

Ein paar Anregungen, wenn es gerade mal mies geht...

Legen Sie eine Liste der wichtigsten Sorgen an,

die sie vor 5 Jahren gequält haben.

Prüfen Sie was davon heute noch aktuell ist.

Machen Sie sich eine Liste mit Dingen, die Sie glücklich machen!

Das ist Ihr Fundus aus dem Sie schöpfen können.

- Was macht Sie glücklich, wenn Sie alleine sind?
- Worüber können Sie sich freuen?
- Was macht Sie zufrieden?
- Worauf sind Sie stolz?
- Wofür sind Sie dankbar?
- Wofür begeistern Sie sich?
- Welches sind Ihre schönsten Erinnerungen?
- Was tun Sie besonders gerne?
- Was hören, lesen Sie besonders gerne?
- Worüber müssen Sie garantiert schmunzeln?
- Wann waren Sie besonders mutig?
- Wo fühlen Sie sich besonders wohl?
- Wie entspannen Sie am besten?
- Bei welcher Tätigkeit sammeln Sie Kraft?

Für Berthold Brecht war Glück bequeme Schuhe zu haben.

Legen Sie diese Liste an, sie wird Ihnen gerade dann helfen, wenn nichts sie trösten kann.

Wenn Sie einmal gar nicht mehr ein noch aus wissen,

schreiben Sie alles auf, was Sie zurzeit bedrückt.

Machen Sie eine vollständige Liste

Und schreiben Sie als letztes darunter:

„und ansonsten geht es mir gut“

Glück und engagierte Gelassenheit wachsen beide, wenn man es versteht sein negatives Denken zu kontrollieren.

Stellen Sie sich eine seelische Hausapotheke zusammen.

- Angenehme Dinge tun (Badewanne)
- Stimulanzen benutzen (Schokolade, Tee, ...)
- Bewegung (rausgehen)
- Entspannung (Musik...)
- Lösungsorientierung (anfangen zu denken und zu handeln)
- Soziale Hinwendung (Freunde, Bekannte Orte wo Leute sind aufsuchen)

Wege zur engagierten Gelassenheit

Neubewerten:

wie sieht die Sache aus einer anderen Perspektive aus

Relativieren:

Es könnte schlimmer sein – anderen Menschen geht es nicht so gut

Rationalisieren:

Die Lage differenziert betrachten und analysieren

Akzeptieren:

Es ist im Moment eben schlimm

In einer Situation in der Sie nur Verlust spüren, kann eine kleine Liste hilfreich sein.

Schreiben Sie mit möglichst kühler Distanz alles auf:

- Was Sie nicht vermissen werden.
- Was sie nun ungestört tun können.
- Worüber Sie sich nicht mehr ärgern müssen.
- Endlich erlaubt denken oder tun dürfen.
- Was Sie ganz Neues tun oder lernen könnten.

Erinnern Sie sich an eine Krise,

vor der Sie vor einigen Jahren standen.

Welche guten Seiten können Sie der damaligen Situation und der darauffolgenden Entwicklung abgewinnen?

Welche Möglichkeiten haben Sie, wenn jemand Sie beleidigt?

- 1) Ignorieren
- 2) Lachen
- 3) Aggressiv werden

Was ist Ihre typische Reaktion?

Wo beherrscht der Gegner Sie am meisten?

Wo ist Ihre Abhängigkeit am größten und warum?

Ein Trick sich aus einem Strudel solcher Aggressionen zu befreien,

ist der Gedanken Stopp und der sogenannte Gedankenaustausch.

Immer, wenn Sie merken, es ist wieder ein Strudel der sie runterzieht akut. Klopfen sie sich auf die Schulter, weil sie es gemerkt haben.

Dann stoppen Sie bewusst den Gedanken, indem sie die Körperhaltung ändern und bewusst an etwas Schönes denken.

Manchmal weiß man nicht, was man will.

Das Definieren von klaren Zielen kann das Ego erstaunlich gut aufrichten.

Fragen dazu:

- Unter welchen Umständen fühle ich mich rundherum eins mit mir?
- Was macht mich zufrieden?
- Wie kann ich erreichen, dass der Zustand der Zufriedenheit häufiger auftritt, oder länger anhält?
- Was soll später auf meinem Grabstein stehen?
- Wofür möchte ich denen im Gedächtnis bleiben, die mich mögen?

Das Kontrastieren

Sich das Ziel in den schillerndsten Farben auszumalen.

Sich ebenso vergegenwärtigen, was das an Aufwand und Anstrengung bedeutet.

Was will ich eigentlich vom Leben?

Es ist nicht einfach das herauszufinden. Wissenschaftler gehen davon aus, dass es von bis zu 5600 Trieben beeinflusst sein kann.

Hier die wichtigsten:

Macht – Unabhängigkeit – Neugier – Anerkennung – Ordnung – Sparen - Ehre -
Idealismus – Beziehung – Familie – Status – Rache – Romantik – Ernährung – körperliche
Aktivität –Ruhe

- Was davon reizt sie?
- Was gehört zu Ihnen?
- Was ist Ihnen völlig schnuppe?

Um sein Unglück nicht zu vertiefen, muss man erst vor sich und dann vor den anderen zu den eigenen Wünschen stehen.

Klarheit – Selbstbeobachtung – Mut zum ersten Schritt

Das ist der Anfang vom Erfolg.

Lebensanreicherung

Kräfte freilegen, von denen Sie nichts ahnten,
Stärken ausbauen wie?

Nun fallen uns oft die besten Alternativen nicht sofort ein, deshalb lohnt es sich in einer ruhigen Stunde die folgenden Fragen ansehen.

- Hatten Sie in Ihrer Kindheit einen Wunsch, der damals nicht realisierbar war, den Sie sich heute aber problemlos erfüllen könnten?
- Gibt es etwas, das Ihnen immer Freude gemacht hat, das Sie aber lange vernachlässigt haben, oder gar vergessen?
- Gibt es etwas, das Ihnen immer im Kopf herumspukt, Sie es jedoch als spinnert abtun? Und das Sie vielleicht doch mal ausprobieren könnten?
- Vielleicht wollen Sie schon immer etwas Neues lernen, oder Früher gelerntes wiederauffrischen?

Manchmal geht es nur darum, sich zu beweisen, dass die Welt nicht grau in grau bleiben muss, bloß, weil mal was schiefgegangen ist.

Stresskarte

Jeder Mensch hat sein individuelles Stressprofil.

Also: Wer oder was macht Ihnen Stress? Womit machen Sie sich Stress?

- 1) Nehmen Sie ein großes Blatt Papier.
- 2) Schreiben Sie in die Mitte Ihren Namen
- 3) Notieren Sie um Ihren Namen herum alle Bereiche, Aufgaben, Personen... die in Ihrem Leben eine Rolle spielen. Je näher und wichtiger es ist, umso dichter sollte es an Ihrem Namen stehen.
- 4) Dann bewerten Sie jeden Eintrag danach, wie belastend er für Sie ist: von 0 bis 5 Punkte (max. Stress).
- 5) Im nächsten Schritt bewerten Sie die Einträge danach, ob sie Sie stärken oder schwächen.

Was Ihnen Kraft gibt bekommt ein Plus, was Sie Kraft kostet ein Minus.

Genauere Betrachtung und Überlegungen zu Konsequenzen

- Wo liegen die wirklichen Belastungen?
- Welche Lösungsmöglichkeiten sehen Sie?
- Was müssen Sie verändern?
- Wer kann Ihnen helfen und wie?

Machen Sie sich klar, dass Sie niemand beleidigen kann,

außer Sie geben ihm (das) Recht. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, und denken an eine Situation in der Sie jemand beleidigte, oder ein Thema bei dem Sie einschnappen. Was ist Ihre eigene Meinung in der Angelegenheit zu sich selbst?

Machen Sie sich klar, dass Sie der einzig relevante Richter sind, und dass Ihre Maßstäbe zählen.

Umkehrung

Finden Sie einen Satz für Ihr Gefühl. (Ich bin wütend auf Paul, weil er mich nicht versteht) Kehren Sie nun die Aussage um, indem sie sich selbst an die Stelle des anderen setzen. (Ich bin wütend auf mich, weil ich mich nicht verstehe).

Auf diese Weise könnte sich ein neuer Zugang zur Situation ergeben.

Andere Umformung: Ich bin wütend auf mich, weil ich Paul nicht verstehe.

Nehmen Sie zu zweit einen beliebigen Ausgangssatz, und formulieren Sie alle möglichen Umkehrungen.

- Paul behandelt mich lieblos
- Ich behandle Paul lieblos
- Er behandelt mich liebevoll
- Ich behandle mich lieblos

Beruhigungsattem

Wenn Sie sich unter Druck fühlen – nehmen Sie sich eine kurze Auszeit (zur Not muss man halt mal aufs WC).

Verlagern Sie Ihre Konzentration von dem Problem auf die Atmung. Setzen Sie sich entspannt hin und fangen Sie an Ihre Atemzüge zu zählen. Eins, zwei...bis zehn, wenn Sie unterbrochen werden fangen Sie einfach wieder an...

Reframing, Umdeuten

Sie sind auf der Autobahn auf der Überholspur, ein Auto kommt von hinten angerast, Sie fühlen sich bedrängt, genötigt, ärgern sich.

Neuer Rahmen: Gleiche Situation, doch Sie wissen es ist ein Arzt im Noteinsatz.

Ärgern Sie sich immer noch?

Tauschen Sie Erfahrungen dieser Art untereinander aus...

Fragen:

- Wo habe ich diese positive Erfahrung schon selbst erlebt?
- An welcher aktuellen Fragestellung möchte ich das Reframing, bzw. meine Gedankenkonstrukte anschauen und ausprobieren?

Fragen, die mich auf die Spur meiner selbst bringen

- Können Sie sich vergnügen?
- Mit wem erleben Sie was?
- Mit wem würden Sie gerne mehr unternehmen?

- Können Sie andere bitten Ihnen zu helfen?
- Bei wem fällt es Ihnen leichter/schwerer?
- Was könnte der den Sie bitten von Ihnen denken?

- Können Sie Hilfe annehmen?
- Welche Art Hilfe anzunehmen würde Ihnen am leichtesten/schwersten fallen?

Zur engagierten Gelassenheit gehört Beides, sich öffnen und Grenzen ziehen zu können.
Häufige Erfahrung: jedem von uns fällt eine der beiden Richtungen leichter.

Fragen:

- Was fällt mir leichter?
- Ziehe ich mehr Rückhalt aus mir selber – oder - aus der Beziehung zu anderen?
- Stehe ich mehr in der Gefahr mich zu isolieren oder mich abhängig von anderen zu machen?
- Was ist meine größte Angst in diesem Zusammenhang?
- Lasse ich andere auch mal spüren, wie wichtig sie mir sind?
- Welche Bedeutung hat in dieser Frage der Glaube für mich?