

Sylvia Kéré Wellensiek

Logbuch Resilienz

Arbeitsbuch mit Übungen, Tipps
und Anregungen

Gelassen
im Sturm

BELTZ

Wellensiek

Logbuch Resilienz

Widmung

Resilienz – diese geheimnisvolle Kraft, mit vielen Gesichtern. Sie ist die innere Stärke, die mir hilft, Lebensprüfungen zu durchstehen. Die mich in Zeiten der größten Herausforderung, trotz Ohnmacht, Schmerz und Zweifel weitergehen lässt. Die mir den Mut schenkt, Leben immer wieder neu zu wagen. Die mich liebevoll an die Hand nimmt und mich aus meinen Verstecken heraustreten lässt. Die mich, neben meinen Einschränkungen, all meine Fähigkeiten und Potenziale erleben lässt.

Resilienz – eine Kraft, die mich anschiebt und gleichzeitig zur Ruhe kommen lässt. Die deutlich zu mir spricht: Gib es auf, vor dir wegzurennen. Trau dich, den Blick nach innen zu wenden. Hör auf zu verdrängen, zu kompensieren. Kümmere dich um deine Heilung! Diese Energie lässt nicht locker, und begleitet mich durch alle noch so anstrengenden Reifungsprozesse hindurch.

Resilienz – ein Bote meiner Seele. Eine Tür, die mich einlädt, einzutreten. In meinen inneren Frieden. In mein eigenes Glück. Eine Einladung, meinen Seelengarten nicht nur zu besuchen, sondern mich in ihm zu beheimaten und Wurzeln zu schlagen.

Sylvia Kéré Wellensiek

Logbuch Resilienz

Arbeitsbuch mit Übungen, Tipps und Anregungen



Gelassen
im Sturm

BELTZ

Wir bitten um eine realistische Selbsteinschätzung!

Die Methoden, Übungen und Perspektiven der HBT-Methode dienen dazu, sich präventiv mit der eigenen körperlichen und psychischen Stabilität und Widerstandskraft zu beschäftigen. Sie ersetzen keine Therapie oder ärztliche Versorgung, sie dienen nicht zur Diagnose oder Behandlung von Erkrankungen. Sollten während der Durchführung der Übungen Themen auftauchen, die Sie persönlich überfordern, bitten wir darum, unbedingt entsprechende Beratung oder Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist auch erhältlich als:
ISBN 978-3-407-36698-6 Print
ISBN 978-3-407-25862-5 E-Book PDF

1. Auflage 2020

© 2020 Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Umschlagillustration: © gettyimages, stdemi
Umschlaggestaltung und Herstellung: Victoria Larson
Layout und Satz: Lina-Marie Oberdorfer
Textbearbeitung und Flipcharts: Kirsten Schwarz
Druck und Bindung, Gesamtherstellung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Erstes Kennenlernen	6
Resilienz schenkt Halt und Orientierung	8
In zwölf Stufen zu Ruhe, Kraft und Klarheit	9
Gezieltes Bewusstseinstraining verstärkt Erkenntnis und Umsetzung	13
Merkmale einer Krise verstehen	16
Erste Fragen: Wo stehen Sie zurzeit?	18
Gleich geht es los – nur noch ein paar Hinweise	20

Achtsame Selbststeuerung 23

Stufe 1: Tiefe Kraftquellen	25
Stufe 2: Rollenklarheit	37
Stufe 3: Die Resilienz-Schatztruhe	49
Stufe 4: Das Resonanzprinzip	63

Bewusste Beziehungsgestaltung 77

Stufe 5: Der Beziehungsgarten	79
Stufe 6: Achtsame Grenzen	93
Stufe 7: Klare Gespräche	109
Stufe 8: Tragendes Netzwerk	123

Konsequenz in Entscheidung und Umsetzung 133

Stufe 9: Tun und Lassen	135
Stufe 10: Wertvolle Anker	147
Stufe 11: Entscheidungssicherheit	159
Stufe 12: Neue Lebensqualität	187

Resilienz im Alltag fest verankern 203

Austraben und nach vorn schauen: Resilienz immer tiefer erforschen	205
Literatur	208

Erstes Kennenlernen

Liebe Leserin, lieber Leser,

da Sie dieses Buch in den Händen halten, vermute ich, dass Sie gerade in einem krisenhaften Geschehen stecken. Oder Sie begleiten Menschen dabei, eine solche Lebensphase so positiv wie möglich zu meistern. Mein persönliches Erleben ist in beiden Feldern tiefgehend und facettenreich.

Zunächst zu mir: Ich selbst erfuhr in meiner bisherigen Lebenszeit unzählige Erschütterungen, die mich immer wieder extrem herausgefordert haben. Ich lernte über viele Jahrzehnte hinweg, inmitten des empfundenen Dilemmas und der Ohnmacht stehenzubleiben, mich selbst wahrzunehmen, meine Schmerzen, Unsicherheiten und Ängste zu ertragen, mich zu spüren und mir Liebe, Wärme und Respekt zu schenken. Diese Verbundenheit zu mir selbst und das Bekenntnis zu meiner ureigenen Geschichte öffneten mir innere Türen zur Hingabe an den Moment, so wie er sich zeigt. Aus dieser unmittelbaren Präsenz schöpfe ich meine Ruhe, meine Kraft und meine Klarheit. Heute bin ich unendlich dankbar für alles, was ich bisher erleben durfte.

Auch in der Begleitung anderer Menschen konnte ich über lange Zeiträume hinweg vielschichtige Erfahrungen sammeln. 2018 entwickelte ich eine ganze Reihe verschiedener Video-Trainingsparcours zur Resilienz. Diese Resilienzparcours entstanden direkt aus der Praxis heraus und sind eine Essenz der offenen, vertrauensvollen Zusammenarbeit mit vielen, sehr unterschiedlichen Klienten und Seminarteilnehmern. Auch an dieser Stelle bin ich unendlich dankbar, dass ich so Reichhaltiges erleben und lernen konnte. Es ein stetiger, weiterwachsender Entwicklungsprozess, der zu immer umfassenderer Erkenntnis heranreift.

Heute empfinde ich das Leben wie ein großes Füllhorn. Es beschenkt uns tagtäglich mit den verschiedensten Erlebnissen und Gegebenheiten. Wie eine Welle kann es uns nach oben in glückserfüllte Höhen tragen – und dann auch wieder hinabspülen in die tiefen Täler der großen Prüfungen und Fragestellungen.

Leben bleibt nie stehen. Ruhig und eintönig verläuft es zumeist selten. Es wandert immerzu weiter und lädt uns ein, mit offenen Sinnen zu lernen und zu wachsen. Unaufhörlich, jeden Tag aufs Neue, kreierte es oft unglaubliche Situationen, die uns aufs Äußerste herausfordern können. Veränderungen

und Umschichtungen sind natürliche Prozesse, so wie die Jahreszeiten über das Land ziehen und einen ständigen Wandel in sich tragen.

Das Wesentliche im Leben erscheint mir die Haltung, die ich zu diesem Rhythmus der Wandlung einnehme. Alle Übungen und Perspektiven, die ich Ihnen im »Logbuch Resilienz« vorstelle, dienen einem Haltungswechsel, einem tiefen Bewusstseinsprozess. Der Parcours unterstützt darin, Mut zu fassen und ganz genau hinzuschauen und hinzufühlen. Nicht beschönigen, nicht dramatisieren, sondern offen in der eigenen Erforschung zu bleiben – diese innere Arbeit benötigt Übung und Einlassung.

Die Früchte und Ernte dieses Einsatzes sind aber gewiss. Welches wunderbare Erleben, wenn wir uns einer schwierigen Zeit stellen und sie zu fruchtbarem Lebensboden in uns verwandeln können. Ich freue mich, wenn ich Sie auf dieser Reise ein Stück begleiten und inspirieren kann.

Flankierend zu diesem Buch habe ich genau zu diesem Thema den Video-Trainingsparcours »Gelassen im Sturm – Resilienz in Krisenzeiten« aufgenommen, den Sie über meine Internetseite beziehen können (www.hbt-akademie.de). Dort können Sie in 71 Videos die zwölf Trainingsstufen vertiefen, von denen dieses Buch handelt. Beides ergänzt sich wunderbar.

Ich wünsche Ihnen gute Erkenntnisse, Seelenstärke und innere Gewissheit, um Ihren eigenen Weg immer klarer zu spüren und auszufüllen.

In herzlicher Verbundenheit
Sylvia Kéré Wellensiek

Resilienz schenkt Halt und Orientierung

Resilienz bedeutet Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Veränderungsbereitschaft. Sie beschreibt die bemerkenswerte Fähigkeit von uns Menschen, das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen zu meistern. Innere Stärke, Verbundenheit zu uns selbst, Klarheit und Reife sind in uns allen von Geburt an angelegt. Diese Eigenschaften warten darauf, dass wir sie im Laufe des Lebens entfalten – durch verschiedene Einflussfaktoren und Erfahrungen. Die kleinen und großen Widrigkeiten auf unserer Lebensreise schenken uns an dieser Stelle ganz besondere Wachstumsimpulse. Auch wenn uns Krisen tief erschüttern können und in Verzweiflung stürzen, sind sie einzigartige Katalysatoren, um uns wieder aufzurichten und zu dem zu werden, wer wir sind.

Resilienz lässt sich trainieren. Die Beschäftigung und Auseinandersetzung mit diesem Thema kann uns gerade bei schwierigen und unübersichtlichen Wegpassagen Kraft, Halt und Orientierung geben. Das Logbuch möchte Sie dabei begleiten, Resilienz kennenzulernen, zu erfahren, wie sie sich stärken und direkt in den beruflichen und privaten Alltag integrieren lässt – in klar strukturierten Lernstufen. Die Inhalte sind umfassend erprobt. Sie werden schon seit vielen Jahren von unterschiedlichsten Menschen in vielfältigen Kontexten genutzt.

Das Leben schüttelt uns alle immer wieder kräftig durch und stellt uns dabei vor viele, tiefgehende Fragestellungen. Bisherige Konzepte über das Leben und die eigene Identität können ins Wanken geraten oder sich gänzlich auflösen. Das Alte trägt nicht mehr, das Neue ist noch im Werden. Diese Phasen der Veränderung erleben wir im Laufe unseres Lebens immer wieder.

Der Neurologe und Psychiater Viktor Frankl ist für mich der Inbegriff von seelischer Stärke und Furchtlosigkeit. Er stellte fest: »Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.«

In diesem Sinne möchte ich Sie dazu einladen, gemeinsam auf eine Forschungsreise der Selbstentdeckung und Weiterentwicklung zu gehen. Das »Logbuch Resilienz« wird Ihnen dabei sicherlich eine reiche Ernte schenken. Sie finden darin Methoden, Übungen und Vertiefungsperspektiven, die Sie systematisch bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen begleiten und unterstützen können. Im Übungsteil verwende ich die Du-Ansprache, um mich ganz direkt und offen an Sie, an dich zu wenden. Schenke dir Zeit und Ruhe, um all deine Erfahrungen und Fragestellungen tiefer auszuloten. Das Logbuch liefert dazu viele Inspirationen.

In zwölf Stufen zu Ruhe, Kraft und Klarheit

Dieses Logbuch führt Sie durch den Trainingsparcours »Gelassen im Sturm« und möchte Sie bei der Bewältigung Ihrer Krise begleiten und unterstützen. Die einzelnen Trainingsstufen laden dazu ein, zu verweilen, sich tiefen Fragestellungen zu widmen und sich auszuruhen. Dieser Parcours besteht aus drei Trainingsphasen:

- achtsame Selbststeuerung
- bewusste Beziehungsgestaltung
- Konsequenz in Entscheidung und Umsetzung

Jede Trainingsphase ist in jeweils vier Stufen mit einzelnen Übungen, Hintergrundwissen und vertiefenden Fragen gegliedert. Diese Übungen sind über viele Jahre erprobt und bauen aufeinander auf. Sie bieten Unterstützung dafür, wieder Mut zu fassen. So kann die eigene Situation in kleinen, realistischen Schritten erkannt, akzeptiert und verwandelt werden. Eigene Kraftquellen werden aktiviert und unterstützend im Alltag eingesetzt.

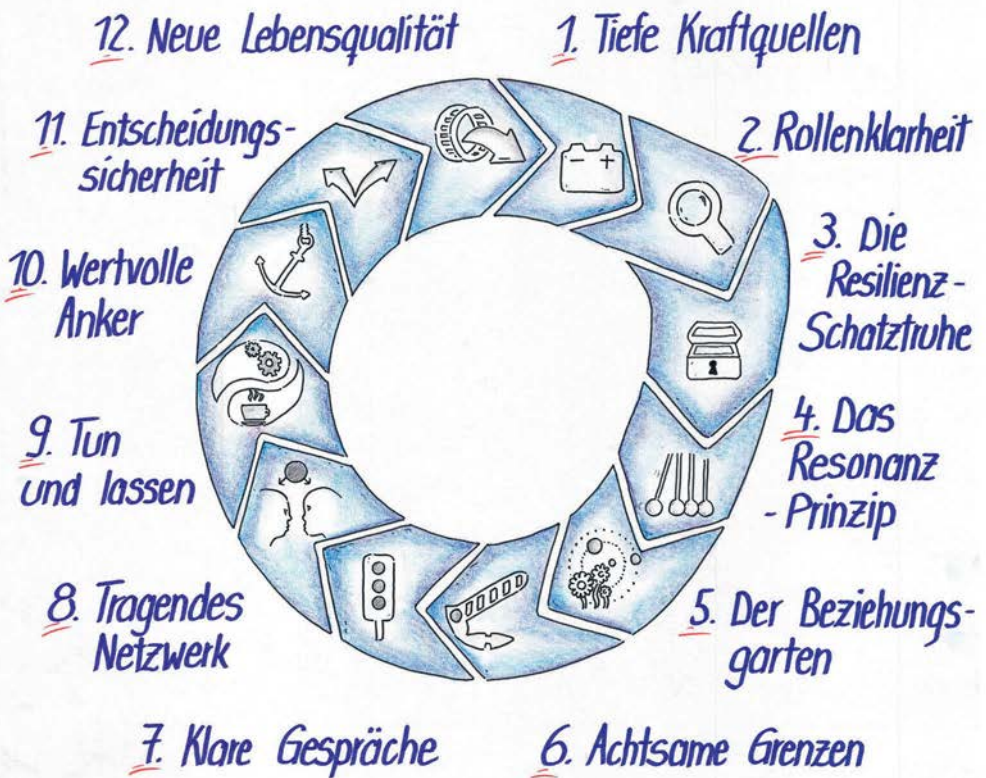
In einer schwierigen Lebenssituation ist es zunächst wichtig, Kraft, Halt und Orientierung in sich selbst zu finden. Ein inneres Fundament hilft, Schmerzen zulassen zu können und schrittweise in eine profunde Verarbeitung zu finden. Eine gute, liebevolle Verbindung zu sich selbst ist nötig, um sich nicht in Kummer und Selbstzweifeln zu verlieren. Deshalb widmet sich die erste Trainingsphase der achtsamen Selbststeuerung mit den vier Stufen:

- tiefe Kraftquellen
- Rollenklarheit
- Resilienz-Schatztruhe
- Resonanzprinzip

Zunächst begegnen Ihnen die wesentlichen Fragen der Übung »Tiefe Kraftquellen«: Was schenkt mir Energie und Vitalität? Wo finde ich sogar in stürmischen Zeiten feste Anker, die mir Halt geben und Schutzräume, in denen ich ausruhen kann, um meine Energiespeicher aufzufüllen? Die anschließende Übung beschäftigt sich mit den Rollen, die Sie in Ihrem Leben angenommen haben – den gegenwärtigen und den zukünftigen. Danach kommt die »Resilienz-Schatztruhe«. Anhand Ihrer Lebenslinie finden Sie heraus, wie Sie bisher mit Herausforderungen, Krisen oder Schicksalsschlägen umgegangen

Trainingsparcours

Gelassen im Sturm - Resilienz in Krisenzeiten



sind und was Ihre persönlichen Strategien sind, um Probleme zu bewältigen. Gleichzeitig machen Sie sich bewusst, was Sie bisher bereits gemeistert haben und wo Ihre Stärken, Fähigkeiten und Talente liegen. Die vierte Lernstufe widmet sich dem Resonanzprinzip. Hier stellt sich die Frage, was Sie an Ihrer persönlichen Haltung, an Ihren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen verändern können, um auf den Tagesablauf positiv Einfluss zu nehmen.

Während einer Krise fühlen wir uns bisweilen wie in einem Strudel, Kreisverkehr oder einem Irrgarten. Die Unterstützung von anderen Menschen kann uns eine große Hilfe sein, Klarheit und Ausrichtung zu finden. Deshalb widmet sich die zweite Trainingsphase der bewussten Beziehungsgestaltung. Vier Lernstufen begleiten Sie in dieser Thematik:

- Beziehungsgarten
- achtsame Grenzen
- klare Gespräche
- tragendes Netzwerk

Mit der Übung »Der Beziehungsgarten« wird zunächst das gesamte Netzwerk überprüft. Es stellen sich Fragen wie: Mit welchen Menschen bist du aufrichtig und kraftvoll verbunden? An welcher Schulter kannst du dich ausruhen? Wo findest du etwas Trost? Welche deiner Freundschaften stärken dir den Rücken? In welchen Beziehungen stecken aber auch Belastungsherde?

Anschließend vermittelt Ihnen die Übung »Achtsame Grenzen« Werkzeuge, um diesen Beziehungsgarten aufzuräumen. Auch die folgende Übung »Klare Gespräche« verfolgt das Ziel, sich deutlich zu positionieren, um sich von Energieräubern zu befreien und entlasten zu können. Abschließend widmen Sie sich dem Thema »Tragendes Netzwerk«. Wer innerlich auf einem brüchigen und schwankenden Boden steht, für den ist es immens hilfreich, ein liebevolles, beschützendes Beziehungsnetz zu spüren und zu erfahren.

In der dritten Trainingsphase »Konsequenz in Entscheidung und Umsetzung« geht es um die innere Ausrichtung, um anstehende Entscheidungen sowie den Umwandlungsprozess. Vier Stufen helfen, die Komplexität durch Transparenz und Sichtbarmachung zu reduzieren:

- Tun und Lassen
- wertvolle Anker
- Entscheidungssicherheit
- neue Lebensqualität

In der Übung »Tun und Lassen« richten Sie Ihren Blick zunächst auf die veränderbare und die unveränderbare Welt. Mit einer einfachen Struktur schaffen Sie sich die Möglichkeit, eigene Handlungsspielräume zu erkennen. So wird klar, welche Themen veränderbar sind und wo es sich nicht lohnt, Kraft und Energie zu investieren, weil es keinen Gestaltungsspielraum gibt. Anschließend knüpfen Sie sich ein Wertennetz, auf das Sie bauen können und welches Sie in anspruchsvollen Situationen trägt. Sie entwickeln ein sicheres Gespür dafür, welche Werte Ihnen wirklich am Herzen liegen, und verankern diese als tiefe Kraftquellen in Ihren Alltag. Dann lernen Sie, feinsinnige Bewusstseinszustände praxisnah in aktuelle Entscheidungen einfließen zu lassen. Sie werden ein Gesamtbild herausarbeiten, das die Vor- und Nachteile sämtlicher Lösungsoptionen auf verschiedenen Ebenen sichtbar macht. Je genauer Sie die Richtung erspüren, in die Sie Ihr Leben steuern möchten, umso klarer werden Sie Kurs aufnehmen. Die letzte Übung in diesem Logbuch heißt »Neue Lebensqualität«. Denn darum geht es schließlich: sich neu zu finden, sich neu aufzustellen und sich von nichts und niemanden aufhalten zu lassen.

Die einzelnen Fragestellungen können Sie direkt in diesem Buch beantworten. Es bietet sich an, zudem ein schönes Notizbuch weiter mit Ihren Logbucheinträgen zu füllen. Zur Vertiefung der Wahrnehmung kann außerdem das Übungsformat auf dem Boden ausgelegt werden. So können Sie nicht nur mental, sondern mit allen Sinnen und Empfindungen auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene Ihrer eigenen Wahrheit nachspüren.

Alle Übungen werden von einem gezielten Achtsamkeits- und Bewusstseinstraining flankiert. Es bietet Unterstützung, Ihre Beobachtungen, Eindrücke und Erkenntnisse schrittweise auszubauen.

Machen Sie sich immer wieder klar: Lebensbalance ist nicht dauerhaft als ein fester Zustand zu erreichen. Lebensbalance ist ein ständiges Neujustieren, um immer wieder wach und aufmerksam mit den vielen Veränderungen des Lebens umgehen zu können. Krisenzeiten sind besondere Abschnitte im Leben. Es sind Zeiten, in denen sich Konzepte über das eigene Leben und die eigene Identität auflösen. Das Neue ist noch im Werden, das Alte trägt nicht mehr. Diese Zeiten des Umbruchs benötigen Geduld, denn meistens dauern unsere Entwicklungsprozesse länger, als wir es uns vorgestellt haben. Doch gerade dadurch schenken sie uns so viel Vertiefung und die Möglichkeit, uns richtig gut kennen- und lieben zu lernen.

Gezieltes Bewusstseinstaining verstärkt Erkenntnis und Umsetzung

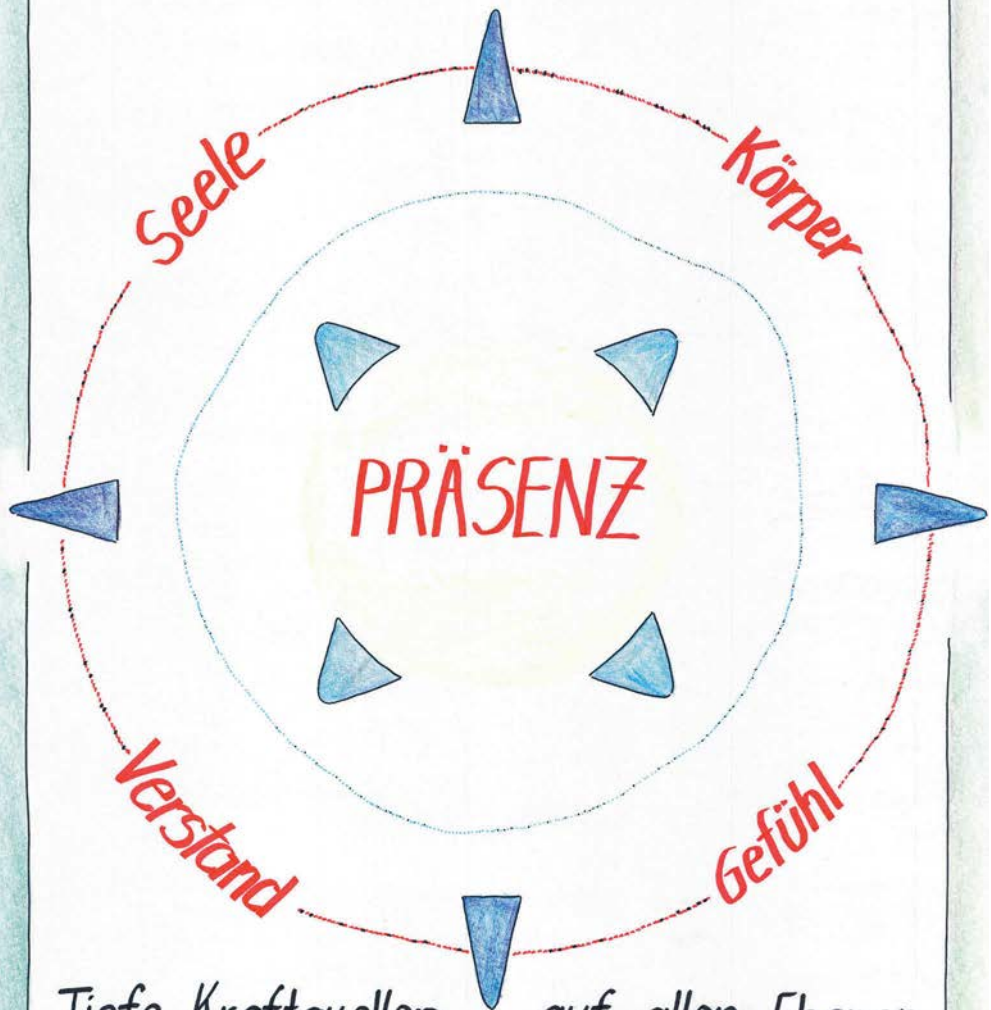
Mit diesem Logbuch möchte ich Sie in ein Forschungslabor einladen, in dem Sie alle Ihre Themen und deren Zusammenhänge möglichst offen und wertfrei untersuchen. Mit dem Human Balance Kompass steht Ihnen dafür ein hilfreiches Werkzeug zur Seite.

Der Kompass weist fünf Ebenen auf: Körper, Gefühl, Verstand, Seele und Selbstbewusstsein. Es kann sehr gewinnbringend sein, diese Wahrnehmungs- und Betrachtungsebenen zunächst mit in das Forschungslabor und anschließend auch mit in Ihren Alltag hineinzunehmen. Für die Persönlichkeitsarbeit ist sowohl ein klarer, durchdringender Verstand nötig, der differenziert unterscheiden kann und sich nicht ablenken lässt, als auch ein offenes Herz, das differenziert die eigenen Emotionen erspürt.

Der Körper ist unbestechlich. Fühlt er sich wohl, richtet er sich auf und entspannt sich. Stress und Druck pressen einen Körper eher zusammen und erzeugen somit die verschiedensten Symptome im gesamten menschlichen System. Deshalb ist es so wertvoll, auch den feinen Empfindungen und Botschaften des Körpers zu lauschen. Die Seele, in der unser Sinn- und Werteverständnis verankert ist, steht mit dem Körper in Wechselwirkung. Es gibt keine von der Seele getrennte Gesundheit oder Krankheit. Je aufmerksamer wir also auch auf unseren feinen Wesenskern achten, umso mehr können wir von den weisen Blickwinkeln unserer Seele beschenkt werden. Der Human Balance Kompass auf der nächsten Seite wird Sie durch das gesamte Logbuch begleiten.

Ein ganzer Mensch

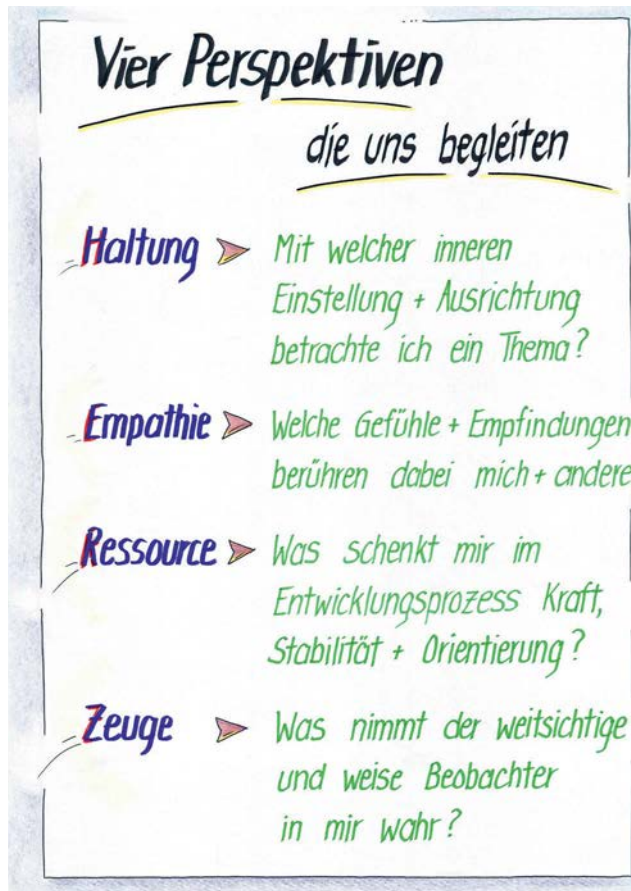
mit vielfältigen Dimensionen



Tiefe Kraftquellen auf allen Ebenen

Auch die vier HERZ-Perspektiven sind immer mit dabei. Sie bilden einen wesentlichen Baustein des gezielten Bewusstseinsstrainings, der zudem jede Übung flankiert. Das Akronym HERZ steht für Haltung, Empathie, Ressource und Zeuge. Diese vier Perspektiven werden aktiv eingesetzt, um die Prozessschritte zu vertiefen und mit Inspirationen und Impulsen auszustatten:

- Haltung: Durch welchen Gedanken- und Erfahrungsfilter betrachte ich ein Thema?
- Empathie: Was geht in mir selbst und in anderen vor? Welche Emotionen steigen dabei auf?
- Ressource: Was steht mir alles zur Verfügung, um mir den nächsten Schritt zu erleichtern?
- Zeuge: Der weise Beobachter in mir, der viele Dinge im Überblick betrachten und sortieren kann, und der mir stets als guter Ratgeber zur Seite steht.



Merkmale einer Krise verstehen

Krisen gehören zum Leben dazu. Wir alle sind irgendwann von dieser Erfahrung betroffen. Eine aktuelle Studie zum Thema »Krise und Gesundheit« belegt, dass derzeit jeder zweite Beschäftigte von einem kritischen Lebensschnitt beeinträchtigt ist. Die Rede ist von schweren Erkrankungen der eigenen Person oder von Familienangehörigen, belastenden Konflikten im persönlichen oder beruflichen Umfeld, Pflegefällen, Trennung vom Lebenspartner, Unfällen, Verletzungen oder auch Suchtproblemen.

Krisen stellen das gesamte Leben auf den Prüfstand. Sie beeinträchtigen die körperliche und psychische Gesundheit, die Arbeitsfähigkeit sowie die Kompetenz, sich aktiv ins Leben einzubringen – und tief im Wesenskern auch das natürliche Selbstverständnis und das Selbstwertgefühl.

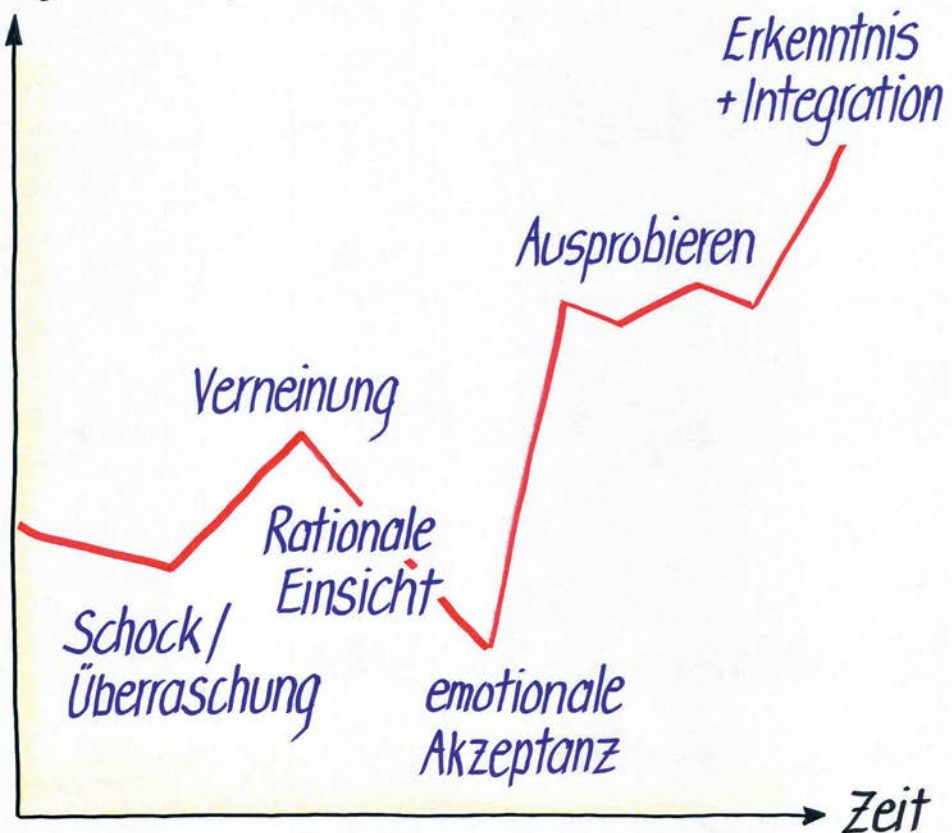
Ursprünglich kommt das Wort Krise aus dem Altgriechischen und bedeutet eine schwierige Lage, Situation oder Zeit, die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt. Es ist die Zeit, in der es gilt, den Wendepunkt als solchen wahrzunehmen sowie das Wesentliche und die Essenz des Lebens zu erfassen. Im Kern geht es darum, aktiv nach dem Ausweg aus der Krise zu suchen, und auch um die Bereitschaft, sich vom Unbekannten finden zu lassen. Es geht um Entscheidungsmöglichkeiten und die Fähigkeit, Handlungsspielräume sogar in schwierigen Situationen zu entdecken und wahrzunehmen. Der Blick nach vorn und die Lösungsorientierung setzen die natürlichen Kräfte und Potenziale in uns dafür frei. Letztendlich kann die Krise als Phase der Veränderung erlebt werden, in der gehandelt und gestaltet werden muss, um sie zu überstehen oder sogar als Chance zu nutzen.

Das Schaubild auf der gegenüberliegenden Seite beschreibt den typischen Verlauf einer ungewollten Veränderung. Oft trifft uns eine Krise überraschend – wie ein Schock. Manchmal baut sie sich langsam auf und wir haben in uns schon längere Zeit eine Vorahnung. In dem Moment, in dem wir erfahren, dass sich etwas in unserem Leben verändern wird, spüren wir meist zunächst den Impuls der Verneinung. Wir wollen das Ganze wegschieben und gewinnen dadurch zumindest für einige Zeit etwas Sicherheit. Wir versuchen, die Kontrolle und Orientierung zu bewahren.

Aber das Leben geht weiter und zwingt uns dazu, uns mit der neuen Situation auseinanderzusetzen. Unser Verstand ist meist schnell bereit dazu. Er kann sich zunächst einbilden, das Problem bewältigt und damit abgehakt

Modell Veränderungsabläufe verstehen

Wahrgenommene
eigene Kompetenz



Nach: Richard K. Streich

zu haben. Mit seinen Werkzeugen, der mentalen Stärke, kommt er mit neuen Konstellationen gut zurecht.

Körper, Herz und Seele schwingen jedoch in ihrem eigenen Rhythmus. Sie benötigen in der Regel mehr Zeit, um sich mit einem tief gehenden Wandel auseinanderzusetzen und ihn allmählich akzeptieren zu können. Gefühle lassen sich nicht verdrängen. Spüren wir, dass in uns noch tiefe Emotionen arbeiten, sollten wir uns ausreichend Zeit zum Verarbeiten lassen. Andernfalls schleppen wir sie unser Leben lang wie schwere Steine in unserem Rucksack mit und das ist unnötig.

Krisen bringen es meist mit sich, dass wir etwas loslassen müssen – einen geliebten Menschen, ein Bild von uns selbst, unseren Lebensentwurf oder unsere Zukunftsvisionen. Dann verlangt der Prozess des Loslassens von uns Geduld, Hingabe und Einlassung. Diese Phase der emotionalen Akzeptanz kann uns ganz schön an die Grenzen unseres Selbst bringen. Ich möchte Sie ausdrücklich dazu ermutigen, sich für eine wahrhaftige Verarbeitung Zeit zu schenken. Damit ebnen Sie sich selbst den Weg zu einer neuen Lebens- und Bewusstseinsqualität. Auch wenn es Sie sehr herausfordert: Nutzen Sie diesen schwierigen Lebenschnitt, um sich tiefgreifend weiterzuentwickeln. Es ist ein Wunder: Sobald Sie sich dem Lebensstrom öffnen, trägt Sie das Leben in neue Erlebnisfelder.

In diesem Logbuch werden Sie viele Werkzeuge kennenlernen, um diese herausfordernde Zeit gut zu überstehen und um den Blick nach vorn beizubehalten. Krisenbewältigung kann ein Sprungbrett sein in eine neue, in eine reifere, ausbalancierte Lebensqualität und so kommt auch die Lebensfreude wieder zurück. Fassen Sie Mut und Vertrauen, dass in jedem dunklen, tiefen Tal ein Licht auf Sie zukommt. Manchmal ist es zunächst ein Glühwürmchen, das erste Lichtzeichen sendet. Bleiben Sie in Bewegung – gehen Sie weiter, auch wenn es Ihnen schwerfällt.

Erste Frage: Wo stehen Sie zurzeit?

Betrachten Sie zunächst das Modell »Veränderungsabläufe verstehen« auf Seite 17 und spüren Sie ehrlich in sich selbst hinein: An welchem Punkt befinden Sie sich gerade? Versuchen Sie Ihre aktuelle Lebenssituation eher rational in den Griff zu bekommen? Gelingt es Ihnen oder werden Sie doch immer wie-

der von innerer Unruhe, Ängsten oder Kummer geplagt? Oder haben Sie sich schon intensiv mit sich selbst und Ihrer Situation auseinandergesetzt und befinden sich schon auf dem aufsteigenden Ast? Üben Sie, von Anfang an, ganz offen und ehrlich hinzuschauen – dann werden Sie aus allen Ihren Bemühungen den größten Gewinn ziehen.

Nun kommen die HERZ-Perspektiven ins Spiel. Sie werden bei den Übungen eingesetzt, um durch die Fragen die verschiedenen Prozessschritte zu vertiefen und um vielfältige Inspirationen und Impulse zu bekommen. Daher fragen Sie sich jetzt angesichts der aktuellen Situation:

- Das »H« steht für Haltung: Durch welchen Gedanken- und Erfahrungsfilter betrachte ich meine jetzige Lebenssituation? Welche grundsätzliche Einstellung habe ich zur Wahrnehmung des ganzen Geschehens? Kann ich es annehmen oder lehne ich es ab? Kann ich die ganze Situation in meinen großen Lebensplan einordnen oder fühle ich mich eher verloren und desorientiert?
- Das »E« steht für Empathie: Welche Gefühle und Stimmungen bewegen mich? Habe ich Mitgefühl zu mir selbst oder eher für andere? Kann ich meine Gefühle zulassen oder versuche ich sie unter einem Deckel zu halten?
- Das »R« steht für Ressource: Was benötige ich, um mit mir selbst und allen meinen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen in einem offenen Kontakt zu sein? Was steht mir alles zur Verfügung, um mir den nächsten Schritt zu erleichtern? Welche Ideen habe ich, um aus schwierigen, ohnmächtigen oder absurden Situationen herauszukommen?
- Und das »Z« steht für Zeuge: Was sagt der weise Beobachter in mir, der ruhig und neutral aus einer übergeordneten Perspektive Zusammenhänge genau betrachten und sortieren kann? In der Zeugenposition können Sachverhalte in anderen Relationen betrachtet werden, ohne sich in vorschnelle Einschätzungen zu verstricken. Von außen lässt sich viel deutlicher wahrnehmen, welche Handlungsspielräume sich in Geschehnissen verbergen.

Experimentieren Sie, probieren Sie es aus. Machen Sie sich nach und nach mit den verschiedenen Perspektiven vertraut. Die Grundidee dahinter ist, dass gelernt wird, Themen transparenter und auf eine ganz andere Weise wahrzunehmen und zu betrachten, und sie dadurch auch im Alltag anders anzugehen.

Gleich geht es los – nur noch ein paar Hinweise

Das Logbuch führt durch aufeinander abgestimmte, aufbauende Trainingsinhalte. Am meisten profitieren Sie davon, wenn Sie folgende Empfehlungen beachten:

- Nutzen Sie die klare Struktur, die vorgegeben ist.
- Suchen Sie sich einen ruhigen, ungestörten Platz, der Ihnen die Möglichkeit gibt, um tiefer über Dinge nachzudenken oder in sich hineinzuspüren – vorzugsweise in der Natur.
- Sie können Ihre Gedanken direkt ins Logbuch schreiben. Für die schriftliche Durchführung der Übungen wähle ich gern ein großes DIN-A3-Blatt, um möglichst viel Platz zum Schreiben und Zeichnen zu haben. Zur Vertiefung besteht die Möglichkeit, die Übung zudem als Schaubild auf dem Boden auszulegen. Machen Sie sich mit beiden Möglichkeiten vertraut und spielen Sie damit.
- Achten Sie auf die Symptome und die Wurzel der Geschehnisse.
- Sie können die Übungen auch mit einem guten, wertschätzenden Gesprächspartner durchführen. Reflexion und Austausch unterstützen dabei, tiefer zu gehen und manchen blinden Fleck bei sich selbst durch den Spiegel des anderen aufzudecken.
- Teilen Sie Ihre Erkenntnisse und Erfahrungen mit Freunden und Bekannten erst dann, wenn Sie sich wohl und sicher fühlen. Ein Gespräch kann unterstützen – manchmal aber auch irritieren und vielleicht aus dem Konzept bringen.

Die Fragestellungen der Übungen sind einfach aufgebaut und leicht verständlich. Wenn Sie sich damit auseinandersetzen, werden Sie jedoch bemerken, dass diese sehr tief gehen können. Das HBT-Training kann sehr intensive Entwicklungsimpulse geben. Es ist die Chance dieser Arbeitsmethode, sich schrittweise auf diese Impulse einzulassen. Sollten Sie allerdings feststellen, dass Sie an persönliche Grenzen stoßen, dann suchen Sie sich bitte Unterstützung bei einem guten Coach, Therapeuten oder Arzt, denn der Weg durch eine Krise hindurch und aus ihr heraus ist bisweilen ziemlich schwierig. Die Arbeit mit dem Logbuch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Therapie. Es dient als Präventionsmaßnahme. Nutzen Sie jede Ressource, die Ihnen zur Verfügung steht, um den Weg gut gehen zu können. Leichter, sicherer und stabiler – ganz im Sinne der Resilienz.