

SEI SORGSAM MIT DIR

Kleine Übungen für ein glücklicheres
und gelasseneres Leben





Kennen Sie

Ihre Glücksmomente?

In Zeiten zunehmender Belastung, Hektik und Stress im Alltag erscheint es mir immer wichtiger auf sich selbst zu achten und mit sich selbst sorgsam zu sein.

Dazu bedarf es nicht viel:

Es geht um die kleinen Glücksmomente, die Wahrnehmung dessen, was man heute geleistet hat und was besonders schön war; kleine ‚dates‘ mit sich selbst zu machen und diese zu genießen. Dabei spielt die Vorfreude als auch die Erinnerung eine entscheidende Rolle und das Sein im Hier und Jetzt.

Tagtäglich stecken wir in ‚Jammerloops‘ fest und erkennen gar nicht mehr, wer wir sind und welche Talente wir haben, geschweige denn, wie wir sie richtig einsetzen können. Wir reagieren nur noch. Aber was zeichnet uns eigentlich aus?

Eines meiner Seminare beginne ich mit dem Satz : "Ich bin 'ne coole Socke weil...". Oft sind meine TeilnehmerInnen daraufhin verlegen oder wissen keine Antworten. Allerdings kommen sie gut miteinander ins Gespräch, wenn es darum geht, was einem nicht gelingt, was man nicht kann, was einen überfordert.

In diesem Büchlein finden Sie einige erprobte Übungen, die Ihnen helfen sollen den Blick zu verändern - hin zu einem positiv gestalteten Leben, in dem Sie selbst der Regisseur sind.

Und nicht nur der Regisseur, sondern ab und an mal, dürfen Sie sich selbst zum Mittelpunkt des Universums erklären.

Bauen Sie die Übungen täglich in Ihre Routine ein und wiederholen sie diese für einen längeren Zeitraum. Nehmen Sie Stück für Stück wahr, wie sich Ihre Einstellung sich selbst und gegenüber Ihrem Leben und Ihren Mitmenschen verändert.

Ich wünsche Ihnen viel Freude damit.
Ute Fuchs



Ihr Lebensmotto



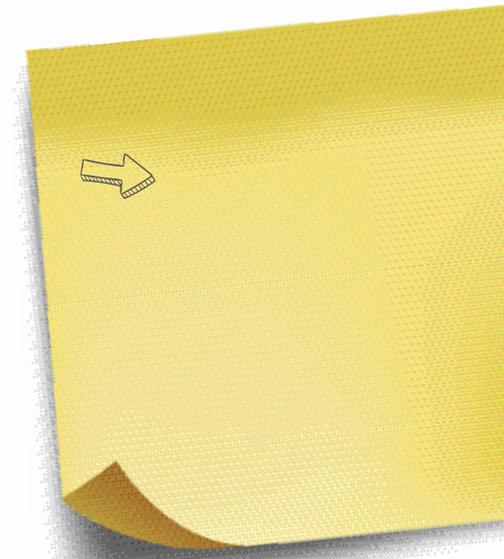
- Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.
Mark Aurel
- Es sind nicht die Dinge, die uns berühren, sondern die Sicht, die wir auf die Dinge haben.
Epiktet, antiker Philosoph
- Nicht, was des Lebens Dinge sind, was sie uns gelten, ist das Glück.
Anton Alfred Noder (1864-1936)
- Ich musste lernen, aus zehn Prozent Erfolg so viel innere Kraft zu schöpfen, das ich die neunzig Prozent Mist aushalte, die täglich auf meinem Schreibtisch landen.
Werner Otto, Gründer des Otto-Versandhauses
- Die Erde schenkt uns mehr Selbsterkenntnis als alle Bücher, weil sie uns Widerstand leistet.
Antoine de Saint-Exupéry 1939
- Sie müssen sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen.
Viktor Frankl (1905-2005)
- Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern. Wieder Atem holen lernen, das ist es.
Christian Morgenstern
- Öffne deine Augen und schau sorgfältig. Tausend Bergketten trennen den, der nachdenkt, von dem, der wirklich gegenwärtig ist.
Tran Thai Tong (1218-1277)
- Kein Mensch kann sich wohlfühlen, wenn er sich nicht selbst akzeptiert.
Mark Twain (1835-1910)
- Die Fähigkeit, das Wort NEIN auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.
Nicolas Chamfort (1741-1794)
- Bleibt unerschütterlich, nicht im Kämpfen, sondern in der Liebe.
Aus dem Buddhismus
- Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.
Aristoteles (384 v.Chr.-322 v.Chr.)
- Man muss ertragen lernen, was man nicht vermeiden kann.
Michel de Montaigne (1533-1592)
- Dein Denken kann aus der Hölle einen Himmel und aus dem Himmel eine Hölle machen.
John Milton (1608-1674)
- Eine gute Freundschaft ist zu pflügen, zu pflegen und zu pflücken.
Tomi Ungerer (*1931)
- Ein Leben ohne Freunde ist wie eine weite Reise ohne Gasthaus.
Demokrit (ca. 400 v.Chr.)
- Keiner versteht den anderen ganz, weil keiner beim selben Wort genau dasselbe denkt wie der andere.
Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)
- Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.
Mark Aurel
- Lass dir nicht von einer einzigen Wolke die Sicht auf den Himmel verstellen.
Anais Nin (1903-1977, amerikanische Schriftstellerin)

Erste Übung

Wählen Sie einen Spruch aus und machen Sie ihn zu Ihrem Lebensmotto.

Schreiben Sie ihn an einen Platz, an dem Sie ihn immer gut sehen können.

Der Badezimmerspiegel eignet sich genauso gut, wie ein ‚post it‘ am Bildschirm.



Der positive Tagesrückblick

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer wenn er während des Tages etwas Gutes erlebte, wenn ihm etwas Freude bereitete oder wenn er einen Glücksmoment empfunden hatte, immer dann nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Ein fröhlicher Schwatz auf der Straße, ein köstliches Brot, ein Moment der Stille, das Lachen der Menschen, eine Tasse Kaffee oder Tee, eine Berührung des Herzens, ein schattiger Platz während der Hitze – für alles was seine Sinne und sein Herz erfreute, ließ er also eine Bohne von der einen in die andere Hosentasche wandern.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Schon der Duft der frischen Morgenluft, oder der Gesang der Vögel, das nette Gespräch mit jemandem reichte, dass eine Bohne von der linken in die rechte Tasche wanderte.

Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das Gute erinnern.

Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch dann, wenn nur eine Bohne die Tasche gewechselt hatte.



Zweite Übung

Überlegen Sie am Ende des Tages, was für Sie heute schön war.

Benennen Sie drei Dinge und überlegen Sie jeweils, was Sie selbst dazu beigetragen haben?

Was Sie selbst dazu beigetragen haben, ist der wichtigere Teil der Übungen. Sie werden sich dadurch als selbstwirksam erleben.

Notieren Sie den positiven Tagesrückblick in ein kleines Büchlein und führen Sie die Übung über einen längeren Zeitraum vor dem Schlafengehen durch.

Alternativ können Sie auch so vorgehen, wie der Bauer in der Geschichte.



Was ist Glück?

Gibt es dafür eine allgemeingültige Antwort? Oder ist Glück immer individuell?
Also eher nach dem Motto:
Was macht mich glücklich?

Die alten Philosophen unterschieden zwischen dem sogenannten Werteglück und dem Wohlfühlglück.

Beim **Wohlfühlglück** geht es um alle Dinge, die angenehme Gefühle hervorrufen und Schmerz vermeiden.

Das **Werteglück** beinhaltet alle Dinge und Verhaltensweisen, die das Leben ‚reicher‘ machen, die dem Leben Sinnhaftigkeit geben.

„Glück ist die Bedeutung und der Sinn des Lebens, das Ziel menschlicher Existenz.“

(Aristoteles)



Dritte Übung

Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, Tätigkeiten oder Erlebnissen, die Sie glücklich machen.

Unterscheiden Sie dabei zwischen Werteglück und Wohlfühlglück.

Falls Ihnen diese nicht auf Anhieb einfallen, lassen Sie sich Zeit und füllen Sie die Liste nach und nach.

Sie sollten bei beiden Formen mindestens zehn Glücksquellen haben.

Mein Wohlfühlglück

1.
2.
3.
- ...
10.

Mein Werteglück

1.
2.
3.
- ...
10.

Finden Sie Ihre Glücksquellen und baden Sie darin - und das so häufig wie möglich.



Genuss-Momente

„Das Leben ist kurz, weniger wegen der kurzen Zeit, die es dauert, sondern weil uns von dieser kurzen Zeit fast keine bleibt, es zu genießen.“

(J.J. Rousseau)

Genießen...aber richtig. Was genieße ich besonders?

Was habe ich in der Vergangenheit genossen, woran erinnere ich mich?

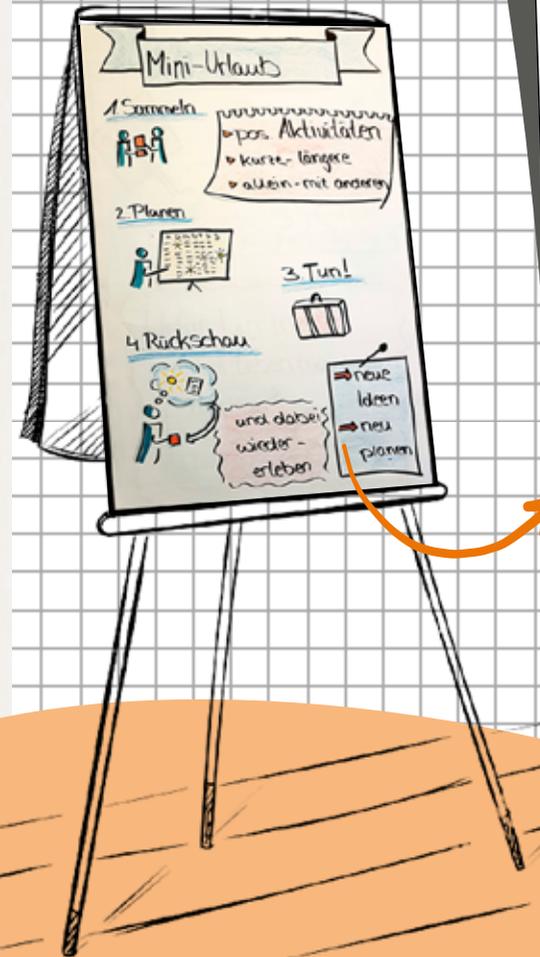
Oft geben wir uns nicht die innere Erlaubnis für Genuss-Momente.

Manchmal gehen Sie uns verloren, denn wir achten nicht darauf.

Oftmals machen wir mehrere Dinge auf einmal und können dadurch nicht genießen.

„Genießen kann ich nur im Urlaub: das gute Essen, das Meer, die Ruhe!“, sagen oftmals TeilnehmerInnen zu mir.

Die nächste Übung soll Ihnen helfen Genuss Momente in den Alltag einzubauen.



Vierte Übung

Schreiben Sie zunächst auf ein Blatt Papier eine Liste von Genuss-Momenten:

- kleiner als 5 Min.
- größer als 5 Min. und
- Dinge, die Sie nur zu zweit genießen.

Nehmen Sie nun Ihr Smartphone mit Kalender oder einen anderen Kalender zur Hand.

Planen Sie nun für die kommende Woche an jedem Tag einen kleinen Genuss-Moment. Diese Momente können den Wohlfühlglücksquellen ähnlich sein.

Nach einer Woche überprüfen Sie, ob Sie jeden Tag in einem „Mini Urlaub, waren?“



Das bin ich!

Mit all meinen Stärken.



Was kann ich besonders gut?
Was zeichnet mich aus? Bin ich da wo
ich bin richtig mit all meinen Stärken?
Kenne ich diese überhaupt?

Charakterstärken sind momentan in aller
Munde, da sie uns helfen sollen widerstands-
fähig zu werden gegen Belastungen des All-
tags. Dazu muss man diese auch kennen.

Die positive Psychologie beschäftigt sich seit
längerem mit den Charakterstärken. Sie hat
vierundzwanzig Charakterstärken heraus-
filtern können, die zu **sechs Stärkenfamilien**
zusammengefasst werden.

In jedem Menschen sind diese Stärken an-
gelegt, allerdings in unterschiedlicher Aus-
prägung. Diejenigen, die nicht deutlich her-
vortreten werden als ‚schlafende Stärken‘
bezeichnet.

„Der Charakter offenbart sich
nicht an großen Taten;
an Kleinigkeiten zeigt sich
die Natur des Menschen.“

(J.J. Rousseau)

(1) Weisheit und Wissen

- Kreativität**
(neue Wege und Lösungen finden)
- Neugier** (Interesse haben)
- Urteilsvermögen** (Dinge durchdenken
und von mehreren Seiten betrachten)
- Liebe zum Lernen** (Freude am Lernen)
- Weisheit** (guten Rat geben)

(3) Menschlichkeit

- Bindungsfähigkeit**
(menschliche Nähe herstellen)
- Freundlichkeit** (anderen helfen)
- Soziale Intelligenz** (der eigenen
Gefühle und Motive gegenüber
Anderen bewusst sein)

(2) Mut

- Tapferkeit**
(Herausforderungen annehmen)
- Authentizität** (Wahrheit sagen
und sich selbst daran halten)
- Ausdauer**
(beenden, was man begonnen hat)
- Enthusiasmus**
(Begeisterung und Energie haben)

(4) Gerechtigkeit

- Teamwork**
(gut als Mitglied eines Teams arbeiten)
- Fairness**
(Menschen nach dem Prinzip der
Gleichheit und Gerechtigkeit behandeln)
- Führungsvermögen** (Aktivitäten in
Gruppen organisieren und führen)

(5) Mäßigung

- Vergebungsbereitschaft**
(die einem Unrecht getan haben)
- Bescheidenheit** (wenig Ego, das was
erreicht wurde spricht für sich selbst)
- Vorsicht** (nicht das tun,
was wir später bereuen könnten)
- Selbstregulation** (regulieren und
kontrollieren was man tut und fühlt)

(6) Transzendenz

- Sinn für das Schöne** (Schönheit
in allen Lebensbereichen wertschätzen)
- Dankbarkeit** (bewusst sein, welche
guten Dinge wir haben und erleben)
- Hoffnung** (das Beste erwarten und
alles dafür tun, dass es auch eintritt)
- Humor** (Menschen zum Lachen
bringen, Lachen und Humor schätzen)
- Glaube** (Spiritualität – einen höheren
Sinn im Leben haben)

Fünfte Übung

Überlegen Sie sich drei
Stärken, die Sie bei sich
kennen. Überlegen Sie,
wann sich diese zeigen.

Denken Sie dabei an schwie-
rige Situationen und wie
Sie diese gemeistert haben?

Zeigen Sie nun die Seite
mit den Charakterstärken
einer KollegIn, FreundIn,
Partner(In).

Fragen Sie die Person,
welche drei Stärken
diese bei Ihnen sieht
und vor allem warum?
Wo zeigt sich die Stärke?

Denken Sie in zukünftigen
schwierigen Situationen an
Ihre Charakterstärken und
setzen Sie diese auch
zukünftig gelohnt ein.



Die eigenen Werte leben

Ein Philosophieprofessor stand vor seinen Studenten und hatte ein paar Dinge vor sich liegen. Als der Unterricht begann, nahm er ein großes leeres Glas und füllte es bis zum Rand mit großen Steinen. Anschließend fragte er seine Studenten ob das Glas voll sei? Sie stimmten ihm zu.

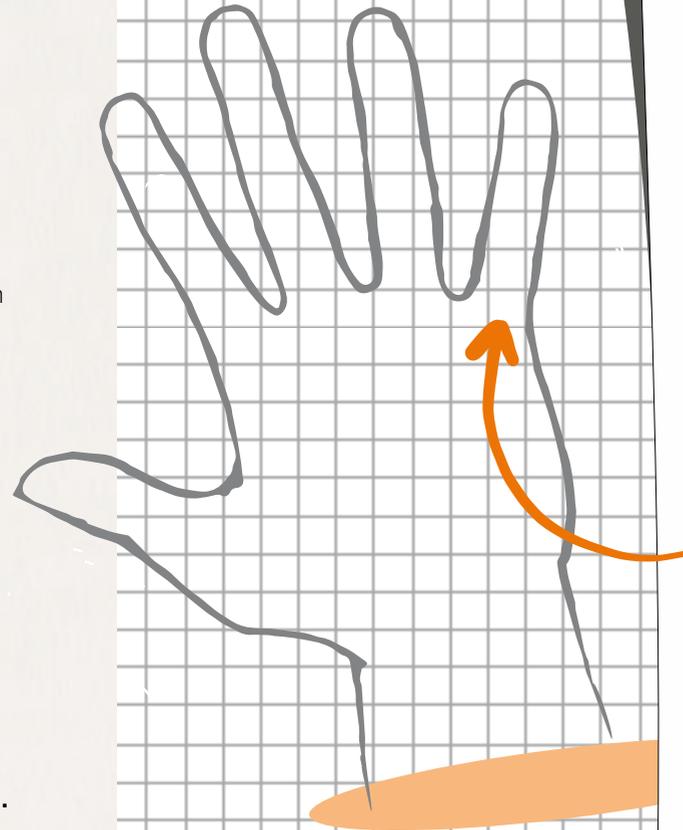
Der Professor nahm eine Schachtel mit Kieselsteinen und schüttete sie in das Glas und schüttelte es leicht. Die Kieselsteine rollten natürlich in die Zwischenräume der größeren Steine. Dann fragte er seine Studenten erneut ob das Glas jetzt voll sei? Sie stimmten wieder zu und lachten.

Der Professor seinerseits nahm eine Schachtel mit Sand und schüttete ihn in das Glas. Natürlich füllte der Sand die letzten Zwischenräume im Glas aus. „Nun,“ sagte der Professor zu seinen Studenten, „Ich möchte dass Sie erkennen, dass dieses Glas wie ihr Leben ist! Die Steine sind die wichtigen Dinge im Leben Ihre Familie, Ihr Partner, Ihre Gesundheit, Ihre Kinder. Dinge, die - wenn alles andere wegfiel und nur sie übrig blieben - Ihr Leben immer noch erfüllen würden.

Die Kieselsteine sind andere, weniger wichtige Dinge wie z.B. Ihre Arbeit, ihre Wohnung, Ihr Haus oder ihr Auto. Der Sand symbolisiert die ganz kleinen Dinge im Leben.

Wenn Sie den Sand zuerst in das Glas füllen bleibt kein Raum für die Kieselsteine oder die großen Steine. So ist es auch in Ihrem Leben wenn Sie all Ihre Energie für die kleinen Dinge in Ihrem Leben aufwenden, haben Sie für die großen keine mehr.“

Achten Sie auf die wichtigen Dinge, nehmen sie sich Zeit für Ihre Kinder oder Ihre Partner, achten Sie auf ihre Gesundheit. Es wird noch genug Zeit für Arbeit, Haushalt, Partys usw. bleiben. Achten Sie zuerst auf die großen Steine, Sie sind es die wirklich zählen.



Sechste Übung

Nehmen Sie ein Blatt Papier, legen Sie ihre Hand auf dieses Papier und ziehen Sie eine Linie um ihre Hand.

Schreiben Sie dann in jeden Finger einen Wert:

- o Was im Leben ist mir eigentlich wichtig?
- o Was sind meine Werte?
- o Was im Leben ist für mich wertvoll?

Diese Werte tragen Sie nun immer mit sich.

Überlegen Sie, ob Sie sich auch entsprechend Ihrer Werte verhalten.

Dankbarkeit

„Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

(Francis Bacon)

Wann hat man mir das letzte Mal gedankt
und wie habe ich darauf reagiert?

Wann habe ich mich das letzte Mal bewusst bedankt
und wie hat mein Gegenüber reagiert?

Dankbarkeit wird heutzutage häufig als
Höflichkeit und Selbstverständlichkeit angesehen.
Ein schnelles ‚Danke‘ im Vorübergehen.

Aber wie sieht es aus,
wenn ich mich bewusst bei jemanden bedanke
und was macht das auch mit mir selbst?



Siebte Übung

Suchen Sie sich eine Person aus, die es am wenigsten von Ihnen erwartet und bedanken Sie sich explizit für etwas, was diese Person für Sie getan hat.

Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen geht und Ihrem Gegenüber.

Anschließend nehmen Sie sich wieder einige Minuten Zeit und überlegen sich:

- o Wofür bin ich momentan in meinem Leben dankbar?
- o Schreiben Sie in 5 Minuten alles auf, was Ihnen einfällt.

Das kann ein Fließtext werden oder auch nur eine Liste.



Achte Übung - „Kurze Auszeit“

In Zeiten großen Stresses und zu viel Arbeit hilft es eher wenig, wenn man ohne Pause durcharbeitet.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit. Die Vorbereitung nimmt ein kleines bisschen Zeit in Anspruch.

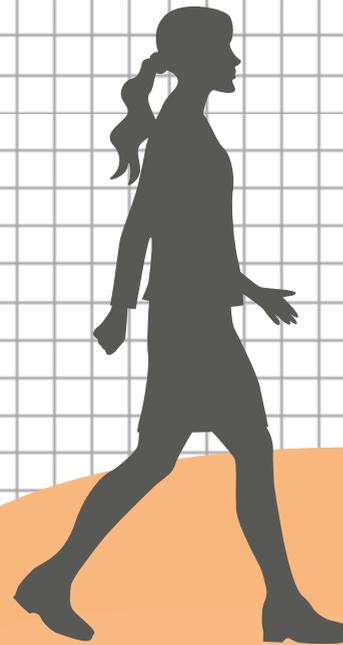
- o Erstellen Sie sich entweder eine Playlist mit ihren Lieblingsliedern. Diese können ruhig oder fetzig sein, zum Schmunzeln anregen oder an schöne Zeiten erinnern. Halten Sie die Liste am Leben.

Immer wenn Ihnen ein Lied in den Sinn kommt oder Sie eins hören packen Sie dies in Ihre Playlist.

- o Und / Oder: Gehen Sie Ihre Bilder und Schnappschüsse durch und suchen sich die schönsten aus und packen diese in einen Favoriten Ordner.

Wenn wieder einmal alle etwas wollen und Sie das Gefühl haben sich innerlich zerreißen zu müssen, gehen Sie entweder kurz in Ihre Bilder oder lauschen Sie einem Musikstück auf Ihrer Playlist.

Danach geht alles wieder etwas einfacher!



Neunte Übung

„Achtsamer Spaziergang“

Gehen Sie 15 - 20 min in die Natur, sei es in der Mittagspause oder auch nach der Arbeit.

Es kann Ihre gewohnte Umgebung oder auch eine neue Umgebung sein, denn es gibt immer etwas Neues zu entdecken.

Machen Sie diesen kurzen Gang alleine und achtsam.

Bringen Sie sich etwas mit von Ihrem Spaziergang - oder machen Sie ein Bild von dem was Sie entdeckt haben.

Schreiben entlastet

„Bleistift, Papier und Bücher sind das Schießpulver des Geistes.“

Neil Postman (*1931), amerik. Medienkritiker

Tagebuch schreiben, haben einige in ihrer Jugend getan und seither nie wieder.

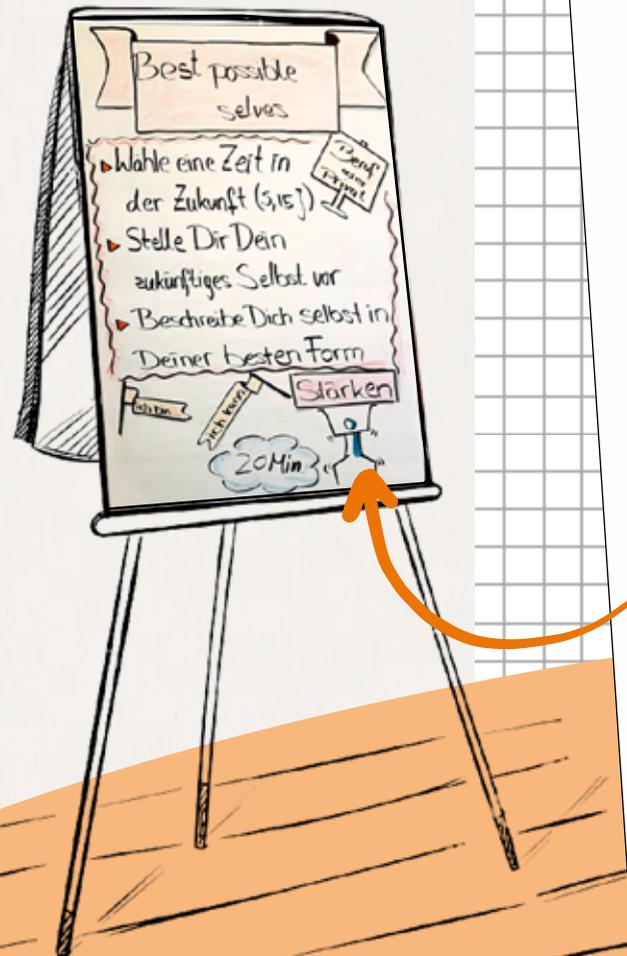
Dabei ist es so schön wieder zu schreiben. Sich die Zeit nehmen, Innehalten und Gedanken zu Papier bringen.

Es geht nicht um das Ergebnis sondern um den Prozess des Schreibens. Schreiben kann entlasten.

Oft fehlt uns in Problemlagen der richtige Partner, um schwierige Dinge zu besprechen. Man ist ärgerlich, verstrickt, weiß keinen Ausweg.

Versuchen Sie es mit dem „expressiven Schreiben“, um schwierige Dinge zu bearbeiten.

Die nächste Übung soll Ihnen dabei helfen.



Zehnte Übung

Beim „Expressiven Schreiben“, schreibt man zunächst 20 Min. am Stück, ohne Absetzen.

Falls der Gedankenfluss ins Stocken gerät, schreibt man einfach:

„ich weiß nicht weiter, ich weiß nicht weiter...“ bis das Schreiben wieder in Gang kommt. Es wird sich ein Flowzustand einstellen.

Ziel ist es nicht, eine ‚gute‘ Geschichte zu schreiben, sondern über ein bestimmtes Thema zu schreiben.

Beim Schreiben ergeben sich neue Zusammenhänge und eine veränderte Perspektive.

- o Man kann zu jedem Thema schreiben; Finden Sie eine passende Überschrift, stellen Sie sich einen Wecker und los geht es!
- o Lassen Sie das Geschriebene mind. 24 Std. liegen. Meist liest man es nicht mehr durch.

Das ist auch nicht notwendig, denn Sie werden sich automatisch anders verhalten!



Literaturhinweise:

Blickhahn Daniela, Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis; Paderborn 2015
THE NEW YOU (grau) – Das Buch, das dein Leben verändert: Eine kraftvolle und wirkungsvolle Methode zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben. Mit ... von dem du immer geträumt hast. 2018

Bildnachweis:

Gino Crescoli, pixabay | 'Post it' Designed by Freepik | listen-to-the-music by Bartk Ambrozik, freeimages.com | shutterstock.com | Daniel Torz | vecteezy.com | Charts ©foxxu.de, Paulina Fuchs

Text: Ute Fuchs, foxxu.de **Chartgestaltung:** Paulina Fuchs, foxxu.de

Gestaltung & Realisation:

© 2018, W2 Marketing Services, Würzburg, www.w2-marketing.de

Autorin:

Ute Fuchs, Diplom-Pädagogin, Systemischer Coach, Counselor
Freiberufliche Trainerin in Personalentwicklung und Verhaltenstraining
Geschäftsleitung foxxu | counselling & training

Seit über 12 Jahren bundesweit erfolgreiche Trainerin in Seminaren und Workshops zum Stress- und Selbstmanagement im betrieblichen Arbeitsalltag. Zielsetzungen aus den Bereichen Verhaltenstraining und Selbstmanagement – auch in Kombination mit Online Betreuung in Blended Learning Programmen (Kombination aus Präsenz-Workshops und E-Learning).

Autorin: u.a. „Kollegiale Beratung Schritt für Schritt!“ Cornelsen Verlag (vergriffen)

Moderatorin und Assessorin in Maßnahmen der Personalentwicklung und -diagnostik

Langjährige Lehrbeauftragte für das Fach Pädagogik, Psychologie, Soziologie, Medienpädagogik und Praxislehrkraft an verschiedenen Fachakademien

Pädagogische Referentin in der Weiterbildung von Pädagogen / ErzieherInnen

Pädagogische Beraterin zur Konzeption von Qualifizierungsmaßnahmen

**Dipl. Päd. Ute Fuchs**

foxxu counselling & training
Ute Fuchs (Dipl. Päd. / Counselor)

foxxu
counselling | training

Robert-Kirchhoff-Str. 7 · 97076 Würzburg
Telefon 0931 207 22 55 · Fax 0931 207 22 56
Mobil 0178 3369102 · info@foxxu.de
www.foxxu.de



Trainings & Workshops u.a.

- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Teamentwicklung
- Selbstmanagement
- Kommunikation & Gesprächsführung
- Stressmanagement
- Mitarbeiterführung
- Zeitmanagement
- Trainings für Pädagogen
- Coaching
- Mediation
- Counselling

Alle Trainings werden aufgrund unseres Selbstverständnisses individuell auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnitten. Verschiedene Trainingsbausteine lassen sich auch sehr gut mit unterschiedlichen Schwerpunkten kombinieren.

Mehr erfahren Sie unter www.foxxu.de

f o x x u
counselling & training

