

Claudia Härtl-Kasulke
Otto Kasulke

75 Bildkarten

Gesundheit und
Achtsamkeit



WEITERBILDUNG · TRAINING

BELTZ

Nutzungsrecht

Die digitale Ausgabe dieses Kartensets ist für den eigenen, persönlichen Gebrauch bestimmt. Im Rahmen Ihrer beruflichen Tätigkeit können Sie ausgewählte Kartenvorderseiten und Kartenrückseiten an Ihre Klientel versenden. Es empfiehlt sich, jeweils eine begrenzte Kartenanzahl einzusetzen – vermutlich profitieren die meisten Anwenderinnen und Anwender mehr, wenn sie eine kleine Zahl von Karten zu einem für sie relevanten Thema bearbeiten und sich daran orientieren.

Auswahl und Zusammenstellung von Karten

Gehen Sie über Datei/Drucken und die Druckerauswahl: Print to PDF. Geben Sie die Seitenzahl der Seiten an, die Sie einzeln als Datei vorliegen haben oder die Sie zusammenfassen möchten, und klicken Sie auf Drucken. Sie erhalten so eine PDF-Datei mit den von Ihnen ausgewählten Karten.

Inhaltsverzeichnis

Prämisse	2
Gesundheit und Achtsamkeit – ein Erfolgspaar	2
Der Zauber der Bilder – Gegenständliches, Strukturen, Perspektivenwechsel	7
Bilder sind grenzenlos: Sie öffnen das Herz, laden zum Querdenken ein und beflügeln die Inspiration	9
Mit Resilienz arbeiten: Das Tor für unbewusstes biografisches Wissen öffnen und die Fantasie beflügeln	10
Gesundheit und Achtsamkeit: »Basisübung Atemmeditation«	13
Vertiefende Übungen: »Persönliche Gesundheit« sowie »Schattenarbeit und Gesundheit«	16
Literatur mit Kommentar	25
Gesundheit gewinnen – persönliches Wachstum ist ein Geschenk für uns alle!	26
Das Autorenteam	27
Gesundheit und Achtsamkeit – die Bildkarten im Detail	27

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Dieses Kartenset ist erhältlich als
ISBN 978-3-407-36580-4 Print
ISBN 978-3-407-36673-3 E-Book (pdf)

© 2015 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
Werderstr. 10 · 69469 Weinheim
www.beltz.de

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Herstellung und Satz: Michael Matl
Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Umschlaggestaltung: Lelia Rehm
Umschlagfotos: Claudia Härtl-Kasulke, Otto Kasulke
Printed in Germany

Prämisse

Gesundheit und Achtsamkeit sind Themen, die Sie mit Ihren Kunden, Klienten, Schülern und Studierenden bearbeiten. In diesem Booklet begleiten wir Sie ein Stück auf Ihrem Weg. Sie entdecken einen Leitfaden, wie Sie die Bildkarten einsetzen können:

- Es gibt eine kurze Einführung zum Thema Gesundheit und Achtsamkeit.
- Wir beschreiben unsere Haltung, mit der wir Medien – wie die hier vorgestellten Fotos – auswählen und einsetzen.
- Und Sie finden Übungen, die Sie als Impulse für Ihre Arbeit mit den Bildern nutzen können.

Wie Sie diese nutzen, liegt in Ihren Händen und Ihrer Kompetenz. Wir wünschen Ihnen dazu viel Freude.

P.S: Wir schenken Ihnen ein Plus fürs Lesen und bitten gleichzeitig um Nachsicht. Für die Nachsicht wenden wir uns an 51 Prozent unserer Leser: die Leserinnen, die hoffentlich die weibliche Form nicht vermissen. Das Plus: Das Lesen fällt damit einfach leichter. Danke!

Gesundheit und Achtsamkeit – ein Erfolgspaar

Gesundheit! Das wünschen wir uns natürlich alle. Doch selten standen die Zeichen so ungünstig und gleichzeitig so günstig, gesund zu leben – paradox? Nein!

Wir leben in einer Welt der dichten Arbeitsprozesse, der Reizüberflutung, der globalen Einflüsse, die direkt in unser Leben spielen oder wie ein Tsunami hohe Wellen schlagen (s. dazu Bildkarte 1). Wir sind uns dieser Einflüsse kaum bewusst. Vielmehr nehmen wir es im Alltag als selbstverständlich wahr, dass wir unseren Urlaubsfreundschaften rund um den Erdball Grüße senden. Und gleichzeitig – fast schon minutengleich – können wir all die schönen und schrecklichen Ereignisse aus der ganzen Welt am Bildschirm live mitverfolgen. Was macht das mit unseren Gefühlen, unserer Psyche?

Realisieren wir überhaupt noch, dass bis Mitte der 1980er-Jahre und sogar darüber hinaus die Schreibmaschine das Leben im Büro bestimmte? Aus heutiger Sicht können wir rückblickend sagen, dass diese zum Innehalten und Entschleunigen zwang. Heute dagegen bestimmt die Informationstechnologie unsere Arbeitswelt mit höchst komplexen Inhalten, Vorgehensweisen und entgrenzten Arbeitszeiten. Gleichzeitig war es noch nie so leicht wie heute, genau diese komplexen Inhalte zu vervielfältigen, weiterzuentwickeln und weltweit einflussnehmend zu vermitteln.

Hypothese 1: Nur wenn wir uns der Einflüsse auf unser Leben mit allen vermeintlichen Gegensätzlichkeiten bewusst werden, sie gezielt für uns nutzen, können wir gesund leben.

Die »persönliche Gesundheit« ist ein Thema, das manche Ihrer Teilnehmenden so (intensiv) vielleicht noch nie für sich betrachtet haben. Bei vielen Menschen führt dieses Thema ein Schattendasein: Wir wissen zwar, dass wir etwas dafür tun müssten – glauben aber, wir hätten keine Zeit. Und so haben wir ein schlechtes Gewissen, weil wir uns dem Thema »mein gesundes Leben« nicht stellen. Ein wunderbares Sujet für Schattenarbeit. Wie gehen wir selbst als Begleiter damit um, und wie sehen das unsere Teilnehmenden?

Sie entdecken bereits hier, wie wichtig es für dieses Erfolgspaar Gesundheit und Achtsamkeit ist, dass wir diese Themen auch achtsam für uns selbst gestalten, damit wir es dann glaubwürdig und als »Erfolgspaar« vermitteln können.

Hypothese 2: Eine wichtige Voraussetzung für die Arbeit mit dem Erfolgspaar »Gesundheit und Achtsamkeit« ist unsere eigene Erfahrung als Begleiter, Trainer, Coach.

Wenn Sie Ihre Klienten begleiten, ist es wichtig, dass Sie das mit Respekt und Achtsamkeit tun. Es kann sein, dass Einzelne (noch) nicht auf Ihre Fragen antworten können. Respek-

tieren Sie es und vertrauen Sie auf die vertiefenden Erfahrungen, die jeder Einzelne auch innerhalb der Gruppe durch den Austausch machen wird. Persönliche Entwicklung ist in den meisten Fällen in sehr kleinen, leisen Schritten zu sehen. Meist geschieht sie zunächst in der Resonanz im Inneren. Daher ist es sehr wichtig, mein eigenes Wahrnehmen als Begleiter im Hinblick auf diese leisen »Töne« zu sensibilisieren.

Gerade in einer Zeit, in der Innehalten und damit das Bewusstwerden solcher Einflüsse eher wenig Raum erhält, ist es im Begleiten von Klienten und Seminarteilnehmern wichtiger denn je, Impulse dafür zu setzen.

Hypothese 3: Je klarer und achtsamer der gesetzte Fokus ist, desto wirkungsvoller ist die gesundheitsfördernde Arbeit mit unseren Zielgruppen.

Deshalb haben wir den Fokus nicht ganz allgemein auf Wellness, Wohlfühlen und Ähnliches gerichtet, sondern das Thema Gesundheit und die dafür höchst wirkungsvolle »Methode« der Achtsamkeitspraxis (meist synonym mit »Achtsamkeit« gleichgesetzt) ins Zentrum unserer Ausführungen gerückt. Ziel ist es, mit dieser Fokussierung in kleinen Schritten das Lernen zu begleiten (s. dazu auch Härtl-Kasulke 2014, S. 60–66), und damit Erfolgserlebnisse leichter wahrnehmbar werden zu lassen. Durch dieses Entschleunigen – begleitet von Achtsamkeit – kann der Einzelne seine eigene Motiva-

tion mehr und mehr entdecken. Das fällt leichter, als von vornherein gleich den großen Themen- und Methodenkorb der Möglichkeiten für sich zu reklamieren.

Dieses Bildkartenset eignet sich sehr gut für den Start: »Meine persönliche Gesundheit und wie kann ich mich ihr nähern«. Wir zeigen, wie die Fokussierung auf die Achtsamkeit stattfindet. Im nächsten Schritt werfen wir einen Blick auf die persönlichen Widerstände am Beispiel des Themas: »Meine persönliche Gesundheit und meine Schattenarbeit«.

Schattenarbeit

C. G. Jung prägte den Begriff der Schattenarbeit. Hier arbeiten wir im Kontext, welche Normen wir durch uns selbst und/oder durch die Gesellschaft setzen, denen wir nicht zu genügen glauben (s. dazu Hypothese 1).

Wer will, kann sich darüber hinaus kreativ mit den Bildkarten weitere Themen erschließen. Lassen Sie sich durch die vorgestellten Übungen inspirieren.

Wo kommt die Gesundheitskompetenz her?

Diese Frage lässt sich ganz leicht beantworten: Natürlich aus dem Leben der Teilnehmenden. Sie unterstützen sie dabei

zum einen durch Ihre resiliente Haltung, mit der Sie die Teilnehmenden begleiten und deren Stärken stärken. Durch die hier vorgestellten Übungen wird ebenfalls deren Resilienz gefördert. Das Bildkartenset dient als Verstärker. Unser methodischer Ansatz ist ein biografischer. Wo sonst können wir schon so viel gesundes Handeln entdecken wie in unserem Leben?

Ein weiterer wichtiger Aspekt: Unser Atem begleitet uns beim Innehalten. Ohne ihn ist Leben nicht möglich und wir haben ihn allzeit zur Verfügung.

Achtsamkeitspraxis und Forschung

Hypothese 4: Achtsamkeitspraxis reduziert Stress und wehrt den Anfängen.

Die Achtsamkeitspraxis, die wir als Methodenschwerpunkt auswählen, setzt die Konzentration auf den Atem und damit auf Entspannung. Die vorgestellten Übungen kommen aus der Meditationspraxis. Wie Ergebnisse aus der Forschung zeigen, ist Meditation mehr als Entspannung. Sie schützt uns vor Burnout, trainiert das Gehirn. Selbst bei Depressionen ist Meditation hilfreich und entlastend. Meditierende haben stärkere Verbindungen zwischen Gehirnarealen und zeigen weniger Abbau des Gehirns im Alterungsprozess.

Achtsamkeitsstudie

Die Studie mit 355 Probanden, die in Unternehmen in einem Zeitraum von etwa 90 bis 120 Tagen durchschnittlich zehn Minuten pro Tag meditierten, zeigt unter anderem bei den Teilnehmenden sehr gute Ergebnisse im Bereich Präsenz, Entspannung, Umgang mit Sorgen, Erhöhen der Kreativität sowie Produktivität und Konzentration (Achtsamkeitsstudie 2014).

Zahlreiche Krankenkassenreports zeigen zudem, dass Stress Auslöser für mindestens 50 Prozent der Krankheiten ist. Achtsamkeitspraxis vermindert Stress und fängt damit bereits bei den Ursachen an.

Mit Bildern den Blick für Gesundheit und Achtsamkeit öffnen

Bildkarten bieten eine hervorragende Möglichkeit, die Teilnehmenden zu inspirieren, aus ihrer aktuellen Situation »auszu-steigen«, den Einstieg in die Achtsamkeitspraxis zu erleichtern und sich auf das anstehende Thema, nämlich ihre Gesundheit, zu fokussieren – gerade dann, wenn es im Alltag eher weniger verankert ist oder wenn eine Vertiefung ansteht.

Denn machen wir uns nichts vor: Unternehmen setzen zwar mehr und mehr auf das Thema Gesundheit, Therapeuten auf das Thema Achtsamkeit. Trainings und Coachings wid-

men sich dem gesundheitsfördernden Aspekten von Arbeits- und Lebensweisen. Doch woher kommen die wachsenden Krankenzahlen, die jährlich die Krankenkassenreports widerspiegeln? Liegt es wirklich daran, dass uns zu wenig Gesundheitsangebote begegnen? Oder sind es zu viele Möglichkeiten, und angesichts der vielen Angebote fällt die eigene Auswahl schwer? Diese Überlegungen bestärkten uns darin, Gesundheit und Achtsamkeit in diesem Bildkartenset zu fokussieren.

Dieses Bildkartenset zeigt eine Auswahl metaphorischer Motive, um im Gespräch, im Coaching und Mentoring, in Klein- oder auch Großgruppenszenarios die Menschen für den Facettenreichtum dieser beiden Themen zu öffnen und den Zugang zu Wahlmöglichkeiten zu erhalten. Dabei stehen die Themen Gesundheit und Achtsamkeit im Mittelpunkt. Entschleunigung ist das Stichwort. Auf diese Weise kann Verändern leichter bewirkt werden.

Im Umfeld zu den Dachthemen »Gesundheit und Achtsamkeit« und in deren Vertiefung können die Bildkarten natürlich für unterschiedliche Perspektiven genutzt werden: auf der individuellen, persönlichen Ebene, Führungs- und Teamebene sowie der organisationalen Ebene (s. Bildkarte 2).

Dabei lassen sich diese Bildkarten gleichermaßen in folgenden Bereichen verwenden:

- Einzelarbeit mit sich selbst
- Gespräche und Präsentationen
- Coaching, Mentoring, Training, Beratung

- Unternehmenskommunikation
- Personal- und Organisationsentwicklung
- Therapie
- Sozialarbeit und betrieblicher Gesundheitsdienst
- Unterricht und Studium

Vertiefende Themen sind zum Beispiel:

- Stressintervention, -prävention, Burnout
- Resilienz, individuelles Gesundheitsmanagement
- Personales Gesundheitsmanagement, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Fühlen Sie sich angesprochen, denn dieses Bildkartenset Gesundheit und Achtsamkeit ist für alle geeignet, die sich das Thema »Gesundheit« auf die Fahne geschrieben haben:

- Ihr Ziel ist es, Ihre eigene Gesundheit stärker zu leben.
- Sie unterstützen andere im Bereich Gesundheit.
- Sie sind als Multiplikator aktiv: Unternehmenskommunikator, Personalentwickler, Organisationsentwickler, Betriebsarzt, Sozialarbeiter, Betriebsrat, Personalrat.
- Sie sind in der Lehre und im Unterricht tätig als Lehrer, Dozent, Professor.

Dieser Bildkartenset dient allen, die mit Einzelpersonen und Gruppen arbeiten und das Thema Gesundheit behandeln.

Dieses Bildkartenset will Sie auch zu prozessorientierten Übungen inspirieren:

- Einstieg ins Thema Gesundheit
- zum Vertiefen des Themas – Tor zu Vergessenem öffnen
- Transfer: damit der Weg in den Alltag gelingt

Wenn Sie mit Achtsamkeitspraxis arbeiten, ist es wichtig, dass Sie selbst diese Meditation für sich nutzen. Zum einen, um von Ihrer persönlichen Erfahrung berichten zu können, und zum anderen erhöht es Ihre Glaubwürdigkeit.

Resilienz verleiht Flügel

Unsere Haltung, aus der heraus wir Sie begleiten, ist resilient im Sinne von »Stärken stärken« und dem langen Erfahrungswissen, dass die Achtsamkeitspraxis dafür den Weg ebnet.

Literaturtipp



Dieses Bildkartenset sehen wir als synergetische und inspirierende Ergänzung zu den beiden Büchern von Claudia Härtl-Kasulke »Personales Gesundheitsmanagement« (2014) und »Individuelles Gesundheitsmanagement« (2015). »Personales Gesundheitsmanagement« liefert mit den Teilen Theorie, Best Practice und Methodik ein praxisorientiertes und übersichtliches Instrument für die Einführung eines professionellen am Menschen orientierten Gesundheitsmanagements in Unternehmen. Im »Individuellen Gesundheitsmanagement« entdecken Sie, wie Achtsamkeitspraxis Sie in Ihrem Leben begleiten kann. Sie erfahren, wie Sie sich in vielen Facetten die Tür für ihre persönliche Gesundheit öffnen, ja offenhalten können.

Der Zauber der Bilder – Gegenständliches, Strukturen, Perspektivenwechsel

Die Fotos

Fotos können einen Gegenstand abbilden. Doch was tun, wenn die Themen eher abstrakt sind? Gesundheit und Achtsamkeit sind solche Abstrakta. Sie lassen kaum passgenaue Bilder im Kopf zu. Wie sieht ein gesunder, wie ein kranker Mensch aus? Wie ein achtsamer? Ist ein vermeintlich glücklicher Mensch auch gleichzeitig ein gesunder?

Auf unserer Suche nach Motiven, die den Betrachter in diese Welt der Gesundheit und Achtsamkeit führen können, entdeckten wir mehr und mehr Metaphern, Symbole, die zur Inspiration anregen und gleichzeitig die Interpretation für jeden offen lassen. Und dies sowohl im Gegenständlichen als auch in Strukturen.

Gegenständliches Ist eine Pflanze, die in voller Blüte steht, und gleichzeitig Blätter hängen lässt, ja sich grau in grau zeigt, gesund, krank oder gar am Absterben (s. Bildkarte 13)? Je nachdem, aus welchem Blickwinkel, welchem Erleben der Betrachtende dieses Motiv anschaut, wird er sich zur einen oder anderen Interpretation hingezogen fühlen.

Dieses »Offene« als Anregung für das persönliche Entscheiden war uns wichtig. Und das entdecken Sie in der Auswahl unserer Fotos.

Gleichzeitig ist es unsere Haltung: Nie ist ein Lebewesen nur gesund oder nur krank. Immer hat es beide Anteile. Hier folgen wir den Grundsätzen der Salutogenese.

Salutogenese

Der Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky wollte mit seinem Salutogenesemodell die Zweiteilung von Gesundheit und Krankheit überwinden. So sieht er Menschen aktiv zwischen den Polen Krankheit und Gesundheit – gleichzeitig sowohl krank als auch gesund – als »Schwimmer im Fluss des Lebens«. Jeder Organismus ist ständig aktiv zur Herstellung von Gesundheit (s. Salutogenese Zentrum 2015).

Strukturen Neben den gegenständlichen Motiven stehen Strukturen. In Strukturen können wir unserer Fantasie freien Lauf lassen. Gerade in der Meditation ist das Loslassen von Bildern, von Gedanken Programm. Mandalas werden oft als »bildliche« Mantras genutzt.

Mandalas und Mantras

Mandalas sind meist rund oder quadratisch und immer auf einen Mittelpunkt hin zentriert – vergleichbar mit einem Kaleidoskop. Wer schon einmal einen Blick in ein Kaleidoskop warf, kennt sicher die beruhigende Wirkung. Und nicht nur da gibt es die Entsprechung in unserer Kultur. Wir finden sie auch in den Rosettenfenstern der Kirchen (s. Bildkarten 62 und 63).

Und was sind Mantras? Als Mantra bezeichnet man eine Silbe, ein Wort oder einen Satz. Diese sind »Klangkörper«, mit denen wir in der Meditation, in Entspannungsübungen unseren Geist zentrieren.

Strukturen aus der Natur, aus unserem Leben, quasi ungegenständlich, können ebenfalls als Mandalas dienen. Gleichzeitig lösen sie je nach Lebenssituation und Fragestellung, je nach Übung auch Assoziationen zu Gefühlen, Gerüchen, zu Erlebnissen, zu Formen, kurz zum Erleben aus. Die Bildkarten 9, 43, 48, 55 und etliche mehr zeigen beispielsweise Strukturen.

Perspektivenwechsel Lösungen für unsere Herausforderungen finden sich häufig im Perspektivenwechsel. Was liegt also näher, als sich den Themen Gesundheit und Achtsamkeit durch den Wechsel unserer Blickweise zu nähern?

Unsere Fotoauswahl ist an sich schon ein Perspektivenwechsel. Denn Sie finden neben Gegenständlichem und Strukturen auch in der Auswahl der Motive dieses Vexierspiel: Wenn sich zum Beispiel ein Himmel in einem Fenster (s. Bildkarte 65) zeigt oder sich Federn in einem Astgeflecht

mit dem schwarzen Wasser verbinden (s. Bildkarte 46). Was zeigt uns das? Zu welchen Fantasien, Fantasiewelten, zu welchen Schattenthemen öffnen sich da die Türen?

Gleichzeitig gibt es Gegensatzpaare, wie beispielsweise

- alt – jung, neu
- Himmel – Erde
- Licht – Schatten
- gesund – krank

oder Gegenstände und Strukturen, die zum Perspektivenwechsel einladen und an Meditation erinnern, wie zum Beispiel

- eine Fensterrosette (s. Bildkarte 62, 63)
- eine Klangschale (s. Bildkarte 12), Wechselspiel des Lichts (s. Bildkarte 8, 19, 75)
- der Gleichklang von Strukturen (Pinsel, Fenster und anderes mehr)

Und wenn Sie nun fragen, wie Sie diese Auswahl an Fotos verwenden können, dann ist die Antwort einfach: Machen Sie es wie wir. Wir nutzen sie je nach Fragestellung, oft unserer Intuition folgend: Wir stellen uns die Gruppe vor, die wir begleiten werden, fokussieren das Thema der Veranstaltung und lassen uns von den Fotos inspirieren. So nutzen wir manchmal eine Auswahl, die uns für die Teilnehmenden geeigneter erscheint, und manchmal legen wir alle Motive aus. Im Detail erhalten Sie Tipps in den Übungsanleitungen.

P. S: Sie werden noch ein weiteres Gestaltungsmerkmal entdecken. Gerade bei den Strukturen werden Sie sehen, dass sich das Kleine im Großen spiegelt, wenn Himmelserscheinungen ihre Farbenpracht zeigen (Bildkarte 66); und das Große im Kleinen, wenn Makroaufnahmen eine Baumrinde im Detail (Bildkarte 48) wiedergeben und wir das Gefühl haben, wir erkennen darin ein Berglabyrinth; oder wir sehen in einem Wassertropfen, der sich auf einem Glas zeigt, den ganzen Himmel gespiegelt (Bildkarte 49).

Natürlich lassen sich die Fotos durchaus unterschiedlichen Rubriken zuordnen. Sie können eine Übersicht dieser Zuordnungen unter www.beltz.de direkt beim Bildkartenset downloaden.



Bilder sind grenzenlos: Sie öffnen das Herz, laden zum Querdenken ein und beflügeln die Inspiration

Der Einsatz der Fotos

Grenzenlos Exakt so können die Bildkarten als »didaktisches Mittel« eingesetzt werden, wenn die Gruppe oder der Einzelne keinen oder wenig Zugang zum Thema hat. Beispielsweise wenn Führungskräfte mitten aus ihrem Arbeitsalltag kommen und ad hoc in die Welt der Gesundheit entführt werden.

Das Herz öffnen Sie erinnern sich? Wir weinen im Kino, obwohl wir genau wissen, dass es nur Fiktion ist. Und genau diese Bilder bleiben im Gedächtnis hängen.

Zum Querdenken einladen Mit Motiven, die zum Assoziieren einladen, kommen wir leichter auf andere Gedanken. Wir verlassen das Alltägliche und Ideen zeigen sich, die wir so nicht ohne Weiteres eingeladen hätten. So können wir unsere Inspiration beflügeln.

Fotos helfen beim Ankern Das mit Gefühlen verbundene Motiv prägt sich in unserem Gedächtnis besser ein als ein gesprochener Satz. Der Bildkarteneinsatz verstärkt das.

Mit Resilienz arbeiten: Das Tor für unbewusstes biografisches Wissen öffnen und die Fantasie beflügeln

Hypothese 5: Gesundheit, gesunde Haltung, gesundes Leben sind Teil unseres Lebens. Wichtig ist es, dass wir dies erkennen und bewusst und initiiierend in unser Leben integrieren.

Unbewusste Schätze – resiliente Qualitäten

Resilienz

Resilienz ist die meist unbewusste Kompetenz, uns großen Herausforderungen zu stellen. Ein Modell dazu sind die sieben Säulen der Resilienz (Reivich/Shatté 2003).

1. **Optimismus und Selbstwirksamkeit:** Das Leben bringt mehr Gutes als Schlechtes.
2. **Akzeptanz:** Es ist wie es ist. Annehmen können.
3. **Lösungsorientierung:** Mögliche Lösungen finden und die eigenen Ziele leben.
4. **Opferrolle verlassen:** Sich auf seine Stärken besinnen.
5. **Verantwortung übernehmen:** Verantwortung für das eigene Leben übernehmen.
6. **Netzwerkorientierung:** Freunde haben.
7. **Zukunftsplanung:** Die nächsten Schritte planen.

Jeder Mensch hat diese Eigenschaften mehr oder weniger bewusst in seinem Leben aktiv oder intuitiv im Zugriff, um die besonderen Herausforderungen im Alltag zu meistern. Wenn wir dieses Wissen bewusst einsetzen, gestalten wir unser Leben gesünder.

Mit Bildern können sich die Teilnehmenden den Blick auf diese Ressourcen öffnen (s. »Wie stellen Sie resiliente Fragen in den Übungen?«).

Ihre Haltung

Sie dienen Ihren Teilnehmenden am meisten, wenn Sie sie mit einer resilienten Haltung begleiten. Das Motto lautet: »Stärken stärken«. Konkret in unserem Zusammenhang ist es das Thema Gesundheit, das wir damit verbinden. Und Sie werden sehen, wie Ihre Teilnehmenden, unabhängig in welcher Rolle sie mit an Bord sind: Mentee, Coachee, Gesprächspartner ..., in ihrem Denken, im Gestalten der Aufgaben wachsen.

Sie selbst sind da eher als »Ermöglicher«, als »Hebamme« unterwegs. Ganz in dem Sinn, das Entdecken zu fördern, den Anfängergeist und die Freude daran wachsen und Erkenntnisse dafür sichtbar werden zu lassen. Sie setzen damit den Samen zu intrinsischer Motivation und ernten Freude und Initiative.

Und: Sie verlieren Macht. Die Macht, die Sie als Wissensautorität willkommen heißt. Das kann vielleicht schmerzhaft sein. Doch was ist schöner, Macht zu genießen oder Menschen dabei zu begleiten, dass sie wachsen, und dieses Wachstum zu neuen Erkenntnissen und Taten führt? Sie geben ihnen Impulse für selbstverantwortliches und selbstgesteuertes Leben. Entscheiden Sie selbst!

Die Art, wie Sie begleiten, wird die Tiefe des Verankerns sowohl beim Einzelnen als auch in der Gruppe bestimmen. Sie hat maßgeblichen Anteil an der Nachhaltigkeit im Transfer in das zukünftige Leben.

Wie stellen Sie resiliente Fragen in den Übungen?

Wenn Sie aus dieser Haltung heraus Fragen für die Teilnehmenden entwickeln, bauen Sie – wo immer es möglich ist – die Brücke zu deren Erlebnissen und Erfolgen im Leben. Und seien diese noch so klein, so werden sie das Wachsen des neuen Verhaltens beflügeln. Denn Sie öffnen damit den Blick für das Können und das tiefe Gefühl beim Einzelnen und der Gruppe dafür, dass sie es bereits können. Das gibt Sicherheit und verleiht Flügel.

In einer Welt der großen Herausforderungen – die kaum Zeit lässt – und doppelt in einer Situation, in der Teilnehmende sich selbst weiterentwickeln, ist es wichtig, sie für jede Ressource, die ihnen dazu den Weg bereitet, zu öffnen. Das

geht am besten, indem sie diese Ressourcen selbst entdecken. Die Haltung dabei ist:

- zu unterstützen, nicht zu helfen
- sichtbare Impulse für eigenes Handeln zu setzen und nicht zu manipulieren

Und dann: Lassen Sie die Teilnehmenden den Transfer des neu entdeckten Wissens hin zu einem gesunden Handeln in ihrem (Arbeits-)Leben mit all ihrer Kompetenz, Intuition und Fantasie entwickeln ... Dabei helfen achtsame und resilienzfördernde Fragen. Sie können beispielsweise fragen:

- »Wenn Sie sich an eine Zeit erinnern, in der Sie erfolgreich Herausforderungen begegneten, welche Eigenschaften entdecken Sie dabei?«
- »Wenn Sie sich an eine/ein ... (beispielsweise Situation, Aufgabe, Projekt) erinnern, in der/dem der Umgang mit den Beteiligten besonders schwierig war, was taten Sie, damit die Situation sich zum Positiven wandte?«

Wenn Sie als Begleiter im Abschluss an solche Fragen nachhaken, welche Gefühle sich jetzt mit diesen Situationen verbinden, dann ankern Sie bei Ihren Teilnehmenden diese Erfahrungen. Und wenn Sie die Teilnehmenden ein Bild dazu finden lassen, das diesen Gefühlen entspricht, dann geben Sie dieser Verankerung noch eine Verstärkung mit auf den Weg.

Was ist für die Übungen wichtig?

Die in der Folge vorgestellten Übungen sind Anregungen für Ihre persönliche Gestaltungsfreude. Entwickeln Sie diese Übungen weiter, lassen Sie daraus Neues entstehen und entdecken Sie, wie viel Freude es Ihnen bereitet!

Tipp 1: In der Gruppe die Einzelarbeit fördern

Es kann sein, dass zwei oder mehrere Teilnehmer, wenn Sie Einzelarbeit in der Gruppe einführen, sich für das gleiche Motiv entscheiden. Dann laden Sie diese Teilnehmer ein, sich zusammenzusetzen, damit alle das Foto zur Verfügung haben und dennoch die Einzelarbeit durchführen können.

Die in der Folge vorgestellten Einzelarbeiten fokussieren meist auf die individuelle innere Wahrnehmung. Die Teilnehmer brauchen dafür die Konzentration auf sich selbst. Deshalb bitten Sie die Teilnehmer ganz bei sich zu bleiben und noch nicht in den Austausch zu gehen, da es sich jetzt um eine Phase der Selbstreflexion handelt. Die Phase des Austausches gibt es anschließend.

Tipp 2: »Homöopathischer« Einsatz der Bilder

In den Übungen sehen Sie, dass wir Ihnen in vielen Phasen und Schritten Anregungen für den Gebrauch der Bildkarten geben. Sie sind als Anregungen und für Ihre Inspiration gedacht, den Facettenreichtum der Einsatzmöglichkeiten zu erkennen. Für Bildkarten gilt natürlich die gleiche Regel wie für den Einsatz aller Medien: zu viel davon ist ungesund. Es entsteht sonst

Langeweile und im schlimmsten Fall Ermüdung. So gilt auch hier: Der gekonnte Wechsel ist Programm. Bitte entscheiden Sie selbst, wie und wann Sie auf den Einsatz der Bildkarten setzen. Diese homöopathische Dosis gilt natürlich auch für das Thema Achtsamkeit.

Tipp 3: Erkenntnisse verstärken: die Dokumentation

Bitte achten Sie darauf, dass die Teilnehmer immer ihre Ergebnisse aufschreiben. Sie leiten die Teilnehmer in den meisten dieser Übungen dazu an, sich unbewusstes Verhalten bewusst zu machen. Diese Erkenntnisse sind zunächst »flüchtig« und brauchen die Dokumentation, damit sie nicht wieder vergessen werden, respektive nachgelesen werden können (s. »Erfolgstagebuch« Härtl-Kasulke 2014, S. 369–373).

Tipp 4: Vom Erfolg der kleinen Schritte

Sie sehen in den Übungen, dass wir zum Teil in sehr kleinen Schritten, sogenannten Mikrolernschritten arbeiten. Unbewusstes, das sich entdecken lässt, braucht – um wirklich gelebt zu werden – Zeit. Hierfür ist es gut, die Arbeitsmodi zu verändern (Einzelarbeit, Arbeit in Kleingruppen, in größeren Gruppen, Plenumsarbeit). Ziel ist es, das »neu« gewonnene Wissen fortschreitend aus dem persönlichem Entdeckungsraum in ein aktives Reflektieren zu führen. Damit entsteht ein fortschreitendes Fürsich-Klären, Erkennen und dann Erkenntnisse daraus gewinnen. (s. Härtl-Kasulke 2014, S. 59–62).

Tipp 5: Selbsterkenntnis: die Basis für Multiplikatoren

Wenn Sie Multiplikatoren (zum Beispiel Führungskräfte, Mentoren, Coaches) begleiten, ist es besonders wichtig, dass die Teilnehmer zuerst in die Selbsterfahrung gehen. Nur so wird sichergestellt, dass sie wissen, wie wichtig es für diese »Arbeit« (Ja, es ist wirklich Arbeit!) ist:

- Zeit zu geben (Wir richten uns nach dem, der länger braucht.),
- unterschiedliche, individuelle Ergebnisse, mögen sie noch so klein sein, zu respektieren,
- jedes Ergebnis, auch wenn die »Ergebnisse« Widerstände sind, wertzuschätzen.

Gesundheit und Achtsamkeit: »Basisübung Atemmeditation«

Gleich zum Start der Bildkartenübungen stellen wir Ihnen mit der Atemmeditation eine Basisübung aus der Achtsamkeitspraxis vor. Sie wird in den darauf folgenden Übungen immer wieder – auch in Varianten – zu finden sein.

Basisübung Atemmeditation

Die Atemmeditation ist eine Entspannungsmethode aus der Achtsamkeitspraxis. Sie besteht aus drei Phasen: Erden – Atmen – Erden.

Grundlegende Informationen

Vorbereitung: Ideal ist es, wenn der Trainer oder Coach (im Folgenden Begleiter genannt) eine Glocke, einen Gong oder eine Zimbel hat, um die Achtsamkeitsübung einzuleiten und zu beenden. Alternativ: Wenn Sie keine Glocke zur Verfügung haben, können Sie auch ein Glas und einen Metallgegenstand nutzen.

Die Teilnehmenden: Einzel- oder Gruppenarbeit. Als Gruppe sitzen die Teilnehmer im Kreis – ohne Tische.

Zeit: Einführung: 3 Minuten; Durchführung: 3 bis 30 Minuten.

Ziel: Die Teilnehmer kommen in direkten Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick und trainieren damit, »in Ruhe« bei sich zu sein.

Ergebnis: Die meisten Teilnehmenden erleben spürbare Ruhe und Präsenz in sich selbst. Regelmäßiges Training führt zu individueller Stressregulanz, höherer Konzentration und achtsameren Umgang mit sich und anderen.

Vorgehensweise

Beschrieben wird die Übung im Modus der Anleitung: »Ich lade Sie zu einer Achtsamkeitsübung (alternativ: Entspannungsübung, Meditation) ein. Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen schulterbreit und leicht nach außen geneigt auf dem Boden. Sie können die Augen geöffnet halten und einen festen Punkt fixieren oder Sie schließen sie.«

Schritt 1: Erden: Als Begleiter starten Sie mit einem Glockenklang (leise). »Sie spüren den Boden unter Ihren Füßen, wie er Ihnen Sicherheit gibt. Sie nehmen den Sitz und die Rückenlehne wahr, wie sie Sie stützt.«

Schritt 2: Meditation: »Sie atmen ein. Sie atmen aus. Einatmend nehmen Sie das Einatmen wahr – die Luft, wie sie an Ihrem Gaumen, an der Zunge vorbeistreicht. Wie sich Ihr Brustkorb, Ihr Zwerchfell, Ihr Bauch hebt und vielleicht nehmen Sie jetzt eine kleine Pause wahr, bevor Sie mit dem Ausatmen beginnen. Ausatmend nehmen Sie das Ausatmen wahr – wie sich Ihr Bauch, das Zwerchfell, der Brustkorb senkt. Sie spüren die Atemluft, wie

sie – vielleicht wärmer als beim Einatmen – durch Ihre Nase oder den Mund streicht ...

Ein – Aus (Mantra für die weitere Übung).

Sie bleiben bei Ihrem normalen Atemrhythmus. In diesem Atemrhythmus atmen Sie nun noch dreimal (alternativ fünf- bis zehnmal) ein und aus (Kurzmeditation). Und wiederholen in sich »Ein – Aus.«

Langmeditation: Sie können diese Meditation natürlich auch länger durchführen. Sie beenden als Begleiter die Meditationsphase mit einem Glockenklang.

Schritt 3: Erden: »Sie strecken, dehnen sich.« Alternativ: »Sie spüren den Boden unter Ihren Füßen, wie er Ihnen Sicherheit gibt.«

Tipp: Wenn Sie zum ersten Mal eine Meditation starten, ist es gut, danach eine kleine Wahrnehmungsrunde durchzuführen. So sehen Sie als Begleiter, wie sich Ihre Teilnehmenden fühlen, und welche Störungen es eventuell gab. Die Frage dazu kann lauten: »Wie geht es Ihnen, welches Gefühl ist es jetzt, das Sie begleitet?«

Einsatz der Bildkarten

Einzelarbeit: Sie breiten Bildkarten mit Strukturen (s. Übersicht zum Downloaden) als verdeckten Stapel vor Ihren Teilnehmenden aus.

Gruppenarbeit: Sie legen die Karten mit den Abbildungen nach unten kreisförmig in die Mitte des Stuhlkreises.

Sie lassen die Teilnehmenden eine verdeckte Karte aufnehmen. Die Karte wird erst, nachdem Sie die Einstiegsfrage gestellt haben, betrachtet. Die Frage an die Teilnehmer lautet: »An welche Erfahrung in der aktuellen Meditation erinnert Sie Ihr Kartenmotiv?« Die Teilnehmer decken ihre Karte auf... und haben dann drei Minuten Zeit, sich mit ihrem Motiv und der Fragestellung zu beschäftigen. Dann startet der erste Teilnehmer mit der Beantwortung der Frage... So fällt es Ihren Teilnehmenden leichter, auch über eventuelle Störungen zu sprechen.

Störungen

Welche Störungen (in der Reihenfolge der Häufigkeit) können auftreten und wie können Sie reagieren?

Störung 1: »Gedanken kamen und die Konzentration auf den Atem ließ nach.«

Antwort 1: »Setzen Sie Ihre Gedanken auf eine Wolke und lassen sie weiterziehen.«

Antwort 2: »Sie nehmen Ihre Gedanken bewusst wahr und überlegen sich, ob Sie bei Ihren Gedanken bleiben wollen oder zur Atemkonzentration zurückkehren.«

Störung 2: »Geräusche haben mich abgelenkt.«

Antworten: analog Störung 1.

Störung 3: »Ich musste ständig gähnen.«

Antwort: »Wunderbar, das zeigt einfach, dass Ihr Körper mehr Sauerstoff benötigt.«

Störung 4: »Ich bin eingeschlafen.«

Antwort: »Wenn Sie merken, dass Sie kurz vor dem Einschlafen sind, entscheiden Sie, ob Sie zur Atemmeditation zurückkehren.«

Störung 5: »Mir wurde schwindlig.«

Antwort: »Einfach mit der Meditation aufhören und tief atmen. Wir sind im Alltag häufig im Modus der Brustatmung. Wenn wir dann unsere Aufmerksamkeit auf Zwerchfell- und Bauchatmung richten, kann es am Anfang – durch die erhöhte Sauerstoffaufnahme – zu leichten Schwindelgefühlen kommen. Das ist meist nur einmal der Fall. Mit ein wenig Übung verschwindet es.«

Warum ist die Methode besonders für das Thema Gesundheit geeignet?

Diese Übung ist ideal, um für Entspannung in angespannten Situationen zu sorgen. Und da es keine »Zutaten« braucht – unseren Atem haben wir immer dabei –, kann sie jederzeit durchgeführt werden. Mit etwas Übung sind die Kurzmeditationen auch in Gesprächen, Besprechungen und während der Arbeit einsetzbar.

Tipp: Programmieren Sie Ihr Handy so, dass alle 60 Minuten ein Glockenton erklingt – und machen Sie eine Kurzmeditation. Sie erleben, wie Sie auch in herausfordernden Situationen merklich ruhiger handeln (weitere Übungen finden Sie in Härtl-Kasulke 2015).

Worauf ist besonders zu achten?

Mediationsübungen sind prinzipiell freiwillig.

Information zu den »Erdungsphasen« in der Meditation: In der Achtsamkeitspraxis gehen wir innerhalb sehr kurzer Zeit vom »Zustand« des aktiven Wahrnehmens, also der eher nach außen gerichteten Aufmerksamkeit, in den Zustand des kontemplativen, der eher nach innen gerichteten Aufmerksamkeit. Die Pulsfrequenz geht dann auf durchschnittlich 60 bis 80 pro Minute runter (Ruhepuls).

Immer häufiger nehmen wir wahr, dass im geschäftlichen Umfeld diese Entspannungsübungen wie »Pillen« eingeworfen werden, nach dem Motto »Schnell mal entspannen, dann bin ich wieder konzentriert« ... Wenn wir auf diese Weise meditieren, stressen wir unseren Körper. Wir geben ihm nicht genügend Zeit, um wirklich in der Entspannung anzukommen. Ja, wir treiben Raubbau. Wir nutzen nur das vermeintlich »Gute«, die Ruhe, die sich einstellt. Doch diese Ruhe ist zum einen nicht so tragfähig, und zum anderen ist der Weg dorthin ein Stressfaktor. Deshalb führen wir als wichtige Voraussetzung für gesundes Meditieren das Drei-Phasen-Modell »Erden – Meditation – Erden« ein. Wenn Sie sich und Ihrem Körper wirklich etwas Gutes tun wollen, dann gestatten Sie sich immer diese Phasen.

Tipp: Wenn Sie regelmäßig abends Ihren Tag Revue passieren lassen, erkennen Sie Ihre Fortschritte leichter, die Sie durch die Atemmeditation erfahren. Nutzen Sie ein Tagebuch und Sie werden erstaunt sein, welche Entwicklungen sich zeigen.

Vertiefende Übungen »Persönliche Gesundheit« sowie »Schattenarbeit und Gesundheit«

Einstieg – Vertiefen – Transfer

Einstieg, Vertiefen und Transfer sind in themenzentrierten Settings – wie beim Thema Gesundheit – aufeinander aufbauende Phasen. So stellen wir Ihnen hier die Übungen mit dem Einsatz der Bildkarten prozessorientiert vor. Natürlich können Sie alle Methoden auch einzeln nutzen. Die beiden Themen, die wir für diese Übungen ausgewählt haben sind:

- Das Thema »Persönliche Gesundheit« einführen (Aufbau I): Die Teilnehmenden werden für das Thema Gesundheit sensibilisiert, aktiviert und im Transfer unterstützt.
- Thema »Gesundheit und Schattenarbeit« (Aufbau II): Die Teilnehmenden erkennen ihre Schatten, die sie in ihrem Leben hemmen, und erfahren, wie sie ihnen begegnen und in den Alltag integrieren.

Warum haben wir genau diese beiden Themen ausgesucht?

Das Thema »Persönliche Gesundheit« einführen Von Kollegen wissen wir, dass sie immer häufiger das Thema »Gesundheit« in ihre Standardthemen (zum Beispiel Führungsar-

beit, Teamentwicklung) einbinden und sich die Frage stellen, wie sie von der klassischen Präsentation in eine Interaktion mit den Teilnehmenden kommen. Für diesen Aktivierungsprozess stellen wir die Übungen vor.

Thema »Gesundheit und Schattenarbeit« Störendes hat kaum Platz in unserer Gesellschaft. Und so sind wir mehr und mehr dabei, uns selbst zu modellieren. Doch unsere »Schatten«, über die wir stolpern, wie zum Beispiel

- nie wollten wir so werden, wie unsere Eltern
- ständig haben wir ein Gramm zu viel auf der Waage

zeigen uns, dass sie sich nicht modellieren lassen. Je weniger wir sie integrieren, desto stärker stellen sie uns und unserer Gesundheit ein Bein. Die Übungen stellen ein Integrationsmodell vor.

Aufbau I: Persönliche Gesundheit

Grundlegende Informationen

Thema: Interaktives Einführen des Themas »Persönliche Gesundheit«.

Vorbereitung: Glocke; Bildkartenset, genügend Moderationskarten und Stifte für die Teilnehmer bereitlegen.

Für die Phase 1.1 das Mantra der Meditation an Ihr Thema anpassen. Die Reflexionsfragen der Phase 1.2 ebenfalls auf Ihr Thema ausrichten (s. dazu die Vertiefungsfragen in Phase 1.2, S. 18). Auf Bildkarte 3 finden Sie dazu eine Darstellung zur Schrittfolge im individuellen Gesundheitsmanagement.

Zeit: Bei acht Teilnehmern dauert Phase 1 insgesamt ungefähr 90 Minuten, Phase 2 etwa 120 Minuten.

Ziel: Das Thema Gesundheit mit persönlichen Erfahrungen verbinden und die Teilnehmenden für das Thema sensibilisieren.

Ergebnis: Die Teilnehmenden sind sowohl kognitiv als auch emotional für das Thema Gesundheit und ihr individuelles Gesundheitsmanagement sensibilisiert.

Vorgehensweise in Phase 1: Einführung in das Thema und die Teilnehmer für das Thema Gesundheit sensibilisieren

Einführung: Zur Einführung des Themas in Phase 1 können Sie den Begriff »Salutogenese« (s. S. 7) und die Säulen der Resilienz (s. S. 10) erläutern. Vertiefende Informationen finden Sie in »Personales Gesundheitsmanagement« (Härtl-Kasulke 2014) und »Individuelles Gesundheitsmanagement (Härtl-Kasulke 2015).

Phase 1.1: Mit einer Meditation auf das Thema »Persönliche Gesundheit« einstimmen: Die Grundlage bildet die »Basisübung Atemmeditation«.

»Einatmend nehmen Sie das Einatmen wahr. Ausatmend nehmen Sie das Ausatmen wahr. Einatmend nehmen Sie Ihre Gesundheit wahr, wie sie sich in Ihrem Körper zeigt ... Ihr Atem, Ihre Organe,