

Methodenkoffer
Sag „JA!“ zu deiner Kraft

Basiskurs

Inhalt:

(1) Stressbewusstsein

Checkliste: Alltägliche Belastung / Persönliche Belastungshierarchie

(2) Stressbewusstsein

Selbsttest: stressverschärfende Gedanken

(3) Optimismus, Selbstwirksamkeit

Zwei Gedanken am Abend

4) Achtsamkeitsübung, Coping

Entspannungsübung

(5) Coping, Selbstwertgefühl

Achtsamkeitsübung

(6) Selbstwirksamkeit, Coping

Lebensrückblick / Lebenschart

(7) Selbstwirksamkeit, Selbstwert, Coping

Stärkenliste /Stärkenbaum

(8) Sinn, Kohärenzgefühl

Meine wichtigsten Charakterstärken

(9) Selbstwertgefühl, Coping

Der innere Kritiker

(10) Selbstwertgefühl, Positive Gefühle / Lebensfreude

Körperliche Bedürfnisse

(11) Selbstwirksamkeit

Energie von Ablehnung und Annehmen spüren

(12) Atemübung

Yogapraxis

(1) Stressbewusstsein

Checkliste: Alltägliche Belastung / Persönliche Belastungshierarchie

Anleitung:

s. Arbeitsblatt 1

Wirkung:

Durch die Beschäftigung mit den Alltagssituationen, die Sie als belastend empfinden, sensibilisieren Sie sich dafür. Eine Hierarchie zeigt an, an welcher Stelle sie effizienterweise zuerst ansetzen sollten. Es handelt sich hier um ein reines Analysetool!

Quelle: Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress

(2) Stressbewusstsein

Selbsttest: stressverschärfende Gedanken

Anleitung:

s. Arbeitsblatt 2

Wirkung:

Stressverschärfende Gedanken verschlimmern eine Ausgangssituation und führen zu Schlafstörungen und Dauerstress. Dieses Analysetool kann als Ausgangsbasis genutzt werden, um hilfreiche Gedanken zu implementieren. Wenn Sie sich dabei fragen: Ist das wirklich wahr? Könnte ich auch anders denken? Werden Sie wahrscheinlich zuerst über den Verstand – bei etwas Übung auch im Gefühl - Veränderungen herbeiführen können.

Quelle: Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress

(3) Optimismus, Selbstwirksamkeit

Zwei Gedanken am Abend

Anleitung:

Besorgen Sie sich ein Heft oder ein schönes Notizbuch. Mit einem schönen Heft oder Notizbuch wertschätzen Sie sich und den Prozess zusätzlich.

In dieses Büchlein schreiben Sie - am besten abends – mindestens zwei Dinge oder Situationen auf, die Ihnen an diesem Tag positiv aufgefallen sind oder die Sie als angenehm und schön empfunden haben.

Sie können das natürlich auch zu jeder anderen Tageszeit tun. Abends erzielen Sie aber noch den zusätzlichen Effekt, dass Sie mit positiven Gedanken in den Schlaf gehen. Ihr Gehirn kann dies dann zusätzlich im Traum verarbeiten.

Wirkung:

Durch diese Übung fokussieren Sie automatisch stärker auf Dinge, die positiv sind. Das verändert die Verknüpfungen im Gehirn und wirkt sich verstärkend auf eine positivere Lebenseinstellung aus.

(4) Achtsamkeitsübung, Coping Entspannungsübung

Da es hier um eine geführte Anleitung geht, können Sie die Fragen, die in der Entspannung gestellt werden, gerne auf ein Wiedergabegerät Ihrer Wahl (Handy o.ä.) sprechen und abhören, dann brauchen Sie nicht zum Ablesen Ihre Augen öffnen.

Alternativ lesen Sie die Fragen und lassen diese mit geschlossenen Augen kurz auf sich wirken.

Anleitung:

Setzen Sie sich möglichst entspannt auf ein Sitzkissen, einen Stuhl oder einen bequemen Sessel, die Füße etwas auseinander, Hände auf den Oberschenkeln, den Rücken gerade aufgerichtet, wenn Sie mögen auch gerade gegen die Stuhllehne gelehnt, die Augen leicht geschlossen.

Es folgt nun eine Reihe von Fragen die zwar beantwortet werden könnten, was aber nicht Sinn der Übung ist. Es geht darum, Ihre Reaktion auf die Frage zu spüren, Es gibt kein Falsch oder Richtig, sondern nur eine Reaktion, die Sie erfühlen sollen. Damit Sie die Fragen für sich selbst besser aufbereiten können, wird hier die „DU“ Form gewählt. Bitte machen Sie nach jedem Satz 5 Sekunden Pause, damit Sie Zeit für das aufkommende Gefühl haben.

- An welcher Stelle hast du die intensivste Berührung mit deiner Sitzgelegenheit? 10 Sekunden
- Spüre deinen Kopf. Wie fühlt sich die Kopfhaut an? 10 Sekunden
- Spüre deinem Atem nach. Spürst du ihn bis in die Augenhöhle hinein? 10 Sekunden
- Versuche mit geschlossenen Augen in die Ferne zu schauen. Gelingt es dir? 10 Sekunden
- Spüre deine Zunge und deinen Unterkiefer. Sind sie entspannt? 10 Sekunden
- Spüre deine Arme. Wie ist ihre Lage? Ist ein Arm schwerer als der andere? 10 Sekunden
- Spürst Du Deine Fußsohlen? Steht dein linker oder rechter Fuß fester auf dem Boden? 10 Sekunden
- Stell dir vor, du bist ganz leicht. Kannst du schweben? 10 Sekunden
- Schau noch einmal imaginär in die Ferne. Gelingt es jetzt besser?

Lassen Sie die Augen noch ein wenig geschlossen. Entschließen Sie sich, in der kommenden Woche eine oder mehrere Fragen immer wieder zu erinnern und in den Tagesablauf einzubauen, um Ihr natürliches Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung in den Alltag einzuplanen. Wählen Sie in Ruhe die für Sie passenden Fragen aus.

Wenn sie nun die Entspannung beenden, spüren sie, welche Bewegung ihr Körper nun braucht. Möchte er sich strecken oder räkeln, Möchten sie vielleicht die Beine und Arme ausschütteln, oder einem andren Bewegungsimpuls folgen?

Schreiben Sie Ihre gewählten Entspannungsfragen auf und bauen diese immer wieder in ihren Alltag ein!

Wirkung:

Indem Sie sich die für Sie passenden Fragen immer wieder stellen, trainieren Sie Ihre Selbstfürsorge und schärfen den Blick für schädliche Verhaltensmuster.

(5) Coping, Selbstwertgefühl Achtsamkeitsübung

Anleitung:

Schritt 1: Nehmen sie wahr, wie sie stehen. Lenken Sie die Achtsamkeit auf ihren Körper.

Ändern Sie Ihre Position nicht! Nehmen Sie erst einmal nur wahr.

- Stehen sie gleichmäßig auf beiden Beinen, oder belasten sie ein Bein oder einen Fuß etwas mehr?
- Wie ist die Verbindung zum Bodenuntergrund? Stehen sie stabil, oder eher wackelig und unsicher?
- Ist der Boden weich oder hart?
- Welche Position hat ihr Becken? Ist es eher nach vorne oder hinten geneigt?
- Wie fühlt sich ihr Bauch an? Ist er entspannt, oder eher angespannt?
- Welche Position haben ihre Schultern und Arme?
- Wie fühlen sie sich in dieser Position? Eher stark und kompetent, oder eher unsicher und schwach?

Spüren Sie ganz genau, wie Sie aktuell stehen!

Schritt 2: (Bitte noch nichts an der Position ändern!)

Stellen Sie sich die Fragen:

- Ist das eigentlich bequem?
- Stehe ich öfter in dieser Art und Weise?
- Ist die Haltung entspannt, oder unbequem und angespannt?

Geben Sie dem Impuls, etwas zu verändern noch nicht nach, sondern erkunden zuerst ganz genau, wie es Ihnen in dieser Position geht!

Schritt 3: Versuchen Sie nun, andere Haltungen einzunehmen. Experimentieren Sie herum.

Verändern sie die Belastung der Beine und Füße.

Verändern sie bewusst die Haltung von Bauch, Becken, Schultern und Armen in verschiedene Richtungen.

Was ist bequem, was eher unbequem?

Was fühlt sich stark an, was schwach?

Wirkung:

Sie machen sich bewusst, dass die von Ihnen unbewusst eingenommene Haltung möglicherweise angespannt oder nicht besonders bequem ist. Das schwächt sie im Alltag. Über eine entspanntere Körperhaltung entspannen sich auch Ihre Emotionen und Ihr Geist. Sie sind offener und konzentrierter. Stress wird reduziert.

(6) Selbstwirksamkeit, Coping Lebensrückblick / Lebenschart

s. Arbeitsblatt 3

Anleitung:

Nehmen Sie sich ein ausreichend großes Blatt im Querformat. Reicht der Platz nicht aus, legen Sie ein zweites daneben.

Zeichnen Sie eine Querlinie in der Mitte, das ist die Zeitlinie. Eine Linie in der Höhe steht für: gute Gefühle (nach oben) und schlechte Gefühle (nach unten). Sie können auch gerne das Arbeitsblatt ausdrucken.

Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit und denken über Ihr Leben nach:

Schritt 1: Welche Ereignisse waren für Sie wichtig? Da gab es sicher besonders schöne Ereignisse, aber auch Herausforderungen und empfundene Tiefschläge.

Überlegen Sie für alle Lebensbereiche: Familie / Freunde, Beruf / Hobbies, Gesundheit, Materielle Sicherheit, Ihr Wertesystem.....

Zeichnen Sie diese Ereignisse zunächst auf der Zeitlinie ein. Wann haben diese ungefähr stattgefunden?

Schritt 2: Spüren Sie in das Ereignis hinein und vor allem in die Zeit danach!

Zeichnen Sie Ihr Gefühl auf der senkrechten Skala ein und verbinden die Punkte dann miteinander.

Beantworten Sie sich folgende Fragen:

Positive Ereignisse: Welche meiner Stärken und positiven Eigenschaften haben dazu geführt, dass dies geschehen konnte? Haben mich wohlwollende Menschen dabei begleitet? Konnte ich diese guten Gefühle mit jemandem teilen?

Negative Ereignisse: Welche meiner Stärken und positiven Eigenschaften hat mir bei der Bewältigung geholfen? Konnte ich auf Hilfe anderer zurückgreifen? Was konnte ich daraus lernen?

Wirkung:

Über diese Übung erhalten Sie einen Überblick über Strategien und Fähigkeiten, die Ihnen in der Vergangenheit geholfen haben. Das Bewusstsein für erfolgreiches Handeln und Bewältigen von Herausforderungen in der Vergangenheit hilft dabei, optimistischer in die Zukunft zu schauen, sowie hilfreiche Handlungsmuster wieder aufzunehmen oder zu verstärken.

(7) Selbstwirksamkeit, Selbstwert, Coping Stärkenliste /Stärkenbaum

Schritt 1: Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und schreiben mindestens 30 Sätze auf, die mit den Worten: „Ich kann...“ beginnen. Achtung, es geht um Stärken, also Dinge, die ich konkret kann.

Es geht nicht darum, wie „gut“ ich sie kann, denn das würde eine Bewertung oder einen Vergleich beinhalten. Leider neigen wir dazu. Dabei gibt es Dinge, die ich vielleicht gerne mache und am liebsten (noch) besser können würde. Bei solchen Stärken handelt es sich um wichtige Entwicklungsstärken!

Sätze mit „Ich bin...“ sind hier nicht erlaubt, weil es sich um Eigenschaften handelt, die für diese Übung nicht konkret genug sind.

Schritt 2: Nehmen Sie sich ein Blatt Papier in angemessener Größe (gerne DIN A 3 oder größer!).

Nun malen Sie einen Baum mit Wurzeln, Stamm und Krone.

Welche der Stärken ordnen Sie den Wurzeln zu, welche dem Stamm und welche der Krone?

Zur Wurzel stellen Sie sich die Frage: Welche Stärken erden mich, geben mir Halt auch in stürmischen Zeiten?

Zum Stamm: Welche Stärken passen hier am besten? Welche sind vielleicht mit der Zeit immer größer geworden (Jahresringe), welche sind besonders stabil und dauerhaft, oder vielleicht aufstrebend, schützend und tragend?

Zur Krone: Welche meiner Stärken lassen mich nach außen strahlen, sind vielleicht üppig und flexibel im Wind und verzweigen sich?

Malen Sie einfach nach Gefühl und versuchen Sie, alle Stärken unterzubringen.

Was für eine Art Baum ist das?

Wirkung:

Die Beschäftigung mit den eigenen Stärken über den Verstand (Stärkenliste) und die Emotion (das Malen) wirkt identitätsstärkend und aufbauend. Mit dem Bewusstsein für das, was die eigene Person im positiven starken Sinne ausmacht, fällt es leichter, kreative Lösungsansätze für anstehende Herausforderungen zu finden.

(8) Sinn, Kohärenzgefühl

Meine wichtigsten Charakterstärken

Arbeitsblätter 4 und 5

Dr. Martin Seligman und seine Kollegen haben sich im Rahmen der positiven Psychologie mit der stärkenden Wirkung des Bewusstseins der eigenen Charakterstärken beschäftigt. Basierend auf den Tugenden, die in ähnlicher Form bereits von Aristoteles beschrieben wurden, hat das Team um Seligman sechs Kardinaltugenden und darauf basierend 24 Charakterstärken definiert.

Zu den Tugenden gehören nach diesem Modell:

Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mut, Mäßigung, Weisheit und Transzendenz.

Tugenden sind Denkbilder aus der Strebensethik. Deshalb können wir dies nicht in allen Bereichen vollkommen umsetzen. Wir bedienen wir uns der Charakterstärken, um uns an die Tugenden heranzutasten.

Die Charakterstärken ordnen sich den einzelnen Tugenden zu. Sie lauten wie folgt:

1. **Mut:** Ausdauer, Authentizität, Enthusiasmus, Tapferkeit

2. **Menschlichkeit:** Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit, Soziale Intelligenz
3. **Mäßigung:** Vergebungsbereitschaft, Vorsicht, Selbstregulation, Bescheidenheit
4. **Weisheit:** Kreativität, Neugier, Weitsicht, Urteilsvermögen, Lernbereitschaft
5. **Gerechtigkeit:** Fairness, Teamwork (Zusammenarbeit), Führungsvermögen
6. **Transzendenz:** Sinn für das Schöne, Humor, Religiosität / Spiritualität, Hoffnung, Dankbarkeit

Anleitung:

Schreiben Sie zunächst die Tugenden auf sechs Zettel. Auf 24 weitere Zettel schreiben Sie die Charakterstärken auf. Hilfreich ist es, wenn Sie bei den Charakterstärken markieren, zu welcher Tugend diese jeweils gehören, Zum Beispiel durch Farbigkeit der Schrift oder kleine Zeichen auf den Zetteln.

Schritt 1: Tugenden priorisieren

Betrachten Sie die Tugenden in aller Ruhe

Sortieren sie diese nach ihrer Wichtigkeit, die diese für sie in dieser Lebensphase haben. Legen sie diese untereinander auf einer Unterlage oder auf dem Boden aus.

Schritt 2: Charakterstärken priorisieren

Die Charakterstärken gehören zu den Tugenden dazu. Sortieren Sie diese und legen sie neben den Tugenden aus.

1.: Wählen Sie aus der ersten Tugend eine Charakterstärke aus. Die restlichen legen sie bei Seite.

2.: Wählen Sie für die zweite Tugend zwei Charakterstärken und legen die restlichen bei Seite.

3.: Wählen sie nun aus den letzten Charakterstärken insgesamt drei aus und legen die restlichen bei Seite.

Tragen Sie das Ergebnis auf dem Arbeitsblatt 5 ein!

4.: Betrachten Sie das Gesamtbild der Charakterstärken, die Sie für Ihr Leben gerade am Wichtigsten erachten.

**Welche Prioritäten haben sie gesetzt?
Welche Bedeutung könnte das für die Definition ihres Charakters haben?**

Wirkung:

Die Auseinandersetzung mit den Charakterstärken und Tugenden hilft uns dabei, ein klareres Bild zu den Beweggründen unseres Handelns zu erlangen. Klarheit über unseren Charakter stärkt unser Identitätsgefühl.

Je nach Lebenslage, Erfahrung und Entwicklungsstand können sich die Prioritäten zu den Tugenden und Charakterstärken mittelfristig verschieben.

Seligman und Kollegen konnten durch umfangreiche Studien belegen, dass das gezielte Training der Charakterstärken die Lebenszufriedenheit deutlich verbessert.

(9) Selbstwertgefühl, Coping

Der innere Kritiker

Arbeitsblatt 6

Beobachten Sie sich in der kommenden Woche bei typischen Alltagssituationen:

Notieren Sie dazu auf dem Arbeitsblatt:

Tageszeit, Tätigkeit / Situation; Aussage des inneren Kritikers

Formulieren Sie positive Erlaubersätze, die sich dem inneren Kritiker widersetzen. Versuchen Sie, diese möglichst oft in ihren Alltag einzubauen.

Wirkung:

Mit regelmäßigem Training erlangen Sie ein besseres Gespür dafür, welche Gedanken Sie im Alltag behindern. Positiv formulierte Erlaubersätze können Ihr Selbstwertgefühl verbessern.

(10) Selbstwertgefühl, Positive Gefühle / Lebensfreude

Körperliche Bedürfnisse

Schritt 1: Versuchen Sie 3 - 5 mal täglich inne zu halten und Ihre Bedürfnisse zu checken. Sollten Sie bemerken, dass Sie das immer wieder vergessen, weil Sie vielleicht zu viel zu tun haben, stellen Sie sich einen Timer!

Schritt 2: Atmen Sie tief ein und spüren in sich hinein:

Wie sitze oder stehe ich gerade? Ist das bequem?

Bin ich entspannt oder eher angespannt?

Habe ich gerade Hunger oder Durst?

Ist mir gerade zu warm oder zu kalt?

Wie geht es mir mit der Kleidung, die ich trage? (Ist etwas unangenehm, zu eng, zu unbequem, drücken die Schuhe vielleicht?)

Habe ich das Bedürfnis nach einer Pause?

Schritt 3: Was können Sie tun? Jetzt sofort oder zeitnah, um dieses Bedürfnis zu erfüllen und die Situation für sich zu verbessern oder erleichtern? Sollte ich zukünftig bessere Vorsorge treffen? (Mich mit Nahrung versorgen; bequemer kleiden, Pausen einplanen....)

Wirkung:

Sie trainieren Ihre Selbstfürsorge. Tun Sie dies regelmäßig über einen bestimmten Zeitraum hinweg, wird sich Ihr Verhalten automatisch verändern. Sie achten mehr auf Ihre Bedürfnisse und wirken so dem Stress entgegen.

(11) Selbstwirksamkeit

Energie von Ablehnung und Annehmen spüren

Anleitung:

Wenn sie einmal spüren möchten, wie sich das Gefühl von Resonanz auswirken kann, versuchen sie doch einmal ein kleines Experiment!
Starten sie einen Versuch, wenn Sie das nächste Mal durch die Straßen gehen, oder sich in Menschenansammlungen bewegen (z.Bsp. in öffentlichen Verkehrsmitteln).

Versuch 1. Negative Ausstrahlung herstellen:

Konzentrieren sie sich intensiv auf eine negative Sichtweise: Die Welt ist düster und schlecht! Die Menschen denken alle nur an sich und haben nur Schlechtes im Sinn. Beschimpfen sie (bitte rein gedanklich!!!) die Menschen, denen sie begegnen und suchen alle negativen Dinge in ihrem Umfeld. Wählen sie dazu ruhig kräftige und ablehnende Ausdrücke

Spüren Sie dabei Ihre eigene Energie und achten darauf, wie die Menschen um Sie herum reagieren.

Versuch 2:

Nach einer Weile schalten Sie um. Atmen Sie tief ein und nehmen all das Schöne um sie herum wahr. Die Menschen sind grundsätzlich freundlich und liebenswert. Es gibt viel Schönes zu entdecken!

Sprechen Sie (gedanklich!) nun gute Wünsche und Komplimente aus. Spüren sie ihre eigene Freundlichkeit und Zugewandtheit zu ihrem Umfeld.

Schauen Sie den Leuten in die Augen, während Sie es denken.

Spüren Sie dabei Ihre Energie und achten auf die Reaktion der Menschen.

Wirkung:

Durch Ihr Denken verändern Sie Ihre Ausstrahlung und Haltung. Die Regel der Resonanz im Leben, oder mit anderen Worten: „Wie wir in den Wald hinein rufen, so schallt es heraus!“, wird zeigen, dass sich unsere Wahrnehmung auf unser Umfeld verändert, je nachdem, welche Haltung wir einnehmen.

Hier ist es allerdings von Bedeutung, dass Sie diese Haltung innerlich wahrhaftig spüren können. Nur dann wirkt das Experiment!

(12) Atemübung

Yogapraxis

Unsere Atmung beeinflusst unser ganzes Leben. Sie wirkt nachweislich auf unsere Gesundheit und kann uns helfen, besser mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen.

Besondere Bedeutung wird durch die einschlägige Wissenschaft dabei der Nasenatmung zugeschrieben. Dabei beeinflusst die Nasenatmung die Körpertemperatur, den Blutdruck, Stimmungen und Emotionen.

Atmen durch das rechte Nasenloch wirkt auf den Sympathikus, es beschleunigt den Kreislauf, der Körper wird wärmer, Cortisolspiegel, Blutdruck und Herzfrequenz steigen.

Beim linken Nasenloch erfolgt die Wirkung auf den Parasympathikus, der für Entspannung und Erholung zuständig ist. Entsprechend wird der Blutdruck gesenkt, der Körper abgekühlt und Angstempfindung reduziert.

Praktiziert man also bewusst die Übung der abwechselnden Nasenatmung, beeinflusst man das Gleichgewicht im Nervensystem positiv und wirkt Stress entgegen.

Daher wird im Folgenden eine Übung aus dem Yoga empfohlen:
Nadi shodana – sanskrit für „Kanal“ und „Reinigung“, die abwechselnde Nasenatmung.

Achtung: Für Menschen mit Asthma, oder erhöhtem Blutdruck, sind Atemübungen nicht immer geeignet. Bitte sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt, wenn Sie diese Übung praktizieren möchten.

Anleitung:

Setzen Sie sich bequem hin.

- Legen Sie den Daumen der rechten Hand sanft über das rechte Nasenloch und den Ringfinger derselben Hand auf das linke. Zeige – und Mittelfinger ruhen zwischen den Augenbrauen
- Schließen Sie das rechte Nasenloch und atmen durch das linke ein.
- Am Ende des Einatmens halten Sie kurz inne, während beide Nasenlöcher verschlossen sind, dann heben Sie den Daumen und atmen durch das rechte aus.
- Am natürlichen Ende des Ausatmens halte Sie wieder beide Nasenlöcher kurz verschlossen. Dann atmen Sie durch das rechte ein.
- Setzen Sie diese abwechselnde Nasenatmung etwa zehn Durchgänge fort.

Hören Sie gut auf Ihren Körper! Beenden Sie die Übung, sollte es Ihnen schwindelig werden, oder Sie sich unwohl fühlen.

Wirkung:

Diese Standard- Pranayama Übung verbessert die Lungenfunktion, senkt die Herzfrequenz, den Blutdruck und die Belastung des sympathischen Nervensystems.