SNEAK PEAK

Hier bekommst Du einen kleinen Einblick in einen Studienbrief!

TOOLBOX DES GLÜCKS: METHODEN & INSTRUMENTE DES GLÜCKSCOACHINGS

Nathalie Marcinkowski
Master of Science Psychology &
Certificate Applied Positive Psychology

Fiona Baer
Master of Science Psychology

Elena Vieth
Master of Science Psychology

überarbeitet von

Dr. Sabine Schröder
Systemische Coachin & Heilpraktikerin für Psychotherapie

ALH

2.4 Tools zum Entwickeln positiven Fühlens, Denkens und Dankbarkeit



Positive Emotionen

Broaden and Build Theory

Positive Emotionen sind nicht nur wichtig, weil sie sich gut anfühlen. Wie Du in früheren Studienbriefen bereits gelernt hast, stärken positive Emotionen auch unser Wohlbefinden und unsere körperliche und psychische Gesundheit. Eine grundlegende Theorie der Positiven Psychologie, die die Relevanz positiver Emotionen besonders verdeutlicht, ist die **Broaden and Build Theory** von Frederickson, die Du im Studienbrief Konzepte der Positiven Psychologie kennengelernt hast. Die Theorie geht davon aus, dass eine durch positive Emotionen hervorgerufene Erweiterung des Denk- und Handlungsvermögens über einen Aufbau von Ressourcen zu einer gesteigerten Gesundheit und einem gesteigerten Wohlbefinden führt. Zusätzlich verstärken sich positive Emotionen gegenseitig und stoßen so eine **aufwärtsgerichtete Spirale** an, die das Wohlbefinden des Individuums steigert.

Sustainable Happiness Modell

Um die positiven Emotionen eines Klienten zu steigern und eine Aufwärtsspirale anzustoßen, gibt es zwei Wege. Zum einen kann die bewusste **Wahrnehmung von bereits bestehenden positiven Aspekten** des Lebens gefördert werden. Dadurch können im Sinne des **Sustainable Happiness Modell** bestehende spezifische positive Umstände durch Handlungen hervorgehoben und wieder ins Bewusstsein gerückt werden. Durch eine achtsame Stärkung (siehe Kapitel „Tools zur Achtsamkeit und Gesundheit“) der Wahrnehmung positiver Momente im täglichen Erleben kann außerdem das generelle Bewusstsein für solche Momente geschaffen werden. Der zweite Weg bezieht sich auf die Integration neuer, glücklich machender Handlungen. Dieser Weg und entsprechende Übungen werden später in diesem Studienbrief unter „Glücksfördernde Aktivitäten“ genauer ausgeführt.

Die zwei beschriebenen Herangehensweisen schließen sich gegenseitig nicht aus. Für den einen Klienten mag eine Kombination beider Methoden erfolgreich sein, während für einen anderen der Fokus auf einem der beiden Wege zum Erfolg führt. Im Gespräch kann vorab erarbeitet werden, ob der Klient Bedarf an einer Veränderung des Umgangs und der Wahrnehmung aktueller Umstände hat oder ob eine Veränderung seiner momentanen Situation im Vordergrund stehen soll.

Positive Gedanken

Das bewusste Ausformulieren positiver Gedanken in Form von Sätzen oder Symbolen kommt im klinischen Kontext der Psychologie oftmals im Zusammenhang mit negativen Gedankenschleifen zum Einsatz. Insbesondere dann, wenn jemand in einem oder mehreren Bereichen in seinem Leben sorgenbelastet ist, kann es vorkommen, dass sich automatisch negative Gedanken, wie „Immer passiert mir so etwas“ oder „Warum geht alles immer schief“ aufdrängen und wie in einer Dauerschleife wiederholt im Kopfe der betroffenen Person herumgeistern. Dass sich dies negativ auf die eigene Konzentration und das Wohlbefinden auswirkt, ist naheliegend.

Ausformulierung eigener wohlwollender, positiver Gedanken

Hierbei kann die **Ausformulierung eigener wohlwollender, positiver Gedanken** unterstützend darin wirken, unerwünschtes Grübeln einfacher abzulegen. Sobald es einem Klienten gelingt, eigene Sorgen- oder Grübelketten beispielsweise anhand der Gedankenstopptechnik zu unterbrechen, ist es sinnvoll, sich für die entstandene Pause nach der Grübelunterbrechung einen eigenen positiven Zuspruch zurechtzulegen, der ein erneutes Beginnen der Grübelgedanken unwahrscheinlicher macht und eine zielgerichtete Orientierung in Richtung konstruktive Problemlösung ermöglicht.

Außerdem kann ein ausformulierter positiver Gedanke ein hilfreiches Tool sein, um erwünschte Veränderungen besser vornehmen zu können (z. B. „Ich habe schon andere Herausforderungen gemeistert und weiß, dass ich das schaffen kann.“). Dies kann den Klienten darin stärken, den Mut aufzubringen und die bevorstehende Herausforderung mit einer stabilen Haltung anzugehen.

Wie bereits angedeutet, kann dieser positive Gedanke in unterschiedlichen Formen genutzt werden: So hilft es manchen Klienten, einen positiven Ausspruch zu wählen, den sie zuvor selbst formulieren und als hilfreich empfinden und sich in der Situation laut vorsagen oder leise denken, während bei anderen Klienten hierfür möglicherweise ein hilfreiches Zitat oder andere Materialien (Duft, Bild, Musik) besser funktionieren. Diese kann der Klient mit sich tragen, um sie für herausfordernde Momente griffbereit zu haben und um positive, zielgerichtete und konstruktive Gedanken möglichst schnell und einfach aktivieren zu können.

Glücksfördernde Aktivitäten



Im Studienbrief ‚Konzepte der Positiven Psychologie' hast Du Dich bereits damit beschäftigt, wie glücksfördernde Aktivitäten zu einem Anstieg des Wohlbefindens beitragen können. Insbesondere im Rahmen des **Flow-Konzepts** und des **Sustainable Happiness Modells.** In diesem Abschnitt greifen wir nochmal Aspekte aus diesen Modellen auf, um darauf einzugehen, was glücksfördernde Aktivitäten ausmacht.

Flow

Flow beschreibt einen mentalen Zustand der Vertiefung und Konzentration, das Aufgehen in einer Tätigkeit, resultierend in einem hohen Niveau an Befriedigung und erfahrener Freude. Eine Handlung, die im Flow erlebt wird, kann dementsprechend **mit einer glücksfördernden Aktivität gleichgesetzt** werden. (Dies bedeutet nicht, dass eine Flow-Erfahrung eine Voraussetzung für das Erleben einer glücksfördernden Aktivität ist.) Ein Flow wird am wahrscheinlichsten erfahren, wenn eine Handlung aufgrund **intrinsischer Motivation** ausgeführt wird.

Um einen Flow-Zustand herbeiführen zu können, muss eine Handlung drei Bedingungen erfüllen:

1) Die Handlung hat ein klares Ziel und Fortschritte sind erkennbar.
2) Direktes Feedback über die Leistung ist ersichtlich, sodass das Leistungsverhalten angepasst werden und der Flow aufrechterhalten werden kann.
3) Es herrscht eine Ausgeglichenheit zwischen den wahrgenommenen Herausforderungen und den eigenen Fähigkeiten.

Das Konzept des Flow kann im Gespräch mit dem Klienten besprochen und reflektiert werden:

- Wie fühlt sich ein Flow für den Klienten an?
- Welche Aktivitäten kennt der Klient bereits, die ihn in einem Flow-Zustand versetzen können?
- Wie gut sind diese Handlungen im Alltag repräsentiert?

Sustainable Happiness Modell

Das Sustainable Happiness Modell behandelt im Gegensatz zum Flow einen weiter gefassten Begriff von glücksfördernden Tätigkeiten. Die Kernaussage des Modells besagt, dass allein **vorsätzliche Handlungen** zu einer **langfristigen und nachhaltigen Veränderung im subjektiven Wohlbefinden** führen, da von allen Faktoren, die auf das Konstrukt einwirken, lediglich Handlungen wandelbar und aktiv gestaltbar sind.

Im Glückscoaching können anhand der Empfehlungen für glücksfördernde Aktivitäten von Lyubomirsky und Sheldon Handlungen bzw. Aktivitäten erarbeitet werden, die zu einer langfristigen Steigerung des Wohlbefindens führen:

1) Person-Activity Fit:
   Die Aktivität sollte im Einklang mit der Persönlichkeit des Klienten und seinen Normen und Werten stehen.

2) Grad der Anstrengung:
   Es muss eine **gewisse Anstrengung** erbracht werden, um eine Handlung zu initiieren. Dementsprechend ist es von Vorteil, einen möglichst hohen Person-ActivityFit zu suchen, sodass eine inhärente und autonome Form der Motivation den Klienten antreibt.

3) Aufrechterhaltung der Handlung:
   Um von den positiven Effekten einer Aktivität auf das Wohlbefinden profitieren zu können, muss diese über einen **längeren Zeitraum** durchgeführt werden. Genau wie bei der Handlungsinitiierung ist es auch hier von Vorteil, einen hohen Person-Activity-Fit und somit eine möglichst hohe inhärente Motivation zu haben. Jedoch gibt es auch Aktivitäten, die kurzfristig keine Freude erbringen oder öde erscheinen, langfristig aber einen positiven Effekt für den Klienten mit sich bringen. Beispielsweise wollte der Klient schon immer gerne in einem Verein Fußball spielen. Das dazugehörige Konditionstraining wird ihm deswegen kurzfristig nicht unbedingt Freude bereiten. Aber langfristig wird die gewonnene Kondition das Können und das Spielerlebnis unterstützen. Somit muss stets zwischen kurzzeitigen und langfristigen Effekten abgewogen werden.

4) Gewohnheiten:
   Bei Gewohnheiten wird zwischen der Handlung selbst oder der Entscheidung, ob die Handlung auszuführen eine Gewohnheit geworden ist., unterschieden. Hierbei ist letzteres förderlich für die Aufrechterhaltung eines positiven Effektes auf das Wohlbefinden, da es so weniger Kraft erfordert, die **Handlung in den Alltag** zu integrieren.



Anhand der Kriterien für nachhaltig glücksfördernde Handlungen können zusammen mit dem Klienten Aktivitäten erarbeitet werden, die in den Alltag integriert werden können. Bereits bestehende Aktivitäten können auf ihre Nachhaltigkeit untersucht werden. Für eine Veranschaulichung eignet sich außerdem das zum Sustainable Happiness dazugehörige Fallbeispiel zum Joggen aus dem Studienbrief ‚Konzepte der Positiven Psychologie'.

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein Gefühl, das aus dem Erleben von Fülle entsteht. Sie ist eng mit einer achtsamen Wahrnehmung, aber auch dem Sinnerleben verwandt und stellt zudem eine Charakterstärke dar. Dankbarkeit kann sich sowohl auf Lebensumstände als auch auf andere Personen, die Natur, eine höhere Macht oder auf die eigene Person richten. Dankbarkeit und individuelles Wohlbefinden sind ebenfalls eng miteinander verknüpft, wobei Dankbarkeit unser Wohlbefinden nachweislich stärken kann. Als Stärke ist die Dankbarkeit sogar äußerst eng mit Wohlbefinden verknüpft (im Gegensatz zu vielen anderen Stärken). Außerdem kann sich das eigene Dankbarkeitserleben günstig auf unser zwischenmenschliches Verhalten auswirken. So steht die eigene empfundene Dankbarkeit beispielsweise mit einem höheren zwischenmenschlichen Vertrauen, Aufmerksamkeit und Respekt dem anderen gegenüber in Zusammenhang.

Spannend dabei ist, dass Dankbarkeit als **„prosoziale Emotion“** eingestuft wird und sowohl das „Zurückgeben“ an die Person, für die man Dankbarkeit empfindet, wahrscheinlicher gemacht wird, wie auch das „Weitergeben“ an andere Personen. So kann eine positive Kette an Geben und Dankbar sein entstehen. In diesem Sinne steht die Dankbarkeit also auch in engem Kontakt zur Verbundenheit.

Gedankenstopp und positive Gegengedanken

bewusstes Stoppsignal

Die Technik des Gedankenstopps verhilft dem Klienten dabei, einen **günstigen Umgang mit dem eigenen Gedankenkreisen** zu finden. Wie der Name schon sagt, steht die Technik dafür, den jeweiligen Sorgen-Gedanken ein ganz **bewusstes Stoppsignal** zu setzen. Wie dieses Stoppsignal genau aussieht, entscheidet der Klient selbst. Einige Klienten mögen es hilfreich finden den eigenen Grübelgedanken anhand eines mentalen Bildes (beispielsweise Visualisierung eines klassischen Stoppschildes) ein Ende zu setzen, anderen mag es helfen, sich in den lauten oder leisen Dialog mit sich selbst zu begeben und z.B. „Stopp mit dem Grübeln“ zu sagen.

Kurzbeschreibung

Nach der abrupten Beendigung der eigenen Grübelgedanken ist es sinnvoll, einen Satz oder ein Symbol parat zu haben, der die eigenen Gedanken in eine **positive Richtung** lenkt (beispielsweise eigene Ressourcen) und dem Klienten Kraft und Zuversicht vermittelt. Da ein Grübelgedanke recht hartnäckig sein kann und sich nicht so leicht und einfach abstellen lässt, ist es wichtig, nach dem Stopp keine Pause aufkommen zu lassen, in der das Grübeln womöglich wieder lauter wird. Dies beinhaltet manchmal auch das mehrmalige hartnäckige Wiederholen des positiven Gedankens. Beispiele für das Erzeugen positiver Gedanken sind Sätze, wie „Ich denke lieber an etwas, was mir wieder Kraft gibt!“. Einigen kann es stattdessen oder unterstützend helfen, ein Zitat oder Bild von Vorbildern herauszuholen, oder eine bewusste Körperhaltung einzunehmen bzw. eine Geste auszuführen, die für sie persönlich mit Kraft zusammenhängt (z. B. geballte Faust oder Hand aufs Herz).

Setting

Diese beiden Tools können sowohl im Einzel- als auch Gruppenkontext vorgestellt, besprochen und eingeübt werden.

Material

Je nachdem, was für ein Stoppsignal oder Stoppsymbol bzw. positiven Glaubenssatz oder aufmunterndes Bild der Klient für sich selbst findet, kann es hilfreich sein, Papier und Stifte dabei zu haben, um Sätze und Symbole schriftlich bzw. bildlich festzuhalten.

Ziel

Die Technik verhilft zu einem **günstigen Umgang mit den eigenen Gedankenkreisen,** verhindert so das unproduktive Verschwenden von Energie in sorgenbelastete Gedankengespinste und wirkt somit selbsterzeugtem Stress entgegen. Außerdem wird die Kompetenz des Klienten gestärkt, sich selbst in sorgenbelasteten Momenten auffangen zu können und aus einem unproduktiven Zustand eine produktive und positive Situation zu kreieren, was somit zu einer **Stärkung der Selbstwirksamkeit** führt.

Dauer

Das Besprechen und Einüben des Gedankenstopps sowie des Aktivierens positiver Gedanken oder angenehmer Vorstellungen sollte mindestens zwei Sitzungen umfassen, sodass der Klient die Möglichkeit hat, die Technik auch zu Hause auszuprobieren und mögliche Hindernisse bei der Umsetzung in der nächsten Sitzung zu besprechen.

Anleitung

Bei der Suche nach individuellen Gedankenstopp-Signalen oder Möglichkeiten zur Erzeugung positiver Gedanken ist es wichtig, dass Du den Klienten dazu anleitest, auf **ei**gene Entdeckungstour zu gehen. Auch wenn Du selbst ganz viele Ideen oder schöne Vorstellungen hast, so ist immer das Symbol am effektivsten, das vom Klienten selbst stammt. Demnach ist es hilfreich, sich an den Gesprächstechniken zu orientieren, die den Klienten dazu anregen ausführlich nachzudenken. Im Gruppensetting wäre es denkbar, dass sich die Klienten in Kleingruppenarbeit gegenseitig zu den Grübelstopp-Symbolen oder – Sätzen interviewen. Hierfür sollte dem Interviewer die Technik des offenen Fragens kurz präsentiert werden (beispielsweise in Form einer Instruktion auf einem Arbeitsblatt), sodass diese bei der Interviewführung beachtet werden kann. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch, lasse Dir als Trainer ruhig genügend Zeit dabei, diese individuellen Stopp- und Kraftsignale gemeinsam mit Deinem Klienten durch hilfreiche Fragen auszukundschaften.

Besprechung

- Welches individuelle Stopp- bzw. Kraftsignal (positiver Gedanke) hast Du Dir evtl. bereits in vergangenen herausfordernden Situationen zu Nutze gemacht?
- Auf welche Art und Weise möchtest Du es zukünftig einsetzen (in der Vorstellung, als visuelles Symbol, durch eine bestimmte Körperbewegung etc.)?
- War das Symbol früher schon einmal hilfreich, um die eigenen Grübelgedanken zu unterbrechen?
- Was hast Du nach dem Gedankenstopp gemacht oder könntest Du Dir zukünftig vorstellen, zu machen?
- Welche aufmunternde Technik hast Du bereits oder könntest Du zukünftig anwenden?

Wann nicht

–

Dankbarkeitstagebuch

Kurzbeschreibung

Dankbarkeit zu einer täglichen Gewohnheit

Anhand eines Dankbarkeitstagebuchs (nach Emmons & McCullough, 2003) kann der Klient erlernen, **Dankbarkeit zu einer täglichen Gewohnheit** zu machen, indem er am Ende eines jeden Tages aufschreibt, für welche Ereignisse des Tages er dankbar ist. Hierbei reichen nur ein paar Minuten täglich vor dem Zubettgehen vollkommen aus (siehe Übung „Drei gute Dinge“).

Setting

Die Aufgabe sollte, wenn möglich, alleine ausgeführt werden, kann jedoch auch im Anschluss im Gruppenkontext besprochen werden. Sowohl im Einzel- als auch im Gruppenkontext umsetzbar.

Material

Hierzu bietet sich das Anlegen eines kleinen Notizheftes an, in welches der Klient die jeweiligen Erlebnisse eintragen kann.

Ziel

Wahrnehmung und Erhöhung der eigenen Dankbarkeit. Fokussierung auf das, was schon da ist und was einen glücklich macht, anstatt immer nach Neuem, Höherem (evtl. Unerreichbarem) zu streben. Erleben von Fülle und Wertschätzung.

Dauer

Nimmt täglich wenige Minuten in Anspruch.

Anleitung

Überlege Dir am Ende des Tages, wofür Du heute dankbar bist. Was hat Dich glücklich gestimmt und wofür bist Du dankbar? Lenk den Fokus auch auf die kleinen Dinge, die Du im Alltag vielleicht als selbstverständlich wahrnimmst.

Besprechung

- Wie leicht oder schwer ist es Dir gefallen, das Dankbarkeitstagebuch anzulegen?
- Welche Veränderung hast Du durch das Führen des Dankbarkeitstagebuches wahrnehmen können?
- Wie sah diese Veränderung genau aus?
- Wo im Körper kannst Du diese Dankbarkeit spüren?
- Inwiefern kannst Du dieses Erlebnis in Zusammenhang mit Deinen allgemeinen Veränderungszielen bringen?
- Kannst Du sich vorstellen, das Dankbarkeitstagebuch fortzuführen?

Varianten

Der Achtsamkeitsblogger Leo Babauta (2015) rät dazu, neben der reinen Auflistung der Dinge, für die Du dankbar bist, die beschriebene Dankbarkeit gleichzeitig in diesem Moment ganz bewusst im Körper und Geist zu spüren und daraus eine Art Mini-Meditation zu machen. Zudem kann Dankbarkeit auf die Erde und die Natur oder die eigene Person gerichtet sein.

Wann nicht

–

Positiver Einstieg

Kurzbeschreibung

Die Übung geht auf Rashid (2009) zurück, der die Positive Psychologie mit Seligman auf die Psychotherapie übertragen hat.

Der Klient schreibt als Hausaufgabe zur nächsten Sitzung eine konkrete positive Geschichte, die ihn von seiner besten Seite zeigt. An dieser werden dann gemeinsam Stärken ausgemacht.

Setting

Einzel- und Gruppensetting möglich (dann in Teams).

Material

Zettel und Stifte.

Ziel

Ressourcen und Stärken entdecken. Kann auch als hilfreiche Kennenlernübung in einem Training dienen.

Dauer

Deine Erklärung dauert ca. 5 Minuten, die Hausaufgabe nimmt für den Coachee dann ca. 30 bis 60 Minuten ein.

Anleitung

Der Klient wird eingeladen, zur nächsten Sitzung einen „positiven Einstieg“ über sich selbst zu schreiben. Diese Geschichte sollte eine reale und konkrete Situation beschreiben, die einige seiner besten Seiten zeigt. Sie sollte einen klaren Anfang und Mittelteil haben und mit einem starken Ende schließen. Der Coachee kann die Geschichte sowohl per Hand als auch digital festhalten.

Besprechung

In der nächsten Sitzung erzählt der Klient Dir oder seinem Teampartner die Geschichte. Du identifizierst und diskutierst gemeinsam Stärken, die daraus abgeleitet werden können. Dazu ist es wichtig, dass Stärken zuvor besprochen wurden.

Wann nicht

–

Dankbare Neuausrichtung

Kurzbeschreibung

In dieser Übung nach Watkins et al., 2013 werden die Klienten gebeten, sich an ein unschönes Ereignis zurückzuerinnern, von dem sie das Gefühl haben, dass sie damit noch nicht wirklich abgeschlossen haben. Hierbei sollte es sich nicht um ein traumatisches Ereignis handeln, sondern um ein unangenehmes Ereignis, das die Klienten möglicherweise noch nicht ganz verstanden bzw. verarbeitet haben.

Setting

Die Übung sollte möglichst in Einzelarbeit und mit viel Ruhe durchgeführt werden. Die Besprechung kann auch im Gruppenaustausch erfolgen, sofern sich die einzelnen Gruppenmitglieder dabei wohl fühlen über ihre unangenehmen Ereignisse zu sprechen.

Material

Papier und Stifte oder in digitaler Form am Laptop.

Ziel

Dankbarkeit als Coping Strategie

Diese Übung fördert **Dankbarkeit als Coping Strategie** und kann unverarbeitete Dinge, die den Klienten beschäftigen, etwas lösen. Sie fördert somit das Loslassen.

Dauer

ca. 25 bis 35 Minuten

Anleitung

Am besten bereitest Du Deine Klienten mit etwas Vorlauf auf diese Übung vor: Sage ihnen, dass sie sich hierfür an ein unangenehmes und noch „offenes" Erlebnis aus der Vergangenheit zurückerinnern sollen. Offen bedeutet in dem Falle, dass die Klienten mit dem Ereignis möglicherweise noch nicht abgeschlossen haben und dass es sie immer noch beschäftigt. Das Ereignis sollte nicht traumatisch oder zu persönlich sein (mögliche Beispiele: Verlust eines Gegenstandes, Zurückweisung durch den Partner, schlechte Arbeitsleistungen, eigenes Bedauern etc.).

Nachdem sich die Klienten das jeweilige Ereignis erneut vor Augen gehalten haben, bitte sie, so darüber zu schreiben, dass es ihnen im Anschluss möglich sein sollte, besser damit umzugehen.

1. Denke bitte an das zurückliegende offene, unangenehme Ereignis. Eine offene Erinnerung ist eine sorgenbelastete Erinnerung aus der Vergangenheit, bei der Du das Gefühl hast, sie noch nicht richtig verstanden oder damit abgeschlossen zu haben. Schreibe nun bitte einige Sätze zu dem Ereignis auf.
2. Notiere bitte, wie offen und emotional belastend diese Erinnerung für Dich ist.

Denke nun wieder an das zurückerinnerte Ereignis. In den nächsten 20 Minuten würde ich Dich bitten, über Deine noch nicht abgeschlossene Erinnerung zu schreiben. Denke hierfür noch einmal für einige Minuten an das Ereignis zurück. Zunächst mag es Dir eventuell nicht möglich erscheinen, dass dieses Ereignis auch positive Konsequenzen für Dein Leben haben könnte. Nichtsdestotrotz können schlechte Erlebnisse oftmals auch positive Konsequenzen nach sich ziehen, Dinge, für die wir im gegenwärtigen Moment dankbar sein können. Versuche, Dich auf die positiven Aspekte oder Konsequenzen zu fokussieren.

- Für welche Dinge/ Folgen nach diesem Ereignis bist Du dankbar?
- Inwiefern kannst Du als Person von diesem Ereignis profitieren?
- Inwiefern kannst Du an diesem Ereignis wachsen?
- Konnten sich persönliche Stärken aus diesem Ereignis bei Dir herausbilden?
- Inwiefern könnte Dich dieses Ereignis für zukünftige Herausforderungen stärken?
- Inwiefern konntest Du Dein Leben nach dem Ereignis neu positionieren?
- Inwiefern hat Dir dieses Ereignis dabei geholfen, die wirklich wichtigen Personen und Dinge in Deinem Leben zu schätzen?

Sorge Dich beim Aufschreiben nicht über Rechtschreibung oder Grammatik, es geht wahrhaftig darum, beim Schreiben loslassen zu können und im Schreibfluss zu bleiben.

Hinweis für den Trainer: Wenn eine Pause auftritt, brauchen die Klienten nicht zwanghaft versuchen einen weiteren Punkt zu finden. Du kannst stattdessen ruhig sitzen bleiben und warten, ohne an etwas Bestimmtes zu denken, bis ihnen ein weiterer Punkt einfällt. [Hierfür haben die Klienten ca. 20 Minuten Zeit]

Besprechung

- Welche Einzelheiten des unangenehmen Ereignisses waren beim Notieren der positiven Aspekte besonders präsent?
- Hast Du hierbei auch neue Aspekte der Situation erkennen können (andere Perspektiven einnehmen können, etc.)?
- Wie hast Du Dich dabei gefühlt?
- Hast Du dabei neue Gefühle der Situation gegenüber entwickelt?
- Wie hat sich die Bedeutung dieses Ereignisses für Dich verändert?
- Wie passt dieses Ereignis in Deine Lebensgeschichte?
- Hast Du bei der Übung etwas Neues über Dich gelernt?
- Inwiefern hat sich etwas durch die Übung geändert?
- Glaubst du, dass dies Einfluss auf Dein zukünftiges Verhalten haben könnte?

Wann nicht

Nicht bei traumatischen Ereignissen oder akuten Belastungen anwenden, da die Übung sonst retraumatisierend wirken kann.

Dankbare Betrachtung

Kurzbeschreibung

Lade Deinen Coachee ein, Aspekte der Dankbarkeit über einen längeren Zeitraum der Vergangenheit zu finden.

Setting

Die Aufgabe sollte, wenn möglich, alleine ausgeführt werden, kann jedoch auch im Anschluss im Gruppenkontext besprochen werden. Sowohl im Einzel- als auch im Gruppenkontext umsetzbar.

Material

Papier und Stifte.

Ziel

Wahrnehmung und Erhöhung der eigenen Dankbarkeit. Fokussierung auf das, was schon da ist und was einen glücklich macht, anstatt immer nach Neuem, Höherem (evtl. Unerreichbarem) zu streben. Erleben von Fülle und Wertschätzung.

Dauer

5 Minuten

Anleitung

Überlege, wofür Du in den vergangenen Monaten/ im vergangenen Sommer/ Winter/ während Deines Auszuges aus Deinem Elternhaus, etc. dankbar warst. Was hat Dich glücklich gestimmt und wofür bist Du dankbar? Lenke den Fokus auch auf die kleinen Dinge und erzähle mir und der Gruppe im Anschluss davon.

Besprechung

- Wie leicht oder schwer ist es Dir gefallen, die Aufgabe umzusetzen? Welche Veränderung vor und nach der Übung hast Du an Dir bemerkt?
- Wie sieht diese Veränderung genau aus?
- Kannst Du diese Dankbarkeit irgendwo im Körper spüren?
- Inwiefern kannst Du dieses Erlebnis in Zusammenhang mit Deinen allgemeinen Veränderungszielen bringen?
- Kannst Du Dir vorstellen, diese Übung öfter und gemeinsam mit anderen Freunden oder Ihrer Familie durchzuführen?

Wann nicht

–

Dankbarkeitsbrief

Kurzbeschreibung

Mit Hilfe des Dankbarkeitsbriefes (nach Tomoff, 2011) erhält der Klient die Möglichkeit, über das eigene **Dankbarkeitsgefühl zu reflektieren** und diese empfundene Dankbarkeit anhand eines selbst verfassten Briefes einer weiteren Person mitzuteilen.

Setting

Da es sich hier um möglicherweise intime Inhalte handelt, sollte der Brief von jedem selbst in ruhiger Einzelarbeit verfasst werden.

Material

Papier und Stifte oder in digitaler Form am Laptop.

Ziel

Förderung des eigenen Dankbarkeitsgefühls, welches Erinnerungen an positive Erlebnisse und wichtige Bezugspersonen im eigenen Leben ermöglicht.

Dauer

ca. 15 Minuten

Anleitung

Schließe die Augen. Denke an jemanden, der vor Jahren etwas getan hat, das Dich zum Besseren verändert hat. An jemanden, dem Du dafür noch nicht richtig gedankt hast und den Du in den nächsten Tagen oder Wochen persönlich treffen könntest. Schreibe nun einen Brief an diese Person, konkret über die Sache, für die Du dankbar bist. Schreibe nicht mehr als 300 Wörter und sei spezifisch: Was genau hat derjenige für Dich getan? Was hat sich dadurch in Deinem Leben verändert?

Schreibe auf, wie oft Du daran denken musst und wie schön diese Geste, diese Gabe für Dich war und immer noch ist.

Sobald Du den Brief fertig geschrieben hast, kontaktiere diese Person und verabrede Dich mit ihr. Bleibe dabei eher vage und lasse Dir Deinen Plan nicht entlocken. Es ist ein viel größerer Spaß, wenn es überraschend bleibt.

Wenn Du die Person dann triffst, nimm Dir Zeit zum Vorlesen des Briefes. Das ist beim ersten Mal möglicherweise seltsam. Ziehe es dennoch durch, lasse Dich nicht unterbrechen und bitte die Person um drei Minuten Geduld.

Besprechung

- Wie leicht oder wie schwer ist es Dir gefallen, den Brief zu verfassen?
- Was für ein Gefühl hattest Du vor, während und nach dem Verfassen des Briefes?
- Wie hast Du Dich gefühlt, als Du die Person, kontaktiert hast?
- Wie war Dein Gefühl beim Vorlesen des Briefes?
- Wie war die Reaktion der Person?
- Was für ein Fazit ziehst Du aus der Übung?

Wann nicht

–

Spaß und Nächstenliebe

Kurzbeschreibung

Diese Übung geht auf Seligmann (2011) zurück und ist dem Buch von Magyar-Moe (2009) entnommen.

In dieser Übung führt der Coachee zwei Aktivitäten aus, wobei die eine allein seinem Vergnügen und seinem Spaß dient, und eine weitere vor allem einer anderen Person zugutekommt. Anschließend reflektiert ihr gemeinsam über den jeweiligen Effekt.

Setting

Als Hausaufgabe im Einzel- oder Gruppensetting einsetzbar.

Material

Ggf. Zettel und Stifte zum Planen der Aktivitäten.

Ziel

Diese Übung zeigt auf, wie viel zufriedenstellender es ist, anderen zu helfen, als sich auf sein eigenes Vergnügen zu konzentrieren.

Dauer

5 Minuten Erklärung, Dauer der Aktivitäten variabel.

Anleitung

Lade die Klienten dazu ein, über die nächste Woche gezielt zwei Aktivitäten durchzuführen. Die erste fokussiert ausschließlich auf Spaß und Vergnügen für die Klienten selbst, die zweite hingegen soll einer anderen Person zugutekommen.

Besprechung

- Was war Deine Vergnügungsaktivität?
- Was war Deine Aktivität der Nächstenliebe?
- Welche Ähnlichkeiten gab es dazwischen, wie Du Dich während und nach diesen Aktivitäten gefühlt hast?
- Welche Unterschiede gab es hinsichtlich Deiner Gefühle während und nach der jeweiligen Aktivität?
- Angenommen, Du hast in beiden Aktivitäten positive Gefühle erlebt, bei welcher Aktivität waren sie langanhaltender oder nachklingender? Warum könnte dies der Fall gewesen sein?