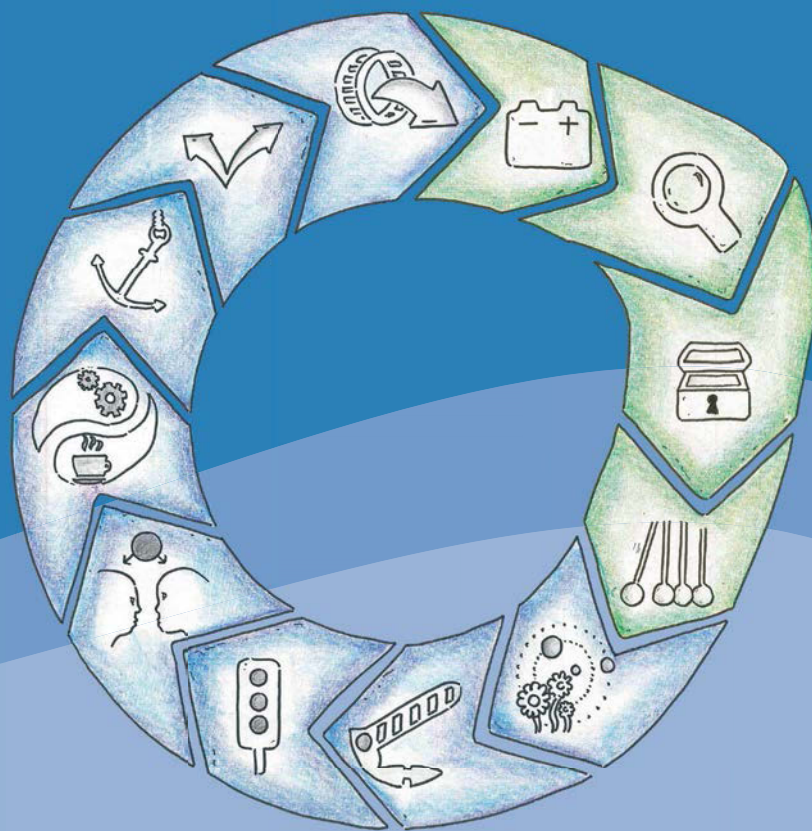
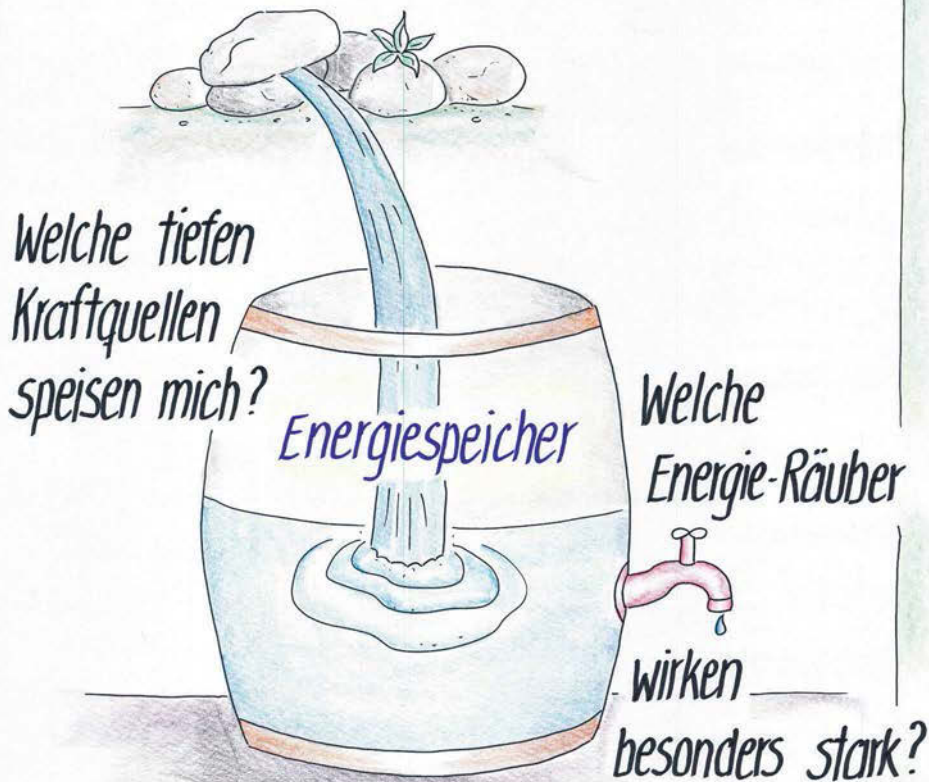


Leseprobe aus Wellensiek, Logbuch Resilienz, ISBN 978-3-407-36698-6
© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?
isbn=978-3-407-36698-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36698-6)

Achtsame Selbststeuerung



Tiefe Kraftquellen



Welche Möglichkeiten besitze ich,
um mich in meiner Stabilität,
Ruhe + Gelassenheit zu stärken?

Stufe 1: Tiefe Kraftquellen

ZIELE UND NUTZEN: Resilienz bedeutet Lebenskraft. Deshalb lautet die Kernfrage der Resilienz: Wie viel Energie, Vitalität und Spannkraft stehen dir im Moment zur Verfügung? Kennst du deine Energiespender und Energieräuber? Sich mit diesen Fragen zu beschäftigen ist besonders in Krisenzeiten relevant. Gerade dann sind viel Verständnis und Fürsorge für den eigenen Energiehaushalt wichtig. In dieser Übung fokussierst du deine Wahrnehmung auf die tiefen Kraftquellen, die sich in deinem Organismus befinden, um die zusätzlichen Pakete bewältigen zu können. Wenn du weißt, wie du dein Energielevel stabilisieren oder anheben kannst und die entsprechenden Maßnahmen umsetzt, werden die eigenen Kraftquellen sprudeln – deine Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und dein Wohlbefinden nehmen wieder zu.

Durchführung

SCHRITT 1: Male intuitiv ein Energiefass (Energiebatterie) als Sinnbild deines persönlichen Energiehaushalts. Da dieser situativ schwankt, nimm einen Mittelwert. Das Fass kann rund und prall sein oder auch klein und schmal – bilde ein authentisches Abbild deiner »gefühlten Wirklichkeit« ab. Frage dich: Zu wie viel Prozent ist mein Fass gefüllt? Definiere – ohne groß nachzudenken – eine Prozentzahl. Beispielsweise: »Im Moment geht es mir gut, mein Energiefass fühlt sich zu 75 Prozent gefüllt an.« Oder aber: »Ich bin am Rande meiner Kräfte. Die Füllung meines Energiefasses schwankt zwischen 20 und 40 Prozent.« Diese spontan geäußerte Zahl ist meist ein guter Spiegel deiner tatsächlichen Verfassung.

SCHRITT 2: Nun notiere, durch welche Aktivitäten, Situationen oder Begebenheiten du dein Fass füllst und wodurch du es leerst. Folgende Fragen helfen dabei:

Was bekommt mir gut? Wie beachte und erfülle ich meine persönlichen Bedürfnisse?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was kostet mich Kraft? Wodurch gehen meine Konzentration oder Freude verloren?

.....

.....

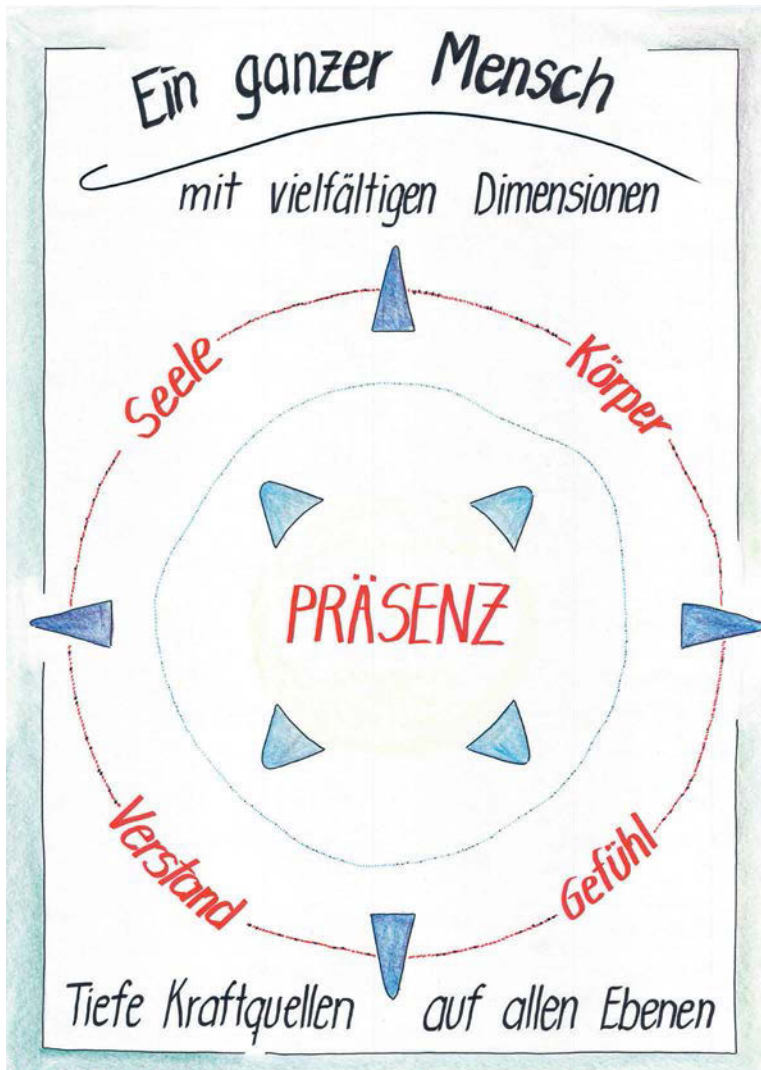
.....

.....

.....

.....

Verschaffe dir auf diese Weise einen Überblick – möglicherweise zeigen sich bereits erste Handlungsspielräume.



SCHRITT 3: Jetzt gilt es, die Übung zu intensivieren, indem du diese Fragen auch mithilfe von sogenannten Bodenankern durchspielst. Du hast bereits den Kompass kennengelernt mit den fünf Feldern: Körper, Gefühl, Verstand, Seele und Bewusstsein. Sprechen wir über Energiegewinn und Energieverlust, ist es sehr hilfreich, diese verschiedenen Ebenen – auch in ihrer Wechselwirkung – zu betrachten. Dazu legst du am Boden mithilfe von zwei Seilen jeweils einen Kompass mit diesen fünf Feldern aus.

SCHRITT 4: Gerade in Krisenzeiten gilt es ganz besonders, gut auf sich aufzupassen. Vieles, was vorher gepasst hat, gilt es nun ganz neu zu entdecken. Erlaube dir, dich unter anderen Bedingungen neu kennenzulernen. Betrete nun nacheinander die einzelnen Felder und spüre dabei ganz genau in dich hinein, durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten du Energie gewinnst oder verlierst. Stelle dir die folgenden Fragen. Du kannst dir anschließend dazu jeweils deine Erfahrungen ins Logbuch notieren.

Wie geht es meinem Körper? Was stärkt ihn? Was schwächt ihn? Welche Art von Ernährung, Bewegung, Schlaf und Ruhepausen stabilisieren ihn?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie geht es meinem Herz? Was erfreut es? Was bekümmert es?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was stärkt meine mentale Kraft? Wann kann ich fokussiert und konzentriert arbeiten? Womit schwäche ich die Kapazität meines Verstands?

.....

.....

.....

.....

.....

Kann ich meine Seele spüren? Was animiert sie? Welches sind die besonderen Fähigkeiten und Qualitäten meines innersten Wesens?

.....

.....

.....

.....

Überprüfe genau, wo du Ressourcen und Energietankstellen in deinem Leben entdeckst. Mache dir bewusst, wie du diese Kraftspeicher aktiv für dich nutzen kannst.

.....

.....

.....

.....

SCHRITT 5: Fasse deine bisherigen Erkenntnisse zusammen und filtere detailliert heraus, welchen direkten Einfluss du auf deinen persönlichen Energiehaushalt nehmen kannst. Wichtig ist dabei, Zusammenhänge aufzudecken. Stelle dir dabei folgenden Fragen und notiere dir deine Gedanken dazu.

Welche Maßnahmen liegen auf der Hand?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was kannst du sofort umsetzen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was möchtest du sofort in deinen Alltag integrieren, damit du dich so schnell wie möglich besser fühlst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Entscheide dich für kleine, aber realistische Maßnahmen, die dir derzeit Gelassenheit, Halt und Orientierung schenken können. Notiere deine Fortschritte – auch die kleinen, dann bleiben sie besser im Gedächtnis, und du kannst dich darüber freuen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vertiefung

Schenke dir Zeit und Raum, um immer wieder mal genau in dich hinzuspüren

Innehalten bedeutet, für eine kleine Weile aus dem Alltagstrubel zurückzutreten, um sich zu spüren und im Kontakt mit sich selbst zu sein. Krisenzeiten fordern uns regelrecht heraus, ein Gegengewicht von Ruhe, Kraft und Klarheit in uns zu finden. In diesen Zeiten sind wir empfindsamer und dünnhäutiger. Das ist auf der einen Seite anstrengend, auf der anderen Seite ist es jedoch auch eine besondere Chance, für die feinen Stimmungen und Schwingungen empfänglich zu werden.

Achtsamkeit ist die Grundlage der HBT-Methode. Achtsamkeit bedeutet, wach und präsent im Augenblick zu sein, alle Sinne zu öffnen sowie alle Empfindungen und Gedanken möglichst wertfrei wahrzunehmen. Mit dem HBT-Kompass hast du dafür ein hilfreiches Werkzeug an der Seite. Mit ihm kannst du sofort deine inneren Dimensionen – Körper, Gefühl, Verstand und Seele – differenziert wahrnehmen.

Wie freundschaftlich begleitest du deinen Körper durch den Tag? Gehst du auf deine Bedürfnisse ein?

.....

.....

.....

.....

.....

.....