

Informationsblatt: Kursübersicht

Stunde	Datum	Thema
1		Kennen lernen
2		Stresscheck
3		Stress ist Kopfsache
4		Problemlösetraining
5		Was macht mich aus? I
6		Was macht mich aus? II
7		Achtsamkeit im Leben
8		Genusstraining
9		Zielsetzung und Zeitmanagement
10		Die eigene Gesundheit stärken

(Quelle: eigene Darstellung)

Gruppenregeln

Ich - Sprache

Tragen Sie die Verantwortung für das, was Sie sagen, indem Sie von "ich" statt von "man" oder "wir" sprechen.

Schweigepflicht

Alles, was an persönlichen Informationen bekannt wird, ist vertraulich.

Sprechen Sie direkt

Wollen Sie einem Gruppenmitglied etwas sagen, sprechen Sie ihn direkt an und nehmen Sie dabei Blickkontakt auf, um zu zeigen, daß Sie ihn meinen.

Störungen haben Vorrang

Wenn Sie mit einer Übung nicht zurechtkommen, dann sagen Sie es bitte. Diese Störung sollte behoben werden, damit die Gruppe geschlossen weiterarbeiten kann.

Rückmeldung erhalten

Hören Sie ruhig zu, wenn Sie eine Rückmeldung erhalten und versuchen Sie nicht, sich sofort zu rechtfertigen.

Es kann immer nur einer sprechen

Vermeiden Sie "Randgespräche", denn sie stören die Arbeit der Gruppe.

Regelmäßige Teilnahme

Die Gruppenmitglieder verpflichten sich, regelmäßig und pünktlich zu den Terminen zu erscheinen.

Rückmeldung geben

Löst das Verhalten eines Gruppenmitgliedes bei Ihnen angenehme oder unangenehme Gefühle aus, so teilen Sie es ihm sofort mit und nicht später Dritten. Versuchen Sie, das entsprechende Verhalten ohne Interpretationen zu beschreiben.

(Quelle: Reschke/ Schröder 1999, S.8)

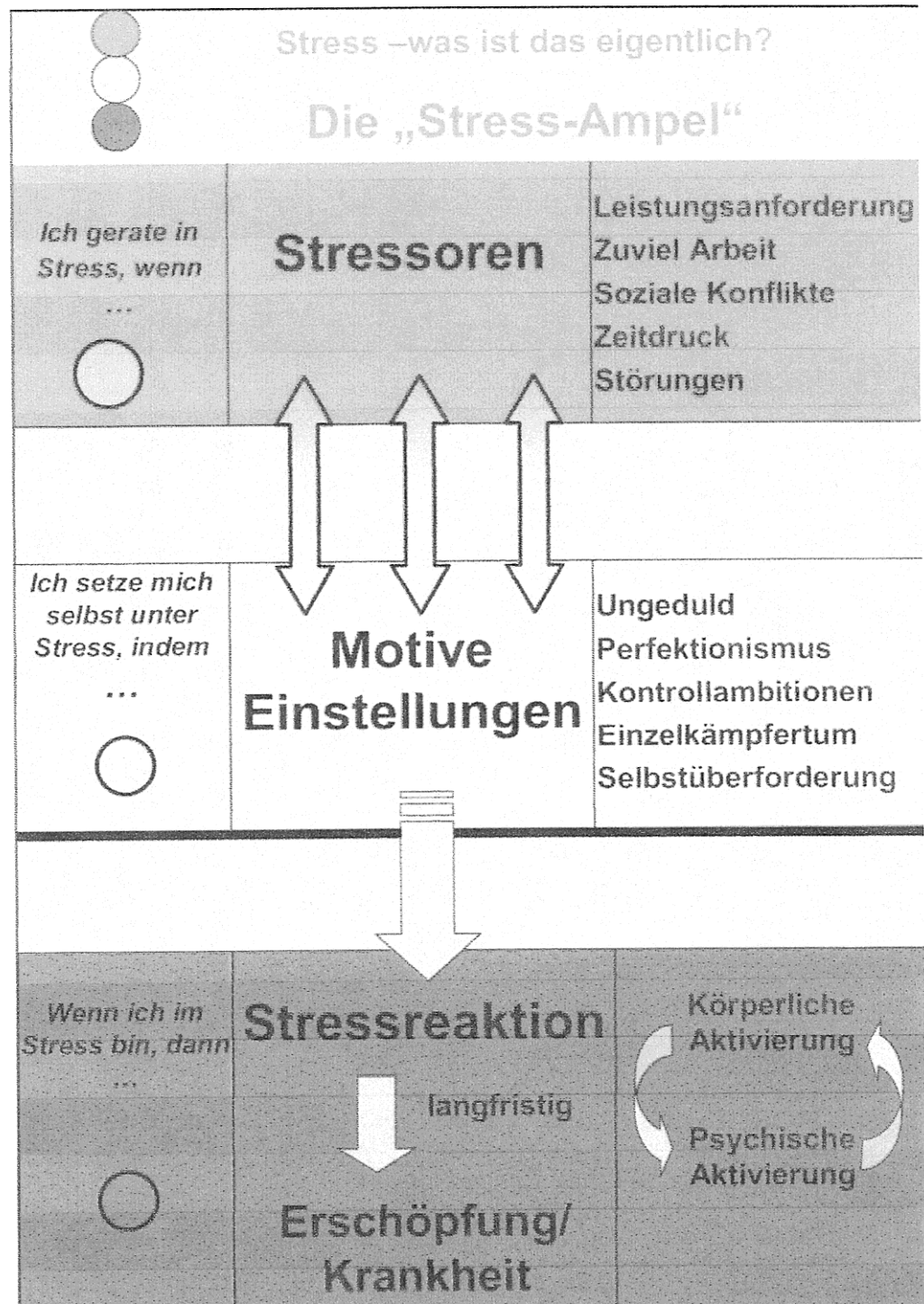


Abb. A.1

(Quelle: Kaluza, 2004, S. 181)

Alltägliche Belastungen

In meinem Alltag fühle ich mich belastet durch:

	Ja	Nein	Punkte
Termindruck, Zeitnot, Hetze			
Schwierigkeiten, Berufs- und Privatleben miteinander zu verbinden			
Große familiäre Verpflichtungen (z.B. im Haushalt, Pflege von Angehörigen)			
Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit			
Große soziale Verpflichtungen (z.B. in Vereinen oder Organisationen)			
Gesundheitliche Probleme (z.B. Krankheiten, Folgen von Krankheiten oder chronische Leiden) bei mir oder anderen			
Das Gefühl, allgemein nicht ausgelastet zu sein			
Lange Anfahrten zur Arbeit oder häufige Dienstreisen			
Ehe- oder Partnerschaftskonflikte			
Probleme mit den Kindern (z.B. Erziehung oder Schule)			
Finanzielle Sorgen (z.B. Arbeitslosigkeit, Ratenzahlungen)			
Hohe Verantwortung am Arbeitsplatz (z.B. großes Risiko, einen Schaden zu verursachen)			
Unzufriedenheit mit meinem Arbeitsplatz (z.B. durch Unterforderung oder mangelndes Interesse)			
Unzufriedenheit mit meinen Arbeitsbedingungen oder -zeiten (z.B. Lärmbelästigung, Schichtarbeit)			
Störungen bei der täglichen Arbeit (z.B. ständige Unterbrechungen oder schlechte Planung)			
Verschiedene Anforderungen am Arbeitsplatz, denen ich nicht gleichzeitig gerecht werden kann			
Zuviel Arbeit			
Einführung neuer Arbeitsmethoden und Technologien			
Informationsüberflutung			
Persönliche Spannungen am Arbeitsplatz (z.B. mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden)			
Mangelnde Anerkennung der eigenen Arbeitsleistung			
Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis			

Alltägliche Belastungen (Fortsetzung)

	Ja	Nein	Punkte
Häufig wiederkehrende Auseinandersetzungen mit anderen Personen (z. B. Vermietern, Mietern oder Nachbarn)			
Unzufriedenheit mit der Wohnsituation (z. B. Lärm, zu kleine Wohnung, schlechte Lage usw.)			
Zeiteinteilung des Tagesablaufs (z. B. zu wenig oder zu viel Freizeit, zu wenig Schlaf)			
Befürchtung einer drohenden Verschlechterung der bestehenden Lebenssituation (z. B. durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit)			
Sonstiges (hier können Sie weitere Belastungen nennen)			

Auswertung:

Gehen Sie die einzelnen Belastungen noch einmal durch und überlegen Sie, wie schwer die jeweilige Belastung in Ihrem Alltag wiegt. Gewichten Sie die Belastungen, die Sie mit »Ja« angekreuzt haben, mit einem Punktwert: Sie haben insgesamt 10 Punkte zur Verfügung, die Sie auf die verschiedenen Belastungen je nach ihrer Schwere verteilen können. Sie können natürlich auch – im Extremfall – alle 10 Punkte für eine Belastung vergeben. Die anderen Belastungen erhalten dann keinen Punkt. Sie erhalten auf diese Weise eine Rangreihe Ihrer Belastungen.

Meine persönliche Belastungshierarchie

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(Quelle: Kaluza, 2004, S.216f)

Informationsblatt Stresssignale

Kognitive Reaktionen:

- Leere im Kopf (Blackout)
- Konzentrationsmangel
- Fluchtgedanken
- Gedankenkarussell
- Gedanken, wie:
 - »Auch das noch«
 - »Das geht schief«
 - »So eine Blamage«
 - »Bloß nicht auffallen«
 - »Alles muss ich alleine machen«
 - »Das wird nichts«
 - »Mach keine Fehler«

Emotionale Reaktionen:

- Angst
- Schreck
- Gereiztheit
- Wut/ Zorn
- Ärger
- Verunsicherung
- Hilflosigkeit
- Zweifel
- Versagensgefühle
- Enttäuschung
- Nervosität (Innere Unruhe)
- Panik
- Selbstmitleid
- Pessimismus

Behavioristische Reaktionen:

- Schneller gehen
- Lauter und erregter sprechen
- Keine Pausen machen
- Nichts mehr sagen
- Versuchen, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun
- Mehr rauchen
- Schlechter schlafen

- Vernachlässigung von Freunden und Hobbys
- Leicht explodierbar
- Das Wesentliche nicht mehr vom Unwesentlichen unterscheiden können

Vegetative Reaktionen:

- Weiche Knie
- Engegefühl in der Brust
- Herzklopfen/ Herzstiche
- Blutdruckanstieg
- Adern treten hervor
- Kurzatmigkeit
- Erröten
- Schwitzen
- Tränen
- Flaues Gefühl im Magen
- Magen und Verdauungsprobleme
- Übelkeit/ Erbrechen
- Trockener Mund
- Kloß im Hals, Räuspern
- Sexualstörungen
- Kalte, feuchte Hände

Muskuläre Reaktionen:

- Zittern der Hände
- Füße scharren
- Starre Mimik
- Verzerrtes Gesicht
- Stottern
- Spannungskopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Fingertrommeln
- Zittern
- Zucken
- Zähneknirschen
- Schultern hochziehen

(Quellen: vgl. Reschke/Schröder, 2000, S.12/ vgl. Wagner-Link, 2001, S.61)

Instruktionen zur progressiven Muskelrelaxation

„Richten Sie als erstes Ihre Aufmerksamkeit auf die Muskeln in beiden Armen. Spannen Sie beide Arme gleichzeitig an – jetzt. – Achten Sie auf die Anspannung in beiden Armen, halten Sie die Spannung einen Moment – und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los und entspannen die Arme. Achten Sie ganz konzentriert auf das Nachlassen der Spannung und die aufkommende Entspannung. Spüren Sie den Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung jetzt. Lassen Sie die Entspannung der Arme mit jedem Ausatmen immer noch tiefer werden, bis auch die Hände und Finger davon ergriffen werden.

Lassen Sie die Arme ganz entspannt und ruhig und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Muskeln im Gesicht, Hals und Nacken. Spannen Sie Gesicht, Hals und Nacken zusammen an – jetzt. – Spüren Sie die Anspannung, halten – und dann mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Spannung wieder los und entspannen. Beobachten Sie den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt. Lassen Sie mit jedem Ausatmen die Entspannung immer noch tiefer werden und tiefer.

Wenden Sie sich jetzt bitte den Muskeln des Rumpfes zu. Spannen Sie die Schultern, Rücken und Bauch gleichzeitig an – jetzt. – Beobachten Sie das Gefühl von Anspannung im gesamten Rumpf, noch einen Moment halten – und mit dem nächsten Ausatmen lösen Sie die Spannung wieder und entspannen. Achten Sie wieder auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, auf das Gefühl von Erleichterung, wenn die Spannung sich löst. Verstärken Sie dieses angenehme Gefühl von Entspannung, lassen Sie es mit jedem Atemzug tiefer und tiefer werden. Lassen Sie die Entspannung von den Schultern der Wirbelsäule hinabfließen, den ganzen Rücken hinunter.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun bitte auf Ihre Beine. Spannen Sie beide Beine gleichzeitig an – jetzt. – Achten Sie auf die Spannung in den Beinmuskeln, halten Sie die Spannung noch einen Moment, – und dann mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Spannung wieder los und entspannen. Achten Sie auf das angenehme Gefühl der Entspannung, das sich allmählich in beiden Beinen ausbreitet. Folgen Sie den Gefühlen der Entspannung in den Gesäßmuskeln, den Oberschenkeln und den Unterschenkeln. Spüren Sie, wie die Entspannung bis in die Füße hineinreicht, bis in die Zehenspitzen.

Überlassen Sie sich ganz diesem angenehmen Gefühl der Entspannung, und lassen Sie es überfließen auf den ganzen Körper. Genießen Sie dieses wohlige und angenehme Gefühl tiefer Entspannung noch für eine kleine Weile – jeder für sich.

Sagen Sie sich nun bitte, dass Sie die Übung gleich beenden werden. Versuchen Sie, sich das Gefühl von Entspannung einzuprägen, um sich im Laufe des Tages daran zu erinnern und es angenehm zu spüren, in all Ihren Muskeln.

Ballen Sie nun Ihre Hände zu Fäusten, strecken und räkeln Sie sich. Atmen Sie tief durch, und öffnen Sie dann die Augen.“ (Quelle: Kaluza, 2004, S.96)

Tod im Kühlcontainer

„Ein kalifornischer Eisenbahnarbeiter wurde beauftragt, Fracht in einem Kühlcontainer zu kontrollieren.

Während er das tat, schlossen sich durch einen dummen Zufall die Türen. Der Mann war gefangen.

Am Schichtende wurde er gesucht und gefunden.
Er lag tot im Container.

Die folgenden Worte standen an der Innenwänden des Containers:

„Niemand hat meine Hilferufe gehört. Meine Hände und Füße werden immer kälter. Ich weiß nicht, wie lange ich das noch aushalte.“

Was der Mann allerdings nicht wusste:

Der Container stand wegen eines defekten Kühlaggregats ausrangiert auf einem Nebengleis.

Draußen herrschten freundliche kalifornische Temperaturen.

Im Container war es zwar kalt, aber keineswegs frostig.

Es fehlte auch nicht an Sauerstoff.“

(Quelle: Kaulza, 2004, S.109)

Instruktionen zur Vorstellungsübung Zitrone

„Achten Sie zunächst bitte darauf, dass Sie bequem sitzen. Die Füße stehen fest und sicher auf dem Boden, der Rücken ist angelehnt, die Hände ruhen locker auf dem Oberschenkel. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, auf Ihren Körper. Schließen Sie die Augen. Beobachten Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen langsam wieder senkt. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und atmen Sie dann langsam wieder auf...

Stellen Sie sich nun bitte eine Zitrone vor. Eine schöne gelbe Zitrone..., die vor Ihnen auf einem Tisch liegt... Stellen Sie sich diese Zitrone vor, ihre Form... und ihre Farbe... Stellen Sie sich nun bitte vor, wie Sie ein Messer zur Hand nehmen und die Zitrone langsam in der Mitte durchschneiden ..., wie der Saft an der Schnittstelle herausquillt... und die Zitrone jetzt in zwei Hälften vor Ihnen liegt... Wenn Sie nun die Luft durch die Nase einziehen, können Sie vielleicht auch einen Hauch des Zitronengeruchs spüren...

Nehmen Sie nun eine Zitronenhälfte in die Hand und führen Sie sie langsam zu Ihrem Mund... Lecken Sie an der Zitrone... ganz leicht nur vielleicht... und spüren Sie den Geschmack der Zitrone auf der Zunge...

Legen Sie die Zitronenhälfte nun bitte wieder zurück..., lassen Sie das Bild der Zitrone allmählich verblassen. Und nehmen Sie wieder Ihren Körper wahr..., die Füße auf dem Boden..., den Rücken..., die Hände...

Ballen Sie nun bitte Ihre Hände zu Fäusten und strecken und räkeln Sie sich..., atmen Sie ein paar Mal kräftig tief durch... und öffnen Sie dann die Augen.“

(Quelle: Kaluza, 2004, S.109)

Die 5 Stressverstärker und was dahinter steckt

Sei perfekt!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Erfolg, Selbstbestätigung und Anerkennung durch andere über Leistung. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Misserfolg, Versagen und eigenen Fehlern.

Sei beliebt!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Zugehörigkeit, Angenommensein und Liebe. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere.

Sei stark!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Abhängigkeit von anderen, eigener Hilfsbedürftigkeit und Schwäche.

Sei auf der Hut!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle. Damit verbunden sind eine ausgeprägte Angst vor Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Scheu vor Risiken.

Ich kann nicht!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach eigenem Wohlbefinden und einem bequemen Leben. Damit verbunden sind eine ausgeprägte Angst vor unangenehmen Gefühlen und vor Anstrengung sowie Einstellungen der eigenen Hilflosigkeit und eine geringe Frustrationstoleranz.

Stressverschärfender Denkstil

- ☛ Selektive Wahrnehmung von negativen Ereignissen/Erfahrungen
- ☛ Selektive Verallgemeinerung von negativen Ereignissen/Erfahrungen

- ☛ Katastrophisieren: Folgen negativer Ereignisse werden überbewertet
- ☛ Personalisieren: alles auf sich beziehen

(Quelle: Kaulza, 2004, S.211)

Stressverschärfende Gedanken

		Dieser Gedanke kommt in meinem Kopf ... vor:		
		häufig	manchmal	nicht
1.	Am liebsten mache ich alles selbst.	②	①	①
2.	Ich halte das nicht durch.	②	①	①
3.	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	②	①	①
4.	Ich werde versagen.	②	①	①
5.	Das schaffe ich nie.	②	①	①
6.	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	②	①	①
7.	Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten.	②	①	①
8.	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	②	①	①
9.	Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.	②	①	①
10.	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	②	①	①
11.	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	②	①	①
12.	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	②	①	①
13.	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	②	①	①
14.	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	②	①	①
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	②	①	①
16.	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	②	①	①
17.	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	②	①	①
18.	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	②	①	①
19.	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	②	①	①
20.	Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	②	①	①
21.	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	②	①	①
22.	Ohne mich geht es nicht.	②	①	①
23.	Ich muss immer alles richtig machen.	②	①	①
24.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	②	①	①
25.	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	②	①	①

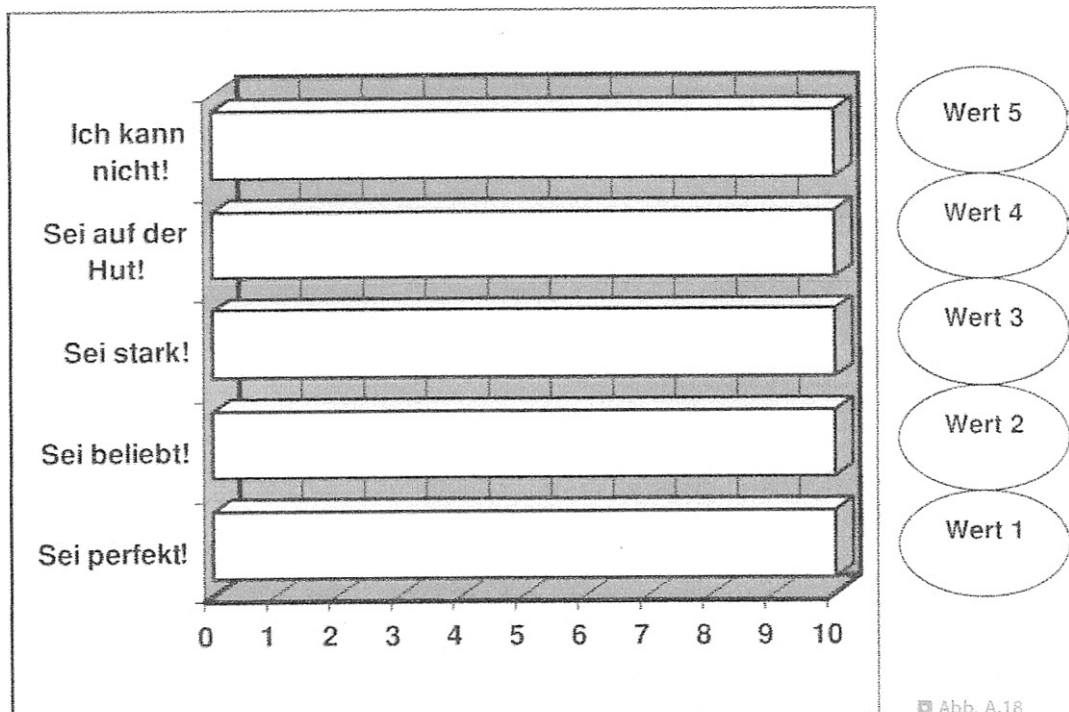
(Quelle: Kaulza, 2004, S.209)

Stressverschärfende Gedanken (Fortsetzung)

	Dieser Gedanke kommt in meinem Kopf ... vor:		
	häufig	manchmal	nicht
Weitere Gedanken, die für mich typisch sind:			
	②	①	①
	②	①	①
	②	①	①

Auswertung: Ihr persönliches Stressverstärkerprofil

- (1) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23. Wert 1 = ____
- (2) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19. Wert 2 = ____
- (3) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24. Wert 3 = ____
- (4) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25. Wert 4 = ____
- (5) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9. Wert 5 = ____
- (6) Übertragen Sie die errechneten Werte 1 bis 5 in ■ Abb. A.18!



(Quelle: Kaulza, 2004, S.210)

Autogenes Training (Standardübung)

(Einleitung)

Setzen Sie sich locker und leicht vorgebeugt auf einen Stuhl. Legen Sie Ihre Arme locker auf die Oberschenkel und lassen Sie Ihre Hände zwischen den Knien herabhängen... Atmen Sie noch mal tief durch und entspannen Sie sich. Stellen Sie sich vor, Sie liegen an einem Strand... die Sonne scheint... es weht eine warme Brise... und spüren Sie den warmen Sand auf Ihrer Haut...

(Standardsätze zur Anleitung durch Kursleiter; 4x Wiederholung der einzelnen Sätze)

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und wiederholen sie im Gedanken folgende Sätze:

Mein rechter Arm ist schwer.

Mein linker Arm ist schwer.

Meine beiden Arme sind schwer.

Mein rechter Arm ist warm und schwer.

Mein linker Arm ist warm und schwer.

Meine beiden Arme sind warm und schwer.

Mein rechtes Bein ist schwer.

Mein linkes Bein ist schwer.

Meine beiden Beine sind schwer.

Mein rechtes Bein ist warm und schwer.

Mein linkes Bein ist warm und schwer.

Meine beiden Beine sind warm und schwer.

Meine Arme und Beine sind warm und schwer.

Mein Herzschlag ist ruhig und regelmäßig.

(Zusatzsätze wahlweise vom Kursleiter einzubringen)

Ich bin ganz ruhig.

Mein Geist ist ruhig.

Ich spüre eine innere Ruhe.

Tief in meinem Geist kann ich mich selber entspannt, angenehm und ruhig sehen erfahren.

Mein Körper ist ruhig, schwer, angenehm und entspannt.

Meine Gedanken sind nach innen gerichtet und ich bin gelöst.

Ich wende meine Gedanken nach innen und fühle mich heiter und ruhig.

(Schluss)

Verabschieden Sie sich nun langsam von dem Strand und nehmen Sie wieder ihren Körper wahr... Ballen Sie ihre Hände zu Fäusten und räkeln Sie sich... Atmen Sie ein paar Mal kräftig ein... und öffnen Sie ihre Augen.

(Quelle: vgl. Davis et al. 1999, S.157)



Dem Stress auf die Spur kommen

Der 1. Schritt zu einer besseren Bewältigung von alltäglichen Belastungen besteht darin, möglichst genau die Situationen herauszufinden, die Sie als Stress empfinden, und zu beobachten, was mit Ihnen in diesen Situationen geschieht. Versuchen Sie in den kommenden Tagen, sich selbst gezielt zu beobachten, wenn Sie sich gestresst fühlen.

Situation

Wann?

Wo?

Wer?

Was geschieht?

Bewertungen

Wie bewerte ich die Situation, das Verhalten anderer, mich selbst?

Welche Erwartungen an mich oder andere habe ich?

Welche Befürchtungen habe ich?

Was spüre ich körperlich?

Was fühle ich?

Was tue oder sage ich?

Meine Reaktion

(Quelle: Kaluza, 2004, S.219)

Übung: Stressmindernde Gedanken ein- und ausatmen

„Schließen Sie nun bitte die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, auf Ihren Körper. Spüren Sie Ihre Füße, die fest und sicher auf dem Boden stehen. Lassen Sie die Knie locker. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge... Und lassen Sie Ihren Atem dann frei laufen. Spüren Sie die Energie, das Pulsieren in Ihrem Körper... Legen Sie beide Hände nun bitte auf Ihren unteren Bauch, unterhalb des Bauchnabels... und spüren Sie, wie Ihr Atem bis dort unten fließt...“

„Rufen Sie sich nun bitte Ihren stressvermindernden Satz ins Gedächtnis. Und stellen Sie sich vor, wie Sie diesen Satz mit dem Einatmen in sich aufnehmen und mit dem Ausatmen in sich hinein versenken, ganz tief, bis dort unten, wo Ihre Hände sind... Einatmen und aufnehmen... ausatmen und versenken... Bleiben Sie eine Weile bei dieser Vorstellung... Vielleicht verändert sich Ihr Satz dabei... Einatmen und aufnehmen... ausatmen und versenken...“

„Stellen Sie sich nun bitte vor, wie Sie Ihren Satz mit dem Einatmen von tief unten auch Ihrem Bauch hervorholen... und wie Sie ihn mit Ausatmen durch Ihren Mund nach draußen geben, hinausgeben in die Welt. Einatmen und hervorholen... ausatmen und nach außen geben... Bleiben Sie auch bei dieser Vorstellung eine Weile... Auch dabei kann sich Ihr Satz noch einmal verändern... Einatmen und hervorholen... ausatmen und nach außen geben...“

„Sagen Sie sich nun bitte, dass Sie die Übung gleich beenden werden. Bewahren Sie Ihren Satz in Ihrem Bauch und prägen Sie sich das Gefühl ein, das damit verbunden ist...“

Nehmen Sie Ihren Körper wahr, ballen Sie beide Hände zu Fäusten, atmen Sie ein paar Mal kräftig tief durch, strecken und räkeln Sie sich und öffnen Sie dann die Augen.“

(Quelle: Kaluza, 2004, S.115)

Meine Lebensräume

Stell dir vor, du siehst vor dir eine Tür.
An ihr ist ein Schild befestigt, auf dem steht "Meine Kindheit".
Betrachte zunächst die Tür und das Schild genau.
Jetzt öffne langsam die Tür und betritt den dahinterliegenden Raum.
Er stellt auf irgendeine Weise deine Kindheit dar. Sieh dich um.
Achte darauf, wie du dich dort fühlst, welche Stimmung in dir entsteht.
Geh durch den Raum und sieh dir alles genau an.
Hebe einen Gegenstand auf und nimm ihn mit,
denk nicht darüber nach.

(2 min)

An irgendeiner Stelle entdeckst du eine weitere Tür
mit dem Schild "Meine Jugend".
Verabschiede dich von dem Raum, öffne langsam die Tür
und betritt den nächsten.
Achte genau darauf, wie sich dein Gefühl verändert.
Laß den Raum auf dich wirken, geh wieder umher,
sieh alles genau an und nimm einen Gegenstand mit.

(2 min)

Die nächste Tür trägt die Überschrift "Mein Erwachsensein".
Betritt langsam den Raum, sieh dich um und spüre genau in dich hinein.

(2 min)

Die letzte Tür heißt "Meine Zukunft".
Öffne sie, aber bleib auf der Schwelle stehen.
Sieh dich eine Weile um, schließe sie dann wieder und
setz dich in deinem "Erwachsenenzimmer" hin.

(1 min)

Bleib einen Moment dort sitzen und denke darüber nach,
was hinter dir liegt, wo du heute stehst und wo du hingehen wirst.
Laß dir Zeit, auch die beiden Gegenstände zu betrachten,
die du mitgenommen hast.

(2 min)

Komm jetzt hierher in den Raum zurück, räkele dich,
öffne die Augen und sei wieder da.
Sprich mit niemandem, nimm dir jetzt Papier und Stift und male ein Bild,
das deine Stimmung und dein Gefühl in einem der Räume wiedergibt.
Das Bild braucht nicht gegenständlich zu sein; versuche einfach,
mit Farben und Formen dein Gefühl auszudrücken.

Du hast jetzt 20 Minuten Zeit dafür.

Übung Body- Scan

Legen Sie sich auf den Rücken und schließen Sie entspannt die Augen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem... Atmen Sie tief in ihrem Bauch hinein... Fühlen Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen anhebt und beim Ausatmen wieder absenkt. Lassen Sie sich Zeit, um Ihren Körper von Kopf bis Fuß zu erspüren...

Richten Sie nun Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf Ihre linken Zehen. Lenken Sie den Atem dorthin... Atmen Sie in Ihre Zehen hinein und wieder aus ihnen hinaus... Vielleicht hilft es, sich vorzustellen, wie der Atem in die Nase einströmt... wie er in die Lunge hinabsinkt... über den Bauch... in das linke Bein... bis hin zu den Zehen und wieder zurück...

Versuchen Sie, alle Empfindungen wahrzunehmen, die in den Zehen entstehen... Vielleicht können Sie auch einzelne Gefühle unterscheiden oder Sie fühlen nichts. Aber das ist auch in Ordnung, denn dann spüren Sie eben ganz bewusst nichts... Atmen sie ganz bewusst tief ein und beim Ausatmen lösen sie alle Empfindungen in der Vorstellung auf...

Konzentrieren Sie sich für einen kurzen Augenblick nur auf Ihrem Atmen und dann wenden Sie sich den Fußsohlen zu... der Ferse... dem Rist... und dem Fußgelenk. Atmen Sie in jeden Bereich hinein und wieder heraus. Dabei achten Sie auf alle auftauchenden Gefühle. Nachdem Sie sie registriert haben, lassen Sie sie anschließend wieder los. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen, bringen Sie sie wieder zum Atem und zur jeweiligen Körperregion zurück.

Versuchen Sie auf diese Art und Weise sich langsam durch das linke Bein aufwärts und dann durch den gesamten Körper bis zum Scheitel... Atmen sie bewusst ein und wieder aus... registrieren sie ihrem und Atem und alle auftretenden Empfindungen in den jeweiligen Körperregionen...Lassen Sie sie los...

...

Die Genussregeln

Gönnen Sie sich Genuss

Unnötige Genussverbote müssen erkannt und fallen gelassen werden. Sie müssen sich Genuss nicht verdienen. Erteilen Sie sich immer wieder die Erlaubnis, sich etwas Gutes tun zu dürfen.

Genuss braucht Zeit

Eine wichtige Voraussetzung zum Genießen ist die Zeit. Sie sollten sich Zeit nehmen, denn unter Zeitdruck kann nicht genossen werden. Manchmal reicht auch ein kleiner Augenblick.

Genießen Sie bewusst

Genuss geht nicht nebenbei! Wer viele Dinge gleichzeitig tut, wird keine Zeit zum genießen haben. Schalten Sie alle anderen Tätigkeiten aus und richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit allein auf die Genusssituation.

Genießen Sie auf Ihre Art

Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Finden Sie heraus, was Ihre persönlichen Vorlieben sind und was Ihr Wohlbefinden steigert. Dazu müssen auch Erfahrungen gesammelt werden, damit neue „Genussbereiche“ erschlossen werden können.

Genießen Sie lieber wenig, aber richtig

Für den Genuss ist nicht die Quantität sondern die Qualität von Bedeutung. Zuviel Konsum von Dingen, die uns gefallen, wirkt auf Dauer sättigend und langweilig. Deshalb sollten Sie sich einschränken, sodass sie sich das jeweils Beste gönnen können.

Schulen Sie ihre Sinne für Genuss

Beim Genießen kommt es auf die Wahrnehmung von feinen Nuancen an. Deshalb schärfen Sie Ihre Sinnenswahrnehmung, damit Sie differenziert genießen können.

Genießen Sie die kleinen Dinge des Alltags

Genuss soll nicht nur den besonderen Situationen vorbehalten sein. Es gilt, Genuss im normalen Alltag zu finden. Der „kleine Genuss“ ist überall um Sie herum zu finden. Sie können ihn ohne große Mühe in den Alltag integrieren. Alltägliche Dinge mal einmal aus einer anderen, nicht zweckbestimmten Warte wahrzunehmen, kann unerwartete Genüsse bescheren.

Planen schafft Vorfreude

Zwar hat der Spontane, zufällige und unerwartete Genuss seinen Reiz, aber es nur auf den Zufall ankommen zu lassen, erscheint nicht günstig. Im Alltag wird es oft nötig sein, angenehme Erlebnisse zu planen. Das heißt, Teilen Sie sich dazu Zeit ein, Treffen Sie entsprechende Vorbereitungen, Vereinbaren Sie Verabredungen, usw. So können Sie sich schon länger auf bevorstehende, angenehme Ereignisse freuen.

(Quellen: vgl. Kaluza, 2004, S.146/ vgl. Hanke, 2007, S.45)

Erzählung aus dem Zen - Buddhismus

„Ein in Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Er sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich

wenn ich gehe, dann gehe ich

wenn ich sitze, dann sitze ich

wenn ich esse, dann esse ich

wenn ich spreche, dann spreche ich...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: Das tun wir auch aber – was machst du noch darüber hinaus? Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich

wenn ich gehe, dann gehe ich

wenn ich sitze, dann sitze ich

wenn ich esse, dann esse ich

wenn ich spreche, dann spreche ich...

Wieder sagten die Leute: Das tun wir doch auch. Er aber sagte zu ihnen: Nein,

Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon

wenn ihr steht, dann lauft ihr schon

wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

(Quelle: Kaluza, 2004, S. 166)

Zeitmanagementmethoden

Prioritäten setzen mit dem ABC-Schema

A- Aufgaben:

Die wichtigen Aufgaben, die einen großen Ertrag bringen und für den Arbeitserfolg sehr bedeutsam sind, sodass sie zuerst und schnell erledigt werden sollten.

B-Aufgaben:

Das sind Aufgaben mittlerer Wichtigkeit, die für ca. 20% des Arbeitserfolges bedeutend sind. Sie bringen nur mittleren Ertrag und haben keine große Eile, sodass sie eventuell delegiert werden können.

C-Aufgaben

Die Aufgaben sind weniger wichtig bis unbedeutend. Der Wert für den Arbeitserfolg ist gering. Sie sollten delegiert oder gebündelt erledigt werden.

Eisenhower-Prinzip- Wichtigkeit versus Dringlichkeit

Im (Arbeits-)Alltag nehmen sich viele Menschen nicht genügend Zeit für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens und investieren ihre Energie in dringliche, weniger wichtige Angelegenheiten. Es ist von elementarer Bedeutung sich auf das Wichtige statt auf das Dringende zu konzentrieren. Nach dem Eisenhower-Prinzip ist eine Aufgabe dringlich, wenn sie schnellstmöglich fertig zu stellen ist. Eine Aufgabe ist wichtig, wenn sie entscheidend für den Gesamterfolg des Vorhabens ist.

Pareto-Prinzip- 20:80 Regel

Der italienische Volkswissenschaftler Vilfredo Pareto stellte die 20:80 Regel auf. Demnach führen 20% dessen, was an Energie und Leistung aufgewendet wird, zu 80% des Ergebnisses. Gleichzeitig verbringen die Menschen 80% ihrer Zeit damit, nur lediglich 20% der Ergebnisse zu produzieren. Es gilt also in die 20%, die dem Erfolges verantwortlich sind, alle Energien zu investieren und sie für die wesentliche Tätigkeiten nutzen.

(Quelle: vgl. Koenig et al., 2001, S.29ff)

Übung: Tagträume

1. „Schließen Sie die Augen, atmen Sie mehrmals tief und entspannen Sie sich, Versetzen Sie sich an einen angenehmen Ort, an dem Sie ein paar Minuten Zeit zum Überlegen haben. Die Zeit liegt viele Jahre in der Zukunft. Sie haben ein langes und erfülltes Leben geführt. Schauen Sie von diesem Punkt aus zurück auf Ihr Leben.“

„Welche Erfahrungen und Tätigkeiten haben Ihnen am meisten Freude gemacht? Was von dem, das Sie erreicht oder erworben haben, war Ihnen am wichtigsten?

Welcher beruflichen Tätigkeit gehen Sie nach? Welche Leistungen erbringen Sie? Wie sieht Ihr Umfeld aus? Was ist Ihr beruflicher Status?“

„Wie sieht Ihre familiäre Situation aus? Wie ist Ihre Beziehung zu Ihrem Partner, zu Ihren Kindern und zu den anderen Familienangehörigen? Wie gestalten Sie den Alltag in der Familie?“

„Wie sieht Ihr soziales Netzwerk aus? Welche Freundschaften und Bekanntschaften pflegen Sie? Haben Sie sich einer Gruppe, einem Verein o. Ä. angeschlossen?

Welche Erfahrungen haben Sie persönlich gemacht? Was haben Sie gelernt, erfahren und erlebt, das Sie bereichert und persönlich erfüllt?“

Schreiben Sie Ihre Antworten nachfolgend auf oder benutzen Sie ein separates Blatt Papier.

2. „Kehren Sie zu Ihrer entspannten Haltung zurück und versetzen Sie sich wieder an den gleichen angenehmen Ort. Diesmal befinden Sie sich in der Gegenwart. Sie haben gerade erfahren, dass Sie an einer seltenen Krankheit leiden, die Ihnen zwar keine Beschwerden macht, an der Sie jedoch in sechs Monaten sterben werden. Wenn Sie voraussetzen, dass Sie nur noch ein halbes Jahr zu leben haben, was möchten Sie noch erleben, tun, erreichen und haben?“

Schreiben Sie die Antworten nachfolgend auf oder benutzen Sie ein separates Blatt Papier.

„Vergleichen Sie Ihre beiden Antwortblöcke miteinander. Sind sie gleich oder unterscheiden sie sich voneinander? Die meisten Menschen stellen fest, dass sich ihre Schwerpunkte ändern, wenn sie mit einer lebensbedrohlichen Krankheit konfrontiert werden. Dinge, die man für wichtig gehalten hat, verlieren an Bedeutung, und Dinge, die übersehen worden waren, bekommen eine neue Bedeutung.“

(Quellen: Davis et al., 1999, S.266f, Kaluza, 2004, S.165)

Ziele formulieren

Arbeit	Aufgaben, Projekte, Karriere, Einkommen, Einfluss, Sicherheit...
Familie	Partnerschaft, Kinder, Familienalltag, Eltern, Geschwister, »Nestbau«...
Kontakt	Freundschaften, Zugehörigkeit zu einer Gruppe, Verein...
Person	Was ich persönlich erleben, lernen, entwickeln möchte

Annäherungsziele statt Vermeidungsziele

Die Ziele sollten positiv formuliert sein. Sie sollten beinhalten, was man erreichen möchte. Zum Beispiel: »Ich habe regelmäßig guten Kontakt zu meinen Kindern.« Vermeidungsziele sind dagegen negativ formuliert und beinhalten, was man vermeiden möchte. Zum Beispiel: »Ich habe weniger Streit mit meinen Kindern.« Wie ein Magnet ziehen Vermeidungsziele die Gedanken immer wieder auf das Negative. Gut formulierte Annäherungsziele dagegen sind mit angenehmen Gefühlen verbunden, beleben und beflügeln.

Handlungsziele statt Wunschziele

Handlungsziele sind Ziele, die durch eigenes Tun erreicht werden können. Handlungsziele beinhalten die Tätigkeiten, die man selbst unternehmen kann und unternehmen will, um den angestrebten Zustand zu erreichen. Zum Beispiel: »Ich nehme regelmäßig Kontakt zu meinen Kindern auf.« Wunschziele dagegen sind Ziele, deren Erfüllung von äußeren Einflüssen, vom Verhalten anderer, vielleicht auch vom Zufall abhängen. Wunschziele beinhalten positive Zustände, aber keine eigenen Handlungen, diese auch zu erreichen. Zum Beispiel: »Meine Kinder halten regelmäßig Kontakt mit mir.« Handlungsziele dagegen formulieren die eigenen Möglichkeiten, die eigene Bereitschaft und den eigenen Willen, das Ziel zu erreichen.

Realistische Erfolgswahrscheinlichkeit

Ziele dürfen durchaus hoch gesteckt sein, sollten andererseits aber auch realistisch bleiben. Ansonsten führen sie zu Enttäuschung, ständiger Frustration und Vergeudung eigener Zeit und Energie. Hier gilt es selbstkritisch zu prüfen, wie realistisch es ist, das Ziel durch eigenes Tun zu erreichen. Als Daumenregel gilt: Ziele mit einer Erfolgswahrscheinlichkeit von 70–80% wirken besonders motivierend.

(Quelle: Kaluza, 2004, S.238)

Persönliches Gesundheitsprojekt	
Mein Ziel: (bitte möglichst konkret formulieren)	
Vorteile:	Barrieren:
Die nächsten Schritte	
was ? 	(bis) wann?
Mein COACH :	Telefon:

■ Abb. A.22

(Quelle: Kaluza, 2004, S.229)

Kursanalyse

Kurs: Nr. Beginn:

1. Angaben zur Person

männlich ☐
 weiblich ☐
 Alter ☐☐

2. Wodurch sind Sie auf die Veranstaltung aufmerksam geworden? (Mehrfachnennungen möglich)

Plakate ☐
 Zeitungsartikel ☐
 Bekannte ☐
 Brief ☐
 Radio ☐
 Psychotherapeut/ Arzt ☐

3. Was hat der Kurs für Sie ganz persönlich gebracht, hat er Ihnen genützt?

(1 = sehr, 2 = überwiegend, 3 = mittel
 4 = weniger, 5 = gar nicht)

a) Fanden Sie die Kursinhalte für sich persönlich geeignet?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

b) Fanden Sie die Kursinhalte neu und interessant?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Haben Sie im Kurs wichtige Informationen erhalten?

(1 = sehr viel, 2 = viel, 3 = mittel,
 4 = wenig, 5 = viel zu wenig)

a) Haben Sie für sich wichtige Informationen erhalten?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

b) Haben Sie einen Zugewinn an praktischen Fähigkeiten erlangt?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

c) Haben Sie Hilfen für eine Verhaltensänderung erhalten?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

d) Haben Sie die neu erworbene Fähigkeiten bereits im Alltag eingebunden?

ja ☐
 nein ☐

5. Wie zufrieden waren Sie mit der Vermittlung der Kursinhalte durch den / die Kursleiter/ in?

(1 = sehr, 2 = überwiegend, 3 = teils/ teils,
 4 = weniger, 5 = gar nicht)

a) Fanden Sie, daß der/ die Kursleiter/ in die Kursinhalte anregend vorgetragen hat?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

b) Fanden Sie, daß der/ die Kursleiter/ in auf individuelle Fragen eingegangen ist?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

c) Fanden Sie, daß der / die Kursleiter/ in Sich verständlich ausgedrückt hat?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

6. Sonstige Anmerkungen

(Quelle: Reschke/ Schröder, 2000, S.106)