

WARUM NICHT ANDERS?

Der Alltag als Übung



Z U K U N F T
G E S T A L T E N

WARUM NICHT ANDERS?

Der Alltag als Übung

zusammengestellt von
Anna Lehner & Michael Stolle

Warum nicht anders? Der Alltag als Übung
zusammengestellt von Anna Lehner & Michael Stolle

mit Texten von
Michael Stolle

und Beiträgen von
Siegfried Bütefisch, Ruth Floeren, Annika Fricke,
Andrea Geipel, Daniela Geraets, Britta Hoffmann, Julia Hufnagel,
Nina Kiese, Andrea Legge, Anna Lehner, Andreas Lelley,
Marie-Hélène Seidl-Scheerer, Manuela Schnaubelt, Dirk Schuka,
Stephan Veith OSB, Bettina Werner und Berthold Winkler.

Zeichnungen, Gestaltung und Realisation:
Merve Simsek & Immanuel Zeh

Fotos: iStock

Druck: Systemedia GmbH, Wurmberg
Printed in Germany

Verlag, Herausgeber und Autoren übernehmen keine Haftung
für inhaltliche oder drucktechnische Fehler.



www.blauer-engel.de/uz14

- energie- und wassersparend hergestellt
- aus 100% Altpapier
- besonders schadstoffarm

© **Karlsruher Institut für Technologie, Karlsruhe 2019**

House of Competence (HoC)
Straße am Forum 3, 76131 Karlsruhe
www.hoc.kit.edu

DOI: 10.5445/IR/1000094945

1. Auflage 2019

»Eigentlich bin ich ganz anders,
nur komme ich so selten dazu.«

Ödön von Horváth

Inhalt

Warum nicht anders? – Ein Vorwort	11
Der Alltag als Übung – eine Gebrauchsanweisung	16
Innehalten	24
Atem-Meditation	28
Drei Minuten Achtsamkeit	30
Sitzplatz	32
Geräusch-Meditation	34
Achtsam warten	36
Morgenseiten schreiben	37
Gewaltfreie Kommunikation	38
Beim Essen nur essen	40
Achtsam duschen	41
Werte-Schatzkarte	42
Mein Konsumverhalten	44
Meine Rolle im Team	46
Die Zeit läuft – wie leben wir sie?	48
Positives wahrnehmen	52
Machen Sie eine Bestandsaufnahme	56
Kaffeebohnen-Methode	57
Tagesrückblick in Dankbarkeit	58
50 Wege, Glück zu finden	60
Genuss im Alltag	61

Freudenlisten	62
Positive Kommunikation	64
Der »Mini-Urlaub« (Teil 1)	66
Die Zukunft schreiben	68
Metta Meditation	70
Negative Emotionen annehmen und zulassen	72
Mit den Augen eines Goldwäschers	74

Stärken entdecken **76**

Charakterstärken	80
Stärken-Training	82
Alle guten Dinge sind drei	84
Erfolge bewusst machen	85
Reflected Best Self	86
Flow erleben	88
Brief an einen Förderer	90
Vision Board	91
Mein Powerhouse	92
Der Film meines Lebens	94

Initiative ergreifen **98**

Wenn-Dann-Pläne	100
Raus aus der Routine!	102
Die andere Hand	104
Kompliment	105
Das Netzwerk erweitern	106

Kluge Entscheidungen	108
Etwas Gutes tun	111
›Müssen‹ in ›frei wählen‹ übersetzen	112
Offline sein	114
Verantwortung übernehmen	116
Der ›Mini-Urlaub‹ (Teil 2)	119
Das Streben nach Glück	120
Zielauslöser setzen	122
Priorisieren mit der Eisenhower-Methode	124
Interkulturalitäts-Journal	126
Selbtsicher auftreten	130
Scheinwerfer an	132
Kurzes Powertraining für die Stimme	134
Achtsam in Beziehungen	137
Die Indifferenzlage finden	138
Wunschkonzert	140
Offen Kommunizieren	142
Power Poses	144
Steh-Übung	146
Inhalt und Fokus	148
Marionette	152
Kraftatmung	154
Literaturliste	156
Dank	160

Warum nicht anders? Ein Vorwort

In der öffentlichen Debatte wird immer wieder festgestellt, dass gerade ein fundamentaler gesellschaftlicher Veränderungsprozess stattfindet. Und dass »wir alle« davon mitgerissen werden. Dass wir uns darauf einstellen müssen, diesen Wandel zu gestalten. Und bereit sein müssen, uns selbst zu ändern.

Gleichzeitig verändert sich aber gar nicht so viel. Hochgesteckte Ziele im Klimaschutz werden nicht eingehalten. Der Energie- und Müllverbrauch nimmt weiterhin zu, die Burnoutraten sind nach wie vor hoch. Wachstum, Beschleunigung und Innovationsdruck bestimmen beinhart das wirtschaftliche Denken und Handeln. Die Möglichkeit des Andersseins ist Sehnsucht und Alptraum zugleich.

Auch Universitäten verändern sich eher langsam und träge. Wie soll ein Bildungssystem aus dem 19. Jahrhundert die Probleme des 21. Jahrhunderts lösen? Noch immer

wird Prüfungswissen auswendig gelernt und ein Kanon unterrichtet, der für das Berufsleben des 20. Jahrhunderts ausgerichtet war.

Die rasante Beschleunigung der digitalen Revolution macht es schier unmöglich Karriereverläufe vorherzusagen. Häufige Jobwechsel, verbunden mit persönlichen Neuerfindungsphasen, sind heutzutage eher die Regel als die Ausnahme. Um als Mensch bestehen zu können, braucht es eine Menge an geistiger Flexibilität, emotionaler Ausgeglichenheit und psychischer und physischer Resilienz. Diese Anforderungen gehen über die bisherigen Postulate an ein lebenslanges Lernen hinaus.

Am House of Competence (HoC) wollen wir den Studierenden nicht nur »Skills« an die Hand geben, um in einer sich verändernden Welt zu bestehen. Vielmehr unterstützen wir die Studierenden dabei, selbst aktiv zu werden und zu Machern und Gestaltern dieser Veränderungsprozesse zu werden. Wir fördern Praktiken der Selbstbestim-

mung und des verantwortlichen Handelns und schaffen Raum zur Orientierung, zur Reflexion und zum Ausprobieren von wertebewussten Handlungsmustern. Unter dieser Prämisse wurde vor zwei Jahren ein neuer Programmschwerpunkt mit dem Titel ›Zukunft gestalten‹ eingeführt.

Uns ist klar, dass die Reichweite unserer Angebote begrenzt ist. Dennoch wollen wir den Korridor, den wir haben, so nachhaltig wie möglich nutzen: Am HoC forschen wir zur Wirksamkeit unserer Angebote, bieten Peer-to-Peer-Beratungen an und entwickeln Lehrmaterialien, die über den Besuch der Seminare und Workshops hinausweisen. Das vorliegende Booklet gibt davon Zeugnis. Es versammelt Übungen, hauptsächlich aus dem Schwerpunkt ›Zukunft gestalten‹, und soll dazu anregen, die Themen und Inhalte unserer Angebote auch außerhalb der Kurse auszuprobieren. Die Übungen werden von den Dozierenden am HoC in Seminaren und Tagesworkshops eingesetzt. Sie stammen beispielsweise aus der Praxis der Meditation, dem ressourcenorientierten Coaching oder

aus der Positiven Psychologie. Zum Teil sind die Übungen jahrhundertalt und weithin bekannt; inzwischen haben auch wissenschaftliche Studien ihre Wirksamkeit belegt. In mehreren Semestern konnten auch die Studierenden am KIT die Übungen erproben. Aus einer Vielzahl von Reflexionsberichten und Feedbackgesprächen lässt sich ableiten, dass sie bei den Studierenden sehr gut ankommen.

Die Übungen in diesem Booklet zielen nicht nur auf kognitive Fähigkeiten ab, sondern beziehen Gefühle und den Körper mit ein. Die Übungen vermitteln kein Handwerkszeug zur persönlichen Optimierung, sondern Reflexionsangebote zur Selbstbesinnung und zur Selbstbestimmung. Sie sind eine Art Challenge – eine Ermutigung zum Ausprobieren. Die Übungen sollen neugierig machen, sich selbst besser kennenzulernen – in der Haltung des forschenden Lernens. Aber Achtung: Die Übungen sind kein Werkzeug zur Selbstoptimierung. Sie funktionieren nicht, wenn man sie nur wegen ihrer Wirkung macht.

Es mag vielleicht naiv wirken, auf personale Transformation zu setzen, wo die zentralen Probleme doch politisch gelöst werden müssen. Wenn wir hier Übungen vorstellen, die auf der individuellen Ebene ansetzen, heißt das nicht, dass wir denken, es bräuchte keine großen politischen und weltgemeinschaftlichen Anstrengungen. Im Gegenteil!

Die Herausforderung in einer scheinbar alternativlosen und krisenanfälligen Welt besteht darin, aus den gewohnten Denk- und Verhaltensmustern auszusteigen. Warum nicht anders? Wer eine ergebnisoffene, an Alternativen reiche und für nachfolgende Generationen attraktive Zukunft schaffen will, muss nicht darauf warten, bis im Großen alles anders ist, sondern darf im Kleinen schon einmal beginnen. So gesehen können Schlüsselqualifikationseinrichtungen wie das HoC einen Beitrag leisten. Die beste Gelegenheit für eine Transferübung bietet aber keine noch so gelungene Lehrveranstaltung, sondern der Alltag.

Der Alltag als Übung – eine Gebrauchsanweisung

Um den Transfer von einer HoC-Veranstaltung in den Alltag zu verbessern, bieten wir in unseren Kursen eine Reihe von Übungen als Lehrmaterialien an, die wir nun in diesem Booklet präsentieren. Frei nach dem Motto: »Es gibt nichts Gutes, es sei denn man tut es«, können die Übungen von Ihnen im Alltag ausprobiert werden.

Das Booklet richtet sich an alle, die bereits einen HoC-Kurs besucht haben und nun dranbleiben wollen. Darüber hinaus wollen wir natürlich alle Studierenden neugierig auf das HoC und seine Themen machen – und unabhängig von einem Kursbesuch eine Art Hilfestellung geben, um bestimmte typische Situationen im Studium besser zu bewältigen. Zum Beispiel die Prüfungsphase oder den keineswegs einfachen Prozess der Vorbereitung auf den Berufseinstieg. Viele Übungen sind ein Angebot, um den Kopf wieder klar zu bekommen und den Blick auf das Wesentliche zu richten.

Den Untertitel dieses Buches haben wir bei Karlfried Graf von Dürckheim (2012) entlehnt, in der festen Überzeugung, dass es gar keinen besseren Ort zur Selbst-Werdung gibt, als den Alltag. In fünf Kapiteln bieten wir ein breites Spektrum an: Zunächst bekommen Sie Anleitungen zum **Innehalten**, um achtsam zu beobachten, in welchen Kontexten Sie sich gerade befinden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Fokus auf das richten, was gut läuft (**Positives wahrnehmen**), um aus dieser Grundstimmung heraus in Verbindung mit Ihren eigenen Ressourcen zu treten (**Stärken entdecken**). Wir demonstrieren Ihnen, wie Sie ins Handeln kommen (**Initiative ergreifen**) und im vollen Bewusstsein Ihrer selbst kommunizieren können (**selbstsicher auftreten**).

Sie können die Übungen völlig unabhängig von der Kapitelstruktur auswählen. Es gibt keine Reihenfolge, die es zu beachten gäbe. Einige Übungen bauen aufeinander auf oder ergänzen sich wechselseitig. Aber letztendlich kommt es darauf an, dass

Sie sich einfach auf eine bestimmte Aufgabe einlassen. Gehen Sie die Übungen in einer experimentierfreudigen Haltung an: Wetten, dass Sie es schaffen, aus dem mitunter unerquicklichen Alltagstrott auszusteigen? Fühlen Sie sich herausgefordert, möglichst viele Dinge über sich selbst herauszufinden. Üben Sie nicht, um eine Leistung zu erbringen (oder sich selbst zu optimieren), sondern mit der **Entdeckerfreude** eines Wissenschaftlers bzw. einer Wissenschaftlerin, der bzw. die alles über eine Sache herausfinden möchte, die ihn oder sie brennend interessiert.

Es geht gerade nicht darum, Ihre Effizienz im Studium zu steigern, sondern aus dem Zustand des Funktionieren-Müssens auszusteigen. Es geht um Resilienz in stressigen Zeiten, die Würdigung von Fehlern als Teil des Lernens und Wertschätzung der eigenen Stärken und Schwächen. Dies alles in einer forschenden Haltung: Seien Sie sich selbst das beste Beobachtungsobjekt!

Die Übungen laden zur Reflexion ein. Es empfiehlt sich, Ihre Beobachtungen sofort oder zeitnah **schriftlich festzuhalten**: in einer Art Tagebuch oder Zettelkasten, mit dem Ziel etwas ›aus sich heraus zu schreiben‹. Weil das regelmäßige Üben im Alltag

leicht vergessen werden kann, empfehlen wir, mit Gedächtnisstützen zu arbeiten (Handy-Erinnerungen, Bildern oder Textnotizen).

Für die meisten Übungen sollten Sie circa **15 Minuten** einplanen; einige Aufgaben brauchen mehr, andere weniger Zeit. Wir haben bewusst auf eine genaue Zeitangabe verzichtet. Wählen Sie aus den Übungen diejenigen aus, die Ihnen spontan am meisten zusagen (Sie können später immer noch weitere Übungen ausprobieren). Es empfiehlt sich, eine Übung **regelmäßig** über einen bestimmten Zeitraum hinweg durchzuführen.

Viele der Übungen in diesem Booklet eignen sich dazu, zu einem Ritual zu werden. Wenn Sie wissen, welche Übungen Ihnen guttun, können Sie sie auf eine fixe Uhrzeit legen und Ihren Tag damit beginnen oder am Abend beenden. Rituale geben dem Alltag Struktur und Halt. Sie sind ein Weg mitten in der hektischen Betriebsamkeit des Alltags wieder an einem geschützten Ort anzukommen. Wo alles Äußerliche abfällt und Sie ohne Leistungsdruck so sein können, wie Sie in Ihren Körper-, Geistes- und Gefühlszuständen gerade sind (Grün 2016).

Während der Prüfungszeit

Sie können das Booklet während der Prüfungszeit nutzen. Gerade die Übungen zum Innehalten und Achtsam-Sein werden Ihnen wieder mehr Klarheit und Konzentration geben. Mittlerweile werden in einigen Unternehmen Meditationseinheiten angeboten, um die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu erhöhen. Üben Sie aber nicht nur deswegen. Gönnen Sie sich die Ruhe und Aufgeräumtheit, die Sie in der Selbstreflexion erfahren. Danach können Sie immer noch Vollgas geben. Stress kann man besser kompensieren, wenn man ruhiger und gelassener geworden ist und das Gefühl hat, wieder selbstbestimmt zu sein.

Erlauben Sie sich eine tägliche Achtsamkeitsmeditation. Mit einer Übung zum Spüren von Dankbarkeit, werden Sie nicht nur zufriedener und gestärkter durch die Prüfungszeit kommen, Sie stärken auch Ihre sozialen Beziehungen und können sich gegenseitig mehr Unterstützung geben (Watkins/van Gelder/Frias 2009). Probieren Sie »Power-Poses« aus, um Ihren Körper einzubeziehen. Oder praktizieren Sie die Metta-Meditation, um sich in einer schweren Zeit Selbstmitgefühl zu schenken.

Lernen, sich und andere zu führen

Wer später einmal andere Menschen führen will, muss erst einmal lernen sich selbst zu führen. Viele meinen dagegen, dass man als angehende Führungskräfte vor allem Führungsinstrumente, Delegationsprinzipien oder Werkzeuge der Personalführung kennenlernen muss, um handlungsfähig zu sein. Doch das wäre zu kurz gedacht.

Führung fängt mit Selbstführung und der Selbst-Befragung an, wie man beschaffen sein muss, um andere führen zu können. Wer Führung lernen will, gerade in einer Zeit des dynamischen Wandels, tut gut daran sich mit Voraussetzungen, Anforderungen und Handlungsspielräumen des Führens und Geführt-Werdens zu beschäftigen. Führung in diesem Verständnis ist keine Karriereleiter, sondern ein persönlicher Reifungsweg. Die hier vorgestellten Übungen bieten Ihnen dafür viele Trainingsmöglichkeiten.

Nutzen Sie die Übungen, um Ihre eigenen Sichtweisen zu reflektieren und neue Perspektiven zu entdecken. Erst wenn Sie ein Gespür dafür haben, Ihre eigenen Stärken, Ihre Werte oder Ihre Kreativität zu entdecken, können Sie dies auch für andere tun.

Nutzen Sie die Übungen als Weg zur Selbstorientierung und Selbstreflexion, die Sie als angehende Führungskraft brauchen.

Auf den Berufseinstieg vorbereiten

Irgendwann (spätestens gegen Ende Ihres Studiums) fragen Sie sich wahrscheinlich, welchen Beruf Sie einmal ergreifen wollen. Und wie Sie Ihren potentiellen Arbeitgeber davon überzeugen können, dass Sie die oder der Richtige für den Job sind. Vielleicht lesen Sie die ein oder andere Stellenanzeige und fragen sich, ob Sie die Qualifikationen und Kompetenzen haben, die darin verlangt werden. Und was Sie tun können, damit Sie zu der Ausschreibung passen.

Die Übungen in diesem Booklet sollen Sie dazu einladen, sich NICHT auf dieses Abgleichspiel (*»Wie werde ich so, wie andere es wollen?«*) einzulassen. Dementsprechend lernen Sie mit ihnen nicht, wie Sie sich am besten verkaufen, sondern was Sie der Welt zu geben haben. Berufsbefähigung durch Schlüsselqualifizierung ist nach unserem Verständnis keine mechanische Karriereplanung, sondern die Förderung der eigenen Selbst-Werdung und die Ermutigung zur Selbst-Erprobung.

Die Übungen können Sie als Etappen einer Entdeckungsreise nutzen, bei der Sie sich selbst begegnen werden. Auf dem Besichtigungsprogramm stehen Ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen, Ihre Stärken, Ihre Entscheidungen, Ihre Interessen, die Themen und Menschen, mit denen Sie sich gerne beschäftigen, Ihre Vision und Passion und nicht zuletzt Ihre Werte. Durch regelmäßiges Üben können Sie Ihr Auftreten nach außen verbessern und lernen Sie selbst zu sein. Darauf wird es dann auch im Bewerbungsprozess ankommen: Authentizität. Die Übungen in diesem Booklet sind kein Bewerbungstraining. Aber vielleicht eine ebenso wohltuende wie erkenntnisreiche Möglichkeit, den eigenen Weg zu bahnen.

Los geht's

Unser Ziel ist es, zu Ihrer Selbstentfaltung beizutragen. Wir wollen, dass Sie sich und anderen zutrauen Herausforderungen zu meistern und planvoll etwas zu bewirken. Und dabei auch die wertvollen Kenntnisse aus dem Fachstudium anzuwenden. Wenn Ihre persönlichen und gesellschaftlichen Ziele geklärt sind, werden die großen Errungenschaften der Technologie, die Sie am KIT studiert haben, umso nützlicher.



INNEN
HALTEN



Innehalten

Im Alltag ist man meistens dabei, irgendeine Leistung zu erbringen. Oder sich von den äußeren Erfordernissen abzulenken, zum Beispiel mit sozialen Medien. In den folgenden Übungen geht es weder um das eine, noch um das andere. Innehalten meint, sich (wieder) auf sich selbst zu besinnen.

Schaffen Sie sich einen Raum zum Luftholen ganz ohne Verpflichtungen, in dem Sie sich entspannen können. Treten Sie bildhaft einen Schritt zurück und beobachten Sie sich selbst dabei, was Sie gerade JETZT denken, fühlen und empfinden. Innehalten ist der Beginn jedes geistigen Fortschritts und wird seit Jahrhunderten von verschiedenen östlichen wie westlichen Religionen praktiziert. Auch in der Wissenschaft sind Meditation, Kontemplation und Achtsamkeit längst angekommen. Forschungen belegen, dass Übungen zur Achtsamkeit die Gesundheit erhalten, Stressbelastungen verringern, Konzentration und Klarheit schenken und letztlich die Leistungsfähigkeit erhöhen.

In allen Übungen dürfen Sie einfach nur wahrnehmen, den Geist beruhigen und damit aufhören, sich in Gedanken zu verbeißen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit freundlich und vorurteilsfrei auf Ihre Gedanken, Emotionen und Empfindungen, die in Ihrem Innern auftauchen. Machen Sie sich im Stillen eine Notiz: »Ah, das ist es, was ich jetzt gerade denke, fühle und erlebe«. Werden Sie zum Beobachter Ihrer eigenen Gedankenströme. Und dann wenden Sie sich wieder den neuen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen zu, die unweigerlich auftauchen werden. Innehalten schenkt Ihnen die Freiheit zu entscheiden, welche flüchtigen Eindrücke Sie für real und wahr halten wollen. Sie schulen damit die Genauigkeit Ihrer Wahrnehmung und können Dinge wieder neu bewerten oder anders gewichten. Ihre Fähigkeit, in Alternativen zu denken, wird Ihnen bewusstwerden. Und unweigerlich werden Sie sich mit Ihrer Umwelt bzw. den Menschen in Ihrem Umfeld verbunden fühlen. Probieren Sie es aus!

Atem-Meditation

Die einfachste Art zum Innehalten ist, den eigenen Atem zu spüren. Und dabei völlig ruhig zu werden. Das klingt einfach, ist aber gar nicht so leicht, weil in der Stille sofort verschiedene Gedankenströme auftauchen werden, die Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Die Kunst oder auch der Zweck der Übung ist, sich davon nicht vereinnahmen zu lassen und die Aufmerksamkeit wieder ausschließlich auf den Atem zu richten.

Atem-Meditationen sind sowohl in östlichen wie in westlichen Kulturkreisen verbreitet. Der Atem wird als Symbol des Lebens betrachtet, als Verbindung mit allem Lebendigen. Der Luftstrom verbindet Kopf, Herz und Bauch und verweist auf die Dynamik menschlicher Selbstwerdung im Wechsel von Annehmen und Loslassen. Die Wirksamkeit von Atemmeditationen zum Abbau von Stress ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. Einige Minuten am Tag helfen bereits, ruhig zu werden und wieder besser in Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Und so geht es: Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Schließen Sie die Augen. Nehmen Sie nun Ihren Atem bewusst wahr,

das Einatmen und das Ausatmen. Vielleicht spüren Sie den Atem als Luftstrom an der Nasenspitze, beim Heben und Senken des Brustraumes oder der Bauchdecke.

Wenn Gedanken kommen – was unweigerlich der Fall sein wird, dann nehmen Sie die Gedanken wahr, ohne an ihnen festzuhalten. Verabschieden Sie die Gedanken freundlich. Und wenn neue Gedanken kommen, dann lassen Sie sie vorüberziehen wie Wolken am Himmel. Konzentrieren Sie sich wieder auf den Atem. Entspannen Sie sich. Es gibt nichts, was Sie jetzt leisten müssen. Seien Sie einfach nur da.

Nach 5-10 Minuten können Sie die Augen wieder öffnen. Nehmen Sie sich noch einige Minuten Zeit, um nachzuspüren und in der Entspannung zu bleiben.

Drei Minuten Achtsamkeit

Nehmen Sie sich drei Minuten, um zur Besinnung zu kommen.

1. Minute: Machen Sie einen ›Stopp‹: *»Wie bin ich hier? Wie geht es mir jetzt?«*

Welche **Körperempfindungen** spüren Sie? Anspannung, Entspannung, Wärme, Kälte, Unruhe oder Ruhe? Und wo genau im Körper können Sie das spüren?

Welche **Gefühle** gehen mit den körperlichen Empfindungen einher? Unsicherheit, Gelassenheit, Ungeduld, Ängstlichkeit, Freude oder etwas anderes?

Welche **Gedanken**, Glaubenssätze gehen mit den körperlichen Empfindungen, den Gefühlen einher? Z.B. *»Ich schaffe das nicht, ich fühle mich überfordert, ich freue mich darauf, bin gespannt...«*

Nehmen Sie die drei Ebenen bewusst wahr, ohne diese zu bewerten. Üben Sie eine freundliche, akzeptierende Haltung dem Wahrgenommenen gegenüber.

2. Minute: Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf den Atem, folgen Sie dem Ein- und Ausatmen. Nehmen Sie den Atem als Anker, um im gegenwärtigen Moment zu sein. Spüren Sie wie ›Es‹ Sie ein- und ausatmet.

3. Minute: Dehnen Sie den Atem auf den ganzen Körper aus, nehmen Sie den Atem im Körper wahr. Nehmen Sie sich ›Atemraum‹ oder ›Breathing Space‹. Es gibt dabei nichts zu tun, zu machen oder zu erreichen: Einfach Dasein – hier und jetzt.

Beenden Sie die Übung. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam wieder nach außen. Bleiben Sie soweit wie möglich in der Achtsamkeit, wenn Sie sich wieder den Dingen Ihres Alltags zuwenden.

von Bettina Werner

Sitzplatz

Die Natur ist ein Ort, in der wir uns entspannen können. Auch die Wissenschaft hat diverse gesundheitsfördernde Auswirkungen festgestellt, die eintreten, wenn wir uns in die Natur begeben. Je bewusster dies geschieht, desto größer der Effekt. Die folgende Aufgabe ist bei vielen Naturvölkern der Erde sehr verbreitet.

Nehmen Sie sich etwa eine halbe Stunde oder mehr Zeit. Finden Sie einen Platz in der Natur, der Sie anspricht. Es kann unter einem schönen Baum sein oder an einem kleinen Fluss, am Waldrand oder auf einer kleinen Lichtung. Es kann aber auch auf einer Parkbank, auf Ihrem Balkon oder sogar am geöffneten Fenster sein. Der Aufwand, den Sie damit haben, sollte möglichst gering sein und gut in Ihren Alltag passen.

Nun setzen Sie sich hin. Achten Sie darauf, dass Sie es bequem haben und Ihnen warm genug ist. Nehmen Sie sich dann einen Moment Zeit, um anzukommen, bevor Sie mit der Übung beginnen.

Sehen: Ihr Blick geht zum Horizont. Versuchen Sie alles in Ihrem Sichtfeld zu sehen, ohne den Fokus auf irgendetwas zu legen (alles sehen, nichts anschauen). Nehmen Sie die Bewegungen wahr, das ›Spiel‹ zwischen Hell und Dunkel. Sehen Sie den dreidimensionalen Raum.

Hören: Öffnen Sie Ihre Ohren dafür, alles in Ihrer Umgebung zu hören. Bleiben Sie beim gegenwärtigen Moment. Lassen Sie die Geräusche quasi durch sich durch – nichts haftet an Ihnen an. Lassen Sie einen dreidimensionalen Klangraum um Sie herum entstehen. So können Sie Dinge in der Umgebung um sich herum wahrnehmen, die Sie mit dem Auge nicht sehen können.

Wiederholen Sie diese Aufgabe fünfmal innerhalb einer Woche. Wenn es möglich ist, können Sie sie zu ganz unterschiedlichen Uhrzeiten machen. Mal früh morgens zum Sonnenaufgang, mal mittags, wenn die Sonne am höchsten steht, oder mitten in der Nacht.

von Andreas Lelley

Geräusch-Meditation

Neben dem Atem sind Geräusche eine gute Gelegenheit Achtsamkeit zu üben. Die Aufgabe besteht darin, Geräusche Ihres Alltags zu bemerken, ohne sie zu bewerten. Es gibt nichts, was Sie dabei leisten oder erreichen müssen.

Wählen Sie für diese Übung eine passende Umgebung aus – vielleicht der Schlosspark oder das Foyer vor dem Audimax oder vielleicht möchten Sie auch den »Raum der Stille« dafür nutzen. Setzen Sie sich entspannt hin. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen. Lassen Sie den Atem einfach fließen. Achten Sie nun auf das, was Sie hören. Die folgenden Fragen (nach Hoffmann 2015, S. 20) können dabei helfen:

Stellen Sie sich vor, Sie wären wie ein Mikrofon, das nicht weiß, was auf es einströmt. Welche Geräusche erreichen Sie? Sind sie jeweils laut oder leise? Schwanken Lautstärken oder Tonhöhen? Empfinden Sie sie als angenehm oder als unangenehm? Was ist das leiseste Geräusch, das Sie hören? Wie wirken die Geräusche auf Sie? Wie fühlen sie sich an?

Bei Unterhaltungen von Menschen besteht die Kunst darin, das Geräusch zu hören, ohne den Worten einen inhaltlichen Sinn zu geben. Ganz so als würden die Personen in einer uns fremden Sprache sprechen.



Manchmal tun sich Pausen zwischen den Geräuschen auf. Können Sie die Stille hören? Beenden Sie die Übung. Öffnen Sie langsam die Augen und hören wieder ganz normal. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals innerhalb einer Woche, vielleicht auch an unterschiedlichen Orten.

Achtsam warten

Selbst unliebsame Wartezeiten (vor der Kasse am Supermarkt, an der Haltestelle oder vor der roten Ampel) bieten Gelegenheiten für kleine Achtsamkeitsübungen (Hoffmann 2015, Iding 2015).

Achten Sie doch einmal darauf, wie Sie Ihren Körper wahrnehmen, wenn Sie nichts tun müssen, als zu warten. Versuchen Sie einmal durch Ihren Körper zu wandern, von Kopf bis Fuß: Nehmen Sie Ihren Kopf, Ihren Hals, Brust, Schultern, den oberen Rücken, Arme, Hüfte, Oberschenkel, Waden und Füße wahr.

Wenn Sie stehen, stehen Sie aufrecht. Probieren Sie den »stolzen Schwanz«. Stellen Sie sich vor, dass jemand an einem unsichtbaren Faden zieht, der vom höchsten Punkt Ihres Kopfes nach oben führt. Das Kinn geht dadurch etwas nach unten. Nehmen Sie die Schultern nach hinten und die Brust leicht nach vorn. Das Becken ist aufgerichtet, sodass weder ein Hohlkreuz noch ein Rundrücken entstehen.

Wie fühlt sich Ihr Körper direkt nach der Übung an? Wie erleben Sie diese Minuten, in denen Sie im Körper sind?

Morgenseiten schreiben

Eine besondere Form des Innehaltens ist das Schreiben von Morgenseiten. Die Übung ist ein Klassiker der Schreibmeditation (Cameron 2009).

Schreiben Sie jeden Morgen mit der Hand drei Seiten am Stück (per Hand schreiben ist langsamer als tippen und hilft, sich besser zu konzentrieren). Cameron empfiehlt, sich 20 Minuten dafür zu reservieren. Schreiben Sie auf, was Ihnen in den Sinn kommt – ohne jeden literarischen Anspruch. Sie schreiben nur für sich. Wenn Sie fertig sind, legen Sie den Text weg. Sie brauchen das Geschriebene nicht wieder durchzulesen. Sie schreiben buchstäblich etwas aus sich heraus. Probieren Sie zwei Wochen am Stück durchzuhalten. Was fällt Ihnen auf?

Die Übung ist hervorragend geeignet, um Gedankenkreisen zu beenden oder um negative Gedanken zu regulieren. Die Idee ist, das, was Sie beschäftigt, für die 20 Minuten des Schreibens zu beachten – und es dann wieder gut sein zu lassen. Vielleicht bemerken Sie, wie sich die Geräuschkulisse in Ihrem Innern minimiert und Sie wieder einen klaren Kopf bekommen. Weitere Übungen in diesem Zusammenhang finden Sie bei Robinson 2013, S. 40ff.

Gewaltfreie Kommunikation

Konflikte gehören zum Leben. Im Privaten wie im Beruf, auch wenn es schwierig ist, professionell damit umgehen. Meistens sind es Gefühle, die den Konflikt auslösen. Marshall B. Rosenberg hat eine Vorgehensweise beschrieben, wie diese Gefühle beachtet und gehört werden können – und wie daraus eine Haltung zum Umgang mit Konflikten wird. Die folgende Übung skizziert die Grundlage dieser Sprache der ›Gewaltfreien Kommunikation‹.

Beginnen Sie damit, Ihre eigene Wahrnehmung dem Gegenüber zu schildern. Und benennen Sie das Gefühl, das Sie damit verbinden. Überlegen Sie: Hinter jedem Gefühl versteckt sich ein Bedürfnis. Welches Bedürfnis versteckt sich hinter Ihrem Gefühl im Konflikt? Ist es eine Verletzung Ihres Bildes von Gleichberechtigung, von Ordnung, von Anerkennung, von Neugierde, oder etwas anderem? Durch Kommunikation dieses Bedürfnisses hat Ihr Konfliktpartner die Chance, Sie zu verstehen und die sich anschließende Bitte zu erfüllen.

Reflektieren Sie Ihre Bedürfnisse hinter Ihren Gefühlen – sorgen Sie für Selbstklärung. Notieren Sie Ihre Erfahrungen und Herausforderungen bei der Anwendung dieser Methode.

Wahrnehmung

»Wenn ich sehe/höre/wahrnehme/daran denke ...,«

Gefühl

»...fühle ich mich/ bin ich (Gefühlswort) ...,«

Bedürfnis

»...weil mir ... (+ Bedürfniswort) wichtig ist.«

»...weil ich brauche ...«

»...weil ich gerne hätte, dass ...«

»...weil mir sehr daran liegt, dass ...«

Bitte

»Bist du bitte bereit (+ konkrete Handlung im Jetzt) ...?«

»Und ich möchte gerne, dass du bitte ...«

»Ist es für Dich in Ordnung, wenn Du bitte...«

Experimentieren Sie damit und üben Sie eine Vielzahl von unterschiedlichen Gefühlsworten und Bedürfnissen. Erweitern Sie Ihr Repertoire um Feinheiten und Synonyme. Achten Sie auf den Unterschied von Gefühlen und Bedürfnissen!

von Daniela Geraets

Beim Essen nur essen

Bei dieser Übung geht es darum, die Mahlzeiten mit Achtsamkeit einzunehmen. Dazu gehört, den Fernseher oder Radio ausschalten, die Zeitung/Zeitschrift oder das Smartphone beiseitelegen. Der Fokus liegt nur auf der jetzigen Tätigkeit, dem Essen. Nehmen Sie vor dem Essen drei tiefe Atemzüge und beginnen Sie erst dann zu essen. Öffnen Sie beim Essen alle Sinne: Machen Sie sich bewusst, wie Sie sitzen. Betrachten Sie die Farben, Formen, Zutaten. Achten Sie auf Gerüche und auf Geschmäcker in Ihrem Mund. Notieren Sie Ihre Erfahrungen während einer Woche.

von Manuela Schnaubelt

Achtsam duschen

Auch das Duschen kann als Achtsamkeitserfahrung genutzt werden. Schon früh am Morgen kann man beginnen, achtsam zu sein. Die nachfolgenden Fragen dienen Ihrer Inspiration.

- Wie fühlt sich die Haut an?
- Wie fühlt sich das Wasser auf der Haut an?
- Wie fühlen sich Shampoo und Duschgel an? Wie ist der Duft?
- Wie fühle ich mich zu Beginn, wie danach?
- Ist mir das Duschen eine Last oder eine Freude?

von Manuela Schnaubelt

Werte-Schatzkarte

Welche Werte haben Sie? Welche Haltungen, Ideen, Eigenschaften, Prinzipien oder Qualitäten halten Sie für erstrebenswert? Welche sind Ihnen besonders wichtig? Welche haben eine besondere Bedeutung in Ihrem Leben?

Rufen Sie sich eine Situation in Erinnerung, in der der betreffende Wert entweder missachtet oder verwirklicht wurde. Wenn Sie bei einem Wert stark negativ reagieren, wenn er missachtet wurde oder stark positiv, wenn er verwirklicht wurde, spielt er für Sie eine wichtige Rolle.

Sie können nun die Werte, die Sie als besonders wichtig erkannt haben auf einer Schatzkarte gleichmäßig verteilen. Je größer die Schrift, desto wichtiger die dazugehörigen Werte (nach Schweppe/Long 2016, S. 25). Zeichnen Sie Ihre Werte-Schatzkarte!



Mein Konsumverhalten

In der Wirtschaftswissenschaft spricht man davon, dass Unternehmen Produkte und Dienstleistungen in die Welt bringen, um Bedürfnisse zu befriedigen. Individueller Konsum bildet die Nachfrage in einer Volkswirtschaft und hat somit enorme Auswirkungen auf die nachhaltige Entwicklung von Wirtschaft und Gesellschaft. Das heißt, um als Individuum zu nachhaltiger Entwicklung beizutragen, ist es notwendig, das eigene Konsumverhalten zu reflektieren. Um tiefer zu gehen, hilft es, die eigene Bedürfnisstruktur zu betrachten.

Max-Neef u.a. (1991) postulieren 9 Grundbedürfnisse:

- Lebenserhaltung (z.B. Essen, Trinken, Lebensunterhalt verdienen)
- Schutz (z.B. Versicherungen abschließen, sicheren Wohnort suchen)
- Zuneigung (z.B. Zeit mit Familie, Freunden verbringen)
- Verständnis (z.B. Lernen, Lesen)
- Teilnahme (z.B. gesellschaftliche Partizipation, Arbeiten)
- Muße (z.B. Ausruhen, Fernsehen)

- Kreativität (z.B. Musizieren, Malen)
- Identität (z.B. Zugehörigkeit zu Status, Geschlecht)
- Freiheit (z.B. Leben der Meinungsfreiheit)

Welche Bedürfnisse sind bei Ihnen besonders stark? Welche Bedürfnisse werden durch Ihre Lieblingsprodukte und Dienstleistungen erfüllt? Auf welche Lieblingsprodukte und Dienstleistungen könnten Sie verzichten und wie könnten Sie das darunterliegende Bedürfnis anders erfüllen? Welche Lieblingsprodukte und Dienstleistungen fungieren als Pseudo-Befriediger (das heißt: Sie glauben nur, dadurch ein Bedürfnis zu befriedigen, tun es aber gar nicht)?

von Julia Hufnagel

Meine Rolle im Team

In einem Team gibt es viele verschiedene Rollen. Rollen, die man bewusst einnimmt, die zugeteilt oder zugeschrieben werden. Rollen können sein: Erfinderin, Wegbereiter, Koordinatorin, Macherin, Beobachter, Mitspielerin, Umsetzer, Perfektionist, Spezialistin ...

Welche Rolle nehmen Sie im Team ein und welche Rolle wollen Sie wirklich einnehmen? Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wie definieren Sie ›konstruktiv‹? Können Sie konstruktiv mit anderen zusammenarbeiten?
- Welche Meinung haben Sie zu Vielfalt im Team? Was denken Sie zu den unterschiedlichen Charakteren, Talenten und Meinungen? Welche finden Sie spannend und anziehend oder eher uninteressant und weniger ansprechend?
- Wie respektvoll und tolerant gehen Sie mit diesen Unterschieden um? Welche konkreten Erlebnisse hatten Sie mit gleichen Meinungen und welche mit ungleichen Meinungen?
- Wann sind Sie proaktiv tätig?
- Wann sind Sie motiviert mit anderen an einem Thema tätig?

- Wie selbstbewusst verteidigen Sie Ihre Ideen? In welchen Kontexten sind Sie so und in welchen nicht?
- Wie nehmen Sie Kritik an?
- Schlichten Sie Streit?
- Auf welche Teammitglieder achten Sie und auf welche nicht?

Gehen Sie gern auch mit einer anderen Person ins Gespräch und fragen Sie nach deren Einschätzung. Selbstbild und Fremdbild ergeben interessante Einblicke.

von Daniela Geraets

Die Zeit läuft- wie leben wir sie?

Kennen Sie die Geschichte von Momo und den Zeitdieben? Als in Momos Stadt die grauen Herren auftauchten, rechneten sie den Bewohnern vor, wie viel Zeit sie sparen könnten, wenn sie scheinbar unnütze Dinge unterließen. Die gesparte Zeit sollten sie bei der ›Zeitsparkasse‹ anlegen und später mit Zins und Zinsezinsen zurückerhalten. Und tatsächlich: Nach und nach ließen sich immer mehr Menschen von dieser Idee überzeugen. Sie begannen, durchs Leben zu hetzen, scheinbar unnütze Beschäftigungen aufzugeben, wurden im zeitökonomischen Sinne immer effizienter – doch gleichzeitig freudloser. Es dauerte einige Zeit, bis sie selbst feststellten, dass sie betrogen worden waren: Ihre Zeit für das Wesentliche wurde ihnen gestohlen.

So die Geschichte, die der Jugendbuchautor Michael Ende sieben Jahre lang aufschrieb und 1973 schließlich veröffentlichte. Vorausschauend traf er damit den heutigen Zeitgeist. Denn die grauen Herren aus Momos Städtchen haben inzwischen Besitz von unseren Köpfen genommen. Wir versuchen immer mehr aus unserem Tag herauszuholen, schlafen weniger. Gestresst zu sein, gilt beinahe als Auszeichnung. Sich längere Zeit auszuruhen, wirkt auf viele suspekt, das schiere Nichtstun gilt als Todsünde.

Nur wer wirklich lebt, kann sich und andere Menschen führen. Menschen mit einer festen Tagesstruktur, mit einem klaren Rhythmus und geregelten Pausenzeiten erleben, wie dadurch Ruhe und Ordnung in ihr Leben kommen.

Aus der Erfahrung eines gesunden Lebens sind es fünf Prioritäten, die im Leben nicht fehlen sollen.

Schlaf: Viele Menschen haben zu wenig Schlaf und gehen oft »schlafend« durch den Tag und sind nicht präsent in den verschiedenen Interaktionen.

Träume enthalten zahlreiche Hinweise über unsere Bedürfnisse oder über eine bisher unbekanntere psychologische Wirklichkeit. Es kann helfen Sie aufzuschreiben, um hinter ihr Geheimnis zu kommen.

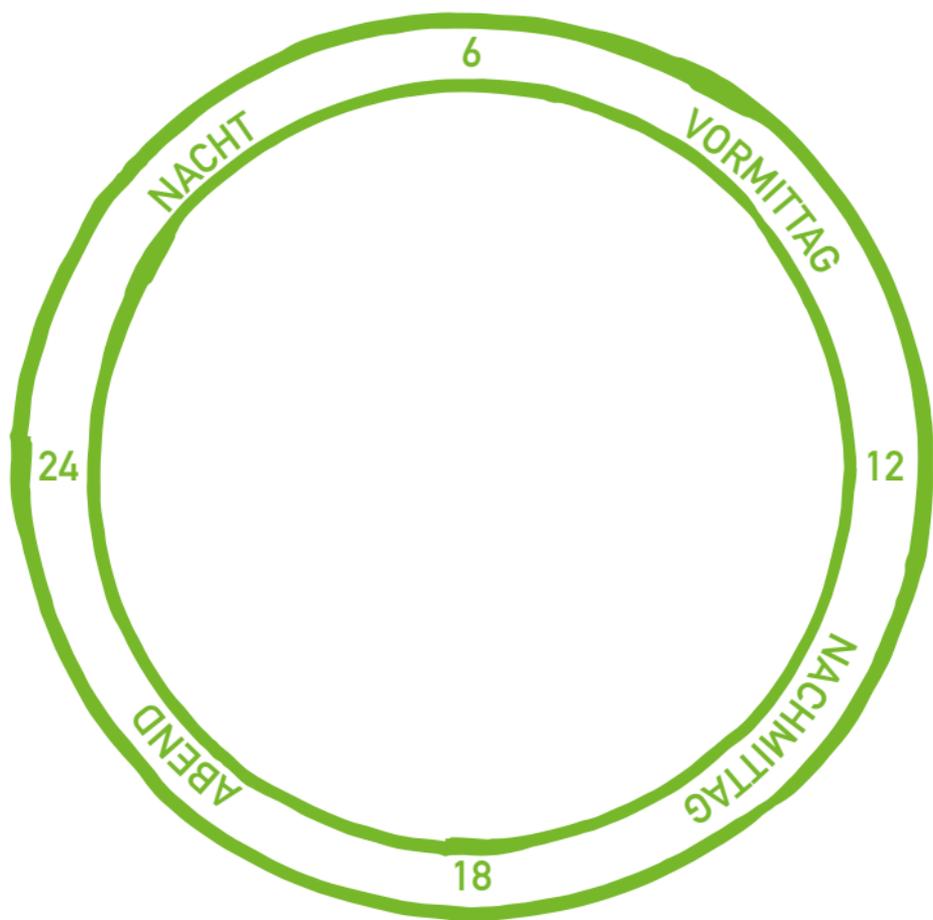
Bewegung: Äußere Bewegung wie Radfahren, Joggen etc. gibt dem Leben innere Bewegungen. Was sind Ihre Beweggründe, ob Sie etwas tun oder nicht tun?

Beziehungen aus denen Sie schöpfen und leben können. Die gepflegt sein wollen, die manchmal auch ruhen und dann wieder sehr lebendig sind. Menschen, die einfach da sind und die Ihnen mit einer großen Offenheit, Anteilnahme und Interesse gut tun.

Arbeit ist für manche Menschen so wichtig, als gäbe es sonst nichts im Leben. Arbeit, die Ihnen Freude und Lust am Leben schenkt. Arbeit ist nicht nur schön. Sie kann sehr ernüchtern sein, auch das gehört zum Leben.

Nehmen Sie sich 10 Minuten für folgende Übung Zeit: Betrachten Sie den Verlauf eines typischen Tages, den Sie in Erinnerung haben. Tragen Sie in der abgebildeten Uhr möglichst konkret ein, wann Sie wie viel Zeit Sie für welche der fünf Prioritäten verwenden. Wie sieht das Ergebnis aus? Was fällt Ihnen auf? Überrascht Sie etwas? Sagt die Tageszeit-Analyse etwas zur Frage, wie Sie die Zeit leben?

von Stephan Veith OSB





POSITIVES
WAHRNEHMEN



Positives wahrnehmen

Im menschlichen Erleben gibt es positive und negative Gefühle. Und beide haben ihre Berechtigung und ihren Sinn für unser Leben. Wenn in den folgenden Übungen die positiven Gefühle im Mittelpunkt stehen, dann nicht, um so zu tun, als gäbe es diese negativen nicht oder als käme es darauf an, die negativen Gefühle zu unterdrücken. Im Gegenteil: »All sunshine makes a desert.«

Nicht ein esoterisches ›Positives Denken‹ ist das Ziel, sondern die wissenschaftlich begründete Fokussierung des Guten und Bereichernden im Leben. Positive Gefühle fördern nachweislich das Denken, die Kreativität und die Problemlösefähigkeit und tragen zu stabilen sozialen Beziehungen bei. Also genau das, was man im Studium gut gebrauchen kann.

Während negative Gefühle schneller wahrgenommen werden, mehr Aufmerksamkeit binden und länger nachwirken (›only bad news are good news‹), sind die positiven Gefühle zwar im Durchschnitt häufiger, werden aber im Alltag nicht so leicht bemerkt, was wohl auch daran

liegt, dass sie nicht so eindeutig sind und sich oft überlappen. D.h. man muss gezielte Strategien anwenden, um das Positive wahrzunehmen.

Die wissenschaftliche Forschung hat die Wirkung positiver Emotionen nachgewiesen und stellt viele Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung, wie sie bemerkt und in das eigene Erleben integriert werden können.

Die Positive Psychologie hat sich Ende der 1990er Jahre entwickelt und betreibt wissenschaftliche Forschung zu optimaler menschlicher Leistungsfähigkeit und psychischer Gesundheit. Das Ziel ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Einzelne und Gemeinschaften aufblühen können. Mittlerweile finden die Konzepte in vielen Bereichen der Wirtschaft und in der Gesellschaft Anwendung. So konzentrieren sich zum Beispiel ›positive Führungskräfte‹ darauf, ihr Unternehmen aufblühen zu lassen und die Beschäftigten zu motivieren, anstatt nur Probleme zu lösen, Hindernisse aus dem Weg zu räumen oder das Konkurrenzvermögen und die Rendite zu erhöhen.

Machen Sie eine Bestandsaufnahme

Die amerikanische Psychologin Barbara L. Fredrickson hat einen Schnelltest entwickelt, die sog. »Positivity Ratio«, mit dem man seinen alltäglichen Gefühlen auf die Spur kommt (Fredrickson 2009). Nahm man zunächst an, dass es einen optimalen Quotienten von positiven zu negativen Emotionen gibt, so ist diese These inzwischen widerlegt. Unbestritten ist dagegen, dass der Fokus auf positives Erleben eine Aufwärtsspirale in Gang setzt, bei der die Aufmerksamkeit erweitert und langfristige Ressourcen aufgebaut werden (sog. »Broaden-and-Build-Theorie«).

Es ist daher lohnend, immer wieder diesen Schnappschuss seiner Emotionen zu machen, um Schwankungen zu bemerken und sie auf äußere Einflüsse zurückzuführen.

Hier geht es zum Test: www.positivityratio.com

Kaffeebohnen-Methode

Schöne Erlebnisse mitzubekommen, ist gar nicht so leicht. Im Alltag ist man häufig im »Problemmodus«: Man bemerkt vor allem, was nicht gut läuft; was positiv ist, braucht nicht erwähnt zu werden. Ganz nach der Binse des schwäbischen Dorflehrers »*Net gschimpft isch a scho globt.*« Damit es anders sein kann, gibt es eine simple Methode.



Legen Sie morgens eine Anzahl von Kaffeebohnen (oder andere Bohnen) in die rechte Hosentasche. Wenn gerade etwas gut läuft, wandert unauffällig eine Kaffeebohne von der rechten in die linke Hosentasche. Am Abend ziehen Sie Bilanz: Was ist heute gut gelaufen?

von Marie-Hélène Seidl-Scheerer

Tagesrückblick in Dankbarkeit

Eine der am schnellsten aufzuspürenden positiven Emotionen ist die Dankbarkeit. Viele spirituelle Traditionen weisen seit Jahrhunderten auf die besondere Rolle der Dankbarkeit hin und sehen in ihr ein Merkmal tief empfundener Lebensqualität.

Dankbarkeit für Großes wie für ganz Kleines kann eine Kraftquelle sein, um aktiv, beherzt oder gelassen seine täglichen Aufgaben zu meistern. Dabei gibt es kein Ziel zu erreichen. Sondern nur Dankbarkeit zu empfinden.

Ein Klassiker der Dankbarkeitsübungen ist das ›Dankbarkeitstagebuch‹, manchmal auch ›positiver Tagesrückblick‹ oder ›Drei-gute-Dinge-Übung‹ genannt (Emmons 2008, S. 193; Bannink 2012, S. 97).

Nehmen Sie sich täglich Zeit, um sich abends vor dem Schlafengehen an Augenblicke mit Dankbarkeit zu erinnern. Diese können mit alltäglichen oder ganz normalen Ereignissen verbunden sein, mit Ihren persönlichen Eigenschaften oder Menschen in Ihrem Leben, die Sie besonders schätzen.

Schreiben Sie auf, welche drei guten Dinge Ihnen an diesem Tag passiert sind. Manchmal müssen Sie vielleicht erst danach suchen, aber Sie werden entdecken, bald auch für kleine und nebensächliche Dinge dankbar zu sein. Notieren Sie, wie es zu diesen Erfahrungen gekommen ist und ergänzen Sie – wenn Sie möchten, welchen Einfluss Sie darauf hatten.

Wenn Sie Ihre eigenen Stärken kennen, dürfen Sie die positiven Erlebnisse auch gerne damit in Verbindung bringen, etwa so: *»Heute ist gut gelaufen, dass (...).«* *»Der Grund dafür ist, dass ich folgende Stärke einbringen konnte: (...).«*

Führen Sie diese Übung mindestens eine Woche lang durch. Wie geht es Ihnen dabei? Können Sie am Ende der Woche Veränderungen feststellen? Beobachten Sie, wie sich Ihre Stimmung verändert und halten Sie die Ergebnisse fest.

50 Wege, Glück zu finden

In dieser Übung (nach Bannink 2012, S. 64) geht es darum, das Glück, das schon da ist, aber oft übersehen wird, zu bemerken und zusammenzutragen. Besonders viel Freude bereitet diese Übung, wenn man sie zusammen mit einer guten Freundin oder einem guten Freund an einem schönen Abend bei einem leckeren Getränk macht. Oder man nimmt sich einen Zettel und schreibt den Tag über etwas auf.

- Nennen Sie zehn positive Eigenschaften von Ihnen selbst.
- Nennen Sie zehn Erfolge aus Ihrem Leben.
- Nennen Sie zehn Arten, wie Sie nett zu anderen sind.
- Nennen Sie zehn Glückstreffer in Ihrem Leben.
- Nennen Sie zehn Arten, auf die Sie von anderen unterstützt werden.

Reflektieren Sie anschließend: Was nehmen Sie mit aus der Übung? In welchem Licht sehen Sie sich, nachdem Sie die Liste vervollständigt haben? Wie erleben Sie die Menschen in Ihrem Umfeld?

Genuss im Alltag

Die folgende Übung verbindet die Haltung der Achtsamkeit mit der aus der Resilienzforschung bekannten Praxis des bewussten Genießens (Savouring).

Achten Sie in der nächsten Woche ganz bewusst auf Schönes in Ihrem Alltag. Nehmen Sie bewusst wahr, was Ihnen Freude bereitet, Sie als angenehm empfinden und genießen können. Dies können besondere Ereignisse sein (z. B. dass Sie sich eine Massage gegönnt haben) oder – viel wichtiger – ganz alltägliche Freuden. Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Augenblicke Zeit, um sich zu erinnern und Notizen zu machen.

Notieren Sie, am besten abends bzw. vor dem Schlafengehen:

- Was war heute schön?
- Warum war das schön? Welche Gefühle wurden dadurch bei Ihnen ausgelöst?
- Reflektieren Sie für sich, wie es Ihnen beim Aufschreiben und Erinnern geht. Spüren Sie den guten Gefühlen nach.

von Manuela Schnaubelt

Freudenlisten

Haben Sie schon mal eine Liste geschrieben, was Ihnen alles Freude bereitet? Berühmte Personen wie Bertolt Brecht haben solche Listen geführt (Knopf 2000, S. 174f.).



Schreiben Sie Ihre eigene Freudenliste. Versuchen Sie immer wieder etwas zu ergänzen. Schön ist es, sich seine Freudenliste (leise oder laut) vorzusprechen und sich dabei die einzelnen Punkte sehr lebendig vor Augen zu führen. Es wirkt wie eine erfrischende Dusche.

Bertolt Brecht, »Vergnügungen«

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen

Das wiedergefundene alte Buch

Begeisterte Gesichter

Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten

Die Zeitung

Der Hund

Die Dialektik

Duschen, Schwimmen

Alte Musik

Bequeme Schuhe

Begreifen

Neue Musik

Schreiben, Pflanzen

Reisen

Singen

Freundlich sein.

Positive Kommunikation

Die Art, wie wir kommunizieren, hat einen großen Einfluss auf die Qualität unserer Beziehungen. Wählen Sie sich für die folgende Übung verschiedene Personen aus Ihrem Umfeld aus, mit denen Sie diese Übung ausprobieren möchten. Sprechen Sie nicht darüber, was Sie vorhaben, tun Sie es einfach.

Nehmen Sie sich für die kommende Woche vor, an mindestens drei Tagen Folgendes zu tun:

Äußern Sie mehr Positives als Negatives! Für jede kritische Aussage, jede Kritik, die Ihnen mal wieder rausrutscht, sagen Sie der Person etwas Nettes, das nicht an den Haaren herbeigezogen ist. Es gibt bestimmt viel ›Echtes‹, das es lohnt, ausgesprochen zu werden!

Sie können auch gerne erst einmal eine Vorübung machen: Wenn Sie sich bei einer negativen Aussage gegenüber einer Person ›ertappen‹, formulieren Sie in Gedanken zwei bis drei positive Aussagen, die Sie aber nicht aussprechen. Dies können Sie direkt in der Situation oder im Rückblick tun.

Bei der Übung kommt es auf die Quantität an: Die positiven Aussagen sollten die negativen überwiegen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass negative Äußerungen viel mehr nachwirken als positive. Kritik bleibt länger im Gedächtnis als Lob. Um das zu kompensieren, braucht es mehr positive Aussagen.

Beobachten Sie, welchen Einfluss die veränderte Kommunikation auf Ihre Beziehungen hat. Verändert die positive Kommunikation Ihr eigenes Empfinden? Notieren Sie Ihre Erfahrungen.

Der ›Mini-Urlaub‹ (Teil 1)

Diese Übung ist eine der klassischen Strategien aus dem Bereich des bewussten Genießens (Savouring) (Blickhan 2015, S. 72 f.). Die Übung besteht aus mehreren Phasen, die aufeinander aufbauen. Sie kann Ihnen helfen, sich von Ihren Alltagsproblemen zu distanzieren und zur inneren Ruhe zu finden.

Die Übung basiert darauf, dass Sie eine Liste von Aktivitäten erstellen, die Ihnen guttun. Je verschiedenartiger die einzelnen Einträge sind, desto besser (wie verhaltenstherapeutische Studien gezeigt haben).

Was also tut Ihnen richtig gut? Welche Umgebung, welche Rituale? Was fühlt sich wie eine Art ›Mini-Urlaub‹ an? Denken Sie an kürzere oder längere Aktivitäten. Solche, die Sie alleine ausführen oder mit anderen zusammen. Es können spontane oder geplante Aktivitäten sein.

Beispiele: Mittagsschlaf machen, Musik hören, mit einer weichen Decke auf dem Sofa liegen, Film schauen, mit einem Freund ausgehen, tanzen, spazieren gehen, sich massieren lassen, kochen, einen Cappuccino/Tee trinken etc.



Ziel ist es, eine Liste von mindestens 30-50 Einträgen zusammenzubringen, die Sie dann in eine Tabelle mit 3 Spalten eintragen:

- Kurze Aktivitäten
- Längere Aktivitäten
- Aktivitäten mit anderen

Anstelle der Liste oder der Tabelle können Sie auch eine Collage machen: mit eigenen Fotos oder mit Bildmaterial aus Zeitschriften oder dem Internet.

Anschließend können Sie den zweiten Teil der Übung machen (auf S. 119).

Die Zukunft schreiben

Diese Schreibübung soll Ihnen helfen, sich Ihren Ziele und deren Auswirkungen auf Ihr Leben bewusst zu werden, um ebenso entschlossen wie gelassen im Studienalltag zu bleiben (Blickhan 2015, S. 153).

Nehmen Sie sich an vier aufeinander folgenden Tagen mindestens 10 Minuten Zeit zum Schreiben. Wenn Sie mehr Zeit zwischen den Schreibtagen lassen wollen, achten Sie darauf, die Abstände nicht zu groß zu wählen, damit der innere Zusammenhang gewahrt bleibt.

An Tag 1 wählen Sie einen bestimmten Lebensbereich (z.B. Studium, privates Leben, freundschaftliche oder romantische Beziehung, Gesundheit, Umgang mit sich selbst, Sport, Auslandserfahrung) und passende Zeitspannen dafür: z.B. in 5 Jahren, in 10 Jahren, in 20 Jahren.

Stellen Sie sich nun vor, dass bis zu diesem Zeitpunkt alles bestmöglich verlaufen ist: Sie haben Ihre Stärken aktiv eingesetzt und sind insgesamt Ihren Lebenszielen nähergekommen.

Versetzen Sie sich in Ihr zukünftiges Selbst hinein und nehmen Sie sich Zeit, um gefühlsmäßig dort anzukommen: Welche inneren Bilder sind hier präsent? Wie fühlt sich das an? Schreiben Sie nun spontan, aus dem Bauch heraus ohne groß nachzudenken auf, wie es Ihnen geht, was Sie tun und was Ihnen wichtig ist. Schreiben Sie mindestens 10 Minuten lang, ohne Unterbrechung, ohne das Geschriebene gleich wieder durchzulesen und zu überarbeiten.

Wiederholen Sie an Tag 2, 3 und 4 die Übung mit einem anderen Lebensbereich.

Ganz wichtig: Schreiben Sie kontinuierlich weiter, auch und gerade wenn Sie denken, dass Ihnen jetzt nichts mehr einfällt. Schreiben Sie trotzdem weiter und lassen Sie sich vom Ergebnis überraschen. Legen Sie das Geschriebene am Ende beiseite und nehmen Sie sich kurz Zeit, um mögliche Veränderungen in Ihrem Befinden wahrzunehmen. Am besten lesen Sie Ihren Text erst ein paar Tage nach Abschluss der gesamten Übung wieder durch und lassen ihn solange wirken.

Metta-Meditation

Die Psychologie hat seit einigen Jahren das Konzepts des ›Selbstmitgefühls‹ entdeckt, das seine Wurzeln in der östlichen Philosophie hat. Selbstmitgefühl verbindet drei Aspekte: Freundlichkeit sich selbst gegenüber (auch in schwierigen, leidvollen Zeiten, bei Versagen oder Imperfektion), ein Gefühl der Verbundenheit mit allen Menschen und eine achtsame Grundhaltung. Die positive Wirkung von Selbstmitgefühl ist inzwischen wissenschaftlich bestätigt: Personen mit einem hohen Maß an Selbstmitgefühl sind insgesamt offener, zeigen nach Angriffen weniger Aggressivität, haben weniger Angst und weniger selbstbezogene negative Gedanken (Fredrickson 2009, Neff 2012).

In der folgenden Metta-Meditation wird eine freundlich-wohlwollende Haltung geübt. Lesen Sie die Übung ein bis zweimal durch, dann legen Sie das Booklet beiseite und stellen einen Wecker auf zehn Minuten. Richten Sie sich nun in einer bequemen Haltung ein, in der Sie in aller Ruhe bleiben können, bis der Wecker klingelt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Wenn Sie Gedanken bemerken, lassen Sie sie ziehen. Sprechen Sie im Stillen die folgenden Sätze.

Mögest du sicher und geborgen sein.

Mögest du glücklich sein.

Mögest du gesund sein.

Mögest du in Frieden und Leichtigkeit leben.

Denken Sie zunächst an eine Ihnen nahestehende Person, für die Sie warme Gefühle haben. Sobald sich die Gefühle der Liebe und des Mitgefühls manifestiert haben, wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst. Sprechen Sie sich selbst diese Sätze zu. Die meisten brauchen dafür viel Geduld und Übung. Dann richten Sie die Worte und Empfindungen wieder auf andere. Zunächst auf einen Menschen, den Sie gut kennen, dann schrittweise auf Freunde und weiter entfernt stehende Personen. Zum Schluss auf alle Lebewesen.

Die Übung können Sie Schritt für Schritt auf 25 Minuten verlängern. Vielleicht hilft Ihnen dabei, der Stimme der amerikanischen Psychologin Kristin Neff zu folgen: self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/11/LKM_cleaned.mp3

Negative Emotionen annehmen und zulassen

Positive Emotionen wirken wie kleine »Kraftwerke« der Veränderung und stärken unsere persönlichen Ressourcen. Das regelmäßige Erleben positiver Gefühle fördert unsere Selbstakzeptanz, stabilisiert unsere Beziehungen und unsere Gesundheit. Wir erfahren in unserem Alltag mehr Kompetenz und Sinn und fühlen uns optimistisch. Jedoch erfüllen auch unangenehme Emotionen eine wichtige Funktion: Sie informieren über kritische Ereignisse und signalisieren in erster Instanz »Gefahr«. Somit konzentrieren wir uns im Alltag zwar häufiger auf negative Gefühlsqualitäten, schieben diese jedoch gerne zur Seite, da wir sie als unangenehm und störend empfinden. Förderlicher wäre es jedoch, sich bei der Wahrnehmung negativer Gefühlsqualitäten in Akzeptanz und Toleranz zu üben.

Üben Sie, in Kontakt mit Ihren Gefühlen zu treten: Versuchen Sie, Ihre Emotionen bewusst wahrzunehmen. Nehmen Sie bei unangenehmen Gefühlsqualitäten wie Ärger, Trauer oder Hilflosigkeit eine neugierige Beobachterhaltung ein. Somit wahren Sie Distanz, setzen Sie jedoch gleichzeitig mit Ihren Emotionen

auseinander. Folgende Haltung kann dabei unterstützen: *»Das ist ja interessant, dass ich wütend, traurig, hilflos (...) reagiere!«*

Wenn Sie sich unwohl und von negativen Emotionen regelrecht überflutet fühlen, kann es hilfreich sein, sich ins Bewusstsein zu rufen, dass wir nicht unsere Gefühle ›sind‹. Vielmehr ist ein Gefühl ein Zustand, der auch wieder vergeht (aus dem Lateinischen ›emovere‹ – ›herausbewegen‹). Nutzen Sie die Formulierung: *»Ich fühle mich gerade traurig«,* anstatt: *»Ich bin traurig«.*

Variante: Stellen Sie sich das Bild eines Orchesters vor, das aus vielen Musikern und Instrumenten besteht. Die Instrumente spielen zusammen, wechseln sich ab, führen an und verstummen. Genauso bestehen wir aus ›inneren Anteilen‹, deren Zusammenspiel uns zu dem Menschen macht, der wir sind. Folgende Haltung kann dabei unterstützen: *»Ein Teil von mir fühlt sich gerade sehr kritisch, traurig, hilflos...«.*

von Marie-Hélène Seidl-Scheerer

Mit den Augen eines Goldwäschers

»Rückblick« des Tages bedeutet, dass jeder Tag wertvoll ist. Kostbar darf ich mit den Augen eines Goldwäschers betrachten, was mir an Goldkörnern geschenkt worden ist und was Sie an Staub und Schmutz (Belastungen und Sorgen) loslassen dürfen. Denn das Leben beinhaltet beides, Gutes und weniger Gutes. Damit Sie den Schatz der Goldkörner heben können und alle Belastungen/Sorgen loslassen können, nehmen Sie sich bitte 15 Minuten Zeit für diese Übung.

Vorbereitung

»Ich nehme mich wahr, wie ich jetzt da bin. Ich spüre meinen Atem, wie er kommt und geht. Ich werde innerlich ruhig und gelassen. Ich darf mit den Augen eines Goldwäschers meinen heutigen Tag anschauen.«

Tag durchgehen

»Ich gehe den Tag in den einzelnen Stunden durch; Morgen, Mittag, Nachmittag, Abend... Es darf alles so sein, wie ich es jetzt wahrgenommen habe.«

Goldkörner sehen – mein Bedauern ausdrücken

»Mit einem gütigen Herzen blicke ich auf die gewonnenen Goldkörner meiner Life-Balance. Was wurde mir heute an Goldkörnern geschenkt: in Form von Ermutigung, Freude, Hoffnung, ein liebender Blick, eine helfende Hand, Trost und Zuversicht? Was ist mir heute nicht gelungen, blieb auf der Strecke, kam ins Stocken, ist nicht gut gelaufen, konnte nicht recht ›gewaschen‹ werden? All das verabschiede ich mit einem großen Bedauern, bitte um Versöhnung und Loslassen für alles, was nicht geworden ist.«

Vorausblick auf meine Life-Balance für den morgigen Tag

»Ich bitte um die Kraft, mich für das Gute meiner Life-Balance zu entscheiden, was morgen gut gelingen möge, was mich in ein gutes Gleichgewicht bringt.«

von Stephan Veith OSB



STÄRKEN
ENTDECKEN



Stärken entdecken

Die Frage nach den eigenen Stärken begegnet Studierenden von der Studienwahl bis zum Vorstellungsgespräch immer wieder. Eine Antwort fällt oft schwer. Zu sehr ist man mit seinen Schwächen beschäftigt oder konzentriert sich auf das Beheben von Problemen und Schwierigkeiten. So wichtig es ist, sich Problemen zu stellen und Schwächen zu akzeptieren, so wichtig ist es auch, seine Stärken zu entdecken und zu trainieren.

Stärken sind Muster von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, die Energie, Leistung, Erfolg und Zufriedenheit geben. Wer in Kontakt mit seinen Stärken ist, spricht klarer und fließender, sitzt aufrechter, zeigt mehr Ausdruck in Gestik oder Mimik und hat mehr Reichweite und Erfolg (Blickhan 2015, S. 155). Nach Petersen/Seligman (2004) ermöglicht die Stärken-Orientierung eine höhere Vitalität, eine gute mentale Gesundheit, bessere Stressresistenz und Resilienz, höhere Erfolgserwartung und Leistungsstärke. Das Wissen um die eigenen Stärken fördert die persönliche Selbstachtung, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit.

Das Stärken-Konzept der Positiven Psychologie geht davon aus, dass jeder Mensch dieselben Stärken hat und es nur eine Frage der jeweiligen Lebenserfahrungen ist, welche Stärken im Denken, Fühlen und Verhalten zum Tragen kommen. Jeder Mensch hat demnach ein eigenes Stärkenmuster, das ebenso individuell ist wie ein Fingerabdruck. In der Verwirklichung unserer Stärken sind wir Menschen immer aufeinander angewiesen. Stärken wirken niemals nur individuell, sondern sind immer auch gemeinschaftsbezogen.

Mit unseren Übungen wollen wir Sie anregen, Ihre Einzigartigkeit schöpferisch zum Ausdruck zu bringen. Wir möchten Sie einladen, mit Ihren Stärken das Beste zu leben und zu geben: Für sich, für ein sinnvolles Leben und die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft.

von Michael Stolle und Berthold Winkler

Charakterstärken

Wer seine eigenen Stärken herausfinden möchte, kann auf einen Test aus der Positiven Psychologie zurückgreifen. Der Test misst ›Values in Action‹ oder 24 Charakterstärken, die jedem Menschen zu eigen sind und kulturbergreifend als positiv und wünschenswert anerkannt sind:

Ausdauer, Authentizität, Bescheidenheit, Bindungsfähigkeit, Dankbarkeit, Enthusiasmus, Fairness, Freundlichkeit, Führungsvermögen, Hoffnung, Humor, Kreativität, Liebe zum Lernen, Neugier, Sinn für das Schöne, Soziale Intelligenz, Selbstregulation, Spiritualität, Tapferkeit, Teamwork, Urteilsvermögen, Vergebungsbereitschaft, Vorsicht, Weisheit.

Der wissenschaftlich gut evaluierte Test wird auf einem Portal des Psychologischen Instituts der Universität Zürich angeboten. Der Fragebogen ›Values in Action Inventory of Strengths‹ (VIA-IS) umfasst 240 Items, bei denen man einschätzen soll, wie treffend oder unzutreffend man die jeweiligen Aussagen erlebt.

Der Fragebogen ist ausschließlich individuell aussagekräftig. Er eignet sich nicht zum Vergleich zweier Individuen. Die Ergebnisse sind eine Momentaufnahme. Erscheint für eine Charakterstärke ein hoher Wert, heißt das, dass Sie diese Stärke gewohnheitsmäßig häufig einsetzen; bei einem niedrigen Wert spielt er in Ihrem Handeln keine so große Rolle.

Führen Sie den Test durch unter: www.charakterstaerken.org

Reflektieren Sie das Ergebnis: Was haben Sie durch den Test über sich erfahren? Wo setzen Sie Ihre Stärken im Studium, in Beziehungen oder in der Freizeit ein?

Charakterstärken kann man durch häufigen Einsatz trainieren, ähnlich wie einen Muskel beim Sport. Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen und Vorschläge, wie Sie Ihre Stärken einsetzen und trainieren können.

von Berthold Winkler

Stärken-Training

Finden Sie eine neue Weise, Ihre Stärken zum Ausdruck zu bringen. Reservieren Sie sich in der kommenden Woche einen bestimmten Zeitraum dafür, eine Ihrer Charakterstärken auf neue Weise auszuüben, entweder im Studium, zu Hause oder in der Freizeit. Stellen Sie auf jeden Fall sicher, sich eine klar definierte Möglichkeit zu ihrer Ausübung zu schaffen.

Wenn Ihre charakteristische Stärke **Kreativität** ist, dann können Sie sich dafür entscheiden, sich an einem oder zwei Tag(en) zwei Stunden für eine kreative Arbeit zu reservieren (Bild malen, Wohnung neu dekorieren, in Büchern/Magazinen neue Anregungen suchen etc.).

Wenn Sie **Ausdauer** für Ihre Stärke halten, können Sie sich entschließen, mindestens zweimal zwei Stunden an einem schwierigen Lernstoff zu arbeiten. Oder zweimal in der Woche ausgiebig Sport oder eine Entspannungsübung zu machen.

Wenn Ihre Stärke **Sinn für das Schöne** ist, dann könnten Sie einen längeren und schöneren Heimweg von der Uni wählen, selbst wenn sich die Fahrzeit dadurch um 20 Minuten erhöht. Oder Sie planen eine Fahrradtour durch die Natur von mindestens einer Stunde ein.

Dokumentieren Sie hinterher: Wie haben Sie sich gefühlt, bevor Sie aktiv wurden, wie während der Aktivität, wie danach? War die Aktivität eine Herausforderung oder ging sie Ihnen leicht von der Hand? Verging die Zeit schnell? Möchten Sie die Übung wiederholen?

von Manuela Schnaubelt

Alle guten Dinge sind drei

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute und gestern gut gelaufen sind (z.B. Gespräche, Erledigungen, Arbeitsaufträge, Vorhaben, Erlebnisse etc.).

Dann gehen Sie weiter zurück. Erinnern Sie sich an etwas, das Ihnen früher richtig gut gelungen ist. Wie war das nochmal, als Sie damit begonnen haben? Was wollten Sie erreichen? Welche Probleme oder Widrigkeiten mussten Sie überwinden? Wie sind Sie vorgegangen? Was war das Ergebnis? Woran haben Sie gemerkt, dass es gelungen war? Schreiben Sie Ihre Erfolgsgeschichte(n) auf.

Falls Sie den VIA-Stärken-Test gemacht haben (S. 79), können Sie Ihre Beobachtungen damit in Verbindung bringen. Welche Charakterstärken haben Sie eingesetzt? Was nehmen Sie sich vor?

Erfolge bewusst machen

Die folgende Übung aus der Praxis der Positiven Psychologie hilft Ihnen, Erfolgserlebnisse bewusst zu machen (Härtl-Kasulke/Revers 2018, S. 149). Überlegen Sie nach dem Aufstehen, was Sie abends erledigt haben wollen. Erstellen Sie eine To-Do-Liste für den Tag. Denken Sie auch an die kleinen Dinge, die vielleicht gar nicht so wichtig scheinen, aber doch Zeit in Anspruch nehmen. Packen Sie die Liste nicht zu voll – bleiben Sie realistisch.

Im Laufe des Tages haken Sie nach und nach die Punkte ab, die Sie erledigt haben. Ist Ihnen etwas Anderes dazwischengekommen? Kein Problem. Tragen Sie es nachträglich in die Liste ein und haken Sie es ab. Freuen Sie sich über jeden Haken.

Schauen Sie abends noch einmal auf die Liste, setzen Sie die letzten Häkchen des Tages und erfreuen Sie sich an der Menge der Häkchen. Sie haben etwas geschafft! Unzufrieden, da nicht alles abgehakt werden konnte? Kein Problem. Es fällt kein Meister vom Himmel. Planen Sie die nächsten Tage etwas vorsichtiger und schreiben Sie lieber später noch etwas dazu.

von Manuela Schnaubelt

Reflected Best Self

Können Sie spontan Ihre Stärken beschreiben? Den meisten Menschen fällt das eher schwer. Bitten Sie daher Personen aus Ihrem Umfeld Ihnen diese Rückmeldung zu geben. Die meisten werden das gerne tun! Sie erfahren dadurch, was andere für Stärken in Ihnen sehen, wenn Sie sich von Ihrer besten Seite zeigen. In der Positiven Psychologie spricht man bei dieser Übung von ›Reflected Best Self‹ (Blickhan 2015, S. 188).

Wählen Sie möglichst viele Personen aus (um die zehn wären gut). Am besten kommen diese Personen aus verschiedenen Kontexten: Familie, Freunde, Verein, Nachbarschaft, Hochschulgruppe, Gemeinde etc.

Bitten Sie jede dieser Personen um ein kurzes schriftliches Feedback zu Ihrer Person. Bitten Sie um eine ehrliche Meinung, nicht um Komplimente. Die Verfasser sollen möglichst schnell (10 Minuten) aufschreiben, welche Stärken sie in Ihnen sehen und drei oder vier Stärken nennen. Bitten Sie um Erlebnisse oder Ereignisse mit konkreten Beispielen zu diesen Stärken.

Nachdem Sie alle Texte eingesammelt haben, lesen Sie sie durch. Versuchen Sie Gemeinsamkeiten zu finden. Halten Sie Ihre Ergebnisse fest: auf Karteikarten, als Mindmap, gerne auch mit Zeichnungen angereichert.

Dann legen Sie die Texte und Ihre Auswertung wieder weg. Schreiben Sie nun mindestens 15 Minuten am Stück expressiv und aus dem Bauch heraus einen Text in der Ich-Form, wie Sie sind, wenn Sie am allerbesten sind.

Flow erleben

Waren Sie schon einmal im »Flow«? Kennen Sie das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit, bei der die Zeit wie im Flug vergeht und Ihnen scheinbar alles gelingt?

Falls nicht, dann schauen Sie doch mal, wie Robert Lewandowski (beim Spiel Bayern München gegen Wolfsburg am 22.09.2015) im Flow fünf Tore in neun Minuten schießt. Achten Sie besonders auf das fünfte Tor und die Reaktionen der Mitspieler und des Trainerstabs: www.youtube.com/watch?v=XEfguy2M3yE

Nehmen Sie sich für die kommende Woche eine größere Aufgabe vor und reservieren Sie dafür in Ihrem Kalender zwei bis drei Stunden. Lassen Sie sich in dieser Zeit durch Nichts ablenken. Stellen Sie das Handy aus, gehen Sie nicht ans Telefon, lassen Sie sich nicht durch E-Mails, Whats-App-Nachrichten oder ein Klingeln an der Tür ablenken. Vertiefen Sie sich voll und ganz in die Aufgabe.



Abends können Sie nochmals reflektieren: Wie haben Sie sich bei der Arbeit gefühlt? Wie war Ihre Konzentration? Wie war Ihr Gefühl für die Zeit? Ist die Zeit langsam oder schnell vergangen? Wie viel haben Sie erreicht? Sind Sie zufrieden mit den Ergebnissen?

von Manuela Schnaubelt

Brief an einen Förderer

Stellen Sie sich in folgender Schreibübung (nach Robinson 2014, S. 279f.) vor, Sie seien jemand anderes. Jemand, der Ihre Interessen, Ihre inneren Einstellungen, Hoffnungen und Ziele gut kennt.

Stellen Sie sich vor, dieser Jemand schreibt nun einen Brief an einen Förderer, der Sie bei Ihren Zukunftsplänen unterstützen möchte, Sie aber nicht kennt. Schreiben Sie diesen Brief so schnell wie möglich und überarbeiten Sie den Brief nicht noch einmal. Sie können den Brief auch an zwei aufeinander folgenden Tagen schreiben (jeweils 15 Minuten).

Wenn der Brief fertig ist, lassen Sie ihn mindestens einen Tag liegen. Dann lesen Sie ihn durch und machen sich eine Liste der für Sie wichtigsten Punkte. Anschließend machen Sie für sich eine Mindmap, auf der Sie die nächsten Schritte festhalten, die Sie unternehmen möchten, um noch mehr über Ihre Interessen und Talente zu erfahren.

Vision Board

Diese Übung (nach Robinson 2014, S. 38f.) ist wunderbar geeignet für alle, die gerne mit ihren Händen arbeiten, ihren intuitiven Impulsen folgen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Erstellen Sie ein persönliches Vision-Board! Ein Vision Board ist eine Collage aus Bildern, die Ihre Hoffnungen, Wünsche und Träume in Bezug auf Ihre Zukunft darstellen. Der Hauptzweck eines Vision Boards ist, eine Visualisierung des Lebens zu schaffen, das Sie führen möchten. Richten Sie sich nicht danach, was andere sagen. Folgen Sie Ihrer eigenen Stimme! Es geht um Ihr Leben, nicht um das von jemand anderem.

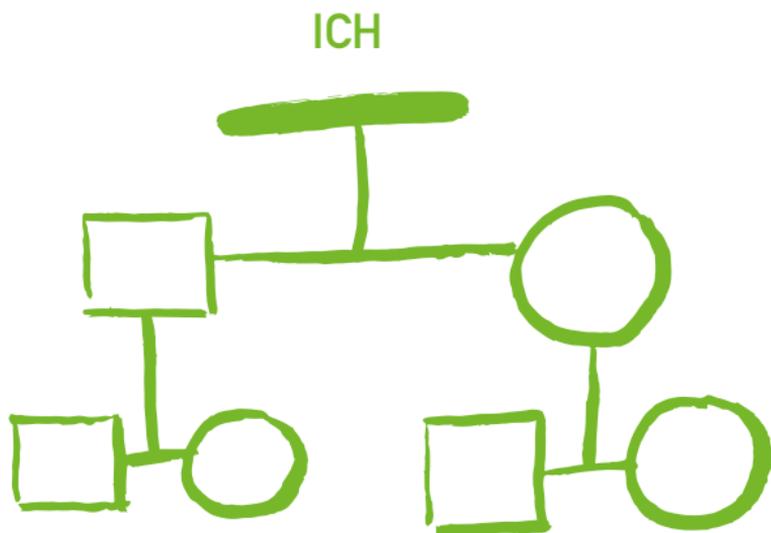
Schneiden Sie Fotos, Illustrationen oder Worte aus Zeitschriften aus, die Sie ansprechen. Natürlich können Sie auch Abbildungen aus dem Internet verwenden. Nur eigene Fotos sind nicht zieldienlich, denn sie repräsentieren die Vergangenheit, nicht die Zukunft.

Bringen Sie die Bilder auf einer großen Fläche an; am besten so, dass Sie sie immer wieder umhängen können. Hängen Sie das Vision Board dort auf, wo Sie es oft sehen. Ergänzen Sie fortwährend. Was bemerken Sie, welche Ideen tauchen auf?

Mein Powerhouse

Durch diese Übung werden Sie einige Ihrer Stärken entdecken. Der Weg dorthin geht über Ihre Herkunftsfamilie, denn dort haben Sie viel lernen dürfen, egal ob durch positive oder negative Erfahrungen. Und vielleicht gibt es Stärken bei Verwandten, die in Ihrem Erbgut stecken und noch auf Entfaltung warten. Zeichnen Sie Ihren Stammbaum auf. Wie weit Sie in die Vergangenheit gehen möchten, ob bis zu der Generation Ihrer Großeltern oder Urgroßeltern, bleibt Ihnen überlassen. Sie können sich an der Abbildung orientieren und diese an Ihre Familienverhältnisse anpassen. Lassen Sie genügend Platz neben den einzelnen Personen. Sie brauchen ihn im folgenden Schritt.

Was hat die Verwandte/der Verwandte in ihrem/seinem Leben gemeistert? Schreiben Sie dies in Stichworten neben den Kreis bzw. das Quadrat. Welche Stärken, Fähigkeiten, Charaktereigenschaften brauchte die Person dazu? Notieren Sie diese ebenso in der Grafik. Nun überlegen Sie: Was bewundern Sie an dieser Person? Was schätzen Sie an ihr oder ihm? Vermerken Sie dies ebenfalls in der Grafik. Führen Sie diesen Schritt bei allen Verwandten durch, so dass sich am Ende eine Sammlung vieler Stärken, die in Ihrer Familie stecken, ergibt.



Lesen Sie sich die Stärken Ihrer Familie durch. Dies ist das »Powerhouse« Ihrer Familie. Werden Sie sich bewusst, dass diese Stärken auch in Ihnen angelegt sind. Denn was wir an anderen bewundern, erkennen wir gerade deshalb, weil es auch in uns selbst ist. Welche drei Stärken möchten Sie in der folgenden Woche bewusst einsetzen?

von Andrea Legge

Der Film meines Lebens

In Umbruchsituationen oder Phasen der Veränderung werden wir häufig mit der Frage konfrontiert, ob wir uns auf dem »richtigen Weg« befinden. Ob wir so leben, wie wir es uns vorstellen oder aus tiefstem Herzen wünschen. In solchen Momenten kann es hilfreich sein, sich in Selbstreflexion zu üben.

Werden Sie sich darüber bewusst, was Ihnen wirklich wichtig ist und welche Vorstellungen Sie von einem erfüllten Leben haben. Eine kreative Herangehensweise, sich mit dieser Frage auseinanderzusetzen, ist, sich als Regisseur seiner Lebensgeschichte zu betrachten.

Wenn Sie einen Film über Ihr Leben verfassen würden: Welche Art von Film wäre es? Ein Krimi, eine Komödie, ein Science Fiction-Film oder ein anderes Genre? Wie würde der Titel des Films lauten? Welche Rolle würden Sie bzw. Ihre Freunde oder Familienmitglieder darin spielen? Welche Schauspielerin oder welcher Schauspieler würde Ihre Rolle besetzen? Welche Darstellerinnen oder Darsteller würden Sie für die anderen Rollen buchen? In welcher Szene des Films befinden Sie sich aktuell? Wie würde der Film enden? Gibt es eine besondere Titelmusik?



Notieren Sie Ihre Gedanken. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Prüfen Sie anschließend: Welche Werte können Sie aus Ihren Ideen ableiten? Entsprechen Ihre Vorstellungen Ihrer gegenwärtigen Lebenssituation? Welche Ziele möchten Sie sich setzen, um Ihre Ideen zu realisieren? Welche Schritte sind zu tun?

von Marie-Hélène Seidl-Scheerer



INITIATIVE
ERGREIFEN



Initiative ergreifen

Die folgenden Übungen zeigen Ihnen Möglichkeiten, wie Sie mit sich und anderen umgehen können, wenn Sie etwas bewegen wollen. Wir geben Tipps, wie Sie festgefahrene Wahrnehmungs- und Erlebnismuster destabilisieren, mit Widerständen wertschätzend umgehen oder Strategien entwickeln, um Neues zu verankern.

Veränderung ist mehr als die oberflächliche Gestaltung von ›Change-Prozessen‹. Es geht darum, eine Haltung und die Klarheit zu finden, mit dem Verändern (im Kleinen) anzufangen. Folgende Leitgedanken können Ihnen dabei helfen: Veränderung ist kein chirurgischer Eingriff. Wenn Sie etwas verändern, ist das Alte trotzdem noch da. Es ist normal, dass Sie zunächst auf der alten Bahn laufen. Aber je ausdauernder Sie üben, desto selbstverständlicher werden Sie die neue Bahn finden.

Veränderungen sind schwierig, aber machbar. Neurobiologisch müssen die neuen Verbindungen im Gehirn erst

noch etabliert werden. Dies gelingt umso besser, wenn Leidenschaft, Mitgefühl oder Liebe ins Spiel kommen.

Lebensgewohnheiten können umso nachhaltiger verändert werden, je mehr positive Emotionen Sie bemerken. Wenn Sie bei Veränderungen früh Erfolgserlebnisse haben und andere Menschen in Ihrem unmittelbaren Umfeld Ihnen das rückmelden, wird das Ihrem Vorhaben guttun. Gehen Sie also in Beziehung und holen Sie sich bei anderen Wertschätzung und Wohlwollen ab.

Eine Veränderung bringt nicht immer gleich eine Verbesserung. Damit sich neue Verhaltensmuster etablieren können, müssen Sie sich gestatten, Fehler zu machen. Versöhnen Sie sich mit der Ausgangslage, die Sie vorfinden. Das Neue entsteht immer auf dem Boden des Bisherigen. Denken Sie immer daran: Es gibt keine Formel, wie man Veränderungen gestalten kann. Es gibt tausende. Ergreifen Sie die Initiative und seien Sie mutig!

Wenn-Dann-Pläne

Eigene Vorhaben in die Tat umzusetzen, ist nicht gerade leicht. Eine wissenschaftlich als wirksam erwiesene Methode ist die sogenannte ›strategische Automatisierung von Intentionen‹ oder auch ›Wenn-Dann-Pläne‹ genannt.

Dabei geht es darum, ein unbestimmt beschriebenes Vorhaben sehr präzise und sorgfältig zu benennen. Nicht: »*Ich beabsichtige XY zu tun*«, sondern »*Ich beabsichtige, in folgender Weise XY zu tun, wenn Situation Z eintritt*« (Storch, Krause 2014, S. 177). Solcherart beschriebene Vorhaben erhöhen zum einen das Gefühl der Selbstverpflichtung und verknüpfen zum anderen die konkret beschriebene Situation mit der gewünschten Handlung, sodass es zu ziieldienlichen Automatismen kommt.

Wenn Sie zum Beispiel aufhören wollen in Lernpausen Süßkram zu essen und Whatsapp Nachrichten zu checken, könnte Ihr Wenn-Dann-Plan wie folgt aussehen:

»Immer wenn ich am Nachmittag in der Bibliothek sitze, um auf die Klausur zu lernen, und sich kein klarer Gedanke mehr einstellen will, dann stehe ich auf und laufe einmal um den Platz am Forum, vielleicht sehe ich ja jemanden, den ich gut kenne.«

Probieren Sie es aus:

Immer wenn...

dann...

Raus aus der Routine!

Wer etwas anders machen und eingeschliffene Gewohnheiten verändern will, kann mit einer einfachen Übung anfangen (Iding 2015, S. 59). Und dabei jede Menge ungeplante Entdeckungen machen, die mit dem eigenen Vorhaben vielleicht (erst einmal) gar nichts zu tun haben, das Leben aber ungemein bereichern.

Probieren Sie in der nächsten Woche drei alternative Wege aus, um zum KIT zu kommen. Sie können auch drei verschiedene Wege zu Ihrer Sportstätte oder zu Ihrer Freizeitbeschäftigung auswählen, Hauptsache Sie nehmen wirklich neue, bisher nicht begangene Wege. Scheuen Sie keinen Umweg. Planen Sie etwas mehr Zeit als üblich ein und öffnen Sie Ihre Sinnesorgane. Was ist anders als sonst? Was fällt Ihnen auf? Beachten Sie sorgfältig Ihre Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Notieren Sie Ihre Erfahrungen.

Wer etwas verändern will, tut gut daran, festgefahrene Routinen zu unterbrechen. Wer aufhören will, immer das Gleiche zu tun, darf seinem Wahrnehmungssystem eine Frischzellenkur gönnen und bisherige Erfahrungsmuster ganz beiläufig unter-



brechen. Aus der Systemtheorie wissen wir: Wenn ein Teil des Systems verändert wird, verändert sich das ganze System. Übrigens: Im afrikanischen Buschland galt es als äußerst unklug, immer denselben Weg zu gehen. »*Never walk the same way twice. This means death*«, hieß es dort.

Die andere Hand

Eine gute Möglichkeit seine Erfahrungsmuster zu destabilisieren, um Kraft für Neues zu gewinnen und fehlertoleranter und flexibler zu werden, ist folgende Übung:

Verwenden Sie so oft wie möglich bei Ihren alltäglichen Handgriffen Ihre nicht-dominierende Hand. Rechtshänder nehmen ihre linke Hand und Linkshänder die rechte, um sich ein Brot zu schmieren, Zähne zu putzen, Geld aus dem Portemonnaie zu holen oder das Passwort auf dem Handy einzugeben.

Gehen Sie rücksichtsvoll, humorvoll und gelassen mit allen Lapsus um, die Ihnen zwangsläufig passieren werden. Genießen Sie es, wieder eine Anfängerin oder ein Anfänger zu sein (während in Ihrem Gehirn unbemerkt die Synapsen feuern).

Gehen Sie davon aus, die Übung eine Woche lang durchzuhalten. Reflektieren Sie: Wie erging es Ihnen, als Sie die Übung zum ersten Mal ausgeführt haben? Wie geht es Ihnen am Ende der Woche? Welche Auswirkungen bemerken Sie?

Kompliment

Machen Sie eine Woche lang mindestens einmal am Tag jemanden, den Sie gut kennen, ein Kompliment oder sagen Sie etwas Nettes zu einer Person: *»Ich mag, wie du lächelst«*; *»Es gefällt mir, dass du mir so gut zuhörst«*; *»Du hast heute toll gekocht«*.

Versuchen Sie auch Komplimente zu bemerken, die Ihnen gemacht werden.

Reflektieren Sie am Abend, ob sich etwas bei Ihnen oder bei anderen verändert hat. Was nehmen Sie wahr? Wie fühlen Sie sich? Nehmen Sie sich täglich Zeit für eine Reflexion und dokumentieren Sie Ihre Erfahrungen.

von Manuela Schnaubelt

Das Netzwerk erweitern

Ein gutes Netzwerk hilft nicht nur im Studium, sondern vor allem auch beim Einstieg in das Berufsleben. Sich ein eigenes Netzwerk aufzubauen, erfordert ein zielgerichtetes Vorgehen und ganz viel Üben.

Vergegenwärtigen Sie sich zunächst Ihre kurz- und langfristigen Ziele in Studium und Beruf. *»Wer könnte mir helfen ein Praktikum in Firma XY zu bekommen? Welche Personen könnten mir mehr über mein gewünschtes Berufsfeld erzählen? Kenne ich jemanden, der bereits dort arbeitet, wo ich mich bald bewerben möchte?«*

Knüpfen Sie, ausgehend von diesen Fragestellungen, innerhalb des kommenden Monats zwei neue Kontakte, die für Ihren beruflichen Weg relevant sein könnten. Erstellen Sie hierfür entweder ein Online-Profil auf Seiten, wie ›LinkedIn‹, ›Researchgate‹, ›Academia‹ oder ›Xing‹, oder nehmen Sie an einer Veranstaltung in Ihrem oder einem verwandten Fachgebiet (z.B. Berufsmesse, Tagung, Workshop, Podiumsdiskussion) teil.

Suchen Sie online nach Personen, die auch in Ihrem Berufsfeld arbeiten und versuchen Sie eine Kontaktaufnahme. Kommen Sie während einer Veranstaltung mit anderen Teilnehmerinnen oder Teilnehmern z.B. während der Kaffeepausen direkt ins Gespräch und tauschen Sie Kontaktdaten aus.

Wenn es Ihnen schwerfällt aktiv fremde Personen anzusprechen, überlegen Sie sich Situationen, in denen der Einstieg leichter fällt und formulieren Sie erste Sätze (z.B. »*Wie fanden Sie den Vortrag gerade?*«; »*Wo gibt es denn den Kaffee?*«) oder bitten Sie Kolleginnen und Kollegen oder Freundinnen und Freunde, Ihnen Personen vorzustellen.

von Andrea Geipel

Kluge Entscheidungen

Schaut man sich an, welche Kompetenzen in einer durch Digitalisierung bestimmten Welt immer wichtiger werden, kommt man schnell zum Thema ›Entscheidungen treffen‹ (Bashki et al. 2017). Wenn es um statistische Prognosen oder um die Maximierung von Profit geht, Vorgänge also, bei denen es hilfreich ist, viele Daten auszuwerten, werden immer häufiger Algorithmen zur Entscheidungsfindung eingesetzt. Unter welchen Bedingungen werden Menschen in Zukunft wohl den Vor-Entscheidungen von Künstlicher Intelligenz folgen?

Bei den folgenden Übungen geht es darum, dass Sie im Alltag ausprobieren, bei Entscheidungen so etwas wie Autonomie zu bewahren. Dafür ist es hilfreich, sich klarzumachen, dass es so etwas wie ›richtige‹ oder ›falsche‹ Entscheidungen gar nicht gibt. Entscheidungen sind klug, wenn die Rahmenbedingungen für den Entscheidungsprozess gut gestaltet sind. Und das sind sie dann, wenn beide menschlichen Intelligenzsysteme – die bewusste und die unwillkürliche Intelligenz – beteiligt sind (Storch 2015). Es geht also um die Verbindung von Kopf und Bauch, wenn Sie so wollen. Denn dann besteht zumindest die Aussicht, dass Ihre Entscheidungen Sie zufrieden machen.

Methode ›Weniger macht glücklicher‹

Bei Konsumententscheidungen können Sie überlegen, ob Sie wirklich bei allem das Beste haben müssen. Sonst stehen Sie vor dem Regal von Marmeladengläsern und überlegen und überlegen, welches davon Sie nun kaufen möchten. Falls Sie sich überhaupt entscheiden können, schmeckt die Marmelade am Ende sowieso nicht wirklich gut, denn Sie wissen ja nicht, ob es nicht doch eine bessere gegeben hätte. Schränken Sie also Ihre Wahl bei Dingen ein, die von keiner großen Wichtigkeit sind. In unserer Überfluggesellschaft sind das so ziemlich alle Konsumententscheidungen. Zwei oder drei Alternativen reichen locker aus. Genießen Sie Ihre (schnelle) Entscheidung und wenden sich wieder den Dingen im Leben zu, die Ihnen Sinn vermitteln (Schwartz 2006).

Methode ›Mit etwas schwanger gehen‹

Bei Richtungsentscheidungen hilft es eine Weile so tun, als ob Sie sich bereits entschieden hätten. Wenn Sie nicht wissen, ob Sie A oder B wählen, wählen Sie A und leben Sie drei bis fünf Tage mit dieser Entscheidung. Verbieten Sie sich in dieser Zeit die Option B. Beobachten Sie, wie es Ihnen geht. Sind Sie voller Energie und Freude? Oder haben Sie einen Knoten im Bauch

und schlafen schlecht? Was beobachten Sie? Anschließend gehen Sie drei bis fünf Tage mit der Variante B schwanger. Wie geht es Ihnen hierbei? Vergleichen Sie Ihre Beobachtungen.

Methode ›10-10-10‹

Diese Methode eignet sich bei Unzufriedenheit über eine bestimmte Situation und dem diffusen Gefühl, dass Sie nun endlich mal etwas anders machen sollten (Welch 2012). Formulieren Sie in dieser Situation Entscheidungsmöglichkeiten für sich. Beantworten Sie folgende Fragen ehrlich und ausführlich: »*Welche möglichen Folgen hat die Alternative A (B, C ...) für mein Leben in zehn Minuten? In zehn Monaten? In zehn Jahren?*« Anschließend überlegen Sie, welche Alternative Ihrer Vorstellung von einem gelingenden Leben am nächsten kommt.

Die oben beschriebenen und noch viele weitere Übungen finden sich in Arts and Science Exhibitions (2014, S. 93 ff.). Wenn Sie sich generell damit beschäftigen wollen, nach welchen Faustregeln Sie unwillkürlich entscheiden, lesen Sie Gigerenzer (2008) und Kahnemann (2011).

Etwas Gutes tun

Machen Sie eine Woche lang jeden Tag etwas Gutes, worüber andere sich freuen könnten. Tun Sie es, ohne darüber zu sprechen und ohne Aufsehen zu erzeugen (Iding 2015, S. 51).

Sie brauchen nicht gleich die Welt retten. Etwas ganz Einfaches reicht auch, zum Beispiel Kaffee am AKK ausschenken, Kaugummis herumreichen oder für die WG etwas kochen.

Notieren Sie, was Sie geben, warum Sie gerade das geben und wie es Ihnen damit geht. Wie fühlen Sie sich nach dieser Woche?

Unbewusst erhoffen sich Menschen Liebe und Aufmerksamkeit, wenn sie anderen Menschen Geschenke machen. Wir wollen geliebt werden – und dafür strengen wir uns oft über die Maße an. Großzügig etwas zu geben, kann eine bereichernde Erfahrung sein, weil wir dadurch viel über uns selbst und unseren Wunsch lernen, geliebt zu werden.

›Müssen‹ in ›frei wählen‹ übersetzen

Die folgende Übung ist dem Konzept der ›Gewaltfreien Kommunikation‹ nach Marshall B. Rosenberg (2016, S. 132f.) entnommen. Sie ist geeignet, um mehr Flexibilität in das eigene Handeln zu bringen. Denn sie befreit von der trügerischen Illusion, dass man bei ungeliebten Tätigkeiten keine andere Wahl hat.

Schritt 1: Überlegen Sie: Was tun Sie in Ihrem Leben, das Ihnen keine Freude bereitet? Erstellen Sie eine Liste von Aufgaben, bei denen dies zutrifft. Schreiben Sie auch alle Tätigkeiten auf, die Sie furchtbar finden, die Sie dennoch tun, weil Sie denken, dass Sie keine Wahl hätten.

Schritt 2: Gehen Sie, ohne weiter darüber nachzudenken, davon aus, dass Sie all diese Dinge tun, weil Sie es so (irgendwann) frei gewählt haben, und nicht, weil Sie von irgendjemandem dazu gezwungen worden sind.

Setzen Sie daher die Worte »*Ich habe frei gewählt zu...*« vor jeden Punkt auf Ihrer Liste. Beobachten Sie, welche Widerstände sich in Ihnen regen, und was sich verändert, wenn Sie den Satz dennoch stehen lassen.

Schritt 3: Wenn Sie erkannt haben, dass Sie eine bestimmte ungeliebte Tätigkeit frei gewählt haben, dann versuchen Sie herauszubekommen, welches Anliegen wohl dahinter steckt. Hierbei können Sie wieder ein Satzfragment einbauen und vervollständigen: »*Ich habe frei gewählt zu..., denn ich möchte...*«

Typischerweise geht es um Geld, Bestätigung oder um Werte (die gar nicht bewusst sein müssen). Oder darum, einer Bestrafung zu entgehen, sich nicht zu schämen, nicht schuldig zu fühlen. Oder um Pflichtgefühl oder Loyalität.

Wenn Ihnen Ihr Anliegen oder Ihr Bedürfnis klargeworden ist, können Sie entscheiden, ob Sie weiter so handeln wollen (weil Ihnen der Sinn oder die Bedeutung aufgegangen sind) oder ob Sie es abstellen wollen, weil Sie Ihr Anliegen auch auf andere Weise befriedigen können.

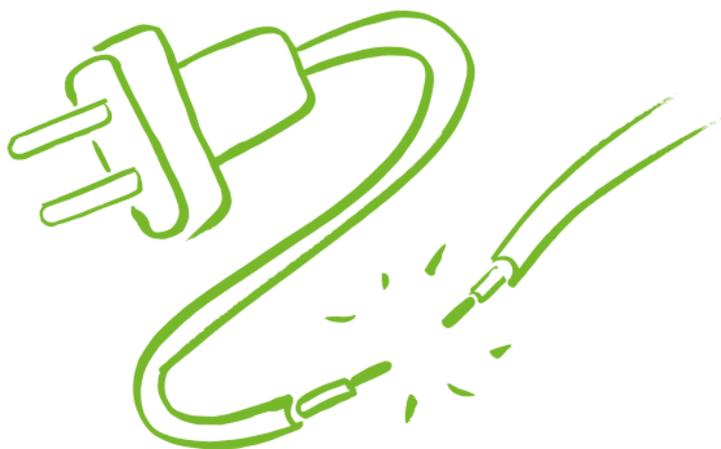
Offline sein

Hinschauen in die ›Gegenwärtigkeit‹ – in das, was gerade ist, mit einem unverstellten, freien Blick – und sich am Moment erfreuen. Es gibt viele Möglichkeiten, das zu lernen. Die folgende Übung ist vielleicht eine der schwersten.

Schalten Sie Ihr Smartphone aus und checken Sie auch keine Nachrichten auf dem Computer. Steigen Sie aus Outlook, Facebook, WhatsApp & Co. aus.

Legen Sie sich dafür bestimmte Zeiträume fest (beispielsweise in der Mittagspause, am Feierabend oder am Wochenende). Überlegen Sie, wie lange Sie es wirklich schaffen können, offline zu sein. Ziehen Sie davon noch einmal eine Viertelstunde ab. Diese Zeitspanne gilt nun. Halten Sie mindestens eine Woche lang durch.

Wenn Sie Freundinnen oder Freunde überzeugen können, mitzumachen, fällt es leichter. Und Sie verpassen auch nicht so viele Nachrichten.



Beobachten Sie, welche Gedanken und Gefühle oder auch Körperempfindungen in Ihnen aufsteigen, wenn Sie offline sind. Wenn die Woche vorüber ist: Wie geht es Ihnen? Was haben Sie wahrgenommen? Was nehmen Sie sich vor?

Studien belegen, dass der ständige Gebrauch eines Handys zu Schlafstörungen und Depressionen führen kann. Handykonsum ist auch »embodied«: Der gesenkte Blick hält davon ab, die Welt wahrzunehmen. Und er erzeugt eine Körperhaltung, in der man sich klein, beengt und nicht wirkungsvoll fühlt.

Verantwortung übernehmen

Wir leben in einer Zeit des fundamentalen Wandels, in der wir erkennen, dass etwas zu Ende geht und etwas im Entstehen begriffen ist, dessen Ausmaße wir nicht überblicken. Große Transformationen müssen politisch und institutionell gestaltet werden, wenn es weltweit gelingen soll, den Ausstoß fossiler Verbrennung zu senken, Müll zu reduzieren und Ressourcen zu schonen.

Gleichzeitig gibt es einen individuellen Weg, die Transformation mit zu gestalten, ohne dabei ausschließlich an das große Ganze zu denken. Es geht darum, in einem Leben des Überflusses wieder Zeit und Gestaltungsfreiheit für wesentliche Dinge zu gewinnen, die Teil des eigenen ›guten Lebens‹ sind. Gibt es so etwas wie ›Zeitwohlstand‹? Während die Wissenschaft dabei ist, alternative Wege für ein gelingendes Leben ohne Zwang zum ›Weiter-So‹ zu definieren (Rosa 2016; Hunecke 2013; Paech 2012), können Sie selbst im Alltag anfangen zu üben.

Ernährung: Beim Essen scheiden sich die Geister. Möglichst günstig soll es sein, gesund und vor allem auch lecker. Einige schwören auf Fleisch, andere halten es für unethisch, Tiere für

unsere Ernährung zu töten. So oder so spielt unsere Ernährung eine große Rolle bei der Klimaerwärmung und dem weltweiten Ressourcenverbrauch.

Was können Sie tun? Leben Sie eine Woche vegan! Vielleicht gelingt es Ihnen, regional und saisonal einzukaufen.

Dokumentieren Sie eine Woche, was Sie einkaufen und essen. Was würden Sie davon als nachhaltige Ernährung einstufen? Wie teuer wäre es, ökologischere Produkte zu kaufen?

Konsum: Ohne Konsum geht es in unserer heutigen Gesellschaft nicht mehr – wir haben unser Wirtschaftssystem daran ausgerichtet. Täglich werden wir, bewusst und unbewusst, bombardiert mit Werbung und zu Kaufentscheidungen gedrängt. Durch den massenweisen Konsum beuten wir unseren Planeten aus und produzieren (Verpackungs-) Müll.

Was können Sie tun? Vermeiden Sie eine Woche Plastikmüll! Dokumentieren Sie Ihren Verbrauch!

Misten Sie zuhause mal aus: Was kann aussortiert werden und wie können Sie das nachhaltig tun?

Kleidung: Der Trend liegt heute bei Fast Fashion: möglichst viele Kleidungsstücke und alle billig. Der Preis ist für den Konsumenten klein – den höheren Preis zahlen Menschen in anderen Teilen der Welt mit ihrer Gesundheit, Sicherheit und manchmal auch mit ihrem Leben (Lessenich 2016).

Was können Sie tun? Zwei Vorschläge: Fragen Sie beim Einkaufen nach, wo die Kleidung produziert wurde. Informieren Sie sich, wo faire Kleidung angeboten wird.

Reflektieren Sie Ihr Konsumverhalten beim Thema Kleidung: Woher kommt die Kleidung aus Ihrem Kleiderschrank und wie alt ist sie? Entwickeln Sie Ideen, was Sie bei Ihrem Konsumverhalten ändern und wie Sie dabei sogar Zeit sparen können.

von Annika Fricke und Nina Kiese

Der ›Mini-Urlaub‹ (Teil 2)

Die folgende Übung (Blickhan 2015, S. 72f.) können Sie nur machen, wenn Sie den ersten Teil auf S. 66f. bereits erledigt und eine Liste mit ›Mini-Urlauben‹ vor sich haben.

Gehen Sie nun daran einen Wochenplan zu erstellen, in dem Sie feste Zeiten für einige dieser ›Mini-Urlaube‹ eintragen. Achten Sie darauf, auch längere Aktivitäten (ca. 20 Minuten) zu berücksichtigen.

Halten Sie sich an die geplanten Zeiten und Gelegenheiten für die ›Mini-Urlaube‹ und erlauben Sie sich, sie bewusst zu genießen. Vielleicht möchten Sie sogar Urlaubsfotos machen. Das wäre eine willkommene Möglichkeit, Ihre Collage aus dem ersten Teil der Übung zu ergänzen.

Wenn die erste Woche vorüber ist, nehmen Sie sich Zeit, um zurückzuschauen und zu reflektieren, wie Sie die ›Mini-Urlaube‹ in die Tat umgesetzt haben. Genießen Sie die Urlaubserinnerungen und lassen Sie sich inspirieren für neue Ideen und Urlaubsziele. Vielleicht wird der ›Mini-Urlaub‹ in Zukunft ein selbstverständlicher Teil Ihres Alltags.

Das Streben nach Glück

›The Pursuit of Happiness‹– das Streben nach Glück ist Grundrecht und Sehnsucht jedes Menschen gleichermaßen. Doch was ist Glück? Jahrhundertlang haben Menschen darüber nachgedacht, geschrieben und geforscht. Mittlerweile gibt es in über 100 Schulen ein eigenes Schulfach ›Glück‹ (Fritz-Schubert 2017).

Aus der Positiven Psychologie kommt die Überlegung, dass, wer weiß, was Glück im individuellen Einzelfall bedeutet, zu einer besseren Ausgabe seiner Selbst werden kann (›Personal Best Self‹). Wer Glück erlebt, lebt auf und kommt in die Lage, seine Potentiale besser auszuschöpfen.

Welche Aktivitäten, Dinge, Ereignisse sind in Ihrem Leben Quellen für Glück (Blickhan 2015, S. 33)?

Bedenken Sie, dass es zwei verschiedene Arten von Glück gibt:

Wohlfühlglück: Genuss, Wohlbefinden, angenehme Gefühle

Werteglück: Persönliche Erfüllung und Zufriedenheit

Schreiben Sie mehrere Begriffe auf, die für Sie Wohlfühlglück und Werteglück bedeuten!



Wie lange hält das Glücksgefühl an? Welche Zeitperspektive verbinden Sie damit: Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft? Inwiefern erleben Sie das Glück für sich allein, wo in Verbindung mit anderen Menschen?

Welche Impulse ergeben sich daraus für Ihre zukünftigen Planungen? Was nehmen Sie sich vor? Wohin geht die Reise für Sie?

Zielauslöser setzen

Wenn Sie eine Gewohnheit ändern wollen, müssen Sie damit rechnen, automatisch wieder in Ihre alten Muster zu fallen. Sie können sich das bildhaft so vorstellen, als ob Ihre bisherige Gewohnheit eine Art neuronale Autobahn ist, auf die Sie sofort auffahren, sobald bestimmte äußere oder innere Reize dies nahelegen. Ihr Wunsch, es anders zu machen, ist dagegen zunächst nur eine Art Trampelpfad.

Die folgende Selbstmanagement-Übung aus dem ›Zürcher Ressourcen Modell‹ (Storch, Krause, 2014) zielt darauf ab, Sie zu unterstützen, an der Autobahnauffahrt den Trampelpfad zu nehmen, der immer breiter und fester wird, je häufiger Sie ihn nutzen. Bis eines Tages die alte Auffahrt verschwunden und der neue Pfad automatisiert ist.

Suchen Sie sich einen Gegenstand aus, den Sie assoziativ und bildhaft, mit Ihrem (Verhaltens-)Ziel in Verbindung bringen. Das kann ein spezieller Stein in der Hosentasche sein, ein farbiger Pullover, ein ledernes Armband, ein Aufkleber neben der Wohnungstür, ein Parfüm, ein Handyklingelton oder ein Foto auf Ihrem Startbildschirm. Der Gegenstand kann mobil oder stationär

sein. Er sollte auf jeden Fall unter Ihrer eigenen Kontrolle stehen und er sollte neu sein, da ›alte‹ Gegenstände neurobiologisch schon anders besetzt sind.

Machen Sie sich eine Liste, was für Gegenstände dies sein könnten. Es gibt kein Richtig oder Falsch, legen Sie einfach los.

Bringen Sie Ihre Gegenstände in Position. Wenn es etwas in Ihrem WG-Zimmer ist, platzieren Sie es sichtbar; wenn es etwas zum Herumtragen ist, nehmen Sie es mit.

Die Gegenstände funktionieren unwillkürlich als sogenannte ›Primes‹. Das sind Stimuli, die unterhalb der Bewusstseinschwelle wirken. Sie lernen gewissermaßen Ihr neues Ziel, ohne daran zu denken. Die Methode der unbewussten Zielverfolgung ist schnell und effektiv, weil Sie keine kognitiven Ressourcen brauchen.

Priorisieren mit der Eisenhower-Methode

Gerade wenn wir besonders viel zu tun haben, verlieren wir schnell den Überblick und wissen gar nicht, mit welcher Aufgabe wir beginnen sollen. Eine Methode, die hilft, sich einen Überblick zu verschaffen und Prioritäten zu setzen, ist die Eisenhower-Matrix. Hierbei werden zu erledigende Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit in vier Kategorien aufgeteilt.

Schreiben Sie zunächst alle Aufgaben auf, die zu erledigen sind. Anschließend bewerten Sie diese im Hinblick auf ihre Wichtigkeit und ihre Dringlichkeit.

Eine Aufgabe ist wichtig, wenn sie der Erreichung Ihrer Ziele dient. Bringt Sie eine Aufgabe Ihren Zielen nicht näher, wird sie als unwichtig eingestuft. Hierfür ist es sinnvoll, sich seine Ziele im Vorfeld noch einmal genau vor Augen zu führen (z.B. Klausur XY bestehen).

Eine Aufgabe ist dringlich, wenn sie bis zu einem nahen Termin in der Zukunft erledigt sein muss (nahende Deadline). Muss eine Aufgabe erst zu einem späteren Zeitpunkt erledigt werden, ist sie nicht dringlich.

	dringend	nicht dringend
wichtig	A sofort selbst erledigen	B terminieren und selbst erledigen
nicht wichtig	C delegieren	D nicht bearbeiten

Aufgaben der Kategorie B sind insofern interessant, weil sie Sie Ihren größeren Zielen näherbringen. In Kategorie C fallen Alltagsgeschäfte. Vielleicht kann in einer stressigen Phase eine Mitbewohnerin oder ein Mitbewohner Ihnen etwas abnehmen. In die Kategorie D fallen alle Aufgaben, die Sie vom Eigentlichen abhalten (Mails, Nachrichtenseiten, Facebook etc.).

von Britta Hoffmann

Interkulturalitäts-Journal

Unterschiedliche Sprachen, Traditionen und Religionen sind schon lange fester Bestandteil unserer Gesellschaft. Für ein harmonisches Zusammenleben in einer kulturell vielfältigen Welt ist es wichtig, Unbekanntem und kulturell Andersartigem mit Toleranz und Wertschätzung zu begegnen. Hierfür sind vor allem Empathie, die Fähigkeit zum Perspektivwechsel, Offenheit und Aufmerksamkeit bedeutsam.

Um diese Fähigkeiten zu üben, können Sie in den nächsten zwei Wochen ein Interkulturalitäts-Journal führen: Suchen Sie sich dafür mindestens vier Situationen (eigene Begegnungen, Beobachtungen, mediale Darstellungen), zum Beispiel interkulturelle Begegnung am KIT, im Sportverein, im Restaurant, in Filmen oder auf Social Media.

Es muss sich hierbei nicht um künstliche Situationen handeln, es können spontane Begegnungen oder Beobachtungen aus Ihrem Alltag sein. Beschreiben und reflektieren Sie diese Situationen. Die folgenden Leitfragen können Ihnen Anreize bieten Ihre Erfahrungen systematisch zu reflektieren.

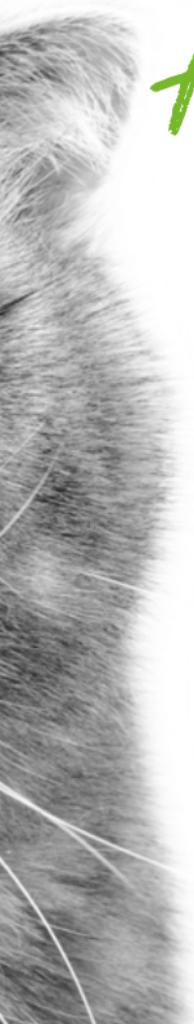
Wie ging es Ihnen in/mit der interkulturellen Situation? Was haben Sie wahrgenommen? Was denken Sie, wie sich die anderen beteiligten Personen in der Situation gefühlt haben? Haben Sie sich in der Lage gefühlt, angemessen zu reagieren? Falls nicht, was bräuchte es dafür noch? Wurden Ihre Erwartungen an die Situation erfüllt? Was hat Sie überrascht? Haben Sie bei sich selbst Stereotype feststellen können? Welche Schlüsse ziehen Sie aus der Situation? Welche weiterführenden Denkanstöße haben Sie durch die Situation gewonnen?

Falls sich im Zeitraum von zwei Wochen nicht ausreichend ›neue‹ interkulturelle Situationen ergeben, können Sie eine frühere Situation reflektieren.

von Anna Lehner



SELBSTSICHER
AUFTRETEN



Selbstsicher auftreten

Wer sich seiner selbst bewusst und mit sich im Reinen ist, der spürt so etwas wie Selbstsicherheit. Viele der Übungen, die in den vorigen Kapiteln behandelt worden sind, haben vielleicht dazu beigetragen, dass Sie sich Ihrer selbst (besser) gewahr geworden sind. Und vielleicht haben Sie bei der ein oder anderen Aufgabe bemerkt, wie Ihnen das regelmäßige Üben Sicherheit verleiht.

Die nun folgenden Übungen werden Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie auch in der Kommunikation nach außen mit sich verbunden bleiben können. Die meisten Übungen stammen von den Lehrbeauftragten aus dem Schwerpunkt »Kommunizieren und Präsentieren« am HoC. Die Übungen wirken einmal mehr nicht als Werkzeuge, die Ihnen bei der Selbstinszenierung helfen. Sie bekommen keine künstlichen Muskeln, um wie ein Cowboy oder Superman durch die Welt zu staksen. Vielmehr geht es darum, dass Sie sich Ihrer Körperlichkeit bewusst werden: in der Stimme, in der Körperhaltung, mit der eigenen Handschrift oder in der Art und Weise, wie Sie mit anderen in Beziehung treten.

In der Wissenschaft spricht man dabei von ›Embodiment‹, was wörtlich Verkörperung bedeutet und die Einbeziehung des Körpers in das Denken bezeichnet. Embodiment-Ansätze betrachten Menschen als Einheit von Leib und Geist. Körperliches und psychisches Geschehen wirken permanent und wechselseitig aufeinander (Bidirektionalität) und sind untrennbar miteinander verbunden. Der Körper ist das Organ, mit dem Sie die äußere Welt erleben.

Den eigenen Körper als Wahrnehmungsraum zu erfahren, ist ein direkter und verhältnismäßig leicht zu lernender Weg der Emotionsregulation. Wissenschaftliche Studien zum Embodiment zeigen, dass die gezielte Beeinflussung von Körpervariablen wie Gesichtsausdruck, Handbewegungen, Körperhaltungen und Körperbewegungen Einfluss haben auf Affekte und Emotionen, motivationale Prozesse, Gehirnaktivität sowie auf Einstellungen und Bewertungen (Storch u.a. 2015).

Scheinwerfer an!

Wie andere Muskeln im Körper kann auch die Stimme vor ihrem Einsatz ›aufgeweckt‹ werden. Um die Stimme fit zu machen, sollte zuvor der ganze Körper aufgewärmt werden, um ihn in einen aktiven Spannungszustand zu versetzen. Dabei ist auf eine aufrechte Körperhaltung zu achten. So wird der Atemfluss positiv beeinflusst, das Zwerchfell ist beweglich, die Spannungsverhältnisse der Muskulatur befinden sich in Balance.

Diese aufrechte Körperhaltung – nicht zu verwechseln mit dem soldatischen »Bauch rein, Brust raus« – erreichen Sie, wenn Sie Ihr Brustbein ›öffnen‹. Da, wo Ihre vorderen mittleren Rippen zusammenkommen – Sie können diese Stelle deutlich mit den Fingern spüren, da ist der Punkt, auf den es ankommt. Lassen Sie sich dort einmal zusammensinken: Ihr Oberkörper hängt wie ›ein Schluck Wasser in der Kurve‹, d.h. spannungslos. Jetzt bewegen Sie langsam Ihr Brustbein nach oben. Sie merken, wie sich dabei auch Ihr Brustkorb aufrichtet. Dieser Punkt Ihres Körpers ist wie ein ›Scheinwerfer‹. Sinken Sie an dieser Stelle ein, ist der ›Scheinwerfer‹ aus und Ihre Präsenz schwach. Stehen Sie aufrecht, ist der ›Scheinwerfer‹ an.



Experimentieren Sie nun mit dieser Übung, indem Sie bewusst den ›Scheinwerfer‹ ein- und ausschalten. Wiederholen Sie zwischendurch diese Übung. Wie geht es Ihnen nach dieser Übung? Spüren Sie, dass sich Ihre Ausstrahlung innerhalb von Sekunden verändert?

Machen Sie Ihren ›Scheinwerfer‹ an, wenn Sie vor einer Gruppe sprechen. Diese Haltung hat auf den Zuhörer eine positive Wirkung.

von Ruth Floeren

Powertraining für die Stimme

Die Stimme fit halten, wie macht man das? Zum Beispiel mit Atemübungen. Vielleicht denken Sie: »*Warum sollte ich Atemübungen machen? Atmen kann doch wohl jeder!*« So ist es. Der Atem ist die Grundlage unseres Lebens. Doch in Stresssituationen, bei Aufregung, Lampenfieber oder unter Leistungsdruck wird unser ruhiger Atemrhythmus unterbrochen. Wir schnappen nach Luft, wir atmen laut, keuchend, geraten in Atemnot.

Der Atem ist eine vegetative Körperfunktion, aber der Mensch kann den Atem beeinflussen und trainieren. Sie kennen sicher den Rat: »*Erst einmal tief Luft holen!*« Worauf man sich mit Luft vollsaugt und dann atemlos mit seiner Rede beginnt. Bei dem Gefühl von Atemnot hat der Redner zu viel und nicht zu wenig Luft. Der Spruch ist zwar verbreitet, aber atemtechnisch falsch! Versuchen Sie es mal umgekehrt. Bevor Sie anfangen zu sprechen, atmen Sie erst einmal aus.

Nehmen Sie eine aufrechte, ausbalancierte Haltung ein

Stehen Sie geerdet, Beine hüftbreit auseinander, Arme locker verräumt, Körperspannung: ›Scheinwerfer‹ an (siehe S. 132).

Wecken Sie Ihr Zwerchfell auf

Atmen Sie kräftig »fffff« aus. Stellen Sie sich vor, Sie blasen eine Kerze aus. Atmen Sie kräftig und lang auf »sch« aus. Stellen Sie sich vor, Sie verscheuchen mindestens zehn Hühner. Atmen Sie langsam auf »sssss« (scharfes s) aus, kurz innehalten, anschließend mit »sch« ausfließen lassen, innehalten, gesamten Atem auf »ff« mit einem kraftvollen Impuls ausblasen, innehalten. Lassen Sie »es« automatisch einatmen.

Trainieren Sie Ihre Artikulationsmuskeln

Ziehen Sie Ihre Lippen abwechselnd breit und bilden Sie einen Rüssel. Kreisen Sie mit Ihrer Zunge zwischen Lippen und Zähnen. Schließen Sie mit Lippenflattern ab.

Entfalten Sie Ihre Stimme

Gähnen Sie und lassen Sie dabei »Urlaute« hören. Klopfen Sie Ihren Körper wach und lassen dabei »Orang-Utan-Geräusche« hören. Brummen Sie gemütlich auf »mmm«. Schmatzen und kauen Sie genüßlich: »Hmm, schmeckt das lecker!« (Indifferenzlage finden, siehe S. 138f.). Legen Sie Ihre Hände wie eine Klangschale vor den Mund und summen Sie »hmmmm« hinein, öffnen Sie zu »mooh, maah, meeeh, miiih, muuh«. Finden

Sie die Stelle in der Hand, an den Fingern ..., die deutlich vibriert (= vorne sprechen)! Legen Sie Ihre Hände trichterförmig vor den Mund und rufen Sie: »hallo«, »komm her«, »he du«, »hierher«, »halt«; dann wiederholen Sie die Rufe ohne Trichter. Das geht jetzt viel müheloser, oder?

Fokussieren Sie sich auf die jeweilige Sprechsituation

Konzentrieren Sie Ihre Energie auf Ihre Zuhörerinnen und Zuhörer, Ihre Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner oder Ihr Publikum.

Wiederholen Sie diese Übungen eine Woche lang jeden Tag. Wie geht es Ihnen nach diesen Übungen? Spüren Sie, wie diese Übungen die Gesichts- und Kiefermuskeln, Zunge und Lippen lockern und die Stimme auf ihren Einsatz vorbereiten?

von Ruth Floeren

Achtsam in Beziehungen

Selbstsicherheit gewinnen Sie nicht nur, wenn Sie auf sich achten, sondern auch, wenn Sie sich mit anderen Menschen in Ihrer Umgebung verbinden. Es gehört zu den Grundbedürfnissen jedes Menschen, sich autonom zu entfalten und mit anderen in Resonanz zu treten. Beide Seiten – aktiv werden und in Beziehung treten – gehören zusammen. Daher ist die folgende Übung tatsächlich auch hilfreich, um sich selbst besser gewahr zu werden.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit eine Woche lang auf die Art, wie Sie zuhören. Achten Sie besonders auf die verschiedenen Impulse, die Sie möglicherweise haben: Ihrem Gegenüber ins Wort zu fallen; schon an Ihre Antwort zu denken, bevor der andere ausgesprochen hat oder gedanklich abzuschweifen. Ist es Ihnen möglich, zuzuhören, ohne mit dem Gesagten einverstanden zu sein? Einfach zuhören? Achten Sie auf Ihre Empfindungen, Ihren Gesichtsausdruck und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stimme Ihres Gesprächspartners: auf den Klang, ihre Beschaffenheit und ihre Intensität.

von Manuela Schnaubelt

Die Indifferenzlage finden

Für die Stimmgesundheit ist das Sprechen in der mittleren Sprechstimmlage, der sogenannten Indifferenzlage, von besonderer Wichtigkeit. Es ist die Tonlage, in der Sie mit dem geringsten Kraftaufwand sprechen. Hier klingt Ihre Stimme am besten. Die Muskelentspannung des Sprechers überträgt sich auf die Zuhörer: Das bewirkt, dass man konzentrierter zuhören kann. Der Sprecher wird als kompetent und souverän wahrgenommen. Wie finden Sie diese Wohlfühllage der Stimme?

Setzen oder stellen Sie sich bequem, aber aufrecht hin. Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Lieblingsgericht im Mund. Sie kauen und genießen: »*hmmm!*«. Ihre Stimme bewegt sich entspannt von oben nach unten, Ihre Lippen vibrieren locker. Kauen Sie weiter und verlängern Sie nach jedem dritten »*hmmm!*« zu »*hmmschmecktdaslecker*«. Strengen Sie sich dabei nicht an, bleiben Sie aber aktiv. Dazu nicken Sie leicht mit dem Kopf: »*hmmschmecktdaslecker.Jaaa.Jaaa!*« Wiederholen Sie das so lange, bis Sie merken, dass Ihr Hmmm... immer und ohne Nachdenken in der gleichen Höhe erklingt. Das ist Ihre sogenannte Indifferenzlage. Die Lage, in der Ihnen die Stimmerzeugung völlig mühelos gelingt.

Sprechen Sie jetzt folgenden Satz ohne Modulation in genau dieser Lage: »*Das Wetter soll noch mal richtig schön werden!*« Das klingt doch fast ein wenig gelangweilt, oder? Genau: eben indifferent, aber dafür mühelos.

Jetzt sagen Sie diesen Satz noch einmal. Sie starten in Ihrer Indifferenzlage. Dann versuchen Sie sich und andere davon zu überzeugen. Sie sprechen also mit Emotion. Sie spüren, dass Ihre Stimmlage jetzt ungefähr ein bis zwei Töne über Ihrer Indifferenzlage erklingt. Hier liegt also Ihre natürliche Sprechtonlage, d.h. nah an Ihrer Indifferenzlage.

Wiederholen Sie täglich zwischendurch diese Übung. Wie geht es Ihnen nach dieser Übung? Spüren Sie, wie angenehm, mühelos und schonend der Körper das Sprechen organisiert, wie authentisch das Schwingen um die normale Tonlage ist?

von Ruth Floeren

Wunschkonzert

Falls es Ihnen schwerfällt, Ihre Wünsche zu äußern, kann Ihnen diese Übung (nach Rubin 2015, S. 50) helfen, das Wünschen zu üben: selbstbewusst und freundlich.

Überlegen Sie, welche Wünsche Sie in letzter Zeit nicht adressiert haben. Vielleicht möchten Sie, dass ein lieber Mensch mehr Zeit mit Ihnen verbringt oder dass eine Kommilitonin Ihnen bei einer Präsentation hilft. Oder Sie wünschen sich, dass Ihre Mitbewohner mal wieder saubermachen. Oder Sie möchten in diesem Jahr mal bestimmen, wohin Sie mit Ihrer Freundin oder Ihrem Freund in den Urlaub fahren.

Überlegen Sie sich vier Dinge, die Sie sich von jemand anderem wünschen. Schreiben Sie auf, wie Sie Ihre Wünsche formulieren möchten. Seien Sie deutlich und direkt. Statt: *»Es muss mal wieder saubergemacht werden!«*, sollte es heißen: *»Ich bitte dich, morgen den Abwasch zu machen«*. Achten Sie darauf, dass Sie sich dabei nicht *»klein machen«* oder entschuldigen. Wichtig ist auch, dass Sie Ich-Botschaften verwenden.



Tragen Sie Ihren Wunsch nicht zwischen Tür und Angel vor und sprechen Sie in einem ruhigen, freundlichen Ton. Halten Sie dabei Blickkontakt. Wenn Ihr Wunsch keinen Anklang findet, versuchen Sie den Grund dafür herauszufinden. Zeigen Sie dann mögliche Alternativen auf. Wenn Ihr Wunsch akzeptiert wird, freuen Sie sich darüber und nehmen Sie es ohne schlechtes Gewissen an.

Offen Kommunizieren

Diese Übung kann als praktische Hilfestellung eingesetzt werden, um sich in zwischenmenschlichen Beziehungen zu positionieren, die eigenen Bedürfnisse zu vertreten oder einen Konflikt anzusprechen. Durch die Berücksichtigung der Ebenen Wahrnehmung, Wirkung und Wunsch treten wir unserer Gesprächspartnerin und unserem Gesprächspartner wertschätzend gegenüber und vermeiden so unnötige Vorwürfe, Verletzungen oder Abwertungen.

Wahrnehmung: Beginnen Sie damit, Ihre Wahrnehmung der Situation darzustellen. Beschreiben Sie ganz konkret, was Sie gesehen oder gehört haben. Vermeiden Sie dadurch Verallgemeinerungen und bewerten Sie nicht. »*Mir ist aufgefallen, dass...*«

Wirkung: Beschreiben Sie die Auswirkungen, die das Verhalten oder das Gesagte Ihres Gegenübers auf Sie selbst und gegebenenfalls auf andere hat. Äußern Sie vor allem, was Sie dabei fühlen. Gefühle sind unsere »Privatereignisse«, die von außen nicht in Frage gestellt werden können. Sie dienen dem Anderen außerdem als wichtigen Anhaltspunkt im Gespräch. »*Das bedeutet für mich/Ich habe mich darüber geärgert...*«



Wunsch: Beschreiben Sie Ihre Bedürfnisse. Sagen Sie klar, was Sie sich in Zukunft wünschen. Gerade in angespannten Gesprächen neigen wir dazu in Muster zu fallen, dem anderen Vorwürfe zu machen oder Forderungen zu stellen. Wünsche können wir hingegen frei formulieren, ohne unser Gegenüber unter Druck zu setzen. »*Ich wünsche mir in Zukunft/Ich möchte dich bitten...*«

von Marie-Hélène Seidl-Scheerer

Power Poses

Wenn Sie denken, Ihr Gehirn sei ein reines Denkkorgan, das weitgehend losgelöst und unabhängig vom Körper existiert, irren Sie sich. Menschen haben keine leibliche und daneben emotionale und daneben kognitive Beziehung zur Welt; es handelt sich vielmehr um ein und dieselbe Weltbeziehung (vgl. Rosa 2016, S. 144 ff.).

Embodiment-Ansätze (»Embodiment« bedeutet wörtlich »Verkörperung«) betrachten Menschen als Einheit von Leib und Geist. Körperliches und psychisches Geschehen wirken permanent aufeinander und sind untrennbar miteinander verbunden. Die meisten Menschen kennen die Verbindung oft nur aus der einen Richtung: Wenn Sie sich nicht wohl fühlen, weil Sie zum Beispiel denken, dass Sie als einziger Mensch mal wieder die selbst gesteckten Ziele bei der Prüfungsvorbereitung nicht schaffen, werden Sie wahrscheinlich Ihre Schultern zusammenziehen und ganz gekrümmt am Schreibtisch sitzen. Aber die Beeinflussung funktioniert auch in die andere Richtung.

Studien zum Embodiment zeigen, dass die experimentelle Manipulation von Körpervariablen wie Gesichtsausdruck, Handbewegungen, Körperhaltungen und Körperbewegungen Einfluss auf Emotionen, motivationale Prozesse, Gehirnaktivität, Einstellungen und Bewertungen haben. Wenn Sie also zu viel Zeit am Tag mit gesenktem Blick und rundem Rücken vor Ihrem Smartphone verbringen, wird das Auswirkungen auf Ihre Gefühle und Ihre Befindlichkeit haben (Storch et al. 2010).

Probieren Sie es aus, indem Sie zwei Minuten am Tag Körperhaltungen einnehmen, in denen Sie sich machtvoll fühlen. Die amerikanische Sozialpsychologin Amy Cuddy erklärt Ihnen in ihrem TED-Talk (www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc) die Hintergründe dieser ›Power Poses‹. Auch wenn die Wirkungen der ›Power Poses‹ wissenschaftlich nicht eindeutig erwiesen sind, ist es eine gute Methode, um Embodiment im Alltag auszuprobieren.

Steh-Übung

»Ein wichtiger Weg, zu sich selbst zu kommen, und bei sich zu sein, ist der Weg über den Leib«, schreibt Pater Anselm Grün (2014, S. 59). Die folgende Steh-Übung folgt seinen Empfehlungen. Probieren Sie sie doch einmal aus, wenn Sie einen Vortrag halten oder eine Präsentationsprüfung haben. Es geht nicht darum, dass Sie versuchen, auf eine künstliche Art zu imponieren, sondern dass Sie durch den Körper langsam mehr Selbstvertrauen einüben. Im Körper können Sie spüren, dass Sie ohne Schauspielerei zu sich selbst stehen können, mit allem, was Sie ausmacht.

Stellen Sie sich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht angewinkelt. Wippen Sie leicht vor und zurück, gerade so, dass Sie bemerken, wie Sie gegensteuern müssen, um nicht nach vorne oder hinten zu kippen. Pendeln Sie sich ein, bis Sie spüren, dass Sie genau in der Mitte der Füße ausgerichtet sind.

Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Baum, dem Wurzeln in die Erde wachsen. Spüren Sie, wie Sie fest verwurzelt stehen.

Dann fokussieren Sie Ihren Brustkorb, Ihre Wirbelsäule und Ihren Kopf und stellen sich vor, wie Sie als Baum Ihre Krone breit und groß ausrichten. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen. Nun sagen Sie sich (laut oder leise) folgende Sätze:

»Ich habe einen Standpunkt. Ich stehe mit beiden Füßen auf dem Boden. Ich habe Stehvermögen. Ich kann etwas durchstehen. Ich kann für etwas einstehen. Ich kann für mich einstehen. Ich stehe zu mir. Ich stehe in mir.«

Sie können diese Sätze mehrmals wiederholen. Bleiben Sie einen Augenblick stehen. Spüren Sie nach. Danach halten Sie Ihren Vortrag oder Ihre Präsentation. Was macht diese Übung mit Ihnen?

Inhalt und Fokus

Viele denken beim Visualisieren von Flipcharts an hübsche ›Bildchen‹ und ›Symbole‹ – und vergessen dabei eine wichtige visuelle Vokabel: die Schrift! Folgende Übung gibt Anstöße, wie es gelingt, nur mit Schrift Dinge auf den Punkt zu bringen.

Immer wenn es um ein Thema, ein Problem oder eine Lösung geht, gibt es das ›Wichtigste‹, ›Wichtiges‹, ›weniger Wichtiges‹ und letztlich ›Nebensächliches‹.

Erst wenn Sie Prioritäten klar herausarbeiten, wird aus Information verdaubares Wissen. Visualisierung heißt, Information verdichten! Wie bei einem gelungenen Rezept sind nicht allein die Zutaten ausschlaggebend, sondern vor allem die Abstimmung und Mengen der einzelnen Zutaten! Wenn alles gleich wichtig oder unwichtig ist, entsteht ungenießbarer Einheitsbrei. Die Qualität bleibt auf der Strecke.

Eine Übung dazu: Sicherlich treibt Sie gerade ein bestimmtes Thema um. Oder Sie müssen etwas für andere zusammenfassen.

1. Wie können Sie das gesamte Thema in einem kurzen Satz bzw. Schlagwort für Ihre Überschrift zusammenfassen?
2. Welche Schlagworte sind notwendig, um das Thema weiter zu erklären? Schreiben Sie diese Schlagworte in der passenden Reihenfolge (kleiner als die Überschrift!) auf. Lassen Sie dazwischen Raum für weitere Ergänzungen.
3. Nutzen Sie nun eventuell Symbole wie Pfeile, Linien zum Trennen oder Verbinden, Textboxen und Unterstreichungen, um einzelne Wörter hervorzuheben, und vielleicht noch eine zusätzliche Farbe, um noch mehr Klarheit herzustellen. Vielleicht möchten Sie in kleiner Schreibschrift noch kleine Kommentare einfügen. Achten Sie aber darauf, dass trotz dieser Ergänzungen das Blatt nicht zu voll wird.
4. Nehmen Sie ein weiteres Blatt, Ihr »Papierkorbblatt«. Darauf schreiben Sie, welche Informationen Sie bewusst weggelassen haben. Vertrauen Sie grundsätzlich darauf, dass unser Gehirn eine wunderbare Eigenschaft hat: *»Wenn ich auf der richtigen Spur bin, fallen mir notwendige Details ein.«* Es ist wie bei der Orientierung. Erinnerere ich mich an eine bestimmte Kreuzung, erinnere ich mich automatisch wieder an weitere Wegpunkte.

5. Nun schauen Sie sich Ihr Blatt mit den Notizen bewusst an. Es sieht doch schon anders aus als Ihre üblichen Aufschriebe. Schon die unterschiedlichen Schriftgrößen und die bewusstere Platzierung aller Elemente schaffen Struktur und Gliederung. Wie Sie das noch weiter optimieren, dazu gleich mehr.
6. Wenn Sie Lust haben, machen Sie das Gleiche nochmals. Aber nutzen Sie Ihr Nachdenken über die erste Version, um alles noch präziser auf den Punkt zu bringen. Vielleicht wird Ihr Papierkorbblatt voller. Optimieren Sie die Aufteilung auf dem Blatt ebenso wie die Schriftgrößen hinsichtlich Übersichtlichkeit und klarer Bedeutung.
7. Und wenn Sie Lust haben, machen Sie es zum dritten Mal. Experimentieren Sie diesmal aber mit einem anderen Format. So gewinnen Sie erste Erfahrungen für welches Thema sich ein Hoch- oder Querformat besser eignet.

Denken Sie künftig immer an folgende Fragen, um den Inhalt und Fokus eines Themas herauszuarbeiten: *»Um was geht es? Und um was geht es im Detail? Wie setze ich die Prioritäten, was lasse ich weg? Wie reduziere ich sinnvoll die Komplexität?«*



Dies alles können Sie durch die Größenverhältnisse und die Anordnung der Schrift klar zum Ausdruck bringen. Und wenn Ihnen dann zu den wichtigsten Punkten doch noch ein ›Bildchen‹ und ›Symbol‹ einfällt, gelingt alles noch besser.

Text und Illustration von Siegfried Bütefisch

Marionette

Unsere Haltung ist ein Muster der Spannungsverteilung der Muskulatur. Wenn wir uns bestimmte Bilder vorstellen, regen wir unser Nervensystem an, dieses Muster zu überprüfen und ggf. zu verbessern. Dadurch wird die Spannungsverteilung ausgeglichen. Das führt zu einer aufrechteren und entspannteren Haltung, größeren Beweglichkeit und mehr Leichtigkeit in der Bewegung.

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel nach vorne ausgerichtet, um etwa Hüftgelenksbreite (nicht Hüftbreite!) auseinander. Schultern und Arme hängen nach unten, der Kopf ist aufgerichtet und der Nacken lang, der Blick geht zum Horizont. Schließen Sie die Augen (evt. richtet sich der Kopf dann nochmal ein wenig auf).

Stellen Sie sich nun vor, dass am obersten Punkt ihres Kopfes, am Schädeldach, ein Marionettenfaden befestigt ist. Er hält Ihren Körper aufrecht. Sie müssen also nichts dafür tun, um aufgerichtet zu sein. Bleiben Sie bei dieser Vorstellung für etwa eine

Minute. Lassen Sie zu, dass Ihre Schultern und Ihre Schulterblätter sinken, Ihr Kopf sich aufrichtet und Ihr Hals sich verlängert.

Stellen Sie sich dann vor, dass am oberen Ende des Brustbeins (dort, wo die Schlüsselbeine fast zusammenkommen) ein Marionettenfaden befestigt ist. Ihr Brustkorb wird an diesem Faden gehalten. Bleiben Sie bei dieser Vorstellung für etwa eine Minute. Lassen Sie zu, dass Ihr Brustkorb sich hebt und Ihr Atem sich vertieft. Vielleicht seufzen Sie sogar.

Wenn Sie wollen, können Sie eine andere Person bitten, Sie zu unterstützen, indem sie die beiden Punkte mit einem Finger leicht berührt. Dadurch können Sie sich die Orte, an denen die Fäden befestigt sind, leichter vorstellen. Beobachten Sie, wie sich durch die Vorstellungen Ihre Körperhaltung und vielleicht sogar Ihr Gesichtsausdruck verändert, und Sie sich gelassener und zuversichtlicher fühlen. Fragen Sie dann die andere Person, ob sich ihr Eindruck von Ihnen verändert hat.

von Dirk Schuka

Kraftatmung

Unter Stress wird unsere Atmung flacher: Der Bauch wird fest, beim Einatmen gibt es weniger Bewegung im Zwerchfell; der Brustkorb bleibt im Zustand der Einatmung, die Muskeln der Schultern und Rippen können beim Ausatmen nicht mehr entspannen. Eine flache Atmung geht einher mit dem Gefühl der Anspannung und Unsicherheit, eine tiefe und volle Atmung mit einem Gefühl der Ruhe und Kraft.

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel, um Hüftgelenksbreite (nicht Hüftbreite!) auseinander. Die Knie ganz leicht gebeugt, so dass das Becken etwas beweglicher wird. Der Kopf ist aufgerichtet und der Nacken lang, der Blick geht zum Horizont.

Legen Sie eine Hand auf Ihren Unterbauch (in den Bereich zwischen Bauchnabel und Schambein), die andere auf Ihr Brustbein. Beobachten Sie für jeweils einige Atemzüge lang die Atembewegung zuerst im Bauch-, dann im Brustbereich: Wo gibt es Bewegung beim Einatmen und beim Ausatmen? Was verändert sich im Unterbauch, was im Brustkorb, wenn Sie atmen? Lassen Sie Ihre Atmung dabei unverändert, greifen Sie also nicht gezielt in den Ablauf Ihrer Atmung ein!

Schicken Sie nun für einige Atemzüge mit jedem Einatmen in Ihrer Vorstellung den Atem bis hinunter in das Becken (oder sogar bis zum Beckenboden). Falls Sie eine Bewegung im Bauch merken, verstärken Sie sie sanft, ohne dabei etwas zu forcieren.

Lassen Sie dann für einige Atemzüge mit jedem Ausatmen die Schultern und die Rippen nach unten sinken (nicht aktiv nach unten ›ziehen‹).

Kombinieren Sie beide Abläufe miteinander: Für einige Atemzüge jeweils beim Einatmen in der Vorstellung den Atem ins Becken schicken, beim Ausatmen Schultern und Rippen sinken lassen. Schließlich probieren Sie es auch ohne Hilfe der Hände aus. Genießen Sie die Ruhe, die dabei entsteht und beobachten Sie, wie die Anspannung nachlässt und sich ein Gefühl der Kraft in Ihnen einstellt.

von Dirk Schuka

Literaturliste

- Arts & Sciences Exhibitions and Publishing GmbH in Kooperation mit Stapferhaus Lenzburg** (2014): Entscheiden. Das Magazin zur Ausstellung. Essays und Expertengespräche, Interviews und Reportagen, Bildstrecken und Infografiken, Tipps und Tricks. *Heidelberg: Arts & Sciences Exhibitions and Publishing GmbH*
- Bannink, Frederike P.** (2012): Praxis der Positiven Psychologie. *Göttingen: Hogrefe.*
- Bakhshi, Hasan/Downing, Jonathan M./Osborne, Michael A./Schneider, Philippe** (2017): The Future of Skills. Employment in 2030. *London: Pearson and Nesta.*
- Bays, Jan Chozen** (2016): Achtsam durch den Tag. 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit. 6. Auflage. *Oberstdorf: Windpferd.*
- Blickhan, Daniela** (2015): Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. *Paderborn: Junfermann.*
- Cameron, Julia** (2009): Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. *München: Knaur.*
- Cuddy, Amy** (2016): Dein Körper spricht für dich. Von innen wirken, überzeugen, ausstrahlen. *München: Mosaik.*
- Dürckheim, Karlfried Graf** (2012): Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung. 12. Auflage. *Bern: Hans Huber.*
- Härtl-Kasulke, Claudia / Revers, Andrea** (2018): Lebenskunst! Eine Anleitung zur positiven Psychologie. *Weinheim, Basel: Beltz.*
- Hoffmann, Ulrich** (2015): Meditation. Mein Übungsbuch für mehr Wohlbefinden & Gelassenheit. *München: Gräfe und Unzer.*
- Iding, Doris** (2015): Achtsamkeit. Mein Übungsbuch für mehr Balance und Harmonie, *München: Gräfe und Unzer.*
- Feldenkrais, Moshé** (1978): Bewusstheit durch Bewegung: Der aufrechte Gang, *Frankfurt am Main: Suhrkamp.*
- Fredrickson, Barbara L.** (2009): Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. *Frankfurt/Main, New York: Campus.*

- Fritz-Schubert, Ernst: Lernziel Wohlbefinden** (2017): Entwicklung des Konzeptes »Schulfach Glück« zur Operationalisierung und Realisierung gesundheits- und bildungsrelevanter Zielkategorien. *Weinheim: Beltz Juventa.*
- Gigerenzer, Gerd** (2008): Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition. 13. Auflage. *München: Goldmann.*
- Grün, Anselm** (2016): Das Buch der Rituale. Jeden Tag erfüllter leben, hrsg. von Rudolf Walter. *Freiburg im Breisgau: Herder.*
- Grün, Anselm** (2014): Selbstwert entwickeln. Spirituelle Wege zum inneren Raum. *Freiburg im Breisgau: Herder.*
- Hunecke, Marcel** (2013): Psychologie der Nachhaltigkeit. Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften. *München: Oekom.*
- Kahnemann, Daniel** (2011): Schnelles Denken, langsames Denken. 7. Auflage. *München: Penguin.*
- King, Laura** (2001): The health benefits of writing about life-goals. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, H. 7, S. 798-807.
- Knopf, Jan** (Hrsg.) (2000): Bertold Brecht. Die Gedichte, *Frankfurt/Main: Suhrkamp.*
- Lessenich, Stephan** (2016): Neben uns die Sintflut. Die Externalisierungsgesellschaft und ihr Preis. *Berlin. Hanser.*
- Max-Neef, Manfred A./Elizalde, Antonio/Hopenhayn, Martin** (1991): Development and Human Needs. In: Max-Neef, Manfred A. (Hrsg.): *Human Scale Development. Conception, Application and Further Reflections. New York u.a.: Zed Books, S. 13–54.*
- Neff, Kristin** (2012): Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. *München: Kailash.*
- Paech, Niko** (2012): Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie. *München: Oekom.*
- Peterson, Christopher/Seligman, Martin E.P.** (2004): Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification. *New York, Oxford: Oxford University Press.*
- Rosa, Hartmut** (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. *Berlin: Suhrkamp.*

- Rosenberg, Marshall B.** (2016): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 12. überarbeitete und erweiterte Auflage. *Paderborn: Junfermann.*
- Robinson, Ken** (2014): Begeistert Leben. Die Kraft des Unentdeckten. *Salzburg Ecowin.*
- Rubin, Yvonne** (2015): Selbstbewusstsein. Mein Übungsbuch für mehr innere Stärke & Ausgeglichenheit. *München: Gräfe und Unzer.*
- Schwartz, Barry** (2006): Anleitung zur Unzufriedenheit. Warum weniger glücklich macht. *Berlin: Ullstein.*
- Schweppe, Ronald/Long, Aljoscha** (2016): Loslassen. Mein Übungsbuch für mehr Unabhängigkeit & Lebensfreude. *München: Gräfe und Unzer.*
- Storch, Maja/Cantieni, Benita/Hüther, Gerald/Tschacher, Wolfgang** (2010): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. erweiterte Auflage. *Bern: Hans Huber.*
- Storch, Maja/Krause, Frank** (2014): Selbstmanagement ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM). 5. erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage. *Bern: Hans Huber.*
- Storch, Maja** (2015): Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von Bauchgefühl und Körpersignalen. *München: Piper.*
- Welch, Suzy** (2012): Mein Entscheidungskompass. 10 - 10 - 10. Die Zauberformel für intelligente Lebensentscheidungen. *München: Goldmann.*
- Watkins, Philip C./Van Gelder, Michael/Frias, Araceli** (2009): Furthering the Science of Gratitude. In: Lopez, Shane J./Synyder C.R. (Hrsg.): *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2. Auflage. *New York: Oxford University Press, S. 437-445.*
- Zum Weiterlesen:**
- Bauer, Joachim** (2015): Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. 4. Auflage. *München: Blessing.*
- Burnett, Bill/Evans, Dave** (2017): Mach, was du willst. Design Thinking fürs Leben. 2. Auflage. *Berlin: Ullstein.*
- Csikszentmihalyi, Mihaly** (2017): Flow. Das Geheimnis des Glücks. *Stuttgart: Klett-Cotta.*

- Dievernich, Frank E.P./Döben-Henisch, Gerd-Dietrich/Frey, Reiner** (2019): Bildung 5.0. Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt. *Weinheim: Beltz Juventa.*
- Grün, Anselm** (2014): Wie wir leben - Wie wir leben könnten. Haltungen, die die Welt verwandeln, hrsg. von Rudolf Walter. *Freiburg im Breisgau: Herder.*
- Grün, Anselm/Müller, Stefan** (2015): Zeit für Veränderung. Berufung und Beruf im Einklang. 2. Auflage. *Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag.*
- Harari, Yuval Noah** (2018): 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert. *München: C.H. Beck.*
- Hüther, Harald** (2014): Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. 6. Auflage. *Frankfurt/Main: S. Fischer.*
- Laloux, Frederic** (2015): Reinventing Organizations: Ein Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit. *München: Vahlen.*
- Seligman, Martin E.P.** (2015): Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens. 2. Auflage. *München: Goldmann.*
- Scharmer, Claus Otto** (2015): Theorie U. Von der Zukunft her führen. Presencing als soziale Technik. Vierte Auflage. *Heidelberg: Carl Auer.*
- Storch, Maja** (2010): Machen Sie doch, was Sie wollen. Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt. *Bern: Hans Huber.*
- Tan, Chade-Meng** (2015): Search Inside Yourself. Optimierte dein Leben durch Achtsamkeit. 4. Auflage. *München: Goldmann.*
- Weiss, Halko/Harrer, Michael/Dietz, Thomas** (2015): Das Achtsamkeitsbuch. 7. Auflage. *Stuttgart: Klett-Cotta.*
- Weizsäcker, Ernst Ulrich von/Wijkman, Anders** (2017): Wir sind dran. Was wir ändern müssen, wenn wir bleiben wollen. 2. Auflage. *München: Gütersloher Verlagshaus.*
- Welzer, Harald** (2014): Selbst denken. Eine Anleitung zum Widerstand. 8. Auflage. *Frankfurt/Main: S. Fischer.*
- Welzer, Harald** (2019): Alles könnte anders sein: Eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen. *Frankfurt/Mai: S. Fischer.*
- Watzlawick, Paul** (2015): Die Möglichkeit des Andersseins. Zur Technik der therapeutischen Kommunikation. 7. durchgesehene Auflage. *Bern: Hans Huber.*

Dank

Allen Trägerinnen und Trägern zu diesem Booklet danken wir für den fruchtbaren Austausch und die vielen Ideen. Es war wichtig, so viele Verbündete zu haben: Herzlichen Dank dafür! Leni Seidl-Scheerer danken wir zudem für ihr Fachlektorat, Carina Lübben für ihre Unterstützung bei der Endredaktion.

Mit dem Booklet stehen wir als Zwerge auf den Schultern von Riesen: Es gibt viele Autorinnen und Autoren, die uns inspiriert haben; das Literaturverzeichnis kann unseren Dank nur nominell zum Ausdruck bringen. Das Booklet gäbe es nicht ohne Merve Simsek und Immanuel Zeh, die mit Herzblut und kreativen Ideen das Werden des Booklets begleitet und es gestalterisch realisiert haben – an sie geht ein besonderer Dank! Schließlich danken wir den lieben Dozierenden am HoC für ihr breites und abwechslungsreiches Veranstaltungsangebot, mit dem sie die Themen dieses Booklets unseren Studierenden nahebringen.

Anna Lehner und Michael Stolle