

Leseprobe aus Engelmann, Therapie-Tools Positive Psychologie, ISBN 978-3-621-28748-7
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28748-7>

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter | 6 |
| Vorwort | 11 |
| 1 Die Positive Psychologie | 12 |
| 2 Ein Dreiklang: Achtsamkeit, Glück, Mut | 15 |
| 3 Achtsamkeit | 20 |
| 3.1 Achtsam werden – achtsam sein | 22 |
| 3.2 Schulung der Wahrnehmung oder: die Welt »begreifen« | 23 |
| 3.3 Achtsamkeit für Fortgeschrittene: Gedankenreisen | 24 |
| 3.4 Positive Effekte von Achtsamkeit | 24 |
| 3.5 Erläuterungen zu den Arbeitsmaterialien dieses Kapitels | 25 |
| 4 Glück | 82 |
| 4.1 Warum Glück so gut tut | 82 |
| 4.2 Positive Gefühle mehren – Grundkurs Gefühle | 82 |
| 4.3 Glück kann man lernen | 83 |
| 4.4 Glücksstrategien in den Alltag integrieren | 84 |
| 4.5 Glück in der Krise | 85 |
| 5 Mut | 205 |
| 5.1 Das 7-Zonen-Mut-Modell | 205 |
| 5.2 Eine Mutprobe der besonderen Art | 207 |
| 5.3 Erläuterungen zu den Arbeitsmaterialien dieses Kapitels | 207 |
| Literatur | 290 |

5 Mut

5.1 Das 7-Zonen-Mut-Modell

Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.

Albert Einstein

Für die Zukunft benötigen wir Mut! Mut, mit dem es uns möglich ist,

- ▶ unsere Angst zu überwinden,
- ▶ neue Wege gehen zu können,
- ▶ uns selbst zu vertrauen,
- ▶ eigene Grenzen zu überwinden,
- ▶ eigene Überzeugungen zu leben,
- ▶ authentisch zu sein,
- ▶ das Leben zu meistern,
- ▶ persönlich zu wachsen,
- ▶ kurzum, in unserer persönlichen Mutzone zu leben.

Der Weg in die persönliche Mutzone gelingt mit fünf bis sechs Schritten, abhängig davon, ob die Klientinnen oder auch wir selbst aus der Angst- oder der Komfortzone starten. Schritt für Schritt geht es in die Mutzone!

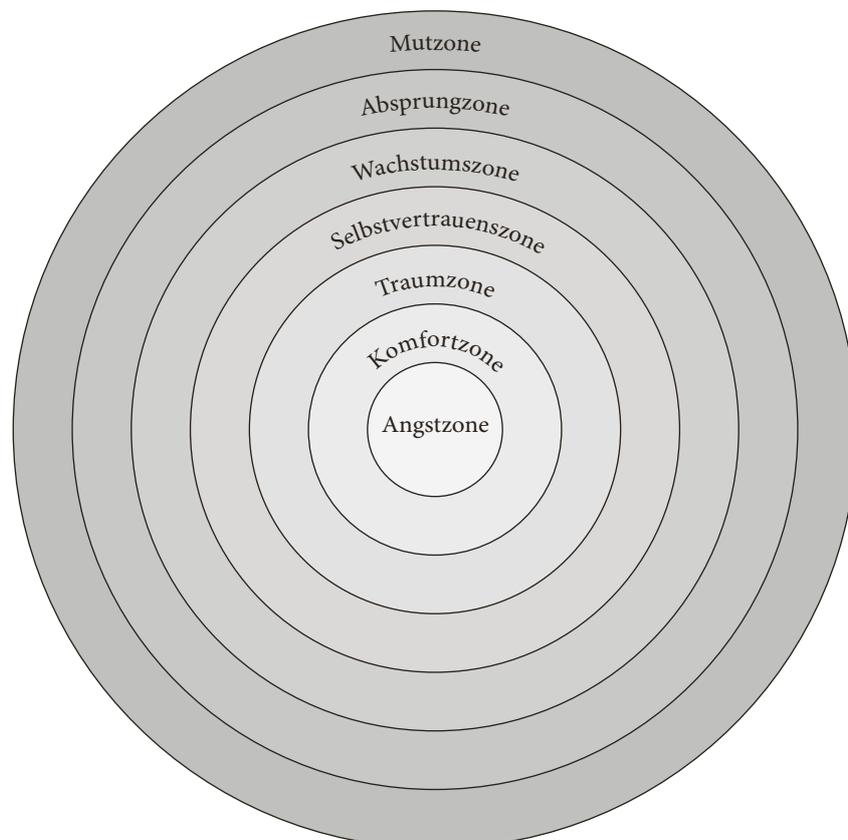


Abbildung 5.1 Das 7-Zonen-Mut-Modell (Engelmann, 2011a)

Im Folgenden erhalten Sie einen ersten Überblick über die einzelnen Zonen (Engelmann, 2011a), zu denen Sie dann in den Arbeitsmaterialien dieses Kapitels auf die jeweilige Zone passende Übungen für Ihre Klientinnen finden.

Die Angstzone

Das alles dominierende Gefühl in dieser Zone ist Angst, eine der sechs Basisemotionen. Angst hat eine durchaus sinnvolle Funktion: Sie schärft unsere Sinne und hält uns wachsam. Manchmal kann Angst uns blockieren und einengen, weil sie zu viel Raum in unserem Leben hat. Dann sind wir nicht mehr frei, so zu agieren, wie wir es möchten.

Wenn sich Ihre Klientinnen in der Angstzone befinden, können sie ihren Ängsten auf die Spur kommen, denn wer seine Ängste *genau* kennt und weiß, wie viel Raum sie im eigenen Leben haben, der kann sie auch überwinden. Machen Sie ihnen bewusst: Das Leben ist zu kurz für ein Zuviel an Unsicherheit und Ängstlichkeit.

Die Komfortzone

Komfort klingt nach Behaglichkeit und Gemütlichkeit. Doch ist es in der Komfortzone auch wirklich gemütlich für uns, oder trauen sich Ihre Klientinnen (und wir selbst auch?) nur nicht, neue Wege zu gehen? Wir möchten ja *eigentlich, aber ...* Aus Angst vor Veränderung verharren sie in ihrem Leben, so wie es ist, obwohl sie *eigentlich* so gern ... In der Komfortzone haben sie sich wunderbar mit ihren Lebensumständen arrangiert und fühlen sich sicher. Doch manchmal trügt der Schein und es gefällt ihnen nicht wirklich alles, so wie es ist. Einige Gewohnheiten und Glaubenssätze bremsen sie aus und eine kleine Stimme in ihnen macht sie darauf hin und wieder aufmerksam. Motivieren Sie Ihre Klientinnen, ihrer inneren Stimme Gehör zu schenken. Was möchten sie noch erreichen? Wovon träumen sie? Wonach sehnen sie sich? Machen Sie ihnen klar: Es gibt gute Gründe, sich in die Traumzone zu begeben.

Die Traumzone

Der amerikanische Filmproduzent Walt Disney hatte ein Lebensmotto: »If you can dream it, you can do it!« Es steht dafür, dass man all das erreichen kann, wovon man träumt. Wenn man etwas aus tiefstem Herzen möchte, dann kann es wahr werden. Die Voraussetzung dafür: träumen, träumen, träumen! In den Träumen Ihrer Klientinnen wird klar, welche Ziele sie haben, welchen Weg sie gehen möchten und wo ihre »verlockende« Zukunft liegt.

Machen Sie Ihren Klienten deutlich: Träumen kann man lernen und zum Träumen braucht man Zeit – und diese Zeit hat man in der Traumzone.

Die Selbst-Vertrauenszone

Damit Träume wahr werden können, kann man in der Selbst-Vertrauenszone innehalten und Selbst-Bewusstsein und Selbst-Vertrauen tanken. Damit Ihre Klientinnen nicht an sich zweifeln, sondern einen profunden Überblick über all das erhalten, was in ihnen steckt, machen Sie ihnen in dieser Zone ihre Stärken, ihre Ressourcen, ihre Werte sowie ihre Kompetenzen bewusst. Vermitteln Sie einen Zugang zu den persönlichen Grenzen. So gestärkt, erlangen Ihre Klientinnen einen klaren Zugang zu ihren Mut-Verstärkern.

Die Wachstumszone

Sind Ihre Klientinnen bereit für inneres Wachstum? Lassen Sie sie ihre Träume wachküssen und nun zum Projektmanagerinnen in eigener Sache werden. Sie stellen konkrete Pläne auf, mit denen sie ihre Träume in die Realität umsetzen können. Wie viele Etappen sind erforderlich? Was bringen sie an Ressourcen und Fähigkeiten bereits mit und was benötigen sie noch? Sei es Material, Unterstützung von außen oder Wissen? In einer zweiten Phase sollen die Klientinnen wie wohlwollende Kritikerinnen auf ihre Pläne schauen: Worauf ist zu achten? Was kann noch verbessert werden? Woran sollten sie noch denken?

In dieser Schnittstelle zwischen Traum und Wirklichkeit geht es nur um die Klientinnen und ihre Ideen.

Die Absprungzone

Ja, hier stehen Ihre Klientinnen nun und können sich fragen: Tue ich es oder tue ich es nicht? Um den Absprung in ihre Mutzone zu schaffen, können sie sich einerseits selbst ermutigen und andererseits Unterstützung von Menschen holen, die ihnen sehr wichtig sind. Sie haben einen weiten Weg bis hierher zurückgelegt, sich ihre Träume, Stärken und Kompetenzen bewusst gemacht, kräftig Selbstvertrauen getankt und sind in ihrer persönlichen Absprungzone angekommen. So gestärkt können sie nun frohen Mutes den Sprung in die Mutzone wagen. Versichern Sie ihnen: Nur Mut!

Die Mutzone

In der Mutzone angelangt, leben Ihre Klientinnen ihr Leben nach ihren Wünschen und so, wie sie es sich vorstellen. Sie können peu à peu ihre Persönlichkeit immer weiter entfalten und sich der Unterstützung durch ihr Umfeld sicher sein. So gelingt es, dass Sie sich frei und gleichzeitig geliebt fühlen. Wie Pippi Langstrumpf machen sie sich ihre Welt, wie Sie ihnen gefällt. Wenn Ihre Klientinnen dann eines Tages auf ihr Leben zurückblicken, werden sie sich glücklich fühlen.

5.2 Eine Mutprobe der besonderen Art

In den Arbeitsmaterialien dieses Abschnitts finden Sie grundlegende Übungen sowie neun kurze Fragebögen rund um Mut und Ermutigung, die einen ersten Einstieg in die Thematik gewährleisten.

Wie sieht diese *Mutprobe* genau aus? Zunächst einmal geht es darum, was Sie als Beraterin, Coach oder Therapeutin über Mut denken. Was sind Ihre Assoziationen, wenn Sie Mut hören? Natürlich ist das auch ein sinnvolles Arbeitsblatt für die Menschen, mit denen Sie arbeiten. Im Anschluss an den mutigen Blick hinter die Kulissen werden Sie mithilfe der neun Fragebögen weiter in das Thema geleitet, die immer wieder dann, wenn es sich thematisch anbietet, mit ersten Übungen einhergehen. Die Fragebögen resultieren aus meiner Studie zum Thema *Mut* (Engelmann, 2011b). Die Basis dafür bilden die Antworten von 80 Männern und Frauen im Alter von 13 bis 79 Jahren. Die Fragebögen gewährleisten einen tiefen Einblick in das, was Sie rund um das Thema Mut denken und fühlen. Sie laden Sie ein zur Selbstreflexion und bilden eine gute Ausgangslage für eine weitere mutmachende, ressourcenorientierte Beschäftigung mit Mut.

Darüber hinaus finden Sie Übungen, Tipps und Mut-Impulse, die Sie und Ihre Klientinnen Schritt für Schritt in Ihre eigene Mutzone führen, bis Sie schlussendlich freien Herzens und frohen Mutes sagen können: »Ich bin ich und das ist gut so«!

Nur Mut – Ich wünsche Ihnen und Ihren Klientinnen schöne Erkenntnisse auf Ihrem Weg und ein wunderbares Wohlfühlgefühl in Ihrer persönlichen Mutzone!

5.3 Erläuterungen zu den Arbeitsmaterialien dieses Kapitels

AB 117 Gedankenblume Mut

In dieses Arbeitsblatt können Klientinnen spontan eintragen, was sie sich unter dem Begriff »Mut« vorstellen und was sie mit ihm assoziieren. Dies hilft den Klientinnen, ihren eigenen Denkmustern auf die Spur zu kommen, und bereitet sie auf die Auseinandersetzung mit dem Thema »Mut« vor.

AB 118 Ein mutiger Blick hinter die Kulissen

Nachdem die Klientinnen auf **AB 117** »Gedankenblume Mut« eingetragen haben, was sie mit dem Begriff »Mut« spontan in Verbindung bringen, können sie ihre Assoziationen mithilfe dieses Arbeitsblatts genauer explorieren. Dabei erkennen sie eigene Denkmuster, machen sich erste Gedanken zu möglichen Hintergründen und finden so einen Einstieg in die Arbeit zum Thema »Mut«.

AB 119 Wenn ich an Mut denke, ...

Auf diesem Arbeitsblatt sind die häufigsten Assoziationen zum Thema »Mut« vorgegeben. Klientinnen sollen ankreuzen, was davon auf sie persönlich zutrifft.

AB 120 Mut bedeutet für mich ...

Auf diesem Arbeitsblatt sollen Klientinnen Antwortmöglichkeiten ankreuzen, was Mut für sie eigentlich bedeutet. Ein Mut-Impuls ergänzt das Blatt.

AB 121 Meinen Mut verdanke ich ...

Ist der persönliche Mut eher anderen Menschen, dem eigenen Selbstvertrauen oder doch den Lebensumständen zu verdanken? Hier explorieren Klientinnen, wem oder was sie ihren Mut zu verdanken haben.

AB 122 Mut benötige ich für ...

Wozu ist Mut eigentlich gut? Mithilfe dieses Arbeitsblatts können Klientinnen herausfinden, wofür genau sie eigentlich Mut benötigen. Möchten sie ihre Grenzen überwinden, ein Risiko eingehen oder doch »lediglich« den Alltag bewältigen?

AB 123 Im Hinblick auf spezifische Situationen war ich mutig ...

Mutig können Menschen im Hinblick auf die Lebensgestaltung allgemein sein – aber auch in spezifischen Situationen. Die Aussagen dieses Arbeitsblatts beziehen sich auf die Einschätzung der Klientinnen darüber, wann Sie in spezifischen Situationen mutig waren.

AB 124 Mut-Sammlung

Auf den beiden Seiten dieses Arbeitsblatts finden Klientinnen jeweils 40 Begriffe, die allgemein mit dem Thema »Mut« in Verbindung gebracht werden. Auf der ersten Seite sollen sie sieben Begriffe markieren, die sie selbst allgemein damit in Verbindung bringen, auf der zweiten Seite die Begriffe, die auf sie selbst in Zusammenhang mit Mut zutreffen. Anschließend werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede diskutiert.

AB 125 Im Hinblick auf meine Lebensgestaltung allgemein war ich mutig ...

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können Klientinnen herausfinden, wann sie im Hinblick auf ihre allgemeine Lebensgestaltung bereits mutig waren. Ein Mut-Impuls ergänzt das Blatt.

AB 126 Wenn ich so mutig wäre, wie ich gern wäre, dann könnte ich ...

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können sich Klientinnen vorstellen, was ihnen mit dem gewünschten Mut alles möglich wäre. Sie bekommen so einen Einblick in ihre Potenziale und finden mehr gute Gründe, mutiger zu sein als bisher.

AB 127 4 x Mut oder: Das Mut-Quadrat

Auf den beiden Seiten dieses Arbeitsblatts können Klientinnen eine Bestandsaufnahme der Situationen machen, die sie bisher mutig gemeistert haben – einmal im Hinblick auf spezifische Situationen, einmal im Hinblick auf ihre Lebensgestaltung allgemein. Dadurch werden sie sich ihrer bisherigen Mutstrategien bewusst und können Kraft und Mut für künftige Situationen entwickeln.

AB 128 Gedankenblume Ermutigung

In dieses Arbeitsblatt können Klientinnen spontan eintragen, was sie sich unter dem Begriff »Ermutigung« vorstellen und was sie mit ihm assoziieren. Dies hilft den Klientinnen, ihren eigenen Denkmustern auf die Spur zu kommen, und bereitet sie auf die Auseinandersetzung mit dem Thema »Ermutigung« vor.

AB 129 Ein zielführender Blick hinter die Kulissen

Nachdem die Klientinnen auf **AB 128** »Gedankenblume Ermutigung« eingetragen haben, was sie mit dem Begriff »Ermutigung« spontan in Verbindung bringen, können sie ihre Assoziationen mithilfe dieses Arbeitsblatts genauer explorieren. Dabei erkennen sie eigene Denkmuster, machen sich erste

Gedanken zu möglichen Hintergründen und finden so einen Einstieg in die Arbeit zum Thema »Ermutigung«.

AB 130 Was würde Sie ermutigen?

Ermutigung kann von innen und von außen kommen. Auf den beiden Seiten dieses Arbeitsblatts können Klientinnen überlegen, wie sie sich selbst ermutigen können bzw. wer oder was ihnen dabei hilft, sich mutig zu fühlen.

AB 131 Anerkennung erhalten

Da nicht nur eigene Ermutigung, sondern auch Anerkennung von außen einen wohltuenden Effekt hat, können Klientinnen auf diesem Arbeitsblatt ein persönliches »Anerkennungsfeld« gestalten, auf dem sie eintragen, wer ihnen Anerkennung geschenkt hat und was ihnen daran so gut getan hat.

AB 132 Gedankenblume Anerkennung

In dieses Arbeitsblatt können Klientinnen spontan eintragen, was sie sich unter dem Begriff »Anerkennung« vorstellen und was sie mit ihm assoziieren. Dies hilft den Klientinnen, ihren eigenen Denkmustern auf die Spur zu kommen, und bereitet sie auf die Auseinandersetzung mit dem Thema »Anerkennung« vor.

AB 133 Anerkennung schenken

Anderen Anerkennung zu zeigen, ist ebenso wohltuend wie solche zu erhalten. Auf diesem Arbeitsblatt lernen Klientinnen darauf zu achten, wem sie wofür Anerkennung schenken könnten und werden in der Folge immer mehr Gelegenheiten dazu erkennen.

AB 134 Mein bester Freund ...

Mithilfe dieses Arbeitsblatts wechseln Klientinnen die Perspektive und überlegen, wofür sie sich selbst Anerkennung schenken würden, wenn sie ihr bester Freund wären. Hier wird bewusst die selbstkritische Seite verlassen, um deutlich »objektiver« Einblicke in die eigenen Stärken zu bekommen. Der Mut-Impuls »Ich bin mir selbst der beste Freund« ergänzt das Arbeitsblatt.

AB 135 Mut-Verstärker

Auf diesem Arbeitsblatt tragen Klientinnen ihre Stärken ein – die sie selbst und andere in ihnen erkennen. Dass andere Menschen ihre Stärken sehen, kann als Mut-Verstärker dienen.

AB 136 Mutig durch ein starkes Selbstwertgefühl

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können Klientinnen herausfinden, was sie einzigartig und liebenswert macht. Sie werden zum Nachdenken angeregt, warum sie gerne sie selbst sind und warum sie sich selbst lieben können.

AB 137 Mein persönliches Sicherheitsnetz

Ein ermutigender Einfluss von außen ist sehr wertvoll für Ihre Klientinnen. Auf diesem Arbeitsblatt tragen sie ein, welche Personen ihnen Halt geben. Das Wissen um dieses Sicherheitsnetz kann Impulse geben, in bestimmten Situationen auch einmal mehr zu wagen als bisher.

AB 138 Ermutigt von ...

Hier können Klientinnen sich vor Augen führen, wer und was ihnen in der Vergangenheit Mut spendet hat.

AB 139 Erfolgserlebnisse

Sich Erfolgserlebnisse vor Augen zu führen, ist ein wichtiger Ermutigungsfaktor. Mithilfe der Fragen dieses Arbeitsblatts können Klientinnen explorieren, welche Erfolgserlebnisse sie bereits verbuchen konnten, was daran besonders war und welches Erlebnis in Zukunft zu einem Erfolgserlebnis werden könnte.

AB 140 Damit Erfolg glückt

Erfolg wird meistens mit dem Erreichen eines Ziels verbunden. Je erreichbarer Klientinnen ihre Ziele stecken, desto größer ist auch die Aussicht auf Erfolg. Dieses Arbeitsblatt hilft beim Setzen von Zielen: Mithilfe verschiedener Fragen und Hinweisen sollen Ziele definiert, die Zielerreichung erkannt und das Ziel selbst erreicht werden.

AB 141 Veränderungen

Veränderungen gehören zum Leben dazu. Mithilfe einer »Torte« können Klientinnen Lebensbereiche für Veränderungen klar definieren und sichtbar machen, welches Veränderungspotenzial die entsprechenden Lebensbereiche bereithalten bzw. in welchen Bereichen sie sich Veränderungen wünschen.

AB 142 Dreierlei Veränderungen

Auf diesem Arbeitsblatt tragen Klientinnen drei Lebensbereiche ein, in denen sie etwas verändern möchten. Anschließend werden sie angeregt, darüber nachzudenken, was sie dazu beitragen können, einen zuvor definierten Skalenwert des Veränderungswunsches zu erreichen.

AB 143 Entscheidungen

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können Klientinnen explorieren, wie sie üblicherweise mit Entscheidungen umgehen. Fallen sie ihnen leicht oder schwer? Was hilft ihnen, sich zu entscheiden? Was beeinflusst ihre Entscheidungen? Die Antworten auf diese Fragen geben Orientierung in künftigen Entscheidungssituationen.

AB 144 Gedankenblume Freiheit

Mehr Mut bedeutet mehr Freiheit. In dieses Arbeitsblatt können Klientinnen spontan eintragen, was sie sich unter dem Begriff »Freiheit« vorstellen und was sie mit ihm assoziieren. Dies hilft den Klientinnen, ihren eigenen Denkmustern auf die Spur zu kommen, und bereitet sie auf die Auseinandersetzung mit dem Thema »Freiheit« vor.

AB 145 Ein freier Blick hinter die Kulissen

Nachdem die Klientinnen auf **AB 144** »Gedankenblume Freiheit« eingetragen haben, was sie mit dem Begriff »Freiheit« spontan in Verbindung bringen, können sie ihre Assoziationen mithilfe dieses Arbeitsblatts genauer explorieren. Dabei erkennen sie eigene Denkmuster, machen sich erste Gedanken zu möglichen Hintergründen und finden so einen Einstieg in die Arbeit zum Thema »Mut«.

AB 146 Das Gefühl von Freiheit

Mithilfe dieses Arbeitsblatts finden Klientinnen heraus, wie sie »Freiheit« mit sich selbst in Verbindung bringen. Mithilfe von Fragen erlangen sie Orientierung, wofür, von wem und wie sie eigentlich frei sein möchten.

AB 147 Neuanfang

Um in ihrem Leben weiterzukommen, müssen Klientinnen auch das Loslassen lernen und bereit für Neues sein. Das Arbeitsblatt regt zum Nachdenken an, was einmal neu war, nun aber zu einem festen Bestandteil ihres Lebens geworden ist. Diese Reflexion erhöht die Offenheit, Neues auszuprobieren.

AB 148 Ermutigung kompakt

In dieser Übung geht es darum, Namen von Freundinnen, Familienmitgliedern oder Mentorinnen einzutragen, die auf dem bisherigen Lebensweg eine große Rolle gespielt haben. Anschließend sollen die Klientinnen sich vorstellen, was diese Personen ihnen Ermutigendes sagen würden. Diese imaginierten Ermutigungssätze haben eine stärkende Wirkung.

AB 149 Träumen

In Träumen sind Menschen mutiger als in der Realität – hier zeigt sich häufig, was sie eigentlich für sich anstreben. Auf diesem Arbeitsblatt sollen Klientinnen zusammenfassen, wovon sie träumen – und erkennen dadurch, wohin die Reise gehen kann.

AB 150 Das Leben ist ein Wunschkonzert

Mithilfe dieses Arbeitsblatt können Klientinnen entdecken, was in ihnen steckt und was ihnen auf ihrem weiteren Weg behilflich sein kann. Sie bringen dazu zu Papier, was sie sich eigentlich wünschen, wozu sie ihre Wünsche erfüllen möchten und was die Folgen sein könnten, wenn sich ihre Wünsche erfüllten.

AB 151 Gedankenblume Intuition

In dieses Arbeitsblatt können Klientinnen spontan eintragen, was sie sich unter dem Begriff »Intuition« vorstellen und was sie mit ihm assoziieren. Dies hilft den Klientinnen, ihren eigenen Denkmustern auf die Spur zu kommen, und bereitet sie auf die Auseinandersetzung mit dem Thema »Intuition« vor.

AB 152 Ein intuitiver Blick hinter die Kulissen

Nachdem die Klientinnen auf **AB 151** »Gedankenblume Intuition« eingetragen haben, was sie mit dem Begriff »Intuition« spontan in Verbindung bringen, können sie ihre Assoziationen mithilfe dieses Arbeitsblatts genauer explorieren. Dabei erkennen sie eigene Denkmuster, machen sich erste Gedanken zu möglichen Hintergründen und finden so einen Einstieg in die Arbeit zum Thema »Intuition«.

AB 153 Die innere Stimme

Auf diesem Arbeitsblatt beantworten die Klientinnen Fragen rund um ihre innere Stimme. Wie klingt sie? Wie wichtig ist sie ihnen? Wann meldet sie sich üblicherweise und wann wird ihr Gehör geschenkt? Klientinnen explorieren so den eigenen Umgang mit ihrer inneren Stimme und können in Zukunft bewusster »auf ihren Bauch hören«.

AB 154 Intuitiv handeln

Eine intuitive Handlung ist eine besondere Form des Selbstvertrauens. Mithilfe der Fragen auf diesem Arbeitsblatt finden die Klientinnen heraus, wie sie mit ihrer eigenen Intuition umgehen und werden ermutigt, in Zukunft auf ihre Intuition zu vertrauen.

AB 155 Gedankenblume Ziel

In dieses Arbeitsblatt können Klientinnen spontan eintragen, was sie sich unter dem Begriff »Ziel« vorstellen und was sie mit ihm assoziieren. Dies hilft den Klientinnen, ihren eigenen Denkmustern auf die Spur zu kommen, und bereitet sie auf die Auseinandersetzung mit dem Thema »Ziele« vor.

AB 156 Ein zielführender Blick hinter die Kulissen

Nachdem die Klientinnen auf **AB 155** »Gedankenblume Ziel« eingetragen haben, was sie mit dem Begriff »Ziel« spontan in Verbindung bringen, können sie ihre Assoziationen mithilfe dieses Arbeitsblatts genauer explorieren. Dabei erkennen sie eigene Denkmuster, machen sich erste Gedanken zu möglichen Hintergründen und finden so einen Einstieg in die Arbeit mit Zielen.

AB 157 Sehnsucht

Hier können Klientinnen einmal niederschreiben, was ihre Sehnsüchte sind – also ihr tiefes Verlangen nach jemandem oder etwas. Anschließend werden Gründe für diese intensiven Wünsche gesucht.

AB 158 Das »smarte« Ziel

Mithilfe der Zielfindungsmethode SMART (Doran, 1981) können Klientinnen auf dem Weg zu ihrer Zielerreichung Mut schöpfen. Sie führen sich mithilfe dieses Arbeitsblatts vor Augen, inwiefern ihr wichtigstes Ziel spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert ist.

AB 159 Projektmanagerin in eigener Sache

Wenn die Klientinnen ihre Ziele definiert und konkret formuliert haben, können sie sich mithilfe dieses Arbeitsblatts an die Umsetzung begeben. Hier legen sie Schritte, Ressourcen und weiteres fest, die für die Zielerreichung benötigt werden und werden damit zur Projektmanagerin in eigener Sache.

AB 160 Mein Kick-Off-Meeting

Je besser der Start eines Projektes verläuft, umso erfolgversprechender ist es. Diese Erkenntnis lässt sich auch auf die Zielerreichung der Klientinnen übertragen – indem sie die konkreten Eckpunkte (Ziele, Effekte, Phasen, Aufgaben) ihres persönlichen »Projekts« klar definieren, wird ihr Erfolg deutlich wahrscheinlicher.

AB 161 Zelebrieren Sie Ihre Erfolge!

In dieser Übung wird das »Pferd von hinten aufgezümt«: Indem sich die Klientinnen vorstellen, wie sie ihren persönlichen Erfolg nach Erreichen feiern und mithilfe welcher Schritte sie ihn erreicht haben, geben sie sich selbst starke Anreize dafür, ihre Ziele zu verfolgen.

AB 162 Lebenslust

Auf diesem Arbeitsblatt tragen Klientinnen ein, was ihnen echte Lebenslust empfinden lässt. Mit diesem Bewusstsein können sie den Mut aufbringen, das Leben auch entsprechend zu genießen.

AB 163 Das Leben genießen

Nur wer sich seines Lebens freuen kann, kann daraus Lebensmut schöpfen. Mithilfe der Fragen dieses Arbeitsblatts finden Klientinnen heraus, was bei ihnen persönlich dazu beiträgt, das Leben zu genießen. So sind sie motivierter, diese Zustände auch in Zukunft erreichen zu können.

AB 164 Mutig innehalten

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können die Klientinnen reflektieren, wie oft und inwiefern sie auch einmal zur Ruhe kommen, um Kraft zu tanken. Die Wichtigkeit des Prozesses des Innehaltens wird deutlich.

AB 165 Werte leben

Auf diesem Arbeitsblatt sind zunächst 60 verschiedene Werte aufgeführt – von A wie Authentizität bis Z wie Zuversicht. Die Klientinnen sollen diese aufmerksam lesen und spontan ankreuzen, welche Werte ihnen auf den ersten Blick sehr wichtig sind. Anschließend legen sie fest, welche der 60 Werte ihnen im Leben vertraute Begleiter sind. Danach wird reflektiert, welche Gemeinsamkeit und Unterschiede bestehen und was daraus für das Leben der persönlichen Werte geschlussfolgert werden kann.

AB 166 Gedankenblume Grenzen

In dieses Arbeitsblatt können Klientinnen spontan eintragen, was sie sich unter dem Begriff »Grenzen« vorstellen und was sie mit ihm assoziieren. Dies hilft den Klientinnen, ihren eigenen Denkmustern auf die Spur zu kommen, und bereitet sie auf die Auseinandersetzung mit dem Thema »Grenzen« vor.

AB 167 Ein grenzenloser Blick hinter die Kulissen

Nachdem die Klientinnen auf **AB 166** »Gedankenblume Grenzen« eingetragen haben, was sie mit dem Begriff »Grenzen« spontan in Verbindung bringen, können sie ihre Assoziationen mithilfe dieses Arbeitsblatts genauer explorieren. Dabei erkennen sie eigene Denkmuster, machen sich erste Gedanken zu möglichen Hintergründen und finden so einen Einstieg in die Arbeit mit Grenzen.

AB 168 Grenzen erkennen

Für ein gesundes Selbstwertgefühl ist es wichtig, seine persönlichen Grenzen zu kennen. Hier bekommen Klientinnen die Möglichkeit, sich darüber Gedanken zu machen, wo sie ihre Grenzen ziehen, wie durchlässig diese sind und wie sie mit Grenzüberschreitungen umgehen.

AB 169 Die Sache mit der Ritterburg

Auf diesem Arbeitsblatt wird die Metapher einer Ritterburg als Schutz für die Gefühle gesehen. Klientinnen stellen sich vor, wann und wie sie ihre »Zugbrücke hochziehen« und damit ihre Grenzen wahren bzw. verteidigen können.

AB 170 Ein bisschen wie Pippi Langstrumpf sein ...

Die Kinderbuchfigur Pippi Langstrumpf ist bekannt dafür, sich nicht um die Meinungen anderer zu kümmern. Die Klientinnen sollen sich einmal in ihre Lage versetzen und sich vorstellen, was sie ma-

chen würden und könnten, würden ihnen die Meinungen anderer egal sein. Mithilfe dieser Übung wird klar, inwiefern die Außenwahrnehmung eine Grenze für die persönliche Entwicklung der Klientinnen darstellt.

AB 171 Die Welt, wie sie mir gefällt

Hier wird ebenfalls auf die Figur der Pippi Langstrumpf referiert. Klientinnen sollen überlegen, wann sie schon einmal frei und unverbogen gemacht haben, »was ihnen gefällt« – also ihr Leben nach ihren Vorstellungen gestaltet haben.

AB 172 Etwas »Verrücktes« tun

Hier sollen die Klientinnen überlegen, was sie gerne einmal Ungewöhnliches tun würden. Dazu sollen sie konkret werden und festlegen, wann und wie sie dies in Zukunft tun können.

AB 173 Gedankenblume Vorbild

In dieses Arbeitsblatt können Klientinnen spontan eintragen, was sie sich unter dem Begriff »Vorbild« vorstellen und was sie mit ihm assoziieren. Dies hilft den Klientinnen, ihren eigenen Denkmustern auf die Spur zu kommen, und bereitet sie auf die Auseinandersetzung mit dem Thema »Vorbild« vor.

AB 174 Ein mutiges Vorbild

Mit diesem Arbeitsblatt sollen Klientinnen erarbeiten, welche Person ihnen als Vorbild in Sachen Mut dienen könnte. Dabei versetzen sie sich in seine Perspektive und finden seine Mutstrategie heraus, die sie auf ihr eigenes Leben übertragen können.

AB 175 Was ist an Ihnen vorbildlich?

Hier sollen die Klientinnen sich ganz auf sich selbst konzentrieren und herausfinden, inwiefern sie selbst ein Vorbild in Sachen Mut sein können. Was könnten andere in dieser Hinsicht noch von ihnen lernen? Wie können sie anderen Mut machen?

AB 176 Mut zum Risiko

Mithilfe dieses Arbeitsblatts können sich Klientinnen Gedanken zum Thema Risiko machen. Die Fragen führen dazu, Dinge zu wagen und damit sich selbst zu ermutigen. Verknüpft mit einem Symbol und einer Farbe sollen Klientinnen anschließend in die Lage kommen, auch zukünftig diese ermutigenden Gefühle leicht abzurufen.

AB 177 Wendepunkte im Leben

Mithilfe dieses Arbeitsblatts erarbeiten Klientinnen die bisherigen Wendepunkte in ihrem Leben und wohin sie diese gebracht haben. Hintergrund ist ein zukünftig sicherer Umgang mit solchen Richtungswechseln im Leben.

AB 178 Gedankenblume Wahrheit

In dieses Arbeitsblatt können Klientinnen spontan eintragen, was sie sich unter dem Begriff »Wahrheit« vorstellen und was sie mit ihm assoziieren. Dies hilft den Klientinnen, ihren eigenen Denkmustern auf die Spur zu kommen, und bereitet sie auf die Auseinandersetzung mit dem Thema »Wahrheit« vor.

AB 179 Ein wahrhaftiger Blick hinter die Kulissen

Nachdem die Klientinnen auf **AB 178** »Gedankenblume Wahrheit« eingetragen haben, was sie mit dem Begriff »Wahrheit« spontan in Verbindung bringen, können sie ihre Assoziationen mithilfe dieses Arbeitsblatts genauer explorieren. Dabei erkennen sie eigene Denkmuster, machen sich erste Gedanken zu möglichen Hintergründen und finden so einen Einstieg in die Arbeit mit Wahrheit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit.

AB 180 In Beziehungen aufrichtig sein

Auf diesem Arbeitsblatt beantworten die Klientinnen Fragen zum Thema »Aufrichtigkeit in Beziehungen«. Sie werden sich dadurch ihres Umgangs mit der Ehrlichkeit bewusst und können in Zukunft den Grad der Aufrichtigkeit besser regulieren und von der Wichtigkeit ihres Gegenübers abhängig machen.

AB 181 Den richtigen Ton treffen

Anklagende »Du-Botschaften« führen in Beziehungen häufig zu Streit und Unfrieden. Mit diesem Arbeitsblatt können Klientinnen lernen, ihre Bedürfnisse und Wünsche so zu formulieren, dass sie »Ich-Botschaften« senden. Diese sind weniger anklagend und haben einen positiven Effekt auf das Selbstvertrauen.

AB 182 Schluss mit Ausreden

Manchen Klientinnen ist es gar nicht bewusst, dass sie häufig Ausreden verwenden, um bestimmte Dinge zu vermeiden. Mithilfe dieses Arbeitsblatts werden sie sich ihres Verhaltens im Hinblick auf Ausreden bewusst und können in Zukunft mehr darauf achten, aufrichtig zu sein.

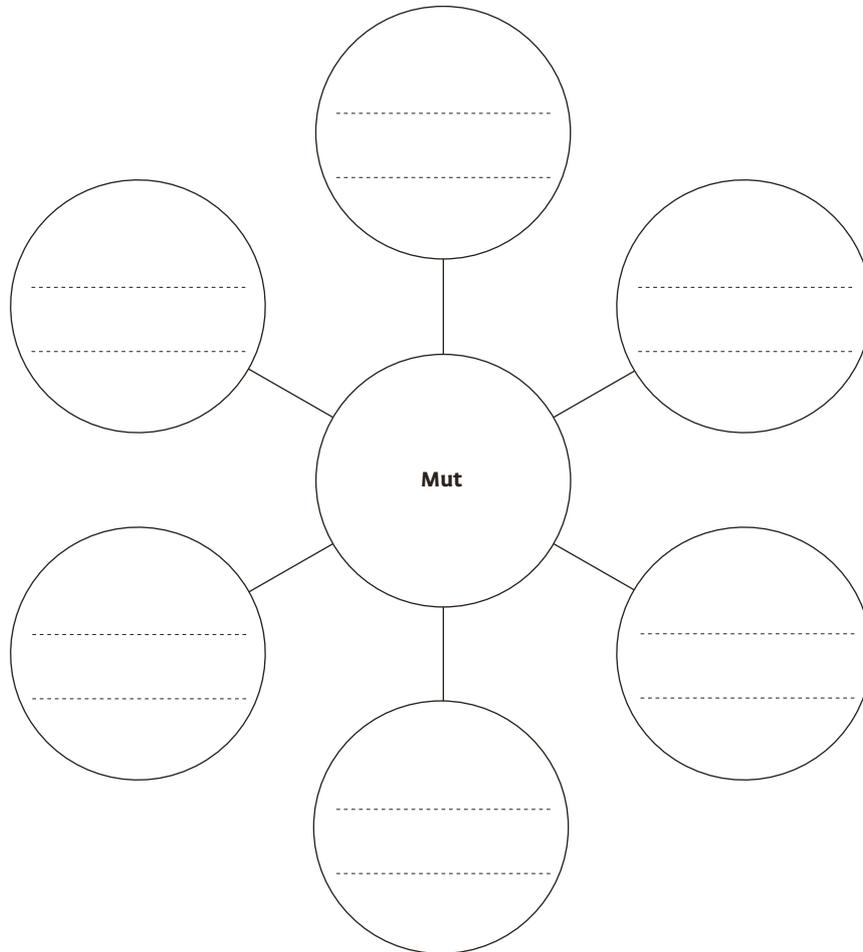
AB 183 Mit sich selbst aufrichtig sein

Es kommt vor, dass Klientinnen nicht nur anderen etwas vormachen, sondern auch sich selbst. Die Fragen dieses Arbeitsblatts zielen genau darauf ab: Klientinnen erkennen, in welcher Hinsicht sie auch mit sich selbst manchmal nicht ehrlich sind und können auf dieser Basis versuchen, in Zukunft ein aufrichtigeres Verhalten sich selbst gegenüber an den Tag zu legen.

AB 117 • **K**

Gedankenblume Mut

Was ist das: Mut? Was ist Mut für Sie? Bitte tragen Sie in die Gedankenblume Ihre Gedanken ein, die Ihnen **spontan** in den Sinn kommen, wenn Sie das Wort *Mut* hören und lesen.



 Wenn Ihnen noch weitere Gedanken zu Mut einfallen, dann können Sie Ihre Sammlung jederzeit erweitern.

Three separate circles are arranged horizontally. Each circle contains two horizontal dashed lines for writing.

AB 118 • **K**

Ein mutiger Blick hinter die Kulissen

Damit Sie sich Ihrer selbst bewusst werden, ist es gut, Ihre Gedanken zum Thema »Mut« einmal näher zu betrachten.

- ▶ Übertragen Sie zunächst die Antworten aus AB 117 »Gedankenblume Mut« in die linke Spalte.
- ▶ Schreiben Sie dann die unterschiedlichen Gründe in die rechte Spalte.



| Mut ist für mich ... | ..., weil ... |
|----------------------|-------------------------|
| | |

AB 119 • **K**

Wenn ich an Mut denke, ...

Die folgenden Aussagen (Engelmann, 2011b) beziehen sich auf Ihre ersten Gedanken, wenn Sie das Wort Mut hören oder lesen. Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage diejenige Antwortmöglichkeit an, die für Sie persönlich am ehesten zutrifft. Lesen Sie jede dieser Aussagen gründlich durch und entscheiden Sie, in welchem Maße sie auf Sie persönlich zutrifft.



| Wenn ich an Mut denke, fällt mir Folgendes ein ... | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | trifft gar nicht zu | trifft etwas zu | trifft überwiegend zu | trifft völlig zu |
| eigene Grenzen überwinden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Angst | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Risiko | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wahrheit mit mir und anderen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Authentizität | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lebensbewältigung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Optimismus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Heldentum | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mut-Impuls

Wenn ich an Mut denke, ...

.....

Und was noch?

Und was noch?

Und was noch?

AB 120 • **K**

Mut bedeutet für mich ...

Die folgenden Aussagen beziehen sich darauf, was Mut für Sie bedeutet. Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage diejenige Antwortmöglichkeit an, die für Sie persönlich am ehesten zutrifft. Lesen Sie jede dieser Aussagen gründlich durch und entscheiden Sie, in welchem Maße sie auf Sie persönlich zutrifft.



| Mut bedeutet für mich ... | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | trifft gar nicht zu | trifft etwas zu | trifft überwiegend zu | trifft völlig zu |
| meine Grenzen zu erkennen und diese dann zu überwinden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Selbstvertrauen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Risiko eingehen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| eigene Überzeugung leben | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| meinen eigenen Weg gehen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| das Leben meistern | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| persönliches Wachstum | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mut hat zwei Seiten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| nach Niederlagen weitermachen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mut-Impuls

Mut bedeutet für mich ...

.....

Und was noch?

Und was noch?

Und was noch?

AB 121 • **K**

Meinen Mut verdanke ich ...

Kreuzen Sie bei jeder Feststellung diejenige Antwortmöglichkeit an, die für Sie persönlich am ehesten zutrifft.



| Meinen Mut verdanke ich ... | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | trifft gar nicht zu | trifft etwas zu | trifft überwiegend zu | trifft völlig zu |
| meinen Eltern und meiner Familie | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| meinen Freunden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| meiner eigenen Erfahrung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| meinem Selbstvertrauen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| meinem Optimismus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| mir selbst | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| einem Vorbild | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| meiner Neugier | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| den Lebensumständen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| meiner Kompetenz | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mut-Impuls

Meinen Mut verdanke ich ...

.....

Und wem noch?

Und wem noch?

Und wem noch?