

Downloadmaterialien

Übungen

Eine Minute für mich

Dem eigenen Verständnis von Gesundheit auf der Spur

Einleitung einer Achtsamkeitsmeditation

»Prototyp« für einen Dialog über Stimmigkeit

Argumente für eine gesunde Selbstsorge

Landkarte sinnvoller Aktivitäten

Morgenmeditation

Verbundenheitsmeditation I

Lebensfelder ausbalancieren

Achtsamer Übergang

Atemmeditation

Verbundenheitsmeditation II

Achtsame Begegnung

Schwierige Situationen aus der Vogelperspektive

Schweinehundflüstern

Hunger und Sättigung unterscheiden

Türhüterfunktion

Achtsam essen

Glaubenssätze überprüfen

Morgenrituale ausprobieren

Abendmeditation

Atementspannung

Imagination guter Selbstsorge

Ich schenke mir genussvolle Gedanken über Erlebnisse des Tages

Unbekannte Wege gehen

Wunderfrage

Meditation über Glück und Zufriedenheit

Glücksbarometer

Sprachstressor »Müssen« entschärfen

Lachen

Humor und Witz

Meditation über Leben und Tod im Arbeitskontext

Meditation über Arbeitshaltungen

Engagement und Distanz

Selbstsorge im Arbeitsfeld

Einen Survival Kit packen

Tipps für die persönliche Selbstsorge

Tagesstart

Regenerationsregel

Übergangsgestaltung

Ausdauerbewegung

Zeit und Essen

Essgewohnheiten

Körper aufrichten

Tipps für Teams

Gemeinsame Arbeit an situativen Stressfaktoren

Kollegiale Fallberatung

Hinweise für gesundheitsförderliche Teamprozesse

Storytelling

Das wertschätzende Interview

Von der Zukunft her denken

Kreative und gesunde Räume schaffen

Übungen

ÜBUNG Eine Minute für mich

Phase eins: Selbsterkundung und Selbstfürsorge

Halten Sie mehrmals am Tag eine Minute inne. Horchen Sie in sich hinein und schauen Sie sich genau an, was Sie gerade machen oder denken. Gönnen Sie sich diese Minute, um sich zu fragen: »Wie kann ich jetzt, in diesem Moment, besser für mich sorgen?« Die Antwort auf diese Frage finden Sie in sich selbst. Lauschen Sie aufmerksam auf die Antwort, die in Ihrem Inneren entsteht. Erkennen Sie, was für Sie gut ist, und handeln Sie danach. Tun Sie etwas, das Ihnen das Gefühl gibt, gut für Sie zu sein. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Verwöhnen Sie sich mit einer kurzen Achtsamkeitsübung oder planen Sie kleine Entdeckungsreisen, indem Sie etwas Ungewohntes tun. Gehen Sie in der Mittagspause spazieren. Gehen Sie in Straßen oder Parks, die Ihnen unbekannt sind. Schauen Sie sich in Geschäften um, in die Sie noch nie gegangen sind. Entdecken Sie Ihre Stadt, Ihr Umfeld neu. Diese kleinen Abenteuer holen Sie aus dem Alltag heraus. Je aufmerksamer Sie für sich sorgen, desto weniger Grund haben Sie, sich über sich selbst und über andere zu ärgern. Sie haben es in der Hand, je nachdem, wie Sie die Dinge betrachten oder wie Sie sich verhalten: Sie sind Ihr bester Freund oder Ihr ärgster Widersacher.

Phase zwei: Fürsorge für mich und andere

Erst wenn Sie für sich selbst gut sorgen, können Sie auch anderen helfen. Es geht darum, eine Balance zu finden zwischen der Achtsamkeit, die Sie sich schenken, und der Aufmerksamkeit und Fürsorge für andere Menschen. Fragen Sie sich in dem kleinen Moment des Innehaltens, wie Sie sich und gleichzeitig einem konkreten anderen Menschen (Freundin, Klient, Kind), der Ihnen nahesteht, etwas Gutes tun können, damit dieser besser für sich selbst sorgt. Denn: »Wenn die anderen gut für sich selbst sorgen, sind sie zufriedener mit sich – und mit mir« (JOHNSON 2013, S. 72).

Phase drei: Fürsorge für uns

»Wenn jeder Mensch auf Erden erst besser für sich sorgt, fühlt jeder Mensch auf Erden sich viel besser versorgt. Und dann sind wir schließlich so weit, dass wir uns umeinander sorgen« (S. 106). Das Wir steht im Zentrum der Aufmerksamkeit im Moment des Innehaltens. Es wird zu einem wichtigen Bestandteil der Kultur, die wir gemeinsam gestalten. Damit werden nicht alle Probleme auf der Welt verschwinden, aber jeder Einzelne hat etwas davon, wenn die Menschen seiner Umgebung besser mit sich umgehen und wenn er in einer Kultur lebt, die diesen fürsorglichen Blick für den anderen pflegt. ■

ÜBUNG Dem eigenen Verständnis von Gesundheit auf der Spur

Schauen Sie in Ihre Aufzeichnungen zu den Fragen »Was verstehen Sie unter Gesundheit?« und »Wie entsteht Ihre Gesundheit?« (vgl. S. 20). Ihre Antworten sind die »Blaupause«, nach der Sie in Ihrem Leben Ihre Gesunderhaltung, Ihre Selbstsorge, gestalten können. Beispiele:

Wenn Sie Gesundheit als Batterie beschrieben haben, die Sie gelegentlich aufladen müssen, werden Sie sich in Ihrem Leben genauso verhalten: lange verausgaben, von äußerer Stromzufuhr abhängig bleiben und irgendwann erschreckt feststellen, dass der Akku nicht mehr aufzuladen ist.

Wenn Sie Gesundheit als Geschenk verstehen, werden Sie vielleicht Dankbarkeit dem Geber gegenüber empfinden (wer immer das für Sie sein mag) und möglicherweise achtsam mit dem Geschenk umgehen. ■

ÜBUNG Einleitung einer Achtsamkeitsmeditation

In dieser meditativen Übung erkunden und erspüren Sie, was für Sie in der Lebenssituation, in der Sie sich aktuell befinden, gesund ist, was für Sie gesunde Selbstsorge wäre. Sie leiten diese Erkundung mit der folgenden kleinen Meditation ein. Nehmen Sie sich ca. 15 Minuten Zeit, in der Sie ungestört sind. Legen Sie sich Stifte zum Schreiben, Buntstifte und Papier bereit. Ein Wecker erleichtert Ihnen die Meditation, damit Sie nicht zwischendurch an die Zeit denken müssen.

Sie brauchen eine bequeme Sitzmöglichkeit. Sie können sich auf einen Stuhl setzen oder Sie nutzen ein Kissen, auf dem Sie knien und sich auf die Fersen setzen oder im Schneidersitz die Beine kreuzen.

Ihre Hände ruhen im Schoß oder auf den Oberschenkeln, die Handflächen zeigen nach oben oder nach unten.

Setzen Sie sich aufrecht hin, sodass Sie in sich ruhen – nicht müde zusammengesunken und nicht verspannt aufgerichtet. Man könnte auch sagen: Setzen Sie sich in Würde zu sich selbst.

Die Augen können Sie schließen oder leicht geöffnet halten, ohne etwas zu fixieren.

Die Füße stellen Sie parallel auf den Boden, Sie spüren die Fußsohlen (oder Füße und Unterschenkel) auf dem Boden, Sie spüren Ihre Sitzhöcker auf der Sitzfläche, Sie richten die Wirbelsäule auf, lösen die Schultern und halten den Kopf locker auf den Schultern. Sie »scannen« dann Ihren Körper, nehmen alles wahr – von Wärme über Verspannungen bis zu Schmerzen, Sie nehmen nur wahr, ohne etwas zu erklären oder zu bewerten und ohne etwas zu verändern. Wenn Sie nichts wahrnehmen, nehmen Sie nichts wahr, das ist genauso gut.

Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung, ohne dass Sie die Atmung beeinflussen. Sie spüren die Luft durch die Nasenlöcher oder den Mund ein- und ausstreichen, spüren, wie sich Brust und Bauch bewegen. Ihre Aufmerksamkeit bleibt bei der Atmung, nur bei dem einen Atemzug im gegenwärtigen Augenblick. Der Atem kommt, der Atem geht.

Kommen Sie zur Ruhe, lassen Sie es still werden in sich – so gut es geht.

Lenken Sie immer wieder bewusst Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung. Sie werden merken, dass Ihre Gedanken Sie schnell wieder wegtragen, Sie sich teilweise in ihnen verlieren. Kehren Sie dann wieder zurück zu dem Atemzug in dem gegenwärtigen Augenblick. Lassen Sie sich nicht entmutigen, es ist die Übung selbst, die das Wesentliche ist. Bleiben Sie dran.

Lassen Sie nach einigen Minuten die folgende Frage in sich kreisen: Was liegt im Herzen meiner Gesundheit?

Nach 15 Minuten atmen Sie kräftig ein und aus, reiben Ihre Hände und das Gesicht, klopfen Arme und Beine von oben nach unten auf der Außenseite ab und wieder zurück auf der Innenseite.

Schreiben Sie dann alles auf, was Ihnen in den Sinn gekommen ist, bewerten Sie nichts, lassen Sie nichts weg. Was nicht in Worte fließen will, zeichnen Sie, nutzen Sie dazu auch Farben.

Sie haben jetzt eine wertvolle Materialsammlung für Ihre ersten Schritte auf dem Weg zu einer besseren Selbstsorge.

Wiederholen Sie diese kleine Meditation, sooft Sie mögen. ■■

ÜBUNG »Prototyp« für einen Dialog über Stimmigkeit

Nehmen Sie sich mit einem Gesprächspartner 30 bis 40 Minuten Zeit, in der Sie ungestört sind. Wenn Sie einen Gesprächspartner in Ihrem Arbeitsfeld finden, ist das gut, wenn nicht, nehmen Sie sich einen Ihnen vertrauten Menschen. Gönnen Sie sich zunächst beide einige Minuten der Stille, bereiten Sie nichts vor, überlegen Sie nichts, lassen Sie geschehen, was geschieht, und lassen Sie es zunächst still werden in Ihnen – so gut es geht. Am ehesten gelingt das durch die Ausrichtung Ihrer Aufmerksamkeit auf die Atmung.

Lesen Sie sich die folgenden Fragen zum Innehalten gegenseitig laut vor. Einer beginnt zu diesen Fragen zu erzählen, in einen Fluss zu kommen, der andere hört aufmerksam zu, fragt nach, ohne zu kommentieren oder zu bewerten: Wertschätzung, Achtsamkeit, Neugier sind die Haltungen des Zuhörens.

Woraus speist sich Ihr Erleben von Stimmigkeit derzeit in Ihrem privaten Umfeld?

Was ist derzeit von besonderer Bedeutung? Wobei fühlen Sie sich besonders stimmig und »rund«?

Mit welchen Situationen, mit welchen Menschen ist das Erleben von Stimmigkeit besonders verbunden? Wie spüren Sie das, wie zeigt sich das?

Woraus speist sich Ihr Erleben von Stimmigkeit derzeit in Ihrem Arbeitskontext?

Was ist derzeit von besonderer Bedeutung? Wobei fühlen Sie sich besonders stimmig und »rund«?

Mit welchen Situationen, mit welchen Menschen ist das Erleben von Stimmigkeit besonders verbunden? Wie spüren Sie das, wie zeigt sich das?

Welche Faktoren sind derzeit besonders herausfordernd in Ihrem beruflichen Kontext?

Welchen Einfluss geben Sie ihnen in Bezug auf Ihr Erleben von Stimmigkeit?

Wie wirkt sich das konkret aus?

In welchen Beziehungen (privat, beruflich) können Sie derzeit am ehesten ein Erleben von Stimmigkeit aufbauen? Wie reagieren Sie innerlich darauf – körperlich, geistig, emotional?

Nach einer angemessenen Zeit bedanken sich beide beim jeweils anderen und wechseln die Rollen.

Gönnen Sie sich abschließend wieder einige Minuten der Stille, spüren Sie nach, was die beiden Gespräche in Ihnen ausgelöst haben, wie sie in Ihnen nachgeklungen haben. Schreiben Sie sich Ihre Erfahrungen anschließend auf. ■■■

ÜBUNG Argumente für eine gesunde Selbstsorge

Eine erste Annäherung für die sinnhafte Gestaltung der Lebenspraxis ist die schon erwähnte Frage »Wozu will ich gesund bleiben?«

Bitte schreiben Sie sich drei überzeugende Argumente auf, die neben der körperlichen Fitness auch andere Lebensbereiche in den Blick nehmen, wie Partnerschaft, Familie, Freunde, Arbeit, Engagement, Zukunft und anderes mehr.

Überlegen Sie weiter: Welche zwei Argumente würden Ihre beste Freundin, Ihr bester Freund Ihnen antragen? Stellen Sie eine Rangfolge für diese fünf Argumente auf, indem Sie das Argument, das Ihnen persönlich das wichtigste ist, zuerst nennen.

Beobachten Sie sich bei dieser kleinen Übung selbst – und seien Sie ehrlich zu sich: Wirken die fünf Argumente so überzeugend und attraktiv auf Sie, dass Sie bereit sind, Zeit und Energie in Ihre Gesunderhaltung zu investieren?

Was genau macht diese Argumente so überzeugend und attraktiv? ■■

ÜBUNG Landkarte sinnvoller Aktivitäten

Nehmen Sie sich wieder Zeit, in der Sie ungestört sind. Sie brauchen ein großes Blatt Papier und Stifte.

Wenn Sie nicht genau wissen, was Ihnen guttut, wissen Sie doch, was besser für Sie ist. Diese sogenannte komparative Beschreibung ist meist präziser (der Optiker fragt Sie bei der Brillenanpassung auch nicht, ob Sie gut sehen, sondern ob Sie mit einem Probeglas besser sehen als mit einem anderen. Sie müssen nicht wissen, was »gut sehen« ist) und hilft Ihnen, herauszufinden, was in Ihrem derzeitigen Leben zu Ihrer Selbstsorge passt.

1. Erstellen Sie eine Landkarte Ihrer wichtigen Aktivitäten. Zeichnen Sie alles ein, was Ihnen bedeutsam erscheint – von den Aktivitäten mit Ihren Kindern über Hausarbeit, Steuererklärung, Urlaub bis zu Ihren beruflichen Aktivitäten. Nehmen Sie all das auf, was Sie im Alltag beschäftigt.

2. Schauen Sie sich die Aktivitäten nun an und beginnen Sie, einzelne Beschäftigungen zu vergleichen mit der Frage »Was ist sinnvoller?«. Bei dem Vergleich der Steuererklärung mit dem abendlichen Vorlesen beim Zubettbringen der Kinder fällt das vielleicht noch leicht. Es wird aber auch Aktivitäten geben, bei denen die Entscheidung nicht so einfach ist, weil z.B. sowohl das Zusammensein mit Ihren Kindern als auch eine besondere berufliche Herausforderung, an der viel für Sie und für Ihre Klienten hängt, für Sie sehr wichtig sind.

3. Mit welchen Überlegungen führen Sie die Bewertung dann durch?

4. Markieren Sie die Teile der Landkarte, die sich Ihnen bei den Vergleichen als besonders sinnvoll gezeigt haben. Überprüfen Sie, was hinter dieser erlebten Sinnhaftigkeit steckt: Welche Werte, welche Haltungen, welche Lebensaufgaben, welche tieferen Motive kennzeichnen diese besonderen Aktivitäten Ihres aktuellen Lebens? Wovon hängen die Entscheidungen in diesen Situationen ab?

5. Was wollen Sie tun, um den sinnvollen Aktivitäten Ihres Lebens mehr Bewusstheit, mehr Raum, Zeit und Energie zu verschaffen (im Rahmen der verfügbaren Ressourcen)?

Welche Entscheidungen stehen an?

Diese Erkundung machen Sie zunächst für sich allein. Entscheiden Sie dann, ob, wie und mit wem Sie sich darüber austauschen wollen. ■■■

ÜBUNG Morgenmeditation

Halten Sie morgens kurz inne, bevor Sie in Ihre Tagesroutine starten. Danken Sie für den Tag, den Sie erleben dürfen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf all das, was diesen Tag lebenswert macht – ein Atemzug, Ihre Familie, eine Begegnung, ein Lächeln, ein kleines, gelungenes Stück Ihrer Arbeit u. a. »Schicken« Sie Ihre Dankbarkeit in die Welt, Sie werden über die Resonanz erstaunt sein.

Schauen Sie nach Herausforderungen, die der Tag Ihnen schenken will. Was kann der Gewinn sein, wenn Sie diese Herausforderung begrüßen? Oft haben scheinbar sinnlose Herausforderungen doch einen Wert, z. B. Ihnen Ihre besonderen Fähigkeiten zu entlocken (»Trainingslager«). ■

ÜBUNG Verbundenheitsmeditation I

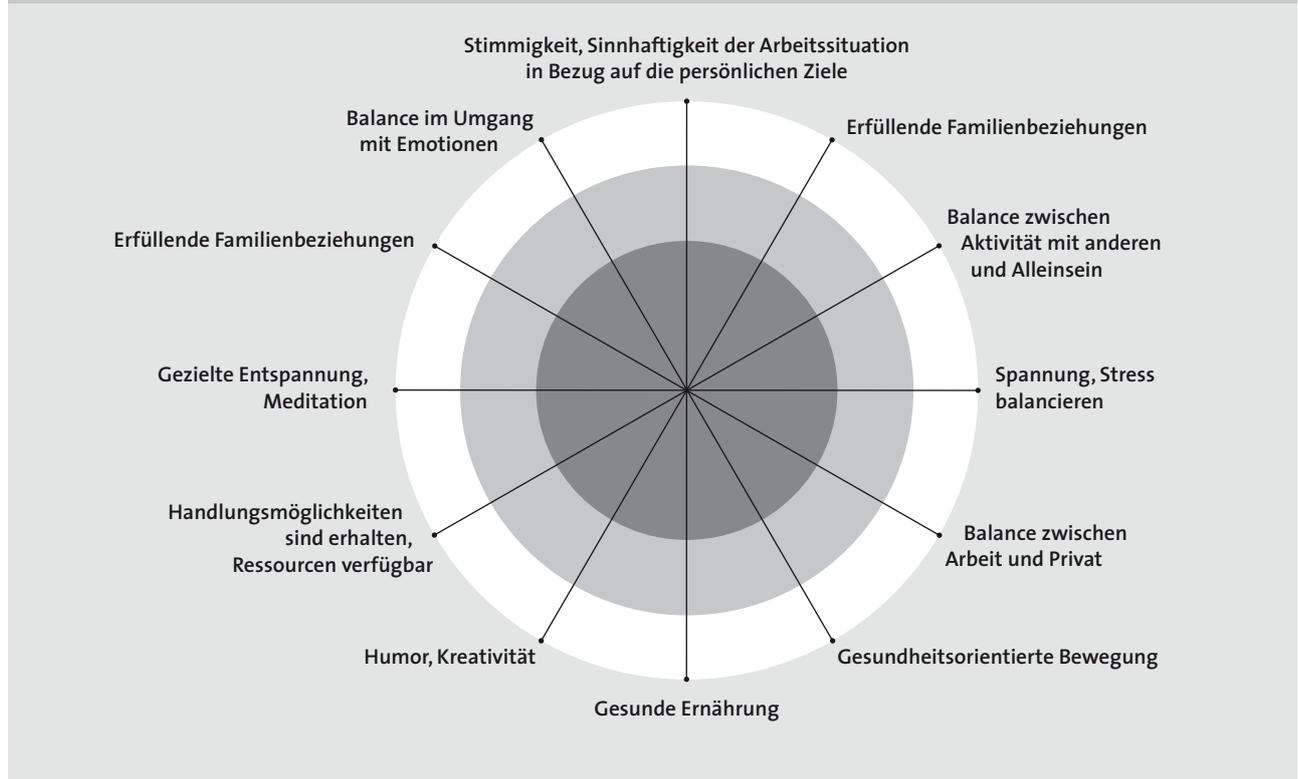
Nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit, in der Sie ungestört sind. Nehmen Sie wieder Ihre aufrechte und doch entspannte Haltung ein. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wie bei den vorherigen Übungen zu Ihrer Atmung, zu dem einen Atemzug in dem gegenwärtigen Augenblick.

Richten Sie die Aufmerksamkeit nun auf ein Kleidungsstück aus Baumwolle, das Sie gerade tragen. Stellen Sie sich genau den Weg dieses Kleidungsstücks vor. Denken Sie an den Keimling auf dem Baumwollfeld und die Menschen, die das Feld anlegen und bewirtschaften, an die Ernte, das Verpacken, die Transportwege, die vielen Bearbeitungsschritte, die erneuten Transporte, Verladestationen und alle weiteren notwendigen Schritte. Stellen Sie sich die zahlreichen Menschen vor, die daran beteiligt waren, das Kleidungsstück in den Laden zu bringen, in dem Sie es erworben haben.

Mit all den vielen Menschen sind Sie dadurch verbunden, dass Sie das Kleidungsstück jetzt tragen. ■■

ÜBUNG Lebensfelder ausbalancieren

ABBILDUNG 1 Kreisdiagramm



Die Achsen markieren verschiedene Lebensthemen. Fragen Sie sich bei jedem Thema, wie gut Sie es derzeit in Ihrem Leben umsetzen, wie zufrieden Sie damit sind. Je zufriedener, desto weiter außen machen Sie eine Markierung auf der Achse. Anschließend verbinden Sie die Markierungen und erhalten eine geometrische Figur.

Ziel ist nicht, alles »unter einen Hut« zu bekommen und eine Kreisform zu erreichen. Ziel ist es, sich Ihrer derzeitigen Balancen durch diese Visualisierung bewusst zu werden. Sie können dann entscheiden, ob es so bleiben soll oder ob und was Sie verändern wollen. Wichtig ist, dass Sie bewusste Entscheidungen darüber treffen, was in Ihrer jetzigen Lebenssituation machbar ist, was warten muss, was dringlich ist und was Sie anpacken wollen. Es geht bei dieser Darstellung um Ihre Entscheidungsfähigkeit. ■

ÜBUNG Achtsamer Übergang

Achten Sie bewusst auf die regelmäßige Gestaltung Ihrer Übergänge zwischen privater und beruflicher Lebenswelt und umgekehrt. Beobachten Sie sich dabei: Was machen Sie täglich konkret, was sind Ihre »lieb gewordenen« Gewohnheiten?

Spüren Sie nach, welchen Effekt diese Gewohnheiten bei Ihnen haben. Welche Empfindungen begleiten sie? Was ist anders, wenn Sie Ihre Rituale ausfallen lassen?

Versuchen Sie folgendes Experiment: Betreten Sie den Arbeits- oder Familienbereich bewusst so, als wüssten Sie nicht, was passieren wird. Seien Sie neugierig, was Sie erwartet. ■■■

ÜBUNG Atemmeditation

Stellen Sie sich einen Wecker oder den Gong einer Meditations-App, damit Sie sich ganz auf Ihre Übung einlassen können.

Gehen Sie in die innere und äußere Haltung der Meditation.

Beginnen Sie z. B. mit fünf Minuten, die Sie sich morgens nehmen, bevor die Alltagsroutine beginnt, oder abends, wenn alles zur Ruhe gekommen ist. Richten Sie sich einen festen Ort ein, den Sie dafür täglich aufsuchen, an dem alles bereit ist, wie Sie es brauchen und für diese Situation hilfreich empfinden – mit einem Stuhl, einem Kissen oder Meditationsbänkchen, einer Kerze.

Widmen Sie sich der Wahrnehmung Ihrer Atmung. Wenn Ihre Gedanken, Gefühle etc. Sie wegtragen, kehren Sie immer wieder zurück zu dem Atemzug in dem gegenwärtigen Augenblick. Der Atem kommt, der Atem geht – von allein, Sie müssen nichts machen, nur sein. Alles, was geschieht, ist recht. Lassen Sie sich nicht entmutigen, es ist die Übung selbst, die das Wesentliche ist. Bleiben Sie dran, kehren Sie immer wieder zum Atem zurück.

Zum Ende atmen Sie tief ein und aus, reiben Hände und Gesicht, verneigen sich – und dann ist die Übung erledigt. ■■■

ÜBUNG Verbundenheitsmeditation II

Nehmen Sie sich Zeit für eine Meditation. Dazu sollten Sie bequem und aufrecht sitzen, sich in Ihren Meditationsmodus begeben.

Nutzen Sie jeweils eine der folgenden Anregungen zur Vergegenwärtigung:

- Vergegenwärtigen Sie sich, dass die Atome, aus denen Sie bestehen, seit dem Urknall in unserer Welt sind, immer wieder in unterschiedlichsten Konstellationen. Sie haben alle eine lange Geschichte hinter sich, bevor Sie sich bei Ihnen eingefunden haben, und Sie sind darüber mit allem verbunden.
- Vergegenwärtigen Sie sich, dass die Luft, die Sie einatmen, von anderen ausgeatmet wurde, und dass die Luft, die Sie ausatmen, von anderen eingeatmet wird.
- Vergegenwärtigen Sie sich, wie viele Menschen daran beteiligt waren, dass Sie das Baumwollhemd tragen, das Sie gerade am Körper haben. Sie können diese Übung auch bei einer Mahlzeit durchführen, indem Sie den Weg des Lebensmittels nachgehen, das Sie gerade verspeisen. Oder Sie folgen der Geschichte eines Gegenstands, den Sie benutzen.

Wiederholen Sie diese Meditation immer wieder einmal. ■■

ÜBUNG Achtsame Begegnung

Sie gehen in der Begegnung mit einem Menschen bewusst in eine Haltung, die man als ruhige Präsenz, als Gegenwärtigkeit, als Aufmerksamsein beschreiben kann. Von nichts lassen Sie sich ablenken, Sie geben sich ganz der Beziehung in diesem Augenblick hin, halten Augenkontakt, öffnen jede Pore für den anderen.

Ihre Aufmerksamkeit richtet sich auf Ihr Gegenüber, Sie lauschen und spüren, hören zu, ohne zu bewerten, ohne innerlich schon Antworten zu formulieren. Sie schauen und lauschen in der Begegnung mit einem Menschen auch auf das, was Sie nicht sehen und hören, Sie lassen sich ganz auf das ein, was Sie »dahinter« entdecken, wahrnehmen, erahnen.

Sie spüren nach, was der andere in Ihnen auslöst, welche emotionalen Reaktionen Sie bei sich wahrnehmen – Freude, Mitgefühl, Erschrecken, Angst, was auch immer, auch das wird nicht bewertet. Bewerten Sie diese Gefühle nicht; es ist, wie es ist.

Sie erkennen gleichzeitig in Ihrer Reaktion Ihre eigenen emotionalen Muster, Ihre Resonanz auf den anderen, Ihre Denkgewohnheiten. Sie erleben sich dabei selbst wie in einem Spiegel – und Sie bleiben in Ihrer Aufmerksamkeit für den anderen Menschen. ■■

ÜBUNG Schwierige Situationen aus der Vogelperspektive

Erinnern Sie sich an ein Ereignis aus der näheren Vergangenheit, das Sie an den Rand Ihrer Handlungsmöglichkeiten gebracht hat, was auch immer es war (Arbeitsüberlastung, herausfordernde Klienten und Klientinnen, Konflikte, Erschöpfung etc.). Lassen Sie die Erinnerung bitte nur kurz lebendig werden, nehmen Sie dann die Position des Beobachters ein und beobachten Sie sich in dieser Situation wie in einem Film oder aus der Vogelperspektive.

Schauen Sie aus dieser Perspektive, was Sie dort machen, wie Sie in dieser Situation handeln. Dann schauen Sie »in sich hinein« oder »hinter die Kulissen«. Das braucht etwas Mut. Was entdecken Sie dort? Aus welchen Quellen stammen Ihre Impulse und Entscheidungen in dieser Situation (Eitelkeit, Neid, Rache, Macht, nicht überprüfte Glaubenssätze oder Stimmigkeit, Werte, gut reflektierte Überzeugungen, klare Intuition, kluge Selbstsorge – oder eine Mischung aus mehreren Quellen)?

Ein Hinweis: Verhaltensweisen, die aus den Quellen Ihres inneren Wesens stammen, fühlen sich meist deutlich kraftvoller an als Verhaltensweisen aus dem Welt-Ich, bei denen Sie rasch Erschöpfung erleben. ■■

ÜBUNG Schweinehundflüstern

Achten Sie ab jetzt darauf, ob Sie sich nach Ihrer Ausdauerbewegung fit fühlen oder Anzeichen von Erschöpfung feststellen. Letzteres wäre ein sicherer, eindeutiger Hinweis auf Überlastung. Wenn Sie sich fit fühlen, beruhigen Sie Ihren »inneren Schweinehund« und geben ihm ein verbindliches Versprechen, wie und wann Sie ihn füttern wollen. Werden Sie mit Ihrer Lebensfreude zu einem Schweinehundflüsterer. ■■

ÜBUNG Hunger und Sättigung unterscheiden

Spüren Sie genau hin, wie Hunger und Sättigung sich anfühlen: Welche Körpersignale, welche Signale der Seele bekommen Sie? Welche Stimmungen nehmen Sie wahr, wie viel Energie spüren Sie?

Fragen Sie Ihren Körper, bevor Sie etwas in Ihren Mund stecken, ob er jetzt etwas zum Essen benötigt oder Ihnen vielleicht ein anderes Bedürfnis signalisiert.

Oft wird das »Durst«-Signal des Körpers mit dem »Hunger«-Signal verwechselt. Deshalb: Prüfen Sie bei Hungergefühlen, ob Sie Ihren Körper mit ausreichend Wasser versorgt haben. Trinken Sie immer genügend Wasser und Sie werden merken, dass Sie seltener Hunger haben.

Manchmal möchte Ihr Körper bewegt werden, manchmal sich entspannen, manchmal sich an einen lieben Menschen anlehnen etc. Oft wird das mit körperlichem Hunger verwechselt. Prüfen Sie auch deshalb Ihre konkrete Bedürfnislage. Bewegen Sie sich beispielsweise einfach einmal probeweise, wenn Sie Hunger verspüren, und beobachten Sie, was passiert. ■■

ÜBUNG Türhüterfunktion

Ihre letzte größere Mahlzeit sollte dazu möglichst mindestens zwei bis vier Stunden zurückliegen. Gehen Sie nun in vier Schritten vor:

1. Fragen Sie sich: Auf welches Lebensmittel habe ich jetzt Lust, was würde mir Spaß machen, worauf habe ich Appetit?
2. Prüfen Sie mit all Ihren Sinnen (Sehen, Riechen, Berühren, Probieren) vor dem Essen aufmerksam, ob es wirklich passt, ob die Lust anhält.
3. Überlegen Sie, was Sie über dieses Lebensmittel wissen, was es vielleicht zu beachten gibt etwa hinsichtlich der Ausgewogenheit Ihrer Ernährung, der Naturbelassenheit der Produkte etc.
4. Treffen Sie eine Entscheidung. ■■■

ÜBUNG Achtsam essen

Sie werden bei sich sicher zeitweise die Tendenz feststellen, dass Ihre Ernährung sich weniger an Mahlzeiten hält, sondern sich eher »zwischen durch« abspielt, also am Computer, über dem Dienstplan, beim Telefonieren und im Auto. Wenn Sie das bemerken, dann sollten Sie hier kurz innehalten und überprüfen, ob Sie Ihre Verzehrgehnheiten als »verwahrlost« einschätzen würden. Das ist zunächst nicht schlimm, nur Sie verlieren den Kontakt zu Ihren natürlichen Ernährungsregulationen.

Lösung: Führen Sie wenigstens eine tägliche Mahlzeit ein, bei der Sie nur (!) essen und den oben beschriebenen Wahrnehmungen zur Türhüterfunktion und Appetitschulung Raum geben. Spüren Sie nach, wie Sie bei dieser Art der achtsamen Ernährung Dankbarkeit und Freude empfinden können. ■■■

ÜBUNG Glaubenssätze überprüfen

Nehmen Sie einen Gedanken, eine Annahme, einen Glaubenssatz, der bei Ihnen viel Stress, Ärger, Unwohlsein auslöst, der Sie keine Handlungsmöglichkeiten mehr erleben lässt. Beispiele: »Ich bekomme diese Aufgabe absolut nicht in den Griff«, »Diese Klienten saugen mich unwiderruflich aus«, »Die Kollegen grenzen mich aus«, »Da habe ich keinerlei Chance«, »Das kann mit mir einfach nicht mehr funktionieren«. Ziel ist es, Glaubenssätze und (Schein-)Wahrheiten zu »verflüssigen« und dadurch Stressreaktionen zu reduzieren und die Entwicklung der Resilienz zu unterstützen.

Überprüfen Sie den Gedanken, die Annahme, mit den folgenden Fragen. Gehen Sie die Fragen langsam durch, verweilen Sie bei jeder Frage und geben sich ehrliche Antworten. Widmen Sie sich mit besonderer Ruhe der vierten Frage.

Die vier Fragen

1. Ist das (wirklich) wahr? Ja oder nein. Bei Nein gehen Sie zu Frage 3.
2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? Ja oder nein.
3. Wie reagieren Sie, was passiert, wenn Sie diesen Gedanken glauben?
4. Wer wären Sie ohne den Gedanken?

Spielen Sie mit den scheinbar festen Glaubenssätzen, indem Sie andere Varianten dieser Sätze formulieren.

Die Umkehrungen der Gedanken

Kehren Sie den Gedanken um, auch wenn das zunächst ungewöhnlich erscheint. Beispiele: »Paul versteht mich nicht« kann zu »Paul versteht mich« umgekehrt werden. Eine weitere Umkehrung ist »Ich verstehe Paul nicht«. Eine dritte Variante wäre »Ich verstehe mich selbst nicht«. »Der Klient saugt mich aus« wäre umgekehrt: »Ich sauge den Klienten aus« oder »Ich sauge mich aus«. Seien Sie bei den Umkehrungen erfinderisch. Jede Aussage kann ins Gegenteil, auf die andere Person und auf Sie selbst umgekehrt werden. Manchmal ist auch die Umkehrung zu »mein Denken« (oder »meine Ansprüche«, meine Gefühle« u. a.) möglich: »Ich verstehe mein Denken nicht«, »Ich bekomme mein Denken nicht in den Griff«, »Mein Denken saugt mich aus«.

Lassen Sie die Umkehrungen auf sich wirken und spüren Sie durch die ersten Widerstände hindurch, was sich dahinter auftut. Finden Sie mindestens drei konkrete Beispiele, sodass die Umkehrungen für Sie wahr sind. Jede Umkehrung ist eine Gelegenheit, das Gegenteil der ursprünglichen Beurteilung zu erfahren und Gemeinsamkeiten zu erkennen, die Sie mit der (verurteilten) Situation oder der (beschuldigten) Person teilen. Durch diesen Spiegel enthüllen Sie vorher unbekannte Seiten von sich selbst und eröffnen sich ungewohnte Lösungen für die Stress auslösende Situation.

Wenn Sie Beispiele dafür gefunden haben, dass Umkehrungen wahr sind, gehen Sie wieder in sich und spüren nach, was sie auslösen.

Was bedeutet das für Ihre konkreten Handlungsmöglichkeiten in diesen oder vergleichbaren Situationen?

Folgen Sie dann noch einmal der vierten Frage: Wer wären Sie ohne den Gedanken?

Machen Sie sich Bilder, Fantasien dazu, wer Sie wären, wenn Sie den Glaubenssatz, das Denkmuster, unwiderruflich vergessen hätten. Wer wären Sie dann?

Vielleicht spüren Sie Erleichterung, nicht mehr an dem alten Kram hängen zu bleiben. Vielleicht empfinden Sie ein flaes Gefühl im Magen oder haben Befürchtungen, weil schon so viel Energie in den Glaubenssatz geflossen ist, er Teil von Ihnen ist – und jetzt soll er nicht wahr sein? Sind Sie einem lebenslangen Irrtum aufgesessen?

Haben Sie den Mut, sich diesen Zweifeln zu stellen, dahinter öffnet sich Neues. ■

ÜBUNG Morgenrituale ausprobieren

Viele Menschen starten mit einem Augenblick der Besinnung, einem Gebet, einer Meditation, einer Yoga-Übung oder einem besonderen Frühstücksritual. Der Start in den Tag prägt meist den weiteren Verlauf. Experimentieren Sie mit verschiedenen Möglichkeiten eines besonnenen Starts. ■■

ÜBUNG Abendmeditation

Nehmen Sie sich dazu einige Minuten Zeit, finden Sie wieder Ihren Ort, an dem Sie ungestört sind. Vielleicht mögen Sie eine Kerze entzünden, um das Besondere dieses Tagesabschlusses zu betonen und als Symbol, den Tag in »einem anderen Licht« zu sehen. Manchen Menschen ist sanfte Musik für diese Zeit hilfreich.

Widmen Sie sich zwei Fragen:

Was lasse ich an diesem Tag zurück?

Was nehme ich von diesem Tag mit? ■■

ÜBUNG Atementspannung

Setzen oder legen Sie sich wieder bequem hin, sodass Ihre Atembewegungen nicht behindert sind.

Legen Sie eine Hand auf den Bauch, in Höhe des Bauchnabels.

Nehmen Sie jetzt – beginnend mit der Ausatmung – drei tiefe Atemzüge («Dreimal tief durchatmen«, sagt der Volksmund).

Unterstützen Sie die Atmung mit folgenden Imaginationen: Ausatmung: Eine Flaumfeder schwebt leicht auf dem Strom Ihrer Ausatmung.

Ihre Bauchdecke sinkt tief ein.

Wenn sich Ihr Körper dann von allein die Einatmung holt, unterstützen Sie ihn mit folgender Imagination: Einatmung: Sie atmen in die Handfläche der aufliegenden Hand. Spüren Sie anschließend in sich hinein, spüren Sie den Unterschied von vor der Atmung und nach der Atmung. ■

ÜBUNG Imagination guter Selbstsorge

Nehmen Sie sich wieder eine Zeit, in der Sie nicht gestört werden, zur Ruhe kommen und still werden.

Beginnen Sie den Prozess mit einer kurzen Meditation in Stille.

Widmen Sie sich dann der Frage, was Ihre gute Selbstsorge in sechs Monaten, in einem Jahr bewirkt haben wird. Vertiefen Sie sich dabei ganz in Ihre Vorstellungen, Bilder, Imaginationen. Lassen Sie Ihre Lebenssituation in sechs Monaten, in einem Jahr entstehen. Je reicher die Bilder, Farben, Gerüche, Töne sind, umso besser.

Bleiben Sie in diesem Bild, solange Sie mögen. Nehmen Sie dieses Bild in Ihr Herz oder geben Sie es mit einem Gebet als Wunsch »nach oben« ab.

Was löst diese Imagination in Ihnen aus?

Schreiben Sie sich anschließend einige Stichworte auf oder zeichnen oder malen Sie. ■

ÜBUNG Ich schenke mir genussvolle Gedanken über Erlebnisse des Tages

Vielleicht ist Ihnen im Rückblick der Tag farb- und trostlos vorgekommen, kein Highlight, das das Grau in bunte Farben taucht und Ihren Alltag vielfarbig erscheinen lässt. Dabei gibt es an jedem Tag eine ganze Reihe von kleinen und großen Dingen, die den Tag in frischen und lebhaften Tönen färben – ohne die unangenehmen Erlebnisse übertünchen zu wollen. Und doch schenkt jeder Tag auch bunte Momente und macht ihn somit zu einem kleinen Wunder – es ist eine Frage der Ausrichtung Ihrer Aufmerksamkeit, ob Sie diese wahrnehmen.

Sagen Sie sich: »Willkommen am Ende des Tages. Ich schenke mir eine Handvoll Gedanken über genussvolle und bereichernde Dinge und Erlebnisse des Tages.«

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem und spüren Sie dem Atem nach, ohne ihn zu beeinflussen. Genießen Sie das Auf und Ab des Atems.

Lassen Sie nun vor Ihrem inneren Auge den Tag Revue passieren und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die kleinen, vielleicht ganz kleinen, und auf die großen vielfarbigem, angenehmen Erlebnisse.

Folgende Fragen können Ihnen auf Ihrer Entdeckungsreise hilfreich sein:

Welches schöne Erlebnis, welcher Augenaufschlag des Tages strahlt Sie innerlich noch an?

Welche kleine Alltagsgeste ließ Sie lächeln?

Wem oder was schenkten Sie Ihr Lächeln?

Was war der genussvollste Moment des Tages?

Was wärmte Ihre Seele oder brachte Ihre Stimmung zum Erblühen?

Worauf waren Sie stolz?

Wobei haben Sie sich wohlgeföhlt?

Was machte Sie neugierig?

Was blieb geheimnisvoll?

Welche Farben, welche Klänge, welche Düfte oder welches Bild nehmen Sie mit in den Abend und in die Nacht?

Was machte genau diesen Tag zu einem besonderen Tag?

Genießen Sie noch ein wenig die wohltuenden Bilder, Geföhle und Stimmungen. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Atmung und öffnen langsam wieder die Augen.

Notieren Sie jetzt auf bunten Zetteln die großen und kleinen Momente, die Farbe in Ihren Tag brachten.

Breiten Sie nun die Zettel vor sich aus und genießen Sie den Anblick Ihres bunten Tages. ■■

ÜBUNG Unbekannte Wege gehen

Eine andere einfache und wirkungsvolle Methode, um die eigene Aufmerksamkeit aus Routineabläufen zu befreien und frisch und wach zu halten, besteht darin, öfter, mindestens einmal im Monat, einen ungewohnten Weg zu gehen oder zu fahren. Aus Gewohnheit tendieren Sie wahrscheinlich dazu, im Alltag beispielsweise für den Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder zum Schwimmbad immer dieselben Straßen zu benutzen. So reduziert sich die Wahrnehmung auf die größten Reize. Unbekannte Wege dagegen regen die Aufmerksamkeit an.

Spüren Sie genauso wach und interessiert in sich und Ihren Körper hinein, wie Sie nach außen schauen, während Sie die unbekannt Wege gehen.

Was nehmen Sie auf dem Weg wahr? Welche Details fallen Ihnen auf?

Wie bewegen Sie sich in dem veränderten Umfeld? Wie fühlt sich Ihr Körper an?

Welche neuen Empfindungen und Gedanken nehmen Sie wo und wie wahr?

Welche Unterschiede nehmen Sie als besonders auffallend wahr?

Sammeln Sie Ihre Erfahrungen von frischer Wahrnehmung auf diesen neuen Wegen. Experimentieren Sie damit, wie Sie diese Frische auch auf bekannten Wegen erwecken können. Erkunden Sie, welche Unterschiede Sie feststellen, wenn Sie sich in einer Stadtumgebung oder in der Natur bewegen. ■

ÜBUNG Wunderfrage

Versuchen Sie der Wunderfrage in einer Situation nachzugehen, in der Sie ungestört sind. Beschreiben Sie ausführlich und genau, woran Sie und andere die Lösung Ihrer Probleme merken würden. ■■

ÜBUNG Meditation über Glück und Zufriedenheit

Suchen Sie sich wieder einen stillen Platz, wo Sie ungestört sitzen können. Starten Sie mit der Aufrichtung Ihres Körpers, nehmen Sie Ihren Körper (Ihren Leib) wahr mit allem, was ihn ausmacht, spüren Sie Ihrem Atem nach, richten Sie die Aufmerksamkeit ganz auf die Atmung, lassen Sie es ruhig werden in sich.

Gehen Sie dann folgenden Fragen nach:

Was hat Sie beim Lesen dieses Kapitels über die Ausrichtung der Aufmerksamkeit besonders angesprochen, was hat Ihre Aufmerksamkeit auf sich gezogen, was klingt in Ihnen nach?

Welche Bilder, Empfindungen, Gedanken sind entstanden? Wie fühlte sich Ihr Körper dabei an?

Formulieren Sie dazu Fragen bezüglich Ihres Lebens, z. B.: Was waren Momente des Glücks und der tiefen Zufriedenheit in Ihrem Leben?

Erinnern Sie genau diese Momente, machen Sie sich dazu einen imaginären kleinen Videofilm. Was genau haben Sie gemacht, damit dieser Moment zu Ihrem Glückserleben führte, was war konkret Ihr Beitrag?

Wie können Sie Ihren Beitrag (in veränderter Form) in Ihr jetziges und zukünftiges Leben einbringen?

Woran werden Sie und Ihre Umgebung merken, dass Ihnen die ersten Schritte gelungen sind?

Wie sieht das Ziel aus, das Sie mit mehr Glück und Zufriedenheit erreichen wollen?

Stellen Sie sich vor, Sie erleben Glück und Zufriedenheit: Was ist dann anders?

Wie haben Sie Glück und Zufriedenheit in die Welt gebracht?

Wo gab es bereits Samen und Keime des zukünftigen Lebens in der Gegenwart?

Wie hat sich konkret Ihr Leben verändert?

Woran merken andere (Familie, Kollegen, Klienten) konkret, dass mehr Glück und Zufriedenheit Ihr Leben prägt?

Welcher »alte Kram« musste weg?

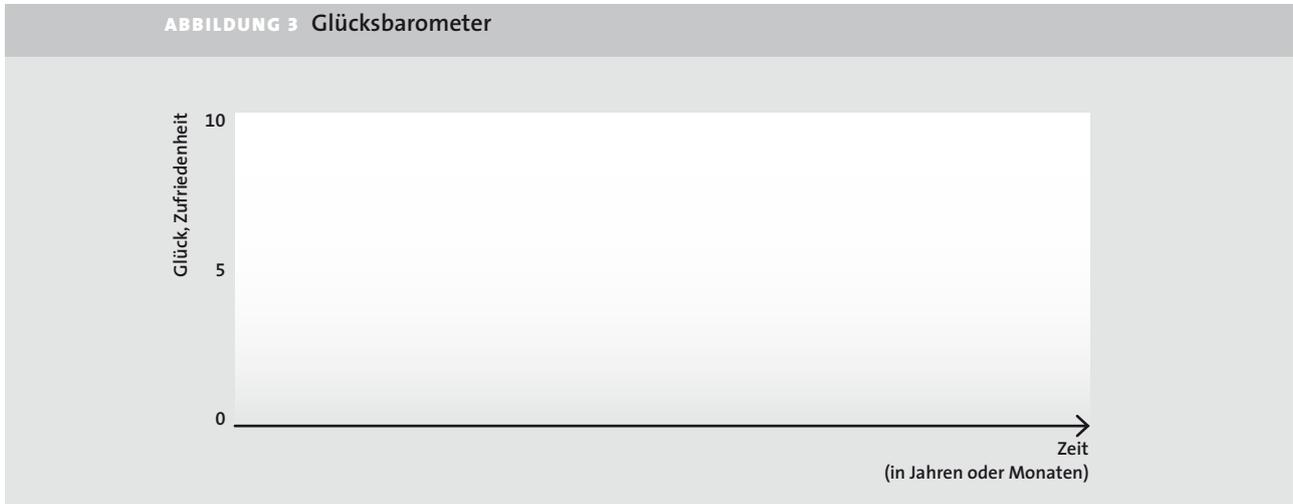
Welche Aufgaben warten nun auf Sie?

Machen Sie sich Notizen, die Sie bei späteren Schritten auf dem Weg Ihrer Selbstsorge wieder nutzen können. ■■■

ÜBUNG Glücksbarometer

Nehmen sie sich ca. 20 Minuten Zeit für die folgende Übung. Wählen Sie die Themenfelder (Arbeit, Beziehung u. a.) aus, die Sie mit Ihrem Glücksbarometer untersuchen wollen. Entscheiden Sie sich für eine Zeitspanne, für die Sie das erkunden wollen.

Zeichnen Sie ein Koordinatensystem: Die y-Achse markiert die Intensität von Glück und Zufriedenheit zu dem jeweiligen Thema, die x-Achse zeigt die Zeitspanne, die Sie gern betrachten möchten. Sie werden auch in die Zukunft schauen und Prognosen wagen.



Zeichnen Sie nun die entsprechenden Kurven zu den gewählten Themen.

Schauen Sie sich das Gesamtbild an:

- Was fällt Ihnen auf, was ist das Besondere?
- Wie geht es Ihnen mit diesen Kurven, welche Emotionen werden ausgelöst? Sind Sie begeistert oder erschrocken?

Betrachten Sie dann die Kurven und ihre Abschnitte genauer:

- In welchem Verhältnis stehen die Themenlinien zueinander?
- Welche Erklärungen haben Sie für mögliche Zusammenhänge, für Hochs und Tiefs?
- Wie zufrieden sind Sie mit Ihren abgebildeten Dynamiken? Wo hätten Sie gerne Veränderungen?

Betrachten Sie Ihre Vergangenheit:

- Zu welchen Zeiten hatten Sie ein für Sie besonders erstrebenswertes »Gemisch« an Zufriedenheiten und Glück?
- Was war damals anders, wie haben Sie das geschafft?

Betrachten Sie Ihre Zukunft:

- Angenommen, die Entwicklung Ihrer klugen Selbstsorge läuft erfolgreich: Wie wird Ihre Zufriedenheit und Ihr Glück in den von Ihnen gewählten Themenfeldern in ein, drei oder fünf Jahren sein? Was genau wird dann anders sein als jetzt?
- Bitte überlegen Sie abschließend:

Was ist ein erster kleiner, konkreter Schritt in einem der untersuchten Themenfelder, den Sie gleich beginnen können? ■■■

ÜBUNG Sprachstressor »Müssen« entschärfen

Wählen Sie einen Tag, an dem Sie sich beim Denken und beim Sprechen beobachten können. Machen Sie über den Tag verteilt kurze Pausen, um folgenden Fragen nachzugehen:

Wie häufig denken oder sagen Sie »Ich muss«?

Welche Gefühle haben Sie dabei und anschließend?

Wie reagiert Ihr Körper? Beobachten Sie Ihre Mimik, Ihre Körperhaltung, Ihren Atem.
Wie verändert sich Ihr Verhalten, wenn Sie »Ich werde« sagen? ■■

ÜBUNG Lachen

Schauen Sie sich auf youtube.com den kleinen Film »Bodhisattva in der Metro« an. Sie können ihn mit Lust und Gewinn allein anschauen. Besser ist noch, Sie gönnen sich zusammen in Ihrem Team ein gemeinsames Erleben des Filmes – das Lachen steckt auch beim zehnten Mal noch an – es entsteht keine Immunität!

Beobachten Sie, wie sich anschließend bei Ihnen die Stimmung und das Verhalten ändern. Beobachten Sie im Team, wie Sie Ihre Gespräche anschließend führen.

Erweitern Sie diesen Zugang und schauen sich gemeinsam humorvolle Filme an (»Zwei ziemlich beste Freunde« o. Ä.). ■■■

ÜBUNG Humor und Witz

Sammeln Sie Beispiele Ihrer humorvollen Lösungen oder Lösungswege.

Wie ist Ihnen der Einstieg in diese Wege gelungen? Was haben Sie wie gemacht? Was war dabei hilfreich?

Sammeln Sie Witze und experimentieren Sie damit in unterschiedlichsten Situationen – es ist natürlich wie bei allen Heilmitteln eine Frage der Dosierung und des Geschmacks! ■■

ÜBUNG Meditation über Leben und Tod im Arbeitskontext

Sie kennen wahrscheinlich alle ähnliche Beispiele wie dieses:

Die Mitarbeiter einer Einrichtung betreuen schwerstkranke und sterbende Kinder zu Hause und zeichnen sich durch ihre besonders intensive Beziehungsfähigkeit, ihre Ausgeglichenheit und ihren Humor aus. Wie machen die das?

Die Arbeit zwischen Leben und Tod, die Beziehungen zu Kindern und deren Eltern in dieser schwierigen Situation lassen viele andere Themen zweitrangig erscheinen, persönliche Eitelkeiten verblassen. Menschen reifen in solchen Situationen, wachsen in ihrer inneren Größe, werden zur Person im Dürckheim'schen Sinne und stellen ihre Erfahrungen wieder den Klienten zur Verfügung.

Rufen Sie sich solche Beispiele in Ihr Bewusstsein. Spüren Sie nach, wie Sie die Arbeit zwischen Leben und Tod erleben. Welche Empfindungen, Befürchtungen, Hoffnungen und Erinnerungen entstehen? ■■

ÜBUNG Meditation über Arbeitshaltungen

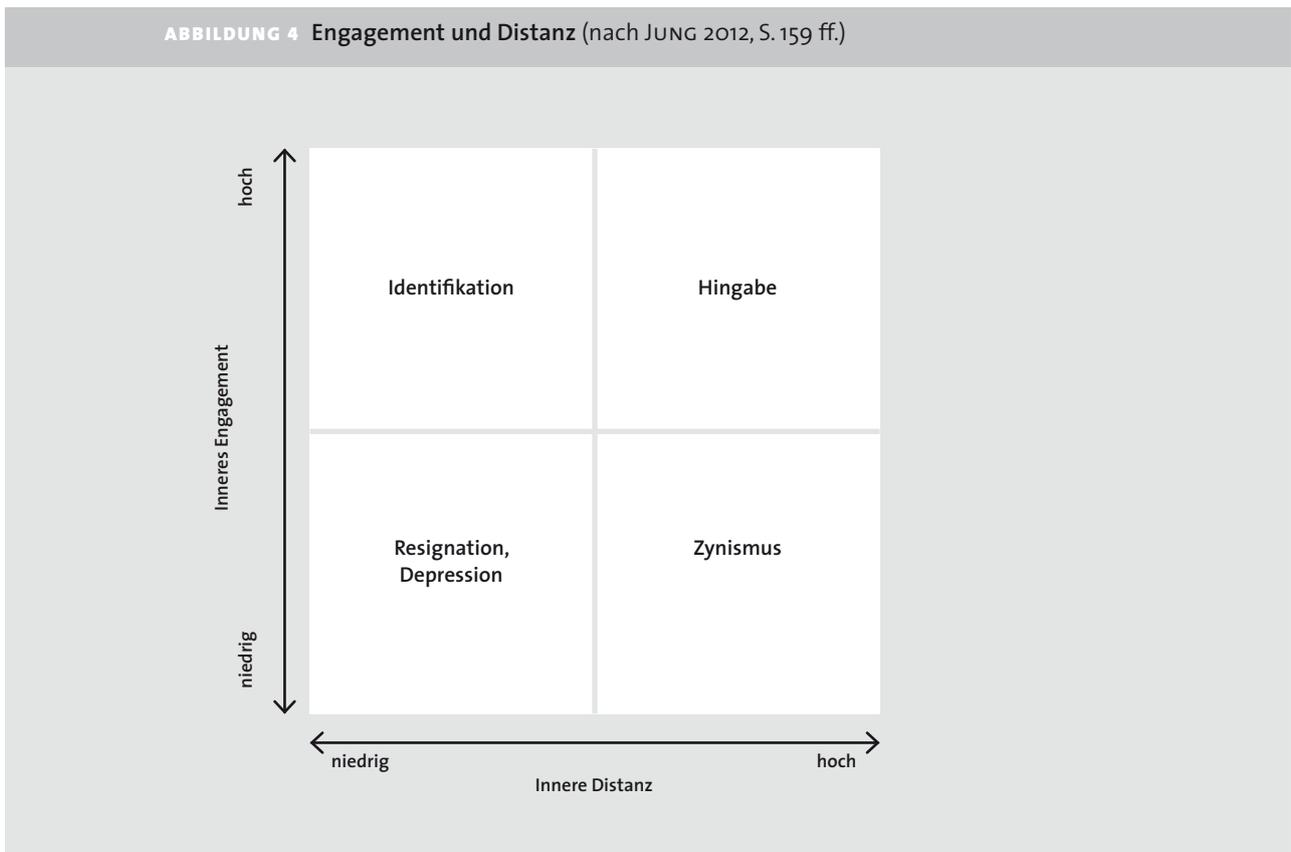
Schauen Sie sich Ihre Antworten auf die letzten Reflexionsfragen an und die Liste der Zugänge.

Vergleichen Sie die Thesen mit Ihren Antworten auf die Reflexionsfragen und prüfen Sie, welche zusätzlichen Aspekte Sie in Ihre Antworten einflechten könnten, welche Ideen angeregt werden.

Was könnte eine wichtige Entwicklung für Sie sein zur Optimierung Ihrer Selbstsorge? ■■

ÜBUNG Engagement und Distanz

Verwenden Sie die Grafik als Landkarte, mit der Sie jetzt im Geiste durch Ihr Leben wandern.



Beginnen Sie mit einigen Minuten in Stille. Nehmen Sie sich für jedes Feld Zeit, Ihren Ideen und Empfindungen nachzuspüren. Orientieren Sie sich an der jeweiligen Intensität des inneren Engagements und der inneren Distanz, die an den Achsen angezeigt werden. Vielleicht finden Sie andere Begriffe für die Felder, die besser zu Ihren Haltungen passen. Wählen Sie Arbeitssituationen aus, die Sie über einen längeren Zeitraum besonders beschäftigt haben (Projekte, Veränderungen, Krisen ...). Lassen Sie eine dieser Situationen lebendig werden, um nachzuspüren, in welchem Feld Sie sich in dieser Zeit vorwiegend aufgehalten haben.

Wie zeigten sich Licht- und Schattenseiten in Ihrem Erleben und Verhalten in dieser Zeit?

Gehen Sie alle anderen Felder nacheinander durch und finden Sie Beispiele für Ihr entsprechendes Erleben in dieser Arbeitssituation. Wie zeigten sich dort Licht- und Schattenseiten in Ihrem Erleben und Verhalten in dieser Zeit?

Wenn Sie an die Zukunft denken: Worin liegen nach dieser Landkarte Ihre besonderen Stärken, wo Ihre Schwächen, welche Risiken sehen Sie?

Wie können Sie Ihre Präsenz in kommenden Situationen in eine achtsame Abstimmung von Engagement und Distanz bringen? ■

ÜBUNG Selbstsorge im Arbeitsfeld

Es empfiehlt sich, eine Landkarte des eigenen Arbeitsfeldes zu zeichnen. Visualisieren Sie sich Ihr Arbeitsfeld mit Papier und Buntstiften. Zeichnen Sie Ihre Aufgabenfelder und die Wechselbeziehungen zwischen den Feldern. Markieren Sie ruhige und höchst anspruchsvolle Zonen, zeichnen Sie Grenzen ein und Grenzübergänge zu anderen Arbeitsterritorien, machen Sie Grenzkonflikte deutlich. Versuchen Sie, Ihre Ressourcen und Grenzen einzuzichnen. Manchmal ist das Hinzufügen von Wetterkarten hilfreich. Wenn Sie mögen, zeichnen Sie einen Platz für Ihre Regenerationsroutine in das Bild. Betrachten Sie das Bild, lassen Sie es auf sich wirken. Beantworten Sie – ohne viel nachzudenken und ohne »Machbarkeitsstudie« – die Frage, was Sie im Zeichen Ihrer guten Selbstsorge an welchen Teilen der Landkarte verändern wollen.

Arbeiten Sie in einem weiteren Schritt zusammen mit Ihren Kollegen an solchen Landkarten und tauschen Sie sich über Ihre Bilder aus. Entwickeln Sie ein gemeinsames Bild Ihres Arbeitsfeldes und entwickeln Sie daran die notwendigen organisationalen Veränderungen.

Für die Strukturierung Ihres Arbeitsfeldes einschließlich der Grenzziehungen können Sie z. B. diese einfachen Fragen aus der systemischen Kontextklärung nutzen:

- Welchen Auftrag haben Sie hier von wem und was sind die Kriterien der Auftrags Erfüllung?
- Welche Aufträge haben Sie nicht (obwohl Sie es vermutet, gewünscht, erwartet, befürchtet hatten)?
- Welche Interessen haben die Beteiligten und welche Wechselwirkungen sind zu beobachten oder zu erwarten?
- Welche Problembeschreibungen geben die Beteiligten und welche Folgen haben die Beschreibungen für Ihre Arbeit?
- Welche Lösungen wurden schon gefunden, welche Ressourcen sind spürbar?
- Was können Sie zur Unterstützung Ihrer Arbeit nutzen?
- Wie können Sie sich die Arbeit einfacher machen? ■■■

ÜBUNG Einen Survival Kit packen

Ein Symbol für den eigenen Willen zum Sinn als »Survival Value«.

Eine Konserve der Musik oder eines Kunstwerks, das auf Sie in den letzten Jahren den tiefsten Eindruck gemacht hat.

Ein Foto des Menschen, der auf Ihren Lebensplan den nachhaltigsten guten, stärkenden Einfluss hatte.

Ein für Sie bedeutsames Buch für hilfreiche Ideen »von außen«.

Drei salutogene Fragen auf einem Notizzettel:

- Wie beschreibe und verstehe ich meine derzeitige Situation und ihre Zusammenhänge?
- Was sind meine Gestaltungsmöglichkeiten, und welche Ressourcen stehen mir für Lösungen zur Verfügung?
- Welchen Sinn macht mein Leben mit genau dieser Situation, jetzt – in Bezug auf wen und auf was und in Bezug auf meine grundlegenden Lebensentwürfe?

Das Gebet von Reinhold Niebuhr für Gelassenheit, Mut und Weisheit (siehe S.158).

Eine Geste, die Sie mit Ihrer Haltung der Achtsamkeit verbindet.

Eine Körperhaltung, die Sie mit Lebensmut und Lebensfreude verbindet.

Die Frage auf einem Notizzettel: Wer bin ich, wenn ich mir das hier nicht zumute?

Die gut eingeübte Imagination des Platzes auf der Erde, an der Sie das intensivste Wohlbefinden und die beste Energie verspüren (Kraftplatz).

Die gut eingeübte Imagination Ihres gewünschten Sterbeszenarios als übergeordnete Ausrichtung und Perspektive zur Krisenbewältigung.

Ein Symbol für Ihr wirksamstes Übergangsritual: Wie lassen Sie Altes hinter sich und betreten einen neuen Raum?

Ein Bild, das Ihre Begabung für Humor deutlich macht.

Stifte in verschiedenen Farben und etwas Papier – zum Zeichnen und Schreiben. ■■■

Tipps für die persönliche Selbstsorge

➔ **Tagesstart**

Gehen Sie jeden Morgen neu in den Tag, es ist ein frischer Abschnitt Ihres Lebens, ein Geschenk. Wenn Sie schon »wissen«, was kommt, tragen Sie dazu bei, dass es so kommt, wie Sie schon »wussten« (die berühmte sich selbst erfüllende Prophezeiung). Sie dürfen »naiv« sein; in der Meditation nennt man das den »Anfängergeist«. Sie dürfen auch neugierig sein, was sich alles durch den Vorhang des Gewohnten an Überraschendem erspähen lässt – an diesem neuen und einmaligen Tag. ◀

➔ **Regenerationsregel**

Wenn Sie arbeiten wollen, gehen Sie an Ihren Arbeitsplatz, schließen Sie ggf. die Tür, setzen Sie sich eine Zeit: Menschen takten in 90-Minuten-Rhythmen – folgen Sie einem solchen Rhythmus.

Planen Sie Ausgleichszeiten als Erholungszeiten mit ein. Besonders wichtig (wenn auch mit viel mehr Fantasie und Nachdruck umzusetzen) sind diese Regenerationsregeln bei den häufigen Doppelbeanspruchungen durch Beruf und Familie. ◀

➔ Übergangsgestaltung

Für die Gestaltungen Ihres Lebens in Transitoria können Sie alle Anregungen nutzen, die ich Ihnen aus den Zugängen der Salutogenese, der Resilienz und der Sinnhaftigkeit als Survival Value abgeleitet habe. Ihre Aufgabe ist es, sich zwei oder drei für Sie hilfreiche Aspekte, Tipps oder Reflexionsfragen einzupacken wie morgens Ihr Frühstücksbrot.

Ziel ist es, dass Sie sich an diesem »Ort zwischen den Zeiten« auf den anstehenden Eintritt in die jeweils andere Lebenswelt vorbereiten, Ihre Erwartungen überprüfen, sich ggf. auf ein von Ihnen gewünschtes Szenarium innerlich einstimmen oder zur Ruhe kommen. Dann erst gehen Sie durch die Tür in Ihre Arbeitswelt oder Ihre Familienwelt.

Ihre Gestaltung des Übergangs können Sie mit den folgenden zwei Fragen anregen: Was lasse ich in der vorherigen Lebenswelt zurück? Was nehme ich aus der vorherigen Lebenswelt mit?

Stellen Sie sich möglichst konkret und bildreich vor, was Sie wie zurücklassen und was Sie wie mitnehmen und in die neue Situation mitbringen wollen – als Stimmung, als Energie, als zu erzählende Geschichte. ◀

➔ **Ausdauerbewegung**

Sie haben vier Stellschrauben, um Ihre Ausdauerbewegung zu regulieren:

- die Art der Bewegung (laufen, walken, Rad fahren, schwimmen u. a.);
- die Intensität der Bewegung (Geschwindigkeit, Schwierigkeitsgrade wie z. B. Steigungen);
- die Dauer der Ausdauerbewegung;
- die Frequenz der Ausdauerbewegung (wie oft pro Woche).

Überprüfen Sie, ob Ihre Schrauben passend eingestellt sind. Achten Sie auf die körperlichen und seelischen Signale des Wohlbefindens oder des Missempfindens. ◀

➔ **Zeit und Essen**

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen: Ein Sättigungsgefühl stellt sich erst ca. 20 Minuten nach Beginn des Essens ein. Wenn Sie auf die Sprache Ihres Körpers hören wollen, müssen Sie warten können, bis er zu Ihnen spricht. Alles, was Sie in den ersten 20 Minuten in sich hineintun, entgeht Ihrer Zwiesprache mit Ihrem Körper zur Frage »Reicht es?«. (Vielleicht sind Franzosen trotz vieler Menüs auch deshalb eher schlank, weil sie durch das zeitlich ausgedehnte Speisen ihrem Körper Zeit lassen, Sättigung zu signalisieren.) ◀

➔ **Essgewohnheiten**

Hängen Sie an Orte, an denen Sie zukünftig nicht mehr »nebenbei« essen wollen, einen Zettel auf mit dem Satz:

Wenn ich esse, dann esse ich! ←

➔ **Körper aufrichten**

Manche Situationen, in denen Sie sich wie »vernagelt« in einer unangenehmen Stimmung befinden, lassen sich durch eine Veränderung der Körperhaltung auflösen: Locker und gleichzeitig aufgerichtet stehen, Kopf und Blick leicht nach oben richten und einige tiefe Atemzüge nehmen. ◀

Tipps für Teams

➔ ➔ **Gemeinsame Arbeit an situativen Stressfaktoren**

Geben Sie der Teamklausur einen Titel, der deutlich macht, dass Sie gemeinsam Lösungen finden wollen (also z. B.: »Auf dem Weg zu mehr Gelassenheit, Gemeinsamkeit, Abstimmung ...«). Sie vermeiden damit den oft starken Sog, der von dem gemeinsamen Erleben von Stress ausgeht und der nichts anderes mehr wahrnehmen lässt (»Trance« nennen das die Hypnotherapeuten).

Klären Sie – vielleicht schon in einer Vorbesprechung vor der Teamklausur –, welchen Themenfeldern Sie sich widmen wollen und welchen nicht! Grenzen Sie die Themenfelder sorgfältig ein, Sie verzetteln sich sonst bei dieser komplexen Thematik.

Binden Sie die Führungsverantwortlichen aller Ebenen in diesen Prozess ein – als aktive Teilnehmer oder als »Auftraggeber« des Prozesses.

Klären Sie die (interne oder externe) Moderation.

Bedenken Sie die emotionale Aufladung, die diese Themen haben können, und geben Sie auch Raum für einen Austausch auf dieser Ebene.

Machen Sie die Entwicklung einer Regenerationsroutine zu einem Tagesordnungspunkt, räumen Sie ausreichend Zeit dafür ein. Möglicherweise haben Sie mit diesem Entwicklungsprozess schon genug zu tun. Das Ergebnis wird ohnehin vielerlei günstige Auswirkungen haben.

Formulieren Sie (wenn Sie Teil einer größeren Organisation sind) zum Abschluss eine »Botschaft in die Organisation«. Hier werden von Ihnen möglichst konkret notwendige Entwicklungen benannt, die den von Ihnen nicht beeinflussbaren Rahmenbedingungen und den Führungsaufgaben zugehören. Pauschale Forderungen nach mehr Personal sind nicht hilfreich, es braucht genaue Beschreibungen und Vorschläge, wie es zukünftig laufen sollte. ←

➔ ➔ Kollegiale Fallberatung

deshalb hier ein kleines Schema für einen möglichen Ablauf:

- Wählen Sie für die Fallreflexionen einen Moderator, der das Gespräch strukturiert und gegebenenfalls an einem Flipchart Notizen machen kann.
- Bereiten Sie als »Fallgeber« die Vorstellung Ihres Falles vor, sortieren Sie die wichtigsten Details – so werden die Informationen an die anderen besser gebündelt.
- Stellen Sie am Beginn der Fallvorstellung – also bevor Sie die Informationen zu dem Fall geben – Ihre Frage bzw. Ihre Fragen zu dem Fall, beschreiben Sie möglichst konkret Ihr Anliegen. Die anderen können dann gezielter zuhören.
- Geben Sie als Fallgeber nicht zu viele Detailinformationen, die die Zuhörer »überschwemmen«. Begrenzen Sie sich auf das Wesentliche – das führt oft schon zu einer ersten Klärung während Ihrer Vorbereitung.
- Die Fallvorstellung sollte nicht länger als 10 Minuten dauern.

Die Ideen der anderen können anschließend auf unterschiedliche Weise eingebracht werden. Voraussetzung ist eine grundsätzliche Wertschätzung untereinander und gegenüber der vorgestellten Arbeit (mit dem Blick von außen scheint man immer schlauer zu sein). Wichtig ist es deshalb, gezielt danach zu schauen, was die Ressourcen in dem vorgestellten Beratungs-, Behandlungs-, Betreuungs- oder Pflegeprozess sind.

Für das Einbringen von Ideen zu dem vorgestellten Fall gilt:

- Bringen Sie Ihre Ideen vorzugsweise in Frageform ein und berichten Sie von Ihren eigenen Erfahrungen.
- Achten Sie auch darauf, wie der Fallgeber über den Fall berichtet hat (Stimmung, Wortwahl, Perspektive etc.), und geben Sie dazu Rückmeldungen. Vermeiden Sie zu viele Tipps und Vorschläge.
- Achten Sie darauf, dass am Ende der jeweiligen Reflexion konkrete nächste Schritte für den oder von dem Fallgeber benannt werden können.
- Die Reflexion eines Falles sollte insgesamt 40 Minuten nicht überschreiten. ←

➔ ➔ Hinweise für gesundheitsförderliche Teamprozesse

- Transparenz, Transparenz, Transparenz!
- Wertschätzung, Wertschätzung, Wertschätzung!
- Vermeiden Sie eine Kultur der infektiösen Nörgelns und Klagens (Krankheitsrisiko)! Unterbrechen Sie solche Kommunikationssequenzen. Sie fördern sonst negative Einstellungen wie Pessimismus, Neid, Ungerechtigkeitserleben oder Nostalgie: »Früher war es besser!«. Sie boykottieren damit Ihre zukunftsgerichtete Selbstsorge.
- Haben Sie den Mut, Ihrer Freude an der Arbeit, an den Klienten, an der Zusammenarbeit Ausdruck zu verleihen, Ihre Lust an herausfordernden Aufgaben, Ihre Liebe zu den Menschen zu zeigen. Es ist der Mut zur Gesundheit und der Mut, zu Ihrer klugen Selbstsorge zu stehen.
- Nutzen Sie alle Engpässe, Fehler und Schwierigkeiten als Anlass zum Lernen. Betrachten Sie auch Beschwerden, z. B. von Klienten oder Angehörigen, als Rückmeldungen, die zur Entwicklung anregen. Entwickeln Sie Prozeduren, die dafür routiniert eingesetzt werden können (»Beschwerdemanagement«).
- Finden Sie Themen, die Ihnen miteinander Freude machen und entscheiden Sie, Ihre Aufmerksamkeit verstärkt dorthin zu richten. Es ist die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das, was gesunde Entwicklungen verspricht. ◀

→ → Storytelling

Sie können beim Storytelling sehr unterschiedlich vorgehen.

Variante 1 Laden Sie im Vorfeld eines Teamtages alle Beteiligten ein, Geschichten zu einem Thema der Selbstsorge zu schreiben. Nutzen Sie auch Metaphern für die Themenvorgabe, z. B.:

»Unser Team, unsere Einrichtung als Ort der klugen Selbstsorge«

»Kluge Selbstsorge – unsere Schatztruhe«

»Das Team auf Reisen in das Sorgsamland«

Sammeln Sie sowohl positive als auch kritische Geschichten. Lassen Sie Klienten und Angehörige ebenfalls Geschichten schreiben.

Erstellen Sie vor der Teamklausur eine Synopse der Geschichten: Dabei sollte eine Übersicht der beschriebenen Themenschwerpunkte entstehen, gleichzeitig die Vielfalt und Buntheit der Erzählungen erhalten bleiben.

Folgen Sie bei der Auswertung Fragen, die Sie vorher entwickelt haben, z. B.: Welche Ansätze für eine gemeinsame Stärkung der kollektiven Selbstsorge sind schon angelegt und können ausgebaut werden?

Auf dem Teamtage tauschen Sie sich dann über folgende Fragen aus:

Was beobachten Sie bei sich als Reaktion auf die Geschichten? Welche Gedanken, Emotionen und Impulse können Sie erfahren?

Welche Werte werden deutlich, an denen sich der sorgsame Umgang mit individueller und kollektiver Gesundheit orientiert?

Welches sind die drei bedeutsamsten, am häufigsten erzählten Werte?

Welche Werte fehlen?

Welche Geschichten geben Hinweise auf Anknüpfungspunkte für eine Intensivierung der gemeinsamen Selbstsorge?

Variante 2 Schreiben Sie Erzählungen zu einem Zukunftsthema: »Anekdoten aus dem Alltag unseres sorgsamen Teams in einem Jahr«. Tragen Sie auch diese Geschichten wieder zusammen und werten und nutzen Sie die gleichen Fragen wie zuvor zur Auswertung. Passen Sie dieses Vorgehen Ihrer jeweiligen Situation an. Machen Sie sich beim Erfinden und Erzählen der Geschichten frei von einem Ergebniszwang.

Lassen Sie sich auf die Geschichten ein, die entstehen. Spüren Sie nach, wie sie auf Sie und die Teammitglieder wirken.

Tauschen Sie sich darüber aus. Spüren Sie den Grundlagen für anstehende Entwicklungen und Veränderungen nach.

Wichtig: Kommen Sie erst danach zu einer konkreten Planungsrunde für die Umsetzung von Projekten o.Ä. zusammen. ←

➔ ➔ Das wertschätzende Interview

Der Ablauf ist folgender: Sie finden sich zu zweit zusammen, einer interviewt, der andere antwortet.

Beispielhafte wertschätzende Fragen zur Selbstsorge:

Was sind die größten Geschenke, die Ihr Arbeitskontext Ihnen macht?

Was sind die größten Geschenke, die Sie dort geben?

Was waren in den letzten Wochen gute Erfahrungen mit Ihrer Tätigkeit in Ihrem Arbeitsfeld? An welches Ereignis erinnern Sie sich konkret?

Was ist Ihnen in dieser Situation besonders gut gelungen?

Was hatte das konkret für Auswirkungen auf Sie? Welche Auswirkungen hatte das auf die anderen Beteiligten?

Was waren in den letzten Wochen gute Erfahrungen mit Ihrer persönlichen Selbstsorge? An welche Situation erinnern Sie sich konkret?

Was ist Ihnen in dieser Situation besonders gut gelungen?

Welche Auswirkungen hatte das konkret für Sie? Welche Auswirkungen hatte das auf die anderen Beteiligten?

Welche Ihrer Stärken und Ressourcen zeigten sich in diesen beiden Situationen?

Sie bleiben während des Interviews in dieser Rollenverteilung und wechseln anschließend.

Der Interviewer stellt die erste Frage und notiert die Antworten und fährt so fort. Der Interviewer gibt dem Interviewten nach der letzten Frage die Mitschrift seiner Antworten als Protokoll. Dann werden die Rollen getauscht.

Wichtig Der Interviewte antwortet nur auf die gestellten Fragen, ohne mit einem »Aber« auf die Gegenseite zu wechseln. ←

➔ ➔ Von der Zukunft her denken

Wenn Sie gemeinsam einen solchen Prozess im Team durchlaufen wollen, empfiehlt es sich, drei Termine zu verabreden:

Erster Termin Beim ersten Termin klären Sie gemeinsam die genaue(n) Frage(n). Was soll durch den gemeinsamen Prozess in die Welt kommen?

Lassen Sie dann Ideen sprießen, wo auf der Welt Sie Anregungen und gute Antworten auf Ihre Fragen finden können. Denken Sie auch an Orte, die nicht unbedingt etwas mit psychosozialer Arbeit zu tun haben – vielleicht gibt es dort ja schon die Antworten, die Sie anregen könnten. Verabreden Sie, wer was erkundet. Schwärmen Sie aus, allein, zu zweit, in kleinen Gruppen.

Zweiter Termin Treffen Sie sich nach dem absehbaren Ende Ihrer »Schwärmerei« zu einem zweiten Termin für den Austausch über die gefundenen Anregungen, Antworten, Lösungswege. Erzählen Sie sich, was Sie gefunden haben. Seien Sie offen, bewerten Sie nichts und machen Sie keine Machbarkeitsstudien! (schöpferisches Zuhören).

Gehen Sie dann gleichzeitig, aber jeder für sich allein in die Stille. Nehmen Sie sich dafür Zeit (mindestens eine Stunde, besser länger). Lassen Sie die ausgetauschten Erkundungsergebnisse wirken und spüren nur nach, was entsteht, was sich zeigt, was an Ahnungen, Bildern, Impulsen, Lust etc. wahrnehmbar wird.

Kommen Sie wieder zusammen und tauschen sich aus – wieder ohne Wertungen, schöpferisch zuhörend.

Sodann widmen Sie sich der Frage: Wo zeigen sich bei uns Ansätze der im Entstehen begriffenen Zukunft (Samen und Keime) für unser Anliegen? Was wird in Ihnen angeregt durch das, was in der Stille entstanden ist? Welche Themen, Antworten, Ideen können Sie unter den Bedingungen eines »Treibhauses« in Ihr konkretes Arbeitsleben bringen – als Experiment, als Erkundung, als eine Möglichkeit, um weitere konkrete Erfahrungen zu sammeln? Womit beginnen Sie in den nächsten drei Tagen?

Nehmen Sie sich für diese Erkundungsphase einige Wochen Zeit.

Dritter Termin Der dritte Termin ist für die Auswertung der Erkundungsphase vorzusehen. Dabei geht es um die Frage, welche der Experimente, der »Treibhauserfahrungen« so gut sind, dass Sie sie »in die Fläche« bringen, das heißt in Ihren regulären Arbeitsprozess und Tagesablauf integrieren wollen. ←

➔ ➔ **Kreative und gesunde Räume schaffen**

Erstellen Sie eine Checkliste, mit der Sie Ihre Räume, die Gebäude, die Ausstattung, den baulichen Zustand, die Farbgebung etc. betrachten wollen: Welche Aspekte interessieren Sie? Was halten Sie für wichtig für Ihre konkrete Arbeit? Beziehen Sie gegebenenfalls Ihre Klientinnen und Klienten in diesen Prozess ein. Schauen Sie sich gemeinsam in Ihrer Arbeitsumgebung um und beschreiben Sie sie mithilfe Ihrer Checkliste.

Laden Sie Dritte in Ihre Räume ein und bitten um ein ehrliches Feedback ihrer ersten Eindrücke.

Erarbeiten Sie gemeinsam, was für eine gesündere Umgebung getan werden sollte.

Mit welchen umsetzbaren kleinen und großen Maßnahmen können Sie einen Prozess beginnen?

Wie müssten Sie das beginnen, wen einbeziehen und welche Ressourcen sind wie zu erschließen?

Erstellen Sie einen Masterplan mit kurzen, mittelfristigen und langfristigen Perspektiven. ←