

## 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.


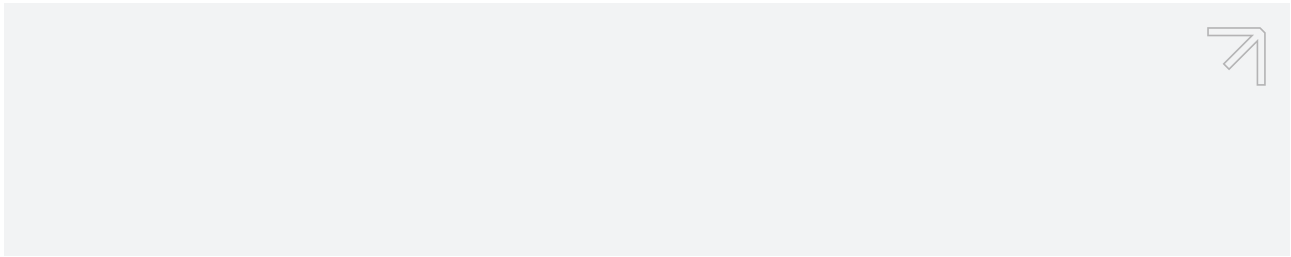
**Was sind Deine Haupt-Lern-Erkenntnisse zum Thema „Gesundheit?“**



**Was hast Du bereits ausprobiert und verändert?**




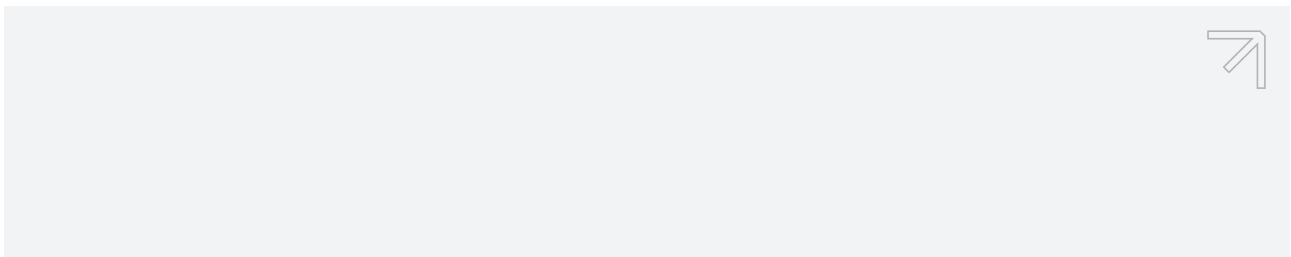
### Welche Effekte hatte dies?



### 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.