

RESILIENZÜBUNGEN

Auswahl aus dem LOOVANZ-Resilienztraining

Hier sind drei Beispiel-Übungen zu verschiedenen Resilienzsäulen.
Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Vergnügen.



*Resilienz-Training hält Sie psychisch und physisch gesund!
Vertiefen Sie Ihre innere Stärke in einem persönlichen Coaching bei mir.*

ÜBUNG

... zur Stärkung des Resilienzfaktors AKZEPTANZ:

"Akzeptieren heißt nicht resignieren!"

Schritt 1: Identifizieren Sie Situationen, die Sie ärgern, die Sie nicht akzeptieren wollen/können. Schätzen Sie ein, wie viel Energie es Sie kostet, sich mit diesen Dingen innerlich (emotional) auseinanderzusetzen. Anschließend schätzen Sie ein, wie viel besser Sie sich fühlen könnten, wenn Sie sich um diese Dinge nicht kümmern, sprich wenn Sie solche Ereignisse nicht ärgern würden und Sie ganz gelassen damit umgehen könnten! Nun haben Sie einen guten Überblick, wo Ihre „Baustellen“ liegen.

Was ärgert mich?

(Beschreiben Sie für sich die Situation / das Ärgernis so genau wie möglich)

Wie viel Energie kostet mich das (tgl. in %)?

Ihnen stehen insgesamt 100% Energie zur Verfügung, um zu funktionieren. Wie viel Energie raubt Ihnen das Ärgernis davon (täglich)?

Wie viel besser würde ich mich fühlen, wenn das Ärgernis nicht existieren würde?

Skala 1-10 (1 = ein ganz klein wenig, 10 = unbeschreiblich besser)

Schritt 2: Wählen Sie eine der identifizierten emotionalen Situationen aus, in der Ihnen das Akzeptieren nicht so leicht fällt (aber keine von den Situationen, die Ihnen besonders schwer fallen!). Z.B. Ihr Nachbar grüßt Sie nicht zurück, obwohl Sie es jeden Tag erneut versuchen. Das ärgert Sie, jeden Tag. Nun machen Sie es sich zur Aufgabe, dieses Phänomen zu akzeptieren, ohne sich darüber zu ärgern.

In Ihrem Kopf soll die Situation aus der **Beobachtungsperspektive** betrachtet werden, keine wertende Haltung (Er mag mich nicht!) sollte dafür aufgebracht werden. Sie nehmen es wahr, es stört Sie aber nicht. Suchen Sie nach einem geistigen Rahmen, in dem Sie Ihre Beobachtung einbauen können, z.B.: „*Mein Nachbar ist eben ein unfreundlicher Mensch, davon gibt es einige auf der Welt, einer davon wohnt neben mir.*“

Nehmen Sie dieses neue Framing und sehen Sie innerlich auf sich selbst und Ihre Gefühle. Auf einer Skala von 1-10: Wie sehr betrifft es Sie jetzt noch emotional?

Können Sie die Situation nun besser akzeptieren? Ja? Dann üben Sie diese innere Haltung weiter.

*Resilienz-Training hält Sie psychisch und physisch gesund!
Vertiefen Sie Ihre innere Stärke in einem persönlichen Coaching bei mir.*

ÜBUNG

... zur Stärkung des Resilienzfaktors VERANTWORTUNGSÜBERNAHME:

"Eigene Widerstände wahrnehmen!"

Bei dieser Übung geht es darum, eigene Widerstände und Unlust gegenüber Forderungen an sich selbst wahrzunehmen und sich **bewusst für oder gegen** deren Erfüllung zu entscheiden.

Schritt 1: Suche nach Antreiber-Sätzen

Schreiben Sie eine Reihe von Sätzen auf, die mit „Ich muss“ beginnen. Sprechen Sie die Sätze langsam und bewusst und achten Sie auf Ihre Empfindungen dabei. *Beispiel: „Ich muss jeden Tag früh aufstehen.“*

Schritt 2: Einschätzung

Sehen Sie sich nun die Liste der Sätze an und entscheiden Sie spontan: Welche wirklich von Ihnen kommen und welche Sie vielleicht nur übernommen haben. Fragen Sie sich: Was davon bin wirklich ich?

Schritt 3: Selektion

Sehen Sie sich nun die Liste der Sätze erneut an und entscheiden Sie bewusst: Welche wollen Sie behalten? Welche wollen Sie ablegen? Streichen Sie diese.

Schritt 4: Umformulierung in Entscheidungssätze (Reframing)

Nehmen Sie nun die Sätze, die sie behalten wollen, und wiederholen Sie diese laut, jedoch beginnend mit „Ich entscheide mich zu / für...“. *Beispiel: „Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen.“*

Schritt 5: Suche nach echten Motivatoren

Ergänzen Sie nun noch die in Schritt 4 formulierten Sätze mit „...weil ich... (i.S.v. denn ich möchte...)“. *Beispiel: „Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen, weil ich gerne entspannt mit der Arbeit starten möchte.“*

Lesen Sie diese Liste für die kommenden Wochen täglich 10 min laut für sich vor.

*Resilienz-Training hält Sie psychisch und physisch gesund!
Vertiefen Sie Ihre innere Stärke in einem persönlichen Coaching bei mir.*

3. ÜBUNG

... zur Stärkung des Resilienzfaktors LÖSUNGSORIENTIERUNG:

"Lieben Sie Ihre Probleme!"

Jedes Problem verursacht zunächst einmal einen inneren Widerstand. Sie wollen das Problem nicht haben! Genau das verschärft aber das Problem. Probleme, die als unangenehm eingestuft werden, werden häufig verdrängt oder aber so groß gemacht, dass sie nicht angegangen (sprich gelöst) werden. Sofern man aber die Probleme als Aufgabe oder als „Lösung im Arbeitsmantel“ betrachtet, verlieren sie ihre Größe und sie gewinnen an Zuversicht und Stärke dazu.

Verstehen und schätzen Sie jedes Problem im Leben als Herausforderung und als eine Lernaufgabe. Trainieren Sie sich dabei, auch den Lösungsweg selbst zu lieben. (Achtung: Es geht nicht darum, das Problem lediglich als „Herausforderung“ zu bezeichnen, sondern es als solche anzuerkennen, sich dann aber der Lösung zuzuwenden!)

Nutzen Sie für ein aktuelles Problem folgende Fragen für Ihr zielgerichtetes Lösungsdenken:

1. Was könnte für mich oder für andere Gutes oder Sinnhaftes an diesem Problem sein?
2. Was fordert dieses Problem an mir heraus?
3. Wie kann das Lösen dieses Problems meine Sicht und meine Fähigkeiten erweitern?
4. Was kann ich durch dieses Problem erleben und erfahren, was ich ohne es nicht könnte?

Nachdem Sie diese Fragen beantwortet haben, sehen Sie die Vorteile daran, das Problem anzugehen viel deutlicher und sie kommen viel schneller ins TUN!

Um das Problem jetzt anzugehen, stellen Sie sich folgende Fragen:

1. Was will ich stattdessen?
2. Welches positive Ziel steckt dahinter?
3. Wenn ich mir vorstelle, wie es wäre, wenn ich das Problem endlich gelöst hätte und stattdessen das positive Ziel dahinter erreicht hätte: Was hätte ich im Rückblick dafür alles getan? Wie wäre ich das angegangen? Was hätte ich dafür eingesetzt?
4. Was sind also meine ersten Schritte, um das Problem los zu werden?

*Resilienz-Training hält Sie psychisch und physisch gesund!
Vertiefen Sie Ihre innere Stärke in einem persönlichen Coaching bei mir.*