

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>		

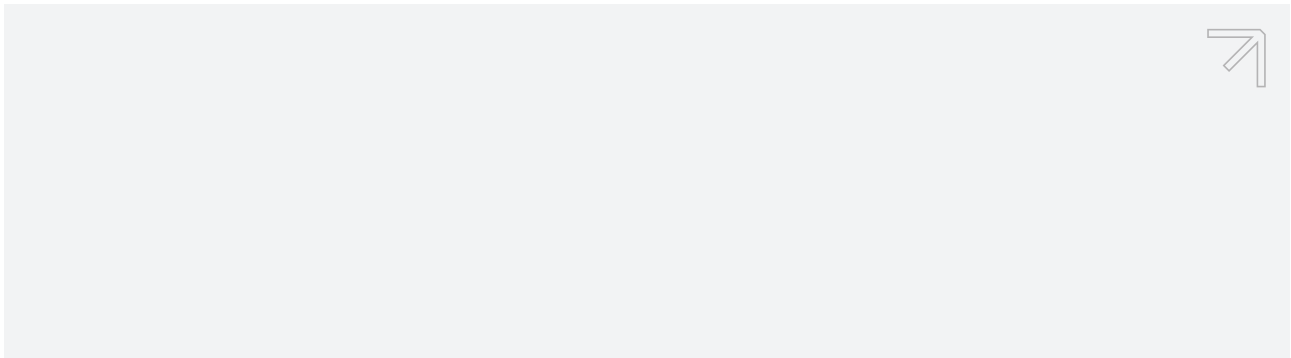
<p>Wie oft suchst Du Ablenkung in Deinem Arbeitsalltag?</p>		
<p>Wann beendest Du Deinen Arbeitsalltag im Büro / Home Office?</p>		
<p>Wann beendest Du ihn wirklich?</p>		
<p>Wie setzt Du eine klare Grenze nach der Arbeit? Machst Du Dein Handy aus? Legst Du den Rechner weg? Hast Du einen festen Arbeitsplatz 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.

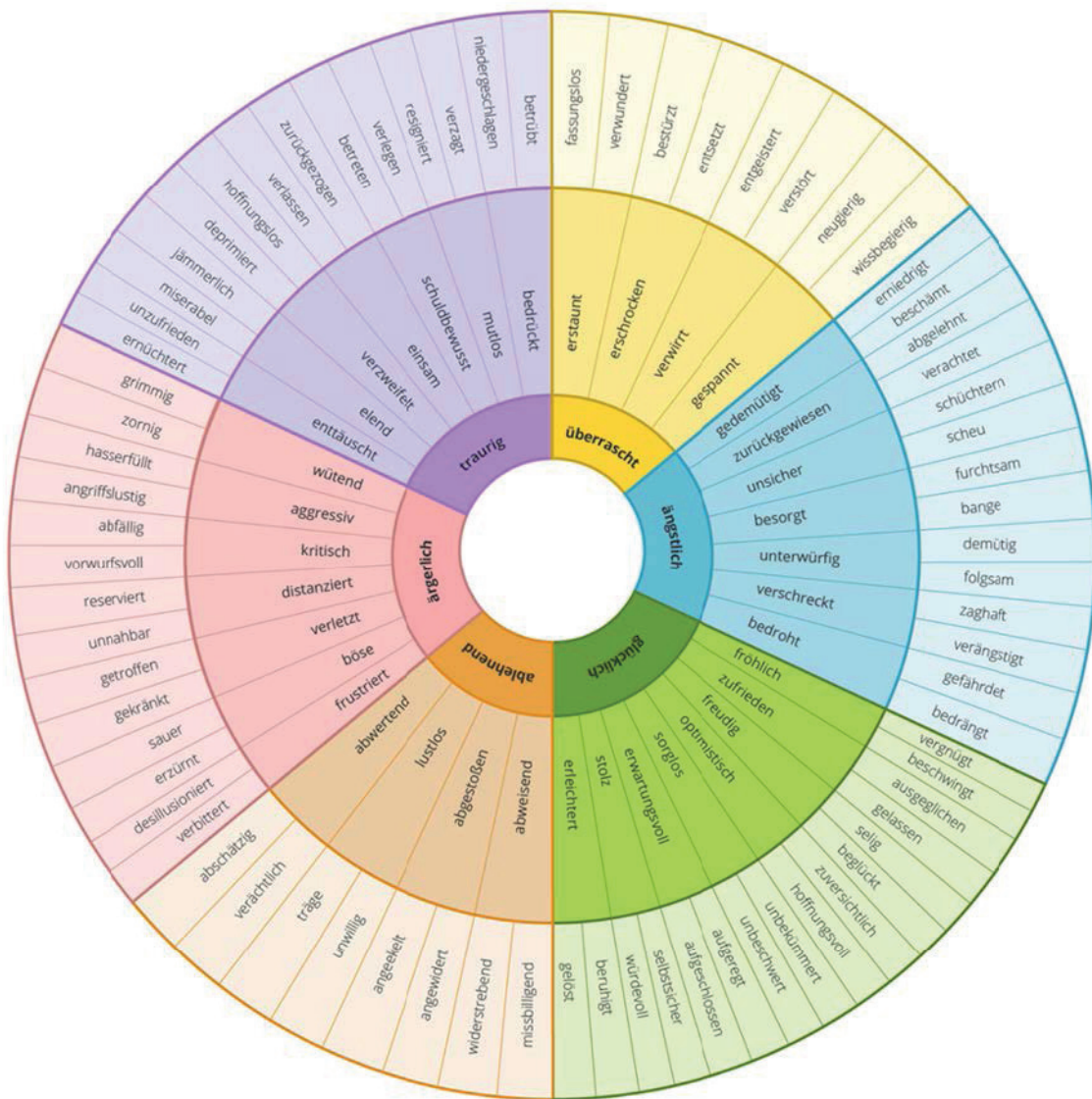
Überlege Dir für Deine Zukunft:

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 page header.

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)