

# Atem der Berge

# RESILIENZ & GLÜCK.

HANDOUT ZUM MENTALPROGRAMM.

## Resilienz.

Die sieben Schlüssel der Resilienz nach Prof. Dr. Jutta Heller.

- . **Akzeptanz:** annehmen, was ist
- . **Optimismus:** darauf vertrauen, dass es besser wird
- . **Selbstwirksamkeit:** von seinen Kompetenzen überzeugt sein und Einfluss nehmen
- . **Verantwortung:** für eigene Entscheidungen Verantwortung übernehmen, anstatt einen Schuldigen zu suchen
- . **Netzwerkorientierung:** Kontakte pflegen und sich bei Herausforderungen Unterstützung holen
- . **Lösungsorientierung:** die Dinge aktiv angehen und sich auf gut Funktionierendes konzentrieren
- . **Zukunftsorientierung:** die Zukunft planen und auf Ziele hinarbeiten

## Glück.

**Lebensglück (Happiness)** – eine bewusste Entscheidung.

Das Gefühl von „Happiness“ entsteht durch uns selbst und ist nicht abhängig von äußeren Bedingungen wie Alter, Geschlecht, Herkunft, Wohnort, Reichtum, Bildung oder einem besonderen Glückseignis.

**Glückliche Menschen ...**

- . hadern nicht mit ihrem Schicksal.
- . bewegen sich – optimalerweise in der Natur.
- . führen ein einfaches Leben.
- . reduzieren ihren Medienkonsum.
- . gehen Risiken ein und stellen sich Problemen.
- . treffen Entscheidungen schneller.
- . pflegen Freundschaften.
- . leben im Moment.
- . gehen einer erfüllenden Tätigkeit nach.
- . wissen was ihnen gut tut und tun sich selbst etwas Gutes.
- . sind dankbar.
- . haben eine Lebensvision.
- . glauben an sich selbst und ihre Fähigkeiten.

## Übungen zur Stärkung von Resilienz & Schaffung der eigenen „Happiness“.

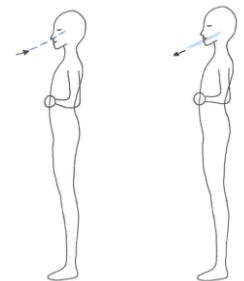
### NATUR GENIEßEN.

Die **Effekte der Natur** auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden wurden in verschiedenen Studien dargelegt. Personen, die mehr Zeit in der Natur verbringen, erleben sich als vitaler, selbstbewusster und berichten generell von einer höheren Lebensqualität.

Es spielt dabei keine Rolle, ob wir gemütlich auf einer Parkbank sitzen oder eine Wanderung unternehmen. Einfach **„Raus in die Natur“**.

### ATMUNG.

(**Atem-Übungen** findest du auf dem Handout „Atemluft“ zum Atemprogramm).



### LÄCHELN.

Um den Körper am schnellsten und einfachsten in eine positive Stimmung zu bringen, eignet sich das **Lächeln und herzhaftes Lachen** perfekt.

Lächle wann immer du kannst. Und ist dir nicht wirklich danach – **„if you can't make it, fake it“**.

### DANKBARKEITSBUCH.

Ein **Dankbarkeitsbuch** hilft dir, dich auf das Positive im Leben zu konzentrieren. Was wiederum das Gefühl von Zufriedenheit und „Happiness“ steigern kann. Egal ob ein separates Buch, ein Eintrag im Kalender, ... Du bist vollkommen frei in der Gestaltung. Beginne einfach damit und notiere dir am besten täglich **3 Dinge, für die du dankbar bist**. Auch wenn es der warme, duftende Kaffee am Morgen ist – alles ist erlaubt.

## MEDITATION.

Egal welche Art von Meditation - ob geführte Meditation, Lese-Meditation, Achtsamkeitsmeditation oder eine der vielen anderen Möglichkeiten. **Meditationen** können dabei helfen Stress zu reduzieren, die Schlafqualität zu verbessern, die Konzentration zu steigern, die Resilienzfähigkeit zu stärken, mehr im Augenblick zu sein und vieles mehr. **Die positiven Effekte sind unendlich.**



## BESTÄRKUNG / AFFIRMATION.

Forme dir einen **Bestärkungs-Satz**, welchen du immer wieder leise oder gedanklich für dich wiederholst. Werden solche Sätze regelmäßig angewendet, ist es eine Möglichkeit negative Gedankenmuster aufzulösen und durch positives Denken zu ersetzen. Die Aufmerksamkeit wird auf das Gute gelenkt. Sie eignen sich zur Unterstützung und Förderung des Selbstvertrauens. Bestärkungen / Affirmationen sind immer positiv zu formulieren.

Beispiele: „**Ich bin bereit, mein Bestes zu geben.**“ „**Ich bin stark und zuversichtlich.**“ „**Ich bin wertvoll.**“ „**Ich vertraue auf meine Talente und Fähigkeiten.**“

Die 3 Quellen der Resilienz nach Grotberg: „**Ich bin. Ich habe. Ich kann.**“

## MENTALTRAINING.

Mit **Mentaltraining** kannst du dein Denken und deine Vorstellungskraft ziel- und lösungsorientiert einsetzen. Die **Kraft der Gedanken** ist zwar vielen bekannt, die Möglichkeiten und Auswirkungen werden aber trotzdem oftmals unterschätzt. Emotionale, kognitive (Denk- und Wahrnehmungsvorgänge) und auch körperliche Fähigkeiten können verbessert werden. Zudem kann dir das mentale Training dabei helfen, schlechte Gewohnheiten abzulegen und durch bessere Alternativen zu ersetzen.

## Selbst-Experimente zum Mentaltraining.

### DIE VORSTELLUNG, ETWAS ERREICHEN ZU KÖNNEN, BRINGT DICH DEINEM ZIEL NÄHER.

Mache aus dem aufrechten Stand eine Rumpfbeuge, d.h. versuche mit den Fingern bzw. Händen den Boden zu berühren. Merke dir, wie weit du in Richtung Boden gekommen bist. Richte dich wieder auf, schließe die Augen und stelle dir so lebendig wie nur möglich vor, wie du eine Rumpfbeuge machst und mühelos und spielend leicht noch mindestens 10 cm tiefer kommst oder deine Hände auf dem Boden weiter nach vorne bringst. Du kannst diese Visualisierung auch mehrmals wiederholen. Nun öffne die Augen und mache erneut eine Rumpfbeuge und beobachte, wie weit du jetzt kommst.

Welche Erkenntnis können wir daraus gewinnen? Sehr wahrscheinlich konntest du dich beim zweiten Mal wesentlich weiter nach unten beugen bzw. deine Hände weiter nach vorne bringen. → **Wenn du dir vorstellen kannst, etwas zu erreichen, dann erreichst du es leichter bzw. du erleichterst dir die Erreichung des Zieles.**

Welche Bedeutung hat diese Selbsterkenntnis für den Alltag? Nutze deine Vorstellungskraft für die Erreichung deines Ziels. Es spielt dabei keine Rolle, ob es sich um persönliche, berufliche oder sportliche Ziele handelt. Je lebendiger und öfter du visualisierst, wie du das erreichst, was du erreichen möchtest, umso wahrscheinlicher erreichst du das Ziel auch. Das Trainieren in der Vorstellung ist eine sehr wirksame Methode zur Steigerung und Verbesserung unserer Fähigkeiten, was aber gleichzeitig bedeutet, dass wir uns die Erreichung eines Ziels erschweren oder unmöglich machen können, wenn wir der Meinung sind, dass wir es nicht schaffen.

### DEIN GEHIRN BRAUCHT POSITIV FORMULIERTE ANWEISUNGEN.

Setze dich bequem hin und denke bitte nicht an einen rosaroten Elefanten. Einfach nicht an einen rosaroten Elefanten denken, das ist alles.

Welche Erkenntnis können wir daraus gewinnen? Welches Bild ist in deinem Kopf als erstes aufgetaucht? Vermutlich das eines rosaroten Elefanten und das, obwohl du doch nicht an diesen denken solltest. → **Wir denken in Bildern und in diesen kann unser Gehirn das Wort „nicht“ nicht verarbeiten und tut so, als gäbe es dieses Wort nicht.**

Welche Bedeutung hat diese Selbsterkenntnis für den Alltag? Sagst du „Ich darf nicht nervös sein“, „Ich will mich nicht ärgern“, ... Da das Gehirn immer das ausführt, was wir ihm suggerieren, und worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, erreichen wir durch den Gebrauch des Wortes „nicht“ gerade das Gegenteil von dem, was wir möchten. Streiche also das Wort „nicht“ aus deinem Wortschatz. Formuliere stattdessen deine Ziele positiv. Sage dir genau das, was du möchtest, also z.B. „Ich bleibe ruhig“, „Ich trete selbstsicher auf“, usw. Diese Selbsterkenntnis ist besonders wichtig beim gezielten Einsatz von Autosuggestionen, die nur wirken, wenn sie positiv formuliert sind (siehe „Bestärkung / Affirmation“). Das Gleiche trifft auch auf das Wort „kein“ zu. Wenn du sagst „Ich möchte keine Angst haben“, richtest du deine Aufmerksamkeit auf die Angst und du wirst sie anziehen, erleben und spüren. Achte zukünftig auf deine Wortwahl und formuliere deine Wünsche und Ziele positiv. So kann dich dein Gehirn bei der Erreichung deines Ziels wirkungsvoll unterstützen.

#### Grundregeln.

Die Verantwortung für dein eigenes Leben liegt bei dir. Alle Lebensentscheidungen triffst du für dich.

Alle erwähnten Übungen und Methoden aus dem Resilienztraining als auch aus dem Mentaltraining können zur Schaffung des eigenen Wohlbefindens beitragen. Sie stellen keinerlei Ersatz für ärztliche Diagnose dar, auch keinerlei Ersatz für psychologische oder psychotherapeutische Behandlung oder Untersuchung. Es geht dabei um die Selbstfürsorge, damit ein grundsätzlich leichteres und glücklicheres Leben möglich ist.