

Fact Sheet
Resilienz

RESILIENZ – WAS IST DAS?

Resilienz steht für Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Stabilität – gleichzeitig auch für Flexibilität, Veränderungsbereitschaft und Lernbereitschaft. Resilienz ist ein Kompetenzbündel, um mit komplexen Herausforderungen angemessen umgehen zu können. Es umschreibt die Fähigkeit, schwierige Situationen nicht zu umgehen, sondern sie zu meistern und an ihnen zu wachsen. Das Besondere an dem Konzept der Resilienz ist der proaktive Blick sowie der Fokus auf Ressourcen statt auf Defizite. Insofern haben jeder Mensch, jedes Team und jede Organisation resiliente Fähigkeiten, die es zu entdecken gilt.

Resilienz meint die innere Stärke, die psychische Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit, Veränderungsfreude, Selbstvertrauen und die eigene Fähigkeit, durch Höhen und Tiefen zu schreiten. Sinnbildlich steht Resilienz für das „Immunsystem der Seele“ und schafft ein Gegengewicht von Ruhe und Kraft zur Komplexität und Unsicherheit in der Welt.

Resilienz schenkt ein starkes Lebensfundament. Wir lernen mit Alltagsfragen, biografischen Themen, unterschiedlichen Widrigkeiten, Veränderungen bis hin zu starken Erschütterungen offen und selbstvertraut umzugehen.

Resilienz lässt sich trainieren und durch das zunehmende Schärfen des Bewusstseins ans Licht bringen. Die Beschäftigung und Auseinandersetzung mit diesem Thema kann uns gerade bei schwierigen und auch unübersichtlichen Wegpassagen Kraft, Halt und Orientierung geben und stärkt die mentale Gesundheit.

Das Konzept der Resilienz ist ein Grundgedanke, der aus der Werkstoffkunde stammt, und er schildert die Fähigkeit eines Stoffs, nach einer Verformung durch Druck- oder Zugeinwirkung wieder in seine alte Form zurückzukehren.

Diese Bezeichnung veranschaulicht also die Fähigkeit eines Systems, von außen und innen kommende Irritationen ausgleichen oder ertragen zu können, ohne dabei kaputtzugehen. Das Material übersteht Verformungen, ohne dabei die eigene, ursprüngliche Form einzubüßen. Im Lateinischen existiert die Vokabel »resilire«, und sie bedeutet »zurückspringen« oder »abprallen«. Im Deutschen ist keine allgemein gültige Definition für dieses Wort vorhanden – es wird als Synonym für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit oder Elastizität verwendet. Das assoziierende Bild dabei ist das Stehaufmännchen, das sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten vermag.

Resilienz





DIE 7 SÄULEN DER RESILIENZ

Die US-amerikanischen Wissenschaftler Karen Reivich und Andrew Shatté setzen sieben Faktoren voraus, die sieben Säulen der Resilienz, um Veränderungen, Krankheiten, Verluste, Überbelastungen, Probleme im Privat- oder Berufsleben besser bewältigen zu können:

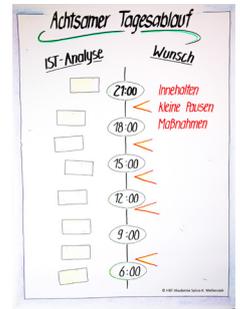
Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung – diese internen und externen Ressourcen definierten sie als Standbeine, auf denen der Mensch sicher durch Krisen wandern kann.

Je ausgeprägter diese Standbeine einer Person sind, umso fester steht sie und gerät nicht ins Wanken. Die heutige Forschung sagt ganz bewusst: Resilienz ist eine Fähigkeit, die in jedem steckt und sich durch Interaktion mit der Umwelt entwickeln kann - nicht nur in der Kinder- und Jugendzeit, sondern das ganze Leben lang. Eine Kernfrage der Resilienz ist: Wie generiere ich Kraft in mir und wo verliere ich sie?

Das geschieht auf vielen Ebenen in uns: auf Körper-, Gefühls-, Verstandes- und Seelenebene.



ACHTSAMER TAGESABLAUF



DOZIERENDENHINWEIS ZUR ANMODERATION UND ZUR REFLEXION

Wie leistungsfähig Sie über den Tag bleiben und wie wohl Sie sich fühlen, hat viel damit zu tun, wie Sie Ihren Tag gestalten. Zwar hat jede/r Einzelne zahlreiche Aufgaben zu bewältigen, aber dennoch viele Möglichkeiten, selbst auf ihr/sein Energiesystem einzuwirken, sofern sie/er dafür Verantwortung übernimmt und fürsorglich auf sich achtet. Die Kernfragen der Resilienz sind stets: Wo gewinne ich Kraft? Wie kann ich sie immer wieder neu aufbauen? Wie balanciere ich sie in mir aus? In der Übung nehmen Sie sich einen Tagesablauf vor, der für Ihren Alltag typisch ist, und untersuchen diesen.

Hinterfragen Sie dabei die einzelnen Stationen Ihres Tages. Beginnen Sie mit dem Morgen und überlegen Sie, wie Sie aufstehen, wie das Frühstück abläuft und wie Sie den Weg an den Arbeitsplatz zurücklegen. Lassen Sie sich Zeit oder sind Sie jetzt schon gehetzt? Wie gestaltet sich der Übergang? Können Sie in Ruhe in der Arbeit ankommen oder werden Sie schon an der Tür mit Fragen und Problemen empfangen? Denken Sie nach, wie der Berufsalltag abläuft. Reiht sich ein Meeting an das nächste?

Nehmen Sie sich überhaupt Zeit für eine Mittagspause und wie geht es am Nachmittag weiter? Wie gestalten sich Ihre Abende?

Achten Sie auf die Tätigkeiten, die Ihnen als Energiequelle sehr gut bekommen, und auch auf solche, die Ihnen schwerfallen und Sie belasten. Welche Möglichkeiten haben Sie, Ihren Tagesablauf wirksamer zu gestalten?

REFLEXION NACH DER ÜBUNG – HINWEISE / INSPIRIERENDE FRAGEN AN DIE TEILNEHMENDEN:

HALTUNG:

Überprüfen Sie Ihre innere Haltung bei dieser Übung. Wie denken Sie darüber, die einzelnen Stationen Ihres Tages zu hinterfragen? Freuen Sie sich darauf, einen neuen Tagesablauf zu gestalten, der Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt? Auch wenn es so einfach erscheint, den Tagesablauf zu betrachten: Es ist wichtig, dass Sie einmal die einzelnen Stationen für sich durchgehen und mit Herz und Seele ausfüllen.

EMPATHIE:

Nehmen Sie wahr, was in Ihnen vorgeht, wenn Sie in Gedanken durch Ihren Tagesablauf gehen. Welche Emotionen steigen in Ihnen auf? Baut sich bei Ihnen Stress auf? Denken Sie auch an Ihr Energiefass. Wie verändern sich Ihre Kompetenzen und Ihre Möglichkeiten, Beziehungen aktiv und gut zu gestalten, wenn Ihnen langsam die Puste ausgeht?

RESSOURCEN:

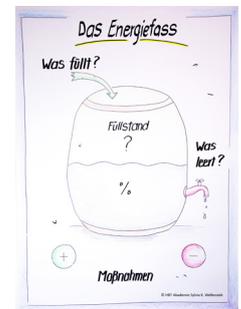
Spüren Sie Ihre eigenen, individuellen Ressourcen im Tagesablauf auf. Haben Sie Pausen für sich eingebaut und erlauben Sie sich diese auch tatsächlich?

ZEUGENPERSPEKTIVE:

Betrachten Sie ruhig und gelassen die Erkenntnisse, die Sie durch die Übung gesammelt haben. Was bemerken Sie? Was fällt Ihnen auf? Wenn Sie genau wissen, dass Sie etwas an Ihrem Tagesablauf ändern müssen: Welche kleinen und großen Dinge lassen sich ändern? Wo können Sie im Äußeren etwas ändern und wo gilt es, eine andere Haltung aufzubauen? Experimentieren Sie mit verschiedenen Tagesabläufen und tun Sie dies mit einer wachen Gelassenheit.



DAS ENERGIEFASS



DOZIERENDENHINWEIS ZUR ANMODERATION UND ZUR REFLEXION

Resilienz bedeutet Lebenskraft. Deshalb ist die Kernfrage eines Resilienztrainings:

Wieviel Energie steht mir zur Verfügung?

Ein Mensch, der in seiner Kraft ist, hat oft gute Rituale im Laufe eines Tages für sich gefunden, um seine Energiebatterie immer wieder aufzuladen. Er ist sich seines Verhaltens bewusst und achtet auf einen ausgewogenen Tagesablauf. Wer sich selbst gut zu steuern vermag und seinen eigenen Kräftehaushalt ausbalancieren kann, besitzt Stärke, die sogar auf andere ausstrahlt. So einfach funktioniert auch unser Organismus – wir müssen seine Ressourcen auffüllen und stärken, um Leistung abrufen zu können.

Je gestresster und erschöpfter wir sind, desto schwerer fällt es uns jedoch, gute Rituale und Gewohnheiten aufrecht zu erhalten. Oft schaden wir uns sogar noch mit unserem Verhalten. Dadurch verlieren wir zunehmend unser persönliches Gleichgewicht, überschätzen unsere persönliche Leistungsfähigkeit und übernehmen uns tagtäglich. Eine Kette, die sich mehr und mehr aufbaut. Über Monate und Jahre entstehen Symptome, wie Kopf- oder Rückenschmerzen, ohne erkennbare körperliche Ursache. Verfügen wir über eine nachlässige Selbststeuerung und ist uns nicht bewusst, was uns wirklich fehlt oder unter Druck setzt, nimmt die Erschöpfung stetig zu. Und je weniger Energie uns zur Verfügung steht, desto größer ist die Gefahr, in eine schwerwiegende Erkrankung hineinzurutschen. Das muss nicht sein!

Die folgende Übung bietet mit einem einfachen Bild die wunderbare Möglichkeit, einen persönlichen Energiecheck vorzunehmen. Mithilfe des Energiefasses untersuchen Sie Energiespeicher und Energieräuber gleichermaßen, schlüsseln die Thematik klarer auf und leiten direkt Verbesserungen ein.

REFLEXION NACH DER ÜBUNG – HINWEISE / INSPIRIERENDE FRAGEN AN DIE TEILNEHMENDEN:

HALTUNG:

Um wirklich in die Umsetzung zu kommen, benötigen Sie kleine, realistische und praxistaugliche Maßnahmen, die Sie sich vornehmen. Und auch Durchhaltevermögen und Konsequenz. Überprüfen Sie Ihre Haltung dazu. Erlauben Sie sich, auch in kleinen Schritten Voranzugehen.

EMPATHIE:

Sind Sie sich selbst ein guter Freund? Wenn Sie mit einer Person, die Ihnen sehr am Herzen liegt, diese Übung durchführen würden, was würden Sie ihr empfehlen? Und genau mit dieser liebevollen, freundschaftlichen und geduldigen Art, schauen Sie genau auf Ihren Maßnahmenplan.

RESSOURCEN:

Wählen Sie Wege, die für Sie möglich sind und die Ihnen leichtfallen. Wirkt ein Weg wie zugebaut, dann verlassen Sie ihn und wählen einen anderen. Fühlen Sie sich hingegen wohl und spüren Sie Freude, dann sind Sie auf der richtigen Spur.

ZEUGENPERSPEKTIVE:

Wie sollen sich Ihr Tag und Ihr Leben anfühlen? Was können Sie selbst dafür tun? Was rät Ihnen Ihr innerer, weiser Beobachter, wie von weiter entfernt aus der Metaebene? Es könnte sein, dass er feststellt: „Weniger ist mehr. Verfall nicht in Aktionismus!“ Oder: „Halte immer wieder mal an und durchdenke die Zusammenhänge!“ Vielleicht auch: „Konzentriere Dich jetzt auf das Wesentliche!“

Entlasten Sie sich Stück für Stück! Unser Energiefass füllt sich umso mehr, je leichter wird durch das Leben gehen. Und Leichtigkeit herstellen hat etwas mit Aufräumen und Klarheit zu tun. Dazu möchte ich Sie gerne anregen und motivieren: Reisen Sie mit leichtem Gepäck. Machen Sie das Energiefass zu einem wichtigen, regelmäßigen Bestandteil Ihres Lebens.

Sie werden sehen: das Energiefass entfaltet eine ungeheuer gute, kräftigende Wirkung.



GRENZEN SETZEN – WAHREN – ÖFFNEN



DOZIERENDENHINWEIS ZUR ANMODERATION UND ZUR REFLEXION

Im täglichen Leben haben wir es ständig mit Grenzen zu tun. Grenzverläufe differenziert steuern zu können, ist eine wichtige Grundlage, um gut durch den Tag zu kommen. Vielen Menschen, die sich erschöpfen, fällt es schwer, Grenzen klar und deutlich aufzuzeigen, da sie es nie gelernt haben. Oft stellen sie sich loyal und freundschaftlich zur Verfügung und bemerken nicht, wie sehr sie über ihre eigenen Grenzen gehen. In unserer Vergangenheit haben wir selten Impulse bekommen, unsere Bedürfnisse klar zu formulieren und auszuloten, wie weit wir überhaupt mit unseren Kräften gehen können. Wir haben eher gelernt, Dingen zuzustimmen, bei denen unser eigenes Gefühl sich lieber für eine andere Richtung entschieden hätte. Viele Konflikte entwickeln sich, da die beteiligten Personen ihre authentischen Gefühle und Gedanken oft nur indirekt ausdrücken. Diese verschiedenen Wahrheiten können schwelende Konflikte bedingen, die reine Energiefresser sind.

Spüren Sie tief in sich hinein und gehen Sie folgenden Fragen nach:

- Wo sollte ich anderen klarer Grenzen setzen? Wo sollte ich mich trauen, meine Wünsche und Bedürfnisse ehrlicher zu kommunizieren oder auch viel deutlicher auftreten, um an bestimmten Stellen Rückgrat zu zeigen?

Dabei geht es nicht um ein egozentrisches, selbstbezogenes Verhalten, sondern um ein ausgewogenes, maßvolles und gesundes Selbstvertrauen. Jedoch ist hier Stimmigkeit und Balance nur zusammen mit anderen Menschen herzustellen. Oft ist es ja so, dass ich an einer Stelle zu wenig Grenzen setze, Überforderungen sowie Kränkungen schlucke und ganz subtil den Druck, den ich in mir aufbaue, an jemand anderen weitergebe. Auch wenn ich es nicht bemerke oder ein anderes Selbstbild von mir habe, belaste ich damit andere Menschen. Ich überschreite deren Grenze.

Deshalb ist die nächste Frage genauso wichtig wie die erste:

- Wo sollte ich die Grenzen anderer Personen achtsamer wahren – wo sollte ich möglichst wertfrei und offen die Bedürfnisse und Anliegen anderer Menschen genauer wahrnehmen und respektieren?

Und auch eine dritte Frage ist interessant:

- Wo kann ich geschlossene Grenzen auch wieder öffnen – wo packe ich andere vorschnell in eine Schublade oder halte sie im Unklaren über meine wahren Gefühle und Gedanken?

Es gilt, immer wieder hinzuschauen und jedem in meinem Netzwerk das gleiche zuzugestehen wie mir selbst, nämlich Fürsorge für meine eigenen Grenzen und Klarheit im Gespräch. Schenke ich mir selbst Respekt und Achtung, werde ich darauf achten, dass mich auch andere Personen angemessen behandeln. Wer mit sich selbst in Freundschaft lebt, hat eher Verständnis und Offenheit für die Anliegen anderer und wahrt ihre Grenzen.

Deshalb gehen diese drei Fragen auch in meine Richtung:

- Wo sollte ich mir selbst eine Grenze setzen, wenn ich mich selbst unachtsam überfordere?
- Wo sollte ich in mir selbst noch achtsamer werden?
- Wo sollte ich Vorstellungen und Urteile über mich selbst, beispielsweise unter Druck setzende Appellsätze oder Ähnliches, lieber auf Eis legen, um damit mein ganzes inneres System besser auszubalancieren?

REFLEXION NACH DER ÜBUNG – HINWEISE / INSPIRIERENDE FRAGEN AN DIE TEILNEHMENDEN:

Die Übung „Grenzen setzen - wahren - öffnen“ bietet ein unerschöpfliches Lernfeld und bringt immer wieder die überraschendsten Erkenntnisse zutage. Viele Teilnehmer eines Resilienztrainings berichten, dass ihnen diese Übung richtig unter die Haut fährt. Sie fördert schlummernde Wahrheiten zutage. Diese sind nicht immer leicht zu akzeptieren. Sich von jemand anderem unter Druck gesetzt zu fühlen, ist bei aller Unannehmlichkeit noch einfacher zu ertragen als die Erkenntnis, die gleichen Mechanismen selbst anzuwenden. Zunächst steht der Umgang mit sich selbst im Mittelpunkt der Betrachtung. Die Einschätzung und Bewertung unseres Denkens, Handelns und Auftretens weicht oft von dem Bild, wie wir gerne wären, beziehungsweise gerne wirken möchten, ab. Aus dieser Diskrepanz ergibt sich ein ungeheuer energieziehender Ablauf.

Wir sind es nicht gewohnt, über Grenzverläufe zu sprechen. Uns fällt es oft schwer, den richtigen Ton zu finden, da die damit verbundenen Themen meist heikel oder emotional aufgeladen sind. Seine Grenzen aufzuzeigen, ist jedoch weder egoistisch, noch unfreundlich. Sicherlich haben Sie bereits selbst erlebt, wieviel Reibungsverluste entstehen, wenn Sie nicht direkt, offen und ehrlich miteinander sprechen, sondern bestimmte Themen immer wieder verschieben oder Konflikte aus dem Weg gehen, da Sie das Gefühl haben, es passt gerade nicht, es ist nicht der richtige Moment oder Ihnen fehlen die Worte. Wer in sich selbst Kraft und Stärke freisetzen möchte, kommt an diesem Thema nicht vorbei.





DER ROLLENKUCHEN

DOZIERENDENHINWEIS ZUR ANMODERATION UND ZUR REFLEXION

Die folgende Übung dient dazu, übernommene Rollen im Leben zu überprüfen. Manche Rollen sind von Geburt an definiert: Tochter oder Sohn, Enkelkind, Schwester, Bruder etc. Andere wählen wir uns im Leben durch Beziehungen (Ehe, Elternschaft), durch Freundschaften sowie Aufgaben und Verpflichtungen im beruflichen oder gesellschaftlichen Umfeld. Jede der Rollen verknüpft sich mit einem „Anforderungsprofil“, das durch unsere eigenen Vorstellungen und Ansprüche entsteht, den Bedürfnissen meines Gegenübers oder durch eine klar umrissene Aufgabenbeschreibung (z. B. Stellenbeschreibung im Beruf). Je wirksamer wir die von uns übernommenen Rollen ausfüllen, umso wohler fühlen wir uns, und umso stabiler gestalten sich Beziehungen. Unerfüllte Aufgaben und Erwartungen führen dagegen oft zu Konflikten und Reibungsverlusten. Es ist es sehr spannend, sich sein Leben aus diesem Blickwinkel zu betrachten. Über- und Unterforderungen werden schnell sichtbar, Konflikte in Beziehungen decken sich auf und zeigen neben dem Symptom auch meistens schon ihren Ursprung.

Sie schaffen sich einen Überblick

1. welche Erwartungen Sie persönlich an die Rolle stellen
2. in welchen Lebensfeldern Sie Rollen übernommen haben
3. wie kompetent Sie sich selbst in den einzelnen Rollen wahrnehmen
4. wie zufrieden Sie mit der bisherigen Rollenverteilung sind bzw. welchen Veränderungswunsch Sie haben

Tragen Sie alle Aufgaben und Verantwortungsbereiche auf einem Blatt Papier zusammen, die Sie in Ihrer privaten und beruflichen Lebenssituation ausfüllen, hier einige Beispiele:

- Mutter/Vater
- Schwester/Bruder
- Tochter/Sohn
- Ehefrau/Ehemann oder Partnerin/Partner
- Schwiegertochter/Schwiegersohn
- Freund/Freundin
- Beruflich: selbstständig, angestellt, Führungskraft, Geschäftsführung
- Teammitglied
- Betriebsrat
- im Verein tätig etc.

REFLEXION NACH DER ÜBUNG – HINWEISE / INSPIRIERENDE FRAGEN AN DIE TEILNEHMENDEN:

Eine Rollenverteilung oder einzelne Rollen zu verändern, benötigt Zeit, Geduld und Beharrlichkeit. Die Übernahme einer Rolle ist oft wie ein Versprechen, dass ich weniger mir selbst, sondern mehr anderen Menschen gegeben habe. Damit der Veränderungsprozess bei allen Beteiligten möglichst reibungsarm verläuft, braucht es klärende Gespräche und eine Strategie.

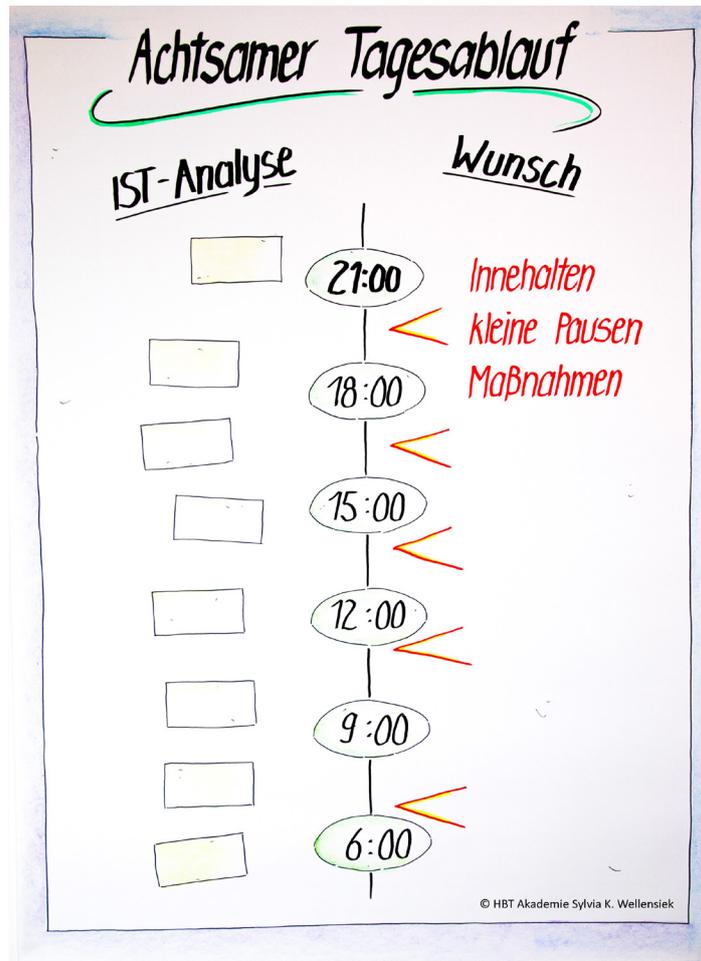
- Was konnte ich von meinen Plänen bis jetzt umsetzen?
- Konnte ich Arbeitspakete neu ordnen und besser verteilen?
- Habe ich Menschen in meinem Umfeld, denen ich Aufgaben bestenfalls auch wieder zurückgeben kann?
- Gelingt es mir, loszulassen, zu vertrauen und anderen Menschen etwas zuzumuten, um mir Entlastung zu schaffen oder im Team auch wieder Ordnung herzustellen?
- Falls ich eine Rolle zurückgegeben habe: konnte ich diese Übergabe auf geordnete Weise tun? Wie geht es mir jetzt damit? Ist noch etwas offen und zu klären?
- Überprüfe ich in meinem Privatleben, ob sich die Anforderungen und Bitten anderer jeweils mit meinem aktuellen Energiehaushalt decken?
- Wie zeigen sich meine alten Verhaltensweisen?
- Was könnte ich noch günstiger gestalten?
- Zeige ich anderen Menschen in aller Höflichkeit auch meine Grenzen?

Lassen Sie sich nicht abschütteln, wenn es schwierig wird, etwas umzusetzen. Vielleicht braucht es dann kleinere Schritte. Oder Sie benötigen mehr Unterstützung und Übersicht, wie Sie noch besser an Dinge herangehen können.

Machen Sie kontinuierlich Schritt für Schritt weiter an dieser Thematik. Gelingt es Ihnen, Ihre Rollen zu „entrümpeln“ und zu klären, setzen Sie direkt Energie frei und schaffen damit neue Kapazitäten für sich selbst, aber auch, um mit gutem Beispiel voranzugehen und Freunde, Ihre Familie oder Arbeitskollegen in diesem Prozess zu unterstützen. Was Sie selbst können, können Sie auch weitergeben!



ACHTSAMER TAGESABLAUF



ZIEL UND NUTZEN

Wie wohl Sie sich in Ihrem Körper fühlen und wie leistungsfähig Sie über den Tag bleiben, hat viel damit zu tun, wie Sie Ihren Tag gestalten und in die Hand nehmen. In dieser Übung hinterfragen Sie differenziert Ihre täglichen Abläufe und legen anschließend genau fest, wie Sie Ihren Tagesablauf noch wirksamer kreieren können. Vieles kommt von außen auf uns zu und einiges können wir nicht selbst gestalten. Dies ist ganz natürlich. Aber alles, was in Ihrer Hand liegt und worauf Sie Einfluss nehmen können, setzen Sie ein, um Ihren Tagesablauf achtsamer, gelassener und entspannter selbst zu steuern. Oft reichen schon kleine, realistische Maßnahmen. Achten Sie auf sich und Ihren Tagesablauf!

ÜBUNGSABLAUF

SCHRITT 1

Legen Sie mit Moderationskarten oder mit Papier eine Zeitschiene (oder malen Sie sie auf), die Ihren Tagesablauf symbolisiert. Nun markieren Sie die einzelnen Stationen Ihres Tages. Aufstehen, Frühstück, zur Arbeit fahren, Ankunft in der Firma oder in der Schule usw.

Zur Klärung verschiedener Tage, z.B. Arbeitstag oder Freizeittag können Sie mehrere Zeitschienen auslegen oder auch aufmalen.

Schauen Sie, ob es Tätigkeiten oder Erlebnisse gibt, die Ihnen als Energiequelle sehr gut bekommen oder ob sich Dinge zeigen, die Ihnen noch schwerfallen und die für Sie belastend sind. Versuchen Sie reine Zeiträuber zu identifizieren und machen Sie sich ein Bild davon, wie viele Pausenzeiten Ihnen zur Verfügung stehen.

SCHRITT 2

Durchwandern Sie diese Zeitschiene gedanklich und überprüfen Sie mit Ihrem ganzen System – Körper, Herz, Verstand und Seele – welchen Eindruck Sie von Ihren bisherigen Verhaltensformen erhalten. Tun sie Ihnen gut? Unterstützen sie Sie in Ihrer Potenzialentfaltung? In Ihrer Gesundheit? In Ihrer Beziehungsfähigkeit und Ihrem Kommunikationsverhalten?

SCHRITT 3

Nach differenzierter Betrachtung des Ist-Zustands legen oder zeichnen Sie sich nun eine Solllinie. Mit dieser kreieren Sie sich einen neuen Tagesablauf, der gemessen an Ihren Aufgaben und Herausforderungen realistisch umsetzbar wäre – nun aber für Ihre persönliche Entwicklung einen unterstützenden Rahmen bildet. Wieder markieren Sie mithilfe der Moderationskarten die einzelnen Abschnitte des Tages. Neben Ritualen zur Stärkung Ihrer Präsenz und Achtsamkeit achten Sie auf Zeitmanagement, Selbstorganisation, Prozessabläufe, die Effizienz von Information und Kommunikation, überprüfen Ihre Zusammenarbeit mit anderen Personen und beleuchten auch Ihre kleinen und großen persönlichen »Hänger«.

SCHRITT 4

Aus dieser umfassenden Betrachtung heraus leiten Sie nun im nächsten Schritt ganz konkrete Maßnahmen zur Umgestaltung Ihres Tagesablaufs ab, die Sie konsequent im Alltag umsetzen wollen. Dies ist Ihr Einstieg in die bewusste Selbststeuerung.

MATERIAL UND ZEITBEDARF

Papier und Stifte,
Moderationskarten oder
ersatzweise Papier,
Zeit ca. 15 Minuten

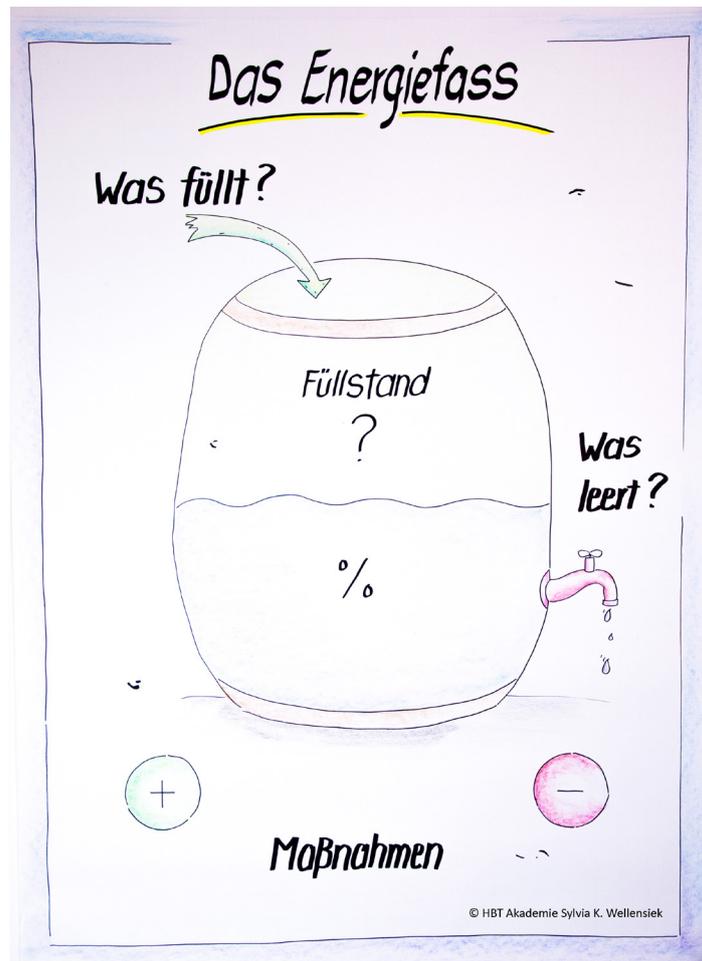
EMPFEHLUNG

Probieren Sie Veränderungen zunächst mit sich selbst aus, bevor Sie diese auch auf Ihr Umfeld übertragen. Seien Sie ganz ehrlich zu sich und haben Sie auch Mut, konsequent an Ihre Vorhaben heranzugehen. Nur die Umsetzung – nur, was Sie wirklich im Alltag anpacken, wird Wirkung zeigen! All das, was Sie für sich selbst entdecken und in die Umsetzung bringen, wird nicht nur Ihnen selbst dienlich sein, sondern auch Ihrer Familie, Ihren Freunden, Berufskolleg*innen – im besten Fall auch Ihren Mitarbeitenden und Vorgesetzten.



Übung

DAS ENERGIEFASS



EINLEITUNG UND ZIEL

Um im Berufs- und Privatleben kraftvoll und gesund handeln zu können, gilt es, den eigenen Energiehaushalt genau zu untersuchen. Auf Dauer können wir unserem Energiesystem nur so viel entnehmen, wie wir auch zuverlässig wieder nachfüllen können. Das Bild des Energiefasses soll unterstreichen, dass sich in unserem Organismus ein Kraftspeicher befindet, der sich an vielen Tagen unseres Lebens von allein wieder auflädt. Zu Belastungszeiten benötigt er aber unsere aktive Mithilfe und Unterstützung, um seinen Füllstand zu halten und auch wieder nachfüllen zu können.

Sie werden sich darüber bewusst, wie es um Ihren aktuellen Energiehaushalt bestellt ist und legen Maßnahmen fest, um ihn bewusst anzuheben.

ÜBUNGSABLAUF

SCHRITT 1

Malen Sie ein Energiefass (Energiebatterie) auf ein Blatt Papier als Sinnbild Ihres persönlichen Energiehaushalts. Dieser kann je nach Tagesform stark schwanken, deswegen sollten Sie einen Mittelwert der letzten Monate aufzeichnen. Das Fass kann rund und prall sein oder auch klein und schmal – diese Abbildung sollte ein authentischer Spiegel der „gefühlten Wirklichkeit“ sein.

SCHRITT 2

Als Erstes stellen Sie sich die Frage: Zu wie viel Prozent ist mein Fass gefüllt? Wie geht es mir in der letzten Zeit? Wie fühle ich mich? Legen Sie, ohne groß nachzudenken, eine Prozentzahl fest, z.B.: „Im Moment geht es mir sehr gut, mein Energiefass fühlt sich zu 90 % gefüllt an. Ich fühle mich sehr fit. Oder aber: Ich bewege mich schon seit längerer Zeit am Rande meiner Kräfte. Ich bin müde und fühle viel Stress. Die Füllung meines Energiefasses schwankt zwischen 20 bis 40 %.“ Diese spontan geäußerte Zahl ist meistens ein recht guter Spiegel der tatsächlichen Verfassung.

SCHRITT 3

Nun bearbeiten Sie nacheinander die nächsten Fragen:

- Durch welche Aktivitäten/Situationen/Begebenheiten ... füllen Sie Ihr Fass? Was gibt Ihnen Energie? Bei welchen Tätigkeiten erholen Sie sich gut? Beispiele sind z.B.: Ihre verschiedenen Hobbies, Spaziergänge im Grünen, Treffen mit anderen Menschen, die Familie, Sport, usw.
- Durch welche Aktivitäten/Situationen/Begebenheiten ... leeren Sie Ihr Fass? Welche Dinge und Begebenheiten kosten Sie sehr viel Kraft? Welche Situationen rauben Ihnen Energie?

Was können Sie selbst tun? Mit welchen Maßnahmen können Sie Ihren Energiehaushalt langfristig und dauerhaft stärken?

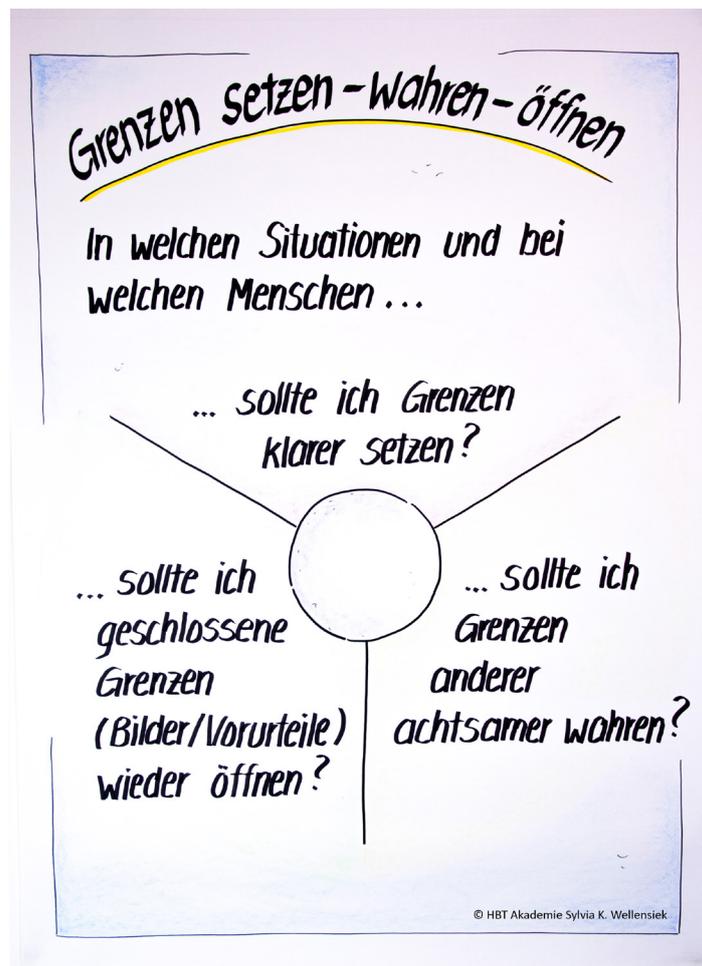
Ich möchte gerne in Zukunft mein Energiefass füllen mit:

Meine Energieräuber beobachte ich aufmerksam, und versuche diese, falls es möglich sein sollte, zu verringern:

MATERIAL UND ZEITBEDARF

Papier und Stifte,
Zeit ca. 15 Minuten

GRENZEN SETZEN-WAHREN-ÖFFNEN



EINLEITUNG, ZIEL UND NUTZEN

Im täglichen Leben haben wir es ständig mit Grenzen zu tun. Grenzverläufe differenziert steuern zu können, ist eine wichtige Grundlage, um gut durch den Tag zu kommen. Vielen Menschen, die sich erschöpfen, fällt es schwer, Grenzen klar und deutlich aufzuzeigen, da sie es nie gelernt haben. Viele Konflikte entwickeln sich, da die beteiligten Personen ihre authentischen Gefühle und Gedanken nur indirekt ausdrücken. Diese verschiedenen Wahrheiten können schwelende Konflikte erzeugen, die reine Energiefresser sind. Mithilfe dieser Übung schlüsseln Sie Ihr Verhalten zum Thema »Grenzen« genau auf, stellen subtile Beziehungsgeflechte transparent dar und richten sich auf eine achtsame, konsequente Klarheit aus.

ÜBUNGSABLAUF

SCHRITT 1

Zeichnen Sie einen großen Kreis und unterteilen Sie diesen in drei Felder:

- Feld 1: Wem gegenüber sollte ich Grenzen klarer setzen?
- Feld 2: Welche Grenzen sollte ich achtsamer wahren?
- Feld 3: Wo sollte ich Grenzen wieder öffnen?

SCHRITT 2

Untersuchen Sie die drei Felder und achten Sie genau auf die Botschaften von Körper, Gefühl, Verstand und Seele. Definieren Sie Personen und Situationen. Beschriften Sie zu jeder Botschaft eine Moderationskarte, oder ein Papier, das Sie in dem jeweiligen Feld niederlegen.

SCHRITT 3

Passen Sie die Feldgröße der tatsächlichen Gewichtung der Themen an, um den Umfang der jeweiligen »Baustelle« sichtbar zu machen. Ist Ihr Thema nicht klar Grenzen setzen zu können? Oder überschreiten Sie auch Grenzen anderer? Haben Sie Vorbehalte gegenüber anderen, die Sie überprüfen sollten? Das verdeutlicht Ihre Rollenpräferenz. Vergrößern, oder verkleinern Sie gegebenenfalls den entsprechenden Kreisabschnitt.

SCHRITT 4

Lassen Sie das Ganze in Ruhe auf sich wirken. Gehen Sie Ihre Erkenntnisse durch. Es ist wichtig, zu erkennen, dass wir nicht nur »Opfer« sind, sondern auch immer wieder als »Täter« agieren. Vielleicht treten wir an mancher Stelle zu devot auf, an einer anderen Stelle zu dominant. Dieses Ungleichgewicht gilt es, Schritt für Schritt abzubauen.

SCHRITT 5

Legen Sie sich einen genauen Maßnahmenplan an, in welcher Form Sie die Thematik anpacken und in kleinen, realistischen Schritten für sich verändern möchten. Dabei sollten Sie das Verhalten zu sich selbst genauso betrachten, wie das Auftreten anderer Personen gegenüber.

MATERIAL UND ZEITBEDARF

Papier und Stifte,
Zeit ca. 30 Minuten

EMPFEHLUNG

Um in Grenzverläufen klar zu agieren, braucht es Übung und einen achtsamen Blick für alle Zusammenhänge im Netzwerk. Es gilt, jedem in meinem Netzwerk und Beziehungsgefüge das Gleiche zuzugestehen wie mir selbst, nämlich Fürsorge für die eigenen Grenzen und Klarheit im Gespräch.

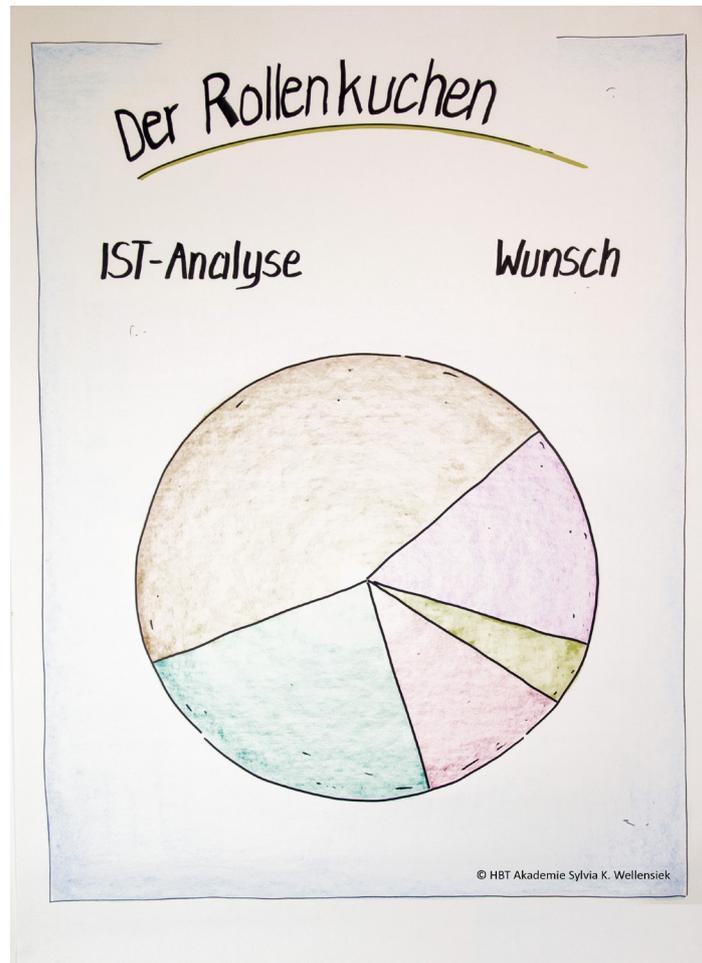
Schenke ich mir selbst Respekt und Achtung, werde ich darauf achten, dass mich auch andere Personen angemessen behandeln. Wer mit sich selbst in Freundschaft lebt, hat eher Verständnis und Offenheit für die Anliegen anderer und wahrt ihre Grenzen.

Ich möchte folgende Maßnahmen angehen:



Übung

DER ROLLENKUCHEN



ZIEL UND NUTZEN

Neben der Beziehung zu uns selbst sind wir mit vielen anderen Menschen in unterschiedlichen Netzwerken miteinander verbunden. Diese Übung dient dazu, sich einen Überblick zu verschaffen, in welchen Lebensfeldern Sie Rollen und Aufgaben übernommen haben. Jede Rolle ist verknüpft mit einem bestimmten »Anforderungsprofil«, das uns bindet und in unserem Kräftefeld eine bestimmte Wirkung erzeugt. Nur wenn Sie wissen, wo Sie stehen, können Sie klare Schritte setzen!

Mithilfe dieser Übung vergegenwärtigen Sie sich Ihre aktuelle Lebenskonstellation und hinterfragen, wie viel Zeit und Energie jede Rolle in Anspruch nimmt, was Ihnen eine Rolle gibt und nimmt, wie zufrieden Sie mit der bisherigen Rollenverteilung sind und welchen Veränderungsbedarf Sie haben. Sie betrachten Ihr gesamtes Leben wie in einem Spiegelbild.

ÜBUNGSABLAUF

SCHRITT 1

Tragen Sie alle Rollen, die zu Ihnen gehören oder die Sie ganz bewusst in Ihrem Leben gewählt haben, auf einem Blatt Papier zusammen. Z.B. Sie sind Mutter/Vater, Freundin/Freund, ehrenamtlich tätig, Vereinsvorstand, Kolleg*in, Vorgesetzte, Vorgesetzter usw.

SCHRITT 2

Erstellen Sie zunächst eine IST-Analyse: Zeichnen Sie einen großen Kreis auf das Papier als Sinnbild eines Zeitkuchens. Unterteilen Sie ihn in einzelne »Kuchenstücke«. Jedes Stück steht für eine Rolle. Mit der jeweils dargestellten Breite symbolisieren Sie, wie viel Energie und Zeit diese Rolle in Ihrem Leben einnimmt. Gehen Sie intuitiv vor, drücken Sie Ihre gefühlte Wirklichkeit aus.

SCHRITT 3

Lassen Sie das Ganze auf sich wirken.

- Fühlen Sie sich wohl mit der jetzigen Situation?
- Oder werden Sie unruhig, wenn Sie Ihre Standortbestimmung betrachten?
- Verträgt sich Ihre Rollenverteilung mit Ihrem Energiehaushalt?

Markieren Sie am Rand durch Plus- und Minussymbole, ob Ihnen diese Rolle etwas gibt beziehungsweise etwas nimmt:

- Bin ich zufrieden mit dieser Rolle – fühle ich mich wohl?
- Bin ich in irgendeiner Weise irritiert – bin ich nicht zufrieden mit mir selbst?

Notieren Sie alle Gedanken und Gefühle, die Ihnen hierzu in den Sinn kommen. Durch die gleichzeitige Betrachtung verschiedener Rollen und Aufgabenfelder lassen sich gegenseitige Abhängigkeiten erkennen. Veränderungen in einer Rolle bringen zwangsläufig Bewegungen in allen anderen Lebensfeldern mit sich.

SCHRITT 4

Legen Sie sich nun ein zweites Bild an. Trauen Sie sich, Ihren Wunschkuchen zu gestalten.

- Wie wollen Sie Ihr Leben einteilen?
- Wohin soll die Reise gehen?

Träumen Sie ruhig ein wenig. Nur zu!

MATERIAL UND ZEITBEDARF

Papier und Stifte,
Zeit ca. 30 Minuten

EMPFEHLUNG

Gönnen Sie sich einen Blick in Ihre Zukunft und legen Sie fest, wo Ihre Reise nun hingehen soll! Gelingt es Ihnen, Ihre Rollen zu »entrümpeln« und zu klären, setzen Sie direkt Energie frei und schaffen damit neue Kapazitäten für sich selbst, aber auch, um mit gutem Beispiel voranzugehen und Freunde, Ihre Familie oder Arbeitskollegen in diesem Prozess zu unterstützen. Was Sie selbst können, können Sie auch weitergeben!

