

↓ Online-Materialien zum Buch



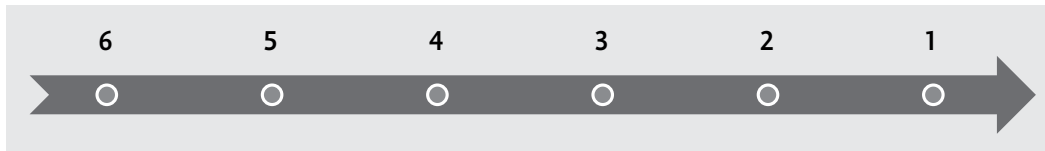
Kristina Trautmann
Innere Haltung und Gesundheit
Ein Leitfaden für Coaching, Beratung und Führung
ISBN 978-3-407-36806-5
© Beltz Verlag 1. Auflage 2022, Weinheim und Basel
www.beltz.de

Inhalt

Tool: Befragung Ihrer psychischen Grundbedürfnisse	2
Tool: Von der Sinnhaftigkeit des Rauchens	3
Tool: Reflexionsfragen zu gesundheitlichen Überzeugungen.....	4
Tool: Wertearbeit zur Reflexion der gesundheitsförderlichen Kultur	5
Tool: Emotionale Reflexion der vergangenen Woche	6
Tool: Meditation »Begegnungen auf einem Spaziergang« (mit zusätzlicher Audiodatei)	7

Tool: Befragung Ihrer psychischen Grundbedürfnisse

Stellen Sie sich vor, Ihre psychischen Grundbedürfnisse sind kleine Mitbewohner in Ihrem Körper. Alles, was Sie erleben, erleben sie auch und bewerten es aus ihrem persönlichen Blickwinkel. Bitte beurteilen Sie nun jeweils auf einer Skala von 1 (prima) bis 6 (grauenhaft).



Wie gut geht es Ihren Mitbewohnern in Bezug auf ihre private Lebenssituation?

- Lustgefühl
- Bindung
- Kontrolle
- Selbstwert

Wie fühlen sich Ihre Mitbewohner in ihrer beruflichen Lebenssituation?

- Lustgefühl
- Bindung
- Kontrolle
- Selbstwert

Welches Gefühl nehmen Sie mit? Entspricht Ihre aktuelle Bewertung auch dem eigentlich nötigen Zustand? Welche Differenzen gibt es?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tool: Von der Sinnhaftigkeit des Rauchens

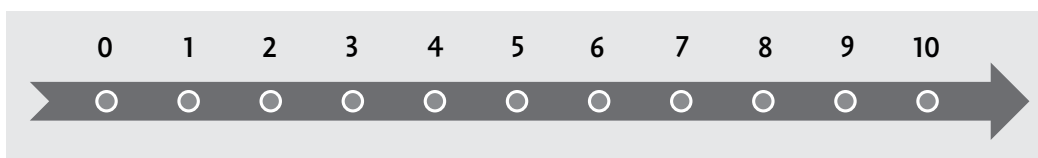
Lesen Sie sich bitte zunächst diese Beschreibung durch:

Marianne ist 43 Jahre alt und journalistische Mitarbeiterin bei einer Tageszeitung. Sie ist viel alleine im Außendienst unterwegs und kommt je nach Terminplan im Büro zum Schreiben vorbei. Wenn sie von einem Termin wiederkommt, geht sie mit ihren Kolleginnen vor Ort eine Zigarette rauchen. In der Raucherecke erzählt sie von ihren Terminen und bekommt neue Informationen aus dem Office. Wenn sie mehrere Termine am Stück hat, hält sie oft bei einem Bäcker oder am Waldrand an, um eine Raucherpause einzulegen und plant sich dafür immer einen kleinen zeitlichen Puffer ein. Sie vertritt sich die Füße ein wenig, kann den vergangenen Termin Revue passieren lassen und sich gedanklich auf den folgenden einstellen.

Welche Gedanken kommen Ihnen spontan in den Kopf?

.....

Auf einer Skala von 0–10 (0 = negativ, 10 = positiv), welches Gefühl erzeugt diese Geschichte bei Ihnen?



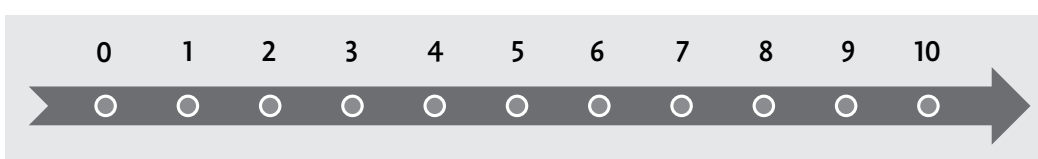
Nun lesen Sie sich bitte diese Beschreibung durch:

Marianne ist 43 Jahre alt und journalistische Mitarbeiterin bei einer Tageszeitung. Sie ist viel alleine im Außendienst unterwegs und kommt je nach Terminplan im Büro zum Schreiben vorbei. Wenn sie von einem Termin wieder kommt, geht sie mit ihren Kolleginnen vor Ort einen Kaffee trinken. In der Kaffeeküche erzählt sie von ihren Terminen und bekommt neue Informationen aus dem Office. Wenn sie mehrere Termine am Stück hat, hält sie oft bei einem Bäcker oder am Waldrand an, um eine Kaffeepause einzulegen und plant sich dafür immer einen kleinen zeitlichen Puffer ein. Sie vertritt sich die Füße ein wenig, kann den vergangenen Termin Revue passieren lassen und sich gedanklich auf den folgenden einstellen.

Welche Gedanken kommen Ihnen nun spontan in den Kopf?

.....

Auf einer Skala von 0–10 (0 = negativ, 10 = positiv), welches Gefühl erzeugt diese Version der Geschichte bei Ihnen?



Tool: Reflexionsfragen zu gesundheitlichen Überzeugungen

- Was glauben Sie, zu wie viel Prozent können Sie die Entstehung von Krankheiten beeinflussen? (0–100 %)

- Wie/wodurch können Sie die Entstehung von Krankheiten beeinflussen?

- Wer oder was hat noch Anteil an der Entstehung von Krankheiten?

- Was glauben Sie, zu wie viel Prozent können Sie die Entstehung von Gesundheit beeinflussen? (0–100 %)

- Wie/wodurch können Sie die Entstehung von Gesundheit beeinflussen?

- Wer oder was hat noch Anteil an der Entstehung von Gesundheit?

- Fühlen Sie sich machtvoll oder machtlos in Bezug auf Ihre eigene gesundheitliche Situation?

Woran machen Sie das fest?

- Wie zufrieden sind Sie mit dem Umgang mit Ihrer eigenen Gesundheit?

Was machen Sie gut, was könnten Sie besser machen?

Tool: Wertearbeit zur Reflexion der gesundheitsförderlichen Kultur

- Wie würde jemand aus der Außenperspektive diese Fragen für Ihr Unternehmen auf einer Skala von 1 (gering) bis 10 (sehr wichtig) bewerten:

»Die Mitarbeitenden sind das größte Gut des Unternehmens.«

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

»Die Arbeitsbelastung ist von den Mitarbeitenden gut zu bewältigen.«

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

»Die Unternehmenspolitik ist menschenorientiert.«

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- In der Personalabteilung verdoppelt sich der Krankenstand im zweiten Quartal auf 9,8%.
 - Was sind Ihre ersten Gedanken, was ist Ihre erste Reaktion dazu?

.....

.....

b. Welche Gründe vermuten Sie?

.....

.....

c. Welche Schritte sollten die Personalabteilung bzw. das Unternehmen als nächstes gehen?

.....

.....

- Bitte markieren Sie, welche drei Werte/Motive die Mitarbeitenden am ehesten in Zusammenhang mit Ihrem Unternehmen sehen. Entscheiden Sie spontan aus dem Bauch heraus.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Erfolg | <input type="checkbox"/> Gerechtigkeit |
| <input type="checkbox"/> Nachhaltigkeit | <input type="checkbox"/> Macht |
| <input type="checkbox"/> Einfluss | <input type="checkbox"/> Teamgeist |
| <input type="checkbox"/> Wertschätzung | <input type="checkbox"/> Teamgeist |
| <input type="checkbox"/> Innovation | <input type="checkbox"/> Menschlichkeit |

Tool: Emotionale Reflexion der vergangenen Woche

Bitte kreuzen Sie an, wenn die Emotion zutrifft.

»In den vergangenen 7 Tagen habe ich mich so gefühlt«:

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> besorgt | <input type="checkbox"/> ungeduldig | <input type="checkbox"/> fröhlich |
| <input type="checkbox"/> einsam | <input type="checkbox"/> verärgert | <input type="checkbox"/> gerührt |
| <input type="checkbox"/> enttäuscht | <input type="checkbox"/> verwirrt | <input type="checkbox"/> hoffnungsvoll |
| <input type="checkbox"/> frustriert | <input type="checkbox"/> wütend | <input type="checkbox"/> inspiriert |
| <input type="checkbox"/> gereizt | <input type="checkbox"/> angeregt | <input type="checkbox"/> stolz |
| <input type="checkbox"/> hilflos | <input type="checkbox"/> dankbar | <input type="checkbox"/> vertrauensvoll |
| <input type="checkbox"/> nervös | <input type="checkbox"/> erfreut | <input type="checkbox"/> wohl |
| <input type="checkbox"/> traurig | <input type="checkbox"/> erfüllt | <input type="checkbox"/> zuversichtlich |

Tool: Meditation »Begegnungen auf einem Spaziergang« (mit zusätzlicher Audiodatei im Downloadbereich)

Der folgende Text ist eine Meditation zur Stärkung der Selbstkompetenz. Sie können sie Ihrem Coachee im Einzelcoaching oder auch in Seminaren der gesamten Gruppe selbst vorlesen. Es ist auch möglich, die Meditationseinheit von Zwei- bis Dreiergruppen eigenständig durchführen zu lassen. Sie finden die Meditation auch als Audiodatei zum Download.

Mache es dir gemütlich, wo du gerade bist. Du kannst sitzen oder liegen, ganz wie es dir gerade guttut. Jetzt ist ein herrlicher Moment, denn du wirst einen Augenblick ganz mit dir zusammen sein und du darfst für diesen Moment aus der Welt um dich herum einfach mal aussteigen.

[...]

Atme zu Beginn durch die Nase tief in den Bauch ein, dass der Bauch sich zu einer großen Kugel formt, und durch den Mund lässt du die gesamte Luft wieder gehen. Atme noch einmal tief ein – halte den Atem nun einen Moment an – und lasse den großen prall gefüllten Ballon wieder ganz klein werden. Wenn es sich gut anfühlt, vielleicht hast du es auch schon gemacht, dann schließe nun deine Augen. Du kannst sie auch aufbehalten. Ganz wie es dir guttut. Herrlich, oder? Einfach danach zu gehen, was mir hier und jetzt gerade guttut. Schon alleine dieser Augenblick kann ein wahrer Genuss und pure Entspannung sein!

[...]

Es ist Sonntagnachmittag und wir machen nun gemeinsam einen Spaziergang. Sicher treffen wir einige Menschen. Wenn du möchtest, kannst du dich mit ihnen unterhalten oder dir einfach anhören, was sie dir zu sagen haben.

Es ist ein Frühlingstag im April, das Wetter verhält sich standesgemäß für diese Zeit und es ist wolkig, etwas frostig und windig, und doch scheint ein Sonnenstrahl durch die Wolkendecke. Du bist gemütlich und wohlig warm eingepackt, hast einen mollig-warmen Schal um den Hals, und hast ihn dir bis an die Ohren gezogen. Du gehst auf einem Weg aus Schotter, um dich herum sind Bäume, Sträucher und Wiesen. Links von dir fließt ein Fluss. Ein wenig aufgewühlt, von dem Wetter, die Sonne spiegelt sich schön darin. An dir geht eine ältere Dame vorbei. »Der Schal sieht ja richtig kuschelig aus, genau das richtige für dieses Wetter«, sagt sie und lächelt dich an. Wie fühlt es sich für dich an, dass die Dame dich einfach so anspricht?

Fühlst du dich wohl damit, freust dich darüber oder fühlst dich etwas überrumpelt? Wie wirkt der Satz auf dich, den die Dame gesagt hat? Fühlst du dich bestärkt, gelobt? Wenn du möchtest, kannst du der Dame etwas antworten. Du kannst auch einfach weitergehen. Was sich für dich jetzt gerade passend anfühlt.

Ein Mann joggt nah an dir vorbei, rempelt dich fast an. Gerade so hast du ihn während deiner Gedanken noch bemerkt und konntest ein Stück zur Seite gehen. Ehe du reagieren kannst, ist der Mann auch schon fort. Wie fühlst du dich gerade? Als wärst du ignoriert, abgehängt worden? Oder war diese Begegnung amüsant für dich und du bist froh, dass niemand zu Schaden gekommen ist? Hättest du dem Mann gerne etwas gesagt? Wie wärst du ihm gerne begegnet?

[...]

Nun hast du ein ganzes Stück Weg vor dir, den du einsehen kannst und niemand scheint dir entgegen zu kommen. Ein weiterer Moment der Ruhe für dich ganz alleine. Nutze ihn, atme tief ein, lächle und entspanne deine Handflächen. Du bist ganz bei dir und mit dir alleine. Was für ein herrliches Gefühl, jetzt hier spazieren zu gehen.

[...]

Ein Stück weiter beobachtest du eine Frau mit ihrem Sohn, etwa 4 oder 5 Jahre alt, auf einem Spielplatz, der rechts von deinem Weg liegt. Der Spielplatz hat eine große Sandfläche, in der Mitte einen Holzturm mit einer Rutsche und an der rechten Seite ein Gerüst mit zwei Schaukeln. Du beobachtest eine Situation: Das Kind klettert den Turm hinauf, an dem die Rutsche ist, und möchte selbst rutschen. Die Mutter scheint mit Augen wie ein Luchs auf ihr Kind gerichtet zu sein und springt sofort auf, als ihr Sohn sich alleine auf den Weg nach oben macht. »NEIN! Ich habe dir doch gesagt, du sollst mir erst Bescheid sagen und dann kannst du rutschen gehen!« Der Junge kommt wortlos wieder herunter und spielt weiter im Sand mit seiner kleinen Schaufel. Wie nimmst du die Situation wahr? Welche Gefühle weckt sie in dir? Würdest du anders oder genauso wie die Mutter entscheiden?

[...]

Du gehst deinen Weg weiter. Atmest die frische Frühlingsluft tief in deine Lungen ein. Du bleibst einen Moment stehen, an einem besonders schönen blühenden Strauch mit gelben Blüten, und spürst den Boden unter deinen Füßen.

Du spürst, wie fest und stabil du stehst und fühlst dich mit dem Boden verbunden. Auch der Wind, der gerade etwas stärker daherkommt, kann dir und deinem festen Stand nichts anhaben. Du machst dich auf den Rückweg und während du deinen Weg weitergehst, tauchen die Begegnungen und Beobachtungen deines Spaziergangs wieder in deinen Gedanken auf.

[...]

Da war die Begegnung mit der älteren Dame, die dir ein Kompliment für deinen Schal gemacht hast. Kennst du diese Art von Begegnung? Bist du vielleicht auch manchmal für andere Menschen diese ältere Dame? Hast du Menschen in deinem Umfeld, bei denen du dich so fühlst, wie in dem Moment, als die ältere Dame dich einfach so angesprochen hat?

Dann kam der Jogger an dir vorbeigehuscht und hat dich zum Glück nicht angerempelt. Kennst du so eine Eile? Bist du manchmal vielleicht auch so gehetzt und musst Acht geben, dass niemand dabei zu Schaden kommt?

Die Frau mit ihrem Sohn, die alles im Blick haben möchte, Unfälle vermeiden möchte: kennst du solche Absichten? Bist du manchmal auch so unterwegs, wie diese Frau? Möchtest Fehler, Unfälle, Unangenehmes vermeiden? Passt ganz besonders auf?

[...]

Vielleicht kennst du sie ja alle drei, diese Situationen, aus deinem Leben? Vielleicht kennst du ähnliche Menschen und Situationen? Vielleicht erkennst du dich ja sogar selbst in ihnen wieder. Wenn du das bemerkst, gefällt es dir? Wärest du manchmal gerne anders oder möchtest anders denken?

Du bist mehr als der Teil in dir, der gerade zuhört. Du bist die ältere Dame, der Jogger, die sorgende Mutter, vielleicht häufiger oder seltener. Wenn du wieder spazieren gehst, und begegnest anderen Menschen, dann bist du auch diese Menschen. Vielleicht häufiger, vielleicht seltener. Und das ist in Ordnung. Jeder Mensch hat viele verschiedene Gesichter. Nicht jedes davon finden wir hübsch und schauen es gerne im Spiegel an. Aber jedes einzelne gehört zu dir.

[...]

Es ist in Ordnung, manche Gesichter lieber als andere im Spiegel zu sehen. Es ist in Ordnung, manchen Menschen lieber zu begegnen als anderen. Stell dir vor, jedes deiner Gesichter hat einen Grund, warum es existiert. Stell dir vor, es gibt Situationen, in denen du auch das Gesicht brauchst, das du am wenigsten im Spiegel sehen möchtest. Und stell dir vor, es gebe nur eine Situation in deinem Leben, in denen dich dieses Gesicht durchs Leben trägt und es das richtige für diese Situation ist. Schon dann darfst du dankbar dafür sein, dass es da ist.

[...]

Es ist in Ordnung, du zu sein. Genauso wie du bist. Denn so bist du du. Und genauso braucht dich die Welt.

Stell dir vor, du nimmst dich so an, wie du bist. Mit jedem Gesicht, jeder Facette. Und wenn du das tust, wirst du frei, frei zu entscheiden, welches Gesicht du gerade im Spiegel sehen möchtest. Du kannst das Gesicht wählen, in dem du dich wirklich erkennst, so wie du sein möchtest. Stell dir vor, du tust es einfach. Sag es dir jetzt in deinen Gedanken:

»Ich nehme mich so an, wie ich bin.

Ich bin dankbar für jedes meiner Gesichter und jede meiner Facetten und weiß, sie haben einen guten Grund, um da zu sein.

Ich entscheide, wen ich im Spiegel sehen möchte.«

Atme diese wohltuenden Worte noch einmal tief ein. Tief in den Bauch, und wieder ganz hinaus. Langsam rückt der Weg, auf dem du spazieren gegangen bist, immer weiter in die Ferne. Du kehrst zurück in deinen Körper und bewegst deine Finger und deine Zehen. Spüre bewusst hin, wie dein Körper wieder erwacht. Vielleicht meldet sich auch ein weiteres Körperteil. Und wenn du soweit bist, dann öffne deine Augen und danke dir selbst für diesen wundervollen Moment mit dir selbst.