

TIPP

5

Nutzen Sie Ihre Stärken

Wenn wir unser inneres Erleben in Richtung mehr Wohlbefinden verändern wollen, haben wir in unseren Stärken ein weiteres Handwerkzeug.

Immer dann, wenn Sie sich Ihrer eigenen Stärken versichern, vor allem in einer etwas schwierigen Situation, aktivieren Sie in Ihrem Inneren vorhandene Ressourcen.



Lassen Sie sich mittels einer kleinen Imaginationsübung führen und werden Sie sich Ihrer Stärken jetzt in diesem Moment bewusst:

Nehmen Sie Ihren Atem wahr... begleiten Sie ihn für einen Moment ...

Dann stellen Sie sich Ihren beste(n) Freund/in vor ... Stellen Sie im Geiste die Frage: Was denkst du, sind meine Stärken?

Warten Sie, bis Sie in Ihrem Inneren eine Antwort hören ...

Fragen Sie weiter:

Was meinst du, kann ich besonders gut?

Warten Sie wieder ...

Jetzt stellen Sie sich abschließend selbst die Frage:

Was fällt mir selbst ein, wenn es darum geht, mich durch mein Verhalten zu stärken? Was kann ich besonders gut?

Schließen Sie jetzt die Reflexion ab. Wenn Sie mögen, können Sie jetzt Ihre Stärken in Ihrem Notizbuch eintragen.

Bevor wir in unserem gemeinsamen Prozess fortschreiten, legen Sie möglichst intuitiv fest, welche Stärke Sie in der nächsten Zeit mehr leben wollen.

TIPP

6

Machen Sie sich Ihre Ziele für eine Lebensstiländerung klar

Sie können bestimmte Verhaltensmuster verändern, aber es geht nicht von selbst!

Dieses Buch hat zum Ziel, Ihnen Hilfen anzubieten, negativen Stress in Ihrem (beruflichen) Leben zu reduzieren. Wir möchten Ihnen Wege vorstellen, um mehr Wohlbefinden und Balance zu erreichen oder immer wieder neu herzustellen.

Das heißt, berufliche Aktivitäten als eine Ganzheit zu gestalten:

- Ich Sorge für meinen Körper.
- Ich achte aktiv auf meine emotionale Befindlichkeit.
- Ich achte auf den maßvollen Einsatz meiner mentalen Fähigkeiten.

Um dies umzusetzen, bedarf es konkreter Ziele und positiver Erfahrungen, die bewusst herbeigeführt werden.

Sie können Ihr Verhalten verändern, aber es geht nicht von selbst, sondern nur durch bewusste Verhaltensmusterunterbrechung und Einübung eines neuen Verhaltens.

**Einige Beispiele für Ziele:**

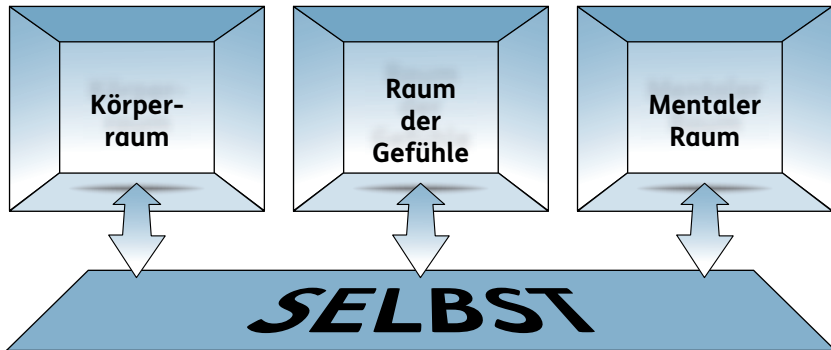
- Ich esse in der Pause etwas Gesundes, um meinem Körper etwas Gutes zu tun.
- Im Unterricht achte ich auf meine emotionale Befindlichkeit.
- Ich begrenze meine schulischen Vorbereitungen zeitlich.
- Ich übernehme nicht ständig freiwillig neue Aufgaben im Kollegium.
- Ich will eines meiner Hobbies und Interessen (wieder) mehr pflegen.

Nehmen Sie sich nun einige Momente Zeit, in sich hineinzuspüren, um Ihre einigen Ziele herauszufinden.

Notieren Sie drei persönliche Ziele für die nächste Zeit.

Wie wir inzwischen wissen, bilden Körper, Geist und Seele – oder moderner formuliert: Körperraum, der mentale und der emotionale Raum – des Menschen eine Ganzheit. Diese drei Räume kommunizieren ständig miteinander.

Sind wir in der Lage, diese drei Räume bewusst wahrzunehmen, haben wir ganzheitlichen Zugang zu unserem *Selbst*. Das folgende Schaubild will diesen Zusammenhang verdeutlichen:



Wenn wir Kontakt zu den drei Räumen haben, kommen Informationen zu einer Situation nicht nur aus unserem Kopf, sondern aus unserer Ganzheit. Gehen wir dann ins neue Handeln, statt dem alten Autopiloten zu folgen, machen wir die Erfahrung der *Selbstwirksamkeit*, der Quelle für weitere Motivation, diesen neuen Weg zu beschreiten.

Sie werden nun im Verlaufe dieses dreigeteilten Kapitels nacheinander jeweils einige Tipps für Ihren Körper, Ihre Emotionen und Ihren mentalen Raum erhalten.

TIPP

7

Erfahren Sie Ihre drei inneren Räume (Drei-Raum-Scanning)

Diese Übungen geben Ihnen die Möglichkeit, die drei Räume als Ganzheit zu erfahren.

Anwendungshinweis:

Sie lernen hier eine zentrale Übung kennen, die Ihnen hilft zu erfahren, was Sie als nächsten Handlungsschritt umsetzen könnten. Die Übung wurde auf der Grundlage des Achtsamkeitstrainings nach Jon Kabat-Zinn für den pädagogischen Alltag praktikabel gestaltet.