

Übungsheft für das Seminar

Resilienz & Achtsamkeit

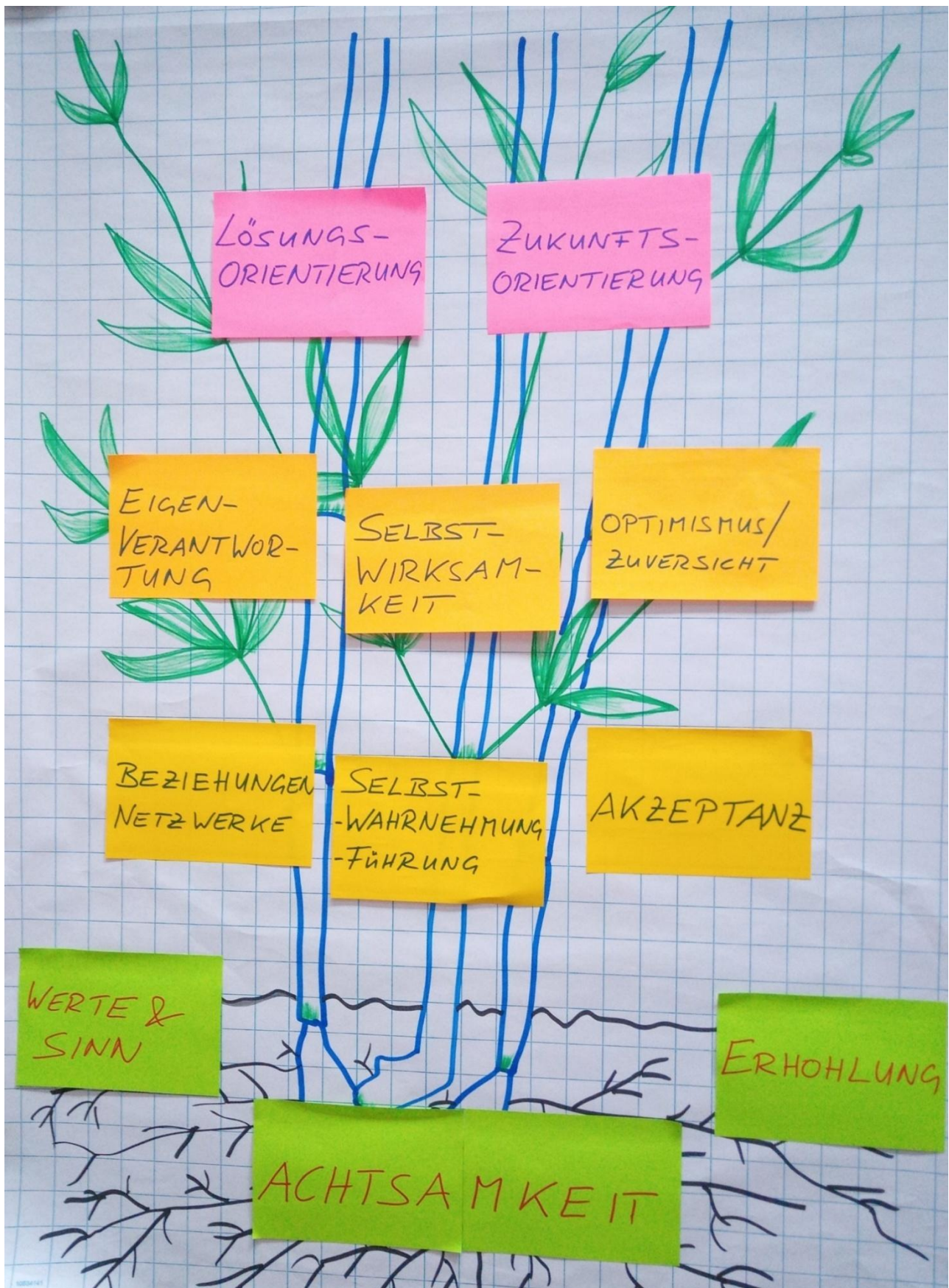
Achtsamkeit im Arbeitsalltag zur
Förderung von Resilienz

Siegmar Mönch
Trainer für Stressbewältigung, Resilienz, Achtsam im Job
www.siegmarmönch.de



Inhalt	Seite
Resilienz- & Achtsamkeits-Bambus	3
Definitionen Resilienz & Achtsamkeit	4
 Resilienzübungen	
Übung 1: Akzeptanz - Circle of Influence	5
Übung 2: Zukunftsorientierung - Brief an die Zukunft	6
Übung 3: Selbstwirksamkeit – Eigene Erfolge wahrnehmen	7
Übung 4: Eigenverantwortung - Ihr Leben ins Gleichgewicht bringen	8
Übung 5: Selbstführung – Gesunde Lebensgewohnheiten entwickeln	10
 Achtsamkeitsübungen – und texte, Zitate, Geschichten	
Übung 1: Achtsames Essen	12
Übung 2: Achtsame Alltagstätigkeit - Im Alltag Ruhe finden	13
Übung 3: Achtsamkeit am Arbeitsplatz	15
Übung 4: Atemmeditation	18
Übung 5: Tägliche Achtsamkeit	19
Übung 6: 5-Finger-Achtsamkeitscheck	20
 Zusatzmaterial	
Was ist Stress?	22
Stressreaktionszyklus	24
Gedanken sind Gedanken	27
Kommunikation: Ich-Botschaften	28
 Literaturverzeichnis	30

Resilienz- & Achtsamkeits-Bambus (mögliche Schutzfaktoren)



Definitionen

Resilienz

Resilienz Wortbedeutung lat.: resilire ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘

Im Englischen auch: Spannkraft und Elastizität

„Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit. Es ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. (Wikipedia)

„Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln.“ (Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse, 2009)

Die Resilienzforschung definiert bis zu 10 Schutzfaktoren. Je nach Autor und Veröffentlichung (z.B. Heller, Träder, Wellensiek, Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, Reivich & Shatté) variieren die Schutzfaktoren und Bezeichnungen ein wenig. Die gängigen Schutzfaktoren lauten:
Lösungsorientierung, Zukunftsorientierung, Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Beziehungen/Netzwerke, Selbstwahrnehmung & -führung, Akzeptanz, Erholung, Sinn & Werte. Achtsamkeit wird teils als Schutzfaktor, teils als Fundament für die Schutzfaktoren genannt.

Achtsamkeit

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten, zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ (Jon Kabat-Zinn)

Resilienz

Übung 1

Akzeptanz ist ein wichtiger Schutzfaktor der Resilienz und lässt sich üben. Hilfreich ist das Modell „Circle of Influence“ von Steven Covey. Es hilft uns zu erkennen, wofür wir unsere Kraft und Energie einsetzen.

Im äußeren Kreis geht es um alle Themen, die nicht beeinflussbar sind und die wir akzeptieren sollten.

Themen im mittleren Kreis lassen sich nur indirekt beeinflussen und benötigen die Kooperation von anderen.

Themen im inneren Kreis können wir beeinflussen und selbst aktiv werden.

Welche aktuellen Themen beschäftigen Sie gerade?

Fragen Sie sich, kann ich dieses Thema beeinflussen?

Wenn nicht, dann gehört es in den Außenkreis - Akzeptanz!

Wenn ja, dann überlegen Sie, wie Sie selbst aktiv werden können. Das Thema gehört in den Innenkreis.

Benötigen für das Thema die Unterstützung von Anderen? Dann gehört es in den mittleren Kreis.



Quelle: nach Stephen Covey – Circle of Influence und Coach Marieluise Noack

Resilienz

Übung 2

Zukunftsorientierung

Resiliente Menschen sehen Probleme als zum Leben dazugehörig und lenken ihren Fokus auf die Zukunft und suchen nach Lösungen

Mark Twain wird folgendes Zitat zugeschrieben:

„Wer nicht weiß wohin er will, braucht sich nicht zu wundern, wenn er woanders ankommt.“

Brief aus der Zukunft

Schritt 1: Nehmen Sie sich ein Blatt Papier. Die Wirkung ist übrigens viel größer, wenn Sie den Brief mit der Hand schreiben.

Stellen Sie sich nun vor, es ist genau heute in einem Jahr und Sie schreiben diesen Brief an einen guten Freund oder eine Freundin. In diesem Brief beschreiben Sie genau, was sich in dieser Zeit positiv entwickelt hat und wie Sie das hingekriegt haben.

Was habe ich alles erreicht?

Worüber habe ich mich gefreut?

Was ist mir gelungen?

....USW.

Wichtig ist: Schreiben Sie nur die „good news“ auf!

Das klingt ziemlich vermessen, ist aber wichtig für die Entwicklung Ihrer erwünschten Zukunft. Wenn Sie nur die „good news“ aufschreiben, entwickelt der Brief eine viel größere Anziehungskraft. Und das ist natürlich sehr wichtig!

Schritt 2: Jetzt gehen Sie den Brief wieder durch und markieren alle Ziele, die Sie aufgeschrieben haben.

Schritt 3: Sie können nun schauen: Was ist Ihr wichtigstes Ziel? Wo wollen Sie Ihre Kraft und Energie reinstecken? Wie wollen Sie das Thema angehen?

Wenn Sie sich Gedanken über die eigene Zukunft machen, können Sie auch die Weichen stellen, was und wie Sie es angehen möchten. Sie können Schritte einplanen, was Sie alles tun können, um das Ziel zu erreichen. Das stärkt und motiviert Sie, weil Sie ins Handeln kommen und Ihre Ziele Schritt für Schritt erreichen.

Quelle: nach Coach Marieluise Noack

Resilienz

Übung 3

Selbstwirksamkeit lässt sich beispielsweise üben, in dem Sie den Fokus auf Ihre Erfolge legen und daraus lernen.

Voraussetzung ist, dass Sie Ihren Erfolgen (besonders auch den alltäglichen, kleinen Erfolgen, die wir alle erleben) Aufmerksamkeit schenken, sie analysieren und mit anderen teilen.

Sie werden rasch feststellen, dass Erfolge häufig nicht alleine erreicht werden. Es gibt häufig einen anderen Menschen, der irgendwie geholfen oder einen unterstützt hat, einem Mut zugesprochen und Anregungen gegeben hat. Anderen zu danken ist deshalb ein wesentlicher Bestandteil von Erfolg. Und Dankbarkeit zu empfinden hat eine positive Wirkung auf uns und stärkt unser Wohlbefinden.

Eigene Erfolge wahrnehmen

Gewöhnen Sie sich an, sich auf Ihre eigenen Erfolge zu konzentrieren.

Fragen Sie sich, was zu Ihrem Erfolg beigetragen hat.

Was haben Sie gedacht oder getan, dass es Ihnen ermöglicht hat, Erfolg zu haben?

Wie haben andere Sie dabei unterstützt, Ihnen geholfen?

Wenn jemand anderes zu Ihrem Erfolg beigetragen hat, wie können Sie danken oder den Beitrag würdigen?

Quelle: nach Ben Furmann, Zum Glück ist es nicht weit

Resilienz

Übung 4

Selbst-/Eigenverantwortung als Schutzfaktor lässt sich üben, indem Sie „Ihr Leben ins Gleichgewicht bringen“.

Es war einmal.....

....ein Zirkusartist, der überragende Fähigkeiten im Jonglieren hatte. Er konnte mit vielen Tellern gleichzeitig jonglieren, ohne dass ein Teller herunterfiel. Als man ihn fragte, was das Geheimnis seines stabilen Gleichgewichtssinns sei, antwortete er:

„Es ist keine Frage der Stabilität. Wenn Sie genau hinschauen, werden Sie bemerken, dass alles in ständiger Bewegung ist. Ich Sorge nur dafür, dass nichts herunterfällt.“

Auswahl typischer Lebensbereiche, siehe Oktagon nächste Seite.

1 Familie

2 Arbeit: Karriere, Beziehungen zu Kollegen, etc.

3 Soziales Leben: Freunde, Vereine, Ehrenamt, etc.

4 Hobbys: Kreativität, Freizeit, Reisen, etc.

5 Gesundheit: Ernährung, Bewegung, etc.

6 Persönliche Entwicklung: lebenslanges Lernen, soziale und emotionale Intelligenz

7 Spiritualität: Meditation, Gebet, Werte, Sinn, Religion, etc.

8 Lebensplanung: Finanzen, Arbeitszeitmodelle, Familiengründung, Alter und Rente, etc.

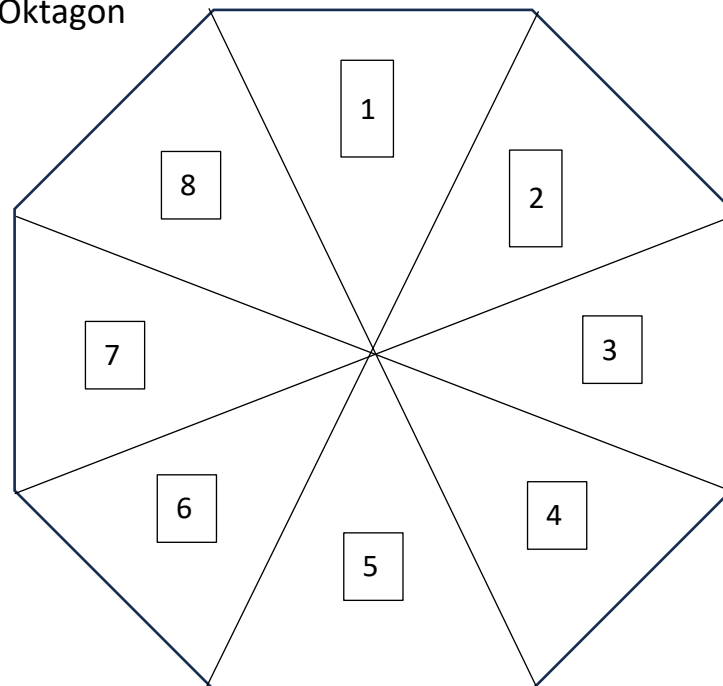
Es ist utopisch, immer alle Lebensbereiche in perfekter Balance halten zu wollen. Wenn zum Beispiel unsere Eltern erkranken, bedürfen ihre Versorgung und Pflege unsere ganze Aufmerksamkeit. Wir sind gezwungen, weniger Zeit in Partner, Kinder oder Arbeit zu investieren. Ein vorübergehendes Ungleichgewicht baut Resilienzen auf und macht uns stärker. Sollte die Belastung allerdings zu einer Gefahr für unsere Gesundheit werden, müssen wir das bemerken und uns damit befassen.

Es ist möglich und auch nötig unsere Lebensbalance zu planen und auf schwierige Situationen vorbereitet zu sein.

Die folgenden Schritte können hilfreich sein, eine bessere Balance in Zeiten des Ungleichgewichts zu planen.

- Legen Sie Ihre persönliche Liste Ihrer wichtigsten Lebensbereiche an oder nutzen Sie obige Liste.
- Für jeden Bereich stellen Sie sich folgende Frage: Wo befinde ich mich auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 bedeutet „Ich bin mit diesem Bereich vollkommen zufrieden“ und 1 bedeutet „Ich bin mit diesem Bereich vollkommen unzufrieden“. Notieren Sie die Zahl für jeden Lebensbereich.
- Wählen Sie den Lebensbereich mit dem höchsten und dem niedrigsten Wert und stellen Sie sich für diese beiden Bereiche jeweils folgende Fragen:
 - Was zeigt mir im Moment, dass ich mich um diesen Lebensbereich (wenigstens ein bisschen) bemühe?
 - Was würden andere sagen, dass ich gut mache?
 - Stellen Sie sich vor, dass Sie sich in diesem Lebensbereich auf der Position 10 befinden. Was wäre für Sie anders?
 - Was wäre für Ihre Mitmenschen anders?
 - Zählen Sie alles auf, was für Sie und ihre Mitmenschen anders wäre.
 - Erinnern Sie sich an einen Zeitpunkt in der jüngeren Vergangenheit, an dem Sie auf der Skala einen höheren Wert hatten? Was war damals anders? Könnten Sie davon tun?
 - Was wäre anders, wenn Sie auf der Skala einen Schritt weiter wären?
 - Was könnten Sie schon morgen unternehmen?

Lebensbereiche als Oktagon



Quelle: nach Liselotte Baeijaert
und Anton Stellamans, Resilienz: Ein Werkstattbuch zur Widerstandskraft

Resilienz

Übung 5

Selbstführung als Schutzfaktor lässt sich beispielsweise üben, indem Sie Alltagsgewohnheiten entwickeln, die Ihnen ein gesundes Leben ermöglichen. Sie werden resilienter, in dem Sie eine alltägliche Gewohnheit verändern und besser für sich selbst sorgen.

Gibt es Alltagsgewohnheiten, mit denen Sie unzufrieden sind?

Vielleicht möchten Sie Ess-, Schlaf oder Bewegungsgewohnheiten ändern? In dem Sie sich entscheiden, selbst Ihr bester Freund zu sein, können Sie sich selbst fragen, welche kleinen Fortschritte Sie machen können, um gesündere Alltagsgewohnheiten zu entwickeln.

Ihr Wunsch nach Veränderung

- Was ist mein Problem?
- Auf welche Weise ist das ein Problem für mich?
- Was sagt mir, dass es Zeit für Veränderung ist?

Die perfekte Situation

- Angenommen, mein Problem ist gelöst, was ist anders?
- Wie würde ich das bemerken?
- Was würde ich anders machen; wovon würde ich mehr machen?
- Was würde ich nicht mehr machen?
- Was würden andere bemerken?

Fortschritte machen

- Was sagt mir, dass „besser“ tatsächlich möglich ist?
- Wann war das letzte Mal, dass ich gemerkt habe, dass meine Situation ein bisschen besser ist?
- Wie habe ich es in der Vergangenheit geschafft, ähnliche Probleme zu lösen?
- Was hat damals gut funktioniert?

Kleine Schritte machen

- Was ist das erste Anzeichen, das mir sagt, dass ich Fortschritte mache?
- Was zeigt mir noch, dass ich mich in die richtige Richtung bewege?
- Was ist der erste kleine Schritt, den ich jetzt sofort machen kann?

Quelle: nach Ben Furmann, Zum Glück ist es nicht weit

Achte gut auf diesen Tag

*Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das
Leben – das Leben allen Lebens.*

*In seinem kurzen Ablauf liegt alle
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,
die Wonne des Wachsens, die Herrlichkeit
der Kraft.*

*Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.*

*Das Heute jedoch – recht gelebt –
macht jedes Gestern zu einem Traum
voller Glück und das Morgen zu einer
Vision voller Hoffnung.*

Darum achte gut auf diesen Tag.

Rumi, 13. Jahrhundert

Achtsamkeit

Übung 1

Achtsames Essen

Essen Sie eine Mahlzeit mit Achtsamkeit. Hierzu gehören zum Beispiel: das Aussehen des Essens und den eigenen Körper wahrnehmen, das Essen im Mund fühlen und schmecken, den Schluckimpuls spüren, das Schlucken fühlen, den Körper nach dem Essen fühlen.

Sie können diese Übung mit einer vollständigen Mahlzeit oder einem Teil einer Mahlzeit durchführen. Es geht darum mit Aufmerksamkeit zu essen, jeden Moment bewusst wahrzunehmen, wenn Sie das Essen sehen, es in den Mund nehmen, es kauen, schmecken und hinunterschlucken. Achtsames Essen zu üben ist einfacher, wenn Sie in der Stille essen, als wenn Sie sich mit anderen Menschen unterhalten. Sie können jedoch sogar in Gesellschaft achtsam essen, wenn Sie sich darauf konzentrieren es zu tun.

- Schauen Sie zuerst an, was Sie gerade essen wollen. Was ist es? Wie sieht es aus? Wo kommt es her? Wie fühlen Sie sich damit, dieses Essen jetzt gleich in Ihren Körper aufzunehmen?
- Spüren Sie Ihren Atem, während Sie das Essen anschauen und wissen, dass Sie es gleich in Ihren Mund nehmen werden.
- Fühlen Sie das Essen in Ihrem Mund. Kauen Sie langsam und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Geschmack des Essens und auf seine Beschaffenheit. Sie können versuchen länger zu kauen, als Sie das normalerweise tun, um den Prozess des Kauens und Schmeckens vollständig zu erfahren.
- Registrieren Sie jeden Impuls, den Mund schnell leer zu essen, damit Sie den nächsten Bissen zu sich nehmen können. Bleiben Sie im gegenwärtigen Moment mit diesem Bissen, anstatt schnell zum nächsten zu gehen. Versuchen Sie, jeden Bissen in der gleichen Art und Weise zu sich zu nehmen und zu genießen.
- Versuchen Sie, sich der Absicht zum Schlucken bewusst zu werden, bevor Sie schlucken. Dann können Sie den Prozess des Schluckens fühlen, damit Sie sich auch dieses Vorgangs bewusster werden.
- Sie können Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, wie viel Sie essen, wie schnell, wie sich Ihr Körper während und nach der Mahlzeit anfühlt und ob Sie als Reaktion auf bestimmte Ereignisse in Ihrem Leben essen.

Achtsamkeit

Übung 2

Achtsame Alltagstätigkeit

Achtsamkeit während der alltäglichen Aktivitäten. Wählen Sie nur eine alltägliche Tätigkeit aus wie z.B. Zähne putzen, Schuhe anziehen, auf die Arbeit fahren und führen Sie sie mit Achtsamkeit aus.

Im Alltag Ruhe finden

Nutzen Sie alltägliche, sich wiederholende Situationen als Gelegenheiten, um Achtsamkeit zu üben. Das Öffnen der Wohnungstür, das Abnehmen des Telefonhörers, der Gang zur Toilette, das Bedienen der Waschmaschine, der Weg zum Kühlschrank – all dies sind Gelegenheiten, die Aktivität zu verlangsamen und den Kontakt zum gegenwärtigen Augenblick zu verstärken. Achten Sie auf die inneren Gefühle, die Sie zum Telefon treiben oder beim ersten Ertönen der Türklingel zur Wohnungstür. Warum muss diese Reaktionszeit so kurz sein, dass Sie dadurch aus dem Leben herausgerissen werden, das Sie im vorherigen Augenblick gelebt haben? Können diese Übergänge nicht auch sanfter erfolgen? Können Sie mehr da sein, wo Sie tatsächlich sind, und das in jeder Situation?

Versuchen Sie, auch dann gegenwärtig zu sein, wenn Sie beispielsweise duschen oder essen. Wenn Sie unter der Dusche stehen, befinden Sie sich dann wirklich unter der Dusche? Spüren Sie das Wasser auf Ihrer Haut, oder sind Sie irgendwo anders, in Gedanken verloren, so dass Ihnen das Erlebnis des Duschens völlig entgeht? Essen ist ebenfalls eine Gelegenheit für die Achtsamkeitsübung. Schmecken Sie wirklich, was Sie essen? Sind Sie sich dessen bewusst, wie schnell, wie viel, wann, wo, und was Sie essen?

Nutzen Sie den gesamten Tagesablauf, so wie er sich entfaltet, um sich darin zu üben, gegenwärtig zu sein oder sich immer wieder in die Gegenwart zu versetzen.

Quelle: Jon Kabat-Zinn

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, im nächsten

Leben würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.

Ich würde nicht so perfekt sein wollen, ich

würde mich mehr entspannen,

ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin,

ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen, ich

würde nicht so gesund leben, ich würde mehr

riskieren, würde mehr reisen,

Sonnenuntergänge betrachten, mehr

Bergsteigen,

mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen, die jede

Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten; freilich

hatte ich auch Momente der Freude,

aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,

würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls Du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben.

Nur aus Augenblicken; vergiss nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich von Frühlingsbeginn an

bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen.

Und ich würde mehr mit Kindern spielen, wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen Sie...ich bin 85 Jahre alt und weiß, dass ich bald sterben werde.

Jorge Luis Borges

Achtsamkeit

Übung 3

Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Die folgenden „Wege“ gleichen einer Landkarte. Ich wünsche Ihnen Frieden und Wohlergehen bei der Erkundung des Territoriums und beim Entdecken Ihrer eigenen „Wege“.

- Nehmen Sie sich 5 - 30 Minuten jeden Morgen um still zu sein und zu meditieren. Setzen oder legen Sie sich hin, um ganz bei sich zu sein... schauen Sie aus dem Fenster, hören Sie den Geräuschen der Natur zu, machen Sie einen kurzen Spaziergang.
- Wenn Sie Ihren Arbeitsweg beginnen, nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um auf Ihren Atem zu achten.
- Auf dem Weg zur Arbeit, im Auto etwa, nehmen Sie Spannungen im Körper wahr, z. B. verkrampfte Hände am Lenkrad, hochgezogene Schultern, angespannter Magen etc. Erlauben Sie diesen Spannungen, sich zu lösen. Macht Sie das Angespant sein zu einem besseren Fahrer? Wie fühlt es sich an, entspannt zur Arbeit zu fahren?
- Entscheiden Sie sich dafür, das Autoradio nicht einzuschalten und mit sich selbst zu sein.
- Experimentieren Sie damit, auf der Autobahn rechts zu fahren und fünf km/h unter der Höchstgeschwindigkeit zu bleiben.
- Wenn Sie zu roten Ampeln kommen, nutzen Sie die Zeit, um Ihren Atem wahrzunehmen, die Bäume, den Himmel oder Ihre Gedanken in diesem Moment.
- Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz angekommen sind, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um wirklich anzukommen. Werden Sie sich bewusst, wo Sie sind und wohin Sie gehen.
- Werden Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz immer wieder Ihrer körperlichen Wahrnehmungen bewusst, entlassen Sie unnötige Anspannung.
- Nutzen Sie die Pausen, um sich wirklich zu entspannen. Vielleicht machen Sie einen kurzen Spaziergang statt Kaffee zu trinken, zu rauchen oder zu lesen.
- Es ist hilfreich, wenn Sie zur Mittagspause Ihre Umgebung wechseln können.
- Wenn Sie einen eigenen Arbeitsraum haben, schließen sie ihre Tür für eine Weile und entspannen Sie sich ganz bewusst.

- Entscheiden Sie sich, jede Stunde einen „Stopp“ von 1 - 3 Minuten einzulegen, währenddem Sie sich Ihres Atems und Ihrer Körperwahrnehmungen bewusstwerden. Erlauben Sie Ihrem Geist während dieser Zeit der Innenschau, sich zu beruhigen.
- Verwenden Sie Anhaltspunkte in Ihrer Umgebung als Erinnerung für Ihre Zentrierung auf sich selbst, z. B. das Klingeln des Telefons, die rote Ampel etc.
- Nutzen Sie die Mittagspause oder andere Zeiten, um mit Menschen, die Ihnen nahestehen, zu sprechen. Versuchen Sie Themen zu finden, die nicht unbedingt mit der Arbeit zu tun haben.
- Entscheiden Sie sich, ein oder zweimal pro Woche, Ihr Mittagessen schweigend einzunehmen. Nutzen Sie diese Zeit, um langsam zu essen und bei sich zu sein.
- Versuchen Sie am Ende des Arbeitstages kurz Rückschau zu halten. Beglückwünschen Sie sich zu der getanen Arbeit und machen Sie eine Liste für den nächsten Tag. Für heute haben Sie genug getan!
- Spüren Sie beim Verlassen Ihrer Arbeitsstelle die kühle oder warme Luft draußen. Nehmen
- Sie die Kühle oder Wärme Ihres Körpers wahr. Was geschieht, wenn Sie sich für diese Umweltqualitäten und körperlichen Wahrnehmungen öffnen können, ohne sie abzuwerten? Nehmen Sie die Geräusche draußen wahr. Können Sie gehen, ohne sich getrieben zu fühlen? Was geschieht, wenn Sie langsamer werden?
- Nehmen Sie sich auf dem Nachhauseweg einen Moment Zeit, um bewusst den Wechsel von der Arbeit zu Ihrem Zuhause zu vollziehen. Nutzen Sie den Moment, um einfach nur zu sein. Wie die meisten Menschen sind Sie dabei, sich in Ihre nächste Vollzeitbeschäftigung zu begeben - Ihr Zuhause.
- Wenn Sie Auto fahren, bemerken Sie, wann Sie anfangen zu schnell zu fahren. Könnten Sie etwas daran ändern? Erinnern Sie sich, dass Sie über mehr Kontrolle verfügen, als Sie glauben.
- Wenn Sie zu Hause angekommen sind, nehmen Sie sich einen Augenblick, um sich bewusst auf das Zuhause sein (mit Ihrer Familie oder allein) einzustimmen.
- Wechseln Sie aus Ihrer Arbeitskleidung. Diese einfache Handlung hilft Ihnen vielleicht, in ihre Rolle als Privatperson zu schlüpfen. Begrüßen Sie alle Mitglieder Ihres Haushalts. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, ihnen in die Augen zu sehen. Wenn möglich, schaffen Sie sich 5 - 10 Minuten, um still und ruhig zu sein. Wenn Sie allein leben, nehmen Sie die Stille Ihrer Wohnung wahr, das Gefühl in Ihre Umgebung einzutreten.

Quelle: nach Saki Santorelli (University of Massachusetts Worcester, MA. Medical Center)

Achtsamkeit

Übung 4

Atemmeditation

Meditation kann Ihnen helfen, sich zu entspannen und Ihren Geist zu beruhigen. Regelmäßige Praxis kann die Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

1. Vorbereitung:

- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und setzen Sie sich einen Alarm z.B. auf 10 Minuten.
- Nehmen Sie einen passenden Sitz ein, entweder
 - auf einem Stuhl, Rücken frei, gerade und aufrecht, beide Füße auf dem Boden
 - auf einem Kissen am Boden, Beine voreinander gekreuzt, gerade und aufrecht
 - in kniender Position auf einem Bänkchen oder einem Kissen
- Die Sitzhaltung in der Meditation soll gleichzeitig entspannt und doch konzentriert sein. Daher nimmt man eine aufrechte Sitzhaltung ein, wobei Kopf, Nacken und Rücken eine Gerade bilden, damit der Atem ungehindert ein- und ausströmen kann.
- Die Hände ruhen entspannt auf den Knien oder im Schoß.
- Schließen Sie sanft die Augen.

2. Atemmeditation, optional mit Zählen

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren natürlichen Atemfluss.
- Spüren Sie, wie die Luft durch deine Nase ein- und ausströmt.
- Lassen Sie den Atem einfach fließen.
- Wenn Ihr Geist unruhig ist, könne Sie Ihre Atemzüge zählen: Einatmen ist eins, Ausatmen ist zwei, und so weiter bis beispielsweise sechs. Wenn Sie bei sechs angekommen sind, beginnen Sie wieder bei eins.
- Achten Sie auf die Empfindungen in Ihrem Körper, während Sie ein- und ausatmen.
- Wenn Gedanken aufkommen, erkennen Sie sie an und lassen sie ziehen, ohne sich darin zu verlieren.
- Bleiben Sie dabei in einer freundlichen und zugewandten Haltung.

3. Abschluss:

- Nehmen Sie sich noch einen Moment Zeit, nach dem das Alarmsignal ertönt, um die Stille und Ruhe zu genießen, die Sie während der Meditation erfahren haben.
- Bewegen Sie langsam Ihre Finger und Zehen, strecken Sie sich sanft und öffnen Sie dann Ihre Augen.
- Nehmen Sie diese Ruhe und Achtsamkeit mit in Ihren Tag.

Achtsamkeit

Übung 5

Tägliche Achtsamkeit

Achtsamkeit im Alltag bedeutet, sich mit dem wahren Leben zu verbinden, sich eine Pause zu gönnen und der Stimme im Kopf eine Auszeit zu geben: Zeit zum Atmen, Fühlen, Sehen und Hören was um uns herum passiert.

- Wenn Sie am Morgen erwachen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Atmen bevor Sie aufstehen. Beobachten Sie fünf achtsame Atemzüge.
- Bemerken Sie Änderungen in Ihrer Haltung. Seien Sie sich bewusst, was Sie im Geist und Körper spüren, wenn Sie Ihre Position vom Liegen zum Sitzen, zum Stehen, zum Gehen, verändern. Bemerken Sie jedes Mal, wenn Sie Ihre Haltung zu einer anderen verändern.
- Wenn Sie das Telefon läuten hören, einen Vogel singen, einen Zug vorbeifahren,
- Lachen, ein Auto, den Wind, eine schließende Tür – nehmen Sie eines dieser Geräusche als Glocke der Achtsamkeit. Hören Sie wirklich hin und seien Sie gegenwärtig und wach.
- Während des Tages kehren Sie immer wieder zu Ihrem Atem zurück. Beobachten Sie fünf achtsame Atemzüge.
- Wenn Sie essen oder trinken, nehmen Sie sich eine Minute Zeit und atmen Sie. Betrachten Sie das Essen und werden Sie sich bewusst, dass dieses Essen mit etwas verbunden war, das sein Wachsen genährt hat. Können Sie die Sonne, den Regen, die Erde, den Bauern, den Lastwagenfahrer in Ihrem Essen sehen? Essen Sie aufmerksam, im Bewusstsein, dass Sie Ihre Gesundheit unterstützen. Sehen Sie bewusst das Essen, riechen Sie es, schmecken, kauen, schlucken Sie es achtsam.
- Bemerken Sie Ihren Körper, wenn Sie gehen oder stehen. Halten Sie einen Moment inne und spüren Sie Ihre Haltung. Seien Sie aufmerksam auf welchem Untergrund Sie gehen. Spüren Sie die Luft in Ihrem Gesicht, Armen und Beinen, während Sie gehen. Sind Sie in Eile?
- Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Zuhören und Sprechen. Können Sie zuhören ohne zuzustimmen oder nicht zuzustimmen, ohne mögen oder ablehnen, oder ohne zu planen was Sie als nächstes sagen wollen, wenn Sie an der Reihe sind? Wenn Sie sprechen, können Sie einfach das sagen, was Sie sagen möchten, ohne zu übertreiben oder herunterzuspielen? Können Sie bemerken, wie sich Ihr Körper und Geist anfühlen.
- Wenn Sie in einer Warteschlange stehen, nutzen Sie die Zeit und spüren Ihr Stehen und Atmen. Spüren Sie den Kontakt der Füße am Boden und wie sich Ihr Körper anfühlt.

Bringen Sie Aufmerksamkeit zum Heben und Senken Ihrer Bauchdecke. Fühlen Sie sich ungeduldig?

- Werden Sie sich im Laufe des Tages Anspannungen in Ihrem Körper bewusst. Beobachten Sie, ob Sie dahinein atmen können und mit dem Ausatmen überflüssige Spannung loslassen können. Gibt es angesammelte Spannung irgendwo in Ihrem Körper? Zum Beispiel im Nacken, in den Schultern, im Magen, Kiefer, unterer Rücken? Wenn möglich, strecken und recken Sie sich oder machen einmal am Tag Yoga.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alltägliche Aktivitäten wie Zähne putzen, abwaschen, Haare kämmen, Schuhe anziehen, Ihre Arbeit tun. Bringen Sie Achtsamkeit zu jeder Aktivität.
- Bevor Sie am Abend schlafen gehen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und bringen Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem. Beobachten Sie fünf achtsame Atemzüge.

Das Wichtigste ist Beständigkeit. Wenn Sie eine Praxis aufnehmen wie die Praxis der Achtsamkeit, müssen Sie sie oft durchführen. Zwölfmal am Tag kann sehr wirkungsvoll sein. Nicht immer braucht es viel Zeit. Oft genügen 30 Sekunden oder 1 Minute.

Wenn Sie auf diese Weise Achtsamkeit üben, macht das binnen dreier Tage schon einen gewaltigen Unterschied für Körper und Geist.

Achtsamkeit

Übung 6

5-Finger-Achtsamkeitscheck



1. D wie Daumen oder „Durchgeatmet?“:

Habe ich heute bewusst tief Luft geholt, um mir mit dieser „Ersten Hilfe“ aus akutem Stress zu helfen? Habe ich mir beim Ein- und vor allem längerem Ausatmen (z. B.) vorgestellt, „Ich hole mir, was ich brauche – ich gebe ab, was ich nicht brauche“? Habe ich mit einer aufgelegten Hand das Heben und Senken meines Bauches beim Atmen gespürt und mir damit eine entspannende Minipause verschafft?

2. Z wie Zeigefinger oder „Zugelächelt?“:

Hat mir jemand zugelächelt oder ich jemandem? Oder sogar ich mir selbst – vielleicht im Spiegel oder unterstützt durch einen (inneren) Smiley – und bei mir damit gute Gefühle ausgelöst? Ist es mir vielleicht sogar gelungen, statt mich über jemanden aufzuregen, amüsiert zu denken, „Seltsam, was es doch für eigenartige Menschen gibt“?

3. M wie Mittelfinger oder „Mmmmh ...‘ erlebt?“:

Habe ich etwas über meine Sinne wahrgenommen, das mir innerlich oder sogar hörbar genießerische Töne entlockt hat? Angenehmes gehört, gerochen, gesehen, gespürt, geschmeckt? Vielleicht so etwas wie eine „Achtsame Kaffeepause“ gemacht, in der ich Duft, Aussehen und Farbe, Konsistenz und Geschmack von Kaffee und Milchschaum bewusst wahrgenommen und genossen habe?

4. R wie Ringfinger oder „Ruhepäuschen eingelegt“:

Habe ich es geschafft, mindestens eine kleine Pause von meinen Aktivitäten zu machen? Mit einer Atemübung, einem kurzen angenehmen Tagtraum rund um schöne Erinnerungen oder Vorfreude, einem Spaziergang um den Block, gar einem Mittagsschlaf?

5. K wie kleiner Finger oder „Kontakt mit einem Lebewesen gehabt“:

Hatte ich eine Begegnung, die mein Herz erfreut hat? Ein freundliches Gespräch geführt, eine liebe Mail erhalten oder geschrieben, meine(n) Partner(in) umarmt, einem Mitarbeiter zugehört oder mir selbst Dankbarkeit gegönnt?

Wenn Sie diese Methoden regelmäßig einsetzen, helfen Sie sich damit in die erwünschte Aufwärtsspirale: raus aus Stress und Ärger, hin zu mehr Gelassenheit und Lebensqualität im Alltag. Ihr Leben wird dadurch farbiger, intensiver, interessanter, beglückender – schlicht lebenswerter. Und das ohne irgendwelche Hilfsmittel! Ihre eigene Hand kann Ihnen helfen, sich daran immer wieder zu erinnern.

Zusatzmaterial

Was ist Stress?

Obwohl jeder weiß, was gemeint ist, wenn man „gestresst“ ist, ist der Begriff Stress komplexer und schwerer zu fassen. Aus evolutionärer Sicht ist Stress ein uralter, biologisch sinnvoller Mechanismus, der dem Menschen durch einen reflexhaften Angriffs- oder Fluchtmechanismus das Überleben sichert. Bei drohender Gefahr wird dem Menschen durch eine blitzschnelle Kräftemobilisierung des Organismus eine schnelle Anpassung an Belastungen und Herausforderungen ermöglicht.

Diese durch Stress ausgelöste körperliche Aktivierung ist nun nicht per se gesundheitsschädlich, sondern kann, wenn sie von regelmäßigen Phasen der Entspannung abgelöst wird, sogar als „Würze des Leben“, betrachtet werden, wie Selye, ein Pionier der Stressforschung dies getan hat. Der „steinzeitliche“ Mechanismus Stress, der uns im positiven Fall reflexartiges und hellwachtes Reagieren ermöglicht, wird für den heutigen Menschen erst dadurch zum Problem, dass er in einer modernen Gesellschaft durch eine Vielzahl von Reizen zwar unzählige Male am Tag ausgelöst wird, zugleich aber die durch die Stressreaktion produzierte Energie nicht mehr in Kampf oder Flucht verbraucht wird.

Mit dem Stressbegriff ist nun aber keineswegs – wie man es im umgangssprachlichen Gebrauch häufig vorfindet – nur die Stressreaktion gemeint, die sich – wie jeder aus eigenem Erleben weiß – in vielfältigen körperlichen Symptomen ebenso zeigt wie in Gedanken, in Gefühlen und im Verhalten. Genauso einseitig wäre es auch beim Stressbegriff nur an die Stressauslöser bzw. Stressoren zu denken, also an all die äußeren Bedingungen/Reize, die einem Menschen als Gefahr u. Bedrohung erscheinen mögen (bspw. Lärm, Zeitdruck, Ärger mit Partner, Kindern o. Kollegen, Arbeitsplatzveränderungen etc., etc.).

Stress ist weder nur Reiz (Stressauslöser) noch nur Reaktion. Vielmehr stehen nach heute verbreitetem Verständnis, welches auf den Stressforscher Lazarus zurückgeht, beide Aspekte (Stressor u. Stressreaktion) in einer Beziehung der wechselseitigen Beeinflussung (Transaktion) zueinander, einer Verbindung zwischen einer sich ständig verändernden Situation und einer denkenden, fühlenden und handelnden Person, die sich beide beeinflussen und aufeinander wirken. Nach dieser Auffassung gibt es keine Reize, die per se „objektiv“ als Stressauslöser wirken. Dazu (zum Stressauslöser) werden sie erst durch die individuelle Bewertung der Person, welche die Situation erlebt. Diese Bewertungen, die blitzschnell und fast zeitgleich ablaufen, entscheiden darüber, ob wir eine Situation als irrelevant bzw. als angenehm positiv erleben oder als stressbezogen, d.h. als bedrohlich, als schädigend oder als herausfordernd.

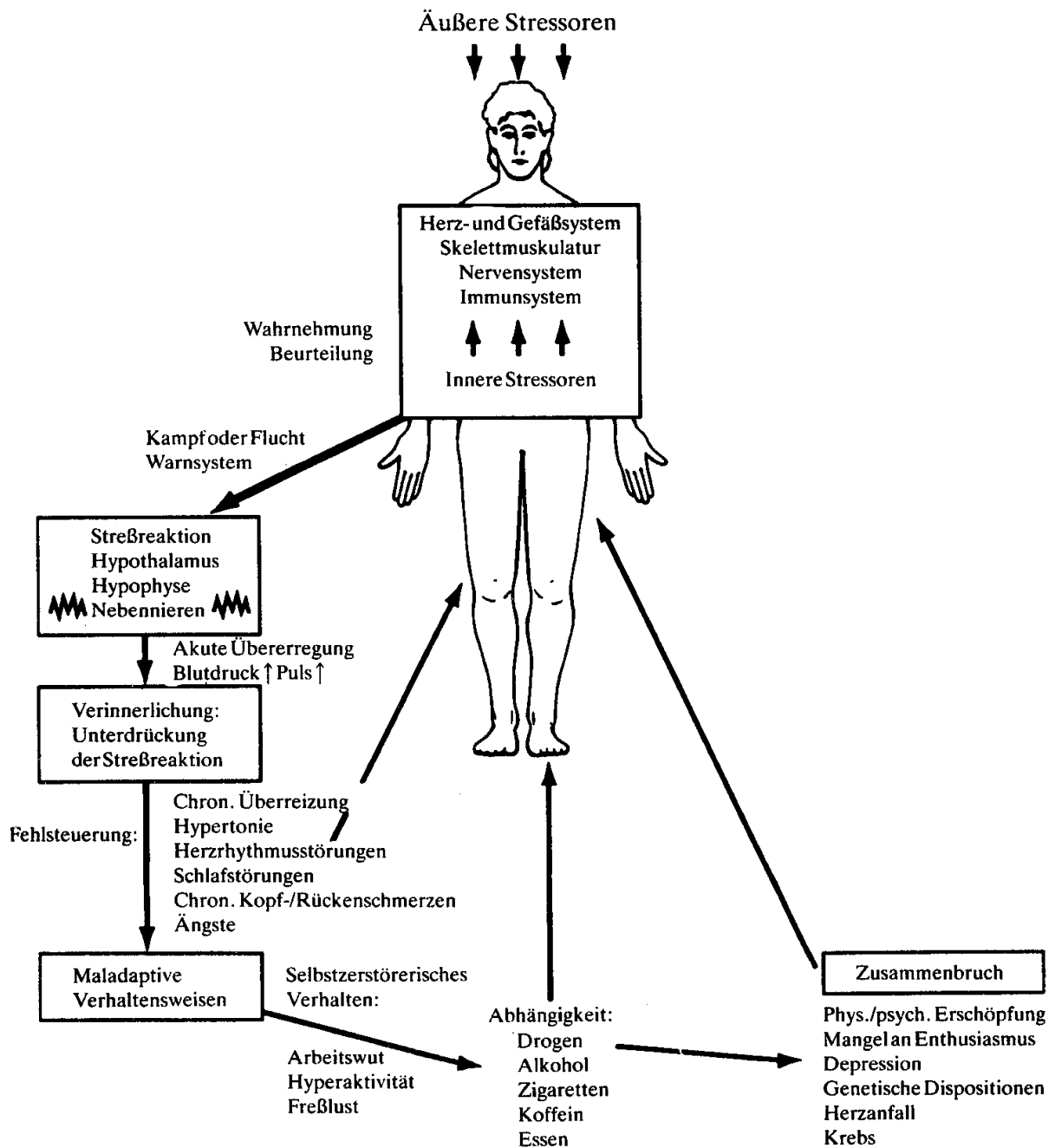
Ebenso beeinflussen die Bewertungen maßgeblich die Art der Stressreaktion. Anders als zu Zeiten Selyes weiß man heute, dass die Stressreaktion nicht bei allen Menschen und in allen Belastungssituationen in gleicher stereotyper Weise abläuft, sondern dass sie je nach individueller Reaktionsspezifität (einer reagiert stärker über den Verdauungsapparat, ein anderer mehr über

das Herz-Kreislauf-System) und je nach Bewertung mit unterschiedlichen Emotionen verbunden ist, denen wiederum jeweils spezifische neuroendokrine Stressreaktions-muster (Veränderungen in Gehirn, Nerven- u. Immunsystem sowie auf hormoneller Ebene) zugeordnet werden können.

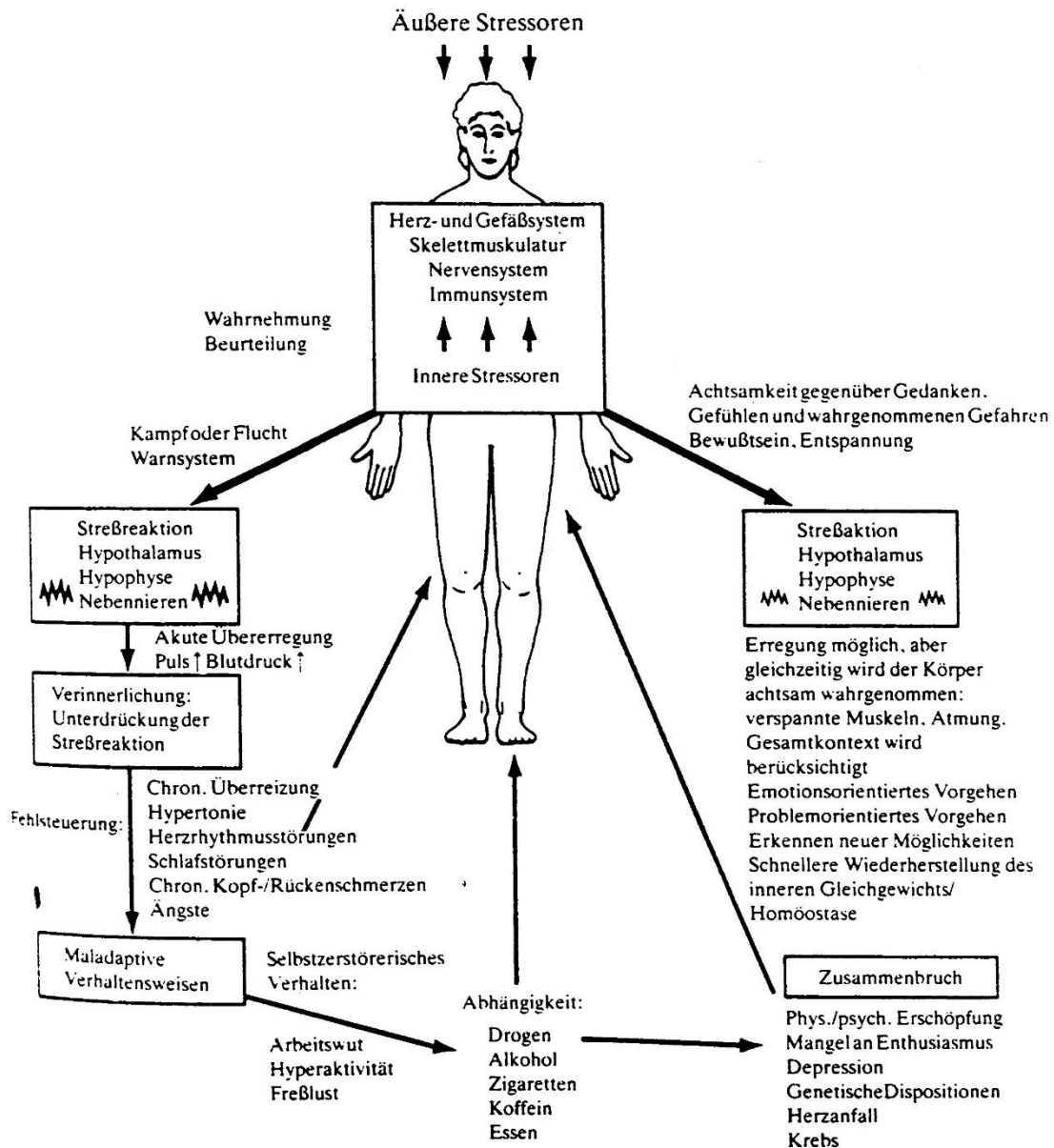
Einige Emotionsforscher schlagen daher vor, statt von unspezifischem Stress genauer von Stress-Emotionen zu sprechen. Wie viele und wie sehr Krankheiten durch Stress-Emotionen (besonders Ärger/Wut; Angst/Furcht; Depression) bedingt u./o. beeinflusst werden, wird durch zahlreiche Forschungsergebnisse der letzten Jahre zunehmend deutlicher. In der einschlägigen Literatur ist daher schon die Rede davon, dass die herkömmliche Unterscheidung zwischen somatischen und psychosomatischen Krankheiten überholt und nicht länger sinnvoll ist.

Quelle: Ulla Franken

DER STRESSREAKTIONS-ZYKLUS



DAS STRESSAKTIONS-PROGRAMM



Gedanken sind nur Gedanken

Wenn wir die TeilnehmerInnen unserer Achtsamkeitskurse in der Stress-Reduction Clinic nach den wichtigsten Resultaten ihrer Teilnahme an dem Programm fragen, erwähnen sie praktisch immer zwei Dinge: Das Erste ist das Atmen, das Zweite ist die Erfahrung, dass wir nicht mit unseren Gedanken identisch sind. Natürlich haben all diese Menschen auch schon vor der Teilnahme an diesem Programm geatmet. Was sie mit 'Atmen' meinen, ist ein für sie neuartiges Gewahrsein ihres Atmens und die Entdeckung der starken Wirkung, die es haben kann, in Zeiten der Ruhe achtsam dem Atem zu folgen und dies dann mit den Aktivitäten des Alltagslebens zu verbinden.

Die zweite Aussage verweist darauf, dass sich die meisten von uns nur sehr vage dessen bewusst sind, dass wir ständig denken. Meist fällt uns das erst auf, wenn wir versuchen, unsere Aufmerksamkeit systematisch auf unseren Atem zu konzentrieren und ohne Urteil wahrzunehmen, was in unserem Geist vor sich geht. Erst dann merken wir, wie schwierig es ist, unsere Aufmerksamkeit zu stabilisieren und sie über längere Zeit auf irgendetwas zu richten, selbst auf etwas scheinbar so Simples, wie unseren eigenen Atem.

Wenn wir anfangen, auf den Atem zu achten und darauf, was uns vom Atem ablenkt, merken wir gewöhnlich sofort, dass wir praktisch ununterbrochen denken. Wir merken, dass unser Denken größtenteils aus Beurteilungen und Bewertungen unserer Wahrnehmungen besteht, sowie darin, Vorstellungen und Meinungen über Dinge zu entwickeln. Außerdem erkennen wir, dass unser Denken komplex, chaotisch, unvorhersehbar und häufig ungenau, unzusammenhängend und widersprüchlich ist.

Diesen nie versiegenden Strom unseres Denkens nehmen wir die meiste Zeit über nicht einmal bewusst wahr. Unsere Gedanken scheinen eine Art Eigenleben zu führen, Sie gleichen Wolken, die kommen und gehen, augenblicklichen Ereignissen im Feld unseres Bewusstseins. Doch kreieren wir aus ihnen ständig neue Modelle der Wirklichkeit in Form von Ideen und Meinungen über uns selbst und andere und die Welt, und diese halten wir dann für wahr, während wir Anzeichen dafür, dass das Gegenteil der Fall ist, häufig leugnen. Wenn uns nicht klar ist, dass Gedanken nichts weiter sind als Gedanken, können wir in praktisch jedem Bereich unseres Lebens in Schwierigkeiten geraten. Wenn wir dies hingegen wissen, kann uns das helfen, den Fallen auszuweichen, die unser Denken uns stellt. (...)

Wir etikettieren uns selbst in einem fort. Wir urteilen über uns, glauben dann diesem Urteil, und indem wir es glauben, verengen wir die Sicht dessen, was real und was wahr ist. Unsere Sichtweise nimmt den Charakter einer selbst erfüllenden Prophezeiung an. Dadurch schränken wir uns selbst und unsere Mitwelt ein, und wir werden blind für die in uns selbst und in anderen schlummernden Möglichkeiten der Transformation, weil wir eine starre Sicht

der Dinge haben, die die vielfältigen Dimensionen, die Komplexität, die Ganzheit und die beständige Veränderung aller Dinge und Menschen nicht wahrnimmt.

Bei der Achtsamkeitsübung geht es darum, dass du lernst, deine Gedanken als Gedanken und nichtschlicht und einfach als „die Wahrheit“ zu sehen. Mit Gefühlszuständen verhält es sich natürlich genauso.

Wenn wir uns unsere Gedanken und Gefühle auf diese Weise anschauen, wird die hartnäckige Herrschaft der Personalpronomen über den Geist zuweilen gelockert werden. In solchen Augenblicken ist das, was wir erfahren, nicht mehr „mein“ Gedanke, sondern lediglich „ein“ Gedanke, und nicht mehr „mein“ Gefühl, sondern „ein“ Gefühl.

Gedanken, Meinungen und Gefühlszuständen befreien und uns eine umfassende Perspektive sowie größere Freiheit geben.

Ob es sich um Verärgerung oder Peinlichkeit, Ungeduld oder Wut handelt, wenn wir es im Geiste der Achtsamkeit registrieren und es als das erkennen, was es ist, erschließen wir uns dadurch neue Verhaltensalternativen, sodass wir uns nicht mehr zwangsläufig darin verfangen oder automatisch darauf reagieren müssen.

Quelle: Jon u. Myla Kabat-Zinn: Achtsamkeit - mit den Kindern wachsen.

Achte auf Deine Gedanken

*Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden zu Gefühlen.*

*Achte auf Deine Gefühle,
denn sie werden zu Worten.*

*Achte auf Deine Worte,
denn sie werden zu Handlungen.*

*Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden zu Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.*

Weisheit aus unbekannter Quelle

Ich-Botschaften

Häufig fällt es uns in der Kommunikation mit anderen Menschen schwer, klar zu sagen, was wir möchten bzw. was wir nicht wollen. So hat sich wahrscheinlich jeder schon einmal hinter einem „Man könnte ja mal“ (ins Kino gehen, gemeinsam Sport treiben, die Küche aufräumen) versteckt, anstatt zu sagen: „Ich möchte gerne mit dir etwas Schönes unternehmen“ oder „Ich möchte mich jetzt ausruhen. Spülst du bitte das Geschirr.“

Vor allem dann, wenn wir uns ärgern oder aus einem anderen Grund innerlich aufgebracht sind, tendieren wir dazu, dem Gegenüber Vorwürfe zu machen, und uns über sein Verhalten zu beschwerten. Oft fällt es uns leichter, unser Gegenüber zu kritisieren („Immer kommst du zu spät“; „Nie kümmerst du dich“ etc.), als ganz bei unserem Erleben und unseren Gefühlen zu bleiben und etwas von unserem Innenleben preiszugeben. („Ich fühle mich unwohl, wenn ich alleine hier warten muss.“)

Für den Verlauf des Gesprächs macht es einen Unterschied, ob ich sage: „Du bist rücksichtslos“ oder „Ich fühle mich übergangen.“ Im ersten Fall schieben wir dem anderen die Schuld zu und bringen ihn damit in Verteidigungshaltung. Im zweiten Fall übernehmen wir Verantwortung für unseren Anteil an dem Gefühl und geben dem anderen damit Spielraum.

„Ich Botschaften“ gelten daher als sehr kommunikationsförderlich. (Schulz v. Thun)

- Sprich über dich selber, deine Gefühle und Gedanken. Konzentriere dich auf dein Erleben und entfalte es. Teile dem anderen soviel wie möglich mit, was dich bewegt.
- Konzentriere dich auf deine Wünsche, die du in Bezug auf einen anderen hast, und teile sie ihm mit. Überlege mit dem anderen, welche Wünsche zu erfüllen sind.
- Lass dir eine Rückmeldung geben, was der andere verstanden hat und lass dir sagen, wie er deine Worte erlebt hat.
- Vermeide Aussagen darüber, was der andere wohl denkt und fühlt, denn diese lassen ihn über unser Anliegen im Unklaren und bringen ihn in Verteidigungsbereitschaft.

Quelle: Ulla Franken

*Sie können die Wellen nicht anhalten, aber
Sie können lernen, auf ihnen zu reiten.*

Jon Kabat-Zinn

Literatur

Lehrhaupt, Linda und Meibert, Petra, Stress bewältigen mit Achtsamkeit: Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR. Kösel Verlag 2010, ISBN 346630847X

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation.
O. W. Barth bei Scherz 1994, ISBN 3502623325
(Amerikanische Originalausgabe: Full Catastrophe living)

Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben.
Herder, Freiburg 2001, ISBN 345105132X

Jon Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen: Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt.
Arbor Verlag 2006, ISBN 3867812462

Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz.
Arbor-Verlag 2000, ISBN 3924195587

Sharon Salzberg: Ein Herz so weit wie die Welt: Buddhistische Achtsamkeitsmeditation als Weg zu Weisheit, Liebe und Mitgefühl.
Arbor-Verlag 2002, ISBN 3423362790

Liselotte Baeijaert und Anton Stellamans: Resilienz: Ein Werkstattbuch zur Widerstandskraft
Solutions Academy, ISBN 9783944293011

Ben Furmann, Zum Glück ist es nicht weit. Sieben Kompetenzen für eine bessere Beziehung zu sich und anderen. Carl Auer Lebenslust, ISBN 9783849702762

Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse, Resilienz, UTB Profile, ISBN 9783825241452