


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Übungsplatz: Tragende Säulen

In der Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir diesmal eine Methode vor, die uns hilft, unsere Kraftquellen zu finden und unsere Resilienz zu stärken.

VON ENYA WOLF

 07. OKT 2022

Eine Übung, um sich seiner Kräfte bewusstzuwerden:

- **Art:** Ressourcenaktivierung
- **Dauer:** 25 Minuten
- **Sie benötigen:** Stift und Papier

1. In den Herausforderungen des Alltags wissen wir manchmal gar nicht mehr genau, was uns Energie gibt. Die folgende Übung hilft, uns daran zu erinnern.

2. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße etwa hüftbreit auf. Spüren Sie, wie Sie geerdet und vom Boden getragen sind. Während Sie auf diese Wahrnehmung achten, stellen Sie sich vor, wie auch Ihr ganzes Leben auf einigen tragenden Säulen steht.
3. Begeben Sie sich in Gedanken auf die Suche nach Ihren wichtigsten Säulen. Damit ist alles Positive und Hilfreiche gemeint, das Sie bisher erfahren oder selbst bewirkt haben. Lassen Sie die Gedanken schweifen und machen Sie sich Notizen dazu. Die folgenden Fragen bieten eine Anregung.
4. Welche Fähigkeiten zeichnen mich aus? Überlegen Sie, mit welchen - Stärken Ihre Familie und Freunde Sie beschreiben würden, zum Beispiel mit Ihrem Humor.
5. Welche Fertigkeiten habe ich mir im Laufe meines Lebens angeeignet? Erinnern Sie sich an das Gute, das Sie von Ihrem Umfeld gelernt haben. Fragen Sie sich auch: Welche Werte habe ich vermittelt bekommen, die kostbar für meinen Lebensweg waren?
6. Was ist ein besonderes Erfolgserlebnis für mich, das mich mit Stolz erfüllt? Das kann ein beruflicher oder privater Meilenstein sein. Was macht mir Freude und gibt mir ein Gefühl von Freiheit? Welche Menschen oder Dinge liegen mir besonders am Herzen?
7. Worauf kann ich mich stützen? Wer oder was spendet mir Trost? Wahrscheinlich gibt es Menschen oder Aktivitäten, die Ihnen in schwierigen Situationen geholfen haben weiterzumachen.
8. Suchen Sie für jede Ihrer Säulen jeweils ein Wort oder ein inneres Bild, das diese verkörpert. So können Sie sich Ihre Kraftquellen auch in Zukunft leichter ins Gedächtnis rufen und sie aktivieren.

Steffen Fliegel, Annette Kämmerer: Psychotherapeutische Schätze I. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis. Dgvt, Tübingen 2009 (6., ergänzte Auflage)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

MEISTGELESEN

1 BERUF

Im Fokus: Die Schattenseiten des Home-Office

Kein Pendeln, flexible Arbeitszeiten: Arbeiten im Home-Office hat viele Vorteile. Doch was macht die mobile Arbeit mit uns und unserem sozialen Gefüge?

2 BERUF

Sinn ist gut, Geld ist wichtig

Immer mehr Menschen wollen im Job etwas Sinnvolles tun. Aber Einkommen und Sicherheit sind für die meisten doch noch wichtiger.

3 LEBEN

Übungsplatz: Innerer Garten

In unserem „Übungsplatz“ beschreiben wir diesmal eine Fantasiereise, mit der Sie sich einen mentalen Ort der Ruhe gestalten können.