

RESILIENZ

*8 Widerstandskräfte, die
das psychische Immun-
system stärken!*

*Und noch mehr Kräfte für
unsere seelische
Gesundheit!*

*Wir entwickeln uns immer
in die Richtung, in die wir
unsere Aufmerksamkeit
richten!*

2023



Inhaltsverzeichnis

Im vorliegenden Handout zum Thema Resilienz werden die unterschiedlichen Widerstandskräfte unseres psychischen Immunsystems beschrieben. Dazu gibt es einfache Übungen, um eine aktive Kurzpause im Arbeitsalltag oder in unserer Regenerationszeit gut und sinnvoll gestalten zu können.

Viele Inhalte stammen aus meiner langjährigen Erfahrung im Einsatz der Techniken bei vielfältigen Gruppenprozessen. In der Theorie stütze ich mich auf mein über 30jähriges Interesse am Thema und dem Lesen vieler Bücher und viel praktischer Umsetzung für mein eigenes Leben.

Copyright bei Margit Bauer-Obomeghie, bitte bei Verwendung Quellenangabe anführen.

Die Zeichnungen wurden während eines Projektes zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in einem Unternehmen gezeichnet. Es handelt sich dabei um Ressourcen (Waben-Moderationskarten) oder Lösungen für erlebte Belastungen (runde Moderationskarten).

<i>Seite</i>	<i>Seite</i>	<i>Seite</i>	<i>Seite</i>	<i>Seite</i>
3	16	19	21	30
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<i>Resilienz</i>	<i>Resiliente Organisation</i>	<i>Aktive Kurzpause</i>	<i>Entspannung</i>	<i>Kontakt + Literatur</i>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

Resilienz

7 Säulen

Übungen

8. Säule

Fragen zur Resilienz

Resilienz

7 ursprüngliche Resilienzfaktoren:

1. Emotionssteuerung
2. Impulskontrolle (positive)
3. Kausalanalyse
4. Realistischer Optimismus
5. Selbstwirksamkeitsüberzeugung
6. Zielorientierung
7. Empathie

Karen Reivich, Andrew Shatté

Quelle: Reivich, Karen/Shatté, Andrew: The Resilience Factor (2003): 7 Keys to Finding your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles.

Eine Aufwärtsspirale entsteht, wo Resilienzfaktoren und Lernbereitschaft zusammenwirken!

Der Begriff der Resilienz kommt aus der Physik: die Elastizität eines Gegenstandes, der, wenn er verformt wird, wieder in die ursprüngliche Form zurück geht.

Der Wortstamm leitet sich vom lateinischen „resilio“ ab und steht für abprallen, zurückspringen.

Gesundheit = der Antrieb im Menschen seine Widerstandskräfte im Sinne der Erhaltung eigener Gesundheit zu aktivieren!

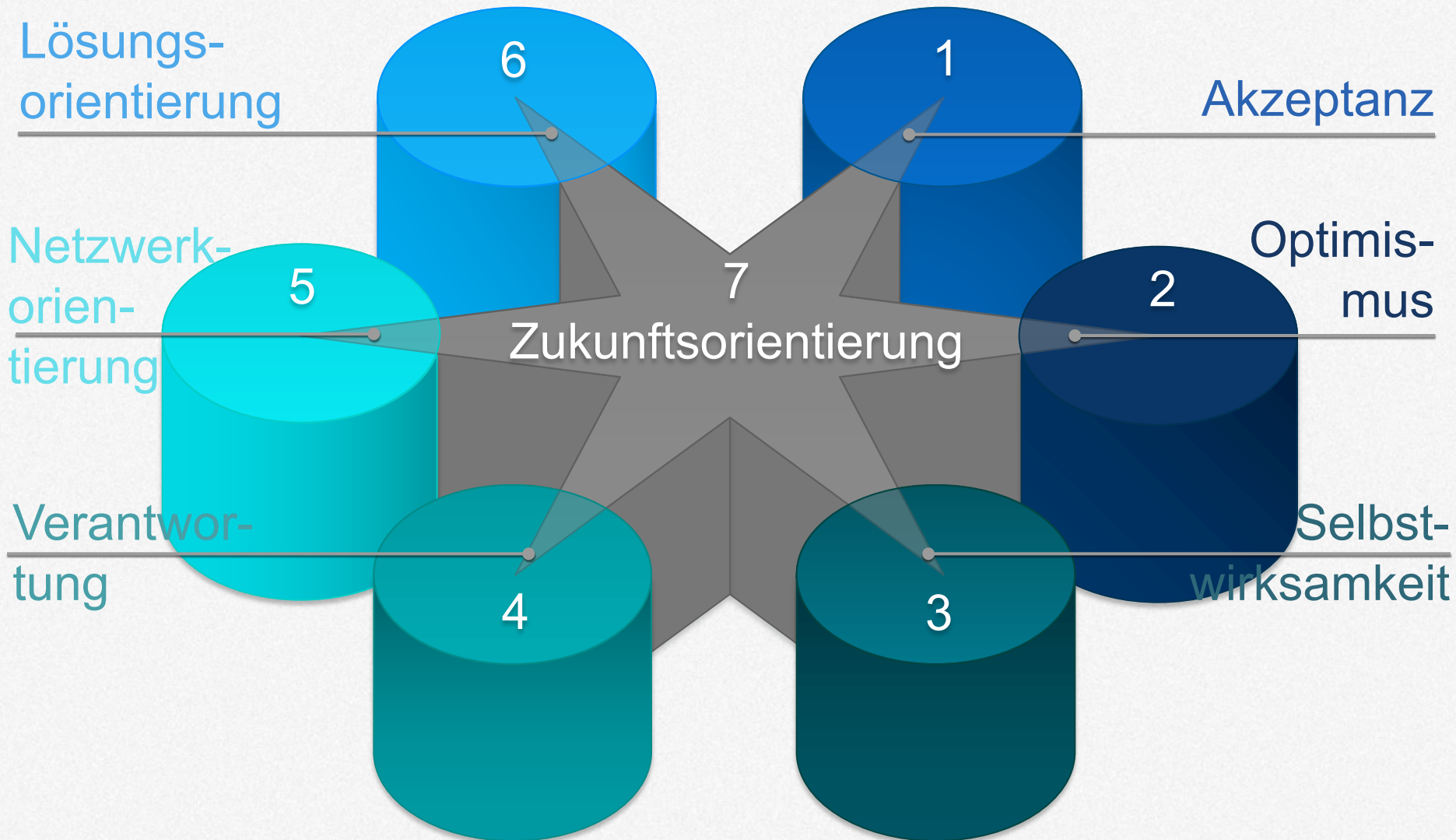
Resilient sein, hat damit zu tun, welche **Wahrnehmung** ich habe, wie ich die wahrgenommenen Reize **bewerte**, welche **Denkmuster** bei mir in Krisenzeiten **aktiv sind**, die letztendlich **mein Handeln** und **meine Reaktionen steuern!** Dies bestimmt, ob eine Person resilient ist oder nicht!

Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner benutzte den Begriff bereits in den 1970er Jahren, um zu erläutern, warum Kinder, die auf Hawaii (Insel Kauai) unter sehr schwierigen Lebensbedingungen aufwuchsen, doch zu gesunden und selbstbewussten Persönlichkeiten reiften. 201 von 698 Kindern hatten bei ihrer Geburt ein hohes Entwicklungsrisiko (Verhaltensauffälligkeiten, schulische Leistungen (Lernstörungen), frühe Schwangerschaft). 129 waren resilient (glücklich, optimistisch, zufrieden mit dem Leben)! Langzeitstudie über 40 Jahre, Geburtsjahr der Kinder 1955, 6 Messzeitpunkte, 1977 erstmals publiziert).

Die resilienten Kinder hatten **eine positiv unterstützende Bezugsperson!** Und sie **gingen aktiv auf andere Menschen zu!**

Die Reflexion und das Lernen aus einer erfolgreich gemeisterten Krisenzeit helfen noch stärker daraus hervorzugehen!

7 Säulen der Resilienz



1. Akzeptanz von Lebensbedingungen

Lebensbedingungen, die nicht verändert werden können, akzeptieren!

Es geht um ein Annehmen, von dem, was passiert ist! Wenn ich mich wehre gegen gemachte Erfahrungen, gegen Veränderungen und Krisen, aus denen ich lernen kann, bewege ich mich nicht weiter. Durch die Akzeptanz entsteht Platz für Neues, für Abgrenzung, für die Integration des Erlebten!

Krisen und herausfordernde Situationen sind im Leben auch unsere Wegbegleiter. Sie tragen dazu bei, dass ich mich weiter entwickle. Ich kann in kleinen Schritten anfangen, mich neu zu fokussieren, die Situation anders wahrzunehmen und auch positive Gefühle zuzulassen. Ich kann mich entscheiden, das Erlebte zu akzeptieren und mich trotzdem zukünftig für eine Verbesserung oder Veränderung der Situation einsetzen.

Mein Moment der Exzellenz: *Vorbei ist vorbei, - ich akzeptiere meine Ängste, die gegenwärtigen Herausforderungen und ich erinnere mich an eine frühere Krise und wie ich diese bewältigt habe. Mit allen Sinnen stelle ich mir eine dieser Situationen vor und nehme wahr, was ich daraus gelernt habe und welche Qualitäten ich zur Bewältigung der Situation entwickelt habe? Kann ich diese Qualitäten auch jetzt einsetzen?*



Quelle: Bauer Margit, Zeichnung Anliegen ernst nehmen.

2. Optimismus



Quelle: Bauer Margit, Zeichnung Spaß bei der Arbeit..

Eine positive Weltsicht und eine positive Grundhaltung einnehmen!

Vertrauen darauf, dass es besser wird, - don't worry! Sich an den guten Dingen erfreuen und positive innere Bilder entwickeln als auch Glücksmomente wahrnehmen.

Ich kann bei Herausforderungen selbst entscheiden, ob ich eher auf die positiven oder die negativen Aspekte schauen will. Negative Emotionen können mich unterstützen, um Grenzen zu setzen, wachsender und kritischer zu sein. Positive Gefühle sind Kraftquellen, sie erweitern meine Gedanken und meinen Handlungsspielraum. Ich werde kreativer und stärke die positive Einstellung zu mir selbst. Ich entwickle mehr Ausdauer, Energie und kann mit Belastungen besser umgehen.

Und optimistische Menschen sind gesünder und leben länger. Denn mit mehr Freude kommt mehr Leichtigkeit ins Leben! Das Erzählen positiver Geschichten unterstützt uns dabei.

Was freut mich? Was tue ich gerne und mit Begeisterung?

Ich denke nach über das, was mich freut, formuliere dies aus und setze diese Aktivitäten auch zeitnah um.

3. Selbstwirksamkeit

Die persönlichen Gefühle regulieren können, um den eigenen Gemütszustand zu balancieren!

Ich bin selbstwirksam, wenn ich fest davon überzeugt bin, trotz größerer Schwierigkeiten ein Ziel erreichen zu können. Es ist dabei wichtig, auf meine eigenen Bedürfnisse zu achten. Ich gehe meinen Weg!

Mein Erfolg hängt sowohl von meinen positiven Überzeugungen ab, als auch von meinen tatsächlichen Fähigkeiten. Es ist wesentlich, dass ich immer wieder etwas Neues lerne, unbekannte Aufgaben bewältige und daran wachse. Der richtige Weg zu einem erfolgreichen, glücklichen Leben ist, sich weder selbst zu überschätzen noch sich mit Selbstvorwürfen zu schwächen.

Je größer mein Wohlbefinden, desto größer wird mein Selbst wirken, denn ich traue mir mehr zu, bin motivierter und voller Energie und erlebe leichter einen Flow-Zustand (Glücksgefühl)!

Mein Kraftsatz vor dem Spiegel: Ich liebe mich! Ich bin genug! Ich bin stark! Ich bin ruhig und in Frieden! Ich bin klug! U. a. m. dem eigenen Spiegelbild sagen – und dies regelmäßig.



Quelle: Bauer Margit, Zeichnung Motivation.

4. Verantwortung

Verantwortung für das, was ich erlebe oder erlebt habe, übernehmen!

Dabei ist es entscheidend, den eigenen Einflussbereich zu klären. Ich verlasse die Opferrolle, ich achte auf mich und meine Bedürfnisse und auf meine Leistungsgrenzen. Ich entscheide mit meiner Haltung, wie ich mich meiner eigenen Geschichte, meinen Erfahrungen stelle und die Verantwortung für mein Wohlbefinden annehme.

Verantwortungsbewusst sein, bedeutet zu antworten: meine übernommenen Aufgaben zu realisieren bzw. mich abzugrenzen, wenn etwas nicht in meinen Aufgaben- oder Entscheidungsbereich fällt. Dies gilt für die aktuelle und die zukünftige Lebenssituation. Ich bin klar, wozu ich Ja und Nein sage!

Meine innere Stimme hören: Ich lausche meinem inneren Dialog, indem ich Tagebuch schreibe (bspw. Morgenseiten, gleich nach dem Aufwachen) oder beim Spazieren einen Text aufnehme (am Mobiltelefon), dabei vertraue ich meinem inneren Wissen.



Quelle: Bauer Margit, Zeichnung Verantwortung.

5. Netzwerk-orientierung



Quelle: Bauer Margit, Zeichnung Zusammenhalt.

Nährende Beziehungen gestalten und pflegen!

Wir Menschen sind soziale Wesen, wir brauchen Anerkennung und Austausch im Miteinander. Dies ist lebenswichtig, denn soziale Netzwerke bieten das Erleben stabilisierender Zugehörigkeit.

Gute Beziehungen zeichnen sich meist durch das Prinzip der Reziprozität (Wechselseitigkeit im Geben und Nehmen) aus. Ich gestalte meine Beziehungen durch die Nähe und Distanz, die ich zulasse bzw. andere Menschen zulassen. Ich warte nicht lange, um um Unterstützung zu fragen und diese anzunehmen. Ich schenke anderen Menschen meine Aufmerksamkeit und Zeit. Ich höre auf meine innere Stimme, vertraue und öffne mich immer wieder den Menschen in meinem Leben. Ich vernetze mich insbesondere mit Menschen mit einem optimistischen Blick auf das Leben!

Mein soziales Netz: *Ich zeichne mein soziales Netz, mein Sozialkapital auf Mikroebene (Familie, FreundInnen), auf Mesoebene (Arbeit, Vereine), und auf Makroebene (Wert- und/oder Glaubensgemeinschaft, Partei, Interessensgruppen) und sehe, wo ich meine Beziehungen stärken kann, bzw. mir Unterstützung holen kann.*

6. Lösungs-orientierung



Quelle: Bauer Margit, Zeichnung Weiterentwicklung.

Mit Klarheit und Stärke Lösungen entwickeln!

Es ist wesentlich in herausfordernden Situationen auch die Chancen zu erkennen. Dies bringt mehr Leichtigkeit und ermöglicht Veränderung.

Ich richte meine Energie auf das, was mir gut tut und mich weiterbringt. Ich werde aktiv und entdecke und verwirkliche meine Wünsche für mein Leben, meinen Körper, meine Familie/mein soziales Umfeld und meine Arbeit! Ich prüfe meine Glaubenssätze und reflektiere, wo ich mir selbst im Weg stehe und unterbreche diese Muster!

Meine kreativen Ideen: *Ich wähle Kreativitätstechniken, um neue Ideen zu entwickeln, zu hinterfragen, zu stärken und zu planen: bspw. kann ich Ideen aus drei Perspektiven prüfen: aus der Rolle der Träumerin/des Träumers, der Kritikerin/des Kritikers, der Realistin/des Realisten. Und ich zeichne!*

7. Zukunfts-orientierung



Quelle: Bauer Margit, Zeichnung Ziele.

Visionäre Initiativen und persönlicher Anliegen tatkräftig umsetzen!

Um meine inneren Ressourcen zu aktivieren, entspanne ich mich immer wieder bewusst, konzentriere mich auf das Freudvolle im Leben und achte gut auf mich und meine Bedürfnisse.

Denn der innere Ort meines Handelns entscheidet über die Qualität der Interventionen, die ich im Außen setze. Ich fördere meinen Selbst- und Weltbezug, setze mir Ziele und realisiere diese. Ich schaue optimistisch in die Zukunft!

Meine Ziele: *Ich überlege, was ich in dieser Welt beitragen will? Ich setze mir erreichbare Ziele und setze diese aktiv um, achte dabei gut auf mich und genieße den Prozess der Verwirklichung.*

Übungen zur Resilienz



8. Achtsamkeit + Improvisations- fähigkeit



Quelle: Bauer Margit, Zeichnung Flexibilität.

Im deutschen Sprachraum wurden die 7 Säulen noch mit zwei weiteren wichtigen Fähigkeiten ergänzt:

Die Achtsamkeit – sie zielt auf die **Wahrnehmung** ab und ist damit eine Vorstufe zu den sieben automatisierten Denkmustern.

Die Improvisationsfähigkeit – sie stellt ein **Handlungsmuster** dar und sie sollte aus den sieben bereits genannten Denkmustern hervorgehen.

Zwei weitere Übungen runden die Säulen der Resilienz ab!

Mein sicherer Platz: *Wo fühle ich mich sicher? Ich konzentriere mich geistig auf einen feinen Platz (Urlaubsort, Zuhause, im Garten/in der Natur), an dem ich mich wohlfühle, mit den Gefühlsqualitäten, die ich dort erfahren kann. Von dort aus schaue ich auf mein Leben und in die Zukunft. Ich kann zu jeder Zeit an diesen Ort gedanklich zurückkehren, um mich zu stärken.*

Dankbarkeit im Leben: *Ich zähle drei Bereiche auf, für die ich dankbar bin, in meinem Leben, in meiner Arbeit, in mir selbst! Ich kann diese Aspekte in einem Erfolgstagebuch über längere Zeit niederschreiben und reflektieren. Dankbarkeit hat eine tiefgehende Wirkung und die Kraft Ängste aufzulösen.*

Fragen zur Resilienz

Welche der sieben Faktoren habe ich als Stärken in meinem Leben verwirklicht? Jeweils auf Skala von 1-10 einschätzen (1 gar nicht, 10 voll und ganz)

Wo kann ich meine Widerstandskraft noch erhöhen?

Welche Übungen kenne ich und welche Erlebnisse kann ich fördern, um meine Resilienz zu stärken?



Quelle: Bauer Margit, Zeichnung Gesundheit beachten.

Welche Stärken zeigen sich im Team, wenn wir herausfordernde Situationen zu bewältigen haben?

Wie kann die Resilienz im Team erhöht werden?

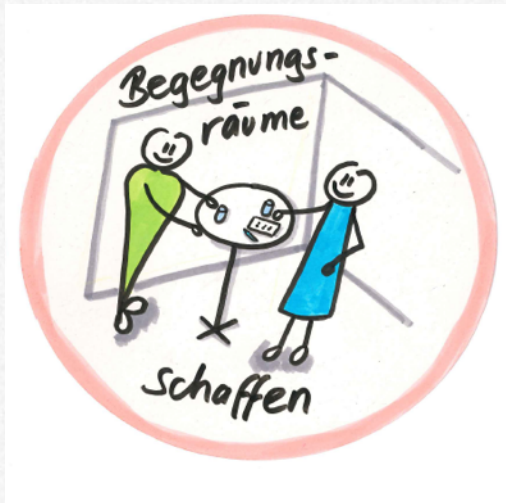
Resilienz wird den Begriff Nachhaltigkeit ablösen und weitet sich als Thema auf das gesamte Kultursystem aus. Hier bedeutet es, dass

„ein System fähig ist zu *variabler Neu-Organisation*. Es kann nicht nur im Sinne der Anpassung reagieren, sondern sich dabei selbst verändern“.

Horx, Matthias: Future Tools. Werkzeuge zum Zukunftsdenken. Eine Einführung in die systemische Trend- und Zukunftsforschung. Frankfurt: Heinrich, o. J., o. S.

Resiliente Organisation

Stärken von resilienten Teams



Quelle: Bauer Margit, Zeichnung Begegnung.

Einander zuhören und im Dialog stehen – gemeinsame Reflexionsprozesse einplanen!

Soziale Unterstützung anbieten und annehmen!

Positive Ausrichtung auf das, was wir tun!

Veränderungen vornehmen, dort wo es sinnvoll ist!

Sich der eigenen Gefühle bewusst sein – emotionale Kompetenz einbringen!

Gefühle und Gedanken und Gesagtes der anderen wertschätzen und hinterfragen, dort wo ich anderer Meinung bin – mich auch überzeugen lassen können!

Techniken einsetzen, die Leichtigkeit und Lernprozesse in der Arbeit ermöglichen!

KollegInnen integrieren und nicht ausgrenzen!

Gemeinsame Planungs- und Entwicklungsprozesse gestalten!

Exkurs Antifragilität

Antifragilität ist die Fähigkeit, kreative evolutionäre Anpassung zu generieren !

Krisen sind in dieser Weltsicht nicht die Anfänge von Untergängen, sondern die „TrainerInnen“ für immer intelligentere Antworten.

Antifragile Systeme sind zukunftssicher, da sie evolutionär adaptiv sind, sie entwickeln Störungsaffinität und begrüßen Kritik, Abenteuer, Innovation und bejahen damit Unsicherheit.

„Ich möchte in einer Welt, die ich nicht verstehe, glücklich leben können.“

Nassim Nicholas Taleb, „Erfinder“ der Black-Swan-Theorie betont, wie entscheidend der Umgang mit Störungen – im Sinne von Krisen – ist.

Vgl. Taleb, Nassim Nicholas: Antifragilität. Anleitung für eine Welt, die wir nicht verstehen. München: btb-Verlag, 2014, S. 25.

**Aktive
Kurzpause**

Aktive Kurzpause

*Wir benötigen Pausen!
Unser Körper verlangt danach.*

Wir erleben drei zentrale Rhythmen: den zirkadianen Rhythmus von der Länge eines Tages, wobei der Wichtigste für uns der *Rhythmus von Tag und Nacht* ist, den ultradianen Rhythmus, (bei Herzschlag, Atmung, Schlafphasen) nach dem wir *alle 1 bis 1,5 Stunden ca. 2-10 min. Pausen* benötigen, den infradianen Rhythmus, der länger als einen Tag dauert wie bspw. der weibliche Sexualzyklus.

Die Pausen während des Tages können unterschiedlich gestaltet werden, wie ...

In der Natur sein und die Sonne genießen!

Sonnenflitzen – Fenster öffnen oder im Freien zur Sonne schauen und kurz bewusst die Sonne aufnehmen!

Zeit für sich selbst nehmen!

Feine Gespräche mit KollegInnen führen! Positive Geschichten erzählen!

Offensein für Neues – etwas ausprobieren – zeichnen, tanzen, Videos kreieren, musizieren!

Fokus auf eigene Gesundheit legen!

Wasser trinken!

Nahrhaftes essen!

Sich immer wieder psychisch stärken mit Zustimmung, positiven Glaubenssätzen, Herzintelligenz, tieferem, bewusstem Atmen und dadurch mehr innere Ruhe spüren!

Einen leichten Arbeitsauftrag nach tiefer Konzentration ausführen!

Alltagsbewegung einbauen - Stiegen steigen, zu Fuß gehen, Radfahren!



Entspannung

Ein-und Ausatmen

Auf den Körper hören!

Augenübungen

Herzintelligenz

Visualisierung

*Meine entspannende
Kurzpause*

Gesundheitsbild

Selbstmassage

Ein- und Ausatmen

„... es ist leicht zu verstehen, dass die Dinge, denen wir unsere Aufmerksamkeit zuwenden, und die Art und Weise, wie wir ihnen unsere Aufmerksamkeit zuwenden, Inhalt und Qualität unseres Lebens ausmachen.“
Mihaly Csikszentmihalyi

5-5-5 Atmung – auf 5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden Atem anhalten, 5 Sekunden ausatmen, 5 Sekunden Atem anhalten, 5 Wiederholungen, 5x täglich.

Atemübungen können zur Stabilisierung bei herausfordernden Gedanken- und Gefühlszuständen führen. Die einfachste Form bietet die Bauchatmung (erweiterte Brustatmung), in der ich mich auf das Aus- und Einatmen konzentriere.

Bauchatmung – ich lege oder setze mich bequem hin und kann dabei die Augen schließen. In einem weiteren Schritt achte ich darauf, mehr Luft in den Brustraum aufzunehmen, nehme dabei bewusst das Heben und Senken des Bauchraumes wahr, indem ich die Hände auf meinen Bauch lege. Beim Einatmen bewegt sich die Bauchkugel spürbar nach vor, beim Ausatmen zieht sich die Bauchkugel zurück. Ich atme in dieser Form etwa fünf- bis zwanzigmal.

4+7 Atmung – ich kann die Übung verstärken, indem ich gedanklich beim Einatmen langsam bis drei oder vier zähle. Und beim Ausatmen etwas länger bis vier, fünf, sechs oder sieben zähle. Dies wiederhole ich zehn- bis zwanzigmal.

Sonnenatmung – als Erweiterung stelle ich mir eine imaginierte Sonne über meinem Kopf vor (die reale Sonne vorher erblicken oder in der Phantasie entwerfen), deren Sonnenstrahlen ich mit dem Einatmen in meinen Kopf aufnehme und weiter in meinen Körper verteile. Und mit dem Ausatmen werde ich selbst zur Sonne, indem der gesamte Körper die Sonnenstrahlen in der Vorstellung nach außen strömen lässt. Hinein in eine eiförmige Schale um mich herum oder in den Raum, in dem ich mich befinde. Ich wiederhole die Sonnenatmung zwanzigmal (beim Einatmen bis drei, vier und beim Ausatmen bis vier, fünf, sechs oder sieben zählen).

Diese Übung unterstützt den Aufbau eines lichten Energiefeldes der Person. Ihre Anwendung ist insbesondere unterstützend zur Entspannung bei herausfordernden Gemütszuständen und vor Verhandlungsgesprächen oder Prüfungssituationen.

Gleichgewichtsatmung – Einatmen in 2, 3, oder 4 Zügen, Ausatmen in 2, 3 oder 4 Zügen. 20x wiederholen.

Auf den Körper hören!

Energiepause – vier Fingerspitzen der linken Hand auf obere Halswirbel auflegen, die rechte Hand auf den Bauchnabel, mit dem Kopf kleine Kreise im Uhrzeigersinn machen. Mit der Nase einatmen, mit dem Mund ausatmen. 1-2 Minuten. Unterstützt Gleichgewichtsorgan im Ohr.

Der Denker – Stirnhöcker mit Daumen und Zeigefinger halten, 1-2 Minuten, solange es angenehm ist. Oder eine Hand auf die Stirn auflegen und die andere Hand auf die Rückseite des Halses, 1-2 Minuten. Beide Übungen dienen der Konzentrationssteigerung.

Menschen, die Stress erleben oder (schweres) Leid erfahren haben, können sich über geistige Visualisierungen schützen. Vor dem, was immer wieder auf sie eindringt und erneut in Gedanken und Gefühlen durchlebt werden will. Im Heilungsprozess ist es essentiell, sich in Distanz zum Erlebten, in die Beobachtung dessen, was in mir geschieht, zu begeben. Dabei können Schutz-Visualisierungen unterstützen.

Erden – eine Form ist, sich als Mensch in der Vorstellung mit Himmel und Erde zu verbinden. Ich stelle mir dabei vor, wie ich auf der Erdkugel stehe und ein Seil vom Ende meiner Wirbelsäule bis zur Erdmitte wächst und mich tief in der Erde verankert. Gleichzeitig bildet sich ein Seil vom Scheitel meines Kopfes hinauf in den Himmel und verankert mich auch dort. Ich bleibe einige Sekunden bis zu einer Minute im Gewahrsein dieser Verbindung nach oben und unten und nehme wahr, wie mich dies auf einer tiefen Herzesebene nährt oder stabilisiert.

Sonnenflitzen – kann unterstützen, eine positive Ausrichtung zu stärken. Ich blicke vom Fenster aus oder im Freien zur Sonne, nehme deren Sonnenstrahlen bewusst in mir auf und lasse ein inneres Wohlfühl entstehen. Dafür nehme ich mir eine halbe bis 2 Minuten Zeit.

Empathy Walk – Spaziergang zu zweit für 20 bis 60 min, um eine wichtige Frage zu reflektieren, gleiche Zeitverteilung für beide Personen, eine Person erzählt, andere Person hört zu und fragt, bringt jedoch nicht eigene Geschichte ein sondern bleibt beim empathischen Hören. Zur Halbzeit Wechsel zur anderen Person.

Akupressurpunkte klopfen – 1) mit Fingerspitzen unter den Augen, 2) bei Schlüsselbeinknochen am Hals – in kleine Grübchen, 3) Thymusdrüse am Brustbein und 4) von der Seite der Brust, entlang des Rippenbogens unter der Brust auf beiden Seiten klopfen, jeweils 10-20 Sekunden, 3-5x von außen nach innen – aktiviert den Stoffwechsel!

Augenübungen

Palmieren – mehrmals täglich!

Wichtigste und beste Augenentspannung – die Augen in Dunkelheit zu „baden“, entlastet das ganze Sehsystem und die Sehzellen können sich regenerieren. Die Augen werden befeuchtet. Die Übung hat auf jede Fehlsichtigkeit eine positive Auswirkung, speziell bei Erschöpfung.

Hände stark reiben, heilsame Kraft aktivieren, Hände zu Schalen formen, auf Jochbeine und Augen 1-5 min auflegen, mit Atmung kombinieren, Kinnlade senken beim Ausatmen, Gähnen zulassen; Hände weggeben und Wirkung es Lichts spüren.

Akkomodation – sechs Augenmuskeln aktivieren, Linie mit den Augen vom Körper bis in die Ferne verfolgen und wieder zurück – 5x wiederholen und Fokus von Nah auf Fern und zurück verändern.

Die Augen brauchen Entspannung und Bewegung und Abwechslung!

Klares Sehen fördern wir über sicheres beidäugiges Sehen, schnelle und leichte Augenbewegungen in alle Richtungen, müheloses Nah- und Fernsehen, peripheres Sehen und das Loslassen von schlechten visuellen Gewohnheiten.*

Augenbrauen-Gymnastik – Augenbrauen heben und senken, die Augen fest zusammenkneifen, tief einatmen und mit einem Seufzer ausatmen und den Mund wieder schließen. Wenn möglich, nie das natürliche Gähnen unterdrücken, denn es lockert Kiefer, Nacken und Zwerchfell, regt den Tränenfluss an, vertieft die Atmung und verbessert die Energiezufuhr zum Gehirn.*

Würdevolles Entschleunigen – generell aufrecht bleiben im Sitzen und Stehen – keinen Schildkrötenrücken bilden. An einem imaginierten Seil den Kopf heben und einatmen,

beim Ausatmen Kinnlade nach unten geben, mehrmals bewusst Kopf heben und senken und atmen.

Blinzeln – normal blinzeln wir 20x pro Minute, am PC oft nur mehr noch 4x, daher Augenlider flattern lassen für eine Minute – lässt Tränenflüssigkeit fließen, dann Augen schließen und Wirkung spüren und 4-5x langsam blinzeln.

Finger bewegen – Kopfposition bleibt immer gleich, Arm ausstrecken, Finger von der Mitte vorne nach oben führen und Augen folgen dem Finger solange der Finger zu sehen ist, nach unten senken zur Mitte (jeweils 3x wiederholen); Finger nach unten führen und Augen folgen und wieder nach oben zur Mitte führen; Finger von der Mitte zur rechten Seite führen und Augen folgen und wieder zur Mitte führen; Wechsel in der Mitte auf linken Finger und diesen zur linken Seite und wieder zur Mitte führen. Das periphere Sehen wird unterstützt.

Herzintelligenz



*5 Minuten Konzentration auf Herzensqualitäten stärkt für 6 Stunden unser Immunsystem!
Ärger erzeugt die gegenteilige Wirkung!
Doc Childre*

*„Je mehr Herzensqualitäten wir einsetzen, umso schöner und nahrhafter, friedvoller und wahrer wird unser Leben!“
Margit Bauer*

Weiters bieten Herzintelligenztechniken eine Möglichkeit eine schwierige Situation zu verändern. Erlebe ich eine belastende Situation, nehme ich diese wahr und nehme so gut als möglich bewusst von dieser Situation Abstand, indem ich mich eine Minute auf mein Herz konzentriere. Dafür stelle ich mir mein Herz anatomisch vor oder ich lege meine Hand auf den Bereich des Herzens oder sehe mich als kleine Figur in meinem Herz.

Ich konzentriere mich auf Herzensqualitäten wie Mitgefühl, Liebe, Ruhe, Stärke, Schönheit, Achtsamkeit u. a. m. für etwa 1 Minute.

Danach stelle ich mir für eine Minute mit allen dafür nötigen Sinnen eine sehr positiv erlebte Situation aus meiner Vergangenheit vor.

In einem weiteren Schritt kann ich mich wieder für ca. eine Minute auf die belastende Situation konzentrieren. Diesmal mit dem Fokus der Beobachtung und dabei achte ich darauf, ob Lösungsmöglichkeiten oder ein anderer Blickwinkel deutlich werden.

Herzintelligenz im Alltag – ich kann mich immer wieder auf mein Herz konzentrieren oder auf eine Herzensqualität für 1-5 Minuten, um mich zu stärken.

Teams können Besprechungen mit einer Herzintelligenztechnik beginnen (für eine Minute Konzentration auf das eigene Herz oder Herzensqualitäten).

All diese Übungen dienen der Angstreduktion, unterstützen das Erleben erhöhter Energie und sinnlicher Wahrnehmung, können zu einer subjektiven Befindlichkeitsverbesserung führen und ermöglichen durch die Energiezufuhr das Entstehen einer neuen höheren Ordnung. Diese Kohärenz unterstützt die Symptomreduktion (bei Krankheiten). Und macht es mehr möglich sich auf eine positive Lebensperspektive auszurichten und verstärkt die Lebensfreude.

Quelle: Childre, Doc/Martin, Howard (2000): Die Herzintelligenzmethode. Grundlagen, Anwendungen, Perspektiven. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlag.

Visualisierung

„Das kürzeste Gespräch zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln“



Quelle: Bauer Margit, Zeichnung Weiterentwicklung.

*Geistige Bilder erwecken
innere Kräfte!*

Inneres Lächeln – im Zustand betrachtender Ruhe im Innern ein Lächeln entstehen lassen und dann körperlich ausdrücken und nach außen sichtbar machen.

Negative Situation umwandeln – ich stelle mir eine Minute eine sehr anstrengende negative Situation vor – mit allen Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berühren und beobachte körperliche, emotionale und geistige Reaktionen. Diese Übung dient der Vergegenwärtigung, wie stark wir auf die reine Vorstellung von Situationen mit Stressreaktionen antworten. Dies kann genutzt werden, indem ich in eine erlebte Situation hineingehe, in ihr bleibe und mich bewusst beruhige und diese Situation auch in der Vorstellung geistig verändern kann, so dass die Situation angenehmer wird.

Positive Situation verstärken – ich stelle mir eine Minute eine sehr angenehme positive Situation vor – mit allen Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berühren und beobachte körperliche, emotionale und geistige Reaktionen.

Diese positive Visualisierung kann zur Einstimmung auf Lernprozesse, schwierige Gesprächssituationen, Prüfungssituationen und zur Beruhigung im Alltag genutzt werden.

Sicherer Ort – einen Urlaubsort, einen Platz im Garten, einen Ort, an dem ich mich sehr geborgen fühle, geistig vorstellen, mit allen Sinnen und darin in Ruhe verweilen, 1-3 Minuten.

Dankbarkeit – jeden Tag Dinge aufzählen und wenn ich mag, auch geistig vorstellen, für die ich dankbar bin in meinem Leben, in meinem Beruf, in meiner Persönlichkeit, 1-2 Minuten oder länger. Dankbarkeit verwandelt Ängste durch ihre Gefühlsqualität!

Meine entspannende Kurzpause

Wie drücke ich mein inneres Lächeln aus?

Welche Entspannungstechniken setze ich bereits ein?

Wie schaffe ich einen Schritt Distanz in herausfordernden Situationen? Habe ich die Möglichkeit eine Kurzpause zu machen?

Wie setze ich meinen Atem ein? Er ist das Wichtigste für unser Überleben! Und schafft im Stress Distanz zum Vorgefallenen.



Quelle: Bauer Margit, Zeichnung Pausen regeln.

Gesundheitsbild

Das Gesundheitsbild wurde von Harry Merl entwickelt, um sehr kranken Menschen zu helfen. Die geistige Visualisierung unterstützt jedoch auch gesunde Menschen. Dies ist die erste Phase des Gesundheitsbilds, ergänzt durch die Verankerung mit Namen, Handbewegung und Tempo.

Es gibt weitere Fragen, um das Bild seelisch zu ergänzen, das Gesundheitsbild auch räumlich zu verorten und aufzusuchen und zu festigen. Für den Gebrauch in Gruppen ist die beschriebene Visualisierung ausreichend, da bei der Vollform auch starke körperliche und psychische Reaktionen auftreten können. Denn das Unterbewusstsein spricht mit!

*"Was singt mir, die ich
höre, in meinem Körper,
das Lied."*

*Frei nach Roland
Barthes*

Ich als ganz gesunder Mensch!

Bequeme Lage im Sitzen, Liegen oder Stehen, ruhig auf den eigenen Atem konzentrieren, Augen schließen.

Geistige Vorstellung aktivieren: Wie sehe ich aus, wenn ich meine Gesundheit erreicht habe? Mich sehr gesund und kräftig fühle?

Vom Sehen her: Wie stehe ich da, wenn ich mich körperlich, seelisch und geistig ganz gesund und kräftig fühle? Wie ist meine Frisur? Wie sehen meine Augen aus? Wie sieht mein Mund aus?

Welche Kleidung trage ich in diesem Zustand heute? Am Oberkörper? Am Unterkörper? Welche Farben hat die Kleidung, die ich trage? Oder trage ich gar keine Kleidung? Welche Schuhe trage ich? Oder trage ich gar keine Schuhe?

Vom Hören her: Wie klingt meine Stimme? Lauter, leiser, höher, tiefer?

Vom Fühlen her: Wo im Körper fühle ich meine Gesundheit am deutlichsten?

Im Kopf? Im Nacken? An den Schultern? In den Armen und Händen? In der Brust? Über dem Herzen? In der Atmung? Im Oberbauch? Im Unterbauch? Im Rücken? Im Becken? In den Geschlechtsteilen? In den Beinen und Füßen?

Vom Riechen her: Wie rieche ich, wenn ich mich ganz gesund und kräftig fühle? Nach einem bestimmten Duft? Nach Frische? Nach Seeluft? Nach gesundem Schweiß?

Welchen **Namen** gebe ich meinem Zustand von Gesundheit, mit dem ich ihn immer rufen kann, wie einen guten Freund/eine gute Freundin? Eine zum Gesundheitsbild passende **Handbewegung** machen. Sich geistig in dem zum Gesundheitsbild passenden **Tempo** bewegen.

In das Gesundheitsbild wie in einen Mantel hineinschlüpfen und diesen Zustand verinnerlichen.

Selbstmassage

Qigong Selbstmassage – Hände stark reiben, beide Handrücken reiben, Augen palmieren (Handflächen auf Augen auflegen) und Augen umkreisen mit Handflächen, zu den Schläfen ausstreichen, Kopf nach hinten massieren, Halswirbelsäule nach unten fest kneten.

Den Nacken auf der linken Seite fest kneten oder klopfen. Hände stark reiben, linken Arm ausstrecken, rechte Hand zur Faust, mit rechter Faust linken Arm abklopfen, von unten auf der Außenseite beginnend nach oben zur Schulter klopfen (fester), an der Innenseite nach unten klopfen, erneutes Klopfen der Innen- und Außenseite. Klopfen des Nacken-Schulterbereiches auf der anderen Seite und Klopfen des rechten Armes.

Hände auflegen über der Brust, über die Brust streichen, über den Bauch streichen/kreisen, hin zu den Nieren, diese ein paarmal streichen, über das Gesäß streichen.

Beide Beine an der Vorderseite hinunter klopfen, bis zum Rist, Zehenspitzen, an der Hinterseite hinaufklopfen, an der Außenseite hinunterklopfen, an der Innenseite hinaufklopfen, den Bauch klopfen, die Brust klopfen, zu den Schultern klopfen.

Beine und Arme können auch einfach abgestreift werden (ohne Klopfen).

Starke Widerstands -kraft!

Kontakt

Mag.^a Margit G. Bauer-Obomeghie, MBA

margit.bauer@lq22.at
0699 1101 2829



Meine Person

Margit G. Bauer



Kreativität

... schenkt mir viele glückliche Momente!

35%

Ich arbeite gerne ...

in der Organisations- + Führungskräfteentwicklung

in der regionalen + Betrieblichen Gesundheitsförderung

als Moderatorin in Teamentwicklungsprozessen + Veranstaltungen

als Trainerin für Gesundheit, Kommunikation, Kreativität

als Energetikerin + Coach!

Lebensqualität

... gibt mir Kraft im Leben!

60%

Glaube an das Schöne, Wahre und Gute

... lässt mich immer wieder lernen und wachsen!

27%

Und freue mich sehr über eine Empfehlung! ☺

Literatur



Resilienz + Achtsamkeit

Heller, Jutta (2013): Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. 3. Auflage. München: Gräfe und Unzer.

Kubiena, Gertrude/Zhang, Ping Xiao (1995): Duft-Qigong - ein einfacher Weg zu innerer Harmonie. Wien, München, Bern: Wilhelm Maudrich.

Weiss, Halko/Harrer, Michael, E./Dietz, Thomas (2012): Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen, Übungen, Anwendungen. 6. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.



Flow + Herzintelligenz + 6 Sinne

Csikzentmihalyi, Mihalyi (2004): Flow im Beruf. Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz. Stuttgart: Klett-Cotta. (Neue Auflage 2014 publiziert).

Childre, Doc/Martin, Howard (2000): Die Herzintelligenzmethode. Grundlagen, Anwendungen, Perspektiven. Reihe Hearthmath – Herzintelligenz. Kirchzarten bei Freiburg: VAK. (5. Ausgabe 2016 publiziert).

Pink, Daniel H. (2006): A Whole New Mind. Why Right-Brainers Will Rule The Future. New York: Penguin Group.



Kreativität

Bauer, Margit (2015): Creationslaboratorien als Werkstätten für Innovation und der Transformation des Selbst. Ein Wegweiser für BeraterInnen, die analog visualisieren! Masterthesis, Universität Klagenfurt.

Kahlo, Frida (1995): Gemaltes Tagebuch. München: Kindler.

Csikzentmihalyi, Mihalyi (2007): Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden. Stuttgart: Klett-Cotta. (Neue Auflage 2010 publiziert).
