

# ÜBUNGEN ZUM KURS

## „INNERE RESSOURCEN STÄRKEN“

Hier beschreiben wir Dir nochmal genau, was wir uns bei den jeweiligen Übungen vorstellen. All diese Übungen sind nur für Dich. Die schriftlichen Übungen wirst Du am Ende nicht abgeben!

Damit Du immer mal wieder an die Übungen denkst, befindet sich am Ende von diesem Dokument eine **Wochenübersicht**. Am besten Du druckst sie aus und hängst sie irgendwo gut sichtbar (z.B. am Kühlschrank) in Deine Wohnung. Sie kann Dich immer wieder an unseren Kurs erinnern.

---

## ATEMMEDITATION

Studien zeigen, dass schon ein paar Minuten Meditation am Tag helfen, fokussierter und gelassener zu sein und besser mit Stress umgehen zu können. Wir werden Dir zeigen, wie Du Deinen Atem nutzen kannst, um das Meditieren zu erlernen.

Der Atem ist der einfachste Weg, zu Dir zu finden. Deshalb freuen wir uns, wenn Du 4 mal am Tag Deinen Atem nutzt, um Dich kurz auf Dich zu besinnen. Wenn Dir das Spaß macht und Du Dir mehr Meditation in deinem Alltag vorstellen kannst, gibt es noch viele andere Wege zu meditieren. Wir wollen Dir diesen Weg über den Atem zeigen, weil er vielen Menschen leicht zugänglich ist.

Wir haben Dir eine **Audiodatei** mitgeschickt, in der wir eine Atemmeditation aufgenommen haben. Beim ersten Mal solltest Du sie tatsächlich auch benutzen für die Meditation. Du kannst gern jedes Mal die Audiodatei hören, wenn Du die Übung machen willst. Möglicherweise ist Dir das 4 mal am Tag aber zu lang. Deshalb kannst Du Dich gerne, wenn Du Dich sicher fühlst mit der Übung, einfach bewusst einen Moment hinsetzen, kurz in deinen Körper spüren und dann 5 bewusste Atemzüge machen.

Wie fühlt sich das an?

Wo bewegt der Atem den Körper am meisten?

Spürst Du, wie kalte Luft ein und wärmere Luft wieder ausströmt?

Das reicht schon, um sich ein paar Mal am Tag auf sich selbst zu besinnen.

---

# IMAGINÄRES DANKBARKEITSTAGEBUCH

Eine Studie mit Lehrern zeigte, dass die Probanden, die einmal am Tag daran dachten, warum sie diesen Beruf ausführen und warum er schön ist, weniger Belastung verspürten als die Kontrollgruppe.

Deshalb laden wir Dich dazu ein, Dir jeden Abend vor dem Einschlafen 3 Dinge zu überlegen, für die Du dankbar bist und die Dich im Moment glücklich machen. Es ist egal, ob sie sich wiederholen, ob es Menschen, Tätigkeiten, Objekte oder etwas ganz anderes ist.

Erweitern kannst Du die Übung, indem Du ein Dankbarkeitstagebuch beginnst, in dem Du auch nach der Woche jeden Abend aufschreibst, wofür Du gerade dankbar bist. Für diesen Kurs und unser Projekt reicht es jedoch völlig aus, wenn Du es Dir nur vorstellst.

Wenn Du das Gefühl hast, Du könntest es vergessen, hilft vielleicht ein Zettel am Badspiegel oder in der Nähe des Bettes.

---

# SELBSTREFLEXIVE FRAGEN

Auf der nächsten Seite findest Du 6 Fragen, mit denen Du in ein schriftliches Selbstgespräch gehst. Wenn Du Dir wirklich Zeit für jede einzelne Frage nimmst, kannst Du mit Deinen momentanen Herausforderungen in Kontakt treten und hoffentlich neue Lösungen und Ideen finden. Wir neigen häufig dazu uns auf Probleme zu fokussieren, statt an einer möglichen Lösung zu arbeiten. Eine Lösung, für die wir meistens schon alles Notwendige in uns haben.

Diese Übung solltest Du in dieser Woche mindestens 2 mal durchführen. Wenn Du das Bedürfnis hast, sie öfter durchzuführen, kannst Du das natürlich auch machen. Überleg Dir am Besten am Anfang der Woche, wann Du die Übung machen kannst, damit Du sie nicht die letzten zwei Tage direkt hintereinander machen musst. Dann sind die Fragen möglicherweise nicht mehr so effektiv. Es ist gut, wenn ein bisschen Zeit dazwischen liegt, damit die Übung nachwirken kann.

# SELBSTREFLEXIVE FRAGEN

AUS DER LÖSUNGSORIENTIERTEN GESPRÄCHSFÜHRUNG

1. **Wie geht es mir gerade?**  
- auf einer Skala 1-10 (1=miserabel, 10=sehr gut)
  
2. **Woran merke ich, dass es diese Zahl ist?**
  
3. **Warum nicht weniger?**
  
4. **Was könnte ich tun, um einen Skalenpunkt nach oben zu kommen?**  
**Was bräuchte ich noch dafür? (Fähigkeiten, ...)**  
**Was wäre dann anders?**
  
5. **In welchen Situationen, Momenten, Orten, etc. geht es mir bereits so (dass ich mich auf der Skala höher einordnen würde)?**  
  
› Falls dich ein bestimmtes Problem beschäftigt:  
**Wie habe ich bereits ähnliche Probleme in der Vergangenheit bewältigt?**
  
6. **Trotz aller Schwierigkeiten / Probleme:**  
**Was darf sich auf keinen Fall verändern?**  
**Was möchte ich an meinem aktuellen Leben auf jeden Fall bewahren, so wie es ist?**

## WARUM DAS GANZE?

Wenn wir uns mit Fragen aus der Lösungsorientierung auseinander setzen, kann uns das helfen, mal nicht das Problem zu fokussieren- wozu viele Menschen neigen, sondern den Fokus auf mögliche Lösungen zu richten und so eventuelle Blockaden zu lösen. Die Lösung zu einem Problem steckt meist schon in uns, wir müssen nur lernen, unsere inneren Ressourcen zu identifizieren und zu nutzen.

Die schriftliche Beantwortung dieser Fragen sorgt für neue Ideen, fördert die Selbstreflexion und regt einen inneren Dialog an. Der lösungsorientierte Ansatz hängt außerdem mit dem Konzept der Selbstwirksamkeit zusammen. Selbstwirksamkeit bezeichnet den Glauben an uns selbst und die Überzeugung, dass wir bestimmte Situationen bewältigen können.

# DEINE WOCHENÜBERSICHT

	AM	SF	DT
MONTAG	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIENSTAG	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MITTWOCH	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FREITAG	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SAMSTAG	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SONNTAG	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KALENDERWOCHE  
DATUM

## DIE ÜBUNGEN

### · ATEMEDITATION (AM)

ca. 4 x täglich  
Audiodatei  
PDF „Atemmeditation“

### · SELBSTREFLEXIVE FRAGEN (SF)

mind. 2 x über die Woche verteilt  
6 Fragen schriftlich beantworten  
PDF „Selbstreflexive Fragen“

### · DANKBARKEITSTAGEBUCH (DT)

täglich abends  
gedanklich  
PDF „Imaginäres Dankbarkeitstagebuch“