

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:



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.