

Übung 1 / Ressourcen erkennen

Mache dir bewusst, in welcher Veränderung du dich gerade befindest oder welches damit verbundene Ziel du in nächster Zeit aktiv anstreben möchtest. Diese Übung soll dir helfen, dir die unterstützenden Faktoren bewusst zu machen, die dich gut durch die Veränderung bringen. Lass dich von deinem Gegenüber durch die Felder führen, nachdem du dein Ziel kurz erläutert hast.

Tipp: Nehmt euch am besten Zeit, um alle Fragen in Ruhe durchzugehen und dann zu wechseln. Durch aufmerksames Zuhören und Nachfragen kannst du dein Gegenüber zum tieferen Nachdenken anregen.

1) Kenntnis Welche Erkenntnisse auf vergangenen Erfahrungen könnten dir hilfreich sein?	2) Möglichkeiten Welche neuen Möglichkeiten könnten dir durch die Veränderung begegnen?	3) Planung Was hilft dir eher, Planung und Struktur oder Loslassen und sehen was kommt? Wie kannst du dich vorbereiten?
4) Umfeld Was brauchst du in deinem räumlichen Umfeld um die Veränderung gut angehen zu können?	5) Personen Wer könnte dich wie dabei unterstützen? Gibt es vielleicht neue Kontakte die du dafür brauchst?	6) Regeneration Wie kannst du dich erholen, was hilft dir, dich wieder aufzuladen?
7) Hilfsmittel Welche neuen Hilfsmittel brauchst du? Wenn du nichts konkret benennen kannst, versuche zu beschreiben wie solch ein Hilfsmittel aussehen könnte.	8) Weitere unterstützende Faktoren Was könnte dich sonst noch unterstützen? Was brauchst du noch, um die Veränderung gut zu meistern? Was hilft dir, dein Ziel zu erreichen?	

Übung 2 / Zuversicht stärken mit WOOP

Positives Denken allein genügt nicht. Um unsere Ziele zu erreichen, brauchen wir echte Zuversicht, die auf dem Wissen um unsere inneren Hindernisse und deren Überwindung beruht. WOOP ist eine wissenschaftlich fundierte Methode und verbindet die Vorstellung eines wünschenswerten Zustandes in der Zukunft mit der Vorstellung von Hindernissen und wie diese überwunden werden können.

Nimm dir einen Moment Zeit, um eine konkrete Veränderung zu benennen und ein Ziel dafür zu formulieren.

Lass dich von deinem Gegenüber durch die Schritte führen, nachdem du dein Ziel kurz erklärt hast.

Tipp: Nehmt euch am besten Zeit, um alle Fragen in Ruhe durchzugehen und dann zu wechseln. Durch aufmerksames Zuhören und Nachfragen kannst du dein Gegenüber zum tieferen Nachdenken anregen.

W

ish

Wunsch: Im Bezug auf die Veränderung die dir im Kopf schwebt, was ist im Zeitraum der nächsten vier Wochen dein wichtigster Wunsch? Er darf gerne anspruchsvoll sein, aber nicht unmöglich. Achte darauf, deinen Wunsch positiv zu formulieren.

O

utcome

Ergebnis: Was ist das bestmögliche Ergebnis, dass du erreichen kannst? Was wäre das schönste daran, dass du deinen Wunsch erfüllst? Was ist anders, wenn sich dieser Wunsch erfüllt hat?

O

bstacle

Hindernis: Was sind die größten (inneren) Hindernisse, die dir begegnen könnten? Worin genau besteht die Herausforderung?

P

lan

Plan: Was könntest du konkret tun um diesen Herausforderungen zu begegnen? Was könntest du verändern, dass es leichter wird? Du kannst abschließend gerne nochmal in Wenn...dann formulieren, also: "wenn folgendes passiert, tue ich xy."

*Werden,
wer wir sind.*

© Stefanie Schissler / BodyMind Festival / Melle / September 2023 / www.stefanieschissler.com

Übung 3 / Best Possible Self

- Nimm dir mindestens 20 Minuten Zeit und suche dir einen schönen, ungestörten Ort um zu schreiben. Du kannst dir auch einen Timer für die 20 min stellen, so dass du ganz frei bist.
- Die Übung Best Possible Self ist eine expressive Schreibübung. Das heißt, du schreibst von Hand und an einem Stück, ohne abzusetzen. Wenn du nicht weiter weißt, schreibe genau das: „Ich weiß nicht weiter. Was soll ich jetzt schreiben?“ Durch das kontinuierliche Schreiben ist es möglich, eine tiefere Aufmerksamkeit und andere Bewusstheit zu erreichen. Achte beim Schreiben auch nicht auf Rechtschreibung oder Grammatik, sondern schreibe einfach alles auf, was dir in den Sinn kommt.
- Suche dir nach deinem Gefühl einen geeigneten Zeitraum aus, der in der Zukunft liegt, z. B. in 3, 5 oder 10 Jahren. Stell dir vor, dass dein Leben bis zu diesem Zeitpunkt in X Jahren optimal verlaufen ist. Du hast deine Stärken genutzt, deine Träume und Ziele verwirklicht, dein Potenzial entfaltet. Du bist mehr zu der Person geworden, die du sein möchtest. Du hast alle Veränderungen gut gemeistert und bist sogar daran gewachsen.
- Versetze dich in dein zukünftiges - bestmögliches - Selbst und beginne, aus der Zukunftsperspektive zu schreiben. Schreibe über dich, dein Leben, was du an diesem Tag in der Zukunft wahrnimmst, wer bei dir ist, was du tust und was dir sonst noch einfällt. Du kannst auch in Tagebuchform schreiben und beschreiben, wie dein bestes Selbst diesen Tag verbracht hat. Schreibe, ohne dich selbst einzuschränken oder zu zensieren.
- Wenn du 20 Minuten geschrieben hast, ist es ratsam, den Text erst einmal beiseite zu legen und frühestens am nächsten Tag zu lesen. Lass das Geschriebene noch einmal auf dich wirken. Was bedeutet es für dich und dein Leben?