

Sylvia Kéré Wellensiek

75 Bildkarten

Resilienztraining



WEITERBILDUNG · COACHING

BELTZ

Liebe Nutzerin, lieber Nutzer,

mit diesem digitalen Kartenset sind Nutzungsrechte im Sinne des Urheberrechts verknüpft. Sie haben mit Vertragsschluss das nicht ausschließliche, nicht übertragbare, räumlich und zeitlich uneingeschränkte Nutzungsrecht an den Download-Inhalten zum ausschließlich privaten Gebrauch erworben. Eine Weitergabe dieser Inhalte an Dritte ist unzulässig und eine gewerbliche Benutzung bedarf unserer vorherigen Zustimmung bzw. gesonderter Lizenzierung.

Für digitale Karten räumen wir ein:

A) Sie möchten die Karten als Therapeutin oder Ausbilder:in in der Therapie, als Trainer:in, Coach, Berater:in zur Ausübung Ihres Gewerbes nutzen z.B. in Onlineseminaren, -schulungen oder Webinaren. Sie gehören nicht einer öffentlichen Bildungseinrichtung an.

Der Einsatz der digitalen Karten in Online-Veranstaltungen mit **maximal acht Teilnehmer:innen** ist mit dieser Nutzungslizenz abgedeckt. Sie dürfen während Ihrer Online-Veranstaltung beliebig viele Inhalte zeigen. Möchten Sie Ihren Teilnehmern eine Präsentation zur Verfügung stellen, dürfen Sie hier max. 15% der Karten einbinden. Sie dürfen die Karten weder einzeln noch insgesamt weitergeben.

Bei **mehr als acht Teilnehmer:innen** bieten wir Ihnen eine individuelle Nutzungslizenz an.

Bitte wenden Sie sich an unseren Kundenservice:
medienservice@beltz.de, 06201-6007-330

- B) Sie gehören einer öffentlichen Bildungseinrichtung an. Es gilt folgende Schrankenregelung:
UrHG § 60 a Unterricht und Lehre
- (1) Zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen dürfen zu nicht kommerziellen Zwecken **bis zu 15 Prozent** eines veröffentlichten Werkes vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht und in sonstiger Weise öffentlich wiedergegeben werden
1. für Lehrende und Teilnehmer der jeweiligen Veranstaltung,
 2. für Lehrende und Prüfer an derselben Bildungseinrichtung sowie
 3. für Dritte, soweit dies der Präsentation des Unterrichts, von Unterrichts- oder Lernergebnissen an der Bildungseinrichtung dient.

Bei darüberhinausgehendem Bedarf wenden Sie sich bitte ebenfalls an unseren Kundenservice.

BELTZ

Inhaltsverzeichnis

Fotografen und Künstler:

Ursula Corleis, Egon Dejóri, Rudi Fränkle, Klaus Isemann, Edda Koch-Königer, Conny Leithoff, Harri Morgenthaler, Stefanie Raaf, Ingeborg Sachsenmeier, Julia-Maria Seidlein, Wilhelm Senoner.

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.

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

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Herstellung und Satz: Michael Matl
Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Umschlaggestaltung: Lelia Rehm
Umschlagfotos: ©PHB.cz, Fotolia; Julia-Maria Seidlein; Ursula Corleis
Printed in Germany

ISBN 978-3-407-36570-5

Vorbemerkung	2
Einsatzorte für Bildkarten:	
Resilienztrainings und Einzel-Coachings	3
Der Aufbau der HBT-Methode	3
Zum Aufbau des Kartensets	4
Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten	4
Worauf zu achten ist	6
HBT-Kompasse als Navigationshilfe	7
In zehn Schritten zu persönlicher Resilienz – Die Übungen	8
Die Bildkarten im Detail	21
Literatur, Autorin, Künstler und Fotografen	31

Vorbemerkung

Bildkarten sind eine wunderbare Erweiterung der Methoden in Einzelcoachings, Trainings und Schulungen, denn sie können in verschiedensten Kontexten eingesetzt werden. Sie passen auch gut zu der von mir entwickelten Arbeitsmethode: dem H.B.T. Human Balance Training. Mit dieser Methode wird der ganze Mensch in all seinen Dimensionen von Körper, Verstand, Herz und Seele angesprochen. Die Fähigkeit des Fühlens und Spürens wird verstärkt und ein besserer Zugang zu tieferen Wahrnehmungsebenen geschaffen. Und was eignet sich dafür besser als Bilder?

Die HBT-Methodik setzt in vielen Übungen und Inhalten auf eine klare, leicht zugängliche Bildsprache. Wenn wir Emotionen ansprechen und wecken möchten, sagt ein Bild mehr als tausend Worte. Gerade die Thematik der Resilienzförderung verlangt von Teilnehmern und Klienten Wahrnehmungstiefe und eine tiefere Einlassung auf vielfältige Lebensthemen und -fragen.

Das vorliegende Booklet wird Sie mit den Grundzügen der H.B.T.-Arbeitsmethode und dem Thema Resilienz vertraut machen. Sie erhalten zudem konkrete Übungen und erfahren die Besonderheiten beim Einsatz der Bildkarten.

Diese Übungen können wie beschrieben durchgeführt werden, darüber hinaus sollen sie aber zum eigenen Ausprobieren und Weiterentwickeln inspirieren. Es geht also um Anregung für die eigene Praxis, das eigene Schulungsthema, die besonderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer und natürlich die individuelle Handschrift der verantwortlichen Trainer und Coaches.

Die Bildkarten können natürlich auch hervorragend für den eigenen Entwicklungsprozess eingesetzt werden. Bei einer fundierten Persönlichkeitsentwicklung geht es um Konsequenz und Beharrlichkeit in der Umsetzung guter Erkenntnisse – und das braucht viele, intensive, ansprechende Erinnerungsanker im Alltag.

Einsatzorte für Bildkarten: Resilienztrainings und Einzel-Coachings

Resilienz ist ein Synonym für Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit sowie Flexibilität und Veränderungsbereitschaft. Das Wort beschreibt eine innere Haltung, die einen Menschen in seinem Wesenskern ausmacht: Wie freundlich und fürsorglich geht er mit sich selbst um? Wie bewusst gestaltet er seine Beziehungen, egal ob privat oder beruflich? Wie aufmerksam und achtsam begegnet er den kleinen und großen Dingen des Alltags, bis hin zu den großen Fragen des Lebens nach den eigenen Werten und der Sinnerfüllung?

Insgesamt ist die innere Stärke und Bewusstheit eines Menschen ein Kompetenzbündel, das sich ihm im Laufe seines Lebens mehr und mehr erschließt und aufblüht.

Mit den Resilienztrainings möchte ich Menschen zunächst ihre selbst erworbene Lebenskompetenz bewusst und spürbar machen. Viele Teilnehmer und Klienten wissen gar nicht, auf welchem ausgeprägten Lebensschatz sie stehen. Sie lernen sich selbst zu vertrauen und ihren eigenen, selbst erworbenen Fähigkeiten Wertschätzung zu schenken.

Im nächsten Schritt werden sie durch gezielte Fragestellungen und Übungen mit ausgewählten Inhalten vertraut gemacht, die für die zuverlässige Ausbildung kompetenter Selbstnavigation und Selbstwirksamkeit unerlässlich bezie-

hungsweise extrem hilfreich sind. Dieser Entwicklungsweg bezieht ganz unterschiedliche Aspekte ein. Um in diesem komplexen Geschehen nicht den Überblick zu verlieren, baut sich die HBT-Methode systematisch auf.

Der Aufbau der HBT-Methode

Die HBT-Methode zeichnet sich durch sechs Grundsätze aus:

- das Begreifen des Menschen in seinen vielfältigen Dimensionen von Körper, Verstand, Emotion und Seele und die gleichzeitige Bearbeitung aller Ebenen
- das Erfassen des einzelnen Menschen als Teil eines größeren Ganzen
- die Wahrnehmung von Bewusstsein als ruhiger, reflektierender Spiegel
- die Verankerung in einem bewussten Sein als Quelle immanenter Kraft und Ganzheit
- authentische Prozesssteuerung durch Achtsamkeit, offene Wahrnehmung und Präsenz
- Klarheit und Transparenz im mehrperspektivischen Übungsaufbau

Die konsequente Verbindung von Körper, Verstand, Emotion und Seele steht im Mittelpunkt der Arbeit, die sich als Bewusstseinstraining versteht. Die innere Haltung und das klare Rollenverständnis des Coachs oder Trainers, die Verankerung in einer offenen Bewusstseinsweite, die achtsame Prozesssteuerung und die mehrperspektivischen Übungen bedingen die Qualität des integralen Coachings und des Resilienztrainings. Die Methode eignet sich ganz besonders für die gezielte und nachhaltige Stärkung der persönlichen und auch organisationalen Resilienz.

Zum Aufbau des Kartensets

Die Reihenfolge der Bildkarten ergibt sich aus dem Methoden- aufbau. Zunächst werden die fünf HBT-Kompassse vorgestellt, die die Grundlage der schrittweisen Resilienzförderung bilden. Fünf verschiedene Ebenen werden dabei betrachtet:

- klare persönliche Haltung
- tragendes Beziehungsnetzwerk
- gezieltes Bewusstseinstraining
- Führungskunst
- balancierte Organisation

Danach werden die zehn Kernübungen vorgestellt, die einen klaren Handlungspfad für die persönliche Resilienzstärkung abbilden (s. S. 8 f). Schließlich folgen die Bildkarten für

die einzelnen Resilienzkompetenzen, die sich an der ganzheitlichen, mehrperspektivischen Sicht der Kompassse ausrichten.

Wer mit der Methodik schon besser vertraut ist, kann die Karten ganz gezielt einsetzen. Wer in das Thema erst reinschnuppert, kann die Karten völlig frei verwenden und sich zu unterschiedlichen Einsatzvarianten inspirieren lassen.

Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten

Die 75 Karten in dieser Box unterstützen die Arbeit mit Bildern in Einzelcoachings und Trainings. Dabei können sie auf ganz unterschiedliche Weise eingesetzt werden. Hervorzuheben ist, dass Bilder andere Gehirnareale aktivieren als Sprechen, Zuhören und Schreiben. Somit besteht die Chance ein anderes Feld des Lernens und des Verankerns zu betreten. Bilder regen Kreativität und Inspiration an. Sie geben einen Input von außen, können aber stark zu eigenen inneren Bildern beitragen. Bilder können auch Auslöser für neue Perspektiven sein. Sie wecken Emotionen, die eine Anregung zu einem Blickpunktwechsel sein können, und sie wecken Fantasie und Spielfreude, laden ein zum Experimentieren, zum Weiterdenken und Ausprobieren. Sie schenken Spaß und Lachen, geben Raum etwas hinzuwerfen, »unperfekt« zu machen. Das alles ist ganz im Sinne des »Forschungslabors« zu dem HBT immer einladen möchte.

Kontext: Übungen Die zehn vorgestellten Übungen können alle im dreidimensionalen Raum ausgelegt beziehungsweise aufgestellt werden. In den Übungen werden ganz konkrete Fragen gestellt, die der Klient beziehungsweise Teilnehmer normalerweise mit eigenem Text oder Symbolen beantwortet. Mithilfe des Kartensets kann er sich für seine Antworten Bilder aussuchen, die er mit in das Schaubild hineinlegt.

Natürlich können die Karten auch mit selbst beschrifteten Moderationskarten gemischt werden.

Kontext: Vorstellungsgespräch und Blitzlichtrunden Schon im ersten Gespräch mit einem Klienten oder in der Vorstellungsrunde mit mehreren Teilnehmern kann eine oder mehrere Karten gezogen werden, um den eigenen Gesundheitszustand beziehungsweise das momentane Lebensgefühl und das individuelle Anliegen auszudrücken. In Blitzlichtrunden können die Teilnehmer ihren inneren Prozessverlauf während des Trainings ohne große Worte der Runde vermitteln.

Kontext: offene Fragen Während eines Coachings- oder Trainingsablaufs können neben den Übungsaufbauten freigestellte Fragen in Verbindung mit den Bildkarten inspirierend und auflockernd wirken. Zum Beispiel kann gefragt werden:

- Welches Gefühl steigt auf, wenn du an eine bestimmte Person denkst?

- Welches Bild verknüpfst du mit der Situation, die du gerade geschildert hast?
- Welches Bild spricht dich an, wenn du an deine Zukunft denkst?
- Wie möchtest du dich innerhalb deiner Familie fühlen?
- Wie sollte sich die Atmosphäre an deinem Arbeitsplatz gestalten?
- Mit welchem Teamspirit wollt ihr agieren?

Kontext: Ausrichtung, Umsetzung, Erinnerungsanker Im Verlauf eines Resilienztrainings gewinnt der Klient/Teilnehmer immer mehr Erkenntnis darüber, wie er sich seinem Leben bisher eingerichtet hat und welche tiefer liegenden Muster und Prägungen seine Denk, Fühl- und Verhaltensweisen bestimmen. Er wertschätzt das Lebensfundament, auf dem er steht, und er entscheidet sich im besten Fall mit Konsequenz und Beharrlichkeit, Veränderungen in seinem beruflichen und privaten Alltag einzuleiten. Aus den Übungen heraus kann beziehungsweise sollte er klare Handlungsschritte ableiten, um direkt an der inneren Haltung und seinen Handlungen sich selbst und anderen gegenüber zu arbeiten.

Es braucht zunächst eine klare Entscheidung und kleine realistische Teilschritte für die Umsetzung ... und dann viel Übung und Erinnerung im Alltag. Hier können die Karten als starke Erinnerungsanker dienen und überall im Alltag platziert werden, wie zum Beispiel am Esstisch, am Arbeitstisch, am Computer.

Auch innerhalb einer Familie oder eines Teams können Bilder gezogen werden. Hiermit signalisiert das Gruppenmitglied, an welchem Thema es im Moment besonders dranbleiben und innerlich arbeiten möchte. Es können Karten für eine Woche oder für einen Tag gezogen werden, um den Fokus explizit auf ein bestimmtes Thema, eine bestimmte Facette der eigenen Person oder des täglichen Zusammenspiels zu richten.

Verdecktes Ziehen von Karten Ob im Kurs oder im Alltag: Karten können natürlich auch wunderbar verdeckt gezogen werden, und so einen intuitiven Tipp, Rat, Blickpunkt in die momentane Lage bringen. Fragen dazu können beispielsweise sein:

- Auf was sollte ich heute besonders achten?
- Was könnte mir helfen, um meine Beziehung zu einer bestimmten Person zu verbessern?
- An welchem Thema sollte ich jetzt im Moment konkret arbeiten?

Worauf zu achten ist

Was für ein »Typ« ist mein Klient Bei aller Begeisterung – Bildkarten eignen sich nicht für jeden Klienten, zumindest nicht beim Einstieg in einen Prozess. Jeder Mensch ist anders, wie er sich inneren Themen widmet. Manch einer ist

verstandesmäßig geprägt und spricht eher distanziert und sachlich von sich und anderen. Ein anderer ist eher emotional und erzählt von Anfang an sehr offen und freimütig in schillernden Farben von seinen inneren Eindrücken. Meistens bemerkt man gleich im ersten Gespräch, ob ein Mensch sich bildhaft ausdrückt und dadurch einen spontanen Zugang zum Bildkartenset hat.

Da es aber mein Anliegen ist, Menschen zu neuen, ungewöhnlichen Erfahrungen zu ermutigen, lasse ich mich nicht zu schnell abschrecken und lasse bei günstiger Gelegenheit die Karten miteinfließen. Ein Angebot, eine Einladung kann nicht schaden ...

Gruppenzusammensetzung und Stimmung Das Gleiche gilt natürlich auch für Gruppen. Auch hier ist es wichtig, gut abzuschätzen, in welcher Zusammensetzung, Verfassung und Stimmung eine Gruppe vor einem sitzt, bevor man die Bildkarten zückt.

Gruppendynamiken sind nicht zu unterschätzen. Wenn nur eine Person anfängt, die Karten zu hinterfragen und maulend äußert: »Was ist das denn für ein kindischer Kram?!«, kann man als Kursleiter oftmals eine schöne Einbindung des Skeptikers erreichen. Bei mehreren Personen, die sich kritisch äußern, wird das schon schwieriger. Also sachte starten und die Gruppenakzeptanz testen.

Kultur des Teams beziehungsweise des Unternehmens
Sollte bei einer Auftragsklärung mit einem Unternehmen detailliert auf die Arbeitsmethoden eingegangen werden, sollte der Einsatz der Bildkarten im Vorfeld geklärt werden.

Mir ist es sehr wichtig, meine Kunden klar und ausführlich über meinen ganzheitlichen Arbeitsansatz zu informieren, der sich per se mit Fühlen, Spüren und Ausdruck von Gefühlen sowie feinen Wahrnehmungen paart. Besser man klärt von Anfang an, ob man zusammenpasst, bevor es während des Trainings oder im Nachhinein zu Unstimmigkeiten kommt.

Wie häufig können Bildkarten eingesetzt werden
Der Einsatz der Bilder sollte dosiert erfolgen, außer eine Person oder eine Gruppe wünscht sich mehr. Da alle Übungen aufeinander aufbauen, kann ich mir vorstellen, dass ein Klient eine bestimmte Kartenauswahl über einen längeren Prozessverlauf mitnimmt, um an seinen Kernthemen fokussiert dranzubleiben.

HBT-Kompasse als Navigationshilfe

Die fünf HBT-Kompasse

- »Klare persönliche Haltung«,
- »Tragendes Beziehungsnetzwerk«,
- »Gezieltes Bewusstseinstaining«,
- »Führungskunst« und
- »Balancierte Organisation«

unterstützen Sie beim Training und sind eine wunderbare Navigationshilfe.

In zehn Schritten zu persönlicher Resilienz – Die Übungen

Die zehn vorgestellten Übungen bieten einen schlüssigen, in sich runden Handlungspfad.

- Zwei der Übungen (Rollenkuchen/Netzwerkdiagramm) werden auf einem Blatt Papier durchgeführt. Der Klient arbeitet am Tisch und kann die Karten dort in sein gezeichnetes Schaubild integrieren.
- Drei Übungen (Energiefass, Grenzen, Selbstwertwaage) arbeiten mit dreidimensionalen Erfahrungsräumen, in denen die Karten am Boden integriert werden.
- Drei Übungen (Biografielinie, Achtsamer Tagesablauf, Ziellinie) arbeiten mit einem Seil als Zeitachse, auch hier können die Karten wunderbar in das gesamte Schaubild hineingelegt werden.
- Bei der Übung Blickpunktwechsel wird mit Stühlen gearbeitet, auch hier können Bilder zur Intensivierung mit verwendet werden.
- Der HASE ist eine sehr wichtige Körper- und Achtsamkeitsübung, die ich zur Wahrnehmungsvertiefung oftmals mit den anderen Übungen koppele.

01 Übung 1: Rollenkuchen

Einleitung

Diese Übung dient dazu, im Leben übernommene Rollen zu überprüfen. Manche Rollen sind von Geburt an definiert (Tochter oder Sohn), andere wählen wir uns im Leben durch Beziehungen (Ehe, Elternschaft, Freundschaften, Beruf, Gesellschaft). Jede der Rollen ist mit einem »Anforderungsprofil« verknüpft, das durch unsere eigenen Vorstellungen und Ansprüche entsteht, die Bedürfnisse der Gegenüber oder durch Aufgabenbeschreibungen (zum Beispiel Stellenbeschreibung im Beruf).

Ziel

Die Teilnehmer oder Klienten verschaffen sich einen Überblick darüber, in welchen Lebensfeldern sie Rollen übernommen haben, und wie viel Zeit und Energie sie jede Rolle kostet; wie kompetent sie sich selbst in den einzelnen Rollen wahrnehmen; wie zufrieden sie mit der bisherigen Rollenverteilung sind beziehungsweise welchen Veränderungswunsch sie haben.

Übungsablauf

Schritt 1: Die Teilnehmenden tragen alle Aufgaben und Verantwortungsbereiche zusammen, die sie in ihrer privaten und be-

ruflichen Lebenssituation ausfüllen, wie zum Beispiel ihre Rolle in der Familie, im Beruf, in der Gesellschaft, Ehrenämter.

Schritt 2: Im nächsten Schritt lautet dann die Anweisung für die Klienten oder Teilnehmer: »Erstellen Sie eine Ist-Analyse: Zeichnen Sie einen großen Kreis auf das Papier als Sinnbild eines Zeitkuchens für einen Tag oder ein Jahr und unterteilen Sie intuitiv die Größe für jede Rolle in einzelne »Kuchenstücke«. Die von Ihnen gewählte Breite steht für die Zeit und Energie, die Sie für die jeweilige Aufgabe aufbringen müssen.«

Schritt 3: Im Anschluss daran schreiben die Klienten oder Teilnehmer zu jeder Rolle in Stichworten ihre Vorstellung einer positiven Kompetenzerfüllung und bewerten ihre tatsächliche Aufgabebewältigung.

Zur Einschätzung der Rollenkompetenz können sie zudem das Ampelsystem wählen:

- Grün bedeutet: Ich erlebe mich auf der Sach- und Beziehungsebene in der Thematik als gut aufgestellt, fühle mich wohl mit der gestellten Aufgabe.
- Gelb bedeutet: Ich erlebe mich zum Teil kompetent, zum Teil aber auch steigerungsfähig im Aufgabenfeld. Ich möchte mich gezielt verbessern.
- Rot bedeutet: Ich erlebe mein Verhalten als unzureichend und habe dringenden Entwicklungsbedarf.

Fassen Sie den Mut, genau hinzuschauen: In vielen Fällen offenbart der Gesamtblick, dass die Verteilung von Zeit, Kraft und Aufmerksamkeit nicht stimmt und nicht funktionieren kann. Gerade burnoutgefährdete Personen laden sich viel zu viele Aufgabenbereiche und Verantwortlichkeiten gleichzeitig auf.

Schritt 4: Auf einem weiteren Blatt erstellen die Teilnehmenden einen Soll-Zustand. Dies wird beispielsweise folgendermaßen eingeleitet: »Reflektieren Sie über Ihre aktuelle Rollenverteilung, und definieren Sie Ihre Veränderungswünsche unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Realität. Durch die gleichzeitige Betrachtung verschiedener Rollen und Aufgabenfelder lassen sich gegenseitige Abhängigkeiten sofort erkennen. Veränderungen in einer Rolle bringen Bewegung in allen anderen Lebensfeldern mit sich. Je besser wir die von uns übernommenen Rollen ausfüllen, umso wohler fühlen wir uns, und umso stabiler gestalten sich Beziehungen. Unerfüllte Aufgaben und Erwartungen münden dagegen oft in Konflikte und Reibungsverluste.«

Die Bildkarten können bei dieser Übung als Ergänzung eingesetzt werden, beispielweise dienen sie als Sinnbilder für bestimmte Rollen beziehungsweise deren Qualität.

02 Übung 2: Energiefass

Einführung

Um im Berufs- und Privatleben kraftvoll und gesund agieren zu können, ist es nötig, den eigenen Energiehaushalt genau zu studieren. Auf Dauer können wir unserem Energiesystem nur so viel entnehmen, wie wir auch zuverlässig wieder nachfüllen können. Das Bild des Energiefasses (Sie können auch das Sinnbild einer Energiebatterie wählen) soll unterstreichen, dass sich in unserem Organismus ein Kraftspeicher befindet, der sich an vielen Tagen unseres Lebens von allein auflädt. In Belastungszeiten benötigt er aber unsere aktive Unterstützung, um sein Level zu halten oder wieder nachfüllen zu können.

Ziel

Teilnehmer und Klienten gewinnen ein Verständnis darüber, wie es um ihren aktuellen Energiehaushalt bestellt ist, und definieren Maßnahmen, um ihn anzuheben. Sie spüren dabei differenziert in die einzelnen Dimensionen von Körper, Gefühl, Verstand und Seele hinein.

Übungsablauf

Schritt 1: Teilnehmer und Klienten malen intuitiv ein Energiefass (Energiebatterie) als Sinnbild ihres persönlichen Energiehaushalts der letzten Monate. Dieser Energiehaushalt kann je nach Tagesform stark schwanken, deswegen sollte ein Mittelwert der letzten Monate aufgezeichnet werden. Das Fass kann rund und prall sein oder auch klein und schmal – diese Abbildung sollte ein authentischer Spiegel der »gefühlten Wirklichkeit« sein.

Schritt 2: Als Erstes stellen die Teilnehmer sich die Frage: Zu wie viel Prozent ist mein Fass gefüllt? Zum Beispiel: »Im Moment geht es mir sehr gut, mein Energiefass fühlt sich zu 90 Prozent gefüllt an.« Oder aber: »Ich bewege mich schon seit längerer Zeit am Rande meiner Kräfte, die Füllung meines Energiefasses schwankt zwischen 20 und 40 Prozent.«

Schritt 3: Anschließend legen sie mithilfe von Seilen am Boden acht Felder aus und bezeichnen sie folgendermaßen: Körper plus, Körper minus, Gefühl plus, Gefühl minus, Verstand plus, Verstand minus, Seele plus, Seele minus.

Schritt 4: Nun bearbeiten die Teilnehmer und Klienten folgende Frage: Welche Aktivitäten, Begebenheiten, Situationen füllen mein Fass?

- Auf körperlicher Ebene – dabei stellen sie sich auf das Feld »Körper plus«, und spüren in ihre Empfindungen und Gedanken hinein.

Dann notieren sie ihre Wahrnehmungen. Ebenso stellen sie sich diese Frage auf den folgenden Feldern:

- emotionale Ebene – Feld »Gefühl plus«
- mentale Ebene – Feld »Verstand plus«
- seelische Ebene – Feld »Seele plus«

Auf gleiche Weise erforschen sie den Gegenpol: Durch welche Aktivitäten und Situationen leert sich mein Fass? Sie stellen sich dazu jeweils auf die vier Minusfelder.

Schritt 5: Auf der Basis dieser Erkenntnisse stellen sie sich die nächste Frage: Mit welchen Maßnahmen kann ich meinen Energiehaushalt langfristig und dauerhaft stärken? Sie filtern detail-

liert heraus, welchen direkten Einfluss sie selbst auf ihren Energiehaushalt nehmen können.

Die Teilnehmer und Klienten definieren kleine, realistische Schritte, um ihre Energietankstellen zu vermehren und den Energieräubern nach und nach die Kraft zu entziehen. Wichtig dabei ist, Zusammenhänge aufzudecken und dementsprechend passende, praxistaugliche Maßnahmen zu entwickeln.

Die Karten werden als Sinnbilder für Energietankstellen oder Energieräuber verwendet. Sie sind auch ganz markante Erinnerunganker für Maßnahmen zur Stabilisierung des Energiehaushalts.

Ja, aber – es ist so schwierig! Es begeistert mich stets aufs Neue, wie klar und eindeutig Körper, Verstand, Herz und Seele ihre Nachrichten abgeben, sobald wir aufmerksam zuhören. Es gibt eine Grundfähigkeit, die die Balance des Energiehaushalts sichert: mit sich selbst in Kontakt zu sein und zu spüren, ob das, was gerade ausgeführt wird, das Richtige ist. Und das ist gar nicht so schwierig.

03

Übung 3:

Grenzen setzen – wahren – öffnen

Einführung

Im täglichen Leben haben wir es ständig mit Grenzen zu tun, die mir ein anderer steckt oder die ich meinem Gegenüber aufzeige – oder auch nicht. Viele Konflikte entwickeln sich, da die beteiligten Personen ihre authentischen Gefühle hinterm Berg halten. Diese verschleierte Wahrheiten können schwelende Konflikte bedingen, die reine Energiefresser sind. Je differenzierter man seine Verhaltensweisen beobachtet, umso angemessener kann man sich selbst an dieser Stelle steuern. Dabei gilt es, tief sitzende Glaubenssätze, freundlich, aber konsequent in ihre Schranken zu weisen, um uns seelisch, körperlich, geistig und emotional gesund zu halten.

Ziel

Genauere Aufschlüsselung des Verhaltens zum Thema »Grenzen«. Transparente Darstellung von subtilen Beziehungsgeflechten. Ausrichtung auf Klarheit und Konsequenz.

Übungsablauf

Schritt 1: Mit Seilen wird ein innerer und äußerer Kreis gelegt. Der innere Kreis symbolisiert den persönlichen Standpunkt, der äußere Kreis wird in drei Felder unterteilt:

1. Wem gegenüber müssen Sie klare Grenzen ziehen?
2. Wessen Grenzen müssen Sie respektvoller achten?
3. In welchen Situationen sollten Sie Grenzen öffnen?

Schritt 2: Die Anweisung für die Teilnehmer oder Klienten lautet: »Stellen Sie sich in den inneren Kreis und lassen Sie die drei Fragen auf sich wirken. Betreten Sie dann die äußeren Felder. Achten Sie auf die Botschaften von Körper, Herz, Verstand und Seele. Definieren Sie Personen sowie Situationen und beschriften Sie jeweils eine Moderationskarte, die Sie in dem jeweiligen Feld niederlegen.«

Schritt 3: Zum Schluss wird die Größe der Felder der tatsächlichen Gewichtung der Themen angepasst, um den Umfang der jeweiligen »Baustelle« sichtbar zu machen.

Schritt 4: Die Teilnehmer lassen das Ganze in Ruhe auf sich wirken und betrachten ihre Erkenntnisse. Viele erkennen, dass sie nicht nur Opfer sind, sondern auch bisweilen als »Täter« agieren. Dieses Ungleichgewicht gilt es, Schritt für Schritt neu zu ordnen.

Schritt 5: Am Schluss wird ein der Maßnahmenplan festgelegt.

Die Bildkarten können Situationen oder Personen symbolisieren, bei denen die Teilnehmer oder Klienten jeweils Grenzen besser setzen, achten oder öffnen sollten. Oder sie stellen Gefühle und Gedanken dar, die auftauchen.

Was sind die tieferen Beweggründe meines Handelns?

Viele der Teilnehmer berichten, dass diese Übung schlummernde Wahrheiten zutage fördert, die nicht immer leicht zu akzeptieren sind. Zunächst steht der Umgang mit sich selbst im Mittelpunkt der Betrachtung. Die Einschätzung und Bewertung unseres Denkens, Handelns, Auftretens ... divergiert leider oft mit dem Bild, wie wir gern wären und wirken möchten.

04 Übung 4: Biografielinie

Einführung

Im Laufe unseres Lebens sammeln wir Erfahrungen, die das Bild von unserem Selbst ausmachen. Erlebnisse, die wir in frühen Kindertagen machen, prägen besonders. Ein heranwachsendes Kind hat es nicht leicht, Aussagen und Handlungen von Erwachsenen angemessen zu interpretieren. Mancher Erwachsene trägt bis ins hohe Alter Aussagen beispielsweise der Mutter, des Vaters, der Großeltern, eines Lehrers, eines Pfarrers, eines Sporttrainers in sich. Diese Sätze wirken unterstützend und aufbauend oder einschränkend und destruktiv. Ausschlaggebend ist, welche Schlüsse daraus gezogen werden und in welcher Form die Verarbeitung stattfand.

Von daher arbeiten Sie mit den Klienten oder Seminarteilnehmern nur indirekt mit der Vergangenheit. Sie legen zwar eine Zeitschiene, mithilfe derer Sie mit ihnen rückwärts wandern. Bei dieser Arbeit tauchen aber hauptsächlich die Ereignisse auf, die hier und heute noch eine Macht über sie haben. Das bedeutet: Sie arbeiten mit den gegenwärtig aktiven Mustern.

Ziel

Die Zeitschiene der gesamten Lebenslinie wird im Hinblick auf gegenwärtig aktive Muster betrachtet, die das Selbstvertrauen unterstützen beziehungsweise einschränken und die noch heute Macht über die Person haben.

Übungsablauf

Teilnehmer und Klienten tragen Erlebnisse zusammen, die sie in ihrer Entwicklung fördern, aber auch solche, die Sie einschränkend geprägt haben (zum Beispiel Mutter, Vater, Lehrer, Mitschüler, Freunde, Beruf, Ehe, Elternschaft).

Schritt 1: Als Erstes sammeln sie alle Erinnerungen bunt gemischt auf einem Schreibbrett. Lassen Sie ihnen dazu ein wenig Zeit, meistens tauchen tief vergrabene Erinnerungen auf.

Schritt 2: Die wichtigsten Erinnerungen (es können 10 bis 15 Stück sein) werden auf Moderationskarten mit einigen prägnanten Wörtern festgehalten.

Schritt 3: Ein langes Seil – auf dem Boden ausgelegt – symbolisiert das gesamte Leben, mit allen Höhen und Tiefen. Mithilfe des Seils können die Ausschläge der Lebensgeschichte bildhaft nach oben und unten widergespiegelt.

Bei diesem Schritt können die Bildkarten wunderbar integriert werden, indem sie markante Erlebnisse abbilden oder die Muster und Prägungen, die diese Erfahrungen in den Teilnehmern/Klienten hinterlassen haben.

Schritt 4: Dann werden die Moderationskarten in zeitlicher Abfolge der Ereignisse in die Lebenslinie hineinplatziert.

Schritt 5: Sobald das Schaubild liegt, wird die Lebenslinie als Ganzes betrachtet.

Schritt 6: Schließlich wird Schritt für Schritt die Lebenslinie durchschritten und die Fragen beantwortet: Was habe ich erlebt? Wie habe ich diese Erfahrungen verarbeitet?

Sie können die Linie als Ganzes durchwandern und die Erlebnisse insgesamt wirken lassen. Oder aber sie bleiben bei einem ihnen wesentlich erscheinenden Ereignis stehen und vertiefen die Wahrnehmung.

Schritt 7: Zum Abschluss der Übung lassen die Teilnehmer oder Klienten die Vielzahl der Erlebnisse ganz bewusst auf sich einwirken. Es wird deutlich herausgearbeitet, was sie im Leben schon alles gemeistert haben. Die Fähigkeiten und Talente können mit den Darstellungen der Bildkarten bildlich verankert werden. So werden ganz gezielt Selbstvertrauen und Stolz auf sich selbst gestärkt.

05 Übung 5: Die Selbstwertwaage

Einführung

Vielen Menschen sieht man es förmlich an, dass sie unter einem defizitären Selbstwertgefühl leiden. Auffallend ist, dass dieser so wichtige Glaube an sich selbst häufig mangelhaft ausgeprägt ist, obwohl sie in ihrem Leben schon viel geleistet haben. Sie konzentrieren sich hauptsächlich auf ihre Schwächen und Einschränkungen. Natürlich trägt jeder Mensch in sich auch unliebsame Eigenschaften und stößt immer wieder an seine Grenzen. Diese unterschiedlichen Erfahrungswerte und Blickpunkte gilt es aber, miteinander abzuwägen.

Diese Übung hilft dabei, sich beide Seiten seiner Lebensmedaille vor Augen zu halten, wobei das Hauptaugenmerk auf den freudvollen Erlebnissen liegt.

Ziel

Bewusstmachung von selbstwertstärkenden und -schwächenden Situationen im Leben.

Übungsablauf

Schritt 1: Jeder Teilnehmer führt diese Übung für sich selbst durch. Als Erstes wird mit dem Seil eine Waage ausgelegt und die beiden Waagschalen beschriftet mit:

- »positive Lebenserfahrungen, Kompetenzen, gelebte Potenziale« und
- »negative Lebenserfahrungen, Schwächen, schlummernde, noch nicht entdeckte Potenziale«.

Schritt 2: Die Teilnehmer oder Klienten wenden sich zunächst der positiven Seite zu. Die Aufforderung an sie lautet: »Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie einzelne Erinnerungen auftauchen (Situationen aus Schulzeit, Sportverein, mit Freunden, Beruf, Familie ...), legen Sie für jede dieser Situationen eine Moderationskarte an und formulieren Sie die Essenz dieses Erlebnisses, das, was Sie geprägt hat. Notieren Sie beispielsweise: Ich habe mich stolz gefühlt, weil ich eine schwierige Prüfung bestanden habe. Oder: Ich meisterte die Trennung meiner Eltern.«

Die Darstellungen auf den Bildkarten können die jeweiligen Situationen visuell unterstützen und so die positiven Erlebnisse nachhaltig verstärken und in Bildersprache verankern.

Schritt 3: Anschließend widmen sich die Teilnehmer/Klienten der anderen Waagschale und sammeln alle Erlebnisse zusammen, mit denen sie in ihrem Leben noch nicht im Reinen sind und die sie in Ihrem Selbstwertgefühl deutlich schwächen.

Schritt 4: Sobald die Sammlung bei beiden Waagschalen beendet ist, lassen sie das gesamte Schaubild auf sich wirken und beantworten die Fragen: Welche Gedanken tauchen auf, wenn Sie auf beide Felder schauen? Welche Gefühle steigen auf, welche Körperwahrnehmungen haben Sie? Was spricht die Seele? In den meisten Fällen entdecken die Teilnehmer/Klienten eine Vielzahl von Fähigkeiten und glücklichen Momenten, die sie sich selbst nie so vor Augen geführt haben. Schwächen können mit mehr Abstand betrachtet werden und das Selbstvertrauen steigt in diesem Moment sichtbar. – Aus dem Erleben von Kraft und Stärke baut sich eine innere Ressource auf, die auch in schwierigen Situationen anzapfbar ist.

06 Übung 6: Achtsamer Tagesablauf

Einführung

Viele Menschen haben den Tag über so viele Aufgaben und Pflichten zu erledigen, dass sie dabei kaum zum Nachdenken kommen. Dabei geht es ihnen wie einem Holzfäller, der mit einer stumpfen Säge unermüdlich Bäume schneidet. Sein Nachbar kommt vorbei und rät ihm: »Schleife dein Sägeblatt, du verschwendest ja deine Kraft!« »Dafür habe ich keine Zeit«, ruft der Mann zurück und schuftet weiter. Beim Thema »Sägeschleifen« entdecken die meisten ein großes Potenzial, auf welche Weise sie ihre Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit optimieren können.

Ziel

Die Betroffenen lernen, ihre täglichen Abläufe differenziert zu hinterfragen und auf ihre Tauglichkeit zu überprüfen. Diese Transparenz lenkt ihre Handlungsweisen in neue Bahnen und jeder Tag wird bewusster gestaltet.

Übungsablauf

Mithilfe eines Seils wird eine Zeitschiene gelegt, die den Tagesablauf symbolisiert. (Zur Klärung verschiedener Tagesabläufe, wie Bürotag, Reisetag, freier Tag können auch mehrere Seile ausgelegt werden.) Mit Moderationskarten markieren die Teilnehmer/Klienten nun die einzelnen Stationen ihres Tages: aufstehen, frühstücken, Kinder auf den Weg bringen, zur Arbeit fahren, im Geschäft ankommen, Pausen ... Sobald alle Karten liegen, betrachten sie diese Zeitschiene und überprüfen sie mit Ihrem ganzen System: Körper, Herz, Verstand und Seele.

Sie forschen in sich hinein und überprüfen, was ihnen guttut, was ihre Gesundheit, ihre Potenzialentfaltung unterstützt.

Nach dieser differenzierten Betrachtung des Ist-Zustands legen sie eine Soll-Linie. Mit dieser kreieren sie einen neuen Tagesablauf, der gemessen an den Aufgaben realistisch umsetzbar wäre. Dieser bildet für die persönliche Entwicklung einen unterstützenden Rahmen.

Die ganze Klaviatur des bisherigen Bewusstseinsstrainings kann eingesetzt werden: HASE, Zeuge, innere Quelle, gleichzeitige Wahrnehmung, Pflege des Beziehungsbandes und viele weitere Achtsamkeitsübungen.

Das ist aber nur ein Teil der Betrachtung. Neben den Ritualen zur Stärkung der Präsenz und Achtsamkeit wird auf Zeitmanagement, Selbstorganisation, die Effizienz von Information und Kommunikation geachtet, die Zusammenarbeit mit anderen Personen überprüft und die kleinen und großen persönlichen »Hänger« angeschaut. Dies ist der Einstieg in die bewusste Selbststeuerung. Aus dieser umfassenden Betrachtung heraus leiten sich im nächsten Schritt ganz konkrete Maßnahmen ab, die der Klient sich selbst als Hausaufgaben verordnet.

Mithilfe von Bildkarten können die geplanten Maßnahmen im Schaubild dargestellt werden. Diese Karten können dann im Alltag als stärkende Erinnerungsanker dienen.

07 Übung 7: Netzwerkdiagramm

Einleitung

Jeder Mensch baut sich im Laufe seines Lebens ein soziales Netzwerk auf. Es speist sich aus Familie, Freunden, Bekannten, beruflichen Kontakten und vielem mehr. Innerhalb dieses Netzes gibt es Beziehungen, die stark ausgeprägt oder eng verwachsen sind. Andere dagegen sind eher lose Begegnungen. In der heutigen Arbeitswelt haben viele Menschen kaum mehr die Muße, sich Freundschaften bewusst zu widmen. Oft erinnert man sich erst an die »Freunde«, wenn ein Notstand eintritt. Hier wird oftmals deutlich, wie viel Unterstützung in solchen Verbindungen liegen kann – oder auch nicht.

Ziel

Die Teilnehmer/Klienten beschäftigen sich mit dem Anlass, den Inhalten und der Qualität ihrer einzelnen Beziehungen. Durch die Gesamtschau kann die Auswahl der Kontakte und der Beziehungsgestaltung auf eine bestimmte Rollenpräferenz überprüft werden.

Übungsablauf

Schritt 1: Auf einem Blatt Papier werden alle Menschen zusammengetragen, die im Leben der Teilnehmer/Klienten eine Bedeutung haben. Diese Namen werden jeweils auf eine Moderationskarte übertragen und die Qualität dieser Beziehung bewertet: Erfreut oder belastet dieser Mensch? Bedeutet er Glück oder Kummer? Für sich selbst erstellen sie ebenfalls eine Moderationskarte.

Schritt 2: Alle Karten werden als Spiegel der gefühlten Beziehungsqualitäten auf dem Boden ausgelegt und anschließend um die eigene Karte, die in der Mitte liegt, gruppiert – ganz nach der wahrgenommenen Nähe oder Ferne. Seile oder Klebebänder werden eingesetzt, um die Intensität der einzelnen Verbindungen bildlich darzustellen.

Die Bildkarten können auch bei dieser Übung als Symbole für die einzelnen Personen beziehungsweise für die unterschiedlichen Beziehungsqualitäten eingesetzt werden.

Schritt 3: Diese Darstellung lassen die Teilnehmenden mit ein wenig Abstand auf sich wirken und achten dabei auf die direkten Impulse ihres Körpers, der Gefühle, des Verstandes und der Seele. Nach der Außenbetrachtung können sie sich auch mitten in das Diagramm hineinstellen und dies auf sich wirken lassen.

Schritt 4: Anschließend werden die einzelnen Beziehungen im Überblick begutachtet: An welchen Stellen trägt das Netzwerk und schenkt einen zuverlässigen Lebensrahmen? Wo kommt es zu Irritationen? Wo fühlen sie sich wohl oder möchten dieses Beziehungsgeflecht erweitern, verkleinern?

Schritt 5: Anhand der Darstellung kann jeder seine persönliche Art, wie er Beziehungen aufbaut und gestaltet, näher anvisieren und dabei auf folgende Hauptaspekte achten: die verschiedenen Beziehungsrollen reflektieren, Rollenpräferenzen herauskristallisieren und der Frage nachgehen, was mit dieser Verhaltensweise bezweckt wird, und überprüfen, ob die Handlungen im gewünschten Ergebnis resultieren. Wichtig ist dabei eine möglichst bewertungsfreie Haltung. Die Schritte erfolgen langsam.

08 Übung 8: Blickpunktwechsel

Einführung

Eingebunden in vielfältige Netzwerke, ob im Job, in der Familie, im Beruf, stimmen wir Menschen uns meistens mittels Kommunikation ab. Wobei Kommunikation nur zum Teil über die Gesprächsebene verläuft. Der bekannte Affektforscher Rainer Krause geht davon aus, dass sich 90 Prozent der Kommunikation über Körperhaltungen, Verhalten, Mimik und Gestik vollziehen. Dazu kommen die Wortwahl, die einzelnen Betonungen, der Sprachfluss.

Ein gelungener Austausch, bei dem alle sich verstanden fühlen, ist eine Kunst, die als lebenslanges, spannendes Übungsfeld fungiert. Diese Übung unterstützt dabei, sich für die persönliche Ausstrahlung auf andere zu sensibilisieren. Eine Begegnung von zwei Personen lässt sich in verschiedene Wahrnehmungsebenen zerlegen.

- Das *Ich* mit der Fragestellung: Was löst die Begegnung in mir aus? Welche Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen bewegen mich?
- Das *Du*: Was denkt, fühlt, erlebt wohl mein Gegenüber? Wie geht es mir an seiner Stelle? Wie wirke ich auf meinen Gesprächspartner?
- Der *Zeuge*: Was passiert zwischen den beiden? Was nimmt der Zeuge wahr?

Ziel

Die Teilnehmenden lernen die Technik des einfühlsamen Hineinversetzens – unabhängig von der Anwesenheit oder Gesprächsbereitschaft eines anderen.

Ziel ist, die Technik selbstständig in den Tagesablauf integrieren und durchführen zu können, um Beziehungen im beruflichen wie

privaten Kontext vielschichtig zu hinterfragen. Die Übung sollte möglichst präventiv instrumentalisiert werden, sobald heikle Gespräche anstehen, Beziehungen in Schieflage geraten und Konflikte sich noch vor einer Eskalation befinden. Sie hilft natürlich auch immens bei der Vorbereitung auf einen möglichen aufgeheizten Schlagabtausch.

Wer die folgende Hinterfragung ernsthaft durchläuft, wird jeden noch so hochgekochten Streit abkühlen können. Da er selbst nicht mehr in hemmungslose Emotionalität verfallen wird, kann er über das schlichte Resonanzprinzip sein Gegenüber mitberuhigen.

Übungsablauf

Drei Stühle werden für die Positionen »Ich«, »Du« und »Zeuge« aufgestellt.

Schritt 1: Als Erstes setzt sicher der Teilnehmer/Klient auf den Ich-Stuhl und schildert die Beziehung aus seiner Sicht. Die wahren Gefühlen werden ausgedrückt und die Emotionen in Ruhe hinterfragt.

Hier und auch bei den beiden anderen Positionen können Bildkarten gezogen werden, um bestimmten Gefühlen noch mehr Ausdruck zu verleihen. Die Karten werden unter den Stuhl gelegt beziehungsweise um ihn herum ausgelegt.

Schritt 2: Als Nächstes kommt der Stuhl des Gegenübers an die Reihe. Die Teilnehmer/Klienten versetzen sich aufmerksam in diese Person hinein und fragen sich: Was für ein Lebensgefühl hat dieser Mensch? Wie viel Selbstvertrauen besitzt er? Welchen Belastungen hat er standzuhalten, welche Bedürfnisse muss er erfüllen? Was