

Übungsübersicht

Kapitel 3

Wunsch-Ich
Selbstkongruente Ziele konkretisieren
Identifizieren Sie Ihre Charakterstärken
Analysieren Sie Ihre Stärken
Führen Sie Buch über den Einsatz Ihrer Stärken

Kapitel 4

Liebe und Vertrauen:
Musik
Humor
Dankbarkeits-Übung
Sabotierende Gedanken erkennen (in Anlehnung an S. Lyubomirsky, 2008)
Misserfolge reflektieren
Tagebuch führen
Glücklicher Moment

Kapitel 5

Meditationsübung I
Meditationsübung II
Feldenkrais-Übung

Kapitel 6

Aktiv-konstruktive Kommunikation
Ich-Botschaften
An Beziehungen arbeiten
Klarheit gewinnen
Prüfen Sie, woraus sich Ihr Selbstwert speist

Wunsch-Ich

Denken Sie in den kommenden vier Wochen über Ihr Wunsch-Ich nach. Das bedeutet, dass Sie sich vorstellen, wie Sie in Zukunft leben werden, wenn alles genau so verläuft, wie Sie es sich wünschen. Stellen Sie sich vor, Sie haben hart gearbeitet, um Ihre Ziele zu erreichen, Sie haben Ihre Lebensträume verwirklicht und Ihr Potential voll ausgeschöpft.

Wenn Sie Ihre Überlegungen aufschreiben, trägt das viel zum Erfolg der Übung bei. Schreiben ist eine strukturierte, systematische und regelgeleitete Aktivität und zwingt uns dazu, Gedanken zu organisieren, zu integrieren und zu analysieren. Die Schriftform erlaubt Ihnen, Ihre Gedanken zusammenhängend zu formulieren und auf diese Weise neuen Sinn in Ihren Erfahrungen zu erkennen. Wenn Sie Ihre Träume niederschreiben, können Sie Ihre Prioritäten, Emotionen, Motive und Identität verstehen und erkennen, wer Sie sind und was Sie bewegt.

Selbstkongruente Ziele konkretisieren

Menschen, die selbstkongruente Ziele artikulieren und verfolgen, sind im Allgemeinen sowohl glücklicher als auch erfolgreicher. Überlegen Sie, was Sie in den wichtigsten Bereichen Ihres Lebens *wirklich* erreichen wollen, welche Wünsche und Pläne ganz im Einklang mit Ihrer Persönlichkeit stehen. Formulieren Sie für jeden Lebensbereich Folgendes:

Langfristige Ziele

Das sind klare, auf lange Sicht angelegte Lebensziele, die einen beliebigen Zeitraum von einem bis zu 30 Jahren betreffen können. Diese Ziele sollen eine Herausforderung für Sie sein. Denken Sie daran, dass es für nachhaltiges Glück weniger darauf ankommt, bestimmte Ziele tatsächlich zu erreichen; Ziele bezwecken primär, frei im Hier und jetzt leben zu können und den Weg zu genießen.

Kurzfristige Ziele

Indem Sie Ihr langfristiges Ziel in überschaubare und handhabbare Schritte einteilen, gelangen Sie zu Ihrem übergeordneten Ziel. Was konkret müssen Sie kommendes Jahr, kommenden Monat oder morgen im Dienste Ihres Ziels unternehmen?

Aktionsplan

Notieren Sie die notwendigen Aktivitäten in einem Kalender o.Ä. – entweder als regelmäßige wöchentliche oder tägliches Aktivitäten oder aber als einmalige Aktion.

Identifizieren Sie Ihre Charakterstärken (das heißt, die Stärken, die bei Ihnen sehr ausgeprägt und Ihnen wichtig sind)

- (1) Machen Sie den Test Ihrer Charakterstärken auf <http://www.charakterstaerken.org/>. Der Test ist kostenlos und dauert ca. 25 Minuten. Er bringt Ihre persönlichen Stärken in eine Reihenfolge.
- (2) Ermitteln Sie unter den ersten zehn Stärken die fünf Stärken, die Ihnen am meisten zusagen bzw. die Ihnen am meisten Kraft geben.
- (3) Wählen Sie eine Ihrer Charakterstärken und versuchen Sie, diese eine Woche lang auf eine neue Art und Weise einzusetzen. Wählen Sie für die darauffolgende Woche eine andere Stärke und variieren Sie auch diese.

Hier sind einige Beispiele für dieses Vorgehen:

- Wenn Lernen bzw. Wissensdurst Ihre Stärke ist, bringen Sie jede Woche etwas über ein Land, dessen Entstehung, Sprache und Kultur in Erfahrung oder lesen Sie eine Autobiographie.
- Sollte Offenheit zu Ihren Charakterstärken zählen, argumentieren Sie in einer Diskussion für das Gegenteil Ihrer persönlichen Meinung.
- Wenn Kreativität eine Ihrer Kernstärken ist, schreiben Sie ein Gedicht oder verfassen Sie besonders wortgewandte SMS- oder E-Mail-Nachrichten.
- Ist Dankbarkeit Ihre Stärke, schreiben Sie einen Dankbarkeitsbrief.
- Wenn Sie besonders emotional intelligent sind, kümmern Sie sich um den neuen Arbeitskollegen und stellen Sie ihn dem Team vor.

Um Ihre Stärken weiterhin bewusst und vielfältig umsetzen und ausleben zu können, lohnt sich eine genaue Betrachtung.

Analysieren Sie Ihre Stärken

- Wo können Sie Ihre Stärken im Moment einsetzen?

- Wo konnten Sie Ihre Stärken in der Vergangenheit einsetzen?

- Wie wollen Sie Ihre Stärkennutzung weiter ausbauen?

- Woran bemerken Sie, dass Sie gerade eine Ihrer Stärken nutzen?

- Wer sind Ihre Vorbilder?

Um Ihre Stärken weiter gezielt auszubauen zu können, verfolgen Sie den Entwicklungsprozess, indem Sie Ihre Aktivitäten notieren.

Führen Sie Buch über den Einsatz Ihrer Stärken

- ▶ Legen Sie sich ein Stärkentagebuch an und führen Sie es drei Mal in der Woche
- ▶ Bitten Sie andere darum, Ihre Stärken zu benennen und notieren Sie diese
- ▶ Notieren Sie Ihre Gefühle und Stimmungen beim Einsatz Ihrer Stärken. Fühlen Sie sich besonders gut, freuen Sie sich, vergessen Sie Zeit und Raum, empfinden Sie Anstrengung?
- ▶ Notieren Sie Ihr spezifisches Verhalten wenn Sie eine Stärke genutzt haben
- ▶ Beantworten Sie täglich die Frage: Was hat mich heute motiviert?

Liebe und Vertrauen:

Schließen Sie die Augen und denken Sie an jemanden, den Sie sehr lieben. Spüren Sie die Gefühle, die Sie für diesen Menschen empfinden. Nun, mit weiterhin geschlossenen Augen, versuchen Sie dieses Gefühl auf sich selbst oder jemand anders zu erweitern und zu übertragen. Falls Sie das Gefühl erneut entstehen lassen müssen, gehen Sie gedanklich zurück zu der geliebten Person. Verbringen Sie einige Minuten mit dieser Übung.

Musik

Musik ist eine der besten Möglichkeiten, um positive Gefühle zu erzeugen.

Überlegen Sie, welche Songs Sie in Ihrer Jugend gerne gehört haben. Welche Lieder verbinden Sie mit positiven und unvergesslichen Erlebnissen?

Haben Sie eine CD o.Ä. mit diesen Lieblingsstücken? Wenn nicht, sorgen Sie dafür! Machen Sie es sich gemütlich und legen Sie diese auf. Geben Sie sich der Musik hin und schwelgen Sie in schönen Erinnerungen.

Humor

Humor gehört zu jenen Charakterstärken, welche am meisten zur Lebenszufriedenheit beitragen und auch alte Volksweisheiten besagen schon lange: Nichts verbindet mehr als gemeinsames Lachen.

Legen Sie ein Humor-Tagebuch an. Notieren Sie jeden Abend bis zu drei lustige Dinge, die Ihnen an diesem Tag passiert sind. Tun Sie dies regelmäßig und beobachten Sie, wie sich Ihr Wohlbefinden verändert. Die Wirksamkeit dieser Übung entsteht durch die bewusste Lenkung Ihrer Aufmerksamkeit auf komische Dinge (die man ansonsten unbemerkt ignorieren würde) und weg von den negativen Ereignissen. Blättern Sie gelegentlich in Ihrem Tagebuch und erinnern und amüsieren Sie sich über Ihre Erlebnisse.

Dankbarkeits-Übung

Nehmen Sie sich ein paar Minuten und notieren Sie die Dinge, Menschen, Gegebenheiten, für die Sie dankbar sind. Egal was Ihnen einfällt, schreiben Sie es auf. Zum Beispiel eine köstliche Mahlzeit, eine wichtige Personen oder ein Erlebnis in der Natur. Wir können immer etwas finden, für das wir dankbar sein können, selbst in schwierigen Zeiten. Je öfter wir Dankbarkeit empfinden und ausdrücken, desto mehr wird es uns zur Gewohnheit. Anfänglich reicht schon ein Innehalten einmal pro Woche. Wir können uns in Ruhe überlegen, für was wir in der vergangenen Woche dankbar waren, was uns Positives widerfahren ist. Eine wirksame Methode ist hierbei das Visualisieren, das heißt, wir lassen die jeweilige Situation noch einmal vor unserem geistigen Auge ablaufen. Das ermöglicht uns auch, das Gefühl der Dankbarkeit intensiv und authentisch zu erleben. Nach einer Weile können wir jeden Abend innehalten und drei bis fünf Dinge aufschreiben, für die wir dankbar sind. Probieren Sie es aus!

Sabotierende Gedanken erkennen

(in Anlehnung an S. Lyubomirsky, 2008)

Eine Strategie zur Stärkung positiven Denkens besteht darin, automatisch auftauchende pessimistische Gedanken zu identifizieren. Zum Beispiel könnten Sie bei jedem aufkommenden negativen Gedanken bewusst innehalten und versuchen, diesen Gedanken durch eine vorteilhaftere Sicht der Dinge zu ersetzen. Spontane Gedanken wie »Ich fühle mich dumm, weil ich meinem Chef eine falsche Antwort gegeben habe; jetzt wird er mich entlassen« oder »Seit der Trennung von meinem Freund fühle ich mich nicht mehr liebenswert und unattraktiv« sind solche sabotierenden Grübeleien, mit denen Sie sich selbst torpedieren. Notieren Sie Ihre hemmenden Gedanken und überlegen Sie, wie Sie diese uminterpretieren können. Stellen Sie sich dabei Fragen wie:

- ▶ Was könnte diese Erfahrung oder Situation außerdem bedeuten?
- ▶ Kann sich daraus etwas Gutes ergeben?
- ▶ Ergeben sich neue Möglichkeiten für mich?
- ▶ Was kann ich für die Zukunft daraus lernen?
- ▶ Habe ich dadurch neue Stärken entwickelt?

Führen Sie diese Übung durch, wenn Sie gut oder neutral gelaunt sind, und halten Sie Ihre Antworten schriftlich fest. So können Sie verhindern, dass Sie in einen Teufelskreis aus negativen Grübeleien geraten.

Misserfolge reflektieren

In der folgenden Übung geht es darum, einen bestimmten Misserfolg konstruktiv zu ergründen und zu reflektieren:

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit und schreiben Sie über eine Situation oder ein Ereignis, bei dem Sie gescheitert sind. Beschreiben Sie, was geschehen ist bzw. was Sie getan und wie Sie sich verhalten haben:

- Was ging Ihnen damals durch den Kopf?
- Was waren Ihre Gedanken, was haben Sie gefühlt?
- Was fühlen Sie in diesem Augenblick, in dem Sie darüber schreiben?
- Hat die Zeit Ihre Interpretation des Vorfalls verändert?
- Was haben Sie aus der Begebenheit gelernt?
- Gibt es noch weitere positive Lerneffekte, die diese Erfahrung rückblickend zu einer wertvollen machen?

Tagebuch führen

Schreiben Sie in den kommenden Tagen Ihre intimsten Gedanken und Gefühle über besonders belastende Erfahrungen in Ihrem Leben auf. Erforschen Sie Ihre tiefsten Emotionen und Gedanken. Sie können jeden Tag über dasselbe Thema schreiben oder variieren, indem Sie beispielsweise über Ihre Beziehungen zu anderen, seien es Eltern, Partner, Freunde oder Verwandte, über Ihre Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft oder darüber schreiben, wer Sie waren, wer Sie sind oder wer Sie sein möchten.

Glücklicher Moment

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und denken Sie an Ihr wundervollstes Erlebnis, an einen Ihrer glücklichsten Momente zurück. Nehmen Sie ein Stück Papier oder Ihr Tagebuch zur Hand und beschreiben Sie das Erlebnis in möglichst allen Details. Versuchen Sie, sich an die Gedanken und Gefühle zu erinnern, die Sie damals hatten. Bemühen Sie sich, die damals erlebten Gefühle wiederzubeleben und zu spüren.

Meditationsübung I

Lassen Sie die Gedanken kommen und gehen – versuchen Sie unvoreingenommen zu sein und zu bleiben. Versuchen Sie nicht, auf die aufkommenden Gedanken zu reagieren. *Seien Sie Beobachter Ihrer kommenden und gehenden Gedanken. Es berührt Sie nichts.* Im Moment ist nichts wichtig. Atmen Sie tief und langsam ein und aus. Lassen Sie sich Zeit und fühlen Sie sich durch nichts bedrängt. Beenden Sie die Sitzung, indem Sie dreimal tief ein und ausatmen.

Meditationsübung II

Sitzen Sie entspannt auf einem Stuhl. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie Sie ein- und ausatmen. Beobachten Sie Ihre Atmung. Registrieren Sie die auftauchenden Gedanken. Schieben Sie diese beiseite, indem Sie verstärkt auf Ihre Atmung achten. Nehmen Sie die Gedanken wahr, aber reagieren Sie nicht auf die auftauchenden Gedanken, sondern beobachten Sie weiter Ihre Atmung. Atmen Sie tief ein und aus und beenden Sie Ihre Übung.

Feldenkrais-Übung

Der Physiker Feldenkrais war der Auffassung, dass der Körper seelische Vorgänge reflektiert und umgekehrt. Hieraus entwickelte er Bewegungsabläufe, die das Körperbewusstsein stärken. Es sind sehr kleine, sanfte Bewegungen, die jederzeit erlernt und praktiziert werden können – mit erstaunlich großer Wirkung. Die Übung »Auf dem Rücken liegen« stellen wir hier vor.

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme links und rechts vom Körper auf dem Boden. Schließen Sie die Augen. Versuchen Sie sich zu entspannen.

Machen Sie sich bewusst, wie sie sich in diesem Moment fühlen, wie es ist, wenn Sie auf dem Boden liegen.

Schließen Sie die Augen. Spüren Sie, wo Sie mit Ihrem Körper den Boden berühren. Gibt es Stellen, an denen die Berührung unklar oder gar nicht empfunden wird? Entspannen Sie.

Achten Sie darauf, wie der Kopf den Boden berührt, und spüren Sie den Raum zwischen Nacken und dem Boden. Sollte der Raum von Ihnen als zu groß empfunden werden, können Sie auch ein festes Kissen unter Ihren Kopf legen.

Bei den meisten Menschen liegt der untere Lendenwirbelsäulenbereich nicht auf dem Boden. Spüren Sie den Abstand, der dadurch entsteht. Entspannen Sie und konzentrieren Sie sich dabei auf den Lendenbereich. Wie fühlt sich diese Lücke an?

Stellen Sie die Beine auf, die Fußsohlen flach auf dem Boden. Falten Sie die Hände und legen Sie sie unter den Kopf. Die Hände sollen unter dem Hinterkopf liegen und nicht im Nacken. Jetzt spüren Sie das Gewicht Ihres Kopfes in den Händen.

Heben Sie den Kopf vier bis sechs Zentimeter entspannt an und senken ihn wieder. Spüren Sie, wie es ist, wenn Sie Ihren Kopf mit den Armen und Schultern tragen? Heben Sie den Kopf mit den Händen und Schultern, versuchen Sie diese Bewegung so langsam wie nur möglich zu machen. Senken Sie den Kopf, welcher von den Händen und Schultern getragen wird, ganz langsam auf den Boden. Entspannen Sie. Achten Sie darauf, dass in dieser Phase die Arme links und rechts vom Körper auf dem Boden liegen. Während Sie entspannen, versuchen Sie, die Bewegung des Kopfes – getragen durch die Hände und die Schultern – nachzuspüren. Fühlen Sie, dass jede Bewegung des Kopfes den ganzen Körper betrifft.

Mit der Zeit und mit der Übung werden Sie spüren, dass während Sie diese Bewegung durchführen, die Schultern, der Brustkorb, der Bauch bis in das Becken hinein und in die Hüftgelenke sich mitbewegen. Es sind kleine Bewegungen, die es nachzuspüren gilt. Lassen Sie in der Entspannungsphase die Beine aufgestellt oder strecken Sie sie aus. Wichtig ist, entspannt auf dem Boden zu liegen, ohne etwas zu tun. Beide Arme liegen gestreckt neben dem Körper. Stellen Sie die Beine wieder auf, sodass die Füße flach auf dem Boden stehen. Falten Sie nun die Hände und legen Sie sie hinter den Kopf. Heben und senken Sie den Kopf jetzt ein paar Mal mit den Armen bzw. Schultern. Achten Sie jetzt auf Ihre Atmung. Atmen Sie in Einklang mit der Kopfbewegung. Hierbei sollte ein Atemzug (einatmen, ausatmen) einer Bewegung (Kopf heben/Kopf senken) entsprechen. Entspannen Sie und spüren Sie Ihren Körper auf der harten Unterfläche des Fußbodens. Geben sich genügend Zeit zur Entspannung

Atmen Sie jetzt umgekehrt. Zum Beispiel: Heben Sie den Kopf beim Einatmen und senken den Kopf beim Ausatmen, wenn Sie es vorher in anderer Richtung versucht haben! Machen Sie nach vier bis fünf Kopfbewegungen (heben und senken) eine Pause und wechseln die Atemrichtung. Legen Sie die Arme links und rechts vom Körper auf den Boden. Strecken Sie die Beine aus. Gehen Sie einer gedachten Linie vom Hinterkopf über die Halswirbelsäule, die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule zum Becken und in beide Beine bis zu den Füßen nach. Stellen sich vor, wie Sie auf dem Fußboden liegen. Fühlt es sich jetzt anders an. Liegen Sie jetzt flacher, schwerer auf dem Boden? Was berührt jetzt von Ihrem Körper den Fußboden? Entspannen Sie!

Bewegen Sie jetzt beim Heben des Kopfes die Ellenbogen aufeinander zu. Bewegen Sie die Ellbogen voneinander fort, wenn Sie den Kopf senken. Wie fühlt sich jetzt das Gewicht des Kopfes an? Entspannen Sie wieder.

Atmen Sie im Liegen tief fünf Mal ein und aus. Ballen Sie beide Hände zu einer Faust. Öffnen Sie die Augen. Stehen Sie langsam wieder auf. Gehen Sie für etwa eine Minute im Zimmer langsam auf und ab.

Aktiv-konstruktive Kommunikation

Versuchen Sie in den kommenden Wochen in Gesprächen mit Ihrem Partner, Freunden, Verwandten oder Bekannten aktiv-konstruktiv zu kommunizieren. Beobachten Sie, ob sich die Art des Umgangs positiv verändert.

Die aktiv-konstruktive Kommunikation ist ein wichtiger Bestandteil von positiven Beziehungen zu anderen Menschen.

Ich-Botschaften

Versuchen Sie bei der nächsten Auseinandersetzung mit Ihrem Partner, Ich-Botschaften zu vermitteln. Beziehen Sie sich nur auf das Verhalten, das Ihnen missfällt, und welche Emotionen es bei Ihnen auslöst. Sie werden erstaunt sein über die Wirkung dieser positiven, konstruktiven und respektvollen Art der Kommunikation.

Versuchen Sie die folgenden Botschaften in eine Ich-Botschaft umzuformulieren:

- (1) Hast du den Müll etwa wieder vergessen?

- (2) Ich putze hier schon die ganze Zeit und du sitzt nur faul daneben.

- (3) Wie oft hab' ich dir schon gesagt, dass du deine Schuhe ausziehen sollst!

- (4) Immer wenn ich gerade mal entspannen will kommst du und willst etwas.

- (5) Hättest du dich nicht ein bisschen mehr anstrengen können?

- (6) Schon wieder rote Tulpen – du weißt doch, dass ich Tulpen nicht ausstehen kann.

- (7) Merkst du eigentlich, dass du immer nur von dir redest?

- (8) Du hast schon wieder nicht gemerkt, dass ich beim Friseur war.

- (9) Du hast mich bei der Party einfach links liegen lassen.

- (10) Wie oft hab' ich dir schon gesagt, dass du die Gänge (beim Auto) nicht so reinknallen sollst.

- (11) Tu doch nicht so, als würde dich das interessieren!

An Beziehungen arbeiten

Wenn Sie Schwierigkeiten in Ihrer Partnerschaft oder anderen familiären oder freundschaftlichen Beziehungen haben, arbeiten Sie daran! Fragen Sie sich, wer Sie sind und was Sie wirklich wollen. Überwinden Sie Ihre Angst und sagen Sie es Ihrem Partner, Familienangehörigen oder dem Freund. Und vor allem: Halten Sie den Konflikt aus. Und den nächsten und den danach. Jeden. Daran werden Sie wachsen und wirkliches Vertrauen zu Ihren Freunden und Ihrem Partner aufbauen.

Klarheit gewinnen

Gibt es in Ihrem Leben jemanden, der Sie verletzt oder enttäuscht hat, und Sie überlegen (schon lange), ob Sie ihm vergeben? Im Folgenden finden Sie überraschende Denkanstöße, die Ihnen zu mehr Klarheit verhelfen können.

Denken Sie in Ruhe über folgende Fragen nach:

- ▶ Welche Beschreibung passt zu Ihrer Situation? Was spricht dafür, dass Sie mit dem Betreffenden direkten Kontakt aufnehmen? Was spricht dagegen?
- ▶ Hat sich der Mensch, dem Sie vergeben möchten, mit seinem Verhalten beschäftigt? Möchte er, dass ihm vergeben wird? Ist derjenige daran interessiert, was schief lief? Wie viel Schuld und Bedauern empfindet der Betreffende?
- ▶ Ist es denkbar, dass der Verursacher erwägt, sich zu entschuldigen und um Vergebung zu bitten? Weiß der Betreffende, was Vergebung bedeutet? Ist er sich darüber im Klaren, dass Vergebung ein Geschenk ist und dass es ganz allein bei Ihnen liegt zu entscheiden, ob Sie dieses Geschenk annehmen wollen?
- ▶ Setzt sich der Betreffende aktiv mit dem Problem der Vergebung auseinander? Kann er einschätzen, welches Leid Sie erlebt haben? Hat er Einfühlungsvermögen und Mitgefühl mit Ihnen? Ist der Betreffende bereit, Wiedergutmachung zu leisten und sich gegebenenfalls zu ändern? Hat er irgendetwas aus dem Konflikt gelernt? Befindet er selbst sich in einem Entwicklungsprozess zu größerer persönlicher Reife?
- ▶ Vergleichen Sie Ihren eigenen psychologischen Entwicklungsstand mit dem des Betreffenden. Sind Sie beide gleich weit entwickelt? Sind Sie schon weiter gekommen? Ist die andere Person weiter gekommen als Sie selbst?
- ▶ Hat die Person, die Sie verletzt hat, ein aufrichtiges Bedürfnis nach »Freisprechung«?
- ▶ Wer, außer den beiden Konfliktparteien, würde noch von einer expliziten Vergebung profitieren?
- ▶ Möchten Sie auf eine Versöhnung hinarbeiten?

Prüfen Sie, woraus sich Ihr Selbstwert speist

Überlegen Sie, ob Ihr Selbstwertgefühl überwiegend abhängig oder unabhängig ist. Gibt es Bereiche in Ihrem Leben, in denen Sie Ihre Leistungen selbst, also nur in Bezug auf Ihre eigenen Fähigkeiten bewerten? Gibt es dagegen bestimmte Aspekte bei denen Sie sich mit anderen Personen vergleichen? Was ist der Unterschied? Können Sie sich vorstellen, einen unabhängigeren Selbstwert zu entwickeln?