

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




LEBEN

## Übungsplatz: Grabstein

Was ist mir wirklich wichtig? Diese Übung hilft, Negatives loszulassen und sich auf seine Werte zu besinnen.

VON ENYA WOLF

 05. NOV 2021

- Diese Übung erinnert uns daran, was uns wichtig ist. Und sie setzt mehr Aufmerksamkeit dafür frei.
- Stellen Sie sich vor, Sie schlendern über einen Friedhof und betrachten unterschiedliche Grabsteine. Dort finden Sie nicht nur die Namen der Verstorbenen, sondern auch das, wonach sie ihr Leben ausgerichtet hatten.
- Auf einem Grabstein sehen Sie die Inschrift: „Hier ruht Anna M., ihr Leben war dem Kampf gegen Ängste gewidmet.“ Auf einem anderen steht: „Hier ruht Micheal S., er hat stets alles dafür gegeben, ein bisschen abzunehmen.“ Auch auf den anderen Grabsteinen ist verewigt, wie sich die Verstorbenen verausgabt haben, indem sie schmerzhaft Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen von sich abhalten wollten.

- Überlegen Sie sich, wie viel Energie Sie in Ihrem Alltag aufwenden beim Versuch, Negatives abzuwehren.
- Machen Sie sich nun Gedanken, was auf Ihrem eigenen Grabstein stehen könnte. Wie würde die Inschrift lauten, wenn Sie Ihre Kraft weiterhin für all das verbrauchen, was Sie als schwierig erleben?
- Überlegen Sie nun, was dort stünde, wenn Sie diese Kämpfe aufgeben würden. Angenommen, Sie würden Ihr Leben so gestalten, dass das, was Ihnen wirklich wichtig ist, voll und ganz zur Geltung kommt. Was würde dann auf Ihrem Grabstein stehen?
- Diese Reflexionen helfen Ihnen, sich Ihrer Werte bewusster zu werden. Danach können Sie sich fragen, was Sie diesen näherbringt. Nehmen wir an, es ginge Ihnen um Solidarität. In welchen Situationen geben Sie Halt oder fühlen sich von anderen aufgefangen? Überlegen Sie dann, wie Sie Solidarität noch häufiger oder intensiver leben und erleben können, zum Beispiel indem Sie sich ehrenamtlich engagieren.

## Literatur

Therapie-Tools: Akzeptanz- und Commitmenttherapie von Matthias Wengenroth., Beltz, Weinheim 2017.

---

---

---

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

## Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## Zeit finden

Warum sind wir so gehetzt? Wir haben ein Gespür für den Geldwert, nicht aber für den Zeitwert unseres Tuns. Wie wir unseren Zeitwohlstand mehren.

# MEISTGELESEN

### **1** GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

### **2** LEBEN

#### **Übungsplatz: Gewaltfreie Kommunikation**

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Klassiker. Diese vier Grundregeln helfen, um in verschiedensten Situationen besser mit anderen zu sprechen.

### **3** LEBEN

## **Resilienz lässt sich lernen**

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.