



Techniken aus der Positiven Psychologie und zur Ressourcenstärkung

**Die folgende Auflistung besteht aus Übungen, die sich gut und einfach in den Alltag integrieren lassen und zu einem Perspektivwechsel auf sich, die Umgebung und das Leben führen können. Es sind Techniken, die ich in verschiedenen Fortbildungen und Büchern kennengelernt und mir angeeignet habe. Diese und weitere Techniken wende ich oftmals in meinen Coachings, Supervisionen und auch Trainings selbst an bzw. lasse die Teilnehmenden reflektieren und eigene Erfahrungen machen, die anschließend gemeinsam besprochen werden. Oftmals sind es Techniken, die nicht soeben aus dem Stehgreif verstanden und eingeübt werden können oder gar aufwühlen und Erkenntnisse zutage fördern, die überfordernd wirken, daher lohnt es sich ggf., den Prozess professionell begleiten zu lassen. Eine Haftung übernehme ich daher nicht für Selbstversuche, sondern möchte vielmehr Möglichkeiten offerieren, Dinge zu erlernen und zu verändern, die bitte in Selbstverantwortung genutzt werden! ☺*

- Kindheitshelden

Wer war der Held deiner Kindheit und warum? Welche Stärken hat er? Was charakterisiert ihn/sie? Inwiefern sind dir die Eigenschaften heute noch wichtig? Was hast du von ihm/ihr gelernt?

- Muster unterbrechen

Beispiel: Wenn ich mich überfordert fühle, reagiere ich ärgerlich auf andere, greife sie an, statt meine Angst vor Überforderung auszudrücken und um Hilfe zu bitten. Um solche Muster zu verändern/aus der Hilflosigkeit zu treten und Verantwortung zu übernehmen, musst du sie reflektieren und den Sinn dahinter würdigen lernen: Finde heraus, wie dieses Muster früher hilfreich und sinnvoll war. Frage dich dabei auch: Was erlaube ich mir, zu reflektieren? Was aus meiner Kindheit/meinem Elternhaus/Erziehung habe ich übernommen, was möchte ich ablegen? Was ist mir wichtig und was möchte ich (erreichen, sein...)? Welche Wünsche, Ängste, Befürchtungen habe ich? Wo sind meine Grenzen? Wie bekomme ich Unterstützung? Was sind erste Schritte in Richtung Veränderung/Zu-mir-Stehen?

- Das innere Team

Welche Bedürfnisse habe ich – ggf. gleichzeitig? Inwiefern gibt es Widersprüche/keine innere Klarheit, wenn ich etwas tun möchte bzw. muss? Was regt sich in mir dabei? Welche Positionen erkenne ich? Was erfahre ich hierbei über mich und die Steuerung meines Verhaltens? Diese Technik lohnt es, von einem fähigen Coach durchführen zu lassen, um Erkenntnisse zu gewinnen und gemeinsam zu reflektieren.

- expressives Schreiben – best possible self

Nimm dir 10 Minuten und entwerfe dein bestes Selbst in 3 oder 5 oder 10 Jahren, schreibe alles auf, setz den Stift nicht ab und schiebe negative Gedanken/Zweifel beiseite, nur positive Dinge werden aufgeschrieben. Lass dich treiben von deinen Gedanken und verwerfe sie nicht als Quatsch. Möglich ist der Fokus hier auch auf Arbeit oder Privatleben, auf Beziehung oder einen bestimmten Menschen.

- expressives Schreiben – best resilient self

Welche Herausforderung/welches Problem musst du gerade meistern? Benenne kurz die Schwierigkeiten, die du hast/siehst. Nimm dir 10 Minuten Zeit und setze den Stift nicht ab – lasse negative Gedanken und Zweifel ziehen, notiere nur positive Gedanken: Stell dir vor, die Situation liegt in der Vergangenheit und du warst erfolgreich – imaginiere dich als das bestmögliche Selbst: Was hast du getan, wenn du all deine Stärken und Chancen genutzt hast? Wie sieht dein bestmögliches Selbst aus, beschreibe es! Wie bist du vorgegangen? Welche Schritte hast du



gemacht? Wobei brauchtest du Unterstützung, wer hat dir geholfen? Wie? Welche Erkenntnisse nimmst du daraus für dich mit?

- expressives Schreiben – meine Laudatio/Geburtstagsrede

Nimm dir 10 Minuten und schreibe auf, wie dein Leben verlaufen ist, wenn du alle Chancen genutzt und deine Stärken immer eingesetzt hast: Was soll in deiner Laudatio erzählt werden über dich – wenn du alle Träume gelebt hast? Wie ist dein Leben verlaufen? Was war prägend? Was hast du getan und wie gelebt? Schreibe alles auf, was dir durch den Kopf geht, setz den Stift nicht ab und schiebe negative Gedanken/Zweifel beiseite, nur positive Dinge werden aufgeschrieben – es muss auf den ersten Blick nichts mit der Realität zu tun haben. Lass dich treiben von deinen Gedanken und denke nicht darüber nach, was dir durch den Kopf geht.

- Begegnung mit einem Freund

Wann hat ein Freund mal eine Herausforderung bewältigen müssen und dich um Hilfe gebeten? Was hast du gemacht? Was hat er gebraucht? Wie habt ihr gemeinsam daran gearbeitet/darüber gesprochen? Wie hilft dir das für eine eigene schwierige Situation? Was brauchst du? Was hätte der Freund getan/dir geraten? Denke an eine vergangene schwierige Situation: Wie hast du das gemeistert, wie bist du vorgegangen? Welche Haltung hattest du? – Vergleiche beide Situationen/Umgangsweisen. Was fällt dir auf?

- Dankbarkeitstagebuch

Für was bist du heute dankbar? Sammle abends deine Erlebnisse und notiere die positiven Dinge im Tagebuch. Über längere Zeit hinweg wirst du den Blick auf dich und die Ereignisse verändern!

- Bohnen-Übung

Stecke morgens ein paar Bohnen/Nudeln o.ä. in die linke Hosentasche, immer, wenn du stolz auf dich bist/dir etwas Tolles widerfahren ist: Stecke eine Bohne in die rechte Hosentasche. Betrachte abends deine Beute, nimm dir für jede einzelne Bohne Zeit und erfreue dich an den Ereignissen des Tages.

- Die Welt ist...

Nimm dir 10 Minuten Zeit und notiere alles, was dir einfällt, um diese Frage zu beantworten. Wirf anschließend einen Blick auf die Stichwörter und frage dich: Was hat das mit mir zu tun? Wie sehe ich die Welt, was ist mir wichtig? Lebst du so? Wo sind Veränderungen wünschenswert? Welche Ideen hast du, sie umzusetzen?

- Dankbarkeitsbesuch

Wer hat dir im Leben einmal geholfen und war für dich da? Was genau hat er/sie getan und welche Auswirkungen hatte dies auf dich? Wofür möchtest du ihm/ihr gerne einmal Danke sagen? Schreib einen Brief und schicke ihn ab, wenn du magst.

- An Krisen wachsen/an Schönem festhalten

Es gab sicherlich mal eine schwierige Zeit, die du überstehen musstest. Erinner dich daran zurück: Werfe einen positiveren Blick auf die Phase/das Ereignis und frage dich, was hast du daraus gelernt? Wofür war das Ereignis gut/was hättest du sonst nicht gekonnt heute? Wofür war es aus heutiger Sicht gut? Wozu hat dich das Ereignis befähigt? Welche positiven Aspekte hat die Erfahrung mit sich gebracht? – Die Übung ist auch möglich mit der Erinnerung an ein positives Erlebnis in deinem Leben!



- Ich kann *und will*

Mache eine Liste von Dingen, die du häufig und gut machst. Frage dich, welche dieser Dinge du auch gerne und mit Freude machst. Was erfüllt dich von der Liste? Was macht weniger Freude? Was bedeuten die Erkenntnisse für dich und deine Zukunft? Gibt es Veränderungswünsche? Kann etwas „weg“? Wann bist du wirklich im „Flow“ und vergisst die Zeit um dich herum? Versuche, mehr dieser Tätigkeiten im Alltag umzusetzen.

- Bedürfnis-Füllstände – auch möglich mit Gefühlen

Welche 3 Bedürfnisse/Gefühle sind dir wichtig zu erfüllen? Wenn du unsicher bist, kannst du Autonomie, Kompetenz, Bindung als wesentliche Grundbedürfnisse nehmen – nehme nun drei Gläser oder male drei Gläser auf ein Blatt und fülle sie mit dem je aktuellen Stand an „haben“ und packe/male drauf, was du gerne an „mehr“ hättest. Wie geht es dir damit? Welche Erkenntnisse nimmst du mit? Was möchtest du ändern? Welche Ideen kommen dir, um etwas zu verändern? Wo brauchst du Unterstützung? Welche? – *auch im Team möglich: Alle zeichnen auf einem Flipchart die Füllstände ein!*

- Stärkekoffer

Erinnere dich an eine Situation, die du erfolgreich gemeistert hast: Was hast du getan, wie ging es dir? Sammle Fotos von schönen Reisen, Düfte, mit denen du etwas Schönes verbindest. Dein Lieblingsgedicht, Geschichten...alles, was dir Freude bereitet und packe einen Koffer für schlechte Tage/Zeiten. Wann immer es dir nicht gut geht, kannst du den Koffer öffnen und dich an die tollen Dinge erinnern und dich fragen: Wie habe ich das geschafft? Welche Gefühle hatte ich dabei? Welche Ressourcen habe ich genutzt? Welche Orte haben mir gut getan?...

- Freundlichkeitstag

Erfreue die Leute, die dich umgeben mit Gesten, Worten, Mimik etc. – so oft wie möglich – Lege den Tag fest und bereite dich entsprechend darauf vor, dass du viel zu geben hast heute!

- Miniurlaube

Sammle jeweils 10 Tätigkeiten, die du gerne machst/magst/dich erfreuen/dir schmecken und mache eine Tabelle mit folgenden Spalten: Tätigkeiten unter 10 min., Tätigkeiten über 10 min. Dauer, Tätigkeiten mit anderen. Versuche, die Tätigkeiten in den Alltag zu integrieren bzw. bewusster wahrzunehmen, wenn du sie tust (z.B. Eis essen, Wellness, Freunde treffen).

- Fragensets

Bastle dir ein Fragenset für die Partnerschaft, für die Familie oder nur für dich. Es gibt solche Sets auch zu kaufen. Erfreue dich am Austausch und den Erkenntnissen, die du über dich, den anderen/die Kinder erfährst. Besprecht die Dinge, die erzählt werden und interessiert euch für die Perspektive des anderen. Fragen können alle denkbaren Kontexte betreffen, angefangen bei: „Was war der peinlichste Moment in deinem Leben?“ bis hin zu „Wenn du ein Restaurant hättest, was würde auf der Speisekarte stehen?“. Nehmt euch bewusst 30 Minuten Zeit für die Fragen und einander.

- Me, myself and I

Was ist dir wichtig im Leben? Notiere deine 5 wichtigsten Werte in einer Liste! Frage dich dabei: Wofür lebe ich? Was ist das höhere Ziel meiner Existenz? Was macht mich glücklich? Was brauche ich für ein glückliches Leben?



- Stärken-Geschenk

Notiere 3-5 Stärken von einer dir wichtigen Person (z.B. Kolleg*in, Partner*in, Kind) und schenke ihr diese Stärken. Staune über die Freude, die dieses Geschenk im anderen auslösen wird und darüber, was es in dir auslöst.

- Fokus Achtsamkeit – Schreibübung

Beobachte dich selbst und überlege, wann immer du Zeit hast: Wie geht es mir gerade? Du kannst eine Skala von 1-10 nutzen und so eine Vergleichbarkeit an unterschiedlichen Tagen/in verschiedenen Momenten herstellen. Gehe alle Körperteile durch: Wo zwickt es, hast du Schmerzen? Wie ist deine Laune gerade? Woran liegt das? Was kannst du tun, um deine Laune zu heben? Was tue ich und was würde ich viel lieber tun? Wozu mache ich das, was ich gerade tue/getan habe?

- PERMA

Das PERMA-Modell wurde in der positiven Psychologie entwickelt und hilft ähnlich wie die Resilienzfaktoren, sich selbst einzuschätzen in Bezug auf Glücklichkeit, Selbstwirksamkeit und Bindung. Frage dich: Inwiefern lebe ich positive Emotionen aus (P)? Welches Engagement tut mir gut, wann bin ich im Flow (E)? Inwiefern erlebe ich meine Beziehungen/Relationships als gut (R)? Inwiefern ist mein Mindset positiv ausgerichtet (M)? Inwieweit fühlt sich mein Leben sinnhaft und als mit etwas Größerem verbunden an? Inwieweit erreiche ich mir wichtige Ziele (Accomplishments (A))? Wo siehst du Änderungsbedarf? Wie kannst du dein Ziel hier erreichen, was sind die ersten Schritte?

- Fokus Achtsamkeit – Rausgehen

Nimm dir 15 Minuten Zeit und gehe raus: Beobachte die Dinge um dich herum – was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du? Was riechst und ggf. schmeckst du gerade? Wie geht es dir? Reflektiere und stelle dir einen Timer/Wecker, damit du nicht abgelenkt von der Zeit bist. Genieße das hier und jetzt zur Entspannung für dich als etwas ganz Exklusives. Hole deine Gedanken ganz bewusst wieder in den Moment, falls du abschweifst und über andere Dinge des Lebens nachgrübelst. Diese Übung eignet sich gut zum Abschalten auch während der Mittagspause.

- Körperreise, Meditation, Metapherngeschichten

Suche dir Literatur/Angebote/Seminare zu angeleiteten Körperreisen, nutze ggf. Internetdienste, die solche Meditationen anbieten und höre rein – schau, wie sie auf dich wirken, welche du magst und lass dich treiben von den Geschichten.

- Atemübungen, Entspannungsübungen, Yoga

Informiere dich über hilfreiche Atem- und Entspannungstechniken und integriere sie in deinen Alltag, um Stress vorzubeugen, dich wieder „runterzubringen“. Zu diesem Thema gibt es auch Seminare und Workshops, wo du die Techniken erlernen kannst, informiere dich und probiere es aus.

- Stärkentagebuch oder -liste

Was kannst du richtig gut? Notiere auf einer Liste. Überlege nun, was du nicht so gut kannst und mache eine zweite Spalte mit „kann ich NOCH nicht (so gut)“. Was meinst du, warum kannst du gewisse Dinge besser als andere? Wo liegt der Unterschied? Was müsste sich verändern, damit die Inhalte der rechten Spalte auf die linke wechseln? Was kannst du dafür tun? Was ist dir überhaupt wichtig zu verbessern aus dieser Spalte? Was würde sich dadurch im Leben ändern? Notiere und vergleiche.



- Mein Monatsrückblick – Moments of Excellence

Nimm dir jeweils am letzten Tag des Monats Zeit für einen Rückblick: Was ist dir diesen Monat gelungen? Was hast du geschafft? Worauf bist du stolz? Wie hast du das geschafft? Was lernst du daraus für und über dich? Deine Erkenntnisse kannst du in einem Notizheft aufschreiben und am Ende des Jahres Bilanz ziehen über deine Stärken und Fähigkeiten.

- Lebensmotto

Denke an etwas, das dir noch nicht so gut gelingt und überlege dir ein Motto/hilfreichen Satz, der dich bestärkt, es zu schaffen/besser damit umzugehen. Schreibe dieses Motto auf und lerne es wie ein Mantra auswendig. Wann immer du wütend, unsicher oder überfordert bist: Sprich innerlich oder laut dein Mantra. Du kannst es dir auch an den Spiegel hängen (es gibt oft auch passende Spruch-Postkarten zu kaufen).

- Stärkenbild

Denke an eine dir schwierige Situation und suche dir ein passendes Foto/Bild/Postkarte, das/die dich bestärkt und dir Kraft gibt. Platziere dieses Bild so, dass du mehrmals am Tag draufschauen und dich erinnern kannst, dass du es schaffen wirst. Sage dir dabei innerlich, dass du es schaffst!

- Gefühlstagebuch

Notiere einen Monat lang täglich deine Gefühle, mache dafür eine Tabelle mit 5 unterschiedlichen Zeitpunkten/Phasen: Morgens, vormittags, mittags, nachmittags, abends (möglich sind auch feste Uhrzeiten, an denen du dir bewusst eine kurze Auszeit hierfür nimmst und ggf. einen Wecker stellst) sowie eine weitere Spalte für Notizen. Wie hast du dich gefühlt von Wut-Ärger-Stress-Unsicherheit-Hilflosigkeit-Überforderung-Scham-Freude-Liebe-Stolz-Erfurcht-Hoffnung-Interesse-Irritation-Dankbarkeit-Vergnügen (um nur einige Beispiele zu nennen)? Notiere jeweils daneben, in welcher Situation du dich so gefühlt hast und ggf. Gründe dafür. Vergleiche nach jeweils sieben Tagen die einzelnen Emotionen und reflektiere, in welchen Zusammenhängen du dich wie fühlst. Welche Erkenntnisse ziehst du daraus?

- Befindlichkeitsatlas

Sammele über 7 Tage täglich je 10 Dinge, an denen du dich erfreut hast und notiere listenartig. Das gleiche machst du mit 10 Dingen/Situationen, über die du dich jeweils täglich geärgert hast oder unsicher/hilflos o.ä. warst. Reflektiere die Situationen und überlege, was du verändern möchtest: Wie kannst du zukünftig mit weniger Ärger (re-)agieren?

- Prüfe deine Resilienz

Inwieweit bist du resilient? Resilienz kann man lernen! Aber es ist eine Frage der Haltung und Lebenseinstellung, die hierzu beiträgt. Frage dich in einem ersten Schritt, inwieweit du optimistisch bist; dich als selbstwirksam erlebst, Dinge akzeptierst, wenn du sie nicht ändern kannst, lösungsorientiert denkst und handelst, die Opferrolle zugunsten der Verantwortung losgelassen hast, dich am Netzwerk/Beziehungen orientierst und dein Leben/Handeln als sinnhaft erlebst. Mithilfe genannter Resilienzfaktoren prüfst du deine eigene Widerstandsfähigkeit. Siehst du hier Handlungsbedarf, lohnt es sich ggf., einen Coach aufzusuchen, um Veränderungen einleiten und gut begleiten zu lassen.

- Love it – Change it – Leave it

1. Was magst du am Arbeits-/Schüler-/Partnerdasein besonders? Was tust du gerne?
2. Welche Möglichkeiten siehst du, etwas anders zu organisieren/zu verändern, um mehr Freude zu haben?



3. Was möchtest du ab jetzt weniger tun und was davon KANNST du auch weniger tun?
4. Welche Aspekte magst du nicht sonderlich gerne?
5. Was davon kannst du nicht verändern, aber zukünftig besser hinnehmen?
6. Was davon WIRST du zukünftig besser hinnehmen? Wie genau?

- Fiktives Klassentreffen

Imaginiere deine Schulzeit und beurteile retrospektiv, inwieweit die Zeit die eigene Entwicklung beeinflusst hat: Sind die damaligen Werte, Ziele, Lebensinhalte heute noch wichtig? Bereite ein Klassentreffen vor (Wann, wo, Dauer, wer ist dabei, wer begleitet diejenigen, wer fehlt?...) Stelle dir vor, es ist so weit – Klassentreffen! Mit wem sprichst du? Worüber? Was würdest du (deiner Biografie) gerne hinzudichten? Wen meidest du? Warum? Von wem möchtest du wie gesehen werden? Wie fühlst du dich? Wer hat Karriere gemacht? Was findest du bemerkenswert bei den Mitschülern? Worin bist du ihnen überlegen? Reflektiere: Was ist dir aufgefallen? Was möchtest du das nächste Mal von dir erzählen? Wie möchtest du gesehen werden?

- Rad des Lebens – Bestandsaufnahme

Male einen Kreis und unterteile ihn in 7 Abschnitte, die du mit: persönliche Entwicklung, Freizeit, Karriere, Finanzen, Körper und Gesundheit, andere wichtige Bereiche (ggf. individuell füllen), Beziehungen/Partnerschaft bezeichnest. Fülle die einzelnen Bereiche jeweils so weit, wie du zufrieden bist (ausmalen). Nimm einen anderen Stift und markiere den Soll-Zustand der jeweiligen Abschnitte. Was fällt dir auf?

- Mein ideales Leben

Wie sieht mein ideales Leben aus? Wo möchte ich leben? Mit wem möchte ich meine Zeit verbringen? Was möchte ich in meiner Freizeit tun? Womit möchte ich mein Geld verdienen? Wie soll mein Alltag aussehen? Wer möchte ich sein? – Die Übung ist auch als gemalte Collage und/oder bezogen auf bestimmte Lebensbereiche (Beziehungen, Arbeit, Privatleben) möglich!

- SOS-Stern

Fertige eine Tabelle an mit 5 Spalten: Was/wer belastet/stresst dich? Wie genau? Was genau daran stört dich? Wie hast du bisher reagiert? Was kannst du zukünftig anders machen?

- Entstressen durch ausgeglichene Lebensführung

Erstelle eine Tabelle und notiere links 10 Tageszeiten, rechts daneben notierst du deine Belastungen in der jeweiligen Situation und ganz rechts nun die Möglichkeiten einer positiven Sichtweise/Optionen/positiven Lebensführung.

- Arbeitszeugnis ausstellen

Stelle dir vor, du bist dein Arbeitgeber: Was würde in deiner Beurteilung stehen? Wie sieht er dich? Was würde er ganz ehrlich über deine Stärken und Schwächen sagen/schreiben? Die Übung ist auch aus Sicht des Partners möglich. Reflektiere: Was bedeutet das Geschriebene für dich? Wie sehen andere dich und wie passt es zu deiner Selbstwahrnehmung?

- Bewusstes Wahrnehmen – kleine Auszeit

Nutze alle deine Sinne und nimm die Situation bewusst wahr: Was siehst du, was hörst du, was fühlst du/wie geht es dir? Was riechst du und schmeckst du?



- Bewusstes Wahrnehmen und Ankeren – Erfolgreiches/glückliches Ich

Denke an eine Situation, in der du glücklich oder erfolgreich warst: Schließe die Augen und fühle dich noch einmal ein in dieses Ereignis: Was siehst du, wenn du aus deinen Augen guckst in dieser Situation? Was hörst du um dich herum? Wie fühlst du dich? Was fühlst du? Was riechst du und schmeckst du gerade in dieser Situation? Wenn du am Höhepunkt deines Erfolgs-/Glückserlebens bist: Drücke deinen Zeigefinger leicht auf dein Schlüsselbein (andere Ankerpunkte am Körper sind auch möglich) und erfreue dich an der erinnerten Situation. Wiederhole in den kommenden Tagen diese Übung: Nach einiger Wiederholung brauchst du nur an dein Schlüsselbein zu drücken und du erinnerst dich an den Erfolg/das Glück – was wiederum deine Haltung verändert! Probiere es aus – wahrscheinlich ist es hilfreich, sich durch einen erfahrenen Coach hierbei anleiten zu lassen.

- Re-Framing von Schwächen

Was kannst du nicht so gut? Wo siehst du eine Schwäche? Schwächen haben auch einen Sinn! Frage dich daher: Was ist das Gute dieser ungeliebten Eigenschaft(en)? Wovor schützt/bewahrt diese Eigenschaft mich und in welchen Situationen ist es sinnvoll, so zu handeln/dieses Gefühl zu haben? Angst z.B. bewahrt uns davor, uns in Gefahr zu begeben, dient unserem Bedürfnis nach Sicherheit und vorsichtiges, bedachtes Handeln kann auch positive Seiten haben und oftmals sinnvoll sein – etwa dann, wenn wir z.B. im Arbeitskontext erst überlegen/abwägen und Schritte genau planen müssen, um keine (Flüchtigkeits-)Fehler zu machen.

- Innere Antreiber prüfen

Kennst du (innere) Sätze wie: „Du musst durchhalten“, „Beeil dich“, „Du musst stark/perfekt sein“, „Streng dich an“, „Ich muss es xy rechtmachen“? Stelle diese Haltungen auf den Prüfstand und frage dich: Woher kommen sie? Welchen Sinn haben sie für mich/mein Leben (gehabt)? Prüfe, ob du dich von einigen Sätzen verabschieden kannst und inwiefern du diesen Satz durch eine positive Haltung ersetzen kannst.

- Ziele und Ressourcen an Vorbildern modellieren

Denke an eine konkrete Situation, in der du für dich problematisches Verhalten zeigst/gezeigt hast. Schau von außen auf die Situation: Was kannst du als Zuschauer genau beobachten? Wie reagieren die Beteiligten? Re-Framing: Wann und wo wäre es weiterhin gut oder angemessen, dieses Verhalten zu zeigen? Wo wäre es erforderlich? Beschreibe, wie du in den Situationen weiterhin erfolgreich dein Verhalten praktizierst! Suche dir anschließend ein Vorbild: Wer kann in diesen Situationen, wo dich dein Verhalten stört, besser agieren als du es derzeit kannst? Was genau tut/sagt das Vorbild? Wie reagieren andere auf das Verhalten? Stelle dir vor, du bist das Vorbild: Schlüpfe in seine Rolle handle zielführend an seiner Stelle: Was tust/siehst/hörst/fühlst/riechst/spürst du? Gehe aus der Rolle wieder heraus und reflektiere: Was macht er/sie anders? Gehe abschließend in die Situation als „du“ hinein und assoziiere dich mit ihr – mit all dem Wissen, was du nun erworben hast: Wie fühlt sich das an? Gibt es noch Einwände, es so zu machen wie das Vorbild? Welche negativen Konsequenzen könnte es geben? Für dich und andere? Erlebe, was sich konkret verändert hat am eigenen Handeln: Stelle dir konkret vor, was die nächsten Schritte in den kommenden Tagen sind. Tue so, als ob der Tag danach wäre: Was denkst du über dich und den Verlauf der Situation? Welche Konsequenzen hat das Ganze für dich? Diese Übung kann durch einen erfahrenen Coach gut angeleitet werden!

- Walt-Disney-Methode

Denke an eine Herausforderung/Schwierigkeit, mit der du dich konfrontiert siehst. Baue drei Stühle auf und gehe nacheinander die Position des Träumers, des Realisten und des Kritikers durch. Frage dich bei der ersten Position: Wenn sich meine Träume erfüllen und alles wird, wie ich es will: Wie



sieht das Leben/Ergebnis/Ziel aus? Lasse Visionen groß werden und verwerfe jeden Zweifel. Der Realist dient der Prüfung der Vision: Was muss ich tun, um das zu erreichen/die Herausforderung zu bewältigen? Der Kritiker sät Zweifel am Ende: Welche Bedenken, Ängste, Zweifel und Sorgen äußert er? Du kannst eine weitere Runde mit dem Realisten starten, der noch einmal ganz neutral und realistisch prüft: Was müsste sich verändern/was müsstest du tun, um zum Ziel zu kommen/die Vision zu realisieren? Diese Übung lässt sich gut durch einen erfahrenen Coach anleiten.

- Dissoziationstraining – Selbstbeobachtung

Angenommen, du stündest außerhalb deiner selbst und blickst auf dich in einer (für dich komplizierten) Situation: Was siehst du? Was hörst du? Welche Annahmen hast du über die Person, die du siehst: Wie denkst du über die Person? Welche Glaubenssätze hat die Person? Mit welcher Haltung geht sie durchs Leben? Von welchen Gefühlen wird sie geleitet? Was sind ihre Bedürfnisse und Werte? Welche Erkenntnisse ziehst du daraus? Diese Übung kannst du zwischendurch machen, wann immer es dir möglich ist – sie wird dir helfen, deine Sichtweise auf Dinge zu erweitern.

- Meine Charakterstärken

Auf <https://www.charakterstaerken.org/> kannst du dich registrieren und einen durch wissenschaftliche Erkenntnisse geleiteten Test machen, um herauszufinden, welche Charakterstärken (in der positiven Psychologie gibt es 24 Stärken) du hast, um eine erste Einschätzung darüber zu bekommen, was dich ausmacht. Danach kannst du darüber reflektieren, ob du etwas verändern/dich weiterentwickeln möchtest.

- Ich als Regisseur: Was will ich ändern? (Dissoziation)

Stelle dir dein Leben auf einer Leinwand vor und sei Zuschauer im Kino: Was hat die Hauptperson bisher erlebt? Was denkt und fühlt sie? Wie wirkt sie? Du hast die Möglichkeit, das Drehbuch zu ändern: Wie würdest du das nächste Kapitel gerne gestalten? Wie soll sich die Hauptperson entwickeln? Suche einen Filmtitel: Wie soll der Film oder die Szene heißen? Welche Erkenntnisse nimmst du für dich mit?

- Dating-Zeit

Nimm dir bewusst Zeit für Beziehungen und genieße sie entsprechend. Bereite dich auf die Zeit mit dem Partner vor, vereinbart ggf. regelmäßige Paarzeit und überlegt vorab, wie ihr die Zeit nutzen wollt. Es kann sich anbieten, dass jeder abwechselnd verantwortlich ist für den Termin, möglich ist alles: Kochen für den anderen, Spieleabend, Kartensets/Fragestunde, Zelten im Wohnzimmer, Kinoabend auf der Couch, Ausgehen, Wellness etc. Wichtig ist, dass ihr die Zeit bewusst plant und miteinander verbringt und Interesse am anderen habt. Ggf. lohnt es sich auch, Regeln aufzustellen (z.B. handyfreie Zeit).