

LEADERS VON MORGEN

Mindful Leadership



Check-in:
Überblick & Anleitung zum
Arbeiten mit dem WORKBOOK

CHECK-IN

Check-In	3
Überblick und Anleitung	

MyCase	11
Dein Anwendungsfall	

CHECK-IN

Überblick und Anleitung

Things to do today: Inhale + exhale

Willkommen in der Staffel 5. Schön, dass Du hier bist und Dich diesem wichtigen Thema widmest. Es geht um nichts Geringeres als um Deine eigene mentale und physische Gesundheit, Lebendigkeit und gesunde Führung. Wir freuen uns, mit Dir auf die Reise zu diesem wichtigen Thema zu gehen.

Du bekommst Werkzeuge an die Hand, wie Du erkennen kannst, wenn andere Menschen um Dich herum leiden. Und es geht um Deine Rolle, wie Du mit Deinem Verhalten zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden beitragen kannst.

Dabei hast Du ein elementares Werkzeug hierfür immer bei Dir: Deinen eigenen Körper, der Dir wichtige Signale sendet, die Dir mitteilen, ob Du gerade in Deiner Kraft bist oder eher aus der Balance gerätst. Hierzu bekommst Du sowohl Wissen als auch praktische Übungen mit an die Hand.

“Mindful Leadership” ist ein Thema, zu dem es viel zu wissen, einiges zu tun und noch mehr zu lassen gibt. Oft kommen wir aus der Balance, weil wir zu viel tun, zu vielen Erwartungen gerecht werden wollen und zu hohe Ansprüche an uns und andere haben. Daher ist die Kraft des Lassens ein Weg, der Dir hier öfter begegnen wird. Auch in dieser Staffel haben wir wieder inspirierende Protagonist*innen, die das Thema erforschen, behandeln und selbst intensive Erfahrungen damit gemacht haben. In den Kapiteln und mit diesem Workbook liefern wir Dir eine Anleitung, die Inhalte auf Deinen jeweiligen Kontext zu übertragen und den Transfer in Deine Praxis zu gestalten.

Wir wünschen Dir eine gute Reise zu mehr Gesundheit, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit.

Dein Check-In

Mit diesem ersten Teil des Workbooks erhältst Du zunächst ein paar Informationen, bevor es mit den Videos losgeht. Es macht Sinn, dass Du Dich ein wenig damit beschäftigst, wie Du das meiste für Dich aus der Staffel rausholst, wie Du mit den Videos und Workbooks gut lernst und was dafür nötig ist. Falls Du dies schon getan hast, kannst Du getrost die Seiten überblättern und mit den Infos zu den Protagonist*innen und Deinem MyCase weiter machen.

Viel Spaß beim Check-In!

Dein vonMorgen Team

Die Ziele von Leaders von Morgen und speziell der 5. Staffel

Mit unseren Inhalten möchten wir

- Dich bei Deinem Weg als Führungskraft bzw. zur Führungskraft unterstützen.
- Dir zum Thema “Mindful Leadership” einen Fahrplan zur Umsetzung in der Praxis liefern.
- Das Thema so für Dich aufbereiten, dass es für Dich besprechbar und gestaltbar wird.
- Das Wissen und die Erfahrungen von Experten aus der Praxis mit Dir teilen.
- Dich dazu anregen, Verantwortung für das Thema innerhalb des Unternehmens/Teams zu übernehmen und das eigene Führungshandeln daran auszurichten.
- Deine Rolle als “Mindful Leader” im Unternehmen/Team schärfen.
- Dich dabei begleiten, einen Aktionsplan zur Umsetzung in Deinem Alltag zu erarbeiten.

Dieses Workbook begleitet Dich bei der fünften Staffel und wird Dich bei Deiner persönlichen Entwicklung unterstützen; egal ob Du schon in einer Führungsposition bist, Dich auf dem Weg dorthin befindest oder ob Du zukünftig einfach mehr Verantwortung übernehmen möchtest. Achte bei der Arbeit mit dem Workbook bitte darauf, dass Du unsere Impulse, Fragen und Aussagen jeweils auf Deine Situation anpasst. Natürlich macht es einen Unterschied, ob Du die achtsame Führung im ganzen Unternehmen umsetzen möchtest, in Deinem eigenen Team oder nur für Dich selbst. Da wir Deinen Kontext nicht kennen, bitten wir Dich, hierfür selbst die Verantwortung zu übernehmen und dies bei der Arbeit mit dem Workbook und dem Transfer in Deinen Alltag zu berücksichtigen.

Wozu es dieses Workbook gibt

Das Workbook ist Deine persönliche Lernbegleitung, die Dich dabei unterstützt, die für Dich wesentlichen Inhalte umzusetzen. Das Workbook dient Dir als Ratgeber, Ideenspender, Fragensteller, Gedankenspeicher, Notizbuch und Sparringspartner. Es ist ein lebendes Dokument. Du kannst es in ausgedruckter Form oder natürlich digital nutzen.

Die fünfte Staffel “Mindful Leadership” besteht aus 18 Kapiteln (à jeweils 10 bis 20 Minuten) und mehreren “Toolboxes”, in denen Übungen zur direkten Umsetzung vorgestellt werden, sowie Leaders von Morgen Explained-Sequenzen, die bestimmte Begriffe und Konzepte detailliert erläutern. Du kannst selbst entscheiden, wie Du Deine Lerneinheiten gestaltest. Als hilfreich hat sich erwiesen, jeweils ein Kapitel anzuschauen und dann den entsprechenden Teil aus dem Workbook zu bearbeiten.

Wie das Workbook aufgebaut ist

Zu (fast) jedem Kapitel findest Du einen Absatz mit:



#Essenzen: Eine kurze Zusammenfassung der Kernaussagen des Kapitels.



#Transfer: Fragen und Platz für Deine Gedanken, Erkenntnisse und Vorhaben, um die Inhalte in Deine Praxis zu überführen.



#Bonus: Weiterführende Schlüsselsätze, zusätzliche Infos oder interessante Details.

Zu Deiner Info:

Wir verwenden in diesem Workbook männliche und weibliche Formen im Wechsel. Trotzdem beziehen sich alle Angaben stets auf Angehörige aller Geschlechter und Zugehörigkeitsgruppen.

Wie Du Veränderungen erfolgreich für Dich gestaltest

Uns ist es wichtig, dass Du die Dinge, die Du Dir beim Anschauen der Videos und der Arbeit mit dem Workbook vornimmst, auch möglichst umsetzt. Wir wissen alle, dass zwischen Absicht und Umsetzung oft eine nicht unwesentliche Herausforderung liegt. Aber wir wissen auch, dass wir etwas dagegen tun können, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass wir auch tun, was wir uns vornehmen. Aus der Forschung zu Lern- und Veränderungsprozessen kennen wir wesentliche Erfolgsfaktoren für die Umsetzung von Vorhaben:

- Steuere Deine Aufmerksamkeit - beobachte Dich selbst und die Menschen in Deinem Umfeld zu den jeweiligen Themen.
- Sprich drüber und hole die Themen in die Kommunikation.
- Lasse Dich durch Fragen inspirieren.
- Überlege Dir, wie Du ein Thema auf Dich selbst und Deine Situation überträgst.
- Leite daraus Prototypen mit konkreten Maßnahmen ab, die zu Dir selbst und Deinem Umfeld passen.
- Entwickle Ziele und einen Plan zur Umsetzung.
- Beginne möglichst rasch mit der Umsetzung der ersten Schritte.
- Probiere Dinge aus, wage Experimente, entwickle Deine Prototypen weiter.
- Reflektiere die Wirkung und stelle die positiven Effekte bei Dir und anderen fest.
- Lerne aus Abweichungen und justiere nach.
- Mache gewünschtes Verhalten zur Gewohnheit - Wiederholung ist die Mutter des Lernens.
- Beginne Deinen Weg mit kleinen, leichten Schritten.
- Gib Dir ausreichend Zeit - manchmal dauert es etwas länger.
- Belohne Dich für Erfolge und wertschätze Dich dafür.

Zusätzlich geben wir Dir zu Beginn ein paar hilfreiche Hinweise mit auf den Weg, damit Du gut ins Tun kommst und Deine Vorhaben umsetzt.



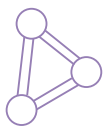
1. SEI KONKRET: Wir schieben Dinge auf, wenn die ersten Handlungsschritte unklar sind oder uns die Hürde zu hoch erscheint. Nimm Dir deshalb möglichst konkrete, leicht umsetzbare Dinge vor, um einfach ins Ausprobieren zu kommen.



2. DEFINIERE DEINE VORHABEN: Kenne Deinen persönlichen Nutzen der Veränderung. Oft weiß unser Kopf, was wir tun sollten. Nur der Bauch macht nicht mit. Nimm Dir etwas vor, bei dem Du einen echten emotionalen Zug verspürst. Achte dabei darauf, dass Du Deine Vorhaben positiv formulierst und Dich nicht auf das konzentrierst, was Du zukünftig vermeiden möchtest, sondern was Du erreichen willst.



3. NUTZE DIE KRAFT VON ZIELEN: Sie fokussieren Deine Kraft und geben Dir Orientierung. Definiere Deine Vorhaben als Ziele. Dies können grobe Haltungsziele sein (z.B. "Ich gönne mir meine Pausen" oder "Ich gehe in meinem Tempo"), Ergebnisziele (z.B. "Jeden Montag starte ich meine Woche mit 15 Minuten Meditation") oder sehr konkrete Wenn-dann-Ziele (z.B. "Wenn ich morgens aus dem Bett steige, trinke ich ein Glas warmes Wasser und gönne mir 10 Minuten in den Tag hinein zu dämmern"). Wichtig ist, dass Du Deine Ziele schriftlich formulierst. Das Verschriftlichen hilft Dir, sie zu durchdenken und zu verinnerlichen.



4. HOL' DIR UNTERSTÜTZUNG: Suche Dir eine Person, die es gut mit Dir meint, Dich in Deinem Vorhaben unterstützt und die für Dich leicht erreichbar ist. Erzähle ihr, was Du verändern möchtest und wie sie Dich unterstützen kann. Du kannst zudem auch den Grad der Verpflichtung erhöhen, in dem Du Termine festlegst, wann Du von Deiner Umsetzung berichtest.



5. BLEIB' DRAN: Gehe konstruktiv mit Misserfolgserlebnissen um. Wenn Du nach dem kleinsten Rückschlag aufgibst, wirst Du nicht weit kommen. Sei gnädig mit Dir selbst, betrachte Rückschläge als Lernchancen und baue die Erkenntnisse daraus in Deine nächsten Schritte ein.



6. NOBODY IS PERFECT: Versuche nicht perfekt zu sein. Du bist vermutlich von vielen Faktoren abhängig, die Du nicht kontrollieren kannst, sodass Du am Perfektionsanspruch nur scheitern kannst.



7. WÜRDIGE DEINEN FORTSCHRITT: Nimm Deine Erfolge – auch die kleinen – wahr und wertschätze Dich selbst dafür. Positive Verstärkung ist ein guter Lernbeschleuniger.

Ein paar Dinge noch, bevor Du loslegst:

1. Wir stellen in diesem Workbook viele offene Fragen. Uns ist bewusst, dass es manchmal leichter ist, Fragen zu stellen, als sie zu beantworten. Nimm Dir ausreichend Zeit mit der Beantwortung. Manche Fragen müssen etwas reifen, über manche musst Du eine oder mehrere Nächte schlafen. Befreie Dich von dem inneren Zwang, die Fragen sofort beantworten zu müssen. Aber vergiss auch nicht, Dich mit den Fragen auseinanderzusetzen.

2. Natürlich kannst Du nicht immer gleich, nachdem Du Dir die Kapitel angesehen hast, alles umsetzen. Manche Prozesse brauchen Zeit und Du bist bei der Umsetzung von anderen abhängig. Was Du aber immer gleich im Anschluss tun kannst - und dazu wollen wir Dir ausdrücklich raten: Mache Dir Notizen zu Deinen Ideen, Zielen und Schritten zur Umsetzung.

Sprich: Plane Deine nächsten Schritte möglichst sofort und möglichst konkret. Die Leitfragen hierbei sind stets die gleichen:

- Wie kann ich das Gehörte in meinem Kontext umsetzen?
- Was ist dazu nötig? Wen brauche ich dazu? Wer sollte informiert werden?
- Wer übernimmt welche Rolle?
- Wann findet die Umsetzung statt? Welche Schritte sind dazu nötig?

3. Nutze Deine eigenen Widerstände!

Bevor wir in die Staffel weiter eintauchen, nimm Dir einen Moment, um anzukommen. Die Anleitung in Form einer kleinen Gedankenreise findest Du im Video.

Und ein Hinweis hierzu an dieser Stelle: Falls Du bei Übungen dieser Art Widerstände verspürst, dann darfst Du dies als gutes Zeichen deuten. Wo ein Widerstand ist, ist auch ein Weg!

Du bist ja u.a. hier in dieser Staffel, um etwas Neues auszuprobieren. Genau dafür ist jetzt Zeit. Ankommen, sich fokussieren, in die eigene Präsenz kommen ist im Grunde nichts anderes, als die Basis für die eigene Wirksamkeit und Produktivität zu schaffen. Leistungssportler*innen machen uns genau das vor, wenn sie vor ihren Wettkämpfen meditieren, Fokussions-Übungen machen oder mentales Coaching bekommen. Von daher ist dies ein höchst professionelles Vorgehen und hat nichts mit esoterischem Schnickschnack zu tun.

Wenn diese Übungen für Dich neu sind, versuche, Dich auf sie einzulassen. Viel Spaß dabei.

4. Gib Dir Zeit und plane Deine Reise

Lernen braucht seine Zeit - so wie jede andere Tätigkeit auch. Das ist zunächst eine Binsenweisheit, hinter der sich aber eine handfeste Aufgabe verbirgt. Für Dich geht es darum, Dir Zeit für die Videos und Workbooks zu geben. Wir alle kennen die Situation, dass operative Termine und Sachzwänge vermeintlich dringender erscheinen als der eigene Lernprozess. Das mag auch so sein. Aber der Lernprozess ist dafür wichtiger - gemäß der alten Eisenhower-Weisheit "die vielen dringenden Aufgaben sind selten wichtig und die wichtigen Tätigkeiten selten dringend."

Nimm Dir von daher die Zeit für die Videos und Workbooks. Setze die Priorität bewusst hoch. Und damit die dringenden Dinge nicht Deine Staffel-Zeiten

“überfallen”, plane jetzt Deine Blockzeiten, in denen Du Dich den Videos und dem Workbook widmest.

Am besten schaffst Du Dir hierfür regelmäßig kurze Zeitblöcke - unmittelbar im Nachgang an die Videos. Die Erfahrung zeigt, dass schon mit fünf Minuten Reflexionszeit pro Kapitel einiges bewirkt werden kann. Wenn Du tiefer tauchen möchtest, kannst Du die Zeit auf 15 bis 20 Minuten ausdehnen. Und vergiss bitte nicht, diese Blockzeiten gleich in Deinen Kalender zu übertragen.

Aus der Erfahrung wissen wir, dass es hilfreich ist, die Zeit zwischen den Kapiteln nicht zu groß werden zu lassen. Plane so, dass Du pro Woche mindestens zwei Kapitel + Workbook-Zeit hast. Am besten nimmst Du Dir fixe Blockzeiten hierfür, die jede Woche gleich sind, so dass Du Dich an den Rhythmus gewöhnst und auch das Schauen der Kapitel und das Arbeiten an den Workbooks zu einem festen Habit machst.

Als hilfreich hat sich außerdem erwiesen, die Lernzeiten an Dein Umfeld zu kommunizieren. Es sind für Dich genauso wichtige Termine, wie wenn Du auf ein Seminar fährst oder ein wichtiges Meeting hast.

Erstelle Dir jetzt Deine Blockzeiten für die erste Episode von Staffel 5 in Deinem Kalender. Beispielsweise: Meine Blockzeiten für die Kapitel + Workbooks: Dienstags 10.30 - 11.15 Uhr und Donnerstags 14.30 - 15.15 Uhr.

MYCASE

Dein Anwendungsfall

Du hast mit diesem Workbook die Gelegenheit, Dir von Anfang an ein konkretes Umsetzungsvorhaben zu überlegen. Wir nennen es "MyCase". Es soll Dein Projekt sein, das im weitesten Sinne mit "Mindful Leadership" zu tun hat und zu dem Du einen Auftrag, eine Absicht verspürst. Was ruft Dich? Wo willst Du anpacken? Was verspricht Dir den größten Nutzen? Was ist Deine Challenge und will durch Dich umgesetzt und angewendet werden?

Der Vorteil des "MyCase" ist, dass Du die Inhalte unserer Protagonisten immer vor dem Hintergrund Deines eigenen Umsetzungsprojekts betrachten kannst. Dadurch bekommen sie viel mehr Praxisbezug und Du erhältst noch konkretere Antworten auf die Frage: "Was habe ich davon?" bzw. "Was haben wir davon?"

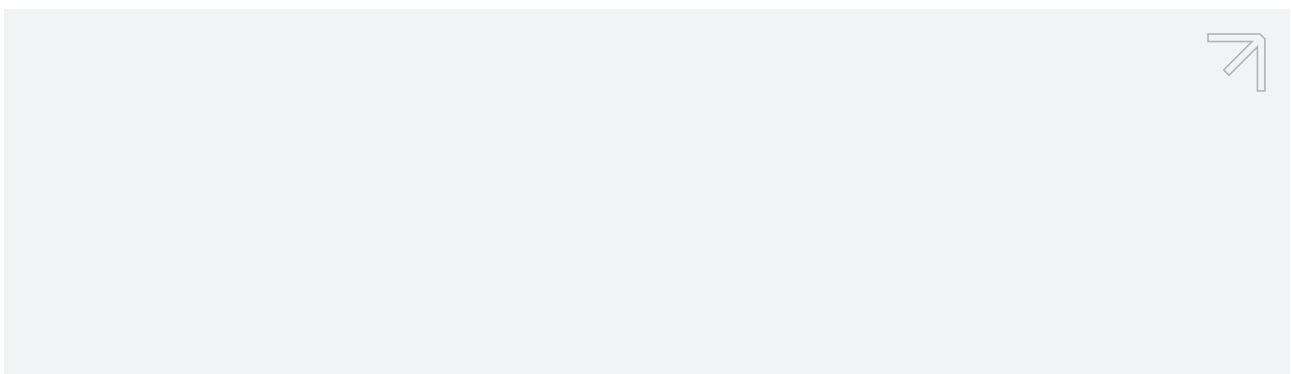
Deine Aufgabe ist es, in einem ersten Schritt, Deinen MyCase zu benennen. Bei der Arbeit mit dem Workbook kannst Du dann die Aussagen und Impulse unserer Protagonistinnen stets auf Deinen MyCase beziehen und Dich entsprechend inspirieren lassen.

Als erste Aufgabe möchten wir Dich daher einladen, Dir einen "MyCase" zu formulieren. Nimm Dir dafür bitte 15 Minuten ungestörte Zeit und überlege:

- Was im Bereich "Mindful Leadership" zieht Dich besonders an?
- Was oder wer fasziniert Dich?
- Was stört Dich am meisten? Wo verspürst Du Handlungsbedarf?
- Was willst Du vielleicht schon seit längerem umsetzen, kommst nur nicht dazu oder traust Dich noch nicht?

Lass Dich von diesen Fragen leiten und suche Dir zunächst ein Thema für Deinen "MyCase".

Ideen/ Themen für "MyCase":




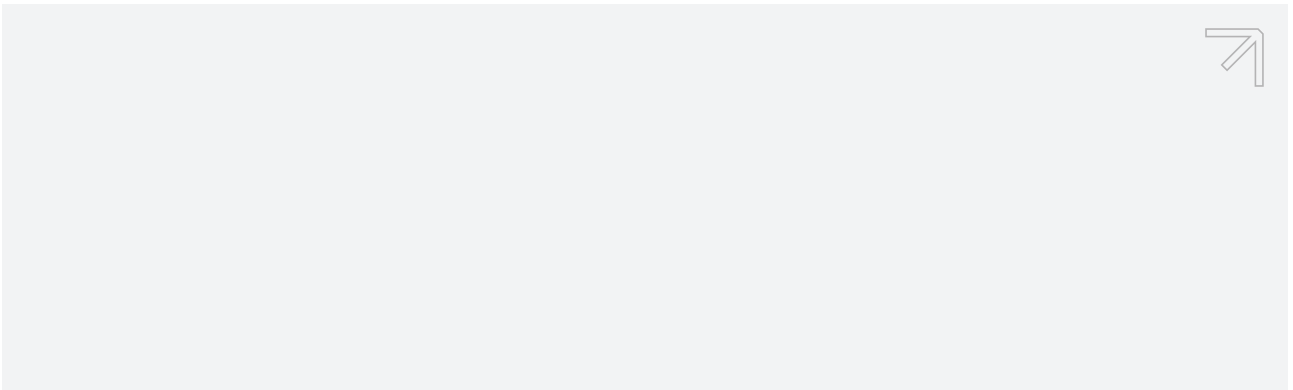
Fange dann an, die Ideen oder Themen zu konkretisieren und baue ein Projekt daraus. Auch hierfür solltest Du Dir 15 Minuten ungestörte Zeit nehmen. Keine Sorge, das Projekt muss noch nicht perfekt sein. Du definierst erst einmal den groben Rahmen. In den Kapiteln bekommst Du stets neue Impulse und hast Zeit, Dein Projekt weiter zu konkretisieren.

Sofern Du mehrere Ideen oder Themen notiert hast, wähle bitte eines aus, auf das Du Dich fokussieren wirst. Es sollte im besten Fall eines sein, bei dem Du Dich ein wenig strecken musst und einen emotionalen Bezug verspürst. Es schadet auch gar nicht, wenn Du bei dem Gedanken daran etwas aufgeregt wirst. Höre also gerne auf Dein Bauchgefühl.


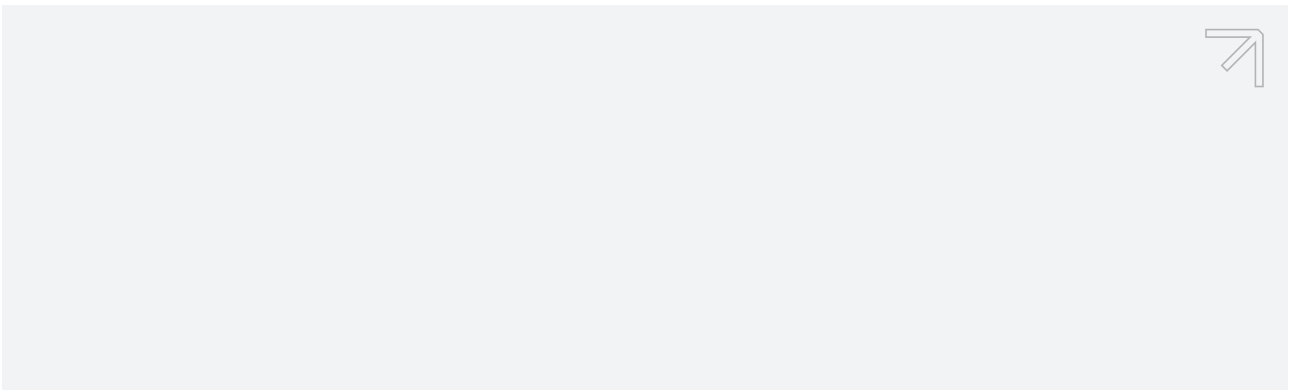
Überlege Dir bitte jetzt:

- Welche der Ideen/ Themen entwickelt bei Dir am meisten Zug? Welche findest Du am spannendsten?

Gib dem Kinde einen Namen. Wie lautet Dein Projekt in einem Satz?



Definiere jetzt Deinen Purpose dazu: Wozu soll es dieses Projekt geben?



Leite jetzt den Zielrahmen ab: Was konkret wirst Du mit dem Projekt erreichen? Und definiere dazu Messkriterien, an Hand derer Du erkennst, was konkret danach anders ist?

ZIEL 1:

MESSKRITERIEN:

ZIEL 2:

MESSKRITERIEN:

ZIEL 3:

MESSKRITERIEN:

Jetzt hast Du einen guten Anwendungsrahmen, um die Inhalte im weiteren Verlauf des Workbooks auf Dein Projekt zu übertragen und es so schrittweise zu konkretisieren. Am Ende der Staffel werden wir dann noch einmal ganz explizit auf Deinen MyCase eingehen.

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei der Umsetzung.

Außerdem freuen wir uns, wenn Du uns von Deinem “MyCase” berichtest. Schicke uns gerne eine E-Mail hierzu an hello@vonmorgen.io oder teile Deine Erfahrungen in unserer Leaders von Morgen LinkedIn Gruppe. Die Live Transfers Sessions werden Dir zusätzlich die Möglichkeit geben, Deine Erfahrungen und Fragen zu Deinem “MyCase” mit unseren Expert*innen zu teilen und weiter zu schärfen.

Tool: “Dein MyCase Projekt Canvas”

Manchmal ist es für Vorhaben äußerst hilfreich, alle Aspekte im Blick zu haben. Wir haben hierfür den MyCase Projekt Canvas entwickelt. Ein Dokument, in das Du die Aspekte Deines MyCase eintragen und mit dem Du über die Dauer der Umsetzung arbeiten kannst.

Zu Beginn macht es Sinn, die Felder “Purpose, Team und Stakeholder” auszufüllen. Ggf. gibt es auch schon Ziele und Maßnahmen, die Du eintragen kannst. Ansonsten ist der Canvas im Grunde selbsterklärend. Fülle ihn schrittweise aus, entwickle ihn weiter und nutze ihn als Begleitdokument für Deine Vorhaben.

Natürlich kannst Du diesen Canvas auch für andere Projekte verwenden. Unserer Erfahrung nach ist es v.a. ein gutes Tool, um es im Team einzusetzen, um den gleichen Wissensstand und ausreichend Orientierung für alle Teammitglieder zu ermöglichen.

„MyCase“ Projekt-Canvas Leaders von Morgen, Staffel 5

ERSTELLT VON: _____

WO / WANN: _____

<p>ZWECK Wozu machst Du das Projekt? Welchen Sinn hat es?</p>	<p>TEAM Welche Akteur*innen sollten unbedingt mit dabei sein? Wen beteiligst Du? Wer trägt welche Verantwortung?</p>	<p>UMFELD / STAKEHOLDER Wer ist betroffen von den Auswirkungen? Wer unterstützt? Wer muss einbezogen werden? Wer gibt Feedback und konstruktive Kritik?</p>
<p>ZIELE UND MAßNAHMEN Was willst Du erreichen? Woran erkennst Du, dass Deine Ziele umgesetzt sind? Welche einzelnen Schritte und Maßnahmen leitest Du daraus ab?</p>	<p>PROTOTYP Wie sehen die Prototypen zur Umsetzung konkret aus? Wie werden sie angewendet?</p>	<p>ERGEBNISSE, LEARNINGS Was lerne ich aus den Ergebnissen, dem Feedback, den gemachten Erfahrungen? Was will ich beibehalten? Was hat sich bewährt?</p>
<p>RESSOURCEN Welche Ressourcen benötigst Du zur Umsetzung der Maßnahmen?</p>	<p>ROLL-OUT-UND KOMMUNIKATIONSPLAN Wer macht wann was? Wer sollte im Vorfeld wann und wie informiert werden? Wer unterstützt, gibt wann Feedback?</p>	
<p>RISIKEN Was sind Deine Haupt- Scheiterfaktoren/Risiken? Wie kannst Du sie im Vorfeld minimieren?</p>		<p>ANPASSUNGEN, NÄCHSTE SCHRITTE Wie sehen die konkreten Anpassungen und nächsten Schritte aus?</p>
<p>ZEIT Wann startet das Projekt? Wann hört es auf? Wann und wie finden die Besprechungen zu den nächsten Iterationsschritten statt?</p>		

Durch die Staffel begleiten Dich unsere Protagonist*innen. Nimm dir kurz Zeit, sie kennenzulernen (siehe mehr im Workbook zu den Kapiteln 1-4).

Auf eine gute Lernreise!



**Maren
Urner**



**Miriam
Junge**



**Shi
Heng Yi**



**Gerald
Hüther**



**Pia
Achilles**



**Rüdiger
Striemer**

EPISODE 1

Intro	18
Meet your Leaders	
Kapitel 1	20
Ground Zero: Was macht Gesundheit aus?	
Kapitel 2	22
Symptome erkennen - Wie wir Veränderungen wahrnehmen können	
Toolbox	25
Safe Spaces - Strukturen als Führungskraft für Mitarbeiter*innen schaffen	
LvM Explained	27
“Burnout - Was ist das eigentlich?”	
Kapitel 3	29
Mindful First Steps - Welche Haltung kannst Du Dir und anderen gegenüber einnehmen?	
Kapitel 4	31
Stress - Was genau ist Stress und wie lernen wir, damit gesund umzugehen?	

INTRO

Meet your Leaders

Folgende Protagonist*innen führen Dich durch die Mindful Leadership-Staffel:

PROF. DR. MAREN URNER

Maren Urner ist eine renommierte Neurowissenschaftlerin und Professorin für Medienpsychologin an der Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft in Köln. Sie ist Autorin sowie Mitgründerin des Online-Magazins 'Perspective Daily'. In ihrem Bestseller „Schluss mit dem täglichen Weltuntergang“ beleuchtet Maren Urner, wie unser Hirn aufgrund der Informationsflut überfordert wird und welche Auswege es gibt.

MIRIAM JUNGE

Miriam Junge ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie und Coach. Sie ist die deutschsprachige Botschafterin der Meditationsapp Headspace und bringt deren Vision für Achtsamkeit und mentale Gesundheit nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz. Ihre Schwerpunkte liegen u.a. in den Bereichen Stressmanagement, Burnout, Depression, Angststörungen, Umgang mit Krisen, Achtsamkeit („mindfulness“), Traumata und Trauer.

SHI HENG YI

Shi Heng Yi ist der leitende Meister des Shaolin Temple Europe und übernimmt in dieser Funktion die körperliche sowie mentale Ausbildung der Novizen, Disciples und Meisterschüler des Klosters in Otterberg bei Kaiserslautern. Der Shaolin-Tempel ist als Geburtsort des Shaolin Kung Fu oder als Ursprung des Zen-Buddhismus bekannt. Shi Heng Yi's Bestreben ist es, theoretische Grundlagen nicht nur verständlich zu erklären und zu vermitteln, sondern dieses Wissen vor allen Dingen praktisch und alltäglich fassbar, und für den Menschen nutzbar zu machen.

DR. GERALD HÜTHER

Gerald Hüther ist Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung und zählt aufgrund zahlreicher Publikationen zu den bekanntesten Hirnforschern Deutschlands. In seiner Arbeit geht es ihm um die Verbreitung und Umsetzung von Erkenntnissen aus der modernen Hirnforschung. Er versteht sich als „Brückenbauer“ zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gesellschaftlicher bzw. individueller Lebenspraxis. Ziel seiner Aktivitäten ist die Schaffung günstigerer Voraussetzungen für die Entfaltung menschlicher Potentiale.

PIA ACHILLES

Pia Achilles ist Sozialwissenschaftlerin und Life Coach und hat als Tochter einer chronisch psychisch erkrankten Mutter selbst erfahren, wie es ist, „wenn man nicht mehr kann“. Jahrelange Pflege- und Belastungssituation im ununterbrochenen Funktionsmodus führten bei ihr selbst zu einer Depression. Pia Achilles weiß, wie schwierig es ist, eine gesunde Balance zwischen Fremd- und Selbstfürsorge zu finden, ohne dabei in die Helfer-Falle zu tappen. Das Anerkennen der eigenen Belastungsgrenze und Auftanken der Kraftreserven ist ein wesentliches Thema ihrer Coaching-Ansatzes.

RÜDIGER STRIEMER

Rüdiger Striemer litt als Vorstand des börsennotierten IT-Dienstleisters Adesso unter Angstattacken und Depression, bis er sich mit Mitte 40 auf dem Höhepunkt seiner Karriere in die Psychiatrie einwies. Über acht Wochen lernte er in der Klinik, woher seine Panikstörungen kommen und dass „eigentlich gar nichts Schlimmes daran ist, sich professionell helfen zu lassen, wenn die Seele erkrankt ist.“ Er ging offen mit der Krankheit um und arbeitete nach seiner Rückkehr drei Jahre lang weiter als Co-Vorstandschef bei Adesso, bevor er sein Arbeitsleben neu kalibrierte.

KAPITEL 1

Ground Zero: Was macht Gesundheit aus?

#Essenzen

Was macht im Grunde Gesundheit aus?

Rüdiger berichtet von seinem getakteten Alltag als CEO eines Software-Unternehmens und der damit verbundenen Entfremdung von seinen eigenen Bedürfnissen. Auch Pia war im "Nur-noch-funktionieren-Modus" gefangen und hat den Kontakt zu sich selbst verloren. Was beiden fehlte, waren Zeiten für Reflexion und dafür sich die Frage zu stellen: "Wie geht es mir eigentlich gerade?"

"Alles was wir tun, verändert uns selbst. Egal, ob es ein Gedanke, Informationen, Nahrung oder Konsum ist." Maren bringt es mit diesem Satz auf den Punkt. Es geht demnach nicht mehr darum, OB wir uns verändern, sondern WIE wir dies tun. Hierin liegt eine wunderbare Erkenntnis und die Möglichkeit für Dich, in all Deinen Gedanken, Taten und Aktionen einen Teil von Zukunftsgestaltung zu sehen und hierfür die Verantwortung zu übernehmen. Schließlich kommt dies Dir selbst direkt wieder in Form von Gesundheit zu Gute.

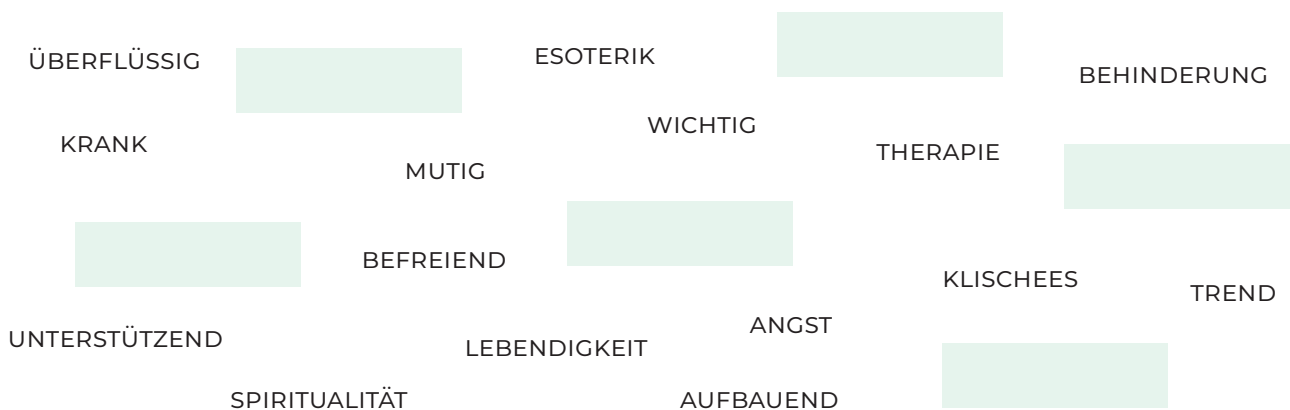
#Transfer



"Gesundheit ist ein Prozess der ständigen Auseinandersetzung mit den Störungen, die diese Gesundheit bedrohen." — Gerald Hüther

Bevor wir tiefer in die Staffel eintauchen, kannst Du für Dich überlegen, was Du mit mentaler Gesundheit verbindest. Hast Du vielleicht schon einen Bezug dazu, selbst etwas durchlebt, oder ist alles neu für Dich? **Was verbindest Du mit mentaler Gesundheit?**

Kreise die für Dich relevanten Wörter ein und schreibe Deine zusätzlichen Assoziationen in die leeren Felder.



Egal, wo Du gerade auf Deiner Reise bist - ob ganz neu mit dabei, oder bereits mit dem Thema konfrontiert - eine der wichtigsten Stützen sind soziale Kontakte.

Deswege, überlege Dir bitte: Was sind Deine drei für Dich wichtigsten Bezugspersonen, mit denen Du über alles sprechen kannst?

1.

2.

3.

Scheue Dich nicht davor, diese Personen anzusprechen, wenn Du merkst, dass sich etwas in Dir bewegt. Das kann Dein*e Partner*in sein, Geschwister, Eltern, Freunde, Kolleg*innen oder auch Deine Führungskraft, ein Coach oder ein*e Therapeut*in sein.

KAPITEL 2

Symptome erkennen - Wie wir Veränderungen wahrnehmen können

#Essenzen



“Change by Design or Disaster.” **MAREN** spricht über den Kipppunkt in der Belastungssituation, an dem sich entscheidet, ob man vor der Krise etwas ändert oder ob der Crash stattfindet, der uns dann erst aus der Krisenerfahrung heraus eine Veränderung einleiten lässt.

“Meistens spricht unser Körper die lauteste Sprache,” sagt Miriam. Müdigkeit, Verspannungen, Unwohlsein sind meistens die ersten Signale, die uns unser Körper sendet, um uns zu mehr Achtsamkeit gegenüber uns selbst aufzufordern. Der erste Schritt ist getan, wenn Du selbst merkst, ob z.B. Deine Schultern verspannt sind oder Du Deine Kiefermuskulatur angespannt hast. Der nächste Schritt ist dann, darauf zu reagieren und zu entspannen und bewusst zu atmen.

Pia gibt Dir ein paar Beispiele für ihren typischen Tagesablauf, der sie in die Krankheit geführt hat:

- Wenig erholsamer Schlaf
- Ständiges Blicken aufs Smartphone
- Keine empfundene Freude oder Leichtigkeit
- Zusammenbrüche nach der Rückkehr von der Arbeit


#Transfer

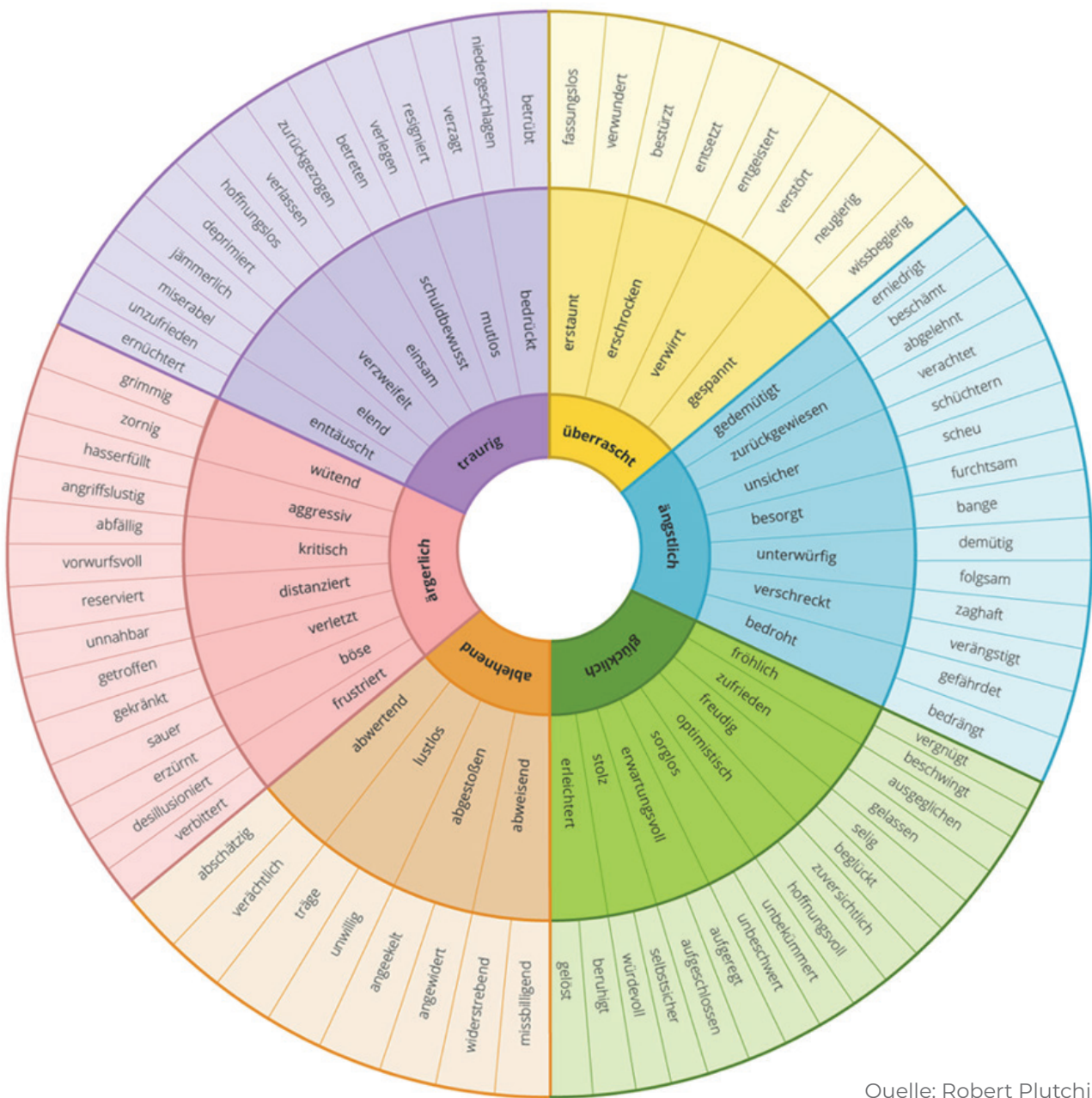


Manchmal fällt es uns schwer, unsere Gefühle “richtig” auszudrücken. Hierbei hilft Dir das “Wheel of Feelings”, das sich auch wunderbar im Team, z.B. bei einem morgendlichen Check-In, nutzen lässt.

Fangen wir bei Dir hier und jetzt an: Wie geht es Dir gerade? Nutze das Wheel, um Deinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Mir geht es gerade:





Quelle: Robert Plutchik

Das war ein erster Schritt. Du kannst das Rad und die Frage an Dich selbst, wie es Dir geht, täglich anwenden. Das ist ein wichtiger Teil Deiner Psychohygiene. Wenn Du möchtest, setze Dir einen Zeitpunkt, zu dem Du Dir die Frage stellst und schreibe Dir eine Erinnerungshilfe (z.B. ein Post-it am Badezimmer Spiegel).

Deep Dive: Journaling

Wenn Du Dich damit tiefer beschäftigen möchtest, gibt es das von Maren erwähnte Tool des "Journalings". Durch das Aufschreiben wirst Du Dir selbst über Deinen Zustand bewusst, findest die passenden Worte und schaffst Bewusstsein.

Das Journaling ist eine 5-Minuten-Übung und angelehnt an das Tagebuchschreiben - allerdings ist es viel mehr als das. Ziel ist es, beim Journaling mehr Klarheit über sich, seine Werte und Ziele zu gewinnen. Bei dieser Selbstcoaching-Methode berichtest Du über Dein inneres Erleben: Was beschäftigt Dich gerade? Welche Gedanken und Gefühle kreisen in Deinem Kopf? Du schreibst zwar auch über Erlebnisse, fokussierst Dich aber mehr auf Deine Empfindungen und welchen Effekt sie auf Dich haben. Folgende positive Wirkungen können das Journaling auf Dein Wohlbefinden haben:

- Du lernst, Dir selbst zuzuhören und Dich und deine Gedanken weniger zu bewerten.
- Belastende Dinge aufzuschreiben wirkt entlastend und bringt mentale Klarheit.
- Problemen kannst Du mit einem neuen Blick begegnen.
- Du lernst Dich besser selbst kennen.

Mehr auch zum Journaling (sowie auch einen Podcast dazu) findest Du unter <https://www.7mind.de/magazin/journaling-methoden-fragen>

Du kannst das Werkzeug des Journaling zu jeder Tageszeit nutzen, ob direkt morgens nach dem Aufstehen, in der Mittagspause, kurz vorm Schlafen gehen oder auch wenn Du gerade akuten Bedarf verspürst, weil Dich etwas "getriggert" hat.

Wir haben Dir ein paar Journaling Prompts (Gedankenanstöße) zusammengefasst, die Du für Dich nutzen kannst. Wichtig ist, dass Du mindestens 3 Seiten schreibst. Du wirst merken, dass Du erst nach einer gewissen Zeit aus den Gedanken raus kommst und Dich dem Schreibfluss hingeben kannst.

Du kannst ganz simpel mit diesen Journaling Prompts anfangen:

1. Wenn ich aus dem Fenster schaue, sehe ich...
Versuche so detailliert wie möglich zu beschreiben, was Du siehst und was dies in Dir auslöst.
2. Was hast Du geträumt? Wie hast Du Dich danach gefühlt?
3. Zu dieser Zeit im letzten Jahr habe ich ... gemacht / war ich... / hatte ich als Ziel... Wenn Du Dich nicht erinnerst, hilft es auch durch alte Emails zu gehen, Fotos anzuschauen oder mit Freunden zu sprechen.
4. Was ist Dein Lieblingsessen und wieso?
5. Wie war Dein Tag heute? Was hat Dir besonders gefallen und Kraft gegeben? Warum? Wie hat sich das angefühlt?

Hiermit hast Du eine Inspiration, um in das Journaling einzusteigen. Probiere es aus. Als hilfreich hat sich erwiesen, einen Testlauf mindestens eine Woche lang laufen zu lassen und sich hierfür feste Zeiten von 15 Minuten im Kalender zu blocken.

TOOLBOX

Safe Spaces - Strukturen als Führungskraft für Mitarbeiter*innen schaffen

#Essenzen



Eine der zentralen Aufgaben von Führungskräften ist es, ihre Mitarbeiter*innen gut im Blick zu haben. Es geht darum, Strukturen zu etablieren, die dies ermöglichen. **MAREN** nennt als Beispiele:

1. Regelmäßige Mitarbeitergespräche.
2. Eine offene Kultur schaffen, in denen die Mitarbeiter*innen sich trauen, ihre Anliegen anzusprechen.
3. Ein offener Dialog, in dem die Führungskraft v.a. zuhört.
4. Formate zu schaffen, in denen die Mitarbeiter*innen untereinander sprechen können.

Wenn man als Führungskraft offene Kommunikation fördern möchte, ist ein erster Schritt, sich selbst offen zu zeigen. Das heißt, empathisch zu sein, die eigene Verletzlichkeit auch zu zeigen, verletzlich zu sein. Alles, was Menschen auf Augenhöhe bringt, schafft einen Raum für Emotionen und das Gefühl, sich vertrauensvoll öffnen zu können. Wichtig dabei: Die Mitarbeiter*innen in der Selbstverantwortung belassen. Die Führungskraft darf nicht zum/zur Therapeut*in werden. Sie hat die Verantwortung, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem die Mitarbeiter sich öffnen können. Den Anspruch als Führungskraft, auf alles eine Antwort zu wissen oder den/die Mitarbeiter*in retten zu müssen, sollten wir dabei verwerfen. Das ist nicht die Rollenanforderung. Es geht darum, da zu sein, zuzuhören und sich empathisch von seiner menschlichen Seite zu zeigen.

#Transfer



Wie sehen die Strukturen und die Möglichkeiten für den vertrauensvollen Austausch bei Dir aus?

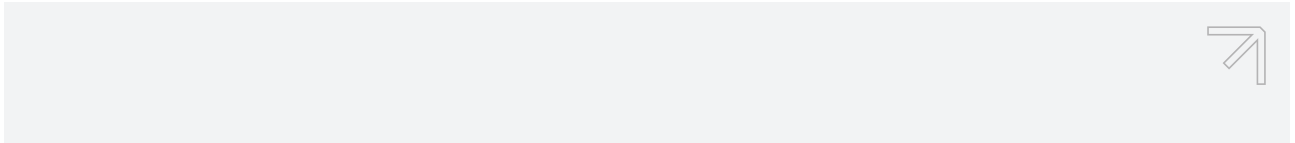
Wie regelmäßig führst Du Mitarbeitergespräche, in denen über gesundheitliche Themen gesprochen werden kann?



Wie groß ist der Grad der Offenheit hier? Wie sicher fühlen sich Deine Mitarbeiter*innen, gesundheitliche Themen anzusprechen?

Befrage hierzu bitte Deine Mitarbeiter*innen am besten anonym, damit sie Dir auch eine offene und ehrliche Antwort geben können.

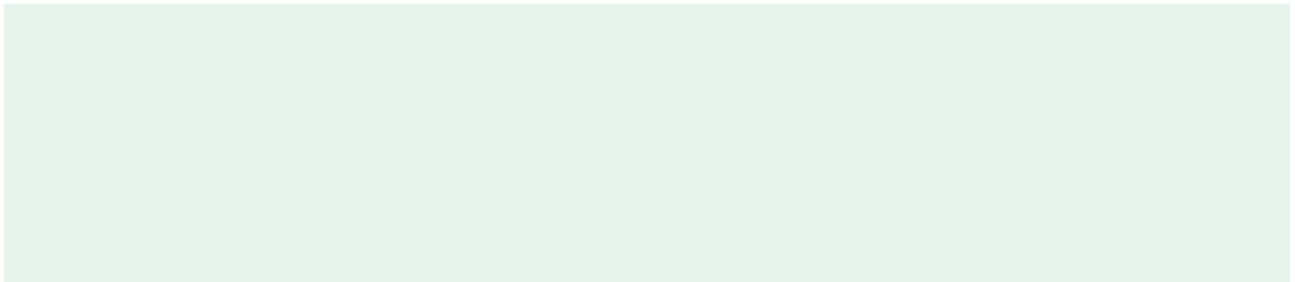
Wer ist eine Vertrauensperson, die diese Gespräche ggf. besser führen kann als Du selbst?



Mache Dir hierzu bitte Notizen und leite gleich konkrete Maßnahmen zur Umsetzung ab.

- Was hat Dir selbst diesbezüglich geholfen?
- Wer oder was inspiriert Dich hierzu?
- Was möchtest Du ausbauen oder ausprobieren?
- Was willst Du beibehalten, weil es sich bewährt hat?
- Gerne kannst Du sie auch mit Deinem MyCase verbinden.

Notizen



Ein Safe Space kann auch anders aussehen - zum Beispiel in Form eines **“Mental Days”**. Ein “Mental Day”, oder auch **“Inspirational Friday”** wird schon in einigen Organisationen umgesetzt. Der Tag dient den Mitarbeiter*innen zur Inspiration und als Einladung, etwas Schönes für sich selbst zu unternehmen, um sich wieder zu beflügeln. Die Form kann ganz unterschiedlich sein: ein Museumsbesuch, ein kreativer Workshop (Malen, Töpfern), ein langer Spaziergang, eine Lesung, etc. Auch als Team kann eine solche Erfahrung hilfreich sein. Es geht darum, den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen und einfach sich als Menschen zu begegnen.

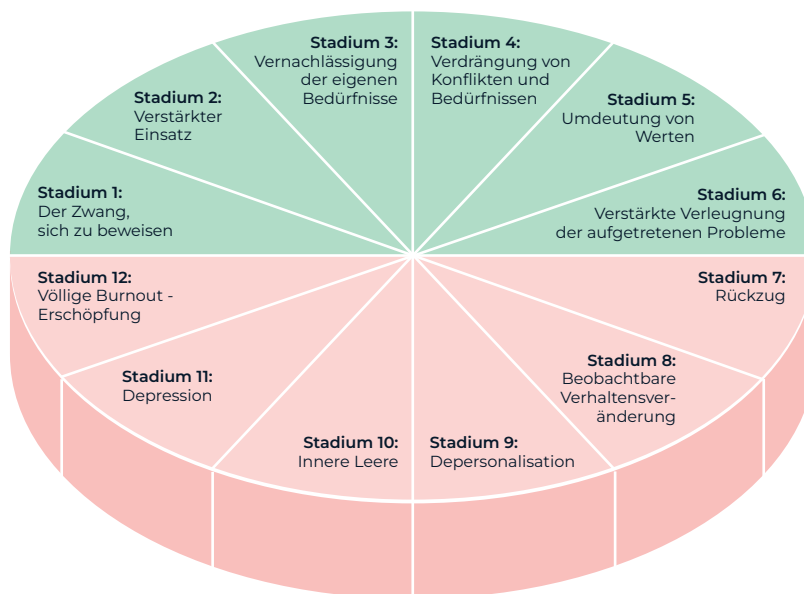
“Im kleineren Umgang, darin liegt der Schlüssel, dass wir uns menschlich zeigen. Dass wir wirklich offen hinhören und zuhören und dazu einladen, dass der / die Betroffene davon berichten darf.” — Pia Achilles

LVM EXPLAINED

“Burnout - Was ist das eigentlich?”

Miriam berichtet Dir von den 12 Stufen des Burnouts und wie Du sie auf Dich und Dein Umfeld anwenden kannst.

Sie gibt Dir auch den Hinweis mit, Dir bei länger anhaltenden Beschwerden genauso professionelle Hilfe zu holen, wie Du es machen würdest, wenn Du körperliche Beschwerden hast.



Nach der Burnout-Spirale von Freudenberger (hier aufbereitet von der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Gesundheitsförderung).

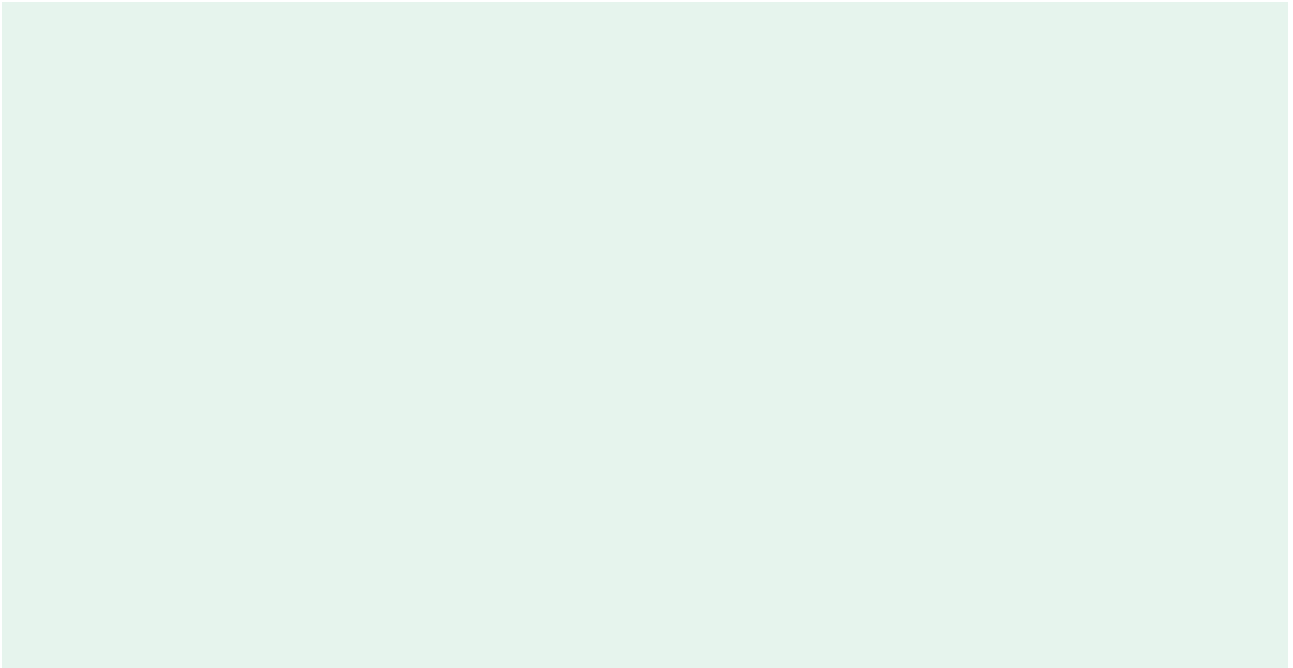
#Transfer



Der Transfer ist sehr naheliegend. Wende das Werkzeug der Burnout-Spirale auf Dich und Dein Team/Dein relevantes Umfeld an.

- Was fällt Dir besonders ins Auge?
- Wo siehst Du akuten Handlungsbedarf?
- Wo siehst Du die Notwendigkeit, genauer hinzuschauen?
- Wo bzw. bei wem möchtest Du Dir Unterstützung holen?
- Was sind Deine nächsten Schritte?

Mache Dir auch hierzu bitte Notizen.



KAPITEL 3

Mindful First Steps - Welche Haltung kannst Du Dir und anderen gegenüber einnehmen?

#Essenzen



RÜDIGER berichtet, was sich bei ihm durch die Heilung und seine Erfahrung damit, verändert hat. Es ist vor allem seine Haltung, sich selbst als gesamten Menschen und nicht nur als Person in der Arbeitswelt zu sehen.



MAREN spricht sich dafür aus, die Trennung zwischen Seele und Körper aufzuheben. Das menschliche Bewusstsein hat genauso eine physische Basis, wie z.B. das Funktionieren der Füße. Sie plädiert dazu, Geist/Seele und Körper immer gemeinsam zu denken und zu betrachten und auch die entsprechende Haltung einzunehmen, die psychische Prozesse nicht länger stigmatisiert, sondern als ganz normalen Teil des Menschseins anerkennt.

Führungskräfte haben die Verantwortung dafür, ihre emotionale Intelligenz auszubauen und auszuleben. Dies lässt sich üben. Zum Beispiel dadurch, dass wir zunächst achtsam und liebevoll mit uns selbst umgehen. Das kleine Werkzeug "Self-Check-In" kann dabei helfen.

#Transfer



Setz Dich bewusst für drei Minuten bequem hin, atme dreimal tief in den Bauch und prüfe dann, wie es Dir jetzt gerade geht, welche Emotion Du empfindest. Nimm einfach wahr, was da ist und versuche, dies nicht zu bewerten. In einem zweiten Schritt kannst Du Deinen Blick nach außen öffnen und prüfen, welche Stimmungen, Emotionen und Zustände gerade in Deinem Team vorherrschen. Wie geht es Deinem Gegenüber? Was braucht er/sie gerade?



Die Menschen um uns herum sind unsere Spiegel. Was bedeutet das? Das, was wir ausstrahlen, wirkt immer auf unser Umfeld. Wenn Du also schlecht drauf bist oder gestresst, dann wirkt sich das auf Deine Kolleg*innen aus. Bist Du gut drauf, genauso. Wie kannst Du also Deine Stimmung regulieren? Indem Du Dir Routinen einbaust, die Dich glücklich machen und entlasten. Diese Routinen kannst Du auch an Deine Mitarbeiter*innen weitergeben.

Folgende Routinen haben sich als hilfreich erwiesen:

1. Self Check In's am Morgen, in der Mittagspause und/oder am Abend, auch mit der Hilfe von dem Wheel of Feelings.
2. Regelmäßig Pausen machen und nach Meetings einplanen.
3. Frische Luft schnappen und sich bewegen.
4. Am Ende eines Arbeitstages kurz reflektieren, was Du heute alles geschafft und bewirkt hast (statt Dich darüber zu ärgern, was Du alles nicht hinbekommen hast).
5. Tue etwas bewusst langsam - z.B. einen Spaziergang im Schlender-Tempo, langsam Aufräumen, die Blumen gießen, etc. Du wirst merken, dass sich dabei die Qualität Deiner Handlungen verändert.
6. ...(sicherlich fällt dir selbst auch noch etwas ein, das Dir gut tut. Gönn es Dir - es wird den Menschen in Deinem Umfeld und Dir selbst zugute kommen).

Überlege Dir, welche Routine Du spontan ausprobieren möchtest. Werde dann noch einen Schritt konkreter und plane in Deinem Kalender den notwendigen Zeitraum dafür ein. Viel Spaß dabei - Du darfst gespannt sein, welche Wirkung Du damit erzielen wirst.

KAPITEL 4

Stress - Was genau ist Stress und wie lernen wir, damit gesund umzugehen?

#Essenzen

Wir alle haben eine körpereigene Stressreaktion, die sich evolutionär bewährt hat und von der Wissenschaft gut untersucht ist. Biologisch bedeutet Stress zunächst, dass unser Körper mit höheren Herausforderungen konfrontiert ist, als er Ressourcen zur Verfügung hat. D.h. er muss mit Ressourcen freisetzen und antwortet hierzu mit verschiedenen Mustern, die dies ermöglichen. Dies sind beispielsweise Kampf (Fight), Flucht (Flight) oder Erstarrung (Freeze). Wenn aber aus dem akuten Stress Dauerstress wird, dann treten gesundheitliche Folgeerscheinungen auf und es kann zu einem Teufelskreis werden: Je gestresster wir sind, desto schlechter werden unsere Entscheidungen, desto schlechter kommen wir aus der Stresssituation raus.



Gerald nennt drei Strategien, die es uns ermöglichen, aus der Belastungssituation herauszukommen:

1. Vertrauen in die eigenen Kompetenzen zurückgewinnen.
2. Vertrauen, dass man es gemeinsam mit anderen schafft.
3. Das Vertrauen darauf, dass es wieder gut wird (Zuversicht).

“Stress wird dann toxisch, wenn er dazu führt, dass er die Kontrolle über Dich übernimmt.”
Miriam rät Dir, Inventur zu machen, solange Du noch die Kontrolle über die Situation hast. Hierfür trägst Du eine gewisse Verantwortung - für Dich selbst und auch für Dein Team/ Deine Mitarbeiter*innen.

#Transfer

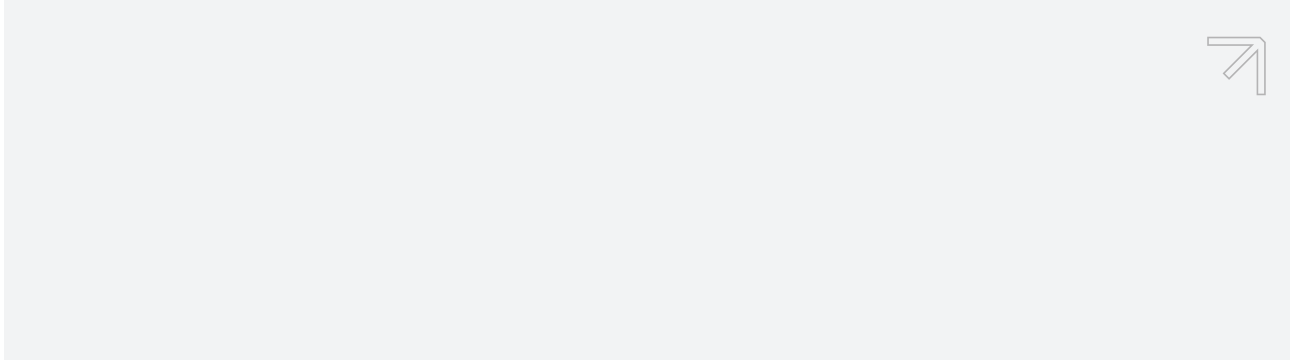


Im Umgang mit Stress gibt es ja im Grunde zwei Möglichkeiten. Entweder Du reduzierst Deine Stressoren oder Du lernst, besser mit ihnen umzugehen. Für beide Wege musst Du zunächst Deine Stressoren kennen.

Daher ist die naheliegende Frage:

- Was sorgt in Deinem Leben für Stress?
- Welche Menschen aus Deinem Umfeld tun Dir nicht gut oder könnten Dich mehr unterstützen?

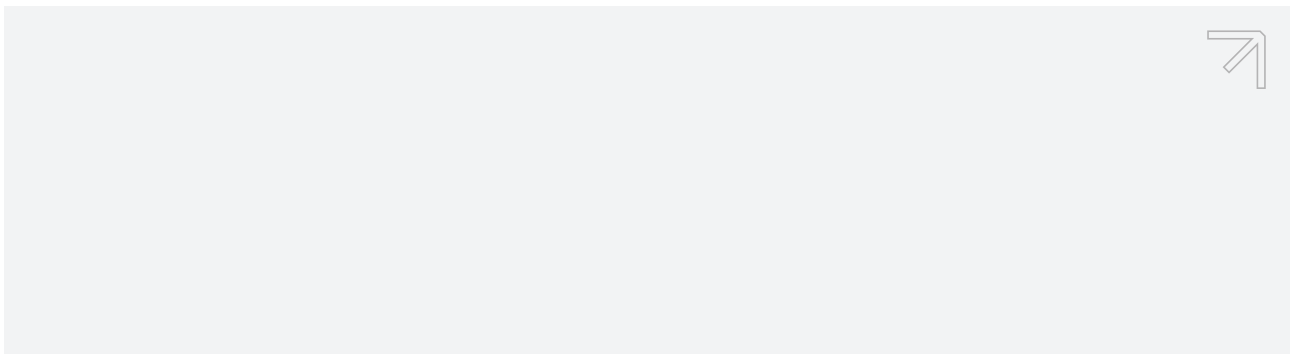
- Welche Tätigkeiten setzen Dich unter Stress?
- Welche Verhaltensweisen belasten Dich?
- Welche Stresssituationen tauchen regelmäßig auf?

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for taking notes. A small arrow icon is located in the top right corner.

Das Kennen der Stressoren ist der erste Schritt - jetzt geht es darum zu prüfen, wie Du sie reduzieren kannst oder einen besseren Umgang mit Ihnen entwickelst, falls Du nichts an ihnen ändern kannst.

Gehe hierzu erst einmal ins Brainwriting. Schreibe pro Stressor von oben so viele Lösungsideen wie möglich auf. Achte dabei gar nicht auf Umsetzbarkeit, sondern lasse Deiner Kreativität freien Lauf. Nimm Dir hierfür 7 Minuten Zeit.

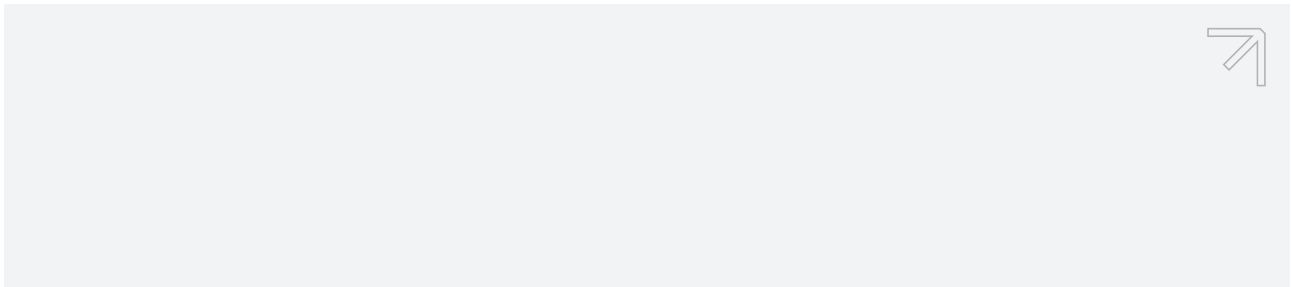
Meine Ideen für den Umgang mit den Stressoren:

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for writing down ideas. A small arrow icon is located in the top right corner.

Natürlich kannst Du hierbei auch Dein Team mit einbeziehen. Es ist sicherlich interessant zu erfahren, welche Stressoren sie nennen und welche Ideen für Gegenmaßnahmen sie nennen.

Der dritte Schritt ist es, aus den Ideen die für Dich am einfachsten Umzusetzenden auszuwählen und Prototypen zu "bauen", die Du bzw. Ihr dann gleich umsetzt.

Was tust Du? Und wie setzt Du es um? Wann wirst Du dies tun? Beschreibe hier den Prototypen zur Umsetzung.



Hier ist Raum für Deine entsprechenden Notizen (und natürlich kannst Du auch hier die Brücke zu Deinem MyCase schlagen).



#Bonus

Dinge, die bei Stress helfen:

Meditieren: <https://www.youtube.com/watch?v=4ZIRPavOX3s>

Atmung: <https://www.youtube.com/watch?v=6Ct6N1vEWhQ>

Journalen (siehe Kapitel 2)



#Bonus 2

Emotional Date: Schau nochmal deine drei Vertrauten aus dem vorherigen Kapitel an. Kannst Du Dich an eine dieser Personen wenden, wenn Du gestresst bist, um Dich zu öffnen? Manchmal reicht auch einfach ein Anruf oder eine schnelle Nachricht. Freundschaften sind etwas sehr Wichtiges, um unseren (beruflichen) Stress zu regulieren. Im besten Fall können wir in Freundschaften wir selbst sein. Wir können unser Innenleben teilen und auch mal in einen Diskurs gehen. Wenn Dir das noch schwer fällt, haben wir hier ein paar Fragen zusammengestellt, die Du nutzen kannst, um ein solches Gespräch zu starten.

Fragen über Dich:

1. Was scheine ich selbst nicht über mich zu realisieren?
2. Was kann ich besonders gut?
3. Welches Buch/Film/Serie/Lied empfiehlst du mir am wärmsten und warum?
4. Welche Adjektive beschreiben meinen Charakter am besten?
5. Welche Entscheidungen hätte ich aus Deiner Sicht anders treffen sollen?
6. Was wünschst Du mir für meine Zukunft?

Fragen über Euch:

1. Bei welchen Schwierigkeiten fragst Du mich gerne um Rat?
2. Was würdest Du gerne mit mir zusammen erleben?
3. Wie beschreibst Du unsere Beziehung?
4. Inwiefern inspiriere ich Dich?
5. Was ist Dir von unserer ersten Begegnung in Erinnerung geblieben?
6. Mit welchen meiner Verhaltensweisen verletze ich Dich?

Fragen über die andere Person:

1. Was macht für Dich eine gute Freundschaft aus?
2. Welches Verhalten anderer Menschen macht Dich wütend und warum?
3. Inwiefern hast Du Dich in den letzten Jahren verändert?
4. Was war die beste Entscheidung Deines Lebens?
5. Fühlst Du Dich frei? Inwiefern fühlst Du Dich in deiner Freiheit eingeschränkt?
6. Vor was hast Du Angst?

Wir laden Dich gerne ein, ein solches “Emotional Date” auszuprobieren. Melde Dich bei einer Deiner Vertrauenspersonen und vereinbare ein Treffen. Entscheide selbst, ob Du die Absicht des Treffens ankündigst oder ob Du eher eine Überraschung draus machst. Viel Freude dabei!

EPISODE 2

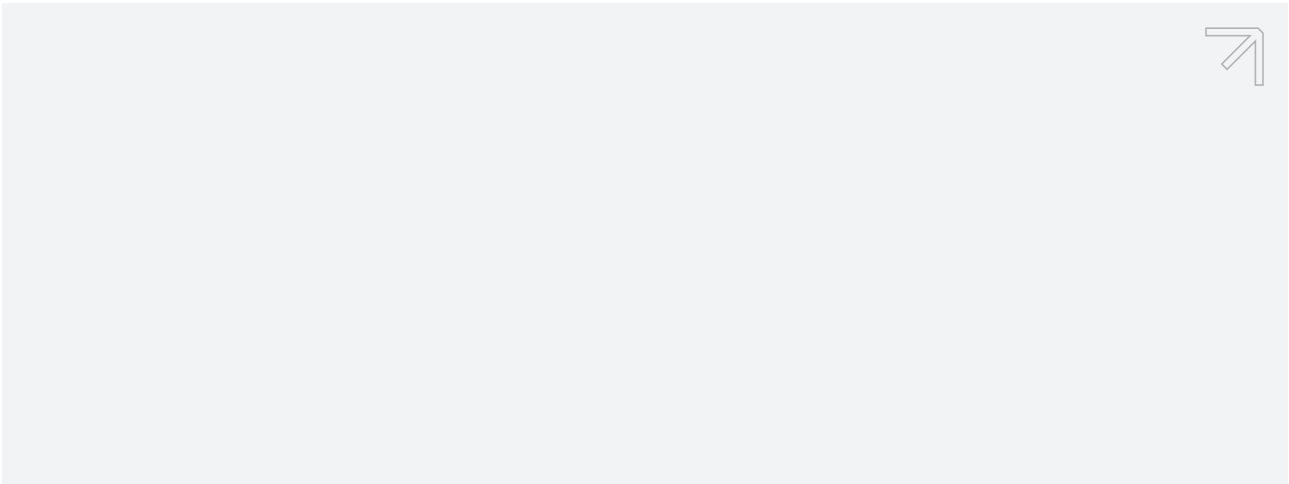
Intro	38
Auf dem Weg zur Balance	
Kapitel 5	40
Facing Pain - Die Trennung zwischen Body und Mind aufheben	
Toolbox	46
Raus aus der Verwicklung - 3 Möglichkeiten, sich selbst zu befreien	
Kapitel 6	49
Find your Core - Die Basis des Wohlbefindens entwickeln	
Kapitel 7	53
Develop your Core - Dinge, die Du jetzt einfach tun kannst	
Toolbox	56
Checkpoints - Dein regelmäßiger Selfcheck-In	
Kapitel 8	58
You are your own Hero - Verantwortungsbewusstsein für sich selbst entwickeln	
Toolbox	62
Atmung - unser Lebenselixier wieder aktivieren lernen	
Kapitel 9	64
Zwischen den Zeilen lesen - Emotional Führen	

Bevor Du fortfährst...

Bevor Du mit den weiteren Kapiteln fortfährst, gönne Dir eine kurze Reflexion zu den bisherigen Kapiteln.

- Was war Dir besonders wichtig? Was hat Dir geholfen? Was sind Deine Kern-
erkenntnisse?
- Wie passend war der Lernrahmen für Dich? Was lässt sich z.B. an den
Zeitblöcken noch verbessern? War die Lerngeschwindigkeit zu schnell oder
zu langsam für Dich?
- Was willst Du diesbezüglich bei den kommenden Kapiteln verbessern und
ausprobieren?

Mache Dir hierzu bitte Notizen und passe Deinen Lernrahmen an Deine Erkenntnisse an.



INTRO

Auf dem Weg zur Balance

#Essenzen

Unsere kognitiven Fähigkeiten werden v.a. dann gefährlich, wenn sie von unseren lebendigen Bedürfnissen und emotionalen Kompetenzen abgekoppelt sind. Gerald geht es darum, die den Emotionen zugrunde liegenden Bedürfnisse zu erkennen und die kognitiven Fähigkeiten in ihren Dienst zu stellen.

Er stellt Dir direkt die dazu passenden Fragen zur Selbsterkenntnis:

- Was ist aus Deinen beiden Grundbedürfnissen geworden, mit denen wir alle auf die Welt gekommen sind: dem Bedürfnis nach Verbundenheit und dem Bedürfnis nach Autonomie und Freiheit?
- Konntest Du diese Bedürfnisse ausreichend stillen?
- Und falls nicht, welche Ersatzbefriedigungen hast Du Dir gesucht?

Nur wenn man hierüber Erkenntnis erlangt hat, kann man sich und sein Verhalten ändern. Ansonsten ist man in seinen eigenen Mustern der Bedürfnisbefriedigung gefangen.

Pia stellt die Frage, warum seelische Erkrankungen häufig stigmatisiert werden. Ihre Antwort: Dinge, die wir nicht sehen, sind für unseren Verstand erst einmal schwer greifbar und einzuordnen. Häufig passiert es, dass Menschen aus dem Umfeld Vergleiche bemühen und versuchen, Lösungen zu finden. Die Wirkung bei der erkrankten Person ist aber meist völlig kontraproduktiv. Viel besser ist es, erstmal da zu sein und zuzuhören und die eigenen Bewertungen wegzulassen.

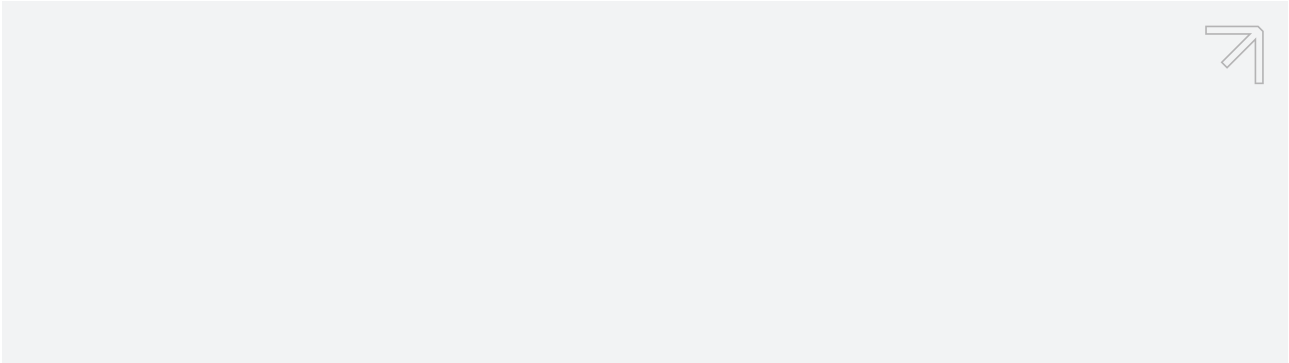
#Transfer



Aufbauend auf Pias Ausführungen, überlege Dir, wie Du reagierst, wenn sich jemand mit einer psychischen Erkrankung oder seelischen Beschwerden an Dich wendet?



Was nimmst Du Dir hierbei für die Zukunft vor? Wie kannst Du es schaffen, eigene Vergleiche, Bewertungen und die Suche nach Lösungen wegzulassen und einfach nur zuzuhören, empathisch zu sein und sich Zeit für die andere Person zu nehmen?

A large, empty rectangular text box with a light gray background. In the top right corner, there is a small, faint icon of a right-pointing arrow with a curved tail, similar to the one in the logo.

Gibt es in Deinem Umfeld ggf. Menschen, die sich kürzlich mit einem solchen Anliegen an Dich gewendet haben, ohne dass Du es bemerkt hast oder hast Du in dieser Situation inadäquat reagiert?

Falls dem so ist, kannst Du vielleicht auf die Person zugehen und sie darauf ansprechen.

KAPITEL 5

Facing Pain - Die Trennung zwischen Body und Mind aufheben

#Essenzen

Wie äußern sich Belastungserkrankungen? Was geschieht dabei in unserem Gehirn? Wie gut bist Du mit Dir selbst im Kontakt?



RÜDIGER erzählt Dir von seiner Erkrankung und durch welche Symptome sie sich gezeigt hat.



GERALD erklärt Dir, was hierbei im Gehirn abläuft und was bei Menschen geschieht, die sich selbst nicht mehr wahrnehmen können. Bei ihnen werden die Hirnareale, die für Sensibilität und Selbstwahrnehmung verantwortlich sind durch die entsprechende Erziehung "eingewickelt." Der Prozess der Selbsterkenntnis und Befreiung ist dann ein "Ent-Wicklungs-Prozess."



Von **MAREN** erfährst Du, dass es völlig unsinnig ist, körperliche und psychische Gesundheit zu trennen. Beides ist miteinander verbunden und jedes Symptom, jede Krankheit und natürlich auch Gesundheit hat immer Aspekte von beiden. Sie plädiert für eine Aufhebung dieser Trennung, um dadurch zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit zu kommen.



Auch **SHI** geht auf den Aspekt der Verbundenheit und Balance ein. Er erklärt das Konzept von Yin und Yang und dass alles Leben nur in Balance stattfinden kann. Diese Balance ist in einer auf Leistung und Steigerung ausgelegten Gesellschaft aber zunehmend schwer umzusetzen, weil alles Aktive bevorzugt wird. Daher ist es notwendig, sich nicht nur mit Geist und Körper, sondern auch noch mit der Gesellschaft und ihren kulturellen Mustern zu befassen, um ein ganzheitliches Konzept von Gesundheit zu haben.



MAREN hebt die Verantwortung von Führungskräften hervor, selbst vorzuleben, was zur Gesunderhaltung beiträgt. Dabei geht es um die eigenen Verhaltensweisen, Bewertungsmuster und die Narrative, die erzählt werden. Aus der Forschung wissen wir, dass v.a. kooperatives Verhalten zur Gesunderhaltung beiträgt. Konkurrenz hingegen wirkt hierbei eher entgegen. Auch dies sollten Führungskräfte aus ihrer Rolle heraus berücksichtigen.

#Transfer



“Oh happy Day”: Schau Dir einen typischen Arbeitstag an und reflektiere anhand folgender Tabelle Deine Alltagsroutinen und ob Du in Balance bleibst bzw. wo und wann Du ggf. das Gefühl hast, nicht mehr in Balance zu sein.

Nehme hierzu gerne wieder das Wheel of Feelings mit dazu und trage es in die Tabelle ein.

ABLAUF	ANTWORT	GEFÜHL
Wann geht Dein Wecker?		
Wann stehst Du wirklich auf?		
Was trinkst Du am Morgen?		
Was isst Du am Morgen?		
Meditierst Du am Morgen?		
Machst Du Sport am Morgen?		
Bist Du morgens schon an Deinem Handy?		
Wie kommst Du zur Arbeit? Oder arbeitest Du zu Hause?		

<p>Was machst Du auf dem Weg zur Arbeit? Podcast? Audiobuch? Emails? Musik hören? Termine vorbereiten? Essen?</p>		
<p>Wenn Du an Deiner Arbeitsstätte ankommst, was sind Deine ersten Aktivitäten?</p>		
<p>Wenn Du in Deinen Kalender schaust, wie viele Termine hast Du und sind Räume für Pausen und Inspiration eingerichtet?</p>		
<p>Wie isst Du zu Mittag? Alleine? Mit Kolleg*innen? Vor dem PC? An der frischen Luft? In der Kantine?</p>		
<p>Was isst Du zu Mittag?</p>		
<p>Ist Deine Mittagspause immer nur mit Essen verbunden, um danach wieder an den Schreibtisch zu gehen oder findest Du auch Raum für anderes?</p>		
<p>Wie oft trinkst Du Kaffee mit deinen Kolleg*innen?</p>		

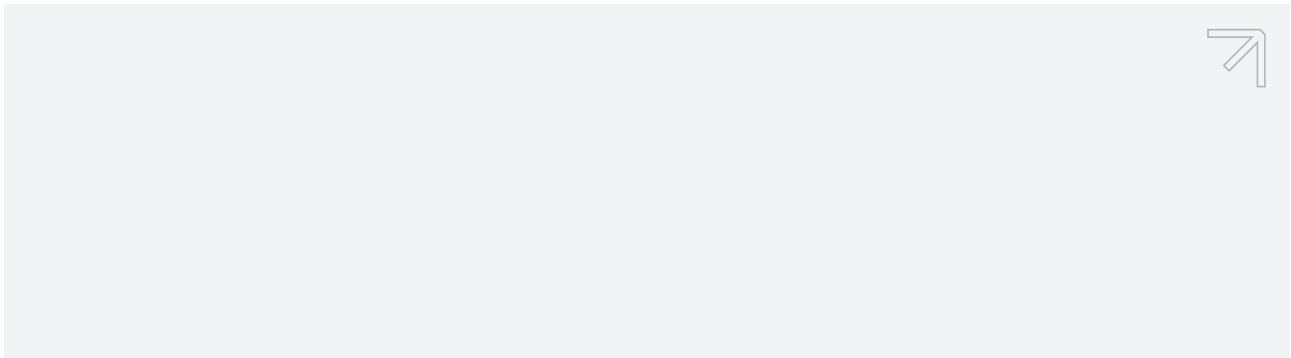
<p>Wie oft suchst Du Ablenkung in Deinem Arbeitsalltag?</p>		
<p>Wann beendest Du Deinen Arbeitsalltag im Büro / Home Office?</p>		
<p>Wann beendest Du ihn wirklich?</p>		
<p>Wie setzt Du eine klare Grenze nach der Arbeit? Machst Du Dein Handy aus? Legst Du den Rechner weg? Hast Du einen festen Arbeitsplatz zu Hause, den Du nicht mehr betrittst?</p>		
<p>Was sind die ersten drei Dinge, die Du machst, wenn Du aufhörst zu arbeiten?</p>		
<p>Wie oft triffst Du Dich noch mit Freunden nach der Arbeit?</p>		
<p>Wann isst Du abends und was?</p>		
<p>Hast Du eine Abendroutine? Liest Du vor dem Schlafen? Sport? Meditation? Filme/Serien? Musik? Kochen?</p>		
<p>Wann gehst Du schlafen?</p>		

Klar können diese Fragen auch nervig erscheinen. Falls das so ist, solltest Du Dich fragen, warum sie Dir nervig erscheinen. Vielleicht weil Du es eigentlich besser weisst oder merkst, dass Du Dich nicht so sehr um Dich sorgst, wie Du es vielleicht willst?

Die gute Nachricht: Wir sind zwar nie ganz frei in unseren Entscheidungen, aber eben auch nie ganz gefangen. Manchmal hilft es, Dir einfach mal vor Augen zu führen, wie Deine Tage aussehen. Wir sind durch unsere schnelllebige Gesellschaft in einem dauernden Fluss und so kann schnell zu dem Gefühl kommen, nicht mehr aussteigen zu können.

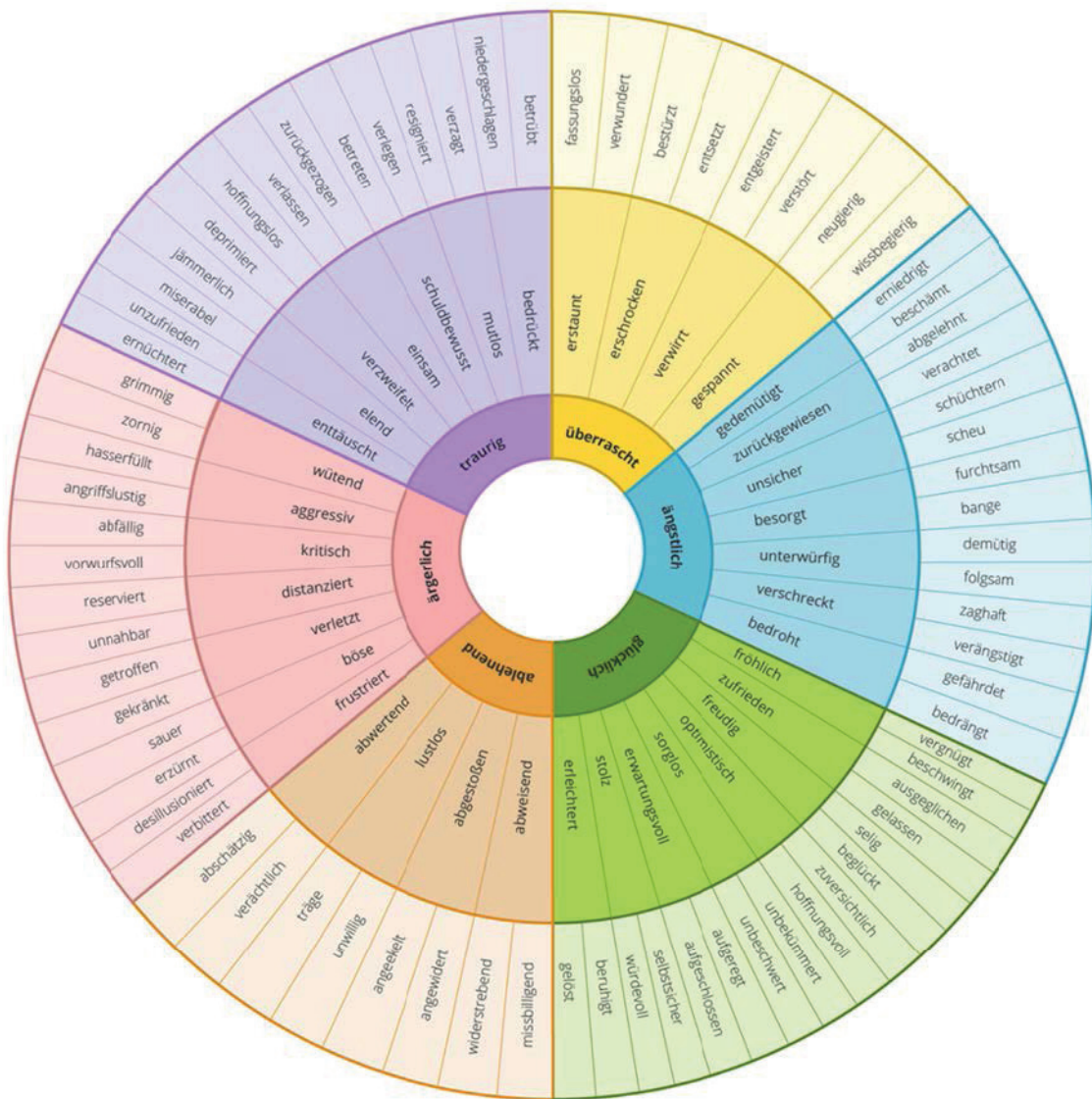
Überlege Dir für Deine Zukunft:

Für was möchtest Du Dir unter der Woche gerne mehr oder weniger Zeit nehmen? Gibt es etwas, was Du schon immer lernen wolltest? Fehlt Dir etwas in Deinem jetzigen Alltag?

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the reader to write their reflections on the questions above. In the top right corner of this box, there is a small, faint icon of a right-pointing arrow with a curved tail, similar to the one in the LMU logo.

Suche Dir eine "Herausforderung" und merke sie Dir. Wir kommen später nochmal auf sie zurück.

P.S. Diese Tabelle und Frage kannst Du genauso gut für Dein Wochenende nutzen.



Wheel of Feelings - Robert Plutchik
(siehe auch Kapitel 2)

TOOLBOX

Raus aus der Verwicklung - 3 Möglichkeiten, sich selbst zu befreien

#Essenzen

Es gibt drei Wege, sich selbst aus seinen gesundheitsgefährdenden Mustern zu befreien. Einer davon ist der Weg der Selbstfürsorge. Er öffnet die Möglichkeiten zur Entfaltung und fördert einen gesunderhaltenden Umgang mit der eigenen Mitwelt.

“Das ganze Leben, alles was lebt, ist in einem ständigen Prozess, in dem etwas zur Entfaltung kommt, was vorher noch nicht sichtbar gewesen ist, aber als Möglichkeit angelegt war.”

#Transfer

Das Innere Kind



Verwicklung. Erinnerst Du Dich noch an die Frage aus der ersten Folge: Was wolltest Du als Kind immer mal werden? Das war sicherlich nicht Head of Marketing oder Steuerberater*in, sondern vielleicht eher Astronaut, Balletttänzer*in, Feuerwehrmann*frau, Musiker*in, etc. Und doch leben wir häufig ein anderes Leben, als das, was wir als Kinder immer werden wollten. Das ist natürlich gar nichts Schlimmes. Aber es tut gut, immer mal wieder mit unserem sogenannten Inneren Kind Kontakt aufzunehmen. Wir vergessen es sehr schnell, weil wir mit dem Leben und “Erwachsen Sein” beschäftigt sind.

Das Innere Kind schlummert in jeder Person. Du kennst sicherlich auch das Gefühl, wenn Du etwas machst, und es auf einmal in Dir drin anfängt zu toben oder manchmal auch zu schreien. Vielleicht wirft es sich sogar manchmal auf den Boden und weigert sich etwas zu tun, was jemand anderes von einem fordert.

Unser Inneres Kind präsentiert den kindlichen Aspekt Deines Unterbewusstseins und verkörpert damit auch viele unserer inneren Glaubenssätze, da sie uns in unserer Kindheit eingebläut wurden, die uns vielleicht verletzt haben und an denen wir deswegen noch festhalten. Diese Sätze blockieren uns und sorgen dafür, dass wir in verschiedenen Bereichen in unserem Leben nicht so funktionieren, wie wir es gerne hätten.

Wie kommen wir also regelmäßig wieder in Verbindung mit unserem Inneren Kind? Lass uns ein bisschen Spaß haben.

1. **Erinnere Dich**

Visualisierung ist Übungssache. Bleib dran! Es wird besser und plastischer. Schließe Deine Augen und denke an Deine Kindheit zurück. Wann hast Du Dich richtig glücklich gefühlt? Oder traurig? Oder wütend? Fallen Dir Sätze ein, die Du Dir immer wieder anhören musstest oder wie Leute Dich beschrieben haben? Wie sah Dein Kinderzimmer aus? Gab es ein Spielzeug, das Du Dir immer gewünscht hattest? Wer war Dein*e best*e Freund*in? Welche Musik hast Du als Kind gehört? Was war Dein Lieblingshörbuch?

Wenn es Dir schwer fällt Dich zu erinnern, geh durch alte Fotoalben durch und schau Dir Bilder an.

2. Schreibe 5 Erfolgserlebnisse aus Deiner Kindheit auf (z.B. eine 1 in Mathe geschrieben, auf ein Pferd gestiegen, ein Tor geschossen, "ich will mit Dir gehen" Zettel erhalten, etc.). Schreibe auch Deine 5 Lieblingsessen als Kind auf. Auch Wackelpudding mit Banane oder Nudeln mit Ketchup zählen dazu ;-)
3. Geh in Deinen Kalender und suche, wenn möglich zeitnah, nach einem freien Termin. Trage einen 30-minütigen Termin für Dich ein und nenn ihn, wie Du möchtest: Me Time. Let loose. Mambo Jambo. Versuche zu vermeiden, diesen Termin einfach nur als "blocked" in Deinem Kalender anzeigen zu lassen. Gib ihm ruhig einen Namen, so, wie Du auch damals Deinen Kuscheltieren einen Namen gegeben hast. Je affiger, desto besser. Jedesmal, wenn Du auf den Termin schaust, hast Du vielleicht am Tag einen Grund zum Lachen, auch wenn es innerlich ist.

Suche Dir von den oben genannten Dingen eins raus. Es kann eines Deiner Lieblingsessen sein, ein Lied, das Du als Kind gehört hast. Einen Ort, an dem Du als Kind viel warst, eine Sportart, die Du gespielt hast. Egal was. Bei diesem Termin isst Du dieses Essen, hörst Du dieses Lied, spielst diese Sportart oder beschäftigst Dich wieder mit ihr, klettere auf einen Baum, renne wie ein Kind durch den Garten, spiel mit Lego, puzzle, erinner Dich an einen Streich, den Du damals gespielt hast, hör "Die drei ????" oder Bibi Blocksberg, melde Dich zum Trampolin-Springen an, oder ruf eine Person aus Deiner Kindheit an. Egal wie komisch Du Dir dabei vorkommst, zieh es durch und beobachte, wie es Dir dabei geht und was es mit Dir macht.

Wenn Du Dich mehr mit Deinem Inneren Kind befassen willst, gibt es ein tolles Buch von Stefanie Stahl: "Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme." Hier findest Du tolle Übungen.

KAPITEL 6

Find your Core - Die Basis des Wohlbefindens entwickeln

#Essenzen

Am Anfang steht die Erkenntnis und die Wahrnehmung - die Akzeptanz des eigenen Seins der eigenen Schwächen, Sorgen, Bedürfnisse, etc. Das Einstehen für diesen eigenen Weg braucht Mut, denn man sollte sich darauf gefasst machen, dass das soziale Umfeld dem mit Skepsis begegnen kann. Für Menschen, die sehr stark unter Strom stehen und keinen wirklichen Kontakt mehr zu sich haben, gibt es im Grunde nur die Möglichkeit, durch einen Impuls zurückzutreten und mit Abstand auf das eigene Verhalten und das eigene Leben zu blicken. Dieser Impuls kann durch Krisen ausgelöst sein, es können einen aber auch Freunde, Kolleg*innen oder Verwandte dazu anregen. Der Weg, der dann oft folgt, ist die Beendigung von Anhaftungen an die äußere Welt. Eine innere Befreiung und Klarheit. Es geht darum, etwas in sich zu entdecken, das nicht aus der Balance geraten kann.

Dabei steht fest, dass die eigene Praxis der eigenen Individualität entsprechen sollte. Die großen Aspekte von Gesundheit teilen wir alle - ausreichend Schlaf und Bewegung, gesunde Ernährung und funktionierende soziale Beziehungen. Wie diese aber gelebt werden, kann und sollte höchst unterschiedlich sein.

#Transfer



Wie kann man die Balance für sich halten und finden? Die Antwort: mit sich selbst im Reinen zu sein. Aber was soll das genau heißen? Es bedeutet im Grunde, regelmäßig Dinge für sich selbst tun, ohne darauf zu achten, was es mit anderen macht. Bevorzugt auch ohne digitale Geräte. Vielleicht wird es manch eine Person vor den Kopf stoßen, weil sie Dich anders kennen. Bleib aber am Ball. Nur wenn Du anfängst für Dich einzustehen, kannst Du auch für andere einstehen und gesund bleiben.

Maren sagt richtig, dass die 4 großen Komponenten für alle Menschen zutreffen, ihre Ausführung aber sehr individuell ist. Deswegen überlege Dir, wie Du diese 4 Komponenten für Dich gut meistern kannst. Du kannst das genauso für Dein Team oder Kolleg*innen entwickeln und mit ihnen ein Gespräch suchen, um ihr Leben und Arbeitsalltag leichter zu machen und mit mehr Freude zu füllen.

1. Schlaf

In Deinem Habit Tracker kannst Du Deinen Schlaf auch tracken. Weißt Du, wie viele Stunden Schlaf Du wirklich brauchst? Kannst Du bei Deinen Kolleg*innen, auch durch ihre privaten Umstände, einschätzen, ob die Arbeitszeiten für sie realistisch machbar sind? Oder kann man da vielleicht auch individueller drauf eingehen? Zum Beispiel einer Familie mit einem Neugeborenen mehr Pausen genehmigen. Überlege Dir, was Du für Deinen Schlaf unternehmen willst, und wie Du Dein Team besser unterstützen kannst.



Wenn Du Dich zum Thema Schlaf weiter informieren möchtest, empfehlen wir Dir ein Buch bzw. einen Podcast mit dem Anästhesisten, Intensivmediziner und Schlaf-Coach Dr. med. Martin Schlott. Er gibt Einblicke zu den wesentlichen Aspekten für guten Schlaf in seinem Buch: "Erfolgsfaktor Schlaf" oder auch im Podcast #62 Gespräche von Morgen: "Besser Schlafen: Wie wirkt sich unser Schlaf auf unser Leben aus?" (siehe Apple oder Spotify).

2. Bewegung

Bewegung sieht für jede Person anders aus. Manchen reicht ein Spaziergang, andere brauchen einen Triathlon. Bewegung ist sehr wichtig, insbesondere wenn man viel im Home Office arbeitet und nur vom Schreibtisch zur Küche oder zum Klo wandert oder im Büro am Schreibtisch sitzt. Was kannst Du für Dich und Dein Team einführen oder ermöglichen, so dass mehr Bewegung passieren kann? Vielleicht ein Team-Sport-Abo? Oder ein Team Run einmal die Woche? Flexible Arbeitszeiten, dass man morgens oder abends noch zum Sport kann? Vieles ist möglich. Schreibe Deine Gedanken unten zusammen und sprich Dich auch mit Deinen Kolleg*innen ab - nur so kannst Du die Bedürfnisse anderer erkennen.



3. Ernährung

Scheint simpel, aber dennoch aufwändig. Viele Unternehmen glauben, dass es mit einem Obstkorb schon getan ist. Natürlich ist es besser, als überall Süßigkeiten auszulegen. Welche Maßnahmen kannst Du einführen oder vorschlagen? Könnt Ihr als Team vielleicht anfangen im Büro zu kochen? Oder als Teamevent einen gesunden Kochkurs besuchen und Euch mehr über Ernährung informieren? Gibt es wirklich Mittagspausen, in denen man in Ruhe sitzen und essen kann, und danach noch etwas Zeit hat zu verdauen?



Weitere Informationen zu gesunder Ernährung findest Du zum Beispiel im Buch von Bas Kast: "Der Ernährungskompass: Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung - Mit den 12 wichtigsten Regeln der gesunden Ernährung"

4. Soziale Beziehungen

Soziale Beziehungen sind deshalb so wichtig, weil sie unser Bedürfnis nach Verbundenheit befriedigen. Ob das in einer Freundschaft, einer festen Beziehung oder unter Kolleg*innen ist. Selbst beim Bäcker um die Ecke kannst Du in einen schönen Austausch kommen. Wie kannst Du auf individueller Ebene sicherstellen, dass Du Deine sozialen Beziehungen aufbaust und pflegst? Auf Teamebene: Wie kann man den Austausch mehr fördern? Gibt es vielleicht eine gesonderte Person im Team, die das übernehmen kann? Sprechzeiten? Oder vielleicht einen Teamausflug, bei dem nicht über die Arbeit gesprochen werden darf?



#Transfer 2

**Warum gönnst Du Dir nicht einmal einen Tag für die Person, mit der Du am meisten Zeit verbringst: Dir selbst!**

Gerald spricht viel über Selbstfürsorge und den liebevollen Umgang mit Dir selbst. Nimm Dir einen Tag für Dich, an dem Du liebevoll mit Dir bist. Bei Kindern heisst das Konzept YES-Day. Die Eltern müssen zu allem JA sagen, was die Kinder wollen. Die Idee lässt sich wunderbar auf Dein Inneres Kind übertragen.

Gönne Dir einen YES-Day mit Dir selbst, an dem Du nur Dinge tust, auf die Du Lust hast und die Dir gut tun. Am besten Du reservierst hierfür gleich wieder einen Termin in Deinem Kalender. Viel Freude dabei!

KAPITEL 7

Develop your Core - Dinge, die Du jetzt einfach tun kannst

#Essenzen



“Alles beginnt in unserem Kopf”, sagt **MAREN** und meint damit, dass Du, wenn Du morgens aufwachst, genau eine Sache beeinflussen kannst - und das ist Deine Einstellung. Und die bestimmt Deine Gedanken. Das heißt, Du musst und kannst und darfst immer bei Dir selbst und Deinen Gedanken anfangen. Wir können unsere Gedanken zu einem sehr viel größeren Teil beeinflussen und wählen, als wir es häufig annehmen.



RÜDIGER legt z.B. regelmäßige Checkpoints ein - Zeiten, in denen er bewusst reflektiert und sich fragt, wie es ihm geht. Stellt er fest, dass etwas nicht stimmt, leitet er sofort Gegenmaßnahmen ein. Miriam unterstützt diese Maßnahme und ergänzt sie um den Hinweis, mit Dir selbst so liebevoll zu sein, wie mit einem guten Freund. Gönn Dir Pausen und Auszeiten und werte Deine körperlichen Ruhebedürfnisse nicht ab. Pia liefert hierfür noch einige Reflexionsfragen, die auch für Unternehmen von hoher Relevanz sind. Und Shi spricht davon, wie wichtig es ist, die eigene Intention mit den Gegebenheiten des Umfelds in Harmonie zu bringen.

#Transfer



Pia hat den ersten Transfer mit ihren Aussagen im Grunde ja schon mitgeliefert. Sie regt an, dass sich Unternehmen und Unternehmer*innen zunächst diese Fragen beantworten:

Wo stehen wir in Bezug auf Gesundheit?

Ordne Dich und Dein Unternehmen auf einer Skala von 1 bis 10 ein.

1 = Gesundheit spielt bei uns überhaupt keine Rolle. Niemand achtet darauf

10 = Das Unternehmen ist klar auf Gesunderhaltung ausgerichtet. Das Thema ist eines der drei Top Prioritäten des Unternehmens.


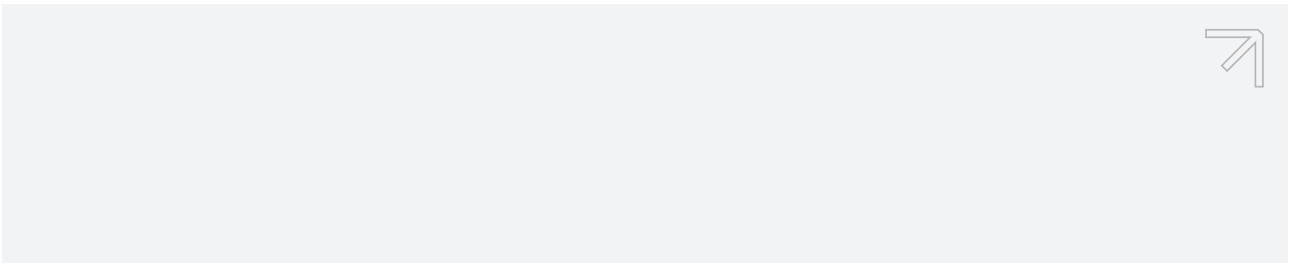
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wo wollen wir in Bezug auf Gesundheit hin?


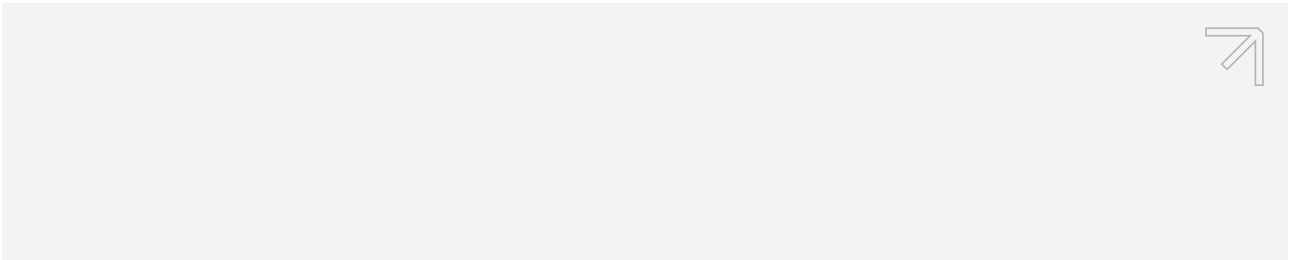
Was wäre ein guter Schritt nach vorne und wo würdet Ihr dann auf der Skala stehen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


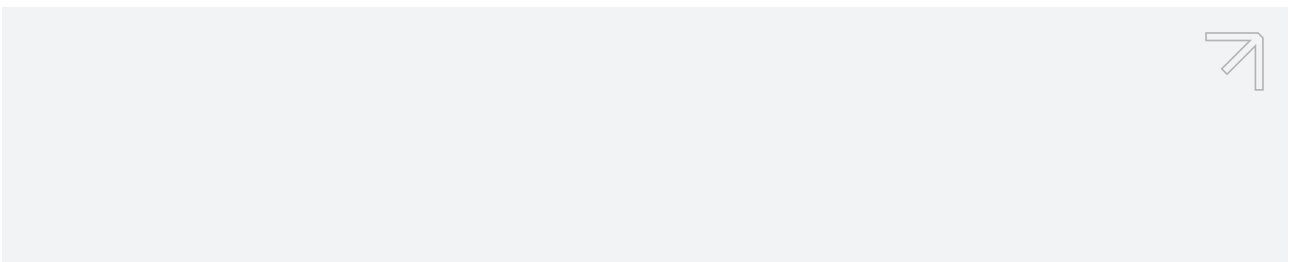
Was wäre dann konkret anders? Und woran würde man das merken?



Was kannst Du hierzu tun? Wie sehen konkrete Schritte aus?



Wie möchten wir unseren Unternehmensalltag entsprechend strukturieren?



#Transfer 2

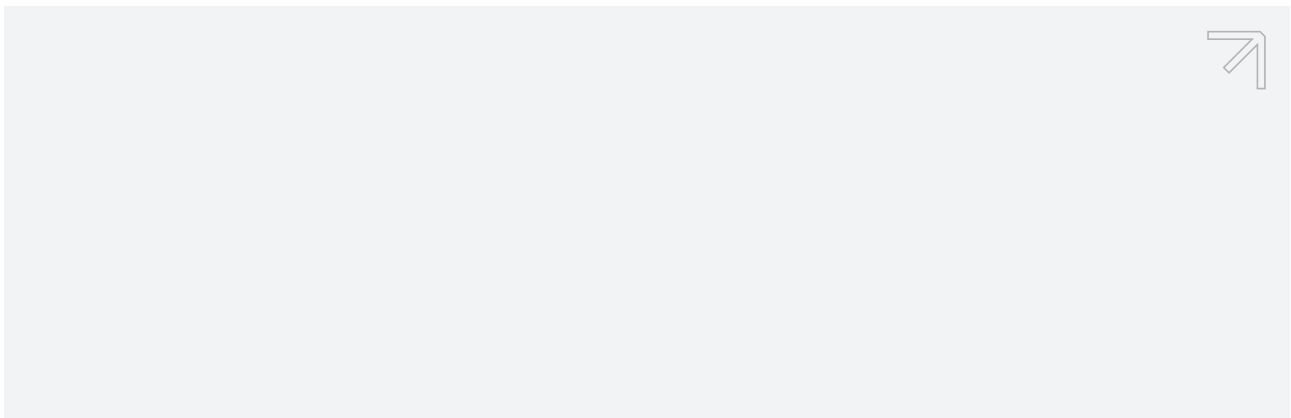


Du kannst noch weiter gehen und mit Deinem Team oder auch nur Dir selbst überlegen: Wann verspürst Du Stress? Wie fühlt sich es an? Welche Symptome kommen auf? Hast du schon Hilfsmittel gefunden, mit diesem Stress umzugehen?

Kopfschmerzen	beschleunigter Herzschlag	Angst
Zittern	Verspannungen	Panikattacken
Schweißausbrüche	Schlafstörungen	Tinnitus
taube Finger	Magen-Darm Beschwerden	schnelle Gedanken
Augenzucken	Hautirritationen	Kurzschlusshandlungen

Bei Stress spielen unsere Gedanken oft verrückt. Die Erwartungshaltung uns gegenüber wird immer größer und wir haben Angst, dass wir diese Erwartungen nicht erfüllen können. Allerdings machen wir selbst uns meistens den Druck, "perfekt" zu sein. Was wäre aber, wenn Du wüsstest, Du müsstest nicht perfekt sein oder die Aufgabe perfekt machen. Sondern Du bekommst Raum geschenkt, einfach mal auszuprobieren. Wende es gerne auf Deinen MyCase an und formuliere weiter:

Wenn ich es nicht perfekt machen müsste, dann würde ich folgendes ausprobieren:

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their response. In the top right corner of the box, there is a small, faint icon of a right-pointing arrow.

TOOLBOX

Checkpoints - Dein regelmäßiger Selfcheck-In

#Essenzen + Transfer



RÜDIGER empfiehlt Dir, regelmäßige Checkpoints zu machen, auch wenn es Dir gerade gut geht und Du den Anlass dafür gar nicht siehst.

Nimm Dir ein ode zweimal im Jahr einen Tag (oder auch nur ein paar Stunden) Zeit, begib Dich alleine an einen angenehmen Ort, an dem Du störungsfrei reflektieren kannst und beantworte Dir folgende Fragen:

- Wie geht es mir gerade?
- Spüre ich irgendwo Druck?
- Gibt es manchmal Situationen, in denen ich glaube, dass ich nicht gut bin?
- Kann ich klar denken oder werde ich schnell abgelenkt?
- Tue ich genug für meine 4 Grundkomponenten (Bewegung, Ernährung, soziale Kontakte und Schlaf) in meinem Leben?
- Wann habe ich das letzte Mal etwas Neues ausprobiert?
- Was begeistert mich?
- Was tut mir momentan richtig gut? Wann bin ich wirklich im Flow?
- Was raubt mir Kraft?
- Wie spreche ich mit mir selbst? Benutze ich nette Wörter oder werte ich mich eher ab?
- Wo kann ich mir mehr Hilfe suchen?
- Inspiriert mich meine Umgebung oder kann ich etwas an ihr verändern?
- Wo stand ich zu diesem Zeitpunkt vor einem Jahr?

Dass Reflexion wichtig und gut ist, dürfte Dir ja bereits bekannt sein. Die alles entscheidende Frage ist: "WANN tust Du es?"

Schreibe Dir hierzu bitte JETZT einen Termin für Deinen nächsten Checkpoint in Deinen Kalender. Plane ihn möglichst detailliert. Wo wirst Du ihn machen? Wie sorgst Du dafür, dass Dich niemand stört? Nutze auch gerne das Tool des "Journalings," um diese Fragen auch mit dem Herzen zu beantworten.

Falls Du Führungsverantwortung hast, kannst Du Dir zusätzlich überlegen, wie Du Deinen Mitarbeitenden solche Checkpoints nahe bringst und ermöglichst. Schließlich haben sie und auch Du etwas davon, wenn sie sich Zeiten für Reflexion gönnen.

KAPITEL 8

You are your own Hero - Verantwortungsbewusstsein für sich selbst entwickeln

#Essenzen

Bevor Du Verantwortung für Dinge im Außen übernimmst, solltest Du Verantwortung für Dich selbst übernehmen und Dir Zeit nehmen, innere Klarheit und Festigkeit zu erlangen. Im Kloster von Shi gibt es hierfür feste Strukturen, die einen klaren Rahmen schaffen. Begegnet man sich selbst liebevoll, so kann man z.B. mit dem "Modell der inneren Antreiber" Situationen entschärfen, die vormals problematisch waren. Präventiv lassen sich z.B. Self-Check-Übungen nutzen. Im akuten Fall helfen Atemtechniken. Meditation unterstützt mit Komplexität umzugehen und Mikro-Habits – kleine Gewohnheiten – bringen die Achtsamkeit in unseren Alltag.

#Transfer



Achtsamkeit durch Meditation

Eine Sache, die wir lernen müssen, uns einzugestehen, ist: Dass es uns auch manchmal schlecht geht. Natürlich leben wir viel privilegierter als manch andere, aber wir leiden auch unter einem hohen gesellschaftlichen Druck, immer erfolgreicher werden zu müssen, mitzuhalten und haben dabei das Gefühl, die Wertmaßstäbe anderer Menschen erfüllen zu müssen. Da lässt die Nettigkeit unserer Gedanken uns gegenüber oft zu wünschen übrig. Wir sind sehr selbstkritisch und erwarten immer mehr von uns, und gehen deswegen oft über unsere Grenzen hinweg. Unsere Gedanken können uns in den Wahnsinn treiben und teilweise sogar eine Migräne hervorrufen. Oft meldet sich unser Inneres Kind (siehe Toolbox Raus aus der Verwicklung - 3 Möglichkeiten, sich selbst zu befreien) mit diesen Gedanken. Es sind oft alte Wunden, die wir mit uns tragen. Glaubenssätze wie "Ich bin nicht gut genug." "Ich kann das nicht." oder "Ich bin nicht schön." plagen unseren Alltag.

Meditation hilft und ist etwas, das jede Person machen kann, egal wann und egal wo - selbst in einer sehr lauten Umgebung. Es ist einfach zu lernen und beinhaltet ziemlich simple Techniken. Es braucht nicht lange, bis man die Benefits von regelmäßiger

Meditation spürt. Egal, warum Du mit dem Meditieren anfangen möchtest - sich weniger gestresst fühlen, besserer Schlaf, Fokus schärfen, Beziehungen verbessern - es wird Dir helfen, gesündere Habits in Deinem Leben zu etablieren.

Eine Einführung

Wenn Du meditierst, praktizierst Du Bewusstes-Zeit-Verbringen mit Deinem Geist. Wir nehmen uns aus dem stressigen Alltag heraus, um zu sitzen, zu atmen und den Fokus auf unserem Atem zu halten. Dies hilft Dir, Deine Gedanken bewusster wahrzunehmen, empathischer Dir selbst und anderen gegenüber zu handeln und Dich mit dem Moment zu verbinden. Manche glauben, dass Meditation einfach nur stilles Sitzen ist und alle Gedanken zu stoppen, um ruhig zu werden. So funktioniert aber unser Geist nicht wirklich, und Meditation auch nicht. Anstelle unsere Gedanken stoppen zu wollen, probiert man beim Meditieren, die Gedanken kommen und gehen zu lassen.

Wie das funktioniert? Gedanken sind wie Verkehr in unserem Kopf. Manchmal sieht man ein Auto, das einem gefällt und man jagt diesem hinterher. Das ähnelt dann dem, wenn wir Dinge analysieren oder Gedanken bewerten oder wenn wir im Tagträumen versinken. Manchmal kann man vor sich aber auch eine Straßensperre sehen, die man versucht zu umgehen. Das äußert sich dann, wenn wir etwas Unangenehmes fühlen oder denken. Meditation hilft Dir genau, diesen Verkehr zu bemerken, ohne ihn zu bekämpfen oder hinterher zu jagen - die Gedanken einfach kommen lassen - ohne Wertung und Bedeutung; den Fokus wieder auf den Atem legen und den Gedanken loslassen. Je mehr Du meditierst, desto schneller wirst Du erkennen, dass Gedanken einfach Gedanken sind. Es wird Dir leichter fallen, sie aus Deinem Kopf zu entlassen und Dich besser auf Dinge zu fokussieren - ob das die Arbeit, Zeit mit der Familie, Me Time oder ein Spaziergang ist.

Zusammengefasst: Meditation kreiert Konditionen für Dich, Dinge klarer zu sehen, Dich ruhiger und glücklicher zu fühlen und liebevoller mit uns selbst umzugehen, egal was gerade in unserem Leben passiert. Du bringst Deinem Geist bei, mit Deinen Gedanken im Reinen zu sein. Es ist wirklich so simpel. Bei der Meditation geht es nicht darum, etwas zu erreichen, sondern es wirklich einfach zu machen: Runter kommen, ein Check-in mit Dir selbst und unseren Gedanken Achtung schenken.

Wenn Dich Meditation also interessiert, musst Du nur folgende Dinge beachten:

1. Beständigkeit

Bleib dran! Im Idealfall schaffst Du es, ein paar mal in der Woche zu meditieren. Je öfter Du meditierst, desto einfacher wird es Dir fallen. Es gibt ein großes Online Angebot, wie zum Beispiel auf YouTube. Aber auch viele Yoga &

Fitness Studios bieten mittlerweile Meditationskurse an. Du kannst es Dir auch in Deine jetzige Routine mit einplanen, zum Beispiel wenn Du laufen gehst, Zähne putzt oder in der Dusche bist.

2. Es gibt keine "gute" Zeit zum Meditieren

Suche Dir eine Zeit und Ort aus, die Dir am besten passt. Manche machen es gerne direkt am Morgen oder vor dem Schlafen gehen. Auch vor einem Meeting kannst du eine kurze Meditation einlegen, um Deine Gedanken und Emotionen zu sortieren. Jedesmal, wenn Du Dich überwältigt oder gestresst fühlst, kannst Du eine Pause einlegen und meditieren, anstelle Gefühle und Gedanken durchzuboxen. Nimm Dir die Zeit für Dich.

3. Du brauchst nur ein paar Minuten, um zu meditieren

Eine kurze Meditation kann 5 Minuten lang sein. Sie kann aber auch locker 10 oder 30 Minuten sein. Je mehr zu meditierst, desto länger kannst Du Zeit einplanen. Fang klein an und steigere Dich nach und nach.

4. Bereite Dich auf eine Geräuschkulisse vor

Der Glaube, Meditation geht nur in absoluter Stille, ist Quatsch. Für manche ist Stille vielleicht sogar überfordernd, weil jedes kleine Geräusch Dich ablenken könnte.

Unsere Leben sind ja schließlich auch nicht komplett leise. Also ist es gut sich darauf einzustellen, dass man vielleicht die Musik vom Nachbarn hört, oder das Tippen der Mitarbeiter*innen. Wenn Du ein Geräusch hörst, lass Dich nicht frustrieren, sondern lass den Gedanken da sein und ihn wieder gehen.

5. Kleidung ist egal

Es kommt auch nicht auf Deine Kleidung an. Hauptsache Du fühlst Dich wohl, hast einen geraden Rücken, Dein Hals und Schultern sind entspannt und Dein Kinn ist leicht geneigt. Du kannst auf dem Boden sitzen, auf der Couch, auf einem Stuhl, in der U-Bahn. Arme und Beine können überschlagen oder frei sein. Hauptsache es fühlt sich natürlich an.

6. Es gibt kein Richtig oder Falsch

Jede*r hat am Anfang etwas Schwierigkeiten. Du bist ja auch nicht auf das Fahrrad gesprungen und sofort losgefahren oder? Auch wenn der Gedanke hoch kommt, ob Du alles richtig machst - erinnere Dich: Es sind nur Gedanken. Wenn Gedanken aufkommen, komme einfach immer wieder zu Deinem Atem zurück. Geführte Meditationen helfen Dir am Anfang, den Rhythmus zu

finden. Es können auch Gefühle hochkommen, Du kannst in ein lautes Lachen ausbrechen, vielleicht rollt auch mal eine Träne Deine Wange runter. Unser Atem setzt Vieles in uns frei, das wir tagtäglich unterdrücken. Versuch es zuzulassen und nicht wegzudrücken. Alles hat seine Berechtigung. Und es wird Dir danach besser gehen.

Eine der besten Einsteiger-Meditationen ist ein Body Scan:

<https://www.youtube.com/watch?v=W4PEcGzMq28>



#Bonus

Im Kapitel wird das "Konzept der inneren Antreiber" erwähnt. Falls Du Lust hast, kannst Du hier einen Online-Fragebogen ausfüllen und neue Einsichten über Deine inneren Antreiber gewinnen. Der Fragebogen wurde von TheDive online gestellt.

Hier gibt es einen "inneren Antreiber Test" von TheDive:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1LpTjv2fKcdC720f4wwJ9r3oyFRLXKDyF/edit?mc_cid=09f76736d6&mc_eid=ea3b4094c1#gid=1458342073

TOOLBOX

Atmung - unser Lebenselixier wieder aktivieren lernen

#Essenzen



SHI rückt den Energiebegriff ins richtige Licht. Damit etwas auf dieser Welt funktioniert, benötigt es für die Erfüllung seiner Funktion Energie. Das ist ein Fakt. Im Grundprinzip braucht es einen Brennstoff plus Sauerstoff und durch die chemische Reaktion wird Energie frei, die vorher gebunden war. Dasselbe gilt für uns Menschen und unseren Stoffwechsel. Damit unsere 12 Organe funktionieren können, benötigen wir "Brennstoff" - unsere Nahrung und Getränke - zusammen mit dem Sauerstoff, den wir einatmen. Die schnellste Art und Weise, um Einfluss auf den eigenen Energiehaushalt und die eigene Leistungsfähigkeit zu nehmen, ist zu fragen, woher ich gerade meine Energie beziehe. Hier kommt die Atmung ins Spiel. Oft wird das Potential der Atmung nicht richtig genutzt.

#Transfer



In Kapitel 8 hast Du das Meditieren gelernt. Shi führt Dich durch eine andere hilfreiche Praxis: Breathwork lässt Dich bewusst mit dem Atem arbeiten und verhilft Dir, Deinen Körper zu entspannen oder ihn zu aktivieren. Auch hier gelten die "Regeln" der Meditation.

- Suche Dir einen ruhigen Platz.
- Stelle Dich aufrecht hin, halte die Füße zusammen.
- Das Kinn leicht nach unten gesenkt.
- Der Kopf aufgerichtet.
- Mit dem ersten Atemzug die Arme langsam seitlich anheben bis über den Kopf.
- Mit dem Ausatem die Handflächen aneinander, die Hände vor die Brust bringen.
- Mit der nächsten Einatmung die Ellenbogen anheben.
- Mit dem Ausatem die Arme nach unten bringen und beide Hände am Bauchnabel übereinander legen.
- Mit den Gedanken im Bauchbereich zu bleiben.
- Beim Einatmen ruhig in den Bauchbereich atmen.
- Körper entspannen - v.a. Schultern und Nacken.
- Insgesamt 4 Atemzüge nehmen.

- Beide Hände auf den Brustkorb nehmen und die Konzentration auf den Brustbereich legen.
- 4 Atemzüge in die Brust atmen.
- Jetzt die Bauchatmung mit der Brustatmung verbinden. Erst den Bauch füllen, dann den Brustbereich.
- Auch auf diese Weise 4 Atemzüge nehmen.
- Zum Abschluss eine große Bauchatmung und die Arme/Hände wieder über die Seite heben und vor der Brust mit der Ausatmung zusammen bringen.
- Hände auf den Bauch absenken.
- Geniessen.

Das Internet bietet ganz viele tolle Breathwork Sessions an, genauso wie auch viele Fitness und Yoga Studios nach und nach mitziehen.



#Bonus

Was bringt Breathwork?

Die Breathwork-Übungen können dabei helfen, Deine körperliche, mentale und emotionale Gesundheit nachhaltig zu erhalten oder zu verbessern. Sie kräftigen den Atemapparat, beruhigen das Nervensystem und harmonisieren den feinstofflichen Energiefluss unserer Emotionen. Ganz konkret kann Breathwork Dir helfen, Ängste aufzulösen, Dich zu entspannen oder einfach "nur" Dein Immunsystem zu stärken.

Auf Youtube gibt es einige gute Anleitungen für Breathwork, die zwischen 5 bis 20 Minuten dauern. Such Dir eine geführte Anleitung raus bzw. probiere es einfach zum Beispiel mit dieser ca. 6 Minuten dauernden Übung:

<https://www.youtube.com/watch?v=fUeeaxRGMQ8>

KAPITEL 9

Zwischen den Zeilen lesen - Emotional Führen

#Essenzen

Emotional Führen heißt, die Grenzen von Verantwortung gut zu kennen und innerhalb dieser Grenzen auch wirklich Verantwortung zu übernehmen. Als Angehörige*r einer erkrankten Person ist dies besonders wichtig. Als Führungskraft geht es darum, die Verantwortung für Veränderungen zu übernehmen und einen Rahmen zu gestalten, in dem andere dies gerne tun. Dabei ist es wichtig zu reflektieren, welchen Einfluss das Umfeld, soziale Normen und Erwartungen auf unser Verhalten haben und wie dies mit Krankheit bzw. Gesundheit in Zusammenhang steht. Hierbei geht es darum, vielfältige Perspektiven abzugleichen und zu verbinden. Dies betrifft auch den Unterschied zwischen Frauen und Männern, die oft aus ganz unterschiedlichen Gründen ein Coaching wahrnehmen.

#Transfer



DAS PLAYBOOK

Als Mensch, ob als Führungskraft oder auch Mitarbeiter*in, ist es wichtig, sich gesund abzugrenzen. Wir verspüren als Menschen alle den Drang dazuzugehören, und wollen deswegen Erwartungen anderer erfüllen. Wenn Du es geschafft hast, Safe Spaces in Deinem Unternehmen oder Team einzuführen - top! Allerdings ist es auch wichtig zu wissen, dass Du als Mensch nicht für jedes individuelle Wohl zuständig bist. Wir können Menschen nicht verändern, nur Inspiration mit an die Hand geben. Wie Gerald Hüther in diesem Kapitel sagt:

“Die eigentliche Führungstätigkeit ist, anderen zu helfen, auf einen Weg zu kommen, der ihnen hilft. Nicht mehr länger andere für ihre Zwecke benutzen zu müssen.” - Gerald Hüther

Schau Dich in Deinem Unternehmen um - vielleicht gibt es schon Angebote. Viele Unternehmen finanzieren jetzt auch Coaching Angebote oder haben Unternehmenspsychologen. Wenn Du als Führungskraft merkst, bei einer Deiner Mitarbeitenden zeigen sich Anzeichen, geh auf die Person zu, sprich mit ihr und bringe Vorschläge, wie sie weiter vorgehen kann. Was die Person dann beschließt zu unternehmen, liegt nicht in Deinem Verantwortungsbereich.

Ein tolles Tool, das auch in kleinen Teams helfen kann, ist ein **Playbook**. Das Playbook beinhaltet Informationen darüber, wie man in diesem Team oder diesem Unternehmen miteinander umgeht. Es umfasst Prozesse, Workflows, Standard-Vorgehensweisen und kulturelle Werte, Do's und Don'ts, die den Arbeitsalltag beeinflussen. Ein solches Playbook wird an neue Mitarbeiter*innen am ersten Tag übergeben, so dass diese Person einen Eindruck bekommt, wie man zusammenarbeiten möchte.

Du kannst Dir ein solches Playbook auch für Dein Team überlegen, um mit neuen Strukturen mentale Gesundheit zu sichern:

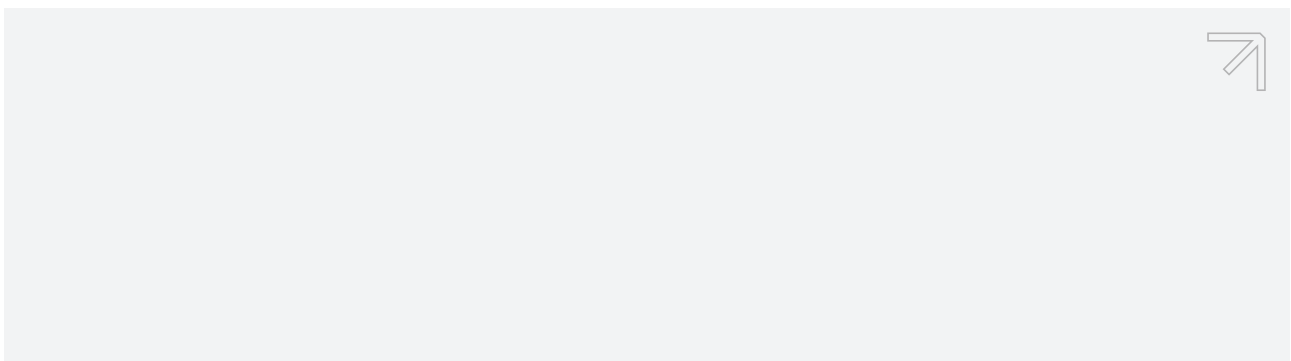
- Wie wird kommuniziert?
- Wie wollen wir miteinander arbeiten und umgehen im Team?
- Wie gehen wir v.a. mit Spannungen um?
- Wie gehen wir mit Gesundheit und Krankheit um? Was ist uns diesbezüglich besonders wichtig?
- Wie können Bedürfnisse im Team kommuniziert werden?
- Gibt es Sprechstunden?
- Wie können Arbeitszeiten flexibel eingerichtet werden?
- Gibt es Inspiration Days?
- Finden kreative Teamdays außerhalb des beruflichen Kontextes statt, um sich als Menschen besser kennenzulernen?
- Welche Einrichtungen oder Hilfemaßnahmen kann das Unternehmen bieten, wie zum Beispiel Coaching Angebote?
- Wie feiert Ihr Erfolge und Fehler im Team?
- Wie wichtig sind individuelle Bedürfnisse und wie kann man auf sie professionell eingehen?

Habt Ihr bereits ein Playbook?

Falls ja, wie könnt Ihr es um die hier relevanten Themen ergänzen?

Falls nein, was kannst Du tun, damit Ihr ein Playbook entwickelt?

Mache Dir hierzu einen Plan:



**#Bonus**

Das Playbook sollte vom Team selbst entwickelt werden. Falls das Team zu groß ist, kann es von Repräsentant*innen formuliert werden. Wichtig ist, dass die Menschen selbst über die Art und Weise entscheiden, wie sie miteinander umgehen möchten. Wichtig ist hierbei, auf einen Konsens zu achten. Das Playbook ist die stabile Basis, die nicht immer wieder Neue erarbeitet werden muss und auf dessen Grundlage man auch unterschiedlicher Meinung sein kann.

Die Arbeit am Playbook bringt das Team dazu, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Der Blick richtet sich nicht auf externe Inhalte, sondern auf das Team selbst. Für die Entwicklung des Teams ist dies ein sehr wichtiger Schritt. Auf diese Weise bilden sich Selbstthematierungs-Kompetenzen heraus. Teams, die neben ihrer inhaltlichen Arbeit auch gut an sich selbst arbeiten können, haben höhere Chancen zu echten Performance-Teams zu werden.

ZUSATZ-TRANSFERS

Was Du Dir Gutes tun kannst...

Falls Dir die Transfer-Sektionen der Workbooks gefallen, laden wir Dich gerne ein, Dir noch ein paar weitere Gedanken zu machen bzw. Dinge auszuprobieren. Hier eine Auswahl an Transfer-Ideen für Dich. Wie immer gilt: Wähle das aus, was gut zu Dir passt und Dich etwas herausfordert.


#Zusatz-Transfer 1

**Deine Krisen-Ressourcen:**

Du hast vermutlich schon einige Krisen im Leben durchgemacht und dabei viel gelernt - Schmerzhaftes wie vermutlich auch Bereicherndes.

Nimm Dir 20 Minuten Zeit und überlege Dir:


Welche Krisen hattest Du im Leben?



Wie hast Du sie bewältigt?

Was war dabei besonders hilfreich?

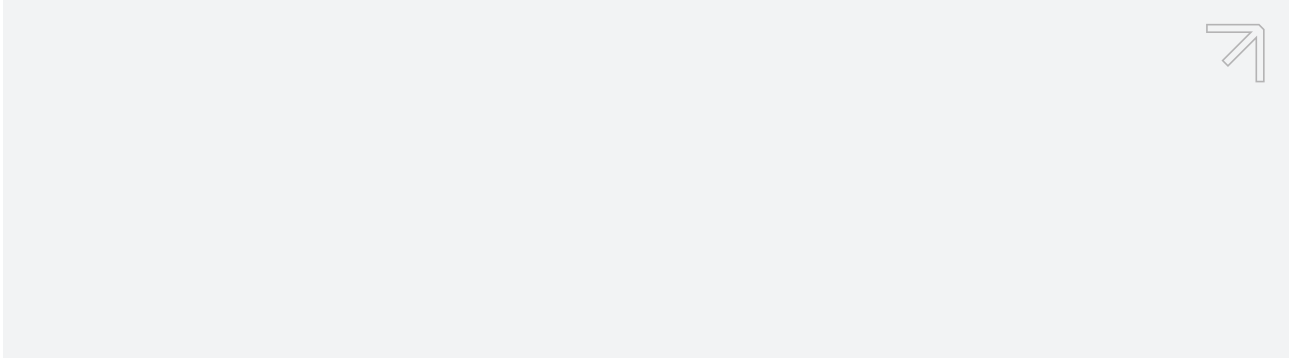
Was war dabei eher hinderlich?



Was hast Du daraus gelernt?

Inwiefern bist Du an der Krise gewachsen?

Wie würdest Du Deine erlernte Krisen-Ressource beschreiben?



#Zusatz-Transfer 2



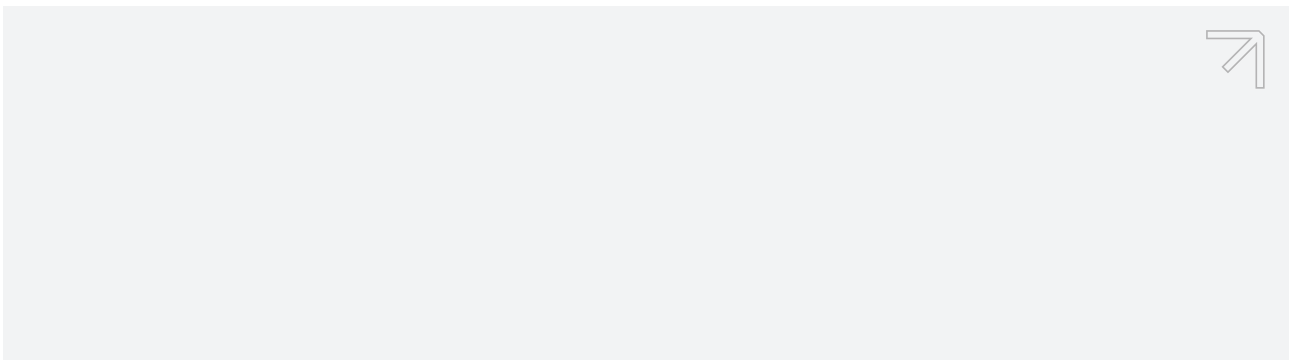
Dein Tut-Gut-Schein!

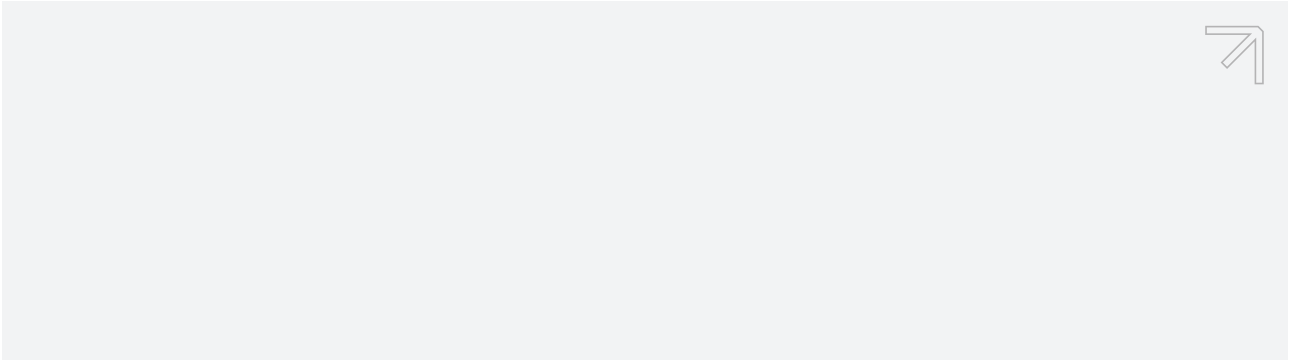
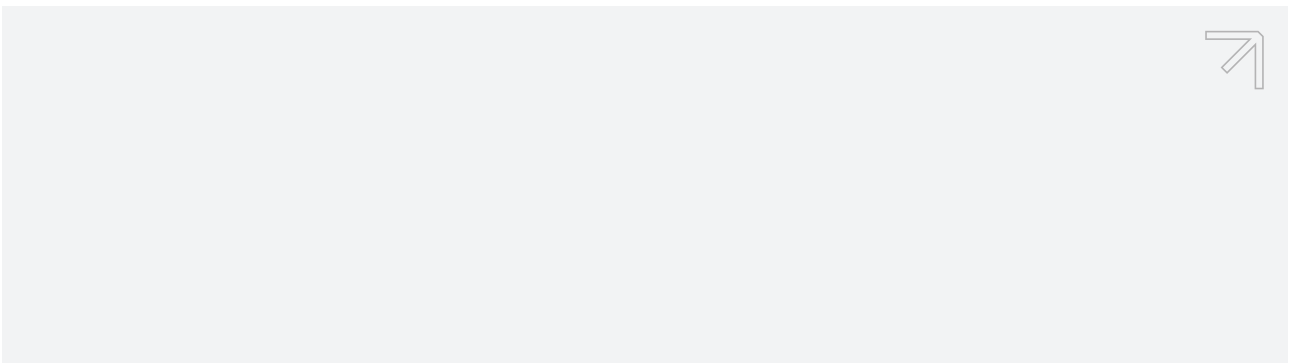
In der Krise wissen wir manchmal nicht, was uns eigentlich gut tut. Wir stehen „vor der Wand“ und finden nicht den nötigen Abstand, um die Situation ruhen zu lassen und uns um uns selbst zu kümmern.

Dann ist es hilfreich, wenn wir uns ein paar Dinge hierzu im Vorfeld überlegt haben. Hierzu darfst Du Dir ein paar Tut-Gut-Scheine schreiben. Ein Tut-Gut-Schein ist der Hinweis an Dich selbst, wie Du Dich in zukünftigen Krisensituationen verhältst, um Dir selbst etwas Gutes zu tun.

Kleiner Tipp: Was uns meistens gut tut ist: nette Menschen und Geselligkeit, Kontakt mit der Natur, Sport und Bewegung, etwas Lustvolles zu tun (Genuss, Essen, Sex, etc.), Berührung und Entspannung.

Mein Tut-Gut-Schein Nr. 1



Mein Tut-Gut-Schein Nr. 2**Mein Tut-Gut-Schein Nr. 3**

Auf diese Tut-Gut-Scheine kannst Du jetzt zugreifen, wenn Du mal die Nase voll hast oder Du Müdigkeit, Frustration und Sinnverlust verspürst. Vielleicht hast Du auch jetzt schon eine Idee, in welchen Situationen Du zukünftig Deine Tut-Gut-Scheine anwenden willst. Falls dem so ist, schreibe Dir die Situationen hier gleich auf:

Situation 1:**Situation 2:****Situation 3:**

LEADERS VON MORGEN

Mindful Leadership



The healthy way of work

EPISODE 3

Kapitel 10 Gewohnheiten - Der Schlüssel zu einem achtsamen Leben	73	Kapitel 14 Seelische Unterstützung - Das Normalste der Welt	91
Toolbox Achtsamkeit - Hilfreiche Übungen für Deinen Alltag	77	Explained Therapie & Klinik - Sein dürfen mit allem, was ist	94
Kapitel 11 The New Normal - Durch Abgrenzung Deinen eigenen Raum schaffen	81	Kapitel 15 The New You - Neuer Umgang mit einer bekannten Welt	95
Toolbox: Vagusnerv - Eine Regulationsübung	83	Kapitel 16 Mentale Gesundheit - Wandel in Unternehmen und Gesellschaft bewirken	98
Kapitel 12 Information Fatigue - Medien achtsam konsumieren	85	Kapitel 17 The Comeback - Wo Pia und Rüdiger jetzt stehen	101
Toolbox Medienhygiene - Wann konsumiere ich was und wie?	86	Kapitel 18 Mindful Last Words - Deine Bedürfnisse wirklich kennen	103
Kapitel 13 Letting Go - Eine Veränderung in sich ermöglichen	88		
Toolbox Entspannung durch Anspannung	90		

Intro zur dritten Episode der Staffel 5:

Wie zu Beginn jeder neuen Episode raten wir Dir, kurz inne zu halten und zu überlegen:

Was sind Deine wichtigsten Erkenntnisse aus den bisherigen Kapiteln?

Was hast Du bereits ausprobiert? Mit welchen Effekten?

Was nimmst Du Dir weiterhin vor?

Gerne kannst Du auch die Verbindung zu Deinem MyCase vornehmen.

Auch Deinen Lernstil kannst Du kurz reflektieren.

Was kannst Du an der Art und Weise, wie Du mit den Videos und Workbooks lernst, noch optimieren?

KAPITEL 10

Gewohnheiten - Der Schlüssel zu einem achtsamen Leben

#Essenzen

Den größten Teil unseres Tages, bis zu 95%, verbringen wir mit Gewohnheitshandlungen. Gewohnheiten sind daher der Schlüssel für ein gesünderes und achtsames Leben. Dabei müssen natürlich schlechte von guten Gewohnheiten unterschieden werden. Häufig haben vermeintlich hilfreiche Habits, wie z.B. Multitasking, einen kurzfristigen Nutzen, sie schaden uns aber langfristig. Maren und Miriam geben Dir einen Einblick, wie Du neue Gewohnheiten bei Dir und den Menschen in Deinem Umfeld etablieren kannst.



GERALD gibt Dir zusätzlich Auskunft darüber, was Du bei Affektreaktionen machen kannst, wenn Dein rationales Denken und Entscheiden drastisch reduziert ist. Die einzige Möglichkeit, die Du dabei hast, ist, Abstand zur auslösenden Situation zu gewinnen und mit etwas räumlicher und zeitlicher Distanz neu und ohne Affekt zu entscheiden. Bei wiederkehrenden Situationen kannst Du Dir schon im Vorfeld Verhaltensweisen zurecht legen, die Dir den nötigen Abstand verschaffen und die Du dann nur noch "abspulen" musst.

#Transfer



NEUGIER FÖRDERN

"Wenn wir Dinge machen und davon positiv verstärkt werden, wiederholen wir die Dinge und integrieren sie und sie werden zu Gewohnheiten, die irgendwann automatisch ablaufen." - Miriam Junge

Gewohnheiten können schädliche Wirkungen für Dich haben. Schaust Du Dir Fernsehsendungen oder Filme, die Dir nicht gut tun, nur zum Zeitvertreib an? Triffst Du Dich manchmal mit einer Person und fühlst Dich danach irgendwie ausgelaugt und fertig? Es gibt weitere schädliche Habits, wie zu viel Alkohol trinken, Rauchen, aus Langeweile Essen, Fingernägel kauen, etc.

Benenne 3 dieser Habits aus Deinem Leben und überlege, was Du von ihnen hast:

1. _____
2. _____
3. _____

Manch andere schlechte Habits sind eher subtil: keine Zeit, Sport zu machen, wenig Zeit für Reflexion, immer nur anderen helfen, keine Me Time, negativer Selftalk, Menschen um Dich herum, die vielleicht nicht an Dich und / oder Deine Ideen glauben und Dich klein machen. Benenne 3 dieser subtilen Gewohnheiten aus Deinem Leben. Welchen Zweck haben sie in Deinem Leben? Versuche, auch wenn es unangenehm ist, spezifisch zu sein.

1. _____
2. _____
3. _____

Es gibt eine tolle Methode, Deine Habits zu verändern. Wir werden später genauer darauf eingehen. Hier kannst Du Dir schon einmal einen Überblick verschaffen, welche Gewohnheiten Du in Deinem Leben bereits hast und welche Du in Deinen Alltag einladen möchtest. Am besten druckst Du Dir diese Seite aus und hängst sie bei Dir auf.

Markiere die jeweilige Gewohnheit mit einem Kreuz, die Du umgesetzt hast. Lasse die Boxen offen, wenn Du es nicht getan hast. Am Ende des Monats kannst Du Deinen Tracker anschauen und sehen, was Du beibehalten, verbessern und hinzufügen möchtest. Wichtig dabei auch wieder zu schauen, wie es Dir vorher und nachher geht.

**#Bonus**

Falls Dich das Thema „Gewohnheiten“ interessiert, haben wir Dir über diesen [Link](#) ein PDF mit der Zusammenfassung des Buches „Atomic Habits“ von James Clear zur Verfügung gestellt.

TOOLBOX

Achtsamkeit - Hilfreiche Übungen für Deinen Alltag

#Essenzen

“Achtsamkeit bedeutet für mich, immer wieder Achtung auf den Moment legen zu dürfen.” Das heißt, den Moment, die eigene Befindlichkeit bewusst wahrzunehmen und sich selbst im Blick haben. Die Fokussierung auf den eigenen Atem ist hierfür immer eine gute Möglichkeit - denn der Atem findet immer statt.



Miriam gibt Dir ein paar Achtsamkeitsübungen mit:

- Achtsam aufwachen: Frage Dich morgens, wie Du geschlafen hast, strecke Dich genüsslich und gib Dir Zeit, mit Dir selbst in den Tag zu starten.
- Atme regelmäßig bewusst in den Bauch. Nimm Dir hierfür 3 Mal am Tag fünf Minuten Pause.
- Trinke achtsam einen Tee, Kaffee oder ein Glas Wasser. Mache jeden kleinen Handlungsschritt hierfür mit Deiner maximalen Präsenz. Nimm nur diesen einen Moment wahr.
- Du kannst viele kleine Alltagshandlungen nehmen und sie neu und bewusst ausführen. Gehe z.B. eine Treppe bewusst hoch. Spüre jeden Schritt und wie sich Dein Gewicht dabei über Deinen Fuß verteilt. Wie fühlt sich Dein Knie, Deine Hüfte, Deine Wirbelsäule dabei an?

Es gibt unzählige Möglichkeiten, um Achtsamkeit zu üben. Den Unterschied macht stets die bewusste Wahrnehmung einer sonst unbewussten Handlung und die Be-Sinnung auf das, was Du gerade siehst, hörst, schmeckst, riechst, empfindest.

#Transfer

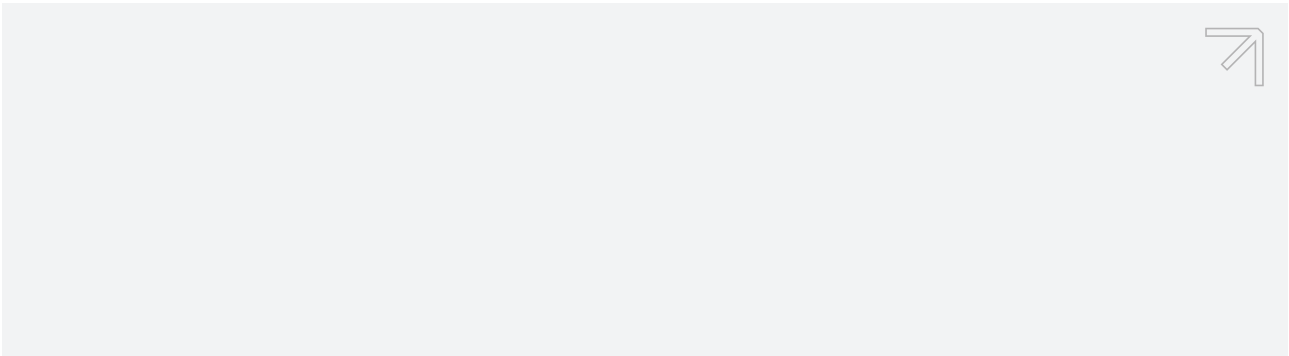


Wie Du nun schon öfter gehört hast, ist die Herausforderung in einer akuten Belastungssituation Zugang zur Achtsamkeit zu finden. Hierbei können Dir zwei Dinge helfen:

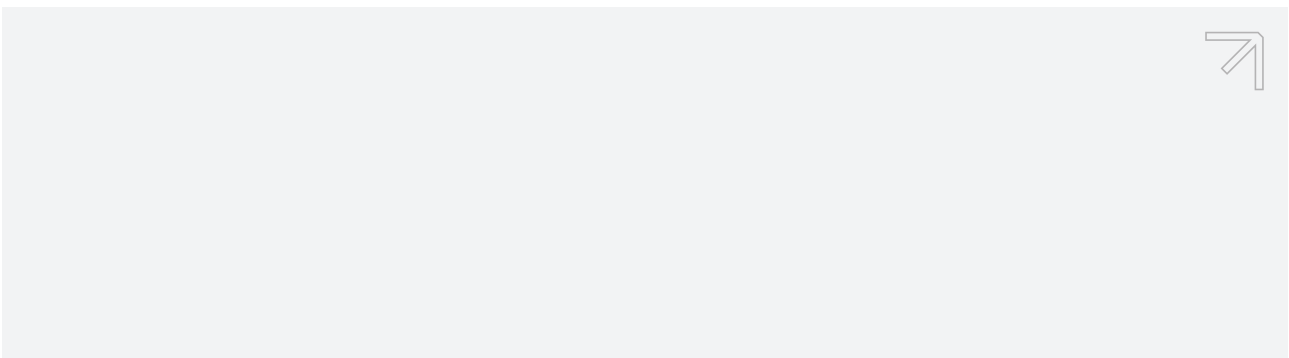
1. Solche Schlüsselsituationen zu benennen und die Vorläufersignale zu kennen.
2. Zu wissen, wie Du dafür sorgst, dass Du den Zugang zur Achtsamkeit bekommst.

Mache Dir hierfür bitte einen Plan:

In welcher Situation willst Du zukünftig achtsam mit Dir sein?

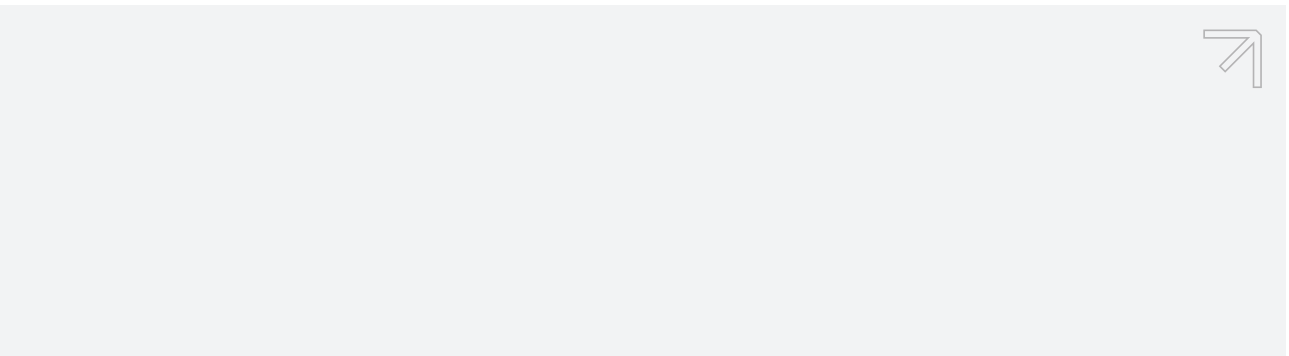


Wie schaffst Du dies konkret? Wähle aus den Beispielen, die Dir Miriam mitgegeben hat oder nimm eine eigene Tätigkeit, die Du achtsam ausführst.



Gibt es noch etwas, das Dich dabei unterstützen kann, in der Situation – bzw. kurz davor – auch daran zu denken. Schaffe Dir eine Erinnerungshilfe. Das kann ein Schlüsselreiz sein, den Du definierst oder einfach ein Reminder in Form eines Post-its oder eines Symbols.

Deine Erinnerungshilfe

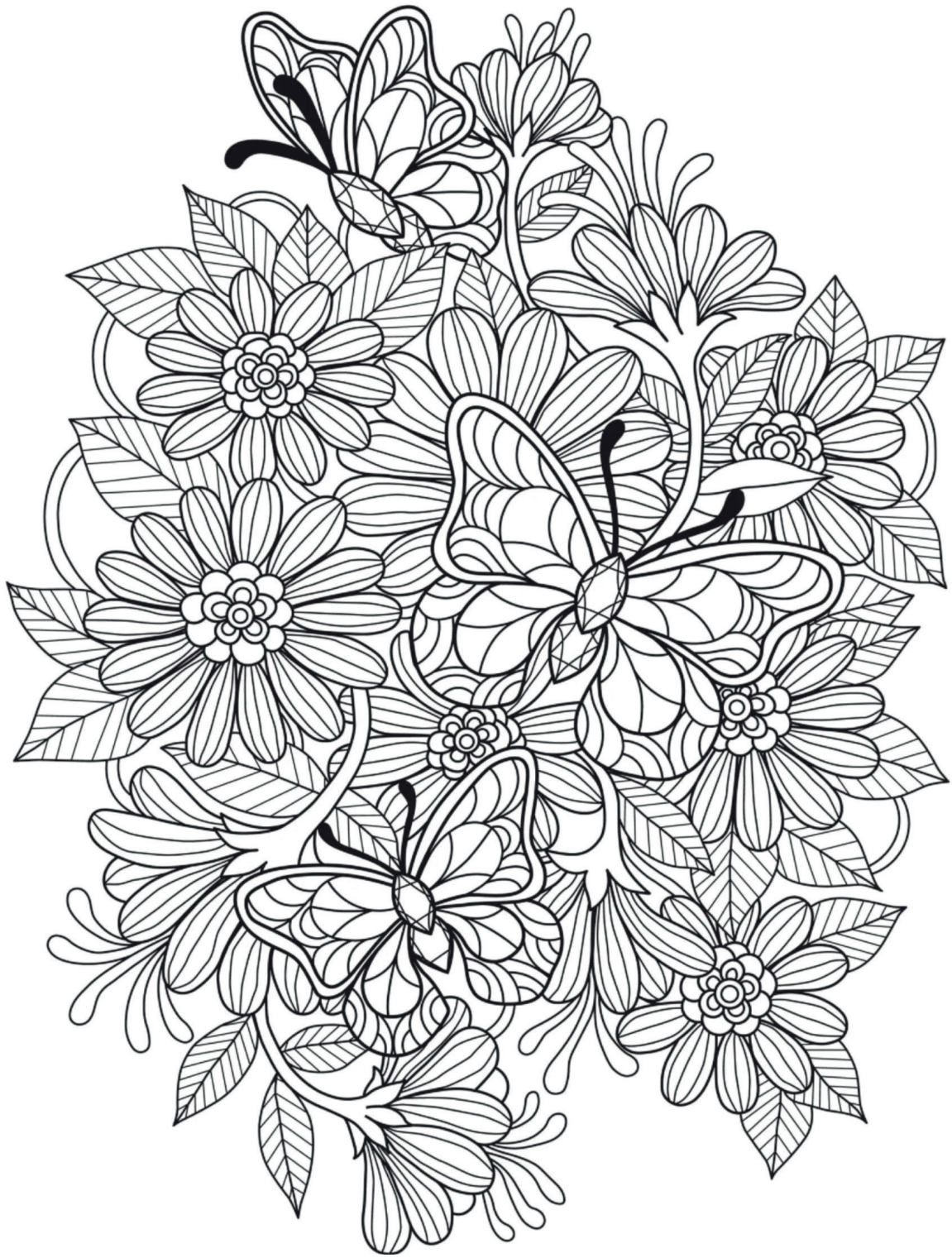




#Bonus

Wenn es Dich mal im Arbeitsalltag überkommt, kannst Du auch hier ganz schnell eine Achtsamkeitsübung durchführen. Du kannst Dich am Journaling ausprobieren, oder durch Breath Work oder Meditation wieder zu Dir finden. Was auch immer hilft, ist etwas mit den Händen zu machen, um wieder mehr in den Körper und raus aus dem Kopf zu kommen. Doodeling oder Mandala malen kann hierbei eine große Hilfe sein. Außerdem hilft es Dir Dein Inneres Kind wieder zu stimulieren und fördert Deine kreative Gehirnregion. Also ein Win-Win.

https://www.hugendubel.de/de/taschenbuch/petra_burger-relaxing_mandalas_mandala_malbuch_fuer_erwachsene-41006387-produkt-details.html



KAPITEL 11

The New Normal - Durch Abgrenzung Deinen eigenen Raum schaffen

#Essenzen

Alles, was wir im Leben tun, verändert unser Gehirn. Oder anders ausgedrückt: unser Gehirn ist das Protokoll seiner Benutzung. Diese biologische Tatsache können wir nutzen, um positive Kraft, Zuversicht und Stärke zu fördern. Ganz einfach indem wir es vorleben und uns mit Menschen umgeben, die eher eine optimistische Haltung zum Leben haben.

Natürlich wird es immer wieder herausfordernde emotionale Situationen der Überforderung und Angst geben. Miriam hat drei Schritte für Dich parat, wie Du in solch einer Situation reagieren kannst. Wenn Du Deine Emotion wahrnimmst - z.B. Überforderung, Angst, Hilflosigkeit - ist der erste Schritt: Durchatmen. Fokussiere Dich auf Deinen Atem und "schnaufe" 5 mal tief und langsam durch. Hierdurch holst Du auch Deine Gedanken in die Präsenz. Zweiter Schritt: Beruhige Dich mit dem Wissen, dass Emotionen immer vorübergehend sind. Dritter Schritt: Gewinne Abstand zur Situation und suche einen geschützten Raum auf.

#Transfer



Engelskreise

Vermutlich kennst Du das Konzept der Teufelskreise. Verschiedene Reize und Reaktionen, die sich zu einer Negativspirale verbinden, bei der am Ende alle verlieren. Wir alle kennen solche Situationen.

Allerdings kennen wir auch das Gegenteil davon: Engelskreise.

Häufig schenken wir ihnen nur zu wenig Beachtung. Die Teufelskreise fallen uns eher auf, als die vielen guten Interaktionsepisoden. Wir möchten Dir raten, Deine Wahrnehmung ganz bewusst auf diese guten und hilfreichen Engelskreise zu lenken. Das können beispielsweise Situationen sein, in denen Du mit positiver Einstellung auf jemanden zugegangen bist, den/die Du für eine eher schwierige Person hältst. Dieser positive Impuls wurde von der Person gut aufgenommen und zurückgegeben. Hieraus hat sich eine gute Beziehung entwickelt.

Wie kannst Du solche Engelskreise fördern? Am besten, indem Du bewusst mit positiver Haltung in die Interaktion gehst. Indem Du nicht mit negativen, sondern mit positiven Unterstellungen arbeitest. Indem Du mit positiven Grundannahmen auf die Menschen in Deinem Umfeld zugehst. Das garantiert Dir zwar keine Engelskreise – da die anderen natürlich immer noch autonom und nach ihrem Gutdünken reagieren können – zumindest hast Du aber getan, was in Deiner Macht steht, um die Entstehung eines Engelskreises zu fördern.

Das Gute daran: Du kannst zu jedem Zeitpunkt damit anfangen. Gleich jetzt!

Was nimmst Du Dir diesbezüglich vor?

Was kannst Du heute noch umsetzen?

Was setzt Du innerhalb der nächsten Tage um?



TOOLBOX:

Vagusnerv - Eine Regulationsübung

#Essenzen

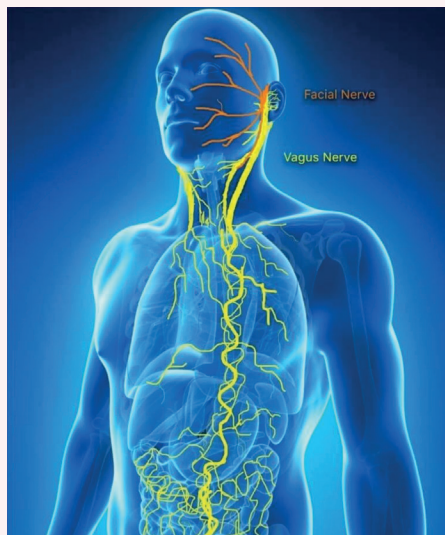
Der Vagusnerv ist Teil des vegetativen Nervensystems, das wir nur zu einem kleinen Teil bewusst beeinflussen können. Es steuert z.B. unsere Atmung. Zusätzlich gehört der Vagusnerv zum parasympathischen Nervensystem, das für unsere Entspannung zuständig ist.

Eine einfache Übung aktiviert den Vagusnerv:

- Die flache Hand auf den Vagusnerv im Nacken legen.
- Die andere Hand auf die Brust legen.
- Tief in den Bauch atmen.
- Halte die Bewegung für wenige Minuten.
- Streiche dann den Nacken und den Hals mit den Fingern aus.
- Wenn Du willst, kannst Du zum Abschluss beide Hände aufs Herz legen und Dich Dir selbst gegenüber in Dankbarkeit üben.



#Bonus



Quelle: <https://enhancenaturals.co.uk/blogs/wellbeing/why-we-now-suspect-the-vagus-nerve-and-gut-health-are-the-fundamental-keys-to-our-wellbeing-and-how-the-creation-of-poop-doping-came-to-be>

Fakten zum Vagusnerv

- 1.** Der Vagusnerv beugt Entzündungen im Körper vor.
Wenn der Vagusnerv ein Entzündungssignal erhält, alarmiert er das Gehirn und schickt entzündungshemmende Neurotransmitter an den Körper, die das Immunsystem anspringen lassen.
- 2.** Der Vagusnerv hilft Dir, Erinnerungen zu kreieren.
Wenn der Vagusnerv stimuliert wird, hilft es Dir, Erinnerungen zu empfangen. Neueste medizinische Studien arbeiten deswegen mit diesem Nerv beim Bekämpfen von Alzheimer.
- 3.** Der Vagusnerv hilft Deiner Intuition, mit Deinem Gehirn zu kommunizieren.
Stell Dir den Nerv als ein Walkie-Talkie zwischen Deiner Intuition und Deinem Gehirn vor. Der Nerv vermittelt Deine Gefühle und Impulse an das Gehirn durch sogenannte "Aktionspotentiale". Unterschätze Dein Bauchgefühl nicht.
- 4.** Überstimulierung des Vagusnervs führt zu Ohnmacht.
Wird Dir vielleicht schnell schlecht, wenn Du Blut siehst, Erbrochenes riechst oder an eine Spritze denkst? Das hat nichts mit Schwäche zu tun. Dein Vagusnerv wird aktiviert und lässt Deinen Blutdruck und Puls sinken.

Buch: https://www.hugendubel.de/de/taschenbuch/patrick_george-daily_vagus_nerve_exercises-41853863-produkt-details.html

KAPITEL 12

Information Fatigue - Medien achtsam konsumieren

#Essenzen

Wir leben heutzutage in einer Welt, in der unser Gehirn sehr viele Informationen tagtäglich verarbeiten muss. Die Phasen der Ruhe, die hierfür wichtig sind, werden immer kürzer oder fallen ganz weg. Das Ergebnis ist Überforderung und Information Fatigue Syndrome. Da unser Gehirn sich in evolutionären Zeitdimensionen entwickelt und nicht so schnell auf die neuen Anforderungen von außen reagieren kann, gibt es eigentlich nur einen Weg: zurück zum Fokus. Zurück zu einer Situation, in der wir uns auf eine Sache konzentrieren können, um vollständig mit ihr in Resonanz zu gehen. Dann erleben wir uns als wirksam und erfüllt. Damit das möglich ist, müssen wir heutzutage NEIN zu vielen Dingen sagen. Wir müssen verzichten, ignorieren und uns abgrenzen.

#Transfer



Die Umsetzung ist nach den gehörten Ausführungen im Grunde recht einfach. Versuche eine Woche lang jeden Tag 30 Minuten eine unverzweckte Tätigkeit zu tun, die Dir Freude bereitet. Unverzweckt bedeutet, die Tätigkeit dient nicht einem Zweck (z.B. Gehen, um von A nach B zu kommen), sondern ist selbst der Zweck (z.B. Spaziergehen um des Gehens Willen).

Wichtig dabei: Blende alle Störfaktoren aus, so dass Du Dich voll auf diese Tätigkeit konzentrieren kannst.

Wähle eine der folgenden Tätigkeiten oder finde eine eigene, die Du für 7 Tage, jeweils 30 Minuten täglich ausprobierst:

Spaziergehen, ein Buch lesen, Musik hören, Tanzen, Kochen, Stricken, Töpfern, Malen, Sport, Fahrrad reparieren, Waldbaden, Ausmisten, Pflanzen umtopfen: Trage jetzt hier ein, welche Störfaktoren Du ausschalten musst, damit Du ungestört dieser Tätigkeit nachgehen kannst:



TOOLBOX

Medienhygiene - Wann konsumiere ich was und wie?

#Essenzen



MAREN spricht von Medien- bzw. Informationshygiene. Entscheide täglich, welche Infos Du an Dein Gehirn lassen möchtest. Bei der Ernährung achten wir schon oft darauf, was wir unserem Körper zuführen. Maren möchte Dich sensibilisieren, dies auch bei Deinem sensibelsten Organ zu tun - Deinem Gehirn.

Die Leitfrage hierbei: WANN konsumiere ich WIE WAS?

- Zu welchen Phasen des Tages willst Du auf Medienkonsum bewusst verzichten?
- Wie kannst Du Dir eine Umgebung schaffen, in der Du nicht ständig verschiedenen sprunghaften Reizen ausgesetzt bist?
- Welche Geräte und Push-Benachrichtigungen musst Du hierzu ausschalten?
- Welche Medien- und Informationsquellen willst Du wirklich nutzen?



MAREN verweist auf den konstruktiven Journalismus, der immer auch versucht die “was-jetzt-Frage” zu beantworten und Dich nicht mit negativen Informationen zurück lässt, die meist nur ein Gefühl der Hilflosigkeit auslösen. Lösungs- und Zukunftsorientierung hinterlassen in Deinem Gehirn deutlich positivere Spuren wie Neugier, Mut, Kreativität. Maren hat aus diesem Grund die Initiative “Perspective Daily” mitgegründet.

Wenn Du in das Thema “Medienhygiene” tiefer eintauchen möchtest, empfehlen wir Dir u.a. die folgenden beiden Bücher:

Digitaler Minimalismus von Cal Newport

https://www.hugendubel.de/de/taschenbuch/cal_newport-digitaler_minimalismus-35050406-produkt-details.html

Die Kunst des digitalen Lebens von Rolf Dobelli

https://www.hugendubel.de/de/taschenbuch/rolf_dobelli-die_kunst_des_digitalen_lebens-38821846-produkt-details.html

#Transfer



Was möchte ich an mein Gehirn heran lassen?

Nicht nur Deinen Schrank kannst Du ausmisten, sondern auch Deinen digitalen Konsum. Wie wir schon gelernt haben: Alles was uns umgibt, verändert uns. Daher ist eine Reinigung von Social Media Kanälen, Newslettern und digitalen Abos sehr wichtig. Wie kann sowas aussehen?

Öffne Dein Email Postfach oder eine Deiner Social Media Plattformen und schau nach:

- Wem folge ich und warum?
- Bekomme ich Inspiration von dieser Person oder Plattform, oder fühle ich mich bei den Posts und Artikeln eher schlechter?
- Wird mein Konsumverhalten angesprochen oder sind die Informationen nachhaltiger Natur?
- Lese ich diese Newsletter / Nachrichten wirklich durch oder lösche ich die Mail eigentlich sofort? Kann ich den Newsletter abbestellen?
- Von was und wem möchte ich mich im Alltag beeinflussen lassen?

Dein Smartphone lässt Dich jetzt auch einen **“Fokus” Modus** einstellen, in dem Du nicht von Benachrichtigungen gestört werden kannst. Genauso hast Du jetzt die Möglichkeit, Deinen Apps eine gewisse Stundenanzahl pro Tag zuzuordnen. Überschreitest Du diese Stunden, wird die App für den Tag gesperrt.

Eine weitere Möglichkeit, sich den Reizen des Smartphones zu entziehen, ist die **Schwarz-Weiß-Funktion**, mit der Du Deinen Bildschirm jegliche Farben entziehst. Dadurch werden Bilder, Videos, und Artikel für Dein Gehirn uninteressanter und überreizen Dich nicht.

Hier erfährst Du, wie es funktioniert:

iPhone: <https://blog.deinhandy.de/iphone-schwarz-weiss-modus-aktivieren-so-funktioniert>

Samsung: <https://blog.deinhandy.de/android-schwarz-weiss-modus-aktivieren-so-funktioniert>

KAPITEL 13

Letting Go - Eine Veränderung in sich ermöglichen

#Essenzen



Wenn wir Gewohnheiten ändern möchten, so gibt es drei Zutaten - den Reiz, das Verhalten und die Belohnung - wobei wir stets am Verhalten ansetzen sollten.

MAREN nutzt die Technik von "Wenn-Dann-Zielen", um ganz konkret neue Verhaltensweisen zu definieren und umsetzen zu können.

Dabei solltest Du auf das Verhältnis Deiner eigenen Bedürfnisse und der Anforderungen von außen achten und klar nach außen kommunizieren, wann Deine Grenzen erreicht sind. Wenn Du Dich mit einem Vorhaben befasst, dann musst Du immer auch auf das Gegenteil achten. Denn z.B. der Weg zur Entspannung führt zwangsläufig auch über die Anspannung.

#Transfer



Als Unternehmen können wir versuchen, dieses Verhalten möglichst gut zu stimulieren, indem wir Reize schaffen, die dieses Verhalten erleichtern.

- Maren Urner

Du hast einige Impulse für Verhaltensveränderung bekommen. Jetzt bist Du dran und darfst auswählen:

Welches Verhalten möchtest Du ändern? Natürlich sollte Du mit der Absicht wählen, in Zukunft gesünder oder ausgeglichener zu leben.

Benenne dieses Verhalten möglichst konkret.

- Wie sieht das neue Verhalten konkret aus? Was tust Du und was tust Du nicht?
- Wie sieht der Reiz aus, der dieses Verhalten stimuliert?
- Wie belohnst Du Dich?
- Formuliere Dein Vorhaben in einem Wenn-Dann-Ziel: Wenn (Auslöser)..... Dann..... (Verhaltensweise, die Du neu etablieren willst).

Z.B. Wenn ich morgens aufwache, dann frage ich mich als erstes, worauf ich mich heute freue, mache mir einen Tee und gönne mir 15 Minuten Aufwach-Zeit ohne Smartphone oder andere Reize.

Schreibe jetzt Dein Vorhaben auf:

Wenn _____

Dann _____

Natürlich kannst Du dieses Thema auch in Deinem Team ansprechen. Vermutlich geht es Deinen Kolleg*innen ähnlich wie Dir. Wir alle kennen diese Thematik. Im Team darüber zu sprechen, kann sehr hilfreich sein und fördert die gegenseitige Nähe und Offenheit.

TOOLBOX

Entspannung durch Anspannung

#Essenzen



SHI stellt Dir eine Übung vor, mit der Du über die Anspannung zur Entspannung gelangen kannst.

1. Konzentriere Dich auf Deine Finger und gehe sie einen nach dem anderen durch.
2. Schließe Deine Hände zu einer Faust.
3. Balle die Fäuste mit all Deiner Kraft für 60 Sekunden.
4. Nimm die Kraft langsam weg.
5. Entfalte Deine Hände Finger für Finger, atme frei.
6. Schließe Deine Hände wieder und wiederhole die Anspannung für 30 Sekunden.
7. Lasse die Hände seitlich locker hängen.
8. Atme tief.
9. Spüre die Entspannung in Deinen Händen.

#Transfer



Wie war die Übung für Dich?

Was hast Du gespürt?

Wie war das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung für Dich?

Mache Dir hierzu gerne ein paar Notizen

KAPITEL 14

Seelische Unterstützung - Das Normalste der Welt

#Essenzen

Psychische Erkrankungen sind in unserem Kulturkreis nach wie vor tabuisiert. Das Thema ist oft schambesetzt und es wird meist nicht offen darüber gesprochen - schon gar nicht im beruflichen Kontext, da eine psychische Erkrankung natürlich auch immer eine Schwäche offenbart. Führungskräfte haben die Verantwortung hinzuschauen und sich Gedanken darüber zu machen, was bei einer psychischen Erkrankung eines/einer Mitarbeiter*in zu tun ist. Sie müssen nicht zum Therapeuten/zur Therapeutin werden, das würde entschieden zu weit gehen. Aber sie dürfen auch nicht wegschauen, sondern sich z.B. bei Beratungsstellen, dem Sozialdienst im Unternehmen oder einem Coach Rat holen, was zu tun ist. Außerdem sollten sie ein Grad an Vertrauen schaffen, so dass Safe Spaces entstehen, in denen sich Mitarbeitende vertrauensvoll an die Führungskraft wenden können.

#Transfer




Wie sieht das Thema in Deinem Kontext aus?

Welche Unterstützungsmöglichkeiten bietet Dein Unternehmen? Kennst Du die Angebote überhaupt? Falls ja, frage Dich, ob Deine Mitarbeitenden sie auch kennen. Falls nein, erkundige Dich. Als Führungskraft hast Du eine Vorsorgepflicht. Hierzu gehört auch über mögliche Anlaufstellen und Beratungsangebote Bescheid zu wissen.

Wie kannst Du Hürden abbauen und die Offenheit in Deinem Team fördern? Wie schaffst Du sichere Räume, in denen sich Deine Kolleg*innen öffnen können? Wie kannst Du vorleben, dass es normal und gewünscht ist, auch über Schwäche, Erkrankungen, Unwohlsein und Probleme zu sprechen.

Bitte mache Dir hierzu einen Plan:





#Bonus

Was ist eigentlich Angst und wie fühlt sich das an?

Man sagt, dass der Mensch vier Grundemotionen hat: Freude, Trauer, Angst und Wut. Freude und Wut sind wahrscheinlich die Emotionen, die wir am einfachsten erkennen können. Trauer haben wir verlernt, richtig auszudrücken. Und Angst fällt uns auch schwer, weil wie Miriam schon sagte: Wir leben nicht mehr in der Gefahr, von Säbelzähntigern angegriffen zu werden. Was bedeutet es aber, eine Angst- oder Panikattacke zu haben? In Filmen wird diese Attacke, genauso wie in Kliniken, oft sehr dramatisch dargestellt. Dabei kann sich eine solche Attacke ganz leicht äußern.

Angst ist ein unangenehmes, oft sehr intensives Gefühl, das durch Erwartungen oder ein Bewusstsein von Gefahr aufkommen kann. Ganz einfache Beispiele hierfür wären:

- Dunkelheit oder Verlust von der eigenen Sehkraft
- Höhen oder Fliegen
- Soziale Interaktionen, laute Stimmen und / oder Ablehnung
- Schlangen, Spinnen, Nagetiere oder andere Tiere.
- Tod und Sterben

Im beruflichen Kontext kann es auch ein Meeting sein, eine Gehaltsverhandlung, der Verlust von Sicherheit oder des Jobs, Konfrontationen mit Kolleg*innen, Druck "perfekt" zu sein, Deadlines, Verantwortungsübernahme und viele weitere.

Wie fühlt sich eine Angst(-attacke) im Körper an?

Angst kann sich bei jeder Person unterschiedlich äußern. Symptome für Angst und Angstattacken sind:

- erhöhter Puls und / oder Schwindel
- schnellere Atmung oder Schnappatmung bis hin zur Hyperventilation
- Verdauungsprobleme oder Magenschmerzen
- Schwitzen, vor allem am Rücken, Gesicht und am Po, sowie Zittern und hibbelig sein
- angespannte und / oder zitternde Muskeln und Augenzucken
- das Gefühl von Kontrollverlust über eine Situation oder eigenen Körper
- trockener Mund

Wir haben gelernt, diese Symptome gekonnt zu unterdrücken und zu kontrollieren. Dabei kontrollieren wir eigentlich gar nichts, sondern ignorieren die Signale unseres Körpers und gehen damit rücksichtslos mit unseren Bedürfnissen um.

Was tun bei einer Angstatacke?

Eine simple Übung, die man sofort einsetzen kann, wenn die Angst einen doch überkommen sollte: **Fokus auf die 5 Sinne:**

1. **Egal wo Du in dem Moment der Attacke bist, bleibe stehen und finde 5 Dinge, die Du sehen kannst. Sprich sie aus oder nenne sie in Deinem Kopf. Lass Dir Zeit.**
2. **Finde 4 Dinge, die Du anfassen kannst. Das kann Deine eigene Kleidung sein, bis hin zu der Person neben Dir. Anfassen hilft auch in diesen Momenten.**
3. **Versuche 3 unterschiedliche Geräusche zu verorten. Zum Beispiel: Vogelgezwitscher, Hupen, Wind, ...**
4. **Kannst Du 2 Gerüche wahrnehmen?**
5. **Was schmeckst du?**

Diese Übung hilft Dir, Dich wieder zu erden und zu Dir zu finden. Wichtig ist, dass alle 5 Schritte benannt werden, ob laut oder im eigenen Kopf. Dadurch lenken wir unseren Fokus auf den Moment und lassen unsere Gedanken und Ängste langsam los. Wenn man so will, auch eine Form der Meditation.

WICHTIG: Wenn Du Zeuge einer Angstatacke sein solltest, kannst Du diese Übung mit der entsprechenden Person machen und sie in der Situation durchleiten. Atmen nicht vergessen.

EXPLAINED

Therapie & Klinik - Sein dürfen mit allem, was ist

#Essenzen

“Dieses Sein dürfen - wie man ist - mit allem, was einen bewegt - das ist, wodurch die Heilung angestoßen wird.” **PIA** und **RÜDIGER** beschreiben den Alltag in einer Klinik für psychische Erkrankungen und nehmen damit den Schrecken oder auch die Unwissenheit, die häufig darüber herrscht.

Das Ziel eines solchen Klinikaufenthalts ist es, bei sich selbst anzukommen und eigenen unbearbeiteten Themen Raum zu geben.

#Transfer



**An dieser Stelle gibt es für Dich ein Mal NICHTS zu tun.
Genieße es ;)**

KAPITEL 15

The New You - Neuer Umgang mit einer bekannten Welt

#Essenzen

„Es geht immer nur gemeinsam. Alleine gibt es uns eigentlich gar nicht.“ Gerald Hüther



GERALD beschreibt, wie wichtig Gemeinschaften sind, um dauerhaft Veränderungen im Verhalten zu bewirken. Es geht darum, Momente der inneren Berührung immer und immer wieder zu ermöglichen und so dafür zu sorgen, dass die Veränderung dauerhaft wird. Rüdiger und Pia schildern ihre Erfahrungen beim Wiedereintritt in den Alltag nach ihren Klinikaufenthalten. Es gibt ein paar ganz konkrete Dinge zu beachten, um möglichst nicht rückfällig zu werden. Wichtig ist es z.B. sich klar zu machen, dass das letzte Drittel der Heilung im Alltag stattfinden muss.

#Transfer 1



Gerald spricht von der Kraft von Gemeinschaften, in denen man sich gegenseitig innerlich berührt, wahrhaftig ist und Vertrauen schafft.

Die spannende Frage für Dich ist, wie kannst Du eine solche Gemeinschaft aufbauen? Manchmal beginnt es mit einem offenen Gespräch bei einem Spaziergang (Stichwort: Safe Space). Oder einer vertrauensvollen Runde mit dem Team auf einem Offsite.

Überlege Dir, ob Du so eine Gemeinschaft in Deinem Arbeitskontext schaffen möchtest. Vielleicht möchtest Du auch erst einmal eruieren, welche Gemeinschaften es in Deinem Umfeld schon gibt. Meist sind das mehr als Du vermutest und oft verbergen sie sich hinter bestimmten Begriffen wie „Arbeitskreis“ oder „Entwicklungsteam.“

Begib Dich auf die Suche danach oder starte selbst eine.

Achte dabei auf Dein Bauchgefühl. Wo zieht es Dich hin? Mit wem willst Du starten? Wie sieht der Start aus? (Meist ist es ein Gespräch, das einen Unterschied zur bisherigen Form der Kommunikation macht).

Hier ist Platz für Deine Ideen/Pläne und ggf. gibt es auch eine Verbindung zu Deinem MyCase.



#Transfer 2



Pia hat von der Kraft von gemeinsamen Ritualen gesprochen. Dies kann ein kurzer Austausch zu Beginn des Arbeitstages sein oder ein gemeinsames Mittagessen einmal pro Woche. Es gibt unzählige Formen. Fest steht: Rituale sind feste Bestandteile von menschlichen Gemeinschaften.

Überlege Dir für Dein Team und Dein Kollegium:

- Welche Rituale lebt Ihr bereits?
- Welche Wirkung haben sie? Was würde Euch fehlen, wenn sie wegfallen würden?
- Hast Du eine Idee für ein Ritual, das Euch gut tun würde?
- Falls ja, wie könnte es aussehen?
- Falls nein, wie könntest Du erfragen, ob vielleicht Deine Kolleg*innen das Bedürfnis teilen und passende Ideen haben?
- Wie könntest Du ein neues Ritual einfach mal ausprobieren?
Was wäre der leichteste erste Schritt?

Auch hierzu kannst Du Dir gerne Notizen machen



**#Bonus****Wo Du Dir Hilfe holen kannst - für Dich selbst oder als Führungskraft für Deine Mitarbeiter*innen (eine Auswahl):**

Telefon Seelsorge: <https://www.telefonseelsorge.de>

Deutsche Depressionsliga: <https://depressionsliga.de>

Instahelp: <https://instahelp.me>

My Seven Steps: <https://my7steps.org/de/value-based-counseling>

Just answer Psychologie: <https://www.justanswer.de>

Dear Employee: <https://www.dearemployee.de/leistungen/>

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Therapeut*innen, Lehrer*innen, und Seelsorger*innen bedanken. Danke für die schöne und wichtige Arbeit, die Ihr leistet.

KAPITEL 16

Mentale Gesundheit - Wandel in Unternehmen und Gesellschaft bewirken

#Essenzen

Führungskräfte prägen durch ihr Verhalten die Unternehmenskultur. Das gilt sowohl für krankmachende, als auch für gesunderhaltende Kulturen. Unsere Protagonist*innen raten Dir, proaktiv über das Thema Gesundheit und Krankheit zu sprechen. Sei offen, vertrauensvoll und mutig. Somit wirst Du Deine Kolleg*innen einladen, es auch zu sein. Es geht darum, im Alltag achtsames Verhalten zu fördern.

#Transfer 2



Kommunikation:

Wenn Du selbst betroffen bist oder jemand in Deinem Umfeld betroffen ist, ist Kommunikation ein großes Hilfsmittel. Es ist wichtig, dass wir unsere eigene Wahrheit frei äußern dürfen, und damit auch anderen helfen, uns zu verstehen. Es ist wichtig, anderen mitzuteilen, wie Du behandelt werden möchtest, so dass Du in deiner Mitte sein und für Dich eintreten kannst. Das gilt natürlich auch vice versa.

Wenn Du mitbekommst, dass jemand nicht gut drauf ist oder es einer Person schlecht geht, kannst Du versuchen, Deine Kommunikation sensibler anzupassen:

Anstelle von:**Probier:**

Was ist heute mit Dir los?

Kann ich irgendwas tun, um Dir heute zu helfen?

Hör auf, Dir Sorgen zu machen. Dir gehts doch gut.

Was liegt Dir auf dem Herzen? Brauchst Du ein offenes Ohr?

Ich würde es einfach versuchen zu ignorieren.

Erzähl mir, wie Du Dich fühlst, damit ich Dich besser verstehen kann.

Eine weitere Form der Kommunikation, die häufig untergeht, ist: **Zuhören**.

Wir lernen mehr über uns selbst und andere, wenn wir uns austauschen, aber auch wenn wir anderen zuhören. Es besteht keine Pflicht zu kommentieren, wenn sich eine Person uns öffnet. Wir müssen aufhören, andere Menschen retten zu wollen, oder sie zu verändern. Es geht v.a. darum, einfach da zu sein und absichtsvoll zuzuhören.

**#Bonus**

Wie erkennt man als Führungskraft, dass es jemandem nicht gut geht?

Sozialverhalten:

- Vermeidung von Aufgaben, Situationen oder Menschen
- Person zeigt weniger Motivation oder Interesse
- Konflikte mit Kolleg*innen
- Misstrauen, plötzliche Wutausbrüche oder verbale Angriffe

Arbeitsverhalten & Leistung

- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- höhere Fehlerfrequenz
- Absprachen werden nicht mehr eingehalten
- Überstunden häufen sich
- Verspätungen
- sich selbst nicht mehr so viel zutrauen

Stimmung & Auftritt

- unruhiges Verhalten
- nicht mehr so aktiv wie sonst
- Tränen steigen schneller in die Augen
- extreme Stimmungsschwankungen
- Hoffnungslosigkeit & zynische Kommentare
- Häufige Burnoutsymptome treten auf, wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verspannungen, Appetitlosigkeit
- Vernachlässigung des äußeren Erscheinungsbildes
- öfters krank, müde und übernächtigt

Remote:

- Kamera ist öfters ausgeschaltet
- weniger Diskussionsbeteiligung
- Hibbelig: Kratzen am Körper, Räuspern, Husten, unruhiges Sitzen
- Verspätung
- Emails am frühen morgen oder späten Abend

Wichtig dabei: das entsprechende Verhalten ist über einen längeren Zeitraum (ab 2 Wochen) regelmäßig zu beobachten. Einmaliges Verhalten ist noch kein Anzeichen für ein Problem.

Schärfe Deine Sinne für die Menschen, für die Du Verantwortung hast. Achte auf Symptome, die Du wahrnimmst und mache Dir Notizen, sobald sie über einen längeren Zeitraum wiederholt auftreten. Überlege Dir dann, wie Du die Person/en darauf ansprichst. Anregungen hierzu gab es ja schon in den vorherigen Kapiteln.

KAPITEL 17

The Comeback - Wo Pia und Rüdiger jetzt stehen

#Essenzen

PIA und **RÜDIGER** gestalten ihr Leben nach ihrer Erkrankung und Heilung völlig anders als davor. Sie sind beide achtsamer und fürsorglicher gegenüber sich selbst und den eigenen Bedürfnissen geworden. Sie gestalten ihren Tag bewusst mit kleinen Ritualen, Pausen und Bewegung. Beide sind durch die Krise und ihre Bewältigung gewachsen und haben sich deutlich entwickelt – auch wenn die eigentliche Krisenerfahrung natürlich sehr unangenehm war.

#Transfer



Wir haben am Anfang der Staffel mit dieser Übung angefangen. Jetzt wo Du die Staffel durchlaufen bist, was verbindest Du jetzt mit mentaler Gesundheit?
Kreise die für Dich relevanten Wörter ein und schreibe Deine zusätzlichen Assoziationen in die leeren Felder.

ÜBERFLÜSSIG	<input type="text"/>	ESOTERIK	<input type="text"/>	BEHINDERUNG
KRANK		MUTIG	WICHTIG	THERAPIE
	<input type="text"/>	BEFREIEND	<input type="text"/>	<input type="text"/>
UNTERSTÜTZEND		LEBENDIGKEIT	ANGST	KLISCHEES
	SPIRITUALITÄT		AUFBAUEND	TREND
			<input type="text"/>	

Journaling Prompt:

Gerne möchten wir Dich zum Abschluss der Reise zur mentalen Gesundheit und gesunder Führung auch noch einmal mit ein paar Impulsen zum Journaling versorgen. Nimm Dir bitte 20 Minuten Zeit und schreibe Deine Gefühle und Gedanken zu folgenden Impulsfragen auf:

- Worum geht es mir eigentlich im Leben?
- Was sind meine Träume und Sehnsüchte?
- Wie will ich denn mein Leben gestalten, fernab von sämtlichen Verpflichtungen und Anforderungen von Außen?
- Wie kann ich fürsorglicher und liebevoller mit mir und anderen sein?
- Wie möchte ich meine Tage entsprechend gestalten?

KAPITEL 18

Mindful Last Words - Deine Bedürfnisse wirklich kennen

#Essenzen

Worum geht es im Grunde bei mentaler Gesundheit?


GERALD, SHI, MAREN und **MIRIAM** ziehen Resümee. Es geht darum, liebevoll zu Dir selbst zu sein und dadurch die Kraft zu ermöglichen, liebevoll zu anderen Menschen in Deinem Umfeld zu sein. Für ein Leben in Balance und Harmonie können wir uns täglich neu entscheiden. Hierzu gehört auch zu akzeptieren, dass das Leben nicht vorhersehbar und kontrollierbar ist. Es ist bunt, lebendig und voll von Selbstorganisation. Sich dieser bunten Vielfalt zu öffnen, heisst JA zur Lebendigkeit zu sagen. Und das bedeutet auch JA zur eigenen Lebendigkeit mit all ihren Limitierungen, Möglichkeiten, ihrer Komplexität und Vielfältigkeit zu sagen.

#Transfer




Gönne Dir zum Abschluss 15 Minuten Zeit zur Reflexion. Nimm dabei gerne auch Deinen MyCase zur Hand.


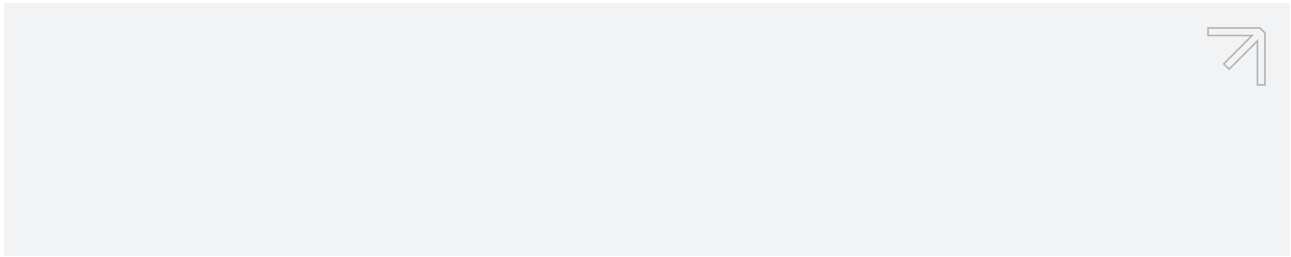
Was sind Deine Haupt-Lern-Erkenntnisse zum Thema „Gesundheit?“



Was hast Du bereits ausprobiert und verändert?




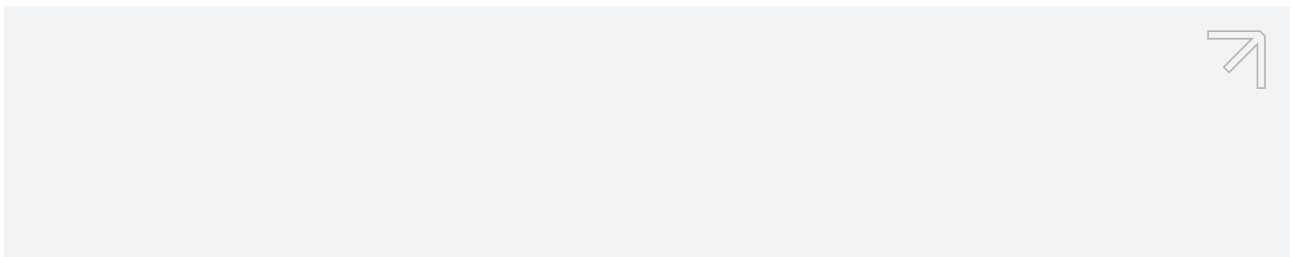
Welche Effekte hatte dies?



Wie geht es bei Dir mit dem Thema weiter?

Wen möchtest Du informieren?

Was willst Du weiterhin anstoßen?



Falls Du Dir einen MyCase zu Beginn definiert hast: Werfe einen Blick darauf und überlege Dir, wie dieses Projekt weiter geht. Welche Maßnahmen zur Weiterentwicklung für Dich selbst und Dein Unternehmen ergeben sich daraus?

Ggf. solltest Du andere hierzu ins Boot holen und ein größeres Projekt draus machen.

Wie kann das konkret aussehen?

Was sind die nächsten Schritte hierzu?



#Bonus

Wir haben zum Abschluss noch einmal die wichtigsten Punkte von mentaler Gesundheit zusammengefasst. Du kannst sie gerne weitergeben.

1. Mentale Gesundheit blüht in einem Ort von Sicherheit, Offenheit, Akzeptanz und Vertrauen.
2. Mentale Gesundheit wächst in einer Community: unter Freunden, Kolleg*innen, Familien, etc. Sie leidet unter Verfeindung, Konkurrenz und Abneigung.
3. Die Aufgabe von Führungskräften ist es, solche Räume zu schaffen und eine Vertrauenskultur vorzuleben und einzufordern.
4. Unsere mentale Gesundheit verdient unsere Aufmerksamkeit und unseren Schutz. Sie ist die wichtigste Ressource für unsere Wirksamkeit.

5. Mentale Gesundheit ist ein Prozess, der auch Rückschläge und Fehler beinhaltet.
6. Wer die mentale Gesundheit einer anderen Person fördert, tut sich dabei meistens auch selbst etwas Gutes.
7. Konstruktives Feedback und Kommunikation unterstützen unsere mentale Gesundheit. Wir sollten uns nie dafür schämen müssen.
8. Konstruktives Feedback sollte immer auf Stärken bauen und nicht den Fokus auf "Schwäche" legen.
9. Erfolg taucht in Wellen auf und kommt durch Großzügigkeit.



#Bonus 2

Falls Du noch nicht genug hast und gerne noch ein paar Übungen /Experimente wagen möchtest, hätten wir folgende Ideen für Dich:

Fishing for Compliments

Das Fragen nach Wertschätzung und Komplimenten hat bei uns meist keinen guten Ruf. Dabei sind die eigenen Stärken und Ressourcen etwas sehr wichtiges und Anerkennung und Wertschätzung ein wichtiges Grundbedürfnis von uns. Oft ist es auch eine gute Möglichkeit, die eigenen Stärken besser kennen zu lernen.

Frage drei Menschen aus Deinem Umfeld:

- Was sie an Dir schätzen?
- Was sie als Deine größte Stärke empfinden?
- Wofür sie Dir dankbar sind?

Mache Dir hierzu Notizen.

Kompliment von: _____

Was er/sie an mir schätzt: _____

Was er/sie als meine größte Stärke sieht: _____

Wofür er/sie mir dankbar ist: _____

Natürlich haben die Menschen in Deinem Umfeld ähnliche Bedürfnisse. Wenn Dir das Fishing for Compliments gut getan hat, kannst Du damit beginnen, anderen die Fragen oben zu beantworten. Für Teamzusammenhalt und den Kontakt mit Deinen Mitarbeiter*innen ist das in der Regel Gold wert.

Teamübung: Appreciation Shower

Du kannst Wertschätzung auch im Team üben. Du stellst Dich mit Deinem Team in zwei Kreisen auf - ein Innenkreis und ein Außenkreis. Man steht sich jeweils gegenüber und schaut sich gegenseitig an. Die erste Runde dauert 2 Minuten. Die Person im Außenkreis sagt der Person im Innenkreis was sie an ihm/ihr schätzt. Dann rotiert der Innenkreis im Uhrzeigersinn und in der nächsten Runde sagt die Person aus dem Innenkreis dem neuen Gegenüber, was er/sie an ihm/ihr schätzt.

Das kann man ein paar Runden so machen bis jeder/jede mindestens 5 Appreciations bekommen hat.

Alternativfragen für die Runden sind:

- Wofür ich Dir dankbar bin?
- Was mich an Dir fasziniert?
- Was ich Dir schon mal immer sagen wollte (nur positive Dinge!)
- Was ich an Dir gut finde?

Du wirst sehen: Die Stimmung im Team ist danach sehr positiv und es wird viel gelacht.

Nicht einsetzen solltest Du die Übung, falls ihr gerade einen handfesten Konflikt am Start habt oder es aus irgendwelchen Gründen unpassend ist.

Dein Erfolg der Woche:

Schreibe Dir jeweils am Freitag Nachmittag auf, was Dir diese Woche besonders gut geglückt ist, was Dein Erfolg der Woche ist. Baue Dir, z.B. aus Post-its, eine kleine Hall of Fame, in die Du Deine Wochenerfolge hängst.

„Atomic Habits“ von James Clear

Gewohnheiten auf-/abbauen und über kleine Veränderungen viel erreichen

(aus: <https://wissensdialoge.de/buchempfehlung-atomic-habits-von-james-clear/>)

Über die „richtigen“ Gewohnheiten gibt es eine Reihe von Büchern, aber wie baut man eigentlich Gewohnheiten auf? Das Buch „Atomic Habits“ von James Clear ist hier sehr hilfreich. Gewohnheiten sind Routinen, die regelmäßig und (üblicherweise) automatisch ausgeführt werden. Die Regelmäßigkeit führt dazu, dass auch kleine Veränderungen über die Zeit zu großen Konsequenzen führen. Die Automatisierung führt dazu, dass Gewohnheiten kaum Aufmerksamkeit erfordern und praktisch „anstrengungslos“ ausgeführt werden. Sie ersparen damit wertvolle (begrenzte!) Aufmerksamkeit und kognitive Anstrengung. Es gibt einfach einen oder mehrere Auslöser, die (fast) automatisch zur Ausführung des spezifischen Verhaltens führen. Im positiven Fall sieht man z. B. die Joggingschuhe und zieht sie sich (fast) automatisch an und geht laufen, im negativen Fall sieht man die Couch vor dem Fernseher und ... hoppla, schon so spät? Entsprechend ist es interessant, wie man Gewohnheiten einführen bzw. abbauen kann. Clear gibt vier einfache Gesetze vor, um Gewohnheiten auf- bzw. abzubauen. Das zugrundeliegende Ziel dabei ist, das angestrebte Verhalten anstrengungslos (bei positiven Gewohnheiten) bzw. schwer (bei negativen Gewohnheiten) zu machen:

Positive Gewohnheiten erleichtern

Gesetz 1: Make It Obvious (Mache es unübersehbar)

Hinweise, die zur Ausführung von Gewohnheiten animieren, einführen bzw. sichtbar machen. Seine Gewohnheiten zu beobachten, um sich diesen bewusst zu werden, sowie Umsetzungsintentionen („Wenn X, dann mache ich Neue Gewohnheit Y.“) einzuführen oder Gewohnheiten zu verbinden („Nach bestehender Gewohnheit X mache ich Neue Gewohnheit Y.“) helfen hier. Ziel ist es, eine Umgebung zu schaffen, die Hinweise für die angestrebte Gewohnheit leicht sichtbar machen.

Gesetz 2: Make It Attractive (Mache es attraktiv)

Natürlich sind Gewohnheiten einfacher auszuführen und zu etablieren, wenn sie positiv besetzt sind, und es ist die Erwartung von Belohnung, die uns motiviert. Dafür können z. B. neue Gewohnheiten (vor/während der Ausführung) mit positiven Handlungen kombiniert werden. Aber auch über soziale Eingebundenheit kann man Handlungen attraktiv machen, wenn man z. B. Gruppen aufsucht, in denen das Verhalten gefördert wird (z. B. Jogginggruppen).

Gesetz 3: Make It Easy (Mache es einfach)

Damit Gewohnheiten möglichst anstrengungslos ausgeführt werden können, müssen die Reibungsverluste reduziert werden. Das heißt z. B. die dafür notwendigen Schritte reduzieren, die Umgebung so zu verändern, dass diese Handlungen einfacher werden, oder die Handlungen selbst in der Zeitdauer so zu reduzieren, dass sie schnell (in weniger als zwei Minuten) gemacht werden können.

Gesetz 4: Make it Satisfying (Mache es befriedigend)

Clear ist eher behavioristisch orientiert (kurz gesagt: Belohnungen bzw. Bestrafungen) und plädiert dafür, dass Gewohnheiten unmittelbar belohnend sein müssen. Auch „habit tracker“ (versuchen die Gewohnheit jeden Tag auszuführen und dies gut sichtbar festzuhalten) können hilfreich sein (belohnend, wenn man die Gewohnheit als ununterbrochene Sequenz, d.h. jeden Tag, ausführt). Und falls man das Verhalten doch einmal nicht ausführt, dann sollte man es zumindest nicht direkt auch ein zweites Mal auslassen. Einmal auslassen kann passieren, zwei Mal auslassen ist der Beginn einer neuen (hier: negativen) Gewohnheit.

Negative Gewohnheiten erschweren

Um negative Gewohnheiten zu erschweren, müssen die Regeln einfach nur umgedreht werden, d.h.

Gesetz 1: Make it Invisible (Mache es unsichtbar)

Schlechte Angewohnheiten sind einfacher abzulegen, wenn man nicht mit den Auslösern/Hinweisen konfrontiert wird. Diese Hinweise kann man reduzieren (z. B. den Fernseher wegräumen).

Gesetz 2: Make It Unattractive (Mache es unattraktiv)

Vorteile verdeutlichen, wenn man die schlechten Angewohnheiten unterlässt.

Gesetz 3: Make It Difficult (Mache es schwierig)

Die Reibung erhöhen — z. B. dass man jetzt mehr Schritte machen muss, um die negative Gewohnheit auszuführen.

Gesetz 4: Make It Unsatisfying (Mache es unbefriedigend)

Clear schlägt hier „habit contracts“ vor — man verpflichtet sich (schriftlich), etwas sehr Unangenehmes zu machen, wenn man die negative Gewohnheit doch ausführt (z. B. Geld an eine Organisation zu überweisen, die einem zuwider ist — es ist hier nicht die Höhe des Betrages, sondern die Antipathie zur Organisation, die zählt).

Fazit

Clear gibt zu diesen Regeln eine Reihe von hilfreichen Tipps — aus einer sehr interessanten Perspektive. Unter anderem, dass man anfängt sich als die Person zu sehen, die man sein möchte. Also mit kleinen Schritten eine entsprechende Identität aufbaut. Man muss nicht direkt viel laufen, aber indem man kleine Schritte macht (hier sowohl wörtlich und metaphorisch) beginnt man, sich selbst als sportliche Person zu sehen. Es geht ihm weniger darum, sich zum Automaten zu trainieren, sondern über kleine Veränderungen — die über die Zeit große Konsequenzen haben — die Person zu werden, die man sein möchte.

Clear, J. (2018). *Atomic Habits*. London: Random House.