

Ein Leitfaden für die Stärkung persönlicher Ressourcen
und Teamentwicklung im Gesundheitswesen

Werte im Gesundheitswesen



Einleitung

Inhalte

Teil 1: Einführung

Einführung.....	1
Warum <i>Werte im Gesundheitswesen</i> ?	2
1 Ein wertebasierter Ansatz	8
Nutzen.....	8
Wichtige Grundsätze.....	9
Wer kann vom <i>Werte im Gesundheitswesen</i> - Programm profitieren? ..	10
Werte.....	10
2 Ein spiritueller Ansatz.....	12
Das Unterrichtsmaterial	12
3 Das <i>Werte im Gesundheitswesen</i> - Programm.....	14
Module.....	14
Aufbau der Module.....	14
Die Materialien.....	15
Folien 1-8	

Teil 2: Anleitung für Moderatoren

Einführung.....	25
1 Struktur des Programms <i>Werte im Gesundheitswesen</i>	25
2 Spirituelle Lernhilfsmittel.....	26
3 Die Rolle des Moderators	27
4 Allgemeine Vorbereitung	30
5 Seminarprogramm und Zeitplanung.....	31
6 Prozess und Gruppengröße.....	32
7 Hintergrundmaterial.....	33
8 Die CD	33
9 Lernziele	33
10 Das Seminar einleiten.....	34
11 Übungen.....	38
12 Bewegungsübungen.....	40
13 Seminar - Rückblick.....	41
14 Aktivitätenplanung.....	41
15 Bewertung.....	43
16 Abschluss	46
17 Literatur und zusätzliche Ressourcen	47
18 Kontinuierliche Unterstützung.....	47
19 Folgeseminare/Hausaufgaben.....	48
20 Tagebücher.....	49

Teil 3: Module

Modul 1 Werte	51
Innere Werte.....	61
Werte in Berufsleben.....	71
Modul 2 Frieden	95
Selbst friedvoll sein.....	105
Frieden im Berufsalltag.....	120
Modul 3 Positivität	139
Selbst positiv sein	155
Positive Zusammenarbeit während der Arbeit.....	167
Modul 4 Mitgefühl	193
Mitgefühl erkennen.....	205
Mitgefühl praktizieren	216
Modul 5 Zusammenarbeit	245
Zusammenarbeit verstehen	254
Zusammenarbeit in Teams	263
Modul 6 Sich selbst wertschätzen	285
Selbstfürsorge	298
Gegenseitige Unterstützung während der Arbeit	305
Modul 7 Spiritualität im Gesundheitswesen	331
Spiritualität und Heilung.....	344
Spirituelle Fürsorge im Gesundheitswesen.....	357

Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel

1 Einleitung.....	377
2 Meditation.....	379
3 Visualisierungen.....	383
4 Reflexion/Besinnung	386
5 Zuhören.....	389
6 Wertschätzung.....	392
7 Kreativität	395
8 Spiel	397

Teil 5: Zusätzliche Ressourcen

1 Aufwärmübungen.....	399
2 Eine gute Atmosphäre herstellen	405
3 Bewegungsübungen	409
4 Abschlussübungen.....	421
5 Persönliche Entwicklung und Handlungspläne.....	426
6 Bewertung.....	434
7 Liste der Meditationsanleitungen.....	441
8 Referenzen und Quellenangaben	442

Teil 1: Einführung

Inhalte

Einführung	1
Warum <i>Werte im Gesundheitswesen</i> ?	2
1 Ein wertebasierter Ansatz	8
Nutzen	8
Wichtige Grundsätze	9
Wer kann vom <i>Werte im Gesundheitswesen</i> - Programm profitieren? ..	10
Werte	10
2 Ein spiritueller Ansatz.....	12
Das Unterrichtsmaterial	12
3 Das <i>Werte im Gesundheitswesen</i> - Programm	14
Module	14
Aufbau der Module	14
Die Materialien	15
Folien 1-8	

Einleitung

Teil I Einleitung bietet eine Übersicht über das Programm **Werte im Gesundheitswesen** und seinen Ansatz, über die möglichen Zielgruppen, den Rahmen, in welchem es angewandt werden kann, und eine Übersicht über die Materialien, die in diesem Ordner zu finden sind. Zu Beginn dieses Teils findet sich ein Überblick, welcher Hintergründe, wissenschaftlich begründete Erklärungen und den Kontext im Gesundheitswesen für dieses Programm liefert. Dazu gehört auch eine Literaturliste zur weiteren Vertiefung und Erforschung der wichtigsten Grundsätze, auf denen das Programm basiert.

Die Materialien in dieser Einleitung können eingesetzt werden:

- um Organisationen und Teams, die sich für das Training interessieren, die wichtigsten Grundsätze und Vorteile des Programms **Werte im Gesundheitswesen** vorzustellen.
- um Teams und Gruppen, die ein oder mehrere Module des Programms durchführen möchten, eine allgemeine Einführung mit wertvollen Informationen über die Zielsetzung und den Ansatz des Programms zu liefern.
- um Moderatorinnen, die sich für die Durchführung dieses Programms oder einzelner Module interessieren, einen Überblick über das Programm und seinen Ansatz zu geben.
- um als Teil der Seminareinheiten „Training für Moderatoren“ eingesetzt zu werden.
- um Gesundheitsorganisationen, Ausbildern, Forschern und Akademikerinnen, welche an einem wertorientierten, spirituellen Ansatz interessiert sind, einen nützlichen Überblick über das Programm **Werte im Gesundheitswesen** zu geben.

Jeder nachfolgende Abschnitt bezieht sich auf eine nummerierte Overhead-Folie, die für eine zusammenfassende Präsentation des Materials eingesetzt werden kann. Die Folien finden Sie am Ende dieser Einleitung.

Warum „Werte im Gesundheitswesen“?

Eine Einführung in die Thematik

Im Winter 2000/2001 traf sich eine Gruppe von Menschen aus dem Gesundheitswesen (mit medizinischer Ausbildung und Trainingserfahrung), um sich über die Probleme auszutauschen, denen die im Gesundheitswesen tätigen Mitarbeiterinnen zunehmend gegenüberstehen. Eine Frage die uns alle beschäftigte war, wie die geistig-spirituelle Dimension einer ganzheitlichen Medizin in die gegenwärtige Gesundheitsvorsorge und in die Aus- und Fortbildung der Mitarbeiter in Heil- und Pflegeberufen integriert werden könnte.

Unser Ziel war es, ein flexibles, modulares Programm für die individuelle Entwicklung und die Teamentwicklung zu erstellen, das sowohl für Studenten als auch für alle Berufstätigen in sämtlichen Bereichen des Gesundheitswesens eingesetzt werden könnte. Die verschiedenen Bedürfnisse und der Enthusiasmus der Gruppenteilnehmerinnen schlugen sich in einer Vielfalt von Ideen nieder, die auf den jeweils individuellen Erfahrungen in Ausbildung, Lehre und Training basierten. Aus diesen Ideen kristallisierten sich vier Schlüsselthemen heraus: Werte, Ganzheitlichkeit, Positivität und Spiritualität.

Themenfelder, Einflüsse und Inspirationen

Werte

Unser Hauptziel war es herauszufinden, wie wir uns und anderen am besten helfen können, Grundwerte im Gesundheitswesen zu identifizieren und anzuwenden. Hierzu gehörte es auch Mittel herauszufinden, mit denen wir:

- uns erinnern könnten, welche Werte uns am Anfang unserer beruflichen Karriere motiviert und geleitet haben.
- durch das Nachdenken über diese Werte wieder neuen Schwung in unsere eigene tägliche Arbeit bringen könnten.
- anderen durch eine Abfolge strukturierter Übungen, Aktivitäten und Meditationen helfen könnten, ihre eigenen persönlichen Werte wiederzuentdecken.

Bei der Verfolgung dieses Ziels wurden wir maßgeblich durch bestehende zeitgenössische Literatur in den Bereichen Gesundheitswesen und Erziehung inspiriert. Unter diesen finden sich Werte leben (1) und Living Values: Werte leben in Erziehung und Bildung, entwickelt von Diane Tillman und anderen (2). Im Jahr 2000 in den USA herausgegeben und 2002 durch den begehrten „Teacher's Choice Award“ preisgekrönt, ist Living Values ein umfassender Leitfaden für Lehrerinnen, Sozialarbeiter, Eltern und Schüler. Das Programm erforscht ausführlich die menschlichen Grundwerte und bietet Übungen dazu an, wie das Selbstwertgefühl, die emotionale Intelligenz und die Kreativität bei Menschen unterschiedlichen Alters- und Bildungsniveaus gefördert werden kann. Anlehnend an diesen Ansatz haben wir begonnen, die Struktur und den Inhalt unseres Programms zu entwickeln, welches nun den passenden Namen **Werte im Gesundheitswesen** erhalten hat.

Ganzheitlichkeit

Der zweite Fokus war für uns das Thema Ganzheitlichkeit bzw. ein ganzheitlicher Ansatz im Gesundheitswesen. In den letzten 25 Jahren hat man begonnen, dies als Gegenpol zu den technischen Fortschritten in der modernen Medizin zu sehen, und wir haben uns hier auf viele ältere Texte aus der Literatur gestützt (3,4). Der Begriff Ganzheitlichkeit wurde zum ersten Mal von Jan Smuts (Soldat, Naturliebhaber und Premierminister Südafrikas in den 20er Jahren) verwendet, um die Erforschung eines gesamten Organismus zu beschreiben. Seit den 70er Jahren wurde der Begriff in einem weiteren Sinne benutzt, um einen Ansatz zu veranschaulichen, der die Beziehung zwischen Geist, Körper und Seele bei der Erhaltung der Gesundheit und Behandlung von Krankheiten berücksichtigt. Unsere Schlussfolgerung hieraus war, die Prinzipien der Ganzheitlichkeit nicht nur für die Behandlung der Patientinnen anzuwenden, sondern auch für uns selbst. Der Vorteil eines gesunden Mitarbeiters bei der Pflege der Patienten stand deshalb bei der Zusammenstellung des Programms **Werte im Gesundheitswesen** tatsächlich im Vordergrund.

Positivität

Unsere Diskussionen der aktuellen Anliegen, denen Gesundheitsorganisationen und ihre Mitarbeiterinnen gegenüberstehen, waren von einer positiven Herangehensweise geprägt – deshalb waren wir uns einig, den Begriff „Positivität“ in unser Programm mit aufzunehmen, und dies in dem Material, welches für das **Werte-im-Gesundheitswesen** -Programm erstellt wurde, wiederzuspiegeln. Wir verwendeten daher den Ansatz der „Appreciative Inquiry“ (wertschätzenden Befragung) im Lern-, Moderations-, Beratungs- und Entdeckungsprozess. Bei diesem Ansatz geht es darum auf dem aufzubauen, was bereits erfolgreich in Organisationen und bei jedem Einzelnen funktioniert, anstatt sich einer kritischen Herangehensweise zu bedienen, die dazu führen kann Schwächen, Lücken und Fehler (5,6) zu identifizieren. Wir haben Übungen ausgewählt, die eine breite Spanne von Teilnehmern ansprechen, die Fragen wertschätzend formuliert und bewusst eine positive Sprache verwendet.

Spiritualität

An der Schwelle zum 21. Jahrhundert waren wir uns des wachsenden Einvernehmens über die untrennbare Verbindung zwischen Geist und Körper bewusst. Trotzdem stellt ein Begriff wie „Spiritualität“ für die meisten Mitarbeiterinnen im Gesundheitswesen ein Buch mit sieben Siegeln dar, schlimmstenfalls sogar ein richtiges Problem. Wir wussten allerdings, dass viele unserer Patienten (besonders die älteren und unheilbar kranken) sehr erfreut auf ganz bestimmte Fragen reagierten und auch auf die Gespräche, die sie auslösten. Wir selbst und auch unsere Patienten spürten, dass unsere Worte keiner religiösen Überzeugung angehörten, sondern in unserem gemeinsamen Verständnis einer Beziehung zwischen uns und einer „Höheren Macht“ begründet waren. Neben unserer eigenen Erfahrung haben wir uns auf entsprechende Literatur aus der Krankenpflege (7,8,9), der Hospizarbeit (10), der Seelsorge (11) und der Psychiatrie (12) gestützt.

Viele Stunden diskutierten und meditierten wir über die Bedeutung des Begriffs „Spiritualität“ und kamen überein, dass es hierbei darum geht, innere Potenziale wie Frieden, Liebe, Positivität und Mitgefühl zum Wohle und zur Heilung von anderen und von uns selbst einzusetzen. Tief im Inneren war uns klar, dass Spiritualität durch Gedanken, Gefühle, Einstellungen und Taten ausgedrückt werden kann. Durch eine spirituelle Geistes- und Bewusstseinshaltung in unserem Berufsalltag konnten wir nicht nur umfassender mit unseren Patienten kommunizieren, sondern gleichzeitig auch zu uns selbst und zu unseren Werten und dadurch zu unserem ursprünglichen und eigentlichen Lebenszweck zurückfinden. Aus dieser Erfahrung heraus haben wir einen Lehransatz entwickelt, den wir den „spirituellen Ansatz“ genannt haben. Darin sind tiefes Nachdenken, Zeiten der Stille, Visualisierung, Zuhören, Anerkennung, Kreativität und spielerisches Lernen enthalten.

Grundsätze im Zusammenhang mit der Anwendung

Zu Beginn der Entwicklung dieses Programms im Jahr 2002 kristallisierten sich drei Grundsätze heraus:

I. Arzt, heile dich selbst

Die Idee, auf der Grundlage eines festgelegten Wertesystems zu arbeiten, ist so alt wie die Heilkunst selbst. Der Eid des Hippokrates zum Beispiel ist eine der ersten und bekanntesten Werteformeln. Alle berufsmedizinischen Organisationen beziehen sich auf Werte, die in den Behandlungsgrundsätzen festgeschrieben sind.

Interessanterweise hielt die Britische Ärztevereinigung (British Medical Association) 1994 einen Kongress über die „Grundwerte in medizinischen Heilberufen“ ab, um die Zukunft der praktischen Medizin (13) zu untersuchen. Seit dieser Konferenz gibt es bei den Medizinerinnen immer wieder Diskussionen über die Wichtigkeit der Grundwerte (14) und die Notwendigkeit, sie immer wieder zu bekräftigen (15).

Es schien, als ob die Zeit gekommen war zuzugeben, dass zwar die Fachkompetenz wesentlich ist, darüber hinaus aber einem menschlicheren Arbeitsumfeld durch die Betreuung und Unterstützung der Mitarbeiterinnen im Gesundheitswesen die gleiche Wichtigkeit eingeräumt werden muss. Traditionelle Kenntnisse sollen durch Lebenserfahrung und spirituelle Fähigkeiten ergänzt werden – insbesondere jene, bei denen es darum geht, Grundwerte zu identifizieren und diese in uns selbst und anderen zu erkennen. Diese Werte, die sich aus der Arzt-Patienten-Beziehung ableiten, basieren auf Pflege, Mitgefühl, Integrität, Kompetenz, Vertraulichkeit, Verantwortung, Befürwortung und Forschergeist. Sie werden als die größten Vorzüge des Berufsstandes angesehen, noch wichtiger sogar als wissenschaftliches Fachwissen und Technologie. Dennoch sind sie in der Vergangenheit in der Ausbildung eher als Randthemen behandelt worden. Doch Werte sind das Herzstück unserer Berufung und müssen Bestandteil unserer Ausbildung sein, mit dem gleichen Stellenwert wie Anatomie, Physiologie oder jede andere Disziplin im Studium.

Wir konnten diese Ideale teilen, hegten aber auch die fundamentale Überzeugung, dass Angehörige medizinischer Berufe andere Menschen nicht heilen können, bevor sie sich nicht zuerst ihrer eigenen Heilung und Fürsorge gewidmet haben. Genauso überlegten wir, dass jegliches medizinische Ausbildungsprogramm die Unterstützung und die Entwicklung des persönlichen Wohlbefindens der Mitarbeiter im Gesundheitswesen zum Ziel haben sollte, anstatt sich auf die Verbesserung spezifischer klinischer Kenntnisse zu konzentrieren. Unsere gemeinsame Erfahrung zeigte, dass rundum gesunde, motivierte und von ihrem Beruf begeisterte Medizinerinnen und Krankenpfleger für die Genesung der Patientinnen von unschätzbarem Wert sind.

2. Lernen durch Erfahrung

Wir waren davon überzeugt, dass **Werte im Gesundheitswesen** am besten durch direkte Selbsterfahrung verstanden und umgesetzt werden könnten. Daher entwickelten wir ein Programm, das anstelle klassischer Wissensvermittlung eher experimentelles, angeleitetes Lernen anbietet. Indem wir in einer unterstützenden Umgebung Zeit für Stille, Selbstreflexion, Meditation und gemeinsamen Austausch zur Verfügung stellten, wollten wir die Erforschung persönlicher Einsichten und Werte fördern.

Von Mitarbeitern in Gesundheitsberufen wird erwartet, dass sie gelassen, fürsorglich und mitfühlend sind – aber es wird nur wenig getan, um diese natürlichen Qualitäten durch Selbsterfahrung in der Ausbildung zu vermehren und zu stärken. Paradoxerweise werden sie uns manchmal sogar abtrainiert! Fürsorge wie auch Fachkompetenz sind die zwei Grundpfeiler guter medizinischer Versorgung und sollten daher in jedem Ausbildungsprogramm gleichwertig behandelt werden.

Jede Ausbildung, die Werte und einen spirituellen Ansatz betrifft, muss streng strukturiert sein, mit klar formulierten Zielen und Lernergebnissen, Aktivitätenplanung, Rückblick und Bewertung. Dies ist nicht nur anerkannter Standard, sondern wird dem Programm **Werte im Gesundheitswesen** auch helfen, von den Verantwortlichen für Aus- und Weiterbildung leichter akzeptiert zu werden.

3. Relevanz in der beruflichen Praxis

Schlussendlich hatten wir den Wunsch, dass diese Lernerfahrung – mit der Betonung auf Reflexion, Aktivitätenplanung, Rückblick, Bewertung und einer Verpflichtung zu fortwährendem Lernen – sofort für den Teilnehmer in der täglichen Arbeit und in seinem eigenen Leben anwendbar sein sollte. Es gibt viel an Literatur über den hohen Grad an Stress, den so viele Mitarbeiter im Gesundheitswesen erfahren (16), die Auswirkungen in der Praxis (17), warum so viele Ärzte und Krankenschwestern unzufrieden (18) sind, und was für die Wiederherstellung des Wohlbefindens getan werden kann (19). Tatsächlich waren alle Mitarbeiter der Heil- und Pflegeberufe zu irgendeinem Zeitpunkt einmal erschöpft. Die tagtägliche Arbeit und der Umgang mit Kranken ist nun einmal sehr kraft- und energieraubend.

Darüber hinaus wurden in den letzten Jahren und Jahrzehnten die Veränderungen (und die rasante Geschwindigkeit, mit der sie stattfinden) in der Gesellschaft, in den Organisationsstrukturen, in der Medizin- und Kommunikationstechnologie und immer höhere Ansprüche bei den Patienten zu einer zusätzlichen Belastung, die beim medizinischen Personal chronische Müdigkeit und Demoralisierung hervorgerufen hat. Neben vielen anderen haben Pines (20) und Maslach (21) diesen Erschöpfungszustand, der aus emotional und physisch anstrengenden Situationen resultiert, als „Burnout“ beschrieben. Natürlich kann die Fürsorge für Kranke eine extrem dankbare Tätigkeit sein, doch die Auswirkungen des persönlichen Einsatzes können verheerend sein. Dies äußert sich verstärkt in negativen Einstellungen gegenüber Patienten, in geringem Selbstwertgefühl und in anderen Verhaltensweisen, die das eigene Wohlbefinden und das anderer Menschen stark beeinträchtigen.

Die Arbeit mit unserem Werteprogramm kann Stress und seinen Auswirkungen wirksam begegnen, damit Krankheit und Burnout gar nicht erst entstehen (22). Dass Mediziner und Krankenschwestern dadurch eine bessere Patientenversorgung gewährleisten versteht sich von selbst.

Auch Organisationen werden von einer klaren Aussage zu Werten profitieren, mit denen sich Mitarbeiterinnen aller Ebenen identifizieren können. Alle Institutionen, die eine werte-basierte Unternehmenskultur befürworten, können dadurch bedeutsam zum Aufbau einer heilenden Umgebung für Mitarbeiter und Patientinnen beitragen. Genauso kann ein solches Umfeld auch die Gefahr mindern, dass medizinisches Personal die eigenen Bedürfnisse (nach Macht, Kontrolle, Zuneigung, „gebraucht und umsorgt werden“) auslebt. Diese Bedürfnisse können besser in einer Atmosphäre angesprochen werden, die eine gute Unterstützung der Mitarbeiter zum Ziel hat, in einem optimalen Umfeld, in dem zum einen qualitativ hochwertige Versorgung geboten wird und zum anderen die Menschen unterstützt werden, die sich um die Pflege erschöpfter und leidender Mitmenschen kümmern.

Entwicklung und Verfeinerung der Schulungsmaterialien

Schon sehr früh wurde uns klar, dass nicht nur das Material selbst, sondern auch die Art, wie es in den Schulungseinheiten präsentiert wird, den spirituellen Ansatz widerspiegeln würde. Daher haben wir für die Moderatorinnen eine genaue Prozessbeschreibung entwickelt (siehe **Teil 2** des Ordners), sowie eine Erklärung unseres spirituellen Ansatzes (siehe **Teil 4** des Ordners). Dabei haben wir uns wieder auf unsere eigene Erfahrung und die Arbeit derjenigen aus den Bereichen Weiterbildung und Gruppenmoderation gestützt (23, 24, 25, 26).

Später kam dann noch die Idee hinzu, eine CD mit Visualisierungen und Meditationen hinzuzufügen, um die Bedeutung des Selbsterfahrungsprozesses und des spirituellen, wertebasierten Lernens zu unterstreichen.

Unser Ziel war es, Übungen zu entwickeln, die einerseits einfach und dennoch fordernd für die Lernenden sind und die für Mitarbeiter aus allen medizinischen Berufsgruppen, mit unterschiedlichsten Jahren an Berufserfahrung, in allen medizinischen Umfeldern eingesetzt werden können. Während zweier Pilot-Trainings konnten wir durch die Mitglieder unseres Beirats (Menschen aus allen Zweigen der Pflege- und Heilberufe, nicht nur aus England, sondern aus aller Welt) unschätzbar wertvolle Erfahrungen sammeln und Feedback erhalten. Viele von ihnen haben mit diesem Programm sofort weitergearbeitet: mit Krankenschwestern, Hospizmitarbeiterinnen, Ärztinnen, OP-Teams und Studenten, sowie mit dem Management in ihren Krankenhäusern und Kliniken in Argentinien, Brasilien, Holland, Indien, Israel, Kenia und den USA. Diese Trainings und die Bewertungen der Teilnehmer lieferten erneut wertvolles Feedback.

Wir waren für alle Anregungen sehr dankbar. Nachdem alle Rückmeldungen gesammelt und ausgewertet waren, haben wir die Erfahrungen der anderen in unsere eigenen integriert. Schlussendlich einigten wir uns dann darauf, sieben Module zu präsentieren, die jeweils an einem Tag durchgeführt werden können. Jedes Modul hat praktischerweise zwei Teile, wobei im ersten Teil der Schwerpunkt auf der Selbsterfahrung liegt und im zweiten die konkrete Umsetzung in der täglichen Praxis im Mittelpunkt steht. Damit kann das Programm entweder über sieben Tage hintereinander oder jeweils in einzelnen Ganztags- oder Halbtags-Seminaren durchgeführt werden.

Das Ergebnis und die Vision

Vier Jahre später wurde das Programm in der vorliegenden Version inklusive CD fertiggestellt – nach Hunderten von Stunden des Brainstormings, der Diskussion, der Gliederung und Strukturierung, des Schreibens, der Reflexion darüber, was bereits getan und was noch zu tun war, nach Änderungen, Korrekturen, nach den Tests bei Konferenzen und nach Pilotversuchen im realen Klinikalltag.

Unsere Vision für das Programm **Werte im Gesundheitswesen** – ein spiritueller Ansatz ist es, dass das Werk in allen Ausbildungs- und Studienstufen der medizinischen Berufe in der ganzen Welt umfassend eingesetzt wird. Wir fühlen uns geehrt, wenn wir auf diese Weise ein Wieder-Erwachen der inneren Werte und deren Ausdruck und Umsetzung in der täglichen Praxis für Mitarbeiter im Gesundheitswesen unterstützen können.

Literaturangaben

- 1 Gill-Kozul, C., Kirpalani, J. & Panjabi, M. (1995) *Living Values: a guidebook*. London: Brahma Kumaris World Spiritual University.
- 2 Tillman, D. (2000) *Living Values: An Educational Program (Series)*. Deerfield Beach: Health Communications Inc. (For further details on LVEP, see website: www.livingvalues.net)
- 3 Pietroni, P. (1986) *Holistic Living*. London: J.M. Dent & Sons.
- 4 Brom, B. (1995) Holism: definition and principles. *International Journal of Alternative and Complementary Medicine* 13 (4) 14–17.
- 5 Cooperrider, D., Sorensen, J., Whitney, D. & Yaeger T. (2000) *Appreciative Inquiry: Rethinking Human Organization Toward a Positive Theory of Change*. Champaign: Stipes Publishing.
- 6 Cooperrider, D., Whitney, D. & Stavros, J. (2003) *Appreciative Inquiry (AI) Handbook*. Bedford Heights: Lakeshore Communications Inc.
- 7 Bradshaw, A. (1997) Teaching spiritual care to nurses: an alternative approach. *International Journal of Palliative Nursing* 3 (1) 51–57.
- 8 Draper, P. & McSherry, W. (2002) A critical review of spirituality and spiritual assessment. *Journal of Advanced Nursing* 39 (1) 1–2.
- 9 Peterson, E. A. & Nelson, K. (1987) How to meet your clients' spiritual needs. *Journal of Psychosocial Nursing* 25 34–39.
- 10 Kellehear, A. (2000) Spirituality and palliative care: a model of needs. *Palliative Medicine* 14 149–155.
- 11 Department of Health (2003) *NHS Chaplaincy: Meeting the religious and spiritual needs of patients and staff*. London: Department of Health.
- 12 Swinton, J. (2001) *Spirituality and Mental Health Care*. London: Jessica Kingsley.
- 13 Department of Health (1994) *Core Values for the Medical Profession in the 21st Century*. (Published report). London: British Medical Association.
- 14 McWhinney, I. (1998) Core values in a changing world. *British Medical Journal* 316 1807–1809.
- 15 Hawes Clever, L. (1999) A call to renew. *British Medical Journal* 319 1587–1588.
- 16 Firth-Cozens, J. (1999) *Stress in Health Professionals: psychological and organizational causes and interventions*. London: Wiley.
- 17 Appleton, K., House, A. & Dowell, A. (1998) A survey of job satisfaction, sources of stress and psychological symptoms among general practitioners in Leeds. *British Journal of General Practice* 48 1059–63.
- 18 Smith, R. (2001) Why are doctors so unhappy? Editorial. *British Medical Journal* 322 1073–1074.
- 19 Yamey, G. (2001) Promoting well being among doctors. Editorial. *British Medical Journal* 252 232–253.
- 20 Pines, A. & Aronson, E. (1988) *Career Burnout: causes and cure*. New York: The Free Press.
- 21 Maslach, C. (1993) Burnout: a multidimensional perspective. In: W. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (Eds) *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* 19–32. New York: Taylor & Francis.
- 22 Brown, C. K. (2003) Low morale and burnout: is the solution to teach a values based approach? *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery* 9 (2) 57–61.
- 23 Duffy, M. & Griffin, E. (2000) *Facilitating Groups in Primary Care: a manual for team members*. Abingdon: Radcliffe Medical Press.
- 24 Heron, J. (1999) *The Complete Facilitator's Handbook*. London: Kogan Page.
- 25 Pickles, T. (1999) *Toolkit for Trainers*. Brighton: Pavilion Publishing.
- 26 McGinn, C. & Hewitt, R. (1995) *Wisboroughs – Make a new start with a fresh view of life*. Sturminster Newton: Wessex Aquarian Publications.

1 Ein wertebasierender Ansatz

Nutzen (Folie 1)

Der Schlüssel zum Erfolg in der Motivation des Personals im Gesundheitswesen liegt darin, die Bedeutung von Werten als Orientierung für die tägliche Praxis hervorzuheben. Es gibt bereits einige exzellente Aussagen zu Grundwerten, die von Gesundheitsorganisationen formuliert wurden. Doch damit Werte an Bedeutung gewinnen, müssen sie auf der persönlichen Ebene verinnerlicht und in unsere Arbeit integriert werden.

Das vorliegende Werk **Werte im Gesundheitswesen** bietet eine einzigartige Zusammenstellung von experimentellen Gruppenübungen und Möglichkeiten zur Reflexion und Selbsterfahrung, die sowohl für einzelne Ärzte als auch Teams geeignet sind. Durch den Schwerpunkt auf Fürsorge und Unterstützung für sich selbst hilft das Programm den Teilnehmerinnen, sich über ihre eigenen Werte klar zu werden und zu verstehen, wie die Lernerfahrungen ihr persönliches Leben bereichern und ihre berufliche Tätigkeit beleben können.

Das Material und die Aktivitäten führen eine Anzahl von Grundwerten ein und ermutigen die Teilnehmer herauszufinden, wie diese in ihrem privaten Bereich und im Berufsleben ein- und umgesetzt werden können. Die Lernergebnisse können medizinischem Personal auf allen Ebenen und in jedem Umfeld helfen, ihre Arbeit besser zu bewältigen. Problemen wie Burnout, Krankheitstage und Fluktuation kann vorgebeugt werden, da der Einzelne besser mit den Ansprüchen seiner Umgebung umgehen kann und gelernt hat, seine eigenen Reaktionen entsprechend anzupassen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Programm **Werte im Gesundheitswesen** Organisationen und Mitarbeiterinnen im Gesundheitswesen in vier Bereichen unterstützt: beruflich, persönlich, in der Organisation und in der Ausbildung. Das Programm zeigt dabei konkrete Möglichkeiten auf um

beruflich

- berufliche Standards und Verhaltensregeln in die medizinische Praxis einzuführen
- ethische Fragestellungen umfassend zu thematisieren
- den wachsenden Anforderungen, Ansprüchen und Veränderungen auf effektivere Weise gerecht zu werden
- in Teams besser und bewusster zusammenzuarbeiten
- die zwischenmenschlichen Beziehungen und die Kommunikation in allen Bereichen zu verbessern

persönlich

- Selbstvertrauen und Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns zu vermitteln
- Vitalität und Enthusiasmus zu erneuern und zu stärken
- zu verstehen, dass das eigene Wohlbefinden eine Voraussetzung ist für die Pflege des Patienten
- besser mit Stress umzugehen sowie Burnout und Krankheit vorzubeugen

innerhalb der Organisation

- die Personalauswahl zu verbessern und Fluktuation zu verringern
- den Mitarbeitern eine bessere Unterstützung bieten zu können
- die Motivation in den Arbeitsteams zu verbessern und die Krankheitszeiten zu verkürzen
- die Leistungs- und Kostenkontrolle zu verbessern
- positive, wertebasierende Veränderungen in die Bereiche des Gesundheitswesens zu integrieren

in der Ausbildung

- ein ganzheitliches Weiterbildungsprogramm anbieten zu können
- das Lernangebot für neue Pflegekompetenzen zu erweitern
- die Praxis der Selbstreflexion zur Erstellung persönlicher Entwicklungspläne zu verbessern
- einen Ansatz zur persönlichen und beruflichen Entwicklung anzubieten, der auf Werten und Spiritualität basiert

Wichtige Grundsätze (Folie 2)

Die Ausbildung in den medizinischen Berufen ist stark auf den Wissenserwerb und auf praktische Fähigkeiten ausgerichtet. Auf gute Kommunikation und Teamfähigkeit wird wenig Wert gelegt und das eigene Wohlergehen wird so gut wie übergangen. Um den heutigen Anforderungen im Gesundheitssystem gerecht werden zu können, will das **Werte im Gesundheitswesen** Programm für die Mitarbeiterinnen im Gesundheitswesen hier ein Gleichgewicht schaffen, indem drei Grundsätze für die Vermittlung von Werten integriert werden:

1. Arzt, heile dich selbst

Beim ersten Grundsatz geht es darum, die Behandelnden selbst ins Zentrum des Gesundheitssystems zu stellen, um das Ideal "Arzt, heile dich selbst" zum Leben zu erwecken. Indem der Behandelnde „genährt“ und in seiner Persönlichkeitsentfaltung unterstützt wird, entsteht neue Motivation und wieder ein Gefühl für den Sinn und die Selbstlosigkeit, mit der er ursprünglich einmal seinen Beruf ergriffen hat.

2. Lernen durch Erfahrung

Der zweite Grundsatz besagt, dass Werte in der Krankenpflege am besten durch direkte Erfahrung erarbeitet und verstanden werden können. Daher sollte das Programm statt didaktischer Unterweisung Methoden des „moderierten Lernens“ anbieten – mit Zeiten der Stille, des Nachdenkens und der gemeinsamen Diskussion.

3. Relevanz in der täglichen Arbeit

Drittens sollten die Lernerfahrungen für die Arbeit und das persönliche Leben der Teilnehmer relevant sein. Hier liegt die Betonung auf Reflexion, Aktivitätenplanung, Bewertung und einer Verpflichtung zu fortdauerndem Lernen.

Für wen ist das Programm Werte im Gesundheitswesen geeignet? (Folie 3)

Das vorliegende Material kann für Mitarbeiter aus allen Pflege- und Heilberufen inklusive Medizinerinnen, Krankenpfleger und auch Spezialisten wie z.B. Hospizschwestern oder Physiotherapeuten, interdisziplinäre Teams, sowie OP- und Ambulanz-Teams eingesetzt werden – ganz gleich, ob es sich dabei um Führungskräfte, technische Mitarbeiterinnen oder administratives Personal handelt.

Das vorliegende Training wird besonders für Weiterbildungsprogramme und persönliche Entwicklungspläne von besonderem Wert sein, da der Schwerpunkt auf der Selbsterfahrung und der Erforschung der Verbindung von persönlichen Erkenntnissen und der täglichen medizinischen Praxis liegt. Das Material bietet flexible Einsatzmöglichkeiten, sowohl für die Bewertung des Lernfortschritts als auch für die Anwendung in der täglichen Arbeit, und kann ebenfalls an Gruppenteilnehmer und Kolleginnen weitergereicht werden.

Die Lerninhalte können nahtlos in Module und Lerneinheiten von internen und externen Weiterbildungskursen für alle medizinischen Arbeitsbereiche integriert werden, ob es sich dabei um Universitäten, Schulen oder Dekanate handelt oder um Organisationen der medizinischen Grund- oder Weiterversorgung. Die Materialien und Übungen können bestehende Trainings zu Werten, Kommunikation und Beziehung zu Patientinnen, Arbeit mit Kollegen und in Teams ideal ergänzen. Jede der Übungen hat klar definierte Lernergebnisse, damit die Lernaktivität den jeweils vorrangigen Anforderungen angepasst werden kann.

Die Materialien können sowohl vom Lehrpersonal als auch von Trainern aus diesem Bereich eingesetzt werden und sind auch ausführlich genug, um sie von medizinischem Fachpersonal durchführen lassen zu können, die gerne Seminareinheiten für Ihre Kolleginnen und Teams moderieren möchten. Für die Verwendung der männlichen oder weiblichen Form gilt, dass es sich bewährt hat, hier abzuwechseln und einmal die eine und dann wieder die andere Form zu verwenden, wie z.B.: die Ärztin/der Patient oder der Krankenpfleger/die Auszubildende. Der hier vorliegende Text enthält aus diesem Grund beide Formen.

Die Werte (Folie 4)

Das Programm **Werte im Gesundheitswesen** hilft den Teilnehmern nicht nur, diejenigen Werte zu erkennen und zu erleben, welche die eigene Persönlichkeit prägen, sondern bietet auch die Möglichkeit, jene Werte tiefergehend zu erarbeiten und zu begreifen, die besonders im medizinischen Umfeld/Kontext von Bedeutung sind. Diese haben wir nachfolgend kurz beschrieben.

Frieden wird als unser natürlicher Zustand angesehen, das heißt, in jedem von uns gibt es einen Kern tiefster Ruhe und Gelassenheit. Um diesen inneren Frieden wiederzufinden, nutzt das Programm einfache aber sehr wirksame Methoden. Indem wir Friedfertigkeit einüben, erhalten die Teilnehmerinnen Zugang zu ihren eigenen positiven Qualitäten, die helfen, Selbstrespekt und Zufriedenheit aufzubauen. Friedfertigkeit ist die Medizin gegen Burnout.

Positivität bedeutet, dass wir die Wahl und die Macht haben, unsere Denkgewohnheiten zu verändern. Oft haben Mediziner und Pflegepersonal die Angewohnheit, kritisch oder sogar negativ zu denken, obwohl es doch die positiven Gedanken sind, welche bei allen ein Wohlgefühl hervorrufen. Durch das Programm lernen die TeilnehmerInnen, ihre Gedanken bewusst zu beobachten und dadurch wenig hilfreiche Gedanken in positive zu verwandeln. Die daraus resultierende Positivität und der neugewonnene Optimismus hilft natürlich nicht nur ihnen selbst, sondern auch ihren Kollegen und Patientinnen.

Mitgefühl bringt Menschlichkeit in das Gesundheitswesen. Mitgefühl ist der Ausdruck unserer natürlichen Eigenschaften wie Geduld, Großzügigkeit und Liebenswürdigkeit. Doch oft gibt es persönliche Barrieren wie Ärger, Sorgen, Schuldgefühle und emotionale Bedürfnisse, die verhindern, diese Wesenszüge zum Ausdruck zu bringen. Mithilfe dieses Programms lernen die TeilnehmerInnen, ihre persönlichen Barrieren zu akzeptieren und mit ihnen umzugehen und Mitgefühl als einen Wert zu sehen, den sie bewusst in ihrer täglichen Arbeit einsetzen können.

Im Modul **Zusammenarbeit** geht es darum, erfolgreich miteinander zu arbeiten, sei es als Einzelpersonen oder im Team. Das Programm hilft den Teilnehmern, Verständnis aufzubauen für die Gedanken, Einstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen, die erfolgreiche Zusammenarbeit erst ermöglichen. Es gestattet ihnen, die Arbeit im Team als Bereicherung und nicht als ständigen Wettbewerb zu sehen und durch diesen Teamgeist die Aufgaben wieder als kreativ und motivierend zu empfinden.

Selbstwertschätzung bedeutet, dass wir zunächst unseren eigenen Wert anerkennen müssen, um dadurch auch den Wert der anderen erkennen zu können. Die TeilnehmerInnen erarbeiten, auf welche Art und Weise sie sich momentan um sich selbst kümmern können und welche Quellen der persönlichen Unterstützung ihnen in bestimmten Situationen zur Verfügung stehen. Mit wachsendem Selbstrespekt wird auch ihr Selbstvertrauen steigen. Das wiederum kann ihnen helfen, gegenseitigen Respekt und Harmonie in ihre Beziehungen einzubringen – was ihnen selbst, den Kolleginnen und den Patienten zugute kommt.

Spiritualität im Gesundheitswesen ist der wesentliche Ansatz, um die Ideale der ganzheitlichen Medizin zu fördern und sowohl die seelischen Bedürfnisse der Patienten als auch der Behandelnden zu berücksichtigen. Das Programm bringt die Teilnehmer dazu, sich über ihr eigenes Verständnis von Gesundheit und Heilung, von Seele und Spiritualität klar zu werden, um ihre Art der Pflege oder Behandlung durch ein tieferes Bewusstsein positiv zu verändern.

Unser Anspruch ist es, durch das Programm **Werte im Gesundheitswesen** den Teilnehmern einen bewussten wertebasierenden Ansatz zu vermitteln, der ihnen hilft, ihre natürliche Friedfertigkeit wieder zu entdecken, positiver zu denken, sowie mitfühlend und kooperativ zu handeln, indem sie ihr eigenes Wohlbefinden an die erste Stelle setzen. Dies ist die Grundlage dafür, auch den spirituellen Bedürfnissen des Patientinnen besser gerecht werden zu können.

Eine detailliertere Beschreibung der Werte finden Sie in den Erläuterungen zu den jeweiligen Schulungseinheiten in **Teil 3 Die Module**.

2 Ein spiritueller Ansatz

Unser Programm **Werte im Gesundheitswesen** verwendet eine spezifische Art der Schulungsmethode und hat einen charakteristischen Ansatz. Die Schulungsmaterialien sind nicht konzipiert, um zu lehren sondern um die Werte sowohl für die Teilnehmer als auch für die Moderatorinnen erfahrbar zu machen. Die Übungen fördern eine tiefe innere Erfahrung, die ans Tageslicht geholt werden kann, um sie zu erkennen und ihr zukünftig in privaten wie beruflichen Situationen bewusster Ausdruck zu verleihen. Dies unterscheidet sich von traditionellen externen Bezugsrahmen oder Denkmodellen und ihrer Anwendung zur Vertiefung und Einübung des Erlernten. **Werte im Gesundheitswesen** bietet stattdessen Hilfsmittel für eine innere Entdeckungsreise, die zwar für jede Teilnehmerin einzigartig ist, die aber in der Gruppendiskussion zu einem gemeinsamen Verständnis und größerer Transparenz der werte-basierten Pflegepraxis führen kann. Diese Methode nennen wir den „spirituellen Ansatz“.

Die Lernhilfsmittel (Folie 5)

In den Pflege- und Heilberufen werden viele unterschiedliche Methoden eingesetzt, um die jeweiligen Kompetenzen und die Kunst einer jeden medizinischen Disziplin zu vermitteln. Vorträge, Eigenstudium, Kleingruppen und praktische Erfahrung gefolgt von der Famulatur sind die klassischen Lehrmethoden. Das Programm **Werte im Gesundheitswesen** ist hingegen für kleine Lerngruppen konzipiert, in denen Übungen und Aufgaben durchgeführt werden, die den Teilnehmer die Lerninhalte gewissermaßen selbst „erfahren“ lassen. Um die wesentliche Verbindung zwischen dem eigenen Mensch-Sein und den Erfahrungen im Leben und bei der Arbeit zu betonen und zu erforschen, bietet das Programm **Werte im Gesundheitswesen** dem Lernenden sieben verschiedene Lernhilfsmittel, sogenannten „spirituelle Hilfsmittel“. Diese Werkzeuge ermöglichen es den Teilnehmern, auf eine innere Entdeckungsreise zu gehen und diese Erkenntnisse später in den verschiedensten Situationen und Problemstellungen anwenden zu können. Hier eine kurze Beschreibung:

Meditation heißt im Kontext dieses Programms, dass die Teilnehmerinnen Zeiten der Stille nutzen, um mehr über ihren Geist und ihre Gedanken zu lernen. Durch den Gebrauch positiver und friedvoller Gedanken können die Teilnehmer erfahren, wie der Geist zur Ruhe kommt indem sie sich dem stillen Zentrum ihres Bewusstseins nähern und dadurch Ruhe in den Arbeitsalltag bringen.

Bei der **Visualisierung** geht es darum, in Gedanken positive Bilder entstehen zu lassen, mit denen negative Erfahrungen aus der Vergangenheit und die damit verbundenen Frustrationen und Gefühle, versagt zu haben, verarbeitet werden können. Visualisierungsübungen können den Teilnehmern, dabei helfen, Selbstrespekt und eine positive Einstellung zu bekommen.

Reflexion ist in medizinischen Fortbildungen weit verbreitet und umschreibt eine Art Besinnung. Bei diesen Übungen werden die Erfahrungen aus der Vergangenheit genutzt, um den beruflichen Fortschritt zu beurteilen, Bedürfnisse herauszuarbeiten und die klinische Praxis zu verbessern. Der spirituelle Ansatz bei den Reflexionsübungen ist derart, dass die Teilnehmerinnen eine losgelöste Betrachtungsweise sich selbst gegenüber einnehmen, aus der heraus sie ihre eigenen emotionalen Reaktionen überprüfen können. Von diesem Ort der inneren Ruhe und Gelassenheit her, können Gefühle wie Ärger, Sorge und Anhänglichkeit verstanden und losgelassen werden, um aus den Fehlern lernen und positive Erfahrungen verstärken zu können.

Zuhören ist eine ganz wesentliche Fähigkeit in der Gesundheitsversorgung und die Art, wie wir zuhören, bringt nicht nur dem Erzähler sondern auch den Zuhörerinnen selbst großen Nutzen. Zuhören als spirituelles Hilfsmittel bringt die Teilnehmer dazu, tiefgehend zuzuhören und erfordert, dass die Zuhörenden inneren Frieden gefunden haben, denn nur so können sie ihre ungeteilte Aufmerksamkeit schenken und sich mit offenem Herzen und ohne Vorurteile auf das Gesprochene konzentrieren.

Wertschätzung ist in vielen Aspekten ein wichtiges Hilfsmittel; sei es in der Patientenversorgung, in der Zusammenarbeit mit Kolleginnen aber auch im Privatleben. Wird sie als spirituelle Fähigkeit eingesetzt, geht es darum, sowohl beim Einzelnen als auch bei Gruppen einen wertschätzenden Standpunkt einzunehmen, der bestehende Fähigkeiten und gemeinsame Werte zur Lösung heranzieht, anstatt sich auf das Problem zu fokussieren und Schuldzuweisungen vorzunehmen. Im Gesundheitswesen geht es oft darum, eine kritische Einstellung zu entwickeln, welche für den technischen Teil der Arbeit durchaus angebracht ist. Auf der anderen Seite kann es den Teilnehmern jedoch helfen, den Wert dessen zu schätzen, was jeder Mensch beiträgt und zur Zusammenarbeit zwischen Kollegen und innerhalb der Teams ermutigen.

Durch **Kreativität** können neue Lösungen gefunden werden. Im spirituellen Kontext geht es vorrangig darum, dass sich kreative Möglichkeiten eröffnen, wenn wir uns selbst Zeiten der Stille einräumen und unsere Vorurteile fallen lassen. Im Programm **Werte im Gesundheitswesen** werden die Teilnehmerinnen ermutigt, ihre Kreativität zu erfahren, die sich durch Zeichnen, Gedichte-schreiben oder Visualisierungen ausdrücken kann. Auch die Moderatoren werden ermutigt, verschiedene Aktivitäten auszuprobieren, die „Werte“ auf kreative Art und Weise erfahrbar machen. Unter Umständen kann es in bestimmten Übungen für alle auch bedeuten, Risiken einzugehen, wenn es darum geht, sich jenseits gewohnter Rollen zu verhalten. Doch die Erfahrung, wie eine erhöhte Kreativität zur Lösungsfindung beitragen kann, ist sicherlich ein positives Lernergebnis.

Spiel bedeutet, dass es erlaubt ist, Spaß und Freude beim Lernen zu haben. Spielerisch sein heißt auch, spontan und sorgenfrei zu agieren und bereit zu sein, Barrieren loszulassen und Schwierigkeiten zu meistern. Einfache Spiele zu spielen kann zu einer berührenden Erfahrung werden, die es jedem erlaubt, einfach er selbst zu sein und sich auf einer tieferen Ebene mit den Mitspielerinnen verbunden zu fühlen – obwohl sich die Teilnehmer anfangs vielleicht gehemmt fühlen. Je unbeschwerter wir uns fühlen und verhalten, desto toleranter sind wir beim Zuhören und desto unbefangener in unseren Urteilen.

Jede dieser sieben Lernhilfsmittel wird im Programm selbst vorgestellt und angewandt. Dadurch stellen sie wertvolle Ressourcen für die Teilnehmerinnen dar – zur Anwendung im täglichen Leben und in ihrem Beruf. Im Detail sind sie in **Teil 4 Spirituelle Lernhilfsmittel** beschrieben.

3 Das Programm Werte im Gesundheitswesen

Die Module (Folie 6)

Werte im Gesundheitswesen beinhaltet sieben Module, von denen jedes einzelne so konzipiert ist, dass die Mitarbeiterinnen im Gesundheitswesen in verschiedenen Gruppen die Werte tiefgehend erforschen können, wobei sie sowohl persönliche als auch berufliche Erfahrungen heranziehen:

- Modul 1: - **Werte** Innere Werte und Werte im Berufsleben
- Modul 2 – **Frieden** Selbst friedvoll sein und Frieden im Berufsalltag
- Modul 3 – **Positivität** Positive Einstellung und positive Zusammenarbeit am Arbeitsplatz
- Modul 4 – **Mitgefühl** Mitgefühl erkennen und Mitgefühl in der Praxis
- Modul 5 – **Gute Zusammenarbeit** Erfolgreiche Zusammenarbeit verstehen und Zusammenarbeit in Teams
- Modul 6 – **Selbstwertschätzung** Für sich selbst sorgen und Unterstützung im Beruf
- Modul 7 – **Spiritualität** im Gesundheitswesen Spiritualität und Heilung und Spirituelle Fürsorge im Gesundheitswesen

Struktur der Module (Folie 7)

Jedes Modul ist als ganztägiges Seminar konzipiert und enthält unterschiedliche Lernaktivitäten für Gruppen, die von einem Moderatorinnen angeleitet werden. Die einzelnen Module können entweder als einzelne Workshops, als Teil eines Weiterbildungsprogramms oder nacheinander als Gesamtprogramm durchgeführt werden. Genauso können die Schulungsmaterialien auch für das Selbststudium genutzt werden.

Jedes Modul beginnt mit einer Einführung in das Thema, fakultativen Aufwärmübungen und einem strukturierten Programm von aktiven oder stillen Aktivitäten. Anschließend wird das Erlernte zusammengefasst, die konkrete Umsetzung in Handlungen wird besprochen, das Seminar wird bewertet, und es folgt der Abschluss. Durch die Aufteilung in Vormittags- und Nachmittagseinheiten kann der Teilnehmer schrittweise von der persönlichen Beschäftigung mit den Lerninhalten bis hin zur konkreten Anwendung in der Praxis geführt werden.

Ein typisches Modul hat folgende Struktur:

Aktivität	Zeitraumen
Einlesen in das Modul	
Einleitung / Rückblick auf vorangegangene Schulungseinheiten	30 Minuten
Übungen	2 Stunden 45 Minuten
Bewegungsübungen	10 Minuten
Pausen (inklusive Mittagspause)	1 Stunde 35 Minuten
Kurzer Rückblick	10 Minuten
Aktivitätenplanung	30 Minuten
Bewertung	10 Minuten
Abschluss	5-10 Minuten
Gesamtzeit	Ca. 6 Stunden
Vertiefungsübung / Hausarbeit/ (fakultativ)	

Für die Vorbereitung und Durchführung der Module finden Sie im **Teil 2 Anleitung für Moderatoren** ausführliche Informationen.

Die Materialien (Folie 8)

Dieser Ringordner enthält eine detaillierte Anleitung sowie alle notwendigen Schulungsmaterialien zur Durchführung der sieben Module, einschließlich einer CD, sowie

Teil 1: Einleitung

Einführung in das Material und das Programm **Werte im Gesundheitswesen**.

Teil 2: Anleitung für Moderatoren

Detaillierte Richtlinien zur Struktur des Programms, zur Rolle der Moderatoren und zur Schulungsvorbereitung und -durchführung.

Teil 3: Die Module

Sieben Module mit jeweils folgendem Inhalt:

- Hintergrundinformationen über das jeweilige Thema, das den Teilnehmerinnen auch als Handzettel ausgehändigt werden kann
- das Programm mit Zeitangaben
- ein Überblick über die Seminareinheiten, Lernziele und Lernergebnisse sowie eine schrittweise Anleitung zur Durchführung der Einheiten
- Übungen und Feedback, Rückblick, Aktivitätenplanung und Bewertung
- Übungsblätter und Handzettel für Übungen

Das Lesematerial sowie die Handzettel können sowohl für Gruppenteilnehmer im Rahmen eines Weiterbildungsprogramms als auch für das Einzelstudium fotokopiert werden.

Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel

Detaillierte Informationen über die sieben Lernhilfsmittel, die in den Seminareinheiten eingesetzt werden.

Teil 5: Zusätzliche Ressourcen

- Aufwärm-, Bewegungs- und Abschlussübungen
- individuelle Lernprotokolle, Aktivitätenplanung und Mustervorlagen zur Bewertung
- Literaturhinweise und Material zur Weiterführung und Vertiefung
- Abschriften der Meditations- und Visualisierungstexte auf der CD

Meditations-CD

CD mit Meditationen und Musik, die während der Visualisierungs- und Meditationsübungen eingesetzt werden kann.

Nutzen eines wertebasierten Ansatzes

Beruflich

- ◆ Berufliche Standards und Verhaltensregeln in der medizinischen Praxis erschaffen
- ◆ Ethische Fragestellungen umfassend thematisieren
- ◆ Effektiver den wachsenden Anforderungen, Ansprüchen und Veränderungen gerecht werden
- ◆ In Teams besser und bewusster zusammenarbeiten
- ◆ Die zwischenmenschlichen Beziehungen und die Kommunikation in allen Bereichen verbessern.

Persönlich

- ◆ Selbstvertrauen und Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns vermitteln
- ◆ Vitalität und Enthusiasmus erneuern und stärken
- ◆ Verstehen, dass das eigene Wohlergehen Voraussetzung für die Pflege des Patienten ist und
- ◆ Besser mit Stress umgehen sowie Burnout und Krankheit vorbeugen

Folie 1 (Fortsetzung)

Nutzen eines wertebasierten Ansatzes

In der Organisation

- Die Personalauswahl verbessern und Fluktuation verringern
- Den Mitarbeiterinnen eine bessere Unterstützung bieten können
- Die Motivation in den Arbeitsteams verbessern und die Krankheitszeiten verkürzen
- Die Leistung und Kostenkontrolle verbessern
- Positive, wertebasierte Veränderungen in die Bereiche des Gesundheitswesens bringen

In der Ausbildung

- Ein ganzheitliches Weiterbildungsprogramm anbieten können
- Das Lernangebot für neue Pflegekompetenzen erweitern
- Die Praxis der Selbstreflexion zur Erstellung persönlicher Entwicklungspläne verbessern
- Einen Ansatz zur persönlichen und beruflichen Entwicklung anbieten, der auf Werten und Spiritualität basiert

Grundsätze des Programms

1. Arzt, heile dich selbst

Im Zentrum des Gesundheitssystems steht der Behandelnde selbst, um dessen Wohlergehen und Persönlichkeitsentwicklung es in erster Linie geht.

2. Lernen durch Erfahrung

Werte können am besten durch „moderiertes Lernen“ inklusive Zeiten für Stille und gemeinsame Diskussionen in wertschätzender Atmosphäre erarbeitet werden, statt durch didaktische Unterweisung.

3. Relevanz im Beruf

Die Lernerfahrung muss für den Teilnehmer persönlich und beruflich relevant sein. Der Fokus liegt auf der eigenen Reflexion, Aktivitätenplanung, Bewertung und einer Verpflichtung zu fortdauerndem Lernen.

Folie 3 Werte im Gesundheitswesen

Wer kann das Programm nutzen?

- ◆ Sämtliche Angehörige der Heil- und Pflegeberufe auf technischer, administrativer oder Führungsebene sowie Medizinerinnen, Krankenpfleger, Spezialisten, Sozialarbeiterinnen.
- ◆ Verschiedene Gesundheitsorganisationen: Krankenhäuser, Hospize, Arztpraxen, Gesundheitszentren und Kliniken.
- ◆ Abteilungen oder interdisziplinäre Teams, ob in der Erstversorgung, im OP oder in der Ambulanz.
- ◆ Qualifizierende Weiterbildungsprogramme als Wahl- oder Pflichtfächer in der Ausbildung oder in Studiengängen.
- ◆ Berufliche Weiterbildung für alle Mitarbeiter mit Berufserfahrung.

Folie 4 Werte im Gesundheitswesen

Die Werte

- Frieden
- Positivität
- Mitgefühl
- Zusammenarbeit
- Selbstwertschätzung
- Spiritualität im Gesundheitswesen

Folie 5 Werte im Gesundheitswesen

Der spirituelle Ansatz

Was das Programm beinhaltet:

- Ein Schwerpunkt liegt in der geführten Selbsterfahrung statt in der direkten Wissensvermittlung
- Die individuelle Erfahrung der eigenen Werte, die anschließend bewusster im persönlichen oder beruflichen Umfeld ausgedrückt werden können
- Regelmäßiger Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppen und Teams zum besseren Verständnis und zur Klärung der Lerninhalte im Hinblick auf die Umsetzung in der täglichen Praxis

Folgenden Lernhilfsmittel werden eingesetzt:

- Meditation
- Visualisierung
- Reflexion
- Zuhören
- Wertschätzung
- Kreativität
- Spiel

Folie 6 Werte im Gesundheitswesen

Die Module

- Modul 1 Grundwerte
 - Innere Werte
 - Werte im Berufsleben
- Modul 2 Frieden
 - Selbst friedvoll sein
 - Frieden im Berufsalltag
- Modul 3 Positivität
 - Positive Einstellung
 - Gute Zusammenarbeit am Arbeitsplatz
- Modul 4 Mitgefühl
 - Mitgefühl erkennen
 - Mitgefühl in der Praxis
- Modul 5 Erfolgreiche Zusammenarbeit
 - Zusammenarbeit verstehen
 - Zusammenarbeit in Teams
- Modul 6 Selbstwertschätzung
 - Für sich selbst sorgen
 - Unterstützung im Beruf
- Modul 7 Spiritualität im Gesundheitswesen
 - Spiritualität und Heilung
 - Spirituelle Fürsorge im Gesundheitswesen

Folie 7 Werte im Gesundheitswesen

Struktur eines Moduls für ein Tagesseminar

Aktivität

Einlesen in das Modul

Einleitung / Rückblick auf vorangegangene Schulungseinheiten	30 Minuten
--	------------

Übungen	2 Stunden 45 Minuten
---------	----------------------

Bewegungsübungen	10 Minuten
------------------	------------

Pausen (inklusive Mittagspause)	1 Stunde 35 Minuten
---------------------------------	---------------------

Rückblick	10 Minuten
-----------	------------

Aktivitätenplanung	30 Minuten
--------------------	------------

Bewertung	10 Minuten
-----------	------------

Abschluss	5-10 Minuten
-----------	--------------

Gesamtzeit	ca. 6 Stunden
-------------------	----------------------

Vertiefungsübung / Hausarbeit (fakultativ)
Zeitraumen

Inhalt des Ordners

Teil 1: Einleitung

Teil 2: Anleitung für Moderatoren

Teil 3: Die Module

Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel

Teil 5: Zusätzliche Ressourcen

CD mit Meditationen

Anleitung für Moderatoren

Teil 2: Anleitung für Moderatoren

Inhalte

Einführung	25
1 Struktur des Programms <i>Werte im Gesundheitswesen</i>	25
2 Spirituelle Lernhilfsmittel.....	26
3 Die Rolle des Moderators	27
4 Allgemeine Vorbereitung	30
5 Seminarprogramm und Zeitplanung	31
6 Prozess und Gruppengröße	32
7 Hintergrundmaterial	33
8 Die CD	33
9 Lernziele	33
10 Das Seminar einleiten	34
11 Übungen.....	38
12 Bewegungsübungen	40
13 Seminar - Rückblick	41
14 Aktivitätenplanung.....	41
15 Bewertung.....	43
16 Abschluss	46
17 Literatur und zusätzliche Ressourcen	47
18 Kontinuierliche Unterstützung.....	47
19 Folgeseminare/Hausaufgaben	48
20 Tagebücher	49

Einleitung

Dieser Teil des **Werte im Gesundheitswesen** Kursmaterials enthält allgemeine und gezielte Anleitungen zur Vorbereitung und Durchführung des Programms. Wenn Sie eine erfahrene Moderatorin und bereits mit den Grundsätzen und Lernhilfsmitteln des Programms **Werte im Gesundheitswesen** vertraut sind, brauchen Sie das Material möglicherweise nur rasch durchzusehen und die für Sie notwendigen Informationen auszuwählen. Für die meisten Moderatoren jedoch – jene eingeschlossen, für die das Programm Neuland darstellt oder die noch nie eine Moderation durchgeführt haben – würden wir empfehlen, alle Kapitel vor der Durchführung des Programms zu lesen und anschließend zur Vorbereitung einer Seminareinheit ins Detail zu gehen. Die einzelnen Kapitel in diesem Teil sind wie folgt gegliedert:

- Kapitel 1 bis 8 beschreiben Struktur und Ansatz des Programms und die Rolle des Moderators und sie behandeln grundsätzliche Themen zur Durchführung und Moderation eines Kurses oder einer Seminareinheit.
- Kapitel 9 bis 16 helfen Ihnen bei der Ein- und Durchführung einer bestimmte Seminareinheit.
- Kapitel 17 bis 20 geben Ihnen Hinweise, wie Sie die Teilnehmerinnen am besten bei der eigenen Vertiefung der Lerninhalte und in der weiteren Selbsterfahrung begleiten können.

1 Struktur des Werte im Gesundheitswesen Programms

Die Materialien und Übungen sind in sieben Themengebiete oder Module gegliedert, für die jeweils mindestens ein Seminartag angesetzt werden sollte. Jedes der Module enthält zwei Halbtags-Einheiten wie folgt:

- **Modul 1 Grundwerte**
Einheit I: Innere Werte
Einheit II: Werte im Berufsleben
- **Modul 2 Frieden**
Einheit I: Selbst friedvoll sein
Einheit II: Frieden im Berufsalltag
- **Modul 3 Positivität**
Einheit I: Positive Einstellung
Einheit II: Positive Zusammenarbeit am Arbeitsplatz

- **Modul 4 Mitgefühl**
Einheit I: Mitgefühl erkennen
Einheit II: Mitgefühl in der Praxis
- **Modul 5 Erfolgreiche Zusammenarbeit**
Einheit I: Zusammenarbeit verstehen
Einheit II: Zusammenarbeit in Teams
- **Modul 6 Selbstwertschätzung**
Einheit I: Für sich selbst sorgen
Einheit II: Unterstützung im Beruf
- **Modul 7 Spiritualität im Gesundheitswesen**
Einheit I: Spiritualität und Heilung
Einheit II: Spirituelle Fürsorge im Gesundheitswesen

Jedes Modul ist in sich abgeschlossen, auch wenn sich die Themengebiete überschneiden. Wenn Sie mehr als ein Modul durchführen, empfehlen wir Ihnen mit Modul 1: Innere Werte zu beginnen, um ein grundlegendes Verständnis derjenigen Werte zu vermitteln, die als Basis für das gesamte Lernprogramm dienen.

Obwohl die Halbtags-Einheiten auch als einzelne Workshops durchgeführt werden können, bieten zwei Seminareinheiten doch die Möglichkeit, den Fortschritt auf der persönlichen Ebene zu beleuchten bis hin zur Anwendung im Arbeitsalltag und der beruflichen Praxis.

Die Module und Seminareinheiten können alle entweder als eigenständige Trainings oder als Gesamtprogramm in der empfohlenen Reihenfolge angeboten werden. Genauso können Materialien und Übungen in größere Ausbildungsmaßnahmen, in Gruppenprogramme oder in Programme zum Selbststudium übernommen werden.

2 Spirituelle Lernhilfsmittel

Das **Werte im Gesundheitswesen** Trainingsprogramm präsentiert sieben verschiedene „spirituelle Werkzeuge“, die dem Teilnehmer helfen, die Hauptthemen zu erarbeiten und diese im persönlichen Leben und in der Berufspraxis anzuwenden:

- Meditation
- Visualisierung
- Reflexion
- Zuhören
- Wertschätzung
- Kreativität
- Spiel

Eine Zusammenfassung zu jedem Werkzeug finden Sie in **Teil I: Einleitung**. Die ausgewählten Lernhilfsmittel entsprechen dem Wesen und der Zielsetzung des Programms **Werte im Gesundheitswesen**. Jede Seminareinheit setzt eines oder mehrere dieser Lernhilfsmittel ein, je nach Inhalten.

Weitere Informationen und Hilfestellungen zur Auswahl und zum Wesen dieser Lernhilfsmittel erhalten Sie in Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel. Wir empfehlen, die entsprechende Einführung zu lesen und einige der Übungen auch selbst vor dem Training auszuprobieren, falls diese Werkzeuge Neuland für Sie sein sollten.

Der restliche Teil dieser Einheit betrifft die Vorbereitung und Moderation einer Seminareinheit. Detaillierte Hilfestellung sowie Materialien für die jeweiligen Seminareinheiten sind in **Teil 3: Die Module** enthalten.

3 Die Rolle des Moderators

Da die Methodik für das **Werte im Gesundheitswesen** Programm vorrangig auf Selbsterfahrung basiert, nennen wir die Person, die das Training gestaltet, auch „Moderator/in“ anstatt „Trainer/in“. Die Rolle des Moderators beinhaltet die Aufgabe, durch das Programm zu führen, anstatt das Material aus einer leitenden Funktion heraus vorzutragen und dadurch möglicherweise eine Distanz zu den Teilnehmer/innen aufzubauen.

Der Erfolg der Seminare wird zum größten Teil davon abhängig sein, wie die durchführende Person das Seminar anleitet. Als Moderator ist es wichtig, mit dem Material vertraut zu sein und auch die Übungen einige Male selbst ausprobiert zu haben. Beziehen Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit ein – hierdurch demonstrieren Sie nicht nur Ihre „Weisheit“ in spiritueller Hinsicht sondern auch Ihre Verletzbarkeit. Mit persönlichen Erfahrungen, Anekdoten und kleinen Geschichten kann das Material am effektivsten präsentiert werden.

Am besten präsentieren Sie die einzelnen Seminareinheiten mit einer gewissen „Leichtigkeit“. Die einzelnen Übungen sollten nicht unter Zeitdruck bearbeitet werden, sondern in einem leichtfüßigen Tempo (siehe auch 5 Seminarprogramm und Zeitfragen). Einige der Fragen in den Übungen erscheinen vielleicht sehr einfach, sind jedoch ziemlich tiefgehend. Oft begrüßen die Teilnehmer die Möglichkeit, sich zu zweit oder in Kleingruppen austauschen zu können, denn dies sind die seltenen Gelegenheiten, bei denen die Mitarbeiterinnen im Gesundheitswesen miteinander reden können.

Ihre Art der Moderation und Ihr Gefühl sich selbst gegenüber wird den Teilnehmern als Vorbild für die Entwicklung der eigenen Rolle dienen. Aus diesem Grund ist es wichtiger, dass Sie sich ihrer eigenen Spiritualität und deren praktischer Umsetzung bewusst sind, als dass Sie eine erfahrene Trainerin sind.

Bewährte Regeln aus der Praxis

Einige bewährte Grundregeln bei der Moderation von Gruppen sind:

- Bleiben Sie mit der Gruppe beim Thema/bei der Aufgabe.
- Bleiben Sie neutral und seien Sie vorurteilsfrei.
- Spielen Sie nicht den Experten. Ihre Rolle ist es, die Lernerfahrungen und Diskussionen zu moderieren.
- Stellen Sie sicher, dass jedem zugehört wird. Jeder hat seinen Standpunkt und kann einen Beitrag leisten. Achten Sie darauf, dass jede Teilnehmerin ohne Unterbrechung durch andere sprechen darf. Vermeiden Sie persönliche Streitigkeiten.
- Fördern Sie den Austausch untereinander und eine tiefgehende Erarbeitung des Themas.
- Seien Sie positiv, flexibel, kreativ und fantasievoll bei der Suche nach Lösungen.
- erspüren Sie die Gruppenenergie. Beobachten Sie den gruppenspezifischen Prozess und passen Sie sich dem „Energiefluss“ an.
- Beginnen und beenden Sie das Seminar pünktlich.

Darüber hinaus sollten Sie die Motivation und das Verhalten der Teilnehmer während der Seminareinheiten beachten. Erstens: Was sind die Motive, überhaupt am Training teilzunehmen? Sind sie freiwillig hier oder ist das Training Teil ihres vorgeschriebenen Fortbildungsprogramms? Ist es eine gemischte Gruppe unterschiedlicher Herkunft, aus verschiedenen Berufen oder Organisationen? Oder kommen die Teilnehmer aus einer bestimmten Berufsgruppe oder einem bestimmten Arbeitsumfeld? Haben die Teilnehmerinnen bereits Erfahrungen mit spirituellen Übungen gemacht?

Die Antworten auf diese Fragen werden Ihnen bei der Entscheidung helfen, wie Sie die Lerninhalte am besten strukturieren und moderieren können und wie die mögliche Reaktion der Teilnehmer aussehen könnte. Zu jedem Modul finden Sie hilfreiche Informationen im Hintergrundmaterial, die Ihnen helfen, die einzelnen Trainingseinheiten auf unterschiedliche Gruppen auszurichten.

Teilnehmerverhalten

In jeder Seminareinheit erhält eine Gruppe von Menschen die Möglichkeit, ein bestimmtes Thema durch aktive Teilnahme zu erarbeiten. Sie erhalten ein tieferes Verständnis der Thematik durch unmittelbare eigene Erfahrung und überlegen, wie sie die Lerninhalte im täglichen Leben und im Berufsalltag anwenden können. Wenn man diesen Prozess moderiert, sollte man sich daran erinnern, welches Teilnehmerverhalten zu einer erfolgreichen Lernerfahrung beiträgt. Hierzu gehört zum Beispiel:

- Die Teilnehmer fühlen sich gestärkt und motiviert und sie übernehmen die Verantwortung für das, was sie sagen und tun.
- Sie zeigen Respekt und verhalten sich kooperativ.
- Wenn die Gruppe gut zusammenarbeitet, ist das Resultat oft besser als die Summe der individuellen Beiträge.

- Ein Team, das gut zusammenarbeitet, ist kreativ und stellt eine Bereicherung und Inspiration für jeden Einzelnen sowie für die gesamte Gruppe dar.

Um diese Verhaltensweisen zu stimulieren ist es äußerst wichtig, am Anfang die richtige „Atmosphäre“ zu erschaffen. Wertvolle Hilfestellung hierzu finden Sie unter **10 Das Seminar einleiten** und in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**.

Viele der Übungen berühren die tiefsten inneren Glaubenssätze und Angelegenheiten der Teilnehmerinnen; deshalb ist es sehr wichtig, eine sichere Atmosphäre zu erschaffen. Manche Teilnehmer sind bereits vertraut mit Methoden der Persönlichkeitsentwicklung, wohingegen andere die Übungen als eine persönliche Herausforderung empfinden. Bei manchen Übungen kann es sein, dass Teilnehmer unerwartet und sehr emotional reagieren. Darauf sollten Sie als Moderatorin vorbereitet sein und weiterführende Unterstützung anbieten können. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass wir durch die Beschäftigung mit tiefliegenden Anteilen unserer Persönlichkeit sowohl die „dunkle“ als auch die „lichtvolle“ Seite entdecken. Die Offenbarung dieser Verletzlichkeit ist Teil des Heilungsprozesses des „verwundeten“ Berufstätigen im medizinischen Bereich und offenbart gleichzeitig auch die wesentliche Erkenntnis, auf welche Art und Weise wir unsere eigenen Einstellungen auf Patienten projizieren können.

Diese Seminareinheiten werden am besten außerhalb der beruflichen Umgebung durchgeführt. Die Seminarteilnehmerinnen sollten in den Pausen keine Gelegenheit haben, an den Arbeitsplatz zurückzukehren, um vermeintlich dringendes Tagesgeschäft zu regeln. Falls Beobachter zur Bewertung der Module oder Lerninhalte eingeladen sind, sollten diese als vollwertige Seminarteilnehmer anwesend sein.

Die Herausforderung annehmen

Wir möchten Sie ermutigen, sich auf die Rolle des Moderators einzulassen. Alles, was Sie für den Anfang benötigen, ist ein Interesse daran, positive Veränderungen bewirken zu wollen. Die Präsentation der Materialien dürfte so klar und detailliert sein, dass selbst Menschen ohne Moderationserfahrung mit Gruppen die Workshops durchführen können. Durch die Moderation lernen wir selbst die Thematik tiefergehend kennen und die Seminarteilnehmerinnen werden Ihre Bemühungen zu schätzen wissen.

Schlussendlich kann es auch sein, dass Sie eine Fortbildung moderieren werden, bei der Sie Ziele verfolgen müssen, die von der auszubildenden Organisation vorgegeben sind. In diesem Fall ist es angebracht, jemanden in der Gruppe darum zu bitten, die aufgezeichneten Ergebnisse zusammengefasst der Gruppe oder der Organisation zu präsentieren, z.B. in Form eines kurzen Berichts oder einer gemeinsamen Vision mit Empfehlungen. Damit sich jeder der Teilnehmer respektiert fühlt, sollten auch Ideen und Einfälle wiedergegeben werden, die konträr zur Gruppenmeinung stehen. Ihr Bericht kann auch einen Handlungsplan enthalten, aus dem ersichtlich ist, wer was bis wann erledigt haben sollte (siehe auch detaillierte Informationen unter 14 Aktivitätenplanung).

4 Allgemeine Vorbereitung

Diese Anleitung ist für diejenigen entwickelt worden, die wenig Moderationserfahrung mit Gruppen haben oder wenig mit den Themen vertraut sind, die aber gerne das Trainingsmaterial in ihrem Team oder in einer gemischten Gruppe von Mitarbeiterinnen aus dem Gesundheitsbereich ausprobieren möchten. Selbst diejenigen mit mehr Erfahrung möchten vielleicht die folgenden Kapitel durchlesen, um den einen oder anderen Hinweis für die Vermittlung der Inhalte oder für den methodischen Ansatz dieser Schulungsmaterialien zu erhalten.

Machen Sie sich mit dem methodischen Ansatz, den Grundsätze und Zielen des Programms **Werte im Gesundheitswesen** vertraut. Diese Informationen finden Sie in **Teil 1: Einleitung** ebenso wie auch Overhead-Folien, mit denen Sie, falls gewünscht, das Programm zu Beginn Ihres Kurses oder Moduls einführen können.

Beschäftigen Sie sich mit den Themen der Module, die Sie durchführen werden. Ausführliche Schritt für Schritt-Anleitungen finden Sie in **Teil 3: Die Module**. Studieren Sie das **Hintergrundmaterial** zu Beginn des jeweiligen Moduls, damit Sie mit der Art und Weise vertraut sind, mit der das Thema eingeführt und erarbeitet wird. Überlegen Sie sich einige Beispiele oder Geschichten, die Sie aus Ihrer eigenen Erfahrung einbringen können. Vielleicht möchten Sie auch einige der Literaturangaben und Ressourcen aus **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** nachschlagen. Überlegen Sie, welche Fragen und Probleme die Teilnehmer im Verlauf des Seminars vorbringen könnten und welche Möglichkeiten Sie haben, um der Gruppe zu helfen, diese während der Übungen und Aktivitätenplanungen, die im Seminar enthalten sind, zu bearbeiten.

Machen Sie sich mit den wichtigsten spirituellen „Lernhilfsmitteln“ vertraut, die während des Seminars eingesetzt werden. Unter der Überschrift „Prozess“ finden Sie zu Beginn jeder Übung Hinweise, welches oder welche Hilfsmittel am häufigsten verwendet werden. Lesen Sie mehr darüber in **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel**, führen Sie einige der empfohlenen Übungen durch und stellen Sie sicher, dass Sie sich mit dem spirituellen Ansatz wohl und sicher fühlen.

Erstellen Sie Ihren Zeitplan für das Seminar unter Berücksichtigung der zur Verfügung stehenden Zeit und gemäß den Empfehlungen für den Programmablauf (siehe auch **5 Seminarprogramm** und Zeitfragen).

Vergewissern Sie sich, dass Sie die Hilfsmittel und die empfohlenen Materialien zur Hand haben. Kopieren Sie vorab alle Arbeitsblätter, die in den Seminaranleitungen unter Materialien aufgeführt sind, und halten Sie Kopien des Hintergrundmaterials bereit, welches Sie am Ende des Seminars an die Teilnehmerinnen austeilen können. Für die meisten Seminareinheiten werden Sie folgendes benötigen:

- Flipchartpapier und Moderationsmarker
- Papier und Stifte, Filzschreiber und Buntstifte
- Tesafilm, Reisszwecken, oder andere Möglichkeiten (z. B. Kreppband), um fertig gestellte Arbeiten oder Flipcharts an der Wand oder Pinwänden befestigen zu können
- CD-Player/Kassettenrecorder und die CD **Werte im Gesundheitswesen** oder andere CDs mit Entspannungsmusik

Kümmern Sie sich um die praktischen Vorbereitungen vor Ort. Stellen Sie sicher, dass die Raumtemperatur angenehm ist und arrangieren Sie eine Sitzordnung, die der Diskussion und dem Austausch der Teilnehmer untereinander förderlich ist (ein Kreis oder Hufeisen). Stellen Sie fest, wo sich Toiletten und Teeküchen befinden, und sorgen Sie dafür, dass in den Pausen heiße Getränke und Wasser zur Verfügung stehen.

Es ist auch eine gute Idee, sich selbst von „innen“ und „außen“ vorzubereiten. Auf diese Weise können Sie die Werte und Eigenschaften, die während des Seminars erarbeitet werden, besser kommunizieren. Hierzu können Sie sich sowohl die positiven Ergebnisse am Ende des Seminars vorstellen als auch Ihre inneren Fähigkeiten visualisieren, die Sie benötigen werden, um die Gruppe durch das Seminar zu führen.

5 Seminarprogramm und Zeitfragen

Das vorgeschlagene Programm für jedes Modul bezieht sich auf einen ganzen Seminartag (ca. sechs Stunden plus Mittagspause). Die meiste Zeit wird bei den Übungen zur Selbsterfahrung benötigt, die jeweils mit einer kurzen Feedback-Runde abgeschlossen wird. Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe von Zusatzaktivitäten in jedem Modul, für die jeweils kleinere Zeiteinheiten eingeplant sind, wie z.B.:

- Einleitung (30 Minuten)
- Bewegungsübungen (5-10 Minuten vor- und nachmittags)
- Pausen (15-20 Minuten vor- und nachmittags, plus Mittagspause)
- Seminarrückblick (10 Minuten)
- Aktivitätenplanung (30 Minuten)
- Bewertung (10 Minuten)
- Abschluss (5-10 Minuten)

Jede dieser Aktivitäten wird in den nachfolgenden Kapiteln erläutert.

Der empfohlene Seminarablauf ist ziemlich kompakt. Vielleicht möchten Sie die Zeitplanung für bestimmte Übungen (oder die o.g. Zusatzaktivitäten) anpassen, um einen anderen Schwerpunkt zu legen – je nach den Anforderungen und Bedürfnissen der Gruppe. Es sollte immer ohne Zeitdruck gearbeitet werden, weil das Material tiefe Aspekte unseres Seins berührt. Wenn Sie hauptsächlich ein Seminar mit der Betonung auf ruhiger Besinnung und Reflexion durchführen möchten, ist es vielleicht sogar angebracht, eine oder zwei der Übungen auszulassen, um mehr Zeit für Selbsterfahrung, gemeinsame Diskussionen und Aktivitätenplanungen einzuräumen.

Halbtags-Seminare

Wenn Sie ein Modul als zwei Halbtags-Seminare durchführen, müssen Sie das empfohlene Programm so abwandeln, dass zu Beginn genügend Zeit für die Einleitung bleibt und am Ende auch für den Seminarrückblick, die Planung der Aktivitäten, die Bewertung und die Abschlussrunde. Die Einleitung am zweiten Seminartag können Sie dabei kürzer halten, damit zum Abschluss mehr Zeit für die Handlungsplanung und die Bewertung des kompletten Moduls zur Verfügung steht.

Den Seminar-Tag strecken

Wenn Sie ein Modul tiefergehend behandeln möchten, gibt es hierzu mehrere Möglichkeiten, je nach den Bedürfnissen und Lernzielen der Gruppe. Dazu gehören:

- Mehr Zeit für einige der einleitenden Aktivitäten einräumen, indem Sie z.B. Aufwärmübungen oder Übungen, um eine Atmosphäre zu erschaffen, hinzufügen. Diese sind in **Teil 5: Zusätzliche Hilfsmittel** beschrieben (siehe auch **10 Das Seminar einleiten** auf Seite 34).
- Auf vorherige Seminare zurückblicken (wenn Sie diese gehalten haben) und/oder auch auf Hausaufgaben bzw. wichtige Erfahrungen der Teilnehmerinnen in der vergangenen Zeit.
- Mehr Zeit für individuelle Übungen und/oder Feedback zulassen, damit die Teilnehmer ihre Erfahrungen mitteilen und überlegen können, wie diese in ihrem Privatleben oder im Berufsalltag praktisch umgesetzt werden könnten.
- Fakultative **Zusatzübungen** einbauen, die Sie jeweils am Ende der einzelnen Module finden. Diese sind nicht unbedingt erforderlich, um die Lernziele des Moduls zu erreichen. Sie bauen auf den Erfahrungen aus dem Hauptteil auf und helfen der Teilnehmerin, die Thematik zu vertiefen (siehe auch **19 Folgeseminare/Hausarbeit** auf Seite 48).
- Mehr Zeit für die Aktivitätenplanung und die Bewertung einräumen (siehe auch **14 Die Aktivitätenplanung** und **15 Bewertung** auf Seite 41 & 43).
- Mehr Zeit für den Abschluss einplanen und eine längere Abschlussübung durchführen (siehe **16 Der Abschluss** auf Seite 46).

6 Prozess und Gruppengröße

Jedes Modul erstreckt sich von der Erforschung und Entdeckung der persönlichen Ebene (im ersten Abschnitt) bis hin zur Umsetzung im Arbeitsalltag und in der Berufspraxis (Schwerpunkt im zweiten Abschnitt). Daher kann es hilfreich sein, im ersten Teil die Gruppen über Fachgebiete und Abteilungen hinweg zu mischen, damit die Teilnehmerinnen von einem breiten Erfahrungsspektrum profitieren können. Im zweiten Teil empfiehlt es sich, Arbeitskollegen und Teams zusammen arbeiten zu lassen, so dass sie ihre Erfahrungen und Erkenntnisse diskutieren und Lösungsansätze für ihre berufliche Praxis finden können. Besonders für die Aktivitätenplanung zum Ende des Seminars hin, kann dies sehr nützlich sein.

Die meisten Übungen beginnen mit Einzelarbeit, gehen dann über zu einem Austausch zu zweit oder in Kleingruppen von 3-4 Teilnehmern und enden mit den Feedback-Runden in der gesamten Gruppe. Die ideale Gruppengröße für eine Moderatorin liegt bei 8 bis 14 Teilnehmern. Bei Gruppen von 25 bis 30 Personen ist es sinnvoll, mit zwei Moderatoren zu arbeiten, um das gesamte Potenzial der Gruppe anzusprechen. Der Co-Moderator kann den Resultaten aus jeder Kleingruppe Rechnung tragen und im Seminarablauf, besonders bei den Feedback-Runden, assistieren.

Der Seminarinhalt kann aber auch für größere Gruppen angepasst werden, z.B. für Hochschulveranstaltungen oder Konferenzen. Hier werden die Teilnehmer auf kleinere Gruppen mit je einer Moderatorin und einem Protokollanten aufgeteilt, welche die einzelnen Übungen und Fragestellungen mit den Teilnehmern erarbeiten. Sie sollten versuchen, am Schluss eine Rückmeldung der einzelnen Gruppen für alle Beteiligten der Veranstaltung zu erhalten.

7 Hintergrundmaterial

In **Teil 1: Einleitung** unseres **Werte im Gesundheitswesen** Programms finden Sie einen einleitenden und vollständigen Überblick über den Kontext und die Hintergründe. Am Ende dieses Teils sind einige Literaturangaben und Ressourcen aufgeführt, falls Sie sich eingehender mit den wissenschaftlichen Hintergründen und Thematiken dieses Programms auseinandersetzen möchten. Jeweils zu Beginn der einzelnen Module finden Sie ebenfalls einige Abschnitte, die Ihnen helfen, sich mit dem Hintergrund zu jedem Thema vertraut zu machen, das Seminar einzuleiten und die Thematik und den Kontext der einzelnen Übungen zu verstehen. Diese Einführung können Sie sehr gut als Handzettel am Ende des Moduls aushändigen, da sie als Zusammenfassung für die Teilnehmerinnen eine wertvolle Gedankenstütze bieten.

Weitere Ressourcen zum Programm **Werte im Gesundheitswesen** und zu den Themen der einzelnen Module finden Sie in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**. Auch diese können als Handzettel im Kurs verteilt werden.

8 Die CD

Der Ordner **Werte im Gesundheitswesen** enthält eine CD mit 23 Titeln, die dazu gedacht sind, den Teilnehmern den Einstieg in die Meditations- und Visualisierungsübungen zu erleichtern. Eine vollständige Liste finden Sie in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**. Diejenigen Titel, die für ein bestimmtes Modul relevant sind, werden in den Moderationsanleitungen unter dem Punkt Material aufgelistet. In den Anleitungen finden Sie ebenfalls die Textversion jedes Titels, falls Sie die CD nicht benutzen. In diesem Fall ist es sinnvoll, Ihre eigene Entspannungsmusik auf Kassette oder CD zu spielen und dazu den Text vorzulesen.

9 Zusammenfassung des Seminars und der Lernziele

Zu Beginn eines jeden Moduls finden Sie eine Aussage zu den Lernzielen sowie eine kurze Beschreibung des Lernprozesses für den Tag, die Sie für Ihre Einleitung nutzen können. Die Lernziele beziehen sich auf den Prozess des Lernens, d.h. darauf, was die Teilnehmer während des Seminars erarbeiten werden, und nicht darauf, konkrete Resultate zu beschreiben. Lernergebnisse sind zu Beginn jeder einzelnen Übung definiert.

10 Das Seminar einleiten

Die Art und Weise, wie ein Seminar eingeleitet wird, ist bekanntermaßen entscheidend für einen guten Start. Die Teilnehmerinnen müssen innerlich das Gefühl haben, „angekommen“ zu sein und am nun folgenden Seminar mitwirken zu wollen. Eine überlegte und sorgfältige Einleitung hilft den Teilnehmern auch, sich in der Gruppe miteinander wohl zu fühlen und aus den Aktivitäten das Beste für sich herauszuholen,

Alle Module enthalten einen Vorschlag für eine etwa 30-minütige Einleitung. Sollten Sie einführende Übungen hinzunehmen wollen, sollten Sie die Zeit entsprechend anpassen.

Wenn Sie mehrere Module oder Seminartage hintereinander moderieren, wollen Sie vielleicht eine kurze Einleitung zu dem gesamten Programm **Werte im Gesundheitswesen** – inklusive Ansatz, Grundlagen und Zielsetzungen – geben. Zu diesem Zweck finden Sie Informationen und Overheadfolien in **Teil I: Einleitung**.

Planen Sie Ihre Einleitung des Moduls vor dem Seminartag. Dabei können Sie einige oder alle der folgenden Komponenten integrieren:

Stille

Mit einigen Minuten der Stille zu beginnen, gibt den Seminarteilnehmern die Gelegenheit, sich zu entspannen und einfach nur „anzukommen“, um die Anreise, ihr Zuhause, die Arbeit, etc. hinter sich lassen zu können. Es bringt die Aufmerksamkeit aller ins „Hier und Jetzt“ und fördert die Aufnahmefähigkeit und Konzentration.

Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich bequem hinzusetzen, und erklären Sie, dass Sie gerne mit ein paar Minuten der Stille beginnen möchten, um jedem zu helfen, sich zu entspannen und auf das bevorstehende Seminar einzustimmen. Eventuell möchten Sie einige Atemübungen vorstellen, sanfte, entspannende Musik spielen oder einfach nur still sitzen. Gegebenenfalls können Sie den folgenden Kommentar dazu sprechen:

„Bevor wir beginnen, werden wir einige Augenblicke in Stille verbringen. Machen Sie es sich bequem und entspannen Sie. ... (Pause). Vielleicht mussten Sie sich beeilen, um hierher zu kommen, oder Ihr Tag hat bereits mit Schwierigkeiten begonnen. Wenn dem so ist, stellen Sie sich die Szenen kurz noch einmal vor und lassen Sie sie dann los. ... Wenn Sie aktuelle Probleme haben, akzeptieren Sie diese gedanklich und legen Sie sie dann für die Dauer unseres heutigen Seminars zur Seite. ... Fühlen Sie nun, wie Sie friedvoll und gelassen werden. Sie sind (Besser: Jetzt sind sie) wieder in diesem Raum und bereit zu beginnen.“

Diese kurze Ruhephase ist vielleicht eine kraftvolle und neue Erfahrung für einige Teilnehmer und sollte mit der nötigen Sensibilität behandelt werden. Nach dieser stillen Einstimmung können Sie die Gruppe sanft und ruhig in das Seminar führen.

Einleitungen/optionale Aufwärmübungen

Je nachdem, wie die Gruppe zusammengesetzt ist, und ob bzw. wie gut sich die Teilnehmer untereinander kennen, möchten Sie vielleicht eine Einstimmungs- oder Aufwärmübung durchführen.

Lassen Sie den Teilnehmern Zeit für die Vorstellungsrunde, und heißen Sie jede Person einzeln in der Gruppe willkommen. Damit ermutigen Sie jeden, aktiv am Seminar teilzunehmen und schließen ihn/sie in die Gruppe mit ein. Aufwärmübungen helfen ebenfalls dabei, eine positive Atmosphäre zu erschaffen, die zum Mitmachen anregt.

Besonders wenn sich die Teilnehmerinnen schon kennen, kann es hilfreich sein, eine der **Aufwärmübungen** aus **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** einzubauen, damit die Leute etwas Neues voneinander lernen und sich festgefügte Rollen aufheben. Diese spielerischen Aktivitäten können dabei helfen, bestehende Ängste und Vorurteile, die sich eventuell auch in Arbeitsteams zeigen, aufzuheben.

Wenn die Teilnehmer sich nicht oder nur flüchtig kennen, ist eine Aufwärmübung eine gute Möglichkeit, neue Leute kennen zu lernen und sich miteinander vertraut zu machen. Es kann helfen, ein Gefühl von Sicherheit und Wohlwollen zu erzeugen.

Arbeiten die Teilnehmer schon lange in einer festen Gruppe zusammen, können Sie diese Art der Einführung natürlich kurz halten um mehr Zeit für das eigentliche Seminar und die Aktivitätenplanung am Schluss zu haben.

In der Vorstellungsrunde sollte jede Person zumindest ihren Namen nennen und der Gruppe einige persönliche Informationen mitteilen. Entscheiden Sie selbst, ob eine Vorstellung mit Positionsangabe in einer gemischten Gruppe vielleicht ein Gefühl von „Rangordnung“ impliziert, was sich im Seminar als wenig hilfreich herausstellen kann. Wenn die Gruppenzusammensetzung über mehrere Module hinweg bestehen bleibt, ist es sicher sinnvoll, mehr Zeit mit der Vorstellung der einzelnen Teilnehmerinnen zu verbringen, damit eine gute Grundlage für die Unterstützung des Einzelnen und für die gruppendynamischen Prozesse gelegt wird.

Eine Auswahl an **Einführungs- und Aufwärmübungen** finden Sie in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**.

Überblick über das Seminar

Sobald die Teilnehmer innerlich angekommen sind, möchten Sie natürlich mehr über das bevorstehende Seminar erfahren und was sie den Tag über erwartet. Die einen erwarten vielleicht einen Vortrag, die anderen einen Workshop. Einige haben sich vielleicht selbst für den Kurs angemeldet, andere wurden möglicherweise zur Teilnahme verpflichtet. Für einige mag das medizinische Umfeld neu sein, wohingegen andere schon sehr erfahren sind. Einige erwarten eventuell, dass es in dem Seminar schwerpunktmäßig um die Patientinnen geht und nicht um sie selbst. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, den Kontext des Moduls zu erklären. Vielleicht möchten Sie daher wie folgt verfahren – wobei Sie auch die vorbereiteten Flipcharts oder Overheadfolien an den relevanten Stellen einsetzen können:

- Einführung in das Programm **Werte im Gesundheitswesen** (siehe **Teil I: Einleitung**)
- Themenstellung, Kontext und Relevanz der Seminareinheit/des Moduls (siehe auch **Hintergrundmaterial** für das jeweilige Modul)

- Ziele und Prozess des Moduls
- Programm/Zeitplan des Seminars
- Praktische Aspekte
- Fragen der Teilnehmer

Die meisten der obigen Informationen finden Sie in den Moderationsanleitungen im jeweiligen Modul. Es kann durchaus hilfreich sein, eigene Erfahrungen zum Thema mit einzubringen, um die Teilnehmerinnen zu ermutigen, auch aus ihrer Berufspraxis zu berichten.

Eine gute Atmosphäre erschaffen

Dies bezieht sich auf die Art und Weise, in der das Seminar geleitet wird, und die Verantwortung, die jeder Teilnehmer für das Gelingen der Veranstaltung trägt. Hilfreich ist es zum Beispiel, vorbereitend das Seminarumfeld aufzuräumen und die Sitzordnung zu arrangieren, sowie das entsprechende Hintergrundmaterial zu lesen und zu erforschen.

Noch wichtiger ist es jedoch, dass Sie sich mental vorbereiten, damit Sie ein lebendiges Beispiel dessen sind, was Sie lehren. Teilnehmerinnen erinnern sich vielleicht nicht mehr an das, was Sie gesagt haben, aber sie werden sich daran erinnern, wie Sie es gesagt haben und welchen Eindruck sie von Ihnen hatten. Ihre „Qualität des Seins“ drückt sich in Ihrer Körpersprache, Ihrem Enthusiasmus und in Ihrer Einstellung aus und wird einen größeren Einfluss als die gesprochenen Worte zurücklassen. Dies wird den Teilnehmern helfen ein Gefühl dafür zu bekommen, worum es in dem Seminar wirklich geht.

Denken Sie daran, dass Sie als „Modell“ für die Werte stehen, um die es in diesem Schulungsprogramm geht. Wenn Sie über Frieden sprechen, müssen Sie selbst friedvoll sein; wenn Sie über Positivität sprechen, müssen Sie eine positive Einstellung ausstrahlen. Im allgemeinen sind Medizinerinnen und Pflegepersonal immer in Eile und hasten von einer Aufgabe zur nächsten. Seien Sie also ein Vorbild und bleiben Sie im „Jetzt“, indem Sie der Gruppe ausreichend Zeit für die Selbsterfahrung und Reflexion des Gelernten lassen.

Besonders zu Beginn einer Serie von Modulen ist es wichtig, die richtige Atmosphäre zu erschaffen, weil dies eine Art „Vertrag“ für die Teilnehmer darstellt. Vielleicht sollten Sie 20 - 30 Minuten aufwenden um herauszufinden, was alle zusammen für ein gelungenes Seminar tun können. Einige Beispiele, die die Teilnehmer nennen könnten, sind Vertraulichkeit, Zuhören, Toleranz, Unterstützung, Kooperation, Ehrlichkeit, aktive Teilnahme, Respekt, Engagement und Enthusiasmus. Jede Gruppe wird ihre eigene Liste von Schlüsselbegriffen und Themen aufstellen. Falls Begriffe wie Vertraulichkeit und Respekt nicht genannt werden, sollten Sie diese immer hinzufügen, da sie essentiell sind. Hierzu gehört auch die Selbstverantwortung für das eigene Verhalten; genauso wie die Frage, wie diejenigen unterstützt werden können, die Schwierigkeiten haben, vor einer Gruppe von Menschen zu sprechen. Der daraus entstehende „Vertrag“ sollte dann zu Beginn eines jeden Moduls in Erinnerung gerufen und je nach Bedarf ergänzt werden.

Ein „Vertrag“ kann auch beinhalten, dass sich die Gruppe auf ihre eigenen ganz spezifischen „Spielregeln“ verständigt, wie z.B.

- Vertraulichkeit bewahren bezüglich allem, was in der Gruppe besprochen wird

- pünktlich beginnen und aufhören
- mit dem Herzen aktiv zuhören, ohne den anderen zu unterbrechen
- aus dem Herzen sprechen und positiv sein
- hinter dem Gesagten stehen
- das „Gepäck“ mit persönlichen Sorgen und Problemen „draußen“ lassen

Einige Grundregeln, die nach Verboten klingen, können positiv umschrieben werden: aus „Rauchverbot“ wird dann der „Respekt für Nichtraucher“. Versuchen Sie, alle Vorschläge positiv auszudrücken, zum Beispiel „Unterstützung anbieten“ oder „die Meinung anderer respektieren“ oder auch „kooperativ handeln“.

Zum Schluss möchten Sie vielleicht in diesem Teil der Seminareinleitung den Teilnehmerinnen Gelegenheit geben, ihre eigenen Erwartungen mitzuteilen. Vielleicht hat der ein oder andere Teilnehmer ein konkretes Lernziel, das er gerne erreichen möchte, oder es gibt allgemeine Wünsche, die Sie notieren und auf die Sie während der Seminarbewertung eingehen können. Falls einige der Wünsche vor dem Hintergrund der Seminarinhalte und Lernziele unrealistisch sind, sollten Sie darauf hinweisen und die Gründe dafür ansprechen. Vielleicht ergibt sich am Ende des Seminars die Gelegenheit, Lösungen für weitere Probleme als Teil der Aktivitätenplanung anzusprechen.

Weiterführende Informationen **zur Erschaffung einer guten Atmosphäre** und einige fakultative Übungen hierzu finden Sie in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**.

Rückblick auf die vorangegangene Seminareinheit bzw. Hausarbeit

Wenn Sie bereits ein Modul abgehalten haben, möchten Sie vielleicht Zeit für einen Rückblick einplanen und aufzeigen, wie das heutige Modul damit in Verbindung steht. Dadurch würdigen Sie die vorangegangene Lernerfahrung sowie die Aktivitätenplanung, und zeigen Anerkennung für die Bemühungen der Teilnehmerinnen, die diese in der Zwischenzeit in die Umsetzung gesteckt haben. Sie können die Teilnehmer fragen, was Sie aus dem vorhergehenden Modul gelernt haben und inwieweit sie das Gelernte in die Praxis haben umsetzen können. Auch die eventuelle Hausarbeit sowie Tagebücher (siehe Teil: 20 Tagebücher auf Seite 49) können in der Gruppe besprochen werden, genauso wie relevante Erfahrungen.

Mit dieser Art Rückblick als Teil der Einleitung kann man den Prozess der kontinuierlichen Verbesserung und des beständigen Lernens (siehe auch Teil: 18 Kontinuierliche Unterstützung auf Seite 47) besonders betonen. Den Teilnehmern hilft es, ihre Ideen klarer auszudrücken und miteinander zu teilen, und der Moderatorin hilft es, auf dem Gelernten aufzubauen. Folgende Fragen (auf dem Flipchart) können dabei hilfreich sein:

- Welches Ereignis hat Sie in der Zwischenzeit besonders beeindruckt?
- Was haben Sie gelernt?
- Was haben Sie im Arbeitsalltag einsetzen können?
- Was machen Sie jetzt anders?

Dabei sollten die Teilnehmer Gelegenheit haben, ein paar Minuten zu überlegen und sich ihre Notizen zu den Inhalten des vorherigen Moduls ins Gedächtnis zu rufen, bevor die Antworten in der Gruppe diskutiert werden.

Wenn Sie als Moderator mehrere Module abhalten, kann diese Art von Rückblick auf eine kurze Einleitung zur nächsten Seminareinheit beschränkt werden.

11 Die Übungen

Jede Seminareinheit beinhaltet eine Anzahl zeitlich festgelegter Übungen, in denen die Teilnehmer entweder selbständig, in Zweiergruppen oder in Kleingruppen eine Reihe von Selbsterfahrungs- und Vertiefungsaktivitäten durchlaufen. Das Thema der Aktivität spiegelt das Thema der Seminareinheit wider und setzt ein oder mehrere jeweils angemessene Lernhilfsmittel (siehe auch **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel**) ein. So finden sich z.B. im Modul über „Frieden“ insbesondere Übungen, in denen es um Wege und Möglichkeiten geht, Gelassenheit und Frieden zu erfahren (mithilfe von Entspannungsübungen, Meditation und Visualisierung).

Nach jeder Übung folgt meistens eine kurze Feedback-Runde, in der die Teilnehmer in der Gesamtgruppe ihre jeweiligen Erfahrungen mitteilen und reflektieren können. Manchmal werden sie auch danach gefragt, wie sie das Gelernte in der Praxis, entweder in der Berufspraxis oder in ihrem Alltag umsetzen können. Jede Idee kann schriftlich (z.B. auf dem Flipchart) festgehalten werden, damit sie später bei der Aktivitätenplanung am Ende des Seminars wieder aufgegriffen und mit eingearbeitet werden kann.

Zu jeder Übung finden Sie folgende Hinweise und Anleitungen:

Kontext

Eine kurze wissenschaftliche Erklärung für die Übung im Kontext des Moduls und der jeweiligen Lernziele (siehe auch Hintergrundmaterial für das relevante Modul).

Prozess

Eine Beschreibung des Lernprozesses, d.h. die Haupt-Lernhilfsmittel (z.B. Visualisierung) oder die Art der Gruppenarbeit (z.B. Arbeit in Zweiergruppen).



Dauer

Die vorgeschlagene Zeitdauer bezieht sich auf die Übung inklusive Feedback-Runde. Passen Sie diese an, wenn Sie mehr Zeit für das Erarbeiten der Inhalte oder für das Feedback geben möchten.

Lernergebnisse

Eine Aussage zu den Inhalten, die der Kursteilnehmer nach der Übung verstanden haben, bzw. die er jetzt umsetzen können sollte:



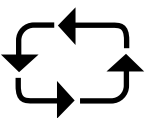
Materialien

Eine Aufstellung darüber, welche nummerierten Arbeitsblätter fotokopiert werden müssen und welche anderen Materialien (z.B. Flipchartpapier, Stifte und Papier, ausgewählte CD-Titel) noch benötigt werden.

Da die Arbeitsblätter die gleichen Nummern haben wie die Übungen, sind sie nicht mit fortlaufenden Seitennummern versehen. Sie dienen nicht nur als Struktur und Arbeitsanweisung für die Übungen, sondern gleichzeitig auch als Grundlage für vertiefendes Lernen und für einen persönlichen Rückblick über das Seminar hinaus. Die Arbeitsblätter befinden sich am Ende eines jeweiligen Moduls.

Die Übung moderieren

Schrittweise Anleitungen zur Durchführung der Übung finden Sie in Normalschrift. Empfohlene Textvorschläge für den gesprochenen Kommentar sind durch **„Anführungszeichen“** gekennzeichnet.



Feedback

Nach jeder Übung haben die Teilnehmerinnen Gelegenheit, ihre Lernerfahrung kurz einem Partner oder in der Kleingruppe mitzuteilen und anschließend, falls angemessen, der Gesamtgruppe. Die empfohlene Zeitspanne für diesen Teil der Aufgabe finden Sie bei den Moderationsanleitungen.

Dem Moderator stehen Hinweise zur Verfügung, wie durch die Feedback-Runde geführt werden kann, damit die Teilnehmer über ihre jeweilige Lernerfahrung nochmals nachdenken und sie damit bewusster aufnehmen können.

Das Feedback in der gesamten Teilnehmergruppe ist eher dazu gedacht, über den jeweiligen Lernprozess nachzudenken als über die persönlichen Lernerfahrungen des Einzelnen. Es kann jedoch durchaus hilfreich sein, Beispiele aus Diskussionen der Zweier- oder Kleingruppen im Plenum zu erfragen.

Manchmal werden Fragestellungen angeboten, um den Teilnehmerinnen zu helfen, ihre Erfahrungen besser zu verarbeiten. Stellen Sie daher offene Fragen, anstatt die Teilnehmer in eine bestimmten Richtung zu führen. Offene Fragen erlauben es, Ideen auf verschiedenen Ebenen zu durchdenken, die für den Lernenden am meisten Sinn machen.

Außerdem können Sie die Gestaltung der Feedback-Runden den Lernhilfsmitteln anpassen, die in der Übung eingesetzt wurden. Die Werkzeuge wie Meditation, Visualisierung und Reflexion beruhigen und zentrieren, während Zuhören, Kreativität und Spiel aktiver und unterhaltsamer sind. Die Feedback-Runde kann darauf abzielen, die erzeugte Energie in der Gruppe zu halten oder sie zu verlagern. Zum Beispiel könnten Sie Energie durch einen „Gedankenschauer“ erzeugen, in dem Sie um schnelle Antworten in Form von Ideen, Gedanken und Vorschläge bitten, die auf einem Flipchart gesammelt werden können. Als Alternative können Sie die Energie der Gruppe verlangsamen, indem Sie eine Besinnungspause einlegen.

Manche Gruppen sind es vielleicht nicht gewöhnt, sich in größerer Runde mitzuteilen – entweder weil sie sich untereinander noch nicht kennen oder weil sie zwar in derselben Organisation arbeiten, dort aber nicht miteinander in Kontakt stehen. In diesem Fall ist es durchaus hilfreich, jedem ein Arbeitsblatt zu geben, auf dem er sein persönliches Feedback schriftlich festhalten kann.

Nicht jeder mag in der Gesamtgruppe sprechen. Ermutigen Sie dennoch auch die stilleren Teilnehmerinnen zu einem Beitrag, und sei er noch so kurz.

Die Beiträge der Teilnehmer auf der Flipchart festzuhalten ist eine hilfreiche Methode, um die Teilnehmerinnen zusammenarbeiten zu lassen und die Ergebnisse am Schluss leichter zusammenzufassen. Gleichzeitig bildet dies die Grundlage für die Aktivitätenplanung am Schluss, weil gute Ideen nicht „verloren“ gehen und die Gruppe bei der Erstellung ihrer Handlungspläne auf alle Lernerfahrungen zurückgreifen kann (siehe auch **I 4 Die Aktivitätenplanung**).

Hilfreiche Hinweise

Für alle Fälle finden sich in den **Hilfreichen Hinweisen** Ratschläge, wie eine Übung am besten moderiert und/oder wie zur nächsten Übung übergeleitet werden kann, d.h. welche Fragen durch die Übung auftauchen und wie sie behandelt werden können. Es gibt zusätzliche Themenvorschläge für die Diskussion und Informationen darüber, wie die Übung mit dem Rest des Seminar verbunden ist.

12 Bewegungsübungen

Während des gesamten Seminars ist es wichtig, eine Balance zwischen Nachdenken, Diskussion, Entspannung und Bewegung zu erzielen. Bewegungsübungen können dabei helfen, die Lernerfahrungen im Körper zu verankern. Gleichzeitig geben wir den Teilnehmern die Möglichkeit, sich nach dem langen Sitzen und der Stille wieder körperlich zu bewegen und mit neuem Schwung im Seminar fortzufahren.

Planen Sie für jede Seminareinheit eine Bewegungsübung ein. Die Zeitspanne von jeweils 5 - 10 Minuten findet sich auch im Seminarprogramm. In **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie eine Anzahl von Bewegungsübungen, die kurz, einfach und unterhaltsam Geist, Körper und Seele wieder in Einklang bringen und die helfen, die Empfindungen im Körper bewusster wahrzunehmen.

Probieren Sie die jeweiligen Übungen vor dem Workshop selbst aus, um ein Gefühl für die Bewegung und den Zeitablauf zu erhalten. Führen Sie die Bewegung so oft aus, bis Sie sicher sind, dass Sie den Teilnehmerinnen den Bewegungsablauf auch demonstrieren können.

Weitere Möglichkeiten für Bewegungen können in die Mittags- oder Erfrischungspause eingebaut werden, kurz bevor es weitergeht; wie zum Beispiel einminütige Dehn- oder Atemübungen.

13 Der Seminarrückblick

In jeden Seminarablauf ist ein kurzer Rückblick (10 Minuten) eingebaut, bevor es mit der Aktivitätenplanung und Bewertung weitergeht. Hier können Sie folgendes behandeln:

- eine sehr kurze Zusammenfassung der Seminarziele, Lernergebnisse und Lerninhalte (unter Einbeziehung der Handzettel). Es ist hilfreich, die Lernziele und den Programmplan auf einer Flipchart zur Hand zu haben, sowohl zum jetzigen Zeitpunkt als auch später in der Aktivitätenplanung und der Bewertung.
- bedeutsame Lernerfahrungen, die festgehalten wurden.
- eine Ausstellung der Arbeiten, die von den Teilnehmerinnen in den Kreativ-Übungen erstellt worden sind.
- Verteilen der Kopien des **Hintergrundmaterials** von diesem Modul, das die Teilnehmer für einen späteren Rückblick verwenden können.
- Austeilen der Liste mit weiterführender Literatur und zusätzlichen Ressourcen (siehe auch **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**), um den Teilnehmern bei Interesse die Möglichkeit zu bieten, die Thematik später noch weiterführend aufzuarbeiten.

14 Die Aktivitätenplanung

Ungefähr 30 Minuten stehen in jeder Seminareinheit für die Aktivitätenplanung zur Verfügung. Abhängig von der Art der Gruppe und den gewünschten Ergebnissen des Seminars können Sie hier auch zusätzlich Zeit einplanen.

Die Aktivitätenplanung bietet für die Teilnehmerinnen eine wichtige Gelegenheit, sich über seine Lernerfahrung klar zu werden und zu überlegen, wie die Inhalte für sein Privat- oder Berufsleben anwendbar sein werden. Hierdurch entsteht eine Brücke zwischen dem Seminar (mit all den Erfahrungen, dem Austausch und den Diskussionen) und der Situation „zurück zu Hause“ oder „zurück im Dienst“. Es ist eine wertvolle Möglichkeit für den Teilnehmer zu überlegen: „Wie könnten die Dinge besser oder anders werden, wenn ich zurückkomme?“ oder „Was kann ich konkret verändern?“. Ermutigen Sie die Teilnehmer dazu, sich auf realistische und praktische Veränderungen für den privaten und beruflichen Alltag zu konzentrieren.

Widerstand überwinden

Ein Aktivitätenplan kann dabei helfen, Gefühle von Frustration, Ärger oder Traurigkeit anzugehen, die vielleicht bei der Reflexion von Schwierigkeiten im Privat- und Berufsleben aufgetaucht sind. Es ist daher ein Leichtes für die Teilnehmerinnen, an dieser Stelle schlichtweg „aufzugeben“ – angesichts der Hindernisse, die sich gerade in einem Bereich wie dem Gesundheitswesen auftun: Hindernisse wie z.B. zu wenig Personal oder möglicher Widerstand von Vorgesetzten. Ermutigen Sie daher die Teilnehmer zu der Sichtweise, dass jeder von ihnen einen Einflussbereich hat, in dem er Veränderungen bewirken kann – egal wie klein er auch sein mag. Kleine Veränderungen können genauso kraftvoll wie große sein, wenn man z.B. überlegt, dass sogar „nur“ ein freundlicherer Gruß einen Dominoeffekt auf andere und deren Verhalten auslösen kann. Wenn einzelne Teilnehmerinnen vor einem möglichen Widerstand zuhause oder im Dienst Angst haben, besteht die Möglichkeit sich mit einem anderen Seminarteilnehmer abzusprechen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Oder es findet sich eine Freundin oder Kollegin, die den neuen Ideen und Aktivitäten gegenüber aufgeschlossen ist.

Schwerpunkt bei der Aktivitätenplanung

Wie bereits erläutert, sind die Seminare so angelegt, dass im ersten Seminarabschnitt die persönlichen und im zweiten die Umsetzung in den beruflichen Bereich erforscht und entdeckt werden kann. In der abschließenden Aktivitätenplanung sollte es die Möglichkeit geben, das Gelernte aus beiden Abschnitten zu integrieren. So hat die erste Seminareinheit (**Friedvoll sein**) aus dem Modul „Frieden“ den Teilnehmer vielleicht zu Überlegungen ermutigt, wie er in seinem Alltag „friedvoller“ sein kann, z. B. durch 10 Minuten Meditation am Morgen. Die zweite Einheit desselben Moduls (**Frieden am Arbeitsplatz**) bietet dem Teilnehmer Gelegenheit, geeignete Veränderungen in der eigenen Berufspraxis zu erwägen, wie beispielsweise zu Beginn jeder Konsultation oder Besprechung eine Minute lang in Stille zu sitzen, bis hin zu einem gemeinsamen Plan für das gesamte Team, um eine friedvollere Arbeitsumgebung zu erschaffen. In allen Modulen finden sich gesonderte Übungen zur Aktivitätenplanung, die sich auf die vorhergehenden Übungen im Modul beziehen. Weitere Vorschläge für die Aktivitätenplanung finden Sie in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**.

Die Aktivitätenplanung kann entweder formlos oder anhand von Formularen erstellt werden. In der einfachsten Form können es nur kleine Veränderungen sein, welche die Teilnehmerin auswählt und zu denen sie sich verpflichtet. Es können jedoch auch ehrgeizigere Veränderungen sein, die nach dem Seminar geplant und umgesetzt oder die bereits innerhalb des Seminars als Gruppenübung begonnen werden können. Egal, wie groß und welcher Art die Verpflichtung oder der Plan ist – die Kraft solcher Veränderungen sollte nicht unterschätzt werden. Daher ist es wichtig, ausreichend Zeit zur Verfügung zu stellen, damit Ideen konkretisiert und festgehalten werden können.

Einige sehr nützliche Fragen für den Teil der Aktivitätenplanung sind zum Beispiel:

- Welche Ansicht haben Sie jetzt zu
- Was könnten Sie anders machen, um mehr Zeit für zu haben?
- Wie könnte funktionieren, um Teamziele zu erreichen?
- Wie könnten Sie anderen dabei helfen, in Richtung zu gehen?
- Welche Auswirkungen hätte das auf Ihre Arbeitsumgebung?

Schriftliche Pläne

Es empfiehlt sich, den Teilnehmerinnen zu raten, ihre gesammelten Ideen, Ziele und Pläne aufzuschreiben, damit diese im geschäftigen (Arbeits-)Alltag nicht wieder in Vergessenheit geraten. Ziele sollten greifbare und – falls relevant – messbare Handlungen sein, damit für den Teilnehmer (und andere) deutlich feststellbar ist, ob das Ziel erreicht wurde.

Einige vorgefertigte Formulare und Listen für die Handlungsplanung für Einzelne und Teams finden Sie in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**.

Pläne überprüfen

Abschließend sollten Sie die Teilnehmer darauf hinweisen, dass es wichtig ist, ihre Handlungsplanung zu überprüfen und anzupassen, falls dies erforderlich ist, basierend auf den zwischenzeitlich gemachten Erfahrungen. Sie könnten hierzu vorschlagen, dass die Teilnehmerinnen einen persönlichen oder beruflichen Überprüfungstermin einige Wochen nach dem Seminar in ihren Kalender eintragen. Diese Überprüfung kann entweder privat zur Kontrolle persönlicher Ziele stattfinden oder gemeinsam mit Partnern oder Arbeitskollegen zur Besprechung übergeordneter Aktivitätenplanungen. Wenn Sie ein bereits bestehendes Team im Seminar haben, können Sie auch einen gemeinsamen Termin zur Überprüfung des Teamplans in Erwägung ziehen.

15 Bewertung

Jedes Seminarprogramm sieht ca. 10 Minuten für den Prozess der Trainingsbewertung vor.

Warum bewerten?

Es ist ganz wesentlich, Teilnehmern in Ruhe die Möglichkeit zu geben, jede Trainingseinheit hinsichtlich der Wirksamkeit und Relevanz zu bewerten. Die Bewertung ist ebenfalls eine Gelegenheit für den Moderator, wertvolles Feedback zu den Materialien, dem Ansatz und der Präsentation zu sammeln, was bei der Verbesserung der Planung und Durchführung zukünftiger Trainings deutlich helfen kann.

Im Feedback können die Teilnehmer das beschreiben, was sie im Training erfahren haben – und das kann sowohl positiv wie negativ sein. Während positive Kommentare natürlich angenehmer und zufriedenstellender sind, ist Kritik an der Veranstaltung vielfach wertvoller für die berufliche Entwicklung einer Moderatorin. Nur so kann der Ursprung von Schwierigkeiten verstanden werden und ein Lernprozess stattfinden. Das Programm

Werte im Gesundheitswesen kann durchaus eine Herausforderung für die bisherige Herangehensweise des Einzelnen – sowohl in Bezug auf sein Leben als auch auf seine Arbeit – darstellen, und bietet daher Erfahrungen im Bereich des Lernens wie auch der Persönlichkeitsentwicklung für alle Beteiligten, einschließlich des Moderators. Die Bewertung bietet eine weitere Möglichkeit, um von dem Seminar zu lernen.

Die Bewertung des Trainings Werte im Gesundheitswesen

Die Bewertung des Trainings **Werte im Gesundheitswesen** mag nicht so leicht und messbar sein wie bei manch anderen Seminaren. Unter den Feedbacks, die wir von Teilnehmerinnen verschiedener Module erhalten haben, finden sich folgende Aussagen:

- „Ich fühlte mich zum ersten Mal seit langem im Einklang mit mir selbst.“
- „Ich konnte mich mit anderen über Fragen zu meinen beruflichen Beziehungen austauschen.“
- „Es war sehr hilfreich, Zeit für mich selbst zu haben.“

Manche Kommentare spiegeln eher subtile Veränderungen der Einstellung als die Aneignung neuen Wissens oder neuer Fähigkeiten wieder.

Der Erfolg dieser Art des Trainings wird im Wesentlichen davon abhängen, inwieweit sich das spirituelle Verständnis jedes Einzelnen erweitert und wie sehr ihm das Seminar zugesagt hat. Einige Menschen – besonders diejenigen, die keine Erfahrung mit spirituellem Gedankengut und entsprechenden Übungen haben – finden es wahrscheinlich schwierig, etwas zu bewerten, was für sie nicht relevant erscheint oder was sie in keiner Weise berührt hat. Andere wiederum, die mit dem spirituellen Ansatz vertrauter sind oder diesen Themen offen gegenüber stehen, finden es leichter, eine Bewertung abzugeben. Es ist eigentlich gar nicht möglich, den Erfolg eines solchen Seminars unter herkömmlichen Gesichtspunkten zu bewerten, da die Veränderungen oftmals sehr subtil im inneren Wesenskern stattfinden und sich oft erst nach Wochen oder Jahren zeigen.

Auch wenn wir die Schwierigkeiten kennen, sollten die Moderatoren vor einer Bewertung nicht zurückschrecken. Allerdings muss es Klarheit geben über das, was bewertet wird, zu welchem Zweck und für wen. Dies ist im Folgenden kurz beschrieben:

Bewertung nach einer Seminareinheit

Zum Ende einer Einheit hin erscheint es angemessen, die Teilnehmer um ein schnelles und spontanes Feedback über die verschiedenen Aspekte des Trainings zu bitten, insbesondere wenn ein großer Anteil aus tiefer Reflexion bestand. Einige der Fragen, die Sie vielleicht zu diesem Zeitpunkt ansprechen möchten, könnten wie folgt lauten:

- Inwieweit hat das Seminar Ihre Erwartungen/Zielsetzungen und Lernziele erfüllt?
- Was haben Sie aus dem Seminar gelernt/was können Sie für sich mitnehmen?
- Inwieweit war das Seminar für Ihr Privatleben bzw. Ihren Berufsalltag relevant?
- Was würden Sie am Seminar verbessern?
- Wie zufrieden waren Sie mit den praktischen Gegebenheiten?

Alternativ können Sie auch eine Bewertung mithilfe reflektierender Fragen vornehmen lassen, die sich darauf konzentrieren, welchen Einfluss das Seminar auf das Leben und die Berufspraxis der Teilnehmer gehabt hat. Hier einige Fragen, die Sie stellen könnten:

- Was haben Sie über sich selbst gelernt?
- Was nehmen Sie aus der Veranstaltung mit?
- Was können Sie in Ihrem eigenen Leben konkret umsetzen?
- Was können Sie in Ihrem Arbeitsumfeld umsetzen?

Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, in ihren spontanen Reaktionen so offen und ehrlich zu sein wie sie können, weil ihr Feedback helfen wird, zukünftige Seminare und auch die Materialien zu verbessern. Natürlich füllen manche Teilnehmerinnen die Bewertung lieber schriftlich aus und geben sie hinterher zurück anstatt ein mündliches Feedback zu geben; insbesondere wenn ihnen bestimmte Aspekte des Kurses nicht zugesagt haben.

Wenn Sie die Bewertung für die Teilnehmer aktiver gestalten möchten, können Sie sie auch dazu einladen, eine eigene Bewertung zu gestalten. Ihre Einleitung zu dieser Übung könnte wie folgt aussehen:

„Welche Art von Fragen wäre geeignet, den Wert dieses Seminars zu beurteilen? Finden Sie einen Partner und erstellen Sie eine kurze Fragenliste, die Sie miteinander besprechen und dabei ihre Antworten vergleichen.“

Nachträgliche Bewertung der Seminareinheit zuhause

Es kann durchaus einige Zeit dauern, bis die Teilnehmer in der Lage sind, das Seminar zu verarbeiten und für sich zu entscheiden, wie hilfreich oder relevant es für sie selbst oder für ihr Berufsleben gewesen ist und inwieweit ihre ursprünglichen Lernziele erreicht wurden. Unter Umständen war das Seminar ganz anders als sie es erwartet hatten und es wurden dabei unerwartete – hoffentlich positive – Ergebnisse erzielt. Diese Art eines detaillierteren Feedbacks kann wahrscheinlich am besten durch die Vervollständigung eines schriftlichen Bewertungsbogens erfolgen, der den Teilnehmerinnen nach Beendigung des Seminars nach Hause geschickt wird.

Seminarbewertung durch den Moderator

Schlussendlich sollten auch Sie als Moderatorin bewerten wie das Seminar für Sie war. Zum einen wollen Sie sich vielleicht darüber klar werden, wie gut das Seminar hinsichtlich der Zielerreichung, des Inhaltes und des Prozesses gelaufen ist. Zum anderen ist es sinnvoll festzuhalten, welche Art von Themen/Fragestellungen aufgetreten sind, –sowohl auf praktischer Seite, wie z.B. Zeitprobleme, als auch bezüglich Problemen und Fragen, die eventuell in den Übungen aufgetaucht sind und auf die Sie nicht vorbereitet waren. Zusätzlich könnten Sie über Ihre eigenen Lernerfahrungen nachdenken und überlegen, inwieweit sich diese in zukünftigen Seminaren und in Ihr eigenes Leben und in den Berufsalltag integrieren lassen.

Ansätze der Bewertung

Genauso wie die Aktivitätenplanung kann eine Bewertung formlos oder anhand von Formularen durchgeführt werden. Wenn das Seminar für die Teilnehmer den Pflichtteil eines formalen Trainingsprogramms oder einer beruflichen Weiterbildung darstellt, müssen vielleicht bestimmte Anforderungen hinsichtlich der Bewertung erfüllt werden. Das heißt bestimmte Formulare, die ausgefüllt werden müssen, sowie Rückmeldungen an Kolleginnen und Vorgesetzte. Ist dies nicht der Fall, möchten die Teilnehmer vielleicht ihre eigene Bewertung entwerfen oder Sie nutzen eine aktivere Methode der Bewertung.

Der Schwerpunkt der **Werte im Gesundheitswesen** Übungen liegt auf dem Prozess, und dieser ist aktiv, kontemplativ und meditativ aufgebaut. Dennoch haben wir für jedes Modul grob gefasste Lernziele und für jede Übung Lernziele definiert, die dabei helfen sollen, auch die Resultate im Auge zu behalten. Die Schlüsselfrage, die wir uns stellen müssen, lautet: „Werden die Informationen aus den Bewertungsergebnissen meine Art und Weise, wie ich meinen Beruf ausübe, verändern?“

Andere Gebiete, die Sie vielleicht in die Bewertung mit einbeziehen könnten, sind:

- Praktische Gegebenheiten (Administration der Anmeldungen, Tagungsort und -raum, Mittagessen, Zeiteinteilung etc.).
- Welche Arten von Aktivitäten gab es im Seminar? War die Auswahl ausgeglichen?
- Seminarinhalt.
- Schulungsunterlagen.
- Präsentation und Tempo.

Weitere Informationen über die Bewertung sowie Mustervorlagen finden Sie in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**.

16 Der Abschluss

Zum Schluss jeden Seminars stehen 5 - 10 Minuten für den Seminarabschluss zur Verfügung.

Überlegen Sie, wie Sie das Seminar beenden könnten. Ein kurzes Ritual – besonders, wenn Sie es an die Seminarthematik anlehnen – kann den Tag so enden lassen, dass jeder das Gefühl eines runden Abschlusses erhält. Hier können sich die spirituellen Erfahrungen der Teilnehmer bestätigen, und es hilft ihnen zu lernen, Abschied zu nehmen.

Ein einfaches, wirkungsvolles Ritual zum Abschluss fasst die tiefgehenden Erfahrungen des Lernens und des Austauschs untereinander zusammen und betont die Idee des kontinuierlichen Lernens.

In jedem Modul wird eine Form des Abschlusses vorgestellt, der die behandelte Thematik widerspiegelt. Alternativ können Sie auch einen eigenen Abschluss auswählen, abhängig vom jeweiligen Modul, von Ihrer Erfahrung als Moderator und von den Teilnehmerinnen.

Einige allgemeine Abschlussaktivitäten sind beispielsweise:

- Bitten Sie die Teilnehmer, in Stille einige Minuten darüber nachzudenken, was die Gruppe heute erarbeitet hat, um ihr Verständnis und ihre Fähigkeiten hinsichtlich des Seminarthemas zu vertiefen, oder auf welche Aktivitäten sie sich freuen, um das Gelernte in ihrem Leben umzusetzen.
- Spielen Sie Entspannungsmusik, während die Teilnehmerinnen den Raum verlassen, oder singen Sie mit den Teilnehmerinnen ein gemeinsam ausgewähltes Lied.
- Bieten Sie den Teilnehmern an, auf dem Weg aus dem Seminarraum an einer Kerze vorbeizugehen und sich still dafür zu bedanken, welches Geschenk sie sich in diesem Seminar selbst gemacht haben.

Vielleicht gab es in der Seminareinheit einige Elemente, die Sie den Teilnehmern zum Abschluss noch einmal ins Gedächtnis rufen wollen. Oder aber Sie betonen einen der folgenden Aspekte, um das Seminar angemessen abzuschließen.

- Anerkennung/Wertschätzung
- Abschied/Auf Wiedersehen

- Reflexion und Zusammenfassung des Lernprozesses
- Feiern
- Aktionen und Verpflichtungen
- Geschenke

Um Ihnen bei der Auswahl der geeigneten Aktivität zu helfen, finden Sie eine Reihe von Übungen in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**.

17 Literaturhinweise und zusätzliche Ressourcen

Neben den Literaturhinweisen am Ende von **Teil 1: Einleitung** finden Sie Vorschläge für weiterführende Literatur und Zusatzmaterial in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**. Dies ist keine vollständige und umfassende Liste, aber sie bietet Ihnen weitere Literaturquellen, die sowohl von Ihnen als auch von den Seminarteilnehmern ergänzt werden können. Die Liste kann für die Teilnehmerinnen kopiert werden, damit diese auch nach dem Seminar eine Basis für das weitere Selbststudium zur Verfügung haben.

Bevor Sie das Seminar moderieren, sollten Sie auch einige Zeit darauf verwenden, Ressourcen vor Ort herauszufinden oder sich in der Gruppe über das austauschen, was die Teilnehmer ihrerseits bereits kennen: z. B. Broschüren oder Newsletter, Organisationen vor Ort oder Selbsthilfegruppen, Yoga- oder Meditationskurse, diverse andere Aktivitäten sowie allgemeine Informationen, die zu dem Thema des Moduls passen.

18 Kontinuierliche Unterstützung

Das Programm **Werte im Gesundheitswesen** kann nur ein Start sein, um eigene Werte zu erkennen und im Leben umzusetzen. Die Teilnehmerinnen sollten jedes Modul als einen fortlaufenden Prozess verstehen – vielleicht als ersten Schritt auf dem Weg zur Erforschung ihrer eigenen Spiritualität und der Werte im Gesundheitswesen. Vielleicht möchten sie Informationen bekommen zu weiterführenden Seminaren oder Workshops, Unterstützung und Ermutigung bei der Gründung ihrer eigenen Selbsthilfegruppe oder auch weitere Anweisungen hinsichtlich des Einsatzes einiger spiritueller Lernhilfsmittel.

Es ist wichtig, was nach dem Seminar passiert. Selbst wenn die Teilnehmerinnen die Veranstaltung als hilfreich oder inspirierend empfunden haben, kann es nach einigen Tagen oder Wochen passieren, dass sie es schwierig finden, ihren Enthusiasmus und ihre Erkenntnisse im Alltag aufrecht zu erhalten.

Mit dem kopierten Lesematerial zu jedem der Module haben die Teilnehmer eine Zusammenfassung des Lernstoffs für den Tag in der Hand. Die Referenzen und Literaturhinweise (siehe **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**) bieten weitere Quellen, die sie zur Vertiefung ihres Wissens und ihrer Erfahrung einsetzen können.

Wenn Sie Ihren Teilnehmerinnen helfen, einen Mentor oder Gleichgesinnten zu finden oder auch Unterstützungs- oder Selbsterfahrungsgruppen aufzubauen, so ist dies eine effektive Möglichkeit, engagierte Personen nach dem Seminar zu bestärken und weiter zu unterstützen.

Manche Teilnehmer wünschen sich nach dem Seminar vielleicht Folgetreffen oder ein Forum, und Sie sollten sich vorher überlegt haben, wie Sie eine solche Veranstaltung anbieten könnten (siehe Kapitel 19). Ein Handzettel mit detaillierten Informationen und Terminvorschlägen zu Folgeseminaren ermutigt den Prozess fortdauernden Lernens.

19 Folgeseminare/Hausarbeiten

Folgeseminare helfen dabei, den kontinuierlichen Prozess der persönlichen Entwicklung und auch der Teamentwicklung zu betonen und zu unterstützen. Der Schwerpunkt liegt hierbei zum einen auf der Besprechung persönlicher Erkenntnisse und deren Umsetzung in der Praxis statt auf einem allgemeinen klinischen Rückblick. Zum anderen bieten sie moralische Unterstützung für den Einzelnen aufgrund der wichtigen Möglichkeit, sich mit Menschen gleicher Motivation auszutauschen und ein Netzwerk aufzubauen.

Am Ende eines jeden Moduls von **Teil 3** der Schulungsunterlagen werden Sie Vorschläge für Übungen finden, die das Herzstück eines Vertiefungsseminars sein können oder von der einzelnen Teilnehmerin bzw. den verschiedenen Gruppen zwischen den Modulen als „Hausarbeit“ durchgeführt werden können. Diese Übungen bauen auf der Selbst- und Gruppenerfahrung aus den Hauptübungen des Moduls auf. Sie erweitern den eigentlichen Themenschwerpunkt, indem ein zusätzlicher Punkt, der mit dem Hauptthema verknüpft ist, erforscht wird, so zum Beispiel die Übung „Der Stellenwert von Ritualen“ im Anschluss an **Modul 7 Spiritualität im Gesundheitswesen**. Alternativ finden sich auch leichtere oder kreativere Übungen zur Vertiefung des Inhalts, wie zum Beispiel die Übung „Werbeanzeigen“ im Anschluss an **Modul 5 Zusammenarbeit**. Einige der Übungen eignen sich besonders für den Aufbau und die weiterführende Entwicklung des Teams.

Da insbesondere die Gelegenheiten zur inneren Reflexion in diesem Selbsterfahrungsprozess über Werte sehr wichtig sind, möchten Sie vielleicht auch eine Meditation oder Visualisierung von der CD auswählen, mit der die Gruppe noch nicht gearbeitet hat. Wenn Sie ein Folgeseminar planen, können Sie einige oder alle der unten angeführten Komponenten zusätzlich zu den empfohlenen Übungen durchführen, je nachdem, wie viel Zeit Ihnen zur Verfügung steht:

- Aufwärmübung
- Übung zur Erschaffung der Atmosphäre
- Bewegung
- Meditation oder Visualisierung
- Aktivitätenplanung
- Bewertung
- Abschluss

Zusätzlich können Sie die einzelnen Teilnehmerinnen auch dazu einladen, Teile ihres Tagebuchs nachzulesen (siehe auch Kapitel 20 unten) und ihre Lernprotokolle weiterzuführen (siehe **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**).

Über ein Tagebuch hinaus könnte es eine Hausaufgabe sein, zusätzlich einen Aufsatz über eines der Modulthemen zu schreiben oder eine unbekannte Klinikeinrichtung bzw. einen spirituellen Ort aufzusuchen – wie ein Hospiz oder eine Stätte der Anbetung – um auf diese Weise das eigene Wissen und Verständnis zu erweitern.

20 Tagebücher

Laden Sie die Teilnehmer ein, ihren spirituellen Fortschritt auf praktische Art und Weise festzuhalten, indem sie täglich oder wöchentlich ein Tagebuch über das führen, was sie gelernt oder als inspirierend erfahren haben. Das Tagebuch kann sich entweder direkt auf eines der Seminare beziehen oder auf alles, was im täglichen Leben oder im Berufsalltag relevant erscheint, wie zum Beispiel:

- neu geknüpfte Verbindungen
- interessante Gespräche
- Erfolge
- inspirierende Momente („AHA-Erlebnisse“)

Alles, was einen persönlichen Eindruck hinterlassen hat und hilfreich scheint, sollte aufgeschrieben werden, und sei es noch so unbedeutend. Am einfachsten ist es, wenn die Teilnehmerinnen ihr Tagebuch neben dem Bett liegen haben und jeden Tag fünf Dinge aufschreiben, die sie gelernt haben oder für die sie dankbar sind. Damit schläft der Tagebuchschreiber in positiver Stimmung ein und wacht ebenso positiv wieder auf. Außerdem kann er von Monat zu Monat die eigenen Fortschritte selbst erkennen.

Zum Schluss sollten Sie nicht vergessen, selbst auch ein Tagebuch zu führen, um Ihre eigene spirituelle Reise festzuhalten und um diese Erfahrungen und Erkenntnisse in Ihre weiteren Seminare einfließen lassen zu können. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass das Programm **Werte im Gesundheitswesen** die Eigenschaft des „**Lernens durch Anwendung im Alltag**“ behält, was ja das Wesen dieses Ansatzes ausmacht.

Module

Teil 3: Module

Inhalte

Modul 1 Werte	51
Innere Werte.....	61
Werte im Berufsleben.....	71
Modul 2 Frieden	95
Selbst friedvoll sein.....	105
Frieden im Berufsalltag.....	120
Modul 3 Positivität	139
Selbst positiv sein	155
Positive Zusammenarbeit am Arbeitsplatz.....	167
Modul 4 Mitgefühl	193
Mitgefühl erkennen.....	205
Mitgefühl praktizieren	216
Modul 5 Zusammenarbeit	245
Zusammenarbeit verstehen	254
Zusammenarbeit in Teams	263
Modul 6 Sich selbst wertschätzen	285
Selbstfürsorge.....	298
Gegenseitige Unterstützung während der Arbeit	305
Modul 7 Spiritualität im Gesundheitswesen	331
Spiritualität und Heilung.....	344
Spirituelle Fürsorge im Gesundheitswesen.....	357

Werte



1 Hintergrundinformationen

Warum beschäftigen wir uns mit Werten?

Sowohl bei unserer Tätigkeit als Mitarbeiter im Gesundheitswesen als auch im Privatleben können Werte als die Grundlage unseres Handelns und unserer Worte angesehen werden. Wenn wir unsere Werte aus den Augen verlieren, kann es passieren, dass wir auch das Gefühl für den Sinn unseres Lebens und das Bewusstsein für unsere Identität verlieren. Unser Selbstwertgefühl wird beeinträchtigt und wir beginnen, bei der Arbeit zu leiden, was unvermeidbar auch unser Privatleben beeinflusst. Aufgrund der vielfältigen Anforderungen, die an uns gestellt werden, schwindet allmählich unsere Vitalität. Indem wir bewusst beginnen, unsere Werte wieder zu entdecken und zu stärken, können wir jedoch das Verständnis für unsere Lebensaufgabe erneuern und das Vertrauen in unsere Urteilsfähigkeit zurückgewinnen. Letztendlich sind es doch unsere Werte, die uns ursprünglich einmal dazu gebracht haben, im Gesundheitswesen zu arbeiten.

Ziele des Moduls

Dieses erste Modul ist dazu gedacht, uns daran zu erinnern, was unsere tiefsten inneren Werte sind und was uns ursprünglich einmal bei unserer Berufswahl inspiriert und angezogen hat. Es gibt gewisse Werte, die sowohl für unser Verhalten als moralisches Individuum als auch für unsere Berufspraxis im Gesundheitswesen relevant sind. Der spirituelle Ansatz im Gesundheitswesen beginnt damit, diese Werte wieder zu entdecken und sie sich bewusst zu machen.

Werte bilden ein inneres Gefüge, das uns den Sinn unseres Lebens und unserer Lebensgestaltung erfahren lässt. Unsere Gedanken, unser Verhalten und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen können durch diese inneren Glaubenssätze beeinflusst und unterstützt werden. Wenn wir unser Leben gemäß unseren Werten ausrichten, bereichert dies unsere persönliche Entwicklung und wir entwickeln ein Verständnis für den Sinn unseres Lebens. Werte helfen uns dabei, angesichts von Herausforderungen und Enttäuschungen unsere Selbstachtung beizubehalten. Sie sind die Orientierungsgrundlage für die Gestaltung unseres Lebens in der Außenwelt.

Um eine positive Veränderung in unserer Arbeitsweise zu bewirken, müssen wir zuerst bei uns selbst etwas verändern. Es gehört mehr dazu als nur über Werte zu lesen und zu diskutieren. Wir müssen praktische Wege finden und sie ins Geflecht unseres Alltags einbinden. Wenn unsere Werte aufblühen, passiert das gleiche auch mit uns.

Einleitung zum Modul Werte

In diesem Modul geht es darum, sowohl unsere eigenen als auch die im Gesundheitswesen relevanten Werte zu identifizieren. Ein Punkt ist jedoch ganz wesentlich: Während für die professionelle fachliche Seite unserer Tätigkeit gewisse Fähigkeiten, eine Ausbildung und Berufserfahrung eine zentrale Rolle spielen, ist es auf der anderen Seite genauso wichtig, das Wohlergehen aller im Gesundheitswesen arbeitenden Menschen (Ärzte, Patienten/Klienten, kaufmännisches Personal und Manager) sicherzustellen. Das wird ermöglicht durch ein tragfähiges Gerüst von Werten, das als Basis für unser Selbstbild und unser Verhalten gegenüber anderen dienen kann.

Themenschwerpunkte der Übungen

Meine Lieblingsdinge (1.1, 1.11)

Wenn wir innehalten und darüber nachdenken, welche Dinge wir mögen, können wir die Werte ausmachen, die unsere persönlichen Vorlieben beeinflussen. Indem wir uns fragen, „Was an diesem Lied, Gedicht oder Buch mag ich besonders?“, „Was daran berührt mich und was erachte ich als wichtig?“, bekommen wir ein Gefühl für den dahinter liegenden Wert. Anfangs kann es schwierig sein, die richtigen Worte zu finden, um diese Werte zu beschreiben. Wenn wir aber mit anderen Menschen darüber sprechen und uns austauschen, bauen wir automatisch ein Vokabular auf, mit dem wir im Verlauf des Seminars arbeiten können.

Was sind Werte? (1.2)

Werte kann man als **zentrale Glaubenssätze** oder **Prinzipien** beschreiben. Unsere Werte bilden die Grundlage für unser Urteil über gut und böse, richtig und falsch, und was im Leben uns wichtig und erstrebenswert erscheint. Auf diese Weise bilden sie die Grundlage für unsere Handlungen, insbesondere im Umgang mit unseren Mitmenschen.

Unsere Alltagssprache wird von kurzen und prägnanten Worten geprägt; und so sind wir es gewohnt, Werte mit einfachen „Ein-Wort-Begriffen“ zu beschreiben. Begriffe wie z. B. „Mitgefühl“, „Zusammenarbeit“ und „Frieden“ erscheinen uns als Werte, **weil sie Glaubenssätze oder Grundprinzipien** repräsentieren, die z.B. die **Wichtigkeit** betonen, **im Umgang miteinander** mitfühlend, kooperativ oder friedvoll zu sein. In diesem Sinne können wir aus jeder Eigenschaft oder Tugend einen Wert ableiten.

Während Werte zentrale **Glaubenssätze** sind, beschreiben Eigenschaften oder Tugenden eher unsere Handlungen und Verhaltensweisen. Manchmal jedoch, wenn eine Eigenschaft oder Tugend grundlegend für unsere Lebensführung ist, kann man sie auch als zentralen Wert ansehen. Hierzu ein Beispiel: Jemand, der beschließt ein Leben zu führen, in welchem er seine Besitztümer verschenkt, scheint Großzügigkeit als zentralen Wert anzusehen. Wenn auf der anderen Seite eine Person sich ab und zu großzügig verhält, muss Großzügigkeit für diesen Menschen nicht unbedingt ein zentraler Wert sein; vielleicht handelt er nur aus Mitleid oder aus einem anderen Motiv heraus.

Wir haben versucht, zwischen den Begriffen „Werte“, „Glaubenssätze“, „Eigenschaften“ und „Tugenden“ zu unterscheiden, aber es gilt zu akzeptieren, dass es für verschiedene Menschen durchaus unterschiedliche Nuancen in der Bedeutung der Begriffe geben kann. Letztendlich ist es also wichtiger, ein Gefühl für die Bedeutung zu entwickeln als eine abschließende, genaue Definition.

Ein Höhepunkt meines Berufslebens (1.3)

Als Mitarbeiter im Gesundheitswesen bewerten wir unsere eigene Arbeit immer sehr kritisch, um den hohen Standards und Anforderungen gerecht zu werden. Oftmals sind wir auch uns selbst und unseren Kollegen gegenüber zu kritisch. Es kann daher erfrischend sein, sich an etwas zu erinnern, was uns richtig gut gelungen ist, da die Betrachtung eines „Höhepunktes“ Gefühle des Erfolgs aufkommen lässt. Häufig geht es nicht so sehr um das, **was** wir getan haben, sondern darum, **wie** wir uns verhalten haben. Erst wenn wir den Mut haben, unser wahres Selbst zum Ausdruck zu bringen, können auch unsere besonderen Eigenschaften und die darunter liegenden Werte zum Vorschein kommen.

Werte, die mir am wichtigsten sind (I.4, I.10)

Nachdem wir begonnen haben, uns mit Werten zu beschäftigen, haben wir vielleicht zehn oder zwanzig Wertbegriffe gefunden, vielleicht auch mehr. Obwohl all diese Werte sehr wichtig sind, bedeuten uns einige vielleicht mehr als andere. Dennoch können wir erkennen, dass jeder Einzelne von uns eine unterschiedliche Mischung an persönlichen Werten hat, was uns als Individuum unsere Einzigartigkeit und Besonderheit verleiht. Wenn wir gemäß dieser Werte leben, werden sich Eigenschaften zeigen, die für unsere Tätigkeit im Gesundheitswesen und für das Wohlbefinden anderer wichtig sind. Aus diesem Grund ist es ratsam, erst einmal unsere persönlichen Werte zu identifizieren, denn sie sind es, die wir tagtäglich in unser Berufsleben einbringen.

Persönliche Werte erleben (I.5) und den Traum neu entfachen (I.7)

Wenn wir auf einer tiefen Ebene der inneren Stille nachdenken, fällt es uns leichter, die Werte zu erkennen, die regelmäßig unsere Handlungen bestimmen. Diese Art der Reflexion kann zu einer Meditation werden, die uns mit unserem inneren Wesenskern verbindet. Sie ermöglicht uns zu erforschen, was unserem Leben Sinn und Zweck gibt – welche Werte es sind, die unsere persönlichen Gedanken, Impulse, Absichten, Gespräche und Handlungen untermauern. Wir begeben uns damit auf eine Reise zu unserem wahren Selbst und zu unserem eigenen, angestammten Platz im Drehbuch des Lebens. Durch die Reflexion haben wir auch die Möglichkeit, unsere Verbindung mit einer höheren Macht oder Kraftquelle zu spüren, aus der wir beständig unsere Werte erneuern und auffrischen können. Wenn wir in Übereinstimmung mit unseren inneren Werten handeln, handeln wir auf eine menschliche und harmonische Weise aus einer Position der Stärke heraus. Sobald wir diese Werte erkennen und uns mit ihnen verbinden, können wir auch besser mit anderen zusammenarbeiten und erfahren dadurch Frieden und Zufriedenheit in unserem Leben.

Helden und Heldinnen (I.6)

Es gibt viele Menschen, die wir bewundern; Persönlichkeiten, die uns inspirieren. Gerne wären wir so wie sie. Was ist es, was diese Personen machen oder sagen, das uns so positiv beeinflusst? Welche Werte drücken sie aus oder scheinen sie in ihrem Verhalten zu besitzen? Wenn wir diese Eigenschaften in uns entwickeln, können wir vielleicht auch wie sie sein. Im Laufe dieses Prozesses stellen wir möglicherweise fest, dass wir bereits viele dieser Eigenschaften besitzen – vielleicht lebt in uns ja ein Held oder eine Heldin!

Werte im Gesundheitswesen (I.8)

Es kann sehr wirksam für die Teamentwicklung sein, die gemeinsamen Werte der Gruppe zu identifizieren. Dies verbindet uns als Menschen auf einer viel tieferen Ebene als nur die Betrachtung der Rollen, die wir spielen. Auf diese Weise können wir eine gemeinsame Vision für die ganze Gruppe entwickeln. Eine kreative Übung ist eine ideale Möglichkeit für eine Gruppe, sich aus dem beruflichen Rollenverhalten zu lösen und stattdessen gemeinsam Ideen zu erarbeiten.

Wenn der Schwerpunkt der Übung auf gemeinsamen Werten liegt, können wir nach Grundsätzen suchen, die jene Werte widerspiegeln, an denen wir unsere zukünftige Arbeit ausrichten wollen. Diese dient als Inspiration für die Mitarbeiter des Teams und für diejenigen, die von ihnen versorgt werden. Die Motivation im Team verbessert sich, und auch die Patientinnen profitieren.

Werte am Arbeitsplatz umsetzen (I.9)

Damit wir als moralische Individuen und professionelle Mitarbeiter im Gesundheitswesen funktionieren können, müssen wir erkennen, dass unsere Werte eine innere Kraftquelle sind, die wir anzapfen und aus der wir schöpfen können. Indem wir uns über unsere Werte klar werden, können wir sie bewusst auf der Arbeitsebene mit Patienten und Kollegen anwenden. Wir können uns z.B. mit einem bestimmten Wert wie „Geduld“ oder „Toleranz“ beschäftigen, versuchen, ihn besser in unser Leben zu integrieren, und beobachten, welche Auswirkung dies auf uns und andere hat. Die Werte, die sich in unserem Leben zeigen, beeinflussen die Art und Weise medizinischer Versorgung und damit das Wohlbefinden anderer. Aus diesem Grunde ist es wichtig, sie zu erkennen und ihnen in unserem Arbeitsumfeld die nötige Beachtung zu schenken.

2 Die Moderatorenanleitung zu Modul 1

Seminarteil I : Innere Werte

Ziel

- Den Teilnehmern Gelegenheit geben, ihre persönlichen Werte zu erforschen und zu erfahren.

Durchführung

In diesem Seminar helfen Sie den Teilnehmerinnen, das Konzept der Werte zu erforschen, und geben Ihnen die Gelegenheit, ihre persönlichen Werte zu erkennen. Wenn wir unsere persönlichen Werte kennen und schätzen und uns mit den Eigenschaften, die dadurch zum Ausdruck kommen, wohlfühlen, verstehen wir den eigenen Lebenssinn und -zweck besser, sowohl im Beruf als auch privat.

Indem die Teilnehmer in Partnerübungen über ihre Lieblingslieder, -gedichte oder -bilder sprechen, können sie ihre eigenen Werte erkennen und sich besser mit anderen darüber austauschen. Die Besinnung auf wichtige Ereignisse im Berufsleben und damit auf Werte, die ihnen am meisten bedeuten, führt die Teilnehmer mithilfe der Meditation zur Erfahrung der persönlichen Werte auf einer tiefen Ebene.

Seminarteil II: Werte im Berufsleben

Ziele

- Den Teilnehmerinnen die Möglichkeit geben, Werte für ihr Berufsleben zu erforschen, zu erfahren und zu entwickeln.
- Wege erforschen, wie diese Werte in ihre Arbeit integriert werden können.

Durchführung

Diese Seminareinheit konzentriert sich darauf, die Werte und Eigenschaften zu erkennen, die Mitarbeiter im Gesundheitswesen in ihre Arbeit einbringen, und auf welche Art und Weise diese ausgedrückt werden können.

Das Seminar beginnt damit, dass die Teilnehmer die Werte eines Menschen, der sie beruflich inspiriert hat, benennen. Im Anschluss daran folgt eine geführte Visualisierungsübung, in der die Teilnehmer sich ihr ideales Arbeitsumfeld erschaffen dürfen. Es folgt eine Übung in Kleingruppen, bei der die Teilnehmer herausfinden, welche Werte im Gesundheitswesen besonders relevant sind, und wie sie diese auf kreative Weise in ihrer Arbeit zum Ausdruck bringen können. Die Handlungsplanung und eine Abschlussübung konzentrieren sich dann auf die Umsetzung der wichtigen Werte im Alltag und am Arbeitsplatz.

Programm/Zeitplan für Modul 1 *Werte*

Einleitung		
SEMINARTEIL I		
	Innere Werte	
Übung 1.1	Meine Lieblingsdinge	20 Minuten
Übung 1.2	Was sind Werte?	35 Minuten
Bewegungsübung		5 Minuten
Pause		20 Minuten
Übung 1.3	Ein Höhepunkt meines Berufslebens	30 Minuten
Übung 1.4	Meine wichtigsten Grundwerte	20 Minuten
Übung 1.5	Persönliche Werte erleben	20 Minuten
Mittagspause		
SEMINARTEIL II		
	Werte im Berufsleben	
Übung 1.6	Meine „Helden und Heldinnen“	20 Minuten
Übung 1.7	Den Traum neu entfachen	20 Minuten
Übung 1.8	Werte im Gesundheitswesen	60 Minuten
Bewegungsübung		5 Minuten
Pause		15 Minuten
Seminarrückblick		10 Minuten
Handlungsplanung		
Übung 1.9	Werte am Arbeitsplatz umsetzen	30 Minuten
Bewertung		10 Minuten
Abschluss		
Übung 1.10	Werte leben	10 Minuten
Gesamtlänge		6 Stunden

Vertiefungsübung/Hausarbeit

Übung 1.11	Kreativ mit Werten umgehen	1 Stunde
------------	----------------------------	----------

Material



- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker
- CD-Player und/oder Kassettenrekorder (optional)

Seminarteil I

- Arbeitsblatt 1.1 – Meine Lieblingsdinge
- Handzettel 1.4 – Liste mit Werten
- CD-Titel Nr. 1 – Persönliche Werte erleben (oder Entspannungsmusik)
- Haftnotizen (post-it) oder kleine Zettel und Stecknadeln/Tesafilm (drei Zettel pro Teilnehmer)

Seminarteil II

- Arbeitsblatt 1.7 – Den Traum neu entfachen
- Arbeitsblatt 1.9 – Werte am Arbeitsplatz umsetzen
- CD-Titel Nr. 2 – Den Traum neu entfachen (oder Entspannungsmusik)
- Werte-Karten (**siehe Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**)
- Stellwand mit Stecknadeln oder Tesa-Film zur Befestigung der erstellten Arbeiten
- Flipchartpapier oder DIN-A1 Papier (Posterformat)
- Malstifte oder Malfarben
- Alte Zeitschriften und/oder Material für Collagen
- Mehrere Klebestifte und Scheren

Vertiefungsübung/Hausarbeit

- Arbeitsblatt 1.11 – Kreativ mit Werten umgehen (A) – Reflexionen
- Arbeitsblatt 1.11 – Kreativ mit Werten umgehen (B)
– Ein besinnliches Gedicht
- CD/Kassette mit Entspannungsmusik (optional)
- Papier oder bunte Karten, Stifte
- Flipchart

Vorbereitung

1. Lesen Sie die Einleitung zu Beginn des Moduls/der Module, damit Sie mit der Art und Weise vertraut sind, in der das Thema vorgestellt und bearbeitet wird. Schauen Sie sich die Literatur- und Ressourcenliste für dieses Modul unter Teil 5: Zusätzliche Ressourcen an und denken Sie über Ihre eigenen Erfahrungen zu dem Thema nach.

- 2 Machen Sie sich mit den wichtigsten Lernhilfsmitteln für diesen Seminarteil vertraut (siehe Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel).
- 3 Lesen Sie die Seminaranleitung durch und schauen Sie sich den Programmvorschlag an, welcher folgende Teile enthält:
 - Seminareinleitung
 - Übungen
 - Bewegungsübungen
 - Pausen
 - Seminarrückblick
 - Aktivitätenplanung
 - Bewertung
 - Abschluss

Planen Sie jeden Abschnitt des Seminars sowie die Zeiteinteilung anhand der Seminaranleitung im Detail durch. In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und in den fakultativen Übungen im **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie weitere Vorschläge.

- 4 Fotokopieren Sie sämtliche Handzettel und Arbeitsblätter und stellen Sie sicher, dass alle unter Material aufgeführten Teile zur Verfügung stehen.

3 Das Modul einleiten



30 Minuten

Führen Sie die Teilnehmer durch Ihre geplante Einleitung, bei der Sie folgende Elemente verwenden können:

Stille

Vorstellungsrunde/optionale Aufwärmübungen

Überblick über das Seminar

- Thema
- Ziele
- Programmplan
- hilfreiche Hinweise
- etwaige Fragen

Einstimmung/Eine gute Atmosphäre schaffen

- Grundprinzipien/Spielregeln
- Erwartungen der Teilnehmerinnen

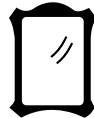
Rückblick auf die vorangegangene Seminareinheit bzw. Hausarbeit

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** finden Sie zusätzliche hilfreiche Hinweise zur Einleitung des Seminars.

4 Die Übungen

Seminarteil I: Innere Werte

Übung 1.1



Meine Lieblingsdinge

Prozess:

Reflexion



20 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmerinnen in der Lage sein:

- ✓ zu verstehen, wie Werte aufgrund persönlicher Vorlieben identifiziert werden können.

Material



- Arbeitsblatt 1.1 – Meine Lieblingsdinge
- Flipchart und Marker

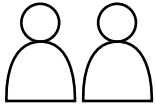
Die Übung moderieren



1. Händigen Sie das Arbeitsblatt 1.1 Meine Lieblingsdinge aus und erklären Sie den Teilnehmern, dass sie zunächst allein einige Antworten überlegen sollen, die sie dann mit einem Partner austauschen können.

„In den nächsten 10 Minuten können Sie auf jede der Fragen auf dem Arbeitsblatt eine Antwort geben. Gehen Sie ganz entspannt an diese Übung heran und seien Sie spontan, ohne lange zu überlegen. Es ist in Ordnung, wenn Ihnen zu einer Frage nicht sofort etwas einfällt. Sie können später darüber nachdenken, wenn das notwendig sein sollte.“

Geben Sie den Teilnehmerinnen dafür 10 Minuten Zeit.



2. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden und ihre Antworten auf dem Arbeitsblatt auszutauschen.
Geben Sie den Teilnehmerinnen dafür 5 Minuten Zeit.

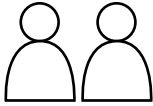
**Feedback
5- Minuten**



3. Bitten Sie in der gesamten Gruppe um einige der Antworten. Listen Sie die genannten Werte auf einer Flipchart auf, welche Sie für den Rest des Seminars sichtbar aufhängen.

Übung 1.2

Was sind Werte?



Prozess:

Diskussion in Zweiergruppen



35 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

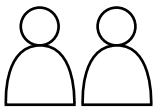
- ✓ besser zu verstehen, was mit dem Begriff „Werte“ gemeint ist.
- ✓ einige ihrer persönlichen Werte identifizieren zu können.

Material



- Papier und Stifte
- Flipchart mit folgenden Fragen:
 - **Was bedeutet für Sie beide der Begriff Werte?**
 - **Welche bestimmten Werte sind für Sie persönlich in Ihrem Leben wichtig?**
- Marker

Die Übung moderieren



1. Erklären Sie das Lernziel dieser Übung damit wir zuerst den Begriff „Werte“ verstehen, und wir uns über unsere persönlichen Werte klar werden können.

2. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden, und führen Sie wie folgt durch die Übung. Erinnern Sie alle daran, wann jeweils zur nächsten Frage überzugehen ist.

“Finden Sie sich in Zweiergruppen zusammen und stellen Sie sich Ihrem Partner vor. Erzählen Sie etwas Allgemeines von sich.“

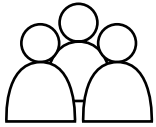
Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

3. Führen Sie danach die Teilnehmer in die Hauptübung, indem Sie ihnen die vorbereitete Flipchart mit den beiden Fragen zeigen.

„Sprechen Sie jetzt mit Ihrem Partner darüber, was Sie beide unter dem Begriff „Werte“ verstehen und welche Werte für Sie in Ihrem Leben besonders wichtig sind.“

Nach der Diskussion können Sie dann die Definition, auf die Sie sich verständigt haben, sowie einige Ihrer persönlichen Werte aufschreiben.“

Geben Sie den Teilnehmerinnen dafür 10 Minuten Zeit.

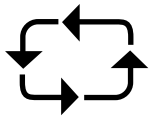


4. Jetzt gehen Sie mit den Teilnehmern in die Schlussphase der Übung:

„Sprechen Sie jetzt mit einer anderen Zweiergruppe und vergleichen Sie Ihre Definitionen und Werte.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.


**Feedback
15 Minuten**



Beginnen Sie damit, die Teilnehmerinnen nach ihren persönlichen Werten zu fragen, und halten Sie die Antworten auf der Flipchart fest. Erforschen Sie in der verbleibenden Zeit, was die Teilnehmerinnen unter dem Begriff „Werte“ verstanden haben. Nutzen Sie hierbei die Hintergrundinformationen als Richtlinie für die Diskussion.




Bewegungsübung

 5 Minuten



Pause

 20 Minuten

Übung 1.3

Ein Höhepunkt meines Berufslebens



Prozess:

Wertschätzung und Zuhören



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

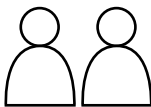
- ✓ Werte zu identifizieren, die ein erfülltes Berufsleben kennzeichnen.
- ✓ zu verstehen, wie sich Werte in der eigenen Berufspraxis zeigen.

Material



- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

Die Übung moderieren



1. Beginnen Sie die Übung folgendermaßen:

„Finden Sie sich mit einem Partnerin zusammen, doch bleiben Sie zunächst nur bei sich..“

Blicken Sie auf Ihr Berufsleben zurück und denken Sie über einen Höhepunkt nach, über eine Zeit, in der Sie Hervorragendes geleistet haben, eine Zeit, die für Sie sehr bedeutsam oder wichtig war. Eine Zeit, in der Sie sich besonders lebendig, kreativ oder effektiv gefühlt haben.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür einige Minuten Zeit.

2. Dann stellen Sie den nächsten Schritt der Übung vor:

„Erzählen Sie jetzt Ihrem Partnerin von diesem Höhepunkt in Ihrem Beruf. Was machte diesen Erfolg oder diese bedeutsame Erfahrung aus? Was war so besonders daran? Interviewen Sie sich gegenseitig, jeder knapp 5 Minuten.“

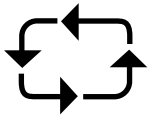
Geben Sie den Teilnehmern dafür insgesamt 10 Minuten Zeit.

3. Jetzt gehen Sie zur nächsten Stufe über:

„Als nächstes beschreiben Sie sich gegenseitig, welche Werte Sie in der Erzählung Ihrer Gesprächspartnerin identifizieren konnten. Wählen Sie dann drei Werte aus, die Ihnen beiden wichtig erschienen, und schreiben Sie diese dann auf.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

**Feedback
10 Minuten**



Versammeln Sie alle Teilnehmer wieder in der Hauptgruppe.

Fragen Sie die Teilnehmerinnen, welche Werte für sie am wichtigsten waren, und halten Sie die Antworten auf der Flipchart fest. Sie könnten diese auch kurz mit der Liste aus Übung 1.2 vergleichen.

Einige Teilnehmer möchten vielleicht Ihre besonderen Erfolge oder Erlebnisse mit der Gruppe teilen. Wenn jemand das nicht möchte, sollte dies von der Gruppe respektiert werden.

Übung 1.4

Werte, die mir am wichtigsten sind



Prozess:

Reflexion



20 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ ihre wichtigsten persönlichen Werte identifizieren zu können.
- ✓ zu verstehen, wie Werte sich durch die persönlichen Eigenschaften eines Menschen ausdrücken.

Material



- Handzettel 1.4 – Liste mit Werten
- Haftnotizen oder kleine Zettel mit Stecknadeln/Tesafilm (drei Zettel pro Person).

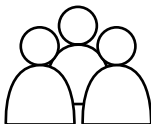
Die Übung moderieren



1. Verteilen Sie den Handzettel 1.4 Liste mit Werten und die Haftnotizen (drei pro Person).
2. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich die Gespräche der vorhergehenden Übungen in Erinnerung zu rufen, und anhand der Liste mit Werten die drei Werte zu benennen, die ihnen am wichtigsten sind. Sie sollten jeden dieser Werte auf eine der drei Haftnotizen schreiben.

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

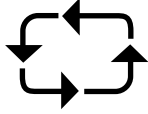
3. Bitten Sie dann jeden, seine Zettel auf die Wand zu kleben oder auf eine Pinnwand zu stecken.



4. Wenn alle Zettel hängen, fragen Sie die Gruppe, welche Werte man als ähnlich oder gleichwertig gruppieren könnte. Hängen Sie die Haftnotizen den Vorschlägen entsprechend um und benennen Sie einige der wichtigsten.

Geben Sie den Teilnehmerinnen dafür 5 Minuten Zeit.

Feedback
5–10 Minuten



Wählen Sie ein oder zwei der meistgenannten Werte aus und besprechen Sie mit der Gruppe, wie sich diese Werte in Form von Persönlichkeitsmerkmalen ausdrücken könnten. Welche dieser Werte könnten insbesondere für die Arbeit im Gesundheitswesen von Bedeutung sein?

Übung 1.5

Persönliche Werte erleben



Prozess:

Meditation



20 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein, ihre Grundwerte in der Meditation zu erleben.

Material



- CD-Titel Nr.1 – Persönliche Werte erleben (oder Entspannungsmusik)
- CD-Player oder Kassettenrecorder (fakultativ)
- Papier und Stifte

Die Übung moderieren

1. Geben Sie den Teilnehmerinnen zu verstehen, dass sie nun die Gelegenheit erhalten, die drei wichtigsten Grundwerte aus der vorherigen Übung mit einer tieferen Erfahrung zu verbinden.
2. Bitten Sie die Teilnehmer, sich bequem hinzusetzen und zu entspannen. Es ist gut, aufrecht zu sitzen, die Hände locker im Schoß zu halten, die Beine nicht übereinander zu schlagen und die Füße fest auf den Boden zu stellen.
3. Spielen Sie den CD-Titel Nr.1 Persönliche Werte erleben oder lesen Sie der Gruppe den folgenden Text vor. Dabei sollten Sie langsam und deutlich sprechen, bei den Pausenzeichen (...) innehalten, damit die Teilnehmer sich besinnen können, und eventuell Entspannungsmusik dazu spielen.

“Setzen Sie sich ganz bequem hin ... Ihr Körper darf sich jetzt entspannen ... Sie können Ihre Augen schließen oder sie offen halten ... Achten Sie jetzt mehr und mehr auf Ihren Körper und Ihre Atmung ... Atmen Sie tief ein ... und lassen Sie beim Ausatmen alle Anspannung los ... noch einmal ... und beobachten Sie, wie Ihr Atem gleichmäßiger wird ... Langsam einatmen ... und wieder ausatmen.

Je mehr Sie bei sich selber ankommen, desto entspannter fühlen Sie sich ... Ihr Gedankenstrom wird langsamer ... Ihre Gedanken werden ruhiger.

In Ihrer Vorstellung taucht jetzt langsam ein Bild oder ein Gefühl Ihrer tiefsten inneren Werte auf ... Konzentrieren Sie sich auf einen Wert ... Taucht ein Bild, eine Farbe, ein Geräusch oder ein Satz auf, der für Sie mit diesem Wert in Verbindung steht ...? Nehmen Sie sich Zeit für diese Erfahrung ... Wie fühlt es sich an, diesen Wert zu erfahren? (**lange Pause**)

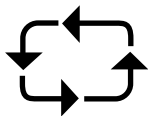
Wählen Sie einen weiteren Wert ... und erfahren Sie ihn in Ihrem tiefsten Inneren ... Taucht ein Bild, eine Farbe, ein Geräusch oder ein Satz auf, das oder der für Sie mit diesem Wert in Verbindung steht ...? Nehmen Sie sich Zeit für diese Erfahrung ... Wie fühlt es sich an, diesen Wert zu erfahren? (**lange Pause**)

Wenn Sie soweit sind, gehen Sie zu einem dritten Wert über ... Versuchen Sie ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es ist, diesen Wert zu sein. (**lange Pause**)

Erinnern Sie sich nun an Ihre drei Werte ... und erleben Sie diese nacheinander noch einmal. (**lange Pause**)

Werden Sie sich nun allmählich wieder Ihres Körpers bewusst ... Sie sitzen auf einem Stuhl in diesem Raum ... Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden ... bewegen Sie Ihre Zehen und Finger ..., und wenn Sie bereit sind, öffnen Sie Ihre Augen ... Dehnen und strecken Sie sich, damit Sie sich wieder vollkommen wach fühlen.“

Feedback
5-10 Minuten



Entweder möchten die Teilnehmer noch ruhig sitzen bleiben oder darüber sprechen, was sie erlebt haben – je nachdem, ob sie bereits Erfahrung mit ähnlichen meditativen Übungen gemacht haben. Wenn jemandem z.B. ein Bild, eine Farbe oder ein Satz in den Sinn gekommen ist, möchte er das vielleicht der Gruppe mitteilen oder aber die Erfahrung einfach nur für sich aufschreiben oder malen.



Mittagspause

Seminarteil II: Werte im Berufsleben

Übung 1.6



Helden und Heldinnen

Prozess:

Reflexion



20 Minuten

Lernziele

Nach der Übung sollten die Teilnehmerinnen in der Lage sein,

- ✓ zu beschreiben, durch welche Werte sie von einem anderen Menschen inspiriert und in ihrer Arbeit positiv beeinflusst wurden.
- ✓ zu erklären, wie Werte sich in Verhaltensweisen und Handlungen ausdrücken.

Material



- Papier und Stifte
- Marker
- Flipchart mit folgenden Fragen:
 - Wer hat Sie inspiriert und Ihre Arbeit positiv beeinflusst?
 - Welche Werte zeigt/e dieser Mensch in seiner Art zu arbeiten?

Die Übung moderieren

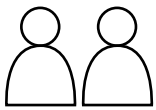


1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden.
2. Leiten Sie wie folgt durch die Übung:

“Denken Sie zunächst einmal alleine darüber nach, wer Sie inspiriert und Ihre Arbeit positiv beeinflusst hat. Das könnte beispielsweise eine Kollegin sein, ein Vorgesetzter oder Freund, oder auch eine öffentliche bzw. historische Person.

Schreiben Sie den Namen auf und dazu auch die Werte, die diese Person in ihrer Arbeit und ihrem Verhalten ausgedrückt hat.“

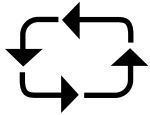
Geben Sie den Teilnehmerinnen dafür 5 Minuten Zeit, bevor Sie zum nächsten Übungsschritt gehen.



3 Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken mit ihrer Teampartnerin auszutauschen.

Geben Sie den Teilnehmern dafür weitere 5 Minuten Zeit.

**Feedback
10 Minuten**



Bitten Sie die Teilnehmer, die Person (wenn sie dies möchten) und die Werte zu benennen, die sie in der Person erkennen konnten. Schreiben Sie die genannten Werte auf eine Flipchart. Diskutieren Sie dann in der Gruppe, auf welche Art und Weise diese Personen bestimmte Werte in ihren Verhaltensweisen und Handlungen gezeigt haben.

Übung 1.7



Den Traum neu entfachen

Prozess:

Visualisierung



20 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,
 ✓ ihr ideales wertebasiertes Arbeitsumfeld zu visualisieren.

Material



- Arbeitsblatt 1.7 – Den Traum neu entfachen
- CD-Titel Nr. 2 – Den Traum neu entfachen (oder CD/Kassette mit Entspannungsmusik)
- CD-Player oder Kassettenrekorder

Die Übung moderieren

- 1 Leiten Sie die Visualisierung wie folgt ein:
 "Ich glaube, die meisten von uns haben eine Idealvorstellung davon, wie die Dinge bei der Arbeit sein sollten. Dieser Traum ist teilweise sicherlich der Grund dafür, warum wir diese Arbeitsstelle ausgesucht haben. Sie werden jetzt für einige Minuten durch eine Visualisierung geführt, um diesen Traum neu zu entfachen. Lassen Sie uns sehen, was dabei herauskommt – vielleicht ähnelt es Ihrem heutigen Arbeitsplatz oder es ist etwas anderes."
- 2 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, in ihrer Vorstellung einfach den Worten zu folgen und dabei so entspannt und kreativ wie möglich zu sein.
- 3 Spielen Sie **CD-Titel Nr. 2 Den Traum neu entfachen**, oder lesen alternativ die folgenden Worte zu einer Entspannungsmusik im Hintergrund. Sprechen Sie langsam, deutlich, und möglichst mit sanftem Tonfall, wobei Sie bei den Pausenzeichen (...) innehalten, damit die Teilnehmer Zeit zum Nachdenken haben.

„Setzen Sie sich bequem hin, und erlauben Sie es Ihrem Körper, sich zu entspannen ... Ihre Hände liegen locker in Ihrem Schoß und Ihre Füße stehen sicher auf dem Boden ... Vielleicht möchten Sie jetzt Ihre Augen schließen ... Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit ganz sanft auf Ihren Körper und Ihre Atmung ... und beobachten Sie, wie sich Ihr natürlicher Atemrhythmus einstellt ... Nach einigen Augenblicken wird Ihr Atem ruhiger ... Ihr Körper kann sich jetzt ganz entspannen ...

Jetzt, wo Sie völlig entspannt sind, stellen Sie sich vor, wie eine große Seifenblase ganz sanft zu Ihnen herunterschwebt ... Diese Seifenblase hat eine Tür, und auf dieser ist ein Schild angebracht mit der Aufschrift ...: „Steigen Sie ein. Mit mir werden Sie zur Arbeitsstelle Ihrer Träume schweben.“

Steigen Sie nun ein ... Die Seifenblase beginnt, zu schweben ... Sie erhebt sich über dieses Gebäude und beginnt dann ihre Reise ... Genießen Sie die wunderbare Landschaft unter sich ... Allmählich nähert sich die Seifenblase der Arbeitsstelle Ihrer Träume und schwebt langsam hinunter ... Während die Seifenblase ganz sanft auf dem Boden aufsetzt, sehen Sie das Gebäude, in dem Sie arbeiten ... Sie bemerken die Grünanlagen draußen und die Form des Gebäudes ... Langsam gehen Sie den Weg hinauf ... und nehmen wahr, wie Sie sich dabei fühlen ...

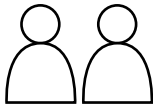
Es ist frühmorgens und einige Mitarbeiter kommen gerade an ... Sie beobachten, was die anderen tun ... und wie sie miteinander umgehen ... Während Sie das Gebäude betreten, bemerken Sie den Gesichtsausdruck und das Gefühl Ihrer Kollegen als sie zu Ihnen „Guten Morgen“ sagen ... Sie beginnen Ihren Arbeitstag mit einem guten Gefühl für jeden, der hier arbeitet.

Gehen Sie nun durch das Gebäude, nehmen Sie die Räumlichkeiten, die Farben und das Licht wahr ... Es sieht genau so aus, wie Sie es sich wünschen. Sie gehen an den Platz, an dem Sie normalerweise arbeiten, und beobachten, wie sich alles verändert hat und wie die Menschen sich verhalten ...: Ihre Kolleginnen, Patientinnen, und alle, die in der Patientenpflege arbeiten ... Wie sieht alles aus ...? Wie ist die Atmosphäre ...? Sie sehen, wie die Menschen miteinander arbeiten ... und wie sie mit Ihnen während des Tages zusammenarbeiten ... Wie fühlen Sie sich an diesem Arbeitsplatz und wie verhalten Sie sich ...?

Malen Sie sich nun den Rest des Tages in Ihrer Fantasie aus ... (Halten Sie 20 Sekunden lang inne).

Wenn Sie bereit sind, verabschieden Sie sich ... und steigen Sie wieder in die Seifenblase, die bereits auf Sie wartet ... Die Seifenblase schwebt hoch über das Gebäude ... und bringt Sie langsam wieder hierher zurück ...

Sie sind nun wieder hier ... und während Sie wahrnehmen, wie Sie auf dem Stuhl sitzen, verschwindet die Seifenblase ... und Sie kommen mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in diesen Raum.“



- 4 Bitten Sie nun die Gruppe, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden, und verteilen Sie Arbeitsblatt 1.7 Den Traum neu entfachen. Bitten Sie um den Austausch der Erfahrungen bei dieser Visualisierungsübung anhand der Fragen auf dem Blatt.

Die Teilnehmerinnen dürfen sich bei ihren Beschreibungen frei ausdrücken, aber sie sollten auch versuchen, die zugrundeliegenden Werte zu erkennen und die Art und Weise, wie sie sich im Arbeitsumfeld, in der Arbeitseinstellung und im Verhalten der Leute zeigten.

Geben Sie den Teilnehmern 10 –15 Minuten Zeit für diese Schlussphase.

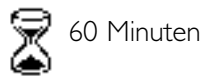
Übung 1.8

Werte im Gesundheitswesen



Prozess:

Kreativität



60 Minuten

Lernziele

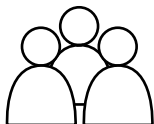
- Nach der Übung sollten die Teilnehmerinnen in der Lage sein,
- ✓ die zentralen Werte zu beschreiben, die im Gesundheitswesen wichtig sind.
 - ✓ wertebasierende Grundsätze für Ihre Arbeit zu erstellen.
 - ✓ herauszufinden, auf welche Weise zentrale Werte bei der Arbeit zum Ausdruck kommen können.

Material



- DIN-A1 Papier (Postergröße) oder Flipchartpapier
- Farbige Stifte oder Malfarben
- alte Zeitschriften und/oder Material für Collagen
- Klebestifte und Scheren
- Stellwand mit Stecknadeln (oder einen Teil der Wand und Tesafilm), um die fertigen Arbeiten auszustellen

Die Übung moderieren



1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Vierergruppen zusammenzufinden. Wenn Sie die Übung mit Arbeitsteams durchführen, wollen diese vielleicht jetzt in ihren Teams zusammenarbeiten.

2. Bitten Sie die Gruppen in den ersten Minuten zu diskutieren, welche Werte ihnen im heutigen Gesundheitssystem am wichtigsten erscheinen, und sich auf die zwei oder drei TOP-Werte zu einigen.

Geben Sie den Teilnehmern hierfür fünf Minuten Zeit.

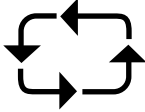
3. Regen Sie danach die Teilnehmer an, wertebasierte Grundsätze zu formulieren (in Wirtschaftsunternehmen sagt man auch „Vision“ dazu), und diese aufzuschreiben.

Hier bietet sich für die Teilnehmerinnen die Gelegenheit, wertebasierte Grundsätze für die Gruppe, das Team, ihre Abteilung oder das Krankenhaus aufzustellen. Beispielsweise nutzte das Team einer Allgemeinarztpraxis diese Übung, um für ihre Notizzettel einen neuen Slogan zu finden: „Die freundliche und fürsorgliche Praxis“.

Geben Sie den Teilnehmern hierfür etwa 10 Minuten Zeit.

- 4 Bitten Sie anschließend jede Gruppe, ihre wertebasierten Grundsätze als Bild oder Collage darzustellen. Geben Sie ihnen großformatiges Papier, Malfarben und/oder Collagematerial, sowie eine entsprechende Unterlage zum Arbeiten.
Geben Sie den Gruppen dafür 35 Minuten Zeit.

**Feedback
10 Minuten**



- 1 Bitten Sie jede der Gruppen, kurz ihre Arbeiten vorzustellen und zu erklären, wie die ausgewählten Werte jeweils dargestellt wurden.
- 2 Beginnen Sie eine kurze Diskussion darüber, wie jeder Wert in der Berufspraxis umgesetzt werden könnte. Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, auf ihre Berufserfahrung zurückzugreifen.

**Hilfreiche
Hinweise**

Die Teilnehmer haben im Seminarteil I bereits ihre wichtigsten persönlichen Werte herausgefunden. Selbst wenn sich die persönlichen und beruflichen Werte unterscheiden, kann es hilfreich sein zu überlegen, ob die persönlichen Werte auch im Berufsleben eine ebenso wichtige Rolle spielen.



Bewegungsübung

5 Minuten



Pause

15 Minuten

5 Seminarrückblick



10 Minuten

Moderationshinweise

- 1 Halten Sie einen kurzen Seminarrückblick, indem Sie noch einmal einen Überblick über die einzelnen Übungen geben. Sie sollten die Teilnehmerinnen auch daran erinnern, welche Aktivitäten sie durchgeführt haben.
- 2 Wählen Sie einige kreative Arbeiten der Teilnehmerinnen aus, die bereits vorgestellt wurden.
- 3 Händigen Sie den Teilnehmern jetzt das **Hintergrundmaterial** für zuhause aus. Dabei können Sie auf zusätzliche Literatur und Ressourcen für dieses Modul hinweisen, falls der eine oder andere Teilnehmer das Thema für sich vertiefen möchte.

Weitere Informationen finden sich in **Teil 2: Anleitung für Moderatoren**.

6 Aktivitätenplanung

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie hilfreiche Hinweise und Informationen zur Handlungsplanung. Nachfolgend finden Sie einen Vorschlag für eine Übung zur Handlungsplanung, die den Teilnehmerinnen hilft, einige ihrer Ideen aus den vorhergehenden Übungen weiterzuentwickeln.

Übung 1.9

Werte am Arbeitsplatz umsetzen



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ Werte auszuwählen, die in unterschiedliche Aspekte ihrer Arbeit integriert werden können.
- ✓ zu beschreiben, wie diese Werte praktisch umgesetzt werden können.

Material



- Arbeitsblatt 1.9 – Werte am Arbeitsplatz umsetzen
- Papier und Stifte

Die Übung moderieren



1. Teilen Sie **Arbeitsblatt 1.9 Werte am Arbeitsplatz** umsetzen aus und bitten Sie die Teilnehmer, für jede Arbeitssituation einen Wert auszuwählen. Sie sollten sich hierbei auf die Werte beziehen, die sie in diesem Modul erarbeitet haben.
2. Bitten Sie dann darum zu überlegen, wie diese Werte im Verhalten ausgedrückt oder im Arbeitsumfeld praktisch umgesetzt werden könnten.

Geben Sie den Teilnehmerinnen 20 Minuten Zeit, um das Arbeitsblatt auszufüllen, und noch einmal 10 Minuten Zeit für das Feedback und den Austausch in der Gruppe.

**Hilfreiche
Hinweise**

Vielleicht möchten die Teilnehmerinnen bei der Handlungsplanung wieder in ihren Arbeitsgruppen zusammenarbeiten.

Die Teilnehmer könnten auch versuchen, einige Ideen aus Übung 1.7, den Traum neu entfachen mit einzubeziehen.

7 Bewertung



10 Minuten



Material

- Kopien des Musterformulars zur Bewertung (falls Sie diese einsetzen wollen)
- Stifte

Moderationshinweise

Führen Sie Ihre geplante Aktivität zur Bewertung des Seminars durch (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** für Hinweise und Informationen zur Bewertung).

Als Alternative oder auch zusätzlich können Sie den Teilnehmerinnen zu diesem Zeitpunkt auch einen offizielleren Bewertungsbogen austeilen, der entweder jetzt oder zu einem bestimmten Termin ausgefüllt zurückgeben werden kann.

Denken Sie daran, im Anschluss an das Seminar auch selbst eine Bewertung zu erstellen, um festzuhalten, wie das Seminar Ihrer Meinung nach gelaufen ist.

8 Abschluss

Führen Sie die Gruppe in Ihre geplante Abschlussaktivität (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** für Hinweise und Informationen zu Abschlussaktivitäten) oder nutzen Sie den folgenden Vorschlag.

Übung 1.10

Werte leben



5-10 Minuten

Lernziele

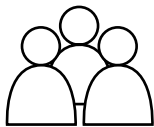
Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,
✔ weitere Werte und Eigenschaften auszuwählen, die in sämtliche Aspekte ihres Lebens integriert werden können.

Material



- Werte-Karten (siehe **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**)
- Papier und Stifte für die Teilnehmer
- Entspannungsmusik auf CD oder Kassette (fakultativ)

Die Übung moderieren



1. Legen Sie die Werte-Karten in der Mitte der Gruppe fächerartig aus, vielleicht um eine Kerze oder eine Blume herum. Dazu können Sie Entspannungsmusik spielen, wenn Sie möchten.
2. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, aus den Wertekärtchen zwei für sie wichtige Werte wie folgt auszuwählen:

„Werden Sie innerlich ganz ruhig und still und fragen Sie sich:

- Welche zwei Werte sind mir wichtig? – Schreiben Sie diese auf einen Zettel.
- Was könnten Sie tun, um diese Werte tatsächlich in Ihr Leben zu integrieren? – Entscheiden Sie sich für eine Handlung pro Wert, zuerst für zuhause und dann für Ihren Arbeitsplatz. Notieren Sie die Handlungen neben Ihren Werten.“

**Hilfreiche
Hinweise**

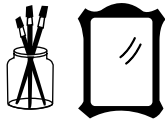
Weisen Sie die Teilnehmerinnen nochmals darauf hin, dass es in diesem Seminarteil um die Anerkennung unserer persönlichen Werte ging. Jedes Mal, wenn wir uns an diese erinnern, verleihen wir ihnen mehr Kraft.

Die Teilnehmer können auch Werte auswählen, die sich in den vorherigen Übungen dieses Seminarteils herauskristallisiert haben.

9 Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Übung 1.11

Kreativ mit Werten umgehen



Prozess:

Kreativität und Reflexion



60 Minuten

Lernziele

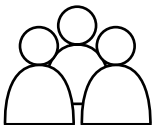
Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,
mithilfe von Reflexion und Kreativität Werte zu erforschen.

Material



- Arbeitsblatt 1.11 – Kreativ mit Werten umgehen (A) Reflexion (3 Blätter)
- Arbeitsblatt 1.11 – Kreativ mit Werten umgehen (B)
Ein besinnliches Gedicht
- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker
- CD-Player und CDs/Kassettenrekorder und Kassetten (optional)

Die Übung moderieren

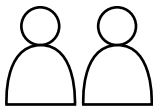


1. Teilen Sie die Teilnehmerinnen in Zweiergruppen auf und bitten Sie jedes Paar, sich jeweils mit einem anderen Paar zusammenzuschließen.
2. Bitten Sie die Gruppen sich einen Wert auszusuchen, den sie in diesem Seminar herausgefunden haben, den sie für die Arbeit im Gesundheitswesen als wichtig erachten, und über den sie gerne weiter nachdenken möchten.
3. Erklären Sie den Teilnehmern, dass diese kontemplative Übung in zwei Phasen abläuft. In Teil A arbeitet jeder für sich allein, indem er über eine Reihe von Bildern und Situationen nachdenkt, die beispielhaft für den dahinterliegenden Wert sind. Anschließend kann jeder sich mit dem Partner darüber austauschen. Vielleicht möchten Sie dazu Entspannungsmusik spielen.



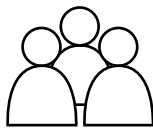
Teil A: Reflexion (30 Minuten)

1. Verteilen Sie **Arbeitsblatt 1.11 (A): Reflexionen**, welches aus drei verschiedenen Arbeitsblättern besteht: **Bilder, Momentaufnahme der Vergangenheit** und **Momentaufnahme der Zukunft**. Zu jedem Arbeitsblatt gehen Sie als Moderatorinnen alle vier untenstehenden Arbeitsschritte durch. Erinnern Sie die Teilnehmer daran, alleine zu arbeiten und alles aufzuschreiben, was ihnen an Worten und Sätzen in den Sinn kommt.



- Lesen Sie laut und deutlich den Text des Arbeitsblattes vor und machen Sie nach jeder Frage eine Pause.
- Geben Sie den Teilnehmern einige Minuten Zeit, ihre Gedanken aufzuschreiben.
- Bitte Sie die Teilnehmer, ihre Antworten kurz mit ihrem Partner auszutauschen.
- Nach ein paar Minuten gehen Sie zum nächsten Arbeitsblatt weiter, bis alle drei Themen bearbeitet worden sind.

Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen spontan zu sein und nicht lange zu überlegen.



Geben Sie für diesen Teil insgesamt 20 Minuten Zeit.

2. Bitten Sie dann jede Vierer-Gruppe, sich über ihre Bilder auszutauschen und einen Teilnehmer auszuwählen, der alles auf einer Flipchart festhält.

Geben Sie für diesen Schritt 10 Minuten Zeit, bevor Sie in den Teil B der Übung einsteigen.

Teil B: Ein besinnliches Gedicht (20 Minuten)

Verteilen Sie **Arbeitsblatt 1.11 (B): Ein besinnliches Gedicht** und bitten Sie die Vierergruppen um weitere Zusammenarbeit. Beginnen Sie nach 20 Minuten mit dem Feedback.

Hilfreiche Hinweise

Beziehen Sie sich auch auf die kreativen Werkzeuge in **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel**.

Den zweiten Übungsteil können Sie voller Vertrauen angehen – viele arbeitende Menschen, die von sich dachten, völlig unkreativ zu sein, haben dabei Erstaunliches hervorgebracht. Sie müssen den Teilnehmern nicht sagen, dass es darum geht, ein Gedicht zu schreiben. Lassen Sie es lieber aus dem Prozess heraus fließen.

Der Erfolg dieser Gedichtübung hängt davon ab zu akzeptieren, dass es hier keine „richtigen“ oder „falschen“ Worte gibt. Die Teilnehmerinnen sollten einfach das sagen, was ihnen spontan in den Sinn kommt – ohne es zu bewerten und zu überarbeiten. Es sollte schnell und spontan kommen!

Wenn Sie der Gruppe eine Inspirationshilfe geben möchten oder falls der kreative Fluss in einer Gruppe etwas stockt, können Sie einige Beispiele aus anderen Arbeitsgruppen über den Wert „Ehrlichkeit“ vorlesen:

EHRlichkeit

Ehrlichkeit war Ausdruck in seinen Augen in einem Moment der Stille.
Ehrlichkeit ist ein einfacher, solider und durchschnittlich großer Eichenbaum.

Ehrlichkeit ist ein normaler grüner Apfel.

Ehrlichkeit sind sanfte Hügel an einem Tag voller Wolken.

Ein Krankenbett, Weiße Laken, Stahlschüsseln.

Ihre Worte waren voller Ehrlichkeit, hart erkämpft in den sterbenden Funken ihres Lebens.

Sie bat um meine Vergebung für ihre jahrelangen Verurteilungen.

Die Last meiner Verwirrung löste sich auf

Und wir beiden wurden von Liebe durchflutet.

Ein Konflikt im Beruf.

Jetzt fehlt mein Name auf dem Arbeitsplan für die Woche,

Und ich beschließe, dass es mir nichts ausmacht.

Freiheit.

Ehrlichkeit bedeutet, die Gipfel des Himalaya zu erklimmen,

Meine Vergangenheit hinter mir zu lassen.

Unehrlichkeit bedeutet, mit zu viel Gepäck im Tal zu bleiben,

Wozu auch die lieblichen Erinnerungen gehören.

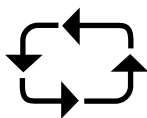
Ein alter Mann hat Krebs: Doch keiner spricht über Krebs und Tod.

Jeder fürchtet, den anderen zu verletzen,

Bis plötzlich die Ehrlichkeit das Krankenzimmer betritt.

Auf einmal hat die Liebe eine Chance.

Feedback 10 Minuten



Bringen Sie die Aufmerksamkeit wieder in die Hauptgruppe. Bitten Sie jede der Kleingruppen, ihr Gedicht laut vorzulesen, eine Gruppe nach der anderen, damit ein fortlaufendes Gedicht entsteht. Dies ist eine kontemplative Übung – das heißt, die Teilnehmer sollten entweder in Stille sitzen oder bei leiser Entspannungsmusik zuhören, um die vorgelesenen Worte auf sich wirken zu lassen. Weisen Sie darauf hin, dass keiner anfangen sollte, Erklärungen abzugeben, nach Erklärungen zu fragen, oder versuchen sollte, die Erfahrungen anderer zu interpretieren.

Arbeitsblatt 1.1

Meine Lieblingsdinge

1. Überlegen Sie, welche Lieder oder Songtitel Sie mögen. Welche Werte schwingen im Text und in der Musik mit? Schreiben Sie diese auf:

2. Überlegen Sie sich, welche Gedichte, welche Zitate oder Sprüche und welche Bücher Ihnen wichtig sind. Welche Werte spiegeln sich in den Texten wider?

3. Welche inneren Bilder sind Ihnen wichtig? Denken Sie an Szenen aus Ihren Lieblingsfilmen, an Landschaften, an Gemälde oder auch vielleicht an Skulpturen. Welche Werte und Gefühle rufen sie in Ihnen hervor?

Handzettel 1.4

Liste mit Werten

Annahme, Akzeptanz	Wertschätzung
Balance	Wohlfühlen
Zentriertheit	Klarheit
Engagement	Mitgefühl
Kooperationsfähigkeit	Mut
Kreativität	Zuverlässigkeit
Würde	Begeisterung
Flexibilität	Vergebung
Großzügigkeit	Dankbarkeit
Ehrlichkeit	Hoffnung
Demut	Humor
Integrität	Freundlichkeit
Zuhören	Liebe
Loyalität	Offenheit
Optimismus	Geduld
Frieden	Positivität
Tatkraft	Besinnung
Respekt	Verantwortungsgefühl
Einfachheit	Toleranz
Vertrauen	Weisheit

Arbeitsblatt 1.7

Den Traum neu entfachen

Besprechen Sie paarweise Ihre Erfahrungen, zum Beispiel:

Wie sah die Umgebung aus?

Wie haben Sie sich gefühlt?

Wie waren die anderen Menschen?

Welche Einstellung haben diese Menschen ausgestrahlt?

Wie haben sie sich verhalten (verbal oder non-verbal)?

Was hat Ihnen an den Mitarbeiterinnen, Kolleginnen, Patienten oder Klienten gut gefallen?

Welche Werte kamen nach Ihrer Einschätzung in diesem Arbeitsumfeld zum Vorschein?

Arbeitsblatt 1.9

Werte am Arbeitsplatz umsetzen

Wählen Sie für jede der unten beschriebenen Arbeitssituationen einen Wert, den Sie an Ihren Arbeitsplatz umsetzen möchten. Notieren Sie verschiedenen Möglichkeiten, wie Sie diesen Wert praktisch in Ihrem Verhalten zeigen könnten, oder welche Veränderungen Sie im Arbeitsumfeld bewirken könnten.

- 1 *Welchen Wert möchte ich gern in meiner Arbeit mit Patientinnen und Klientinnen umsetzen?*

Wie?

- 2 *Welcher Wert kann mir helfen, mit meinen Kollegen und Vorgesetzten besser umzugehen?*

Wie?

- 3 *Durch welchen Wert lasse ich mich in meinem Arbeitstag leiten und inspirieren?*

Wie?

Arbeitsblatt 1.11

Kreativ mit Werten umgehen (A) Reflexionen

Bilder

Denken Sie nun an den Wert, den Sie ausgewählt haben.....

Stellen Sie sich vor, Ihr Wert wäre eine **Blume** oder **Pflanze**. Wie würden Sie sie beschreiben?

Stellen Sie sich vor, Ihr Wert wäre eine **Frucht**. Wie würden Sie sie beschreiben?

Stellen Sie sich vor, Ihr Wert wäre eine **Skulptur**. Wie würden Sie sie beschreiben?

Stellen Sie sich vor, Ihr Wert wäre eine **Landschaft**. Wie sähe sie aus?

Stellen Sie sich vor, Ihr Wert wäre eine **Person**. Versuchen Sie, diese Person zu beschreiben.

Arbeitsblatt 1.11 (Fortsetzung)

Kreativ mit Werten umgehen (A) - Reflexionen

Momentaufnahme der Vergangenheit

Ihr ausgewählter Wert.....:.....

Gehen Sie in Ihren Gedanken zu dem Augenblick zurück, in dem Ihnen dieser Wert zum ersten Mal bewusst wurde:

Wo waren Sie? In einem Zimmer? Draußen?

Wie sah dieser Ort aus?

Was konnten Sie hören, riechen, spüren?

Wer war noch dabei?

Was ereignete sich?

Wann war das „AHA-Erlebnis“, bei dem Sie begriffen haben, dass es um diesen Wert ging?

Können Sie das gesamte Bild mit Worten beschreiben?

Arbeitsblatt 1.11 (Fortsetzung)

Kreativ mit Werten umgehen (A) - Reflexionen

Momentaufnahme der Zukunft

Ihr ausgewählter Wert.....:.....

Denken Sie sich eine kurze Szene aus, in der dieser Wert zum Einsatz kommt.

Wo sind Sie?

Wer ist noch dabei?

Was geschieht in dieser Szene?

Gibt es ein AHA-Erlebnis?

Wie fühlen Sie sich innerlich?

Verändert sich dadurch etwas für Sie?

Arbeitsblatt 1.11

Kreativ mit Werten umgehen (B) – Ein besinnliches Gedicht

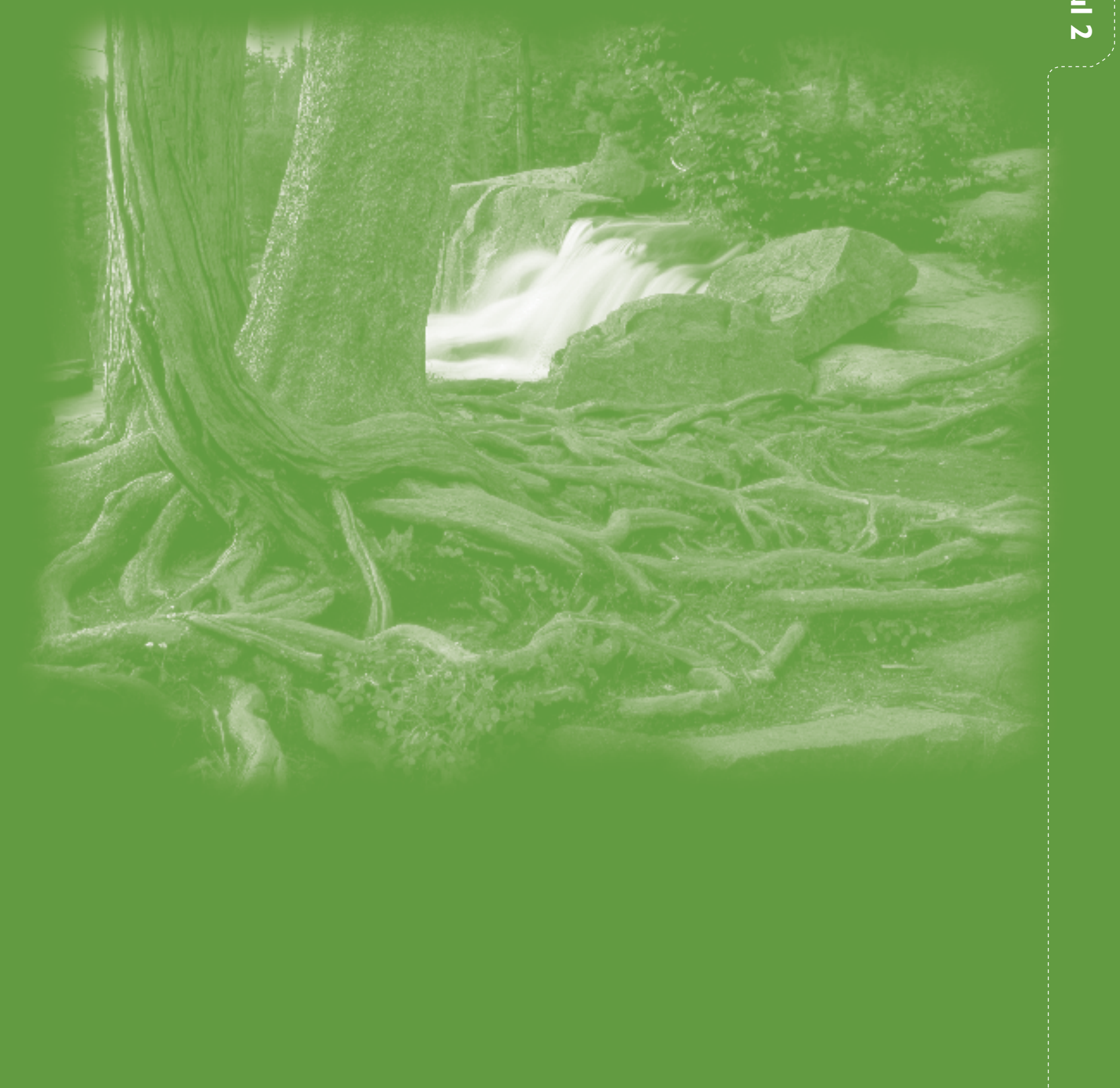
Schreiben Sie gemeinsam ein vierzeiliges Gedicht oder vier kurze Sätze bzw. Aussagen. Hierin sollte sich zeigen, welche inneren Bilder die Gruppe von ihrem gewählten zentralen Wert hat.

Das Ziel ist es, ein vierzeiliges Gedicht zu schreiben, welches sich vielleicht weder reimt noch in sich schlüssig ist. Es muss nicht wirklich Sinn machen, sondern kann auch eine übertragene Bedeutung haben.

Nehmen Sie dafür einfach die Worte, die Sie bereits notiert haben. Sie können sie verändern, neu platzieren, weitere hinzufügen oder ganz neu anfangen.

Schreiben Sie dann das Team-Gedicht auf eine Flipchart oder ein Blatt Papier.

Frieden



1 Hintergrundinformationen

Warum Frieden?

Wer immer heute im Gesundheitswesen arbeitet: Stress ist ein Problem für jeden – mag es um Termine gehen, um den Umgang mit schwierigen Patienten, oder um das Gefühl, von der sich aufstürmenden Arbeit erdrückt zu werden. Wenn wir bei der Arbeit gestresst sind, geht es uns oft zuhause schlecht. Wir machen uns Sorgen, wie wir unseren Haushalt schaffen sollen und was es zum Abendessen geben soll. Oder wir haben Schuldgefühle, dass wir schon wieder nicht unsere Eltern angerufen und den Kindern noch nicht bei den Hausarbeiten geholfen haben. Stress und Sorgen können sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, was wiederum den Umgang mit unseren Patienten beeinflusst. Ein wirksames Gegenmittel für all das ist die Entwicklung hin zu mehr Gelassenheit und innerem Frieden.

Ziele des Moduls

In diesem Modul werden nicht die einzelnen Stressfaktoren untersucht, sondern die Methoden, wie ein Zustand innerer Ruhe und inneren Friedens erreicht werden kann. Wenn wir innerlich gelassen bleiben, können wir viel besser mit Problemen und auch mit den Anspannungen, Ängsten, Sorgen und Schuldgefühlen, die daraus entstehen, umgehen.

Indem wir Friedfertigkeit „einüben“, entwickeln wir die „Gewohnheit“ der Friedfertigkeit. Wenn wir friedvoll sind, finden wir leichter Zugang zu anderen positiven Ressourcen und Eigenschaften, um besser für unser eigenes Wohlergehen zu sorgen.

In gewisser Hinsicht ist uns bekannt, dass, wenn wir innerlich friedvoll sind, auch unsere Mitmenschen sich beruhigen und entspannter werden. Dies hat positiven Einfluss auf unsere Kollegen, unsere Patienten, die Familie und Freunde und schafft wiederum eine friedvolle Atmosphäre, die sich ausbreitet und jedem gut tut.

Einleitung zum Modul Frieden

Die Übungen in diesem Modul zeigen uns einfache aber sehr wirkungsvolle Methoden, unseren inneren Frieden wiederzuentdecken. Für diejenigen, die sich schon länger in Friedfertigkeit üben, bietet sich die Chance, auf diesen bereits erworbenen Fähigkeiten aufzubauen und sie weiter zu entwickeln.

Egal auf welchem Niveau von „Fertigkeit“ und Kompetenz wir uns befinden – die Fähigkeit, friedvoll zu sein, kann immer und überall geübt werden (zu Hause, im Garten, in der U-Bahn, im Bus oder beim Abwaschen!). Je mehr wir Friedfertigkeit zum Bestandteil unseres Selbst machen, umso positiver sind die Auswirkungen auf unsere Art zu leben, zu arbeiten und mit anderen Menschen umzugehen.

Themenschwerpunkte der Übungen

Was bedeutet Frieden (2.1)

Je nachdem, welche Menschen man fragt, wird Frieden sehr unterschiedlich definiert. Für manche bedeutet Frieden einfach ein Leben ohne Stress. Auf einem übergeordneten Niveau kann auch ein politischer Zustand – nämlich die Abwesenheit von Krieg – gemeint sein. Sich an friedvolle Momente zu erinnern ist ein guter Start, um Gefühle des inneren Friedens wieder wachzurufen und zu überlegen, was Frieden für uns eigentlich bedeutet. Finden wir nur an bestimmten Orten oder mit bestimmten Menschen Frieden? Trägt eine bestimmte Umgebung eher zu einem friedvollen Gefühl bei, wie zum Beispiel, wenn wir den Geräuschen und der Musik der Natur lauschen? Worin liegt das Wesen dieser Friedfertigkeit? Indem wir über die Bedeutung von Frieden für unser Leben nachdenken und feststellen, wo und wann wir Frieden erfahren, sind wir in der Lage, neue und friedvolle Situationen für uns zu erschaffen. Dies ist in unserem vielbeschäftigten Leben kein einfaches Unterfangen, doch allein der Entschluss, Frieden finden zu wollen, ist ein bedeutender Schritt auf diesem Weg.

Eine friedvolle Haltung einüben (2.2, 2.3, 2.9, 2.10)

Der erste Schritt, Frieden zu finden, mag darin bestehen innezuhalten. Einfach nur in unserer momentanen Tätigkeit innezuhalten, lässt während des Tages bewusst Momente entstehen, in denen wir eine Pause machen können, um uns einige Augenblicke still und entspannt hinzusetzen. Dies kann überall sein, am besten natürlich in einer ruhigen Umgebung. Verschiedene Techniken der Muskelentspannung, in denen Muskelgruppen abwechselnd angespannt und entspannt werden, können uns helfen, eine sehr tiefe körperliche Entspannungsebene zu erreichen und einen friedvollen Zustand zu erfahren.

Die große Herausforderung liegt jedoch darin, unseren Geist zu beruhigen. Manchmal halten wir tatsächlich physisch inne: Wir setzen uns hin und freuen uns auf eine Pause. Unser Körper hält inne und beginnt sich zu entspannen – aber nicht unser Geist. Die Gedanken überschlagen sich und wir überlegen, was es noch zu tun gibt, oder sind besorgt über das, was noch nicht erledigt wurde. Unsere Gedanken springen von einem Thema zum nächsten, von Ärger über die Vergangenheit bis hin zu Sorgen hinsichtlich der Zukunft. Diese Gedanken können Beklemmungen, Ängste und starke Gefühle wie Wut, Eifersucht, Schuld und Anhänglichkeit hervorrufen.

Wir müssen lernen, den Geist zu beruhigen und diese Gedankenströme zu verlangsamen, sie zuzulassen, ihnen aber nicht unsere volle Aufmerksamkeit zu widmen. Unsere Gedanken zu beobachten ist eine Technik, die wir nutzen können, um Geist und Körper miteinander zu verbinden; wenn der Körper entspannt ist, wirkt sich dies auch auf den Geist aus und umgekehrt. Indem wir zuerst den Körper entspannen, können wir die Aufmerksamkeit auf unsere Gedanken lenken, sie beobachten, sie verlangsamen und uns auf die dazwischen liegende Stille konzentrieren. Wir haben zudem die Möglichkeit, unsere Gedanken auszuwählen – wir können also damit beginnen, friedvolle Gedanken zu wählen und sie unserem Geist anzubieten. Diese Gedanken treten mit unserer inneren friedvollen Natur in Resonanz, allmählich erfahren wir so unser wahres Selbst.

Frieden in Aktion (2.4)

Frieden erfährt man nicht nur durch Ruhe oder Inaktivität. Frieden kann auch aus verschiedenen Handlungen resultieren; dies bietet uns die Möglichkeit, Frieden als Teil unseres täglichen Lebens erfahren zu können. Für einige Menschen können Gefühle von Frieden aus einer tiefen Konzentration heraus entstehen – wenn sie vollkommen selbstvergessen malen, schreiben oder im Garten arbeiten. Für andere entsteht dieses Gefühl, wenn sie andere in Aktion sehen, so z.B. beim Fußballspiel, oder aber wenn sie die Natur betrachten, z. B. einen Wasserfall, einen Fluss oder Wolken, die über den Himmel ziehen. Ein Gefühl von Frieden stellt sich auch bei sehr großen physischen Anstrengungen ein, z.B. beim Laufen oder wiederholten Übungen, wo wir physische Grenzen durchbrechen und einen inneren Ort der Stille erreichen. Auch entspannende Aktivitäten können ein Gefühl des Friedens hervorrufen, z.B. ein Spaziergang am Meer oder das Schaukeln oder Wiegen eines Babys.

Ein wesentlicher Punkt ist die „Absicht“ oder die „innere Einstellung“ vor dem Beginn einer Aufgabe oder Aktivität. Wenn wir uns zum Beispiel gestresst oder abgehetzt fühlen, werden der Abwasch oder das Kochen zur zusätzlichen Bürde, die wir auf gestresste und abgehetzte Art und Weise erledigen. Wenn wir uns jedoch entscheiden, genau diese Aktivitäten als eine Zeit zur Besinnung zu nutzen, könnte es sein, dass wir ein Gefühl des Friedens sowie des „Zeitstillstands“ mitten an einem geschäftigen Tag genießen können.

Friedvolles Zuhören (2.6)

Indem wir uns innerlich stabil, friedvoll und stark fühlen, können wir anderen besser unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Wenn andere wahrnehmen, dass ihnen zugehört wird, verwandeln sich ganz allmählich ihre Sorgen und Ängste und werden leichter. Umgekehrt verhindert halbherziges, drängendes und angespanntes Zuhören eine gute Kommunikation und damit auch die Möglichkeit solch einer Verwandlung.

Für diejenigen unter uns, die mit Patienten oder Klienten zu tun haben, ist es hilfreich, einmal über die Auswirkung unseres stillen Zuhörens nachzudenken. Dieses tiefe Zuhören entstammt einem inneren Frieden und setzt voraus, dass wir mit unserer vollen Aufmerksamkeit zuhören – wenn möglich ohne Unterbrechungen, Kommentare, Geräusche oder Gesichtsausdrücke. Diese können den anderen irritieren oder verunsichern und davon abhalten, seine Gefühle und seine Geschichte in eigenen Worten auszudrücken und zu erzählen. Friedvolles Zuhören heißt, neugierig zu sein und – falls nötig – offene Fragen zu stellen, die sich nicht nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten lassen. Vor allem bedeutet es, mit einem offenen Herzen zuzuhören – was sich durch eine offene Körperhaltung, durch einen aufmerksamen und entspannten Gesichtsausdruck und durch eine freundliche, nicht wertende Einstellung zeigt.

Friedvolles Zuhören versetzt uns in die Lage, zum mitfühlenden Zeugen zu werden, wenn unsere Patienten ihre Geschichten erzählen; und gleichzeitig erlaubt es uns, entspannt zu bleiben. Es lohnt die Überlegung, wie viel des berühmten „Placebo“-Effekts wohl hierauf zurückzuführen ist.

Frieden am Arbeitsplatz (2.5, 2.7, 2.8, 2.11)

Stellen wir uns vor; wir wenden die oben beschriebene Einstellung auch an unserem Arbeitsplatz und im Umgang mit Kollegen an. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, wie wir dies durch unser eigenes Verhalten und durch die Art und Weise, wie wir unseren Arbeitsplatz organisieren, tun können.

Wenn wir aus einer friedvollen Haltung heraus agieren, können wir bedeutungsvolle Beziehungen mit sämtlichen Kollegen und auch anderen Menschen aufbauen und aufrecht erhalten. Es ist fast so, als ob die Menschen sich „stärker bemühen“ (paradoxiertweise mit weniger Anstrengung), wenn sie wissen, dass sie bei der Arbeit ihre beste Seite zeigen können – ihr wahres Selbst.

Wenn wir inneren Frieden finden, führt dies zu positiven Veränderungen an unserem Arbeitsplatz. Zum Beispiel:

- Ich komme innerlich gesammelt zur Besprechung, weil ich in Ruhe hingegangen bin anstatt gerannt zu sein.
- Ich nutze die Augenblicke zwischen Besprechungen oder Konsultationen zur Entspannung, damit ich dem nächsten Patienten wieder mit voller Aufmerksamkeit zuhören kann.
- Ich diskutiere mit Kollegen anstatt zu streiten, wenn es um Verbesserungsvorschläge geht.

Genauso wie es wichtig ist, innerlich einen friedvollen Zustand zu erschaffen, so ist es auch notwendig, ein Gefühl des Friedens an unseren Arbeitsplatz zu bringen. Auf diese Weise spiegelt das „Außen“ das „Innen“ und kann es stärken. Dies erreichen wir durch das Entrümpeln unseres Arbeitsplatzes und indem wir verschiedene Möglichkeiten finden, ein Gefühl von großzügigem Raum zu erschaffen. Natürlich eignen sich auch Pflanzen, Bilder, Farben, Geräusche und Möbel, die ein Gefühl von Ruhe und Wohlbehagen vermitteln.

2 Die Moderatorenanleitung zu Modul 2

Seminarteil I: Selbst friedvoll sein

Ziele

- Mit einigen Techniken zur Entspannung und Erfahrung von innerem Frieden experimentieren und die Wirkung vergleichen
- Den Teilnehmern unterschiedliche Erfahrungen von Frieden vermitteln, sowohl in Aktion als auch im Ruhezustand
- Ein Bild von Frieden am Arbeitsplatz entwerfen

Durchführung

In diesem Seminarteil erforschen die Teilnehmer, was Frieden für sie persönlich bedeutet und welche wirkungsvollen Möglichkeiten es gibt, diesen friedvollen Zustand zu erreichen. Zu Beginn erinnern sich die Teilnehmer an eine Zeit, in der sie tiefen Frieden verspürt haben, um so über die Bedeutung von Frieden nachzudenken. In zwei weiteren Übungen können die Teilnehmer Friedfertigkeit durch Muskelentspannung und eine Atemübung mit anschließender Stille erfahren und die jeweilige Wirkung auf Körper, Gedanken und Gefühle miteinander vergleichen. Eine spielerische Gruppenübung erlaubt den Teilnehmern Frieden zu erfahren, während sie aktiv sind, einerseits als Darsteller, andererseits als Beobachter. Die Visualisierung eines friedvollen Arbeitstags bildet den Aufhänger für eine Kreativ-Übung, in der die Teilnehmer ihre Vision von Frieden durch Worte, Kunst oder Bewegung ausdrücken können.

Seminarteil II: Frieden im Berufsalltag

Ziele

- Die Wirkung von friedvollem Zuhören erfahren und bewerten
- Verschiedene Wege überlegen, wie Frieden für jeden Teilnehmer im Alltag und am Arbeitsplatz umgesetzt werden kann

Durchführung

Dieser Seminarteil beginnt mit einer Hörübung zu zweit, welche das Konzept des friedvollen Zuhörens vorstellt und den Teilnehmern die Gelegenheit gibt, diese Fähigkeit einzuüben und die Vorteile und Auswirkungen zu beurteilen. Danach folgt eine kurze Einzelübung, in der es darum geht, positive Veränderungen für die äußere Umgebung zu überlegen, die inneren Frieden begünstigen oder spiegeln könnten. Nach der Pause und einem kurzen Rückblick geht es weiter mit der individuellen Handlungsplanung. Hierbei konzentrieren sich die Teilnehmer auf Veränderungen, die sie am Arbeitsplatz vornehmen können. Diese werden anschließend mit anderen Teilnehmern besprochen und weiter entwickelt. Der zweite Teil schließt mit einer gemeinsamen Meditation ab, welche die Teilnehmer ermutigt, eine dauerhafte innere Vision von Frieden zu erschaffen.

Programm / Zeitplan für Modul 2 Frieden

Einleitung		30 Minuten
SEMINARTEIL I Selbst friedvoll sein		
Übung 2.1	Was bedeutet Frieden?	25 Minuten
Übung 2.2	Frieden einüben – Muskelentspannung und Atmung	25 Minuten
Übung 2.3	Frieden einüben – still werden	30 Minuten
Bewegungsübung		5 Minuten
Pause		20 Minuten
Übung 2.4	Frieden in Aktion	35 Minuten
Übung 2.5	Ein friedvoller Tag am Arbeitsplatz	40 Minuten
Mittagspause		
SEMINARTEIL II Frieden im Berufsalltag		
Übung 2.6	Frieden im Berufsalltag finden	60 Minuten
Übung 2.7	Wie Innen so Außen	10 Minuten
Bewegungsübung		5 Minuten
Pause		15 Minuten
Seminarrückblick		10 Minuten
Aktivitätenplanung		
Übung 2.8	Frieden erschaffen	30 Minuten
Bewertung		10 Minuten
Abschluss		
Übung 2.9	Einen „Friedens-Anker“ setzen	10 Minuten
Gesamte Zeit		6 Stunden

Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Übung 2.10	Ein friedvolles Bild	10 Minuten
Übung 2.11	Wertschätzen der eigenen Fähigkeit, im Berufsalltag friedvoll sein zu können	25 Minuten

Material



- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker
- CD-Player/Kassettenrekorder (fakultativ)

Seminarteil I

- Arbeitsblatt 2.2 – Die Wirkung von Muskelentspannung und Atmung erfahren
 - Arbeitsblatt 2.3 – Konzentration auf das Stillwerden
 - CD-Titel Nr. 3 – Frieden durch Muskelentspannung und Atmung üben
 - CD-Titel Nr. 4 – „Frieden einüben“ durch inneres Stillwerden
 - CD-Titel Nr. 5 – Ein friedvoller Arbeitstag
 - Kreative Materialien, z.B. Magazine, farbiges Tonpapier, Farben, oder auch Ton/Knete
- * oder Entspannungsmusik im Hintergrund

Seminarteil II:

- Arbeitsblatt 2.6(A) – Ein Dialog über Frieden
- Arbeitsblatt 2.6(B) – Zuhören als spirituelles Werkzeug
- CD-Titel Nr. 6 – Ein „Friedens-Anker“
- Stellwand mit Stecknadeln oder Tesafilm/-krepp zum Befestigen von Flipchartpapier

Vertiefungsübungen/Hausarbeit

- Farbige Buntstifte/Filzstifte

Vorbereitung

1. Lesen Sie die Einleitung zu Beginn des Moduls/der Module, damit Sie vertraut sind mit der Art und Weise, in der das Thema vorgestellt und bearbeitet wird. Schauen Sie sich die Literatur- und Ressourcenliste für dieses Modul unter **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** an und denken Sie über Ihre eigenen Erfahrungen zu dem Thema nach.
2. Machen Sie sich mit den wichtigsten Lernhilfsmitteln für diesen Seminarteil vertraut (siehe **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel**).
3. Lesen Sie sich die Seminaranleitung durch und schauen Sie sich den Programmvorschlag an, welcher folgende Teile enthält:
 - Seminareinleitung
 - Übungen

- Bewegungsübungen
- Pausen
- Seminarrückblick
- Aktivitätenplanung
- Bewertung
- Abschluss

Planen Sie jeden Abschnitt des Seminars sowie die Zeiteinteilung anhand der Seminaranleitung im Detail durch. **In Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und in den fakultativen Übungen im **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie weitere Vorschläge.

4. Fotokopieren Sie sämtliche Handzettel und Arbeitsblätter, und stellen Sie sicher, dass alle unter Material aufgeführten Sachen zur Verfügung stehen.

3 Das Modul einleiten



30 Minuten

Führen Sie durch Ihre geplante Einleitung, bei der Sie folgende Elemente verwenden können:

Stille

Vorstellungsrunde/optionale Aufwärmübungen

Überblick über das Seminar

- Thema
- Ziele
- Programmplan
- hilfreiche Hinweise
- etwaige Fragen

Einstimmung/eine friedvolle Atmosphäre erschaffen

- Grundprinzipien/Spielregeln
- Erwartungen der Teilnehmer

Rückblick auf die vorangegangene Seminareinheit bzw. Hausarbeit

In Teil 2: Anleitung für Moderatoren finden Sie zusätzliche Hinweise zur Einleitung des Seminars.

4 Die Übungen

Seminarteil I: Selbst friedvoll sein

Übung 2.1

Was bedeutet Frieden?



Durchführung:

Reflexion



25 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer

- ✓ von einer Erfahrung berichten können, bei der sie Frieden gefühlt oder erlebt haben.
- ✓ erkennen, dass Menschen verschiedene Vorstellungen von Frieden haben können.
- ✓ erkennen, dass sie eine innere Quelle des Friedens haben.

Material



- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

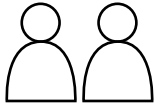
Die Übung moderieren



1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich zu zweit zusammenzufinden, und geben Sie ihnen Papier und Stifte. Laden Sie alle zu folgender Übung ein, die im ersten Teil allein durchgeführt wird:

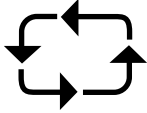
„Setzen Sie sich ruhig hin und überlegen Sie nun einige Minuten, wie es wohl ist, sich wirklich friedvoll zu fühlen. Vielleicht erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie absoluten Frieden verspürten – oder Sie stellen sich einfach einen friedvollen Ort vor. Schreiben Sie jetzt auf, was Frieden für Sie bedeutet, einschließlich dessen, was Sie sich früher einmal unter Frieden vorgestellt haben. Kreisen Sie dann die Worte ein, die für Sie das Wesen von „Frieden“ am besten beschreiben.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.



2. Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Ergebnisse abwechselnd mit dem Partner zu besprechen. Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit, wobei nach 5 Minuten jeweils ein Wechsel stattfinden sollte.

**Feedback
10 Minuten**



Bringen Sie die allgemeine Aufmerksamkeit wieder in die Hauptgruppe und moderieren Sie dann die Gruppendiskussion wie folgt:

- Fragen Sie die Gruppe nach Wörtern, die sie mit "Frieden" assoziieren. Schreiben Sie diese Begriffe auf das Flipchart. Mehrfachnennungen werden entsprechend markiert.
- Führen Sie nun eine Diskussion darüber, was Frieden bedeutet.
- Ihr Ziel sollte es sein, dass die Gruppe erkennt, dass verschiedene Menschen verschiedene Vorstellungen von Frieden haben können. Dennoch hat jeder mehr oder weniger Zugang zu einer inneren Quelle des Friedens. In diesem Seminarteil werden sich die Teilnehmer darauf konzentrieren, diesen Zugang zur inneren Friedensquelle wieder zu erlangen.

**Hilfreiche
Hinweise**

Die von den Teilnehmern erstellten Listen können gut am Ende des Seminars im Rückblick verwendet werden, damit sie sich daran erinnern, was Frieden für sie bedeutet.

Übung 2.2

Frieden einüben – Muskelentspannung und Atmung



Prozess:

Muskelentspannung, Atmung und Reflexion



25 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ einen entspannten und friedvollen Zustand durch Muskelentspannung und Atemübungen zu erfahren.
- ✓ die Wirkung von Muskelentspannung auf den Körper; die Gedanken, die Gefühle und ein „Gefühl des Friedens“ zu beschreiben.
- ✓ den potenziellen Nutzen der Muskelentspannung einschätzen zu können, wenn sie einen friedvollen Zustand erreichen möchten.

Material



- Arbeitsblatt 2.2 – Die Wirkung von Muskelentspannung und Atmung erfahren
- CD-Titel Nr. 3 – Frieden durch Muskelentspannung und Atmung üben (oder entspannende Musik im Hintergrund)
- CD-Player/Kassettenrekorder (fakultativ)

Die Übung moderieren

1. Leiten Sie die nächste Übung wie folgt ein:

„Manche Menschen erfahren Frieden, während sie sich verausgaben, andere bevorzugen lieber eine bewusste „Auszeit“. Nun folgt die erste einer Reihe von Übungen, bei denen Sie mit den verschiedenen Möglichkeiten, Frieden zu erfahren, experimentieren können. Vielleicht kennen Sie diese bereits, haben Sie aber selber noch nicht ausprobiert. Es geht hauptsächlich darum, Ihre Reaktionen auf jede Übung zu beobachten und zu vergleichen, um danach zu entscheiden, wie Sie diese Techniken am besten in Ihrem täglichen Leben einsetzen können.“

2. Verwenden Sie jetzt CD-Titel Nr. 3 Frieden durch

Muskelentspannung und Atmung üben, bei dem es sich um eine einfache Entspannungsübung handelt. Als Alternative können Sie auch den nachfolgenden Text sprechen, mit der von Ihnen ausgewählten Entspannungsmusik im Hintergrund. Sprechen Sie klar, mit ruhiger Stimme, und halten Sie bei den Pausenzeichen (...) entsprechend inne, damit die Teilnehmer sich entspannen können. Vielleicht haben Sie auch eine eigene Entspannungsübung, die Sie einsetzen möchten. Ihre Auswahl der Übung sollte sich an der Gruppengröße und am Raum genauso wie an den bisherigen Erfahrungen der Teilnehmer mit Entspannungstechniken orientieren.

„Setzen Sie sich entspannt hin, so dass Ihre Beine nebeneinander stehen und Sie Ihre Füße auf dem Boden spüren können ... Legen Sie Ihre Hände locker in den Schoß, damit sich Ihre Schultern entspannen können ... Spüren Sie Ihr Gesäß auf dem Stuhl ... Ihre Wirbelsäule ist gerade und aufgerichtet ..., so als ob Ihr Kopf ganz oben an einem Faden aufgehängt sei ...

Nehmen Sie nun bewusst wahr, wie sich Ihr Körper gerade anfühlt ... Als erstes konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre rechte Hand ... Ballen Sie Ihre Hand jetzt zur Faust, so fest Sie können ... Zählen Sie leise bis drei und lassen Sie dann los ... Wiederholen Sie jetzt das gleiche mit der linken Hand ... Machen Sie eine Faust, zählen Sie bis drei und lassen Sie dann los ... Vielleicht können Sie schon den Unterschied spüren, wie es ist, wenn Sie angespannt und wenn Sie entspannt sind ... Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand und lassen Sie los ..., dann mit der linken ... Und jetzt spannen Sie den ganzen rechten Arm an, der Ellbogen ist gebeugt ... Halten Sie ihn und zählen Sie bis drei ... und lassen Sie dann los ... Machen Sie das gleiche mit dem linken Arm ... beugen, anspannen, bis drei zählen und dann loslassen ... Vergleichen Sie wieder, wie sich der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung anfühlt.

Jetzt konzentrieren Sie sich auf Ihren rechten Fuß ... und spannen einen Augenblick alle Muskeln an ... Zählen Sie bis drei, dann lassen Sie los ... Spüren Sie die Entspannung ... und wiederholen Sie dann das gleiche mit dem linken Fuß ... Anspannung, bis drei zählen ... und dann loslassen.

Jetzt geht unsere Wahrnehmung zu unserem rechten Bein ... Spannen Sie die Muskeln an und zählen Sie bis drei ... und dann entspannen Sie wieder ... Machen Sie das Gleiche mit dem linken Bein ... anspannen, bis drei zählen und dann loslassen ... Bekommen Sie ein Gespür dafür, wie sich Ihre Arme und Beine jetzt anfühlen.

Machen Sie das Gleiche mit Ihren Bauchmuskeln ... anspannen, bis drei zählen, und loslassen ... Danach ziehen Sie die Schultern hoch und spannen alle Muskeln von der Schulter bis in die Hand an ..., bis drei zählen ... und entspannen ... Wiederholen Sie dies: Schultern bis in die Hände anspannen ... und jetzt bis fünf zählen, wenn es geht, und wieder entspannen ... Spüren Sie den Unterschied in Ihren Schultern, denn dort haben wir sehr viele Verspannungen.

Nun zum Schluss wollen wir die Muskeln im Gesicht anspannen ... Schließen Sie dazu fest Ihre Augen und beißen Sie die Zähne zusammen ..., bis drei halten, dann entspannen ... und noch einmal anspannen ... und bis fünf zählen ... und entspannen. Bleiben Sie noch einige Augenblicke sitzen und spüren Sie nach, wie sich Ihr Körper jetzt anfühlt.

Machen Sie hier eine Minute Pause, bevor Sie fortfahren:

Und jetzt setzen Sie sich wieder bequem hin ..., beide Füße berühren den Boden ... und Ihre Wirbelsäule ist gerade ... Dieses Mal konzentrieren wir uns auf unseren Atem ... Beobachten Sie Ihren Atem ... Wenn der Mund geschlossen ist, spüren Sie wahrscheinlich, wie die Luft durch die Nasenlöcher ein- und ausströmt ... Beobachten Sie dies einfach ganz ruhig ..., wie der Atem seinen eigenen Rhythmus findet ... ein ... und aus ..., und konzentrieren Sie sich weiter auf Ihren Atem ... und entspannen Sie sich ..., langsam ein ... und aus ... Ein entspannter Atem kommt aus dem Bauch ... Wenn Sie also einatmen, hebt sich der Bauch sanft ... und wenn Sie ausatmen, senkt er sich wieder ... Sie können Ihre Hände auf die Gegend des Magens legen ... und spüren, wie der Bauch sich durch Ihre Atmung hebt und senkt ... Beobachten Sie Ihren Atem ..., versuchen Sie nicht, ihn zu kontrollieren ..., einfach ein ... und aus ..., in seinem ganz eigenen Rhythmus.

Wenn Sie ausatmen, können Sie alle Anspannung loslassen ... Atmen Sie jetzt aus ..., lassen Sie alle Anspannung los ... und atmen Sie nun ein ... und sagen Sie zu sich: „Ich atme Frieden ein.“ ... Atmen Sie Anspannung aus ..., atmen Sie Frieden ein.“

Machen Sie bis zu einer Minute Pause.

Werden Sie sich in Ihrem eigenen Tempo ... wieder Ihres Körpers bewusst ..., der auf dem Stuhl sitzt ... Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden ... Atmen Sie tief ein und aus ... und öffnen Sie, wenn Sie bereit sind, Ihre Augen.“

3. Bitten Sie die Teilnehmer nach der Entspannungsübung sich zu strecken, die Hände aneinander zu reiben, sich ein wenig zu schütteln, zu gehen, oder auf und ab zu springen. All dies sind Möglichkeiten um sicherzustellen, dass die Teilnehmer wach und munter sind.

4. Teilen Sie das Arbeitsblatt 2.2 Die Wirkung von Muskelentspannung und Atmung erfahren aus, und bitten Sie die Teilnehmer dann, in den nächsten Minuten ihre Eindrücke mit Hilfe der Fragen auf dem Blatt zu notieren. Sobald alle fertig sind, gehen Sie zur nächsten Übung in Bezug auf Frieden über.



**Hilfreiche
Hinweise**

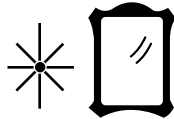
Wenn es eine kleine Gruppe mit Anfängern sein sollte, ist es am besten, diese körperlichen Entspannungsübungen an einem bequemen Ort durchzuführen, wo sich alle hinlegen können. (Wenn das möglich ist, müssten Sie den einführenden Text leicht abändern.) Bei einer größeren Gruppe können Sie die Übung natürlich auch durchführen, indem die Teilnehmer einfach auf ihren Stühlen sitzen bleiben. Bitten Sie alle Teilnehmer darum, aufrecht zu sitzen und die Lehne als Unterstützung für den Rücken zu nutzen .

Unter Umständen sind die Menschen nach diesen Entspannungsübungen etwas schläfrig. Als Moderator sollten Sie hier einfühlsam reagieren, wenn die Teilnehmer nur langsam aus dieser möglicherweise tief berührenden Erfahrung herauskommen. Respektieren Sie dies und ermutigen Sie sie sanft dazu, ihre Erfahrungen zu notieren.

Eine ausgiebigere Entspannungsübung finden Sie in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen, Kapitel 3 Bewegungsübungen**, zusammen mit weiteren Hinweisen zur progressiven Muskelentspannung. Es gibt ebenfalls einen entsprechenden CD-Titel auf der CD (**CD-Titel Nr. 23 Ausgiebige Muskelentspannung**).

Übung 2.3

Frieden erfahren – still werden



Prozess:

Meditation und Reflexion



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer

- ✓ einen Zustand der Ruhe und Entspannung durch das „Stillwerden“ erfahren können.
- ✓ die Wirkung des „Stillwerdens“ auf den Körper, die Gedanken, die Emotionen wahrnehmen und die gespürte körperliche Auswirkung von Frieden beschreiben können.
- ✓ einschätzen können, inwieweit das „Stillwerden“ eine Möglichkeit ist, innerlich Frieden zu erfahren.
- ✓ die Wirkung und die Vorteile dieser Übung mit den Erfahrungen bei der Muskelentspannung vergleichen können.

Material



- Arbeitsblatt 2.3 – Wahrnehmung der Stille
- CD-Titel Nr. 4 – „Frieden einüben“ durch inneres Stillwerden
- CD-Player/Kassettenrekorder (fakultativ)

Die Übung moderieren

1. Spielen Sie den CD-Titel Nr. 4 „Frieden durch inneres Stillwerden erfahren“. Alternativ dazu können Sie als Moderator den folgenden Text vorlesen, wobei Sie mit ruhiger und sanfter Stimme sprechen und jeweils bei den Pausenzeichen (...) innehalten, damit die Teilnehmer Ihnen in die Entspannung folgen können.

„Setzen Sie sich ganz bequem hin ... und erlauben Sie Ihrem Körper, sich jetzt zu entspannen ... Lassen Sie Ihre Füße auf dem Boden ausruhen ... und Ihre Hände locker in den Schoß fallen ... Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Körper und auf Ihre Atmung ... Beobachten Sie, wie Sie ein- und ausatmen ... und folgen Sie Ihrem Atemrhythmus ... Beobachten Sie, wie er immer langsamer wird ... Sie können Ihre Augen schließen oder auch geöffnet lassen.

Vielleicht beginnen Ihre Gedanken abzuschweifen ... zu Bildern aus der Vergangenheit ... oder Sorgen um die Zukunft. Lassen Sie sie einfach ziehen ..., analysieren Sie nichts mehr ... Konzentrieren Sie sich jetzt stattdessen ... auf die Freiräume zwischen Ihren Gedanken ..., vor den Gedanken oder jenseits der Gedanken ... Erleben Sie die Stille und den Frieden, der dort liegt ...

Während Sie das tun, sagen Sie still zu sich ... Viele Gedanken und Gefühle kommen in mir hoch Ich lenke diese Gedanken jetzt weg von äußeren Dingen ... und konzentriere mich einzig auf friedvolle Gedanken ... Alle anderen Ideen und Gedanken lasse ich einfach hinter mir zurück ... und lasse sie ziehen ... Nach und nach werden meine Gedanken langsamer ... und ich spüre ..., wie in mir immer mehr Frieden entsteht ... Ich lasse einen Gedanken auftauchen, der da heißt ... „Ich bin ein friedvolles Wesen.“

Und während ich diesem einfachen Gedanken folge ..., entsteht auch ein Gefühl dazu ... und ich werde zu diesem Gefühl des Friedens hingezogen ... Obwohl vielleicht noch Gedanken kommen ..., die mich ablenken ..., nehme ich sie wahr als solche ..., die mir etwas über mich selbst erzählen ... Ich akzeptiere sie einfach ..., aber ich halte mich auch nicht mit diesen Gedanken auf ... Sie dürfen einfach kommen ... Ich nehme sie wahr ... und gehe dann bewusst wieder zu dem einen Gedanken zurück ... „Ich bin ein friedvolles Wesen“.

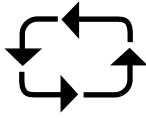
Während ich das tue ... und während meine Gedanken beginnen, langsamer zu werden ..., erfahre ich einen Zustand der Ruhe ... der Stille ... und Gelassenheit in meinem Kopf ... Während ich in dieser Erfahrung des Friedens voll und ganz aufgehe ..., erkenne ich deutlich ..., dass ich Frieden bin ... Noch einmal konzentriere ich mich auf diesen einen Gedanken ... und bleibe so lange es geht in dieser Erfahrung.

Und nun kommen Sie in Ihrem eigenen Rhythmus ... mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam wieder in diese Gruppe ... und in diesen Raum zurück ... Bewegen Sie sanft Ihre Hände und Beine."

2. Verteilen Sie Arbeitsblatt 2.3 Wahrnehmung der Stille. Geben Sie den Teilnehmern einen Moment Zeit, um kurz ihre Erfahrungen aufzuschreiben. Die Fragen auf dem Arbeitsblatt können dabei als Hilfe dienen. Bitten Sie die Teilnehmer, auch die letzte Frage zu beachten, in der die Wirkung der vorherigen Muskelentspannungsübung mit dieser Übung verglichen wird, und hierzu einige Notizen zu machen.



Feedback
10 Minuten



Laden Sie die Teilnehmer nun ein, ihre Erfahrungen mit den Übungen 2.2 und 2.3 zu schildern und dabei auf die Unterschiede einzugehen zwischen den beiden Techniken, Frieden für Körper, Geist und Gefühle einzuüben.



Bewegungsübung



5 Minuten



Pause



20 Minuten

Übung 2.4

Frieden in Aktion



Prozess:

Spiel



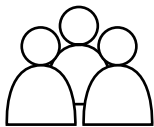
35 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer

- die Wirkung verschiedener Handlungen auf Gedanken und Gefühle
- ✓ einerseits als Darsteller, andererseits als Beobachter – erfahren und vergleichen können.
- ✓ herausfinden, ob man einen friedvollen Zustand erreichen kann, während man verschiedenartige Handlungen ausführt.

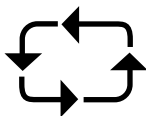
Die Übung moderieren



1. Bitten Sie die Teilnehmer, zwei Gruppen zu bilden. Gruppe 1 und Gruppe 2 sitzen sich jeweils getrennt an jeder Seite des Raumes gegenüber.
2. Führen Sie dann wie folgt durch die Übung:
 - Eine Gruppe wird gebeten, verschiedene kurze Handlungen pantomimisch oder schauspielerisch darzustellen, während die andere Gruppe nur beobachtet.
 - Dabei sollten die „Darsteller“ so wenig Worte oder Geräusche wie möglich machen.
 - Das Ziel für die „Darsteller“ ist es wahrzunehmen, was sich in ihrem Geist während der Handlungen und im Anschluss daran abspielt. Und die Beobachter sollten wahrnehmen, welche Auswirkungen sie durch die Beobachtung der Handlungen erleben.
 - Diese Übung ist ein Spiel! Es geht darum, mehr über sich selbst zu entdecken, aber nicht, wer am besten schauspielern kann!
3. Bitten Sie jetzt Gruppe 1, die folgenden Handlungen darzustellen (nennen Sie immer nur eine Aufgabe nach der anderen, aber ohne dass Gruppe 2 dies hört) und dabei zu beobachten, was sich in ihrem Geist während und nach der Handlung abspielt. Gruppe 2 soll zuschauen und wahrnehmen, welche Wirkung jede Darstellung auf ihre eigenen Gedanken und Gefühle hat. Geben Sie den Teilnehmern 1 - 2 Minuten Zeit für jede Handlungsdarstellung.

- Familieneinkauf im Supermarkt am Samstag morgen tätigen.
 - Das Bild einer wunderschönen Landschaft malen.
 - Ein Bett mit frischer Wäsche beziehen.
 - An einem Fluss oder Wasserfall sitzen und dem Fließen des Wassers zuschauen.
4. Sobald Gruppe 1 mit den Darbietungen fertig ist, fragen Sie die Darsteller, wie sie sich dabei gefühlt haben. Welchen Effekt hatte jede einzelne Szene auf die Gedanken und die Konzentration, und welche Gefühle wurden hervorgerufen? Welche Szene war beruhigend, welche eher aufregend? Welche verlangte die meiste Konzentration? Stellen Sie dann Gruppe 2 die gleichen Fragen aus deren Sicht als Beobachter.
5. Bitten Sie die Teilnehmer nun, die Rollen zu tauschen. Führen Sie Gruppe 2 durch die Darstellungen, und geben sie jeweils ein bis zwei Minuten Zeit für jede einzelne Szene.
- Ein festtägliches Essen für die ganze Familie in der Küche zubereiten.
 - Ein Weltmeisterschaftsspiel der Nationalmannschaft am Fernsehen verfolgen.
 - Im Fitness-Studio auf einem Standfahrrad oder auf einem Laufband trainieren.
 - An einem schönen Sommertag in Ruhe auf einer Parkbank sitzen.
6. Fragen Sie nun Gruppe 2, wie es war; diese Übungen durchzuführen. Welchen Effekt hatte jede dieser Szenen auf ihre Gedanken, ihre Konzentration und ihre Gefühle? Was war am aufregendsten? Bitten Sie Gruppe 1, die gleichen Fragen aus deren Sicht als Beobachter zu beantworten.

**Feedback
10 Minuten**



1. Bitten Sie die Gruppe zu diskutieren, ob es beruhigender war, Darsteller oder Beobachter zu sein.
2. In der verbleibenden Zeit sollen die Gruppen darüber sprechen,
 - ob es für sie am Arbeitsplatz oder zuhause Tätigkeiten gibt, die für sie beruhigend sind, und
 - inwieweit sie es für möglich halten, sich zu entspannen, während sie zuhause oder am Arbeitsplatz verschiedene Tätigkeiten ausführen.

**Hilfreiche
Hinweise**

Ziel dieser Übung ist es, dass jede/r für sich selbst herausfindet, welche Tätigkeit für ihn/sie am friedvollsten ist. Sobald uns bewusst ist, wann wir inneren Frieden erleben – sei es bei einer Handlung oder auch während wir uns entspannen – können wir unsere täglichen Aktivitäten besser planen, um dieses Potenzial zu verstärken. Die „besinnliche“ Zeit im Garten oder am Fluss ist eigentlich die größte Herausforderung, weil sie unerwünschte Gedanken hervorrufen kann, die unseren Geist beschäftigen.

Es kann sein, dass Menschen unterschiedliche Empfindungen haben, ob es nun hochkonzentrierte Tätigkeiten (z.B. malen), körperliche Aktivitäten (ein Bett beziehen) oder sich wiederholende Aktionen (Jogging, Geschirrspülen) sind. (Es ist möglich, dass einige Teilnehmer sich in jeder der Handlungen entspannt fühlen, da wir in den vorhergehenden Übungen an einem friedvollen Zustand gearbeitet haben!)

Es könnte für Sie als Moderator hilfreich sein, mit der Gruppe über die Wichtigkeit der Absicht zu sprechen, mit der man an eine Handlung herangeht, und auf die daraus resultierende Auswirkung auf einen friedvollen bzw. friedlosen Zustand (siehe auch das **Hintergrundmaterial** für weitere Informationen zu diesem Thema).

Übung 2.5

Ein friedvoller Tag am Arbeitsplatz



Prozess:

Visualisierung und Kreativität



40 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer

- ✓ die Vision eines friedvollen Arbeitsumfelds nach ihren Wünschen erschaffen können.
- ✓ diese Vision durch einen Text, eine künstlerische Darstellung oder eine Bewegung ausdrücken können.

Material



- CD-Titel Nr. 5 – Ein friedvoller Arbeitstag (oder Entspannungsmusik im Hintergrund)
- CD-Player oder Kassettenrekorder (fakultativ)
- Kreative Materialien, z.B. Magazine, Tonpapier, Farben, Ton/Knete

Die Übung moderieren

Teil A: Visualisierung (10 Minuten)



1. Erklären Sie den Teilnehmern, dass sie jetzt zusammen eine Visualisierungsübung machen werden.

„Während Sie jetzt zuhören, entspannen Sie sich ... Folgen Sie einfach dem, was Sie hören und schauen Sie ..., was für Bilder Ihnen in den Sinn kommen ..., wie es sich anfühlt ..., wie es Sie berührt ... Lassen Sie Ihrer Vorstellungskraft freien Lauf ..., damit Ihre innere Welt mit Ihnen Kontakt aufnehmen kann ... Erschaffen Sie etwas erfrischend Neues für die Zukunft.“

2. Spielen Sie **CD-Titel Nr. 5 Ein friedvoller Arbeitstag**, oder lesen Sie die folgende Visualisierung mit sanfter Stimme vor, wobei Sie jeweils an den Pausenzeichen (...) einige Momente innehalten.

„Setzen Sie sich bequem hin ... und atmen Sie ein paar Mal tief durch ...
Konzentrieren Sie sich zunächst auf Ihre Atmung ... und dann auf Ihre Gedanken
... Denken Sie jetzt an eine Zeit ..., als Sie sich optimistisch und selbstsicher
fühlten ..., als Sie sich positiv und hochmotiviert fühlten ..., eine Zeit in der Sie
glücklich und zufrieden waren ... Spüren Sie, wie Sie mit sich selbst eins sind
... Atmen Sie diese Erfahrung tief ein ... und lassen Sie sie in jede Zelle Ihres
Körper strömen ... Dieses Gefühl von Frieden ..., von innerem Gleichgewicht
macht Sie stärker ... und gibt Ihnen Selbstvertrauen ... Sie haben das Gefühl,
Situationen mit mehr Leichtigkeit angehen zu können.

Stellen Sie sich nun vor, eine ganze Arbeitswoche läuft so wie von selbst ... Egal
welche Situation auftritt ..., Sie können Sie mit Leichtigkeit handhaben ... Sie füh-
len sich während der ganzen Woche erfüllt von innerem Frieden.

Jetzt stellen Sie sich einen einzelnen Tag mitten in dieser großartigen Woche
vor... und wie wundervoll dieser ablaufen wird ... Wie fühlt es sich an, morgens
aufzuwachen ...? Wo sind Sie ...? Wie spät ist es ...? Was für Geräusche hören
Sie ...? Wo befinden Sie sich ...? Was nehmen Sie um sich herum wahr ...?

Sie gehen zur Arbeit ... und alles läuft wie von selbst ... Was machen Sie wäh-
rend des Morgens und während des Nachmittags ...? Wie sehen und hören Sie
sich selbst in Ihrer Zusammenarbeit mit den Kollegen ...? Welche Worte gebrau-
chen Sie ...? Wie fühlen Sie sich dabei ...?

Sie haben außerdem genügend Zeit ..., noch etwas anderes zu tun ... Vielleicht
gehen Sie spazieren ..., treffen sich mit Freunden ... oder sind glücklich, einfach
nur für sich selbst zu sein ... Wie fühlen Sie sich dabei ...?

Stellen Sie sich nun vor ..., wie Sie mit einem guten Gefühl nach Hause gehen
... Sie haben sogar noch Zeit ..., sich zu unterhalten und zu entspannen ... Und
während sich der Tag dem Ende zuneigt ..., erlauben Sie sich noch einmal daran
zu denken, wie schön dieser Tag war ... Was ist Ihr letzter Gedanke vor dem
Einschlafen ...?

Bewegen Sie nun langsam wieder Ihre Hände und Füße ... und kommen Sie all-
mählich wieder in diesen Raum zurück.“

Teil B: Kreative Darstellung eines friedvollen Tages

(20 Minuten)

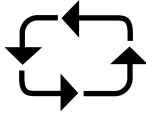


I Bitten Sie die Teilnehmer, sich einige Minuten ruhig hinzusetzen und darüber nach-
zudenken, wie sie diese Visualisierung erlebt haben und wie sich diese Erlebnisse
darstellen lassen. Hierzu bieten Sie folgende Möglichkeiten zur Auswahl:

- schriftliches Festhalten von Einsichten und Ideen oder in Form von Gedichten
- Arbeiten mit kreativen Materialien, z.B. ein Bild malen oder eine Kollage basteln, oder mit Ton oder Sand arbeiten

- Kreieren einer Pantomime oder eines Tanzes, der entweder einem Partner gezeigt oder der ganzen Gruppe vorgeführt wird.
- 2 Geben Sie den Teilnehmern die Materialien, die sie sich ausgesucht haben, und lassen Sie ihnen 20 Minuten Zeit, um ihre Erfahrung auszugestalten.

**Feedback
10 Minuten**



- 1 Stellen Sie in der Gruppe die kreativen Arbeiten auf eine angemessene Art vor.
- 2 Beginnen Sie einfühlsam einen Austausch darüber, wie sich die Teilnehmer während ihrer friedvollen und kreativen Arbeit gefühlt haben.

**Hilfreiche
Hinweise**

Weitere Informationen und Ideen zu Kreativität als spirituellem Lernhilfsmittel finden Sie in Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel.



Mittagspause

Seminarteil II: Frieden im Berufsalltag

Übung 2.6

Frieden im Berufsalltag finden



Prozess:

Friedvolles Zuhören



60 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer

A

- ✓ ihre eigenen Vorstellungen und die anderer von „Frieden im Berufsalltag“ ausdrücken können.
- ✓ einige Möglichkeiten herausarbeiten, mehr Frieden im Berufsalltag zu erleben.

B

- ✓ friedvolles Zuhören bewusst einsetzen können, um anderen Menschen Gelegenheit zu geben, ihre Gefühle und Interessen auszudrücken.
- ✓ bestimmen können, was sie dabei über sich selbst gelernt haben, und wie dies in den Arbeitsalltag integriert werden kann.

Material



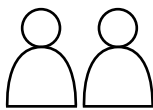
- Arbeitsblatt 2.6 (A) – Ein Dialog über Frieden
- Arbeitsblatt 2.6 (B) – Zuhören als spirituelles Werkzeug
- Flipchart und Marker

Die Übung moderieren

Diese Übung über das Zuhören ist für jeden Teilnehmer eine gute Gelegenheit, einerseits gehört zu werden und andererseits sich als „friedvoller“ Zuhörer zu erleben. Lesen Sie vor der Durchführung dieser Übung die Informationen über „Zuhören als spirituelles Lernhilfsmittel“ in **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel** und ermutigen Sie die Teilnehmer, diese Art des Zuhörens auch außerhalb des Seminars zu üben.

1. Erklären Sie der Gruppe, dass die Übung in zwei Schritten abläuft: Teil A beschäftigt sich mit „Frieden im Berufsalltag“, und in Teil B geht es um Zuhören als spirituelles Hilfsmittel.
2. Erklären Sie die wesentlichen Merkmale des friedvollen Zuhörens wie folgt:
 „Um ein friedvoller Zuhörer zu sein:
 - Seien Sie innerlich friedvoll und beruhigen Sie Ihren Geist, damit Sie konzentriert zuhören können.
 - Hören Sie mit Ihrem Herzen und einer offenen Körperhaltung zu – mit einem aufmerksamen und ruhigen Gesichtsausdruck und einer freundlichen, vorurteilsfreien Einstellung.
 - Hören Sie mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu.
 - Nur wenn es Ihrem Gegenüber schwer fällt zu sprechen und sich zu öffnen, zeigen Sie Interesse und ermutigen Sie ihn durch sanfte und offene Fragen.
 - Seien Sie sich bewusst, dass Unterbrechungen (Kommentare, Geräusche oder Gesichtsausdrücke) nicht notwendig sind. Manchmal können Sie sonst die andere Person beeinflussen oder davon ablenken, ihre Gefühle auszudrücken bzw. ihre Geschichte mit eigenen Worten zu erzählen.“

Teil A: Ein Dialog über Frieden (20 Minuten)



1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich mit einer anderen Person, die sie noch nicht so gut kennen, in Zweiergruppen zusammenfinden. Teilen Sie den **Handzettel 2.6 (A) Ein Dialog über Frieden** mit den Fragen für das Interview aus. Bitten Sie nun jedes Paar, dieses Arbeitsblatt jeweils für den Partner auszufüllen.

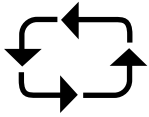
„Finden Sie sich mit jemandem zusammen, den Sie bisher noch nicht näher kennen gelernt haben. Stellen Sie sich nun abwechselnd mit Ihrem Partner die Fragen von **Teil 1** auf dem **Arbeitsblatt 2.6 (A) Ein Dialog über Frieden**. Seien Sie innerlich friedvoll, wenn Sie die Fragen stellen.

Hören Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin aufmerksam zu. Üben Sie das friedvolle Zuhören und seien Sie auf die Antworten gespannt. Jede Person hat fünf Minuten Zeit zum Sprechen.“

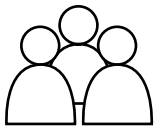
Geben Sie als Moderator insgesamt zehn Minuten Zeit, wobei die Teilnehmer nach der Hälfte der Zeit ihre Rollen wechseln sollen.

2. Bitten Sie nun die Zweiergruppen, zu **Teil 2** des Arbeitsblattes überzugehen:
 „Stellen Sie jetzt Ihrem Partner die Fragen von **Teil 2 des Arbeitsblattes 2.6 (A) Ein Dialog über Frieden**, und notieren Sie seine drei Wünsche. Jeder Person stehen fünf Minuten zur Verfügung.“
 Geben Sie insgesamt zehn Minuten Zeit. Nach der Hälfte der Zeit sollten die Teilnehmer die Rollen tauschen. Danach gehen Sie zum Feedback über.

**Feedback
10 Minuten**



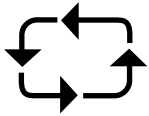
Bitten Sie einige Teilnehmer aus der Gruppe, die Sichtweise Ihres Partners über „Frieden im Berufsalltag“ zu schildern. Fragen Sie nach Gemeinsamkeiten, die während des Austauschs oder bei den drei Wünschen aufgetreten sind. Lassen sich bei den drei Wünschen Themen erkennen? Lassen Sie dies in der Gruppe diskutieren und konkret umsetzbare Vorschläge notieren, die dann später in der **Aktivitätenplanung** aufgegriffen werden können.



Teil B: Zuhören als spirituelles Werkzeug (15 Minuten)

- 1 Teilen Sie Arbeitsblatt 2.6 (B) Zuhören als spirituelles Werkzeug aus und bitten Sie die Zweiergruppen, sich nun zu viert zusammenzufinden.
- 2 Bitten Sie jede Gruppe darum, über die Fragen nachzudenken und sie zu diskutieren. Erinnern Sie die Gruppe daran, auch in der größeren Runde ihre Fähigkeiten des friedvollen Zuhörens weiterhin einzusetzen.

**Feedback
10 Minuten**



Vielleicht möchten Sie von einigen Teilnehmern erfahren, was ihnen geholfen hat, ein „guter Zuhörer“ zu sein. Was haben sie dabei über sich selbst gelernt und was wollen sie am Arbeitsplatz konkret umsetzen? Schreiben Sie die Vorschläge für die spätere **Aktivitätenplanung** auf einen Flipchart.

Übung 2.7



Wie Innen so Außen

Prozess :
Reflexion



10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ zu erkennen, in welcher Art und Weise die äußere Umgebung zu einem entspannten Zustand beitragen kann.
- ✓ sich eine Veränderung zu überlegen, mit der sie starten könnten, um das Umfeld am Arbeitsplatz oder zuhause friedvoller zu gestalten.

Material



- Papier und Stifte
- vorbereitetes Flipchart mit der folgenden Frage:
"Was würde mein Zuhause oder meinen Arbeitsplatz zu einem friedvolleren Ort machen?"
- Flip-Chart-Marker

Die Übung moderieren **I. Bitten Sie die Teilnehmer, die folgende kurze Aufgabe alleine zu bearbeiten:**



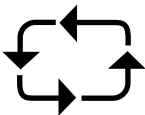
„Fragen Sie sich Folgendes: „Was würde mein Zuhause oder meinen Arbeitsplatz zu einem friedvolleren Ort machen?“

Suchen Sie sich ein oder zwei Dinge aus. Vielleicht ist es etwas Einfaches, wie zum Beispiel eine Pflanze oder ein neues Bild. Oder Sie wollen eine radikale Veränderung, wie z.B. die Möbel umstellen oder ein Zimmer komplett renovieren. Vielleicht geht es auch nur darum, alte Zeitschriften wegzuwerfen oder gründlich aufzuräumen. Spüren Sie innerlich hin, was notwendig ist. Indem Sie Ihre Umgebung positiv verändern, helfen Sie sich selbst, friedvoller zu werden. Sie können eine Veränderung in Ihrer äußeren Umgebung vornehmen, um eine friedvollere Atmosphäre zu erschaffen, und dies wird auch eine innerliche Veränderung bewirken. Diese beiden Bereiche sind nicht getrennt, da das Äußere Ihr Inneres widerspiegelt. Vielleicht sind Sie zu dieser Entscheidung aufgrund ruhigen Nachdenkens gekommen – oder einfach nur, weil Sie Ihre Umgebung bewusster wahrnehmen. Es ist unwichtig, was zuerst kam – die positive Veränderung Ihrer äußeren Umgebung wird Sie auf Ihrem Weg zum Frieden unterstützen.“

2. Bitten Sie nun jeden Teilnehmer darum, eine Veränderung aufzuschreiben, die geeignet ist, eine friedvollere Umgebung entstehen zu lassen – entweder am Arbeitsplatz oder zuhause.

Geben Sie den Teilnehmern dafür fünf Minuten Zeit, bevor Sie zum Feedback übergehen.

Feedback



Nutzen Sie die verbleibende Zeit, um von den Teilnehmern ihre Veränderungswünsche vorlesen zu lassen, und schreiben Sie diese auf das vorbereitete Flipchart unter die Fragestellung.

Hilfreiche Hinweise

Ziel der Übung ist es, dass die Teilnehmer ihre Umgebung bewusster wahrnehmen und erkennen, welche Veränderungen sie vornehmen können, um sich selbst als friedvolles Wesen zu erfahren.

Im Hintergrundmaterial finden Sie weitere Informationen zu dieser Thematik.



Bewegungsübung



5 Minuten

Pause –



15 Minuten



5 Seminarrückblick



10 Minuten

Moderationshinweise

- 1 Halten Sie einen kurzen Seminarrückblick, indem Sie die Lernziele und die einzelnen Übungen noch einmal ins Gedächtnis rufen. Sie sollten die Teilnehmer auch daran erinnern, welche Aktivitäten sie durchgeführt haben.
- 2 Wählen Sie einige besonders kreative Arbeiten der Teilnehmer aus, die bereits vorgestellt wurden.

„Nun, da wir am Ende des Seminars angelangt sind, werden Sie feststellen, dass wir Ihre Vorstellungen von Frieden genauer angeschaut haben und dass Sie eine eigene Vision von Frieden erschaffen haben, die Sie nun am Arbeitsplatz umsetzen können. Sie haben erfahren, wie es ist, sich friedvoll zu fühlen. Sie haben Ihre Fähigkeit zum friedvollen Zuhören geschult und sind kreativ und kontemplativ gewesen. Einiges davon können Sie in die nun folgende Aktivitätenplanung einfließen lassen.“

- 3 Händigen Sie den Teilnehmern jetzt das **Hintergrundmaterial** für zuhause aus. Dabei können Sie auf zusätzliche Literatur und Ressourcen für dieses Modul hinweisen, falls der eine oder andere Teilnehmer das Thema für sich vertiefen möchte.

Weitere Informationen finden sich in Teil 2: Anleitung für Moderatoren.

6 Aktivitätenplanung

In Teil 2: Anleitung für Moderatoren und Teil 5: Zusätzliche Ressourcen finden Sie Hinweise und Informationen zur Aktivitätenplanung. Nachfolgend finden Sie einen Vorschlag für eine Übung zur Aktivitätenplanung, die den Teilnehmern hilft, einige ihrer Ideen aus den vorhergehenden Übungen weiter zu entwickeln.

Übung 2.8

Frieden erschaffen



Prozess:

Reflexion und Austausch



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,
✓ einen Handlungsplan für die Erschaffung eines friedvollen Arbeitsplatzes zu erstellen.

Material



- Papier/Karten und Stifte
- Mustervorlagen zur Aktivitätenplanung (optional – siehe auch Teil 5: Zusätzliche Ressourcen)

Die Übung moderieren

Bis jetzt haben die Teilnehmer ihre Ideen über Frieden diskutiert, haben in Ruhe zugehört und ihre eigene Vision von Frieden im Berufsalltag entwickelt. Basierend auf diesen Erfahrungen und Erkenntnissen können Sie nun in dieser Abschlussübung konkrete Handlungen planen.

Leiten Sie die Übung wie folgt ein:

„Diese nächste Übung besteht aus drei Phasen. In der ersten Phase fassen Sie Ihre persönlichen Ansichten zum Thema „Frieden“ zusammen, im zweiten Schritt entwickeln Sie daraus Ihren individuellen Handlungsplan und zum Schluss werden Sie sich mit anderen über diesen austauschen und ihn gemeinsam weiterentwickeln.“

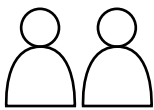
Teil A: Individuelle Planung (10 Minuten)

1 Bitten Sie die Teilnehmer sich nun in Zweiergruppen zusammenzufinden, aber zunächst für sich allein zu arbeiten. Leiten Sie die Übung mit folgenden Worten ein:

„Nehmen Sie sich jetzt einige Minuten in Stille Zeit, um Ihre Vision von Frieden im Berufsalltag zu entwickeln. Überlegen Sie sich verschiedene Möglichkeiten, wie Sie diese Vision verwirklichen können. Dann suchen Sie sich die **kleinstmögliche Veränderung** aus, mit der Sie diese Vision konkret auf den Weg bringen können. Vielleicht geht es dabei um eine Veränderung Ihres eigenen Verhaltens, darum, friedvolles Zuhören als Hilfsmittel bei Ihrer Arbeit einzusetzen, oder darum, ganz konkret Ihr Arbeitsumfeld zu verändern. Anschließend wählen Sie eine weitere kleine Veränderung, die als nächster Schritt folgen könnte.

Überlegen Sie sich bei beiden Handlungen, wann Sie diese in der Vergangenheit bereits einmal erfolgreich umgesetzt haben. Die Veränderungen sollten **realistisch** und **erreichbar** sein. Fragen Sie sich: Stimmen die Handlungen mit meinem Verständnis von „Frieden“ überein? Sie erstellen jetzt Ihren persönlichen Handlungsplan – eine Art „Versprechen“, das Sie sich selber geben.

Nehmen Sie sich gut fünf Minuten Zeit, darüber nachzudenken und Ihren persönlichen Handlungsplan zu erstellen.“



2 Gehen Sie nach fünf Minuten zum zweiten Teil der Übung über:

Teil B: Austausch mit dem Partner (10 Minuten)

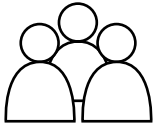
1 Bitten Sie jetzt die Paare, wie folgt zusammenzuarbeiten:

„Teilen Sie jetzt Ihrem Partner Ihre Gedanken und Vorstellungen mit. Vielleicht möchten Sie an Ihrer Planung noch die letzten Änderungen vornehmen und festhalten, d.h. bis wann und in welchem Bereich Sie die Veränderungen vornehmen möchten. Muss jemand über Ihre Pläne informiert werden? Muss Ihr Plan noch verändert werden, damit Ihre persönliche Begeisterung für die Veränderung stärker zum Ausdruck kommt?

Es ist außerordentlich wichtig, dass Ihre Vision so unwiderstehlich ist, dass Sie die Umsetzung kaum erwarten können und sich bereits auf die Resultate freuen.“

Geben Sie als Moderator den Paaren dafür zehn Minuten Zeit, wobei nach fünf Minuten jeweils die Rollen getauscht werden.

2 Nach diesen 10 Minuten geht es zum letzten Teil der Übung:



Teil C: Austausch mit mehreren (10 Minuten)

1 Leiten Sie den letzten Teil der Aufgabe wie folgt ein:

„Den nun folgenden Gedankenaustausch mit den anderen Teilnehmern können Sie entweder in Zweiergruppen machen oder indem Sie einfach durch den Raum gehen und ihre Ideen den anderen Teilnehmern erzählen. Wählen Sie ein oder zwei Ihrer Vorsätze aus und erzählen Sie Ihrem Gegenüber davon. Zum Beispiel:

- Ich habe mir vorgenommen, jeden Morgen einige Momente ruhig an meinem Schreibtisch zu sitzen, bevor ich mit der Arbeit beginne.
- Ich habe mir vorgenommen, nun täglich in der Mittagspause im Park spazieren zu gehen.
- Ich werde zukünftig mehr lächeln.

Erzählen Sie nacheinander so vielen Menschen wie möglich von ihren Plänen.“

2 Nach einigen Minuten bitten Sie die Teilnehmer, ihre Vorsätze auf einer Karte zu notieren und diese für alle sichtbar an eine Pinnwand zu heften. Auf diese Weise kann die Gruppe deutlich sehen, wie viele Möglichkeiten sie bereits gefunden hat, um im Berufsalltag friedvoller zu sein.

Hilfreiche Hinweise

Wenn Sie diese Übung mit einem festen Arbeitsteam durchführen, beginnen Sie mit der Handlungsplanung für die einzelnen Teilnehmer und laden Sie dann alle ein, die Vorsätze zu bündeln und aus den gemeinsamen Themen einen Aktivitätenplan für die gesamte Gruppe zu entwickeln.

7 Bewertung



10 Minuten



Material

- Kopien des Musterformulars zur Bewertung (falls Sie diese durchführen wollen)
- Stifte

Moderationshinweise

Führen Sie Ihre geplante Aktivität zur Bewertung des Seminars durch (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** für Hinweise und Informationen zur Bewertung).

Als Alternative oder auch zusätzlich können Sie den Teilnehmern zu diesem Zeitpunkt auch einen offizielleren Bewertungsbogen austeilen, der entweder jetzt oder zu einem bestimmten Datum ausgefüllt zurückgegeben werden kann.

Denken Sie daran, im Anschluss an das Seminar auch für Sie selbst eine Bewertung zu erstellen um festzuhalten, wie das Seminar Ihrer Meinung nach gelaufen ist.

8 Abschluss

Führen Sie die Gruppe in Ihre geplante Abschlussaktivität (siehe Teil 2: Anleitung für Moderatoren und Teil 5: Zusätzliche Ressourcen für Hinweise und Informationen zu Abschlussaktivitäten) oder nutzen Sie den folgenden Vorschlag.

Übung 2.9



Einen „Friedens-Anker“ setzen

Prozess:

Visualisierung



10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ mithilfe einer Visualisierung ein dauerhaftes inneres Bild von Frieden entstehen zu lassen.

Material



- CD-Titel Nr. 6 – Ein „Friedens-Anker“ (oder Entspannungsmusik)
- CD-Player oder Kassettenrecorder

Die Übung moderieren

- 1 Bitten Sie die Teilnehmer sich still hinzusetzen, wiederum mit dem Ziel, sich innerlich friedvoll zu fühlen. Dabei können sie bewusst ihre Gedanken wahrnehmen. Spielen Sie CD Titel Nr. 6 Ein Friedens-Anker oder lesen Sie folgenden Text, wobei Sie im Hintergrund Entspannungsmusik spielen können, wenn Sie möchten. Halten Sie bei den Pausenzeichen (...) inne, damit die Teilnehmer Zeit für die Visualisierung haben.

„Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl, die Beine stehen entspannt nebeneinander. Erlauben Sie Ihrem Körper sich jetzt zu entspannen ... Ihre Füße ruhen auf dem Boden und Ihre Hände fallen locker in den Schoß ... Bleiben Sie so eine Weile ruhig sitzen ... Vielleicht kommen Ihnen jetzt Gedanken ... Lassen Sie diese einfach ziehen. **(Machen Sie hier für 10 Sekunden eine Pause.)**

Bringen Sie nun Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem, beobachten Sie ihn nur ... Ihr Atem folgt seinem eigenen Rhythmus, seinem eigenen Muster ... vielleicht stellen Sie fest, wie er langsam ruhiger wird ... Beobachten Sie ungefähr eine Minute lang, wie ihr Atem ein- und ausströmt ..., genießen Sie die Erfahrung von Frieden. **(Halten Sie hier 30 Sekunden inne.)**

Konzentrieren Sie nun Ihre Gedanken auf Ihren Geist... und überlegen Sie, was der Begriff Frieden für Sie bedeutet ... Sehen Sie das Wort Frieden vor sich ... und lassen Sie dann in Ihrem Geist ein Bild entstehen, das für Sie friedvoll ist oder das friedvolle Gefühle in Ihnen hervorruft ... Dieses Bild kann irgend etwas sein, was Sie gerne mögen ... eine Szene aus der Natur, eine friedvolle gelassene Person, ein Ort oder ein Ereignis.

Vielleicht gehen Ihnen mehrere Bilder durch den Kopf ... Wählen Sie jenes aus, welches Ihnen am ehesten Ruhe oder Gelassenheit vermittelt ... Konzentrieren Sie sich ganz auf dieses Bild, bis es in Ihrem Geist sehr deutlich hervortritt ... Vielleicht bevorzugen Sie ein Bild, das auch Geräusche beinhaltet ..., zum Beispiel: ein Musikstück, den Wind, wie er durch die Bäume fährt ..., Meeresrauschen oder einen plätschernden Fluss.

Verweilen Sie bei Ihrem Bild oder Ihrer Vorstellung von Frieden und Gelassenheit ... Beobachten Sie dieses Bild und stellen Sie sich nun vor, Sie sind tatsächlich dort ... Bleiben Sie da ... Dieses Bild ist Ihr Friedens-Anker ... Ihr Ziel ist es, so lange wie möglich bei diesem Bild zu verweilen ... Wenn Ihnen Gedanken über andere Situationen, Menschen oder Ereignisse in den Sinn kommen ..., bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zu Ihrem Bild.

Wenn es hartnäckige oder aufdringliche Gedanken gibt ..., versuchen Sie sanft aber mit Nachdruck ..., Ihre Konzentration zurück zu Ihrem Bild zu bringen, wieder und wieder ... Wenn dies für Sie schwierig wird ..., dann konzentrieren Sie sich wieder auf Ihren Atem und beobachten Ihre Atmung ... Sobald Sie bereit sind, kehren Sie zu ihrem Bild zurück ... Selbst hartnäckige und aufdringliche Gedanken werden mit der Zeit verschwinden ... Bleiben Sie während der nächsten Momente ganz in Ihrem Bild ... **(Halten Sie 10 Sekunden lang inne.)**

Wenn Sie bereit sind ..., können Sie nun ganz allmählich Ihre Aufmerksamkeit wieder in die Gegenwart bringen ... zurück in diesen Raum. Bewegen Sie jetzt Ihre Hände und Füße und recken und strecken Sie sich ein wenig.“

9 Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Übung 2.10



Ein friedvolles Bild

Prozess:

Kreativität



10 Minuten

Lernziele

Zum Abschluss dieser Übung sollten die Teilnehmer

- ✓ ein Bild herstellen, welches darstellt, wie sie sich selbst in einem friedvollen Zustand sehen.

Material



- Papier und Farbstifte

Die Übung moderieren

Bitten Sie die Teilnehmer, in den nächsten Minuten entweder einen Text zu schreiben oder ein Bild zu malen, welches widerspiegelt, wie sie sich selbst in einem friedvollen Zustand sehen.



Das kann zum Beispiel ein wunderschöner Eichenbaum sein – groß, stark, mit tiefen Wurzeln, aber doch biegsam. Für andere wiederum ist es vielleicht ein Stück feines Porzellan – scheinbar zerbrechlich, fast durchsichtig, aber doch kann es einiges aushalten. Einige Teilnehmer wiederum sehen sich selbst vielleicht als ein wunderschönes Musikstück mit fließenden Melodien und großartigen Klängen.

Einige der Teilnehmer möchten vielleicht ihre geschriebenen Worte oder Zeichnungen den anderen Gruppenteilnehmern vorstellen.

Übung 2.11

Wertschätzung Ihrer Fähigkeit, im Berufsalltag friedvoll sein zu können



Prozess:

Reflexion und Austausch in der Gruppe



25 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer

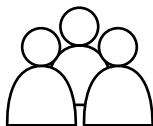
- ✓ sich in Erinnerung rufen und bewusst machen, was sie über Frieden im Berufsalltag gelernt haben.
- ✓ diese Lernerfahrung in ihrer Arbeit und ihrem Arbeitsumfeld umsetzen.

Material



- Flip-Chart und Marker

Die Übung moderieren



I Moderieren Sie die Diskussion und den Austausch der ganzen Gruppe untereinander, wobei der Schwerpunkt darauf liegen sollte, wie wertvoll das Gelernte war und wie sich Frieden im Berufsalltag tatsächlich umsetzen lassen könnte. Vielleicht möchten Sie der ganzen Gruppe einige der folgenden Fragen stellen oder sie auf ein Flip-Chart schreiben:

- Welche Vorstellung haben Sie nun von Frieden im Berufsalltag?
- Was werden Sie anders machen, um sich selbst friedvoller fühlen zu können?
- Was werden Sie anders machen, um auch anderen die Möglichkeit zu geben, friedvoller sein zu können?
- Auf welche Art und Weise wird Ihr gesamtes Arbeitsumfeld von Ihren persönlichen Veränderungen profitieren?
- Haben Sie andere getroffen, die ähnliche Ideen hatten wie Sie? Was für Ideen waren das? (Vielleicht möchten Sie an diesen Ideen mit Ihren Arbeitskollegen oder mit einer Gruppe vor Ort weiter arbeiten.)
- Haben Sie noch andere Ideen gehört, die Ihnen gefallen haben?
- Wie könnten Sie sich selbst und auch Ihre Kollegen unterstützen, bei der Arbeit friedvoller und gelassener zu sein?

Arbeitsblatt 2.2

Die Wirkung von Muskelentspannung und Atmung erfahren

Beschreiben Sie, welche Auswirkungen Sie in Ihrem Körper und in Ihrem Geist feststellen konnten, und schreiben Sie diese nieder. Die folgenden Fragestellungen können dabei hilfreich sein:

Was haben Sie gefühlt:

- *In den Muskeln Ihrer Arme und Beine?*
- *In den Schultern und im Rücken?*
- *Im Gesicht und auf der Kopfhaut?*

Haben Sie Veränderungen feststellen können in:

- *Ihrem Denken oder in Ihrer Einstellung?*
- *Ihrer Aufmerksamkeit?*
- *Ihren Emotionen?*
- *Ihrer bewussten körperlichen Wahrnehmung (felt sense) von innerem Frieden?*

Vielleicht möchten Sie beschreiben, wie Sie sich jetzt fühlen im Vergleich zu dem Gefühl, welches Sie vor dieser Übung hatten:

- *Wie lange, glauben Sie, dass solche Veränderungen anhalten können?*

Arbeitsblatt 2.3

Wahrnehmung der Stille

Beschreiben Sie, welche Auswirkungen Sie in Ihrem Körper und in Ihrem Geist feststellen konnten, und schreiben Sie diese nieder. Die folgenden Fragestellungen können dabei hilfreich sein:

Was haben Sie gefühlt:

- **In den Muskeln Ihrer Arme und Beine?**
- **In den Schultern und im Rücken?**
- **Im Gesicht und auf der Kopfhaut?**

Haben Sie Veränderungen feststellen können in:

- **Ihrem Denken oder in Ihrer Einstellung?**
- **Ihrer Aufmerksamkeit?**
- **Ihren Emotionen?**
- **Ihrer bewussten körperlichen Wahrnehmung ?**

Vielleicht möchten Sie beschreiben, wie Sie sich jetzt fühlen im Vergleich zu dem Gefühl, welches Sie vor dieser Übung hatten:

- **Wie lange, glauben Sie, dass solche Veränderungen anhalten können?**
- **Konnten Sie Unterschiede zwischen der Übung zur Muskelentspannung/Atmung und jener zur Konzentration auf das Stillwerden feststellen?**

Arbeitsblatt 2.6 (A)

Ein Dialog über Frieden

Um ein guter Zuhörer zu sein ist es wichtig,

- innerlich friedvoll zu sein und den Geist beruhigen zu können, damit konzentriertes Zuhören möglich wird.
- mit dem Herzen zuzuhören, indem Sie eine offene Körperhaltung zeigen, einen aufmerksamen und ruhigen Gesichtsausdruck haben und eine freundliche, vorurteilsfreie Einstellung.
- ein Gegenüber, dem es schwer fällt zu sprechen und sich zu öffnen, durch interessiertes, sanftes und offenes Fragen zu ermutigen.
- mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuzuhören. Seien Sie sich bewusst, dass Unterbrechungen (Kommentare, Geräusche oder Gesichtsausdrücke) nicht notwendig sind. Manchmal können sie sonst die andere Person beeinflussen oder davon ablenken, ihre Gefühle auszudrücken bzw. ihre Geschichte mit eigenen Worten zu erzählen.

Teil I:

Üben Sie, friedvoll und interessiert Ihren Partner zu befragen und ihm zuzuhören:

Erzählen Sie mir über sich selbst und über Ihre Arbeit (ein kurzer Überblick).

Warum genau sind Sie an einem friedvolleren Arbeitsumfeld interessiert?

Welches Bild haben Sie vor Augen, wenn Sie an ein friedvolles Arbeitsumfeld denken?

TEIL II

Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, damit Ihr Arbeitsumfeld noch friedvoller wird, welche wären das?

1

2

3

Arbeitsblatt 2.6 (B)

Zuhören als spirituelles Werkzeug

Arbeit in Kleingruppen

Jede Zweiergruppe sollte sich mit einer anderen Zweiergruppe zusammenfinden, so dass eine Gruppe von vier Teilnehmern entsteht. Besprechen und diskutieren Sie in dieser Gruppe die unten stehenden Fragen. Stellen Sie sicher, dass jede Person die Gelegenheit erhält, sich zu äußern.

1 Wie fühlten Sie sich, als Sie Ihrem Partner offene Fragen stellten und eine friedvolle Einstellung hatten?

2 Wie fühlte es sich an, auf diese Art und Weise interviewt zu werden? Haben Sie etwas über sich selbst gelernt?

3 Was gefiel Ihnen bei dieser Art des gegenseitigen Austauschs?

4 Wie wirksam empfanden Sie diese Art des Zuhörens, um die geäußerten Gefühlen und Interessen Ihres Gesprächspartners zu würdigen?

5 Wie könnten Sie das friedvolle Zuhören in Ihrem Berufsalltag einsetzen?

Positivität



1 Hintergrundinformationen

Warum Positivität?

Der Ansatz unseres Programms **Werte im Gesundheitswesen** ist im Prinzip sehr einfach: Eine positive Einstellung verbessert die Gesundheit. Positiv zu sein führt zu mehr Energie und Zufriedenheit, mehr Klarheit in Entscheidungen und zu einem größeren Gefühl von Wohlbefinden. Diese Kraft wirkt sich auch auf die Familie, Freunde, Patienten, Kunden und Kolleginnen aus. Das geschieht offenbar, weil die Leute um uns herum eine Veränderung in der Atmosphäre spüren, eine Veränderung, die durch das, was wir sagen, wie wir es sagen und die Art und Weise, wie wir uns verhalten, hervorgerufen wird.

Wer im Gesundheitswesen und in verwandten Berufen arbeitet, ist darauf trainiert, sehr selbstkritisch zu sein. Aus diesem Grund ist uns eher das bewusst, was wir nicht richtig machen, als das, was wir wirklich gut können. Eine kritische Denkweise hilft sicherlich dabei, hohe Standards einzuhalten, ist aber vielleicht nicht immer angemessen, wenn wir mit Patientinnen oder Kolleginnen auf zwischenmenschlicher Basis zu tun haben. Wenn wir es lernen, unserer Arbeit und unseren Kollegen gegenüber eine positivere Einstellung zu haben, verbessert sich auch unser eigenes Selbstwertgefühl und unsere Motivation.

Wir können unsere Patienten und Kunden nur dann zu einer positiveren Einstellung ermutigen, wenn wir als Mitarbeiter im Gesundheitswesen selbst zuversichtlich sind und positiv über uns denken. Wenn wir selbst positiv denken, werden sich auch diejenigen, mit denen wir in Kontakt sind, beginnen sich zu verändern.

Ziele des Moduls

Es scheint so, dass wir alle eine Vorstellung davon haben, was „positiv sein“ bedeutet. Die meisten Menschen können sich an die Metapher vom Glas, das halb mit Wasser gefüllt ist, erinnern. Ob es als halb voll oder halb leer angesehen wird, wird seit langem als Indikator dafür genommen, ob jemand eher pessimistisch oder optimistisch ist. In diesem Modul haben wir das Ziel, das halb volle Glas so voll zu machen, dass es überfließt!

Für einige Menschen ist es einfach, sorglos und zuversichtlich zu sein. Für andere jedoch kann die Anregung, positiv zu sein, genau den gegenteiligen Effekt haben: Sie werden wütend! In diesem Modul betrachten wir die Fähigkeit zur Positivität als eine Qualität, die wir alle in uns tragen und die wir nähren, entwickeln und im täglichen Leben ausprobieren können.

Einleitung zum Modul Positivität

Im ersten Teil des Moduls geht es hauptsächlich darum, den Nutzen positiven Denkens zu erkennen, und darum, uns selbst und anderen gegenüber positive Gedanken zu entwickeln. Die zweite Hälfte des Seminars baut auf diesen Erkenntnissen auf, indem die Lernergebnisse auf das Arbeitsumfeld angewendet werden. Außerdem werden spezielle Techniken vorgestellt, die helfen, mit negativen Gedanken und Gedankenkreisläufen besser umzugehen.

Themenschwerpunkte der Übungen

Die Vorteile einer positiven Einstellung (3.1)

Positivität kann sich auf viele verschiedene Arten ausdrücken. Zum Beispiel sich selbst zu mögen, sich selbst zu akzeptieren und wertzuschätzen, andere Leute zum Lachen zu bringen, Streit zu schlichten oder auch Blumen so zu arrangieren, dass ein Raum erst richtig zur Geltung kommt.

Positiv zu sein bringt einen persönlichen Gewinn, und schon das allein kann eine Veränderung bewirken oder erleichtern. Denn wenn wir einen positiven Einfluss auf die Menschen um uns herum haben, ob nun im Großen oder im Kleinen, hat dies natürlich Vorteile für alle. Positiv zu sein kann zum Beispiel folgende Vorteile haben:

- Physisch fördert es die Genesung von Krankheit und erhöht das Energieniveau.
- Mental verbessert es das Selbstwertgefühl und macht Aufgaben leichter.
- Sozial verbessert es zwischenmenschliche Beziehungen.
- Spirituell erhöht es die Fähigkeit, hoffnungsvoll und zuversichtlich zu sein.

Sich selbst wertschätzen (3.2)

Über sich selbst positiv zu denken bedeutet nicht, anzugeben oder arrogant zu sein. Wenn wir uns unsere Gedanken anschauen ist es vielmehr oft so, dass wir die meiste Zeit über negative Gedanken haben. Wir denken dann: „Ich kann das nicht“, „Ich mache das sowieso falsch“, „Ich mache sowieso zu viele Fehler“. Über eigene Eigenschaften positiv zu denken, bringt uns in Kontakt mit unserem wahren Selbst, und das ist unabdingbar, um ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen.

Es ist wichtig, unsere besten Eigenschaften ohne Schamgefühl oder Eitelkeit anzuerkennen und Lob akzeptieren zu können. Wenn wir irgendeiner Kritik ausgesetzt sind, kann es hilfreich sein, auch diese zu akzeptieren und darüber nachzudenken, ob sie berechtigt ist, anstatt sie abzulehnen.

Negatives Denken ist pure Gewohnheit und kann geändert werden. Negatives Denken ist nicht angeboren. Ganz im Gegenteil – ganz tief in uns sind wir zuversichtliche, optimistische, vertrauensvolle und friedliche Wesen. Vielleicht haben wir das mit der Zeit vergessen; aber wenn wir innehalten und nachdenken, wird die Erinnerung daran wieder zurückkehren. Wir haben die Kontrolle über unsere Gedanken, und daher können wir unsere Art zu denken ändern. Mit etwas Übung und Entschlossenheit kann unser Denken positiv ausgerichtet werden.

Der einzige Weg jedoch, die Vorteile positiven Denkens zu beweisen ist, es einfach auszuprobieren, sich zu beobachten und den Nutzen für sich selbst und die gesamte Umgebung zu erkennen.

Positives Denken fördern (3.3, 3.10)

Positive Gedanken machen uns zuversichtlich, helfen uns, innerlich ruhig zu werden, und lassen uns kreativere Ansätze finden, um mit Herausforderungen umzugehen. Dies ist jedoch nur

möglich, wenn wir uns selbst gegenüber positive Gedanken und Glaubenssätze haben. Dabei ist es extrem wichtig, die positiven Gedanken und Überzeugungen, die wir haben oder hatten, zu identifizieren und zu verstärken. Nur so können wir ihren möglichen Einfluss kennen lernen und erforschen, wie wir sie in unserem Leben am besten anwenden können.

Um positiv denken zu können, ist als erster Schritt wichtig, bewusst das Beste in sich selbst und anderen zu erkennen und wertzuschätzen, anstatt das Negative herauszukehren. In weiteren Schritten können dann positive Gedanken, Einstellungen und Glaubenssätze verstärkt und neu erschaffen werden. Um den Ball ins Rollen zu bringen ist es wichtig, unserem positiven Selbst zuzuhören, uns beständig daran zu erinnern, nach Lösungen zu suchen und uns auf diese zu konzentrieren, anstatt über die Probleme nachzugrübeln. Mit der Zeit wird diese neue Art des Denkens, des Wahrnehmens und des Reagierens zur Gewohnheit werden.

Wenn wir üben, positiver zu denken, ist dies nicht einfach ein oberflächliches Projekt zur Selbstverbesserung, sondern ein ganz bewusster Prozess, in dem wir mit unserem wahren und von Natur aus positiven Selbst wieder in Kontakt treten.

Nachfolgend haben wir einige positive Aussagen über uns selbst, über andere, über eine Situation und über die Zukunft zusammengestellt:

- **Das Selbst:** Ich mag mich, wie ich bin; ich akzeptiere meine Schwächen; ich kenne mich selbst; ich habe besondere Kenntnisse und Fähigkeiten; ich weiß, das ich wertvoll bin; ich glaube an mich selbst; ich bin liebenswert.
- **Andere Menschen:** Ich akzeptiere die anderen, wie sie sind; ich sehe immer das Beste in meinen Mitmenschen; in jedem Menschen, den ich kennen lerne, steckt etwas Gutes; ich schätze andere Menschen.
- **Eine aktuelle Situation:** Ich bin in der Lage, die Situation zu bewältigen; ich habe alles, was ich brauche; ich bin glücklich; alles hat seine guten Seiten; nichts bleibt, wie es ist.
- **Eine schwierige Situation:** Ich freue mich auf jeden Tag in meinem Leben; dies ist eine versteckte Herausforderung oder Chance für mich; jeder Tag bringt etwas Neues und Schönes; jeder Tag bringt etwas, das ich lernen kann.

Gedankenaustausch (3.4)

Geist und Gedanken

Jahrhundertlang haben sich Philosophen und Gelehrte darüber den Kopf zerbrochen, wie der Geist arbeitet und woraus unsere Gedanken bestehen. Nachfolgend finden Sie eine einfache Art und Weise, verschiedene Arten des Denkens einzuordnen:

- **Positives Denken** ist wertvoll; es bringt uns Energie, Lebensfreude, und wir fühlen uns wohl.
- **Negatives Denken** ist überflüssig; es raubt uns Energie; wir fühlen uns unglücklich und unwohl. Als Resultat des „Un-wohl-fühlens“ können wir krank werden.

Überflüssige Gedanken bestehen hauptsächlich aus Sorgen über Vergangenes oder Angst vor der Zukunft; sie sind eng verknüpft mit Gefühlen von Schuld, Ablehnung, beleidigt sein, Angst,

Verletzung, Eifersucht, Frustration, Abhängigkeit, etc. Bestimmte Einstellungen können diese Gefühle und Gedanken noch verstärken. Überlegen Sie einmal, wie es sich anfühlt, wenn Sie selber kritisiert werden oder wenn jemand in ihrem Umfeld neidisch, dickköpfig, arrogant, wütend oder gierig ist.

In die gleiche Kategorie fallen Gedanken wie: „Wenn doch nur ...“. Wenn diese Gedanken zur Gewohnheit werden, rauben sie uns Energie. Auch andere Gewohnheiten, wie z. B. über die Schwächen von anderen Menschen nachzudenken oder darüber zu reden, oder auch jemandem zuzuhören, der schlecht über andere redet, belasten unser Denken. Auf diese Art und Weise entsteht ein ganzes Netz aus Negativität, in dem wir gefangen werden.

Jeder, der im Gesundheitswesen arbeitet, kennt dieses Phänomen nur allzu gut. Viele Patienten kommen, um sich über ihre Leiden zu beschweren, und diejenigen, die zuhören müssen, erhalten tagtäglich ihre Ration an negativen Gedanken.

Eine grundlegende Quelle negativen Denkens (einige würden sagen, die grundlegendste Quelle überhaupt) basiert auf Botschaften, die wir über uns selbst in der Vergangenheit gelernt haben. Als Kinder sind wir besonders vertrauensvoll und glauben das, was andere zu uns oder über uns sagen. Diese Botschaften prägen sich tief ein, häufen sich im Laufe der Zeit an und werden dadurch zu Glaubenssätzen, die wir nur schwer wieder loslassen können. Als Erwachsene haben wir jedoch immer die Wahl – auch wenn wir uns in die Enge getrieben fühlen – wie wir unsere positiven oder negativen Eigenschaften wahrnehmen wollen.

In wertvollen Gedanken aber schwingen immer auch kleine „Goldstücke“ an positiven Gefühlen mit: Geduld, bedingungslose Akzeptanz, Freundlichkeit, Großzügigkeit, Wohlwollen, Glück, Vertrauen, Offenheit und Frieden. Solche positiven Gedanken stimmen uns zuversichtlich und helfen uns, kreative Lösungsansätze zu finden. Positive Gedanken können den Geist beruhigen und ihn mit kraftvoller Energie neu aufladen.

Negatives Denken verwandeln

Nur wenn wir unsere Gedanken permanent überprüfen und innerlich immer wieder umschalten von Kritik auf liebevolle Akzeptanz, Bestätigung oder Wertschätzung, können wir unsere überflüssigen und nutzlosen Gedanken in wertvolle verwandeln. Folgende Fragen können uns dabei helfen:

- Welche positiven Eigenschaften haben sich heute gezeigt, während ich mit anderen Menschen gesprochen habe?
- Welche wertvollen und positiven Gedanken hatte ich heute über andere Menschen?
- Welche positiven Eigenschaften kamen in meinen Handlungen zum Vorschein?
- Welche meiner Fähigkeiten möchte ich noch weiter entwickeln?

Wir finden es vielleicht schwer, unsere gewohnten Gedankenmuster zu ändern; aber egal wie abgegriffen es sich anhört: Wir haben die Kraft, unsere Denkweise zu verändern.

Hierfür die Verantwortung zu übernehmen ist natürlich eine große Herausforderung. Die Wichtigkeit dieser Transformation versteht sich jedoch von selbst, wenn wir einmal erkannt haben, dass unsere Gedanken die Samen für unsere Gefühle, Einstellungen, Glaubenssätze, unsere Sprache und unsere Handlungen sind. Wenn wir unsere Gedanken zum Positiven verändern, wird sich auch ändern, was wir sagen, fühlen, denken und tun.

Unser Verhalten uns selbst und unseren Mitmenschen gegenüber wird sich ebenfalls verändern.

Hier ist eine Aufstellung von Fragen, die uns durch den Kopf gehen, wenn wir besorgt, angespannt, gelangweilt, unruhig oder aufgeregt sind:

- Warum funktioniert das nicht?
- Warum dauert das so lange?
- Wessen Schuld ist das überhaupt?
- Warum verstehe ich das nicht?
- Warum kann ich das nicht?
- Warum passiert das ausgerechnet immer mir?

Aber wir müssen nicht so denken: Wir können diese Fragen ganz einfach verändern:

- Was funktioniert hier gut?
- Was habe ich schon erreicht?
- Ich bin gespannt, wie es dadurch besser läuft.
- Was weiß ich bereits?
- Welche Alternativen habe ich immer noch?
- Wie können wir am besten eine Lösung finden?

Endlich ich selbst sein! (3.5, 3.12)

Noch ein schwieriger Aspekt in Bezug auf das positive Denken über uns selbst basiert auf der Annahme, dass allein schon das Vorhaben, positiv zu sein, als eine unüberwindliche und mühsame Aufgabe erscheint, da sie Veränderungen und eine aktuelle Bestandsaufnahme beinhaltet. Doch hier hilft eine alternative Sichtweise: Positiv und zuversichtlich zu sein bedeutet einfach nur, zu einem Zustand des inneren Friedens, der Zufriedenheit und des Glücks zurückzukehren, weil er **bereits** in uns existiert. Oft wissen wir jedoch nicht, wie der erste Schritt zu diesem inneren Zustand positiver Einstellungen, neuer Überzeugungen, Motive und Wahrnehmungen zu finden ist; oder wir bezweifeln, dass er überhaupt existiert. Sobald wir uns allerdings darüber klar werden, dass – bei den meisten von uns – das positive Denken unter dem Geröll von negativen Gedanken, Erfahrungen und Einstellungen verborgen liegt, können wir beginnen, nach Methoden zu suchen, diese wieder an die Oberfläche zu bringen.

Was würde passieren, wenn unser Ansatzpunkt – unsere **spirituelle** Prämisse – in dem fundamentalen Glauben bestünde, dass wir von Natur aus positiv sind? Und wie wäre es, wenn wir außerdem davon ausgingen, dass Eigenschaften wie Friedfertigkeit, Zufriedenheit, Mitgefühl, Freude, Leichtigkeit, Entschlossenheit, Weisheit, Ehrlichkeit, Integrität und Stärke ebenfalls dazu gehören?

Wenn wir in Stille mit unserem inneren Wesenskern Kontakt aufnehmen, beispielsweise in der Meditation, können wir diese Positivität auf einer sehr tiefen Ebene erfahren. Dies geschieht, indem wir uns körperlich entspannen, den Gedanken in unserem Kopf erlauben, langsamer zu werden, und unsere Gefühle zur Ruhe kommen zu lassen. In diesem Moment beginnen wir, ein Gespür für unser wahres Selbst mit all seinen positiven Eigenschaften zu erlangen.

Andere Menschen schätzen lernen (3.6)

Wenn Kinder laufen, schreiben oder Fahrrad fahren lernen, ermutigen wir sie mit physischer Unterstützung, lächelnden Gesichtern und hilfreichen Worten. Wir wissen fast instinktiv, dass sie sich über Lob freuen und auf diese Weise schneller lernen. Es scheint uns so leicht und natürlich, dass wir darüber noch nicht einmal nachdenken müssen. Erwachsene lernen auch ihr ganzes Leben lang, aber bei ihnen ist es anders. Lob gibt es nur vereinzelt und Kritik ist an der Tagesordnung. Hieraus ergibt sich, dass die Motivation sich zu verändern gering ist. Anscheinend haben wir die Fähigkeit, Lob zu verteilen, verloren und empfinden es manchmal sogar als peinlich.

Es gibt vier einfache Regeln für die Verteilung von Lob:

- ehrlich sein
- spezifisch sein
- die Eigenschaft genau benennen
- keine versteckten negativen Botschaften senden

Ehrlich sein

Es geht nicht nur darum, die richtigen Worte der Ermutigung zu finden; wir müssen dabei auch absolut echt und wahr sein. Wir alle spüren intuitiv, welches Gefühl hinter dem Gesagten liegt. Wenn wir also jemanden loben, müssen wir es auch wirklich so meinen. Das heißt zum einen, dass wir über uns selbst positiv denken und gleichzeitig das Positive in anderen sehen sollen, so dass unsere Bemerkungen ganz natürlich ausfallen. Auch freundliche Gesten und ein steter Augenkontakt zeigen unserem Gesprächspartner, dass wir ihn respektieren. Diese Art der Körpersprache ist ein physisches Zeugnis unserer Ehrlichkeit und unserer Verbundenheit mit dem, was wir sagen.

Spezifisch sein

Für Leute, die sich selbst mögen und die ein gesundes Selbstwertgefühl besitzen, ist es einfach, Lob zu akzeptieren. Diejenigen aber, die wenig Selbstvertrauen haben, lehnen ein Lob oft ab, weil sie es nicht glauben können. „Prima!“ und „Gut gemacht!“ hören sich dann wie hohle Worte an. Viele der Ausdrücke, die wir früher verwendet haben, um jemanden zu beglückwünschen, hören sich heutzutage etwas verstaubt an – vielleicht ein Zeichen dafür, dass in unserer Gesellschaft ein gutgemeintes Lob oder eine Gratulation immer seltener geworden sind. Daher sollten wir unsere Worte sehr sorgfältig auswählen, damit sie real und glaubwürdig klingen.

Wenn Sie einen Schüler oder Studenten loben möchten, wählen Sie etwas ganz bestimmtes. Zum Beispiel könnten Sie zu einem Krankenpfleger, der den Instrumentenwagen bestückt, sagen: „Das war sehr hilfreich, Sie haben alles genau in der richtigen Reihenfolge ausgelegt.“ Der Krankenpfleger kann sich dann ansehen, was er gemacht hat, und feststellen, dass die Beobachtung wahr ist. Genauso könnte eine Physiotherapeutin mit Patienten folgendermaßen arbeiten: „Das ist großartig. Sie haben sich daran erinnert, gut nach vorne zu schauen, wenn Sie die Geh-Hilfe benutzen.“

Die Eigenschaft genau benennen

Wenn wir die Eigenschaft genau benennen können, die jemand durch sein positives Verhalten gezeigt hat, gibt dies unserem Lob Glaubwürdigkeit und baut das Selbstvertrauen auf. Die erfahrene Krankenschwester sagte einmal zu einer Schwesternschülerin: „Sie haben diesen Patienten sehr effizient gewaschen und waren dabei so freundlich und so sanft.“ An diese eine Bemerkung hat sich die Krankenschwester während ihres gesamten Arbeitslebens immer erinnert. Und genau deshalb versucht sie, Freundlichkeit und Sanftheit in all ihren Arbeitsbereichen und -beziehungen einzusetzen. Sie hat diese Werte als Teil ihrer Persönlichkeit und ihrer Arbeitsweise erkannt und versucht deshalb, diese bewusst in der täglichen Praxis einzusetzen. Ein Lob ist ein sehr wirkungsvolles Hilfsmittel und ein wunderbares Geschenk, das wir anderen Menschen machen können.

Keine versteckten negativen Botschaften

Manche Menschen versuchen ganz ehrlich, ein Lob oder eine Ermutigung auszusprechen, aber schließen diese Bemerkung dann doch mit einem „Spielverderber“, ab. Ein Beispiel: Wie fühlt sich wohl ein Pharmazie-Student, wenn der Tutor sagt: „Du hast den Medizinschrank wirklich gut sauber gemacht – es sieht richtig aufgeräumt aus. Warum machst du das nicht immer so? Es ist sonst immer so ein Chaos.“ Das ist ein echter „Spielverderber“! Weitere Beispiele sind:

- Die chirurgische Oberärztin sagt zum Arzt im Praktikum: „Sie haben diese Wunde aber sehr sauber vernäht. Warum können Sie das nicht öfter so machen?“
- Die ältere Krankenschwester sagt zu der Schwesternschülerin: „Sie haben sehr konzentriert gearbeitet und ihre Aufgaben sehr schnell erledigt. Gut gemacht. Wenn Sie das nur immer so machen würden, hätten wir nicht jeden Tag so einen Stress.“

In beiden Fällen beginnt die Bemerkung mit einem Lob, wird dann aber doch zum Vorwurf. Damit erinnern Sie die Person an das frühere negative Verhalten, welches dadurch wieder verstärkt wird. Deshalb ist das Lob nicht wirkungsvoll und die positiven Gefühle verschwinden meistens sehr rasch wieder.

SOS: Sich loslösen, beobachten, steuern (3.7)

Es ist möglich, einen bestimmten **Prozess** anzuwenden, der uns hilft, unsere negative Reaktion auf eine schwierige Situation oder ein Ereignis erfolgreich in ein konstruktives Denkmuster umzuwandeln.

Viele von uns sind vertraut mit der Möglichkeit, eine Art „Auszeit“ zu nehmen. Dies können wir beim Auftreten einer stressigen Situation am Arbeitsplatz sowohl individuell als auch im Team tun, insbesondere wenn es das ganze Team betrifft. Wir nehmen uns vielleicht ein paar Minuten, um entweder physisch den Raum zu verlassen oder uns mental von der Szene zu „lösen“. Visualisierung, eine Atemtechnik, einfach in Stille gehen – allein oder im Team – das sind Aktivitäten, die einen Abstand zwischen der Situation und uns erschaffen.

Der nächste Schritt besteht darin, uns in die Rolle eines Zuschauers oder „losgelösten **Beobachters**“ zu versetzen. Indem wir so still wie möglich sind, können wir uns fragen, ob die Gedanken, die uns kommen, diejenigen sind, welche wir akzeptieren möchten; ob sie in die von uns gewünschte Richtung gehen.

In der entstehenden Stille ist es möglich, unsere Gedanken dorthin zu „steuern“, wohin wir sie haben möchten; beispielsweise zu einer persönlichen Affirmation, die wir einsetzen, um ruhig und entspannt zu sein. Diese Affirmation kann etwas mit unserem Glauben oder unserer spirituellen Tradition zu tun haben, oder wir haben sie aus anderen Quellen übernommen, wie etwa: „Ich nehme mich bewusst als ruhig und friedvoll wahr“ oder „als glücklich und zufrieden“ oder „Ich weiß, ich bin innerlich in Frieden mit mir und finde wieder dorthin zurück“ oder „Ich sehe mich als ruhig und gelassen an“. Diese Sätze sind allesamt sehr wirkungsvolle Methoden, zurück zur inneren Positivität zu finden.

Diese „SOS“ Methode wird weder in jeder Situation wirksam sein, noch beeinflusst sie notwendigerweise die Reaktion unserer Mitmenschen. Manchmal ist es vielleicht nur so, dass unsere eigenen Gefühle und Einstellungen sich verändern und wir uns dadurch entspannter und leichter fühlen. Aber es ist definitiv so, dass wir die Kraft haben, unsere Gedankenmuster zu ändern.

„Stop!“ sagen

Manchmal richten unsere Gedanken ein ziemliches Durcheinander in unseren Gefühlen an: wir versuchen dann vielleicht ruhig zu werden, die Gedanken zu verändern oder zu stoppen, aber wir stellen fest, dass es uns einfach nicht möglich ist. In solchen Zeiten hilft es uns, innerlich „Stop!“ zu denken.

In diesem Zusammenhang wird das Wort wie der Punkt am Ende dieses Satzes verwendet. Es ersetzt und stoppt jeden weiteren Gedanken und hält uns davon ab, die unerwünschten Gefühle weiter zu vertiefen, sie auszusprechen oder danach zu handeln. Dieses Wort „Stop!“ beendet den Satz und beendet auch den Gedanken.

„Stop!“ kann daher eine schwierige Situation und schmerzvolle Gefühle auflösen. Wenn die alten Gedanken oder Gefühle trotzdem zurückkehren, können wir immer und immer wieder das „Stop!“ einsetzen.

Die Wirkung einer positiven Einstellung am Arbeitsplatz (3.8)

Eine positive Einstellung bringt uns persönlichen Gewinn und erleichtert Veränderungen. Jede persönliche Veränderung hat einen positiven Einfluss auf die Mitmenschen am Arbeitsplatz, einschließlich der Patienten oder Klienten, der Team-Kolleginnen und letztlich der ganzen Organisation.

Beispiele für die Vorteile von Positivität sind:

- Gesundheit und Effektivität bei der Arbeit – mehr Energie zur Verfügung haben und bessere Aufgabenbewältigung
- Beziehung zu Patienten/Klienten – besseres aufmerksames Zuhören und Hoffnung geben können
- Beziehungen zu Kolleginnen und zur Gruppe – mehr Offenheit in der Zusammenarbeit und bei Problemlösungen

Gedankenkreisläufe verändern (3.9, 3.11)

Gedankenkreisläufe

Trotz bester Vorsätze stecken wir oftmals in negativen Gedankenkreisläufen fest, die von negativen Selbstbildern genährt werden. Solche Gedanken sind bestenfalls Zeitverschwendung, häufiger aber führen sie zu Depressionen und sind zerstörerisch, insbesondere wenn sie auf einem tiefsitzenden Mangel an Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen oder Selbstrespekt basieren. Negative Gedankenkreisläufe sind gefährlich und – wie das Wort bereits sagt – zu einer Gewohnheit geworden.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einer großen Prüfung oder Sie machen den Führerschein. Manche Menschen reagieren darauf mit Besorgnis, schlechten Vorahnungen oder Versagensangst. Diese Gefühle beschwören alte Erinnerungen an vergangenes Versagen herauf und verstärken dadurch wiederum neue Ängste und Selbstzweifel. Wenn Sie als Prüfungsteilnehmer dann versagen, bestätigt das die vorherige Angst, dass Sie solche Tests wirklich nicht bestehen können und die ursprüngliche Versagensangst gerechtfertigt war. So erfüllt sich die Prophezeiung von selbst; der Teufelskreis setzt sich fort und wird schnell zur Gewohnheit.

Nichtsdestotrotz gibt es auch positive Gedankenkreisläufe. Manche Menschen reagieren auf Tests oder Ereignisse konstant mit Gefühlen von Optimismus: Sie sehen bereits ihren Erfolg, bereiten sich angemessen vor und sind voller Selbstvertrauen. Wenn diese Reaktion für uns nicht natürlich ist, können wir uns dennoch darin üben, dieses positive Verhaltensmuster einzuüben. Eine optimistische Einstellung weckt Erinnerungen an frühere Erfolge und erzeugt ein Gefühl gelassenen Selbstvertrauens. Auch diese Prophezeiungen erfüllen sich selbst, verstärken dadurch den positiven Kreislauf und werden mit der Zeit ebenfalls zur Gewohnheit.

Wenn man bei der Führerscheinprüfung durchfällt, kann diese Tatsache mit Selbstrespekt angenommen werden und man muss zugeben, dass vielleicht mehr Übung oder Wissen erforderlich gewesen wäre. Auf diese Weise kommen wir voran. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es durchaus möglich ist, positive Gedanken, Gefühle, Einstellungen oder Überzeugungen zur Gewohnheit werden zu lassen – aber es ist nicht so einfach wie eine Pizza zu bestellen! Das heißt, wir müssen uns auf diese Aufgabe besonders konzentrieren und sie als eine Art **„umtrainieren“** unseres Geistes betrachten.

2 Moderatorenanleitung zu Modul 3

Seminarteil I: Selbst positiv sein

Ziele

- Unsere eigenen Denkmuster bewusster machen und die zugrundeliegenden Überzeugungen erkennen.
- Anerkennen, dass wir die Wahl haben, wie wir denken.
- Die Vorteile des positiven Denkens erkennen und einüben.
- Negative Gedankenkreisläufe in positive transformieren.
- Selbstwertschätzung und die Wertschätzung für andere üben.
- Ein positives Selbstbild entwickeln.

Durchführung

In diesem Seminarteil erarbeiten die Teilnehmer zunächst die Vorteile einer positiven Einstellung, bevor sie mit einer wertschätzenden Selbstbefragung beginnen. Es folgt eine kontemplative Übung, in der die Teilnehmer sich positive Gedanken und Überzeugungen aus der Vergangenheit vor Augen führen, um diese dann in zukünftigen schwierigen Situationen anwenden zu können. In beiden Übungen wird der Grundstein dafür gelegt, die schwierigere Aufgabe der Verwandlung negativer Gedankenkreisläufe in positive bewältigen zu können. Zum Abschluss wird das Hilfsmittel der Meditation eingesetzt, um positive Gedankenmuster weiter zu stärken und das positive Selbstbild der Teilnehmer zu festigen.

Seminarteil II: Positive Zusammenarbeit am Arbeitsplatz

Ziele

- Die Vorteile einer positiven Einstellung am Arbeitsplatz erforschen und anerkennen.
- Die Anwendung positiver Affirmationen am Arbeitsplatz einüben.
- Eine Technik erlernen, um von negativem auf positives Denken umzuschalten.
- Positives Denken in schwierigen Arbeitssituationen einüben.

Durchführung

Dieser Seminarteil beginnt damit, einige Regeln für den wertschätzenden Umgang miteinander zu erforschen und diese dann auf Arbeitssituationen anzuwenden. Eine nachfolgende Visualisierung bietet die Möglichkeit, eine Technik einzuüben, mit der man sich von negativen

Gedanken lösen kann, um bewusst positive Gedanken einzusetzen. Um abschließend die Vorteile einer positiven Einstellung am Arbeitsplatz erforschen und erkennen zu können, lernen die Teilnehmerinnen zunächst spielerisch, schwierige Arbeitssituationen nachzustellen und sie dann erneut auf positive Art und Weise darzustellen. Nach dem Seminarrückblick folgt die Handlungsplanung, in der die Teilnehmerinnen jeweils einen positiven Gedanken oder einen positiven Glaubenssatz formulieren, den sie zukünftig zuhause oder bei ihrer Arbeit einsetzen können. Das Seminar schließt mit positiven Affirmationen für sich Selbst und für andere Teilnehmerinnen.

Programm/Zeitplan für Modul 3 *Positivität*

Einleitung		30 Minuten
Seminarteil I		
Übung 3.1	Die Vorteile einer positiven Einstellung	25 Minuten
Übung 3.2	Sich selbst wertschätzen	15 Minuten
Bewegungsübung		5 Minuten
Pause		20 Minuten
Übung 3.3	Positive Gedanken auftauchen lassen	45 Minuten
Übung 3.4	Gedankenaustausch	10 Minuten
Übung 3.5	Endlich ich selbst sein!	15 Minuten
Mittagspause		
Seminarteil II		
Gute Zusammenarbeit am Arbeitsplatz		
Übung 3.6	Wertschätzung am Arbeitsplatz	35 Minuten
Übung 3.7	S.O.S. – eine Visualisierung	25 Minuten
Bewegungsübung		5 Minuten
Pause		15 Minuten
Übung 3.8	Eine positive Einstellung am Arbeitsplatz	40 Minuten
Seminarrückblick		10 Minuten
Handlungsplanung: Übung 3.9	Vom Gedanken in die Handlung	30 Minuten
Bewertung		10 Minuten
Abschlussübung 3.10	Sich selbst und andere schätzen lernen	10 Minuten
Gesamtzeit		5 Stunden + 45 Minuten

Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Übung 3.11	Gedankenkreisläufe verändern	30 Minuten
Übung 3.12	Auf positive Gedanken umschalten	20 Minuten

Material



- Stifte, Farbstifte und Papier
- Flip-Chart und Marker
- CD-Player oder Kassettenrekorder (fakultativ)

Seminarteil I:

- Arbeitsblatt 3.1 – Die Wirkung einer positiven Einstellung
- Arbeitsblatt 3.2 – Sich selbst wertschätzen
- Arbeitsblatt 3.3 – Positive Gedanken auftauchen lassen
- CD-Titel Nummer 7 – Endlich ich selbst sein! (oder Entspannungsmusik)
- Farbige Papier – Karten (DIN-A5)

Seminarteil II:

- Handzettel 3.6 – Andere Menschen anerkennen und wertschätzen
- Arbeitsblatt 3.6 – Wertschätzung am Arbeitsplatz
- Arbeitsblatt 3.8 – Eine positive Einstellung am Arbeitsplatz
- CD-Titel Nr:8 – SOS (oder Entspannungsmusik)
- Pinnwand oder Platz an der Wand, um Flip-Charts aufzuhängen, Tesafilm-/krepp oder Stecknadeln
- Werte-Karten (siehe Teil 5: Zusätzliche Ressourcen)
- Farbige Papier – Karten (DIN-A5)

Vertiefungsübungen/Hausarbeit

- Arbeitsblatt 3.11 – Gedankenkreisläufe verändern
- CD-Titel Nr:9 – Auf positive Gedanken umschalten

Vorbereitung

- 1 Lesen Sie die Einleitung zu Beginn des Moduls/der Module, damit Sie vertraut sind mit der Art und Weise, in der das Thema vorgestellt und bearbeitet wird. Schauen Sie sich die Literatur- und Ressourcenliste für dieses Modul unter **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** an und denken Sie über Ihre eigenen Erfahrungen zu dem Thema nach.
- 2 Machen Sie sich mit den wichtigsten Lernhilfsmitteln für diesen Seminarteil vertraut (siehe **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel**).
- 3 Lesen Sie sich die Seminaranleitung durch und schauen Sie sich den Programmvorschlag an, welcher folgende Teile enthält:
 - Seminareinleitung
 - Übungen
 - Bewegungsübungen

- Pausen
- Seminarrückblick
- Handlungsplanung
- Bewertung
- Abschluss

Planen Sie jeden Abschnitt des Seminars sowie die Zeiteinteilung anhand der Seminaranleitung im Detail durch. In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und in den fakultativen Übungen im **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie weitere Vorschläge.

- 4 Fotokopieren Sie sämtliche Handzettel und Arbeitsblätter und stellen Sie sicher, dass alle unter Material aufgeführten Dinge zur Verfügung stehen.

Hilfreiche Hinweise

Für manche Teilnehmerinnen bedeutet ein Thema wie „Positivität“ sicherlich eine große Herausforderung und ist für sie nicht ausreichend „realitätsnah“. Es ist die Zielsetzung dieses Moduls, dass die Teilnehmer erkennen, dass wir alle unsere Inneren Glaubenssätze haben, die auf „Positivität“ beruhen. Diese können wir an die Oberfläche holen, zum Ausdruck bringen und dadurch die Beziehung zu uns selbst und anderen vorteilhafter gestalten. Dennoch können einige der Übungen bei den Teilnehmern kritische Reaktionen auslösen, inklusive negativer Gedanken und Erinnerungen. Sie sollten darauf vorbereitet sein, die Zeiteinteilung der Übungen dem Gruppenprozess oder der Gruppendynamik anzupassen. Genauso sollten Sie erlauben, dass jemand, der Schwierigkeiten hat positive Gedanken zu finden, sich zeitweise aus dem Seminar „ausklinken“ kann, bis er wieder an der Gruppe teilnehmen möchte. Für diesen Fall sollten Sie darauf vorbereitet sein, genügend Zeit für diese Person zu haben, oder es sollte gegebenenfalls eine weitere Person vor Ort verfügbar sein.

Wenn Sie die Einleitung vorbereiten, kann es hilfreich sein zu betonen, dass das Seminar eine Herausforderung darstellen kann, dass die Übungen aber gleichzeitig zu vielen wertvollen Erkenntnissen führen können. Schon ein einziger „neuer“ positiver Ansatz oder ein positives Gedankenmuster kann ein wichtiges Hilfsmittel im privaten Umfeld und im Arbeitsleben sein.

4 Das Modul einleiten



30 Minuten

Führen Sie durch Ihre geplante Einleitung, bei der Sie folgende Elemente verwenden können:

Stille

Vorstellungsrunde/optionale Aufwärmübungen

Überblick über das Seminar

- Thema
- Ziele
- Programmplan
- Hilfreiche Hinweise
- etwaige Fragen

Einstimmung/eine gute Atmosphäre herstellen

- Grundprinzipien/Spielregeln
- Erwartungen der Teilnehmer

Rückblick auf die vorangegangene Seminareinheit bzw. Hausarbeit

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** finden Sie zusätzliche Hinweise zur Einleitung des Seminars.

4 Die Übungen

Seminarteil I: Positiv sein

Übung 3.1

Die Vorteile einer positiven Einstellung

Prozess:

Reflexion und Diskussion in Zweiergruppen

25 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ die positiven Auswirkungen einer positiven Einstellung für verschiedene Aspekte der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens zu erkennen.

Material

- Arbeitsplatz 3.1 – **Die Wirkung einer positiven Einstellung**
- Flip-Chart und Marker

Die Übung moderieren

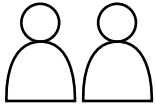
1 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden. **Teilen Sie Arbeitsblatt 3.1 Die Wirkung einer positiven Einstellung aus.**



2 Leiten Sie die Übung wie folgt ein:

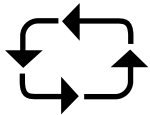
„Setzen Sie sich nun still hin und erinnern Sie sich an eine Zeit, in der Sie sich rundum zufrieden und positiv gefühlt haben. Dann nehmen Sie das Arbeitsblatt zur Hand und überlegen Sie für jeden Bereich, der aufgelistet ist, die Vorteile oder den Nutzen dieser positiven Einstellung. Schreiben Sie ganz spontan auf, was Ihnen dazu einfällt.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür fünf Minuten Zeit.



3. Bitten Sie nun die Teilnehmer, ihre Gedanken jeweils kurz mit einer Partnerin auszutauschen. Geben Sie den Teilnehmern dafür fünf Minuten Zeit, bevor Sie mit dem Feedback beginnen.

**Feedback
15 Minuten**



Lenken Sie nun die Aufmerksamkeit der Teilnehmer wieder zur Hauptgruppe zurück und fordern Sie zu einem kurzen Feedback auf, und zwar zu jedem Bereich, der auf dem Arbeitsblatt aufgeführt ist. Es wäre gut, die jeweiligen Antworten unter den vier Überschriften auf einer Flip-Chart festzuhalten, und dies während des Seminars zur Ansicht an die Wand zu hängen.

Alle unterschiedlichen Gedanken und Vergleiche zum Begriff Positivität/positive Einstellung dürfen zum Ausdruck gebracht werden.

Übung 3.2

Sich selbst wertschätzen

Prozess:

Anerkennung



15 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ durch den Einsatz der wertschätzenden Selbstbefragung positive Gedanken und Eigenschaften in sich selbst zu erkennen.
- ✓ die positive Wirkung der Selbstwertschätzung zu erkennen.

Material



- Arbeitsblatt 3.2 – Sich selbst wertschätzen
- CD-Player oder Kassettenrekorder und Hintergrundmusik zur Entspannung (fakultativ)

Die Übung moderieren



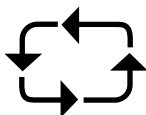
1 Teilen Sie Arbeitsblatt 3.2 Sich selbst wertschätzen aus.

2 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, die Fragen auf dem Arbeitsblatt für sich allein zu bearbeiten. Ermutigen Sie zu spontanen Antworten ohne lange Überlegung, da diese zu Selbstkritik, Zweifeln und negativem Denken führen kann.

Dieser Teil wird in Stille oder mit leiser Hintergrundmusik ausgeführt.

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit, bevor Sie in die Feedbackrunde und die Gruppendiskussion einsteigen.

Feedback 10 Minuten



Lassen Sie die Teilnehmerinnen nun in der gesamten Gruppe diskutieren, wie sie sich während der Übung gefühlt haben. Einige Ihrer Fragen könnten folgendermaßen lauten:

- Fanden Sie es schwierig, eigene positive Eigenschaften aufzuschreiben? Wenn ja, warum?
- Warum ist es hilfreich (und absolut in Ordnung), über sich selbst positive Gedanken zu haben? (Greifen Sie zurück auf Übung 3.1)
- Wie geht es Ihnen jetzt nach dieser Übung?



Bewegungsübung



5 Minuten



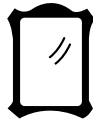
Pause



20 Minuten

Übung 3.3

Positive Gedanken auftauchen lassen.



Prozess:

Reflexion



45 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ durch Reflexion positive Gedanken und Überzeugungen in Bezug auf verschiedene Situationen zu finden.
- ✓ positive Gedanken und Glaubenssätze auf eine schwierige Situation anzuwenden, um eine Veränderung zu bewirken.

Material



- Arbeitsblatt 3.3 – Positive Gedanken auftauchen lassen
- Flip-Chart und Marker
- CD-Player oder Kassettenrekorder mit Hintergrundmusik zur Entspannung (fakultativ)

Die Übung moderieren



Im ersten Teil dieser Übung werden die Teilnehmer durch eine geführte Reflexion dazu aufgefordert, bestimmte positive Gedanken aufzuschreiben, die ihnen in den Sinn kommen. Danach folgt eine Diskussion, wie diese Gedanken in der Praxis angewendet werden können.

I Verteilen Sie **Arbeitsblatt 3.3 Positive Gedanke auftauchen** lassen. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, still für sich zu arbeiten und aufmerksam, aber entspannt zu sein, damit sie während des Nachdenkens auch ihre Gedanken aufschreiben können. Wenn Sie möchten, können Sie leise Hintergrundmusik spielen.

2 Leiten Sie die Übung folgendermaßen ein:

„Ich bitte Sie nun, sich an einige unterschiedliche Situationen zu erinnern und die jeweils positiven Gedanken oder Überzeugungen aufzuschreiben, die Sie mit der jeweiligen Erfahrung verbinden. Versuchen Sie, entspannt zu bleiben und auf jede Frage spontan zu antworten. Notieren Sie Ihre Gedanken kurz und knapp auf dem Arbeitsblatt, wenn ich Sie dazu auffordere. Während dieser Übung sollten Sie versuchen, jegliche negativen Gedanken zu ignorieren oder zu umgehen. Diese schauen wir uns in späteren Übungen an.“

3 Lesen Sie folgende Anweisung langsam vor und machen Sie nach jeder Frage eine Pause. Geben Sie den Teilnehmern jeweils etwa eine Minute, um ihre Antworten und Gedanken zu notieren.

„Wir werden uns nun vier Situationen anschauen, die auch auf Ihrem Arbeitsblatt beschrieben sind. Ich werde Sie bitten, für jede Situation alle Ihre positiven Gedanken und die zu Grunde liegenden Überzeugungen aufzuschreiben.“

Thema 1: Das Selbst

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sehr positiv über sich selbst gedacht haben – vielleicht waren Sie besonders glücklich oder zufrieden. Gehen Sie gedanklich zu dieser Erfahrung zurück. **(Geben Sie dafür drei Minuten Zeit).**

- Was haben Sie zu dieser Zeit über sich selbst gedacht? Schreiben Sie Ihre Gedanken auf.
- Können Sie die Überzeugung benennen, die diesen Gedanken zu Grunde lag? Das könnte eine innere Stimme oder ein Gedanke sein, dem Sie selten zuhören. Wenn Sie es in Worte fassen können, schreiben Sie es jetzt bitte auf.

Thema 2: Andere Menschen

Erinnern sich an eine Situation, als Sie sich mit Menschen glücklich gefühlt haben, von denen Sie es nie erwartet hätten. Überlegen Sie, was in dieser Situation ablief, wodurch es für Sie zur positiven Erfahrung wurde. **(Geben Sie dafür drei Minuten Zeit).**

- Wie waren Ihre Gedanken und Gefühle, nachdem Sie Ihre Einstellung zu diesen Menschen geändert hatten. Schreiben Sie diese nun auf.
- Wie lautete Ihre ursprüngliche Einstellung und wie lautet die neue Überzeugung in Bezug auf diese Menschen, mit der Sie aus der Situation herausgegangen sind? Denken Sie darüber nach und schreiben Sie dies auf.

Thema 3: Eine Situation in der Gegenwart

Erinnern Sie sich an eine Situation, die andere Menschen als schwierig ansehen würden, die Sie normalerweise aber sehr positiv oder leicht bewältigen. Lassen Sie sich dabei Zeit. **(Geben Sie dafür drei Minuten Zeit).**

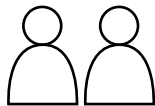
- Wie denken Sie über diese Situation?
- Was unterstützt Sie dabei Ihrer Meinung nach?

Thema 4: Vorbereitung auf eine schwierige Situation

Stellen Sie sich eine schwierige Situation vor, von der Sie wissen, dass diese bald auf Sie zukommen wird. Überlegen Sie, was dabei die größte Herausforderung darstellen wird. **(Geben Sie dafür drei Minuten Zeit).**

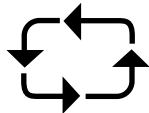
- Wenn Sie jetzt an diese Situation denken – gibt es da einen Gedanken, den Sie bereit sind zu ändern? Wie würden Sie diesen Gedanken gern verändern? Schreiben Sie es auf.
- Gibt es irgendwelche grundsätzlichen Glaubenssätze über Sie selbst oder die Situation, die Sie einsetzen könnten, um diesen positiven Gedanken festzuhalten? Schreiben Sie diese auf.

Planen Sie für diesen Hauptteil der Übung ungefähr 20 Minuten ein, bevor Sie zur Diskussion in Zweiergruppen übergehen.



- 3 Die Teilnehmer dürfen jetzt fünf Minuten lang ihre Antworten mit einem Partner austauschen und dabei respektvoll zuhören. Die Teilnehmer sollten versuchen, Gedanken und Überzeugungen herauszufiltern, die ihnen von Wert erscheinen, insbesondere bei Thema 4. Geben Sie jeder Person fünf Minuten Zeit für den Austausch. Versammeln Sie dann alle wieder in der Hauptgruppe.

**Feedback
15 Minuten**



- 1 Beginnen Sie damit, die Teilnehmerin darauf hinzuweisen, dass es für jede Situation und für jede Person einen bestimmten Gedanken oder eine Überzeugung geben mag, der/die besonders wirkungsvoll dabei ist, negative in positive Erfahrungen umzuwandeln. Wir können in jeder Situation wählen, was wir denken – tatsächlich tragen wir die Verantwortung für diese Wahl.
- 2 Jetzt kann jede Zweiergruppe einen oder mehrere wichtige Gedanken oder Überzeugungen wiedergeben. Notieren Sie diese auf der Flip-Chart.
- 3 Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, weitere nützliche oder positive Gedanken bzw. Überzeugungen beizusteuern und fügen Sie diese auf der Flip-Chart hinzu. Beispiele positiver Gedanken sind:
 - „Ich freue mich auf jeden neuen Tag.“
 - „Dahinter versteckt sich für mich eine Chance bzw. Herausforderung.“
 - „Jeder Tag bringt mir etwas Neues oder etwas, das ich lernen kann.“
- 4 Anschließend bitten Sie die Teilnehmer wieder, in Ruhe über ihre letzte Situation nachzudenken. Zusammen mit den Ideen aus der Gruppe und den eigenen Schlussfolgerungen kann jeder Teilnehmer jetzt zusätzliche Notizen zum Thema 4 auf dem Arbeitsblatt machen.

5 Wenn Ihnen als Moderatorin noch zusätzlich Zeit zur Verfügung steht, können Sie einige der folgenden Fragen mit der Gruppe diskutieren:

- Wie gefiel Ihnen diese Übung? Konnten Sie positive Gedanken und Überzeugungen benennen?
- Können Sie Ihre positiven Gedanken und Überzeugungen mit Ihren Gefühlen und Handlungen in Verbindung bringen?
- Was kommt zuerst: eine positive Erfahrung oder ein positiver Gedanke?
- Können Sie durch eine Veränderung in Ihrem Denken ebenfalls Ihre Wahrnehmung von Menschen und Situationen verändern?
- Welche Bedeutung hat diese Übung im Hinblick auf unsere Gedanken über Patienten oder Klientinnen?

Übung 3.4

Gedankenaustausch



Prozess:

Anerkennung und Spiel



10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ negative Gedanken in positive zu verwandeln.

Material



- Papier und Stifte

Die Übung moderieren



1 Geben Sie jedem Teilnehmer ein Blatt Papier in DIN-A5-Größe und leiten Sie die Übung wie folgt ein:

„Schreiben Sie jetzt einen negativen Gedanken auf – entweder über Sie selbst oder über andere – den Sie gerne wegwerfen möchten.“

Geben Sie dafür zwei Minuten Zeit.

2 Bitten Sie jetzt die Teilnehmerinnen, folgendes zu tun:

„Falten Sie das Papier und markieren Sie es mit einem Symbol oder Zeichen, an dem Sie es leicht wiedererkennen können. Werfen Sie es jetzt in die Mitte des Raumes. Wenn Ihnen danach zumute ist, seufzen Sie einmal kräftig vor Erleichterung, schütteln Sie Ihre Hände oder Ihre Füße oder springen Sie ein bisschen herum.“

3 Bitten Sie nun die Teilnehmerinnen um folgendes:

„Heben Sie jetzt vom Fußboden eines der geworfenen Stücke Papier auf – aber nicht das eigene. Schreiben Sie eine positive Affirmation auf die Rückseite des Zettels, die dem negativen Gedanken entgegenwirkt. Legen Sie dieses Papier wieder in die Mitte zurück.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür zwei Minuten Zeit.

4. Abschließend bitten Sie jetzt die Teilnehmer, ihren eigenen ursprünglichen Zettel wieder an sich zu nehmen:

„Suchen Sie jetzt Ihren ursprünglichen Zettel heraus, lesen Sie die Affirmation und nehmen Sie diese ganz in sich auf.“
Geben Sie den Teilnehmern dafür vier Minuten Zeit.

Hilfreiche Hinweise

Weisen Sie Gruppe auf folgendes hin:

- „Es ist leichter, das Recyceln unserer Gedanken zu üben, wenn wir es für andere tun.“
- Negativität kann unter Umständen ein Ansporn sein, etwas Positives zu schaffen.
- Etwas Positives zu tun regt uns an, positive Gedanken oder Affirmationen entstehen zu lassen.

Wenn wir es nicht gewohnt sind, kann es uns oberflächlich oder überflüssig erscheinen, den Wert und das Positive in einem anderen Menschen anzuerkennen. Dennoch, wahre Wertschätzung und Anerkennung kommt an, wenn wir etwas Positives an anderen entdecken und dies mit entsprechender Ernsthaftigkeit mitteilen. Mit etwas Übung ist es leicht, unsere Einstellungen, Überzeugungen und Wahrnehmungen dahingehend zu trainieren, vorrangig das Positive zu sehen, anstatt zynisch zu sein.

Übung 3.5

Endlich ich selbst sein!



Prozess:

Meditation



15 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ Meditation als Hilfsmittel einzusetzen, um ein positives Selbstbild aufzubauen und die Entwicklung positiver Gedanken zu ermutigen.

Material



- CD-Titel Nr. 7 – Endlich ich selbst sein (oder Hintergrundmusik zur Entspannung)
- CD-Player oder Kassettenrekorder (fakultativ)
- Papier und Stifte/Farbstifte

Die Übung moderieren

In dieser Übung wird Reflexion und die Kraft der Imagination auf einer tiefen Ebene eingesetzt, um auf diese Weise innere Stärke aufzubauen.

- 1 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, bequem und entspannt zu sitzen.
- 2 Spielen Sie **CD-Titel Nr. 7 Endlich ich selbst sein!** oder lesen Sie den folgenden Text vor, wobei Sie im Hintergrund Entspannungsmusik spielen können. Sprechen Sie den Text langsam und deutlich, und halten Sie bei den Pausenzeichen (...) inne, damit die Teilnehmer Zeit zum Nachdenken haben. Halten Sie noch länger inne, wenn Sie zwei Pausenzeichen (... ..) sehen, damit die Teilnehmer innerlich eine Idee entwickeln können.

„Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl. Ihre Füße berühren den Boden, und Ihre Hände fallen locker in den Schoß. Lassen Sie jetzt die Anspannung in Ihrem ganzen Körper einfach los, besonders in Ihren Schultern und Ihrem Gesicht. Sie können die Augen schließen, wenn Sie möchten, oder auch geöffnet lassen.

Erlauben Sie sich jetzt, ganz ruhig zu werden. Atmen Sie ein paar Mal tief frische Luft ein, und lassen Sie beim Ausatmen jegliche Spannung und jegliche negative Gedanken einfach los. Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Einatmen positive Gedanken und Gefühle in Sie einströmen ... Atmen Sie Positivität ein, lassen Sie sie bis in die Haarspitzen steigen, und atmen Sie dann wieder aus und entspannen dabei Ihren ganzen Körper ...

Richten Sie jetzt Ihre Gedanken darauf, wie Sie sich selbst momentan sehen ... Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind? Denken Sie einen Moment darüber nach ... Sehen Sie sich, wie auch immer Sie sind, und beginnen Sie zu akzeptieren, was Sie sehen ... Vielleicht möchten Sie sich darauf konzentrieren, was Sie an sich selbst mögen – Ihre Stärken und bestimmte Fähigkeiten, die für Sie selbstverständlich sind ... dennoch: Diese Eigenschaften und Fähigkeiten sind ganz speziell und machen Sie einzigartig ... Erkennen Sie diese in sich an ... Lernen Sie, diese Eigenschaften zu schätzen, so wie sie sind ...

Vielleicht nehmen Sie nun auch den inneren Frieden wahr, der sich zeigt, wenn Sie eine positive Einstellung haben ... Würdigen Sie, dass Ihr innerer Wesenskern stark und positiv ist ... Die Eigenschaften, die Sie mögen und schätzen, liegen alle in Ihnen ...

Wie wäre es, wenn Sie dauerhaft eine positive Einstellung sich selbst gegenüber hätten – egal in welcher Situation Sie sich befinden ...? Wie würden Sie dann mit Situationen fertig werden ...? Was für ein Verhältnis hätten Sie zu sich selbst und zu anderen ...?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um dieses Bild entstehen zu lassen ... Erstellen Sie nun gedanklich eine Liste von Eigenschaften, die zu diesem Bild von Ihnen gehören ... Ergänzen Sie nun die Eigenschaften, die Sie sich gerne aneignen oder neu entstehen lassen würden ... Lassen Sie diese vor Ihrem inneren Auge Gestalt annehmen ... Das ist Ihr neues Selbst.

Das Bild Ihres neuen zufriedeneren Selbst wird jetzt allmählich immer klarer ... Sie sind dieses Selbst ... Machen Sie einige Momente diese Erfahrung ... Gehen Sie ganz tief in diese Erfahrung hinein ... Wie fühlt es sich an ...?

Wenn Ihnen danach ist, lenken Sie langsam Ihre Gedanken zurück auf Ihre Atmung, dem Gefühl von Ruhe und Frieden in Ihrem Körper, und kommen dann zurück zu dem Stuhl, auf dem Sie sitzen, ganz bequem und entspannt. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder hier in den Raum zurück und öffnen Sie die Augen.“



Mittagspause

Seminarteil II: Positive Zusammenarbeit am Arbeitsplatz

Übung 3.6

Wertschätzung am Arbeitsplatz



Prozess:

Anerkennung



35 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ zu verstehen, wie wertvoll es ist, andere zu respektieren und anzuerkennen.
- ✓ positive, wertschätzende Aussagen über andere zu machen.

Material



- Werte-Karten (siehe auch Teil 5: Zusätzliche Ressourcen)
- Handzettel 3.6 – Andere Menschen wertschätzen
- Arbeitsblatt 3.6 – Wertschätzung am Arbeitsplatz
- Karten oder Zettel und Stifte
- ein Teller oder eine andere Unterlage, worauf man die Karten legen kann

Die Übung moderieren

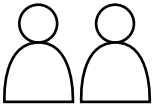


Teil A: Regeln für die Wertschätzung anderer (10 Minuten)

Teilen Sie den **Handzettel 3.6 Andere Menschen wertschätzen** an die Teilnehmerinnen aus. Beim Durchlesen geht es insbesondere um Aufmerksamkeit auf die vier Grundregeln, die für das Geben wirklicher Anerkennung wichtig sind. Vielleicht möchten Sie als Moderator diese Regeln kurz durchgehen und mit den Teilnehmern einige Beispiele besprechen. Weisen Sie die Teilnehmerinnen darauf hin, wie wichtig es ist, anerkennende Bemerkungen nicht durch negative Kommentare zu relativieren.

Geben Sie den Teilnehmern dafür zehn Minuten Zeit, bevor Sie zum nächsten Teil der Übung übergehen.

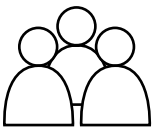
Teil B: Üben, andere anzuerkennen (10 Minuten)



Teilen Sie jetzt das Arbeitsblatt 3.6 Wertschätzung am Arbeitsplatz aus und bitten Sie die Teilnehmer, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden.

Sprechen Sie kurz die Aufgabenstellung durch und bitten Sie jeden, anschließend mit der Partnerin die Aufgaben auf dem Arbeitsblatt durchzuarbeiten. Geben Sie den Teilnehmern dafür zehn Minuten Zeit, bevor Sie zum nächsten Teil der Übung übergehen.

Teil C: Sich gegenseitig wertschätzen (10 Minuten)



Hier gibt es zwei Alternativen zur Auswahl, abhängig davon, wie groß Ihre Gruppe ist und ob die Teilnehmer sich kennen.

1 Jeder sollte eine Karte oder einen Zettel in der Hand haben. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich in Gruppen von bis zu acht Leuten zusammenzufinden.

2 **(a)** Wenn es eine Arbeitsgruppe ist, die sich untereinander bereits gut kennt, führen Sie die Übung wie folgt durch:

„Schreiben Sie Ihren Namen ganz unten auf den Zettel. Geben Sie diesen dann an den Kollegen nach links weiter und nehmen Sie die Karte von Ihrer Kollegin auf der rechten Seite.

Schreiben Sie jetzt ein Lob über die Person, der die Karte gehört. Schreiben Sie es ganz oben auf die Karte und falten Sie diese dann um, damit man die Wörter nicht sieht. Jede Teilnehmerin wird ein Lob schreiben und das Blatt umknicken, so dass auf diese Art ein Fächer bzw. eine Ziehharmonika entsteht. Jetzt geben Sie diese Karte wieder an Ihren Kollegen auf der linken Seite und nehmen eine Karte von rechts. Schreiben Sie für die genannte Person einige anerkennende Worte, falten Sie die Karte wieder und geben Sie sie wieder an die Person links von Ihnen weiter. So machen wir weiter, bis jeder seine eigene Karte zurück hat.

Lesen Sie Ihre Karte jetzt ganz langsam und allein in Stille und freuen Sie sich über die Geschenke, die Sie darauf finden.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür maximal 10 Minuten Zeit, bevor Sie zum Feedback übergehen.

2 **(b)** Diese nächste Version der Übung kann für alle Gruppen benutzt werden, egal ob die Teilnehmer sich kennen oder nicht.

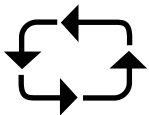
Legen Sie die Wertekarten auf dem Fußboden aus und führen Sie wie folgt durch die Übung:

„Bitte schreiben Sie Ihren Namen klar und deutlich ganz unten auf die eine Seite der Karte (Seite A) und auf der anderen Seite der Karte (Seite B) in die Mitte. Sie werden einige anerkennende Worte für verschiedene Personen in diesem Raum aufschreiben. Legen Sie Ihre Karte jetzt in die Mitte der Gruppe, mit der Seite B nach oben. Dann können Sie sich wieder hinsetzen.“

Jetzt nehmen Sie sich irgendeine Karte aus dem Stapel. Schreiben Sie ganz oben auf die Seite eine positive, anerkennende Bemerkung (nur einen Satz). Entweder schreiben Sie aus Ihrer Erfahrung oder aus Ihrer Intuition heraus, oder Sie ziehen eine Wertekarte und übernehmen den darauf gedruckten Werte-Satz.

Falten Sie jetzt die Karte ganz oben um, damit man Ihre Worte nicht sieht. Geben Sie diese Karte an die Person, die links von Ihnen sitzt. Dies wird bis zu sechs Mal wiederholt. Wenn Sie Ihre eigene Karte bekommen, können Sie mit jemand anderem tauschen. Dann legen wir wieder alle Karten in die Mitte der Runde und Sie nehmen Ihre eigene Karte. Lesen Sie still die eigene Karte und nehmen Sie mit Dankbarkeit die Geschenke an, die Sie dort notiert finden.“

Feedback 5 Minuten



Feedback – 5 Minuten

- 1 Wenn noch Zeit bleibt, führen Sie eine kurze Diskussion über die Vorteile, die es hat, Anerkennung und Wertschätzung in den Berufsalltag einzubringen.**
- 2 Vielleicht möchten Sie die Teilnehmer bitten, ihre Karten an die Pinnwand zu heften, damit jeder die verschiedenen Worte der Anerkennung lesen kann.**
- 3 Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, der Gruppe mitzuteilen, was sie besonders tief berührt hat.**

Übung 3.7

S.O.S. – Eine Visualisierung



Prozess:

Visualisierung



20 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

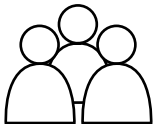
- ✓ die S.O.S-Technik anzuwenden, um negative Gedanken losgelöst zu beobachten und den Geist in eine positive Richtung zu lenken.

Material



- CD-Titel Nr:8 – S.O.S (oder Hintergrundmusik zu Entspannung)
- CD-Player oder Kassettenrekorder (fakultativ)

Die Übung moderieren



- 1 Erklären Sie die Methode des „S.O.S“. Beziehen Sie sich dabei auf die **Hintergrundinformationen** für diese Übung.
- 2 Erklären Sie den Teilnehmern, dass jetzt eine Visualisierungsübung folgt. Jeder sollte sich ganz entspannt aufrecht hinsetzen, mit den Füßen auf dem Boden, und die Hände locker in den Schoß fallen lassen.
- 3 Spielen Sie jetzt den **CD-Titel Nummer 8 S.O.S**, oder lesen Sie den folgenden Text mit deutlicher aber sanfter Stimme. Halten Sie bei den Pausenzeichen (...) inne, damit die Teilnehmerinnen die Möglichkeit haben nachzudenken. Wenn Sie laut vorlesen, können Sie dazu nach Bedarf Hintergrundmusik spielen.

„Setzen Sie sich ganz ruhig und entspannt hin ... Ihr Körper darf sich jetzt entspannen ... Ihre Atmung fließt ganz leicht und natürlich ... Ihre Gedanken verlangsamen sich ...

Stellen Sie sich nun eine schwierige oder ungelöste Situation aus Ihrem Arbeitsleben vor ... Betrachten Sie dieses Bild aus einiger Entfernung ... Beobachten Sie diese Szene von einem sicheren Ort aus, so als ob Sie sich einen Film anschauen würden ... Sie sind nur ein Beobachter **(Halten Sie 20 Sekunden lang an).**

Fragen Sie sich nun: Wie ist die zwischenmenschliche Beziehung in dieser Szene ...? Welche Gedanken und Gefühle werden ausgetauscht und erlebt ...? Wie ist die Körpersprache der Personen ...? Wie sieht Ihr eigener Gesichtsausdruck aus ...? Wie nehmen Sie die Atmosphäre wahr ...? Welchen Einfluss hat diese auf Ihren Körper ...? Welche Wirkung hat sie auf die Menschen um Sie herum ...? Wie sieht das Ergebnis aus ...?

Gehen Sie nun eine Minute lang in die Stille, erlauben Sie sich, ruhig zu bleiben, und kehren Sie an einen positiven inneren Ort zurück. Überlegen Sie sich, welchen Wert oder welche Eigenschaft Sie gerne in diese Situation einbringen würden.

Bringen Sie diese Qualität oder Eigenschaft vor Ihr inneres Auge ... Halten Sie die Vorstellung fest und vertiefen Sie die Wahrnehmung dieser Eigenschaft ... Erfahren Sie diese Eigenschaft, spüren Sie sie, sehen Sie sie, hören Sie sie und berühren Sie sie ... Stellen Sie sich vor, dass diese Eigenschaft Sie vollständig durchdringt – Ihr ganzes Wesen, Ihre Muskeln, Ihr Gesicht, Ihre Schultern, Ihre Brust, Ihren Rücken, Ihre Haut, Ihren Kiefer ..., tatsächlich Ihr gesamtes Wesen ...

Jetzt, da Sie sich die Zeit genommen haben, diese neuen Gedanken entstehen zu lassen, stellen Sie sich eine neue Szene vor ... Sie ist ganz dicht vor der alten Szene ... Lassen Sie nun gedanklich die gleiche Szene ablaufen, nur geben Sie dieses Mal Ihre neue positive Eigenschaft hinein. Können Sie sehen, wie Ihre positiven Eigenschaften oder Werte die Situation oder die Beziehung zwischen den Menschen verändern ...? Denken Sie einige Momente darüber nach ...

Wie sieht nun die Beziehung aus ...? Wie sind Ihre Gedanken oder Gefühle ...? Wie sieht Ihre Körpersprache aus ..., Ihr Gesichtsausdruck ...? Spüren Sie eine körperliche Veränderung ...? Wie fühlen Sie sich ...? Wie ist die Atmosphäre jetzt ...? Welche Auswirkung hat dies auf die anderen Menschen in der Szene ...? Wie sieht das Ergebnis jetzt aus ...?

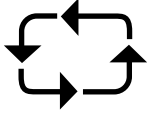
Welche anderen positiven Eigenschaften können Sie in dieser Situation noch einsetzen ...?

Wenn Sie nun über den Unterschied nachdenken, was stellen Sie fest? Was haben Sie in der zweiten Szene losgelassen ...? Was kam neu dazu ...?

Kehren Sie jetzt langsam wieder in diesen Raum zurück ..., nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und strecken Sie sich etwas, wenn Sie möchten.“

Feedback
10 Minuten

Bringen Sie die Gruppe wieder zusammen, um verschiedene Punkte zu anzuschauen, die bei der Übung vielleicht aufgetaucht sind.



Hilfreiche
Hinweise

Weisen Sie die Teilnehmer nochmals auf die „Stopp“-Technik hin, mit der Sie negative, wiederkehrende Gedanken abblocken können, insbesondere dann, wenn sie in eine gefühlsgeladene Situation verwickelt sind (siehe auch **Hintergrundinformationen** zu diesem Modul).



Bewegungsübung



5 Minuten



Pause



15 Minuten

Übung 3.8

Eine positive Einstellung am Arbeitsplatz



Prozess:
Spielen



40 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten Teilnehmer in der Lage sein:

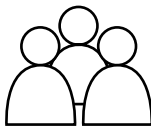
- ✓ die Vorteile einer positiven Einstellung am Arbeitsplatz zu erkennen.

Material



- Arbeitsblatt 3.8 – Die Wirkung einer positiven Einstellung am Arbeitsplatz
- eine vorbereitete Flip-Chart mit drei Überschriften (unter denen Sie dann anschließend eine Liste erstellen können):
 - a) Gesundheit und Effektivität am Arbeitsplatz
 - b) Beziehung zu Patientinnen oder Klientinnen
 - c) Beziehung zu Kollegen/zur Arbeitsgruppe
- Flip-Chart und Marker

Die Übung moderieren



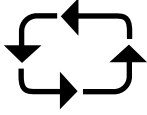
1 Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Gruppen von vier bis sechs Leuten zusammenzufinden. Teilen Sie Arbeitsblatt 3.8 Wirkung einer positiven Einstellung am Arbeitsplatz an alle Teilnehmer aus.

2 Erklären Sie die Übung folgendermaßen:

Jede Gruppe wird sich eine schwierige Arbeitssituation überlegen (Schritt 1), diese Szene dann schauspielerisch innerhalb der Gruppe darstellen (Schritt 2) und die gleiche Szene dann nochmals auf positive Art und Weise wiederholen (Schritt 3), indem Ideen und Techniken für positives Denken und Wertschätzung aus der vorherigen Übungen eingeführt werden.

Geben Sie den Teilnehmern für diese Übung circa 25 Minuten Zeit. Geben Sie in den Gruppen Zeichen, wann Sie jeweils zum nächsten Schritt der Übung übergehen sollen.

Feedback
15 Minuten



- 1 Bringen Sie alle Teilnehmer wieder in die Hauptgruppe zurück und bitten Sie die Gruppen, kurz die gewählte Situation zu erläutern und zu schildern, wie sie in dieser Situation Positivität angewendet haben. Welche Auswirkungen haben die Gruppenmitglieder dabei erlebt/empfunden?
- 2 Weiten Sie jetzt die Diskussion aus, indem Sie verschiedene Teilnehmerinnen um ihre Sichtweise bezüglich einer positiven Einstellung am Arbeitsplatz bitten. Welche Unterschiede zeigen sich?
- 3 Anhand der vorbereiteten Flip-Chart erarbeiten Sie die Vorteile einer positiven Arbeitseinstellung für jeden der drei Bereiche. Dabei können Sie unter jeder Überschrift eine Auflistung erstellen.

5 Seminarrückblick



10 Minuten

Moderationshinweise

Halten Sie einen kurzen Seminarrückblick, indem Sie sich die Lernziele und die einzelnen Übungen noch einmal ins Gedächtnis rufen. Sie sollten die Teilnehmerinnen auch daran erinnern, welche Aktivitäten sie durchgeführt haben.

Wählen Sie einige kreative Arbeiten der Teilnehmer aus, die bereits vorgestellt wurden.

Händigen Sie den Teilnehmern jetzt das **Hintergrundmaterial** für zuhause aus. Dabei können Sie auf zusätzliche Literatur und Ressourcen für dieses Modul hinweisen, falls die eine oder andere Teilnehmerin das Thema für sich vertiefen möchte.

Weitere Informationen finden sich in **Teil 2: Anleitung für Moderatoren**.

6 Handlungsplanung

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie Hinweise und Informationen zur Handlungsplanung. Nachfolgend ist ein Vorschlag für eine Übung zur Handlungsplanung, die Sie leicht in dieses Modul einbauen können.

Übung 3.9

Vom Gedanken in die Handlung



30 Minuten

Material

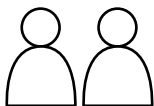


- Flip-Chart aus Übung 3.3 – Positive Gedanken auftauchen lassen
- Papier und Stifte

Die Übung moderieren



1 Nehmen Sie die Liste von positiven Gedanken und Überzeugungen zur Hand, welche die Gruppe in Übung 3.3 Positive Gedanken auftauchen lassen erarbeitet hat.



- 2 Jeder Teilnehmer darf jetzt einen positiven Gedanken oder eine positive Überzeugung auswählen, mit dem er in der nächsten Woche experimentieren möchte. Dieser Gedanke sollte in einer konkreten Arbeitssituation eingesetzt werden können, in der eine Veränderung der Gedanken den entscheidenden Unterschied ausmachen könnte.
- 3 Die Teilnehmerinnen dürfen diese Situation sowie den gewählten positiven Gedanken oder die Überzeugung auf ein Blatt Papier schreiben und sich mit einem Partner darüber austauschen. Geben Sie dafür 15 Minuten Zeit.
- 4 Laden Sie anschließend die Zweiergruppen dazu ein zu diskutieren, auf welche Art und Weise einige der Ideen oder Techniken an ihrem Arbeitsplatz eingeführt werden könnten. Geben Sie dafür 15 Minuten Zeit.

Hilfreiche Hinweise

Dieser letzte Teil der Aufgabe kann auch innerhalb der Arbeitsgruppen besprochen werden.

7 Bewertung



10 Minuten



Material

- Kopien der Bewertungsformulare (falls erforderlich und gewünscht)
- Stifte

Moderationshinweise

Führen Sie Ihre geplante Aktivität zur Bewertung des Seminars durch (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**) für Hinweise und Informationen zur Bewertung).

Als Alternative oder auch zusätzlich können Sie den Teilnehmern zu diesem Zeitpunkt auch einen offizielleren Bewertungsbogen austeilen, der entweder jetzt oder zu einem bestimmten Termin/Zeitpunkt ausgefüllt zurückgeben werden kann.

Denken Sie daran, im Anschluss an das Seminar auch selbst eine Bewertung zu erstellen, um festzuhalten, wie das Seminar Ihrer Meinung nach gelaufen ist.

8 Abschluss

Übung 3.10

Sich selbst und andere schätzen lernen



Prozess:

Anerkennung



10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

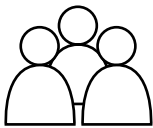
- ✓ die eigenen positiven Eigenschaften zu bestimmen und anzuerkennen.
- ✓ positive Eigenschaften an anderen Menschen zu schätzen.

Material



- farbige Karten oder buntes Papier
- Stifte
- ein Hut oder eine Schüssel für die Karten
- CD-Player/Kassettenrekorder mit Hintergrundmusik zur Entspannung

Die Übung moderieren



Teilen Sie an jeden Teilnehmer zwei Karten oder zwei Zettel aus. Erklären Sie den Teilnehmerinnen, dass sie jetzt anderen Teilnehmerinnen und sich selbst ein Geschenk machen werden. Wenn Sie möchten, spielen Sie jetzt ein wenig Hintergrundmusik.

Teil A.: Eine Affirmation austauschen (5 Minuten)

1 Bitten Sie die Teilnehmer, jetzt folgendes zu tun:

„Schreiben Sie auf die eine Karte eine positive **Affirmation**, die Sie einer anderen Teilnehmerin gerne als besonderes Geschenk machen möchten. Sie können den Satz so anfangen: ‚Du bist ein besonderer Mensch, weil ...‘ Oder: ‚Deine besondere Eigenschaft ist ...‘ Wenn Sie möchten, können Sie dabei an jemanden denken, der für Sie ein Vorbild ist, damit Sie Ideen zu erhalten.“

2 Sammeln Sie dann die Karten ein und legen Sie alle in die Schüssel oder in den Hut. Jetzt mischen Sie diese und bitten dann die Teilnehmer, eine Karte herauszunehmen

„Dies ist ein ganz besonderes Geschenk für Sie, das Sie in sich aufnehmen und über das Sie nachdenken können. Nehmen Sie es in dem Bewusstsein an sich, dass es etwas ist, was Sie bereits in sich tragen.“

Teil B: Positive Affirmation für sich selbst (5 Minuten)

Die Teilnehmer sollen jetzt folgendes tun:

„Schreiben Sie nun auf die zweite Karte fünf positive Affirmationen oder Überzeugungen, die Sie selbst betreffen. Fangen Sie folgendermaßen an: ‚Ich liebe/mag mich selbst, weil ...‘ Seien Sie ernsthaft und positiv. Dies ist Ihr Geschenk an sich selbst: Eine Bestätigung, dass Sie in der Lage sind, sich selbst wertzuschätzen.“

9 Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Übung 3.11

Gedankenkreisläufe verändern



Prozess:

Zuhören



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ wiederkehrende negative Gedankenkreisläufe zu erkennen.
- ✓ wiederkehrende negative Gedankenkreisläufe in positive umzuwandeln.

Material

- Arbeitsblatt 3.11 – Gedanken recyceln



Die Übung moderieren

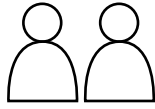


1 Erklären Sie kurz das Konzept von negativen Gedankenkreisläufen und die daraus entstehenden Probleme, indem Sie sich auf die Hintergrundinformationen beziehen.

2 Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden. Teilen Sie Arbeitsblatt 3.11 Gedanken recyceln aus. Leiten Sie die Übung folgendermaßen ein:

"Arbeiten Sie zunächst allein. Notieren Sie einen negativen Gedankenkreislauf, der Ihnen sehr vertraut ist. Es ist hilfreich, wenn dieser Gedankenzyklus Ihnen vertraut ist, selbst wenn er nur ab und zu in ihrem Kopf auftaucht. Schreiben Sie nun so viele positive Gedanken auf, wie sie nur können, um diese negativen Gedankenkreise zu durchbrechen."

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

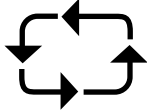


3 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, jetzt mit ihren Partnern zusammenzuarbeiten

„Schildern jetzt Ihrem Partner Ihre negativen Gedankenkreisläufe und welche positiven Gedanken Ihnen dazu eingefallen sind. Arbeiten Sie dann mit den positiven Gedanken, um positive Gedankenkreisläufe zu erarbeiten, die für Sie beide hilfreich sind. Nach der Übung hat somit jeder von Ihnen einen positiven Gedankenkreislauf, auf den Sie zurückgreifen können.“

Geben Sie als Moderator den Teilnehmern dafür 15 Minuten Zeit.

**Feedback
10 Minuten**



Die einzelnen Zweiergruppen können nun berichten, wie effektiv ihre Zusammenarbeit im Hinblick auf eine Lösung war, und ein Beispiel für einen positiven Gedankenkreislauf nennen.

**Hilfreiche
Hinweise**

Dies ist eine Kooperationsaufgabe, die zum Zuhören auffordert. Oft können die Teilnehmerinnen sich gegenseitig helfen, obwohl es ihnen allein schwierig erscheint, den negativen Gedankenkreislauf zu durchbrechen. Es kann sein, dass sich beide Gesprächspartner auf einen positiven Gedankenkreislauf einigen, den beide für sich nutzen können.

Übung 3.12

Auf positive Gedanken umschalten



Prozess:
Meditation



20 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten Teilnehmer in der Lage sein:

eine Meditationsübung durchzuführen, die ihnen hilft, die Vorteile einer positiven, zuversichtlichen Einstellung zu erleben und die ihre Fähigkeit zur Positivität weiter entwickelt.

Material



- CD-Titel Nr. 9 – Auf einer Wellenlänge mit positiven Gedanken (oder Hintergrundmusik zur Entspannung)
- CD-Player oder Kassettenrekorder

Die Übung moderieren

1 Leiten Sie die Übung folgendermaßen ein:

„Um kreativ sein zu können und neue Ideen zu entwickeln, müssen wir oft zunächst in die Stille gehen. Dies werden wir in dieser Übung tun. Eine geführte Meditation kann uns helfen, uns auf unsere innere Positivität einzustimmen, selbst wenn wir in negativen Gefühlskreisläufen über uns selbst stecken geblieben sind. Die folgende Übung wurde speziell für diesen Kontext entwickelt. Notieren Sie alle Ideen, Gedanken oder Inspirationen, die während dieser Meditation in Ihnen auftauchen.“

2 Spielen Sie **CD-Titel Nr. 9** oder lesen Sie den folgenden Text mit klarer, sanfter Stimme laut vor. Halten Sie jeweils bei den Klammern kurz inne (...). Wenn Sie möchten, können Sie dazu leise Hintergrundmusik spielen.

„Setzen Sie sich bequem und entspannt hin. Ihre Füße berühren den Boden und Ihre Hände fallen locker in den Schoß. Ihre Schultern und Ihr Gesicht sind jetzt ganz entspannt. Erlauben Sie sich nun still zu werden, und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge, um frische Luft einzusatmen ... Wenn Sie jetzt ausatmen, lassen Sie alle Anspannung los. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Atemzug positive Gedanken und positive Gefühle in sich aufnehmen ... Atmen Sie jetzt Positivität ein, bis in die Haarspitzen ..., und wenn Sie ausatmen, spüren Sie, wie sich Ihr ganzer Körper entspannt und alle Anspannung von Ihnen abfällt ...

Atmen Sie ganz in Ihrem Rhythmus ... Beobachten Sie Ihren Atem beim Einatmen und beim Ausatmen Lassen Sie Ihren Atem zur Ruhe kommen und allmählich immer tiefer werden ... Vielleicht gibt es noch einige Gedanken, die umherkreisen ...

Konzentrieren Sie Ihre Gedanken nun auf das Bild Ihres entspannten und positiven Selbst, welches Sie in einer vorherigen Meditation erschaffen haben ... Dieses Bild spiegelt wider, wie Sie sind, wenn Sie mit Ihrer inneren Stärke in Verbindung stehen ... Es spiegelt Ihr inneres Selbst wieder; und so können Sie bei diesem Bild bleiben oder sich ein neues erschaffen.

Sie sitzen ganz in Stille ... Lassen Sie nun einen Gedanken von Zufriedenheit in sich aufkommen ... Vielleicht ist es ein Gedanke über das, was Zufriedenheit und Erfüllung für Sie bedeutet ... Fühlen Sie sich jetzt für einen Moment absolut zufrieden ...

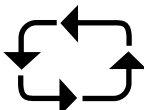
(8 Sekunden Pause)

Sie fühlen, wie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit jetzt wieder zum Vorschein kommt ... Sie spüren den Unterschied, wenn Sie von einer Geisteshaltung zu einer anderen wechseln ... **(10 Sekunden Pause)**

Blieben Sie noch ein wenig bei diesen Gedanken an Wohlbefinden und Geborgenheit ... Vielleicht können Sie innerlich noch ein wenig verweilen und dieses Bild, diese Veränderung ganz in sich aufnehmen ... Tauchen Sie ein in diese Ruhe ... oder in diesen Gedanken oder das Bild, welches für Sie zu innerem Frieden und Zufriedenheit führt ... Bleiben Sie dort ... **(8 Sekunden Pause)**

Wenn Ihnen danach ist, lenken Sie langsam wieder Ihre Gedanken zu Ihrer Atmung zurück ..., dem Gefühl von Ruhe und Frieden in Ihrem Körper ..., und kommen Sie dann zurück zu dem Stuhl, auf dem Sie sitzen, ganz bequem und entspannt ... Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder hier in den Raum zurück und öffnen Sie die Augen.“

Feedback



Bitten Sie die Teilnehmer um Ihre Erfahrung während dieser Übung. Geben Sie dafür 5-10 Minuten Zeit.

Weisen Sie die Teilnehmer darauf hin, dass sie eine solche Übung auch zuhause durchführen können, wenn sie sich gestresst fühlen, oder vielleicht auch mit den anderen Kollegen in Ihrer Arbeitsgruppe am Arbeitsplatz.

Hilfreiche Hinweise

Im Laufe der Zeit und mit ein wenig Übung kann diese Art der Meditation sehr effektiv sein, um Negativität aus dem Geist zu entfernen – und dies innerhalb von wenigen Minuten.

Arbeitsblatt 3.1

Die Wirkung einer positiven Einstellung

Denken Sie nun für sich selbst darüber nach, welche Vorteile und Auswirkungen eine positive Einstellung in folgenden Bereichen mit sich bringt:

a) Für Ihren Körper oder die physische Gesundheit.

b) Für Ihre Gedanken oder die mentale Gesundheit.

c) Für Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen oder Ihre psychosoziale Gesundheit.

d) Für Ihren Geist, Ihren Glauben oder Ihr Glaubenssystem.

Besprechen Sie jetzt in Zweiergruppen ihre Ergebnisse und die Vorteile einer positiven Einstellung.

Arbeitsblatt 3.2

Sich selbst wertschätzen

Bestimmen Sie alle Ihre positiven Eigenschaften und Gedanken, indem Sie die folgenden Fragen beantworten. Seien Sie dabei spontan und schreiben Sie einfach alle Gedanken auf, die Ihnen in den Sinn kommen, anstatt zu lange bei jeder Frage zu überlegen:

Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten haben sich gezeigt, während ich mich mit anderen Menschen unterhalten habe?

Welche positiven Gedanken habe ich gegenüber anderen Menschen gehabt?

Welche positiven Gedanken habe ich über mich selbst gehabt?

Was habe ich heute besonders gut gemacht?

Arbeitsblatt 3.3

Positive Gedanken auftauchen lassen

Tragen Sie für jeden Bereich einige positive Gedanken oder Überzeugungen ein:

1. Selbst	2. Andere Menschen
3. Eine aktuelle Situation	4. Vorbereitung auf eine schwierige Situation

Handzettel 3.6

Andere Menschen wertschätzen

Wenn Kinder laufen, schreiben oder Fahrrad fahren lernen, ermutigen wir sie mit physischer Unterstützung, lächelnden Gesichtern und hilfreichen Worten. Wir wissen fast instinktiv, dass sie sich über Lob freuen und auf diese Weise schneller lernen. Es scheint uns so leicht und natürlich, dass wir darüber noch nicht einmal nachdenken müssen. Erwachsene lernen auch ihr ganzes Leben lang, aber bei ihnen ist es anders. Lob gibt es nur vereinzelt und Kritik ist an der Tagesordnung. Hieraus ergibt sich, dass die Motivation sich zu verändern gering ist. Anscheinend haben wir die Fähigkeit, Lob zu verteilen, verloren und empfinden es manchmal sogar als peinlich.

Es gibt vier einfache Regeln für die Verteilung von Lob:

- ehrlich sein
- spezifisch sein
- die Eigenschaft genau benennen
- keine versteckten negativen Botschaften senden

Ehrlich sein

Es geht nicht nur darum, die richtigen Worte der Ermutigung zu finden; wir müssen dabei auch absolut echt und wahr sein. Wir alle spüren intuitiv, welches Gefühl hinter dem Gesagten liegt. Wenn wir also jemanden loben, müssen wir es auch wirklich so meinen. Das heißt zum einen, dass wir über uns selbst positiv denken und gleichzeitig das Positive in anderen sehen müssen, so dass unsere Bemerkungen ganz natürlich ausfallen. Auch freundliche Gesten und ein steter Augenkontakt zeigen unserem Gesprächspartner, dass wir ihn respektieren. Diese Art der Körpersprache ist ein physisches Zeugnis unserer Ehrlichkeit und unserer Verbundenheit mit dem, was wir sagen.

Spezifisch sein

Für Leute, die sich selber mögen und die ein gesundes Selbstwertgefühl besitzen, ist es einfach, Lob zu akzeptieren. Diejenigen aber, die wenig Selbstvertrauen haben, lehnen ein Lob oft ab, weil sie es nicht glauben können. „Prima!“ und „Gut gemacht!“ hören sich dann wie hohle Worte an. Viele der Ausdrücke, die wir früher verwendet haben, um jemanden zu beglückwünschen, hören sich heutzutage etwas verstaubt an – vielleicht ein Zeichen dafür, dass in unserer Gesellschaft ein gutgemeintes Lob oder eine Gratulation immer seltener geworden sind. Daher müssen wir unsere Worte sehr sorgfältig auswählen, damit sie real und glaubwürdig klingen.

Wenn Sie die Schüler oder Studenten loben möchten, wählen Sie etwas ganz bestimmtes. Zum Beispiel könnten Sie zu einer Krankenschwester, die den Instrumentenwagen bestückt, sagen: „Das war sehr hilfreich, Sie haben alles genau in der richtigen Reihenfolge ausgelegt.“ Die Krankenschwester kann sich dann ansehen, was sie gemacht hat, und feststellen, dass die Beobachtung wahr ist. Genauso könnte ein Physiotherapeut mit Patientinnen folgendermaßen arbeiten: „Das ist großartig. Sie haben sich daran erinnert, gut nach vorne zu schauen, wenn Sie die Geh-Hilfe benutzen.“

Die Eigenschaft genau benennen

Wenn wir die Eigenschaft genau benennen können, die jemand durch sein positives Verhalten gezeigt hat, gibt dies unserem Lob Glaubwürdigkeit und baut das Selbstvertrauen auf. Die erfahrene Krankenschwester sagte einmal zu einem Pflegeschüler: „Sie haben diesen Patienten sehr effizient gewaschen und waren dabei so freundlich und so sanft.“ An diese eine Bemerkung hat sich der Krankenpfleger während seines gesamten Arbeitslebens immer erinnert. Und genau deshalb versucht er, Freundlichkeit und Sanftheit in all seinen Arbeitsbereichen und -beziehungen einzusetzen. Er hat diese Werte als Teil seiner Persönlichkeit und seiner Arbeitsweise erkannt und versucht deshalb, diese bewusst in der täglichen Praxis einzusetzen. Ein Lob ist ein sehr wirkungsvolles Hilfsmittel und ein wunderbares Geschenk, das wir anderen Menschen machen können.

Keine versteckten negativen Botschaften

Manche Menschen versuchen ganz ehrlich, ein Lob oder eine Ermutigung auszusprechen, aber schließen diese Bemerkung dann doch mit einem „Spielverderber“, ab. Ein Beispiel: Wie fühlt sich wohl eine Pharmazie-Studentin, wenn der Tutor sagt: „Du hast den Medizinschrank wirklich gut sauber gemacht – es sieht richtig aufgeräumt aus. Warum machst du das nicht immer so? Es ist sonst immer so ein Chaos.“ Das ist ein echter „Spielverderber“! Weitere Beispiele sind:

Der chirurgische Oberarzt sagt zur Ärztin im Praktikum: „Sie haben diese Wunde aber sehr sauber vernäht. Warum können Sie das nicht öfter so machen?“

Die ältere Krankenschwester sagt zu der Schwesternschülerin: „Sie haben sehr konzentriert gearbeitet und ihre Aufgaben sehr schnell erledigt. Gut gemacht. Wenn Sie das nur immer so machen würden, hätten wir nicht jeden Tag so einen Stress.“

In beiden Fällen beginnt die Bemerkung mit einem Lob, wird dann aber doch zum Vorwurf. Damit erinnern Sie die Person an das frühere negative Verhalten, welches dadurch wieder verstärkt wird. Deshalb ist das Lob nicht wirkungsvoll und die positiven Gefühle verschwinden meistens sehr rasch wieder.

Arbeitsblatt 3.6

Wertschätzung am Arbeitsplatz

Üben Sie nun zusammen mit einem Partner, wie Sie „richtig“ Anerkennung geben können. Diskutieren Sie über verschiedenen Möglichkeiten, wie Sie in drei oder vier verschiedenen Situationen am Arbeitsplatz andere Menschen anerkennen oder loben können. Das könnten zum Beispiel sein: Patienten, ein Student oder eine Mitarbeiterin, ein Kollege oder eine Sekretärin.

Wie in dem Handzettel 3.6 beschrieben, schreiben Sie jetzt einige spezifische Dinge auf, die Sie als Lob oder Anerkennung einbringen können.

Dabei sollten Sie ...

- **ehrlich sein**
- **spezifisch sein**
- **die Eigenschaft genau benennen**
- **keine versteckten negativen Botschaften senden.**

SITUATIONEN:

1

2

3

4

Nach Beendigung ihrer Diskussion schreiben Sie jetzt **eine** Formulierung auf, mit der Sie sich verpflichten, zuhause oder am Arbeitsplatz mehr Menschen Ihre Anerkennung auszudrücken.

Arbeitsblatt 3.8

Eine positive Einstellung im Alltag und am Arbeitsplatz

- 1 Überlegen Sie sich eine schwierige Situation für die einzelnen Themengebiete, die Sie unten aufgeführt sehen.
- 2 Stellen Sie diese schwierige Situation mit Ihrer Gruppe dar: Zum Beispiel als Pantomime oder als Schauspiel, wobei eine Person die Rolle des Regisseurs übernimmt.
- 3 Spielen Sie jetzt die gleiche Situation auf positive Art und Weise nach.

Die Themengebiete

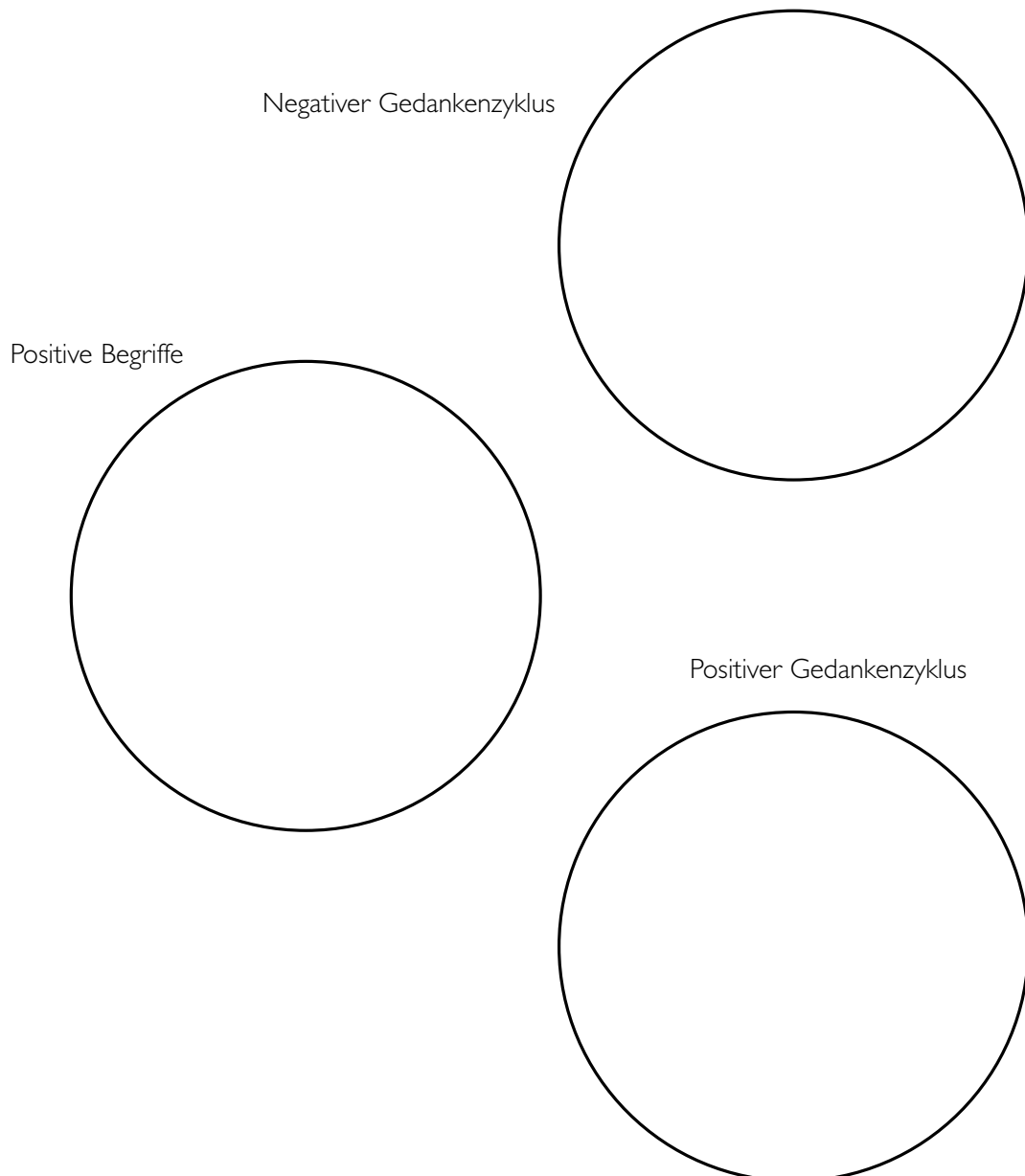
a) Ihre Gesundheit und Effektivität in Ihrer alltäglichen Umgebung bzw. am Arbeitsplatz

b) Ihre Beziehungen zu Kunden und/oder Klientinnen

c) Ihre Beziehungen zu Ihrer Familie, Ihren Kollegen bzw. Ihrer Arbeitsgruppe

Arbeitsblatt 3.11

Gedankenkreisläufe verändern



Mitgefühl



1 Hintergrundinformationen

Warum Mitgefühl?

Kompetenz und Mitgefühl sind die zwei wichtigsten Aspekte einer guten medizinischen Versorgung. Wir möchten behaupten, dass Mitgefühl mindestens genauso hoch eingeschätzt werden sollte wie die fachliche Kompetenz in unserer Arbeit und in unserer Ausbildung.

Vieles von dem, was wir leisten, kann uns geistig, psychisch und seelisch erschöpfen. Andere und auch wir selbst haben an uns den Anspruch, mitfühlend zu sein. Doch durch die immer wiederkehrende Konfrontation mit Patienten in Krisensituationen kann unser Wohlbefinden leiden, was sogar zum Burnout führen kann.

Ziele des Moduls

Es gibt viele Gründe, warum wir es schwierig finden, in unserer Arbeit mitfühlend zu sein: oft haben wir nicht ausreichend Zeit den verschiedenen Anforderungen gerecht zu werden; wir müssen uns auf unsere Aufgaben konzentrieren und fühlen uns physisch, geistig und emotional viel zu erschöpft, um noch mehr zu geben. Als Folge davon entstehen negative Gefühle, die unser Mitgefühl blockieren. Indem wir klar verstehen, was Mitgefühl vom Grundsatz her bedeutet, erkennen wir, wie es ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit sein kann. Erst dann sind wir in der Lage uns um die Patienten zu kümmern, ohne dass wir des Mitgefühls müde werden und uns ausgebrannt fühlen.

Einleitung zum Modul Mitgefühl

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Herausforderungen, denen wir begegnen, wenn wir versuchen Mitgefühl praktisch umzusetzen. Zu Beginn des Moduls klären wir den Begriff Mitgefühl für uns, indem wir diese Qualität in uns und in anderen erkennen lernen. Eines der wichtigsten Hilfsmittel, das uns hilft Mitgefühl zu entwickeln und einzuüben, ist eine besondere Form des aufmerksamen Zuhörens. Auf diese Weise lernen wir mitfühlend zu sein, ohne selbst zu leiden. Tatsächlich werden wir geben können, ohne jedoch Energie zu verlieren.

Unsere eigenen negativen Gefühle, wie z. B. Ärger oder Schuld, können uns davon abhalten, unser Mitgefühl zu zeigen. Indem wir diese Gefühle kennen lernen und verstehen, wie sie uns beeinflussen, können wir sie loslassen und uns erlauben, mitfühlender zu sein. Mitgefühl lässt sich mit der Sonne vergleichen: Sie ist immer da, aber manchmal kommen die Strahlen aufgrund der Wolken nicht durch. Diese Wolken sind die Negativität, die unsere wahrhaft mitfühlende Natur vernebeln.

Themenschwerpunkte der Übungen

Mitgefühl in Aktion (4.1)

Mitgefühl oder Anteilnahme hat jeder von uns schon einmal erlebt. Vielleicht war es eine alltägliche Situation oder ein ganz besonderes Ereignis. Als Beispiel sei genannt: die Hand einer leidenden Patientin halten oder einfach lächeln und positiv sein. Indem wir uns an solche Handlungen erinnern, können wir die verschiedenen Ausdrucksformen von Mitgefühl bei einem Menschen erkennen, wie z. B. Geduld, Toleranz, Großzügigkeit und Gelassenheit. Indem wir uns die Handlungen und auch die Menschen vor Augen führen, die Mitgefühl ausdrücken, beginnen wir ein Gefühl dafür zu entwickeln, was Mitgefühl wirklich bedeutet. Nach weiteren Überlegungen werden wir uns erinnern, auf welche Art und Weise wir selbst diese Eigenschaften schon gezeigt haben.

Das Wort „Mitgefühl“ (4.2)

Wir alle verwenden Wörter auf verschiedene Weise, um zu beschreiben, wie wir uns fühlen und was wir genau meinen. Und die Bedeutung kann sich in Abhängigkeit vom Kontext der Situation jeweils verändern. Wir müssen daher ein gemeinsames Verständnis des Wortes „Mitgefühl“ entwickeln, indem wir es für uns selbst neu definieren. Mitgefühl ist ein ganz zentraler Wert für alle, die im Gesundheitswesen tätig sind. Es kann einfach nur Freundlichkeit bedeuten oder auch Geduld, Großzügigkeit, Respekt und Verständnis. Es ist eine Form von bedingungsloser Liebe.

Doch wie schaffen wir es, als Krankenpfleger, Ärzte oder Therapeutinnen in unserer täglichen Arbeit Mitgefühl zu zeigen, ohne dass wir uns müde und ausgelaugt fühlen? Wenn wir versuchen, Mitgefühl im Bereich des Gesundheitswesens zu beschreiben, sollten wir uns auch die Begriffe „Sympathie“ und „Einfühlungsvermögen“ anschauen, da uns dies zu verstehen hilft, wie wir fürsorglich sein können, ohne uns ausgebrannt zu fühlen.

Wenn wir einem Patienten Sympathie entgegenbringen, erkennen wir damit sein Leid an. Wir sagen beispielsweise: „Wie schade, dass Sie sich den Arm gebrochen haben“. Wir erkennen damit an, dass er verletzt oder krank ist ohne dass wir uns auf einem gefühlsmäßigen Niveau engagieren.

Einfühlungsvermögen haben bedeutet, dass wir uns sprichwörtlich in die Lage eines anderen Menschen versetzen und seine Gefühle teilen. Ein negatives Beispiel: „Es nimmt mich wirklich mit, dass Sie wegen Ihrer Kündigung so niedergeschlagen sind.“ Das kann für die Person ein großer Trost sein, doch dieser Trost geht auf Kosten unserer Kraft und wir fühlen uns innerlich erschöpft. Wenn wir uns zu sehr mit den Gefühlen anderer identifizieren, kann es außerdem schwierig für uns werden, ihnen zu helfen.

Es gibt noch eine Erweiterung des Begriffs Empathie: Wenn wir mit anderen Menschen mitempfinden, obwohl wir nicht genau verstehen, warum sie leiden, nennt man das „Interpathie“. Vielleicht stammen die Menschen aus einer anderen Kultur oder ihre Gefühle erscheinen in der Situation als unangemessen; wir sind dann neugierig und versuchen, zu verstehen. Dadurch erreichen wir eine bestimmte Art der Verbindung, die in sich selbst bereits heilend sein kann.

Mitgefühl besteht aus all diesen Begriffen – Sympathie, Empathie, Interpathie – und doch ist es mehr und gleichzeitig auch weniger. Wir erkennen an, dass der Patient krank ist, wir spüren, wie er sich fühlt, und versuchen zu verstehen, wie die Krankheit auf ihn wirkt. Doch wenn wir Mitgefühl zeigen, sind wir emotional nicht involviert. Wir engagieren uns, bleiben aber gleichzeitig losgelöst. Wir stehen im Hintergrund und nehmen die Situation doch wohlwollend wahr. Wenn wir bei unserer täglichen Arbeit auf diese Art und Weise Mitgefühl zeigen, können wir mitfühlend sein, ohne dass wir dieses Empfindens müde werden und einen Burnout bekommen. Wir erlernen dies, indem wir die Fähigkeit des „Zuhörens voller Mitgefühl“ entwickeln.

Mitgefühl ist der vorurteilslose und bedingungslose Aspekte der Liebe, den man folgendermaßen beschreiben kann:

„Liebe ist nicht einfach nur ein Verlangen, eine Leidenschaft, ein intensives Gefühl für eine Person oder ein Objekt, sondern vielmehr ein Bewusstsein, welches gleichzeitig selbstlos und selbsterfüllend ist. Es gibt Liebe für das Vaterland, für ein hehres Ziel, für die Wahrheit, für Gerechtigkeit, für Ethik, für Menschen, für die Natur, für Dienst und für Gott. Liebe fließt aus der Wahrheit, welche Weisheit ist. Liebe aus der Weisheit heraus ist wahre Liebe, keine blinde Liebe. Indem wir die Geheimnisse der Liebe entdecken, entfalten sich vor uns auch die Geheimnisse des Lebens. Die Basis wahrer Liebe zwischen zwei Menschen ist spirituell: den anderen als spirituelles Wesen zu sehen, als eine Seele, bedeutet, seine spirituelle Wahrheit zu erkennen. Sich dieser Wahrheit bewusst zu sein, heißt, spirituell zu lieben: jede Person, innerlich vollkommen, zugleich unabhängig und doch mit allem verbunden, erkennt diese Wahrheit im anderen an.“

Mitgefühl in der Stimme (4.3)

Obwohl Mitgefühl als ein Ausdruck von Freundlichkeit anderen Menschen gegenüber betrachtet wird, müssen wir auch darauf achten, uns selbst gegenüber Mitgefühl zu zeigen – nicht zu hart zu urteilen, uns selbst zu vergeben und freundlich und geduldig zu sein. Wir sollten uns immer wieder daran erinnern, Mitgefühl offen anzunehmen, wenn es uns angeboten wird.

Es kann durchaus wichtig sein, sich ins Gedächtnis zu rufen, dass wir Mitgefühl nicht nur durch unsere Worte ausdrücken, sondern hauptsächlich durch unsere Stimme, d.h. den Klang unserer Stimme. Tonfall und Klang unserer Stimme erschaffen für andere einen geschützten Raum, sind aber auch für unsere innere Stimmung hilfreich.

Meditation über Mitgefühl (4.4)

Um Mitgefühl wahrhaft zu verstehen, müssen wir es selbst erfahren. Wir können andere beobachten und bewundern; wir können vielleicht manchmal sogar anerkennen, dass wir zu verschiedenen Gelegenheiten selbst Mitgefühl gezeigt haben. Doch wie entwickeln wir diese Fähigkeit weiter? Wenn wir innerlich einen Ort der Stille finden können, an dem unsere Gedanken zur Ruhe kommen und wir mit unserem Wesenskern in Kontakt treten, werden wir entdecken, dass wir innerlich friedvolle und mitfühlende Wesen sind. Hier findet sich die Quelle unseres Mitgefühls, und je mehr wir dieses erfahren, umso mehr fließt es in unsere täglichen Handlungen mit ein. Meditativer Selbstbetrachtung erinnert uns daran, dass unser Wesenskern voller Mitgefühl ist und stärkt das Licht, welches durch die dunklen Wolken scheint.

Zuhören voller Mitgefühl (4.5)

Das Zuhören als spirituelles Werkzeug konzentriert sich auf drei Aspekte: friedvoll sein, aufmerksam sein und mit unserem Herzen zuhören. Wenn wir voller Mitgefühl zuhören, sind wir nicht nur friedvoll und aufmerksam, sondern hören von Herzen zu und fühlen uns gleichzeitig offen, großzügig und liebevoll.

Voller Mitgefühl zuhören bedeutet aber auch, dass wir emotional losgelöst sind, während wir jedoch gleichzeitig die spirituelle Verbindung aufrechterhalten. Wenn wir den Begriff „losgelöst“ verwenden heißt das nicht, dass wir unnahbar, unsensibel oder uninteressiert sind. Losgelöstheit in diesem Zusammenhang muss auf Liebe und Verständnis basieren. Es ist oftmals unabdingbar, von einer Situation innerlich „Abstand zu nehmen“, um sie von außen objektiv und konstruktiv zu betrachten und dadurch andere besser unterstützen zu können. Losgelöst zu sein heißt nicht, unbeteiligt zu sein.

Um nun diese Fähigkeit des mitfühlenden Zuhörens zu entwickeln, müssen wir uns zuerst auf unsere eigene innere Stille konzentrieren. Durch regelmäßige Übung – entweder durch Atemübungen oder durch Meditation – können wir darin sehr schnell eine hohe Kompetenz entwickeln.

Der nächste Schritt besteht darin, unser Bewusstsein für einen Raum grenzenlosen Friedens zu öffnen. Einige Menschen stellen sich dabei vor, dass jeder von uns ein kleiner Lichtpunkt ist und dieses größere Bewusstsein wie ein Lichtozean ist. Dieser Ozean aus Licht kann eine Quelle des Friedens, der Gelassenheit und des Mitgefühls sein, aus der wir uns zunächst selber anfühlend und die wir dann später unseren Patienten zukommen lassen können. Dieses Gefühl oder diese Schwingung des Mitgefühls strömt dann durch uns hindurch und kommt nicht von uns. Dies ist der Schlüssel des Zuhörens voller Mitgefühl, welcher uns davor bewahrt, uns emotional ausgelaugt zu fühlen.

Im medizinischen Umfeld geht es beim Zuhören voller Mitgefühl nicht darum, die Krankengeschichte ans Licht zu holen. Es geht vielmehr darum, der Person den Raum zu geben, ihre Geschichte auf ihre eigene Art und Weise erzählen zu können und sich verstanden zu fühlen. Es ist so, als ob man einem Kind zuhört: Man achtet aufmerksam auf seine Nöte, und mit liebevollem Verständnis unterstützt man die individuellen Besonderheiten. Erinnern Sie sich daran, dass es bei dieser Art von Zuhören nicht darum geht, das Gesagte zu analysieren, um zu einer Beurteilung zu kommen, sondern nur darum, die Person zu begleiten.

Ärger verstehen (4.6)

Wir alle haben in unserem Alltag mehr oder weniger schon die Erfahrung von Ärger gemacht. Aus dieser Sicht betrachtet ist Ärger etwas Normales und Natürliches. Dennoch ist die Erfahrung ärgerlicher Gefühle immer mit einer negativen Auswirkung verbunden. Ob wir ihn nun in Form von Wut ausdrücken, was sehr zerstörerisch sein kann, oder ob wir ihn als Groll zurückhalten, was zu Gefühlen von Reue und Scham führt – unter bestimmten Umständen kann Ärger hilfreich sein, um uns von der Teilnahmslosigkeit in eine Aktion hinein zu bringen. Dennoch ist es häufiger so, dass Ärger andere und uns selbst unglücklich macht.

Haben Sie außerdem bemerkt, dass eine ärgerliche Person oft auch ärgerliche Reaktionen bei einem anderen Menschen auslöst? Damit pflanzt sich das Problem eher fort, anstatt dass es gelöst wird. Tatsächlich wird es dadurch oftmals noch schlimmer. Mit einfachen Worten gesagt: Ärgerlich zu sein ist eine ungeschickte Art der Kommunikation.

Wenn wir uns fragen, wie wir selber Ärger erleben und wie wir ihn ausdrücken, so verhilft uns dies dazu, dieses negative Gefühl in uns „anzunehmen“. Dann können wir überlegen, welche geschickteren und angemesseneren Möglichkeiten es gibt, die „Hitze“ aus diesem Ärger verauchen zu lassen, wie z.B.

- sich bewegen: Dauerlauf machen, Sport treiben oder tanzen gehen
- mit einer vertrauten Person sprechen und das Problem mitteilen
- die Selbstreflexion nutzen als eine Möglichkeit, alleine unsere Gefühle aufzuarbeiten – entweder, indem wir unsere Gefühle niederschreiben oder sie durch kreatives Gestalten auf positivere Art und Weise ausdrücken.

Ärger ausatmen (4.7)

Der Schlüssel zum richtigen Umgang mit Ärger liegt in der Akzeptanz, dass dieses Gefühl, das wir erleben, unser eigener Ärger ist, der nicht von jemand anderem verursacht wurde. Das klingt vielleicht selbstverständlich, doch wenn wir verärgert sind, neigen wir sehr rasch dazu, die Umstände oder eine andere Person zu beschuldigen – jemand anderes hat uns ärgerlich gemacht. Dennoch sind wir selbst diejenigen, die den Ärger erleben, und wir haben die Wahl, unsere Gefühle zu verändern. Aus Gewohnheit reagieren wir in bestimmten Situationen vielleicht ärgerlich. Doch Gewohnheiten sind uns nicht angeboren, und wir haben die Kraft, sie zu verändern.

Jemand anderes hat vielleicht unseren Ärger provoziert, dennoch müssen schlussendlich wir damit umgehen. Indem wir anerkennen, dass wir für unseren eigenen Ärger verantwortlich sind, können wir uns entscheiden, ihn loszulassen. Dies kann geschehen, wenn wir innerlich ruhig sind, über den Ärger nachdenken und ihn dann gehen lassen können. Atemübungen können uns in diesem Prozess helfen.

Fest stehen wie ein Baum (4.8)

Wenn wir ärgerlich sind, sind wir voller Energie: Wir wollen umher rennen, sind innerlich aufgewühlt und unsere Gedanken überschlagen sich. Absolut still zu stehen ist das genaue Gegenteil. Dies können wir für uns alleine tun, wenn wir wütend sind oder wenn jemand anderes verärgert ist. Dazu gehört auch, an die gegensätzliche Eigenschaft von Ärger zu denken, wie beispielsweise Gelassenheit und Friedfertigkeit. Diese Erfahrung können wir dann in uns selbst spüren und gleichzeitig sehen, wie der Ärger sich auflöst.

Mit Fehlern umgehen (4.9)

Die meisten Mitarbeiter im Gesundheitswesen sind motiviert durch den Wunsch, anderen helfen zu wollen. Keiner macht absichtlich Fehler oder verhält sich schlecht, und man ist über sich selbst enttäuscht, wenn dem so ist. Sich Zeit zu nehmen, um über die Arbeitsabläufe und Fehler nachzudenken, ist ein wichtiges Hilfsmittel, um den Umfang von Fürsorge und Unterstützung zu verbessern. Doch unglücklicherweise haben wir meistens Schuldgefühle anstatt konstruktiv über eine Lösung nachzudenken – was dazu führt, dass wir unsere Gedanken um das Problem kreisen lassen und uns dadurch davon abhalten, positiven Mutes weiterzumachen.

Wie das Klischee schon sagt, ist es eine Unvermeidbarkeit, dass „wir alle Fehler machen“. Der Unterschied liegt jedoch darin, wie jeder Einzelne damit umgeht. Unsere Reaktionen auf unsere eigenen Fehler sind völlig unterschiedlich. Eine Reaktion liegt in dem Versuch, die Schuld von sich wegzuschieben – auf einen anderen Menschen oder „das System“. Eine weitere Möglichkeit ist es, sich zu schämen und den Wunsch zu haben, sich selbst oder jemand anderen zu bestrafen. Es ist wichtig, diese Gefühle zu erkennen, damit sie losgelassen werden können. Erst dann können wir uns auf unsere eigenen positiven Eigenschaften konzentrieren. Das erlaubt uns, ehrliche Reue auszudrücken und dann darüber nachzudenken und aus der Situation zu lernen.

Innerhalb einer Organisation ist es oft eine Reihe von kleinen, praktischen Fehlern oder irrtümlichen Überzeugungen, die im Endeffekt zu dem bedeutenden Fehler eines einzelnen Mitarbeiters führen. Aus dieser Erkenntnis heraus ermutigen heutzutage viele der Führungskräfte ihre Mitarbeiterinnen, auch kleine Fehler sofort zu berichten – in dem Wissen, keine Schuldzuweisung befürchten zu müssen. Eine Atmosphäre ohne Schuldzuweisungen führt dazu, dass Fehler schnell kundgetan werden und dadurch auch rasch behoben werden können. Dies ermöglicht auch die weitere Sicherheit der Patienten und ist außerdem gut für die Atmosphäre unter den Mitarbeitern.

Vergebung (4.10)

Vergebung ist das Hilfsmittel dafür, Schuldgefühle loszulassen, die uns davon abhalten können, unsere eigene wahre, friedvolle und mitfühlende Natur auszudrücken. Es geht dabei nicht darum, anderen zu vergeben oder die gemachten Lernerfahrungen zu vergessen. Zunächst müssen wir den Wunsch haben zu vergeben. Dies erreichen wir, indem wir uns bewusst werden, welche Last diese Gefühle darstellen, die nur zum Unglücklichsein führen. Es ist ein Willensakt, alle negativen Gefühle loszulassen und uns an unsere inneren Tugenden zu erinnern. Wenn wir gelassen sind und eine losgelöste Einstellung haben – wie zum Beispiel in der Meditation – können wir über die Situationen nachdenken und unsere negativen Einstellungen tief in unserem Bewusstsein loslassen.

Der Schritt ins Glück (4.11)

Wir alle möchten glücklich sein und denken oft darüber nach, welche Dinge uns glücklich machen könnten. Aber wie fühlt es sich an, glücklich zu sein? Glück ist nicht nur eine geistige Idee, sondern ein Gefühl in unserem Körper. Wenn wir vollkommen glücklich sind, ist mit Sicherheit kein Raum für negative Einstellungen vorhanden. Diese müssen wir deshalb befreien und loslassen. Eine einfache und rasche Methode ist es, sich an negative Gefühle zu erinnern und sie in unserer Vorstellung loszulassen. Auf ähnliche Art und Weise können wir unsere Vorstellungskraft einsetzen, um Glücksgefühle zu erzeugen. Wir stellen uns dabei einen Raum vor, in dem diese Gefühle festgehalten sind, und machen dann in Gedanken den Schritt von Ärger und Schuld hin zu Mitgefühl und Glück.

Positive Pläne (4.12)

In diesem Modul bieten wir eine Reihe von Hilfsmitteln an, die Menschen im Alltag nutzen können, um negative Gefühle loszulassen und ihre positiven Eigenschaften wie Mitgefühl wieder an die Oberfläche zu bringen. Zum Beispiel „Meditation über Mitgefühl“, „Voller Mitgefühl Zuhören“, „Den Ärger ausatmen“, „Stehen wie ein Baum“ und „Vergebung“.

Es ist wichtig, Zeit für Überlegungen einzuplanen bezüglich der Frage, welches dieser Hilfsmittel für uns geeignet ist, um auf unseren eigenen Ärger oder den unserer Umgebung im Alltag positiver reagieren zu können. Wir können uns auch gemeinsam eine zukünftige, schwierige Situation vorstellen und verschiedene Reaktionen vorausplanen, wie wir unter Verwendung aller Erkenntnisse aus diesem Modul ärgerliche Situationen auf positive Art und Weise meistern würden.

Geschenke des Mitgefühls (4.13)

Es kann mitunter sehr schwierig sein, uns selbst gegenüber Mitgefühl zu zeigen. Das betrifft insbesondere Mitarbeiter im Gesundheitswesen, die das Gefühl haben, dass ihr ganzes Mitgefühl den anderen zur Verfügung gestellt werden sollte. Doch wir können anderen Menschen gegenüber nur Mitgefühl zeigen, wenn wir auch uns selbst gegenüber mitfühlend sind. Das bedeutet, uns in allen Bereichen gut zu versorgen – körperlich, geistig und seelisch. Nur wenn wir uns selbst nicht vergessen – was nicht heißt, egoistisch zu sein – und selbst bei bester Gesundheit sind, können wir auch anderen helfen. Und es ist ebenso wichtig für uns zu lernen, das Mitgefühl anderer anzunehmen, weil wir auch dadurch wieder angefüllt werden.

Das „Ja-Nein“-Spiel (4.14)

Ärger kann sehr viel Energie erzeugen, die aber oftmals kein Ziel hat oder nur neue Probleme schafft. Eine Möglichkeit, dies zu veranschaulichen, ist, zwei Reihen von Teilnehmerinnen voneinander aufzustellen. Die eine Reihe schreit „Ja!“ und die andere Reihe „Nein!“. Das erzeugt eine Menge Energie, aber es wird deutlich, dass damit keine Lösung erreicht wird! Oftmals endet das ganze in einem Schrei-Wettbewerb und irgendwann einmal ist die Energie der Schreienden erschöpft. Dennoch demonstriert dieses kleine Spiel sehr schön, wie leicht man in Ärger geraten kann, und bietet gleichzeitig die Gelegenheit, verschiedene Gefühle in Verbindung mit Wut und Ärger zu erleben.

Situationen verändern (4.15)

Wir alle sind Darsteller in einem Film ohne Drehbuch und daher bleiben Fehler nicht aus – unsere eigene persönliche Reaktion auf Situationen kann jedoch dazu beitragen, diese noch schlimmer zu machen. Erst wenn wir Fehler als einen wesentlichen Teil unseres Lernprozesses begreifen, können wir Korrekturen vornehmen, um die gleichen Fehler in Zukunft zu vermeiden. Praktisch können wir das trainieren, indem wir über die Situation nachdenken und uns alternative Szenarien überlegen. Dadurch kann uns auch bewusst werden, dass die Handlungen der anderen oftmals von ihren Schmerzen und Problemen motiviert sind.

Schutz (4.16)

Besonders in Stresssituationen – ob zuhause oder am Arbeitsplatz – fühlen wir uns oft sehr erschöpft. Vielleicht ist uns sogar bewusst, dass es bestimmte Personen oder Situationen gibt, die uns auslaugen. Wir fühlen uns sämtlicher Energie beraubt, sind müde und schachmatt. Auch wenn diese Art von Energie nicht auf wissenschaftliche Weise messbar ist, ist sie für unseren Geist absolut real. Und genau darin liegt der Schlüssel zur Vorsorge: Wir können die Kraft der

Bilder nutzen, um das Gefühl der Ermüdung zu stoppen. Wir können uns vorstellen, in eine Welt aus goldenem Licht eingehüllt zu sein, in die nichts und niemand eindringen kann, so dass negative Gefühle oder Energien uns nichts anhaben können. Auf losgelöste Weise beobachten wir, was passiert, und können angemessen handeln; doch wir bleiben vom Stress völlig unberührt. Es erscheint vielleicht unrealistisch oder ein wenig fantastisch – doch probieren Sie es aus und schauen Sie, ob es Ihnen hilft. Diese Methode, sich mithilfe der Vorstellungskraft Schutzschilde zu erschaffen, kann immer und überall angewendet werden, z. B. bevor Sie in eine Stresssituation hineingehen oder bevor, bzw. während Sie eine Patientin behandeln.

2 Die Moderatorenanleitung zu Modul 4

Seminarteil I: Mitgefühl erkennen

Ziele

- Ein Verständnis dafür entwickeln, was Mitgefühl im Gesundheitswesen bedeutet
- Inneres Mitgefühl erleben
- Üben, wie man voller Mitgefühl zuhören kann

Durchführung

Dieser Seminarteil beschäftigt sich mit der tiefgehenden Bedeutung von „Mitgefühl“ und wie man es in anderen und in sich selbst erkennt. Zu Beginn geht es darum, die Eigenschaften einer mitfühlenden Person zu beschreiben. Dann schließt sich eine spielerische Wortübung an, die hilft, „Mitgefühl“ besser zu verstehen und was jeder Einzelne damit verbindet. Diese Erkenntnisse werden durch eine Atem- und Bewegungsübung sowie eine Meditation vertieft. Nach der Pause wird die Schlüsselfähigkeit des „Zuhörens voller Mitgefühl“ erarbeitet und eingeübt.

Seminarteil II: Mitgefühl praktizieren

Ziele

- Individuelle Ausdrucksformen von Ärger und ihre Auswirkungen auf die Gefühle kennen lernen
- Ärger loslassen und sich wieder mit dem Mitgefühl verbinden
- Individuelle Reaktionen auf Fehler verstehen und Vergebung einüben
- Möglichkeiten finden, wie schwierige Situationen durch praktische Anwendung von Mitgefühl verändert werden können

Durchführung

Dieser Seminarteil beschäftigt sich mit den Herausforderungen, denen man begegnet, wenn man versucht Mitgefühl praktisch im Alltag anzuwenden, insbesondere den Umgang mit Ärger und Schuldgefühlen. Im ersten Teil des Seminars beschäftigen sich die Teilnehmerinnen mit ihrem eigenen Ärger und erfahren in einer Meditation, wie sie dieses Gefühl loslassen und mit ihrem inneren Mitgefühl Kontakt aufnehmen können. Eine hilfreiche Atem- und Bewegungsübung führt zu einem Austausch über Gefühle zum Thema „Fehler machen“. Im Anschluss daran folgt eine kraftvolle Meditation, mit der wir uns selber vergeben können. In einer abschließenden Gruppenübung lernen die Teilnehmer, wie sie schwierige Situationen verwandeln können, indem sie ihre eigenen Reaktionen verändern und Mitgefühl praktisch anwenden.

Programm-/Zeitplan für Modul 4 Mitgefühl

Einleitung		30 Minuten
Seminarteil I	Mitgefühl erkennen	
Übung 4.1	Mitgefühl in Aktion	30 Minuten
Übung 4.2	Das Wort „Mitgefühl“	30 Minuten
Bewegungsübung		
Übung 4.3	Mitgefühl in der Stimme	10 Minuten
Pause		20 Minuten
Übung 4.4	Meditation über Mitgefühl	15 Minuten
Übung 4.5	Zuhören voller Mitgefühl	60 Minuten
Mittagspause		
Seminarteil II	Mitgefühl in praktizieren	
Übung 4.6	Ärger verstehen lernen	30 Minuten
Übung 4.7	Unseren Ärger ausatmen	10 Minuten
Übung 4.8	Fest stehen wie ein Baum	10 Minuten
Übung 4.9	Mit Fehlern umgehen	35 Minuten
Übung 4.10	Vergebung	10 Minuten
Übung 4.11	Der Schritt ins Glück	10 Minuten
Pause		15 Minuten
Seminarrückblick		
Aktivitätenplanung		
Übung 4.12	Positive Pläne	30 Minuten
Bewertung		
Abschlussübung 4.13	Geschenke des Mitgefühls	10 Minuten
Gesamtzeit		6 Stunden 15 Minuten

Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Aktivitätenplanung		
Übung 4.14	Das „Ja-Nein“-Spiel	10 Minuten
Übung 4.15	Situationen verändern	60 Minuten
Übung 4.16	Schutz	10 Minuten

Material



- Papier und Stifte
- Flip-Chart und Marker
- CD-Player oder Kassettenrecorder (optional)

Seminarteil I

- Arbeitsblatt 4.2 – Mitgefühl „Scrabble
- Arbeitsblatt 4.5 – Zuhören voller Mitgefühl
- CD-Titel Nr. 10 – Meditation über Mitgefühl

Seminarteil II

- Arbeitsblatt 4.6 – Ärger verstehen
- Arbeitsblatt 4.9 – Mit Fehlern umgehen
- CD-Titel Nr. 11 – Ärger ausatmen
- CD-Titel Nr. 12 – Fest stehen wie ein Baum
- CD-Titel Nr. 13 – Vergebung
- Kleine Karten (je eine pro Teilnehmer)

Vertiefungsübungen/Hausarbeit

- Arbeitsblatt 4.15 – Situationen verändern

Vorbereitung

- 1 Lesen Sie die Einleitung zu Beginn des Moduls/der Module, damit Sie vertraut sind mit der Art und Weise, in der das Thema vorgestellt und bearbeitet wird. Schauen Sie sich die Literatur- und Ressourcenliste für dieses Modul unter **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** an und denken Sie über Ihre eigenen Erfahrungen zu dem Thema nach.
- 2 Machen Sie sich mit den wichtigsten Lernhilfsmitteln für diesen Seminarteil vertraut (siehe **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel**).
- 3 Lesen Sie sich die Seminaranleitung durch und schauen Sie sich den Programmvorschlag an, welcher folgende Teile enthält:
 - Seminareinleitung
 - Übungen
 - Bewegungsübungen
 - Pausen
 - Seminarrückblick
 - Aktivitätenplanung
 - Bewertung
 - Abschluss

Planen Sie jeden Abschnitt des Seminars sowie die Zeiteinteilung anhand der Seminaranleitung im Detail durch. In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und in den fakultativen Übungen im **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie weitere Vorschläge.

- 4 Fotokopieren Sie sämtliche Handzettel und Arbeitsblätter; und stellen Sie sicher, dass alle unter Material aufgeführten Teile zur Verfügung stehen.

3 Das Modul einleiten



30 Minuten

Führen Sie durch Ihre geplante Einleitung, bei der Sie folgende Elemente verwenden können:

Stille

Vorstellungsrunde/optionale Aufwärmübungen

Überblick über das Seminar

- Thema
- Ziele
- Programmplan
- Hilfreiche Hinweise
- Etwaige Fragen

Einstimmung/Eine positive Atmosphäre erschaffen

- Grundprinzipien/Spielregeln
- Erwartungen der Teilnehmerinnen

Rückblick auf die vorangegangene Seminareinheit bzw. Hausarbeit

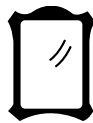
In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** finden Sie zusätzliche Hinweise zur Einleitung des Seminars.

4 Die Übungen

Seminarteil I: Mitgefühl erkennen

Übung 4.1

Mitgefühl in Aktion



Prozess:

Reflexion



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

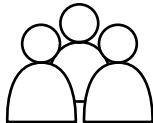
✓ die Eigenschaften einer mitfühlenden Person zu beschreiben.

Material



- Papier und Stifte
- Flip-Chart und Marker

Die Übung moderieren



Diese Übung besteht aus zwei Teilen.

Teil a: eine mitfühlende Person (10 Minuten)

I Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich in Dreiergruppen zusammenzufinden. Leiten Sie den ersten Teil der Übung wie folgt ein:

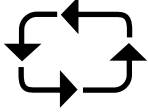
„Diskutieren Sie bitte in den nächsten 10 Minuten folgendes Thema:

Nennen Sie ein Beispiel für eine mitfühlende Person – das kann ein Kollege sein oder eine Person, die Sie bewundern. Es kann auch eine historische Figur sein.

Können Sie Beispiele der Dinge nennen, die diese Person vielleicht getan hat? Welche Eigenschaften haben sich dabei offenbart?“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten, bevor Sie zum Feedback übergehen.

Feedback
5 Minuten



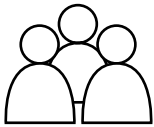
Auf der linken Seite des Flipchart erstellen Sie eine Liste derjenigen Personen, die jede Kleingruppe ausgewählt hat; schreiben Sie dazu rechts jeweils ein oder zwei Eigenschaften.

Bitten Sie die Gruppe, Beispiele von Situationen zu nennen, in denen diese Personen voller Mitgefühl gehandelt haben.



Teil B: Persönliche Eigenschaften (10 Minuten)

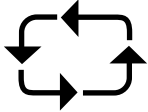
I Leiten Sie den zweiten Teil dieser Übung wie folgt ein:



„Gehen Sie wieder in Ihre Gruppen zurück. Überlegen Sie sich – zunächst allein – wann Sie zuletzt mitfühlend gehandelt haben. Welche besonderen Eigenschaften haben Sie dabei eingesetzt? Teilen Sie der Gruppe Ihre Gedanken mit.“

Geben Sie 2 - 3 Minuten für die Reflexion des Einzelnen und die restliche Zeit für die Diskussion in der Gruppe.

Feedback
5 Minuten



Bitten Sie jetzt die Teilnehmer die Eigenschaften zu benennen, die in der Gruppendiskussion aufgekommen sind, und schreiben Sie diese auf das Flipchart. Vergleichen Sie nun mit der Liste aus Teil A.

Übung 4.2

Das Wort „Mitgefühl“



Prozess

Spielen



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ das Wort "Mitgefühl" zu verstehen und was wir mit dem Begriff verbinden.

Material



- Arbeitsblatt 4.2 – Mitgefühl „Scrabble“
- Flipchart und Marker

Die Übung moderieren



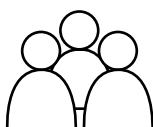
1 Verteilen Sie das **Arbeitsblatt Mitgefühl „Scrabble“** und leiten Sie die Übung folgendermaßen ein:

“In dieser Übung geht es darum, den Begriff „Mitgefühl“ für uns selbst neu zu definieren. Eine Möglichkeit besteht darin, über die verschiedenen Bedeutungen und Begriffe nachzudenken, die mit „Mitgefühl“ verbunden sind, und Verbindungen herzustellen, so als ob wir Scrabble spielen.

Schauen Sie zunächst für sich alleine auf Ihr Arbeitsblatt und nutzen Sie die Buchstaben des Wortes „Mitgefühl“, um daraus neue Begriffe zu bilden, die zu „Mitgefühl“ passen. Arbeiten Sie horizontal und vertikal, so, als ob Sie Scrabble spielen. Am besten schreiben Sie die Begriffe zuerst unten auf Ihr Arbeitsblatt und versuchen dann erst, sie „einzubauen“.

Wenn Sie möchten, können wir natürlich, wie bei Scrabble, Ihre Punkte addieren und einen Sieger ermitteln, aber eigentlich geht es eher darum, so viele Begriffe wie möglich zu finden.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit.

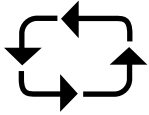


2 Bitten Sie die Teilnehmer, Gruppen mit drei oder vier Personen zu bilden und folgendes zu tun:

“Besprechen Sie in Ihrer Kleingruppe kurz die Antworten und wählen Sie dann maximal 10 Begriffe aus, die für alle den Begriff „Mitgefühl“ am besten beschreiben.“

Geben Sie dafür 10 Minuten und bitten Sie dann die Gruppe, ganz schnell und spontan die drei wichtigsten Begriffe auszuwählen, bevor sich alle wieder in der Hauptgruppe zusammenfinden.
Feedback – 10 Minuten

**Feedback
10 Minuten**



Bitten Sie jede Gruppe, eine Person auszuwählen, die die drei wichtigsten Definitionen für „Mitgefühl“ erläutert. Schreiben Sie diese Begriffe auf ein Flipchart, welches Sie dann für die restliche Seminarzeit sichtbar im Raum aufhängen.



Bewegungsübung 4.3

Mitgefühl in der Stimme



10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ einen tieferen Zugang zu ihrem eigenen Mitgefühl zu bekommen.

Die Übung moderieren

- 1 Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Paaren oder in einem großen Kreis zusammenzufinden.
- 2 Leiten Sie die Übung folgendermaßen an, wobei Sie jeweils bei den Pausenzeichen (...) innehalten, damit die Teilnehmerinnen Ihnen folgen können:

„Stellen Sie sich vor, dass Ihre Füße fest im Boden „verwurzelt“ sind ... Legen Sie nun beide Hände in Höhe Ihres Herzen auf die Brust, eine Hand über der anderen.

Nehmen Sie einen langen, tiefen und freudvollen Atemzug ... ein und aus ..., ganz tief und langsam.

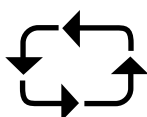
Beim nächsten Mal, wenn Sie ausatmen, lassen Sie den Laut „Aah“ auf (besser: mit) Ihrem ausströmenden Atem erklingen und nehmen Sie wahr, wie Mitgefühl aus Ihrem Herzen strömt. Währenddessen öffnen Sie die oben liegende Hand weit nach außen, so als ob Sie mit vollen Händen geben. Nehmen Sie sich dafür so viel Zeit wie Sie brauchen.

Halten Sie den Arm ausgestreckt, nehmen Sie einen weiteren langen und freudvollen Atemzug ..., und während Sie wieder das „Aah“ ertönen lassen, führen Sie Ihre Hand langsam zum Herzen zurück ... Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie sich selbst Mitgefühl zukommen lassen ... und auch alles an Mitgefühl erhalten, was die Welt anzubieten hat.

Bleiben Sie einen Augenblick still, atmen Sie ganz natürlich weiter; und genießen Sie, wie dieses Gefühl sich in Ihnen ausbreitet.

Wiederholen Sie diese Übung noch mehrere Male. Dabei können Sie auch die Hände tauschen, um erneut Mitgefühl aus- und wieder einzuatmen.

Feedback 2-3 Minuten



Geben Sie den Teilnehmern dafür 2 bis 3 Minuten Zeit.

Bitte Sie nun die Gruppe mit folgender Frage um Feedback:

„Wie hat sich dies angefühlt? Was war für Sie leichter, Mitgefühl an andere zu „geben“ oder es selbst zu „empfangen“?“

**Hilfreiche
Hinweise**

Es ist meist hilfreich, diese Übung erst einmal zu demonstrieren und die Teilnehmer das „Aah“ jeweils beim Ein- und Ausatmen üben zu lassen.

Das „Aah“ muss nicht gesungen werden, aber ermutigen Sie jede Teilnehmerin, ihr eigenes hörbares „Aah“ des Mitgefühls zu finden. („Aah“ ist der Vokal, der in Resonanz mit der Herzgegend steht und den wir einsetzen, wenn wir mitfühlend sind, jemanden sehr mögen oder wenn uns jemand sehr bewegt.)



Pause



20 Minuten

Übung 4.4.

Meditation über Mitgefühl



Prozess:

Meditation



15 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ ihr eigenes Mitgefühl wahrzunehmen und zu erfahren.

Material



- CD Titel Nr. 10 – Meditation über Mitgefühl (oder entspannende Hintergrundmusik)
- Ein CD-Player/Kassettenrekorder (optional)

Die Übung moderieren

Bei dieser Übung können Sie den **CD Titel Nr. 10 Meditation** über Mitgefühl spielen oder den nachfolgenden Text vorlesen und dazu leise Hintergrundmusik laufen lassen:

I Bitten Sie die Teilnehmer aufrecht zu sitzen, ihre Hände dabei locker im Schoß liegen zu lassen, mit den Füßen fest auf dem Boden. Wenn Sie den Text vorlesen, sprechen Sie mit sanfter und ruhiger Stimme und halten Sie bei den Pausenzeichen (...) inne, damit die Teilnehmer Ihnen ganz entspannt folgen können.

„Sitzen Sie bequem und entspannt. Nehmen Sie jetzt Ihre Füße auf dem Boden wahr. Spüren Sie die Verbindung zur Erde. Erlauben Sie den Muskeln von Schultern und Nacken, sich zu entspannen ... Lassen Sie zu, dass alle Spannung sich auflöst und in den Boden abfließt.

Die Muskeln Ihrer Arme fühlen sich ruhig und entspannt an ..., dann die Ihrer Beine ..., dann die Ihres Gesichts ...

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem ... Finden Sie Ihren eigenen harmonischen Rhythmus ... Atmen Sie Frieden ein und atmen Sie alle negativen Gefühle aus ... Atmen Sie sanft Friedfertigkeit und Gelassenheit ein.

Erlauben Sie Ihrem Geist, zur Ruhe zu kommen und langsamer zu werden ... Versuchen Sie, Ihre Gedanken zu beobachten ... Bewerten Sie sie nicht als gut oder schlecht ... Es sind nur Gedanken ... Erkennen Sie sie an und lassen Sie sie wieder los ... Sie sind wie Wolken am Himmel, die vorüberziehen. Jenseits der Wolken ist das tiefe Blau des Himmels ... Fühlen Sie die tiefe Ruhe des blauen Himmels.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre eigene innere Stille ..., diesen Ort, der tief in Ihrem Inneren liegt ..., der voller Frieden ist ..., wo sich Ihr inneres Mitgefühl befindet ... Hier liegen Ihre Geduld ..., Toleranz ..., Großzügigkeit ..., Verständnis ... All diese Eigenschaften, die Ihr Mitgefühl ausmachen, liegen hier. Spüren Sie in sich Ihr Mitgefühl ... Fühlen Sie es ..., sehen Sie es in einem Punkt konzentriert ..., einem Lichtpunkt ... **(lange Pause)**

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf einen Raum, jenseits von Ihnen selbst ..., auf einen Ort von unendlichem Frieden ... Zuerst sehen Sie ihn nur als kleinen Lichtpunkt. Während Sie sich darauf zu bewegen, wird er heller ... Er ist wie ein Ozean des Friedens ..., ein Raum voller Ruhe, Liebe und Mitgefühl ... Sie fühlen sich verbunden ..., als Teil dieses Ozeans von tiefem Frieden und Liebe ... Er umhüllt Sie wie ein Mantel ..., er füllt Sie vollständig an und erfüllt jeden Teil von Ihnen mit angenehmer wohltuender Wärme.

Bleiben Sie in diesem Gefühl des Geliebtseins ... Es ist wie eine Energie ..., eine Schwingung ..., ein Licht, das Sie anfüllt ... bis Sie überfließen. **(8 Sekunden Pause)**

Jetzt entfernen Sie sich langsam wieder von dem Ozean – als ein Punkt aus Licht. Sie sind noch voller Erinnerung an dieses Gefühl, geliebt zu sein ... Sie können sich aber jederzeit wieder damit verbinden ...

Nehmen Sie nun allmählich wieder Ihren Körper wahr ... Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden ... Atmen Sie tief durch ... und öffnen Sie dann in Ihrem eigenen Tempo wieder die Augen ... Wenn Sie bereit sind, stehen Sie auf und strecken Sie sich.“

2 Lassen Sie allen ausreichend Zeit sich zu strecken und umher zu gehen, bevor Sie zur nächsten Übung überleiten.

Übung 4.5

Zuhören voller Mitgefühl



Prozess:

Zuhören



60 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ die Fähigkeit des Zuhörens voller Mitgefühl zu praktizieren.
- ✓ die Auswirkung des Zuhörens voller Mitgefühl zu verstehen.
- ✓ das Geben und Annehmen von Mitgefühl zu erfahren.

Material



Die Übung moderieren

- Arbeitsblatt 4.5 – Zuhören voller Mitgefühl
- CD-Player/Kassettenrekorder und Hintergrundmusik (optional)

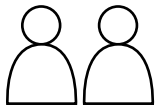
Stellen Sie das Thema des „Zuhörens voller Mitgefühl“ vor, indem Sie sich auf die Notizen zum Thema in **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel** und in den **Hintergrundinformationen** beziehen. Erklären Sie, dass die Übung aus zwei Schritten besteht:

Teil A: Mitfühlendes Zuhören praktizieren (25 Minuten)

Die meisten Teilnehmerinnen werden bereits das eine oder andere Kommunikationstraining absolviert haben, und wieder andere haben vielleicht spezielle Beratungsmethoden erlernt und praktiziert. Wenn dem so ist, bitten Sie darum, dieses Training und die Erfahrungen beiseite zu lassen und sich stattdessen in der Rolle des Zuhörers auf das Folgende zu konzentrieren:

- eine innere Ruhe und ein Gefühl der Friedfertigkeit aufrechterhalten.
- mit der vollen Aufmerksamkeit beim Erzähler sein, ohne Unterbrechungen, wie z.B. durch ermutigende Laute oder Gesichtsausdrücke etc.
- von Herzen zuhören.

1 Stellen Sie die Übung wie folgt vor:



„Wählen Sie eine Partnerin. Sie werden jetzt das Zuhören üben.

Dies ist eine Übung, bei der Sie sich untereinander austauschen werden. Denken Sie deshalb daran, alles vertraulich zu behandeln. Die Feedbackrunde wird wieder für alle zusammen sein.

Jeder von Ihnen wird 10 Minuten lang die ungeteilte Aufmerksamkeit von seinem Partner erhalten.

Einer von Ihnen ist A und der andere ist B:

A hat die Möglichkeit zu reden, über was auch immer er/sie möchte. Denken Sie an etwas aus den bisherigen Übungen, an ein aktuelles Thema oder an etwas, das Sie lange Zeit beschäftigt hat.

B sollte nur zuhören und nicht unterbrechen. Versuchen Sie, keinen Druck auszuüben. Probieren Sie wirklich, mit voller Aufmerksamkeit präsent zu sein.

B sollte nichts sagen und auch keine ermutigenden Laute oder irgendwelche Gesichtsausdrücke machen.“

- 2 Spielen Sie dazu Hintergrundmusik, wenn Sie möchten, und bitten Sie die Partner, nach 10 Minuten die Rollen zu tauschen. Geben Sie nun weitere 10 Minuten Zeit.



- 3 Verteilen Sie **Arbeitsblatt 4.5 Zuhören voller Mitgefühl** und bitten Sie die Teilnehmer, Notizen darüber zu machen, wie sie sich einerseits als Zuhörer und andererseits als Erzähler gefühlt haben, um dies in der Feedbackrunde mit den anderen zu teilen.

Geben Sie dafür 5 Minuten Zeit.

Feedback 15 Minuten



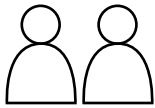
- 1 Bitten Sie zuerst um ein allgemeines Feedback.
- 2 Bitten Sie dann um Feedback darüber, wie es als Zuhörer war, und verwenden Sie dafür den Fragebogen.
- 3 Bitten Sie nun um Feedback darüber, wie es als Sprecher war, und verwenden Sie wieder den Fragebogen.
- 4 Laden Sie nun alle ein, sich darüber auszutauschen, wie sich das „Zuhören voller Mitgefühl“ angefühlt hat. Inwiefern unterschied sich diese Übung von anderen Formen des Zuhörens, die die Teilnehmerinnen vielleicht schon kennen gelernt haben?

Hilfreiche Hinweise

Wer im Gesundheitswesen arbeitet, hat selten die Gelegenheit, mit jemandem bei der Arbeit über Probleme zu sprechen, z.B. über berufliche Schwierigkeiten, über Beziehungsprobleme oder Konflikte zwischen Arbeit und Privatleben. Diese Übung ist dazu gedacht, den Teilnehmern in einem geschützten Rahmen ungeteilte Aufmerksamkeit zur Verfügung zu stellen, um über ihre Probleme sprechen können.

Hintergrundmusik kann dazu beitragen, dass die Teilnehmerinnen nicht abgelenkt werden, wenn sie andere sprechen hören.

Gesichtsausdrücke oder zustimmende Laute zu machen, wird als urteilend empfunden – es kann die sprechende Person davon abhalten, ihren eigenen Gedanken zu folgen. Diese könnten aber gerade dazu führen, dass der Sprecher in der Lage ist, ein Problem selbstständig zu lösen.



Teil B: Mitgefühl geben und erhalten (10 Minuten)

Als nächstes bitten Sie die Teilnehmer, sich wieder zu den bereits gebildeten Paaren zusammenzufinden. Stellen Sie Teil B der Übung folgendermaßen vor:

„Eine Person wird nun Mitgefühl geben und die andere wird es empfangen.

Diese Übung wird in Stille durchgeführt.

Sie können Ihrem Partner gegenüber sitzen oder neben ihm. Oder Sie können hinter ihm stehen, während Ihre Hände auf seinen Schultern oder etwas außerhalb ruhen.

Wenn Sie Ihrem Partner gegenüberstehen, können Sie Augenkontakt halten oder auch die Augen schließen. Tun Sie das, wobei Sie sich am wohlsten fühlen.

Sitzen Sie in Stille und versuchen Sie, Ihrem Partner positive Gedanken voller Mitgefühl zu schicken.

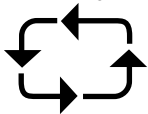
Während beide still dasitzen, versucht der Spender A Mitgefühl zu erzeugen, und B ist der passive Empfänger. Strengen Sie sich dabei nicht zu sehr an. Bleiben Sie leicht und entspannt. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, lenken Sie sie wieder auf die positiven Eigenschaften von Mitgefühl und sehen Sie diese Qualitäten in der anderen Person.

Die Person, welche Mitgefühl gibt, bleibt innerlich in einem Gefühl der Ruhe und Liebe und verbindet sich mit etwas Größerem, so wie in der Übung vor der Pause.

Der Empfänger sollte nur entspannt und ruhig dasitzen und versuchen offen zu sein.“

Spielen Sie Hintergrundmusik, wenn Sie möchten, und bitten Sie die Partner; nach 5 Minuten die Rollen zu tauschen.

Feedback 10 Minuten



Die Teilnehmerinnen möchten vielleicht ihre Erfahrungen austauschen, so wie in Teil A.

Bitten Sie alle zu überlegen, welche Lernerfahrungen sie aus beiden Teilen dieser Übung gewonnen haben und wie ihre berufliche Praxis davon profitieren könnte. Notieren Sie alle Ideen, um in der Handlungsplanung dieses Moduls darauf zurückgreifen zu können.

Hilfreiche Hinweise

Diese Art und Weise, mit jemandem in Stille zu sitzen und positive Gedanken und Gefühle aus einer höheren Quelle auf den anderen zu richten, ist im Grunde genau das, was auch spirituelle Heiler tun, wenn sie durch Handauflegen heilen. Sie tun das gewöhnlich in Stille, aber es kann auch getan werden, während jemand redet.

Von dieser Art der „Verbindung“ profitiert nicht nur der Empfänger (Patient), sondern es bringt auch der Geberin sofortige Wohltat.



Mittagspause

Abschnitt II: Mitgefühl in der Praxis

Übung 4.6



Ärger verstehen

Prozess:

Reflexion und Zuhören



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

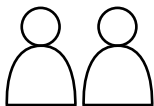
- ✓ zu verstehen, wie sie Ihren Ärger im Berufsleben zum Ausdruck bringen und wie sich dies auf ihre Gefühle und auf andere auswirkt.

Material



- Arbeitsblatt 4.6. – Ärger verstehen

Die Übung moderieren



- 1 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich in Paaren zusammenzufinden
- 2 Verteilen Sie das Arbeitsblatt 4.6 Ärger verstehen und stellen Sie die Übung wie folgt vor:
„Denken Sie an eine Arbeitssituation, in der Sie ärgerlich waren, und beschreiben Sie dies Ihrem Partner. Wählen Sie zu Beginn vielleicht eine Situation leichter Entrüstung, anstatt direkt tiefsitzenden Ärger zu beschreiben. Ihr Partner sollte Ihnen dann die Fragen vom ersten Teil des Arbeitsblattes stellen und Ihre Antworten notieren. Tauschen Sie dann die Rollen und wiederholen Sie die Übung.“

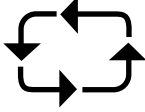
Geben Sie jedem 5 Minuten Zeit und achten Sie darauf, dass die Paare danach die Rollen tauschen.

- 3 Bitten Sie die Teilnehmerinnen weiter in Paaren zu arbeiten und sich den zweiten Teil des Arbeitsblattes anzusehen:

„Wenn Sie damit fertig sind, über eine Arbeitssituation zu reden und einander zuzuhören, fahren Sie damit fort, sich gegenseitig zu beschreiben, wie Sie gewöhnlich Ihren Ärger zum Ausdruck bringen. Benutzen Sie dazu die Fragen aus dem zweiten Teil des Arbeitsblattes.“

Geben Sie jedem weitere 5 Minuten Zeit und achten Sie darauf, dass die Paare die Rollen danach wieder tauschen.

Feedback
10 Minuten



1 Laden Sie die Teilnehmer ein, einige ihrer Antworten zu vergleichen und zu folgenden Fragen Stellung zu nehmen:

- In welchen Arbeitssituationen finden Sie Ihren Ausdruck von Ärger angemessener als in anderen?
- Wie wirkt sich das Verhalten auf andere und auf die Situation selber aus?

2 Diskutieren Sie kurz einige der Methoden, wie man die „Hitze“ des Ärgers verrauchen lassen kann, so wie sie in den **Hintergrundinformationen** erläutert werden.

Hilfreiche
Hinweise

Unter Bezugnahme auf die **Hintergrundinformationen** sollte die Moderatorin erläutern, dass Ärger dazu führt, uns unglücklich zu fühlen, dass es aber möglich ist, unsere Art der Reaktion zu verändern. Dies ist das Ziel der folgenden Atemübung.

Übung 4.7

Ärger ausatmen



Prozess:
Meditation



10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:
✓ zu erfahren, dass Ärger sich durch Meditation auflösen kann.

Material



- CD Titel Nr. 11 – Ärger ausatmen (oder entspannende Hintergrundmusik)
- CD-Player/Kassettenrecorder

Die Übung moderieren

Für diese Übung können Sie die **CD Titel Nr. 11 Ärger ausatmen** spielen oder den folgenden Text lesen, der auf Wunsch auch von Hintergrundmusik begleitet werden kann.

I Bitten Sie die Teilnehmerinnen aufrecht zu sitzen, ihre Hände locker in den Schoß fallen zu lassen und die Füße nebeneinander auf den Boden zu stellen. Wenn Sie den Text lesen, sprechen Sie mit sanfter, ruhiger Stimme und halten Sie bei den Pausenzeichen (...) inne, damit die Teilnehmer entspannt folgen können.

„Sitzen Sie bequem auf Ihrem Stuhl, mit den Füßen flach auf dem Boden, Ihre Hände liegen dabei entspannt in Ihrem Schoß. Stellen Sie sicher, dass Sie in einer aufrechten Haltung auf Ihrem Stuhl sitzen, so dass Sie leicht atmen können.

Lassen Sie Ihren Atem langsamer werden ..., sanft ausatmen ... und einatmen ..., in Ihrem eigenen natürlichen Rhythmus. Beobachten Sie Ihren Atem ... Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das gleichmäßige Ein- und Ausatmen ..., langsam und entspannt ... ausatmen ... einatmen. Denken Sie jetzt an eine Situation, in der Sie wegen einer anderen Person ärgerlich waren, und folgen Sie meinen Worten:

Während ich ausatme, lasse ich meinen Ärger ausströmen ..., und während ich einatme, fülle ich mich mit Mitgefühl an ... Ärger ausatmen ..., Mitgefühl einatmen (**einen Atemzug lang pausieren**).

Beim Ausatmen lasse ich den Groll los ... Während ich einatme, fülle ich mich mit Toleranz an ... Ich atme Groll aus ... und atme Toleranz ein ... **(einen Atemzug lang pausieren)**.

Während ich ausatme, lasse ich Gefühle der Vergeltung los ..., und während ich einatme, gewinne ich an Verständnis ... Ich atme Vergeltung aus ... und atme Verständnis ein **(einen Atemzug lang pausieren)**.

Während ich ausatme, lasse ich alle Sorgen los ..., und während ich einatme, erfahre ich Frieden ... Ich atme Sorgen aus ... und atme Frieden ein ... **(einen Atemzug lang pausieren)**.

Während ich ausatme, lasse ich alle Schuldzuweisungen los ..., und während ich einatme, vergebe ich mir ... Ich atme Schuldzuweisungen aus ..., und wenn ich einatme, vergebe ich mir ... **(einen Atemzug lang pausieren)**.

Während ich ausatme, lasse ich meinen Ärger los ..., und während ich einatme, fülle ich mich mit Mitgefühl an ...
(hier würde ich einen neue Absatz machen, weil jetzt nicht mehr mit „ich“ gesprochen wird)
Am besten wäre allerdings, alles folgende in die Ich-Form zu übertragen. Also z.B.: Ich beobachte liebevoll meinen Atem ...

Beobachten Sie liebevoll Ihren Atem ... aus und ein ... Atmen Sie alle Spuren von Ärger aus ... und atmen Sie Mitgefühl ein **(einen Atemzug pausieren)**.

Sehen Sie jetzt die andere Person vor sich und schicken Sie Ihr gute Wünsche. Betrachten Sie die Situation und empfinden Sie Mitgefühl für alle Beteiligten. **(10 Sekunden Pause)**.

Bleiben Sie bei sich, atmen Sie leicht ..., ruhig ..., voller Frieden ... und erfahren Sie die Eigenschaften von Mitgefühl ..., Verständnis ..., Vergebung ..., Toleranz ... Beginnen Sie wahrzunehmen, dass Sie den Ärger losgelassen haben ... Erfahren Sie stattdessen Mitgefühl ..., während Sie aus- und einatmen.

Senden Sie diese Erfahrung von Mitgefühl an die andere Person ..., in die Situation ..., an alle Orte, an denen es laut Ihrem Wissen Ärger und Unfrieden gibt ... Schicken Sie Mitgefühl an alle Orte auf dem Planeten ..., wo es Hass und Ärger gibt.

Bleiben Sie bei sich ..., ruhig ..., voller Frieden ..., voller Mitgefühl ... Atmen Sie entspannt ...

Nehmen Sie in Ihrem eigenen Tempo noch einen tiefen Atemzug ... Öffnen Sie dann Ihre Augen. Wenn Sie bereit sind, nehmen Sie Ihre Füße auf dem Boden wahr ... und recken Sie sich.“

Übung 4.8

Fest stehen wie ein Baum



Prozess:

Meditation



10 Minuten

Material



- CD Titel Nr. 12 – Fest stehen wie ein Baum (oder entspannende Hintergrundmusik)
- CD-Player/Kassettenrekorder (optional)

Die Übung moderieren

In dieser Übung geht es darum, vor dem inneren Auge das Bild eines Baumes entstehen zu lassen. Spielen Sie **CD Titel Nr. 12 Fest stehen wie ein Baum** oder lesen Sie den folgenden Text vor, indem Sie an den Pausenzeichen (...) innehalten. Wenn Sie laut vorlesen, möchten Sie vielleicht Hintergrundmusik dazu spielen.

„Stehen Sie mit Ihren Füßen schulterbreit auseinander, so dass die Zehen geradeaus nach vorne zeigen ... Beugen Sie Ihre Knie leicht und verlagern Sie mit einem leichten Federn Ihr Gewicht von einem Fuß auf den anderen ..., so lange, bis Sie sich völlig im Gleichgewicht befinden ... Entspannen Sie jetzt Ihre Schultern und lassen Sie Ihre Arme locker an der Seite herabhängen ...

Stellen Sie sich vor, dass am höchsten Punkt Ihres Kopfes eine Schnur befestigt ist, die Ihren Kopf aufgerichtet hält, damit Ihre Wirbelsäule schön gestreckt ist ...

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Atem ..., so dass er langsam und gleichmäßig wird ... und seinen eigenen Rhythmus findet.

Halten Sie Ihre Hände ausgestreckt vor sich, als ob Sie einen großen Strandball hielten ... Entspannen Sie sich und lassen Sie die Schultern locker ..., während Sie den Ball halten. Oder halten Sie die Arme an den Seiten ..., mit den Handflächen nach vorne und leicht vom Körper entfernt.

Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Baum sind ..., und fühlen Sie, wie von Ihren Fußsohlen die Wurzeln des Baumes tief in die Erde hineinreichen ... Spüren Sie Ihre Füße fest auf dem Boden, damit Sie tief mit dem Erdboden verbunden sind ...

Wenn Sie irgendein negatives Gefühl haben ..., Ärger oder Angst ... oder Groll ... oder Eifersucht ..., so lassen Sie dieses Gefühl aus Ihrem Körper hinabfließen ..., hinein in die Wurzeln, die aus Ihren Fußsohlen wachsen ..., tief in die Erde hinein ... Die Erde wird diese Negativität wiederverwerten, so wie sie auch Kompost herstellt.

Sehen Sie sich nun als einen gesunden Baum ... mit weitausladenden Ästen ..., doch fest in der Erde verwurzelt. Sie sind stark und stabil ..., während die ganze negative Energie herausläuft und versickert.

Die Blätter nehmen die Wärme der Sonne auf ... Atmen Sie die Luft ein, die Ihnen Lebenskraft gibt ... Stehen Sie noch einige Augenblicke und fühlen Sie die Wärme der Sonne, die Ihnen Energie gibt ... Atmen Sie frische Luft ein, die Ihren ganzen Körper reinigt ...

Danke ... Kommen Sie jetzt in Ihrem eigenen Tempo wieder zurück, schütteln Sie Ihre Arme und setzen Sie sich wieder hin.“

Übung 4.9



Mit Fehlern umgehen

Prozess:

Reflexion und Zuhören



35 Minuten

Lernziele

Am Ende dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ die Gefühle zu erkennen, die mit vergangenen Fehlern zusammenhängen, und den Grund, warum sie an diesen Gefühlen festhalten.
- ✓ alternative positive Denk- und Verhaltensmöglichkeiten zu finden, damit sich schmerzhaftige Erinnerungen auflösen können.

Material



Die Übung moderieren

- Arbeitsblatt 4.9 – Mit Fehlern umgehen

Diese Übung besteht aus drei Teilen, die jeweils auf dem **Arbeitsblatt 4.9** beschrieben sind. Zunächst arbeiten die Teilnehmer für sich allein, anschließend tauschen sie sich mit einem Partner aus.

Verteilen Sie das Arbeitsblatt 4.9 Mit Fehlern umgehen und bitten Sie darum, sich in Paaren zusammenzufinden.

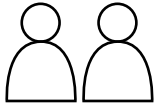


Teil A: Sich an einen Fehler erinnern (15 Minuten)

I Bitten Sie alle, sich ein paar Minuten lang allein mit Teil A des Arbeitsblattes zu beschäftigen. Geben Sie folgende Anweisung:

„Bleiben Sie für sich allein und erinnern Sie sich an einen Fehler, den Sie einmal gemacht haben. Erinnern Sie sich an die Begleitumstände und versuchen Sie herauszufinden, wer oder was schuld daran war, vielleicht auch Sie selbst.

Welche Gefühle haben Sie in Bezug auf diesen Fehler? Manchmal sind unsere Gefühle klar, aber oftmals erfahren wir sie auch als verwirrend. Versuchen Sie, sich über die verschiedenen Gefühle klar zu werden. Haben Sie Gefühle von Schuld, Bedauern, Scham, Vergeltung oder Demütigung? Hatten Sie das Gefühl, dass Sie sich selbst oder andere enttäuscht haben? Schreiben Sie alle diese Gefühle auf, die Sie mit der Erinnerung an diesen Fehler verbinden.“



Geben Sie dafür 5 Minuten Zeit.

2 Bitten Sie die Paare, sich über ihre jeweilige Situation folgendermaßen auszutauschen:

„Arbeiten Sie jetzt in Paaren und tauschen Sie sich über Ihre Erinnerungen aus. Nutzen Sie dies als eine Übung zum Zuhören, so dass jeder von Ihnen ein paar Minuten lang seine Geschichte erzählt, wie die Gefühle damals waren bzw. wie sie jetzt sind.“

Geben Sie dafür insgesamt 10 Minuten Zeit. Nach 5 Minuten sollten Sie ein Zeichen geben, dass die Rollen getauscht werden.



Teil B: Fehler loslassen (10 Minuten)

Bitten Sie die Zweiergruppen darum, jetzt mit Teil B des Arbeitsblattes fortzufahren. Jeder kann sich, wenn er möchte, Notizen machen.

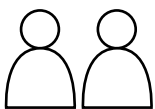
„Bleiben Sie in der Zweiergruppe und denken Sie darüber nach, wie lange Sie schon an diesen Gefühlen anderen und auch sich selbst gegenüber festhalten. Aus welchen Gründen halten Sie weiter daran fest? Was hält Sie davon ab, sie loszulassen?“

Tauschen Sie Ihre Gedanken dazu mit der Partnerin aus.“

Geben Sie dafür weitere 10 Minuten Zeit und achten Sie darauf, dass die Rollen nach 5 Minuten getauscht werden.

Teil C: Wie die Situation hätte sein sollen (10 Minuten)

Bitten Sie die Teilnehmer, sich ein paar Minuten lang mit den Fragen auf Arbeitsblatt C zu beschäftigen und sich, wenn gewünscht, einige Stichworte zu notieren.

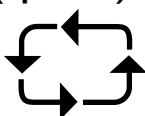


„Denken Sie zuerst allein darüber nach, wie Sie die Situation gerne gehabt hätten. Sie haben mehrere Möglichkeiten, u.a. auch, die Umstände zu verändern. Versuchen Sie dennoch die Umstände beizubehalten, sich aber vorzustellen, dass die Beteiligten eine andere Einstellung gehabt hätten, auch Sie selbst. Wie hätte das Verhalten ausgesehen, dass Sie sich gewünscht hätten? Versuchen Sie, in Ihrer Wunschszene nichts Negatives auftauchen zu lassen. Lassen Sie die Szene in Ihrem Geist ablaufen.“

Teilen Sie diese Wunschsituation Ihrer Partnerin mit.“

Geben Sie dafür 10 Minuten Zeit und achten Sie darauf, dass nach 5 Minuten die Rollen getauscht werden.

Feedback (optional)



Wenn Sie noch Zeit haben, lassen Sie die ganze Gruppe wieder zusammenkommen und bitten Sie einige Teilnehmer, Ihre Erfahrungen bei/von dem Austausch mitzuteilen.

**Hilfreiche
Hinweise**

Seien Sie sich bewusst, dass in Teil A der Übung das Anerkennen von Fehlern schwierig und schmerzhaft sein kann. Erinnern Sie die Teilnehmerinnen daran, dass bei allem die Vertraulichkeit gewahrt wird – bei einigen kann es vielleicht um ein Geheimnis gehen, das sie schon seit Jahren mit sich herumtragen.

Wenn die Teilnehmer ihre ausgewählte Situation nicht detailliert mitteilen wollen, bitten Sie nur darum zu erzählen, wie sie sich mit der Situation fühlen, ohne irgendeine Person oder die genauen Umstände zu erwähnen.

Dies ist eine Übung, um Erinnerungen durch positive Alternativen zu heilen. In Teil C sollten die Teilnehmer daher ermutigt werden, kreativ zu sein in ihren Versuchen, bessere Möglichkeiten für die Situationen zu finden.

Einige Teilnehmerinnen könnten auch der Ansicht sein, dass diese Übung alte Erinnerungen und Gefühle wachruft, über die zu sprechen ihnen schwerfällt. Unterstützen Sie deshalb jeden dabei, beim gegenseitigen Zuhören einfühlsam und geduldig zu sein.

Übung 4.10

Vergebung



Prozess:

Meditation



10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ Meditation als Möglichkeit der Vergebung in Betracht zu ziehen und auszuprobieren, sich selbst zu vergeben.

Material



- CD Titel Nr. 13 – Vergebung (oder entspannende Hintergrundmusik)
- CD-Player/Kassettenrekorder (optional)
- Flipchart und Stifte

Die Übung moderieren

Spielen Sie **CD Titel Nr. 13 Vergebung** oder lesen Sie den folgenden Text mit klarer, sanfter Stimme vor, indem Sie die Pausenzeichen (...) beachten. Wenn Sie laut lesen, können Sie auch nach Bedarf entspannende Hintergrundmusik spielen.

„Sitzen Sie bequem und entspannen Sie sich. Rufen Sie sich die Gefühle ins Gedächtnis, die mit Ihrem eben ins Gedächtnis gerufenen Fehler zusammenhängen oder mit einem anderen, den Sie einmal gemacht haben. Verbinden Sie sich mit jeglichen Gefühlen von Rache und Groll, verbinden Sie sich mit sämtlichen Gefühlen von Schuld und mit dem Gefühl, sich selbst und andere enttäuscht zu haben und mit den Gefühlen von Scham und Demütigung, die Sie vielleicht empfunden haben.

Fragen Sie sich nun:

Welcher Nutzen liegt für mich oder andere darin, an diesen Gefühlen festzuhalten?

Welche Vorteile habe ich dadurch? Inwieweit hilft es mir oder anderen Menschen, die von meinen Gefühlen betroffen sind ...? **(30 Sekunden Pause)**

Sagen Sie nun in Gedanken zu sich selbst:

„Ich beschließe, dass ich diese Gefühle jetzt lange genug festgehalten habe und es an der Zeit ist, sie loszulassen ... Dies ist eine Sache der Vernunft, da sie mir nicht länger von Nutzen sind ... Ich habe jetzt den Willen, sie auf einer tiefen Ebene aufzulösen ... Ich fühle alle diese negativen Dinge noch einmal und lasse sie dann los ... Ich gebe sie frei ..., ich lasse sie los ...“

Und jetzt vergeben Sie sich selbst bedingungslos ... Sie haben einen Fehler gemacht ... Sie haben aus diesem Fehler gelernt ... Es liegt kein Gewinn darin, diese Gefühle von Schuld oder Scham beizubehalten ... Lassen Sie sie los ..., vergeben Sie sich selbst ..., vergeben Sie jedem, der vielleicht noch dazu beigetragen hat ... Es ist an der Zeit, alles loszulassen ...

Konzentrieren Sie sich jetzt auf das innere Gefühl des Friedens ... Denken Sie an Ihre inneren Eigenschaften – wie Ehrlichkeit, Toleranz, Freundlichkeit und Großzügigkeit – und fühlen Sie diese Qualitäten in sich ... Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, weil diese ihr wahres Wesen ausmachen ...: Sie sind ein friedvolles, mitfühlendes, vergebungsvolles Wesen ...

Öffnen Sie nun in Ihrem eigenen Tempo wieder die Augen, wenn Sie sie geschlossen hatten, und kommen Sie zurück in das Hier und Jetzt dieses Raums. Strecken Sie sich. Atmen Sie tief ein. Nehmen Sie Ihre Füße auf dem Boden wahr und reiben Sie Ihre Hände aneinander.“

Übung 4.11

Der Schritt ins Glück



Prozess:

Bewegung



10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ wechselnde Gefühlszustände/Emotionen von negativ bis positiv besser wahrnehmen können.

Material



- A4- oder A3-Blätter (drei für jeden Teilnehmer)

Die Übung moderieren



- 1 Geben Sie jeder Teilnehmerin drei Blätter im A4- oder A3-Format.
- 2 Bitten Sie die Teilnehmer, quer über die gesamte erste Seite ein Wort zu schreiben, das ein Gefühl benennt, das mit einem von ihnen gemachten Fehler zusammenhängt. Ein Gefühl, das sie gern ändern würden, wie z.B. **"Ärger", "Schuld", "Eifersucht", "Kummer"**.
- 3 Auf das zweite Blatt Papier sollten die Teilnehmerinnen das Wort „Mitgefühl“ schreiben.
- 4 Bitten Sie nun, auf das dritte Blatt das Wort „Glück“ oder „Ganzheit“ oder ein anderes Wort zu schreiben, das „Erfüllung“ beinhaltet und ihnen zusagt.
- 5 Leiten Sie die Übung nun wie folgt an und machen Sie nach jedem Schritt eine Pause, die es den Teilnehmern erlaubt, jedes Gefühl auch zu erfahren:

„Suchen Sie sich einen Platz auf dem Boden und legen Sie Ihre drei Blätter dort aus.

Stellen Sie sich auf oder neben Ihr erstes Blatt, auf dem das Gefühl geschrieben steht, das mit einem Fehler verbunden ist, mit dem Sie sich jetzt befassen möchten. Versuchen Sie kurz zu erfahren, wie es ist, diese Emotion zu fühlen, und denken Sie an alle damit zusammenhängenden Themen. Holen Sie jetzt tief Luft und versuchen Sie mit dem ausströmenden Atem, dieses Gefühl loszulassen.

Stellen Sie sich nun auf Ihr zweites Blatt, auf das Sie den Begriff „Mitgefühl“ geschrieben haben. Erfahren Sie jetzt für ein paar Augenblicke voll und ganz, was es heißt, geliebt zu werden ..., umsorgt zu werden ..., verstanden zu werden ... und das Gefühl von Vergebung zu erfahren.

Gehen Sie nun weiter zum letzten Blatt, welches Erfüllung beschreibt. Erfahren Sie dieses Gefühl, völlig friedvoll zu sein – ein angenehmes und warmes Gefühl.“

Hilfreiche Hinweise

Dies ist eine einfache Übung, die aber dennoch eine tiefgreifende Wirkung auf Menschen haben kann. Gehen Sie langsam vor und geben Sie den Leuten Gelegenheit, ihre verschiedenen Seinsarten zu erfahren und zu erfühlen. Es geht darum zu erforschen, wie Gefühle und Emotionen unseren Seinszustand im Körper beeinflussen, und darum, wie wir diese Gefühle bewusst verändern können.



Pause



15 Minuten

5 Seminarrückblick



10 Minuten

Moderationshinweise

Halten Sie einen kurzen Seminarrückblick, indem Sie die Lernziele und die einzelnen Übungen noch einmal ins Gedächtnis rufen. Sie sollten die Teilnehmer auch daran erinnern, welche Aktivitäten sie durchgeführt haben.

Wählen Sie einige Höhepunkte unter den kreativen Arbeiten der Teilnehmer aus, die bereits vorgestellt wurden.

Händigen Sie den Teilnehmerinnen jetzt das **Hintergrundmaterial** für zuhause aus. Dabei können Sie auf zusätzliche Literatur und Ressourcen für dieses Modul hinweisen, falls die eine oder andere Teilnehmerin das Thema für sich vertiefen möchte.

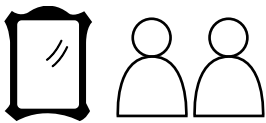
Weitere Informationen finden sich in **Teil 2: Anleitung für Moderatoren**.

7 Aktivitätenplanung

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie Hinweise und Informationen zum Kapitel Aktivitätenplanung. Nachfolgend finden Sie einen Vorschlag für eine Übung zur Aktivitätenplanung.

Übung 4.12

Positive Pläne



Prozess:

Reflexion und Austausch in Paaren



30 Minuten

Lernziele

Nach diese Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ eine nutzbringende Methode für sich auswählen und anwenden können, um Mitgefühl bei sich selber wahrzunehmen.
- ✓ Situationen erkennen können, in denen durch das Anwenden dieser Technik ein entscheidender positiver Unterschied in der eigenen Reaktion und der Reaktion anderer bewirkt werden kann.
- ✓ eine schwierige Situation in der Zukunft gedanklich vorwegnehmen und sich verschiedene positive Herangehensweisen überlegen können, in denen sie die bisherigen Erkenntnisse aus dem Modul anwenden können.

Material



- Papier oder Bögen für die Handlungsplanung (siehe **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**)
- Stifte

Die Übung moderieren

Teil A: Persönliche Reaktionen (10 Minuten)

Während des Seminarrückblicks haben Sie verschiedene Techniken aufgezeigt, die die Menschen in Ihrem Alltagsleben anwenden können, um negative Gefühle aufzulösen und positive Qualitäten wie Mitgefühl auftauchen zu lassen. Das sind zum Beispiel: **Meditation über Mitgefühl, Zuhören voller Mitgefühl, Ärger ausatmen, fest wie ein Baum stehen, Vergebung.**



1 Stellen Sie sicher, dass jede Teilnehmerin Papier oder den Planungsbogen und Stifte hat, um sich während beider Übungsteile Notizen machen zu können.

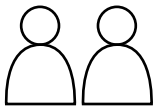
2 Bitten Sie die Teilnehmer, für sich allein über die Einsichten nachzudenken, die sie am heutigen Tag in Bezug auf ihre persönlichen Reaktionen bei schwierigen Situationen gewonnen haben, und Techniken zu benennen, die ihnen für Lösungen hilfreich erscheinen.

Geben Sie dafür 5 Minuten Zeit.

3 Bitten Sie jeden Teilnehmer sich eine Technik auszuwählen, die er gern in der kommenden Woche ausprobieren möchte. Ermutigen Sie alle dazu, sich Situationen zu überlegen, in denen durch das Anwenden dieser Technik ein entscheidender Unterschied bewirkt werden könnte sowohl bezüglich der eigenen Reaktionen als auch der der anderen Beteiligten.

Geben Sie dafür 5 Minuten Zeit.

Teil B: Eine schwierige Situation planen (20 Minuten)



1 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, im zweiten Teil dieser Übung mit einer Partnerin zu arbeiten.

2 Leiten Sie die Übung wie folgt an:

„Stellen Sie sich zunächst eine schwierige Situation vor, die in der nahen Zukunft auf Sie zukommen könnte, sowie Ihre möglichen persönlichen Reaktionen darauf. Teilen Sie dies einander mit und praktizieren Sie dabei das Zuhören voller Mitgefühl, während der Partner kurz seine eigene Situation beschreibt.“

Geben Sie dafür 5 Minuten Zeit.

3 Bitten Sie jetzt jedes der Paare, das Folgende zu tun:

„Helfen Sie sich nun gegenseitig, positivere Herangehensweisen für diese Situation zu finden, indem Sie die Einsichten nutzen, die Sie bisher in diesem Modul gewonnen haben. Listen Sie einige konkrete Handlungen auf, die jede Person sowohl zur Vorbereitung auf die Situation nutzen kann als auch für den Umgang mit eigenen Reaktionen während der Situation.“

Geben Sie dafür 15 Minuten Zeit.

Hilfreiche Hinweise

Der zweite Teil dieser Übung kann auch im Arbeitsteam durchgeführt werden.

7 Bewertung



10 Minuten



Material

- Kopien des Musterformulars zur Bewertung (falls Sie diese einsetzen wollen)
- Stifte

Moderationshinweise

Führen Sie Ihre geplante Aktivität zur Bewertung des Seminars durch (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** für Hinweise und Informationen zur Bewertung).

Als Alternative oder auch zusätzlich können Sie den Teilnehmern zu diesem Zeitpunkt einen offizielleren Bewertungsbogen austeilen, der entweder jetzt oder zu einem festgesetzten Zeitpunkt ausgefüllt zurückgegeben werden kann.

Denken Sie daran, im Anschluss an das Seminar auch selbst eine Bewertung zu erstellen, um festzuhalten, wie das Seminar Ihrer Meinung nach gelaufen ist.

8 Abschluss

Führen Sie die Gruppe in Ihre geplante Abschlussaktivität (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und für Hinweise und Informationen zu Abschlussaktivitäten) oder nutzen Sie den folgenden Vorschlag.

Übung 4.13

Geschenke des Mitgefühls



Prozess:

Anerkennung



10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ erfahren wie es ist, eine Geste des Mitgefühls zu erhalten und zu geben.

Material



- Kleine Karten (eine pro Teilnehmer)
- Stifte
- CD-Player/Kassettenrekorder und entspannende Hintergrundmusik (optional)

Die Übung moderieren

- 1 Leiten Sie die Übung wie folgt an und spielen Sie sanfte Hintergrundmusik, wenn Sie möchten:

„Denken Sie einmal an etwas, das Ihnen wirklich gut tun würde – etwas, was Sie sehr schätzen würden, wenn es jemand für Sie täte oder zu Ihnen sagen würde. Es ist eine Geste des Mitgefühls für Sie persönlich.“

Auf Ihrer Karte schreiben Sie nun nieder, was dieses „Geschenk des Mitgefühls“ sein könnte. Schreiben Sie es als eine positive Aussage. Zum Beispiel: „Dein Lächeln erhellt den Raum“ oder: „Du bist immer so freundlich“. Schreiben Sie Ihren Namen in eine Ecke der Karte.“

Geben Sie dafür 2 bis 3 Minuten Zeit.

2 Jetzt bitten Sie alle, Folgendes zu tun:

„Gehen Sie jetzt langsam im Raum umher und halten Sie dabei Ihre Karte in der Hand. Wenn Sie jemanden treffen, halten Sie an, grüßen einander und tauschen die Karten aus. Lesen Sie die Karte und nehmen Sie die darauf geschriebene Aussage als ein persönliches Kompliment an. Gehen Sie weiter und tauschen Sie ein weiteres Mal die Karten mit jemand anderem aus.“

Geben Sie dafür 2 bis 3 Minuten Zeit.

3 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich mit der letzten Karte noch eine Weile ruhig hinzusetzen, bevor sie den Raum verlassen.

**Hilfreiche
Hinweise**

Dieser Abschluss wird am besten mit Musikbegleitung gestaltet.

9 Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Übung 4.14

Das „Ja-Nein“ Spiel



Prozess:

Spiel



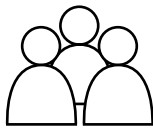
10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ verstehen, wie Ärger ausgedrückt werden kann und wie man sich fühlt, wenn man ärgerlich ist.

Die Übung moderieren



1 Diese Übung versetzt die Teilnehmer in die Lage, Gefühle des Ärgers auf eine dynamische Art und Weise zu erfahren.

Stellen Sie alle Stühle beiseite und bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich in zwei Reihen einander gegenüber aufzustellen mit ca. 1 bis 2 Metern Abstand zwischen sich. Bestimmen Sie eine Reihe als die „Ja“-Reihe und die andere als die „Nein“-Reihe.

2 Leiten Sie die Übung wie folgt an:

„Beginnen Sie, indem Sie laut „Ja“ bzw. „Nein“ zu der Person sagen, die Ihnen gegenübersteht, so als ob Sie sich in einem Streit befänden. Sagen Sie das Wort, das zu Ihrer Reihe gehört, so, als ob Sie die Ihnen gegenüberstehende Person überzeugen wollten. Sie können damit experimentieren, das Wort auf unterschiedliche Art zu sagen.“

Geben Sie dafür 2 Minuten Zeit – mit einem deutlichem Signal für den Start und für das Ende des Spiels.

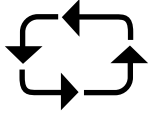
3 Bitten Sie nun darum, die „Ja“ und „Nein“-Reihen zu tauschen.

Wiederholen Sie diese Übung.

Geben Sie dafür 2 Minuten Zeit – mit einem deutlichen Signal zum Anfangen und zum Aufhören.

4 Bitten Sie alle, sich für das Feedback hinzusetzen.

Feedback
5 Minuten



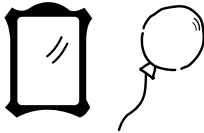
Fragen Sie nun die Teilnehmer, wie sie sich während dieser Übung gefühlt haben:

- Haben Sie sich zurückgehalten oder eher nicht?
- Verhalten Sie sich genau so, wenn Sie ärgerlich sind?
- Hat es Sie an Situationen aus der Vergangenheit erinnert, in denen es Geschrei gab oder Ärger unterdrückt wurde?
- Haben sich Ihre Gefühle während der Übung verändert?
- Wie haben Sie sich in der Übung gefühlt?

Diskutieren Sie darüber, was sie vielleicht über sich gelernt haben. Ist es jemals/überhaupt angemessen zu schreien?

Übung 4.15

Situationen verändern



Prozess:

Reflexion und Spiel



60 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

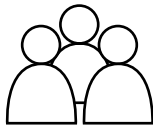
- ✓ die möglichen Auswirkungen und Reaktionen von negativen Gefühlen auf das Selbst und andere Beteiligte erkennen können.
- ✓ Wege finden, wie schwierige Situationen durch die Veränderung persönlicher Reaktionen und durch die Verbindung mit dem eigenen Mitgefühl verändert werden können.

Material



- Arbeitsblatt 4.15 – Situationen verändern
- Flipchart und Stifte

Die Übung moderieren



Diese Übung stellt eine Gelegenheit dar, die persönlichen Reaktionen auf eine Weise zu verändern, dass schwierige Situationen positiv verwandelt werden, negative Gefühle losgelassen und das eigene Mitgefühl wieder wahrgenommen werden können.

1 Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Gruppen zu 4 oder 5 Personen zusammenzufinden und eine schwierige Arbeitssituation auszuwählen, die einer von ihnen vor kurzem erlebt hat, und bei der er das Gefühl hatte, dass seine Reaktion entweder zu der schwierigen Lage beigetragen hat oder aber nicht sehr hilfreich war, um die Situation zu entspannen.

Geben Sie dafür 5 Minuten Zeit, bevor Sie fortfahren.

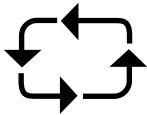
2 Um die Situation weiter zu untersuchen, ermutigen Sie die Gruppen, die Rollen der beteiligten Hauptpersonen anzunehmen und mithilfe des „Betroffenen“ kurz das Ganze durchzuspielen bzw. durch das Szenario zu gehen.

Geben Sie dafür 10 bis 15 Minuten Zeit.

- 3 Verteilen Sie das **Arbeitsblatt 4.15 Situationen verändern** und bitten Sie die Gruppen, die Fragen zu diskutieren, wobei sie sich auf Frage 2 konzentrieren sollten. Ermutigen Sie alle, mit verschiedenen Reaktionen zu experimentieren – wie z.B. mitfühlend sein, sich selbst oder anderen einen Fehler verzeihen – und diese Reaktionen durch die Darstellung der verschiedenen Rollen auszuprobieren.

Geben Sie bis zu 30 Minuten Zeit, damit die Teilnehmerinnen die Auswirkung unterschiedlicher persönlicher Reaktionen auf die Gefühle anderer und auf die Gesamtsituation ausprobieren können.

Feedback
10-15 Minuten



Bitten Sie jede Gruppe um ein Feedback oder neue Einsichten und schreiben Sie die hilfreichen Punkte auf, damit Sie zu einem späteren Zeitpunkt für die Handlungsplanung darauf zurückgreifen können.

Übung 4.16

Schutz



Prozess:

Meditation



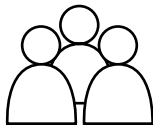
10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

✓ wissen, wie man sich mithilfe von Meditation selbst schützen kann.

Die Übung moderieren

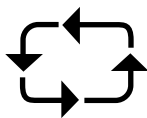


Dies ist eine sehr kurze schützende Meditation, die zu jeder Zeit eingesetzt werden kann, insbesondere vor einer besonders schwierigen oder stressigen Situation. Lesen Sie das Folgende mit einer ruhigen, sanften Stimme und halten Sie an den Pausenzeichen inne (...).

„Halten Sie inne und werden Sie ruhig ... Fühlen Sie sich gut mit der Erde verbunden ... Überprüfen Sie, ob Ihr Atem ruhig geht ... und lassen Sie dann mithilfe Ihrer Vorstellungskraft Licht durch den Scheitelpunkt Ihres Kopfes bis in Ihr Herz fließen ... Füllen Sie sich mit goldenem warmem Licht an ...

Lassen Sie das Licht sich ausdehnen ... bis es eine große Hülle um Sie herum bildet. Füllen Sie diesen Raum von Ihrem Herzen her immer wieder auf ... während Sie mit der Quelle, die Sie anfüllt, verbunden sind.“

Feedback



Lassen Sie die Teilnehmer Ihre Erfahrungen während des Prozesses austauschen.

Hilfreiche Hinweise

Diese Übung kann ziemlich kurz gehalten und auch mit offenen Augen wiederholt werden, damit die Teilnehmerinnen erfahren können, wie einfach und schnell es möglich ist, die Bewusstseins Ebenen zu wechseln.

Diese Übung sollte auf leichte Art ausgeführt werden. Sie ist frei von irgendeinem Ergebnis. Auf diese Weise können die Teilnehmer erfahren, wie man mitfühlend sein kann, ohne in das Leid anderer hineingezogen zu werden.

Arbeitsblatt 4.2

Mitgefühl „Scrabble“

M ₃	I ₁	T ₃	G ₃	E ₃	F ₃	U ₃	E ₃	H ₃	L ₃

Arbeitsblatt 4.5

Zuhören voller Mitgefühl

Arbeitsblatt 4.6

Ärger verstehen

1 Denken Sie an eine konkrete Situation im Berufsleben, in der Sie ärgerlich waren...

Was hat den Ärger ausgelöst?

Wie haben Sie Ihren Ärger zum Ausdruck gebracht? Was haben Sie gesagt und getan?

Wie hat sich Ihr Ärger auf andere ausgewirkt?

Wie haben Sie sich in der Situation und danach gefühlt? Wie fühlen Sie sich jetzt, wenn Sie daran denken?

2 Denken Sie daran, wie es normalerweise ist, wenn Sie ärgerlich sind...

Wie drücken Sie normalerweise Ihren Ärger aus? Halten Sie ihn zurück oder tun Sie etwas?

Wie sehen Sie aus, wenn Sie ärgerlich sind?

Wie fühlen Sie sich innerlich, wenn Sie ärgerlich sind?

Arbeitsblatt 4.9

Mit Fehlern umgehen

Teil A

Denken Sie nun für sich allein über einen Fehler nach, den Sie einmal gemacht haben. Erinnern Sie sich an die Begleitumstände und versuchen Sie herauszufinden, wer oder was schuld daran war, vielleicht auch Sie selbst.

Welche Gefühle hatten Sie in Bezug auf diesen Fehler?

Wie fühlen Sie sich jetzt?

Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner über die Antworten aus.

Teil B

Wie lange haben Sie an diesen Gefühlen sich selbst und anderen gegenüber festgehalten?

Welche Gründe haben Sie, weiterhin an ihnen festzuhalten? Was hält Sie davon ab, sie loszulassen?

Tauschen Sie sich mit einer Partnerin über Ihre Antworten aus.

Teil C

Wie hätten Sie die Situation gerne gehabt? Wie hätte sie sein sollen?

Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner über die Antworten aus.

Arbeitsblatt 4.15

Situationen verändern

I Was ist passiert?

Welche Gefühle hat der Hauptdarsteller/die Hauptdarstellerin in der Rolle erfahren?

Wie hat er/sie diesen Gefühlen Ausdruck verliehen?

Welche Auswirkungen hatte das Verhalten des Hauptdarstellers/der Hauptdarstellerin auf die anderen Schlüsselpersonen und auf die Gesamtsituation?

2 Veränderungen vornehmen

Wie hätte eine andere Reaktion des Hauptdarstellers/der Hauptdarstellerin aussehen können? Konzentrieren Sie sich insbesondere auf die Auflösung negativer Gefühle und die Rückverbindung mit dem eigenen Mitgefühl.

Welche Auswirkung hätte diese Reaktion möglicherweise auf die Verhaltensweisen der anderen und die Gesamtsituation gehabt?

Zusammenarbeit

1 Hintergrundinformationen

Warum das Thema Zusammenarbeit?

"Menschliche Errungenschaften sind wie eine Gebirgskette mit schroffen Vorsprüngen, Schluchten und Tälern. Als Gemeinschaft Herausragendes leisten zu wollen bedeutet, danach zu trachten, den Berggipfel zu erklimmen. Eine solche Unternehmung setzt voraus, dass jeder Bergsteiger mit grundlegenden Fähigkeiten, mit Wissen, Entschlossenheit und einer guten Portion Willenskraft ausgerüstet ist. Ohne den allerwichtigsten Teil der Ausrüstung – nämlich die Sicherheitsleine der Zusammenarbeit – sollte man jedoch keine Bergbesteigung durchführen. Nur durch eine gute und zuverlässige Zusammenarbeit ist es möglich, dass solch eine Aufgabe mit Gelassenheit, Verantwortungsgefühl, Leichtigkeit und Begeisterung ausgeführt werden kann. Nur in Zusammenarbeit mit anderen kann ein Bergsteiger vorwärtsgehen und Schritt für Schritt den Gipfel erreichen."

Die Gesundheitsversorgung ist ein hochkomplexes Feld, in welchem nicht nur die medizinischen Fähigkeiten der einzelnen Ärzte gefordert sind, sondern auch effektive Strategien im Bereich Management und Organisation – und dies auf allen Ebenen: Bei den zuständigen Behörden, in den Kliniken, bei den Mitarbeiterinnen und Patienten. Gute Zusammenarbeit zwischen diesen Organisationen und auch innerhalb jedes Bereiches ist notwendig, um ein effizientes und effektives Funktionieren des Gesundheitssystems sicherzustellen.

Ziele des Moduls

Eine erfolgreiche Zusammenarbeit ist nur dann möglich, wenn zuerst einmal geklärt wird, was dieser Begriff für jeden persönlich überhaupt bedeutet. Erst dann können wir an die Umsetzung in einzelnen Arbeitseinheiten oder innerhalb einer Organisation gehen. Dieses Modul bietet die Möglichkeit, persönliche Erfahrungen zu sammeln und diese Erkenntnisse gemeinsam mit anderen kooperativ umzusetzen. Welche Werte liegen erfolgreicher Zusammenarbeit zugrunde, und wie wenden wir sie am Arbeitsplatz an? Jeder Einzelne verfügt über besondere Fähigkeiten und Kenntnisse, die einen wertvollen Beitrag darstellen. Werden diese in der Gemeinschaft eingesetzt, ist das Ergebnis immer größer als die Summe der Leistungen jedes Einzelnen. Wenn wir die Bedeutung einer kooperativen Haltung in Bezug auf unsere Kollegen und Patientinnen wirklich verstehen und uns dafür einsetzen, sie in die Praxis umzusetzen, können wir harmonischere und effektivere Arbeitsteams aufbauen.

Einleitung zum Modul Gelungene Zusammenarbeit

Der Schwerpunkt dieses Moduls liegt darin, die Qualitäten und Fähigkeiten erfolgreicher Kooperation zu erfahren und zu bewerten. Um Zusammenarbeit möglich zu machen ist es notwendig, einander zu verstehen und wertzuschätzen. Nur dann können wir die Ideen der anderen akzeptieren und damit weiterarbeiten. Wir müssen verstehen **wollen** und müssen verstanden werden **wollen**. Das geht am besten, wenn jeder auch etwas von sich selbst preisgibt. Auf diese Weise ermöglichen wir anderen einen Einblick in unsere Werte, Überzeugungen, Ängste und unsere Hoffnungen, so dass sie auch unsere Handlungen besser verstehen können. Dies setzt allerdings voraus, dass wir uns sicher fühlen und wissen, dass wir nicht bewertet werden.

Erfolgreiche Zusammenarbeit beinhaltet also die Übernahme einer gemeinsamen Verantwortung für den Aufbau und die Erhaltung guter und vertrauensvoller Beziehungen.

Themenschwerpunkte der Übungen

Gute Zusammenarbeit – was bedeutet das? (5.1, 5.9)

Wir alle können Situationen benennen, die wirklich gut gelaufen sind, in denen alles „gepasst“ und einwandfrei funktioniert hat. Wir hatten ein gutes Gefühl und jeder Beteiligte schien zu profitieren. Daher ist es sinnvoll herauszufinden, was es ist, das diese Situationen erfolgreich gemacht hat. Welche Verhaltensweisen und Fähigkeiten zeigen sich bei Menschen, die erfolgreich zusammenarbeiten, und wie fühlen sich die einzelnen Beteiligten dabei?

Basiswerte für erfolgreiche Zusammenarbeit (5.2)

Wenn Menschen gut zusammenarbeiten, sind es Werte wie Respekt, Geduld, Toleranz und Verständnis, die dabei zum Tragen kommen. Darüber hinaus tragen auch Fähigkeiten wie aktives Zuhören, Ruhe, Kreativität und Humor dazu bei, mit Menschen gut zusammenarbeiten zu können. Sobald wir mit diesen Werten in uns selbst in Berührung kommen, beginnen wir uns kooperativ zu verhalten, was sich als Anerkennung und Verständnis für unsere Mitmenschen zeigt.

Indem wir mit diesen uns innewohnenden Werten in Kontakt bleiben, haben wir die innere Stärke und Gelassenheit, um gut mit anderen zusammenzuarbeiten. Eine Methode, dies zu tun, kann zum Beispiel so aussehen, dass wir in Stille sitzen, über die Begriffe nachdenken und hineinfühlen, was es bedeutet, „ruhig“, „geduldig“ und „tolerant“ zu sein. Dann gilt es zu überlegen, wie wir solche Werte am Arbeitsplatz umsetzen könnten. Durch Meditation über die Basiswerte der Zusammenarbeit entwickeln wir eine positivere Denkweise und damit verbunden neue und vorteilhaftere Gewohnheiten.

Kooperatives Zuhören (5.3)

Ein Schlüsselwerkzeug für gute Zusammenarbeit ist das Zuhören. Wenn wir mit einem Menschen zusammenarbeiten möchten, ist es unerlässlich, ihm wirklich zuzuhören und ihn zu verstehen.

Folgende drei Dinge sind wichtig, um aktives Zuhören als spirituelles Hilfsmittel einzusetzen:

- friedvoll sein
- volle Aufmerksamkeit
- mit dem Herzen zuhören

Alle drei Aspekte des Zuhörens sind wichtig; aber in diesem Modul liegt die Betonung darauf, den Ansichten einer anderen Person mit voller Aufmerksamkeit ohne Unterbrechung zuzuhören. Es geht darum zu lernen, **urteils- und wertfrei** zuzuhören und auf den anderen und seine Sichtweise **neugierig** zu sein.

Beim aufmerksamen Zuhören geht es um Achtsamkeit für das, was die andere Person tief im Inneren fühlt. Wir bleiben unbeeinflusst vom Status oder der Persönlichkeit des anderen. Durch unsere urteils- und wertfreie Einstellung sind wir in der Lage, ganz wir selbst zu sein. Sobald wir damit aufhören uns Sorgen zu machen, ob wir wohl richtig handeln und

was der andere wohl über uns denkt, können wir unsere ganze Energie dafür einsetzen, dem anderen zuzuhören.

Mit Neugierde zuzuhören bedeutet, ein wirkliches Interesse an der Person als Individuum zu zeigen. Welche Werte und Überzeugungen hat diese Person, und warum hat sie diese Gefühle? Eine solche Neugierde ist das Zeichen eines gesunden, lernenden und offenen Geistes. Sie gibt uns die Möglichkeit, verschiedene Verhaltensweisen kennen zu lernen, Neues zu lernen und – falls notwendig – eine Veränderung vorzunehmen. Auf diese Art und Weise werden wir niemals träge und unbeweglich in unserer Einstellung und laufen nicht Gefahr zu denken, dass wir nichts mehr zu lernen bräuchten. Neugierde bedeutet, dass wir beständig nachfragen, um ein klares Bild zu erhalten und zu verstehen, was der andere sagt, und welche Überzeugungen und Werte seinen Aussagen zugrunde liegen.

Kooperative Lösungen (5.4)

Es gibt immer eine Lösung – egal wie schwierig und verfahren eine Situation zu sein scheint. In unserem Leben gibt es viele Situationen am Arbeitsplatz oder im persönlichen Bereich, die unlösbar zu sein scheinen. Dennoch können wir auf unsere angeborenen kreativen Fähigkeiten zurückgreifen und ungewöhnliche Erkenntnisse einbringen bzw. neue Antworten finden. Es kann sehr viel Spaß machen, positive Werte und Methoden einzubringen und auf diese Weise die Situation für alle zu verbessern. Alles, was die Kreativität fördert, wie z. B. Zeichnen, Schauspielen, Schreiben oder ähnliches, bewirkt häufig sehr schnell eine positive Veränderung.

Ein kooperativer Arbeitsplatz (5.5)

Der erste Schritt, einen kooperativen Arbeitsplatz zu verwirklichen, besteht darin, ihn durch positive und kreative Gedanken zu erschaffen. Vielleicht fallen uns eigene besondere Fähigkeiten ein, die wir bei der Arbeit einsetzen möchten – wie anderen zuzuhören und sie zu unterstützen, sie zu ermutigen und zu begeistern und dadurch weit großartigere Resultate zu erzielen als wir jemals erwartet hätten. Anderen zu helfen und mit ihnen zusammenzuarbeiten gibt jedem Beteiligten ein gutes Gefühl, das sich dann auch auf die anderen Menschen und auf die geleistete Arbeit ausdehnt.

Zusammenarbeit im Team (5.6, 5.10)

Bei der Zusammenarbeit im Team geht es darum, nicht miteinander zu konkurrieren oder in Wettbewerb zu treten. Alle in der Gruppe werden respektiert: Man hört jedem aufmerksam zu und ermutigt seinen Beitrag. Es geht weder darum, eine bessere „Punktzahl“ als ein anderer zu erzielen, noch darum, Erfolg auf Kosten eines anderen zu haben. Das Ziel der Zusammenarbeit liegt im gemeinsamen Nutzen für die zwischenmenschlichen Beziehungen. Das Ausführen einer Aufgabe innerhalb einer Gruppe ist daher unabhängig vom persönlichen Status und Charakter.

Erst durch Zusammenarbeit wird eine Aufgabe kreativ und macht sie Spaß. Es entsteht ein Gefühl von gegenseitiger Unterstützung und Zusammenarbeit – der sogenannte „Teamgeist“. Im Nachhinein bleibt überwiegend die Erinnerung an das Gefühl der Zusammenarbeit sowie die Tatsache, etwas Besonderes erreicht zu haben.

Eine Team-Vision entwickeln

Eine Vision ist eine ideale Vorstellung davon, wie wir unsere Welt gerne hätten. In diesem Prozess geht es darum, positiv in die Zukunft zu schauen und kreativ zu sein. Wir entwickeln unsere kühnsten Hoffnungen für eine bessere Zukunft, kreieren daraus eine gemeinsame Vision und arbeiten dann gemeinsam daran, diese zu verwirklichen.

Visionen können ein konkretes Ergebnis zum Ziel haben, zum Beispiel: „Wir erschaffen uns ein positives Arbeitsumfeld“. Genauso können sie aber auch Teil eines Prozesses sein, **wie** eine bestimmte Aufgabe ausgeführt wird oder wie wir unser Leben leben, z. B.: „Wir möchten unsere Arbeit mit Geduld und Begeisterung ausführen“. Dabei ist es wichtig, dass die Vision von allen geteilt und unterstützt wird und dass nicht die gute Idee einer einzelnen Person allen anderen aufgedrängt wird.

Den Prozess der erfolgreichen Zusammenarbeit erforschen (5.7)

Für viele Menschen mag es eine ganz neue Erfahrung sein, kooperativ in einer Gruppe zusammenzuarbeiten, und es ist hilfreich zu überlegen, inwiefern sich diese Art der Arbeit von den üblichen Gruppenprozessen unterscheidet.

Sehr oft konzentrieren sich Teamtrainings darauf, die verschiedenen Rollen zu verstehen, die Menschen in einem Team übernehmen können. Doch Rollen können sehr einschränkend sein, da wir uns bemühen, der Rolle zu entsprechen sowie die Erwartungshaltung der anderen zu erfüllen. Das gilt sowohl für unsere Position bei der Arbeit, als auch bei einer Teambesprechung. Beispiel: In einem Teamtraining erhält vielleicht eine Person die Rolle der „Protokollführerin“, was dazu führen kann, dass kreative Beiträge oder Moderationsversuche dieser Person entweder ignoriert oder nicht wertgeschätzt werden. Sich gemäß festen Rollenmustern zu verhalten führt also nicht unbedingt zu kreativen Ergebnissen.

In diesem Modul erfahren wir, wie es möglich ist, jenseits dieser Verhaltenskonzepte zu gehen und eine tiefere Ebene der Zusammenarbeit zu erreichen. Auf dieser Ebene können die Teammitglieder ihre Rollen jederzeit gemäß den Anforderungen Einzelner, der Gruppe oder der jeweiligen Aufgabe wechseln. Jedes einzelne Gruppenmitglied hat die Möglichkeit, einen Beitrag zu leisten, der auch anerkannt wird. Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, den Gruppenprozess durch die Einbringung der erforderlichen Fähigkeiten und Qualitäten zu unterstützen.

Erfahrungen am Arbeitsplatz umsetzen (5.8, 5.11)

Nachdem wir erfahren haben, welche Eigenschaften und Fähigkeiten für eine gute Zusammenarbeit notwendig sind, gilt es nun, neue Möglichkeiten zu erforschen, wie schwierige Situationen im Beruf bewältigt werden können und wie sich die Zusammenarbeit mit Kolleginnen und im Team verbessern kann. Wir können kontinuierlich weiter darüber nachdenken, wie wir unsere Zusammenarbeit verbessern können, so dass wir selbst, andere Teammitglieder/unsere Arbeitskollegen und letztendlich auch unsere Patienten davon profitieren.

2 Die Moderatorenanleitung zu Modul 5

Teil I: Zusammenarbeit verstehen

Ziele

- Die Eigenschaften und Fähigkeiten identifizieren, die für eine gute Zusammenarbeit notwendig sind
- Kooperatives Zuhören erfahren und einschätzen
- Die Basiswerte und den Prozess erfolgreicher Zusammenarbeit auf reale Alltagssituationen anwenden

Durchführung

In diesem Teil geht es darum, die Mechanismen guter Zusammenarbeit zu erfahren und zu verstehen. Die Teilnehmer beginnen damit, Beispiele erfolgreicher Zusammenarbeit zu benennen und sich in Paaren über die damit verbundenen Eigenschaften und Fähigkeiten auszutauschen. Im Anschluss folgt eine Meditation, in der die Teilnehmerinnen die Eigenschaften für gute Zusammenarbeit auf einer tiefen, persönlichen Ebene erfahren können. Nach einer kurzen Bewegungsübung erlernen die Teilnehmer in Zweiergruppen die Fähigkeit des kooperativen Zuhörens und erkennen, warum diese Fähigkeit eine wichtige Grundlage für eine funktionierende Zusammenarbeit darstellt. In der Schlussübung werden Cartoons verwendet, um den Teilnehmerinnen zu helfen, ihre Erkenntnisse und Ideen aus der Einzelarbeit in einem realen Szenario anzuwenden, damit ein kooperatives Ergebnis erzielt wird.

Teil II: Zusammenarbeit in Teams

Ziele

- Kreativität als Werkzeug für kooperative Gruppenarbeit einsetzen
- Auf kooperative Art in Teams arbeiten, um eine gemeinsame Vision zu erschaffen
- Den Prozess kooperativer Teamarbeit verstehen und einschätzen
- Das Gelernte bei Gruppenarbeiten und bei kooperativen Arbeiten im Beruf umsetzen

Durchführung

In diesem Teil des Seminars werden besondere Übungen eingesetzt, um den Gruppenprozess bei der Arbeit im Team zu erforschen. In der ersten Übung geht es um die Visualisierung eines kooperativen Arbeitsumfelds. Diese Erkenntnis wiederum legt den Grundstein für eine Gruppenarbeit, in der eine kollektive Vision gemeinschaftlicher Zusammenarbeit entwickelt wird. Dazu gehört auch, gemeinsam ein Kunstwerk herzustellen, das die Vision demonstriert. Anschließend hat sowohl jeder Einzelne als auch jedes Team die Gelegenheit, über die Erfahrungen bei dieser kooperativen Arbeit nachzudenken und den Prozess zu bewerten. Die folgende fakultative Übung zur Handlungsplanung hilft kleineren Gruppen, das Gelernte in Arbeitssituationen umzusetzen, die Teamarbeit oder Kooperation erfordern.

Programm-/Zeitplan für Modul 5 *Zusammenarbeit*

Einleitung		30 Minuten
Seminarteil I Zusammenarbeit verstehen		
Übung 5.1	Gute Zusammenarbeit – Was bedeutet das?	25 Minuten
Übung 5.2	Basiswerte für erfolgreiche Zusammenarbeit	15 Minuten
Bewegungsübung		10 Minuten
Übung 5.3	Kooperatives Zuhören	40 Minuten
Pause		20 Minuten
Übung 5.4	Cartoons zum Thema Zusammenarbeit	35 Minuten
Mittagspause		15 Minuten
Seminarteil Zusammenarbeit in Teams		
Übung 5.5	Kooperation am Arbeitsplatz entwickeln	40 Minuten
Übung 5.6	Eine Team-Vision entwickeln	55 Minuten
Bewegungsübung		10 Minuten
Übung 5.7	Den Prozess guter Zusammenarbeit erforschen	30 Minuten
Pause		15 Minuten
Seminarrückblick		10 Minuten
Aktivitätenplanung		
Übung 5.8	Erfahrungen am Arbeitsplatz umsetzen	30 Minuten
Bewertung		10 Minuten
Abschlussübung 5.9 Der Tempel der guten Zusammenarbeit		10 Minuten
Gesamtzeit		5 Stunden 55 Minuten

Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Übung 5.10	Werbespots – eine Aufgabe für kooperative Teamarbeit	30 Minuten
Übung 5.11	Neue Perspektiven entwickeln	45 Minuten

Material



- Stifte und Papier
- Flip-Chart und Marker
- Buntstifte
- CD-Player/Kassettenrecorder (fakultativ)

Teil I

- Arbeitsblatt 5.1 – Zusammenarbeit: Was bedeutet das?
- Arbeitsblatt 5.3 – Kooperatives Zuhören (zwei Blätter)
- Arbeitsplatz 5.4 – Cartoons zum Thema Zusammenarbeit
- CD-Titel Nummer 14 – Basiswerte guter Zusammenarbeit (oder Entspannungsmusik im Hintergrund)

Teil II

- Arbeitsblatt 5.7 – Den Prozess erfolgreicher Zusammenarbeit erforschen
- Arbeitsblatt 5.9 – Der Tempel der guten Zusammenarbeit
- CD-Titel Nummer 15 – Ein kooperativer Arbeitsplatz (oder Entspannungsmusik im Hintergrund)
- Flip-Chart Papier oder Papier im Format Din-A1
- Magazine
- Scheren und Klebestifte

Vorbereitung

- 1 Lesen Sie die Einleitung zu Beginn des Moduls, damit Sie vertraut sind mit der Art und Weise, in der das Thema vorgestellt und bearbeitet wird. Schauen Sie die Literatur- und Ressourcenliste für dieses Modul unter **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** an und denken Sie über Ihre eigenen Erfahrungen zu dem Thema nach.
- 2 Machen Sie sich mit den wichtigsten Lernhilfsmitteln für diesen Seminarteil vertraut (siehe **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel**)
- 3 Lesen Sie die Seminaranleitung durch und schauen Sie sich den Programmvorschlag an, welcher folgende Teile enthält:
 - Seminareinleitung
 - Übungen
 - Bewegungsübungen
 - Pausen
 - Seminarrückblick
 - Aktivitätenplanung
 - Bewertung
 - Abschluss

Planen Sie jeden Abschnitt des Seminars sowie die Zeiteinteilung anhand der Seminaranleitung im Detail durch. In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und in den fakultativen Übungen im **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie weitere Vorschläge.

Fotokopieren Sie sämtliche Handzettel und Arbeitsblätter und stellen Sie sicher, dass alle unter Material aufgeführten Sachen zur Verfügung stehen.

3 Das Modul einleiten



30 Minuten

Führen Sie durch Ihre geplante Einleitung, bei der Sie folgende Elemente verwenden können:

Stille

Vorstellungsrunde/optionale Aufwärmübungen

Überblick über das Seminar

- Thema
- Ziele
- Programmplan
- Hilfreiche Hinweise
- Etwaige Fragen

Einstimmung/Eine gute Atmosphäre erschaffen

- Grundprinzipien/Spielregeln
- Erwartungen der Teilnehmerinnen

Rückblick auf die vorangegangene Seminareinheit bzw. Hausarbeit

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** finden Sie zusätzliche Hinweise zur Einleitung des Seminars.

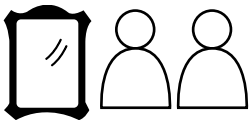
4

Die Übungen

Seminarteil I: Die Mechanismen erfolgreicher Zusammenarbeit verstehen

Übung 5.1 –

Gute Zusammenarbeit: Was bedeutet das?



Prozess

Reflexion und Austausch in Zweiergruppen



25 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ die notwendigen Eigenschaften und Fähigkeiten für eine gute Zusammenarbeit zu beschreiben.

Material



- Arbeitsblatt 5.1 – Zusammenarbeit: Was bedeutet das?
- Flipchart
- Papier, Stifte

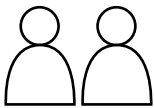
Die Übung moderieren

- 1 Teilen Sie **Arbeitsblatt 5.1 Gute Zusammenarbeit: Was bedeutet das?** an die Teilnehmer aus, ebenso Papier und Stifte.
- 2 Bitten Sie die Teilnehmer, sich einen Partner zu suchen, sich kurz vorzustellen und sich gemeinsam hinzusetzen.
- 3 Stellen Sie die Übung wie folgt vor:



„Arbeiten Sie zunächst bitte allein und denken Sie darüber nach, wann Sie zuletzt ein Beispiel für erfolgreiche Zusammenarbeit erlebt haben; das kann im privaten Umfeld oder im Zusammenhang mit dem Beruf sein. Überlegen Sie, was in der Situation zum Erfolg geführt hat. Welche Verhaltensweisen und Fähigkeiten waren dabei für die gelungene Zusammenarbeit wichtig? Welche Eigenschaften und Werte wurden bei den beteiligten Personen sichtbar? Notieren Sie Ihre Gedanken auf dem Arbeitsblatt.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 bis 10 Minuten Zeit

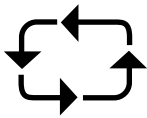


4. Als nächstes sollten sich die Partner untereinander wie folgt austauschen:

„Erzählen Sie jetzt Ihrer Partnerin von dieser Situation und Ihren Erkenntnissen, und erstellen Sie gleichzeitig eine Liste der Eigenschaften und Fähigkeiten, die für den Erfolg in der Zusammenarbeit wichtig waren. Notieren Sie so viele Merkmale wie Ihnen einfallen.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit.

**Feedback
10 Minuten**



- 1 Bringen Sie die allgemeine Aufmerksamkeit wieder zurück zur Hauptgruppe und bitten Sie jedes Paar, einige der Eigenschaften und Fähigkeiten, die aufgeschrieben wurden, der Gruppe mitzuteilen. Diese werden auf einer Flipchart festgehalten.
- 2 Als nächstes sind die Teilnehmer aufgefordert, Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede in den Eigenschaften und Fähigkeiten herauszufinden, die für das Gelingen der Zusammenarbeit am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld maßgeblich waren.

Übung 5.2

Basiswerte erfolgreicher Zusammenarbeit



Prozess

Meditation



15 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ die Eigenschaften, die für erfolgreiche Zusammenarbeit wichtig sind, und deren Manifestation in der Praxis benennen und mithilfe der Meditation erfahren können.

Material



- CD-Titel Nr. 14 – Basiswerte erfolgreicher Zusammenarbeit (oder Entspannungsmusik im Hintergrund)
- CD-Player/Kassettenrekorder

Die Übung moderieren

Diese geführte Meditation hilft den Teilnehmerinnen, sich mit den Basiswerten für eine gute Zusammenarbeit zu identifizieren und ihre eigene persönliche Erfahrung damit zu machen.

Sie können entweder **CD-Titel Nr. 14 Basiswerte für die Zusammenarbeit** einsetzen, oder den folgenden Text laut vorlesen, während Sie im Hintergrund entsprechende Entspannungsmusik spielen lassen. Wenn Sie den Text vorlesen, sollten Sie mit klarer, ruhiger und sanfter Stimme sprechen und bei den Pausenzeichen (...) innehalten, damit die Teilnehmer in die Entspannungsphase kommen können.

I Bitten Sie die Teilnehmer, sich drei Eigenschaften aus der Liste der vorherigen Übung auszusuchen. Sie können sich jetzt bequem auf ihren Stuhl setzen, mit dem Rücken fest an der Stuhllehne angelehnt, damit sich der Körper vollständig entspannen kann. Die Füße sollten Bodenkontakt haben, die Beine nebeneinander stehen und die Hände locker im Schoß liegen.

„Sitzen Sie ganz entspannt auf Ihrem Stuhl ... Und so wie sich Ihr Körper lockert, entspannen sich auch Ihre Gedanken ... Sie fühlen sich ruhig und friedvoll.“

Stellen Sie sich jetzt vor Ihrem geistigen Auge einige Eigenschaften vor, die für gute Zusammenarbeit wichtig sind ... Welche davon erkennen Sie auch als Ihre eigenen besonderen Fähigkeiten ...? Stellen Sie sich eine davon vor und spüren Sie hinein ... Wie fühlt sich diese Eigenschaft an ...? Fällt Ihnen ein Bild, eine Farbe oder ein Satz ein, den Sie mit dieser Qualität verbinden ...? Können Sie sich vorstellen, wie es ist, diese Qualität jeden Tag zu leben? **(Halten Sie 20 Sekunden lang inne.)**

Wenn Sie soweit sind, denken Sie an eine weitere Eigenschaft, die gute Zusammenarbeit ausmacht ..., und stellen Sie sich wieder vor, wie es ist, diese zu sein ... Vielleicht nehmen Sie innerlich Bilder oder Farben wahr ... Lassen Sie sich auf die Erfahrung dieses Gefühl ein, so tief Sie können ... Sie dürfen experimentieren und auch vergleichen, ob die Erfahrung ähnlich ist, wie bei der ersten Qualität ... oder anders. **(Halten Sie wieder 20 Sekunden lang inne.)**

Wenn Sie bereit sind, suchen Sie sich eine dritte Eigenschaft aus ... und spüren Sie so tief wie möglich hinein ... Auf welche Art und Weise unterscheidet sie sich von den ersten beiden ...? Wie fühlt sich für Sie die Vorstellung an ..., diese Eigenschaft zu besitzen, sie zu leben ...? **(Halten Sie 20 Sekunden lang inne.)**

Alle diese Eigenschaften sind Anteile der friedvollen und kooperativen Person, die Sie sind ... Versuchen Sie, ein Gespür für dieses Wesen zu entwickeln ... Fühlen Sie sich ganz im Einklang mit dieser Person ... **(Halten Sie 20 Sekunden lang inne.)**

„Werden Sie sich nun in Ihrem eigenen Tempo wieder Ihres Körpers bewusst ... Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden ... Beginnen Sie, Ihre Zehen und Finger zu bewegen ... und öffnen Sie in Ihrem eigenen Rhythmus dann die Augen ... Recken und strecken Sie sich nun und schütteln Sie Ihre Glieder aus.“

Hilfreiche Hinweise

Diese Übung soll den Teilnehmern helfen, sich auf einer sehr tiefen, persönlichen Ebene mit den Eigenschaften für gute Zusammenarbeit zu identifizieren. Dadurch können sie ihren kooperativen Kern in die folgenden Übungen einbringen und damit mehr von sich selbst.

Wenn Sie noch Zeit haben, können die Teilnehmer einige der Bilder, die ihnen während der Meditation zum Thema Kooperation eingefallen sind, malen oder notieren. Diese könnten dann entweder während des Seminars aufgehängt oder als Teil der Abschlussaktivität verwendet werden.



Bewegungsübung



10 Minuten

Übung 5.3



Kooperatives Zuhören

Prozess:

Aktives Zuhören



40 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ den Prozess des aktiven Zuhörens als wichtigen Aspekt der kooperativen Zusammenarbeit beschreiben und erfahren können.

Material



- Arbeitsblatt 5.3 – Kooperatives Zuhören (2 Blätter)
- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

Die Übung moderieren

Die Übung besteht aus zwei Teilen. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich in den gleichen Zweiergruppen wie bei der vorherigen Übung zusammenzufinden.

Teil A – Lieblingsmusik (15 Minuten)



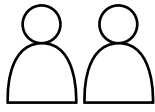
1 Teilen Sie den ersten Bogen des Arbeitsblattes 5.3 Kooperatives Zuhören mit dem Titel Teil A: Lieblingsmusik aus.

2 Leiten Sie die Übung wie folgt an:

„Erinnern Sie sich nun an ein Musikstück, das Sie ganz besonders gerne mögen. Hören Sie einige Momente innerlich hin. Notieren Sie Ihre Antworten kurz auf dem Arbeitsblatt.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

3 Laden Sie jetzt die Teilnehmerinnen eine, ihre Antworten mit denen ihres Partners wie folgt zu vergleichen:



“Als Zuhörer ermutigen Sie bitte Ihr Gegenüber, Ihnen genau zu beschreiben, warum dieses Musikstück zu seiner Lieblingsmusik gehört. Dafür können Sie die Fragen auf dem Arbeitsblatt als Vorlage verwenden. Seien Sie neugierig und interessiert daran zu erfahren, was diese Musik in der Person auslöst und warum sie so besonders ist. Zum Beispiel könnte es ein romantischer Titel sein, der sie an eine besondere Person oder eine besondere Begebenheit erinnert.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit, wobei jeweils nach fünf Minuten ein Wechsel stattfinden sollte.

Teil B – Der Prozess (15 Minuten)

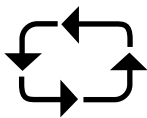
1 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, weiterhin mit der gleichen Partnerin zusammenzuarbeiten. Teilen Sie den zweiten Bogen zu Arbeitsblatt 5.3 **Kooperatives Zuhören** mit dem Titel **Teil B: Der Prozess** aus.

2 Bitten Sie die Paare, den Prozess des kooperativen Zuhörens anhand der Fragen auf dem Arbeitsblatt zu erforschen.

Die Fragen betreffen:

- die Erfahrung, die Musik zu beschreiben
- die Erfahrung des Zuhörens
- die Erfahrung des kooperativen Austauschs zwischen zwei Menschen

**Feedback
10 Minuten**



Geben Sie den Teilnehmern dafür weitere 15 Minuten Zeit, bevor Sie mit dem Feedback beginnen.

Bitten Sie die Teilnehmerinnen zurück in die Hauptgruppe, um die wichtigsten Lernerfahrungen zum Prozess des kooperativen Zuhörens gemeinsam zu diskutieren. Nachfolgend finden Sie eine Aufstellung persönlicher Erfahrungen, die bei dieser Übung eventuell auftauchen können:

- 1 Musik spricht die Seele an und kann eingesetzt werden, um uns daran zu erinnern, wer wir in Wahrheit sind.
- 2 Als „Sprecher“ ist man in der Unterhaltung stärker gefordert, weil man dem Gesprächspartner etwas Bestimmtes über sich selbst und das gewählte Musikstück nahe bringen möchte.
- 3 In der Situation des „Sprechers“ fährt man einfach damit fort, die Musik zu beschreiben, und vertraut darauf, dass man in dieser Situation „sicher“ ist. Man glaubt, gut und kompetent genug zu sein, man fühlt sich vollkommen richtig so wie man ist.

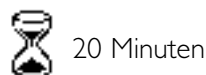
- 4 Wenn man begeistert ist, hört man auf, sich selbst und andere Leute ständig zu bewerten. Dies hilft, in den anderen Team-Mitgliedern jeweils das Beste zu sehen.
- 5 Etwas mitzuteilen, was für einen selbst wichtig und bedeutsam ist, ist wesentlicher Bestandteil, um mit anderen Menschen eine angenehme Beziehung aufzubauen. Außerdem führt es zu einem guten Gefühl sich selbst gegenüber. Je mehr man ermutigt wird, desto mehr teilt man von dem mit, was einem am Herzen liegt. Man hört auf darüber nachzudenken, was der andere über einen denken mag. Man hört auf sich mit den anderen im Raum zu vergleichen und erkennt, dass man selbst über die gleichen Eigenschaften wie sie verfügt.
- 6 Als „ZuhörerIn“ ist man gezwungen nicht zu bewerten, während man den anderen ermutigt. Und dadurch beginnt man, die verschiedenen Facetten der anderen Person wahrzunehmen. Man lernt einiges über sich selbst und seine eigenen Werte.
- 7 Sobald man seine eigene Geschichte erzählt und das Gefühl hat, dass einem zugehört wird, findet sich eine gemeinsame Basis. Zusammenarbeit ist also ein Schlüssel um dem wahren Selbst Ausdruck zu verleihen und anderen zu helfen, das gleiche zu tun.
- 8 Meistens fühlt man sich durch gemeinschaftlichen Austausch positiv und begeistert.

Hilfreiche Hinweise

Die meisten Menschen haben eine Lieblingsmusik, die sie leidenschaftlich gerne mögen, wobei sie sich ihrer tiefen Gefühle oft gar nicht bewusst sind. Es liegt daher am Zuhörer, mit Neugier und Interesse mehr über diese Leidenschaft herauszufinden. Diese Art des Gesprächs sollte frei von Ego (Persönlichkeit und Status) sein, um einen Austausch auf bedeutungsvollem Niveau zu ermöglichen.



Pause



20 Minuten

Übung 5.4 –

Cartoons zum Thema „Erfolgreiche Zusammenarbeit“

Prozess:

Kreativität



35 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ Ideen und Methoden zur Zusammenarbeit in einem realen Szenario anwenden können, um ein kooperatives Ergebnis zu erzielen.

Material



- Arbeitsblatt 5.4 – Cartoons zum Thema „Zusammenarbeit“
- Papier, Farbstifte und Bleistifte

Die Übung moderieren



- 1 Teilen Sie **Arbeitsblatt 5.4 Cartoons zum Thema „Zusammenarbeit“** sowie Papier und Stifte an die Teilnehmer aus.
- 2 Diese Übung wird in Einzelarbeit durchgeführt. Leiten Sie die Übung als Moderator wie folgt ein:

„Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit und stellen Sie sich eine Situation am Arbeitsplatz oder zuhause vor, bei der es keine gute Zusammenarbeit gab und die Sie gerne verbessern möchten. Stellen Sie diese Situation bildlich in dem Feld auf der linken Seite dar, und zwar in allen Einzelheiten. Nutzen Sie dabei Strichmännchen und einfache Verhaltensweisen, damit Ihnen klar wird, was dort passiert.“

Schreiben Sie jetzt mithilfe von Sprechblasen Ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Worte sowie die der anderen Teilnehmerinnen an den entsprechenden Stellen der Szene auf.“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit.

- 3 Als nächstes bitten Sie die Teilnehmerinnen, die Übung wie folgt fertig zu stellen:

“In den Platz zwischen den beiden Feldern schreiben Sie jetzt die Schritte, Methoden, Werte oder Gedanken, mit denen diese nicht-kooperative Situation in ein Szenario erfolgreicher Zusammenarbeit verwandelt werden könnte. Zum Beispiel: einen Schritt zurücktreten, Gelassenheit üben, Zuhören, eine positive Einstellung einnehmen, etc.

Es ist wichtig, dass Sie erst diese Schritte gehen, bevor Sie mit der Übung fortfahren.“

Geben Sie den Teilnehmern hierfür 5 Minuten Zeit.

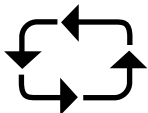
- 4 Zum Schluss bitten Sie nun die Teilnehmer, die neue, kooperative Szene wie folgt zu entwickeln:

“Versuchen Sie jetzt einmal, in dem Feld auf der rechten Seite eine neue Bildergeschichte zu zeichnen, aus der deutlich hervorgeht, dass jetzt erfolgreich zusammengearbeitet worden ist.“

Geben Sie den Teilnehmern für diesen Teil der Aufgabe 10 Minuten Zeit.

- 5 Beenden Sie als Moderatorin die Übung jetzt, egal ob die Teilnehmerinnen nun einen zufriedenstellenden Cartoon zeichnen konnten oder nicht.

Feedback 10 Minuten



- 1 Bitten Sie jetzt die Teilnehmer, kurz darauf einzugehen, welche Werte und Methoden der Zusammenarbeit sie eingesetzt haben, um ein positiveres Szenario zu entwickeln.
- 2 Erklären Sie den Teilnehmern, dass sie diesen Prozess auch nach dem Seminar fortsetzen können, indem sie so lange verschiedene Werte und Methoden ausprobieren, bis sich eine für sie stimmige Bildergeschichte entwickelt hat. Diese Übung kann sich auch über mehrere Wochen hinweg erstrecken, um genügend Raum für die Entwicklung einer ganzen Folge von Bildergeschichten zu geben, in der sich zum Schluss auch die Szene findet, die tatsächlich die gewünschte gute Zusammenarbeit ausdrückt.

Hilfreiche Hinweise

Für Gruppen gibt es bei dieser Übung einen alternativen Prozess: Sie könnten an dem von einer einzelnen Teilnehmerin ausgewählten Szenario arbeiten, indem sie die Situation als Rollenspiel oder Gruppenbild darstellen. Die jeweilige Teilnehmerin selbst würde in dem ersten, nicht-kooperativen Szenario quasi als „Regisseur“ arbeiten und die anderen Teilnehmer anweisen, die Rollen oder Verhaltensweisen der betroffenen Personen darzustellen. Im Anschluss würde die Gruppe dann zusammen daran arbeiten, Methoden für die Veränderung dieser Szene zu entwickeln und hinterher eine kooperative Alternative darzustellen. Danach könnten sie darüber sprechen, wie die Gefühle in der ersten Szene im Vergleich zur zweiten waren.



Mittagspause

Seminarteil II: Zusammenarbeit in Teams

Übung 5.5

Ein kooperativer Arbeitsplatz



Prozess:

Visualisierung



10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ durch eine geführte Visualisierung beschreiben können, welche Eigenschaften und Verhaltensweisen an einem kooperativen Arbeitsplatz vorherrschen.

Material



- CD-Titel Nr. 15 – Ein kooperativer Arbeitsplatz (oder eine CD- bzw. Kassettenaufnahme mit entspannender Hintergrundmusik)
- CD-Player/Kassettenrekorder (fakultativ)
- Papier und Stifte

Die Übung moderieren

Diese Übung besteht aus einer geführten Visualisierung, die den Teilnehmern hilft, sich einen kooperativen Arbeitsplatz mit den dazugehörigen Eigenschaften und Besonderheiten vorzustellen. Diese Übung dient zur Vorbereitung der nächsten Hauptübung, in der eine Team-Vision entwickelt werden soll.

Sie können entweder den CD-Titel Nummer 15 Ein kooperativer Arbeitsplatz verwenden oder den folgenden Text sprechen und dabei Ihre eigene Entspannungsmusik im Hintergrund laufen lassen. Sprechen Sie mit einer klaren, sanften Stimme und halten Sie jeweils bei den Pausen (...) inne, um den Teilnehmern Zeit zum Nachdenken zu geben.

! Versichern Sie sich, dass jede Teilnehmerin ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand hat. Vielleicht möchten die Teilnehmerinnen es während der Übung neben sich legen.

2 Spielen Sie die CD oder lesen Sie den folgenden Text:

„Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl, damit sich Ihr Körper entspannen kann ... Beide Füße stehen auf dem Boden ..., und Ihre Hände fallen locker in Ihren Schoß ... Spüren Sie, wie sich Ihre Muskeln entspannen ... und wie Ihre Atmung langsam und regelmäßig wird ... Erlauben Sie Ihren Gedanken, allmählich langsamer und ruhiger zu werden ...

Sie denken nun an Ihre Arbeit und lassen vor Ihrem inneren Auge ein Bild entstehen ... Denken Sie an Ihren Arbeitsplatz ...: Wie würde Ihr Arbeitsumfeld aussehen, wenn dort wirklich Kooperation herrschen würde ...? Wie wäre es, wenn alle gut zusammenarbeiten würden ...? Was für Gedanken und Bilder entstehen, wenn Sie an den idealen Arbeitsplatz denken ...? Wie sieht es dort aus ...? Wie ist die Atmosphäre ...? Wie verhalten sich die Menschen ...? Was sagen sie ...? Welche Gefühle drücken sich in der Zusammenarbeit aus ...? Welche Eigenschaften zeigen die Kollegen ...?

Vielleicht nehmen Sie Bilder, Gefühle oder Worte wahr – Farben, Geräusche, eine Struktur... Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf ... Sehen Sie ein Symbol oder ein besonderes Bild ...?

Wie wäre es an Ihrem Arbeitsplatz, wenn alle zusammenarbeiten würden ...? Nehmen Sie wahr, was Ihnen dazu in den Sinn kommt.

Wenn Sie soweit sind, nehmen Sie wieder Ihren Körper wahr ..., wie er auf dem Stuhl sitzt. Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden ... Atmen Sie wieder tiefer ein und aus ... Und öffnen Sie in Ihrem eigenen Tempo Ihre Augen.“

3 Geben Sie den Teilnehmerinnen ein paar Minuten Zeit, um Bilder, Worte oder Symbole aufzuschreiben. Wenn noch Zeit zur Verfügung steht, können Sie die Teilnehmerinnen bitten, ihre Eindrücke den anderen mitzuteilen, wenn sie das möchten.

Übung 5.6 -

Eine Team-Vision entwickeln



Prozess:

Kreativität



55 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

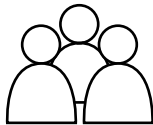
- ✓ in kleinen Gruppen kooperativ zusammenarbeiten können, um eine gemeinsame Vision zu entwickeln.
- ✓ gemeinsam kreativ tätig sein und ihre Vision schöpferisch darstellen können.

Material



- Flip-Chart-Papier oder Papier im Format Din-A1
- farbige Stifte
- Magazine und Zeitschriften
- Klebestift
- Scheren

Die Übung moderieren



Bei dieser Übung geht es darum, die Vision eines kooperativen Teams zu entwickeln.

1 Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Teams von sechs bis acht Leuten zusammenzufinden. Dies können auch reale Arbeitsteams sein, falls Sie die Übung in Unternehmen/Organisationen durchführen.

2 Leiten Sie die Übung wie folgt ein:

„Sie werden jetzt zusammenarbeiten, um die Vision eines kooperativen Teams zu entwickeln und diese in einem Poster darzustellen.“

Beginnen Sie damit, Ihre Erkenntnisse aus der vorherigen Visualisierungsübung untereinander auszutauschen, indem Sie Ihre Notizen als Gedächtnisstütze verwenden. Darauf basierend entwickeln Sie eine kollektive Vision für ein kooperatives Arbeitsteam in Bezug auf Eigenschaften, Einstellungen und Verhaltensweisen. Bemühen Sie sich, jeden Einzelnen in diesen Prozess einzubeziehen. Vielleicht möchten Sie eine Person im Team bitten, einige Notizen zu machen.“

Die Teilnehmer haben für diesen ersten Schritt 15 Minuten Zeit.

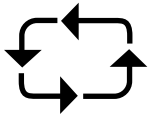
3 Bitten Sie nun die Teams, den zweiten Teil der Übung wie folgt durchzuführen:

„Arbeiten Sie jetzt gemeinsam daran, ein Poster dieser Vision zu entwickeln. Unterhalten Sie sich über Ihre Ideen für Bilder, Worte und Farben. Bestimmen Sie Größe und Form Ihres Posters und überlegen Sie, wie Sie es gemeinsam auf kooperative Art und Weise erstellen können. Dabei können Sie Buntstifte, Bleistifte, und Ausschnitte aus Magazinen und Zeitschriften mit Bildern und Wörtern verwenden.

Versuchen Sie wieder jeden aus der Gruppe in den Prozess mit einzubinden. Einige mögen vielleicht Ideen für das Design und die Farben haben, andere konzentrieren sich vielleicht eher auf die Herstellung des Posters, und wieder andere steuern vielleicht Symbole oder Worte bei, die die Gedanken der ganzen Gruppe zusammenfassen.“

Geben Sie den Teilnehmern für diesen Schritt 30 Minuten Zeit, bevor Sie zum Feedback übergehen.

**Feedback
10 Minuten**



1 Bitten Sie jedes Team nun, das Poster und die Gedanken dazu vorzustellen. Die Reflexion über den eigentlichen Arbeitsprozess zur Erstellung des Posters kann die Gruppe in der nächsten Übung vollziehen.

2 Zum Abschluss der Übung weisen Sie die Gruppe darauf hin, dass einige Menschen die gemeinsame Vision als Ergebnis und andere eher als Prozess sehen, und dass die nächste Übung sich insbesondere mit dem Prozess beschäftigen wird.

**Hilfreiche
Hinweise**

Diese Übung basiert darauf, dass die Gruppenteilnehmer ihre persönlichen Vorbehalte untereinander sowie Status- und Rollendenken loslassen, um sich auf eine gemeinsame Aufgabe zu konzentrieren. Aufgrund der Stille in der vorhergehenden Visualisierungsübung sind kreative Ideen zum Vorschein gekommen. Die Herausforderung besteht nun darin, aus diesen Vorstellungen eine gemeinsame Vision zu entwickeln und die Aufgabe zu bewältigen, diese Vision kreativ darzustellen. Der Austausch von Ideen, die Freude und die Wertfreiheit sich selbst und anderen gegenüber führen zu erfolgreicher Zusammenarbeit.



Bewegungsübung



10 Minuten

Übung 5.7

Den Prozess erfolgreicher Zusammenarbeit erforschen



Prozess:

Reflexion und Austausch in der Gruppe



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ den Prozess der Zusammenarbeit im Team wertschätzen können.
- ✓ die Hauptfaktoren für eine positive Zusammenarbeit in Gruppen beschreiben und bewerten können.

Material



- Arbeitsblatt 5.7 – Den Prozess guter Zusammenarbeit erforschen
- Flipchart und Stifte

Die Übung moderieren



1 Teilen Sie Arbeitsblatt 5.7 Der Prozess der erfolgreichen Zusammenarbeit aus.

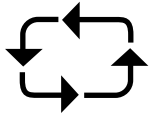
2 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, in den vorher gebildeten Arbeitsgruppen zu bleiben. Zunächst sollte jeder für sich die Fragen anschauen und sich Gedanken über den Prozess bei der gemeinsamen Erstellung des Posters in der vorherigen Übung machen.

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

3 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, ihre Antworten im jeweiligen Team auszutauschen. Jedes Team sollte darauf vorbereitet sein, kurz über die wichtigste Lernerfahrung hinsichtlich erfolgreicher Teamarbeit zu berichten. Vielleicht möchte die Gruppe die wichtigsten Punkte auf einer Flipchart festhalten, was am Ende der Seminareinheit als Basis für die Handlungsplanung dient .

Geben Sie den Teilnehmern für diese Teamdiskussion 20 Minuten Zeit.

**Feedback
5 Minuten**



Geben Sie jedem Team die Gelegenheit, seine Ergebnisse vorzustellen.



Pause



15 Minuten

5 Seminarrückblick



10 Minuten

Moderationshinweise

Halten Sie einen kurzen Seminarrückblick, indem Sie allen die Lernziele und die einzelnen Übungen noch einmal ins Gedächtnis rufen. Sie sollten die Teilnehmer auch daran erinnern, welche Aktivitäten sie durchgeführt haben.

Wählen Sie einige kreative Arbeiten der Teilnehmerinnen aus, die bereits vorgestellt wurden.

Händigen Sie den Teilnehmern jetzt das **Hintergrundmaterial** für zuhause aus. Dabei können Sie auf zusätzliche Literatur und Ressourcen für dieses Modul hinweisen, falls einer der Teilnehmer das Thema für sich vertiefen möchte.

Weitere Informationen finden sich in **Teil 2: Anleitung für Moderatoren**.

6 Aktivitätenplanung

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie Hinweise und Informationen zur Aktivitätenplanung. Nachfolgend finden Sie einen Vorschlag für eine Übung zur Aktivitätenplanung.

Übung 5.8

Erfahrungen am Arbeitsplatz umsetzen



Prozess:

Reflexion und Austausch in der Gruppe



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ die Prinzipien der erfolgreichen Zusammenarbeit zur Lösung von Problemen und schwierigen Situationen am Arbeitsplatz anwenden können.

Material



- Papier und Stifte

Die Übung moderieren



- 1 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich zunächst in Einzelarbeit ein Problem oder eine schwierige Situation zu überlegen, in der sie mit Kollegen zusammenarbeiten müssen, um ein Arbeitsergebnis oder eine Lösung erzielen zu können.

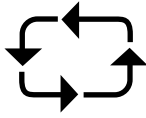


- 2 Geben Sie den Teilnehmerinnen dafür 2 bis 3 Minuten Zeit.

- 3 Als nächstes sollten sich die Teilnehmer in kleinen Gruppen von drei Personen zusammenfinden und bei jeder Problemstellung gemeinsam überlegen, wie sie die heute gemachten Lernerfahrungen anwenden können.

Geben Sie den Teilnehmern dafür 20 Minuten Zeit.

Feedback
5-10 Minuten



Wenn noch Zeit vorhanden ist, fragen Sie die Teilnehmer, wie es für sie war, die Prinzipien guter Zusammenarbeit auf reale Probleme und Situationen anzuwenden. Konzentrieren Sie das Gespräch in der Gruppe vor allem auf die Besprechung effektiver Problemlösungen mittels Kooperation, anstatt die Situationen selbst in den Vordergrund zu stellen.

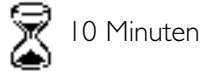
Fassen Sie noch einmal zusammen, wie wichtig die Überprüfung von Handlungsplänen ist:

„Es ist wichtig, regelmäßig zu überprüfen, wie die Umsetzung in der Praxis abläuft, und sich an die Vision zu erinnern, die Sie entwickelt haben. Dies hilft Ihnen, den Erfolg zu feiern und auf die Vision konzentriert zu bleiben. Es macht Ihnen auch deutlich, ob Sie noch auf dem vorgegebenen Weg sind oder eine Richtungsänderung vornehmen müssen.

Schlussendlich ist es so, dass Erfolg zu Erfolg führt. Wenn Menschen das Gefühl einer Errungenschaft haben – sowohl in Bezug auf das Ergebnis als auch durch die gute Zusammenarbeit – gibt ihnen dies zusätzliche Energie um weiterzumachen.“

Siehe dazu auch **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen**.

7 Bewertung



Material

- Kopien des Musterformulars zur Bewertung (falls Sie diese einsetzen wollen)
- Stifte

Moderationshinweise

Führen Sie Ihre geplante Aktivität zur Bewertung des Seminars durch (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** für Hinweise und Informationen zur Bewertung).

Als Alternative oder auch zusätzlich können Sie den Teilnehmern zu diesem Zeitpunkt auch einen offizielleren Bewertungsbogen austeilen, der entweder jetzt oder zu einem bestimmten Termin ausgefüllt zurückgegeben werden kann.

Denken Sie daran, im Anschluss an das Seminar auch selbst eine Bewertung zu erstellen, um festzuhalten, wie das Seminar Ihrer Meinung nach gelaufen ist.

8 Abschluss

Führen Sie die Gruppe in Ihre geplante Abschlussaktivität (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** für Hinweise und Informationen zu Abschlussaktivitäten) oder nutzen Sie den folgenden Vorschlag.

Übung 5.9

Der Tempel der erfolgreichen Zusammenarbeit



Prozess:

Kreativität



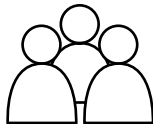
10 Minuten

Material



✓ Arbeitsblatt 5.9 – Der Tempel der erfolgreichen Zusammenarbeit

Die Übung moderieren



- 1 Händigen Sie **das Arbeitsblatt 5.9 Der Tempel der erfolgreichen Zusammenarbeit** aus und bitten Sie die Teilnehmer, in kleinen Gruppen zusammenzuarbeiten. Das Arbeitsblatt zeigt den Tempel der Zusammenarbeit, bestehend aus dem Fundament, den Säulen und dem Dach.
- 2 Bitten Sie nun die Teilnehmerinnen, die einzelnen Bausteine des Tempels bunt anzumalen und aufzuschreiben, welche Eigenschaften, Verhaltensweisen und Einstellungen am besten das Fundament, die Säulen und das Dach des Tempels darstellen. Jede Gruppe kann ihren Tempel am Ende des Seminars der Hauptgruppe vorstellen.

9 Vertiefungsübungen / Hausarbeit

Übung 5.10:

Werbespots – eine Aufgabe für kooperative Teamarbeit



Prozess:

Kreativität und Spiel



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

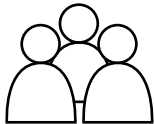
- ✓ die Auswirkungen von Kreativität auf gute Teamarbeit zu beschreiben.

Material



- Eine Auswahl an Objekten, die Kernstück einer Werbeanzeige sein könnten, z.B. ein Ei, ein Stück Seife, ein Stück Obst oder andere Nahrungsmittel, etc.

Die Übung moderieren



1 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich in Gruppen von vier oder fünf Teilnehmern zusammenzufinden.

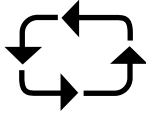
2 Führen Sie die Gruppe wie folgt in die Übung:

“Ihre Aufgabe ist es, einen TV-Werbespot zu produzieren. Die Gruppe hat genau 15 Minuten Zeit, um sich einen 2-Minuten-Spot zu überlegen, der dann den anderen Gruppen vorgespielt wird.

Suchen Sie sich eines der Hilfsmittel als Kernstück Ihres TV-Spots aus (oder ein alternatives Hilfsmittel, falls gewünscht). Arbeiten Sie rasch zusammen und seien Sie so kreativ und vorurteilsfrei wie nur möglich.“

Nach 15 Minuten bitten Sie jedes Team seinen Werbespot darzustellen.

**Feedback
15 Minuten**



1 Bitten Sie nun jede Teilnehmerin darum mitzuteilen, was er durch die Übung gelernt hat, insbesondere:

- Welche Auswirkung hatte die kreative Tätigkeit auf die Teamarbeit?
- Wie kreativ konnte die Gruppe sein?
- Zusätzliche Diskussionsansätze: die verschiedenen Energieniveaus; was fördert oder behindert die Kreativität; welche Auswirkung hatte die kreative Arbeit auf Einzelne und auf die Gruppe; zusätzlichen Faktoren im Prozess der Zusammenarbeit (siehe auch Diskussionspunkte auf **Arbeitsblatt 5.7 Den Prozess der Zusammenarbeit erforschen**).

2 Als Moderatorin fassen Sie die Übung wie folgt zusammen:

“Diese Übung zeigt, wie Kreativität den Prozess der Zusammenarbeit fördern kann. Bei kreativen Aufgaben fühlen wir uns wohl, sie heben unseren Energiepegel. Kreativität bringt die Seele zum Vorschein – das heißt, wir können uns mit unserem wahren Selbst verbinden.

Im kreativen Prozess gibt es weder Zeit noch Raum, sich selbst zu verurteilen oder sich in Selbstzweifeln zu verlieren – was uns nur Energie raubt. Wir wählen gewissermaßen „das dritte“, oder mit anderen Worten: Unsere Konzentration ist auf die beste Lösung gerichtet, anstatt dass wir uns über uns selbst oder andere den Kopf zerbrechen. Wenn wir also eine gute Zusammenarbeit anstreben, sollten wir unser Augenmerk auf unseren eigenen Beitrag richten und unseren eigenen Energiepegel dadurch erhöhen, dass wir weder uns selbst noch andere verurteilen. Innerhalb eines Teams können wir Bewertungen über einander ganz einfach reduzieren, indem wir kreativ sind und uns auf das konzentrieren, was für die Gruppe im Moment das Wichtigste ist.“

**Hilfreiche
Hinweise**

In dieser Übung geht es bewusst um Gegenstände, die weit weg von unserer Arbeitsrealität liegen. So erreichen wir, dass die Teilnehmer den kreativen Prozess und dessen Auswirkung auf die Zusammenarbeit erfahren können, anstatt sich mit dem Ergebnis der Übung zu beschäftigen.

Übung 5.11

Neue Perspektiven erschaffen



Prozess:

Reflexion und Austausch in Zweiergruppen



45 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ Lösungen für problematische Situationen finden können, indem sie die Eigenschaften für gute Zusammenarbeit anwenden.
- ✓ Diese Lösungen als Teil der Handlungsplanung in konkrete Handlungen umsetzen – entweder individuell oder als Teil eines Gruppenhandlungsplans.

Material



- Papier und Stifte

Die Übung moderieren



1 Teilen Sie Papier und Stifte aus und bitten sie die Teilnehmerinnen, zunächst wie folgt allein zu arbeiten:

“Stellen Sie sich eine schwierige Situation im klinischen oder organisatorischen Bereich vor, die im Augenblick für Sie wichtig ist und für die Sie nach einer klaren Lösung suchen.

Schreiben Sie die wesentlichen Merkmale dieser schwierigen Situation auf.“

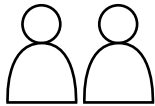
Geben Sie den Teilnehmern dafür 2 bis 3 Minuten Zeit.

2 Bitten Sie die Teilnehmerinnen nun wie folgt über mögliche Lösungen nachzudenken:

“Ziehen Sie sich in die Stille zurück und überlegen Sie mögliche Lösungen, bei denen eine kooperative Eigenschaft oder ein kooperatives Hilfsmittel die Situation verwandeln oder zu ihrer Bewältigung beitragen könnte. Versuchen Sie sich dabei auf die Erfahrungen und Erkenntnisse aus diesem Seminar zu stützen. Beispiele hierfür könnten sein: Zuhören, Visualisierung, Verständnis oder Kreativität.

Schreiben Sie nun auf, wie sich diese Situation oder das Problem zum Positiven wenden würde, wenn die Eigenschaft oder das Hilfsmittel eingesetzt würde.“

Geben Sie als Moderator den Teilnehmerinnen dafür 10 Minuten Zeit.



3 Jetzt sollten sich die Partner wie folgt austauschen:

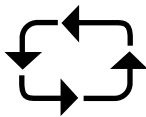
“Besprechen Sie mit dem Partner, wie sich die Ausgangssituation nach Einsatz der kooperativen Eigenschaft bzw. des Hilfsmittels verändern könnte. Diskutieren Sie, wie das in der Praxis aussehen könnte.“

Geben Sie hierfür weitere 5 Minuten Zeit.

4 Bitten Sie jede Zweiergruppe, sich gegenseitig bei der Entwicklung eines Handlungsplans zu unterstützen, der jeder Person ganz bestimmte Handlungen als praktischen Lösungsansatz an die Hand gibt.

Geben Sie dafür weitere 15 Minuten Zeit.

**Feedback
10 Minuten**



**Hilfreiche
Hinweise**

Wenn die Zeit es erlaubt, bitten Sie die gesamte Gruppe um Feedback.

- Wie hat sich die Situation durch die Anwendung einer Eigenschaft verändert?
- Welche Handlungsplanungen wurden von den einzelnen Personen entwickelt?

Wenn das Leben uns vor schwierige Situationen oder Aufgaben stellt, sind die Lösungen nicht immer offensichtlich oder zufriedenstellend. Eine neue Sichtweise, die sich aufgrund stiller Reflexion eröffnet, kann den Prozess der Lösungsfindung unterstützen.

Sie könnten auch die Werte-Karten aus den Trainingsunterlagen benutzen und jede Teilnehmerin bitten, eine Karte als Fokus für diese Übung auszuwählen.

Eine alternative oder zusätzliche Übung könnte darin bestehen, dass jeder sein Problem oder eine schwierige Situation auf einem Blatt Papier beschreibt, welches in einem großen Gefäß in der Mitte des Seminarraums gesammelt wird. Dann nimmt jeder Teilnehmer einen Zettel heraus und überlegt sich eine Eigenschaft zur Lösung dieser Situation. Diese notiert er auf der Rückseite. Zum Schluss kommen alle Zettel wieder in das Gefäß zurück. Auf diese Weise bleiben Lösungsvorschläge anonym und können offen vorgelesen werden.

Wenn die Gruppe aus einem festen Arbeitsteam besteht oder falls die Teilnehmer in der gleichen Abteilung arbeiten, kann auch eine Situation ausgewählt werden, die alle gleichermaßen betrifft. Die einzelnen Lösungen können dann gemeinsam besprochen werden und als Basis für die Erarbeitung eines gemeinsamen Handlungsplans dienen.

Arbeitsblatt 5.1

Zusammenarbeit – was bedeutet das?

Beschreiben Sie eine Situation bei der Arbeit oder im privaten Umfeld, in der sich erfolgreiche Zusammenarbeit gezeigt hat.

Was hat diese Situation erfolgreich gemacht?

Welche Verhaltensweisen und Fähigkeiten haben die Menschen gezeigt?

Welche Eigenschaften und Werte haben die Menschen ausgedrückt?

Arbeitsblatt 5.3

Kooperatives Zuhören

Teil A: Lieblingsmusik

Warum haben Sie dieses Musikstück/dieses Lied ausgewählt?

Was macht es so besonders für Sie?

An was erinnert es Sie?

Welche Gefühle löst es in Ihnen aus?

Arbeitsblatt 5.3 (Fortsetzung)

Kooperatives Zuhören

Teil B: Der Prozess

... als Sie diese Musik beschrieben haben:

Welche Wirkung hatte es auf Sie, sich an diese Musik zu erinnern?

Wie war es für Sie, von Ihrem Gegenüber oder den anderen eventuell beurteilt/bewertet werden zu können? Wie sicher fühlten Sie sich?

Wie begeistert waren Sie, und welche Wirkung hatte dies auf Sie?

Inwiefern hat die Ermutigung durch Ihren Partner dazu beigetragen, dass Sie mehr von sich preisgeben konnten?

... als Zuhörer:

Welche Wirkung hatte diese Übung auf Sie?

... als Übung in individueller Zusammenarbeit:

Welche gemeinsame Basis konnten Sie entdecken?

Wie fühlen Sie sich jetzt?

Arbeitsblatt 5.4

Cartoons zum Thema Zusammenarbeit

1. Stellen Sie sich eine Situation vor, in der es keine Zusammenarbeit gibt. Dies möchten Sie gerne verbessern. Zeichnen Sie die momentane Situation in das „Vorher-Feld“ auf der linken Seite – mit all den Facetten, die Sie jetzt darin sehen. Benutzen Sie Strichmännchen und einfache Verhaltensweisen, die ganz klar die Situation aufzeigen.
2. Ergänzen Sie nun Sprechblasen, in denen die Gedanken, Gefühle und Worte von Ihnen und den anderen beteiligten Personen stehen.
3. Zwischen die beiden Rechtecke schreiben Sie nun alle Schritte, Methoden, Werte oder Gedanken, die für eine Zusammenarbeit und Verbesserung erforderlich sind, z. B. „Loslösung“, „objektives Beobachten meiner selbst und anderer“ etc.
4. Jetzt nutzen Sie die Ideen und wenden die Methoden guter Zusammenarbeit in der Bildergeschichte an. Zeichnen Sie einen neuen Cartoon in das „Nachher-Feld“, aus dem die gute Zusammenarbeit ersichtlich wird.

Vorher

Nachher

Im Verlauf

Arbeitsblatt 5.7

Den Prozess der erfolgreichen Zusammenarbeit erforschen

Diskutieren Sie die drei untenstehenden Hauptfragen in Bezug auf Ihre Erfahrung aus der vorherigen Übung zur Entwicklung der gemeinsamen Team-Vision. Wenn Zeit verbleibt, können Sie eventuell noch einige der zusätzlichen Diskussionspunkte bearbeiten.

1 Beitrag

Was hat die einzelnen Personen dazu bewegt, einen Beitrag zu leisten?

Zusätzliche Diskussionspunkte: Der Effekt einer klaren Zielvorstellung. Der Grad der Konzentration. Wurden Rollen angenommen? Haben alle ihr Bestes gegeben? Wenn nicht, warum nicht?

2 Eigenschaften, die für eine gute Zusammenarbeit erforderlich sind

Welche Eigenschaften und Fähigkeiten für die Zusammenarbeit haben sich im Gruppenprozess gezeigt?

Zusätzliche Diskussionspunkte: Was gestaltete sich einfach/schwierig in der Zusammenarbeit? Fühlten sich Einzelne zugehörig oder ausgeschlossen? Hat sich bei der Teamarbeit jemand anders verhalten als sonst? Wenn ja, auf welche Weise?

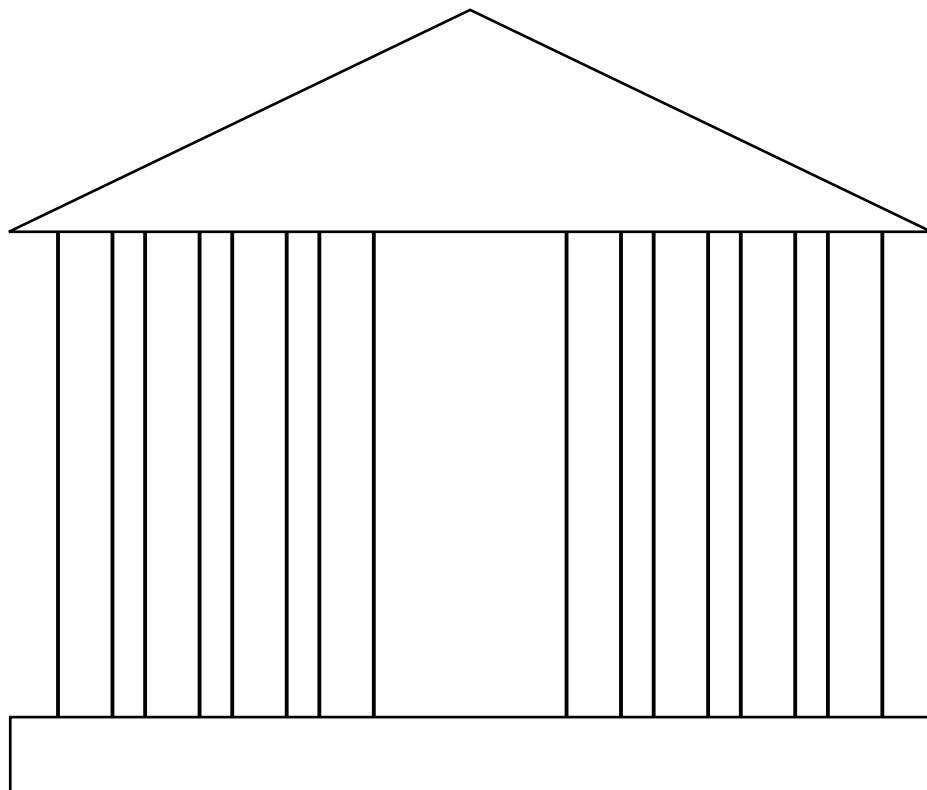
3 Lernerfahrung

Was haben Sie aus dieser Übung über kooperative Gruppenarbeit gelernt?

Zusätzliche Diskussionspunkte: Welche Wirkung hatte es auf die Gruppe, erfolgreich zu sein oder Spaß zu haben? Gab es im Gruppenprozess Stimmungsschwankungen? Wie hätte man noch effektiver zusammenarbeiten können?

Arbeitsblatt 5.9

Der Tempel erfolgreicher Zusammenarbeit



Malen Sie diese Tempel aus und schreiben Sie welche Qualitäten, Verhaltensweisen und Einstellungen notwendig sein könnten:

- als das Fundament für die Kooperation
- Um die Kooperation zu unterstützen (die Säulen)
- Die Kooperation beizubehalten (das Dach)

Selbstwertschätzung



Hintergrundinformationen

Warum sich selber wertschätzen?

Als Mitarbeiter im Gesundheitsbereich tendieren wir dazu, uns auf das zu konzentrieren, was das Beste für die Patienten ist. Indem wir die Patientinnen an erste Stelle setzen und alles für sie tun, vergessen wir oft, für uns selbst zu sorgen. Auch wenn es eine Binsenweisheit ist: Es ist wichtig, dass wir uns um uns selbst kümmern – nicht nur deshalb, weil wir unseren Patienten dadurch als gutes Beispiel dienen, sondern auch für unser eigenes Wohlergehen.

Außerdem wirkt sich Krankheit im Team auch auf alle Bereiche der Organisation aus, wie z.B. die Finanzen und die Arbeitsleistung. Auf lange Sicht leidet die Motivation im Team sowie der Personalbestand. Weiterhin hat Krankheit natürlich auch einen Einfluss auf das Familienleben und den Umgang mit den Kollegen.

„**Arzt heile dich selbst**“ ist eine Maxime, die diejenigen, die in der Gesundheitsversorgung arbeiten, ins Zentrum ihres Handelns stellen sollten. Indem wir uns selber nähren, heilen wir uns und können so effektiver die Heilung anderer unterstützen. Diese Heilung beinhaltet mehr, als das Freisein von Krankheit und einen gesunden Lebensstil zu proklamieren. Es geht darum, Selbstvertrauen und Selbstrespekt zu entwickeln und auch, aus unserer Erfahrung zu lernen, um wieder einen Sinn in der Arbeit zu finden.

Ziele dieses Moduls

Sich selber wertzuschätzen ist ein Weg, um ein Burnout und seine Folgen zu verhindern. Jeder Personalentwicklungsplan dreht sich nicht nur um Entwicklung in Bezug auf die Arbeit, sondern auch um Selbstfürsorge und persönliches Wachstum als Individuum. Wir reflektieren nicht nur unsere Arbeitsleistung, sondern auch unseren Platz als Individuum in unserem Zuhause, im Berufsleben und im Leben allgemein.

Einleitung zum Modul Selbstwertschätzung

Dieses Modul hilft uns, unsere Selbstfürsorge, unser Selbstvertrauen und unser eigenes Bedürfnis nach Unterstützung zu erforschen, damit wir unser Leben und uns selbst auf positive Weise verändern können, damit wir uns selbst respektieren und Möglichkeiten für Selbsterfahrung schaffen können. Dadurch, dass wir unseren eigenen Wert entdecken, sind wir auch besser in der Lage, den Wert anzuerkennen, der auch jedem anderen Menschen innewohnt. Das führt zu gegenseitigem Respekt und Harmonie in unseren Beziehungen. Wir profitieren davon und unsere Kolleginnen und Patienten ebenfalls. Unser eigener Selbstrespekt wird zu einem Beispiel für andere, und dafür bekommen wir auch Anerkennung von anderen zurück.

Themenschwerpunkte der Übungen

Für mich selbst sorgen (6.1)

Viele Mitarbeiter im Gesundheitswesen denken selten darüber nach, wie sie für sich selbst sorgen können. Daher kann es für sie schwierig sein, die eigenen Bedürfnisse zu benennen, denn die Ansicht „Der Patient kommt zuerst“ ist fest in der Gesundheitskultur verankert. Dennoch: Wenn wir selbst nicht in allen Bereichen bei guter Gesundheit sind – wie können wir dann unser Bestes für andere geben?

Physisch

Wir geben unseren Patientinnen den Rat, eine ausgewogene Diät einzuhalten, regelmäßig körperliche Übungen zu machen, dafür zu sorgen, dass sie ausreichend Schlaf bekommen, wenig Alkohol zu trinken und nicht zu rauchen. Aber wie viele von uns folgen diesem Rat selber?

Es entspricht dem gesunden Menschenverstand, dass man einen gesunden Lebensstil pflegen muss, um sich für den Job fit zu halten. Es gibt einige einfache praktische Möglichkeiten, wie wir uns um unser körperliches Wohlbefinden kümmern können: Zum Beispiel, indem wir uns die Zeit für Essenspausen nehmen und im Rahmen der vereinbarten Arbeitsstunden bleiben. Dadurch stellen wir sicher, dass wir durch ausreichende Bewegung und genügend Schlaf die Energie aufrechterhalten können, die wir für eine gute Leistung in unserem Job benötigen.

Geistig

Geistiges Wohlergehen ist Teil eines gesunden Lebensstils und bedeutet auch, dass wir mit Stress umgehen können, der ein Teil unserer Arbeit ist. Es ist notwendig, Auszeiten zu planen, z.B. regelmäßig in die Ferien fahren, freie Tage in der Woche nehmen und während des Tages Pausen einhalten. Wenn wir nicht arbeiten, benötigen wir Zeit zum Entspannen und dafür, eigenen Interessen nachzugehen. Wir sollten wissen, was uns Stress bereitet, und überlegen, wie wir dies verändern können – wie z.B. lernen, „Nein“ zu sagen, Dinge zu delegieren und Spaß zu haben.

Emotional

In der Gesundheitsfürsorge gehen wir oft mit verschiedenen schwierigen emotionalen Situationen um. Um dies zu meistern, brauchen wir ein gutes Selbstwertgefühl und die Unterstützung von Kollegen; und manchmal müssen wir auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wie z. B. Beratungsgespräche oder Coaching.

Sozial

Es ist absolut wichtig, sich Zeit für die Familie und Freunde zu nehmen. Von ihnen erfahren wir die meiste Unterstützung. Wir können uns entspannen, Spaß haben, Liebe und Fürsorge erfahren und geben. Diesen Bereich sollten wir nicht zur Seite schieben; er benötigt Aufmerksamkeit, um zu wachsen und zu gedeihen, sonst „verkümmert“ er. Wir möchten uns auch jenseits unseres Berufes gesellschaftlich engagieren, in eine Gemeinschaft integriert sein und Interessen verfolgen, die nicht mit der Arbeit verbunden sind – zum Beispiel, indem wir kreativ sind oder sportlichen oder kulturellen Aktivitäten nachgehen.

Umgebung

Wir tendieren dazu, unseren Patienten die bestmöglichen Bedingungen und die beste Umgebung zur Verfügung stellen zu wollen. Aber es ist ebenfalls wichtig zu überlegen, welche Arbeitsbedingungen und welche Arbeitsumgebung uns selber gut tun. Das wiederum wird einen positiven Einfluss auf diejenigen haben, um die wir uns kümmern.

Spirituell

Wir müssen lernen, auch auf einer spirituellen Ebene für uns zu sorgen und uns Zeit für unser „inneres Selbst“ zu nehmen – und zwar mit derselben Freundlichkeit und Sanftheit, die wir unseren Patientinnen angedeihen lassen würden. Zeiten der Besinnung helfen uns, über unser tiefstes Selbst nachzudenken und mit ihm in Verbindung zu bleiben. Dies kann geschehen, wenn wir in der Natur spazieren gehen oder einfach in einem Garten oder Park sitzen. Es kann auch bedeuten, sich in einem Bad zu entspannen, in einer Tätigkeit völlig aufzugehen, sich zu bewegen oder auch zu meditieren.

Eine heilsame Umgebung (6.2)

Wir alle benötigen einen Ort, an dem wir uns sicher und entspannt fühlen können. Vielleicht haben wir solch einen Platz bereits in unserem Zuhause oder wir kennen einen in der Natur. Es sollte ein Ort sein, an dem wir ganz wir selbst sein können und an dem wir von all den Dingen umgeben sind, die uns wichtig sind. Vielleicht ist ein solcher Ort zur jetzigen Zeit aus praktischen Gründen nicht zu verwirklichen – aber wenn es machbar wäre: Wie sähe dieser Ort aus? Wie würden Sie sich darin fühlen? Auch wenn ein solcher Ort nicht notwendigerweise unseren Geist beruhigt, so wird doch eine Umgebung, in der wir uns entspannt und sicher fühlen, zu mehr innerem Frieden beitragen.

Fürsorge zulassen (6.3)

Mitarbeiterinnen im Gesundheitswesen sind es gewohnt, sich um andere zu kümmern. Doch wie oft lassen wir es zu, dass jemand sich um uns kümmert? Bei der Arbeit sind wir daran gewöhnt, unsere Aufmerksamkeit auf die Patienten zu konzentrieren, um all ihre Bedürfnisse während der Krankheit zu erfüllen. Wir kümmern uns um ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Wir sind sehr gut darin zu geben, aber wie gut sind wir darin etwas anzunehmen? Wie oft erlauben wir anderen Menschen, etwas für uns zu tun – ob nun auf der physischen Ebene, z.B. mit einer Massage, oder auf der emotionalen Ebene, indem wir unser Herz bei jemandem ausschütten? Wie pflegen wir uns selber? Wann gönnen wir uns etwas Gutes oder nehmen uns einfach einmal Zeit für das Alleinsein?

Wir können damit beginnen, einen heilsamen und Kraft spendenden Ort zu erschaffen, zunächst einmal in unserem Geist. Das ist der erste Schritt, um den Ort Realität werden zu lassen.

Selbstvertrauen (6.4)

Normalerweise wird den Mitarbeitern im Gesundheitswesen sehr viel Anerkennung von ihren Patienten entgegengebracht. Teilweise gilt dies ihrem Pflichtbewusstsein bei der Unterstützung

von Kranken und Schwachen, zum anderen liegt dies in ihren fachlichen Fähigkeiten begründet. Und nicht zu vergessen: Mitarbeiter im Gesundheitswesen wurden schon immer als besonders vertrauenswürdig betrachtet.

Heutzutage sagen viele Mitarbeiterinnen im Gesundheitswesen, dass ihre geringe Motivation mit einem Mangel an Anerkennung zusammenhängt. Viele Faktoren werden für diese Veränderung verantwortlich gemacht, u.a. der soziale und kulturelle Trend hin zum Materialismus und die hohen Erwartungen der Patienten.

Wir haben keine Kontrolle darüber, wie viel Achtung andere Menschen für die Mitarbeiter im Gesundheitswesen haben, aber wir können dort ansetzen, wo es darum geht, Achtung für uns selbst und für andere zu haben. Wenn wir uns selbst diese Achtung erweisen und andere mit derselben Achtung behandeln, werden die Menschen um uns herum ermutigt, sich ebenso zu verhalten.

Die Achtung für das Selbst beinhaltet auch die Anerkennung unserer eigenen Besonderheiten und des damit verbundenen Wertes. Selbstachtung ist das Gefühl, mit uns selbst in Frieden zu sein, uns auf einer tiefen Ebene für das, was wir sind, zu akzeptieren und gleichzeitig auch dafür offen zu sein, Einstellungen oder Gewohnheiten zu verändern.

Je mehr wir uns in unserer Selbstachtung stabilisieren, umso stärker wächst auch das Selbstvertrauen in unsere Fähigkeiten als Gesundheitsexperten. Wenn wir mit schwierigen Umständen konfrontiert sind, schöpfen wir Kraft aus dem Wissen um unsere inneren Qualitäten. Dieses Bewusstsein gibt uns die Stärke, Entscheidungen zu treffen, die, weil sie auf einem natürlichen Selbstvertrauen basieren, im Wesenskern keine Arroganz und kein Machtstreben beinhalten.

Quellen der Unterstützung (6.5)

Für Mitarbeiter im Gesundheitswesen kann es eine große seelische Herausforderung bedeuten, die emotionalen Traumata anderer Menschen oder ihr ständiges Leiden auszuhalten. Das kann sie emotional auszehren. Schnell können sie vor einem völligen "Burnout" stehen, erschöpft und ohne Nutzen für ihre Patientinnen.

Ein gutes Beispiel für jemanden, der dringend Unterstützung braucht, ist John, der 15 Jahre in der Notaufnahme arbeitete und bei einem Seminar von **Werte im Gesundheitswesen** Gelegenheit hatte, die Gründe für seinen Stress und seine Erschöpfung zu beschreiben:

„Woche für Woche, Jahr für Jahr zerquetschte und tote Körper. Es hat mich jetzt eingeholt. All die Bilder von Unfällen, bei denen ich mich um Verletzte gekümmert habe, und von Menschen, die gestorben sind, verfolgen mich ständig.“

John hatte dies noch nie zuvor jemandem mitgeteilt. Er wollte seine Frau nicht belasten, hatte das Gefühl, seine Freunde würden ihn sowieso nicht wirklich verstehen, und wusste, dass seine Kollegen unter dem selben Stress standen wie er selber. Es war ein ungeschriebenes Gesetz, dass man in der Notaufnahme über solche Dinge nicht redet. Von einem Notfall zum anderen zu rennen war einfach Teil der täglichen Arbeit.

Johns Geschichte spiegelt ein weit verbreitetes Dilemma wieder und führt zu der Frage: Wie können wir uns selbst entlasten, und wohin wenden wir uns um Unterstützung zu erhalten, nicht nur bei der Arbeit sondern auch in unserem persönlichen Leben? Wir haben vielleicht eine Familie oder Freunde, die uns in Krisenzeiten helfen können. Aber wie viel erzählen wir dabei wirklich von dem alltäglichen Trauma unserer Arbeit und – vor allem: wem? Diesen Punkt müssen wir uns ganz offen anschauen und gegebenenfalls Supervision und Beratung in Erwägung ziehen oder auch formale Unterstützungsmöglichkeiten an unserem Arbeitsplatz.

Der Druck der Arbeit kann wie ein querliegendes Hindernis in einem Fluss sein: Das Wasser steigt immer höher – so lange, bis ein Punkt erreicht ist, an dem der Druck den Damm brechen lässt. Wir müssen also unsere eigene Strategie entwickeln, um mit diesem Druck umzugehen. Wir müssen unseren eigenen Weg finden, um das Wasser wieder zum Fließen zu bringen – indem wir überlegen, an wen und wohin wir uns wenden können, wenn wir in einer emotionalen und seelischen Krise stecken. Wir alle müssen uns fragen: „Woher bekomme ich in meinem Beruf Unterstützung? Wohin wende ich mich, wenn ich mich unter Druck fühle?“

Reinigende Farben (6.6)

Aufhören und eine Pause einlegen – wenn auch nur für ein paar Minuten – ist ein hilfreicher Weg, um dem Arbeitsstress und dem täglichen Leben einmal zu entkommen. Vielleicht reicht es schon, sich in eine Ecke zu setzen oder hinaus an die frische Luft zu gehen. Diese Pausen ergeben sich entweder ganz spontan, wenn während der Arbeit ein wenig Spielraum ist, oder wir planen die Pausen mehrmals am Tag fest ein. In diesen Pausen ist es wichtig, ein Gefühl der Gelassenheit wahrzunehmen und zu vermeiden, dass die Gedanken weiter im Kopf umherwirbeln. Dafür kann eine Atem- und Visualisierungsübung wie z. B. „Reinigende Farben“ sehr hilfreich sein. Diese Art von Übung hilft, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder herzustellen und Energie für den restlichen Tag zu tanken.

Veränderungen umsetzen (6.7)

Eine der Hauptursachen für Stress ist Veränderung. Es sind nicht die Veränderungen selbst, die notwendigerweise mit Stress verbunden sind, sondern die Art und Weise, wie wir mit Veränderung umgehen. Wenn sie von anderen beschlossen werden, wie z. B. unseren Vorgesetzten, Managerinnen oder von der Regierung, fühlen wir uns machtlos, da wir nicht gefragt wurden oder beteiligt waren. Dennoch haben wir über viele Veränderungen in unserem eigenen Leben die Kontrolle und können diese so steuern, dass sie zu mehr Wohlbefinden führen.

Bevor wir jedoch damit anfangen, müssen wir entscheiden, was wir wollen. Wir sollten erst einmal in Ruhe darüber nachdenken, was wirklich wichtig für uns ist, indem wir uns Fragen stellen wie: „Welche Veränderung wünsche ich mir wirklich von ganzem Herzen?“ „Was wollte ich eigentlich schon immer tun?“ „Welche Qualitäten möchte ich entwickeln?“ oder vielleicht sogar: „Auf welche Art und Weise möchte ich der Welt dienen?“ Indem wir alles aufschreiben und unsere Ideen mit anderen teilen, können Veränderungen zur Realität werden. Wir können dann damit beginnen, die Werte wahrzunehmen und zu verstehen, die hinter unseren Wünschen liegen, und uns vorstellen, wie wir uns fühlen, wenn wir sie verwirklicht haben. Sind wir dann zufriedener, haben wir mehr Selbstachtung, sind wir glücklicher?

Um Raum für diese neuen Veränderungen zu schaffen, müssen wir bestimmte Dinge auch loslassen. Das kann eine große Erleichterung sein, denn viele Dinge tun wir aus einem Schuldgefühl heraus oder weil wir es tun „sollten“. Sich die Zeit zu nehmen darüber nachzudenken, was wir aufgeben können, und auch die Ressourcen anzuschauen, die nötig sind, um Hindernisse zu überwinden, ebnet den Weg für positive Veränderungen.

Vier Jahreszeiten (6.8)

Es ist sehr wertvoll, Veränderungen gegenüber eine akzeptierende, urteilsfreie und flexible Haltung zu entwickeln. Wir können lernen, einen losgelösten Blickwinkel einzunehmen und die Veränderungen in unserem Leben als Herausforderungen und Gelegenheiten anzusehen, die Teil des unvermeidlichen Lebenskreislaufs sind. Wir können eine Parallele im natürlichen Wechsel der Jahreszeiten finden. Alles Lebendige durchläuft die Phasen von Geburt, Wachstum, Reife, Zerfall und Tod. Visualisierungen geben uns die Möglichkeit, Veränderungen als etwas Natürliches zu erfahren und eine Haltung der Akzeptanz zu entwickeln, damit sie in unserem Leben weniger Stress auslösen.

Die Rollen, die wir spielen (6.9)

Einerseits sind wir es gewohnt, Tag für Tag Fragen nach unserer Identität zu beantworten. Wir nennen unseren Namen, unsere Berufsbezeichnung und unser Aufgabengebiet und zählen vielleicht noch unsere Hobbies oder Interessen auf. Aber sagt das wirklich alles über uns aus?

Wenn wir uns um uns selbst kümmern wollen, ist es wichtig, Zeit mit der Erforschung dieses Selbst zu verbringen. „Wer bin ich?“ „Welche Werte habe ich?“ „Was möchte ich im Leben erreichen?“ „Was ist für mich der Sinn hinter all dem?“ Das sind die ewigen spirituellen Fragen, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen, wenn wir Glück und Erfüllung finden möchten.

Fangen wir mit der Frage „Wer bin ich?“ an. Wir schauen uns einmal die verschiedenen Rollen an, in denen wir uns bewegen, und welche Qualitäten wir in jeder dieser Rollen zum Ausdruck bringen.

Hierzu können wir die Rollen betrachten, die wir in unseren verschiedenen Tätigkeiten und Beziehungen spielen, und dazu einige Schlüsselfragen stellen:

- Wie bin ich als Bruder/Schwester, als Sohn/Tochter, als Partner/Partnerin?
- Bin ich zuhause und im Beruf dieselbe Person?
- Welches sind die positiven und negativen Eigenschaften, die ich in jeder dieser Rollen offenbare?
- Verhalte ich mich bei Fremden anders als bei Freunden?
- Wenn ich über alle meine Rollen nachdenke, bin „ich“ dann die Summe all dieser Rollen?
- Wenn ich all diese Rollen einmal weglasse, was für ein „ich“ bleibt dann noch übrig?

Wenn wir jetzt einen Schritt weitergehen, können wir noch tiefer eintauchen. Vielleicht fragen wir uns dann:

- Welcher Teil von mir stellt diese Fragen?
- In welcher Beziehung steht dieser Teil des „Ichs“ mit meiner inneren Welt der Sinne, Intuitionen und Instinkte?

Wer bin ich? (6.10)

Wenn wir gelassen und friedvoll sind, können wir tief nach innen gehen und uns über diese Rollen, die wir im Leben spielen, hinwegheben, um nach dem wahren inneren Selbst zu suchen. Es ist dieses Suchen, das uns zu Einblicken hinsichtlich unserer spirituellen Fragen verhilft. Es ist wie eine innere Reise. Wenn wir diesen stillen, inneren Raum erkunden, bekommen wir eine Ahnung von dem, wer wir wirklich sind.

Glück erschaffen (6.11)

Die Maßstäbe innerhalb des Gesundheitswesens sind oft wettbewerbsorientiert und kritisch, was auf die Dauer am Selbstwertgefühl nagt und unglücklich macht. Wir müssen darum unsere ursprünglichen inneren Werte aktivieren, um das Wegbrechen des Selbstwertgefühls zu verhindern. Sich an die eigenen positiven Anteile zu erinnern führt dazu, inneres Glück erleben zu können.

Viele Mitarbeiter im Gesundheitswesen sagen, dass sie in ihrem Beruf unglücklich sind. Meistens werden die schlechte Bezahlung und zuviel Arbeit als Ursache genannt, gefolgt von steigenden Erwartungen seitens der Patienten und der Politiker. Der Beruf selbst ist aufgrund steigender Komplexität und emotionaler Herausforderungen viel stressiger geworden. Hinzu kommt, dass Ärzte und andere Berufsgruppen im Gesundheitswesen sehr selbstkritisch sind, wenig Unterstützung innerhalb ihres Berufszweigs erhalten und nur unzureichende Fähigkeiten im Bereich Organisation und Teamarbeit haben, die heutzutage jedoch gefordert sind. Für einige dieser Probleme können sicherlich irgendwann Lösungen gefunden werden. Aber was können wir jetzt tun, um im Leben und im Beruf glücklicher zu sein?

Wir alle haben eine Vorstellung davon, wie es sich anfühlt, glücklich zu sein. Nennen Sie es Nirwana, Himmel oder Utopia. Es ist ein Ort, an dem wir völligen Frieden, Zufriedenheit, Freude, Freiheit und Sorglosigkeit erfahren. Die individuelle Vorstellung eines jeden kann als Kraftquelle und als Motivation dienen, dieses Ziel zu erreichen.

Jeden Tag suchen wir alle nach Glück – ob durch Besitztümer, durch Beziehungen, durch die Befriedigung körperlicher Bedürfnisse oder indem wir versuchen, unsere Wünsche nach Status und Reichtum zu erfüllen. Dennoch erfahren wir durch diese Errungenschaften kein dauerhaftes Glück.

Sich nach innen zu wenden, um den Reichtum der eigenen Werte wieder zu entdecken, ist ein Ansatz, der eher zu wahren Glück führt. Denn dies entsteht aus der Gewissheit, wirklich gemäß unserer inneren Wahrheit zu leben und zu handeln, egal was um uns herum geschieht. Es ist kein leichter Weg, denn unsere eigenen Gewohnheiten und Einstellungen behindern uns; und auch die negativen Bilder und Einstellungen um uns herum beeinflussen uns. Indem wir uns immer wieder selbst daran erinnern, dass wir friedvolle Wesen sind, die den natürlichen Wunsch haben, aus Mitgefühl heraus zu handeln, und dass wir alle die Weisheit, die wir brauchen, in uns tragen, entsteht allmählich ein wirkliches und dauerhaftes Glücksempfinden.

4 Die Moderatorenanleitung zu Modul 6

Seminarteil I: Für sich selbst sorgen

Ziele

- Wege finden, wie wir uns besser um uns selbst kümmern können
- Einen heilsamen Ort erschaffen, an dem wir entspannen und wieder aufladen können
- Einstellungen, Werte und Qualitäten benennen, die mit Selbstvertrauen zusammenhängen
- Pläne entwickeln, um das Selbstvertrauen zu stärken

Durchführung

In diesem Seminarteil geht es um Selbstfürsorge und Selbstvertrauen. Die Teilnehmerinnen beginnen darüber nachzudenken, was sie gegenwärtig alles für sich selber tun, indem sie ihre Gedanken zu zweit und in der Gruppe austauschen. Im Anschluss folgt eine spielerisch-kreative Übung, bei der die Teilnehmerinnen einen heilsamen Raum für sich ausdenken und diesen mit Hilfe verschiedener kreativer Materialien verwirklichen. Eine heilende Visualisierung gibt den Teilnehmern die Gelegenheit, diesen Raum auf einer tieferen Ebene zu entwickeln und in ihrer Vorstellung eine nährenden Quelle hinzuzufügen, die das Gefühl von Unterstützung vermittelt. Nach einer Pause mit kurzen Bewegungsübungen arbeiten die Teilnehmer individuell in kleinen Gruppen an einer längeren Übung, in der es darum geht, Einstellungen, Werte und Qualitäten zu betrachten, die zur Entwicklung von Selbstvertrauen führen. Auf diesem Weg kann jeder selbst herausfinden, wie er im eigenen Leben sein Selbstvertrauen stärken kann.

Seminarteil II: Unterstützung im Beruf

Ziele

- Persönliche und innere Quellen der Unterstützung erkennen und entwickeln
- Einen Plan für eine positive Veränderung im Umgang mit sich selbst entwickeln
- Veränderung und Selbsterneuerung auf einer tiefen persönlichen Ebene erfahren

Durchführung

Die Teilnehmer beginnen in diesem Teil damit zu überlegen, auf welche Quellen von persönlicher Unterstützung sie in verschiedenen Situationen zurückgreifen können, wo es noch Lücken gibt, und welche Möglichkeiten sie haben, sich mehr Unterstützung zu holen.

Darauf folgt eine kurze belebende Visualisierung mit Atemübung, die auf der Erfahrung von Farben basiert. Es folgt eine kurze Zusammenfassung dieses Teils; dann beginnen die Teilnehmer mit der Handlungsplanung, bei der es darum geht herauszufinden, welche Veränderung notwendig ist, um den Umgang mit sich selbst zu verbessern. Hierzu gehört auch die Erforschung der eigenen Kraftquellen und die Suche nach Möglichkeiten, um Hindernisse zu überwinden, die der Realisierung der Pläne im Wege stehen. Die Teilnehmer werden dann durch eine abschließende Meditation geführt, die ihnen hilft, Veränderung und Selbsterneuerung auf einer tieferen Ebene zu erfahren.

Eine der nachfolgenden Übungen enthält eine Partnerbefragung, die sich um das Thema „Wer bin ich“ dreht. Die Überlegungen hierzu werden durch eine Meditation zu diesem Thema intensiviert und unterstützt. Eine weitere (optionale) Übung dient dazu, das Thema „persönliches Glück“ zu untersuchen.

Programmplan für Modul 6 „Sich selbst wertschätzen“

Einführung		30 Minuten
Seminarteil I	Für sich selbst sorgen	
Übung 6.1	Für mich selbst sorgen	30 Minuten
Übung 6.2	Eine heilsame Umgebung	40 Minuten
Übung 6.3	Fürsorge zulassen	5 Minuten
Pause		20 Minuten
Bewegungsübung		5 Minuten
Übung 6.4	Selbstvertrauen	60 Minuten
Mittagspause		
Seminarteil II	Unterstützung im Beruf	
Übung 6.5	Quellen der Unterstützung	60 Minuten
Übung 6.6	Reinigende Farben	10 Minuten
Bewegungsübung		5 Minuten
Pause	15 Minuten	
Besprechen der Sitzung		10 Minuten
Aktivitätenplanung		
Übung 6.7	Veränderungen umsetzen	45 Minuten
Bewertung		10 Minuten
Abschluss		
Übung 6.8	Vier Jahreszeiten	10 Minuten
Gesamtzeit	5 Stunden 55 Minuten	

Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Übung 6.9	Die Rollen, die wir spielen	45 Minuten
Übung 6.10	Wer bin ich?	15 Minuten
Übung 6.11	Inneres Glück entstehen lassen	30 Minuten

Material



- Papier und Stifte
- Buntstifte
- Flipchart und Marker
- CD-Player/Kassettenrekorder (optional)

Seminarteil I

- Arbeitsblatt 6.2 – Erschaffen Sie Ihren heilsamen Raum
- Arbeitsblatt 6.4 – Selbstvertrauen erforschen (3 Blätter)
- CD Titel Nr. 16 – Fürsorge annehmen*
- Alte Zeitschriften/Abbildungen von Inneneinrichtungen, Dekoration und Natur
- Stoffstücke/Materialien mit unterschiedlicher Struktur
- Klebestifte

Seminarteil II

- Arbeitsblatt 6.5 – Quellen der Unterstützung
- CD Titel Nr. 17 – Reinigende Farben*
- CD Titel Nr. 18 – Vier Jahreszeiten*

Begleitende Arbeit/Hausarbeit

- Arbeitsblatt Nr. 6.9 – Die Rollen, die wir spielen (2 Blätter)
- CD Titel Nr. 19 – Wer bin ich? *
- 1 langes Stück Seil oder Schnur (optional)

* oder entspannende Hintergrundmusik

Vorbereitung

- 1 Lesen Sie die Einleitung zu Beginn des Moduls/der Module, damit Sie mit der Art und Weise, in der das Thema vorgestellt und bearbeitet wird, vertraut sind. Schauen Sie sich die Literatur- und Ressourcenliste für dieses Modul unter **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** an und denken Sie über Ihre eigenen Erfahrungen zu dem Thema nach.
- 2 Machen Sie sich mit den wichtigsten Lernhilfsmitteln für diesen Seminarteil vertraut (siehe **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel**).
- 3 Lesen Sie die Seminaranleitung durch und schauen Sie sich den Programmvorschlag an. Er enthält folgende Teile:
 - Seminareinleitung
 - Übungen
 - Bewegungsübungen
 - Pausen

- Seminarrückblick
- Aktivitätenplanung
- Bewertung
- Abschluss

Planen Sie jeden Abschnitt des Seminars, sowie die Zeiteinteilung anhand der Seminaranleitung, sehr detailliert. In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und in den fakultativen Übungen im **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie weitere Vorschläge.

4 Fotokopieren Sie sämtliche Handzettel und Arbeitsblätter und vergewissern Sie sich, dass alle unter Material aufgeführten Dinge zur Verfügung stehen.

3 Das Modul einleiten



30 Minuten

Führen Sie durch Ihre geplante Einleitung, indem Sie möglicherweise folgende Elemente verwenden:

Stille

Vorstellungsrunde/optionale Aufwärmübungen

Überblick über das Seminar

- Thema
- Ziele
- Programmplan
- Hilfreiche Hinweise
- Etwaige Fragen

Einstimmung/Eine gute Atmosphäre erschaffen

- Grundprinzipien/Spielregeln
- Erwartungen der Teilnehmer

Rückblick auf die vorangegangene Seminareinheit bzw. Hausarbeit

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** finden Sie zusätzliche Hinweise zur Einleitung des Seminars.

4 Die Übungen

Seminarteil I: Für sich selbst sorgen

Übung 6.1



Für mich selbst sorgen

Prozess

Reflexion und Austausch in Zweiergruppen



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ Möglichkeiten kennen, wie sie für sich selbst sorgen können.

Material



- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

Die Übung moderieren

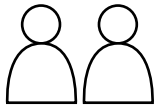


1 Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden, im ersten Teil der Übung jedoch zunächst allein zu arbeiten.

2 Führen Sie die Übung wie folgt ein:

“Nehmen Sie sich nun einige Minuten Zeit um aufzulisten, auf welche Art und Weise Sie sich um sich selbst kümmern. Denken Sie dabei nicht nur an das, was Sie in ihrer Freizeit tun, sondern auch an Dinge, die Sie bei der Arbeit für sich selbst tun. Ihre Liste kann triviale Dinge enthalten, aber auch solche, die Sie für wichtig und bedeutsam halten.

Zuerst einmal sollten Sie aufschreiben, was Sie im Augenblick tatsächlich schon für sich tun, und nicht das, was Sie gern tun würden. Das könnte z. B. sein: am Morgen immer eine kleine Kaffeepause einlegen, um mich zu unterhalten, jeden Tag laufen gehen, jedes Jahr die volle Anzahl an Urlaubstagen ausschöpfen, mir jeden Monat eine Massage gönnen. Denken Sie an Dinge, mit denen Sie sich selbst wirklich verwöhnen oder belohnen.“



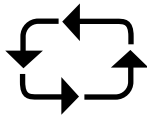
Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

- 3 Bitten Sie jetzt die Teilnehmer, sich paarweise zusammenzufinden und sich über Ihre Notizen wie folgt auszutauschen:

„Teilen Sie Ihrer Partnerin mit, welche allgemeinen Bereiche Ihnen eingefallen sind, und benennen Sie innerhalb eines jeden Bereichs gezielt einige Dinge, die Sie momentan tun, um sich zu verwöhnen oder für sich zu sorgen.“

Geben Sie hierfür weitere 10 Minuten Zeit.

**Feedback
15 Minuten**



- 1 Bitten Sie die Teilnehmerinnen nun, in der Hauptgruppe zu überlegen, wie sich die Punkte auf ihren Listen zu Bereichen oder Themengruppen ordnen lassen. Schreiben Sie diese auf eine Flipchart, z.B.: entspannende Aktivitäten, einen ruhigen Platz finden, etwas tun, was sich stark von der Arbeit unterscheidet. Alternativ können Sie auch die **Hauptüberschriften** aus der Seminareinleitung verwenden: **physisch, mental, emotional, sozial, spirituell**, auf das Umfeld bezogen.
- 2 Fragen Sie nun der Reihe nach jeden Einzelnen nach einem guten Vorschlag, den er vom Partner erfahren hat, und schreiben Sie ihn auf die Flipchart.
- 3 Wenn die Zeit noch reicht, laden Sie zu einer Diskussion darüber ein, warum im Hinblick auf den Arbeitsalltag der Teilnehmer das Thema „Selbstfürsorge“ so wichtig ist (in den **Hintergrundinformationen** finden Sie mehr Details dazu).

**Hilfreiche
Hinweise**

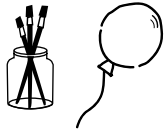
Einige der Teilnehmer haben vielleicht ganz praktische Dinge aufgeschrieben, für andere ist die emotionale oder spirituelle Unterstützung wichtig.

Durch die Gruppierung in Themenbereiche wird deutlich erkennbar, dass verschiedene Aktivitäten uns nicht nur auf einer einzigen Ebene unterstützen können. Zum Beispiel kann das Joggen mit einem Freund helfen, die **körperliche** Gesundheit zu verbessern; aber es ist auch gut für soziale Kontakte und zudem ein Mittel, **mentalen** Stress zu verringern.

Diese Übung wird im Teil der Handlungsplanung weiter bearbeitet, wenn es darum geht, dass die Teilnehmerinnen einen genauen Plan zur Verbesserung ihrer Selbstfürsorge entwickeln. Lassen Sie die Ideen auf der Flipchart stehen, damit Sie sie wieder aufgreifen können.

Übung 6.2

Eine heilsame Umgebung



Prozess

Kreativität und Spiel



40 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ einen besonderen Ort, den sie für ihre eigene Selbstheilung aufsuchen können, erkennen und beschreiben können.
- ✓ diesen Ort auf kreative Weise visuell darstellen.

Material



- Arbeitsblatt 6.2 – Erschaffen Sie Ihren heilsamen Raum
- Papier und Buntstifte
- alte Zeitschriften/Abbildungen von Einrichtungsgegenständen und Außenlandschaften
- Stoffstücke/Materialien mit unterschiedlichen Oberflächen
- Klebestifte

Die Übung moderieren



1 Verteilen Sie Arbeitsblatt 6.2 Erschaffen Sie Ihren heilsamen Raum und erklären Sie die Übung wie folgt:

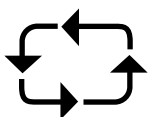
„Sie haben nun die Gelegenheit, einen heilsamen Raum zu erschaffen, an den Sie sich zurückziehen können um sich auszuruhen, um nachzudenken und um sich wieder aufzuladen. Es kann ein Raum sein, ein Platz in einem Raum oder ein geschützter Platz draußen.“

2 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, für sich allein zu arbeiten. Jeder sollte zuerst kurze Notizen zu den Fragen auf dem Arbeitsblatt machen.

Lassen Sie dafür 10 Minuten Zeit.

3 Bitten Sie die Teilnehmer als nächstes, mithilfe der Zeitschriften, Abbildungen, Stoffe und Buntstifte ihren Raum so darzustellen, wie sie es sich vorstellen, z. B. als Collage, Bild, Design.

Geben Sie dafür noch einmal 25 Minuten Zeit.



Feedback 5 Minuten

Laden Sie nun jeden Teilnehmer ein, sein Werk vorzustellen und etwas zu dem Ort zu sagen, den er gewählt hat.

Übung 6.3

Fürsorge annehmen



Prozess

Visualisierung



5 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ mithilfe einer Visualisierung die Erfahrung gemacht haben, wie es ist, wenn jemand sich um sie kümmert.

Material



- CD Titel Nr. 16 – Fürsorge annehmen (oder entspannende Hintergrundmusik)
- CD-Player/Kassettenrekorder (optional)

Die Übung moderieren

1 Laden Sie die Teilnehmer ein, bequem zu sitzen und sich zu entspannen. Ermutigen Sie die Teilnehmer aufrecht zu sitzen, die Hände lose in den Schoß zu legen, die Beine nebeneinander zu stellen und die Füße fest auf dem Boden ruhen zu lassen.

2 Spielen Sie **CD-Titel Nr. 16 Fürsorge annehmen** oder lesen Sie der Gruppe den folgenden Text vor: Wenn Sie laut lesen, sprechen Sie langsam, deutlich und mit sanfter Stimme, halten Sie bei den Pausenzeichen inne (...) und spielen Sie leise Hintergrundmusik, wenn Sie möchten.

„Atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus ... Beobachten Sie Ihren Atem ... Beim Einatmen entspannen Sie sich ... und beim Ausatmen lassen Sie all Ihre Spannungen los ...“

Stellen Sie sich vor, dass Sie ganz bequem in einem Raum sitzen und durch ein großes Fenster schauen, durch das Sonnenlicht hereinströmt ... Draußen ist eine wundervolle Landschaft zu sehen ... Allein diese zu betrachten führt Sie zu einem Gefühl der Ruhe und der inneren Begeisterung ...

Der Raum ist so eingerichtet, dass Sie ihn als im Einklang mit Ihrem inneren Selbst empfinden ... Sehen Sie sich nun einmal um und beschreiben Sie innerlich diesen Raum ... Welche Farben sehen Sie ...? Welches Material wurde verwendet ...? Welche Möbel und Einrichtungsgegenstände finden Sie in diesem Raum?

Hier können Sie so lange bleiben wie Sie möchten und herkommen, wann immer Sie möchten ... Sie können sitzen, herumgehen, sprechen – ganz wie Sie möchten ... Es gibt niemanden, der Ihnen sagt, wie Sie sein sollten ... Sie sind einfach da ... und drücken Ihre Einzigartigkeit aus ... Entspannen Sie sich und genießen Sie es, in diesem wunderschönen, friedvollen Raum zu sein.

Stellen Sie sich nun jemanden in der Nähe vor, der Ihnen wichtig ist, und dem auch Sie ganz besonders wichtig sind ... jemanden, der Sie vielleicht besser versteht als Sie sich selber verstehen ... Zu Zeiten, in denen Sie am meisten Unterstützung brauchen ..., können Sie die fürsorglichen und unterstützenden Gedanken und Gefühle dieser Person spüren ... In solchen Momenten fühlen Sie sich in Einklang und Frieden mit sich selbst und mit der Welt.

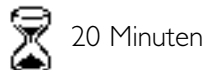
(Pause)

In Ihrem eigenen Tempo kommen Sie nun wieder zurück ... und werden sich Ihres Körpers bewusst, der auf dem Stuhl sitzt ... Sie spüren Ihre Füße auf dem Boden ... Atmen Sie noch einmal in Ihrem eigenen Rhythmus tief ein und aus ... und öffnen Sie dann Ihre Augen.

Erlauben Sie den Teilnehmerinnen, aus der Visualisierung herauszukommen. Laden Sie sie ein, sich zu strecken und in die Pause zu gehen.



Pause



20 Minuten



Bewegungsübung

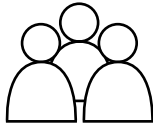


5 Minuten

Beginnen Sie diesen Teil des Seminars mit einer Bewegungsübung, die das Thema Selbstfürsorge/Selbstunterstützung fördert. Z. B. stehen die Teilnehmer in einer Reihe hintereinander und jede Person massiert die Schultern und den Rücken der Person, die vor ihr steht. Dann drehen sich alle um und wiederholen die Übung.

Alternativ können Sie auch eine Entspannungsübung vorstellen, bei der die Teilnehmer entweder sitzen oder bequem liegen können, während Sie sie durch eine Muskelentspannung oder eine Atemübung führen (siehe **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** für weitere Ideen.)

Lernziele Übung 6.4



Selbstvertrauen

Prozess:

Reflexion und Austausch in kleinen Gruppen



60 Minuten

Am Ende dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ Einstellungen und Werte zu benennen, die Selbstvertrauen zeigen.
- ✓ einen Plan zu entwickeln, wie sie ihr Selbstvertrauen in verschiedenen Bereichen verbessern können.

Material



- Arbeitsblatt 6.4 – Selbstvertrauen erforschen (3 Blätter)
- Vorbereitete Flipchart für die Teile A und B, jede mit den Überschriften der Hauptfragen aus dem dazugehörigen Arbeitsblatt und den Punkten von der linken Seite des Arbeitsblattes. Lassen Sie Platz, um etwas daneben schreiben zu können.
- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

Die Übung moderieren



Mithilfe dieser Übung können verschiedene Aspekte des Aufbaus und der Erhaltung von Selbstvertrauen von jedem Einzelnen erforscht werden.

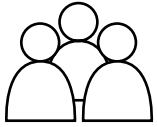
Teilen Sie die Teilnehmer in Gruppen von je drei Personen auf. Diese Übung besteht aus drei Teilen. Führen Sie die Teile wie folgt ein:

Teil A: Einstellungen (15 Minuten)

1 Verteilen Sie das erste Blatt von Arbeitsblatt 6.4 Selbstvertrauen erforschen, das mit Teil A überschrieben ist.

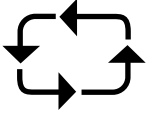
2 Bitten Sie darum, dass jeder zunächst individuell die Spalte 1 auf dem Arbeitsblatt vervollständigt und die Frage beantwortet: „Welche Einstellung hat eine Person, die Selbstvertrauen hat, in Bezug auf“. Hier sollte zu jedem Punkt eine Antwort aufgeschrieben werden. Erinnern Sie daran, nur ein oder zwei Worte pro Punkt zu verwenden.

Lassen Sie für diese Arbeit in Stille ein paar Minuten Zeit.



- 3 Laden Sie die Teilnehmer nun dazu ein, ihre Antworten in den kleinen Gruppen auszutauschen und sich auf eine Antwort für jeden Punkt zu einigen. Bitten Sie darum, diese in Spalte 2 des Arbeitsblattes einzutragen. Geben Sie weitere 10 Minuten Zeit dafür.

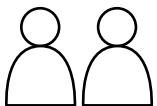
**Feedback
5 Minuten**



Bitten Sie eine Person aus jeder Gruppe, ein Feedback/Statement zu ein oder zwei Punkten zu geben, bis alle Punkte abgefragt sind. Halten Sie die Antworten auf der vorbereiteten Flipchart fest.

Teil B: Werte (15 Minuten)

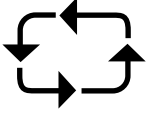
- 1 Verteilen Sie Teil B von Arbeitsblatt 6.4 Selbstvertrauen entwickeln.
- 2 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, allein zu arbeiten und Spalte 1 zu vervollständigen, indem sie zwei Werte benennen, die eine Person, die Selbstvertrauen hat, zeigen würde, wenn sie mit den Menschen und den Situationen zu tun hätte, die dort beschrieben sind.



Geben Sie dafür ein paar Minuten Zeit.

- 3 Bitten Sie alle Teilnehmer, ihre Antworten in den Kleingruppen auszutauschen und sich wiederum auf eine Antwort für jeden Punkt zu einigen. Bitten Sie darum, diese in Spalte 2 ihres Arbeitsblattes einzutragen.

**Feedback
5 Minuten**

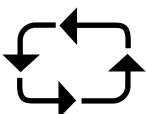


Lassen Sie dafür 10 Minuten Zeit.

Bitten Sie eine Person jeder Kleingruppe, ein Feedback/Statement zu ein oder zwei Punkten zu geben, bis alle Punkte abgefragt sind. Halten Sie die Antworten auf der vorbereiteten Flipchart fest.

Teil C: Qualitäten (5 Minuten)

**Feedback
15 Minuten**



- 1 Verteilen Sie Teil C von Arbeitsblatt 6.4 Selbstvertrauen entwickeln.

- 2 Bitten Sie die Teilnehmer wieder allein zu arbeiten und die besonderen Qualitäten, die mit Selbstvertrauen einhergehen, aufzulisten und auch die Qualitäten, die sie gern weiterentwickeln möchten.

- 1 Für die verbleibende Zeit können Sie eine Diskussion über die Antworten und den Prozess anregen.

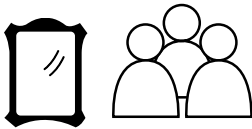
- 2 Wenn noch Zeit ist, laden Sie die Teilnehmer dazu ein Vorschläge zu machen, was sie tun können, um ihr Selbstvertrauen auf den Gebieten zu entwickeln, die sie in Teil C des Arbeitsblattes herausgefunden haben, und einen Aktionsplan mit Zeitangaben zu entwickeln. Alternativ können Sie diese Aufgabe auch als Teil der Handlungsplanung zu einem späteren Zeitpunkt durchführen.



Mittagspause

Seminarteil II: Unterstützung im Beruf

Übung 6.5



Quellen der Unterstützung

Prozess:

Reflexion und Austausch in Zweiergruppen und Gruppen



60 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

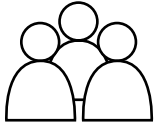
- ✓ Eigenschaften wertzuschätzen, die notwendig sind, um andere zu unterstützen.
- ✓ Lücken in den eigenen Ressourcen für persönliche Unterstützung herauszufinden.
- ✓ Menschen zu benennen, die in bestimmten Situationen als persönliche Quelle von Unterstützung da sind.
- ✓ einen Handlungsplan zu entwickeln, um bei Bedarf mehr Unterstützung bekommen zu können.

Material



- Arbeitsblatt 6.5 – Quellen der Unterstützung
- Eine vorbereitete Flipchart für Teil C der Übung, auf der folgendes steht:
Lücken im Netz der Unterstützungsmöglichkeiten
 - Wohin und and wen können Sie sich in jeder der genannten Situationen wenden?
 - Wer würde Ihre zweite Wahl sein, wenn diese Person nicht zur Verfügung steht?
 - Wie würden die ausgewählten Personen auf Ihre Bitte um Unterstützung reagieren?
 - Gibt es etwas, das Sie jetzt tun können, um Ihre Quellen der Unterstützung zu verbessern und auszuweiten?
- Papier und Stifte

Die Übung moderieren



Diese Übung besteht aus drei Teilen.

Teil A: Unterstützung am Arbeitsplatz (20 Minuten)

1 Teilen Sie die Teilnehmerinnen in kleine Gruppen von drei oder vier Personen auf. Führen Sie den ersten Teil der Übung wie folgt ein:

“Tauschen Sie sich über eine Situation aus, wie es für Sie war, als Sie am Arbeitsplatz einmal Unterstützung erhielten.“

Geben Sie dafür 5 Minuten Zeit.

2 Jetzt bitten Sie die Teilnehmer, sich auf folgende Art und Weise auszutauschen:

“Denken Sie nun an eine Zeit, als Sie jemanden am Arbeitsplatz unterstützt haben, und teilen Sie diese Erfahrung kurz in der Gruppe mit.“

Geben Sie dafür weitere 10 Minuten Zeit.

3 Laden Sie jede Gruppe ein, festzustellen und aufzuschreiben, welches die Eigenschaften sind, die bei Ihnen selber und auch bei anderen Menschen sichtbar wurden, als sie Unterstützung gegeben haben.

Geben Sie dafür 5 Minuten Zeit.

Feedback 5 Minuten



Hilfreiche Hinweise

Bitten Sie die Gruppen, einige der Eigenschaften zu benennen, die von Menschen gezeigt wurden, die Unterstützung gegeben haben. Listen Sie diese auf der Flipchart auf und fragen Sie nach individuellen Beispielen.

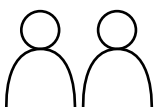
Diese Übung gibt den Leuten die Möglichkeit, Erfahrungen rund um das Thema Unterstützung am Arbeitsplatz auszutauschen. Ermutigen Sie die Teilnehmer, die Aufmerksamkeit lieber auf positive Eigenschaften zu richten – die Menschen zeigen, wenn sie Unterstützung geben – als auf negative Aspekte.

Teil: B: Persönliche Unterstützung (15 Minuten)



1 Verteilen Sie **Arbeitsblatt 6.5 Quellen der Unterstützung** und bitten Sie die Teilnehmer, allein zu arbeiten und die Antworten auf dem Arbeitsblatt einzutragen.

Geben Sie dafür 5 Minuten Zeit.



2 Laden Sie die Teilnehmerinnen ein, über ihre Antworten nachzudenken und sich mit einem Partner über ihre Entdeckungen auszutauschen. Gibt es irgendwelche Lücken im Netzwerk für potenzielle Unterstützung?

Geben Sie dafür 10 Minuten Zeit, bevor Sie zum letzten Teil der Übung kommen.

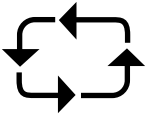
Teil C: Unterstützungsplan (10 Minuten)

Zeigen Sie die vorbereitete Flipchart und führen Sie die Teilnehmer durch eine kurze Übung zur Handlungsplanung wie folgt



:“Arbeiten Sie nun allein daran, einen Handlungsplan aufzustellen, der sich mit den Lücken in Ihrem Netzwerk der Unterstützung beschäftigt. Benennen Sie ganz genau, an wen und wohin Sie sich in jeder genannten Situation wenden könnten. Wer würde Ihre zweite Wahl sein, wenn diese Person nicht verfügbar wäre? Überlegen Sie, wie die von Ihnen gewählten Menschen auf Ihre Bitte um Unterstützung reagieren würden. Gibt es etwas, das Sie jetzt tun können, um bei Bedarf Ihre Quellen der Unterstützung zu verbessern und auszuweiten?“

Feedback 10 Minuten



Nutzen Sie die restliche Zeit für ein Feedback der ganzen Gruppe. Fragen Sie die Teilnehmer:

- Was haben Sie durch diese Übung gelernt?
- Haben Sie ein oder zwei Schlüsselpersonen gefunden oder eher ein verzweigtes Netzwerk von verschiedenen Personen?
- Was können Sie unternehmen, um Ihre persönlichen Quellen der Unterstützung zu verbessern?

Hilfreiche Hinweise

Dies kann für die Gruppe eine Gelegenheit sein zu überlegen, wie sie unter sich ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen können, z.B. Beratung, Supervision, Zusammenkünfte in den Arbeitspausen und auch andere Unterstützungsnetzwerke im Rahmen des Trainings herausfinden. (Denken Sie daran: Eine Unterstützungsgruppe benötigt einen erfahrenen Moderator, um sie am Laufen zu halten.)

Wenn die Teilnehmerinnen ein festes Arbeitsteam bilden, möchten sie vielleicht einen Plan ausarbeiten, um die Unterstützung für das Team und auch für die einzelnen Mitglieder zu verstärken.

Erinnern Sie die Teilnehmerinnen daran, dass bei der Aktivitätenplanung dieser Seminareinheit noch Gelegenheit gegeben wird, weitere Unterstützungsmöglichkeiten herauszufinden und zu vertiefen.

Übung 6.6

Reinigende Farben



Prozess:

Atmung und Visualisierung



10 Minuten

Lernziele

Am Ende dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,:

- ✓ eine Farb-Atmübung durchzuführen, um wieder Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit herzustellen.

Material



Die Übung moderieren

- CD-Titel Nr. 17 – Reinigende Farben (oder entspannende Hintergrundmusik)
- CD-Player/Kassettenrekorder

- 1 Bitten Sie die Teilnehmer, sich bequem und entspannt hinzusetzen. Die Haltung sollte aufrecht sein, die Hände fallen locker in den Schoß, die Beine stehen nebeneinander und die Füße ruhen fest am Boden.
- 2 Spielen Sie **CD Titel Nr. 17 Reinigende Farben** oder lesen Sie den folgenden Text in der Gruppe vor. Lesen Sie langsam, deutlich und mit sanfter Stimme, halten Sie bei den Pausenzeichen (...) inne und spielen Sie eine Hintergrundmusik, wenn Sie möchten.

„Sitzen Sie entspannt und bequem ... Beruhigen Sie Ihren Atem, bis er seinen eigenen sanften Rhythmus gefunden hat.

Beobachten Sie Ihren Atem ... wie er in seinem eigenen Rhythmus ein- und ausströmt ... In dieser Übung stellen Sie sich vor ..., dass mit Ihrem Atem verschiedene Farben durch bestimmte Bereiche Ihres Körper strömen .

Wir beginnen am unteren Ende Ihrer Wirbelsäule ... Konzentrieren Sie sich auf diesen Bereich ... Atmen Sie in ihrem eigenen Tempo ein und aus ... und stellen Sie sich vor, dass Ihr Atem nun eine warme rote Farbe hat ... Atmen Sie dieses Rot ein und aus bis Sie das Gefühl haben ..., dass es den richtigen Farbton und die richtige Konsistenz für Sie hat ... Beobachten Sie, wie es jetzt Ihren gesamten Körper ausfüllt ...

Als nächstes richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Bereich unterhalb Ihres Nabels ... Atmen Sie langsam ein und aus ... und stellen Sie sich vor, dass Ihr Atem jetzt eine kräftig orange Färbung hat ... Atmen Sie ein und aus und spüren Sie, wie der Atem sich in Ihrem ganzen Körper verteilt ...

Kommen Sie jetzt hinauf zum Solarplexus ... Atmen Sie in diesen Teil Ihres Körpers und benutzen Sie dieses Mal die Farbe Gelb ... Wieder einmal beobachten Sie, wie der Atem sanft ein und ausströmt ... Wählen Sie einen Gelbton, mit dem Sie sich glücklich fühlen. Nehmen Sie wahr, wie der Atem wieder Ihren ganzen Körper anfüllt ...

Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit hinauf zum Herzen in die Mitte Ihres Brustkorbs ... Atmen Sie die Farbe Grün ein, sodass sie Ihre Lungen anfüllt und sich in Ihrem ganzen Körper verteilt ... Atmen Sie langsam ein und wieder aus ... bis Sie ein klares Grün im ganzen Körper wahrnehmen können ...

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf den Hals ... und stellen Sie sich einen blauen Atem vor ... Atmen Sie ein klares Blau ein, sodass es Ihren ganzen Körper anfüllt ...

Jetzt konzentrieren Sie sich auf die Stirn ... und atmen die Farbe Indigoblau ein ... Atmen Sie in ihrem eigenen Tempo einige Atemzüge lang Indigo ein ..., bis es ein Farbton ist, mit dem Sie sich wohlfühlen ... und der Ihren ganzen Körper ausfüllt ...

Zuletzt stellen Sie sich auf dem Scheitelpunkt Ihres Kopfes, der Krone, die Farbe Violett vor ... Denken Sie an die Farbe Violett und atmen Sie sie ein ... Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, dass Sie alle Giftstoffe vertreiben, die die Farbe stören könnten ... Atmen Sie in ihrem eigenen Tempo dreimal Violett ein und aus ..., bis Sie das Gefühl haben, dass ein reines Violett durch den Scheitelpunkt Ihres Kopfes einströmt, um Ihren gesamten Körper auszufüllen ...

Sehen Sie sich jetzt als einen strahlenden Regenbogen-Menschen ...

Kommen Sie dann in Ihrem eigenen Tempo wieder in diesen Raum zurück ..., bewegen Sie sanft Ihre Hände und Füße ... und sehen Sie sich hier im Raum um."

Hilfreiche Hinweise

Diese Übung kann auch zusätzlich mit Tönen durchgeführt werden:

Basis (rot)	U	(intoniert auf C/Do)
Sakral (orange)	O (geschlossen)	(intoniert auf D/Re)
Solar Plexus (gelb)	O (offen)	(intoniert auf E/Mi)
Herz (grün)	A	(intoniert auf F/Fa)
Hals (blau)	E	(intoniert auf G/So)
Stirn (indigo)	I	(intoniert auf A/La)
Krone (violett)	AUM/OM	(intoniert auf H/Si)



Bewegungsübung



5 Minuten



Pause



15 Minuten

5 Seminarrückblick



10 Minuten

Moderationshinweise

- 1 Halten Sie einen kurzen Seminarrückblick, indem Sie die Lernziele und die einzelnen Übungen noch einmal ins Gedächtnis rufen. Sie sollten die Teilnehmer auch daran erinnern, welche Aktivitäten sie durchgeführt haben.
- 2 Wählen Sie einige Höhepunkte unter den kreativen Arbeiten der Teilnehmer aus, die bereits vorgestellt wurden.
- 3 Händigen Sie den Teilnehmern jetzt das **Hintergrundmaterial** für zuhause aus. Dabei können Sie auf zusätzliche Literatur und Ressourcen für dieses Modul hinweisen, falls der eine oder andere Teilnehmer das Thema für sich vertiefen möchte.

Weitere Informationen finden sich in **Teil 2: Anleitung für Moderatoren.**

6 Aktivitätenplanung

In Teil 2: Anleitung für Moderatoren und Teil 5: Zusätzliche Ressourcen finden Sie Hinweise und Informationen zur Aktivitätenplanung. Nachfolgend finden Sie einen Vorschlag für eine Übung zur Aktivitätenplanung.

Übung 6.7

Veränderungen umsetzen



Prozess:

Reflexion und Austausch in Zweiergruppen



45 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ Möglichkeiten zu finden, wie sie ihre Selbstfürsorge verbessern können.

Material



- vorbereitete Flipchart mit der folgenden Überschrift und zwei Fragen:
 - Eine Veränderung vornehmen, um Ihre Selbstfürsorge zu verbessern
 - Warum ist das für Sie wichtig?
 - Was bringt Ihnen diese Veränderung?
- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

Die Übung moderieren



Diese Übung besteht aus drei Teilen. Leiten Sie jeden wie folgt an:

Teil A: Finden Sie ein Selbstfürsorge-Ziel heraus (20 Minuten)

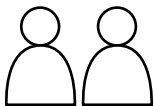
I Teilen Sie Papier und Stifte an alle Teilnehmer aus, und bitten Sie sie, zuerst für sich allein zu arbeiten:

“Stellen Sie sich einen Augenblick lang vor, Ihnen wurde geraten, dass Sie aus dringenden und wichtigen Gründen Ihren Lebensstil radikal verändern und sich besser um sich selber kümmern sollten (eventuell aufgrund einer Krankheit oder einer Veränderung Ihrer Lebensumstände).

Schreiben Sie eine Liste der Dinge, die Sie schon immer tun wollten und die Ihre Selbstfürsorge verbessern würden. Was ist Ihnen wirklich wichtig? Vielleicht wünschen Sie sich, dass etwas geschehen sollte, vielleicht möchten Sie etwas erreichen oder etwas Besonderes erlernen? Listen Sie so viele Dinge auf, wie Sie möchten, und lassen Sie in Ihren Gedanken keine Blockaden aufkommen.

Wenn Sie alles aufgeschrieben haben, wählen Sie eine Sache aus und stellen Sie sich diese so detailliert wie möglich vor: die Gefühle dazu, das Aussehen, den Klang und den Geschmack.“

Geben Sie den Teilnehmern 5 Minuten Zeit, um alles zu durchdenken und eine Liste zu schreiben.



2 Bitten Sie die Teilnehmer nun, wie folgt in Paaren zusammenzuarbeiten (zeigen Sie Ihre vorbereitete Flipchart):

“Wählen Sie einen Partner und erzählen Sie ihm von der Sache, die Sie ausgewählt haben. Die Aufgabe Ihres Partners ist es, zuzuhören und dann zwei Fragen zu stellen: "Warum ist das wichtig für Sie?" und „Was haben Sie von dieser Veränderung, die Sie ausgewählt haben?“ Nach ein paar Minuten tauschen Sie die Rollen. (Wenn Sie Zeit haben, wählen Sie noch eine weitere Notierung von der Liste und wiederholen Sie die Fragen).“

Geben Sie für diese Übung 15 Minuten Zeit.



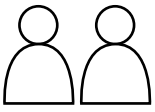
Teil B: Etwas aufgeben oder loslassen (5 Minuten)

Bitten Sie die Teilnehmerinnen, noch einmal wie folgt für sich allein zu arbeiten:

“Um Platz für Veränderungen zu schaffen, müssen wir vielleicht etwas aufgeben oder eine alte Einstellung loslassen. Erstellen Sie nun eine Liste mit all den Dingen, die Ihnen nicht wichtig sind oder die Sie nicht gerne tun. Wenn Sie fertig sind, wählen Sie einige Dinge aus, die Sie aufgeben könnten, um Platz und Zeit für die Erreichung Ihres neuen Zieles zu haben.“

Geben Sie dafür 5 Minuten Zeit.

Teil C: Hindernisse und Ressourcen herausfinden (10 Minuten)



1 Bitten Sie die Teilnehmer, wie folgt in Paaren zu arbeiten:

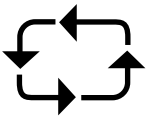
„Teilen Sie Ihrem Partner Ihre Ideen mit und diskutieren Sie, ob es andere Dinge gibt, die Sie davon abhalten, Ihr Ziel zu erreichen, z. B. Zeit, Geld, Fähigkeiten oder ein Mangel an Entschlossenheit. Betrachten Sie ebenfalls alle Ressourcen, die Ihnen helfen können, Ihr Ziel zu erreichen, wie z. B. neue Fähigkeiten, räumliche Möglichkeiten, Geld und Mut.“

2 Lassen Sie ein paar Minuten Zeit, damit die Teilnehmerinnen sich über die folgende Frage kurz austauschen können, bevor es in die Feedbackrunde geht:

„Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie Ihr Ziel schon erreicht haben. Was würden Sie tun oder sagen, wie würden Sie sich fühlen? Teilen Sie dies Ihrem Partner mit.“

Feedback

**Feedback
10 Minuten**



1 Unterteilen Sie die Flipchart in zwei Spalten, die mit „Vorschlag für Veränderungen“ und „Methode“ überschrieben sind. Bitten Sie jedes Paar um eine Rückmeldung in der großen Gruppe. Sammeln Sie zuerst alle Vorschläge und diskutieren Sie dann, welche Methode benutzt werden könnte, um die Ideen umzusetzen.

2 Fragen Sie die Teilnehmer, welchen Teil der Übung sie leichter fanden. Welche Art von Blockaden oder Themen tauchte auf?

3 Zum Schluss beenden Sie die Übung, indem Sie alle bitten, für eine Minute die Augen zu schließen und sich vorzustellen, dass das Ziel bereits erreicht wäre.

**Hilfreiche
Hinweise**

Seien Sie darauf gefasst, dass die Übung Themen wie Unzufriedenheit am Arbeitsplatz oder in Beziehungen hochbringen kann. Diese müssen zunächst akzeptiert werden; und nach der Sitzung brauchen einige Teilnehmer vielleicht auch Hilfe, um angemessene Quellen der Unterstützung für sich herauszufinden. Dies kann jedoch eine gute Gelegenheit sein, in der Gruppe eine fürsorgliche und unterstützende Umgebung zu schaffen. Das hängt natürlich von der Erfahrung des Moderators ab und auch davon, ob es für die Gruppe in Ordnung ist, einzelne Teilnehmer über das Seminar hinaus zu unterstützen.

Diese Übung zur Handlungsplanung kann auch benutzt werden, um an Lektion 6.5 weiterzuarbeiten, indem Sie die Teilnehmerinnen bitten, eine Sache auszuwählen, die sie verändern könnten, um ihre persönliche Unterstützungssituation in den nächsten 2 Wochen zu verbessern, und hierzu einen Handlungsplan zu erstellen.

7 Bewertung



10 Minuten



Material

- Kopien des Musterformulars zur Bewertung (falls Sie diese einsetzen wollen)
- Stifte

Moderationshinweise

Führen Sie Ihre geplante Aktivität zur Bewertung des Seminars durch (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und Teil 5: Zusätzliche Ressourcen für Hinweise und Informationen zur Bewertung).

Als Alternative oder auch zusätzlich können Sie hier auch einen offizielleren Bewertungsbogen austeilen, der entweder jetzt oder zu einem bestimmten Datum ausgefüllt zurückgegeben werden kann.

Denken Sie daran, im Anschluss an das Seminar auch selbst eine Bewertung zu erstellen, um festzuhalten, wie das Seminar Ihrer Meinung nach gelaufen ist.

8 Abschluss

Führen Sie die Gruppe in Ihre geplante Abschlussaktivität (siehe Teil 2: Anleitung für Moderatoren und Teil 5: Zusätzliche Ressourcen für Hinweise und Informationen zu Abschlussaktivitäten) oder nutzen Sie den folgenden Vorschlag.

Übung 6.8

Vier Jahreszeiten



Prozess

Visualisierung



10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ durch Visualisierung einen Prozess der Veränderung und Selbsterneuerung erfahren können.

Material



- CD Titel Nr. 18 – Vier Jahreszeiten (oder entspannende Hintergrundmusik)
- CD-Player/Kassettenrekorder (optional)
- Papier und Buntstifte

Die Übung moderieren

- 1 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich bequem und entspannt hinzusetzen. Die Haltung sollte aufrecht sein, die Hände fallen locker in den Schoß, die Beine stehen nebeneinander und die Füße ruhen fest am Boden.
- 2 Spielen Sie **CD Titel Nr. 18 Vier Jahreszeiten** oder lesen Sie den folgenden Text in der Gruppe vor (lesen Sie langsam, deutlich und mit sanfter Stimme, halten Sie bei den Pausenzeichen (...) inne und spielen Sie dazu Hintergrundmusik, wenn Sie möchten.)

“Sitzen Sie bequem und entspannt ... Atmen Sie einige Male tief ein und aus ... Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf die Wahrnehmung Ihres Atems im Körper ...: das Gefühl in Ihrer Nase, wenn die Luft einströmt ..., das veränderte Gefühl, wenn der Atem den Körper wieder verlässt ... Nehmen Sie wahr, wie sich die Bewegung anfühlt, die Ihre Muskeln und Lungen machen, um die Luft einzuziehen ... und sie wieder auszustoßen ...

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie eine Pflanze oder ein Baum sind – irgendwo auf der Welt ... Was sind Sie ...? Und an welchem Ort sind Sie ...? Sehen Sie sich selbst als diese Pflanze an ... Wie fühlt sich das an ...? Sehen Sie Ihre Gestalt, Ihre Größe und Ihre Belaubung ... Wie sieht die Landschaft um Sie herum aus?

Es ist Herbstanfang ... Sehen Sie sich um, nehmen Sie die Farben, den Geruch wahr ... Gibt es andere Pflanzen und Blumen um Sie herum ...? Wie ist der Boden beschaffen und wie die Landschaft ...?

Während die Zeit vergeht, bereiten Sie sich auf den Winter vor ... Sie ziehen sich in sich selbst zurück ... Was tun Sie? Was geschieht mit Ihnen während dieser Zeit ...? Es ist eine Zeit, verschiedene Teile loszulassen ...: Ihr Laub ... Ihre Blüten ... Ihre Gestalt ... Was geschieht mit der Landschaft um Sie herum ..., mit dem Wetter ..., mit den Farben ..., mit dem Geruch ...?

Die Zeit vergeht ..., der Winter naht heran ..., es ist kalt ... Es ist eine Zeit, Ihre Energie ganz zurück ins Innerste zu ziehen ... Sie ziehen sich völlig in sich zurück ..., es ist die richtige Zeit für einen Rückzug, für Erhaltung ... Welches sind die Stärken, die Sie tief in Ihrem Inneren tragen ...? Was lässt Sie immer wieder weitermachen ...? Welche Kräfte dienen Ihrer Erhaltung ...?

Nach einer Weile bemerken Sie wieder eine Veränderung ..., es wird wärmer und die Sonne bleibt länger am Himmel ... Sanfte Regenfälle durchtränken den Boden um Sie herum ... Der Frühling ist gekommen ..., es ist eine Zeit der Erneuerung ..., Zeit um die Energie in Ihnen aufzusteigen zu lassen und mit neuem Wachstum zu beginnen ... Wie verändern Sie sich ...? Welcher Art ist Ihr neues Wachstum? Wovon nährt es sich ...? Welche Veränderungen bemerken Sie in der Landschaft um sich herum – am Boden, am Himmel ...? Sehen Sie Ihre Blüten an und beobachten Sie, wie sie sich entfalten..

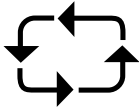
Die Zeit vergeht ..., die Sonne wird heißer und die Tage wunderbar lang ... Es ist Hochsommer ..., eine Zeit des Überflusses und der Fruchtbarkeit ... Sehen Sie Ihre Früchte an ..., sie beginnen reif zu werden ... In sich tragen sie die Samen für das nächste Jahr ... Lassen Sie Ihre Früchte auf den Boden fallen, um die Erde um sich herum anzureichern ...

Die Zeit vergeht weiter ... und die langen Tage des Sommers beginnen kürzer zu werden. Sie stehen in Ihrer vollen Kraft ..., aber Sie bereiten sich auf den Herbst und den kommenden Winter vor ... Es ist noch etwas Zeit bis dahin ..., aber wie sieht die Landschaft jetzt um Sie herum aus ... und wie fügen Sie sich dort ein ...? Wie fühlt sich das an ...?

Denken Sie jetzt noch einmal über die Veränderungen nach, die sie durchlaufen haben ... : Herbst, Winter, Frühling, Sommer ... und jetzt wieder Herbst ... Sie akzeptieren Veränderung als einen natürlichen Teil Ihres Lebens ... und wissen, dass Sie in der Lage sind, sich zu ernähren und zu erneuern ...

Öffnen Sie in Ihrem eigenen Tempo die Augen ... und bleiben Sie mit diesen Bildern vor Augen noch etwas in Ruhe sitzen."

**Feedback
(optional)**



Regen Sie die Teilnehmer nun zu einer allgemeinen Rückmeldung an über ihre Erfahrung mit der Visualisierung und die Gefühle, die dabei entstanden sind.

Wenn Sie noch Zeit haben, können Sie die Teilnehmerinnen einladen, die Landschaft, die sie gesehen haben, zu malen – entweder nur in einer Jahreszeit oder in allen Jahreszeiten. Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Zeichnungen dem Rest der Gruppe zu zeigen.

9 Vertiefungsübungen / Hausarbeit

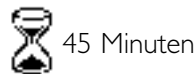
Übung 6.9

Die Rollen, die wir spielen



Prozess

Reflexion und Austausch in Zweiergruppen



45 Minuten

Lernziele

Am Ende dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

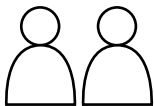
- ✓ die Eigenschaften zu erkennen, die sie in ihren verschiedenen Rollen zum Ausdruck bringen.
- ✓ zu überlegen, ob sie mehr sind als die Summe ihrer Rollen.

Material



- Arbeitsblatt 6.9 – Die Rollen, die wir spielen (2 Blätter)

Die Übung moderieren

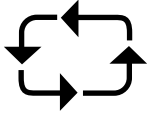


- 1 Bitten Sie die Teilnehmer;innen sich eine Partnerin zu suchen.
- 2 Teilen Sie Arbeitsblatt 6.9 Die Rollen, die wir spielen aus (2 Blätter) und bitten Sie die Teilnehmer; das Arbeitsblatt in Zweiergruppen auszufüllen. Sie können den Teilnehmern die Wahl lassen, dies zuerst einmal allein zu tun, bevor sie sich mit einer Partnerin austauschen. Oder aber jede Person stellt dem Partner die Fragen und notiert dessen Antworten auf dem Blatt.

Ermutigen Sie die Teilnehmer; ganz spontan zu antworten und nicht zu lange über die Antworten nachzudenken (siehe auch unter Hilfreiche Hinweise).

Geben Sie dafür insgesamt 30 Minuten Zeit, wobei die Partner nach 15 Minuten die Rollen wechseln sollten, falls Sie die Frage-Antwort-Version gewählt haben.

**Feedback
15 Minuten**



Bitten Sie dann jedes Paar, sich mit einem anderen Paar zusammenzufinden und kurz darüber zu sprechen, ob jeder das Gefühl hatte, die Summe seiner Rollen zu sein oder ob sie auch noch so etwas wie ein „Ich“ entdeckt haben (siehe auch Hintergrundinformationen). Wenn noch Zeit bleibt, kann die Diskussion auch in der großen Gruppe weitergeführt werden.

**Hilfreiche
Hinweise**

Hier sind einige Beispiele von Antworten, auf die Sie zurückgreifen können:

Wie bin ich ...

im Berufsleben?	effizient, unterwürfig/gehorsam, fröhlich, herrisch
zuhause?	leicht, faul, bestimmt
als Bruder/Schwester	offen, intolerant, humorvoll
als Sohn/Tochter	kritisch, respektvoll
als Elternteil?	verantwortungsvoll, streng, unterstützend
als Partner/Ehepartner?	entspannt, streitsüchtig, freundlich
als Arbeitskollege?	unterstützend, kooperativ, wetteifernd

Wie bin ich, wenn ich ...

ärgerlich bin?	schmollend/trotzig, wütend
traurig bin?	ich gebe anderen die Schuld, ziehe mich zurück
glücklich bin?	ich singe/summe, bin spielerisch, nachsichtig/versöhnlich
ängstlich bin?	unentschlossen, nervös

Wie war ich als ...

Kind?	vertrauensvoll, begeistert
in der Schule?	Einzelgänger, extrovertiert

Was weckt leidenschaftliche Gefühle in mir?

Ungerechtigkeit, Fußball, die Umwelt, meine Familie ...

Was motiviert mich?

Innere Inspiration, mein Ehemann/meine Mutter/meine Freunde/Kollegen, der Wunsch, meine Arbeit gut zu machen ...

Wie bin ich, wenn ich in Ruhe bin?

Ich finde Frieden, meine Gedanken rasen ...

Übung 6.10

Wer bin ich?

Prozess:

Meditation



15 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer

- ✓ mithilfe der Meditation ihre Identität auf einer tieferen Ebene erfahren können.

Material



- CD Titel Nr. 19 – Wer bin ich? (oder entspannende Hintergrundmusik)
- CD-Player/Kassettenrekorder (optional).

Die Übung moderieren

- 1 Bitten Sie die Teilnehmer;innen sich bequem und entspannt hinzusetzen. Die Haltung sollte aufrecht sein, die Hände fallen locker in den Schoß, die Beine stehen nebeneinander und die Füße ruhen fest am Boden.
- 2 Spielen Sie CD Titel Nr. 19 Wer bin ich? oder lesen Sie den folgenden Text der Gruppe vor (lesen Sie langsam, deutlich und mit sanfter Stimme, halten Sie bei den Pausenzeichen (...) inne und spielen Sie dazu Hintergrundmusik, wenn Sie möchten.)

“Sitzen Sie ruhig und entspannt ... Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gedanken ...

Wer bin ich ...? Bin ich nur dieser Körper ...? Wenn ich in den Spiegel schaue, was sehe ich dort ...? Bin das ich ...? Gehört mehr zu mir als nur mein körperliches Abbild ...? Mein Körper ist sehr real ... Ich kann ihn berühren ... Mir ist jeder Teil davon bewusst, auch wenn meine Augen geschlossen sind ...

Ist es das, was ich bin ...? Während ich über diese Fragen nachdenke ..., bekomme ich allmählich eine Ahnung davon, wo ich mich befinde ... Irgendwo in meinem Kopf bin ich ... Ich bin nicht nur mein Gesicht oder mein Mund oder meine Augen ... Ich bin sehr viel mehr als all diese Teile ...

Wer bin ich ...? Bin ich meine Gedanken ...? Bin ich derjenige, der denkt ..., derjenige, der Fragen stellt ...?

Jetzt, wo ich hier in diesem ruhigen Moment sitze ..., in dem niemand mich anschaut ..., niemand mir sagt, wer oder was ich bin ..., verbringe ich ein paar Augenblicke damit, mich an mir selbst zu erfreuen, meine Eigenschaften wahrzunehmen ... und zu erfahren, wie ich denke und fühle ... Es ist ein schönes Gefühl, ich kann ich sein ... Ich muss niemandem gefallen, ich muss niemandes Aufmerksamkeit auf mich ziehen ... Ich muss nicht tun, was andere von mir erwarten, ich kann einfach ich sein ...

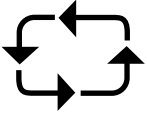
Ich mag mich ... Je mehr ich mich kennenlernen, desto mehr kann ich auch ich sein, wenn andere dabei sind ..., und das fühlt sich gut an ... Je mehr ich mich wertschätze, für das was ich bin ..., desto leichter ist es, auch andere wertzuschätzen, so wie sie sind ... Jeder von uns ist ein einzigartiges Wesen ... Jeder von uns ist es wert, am Leben zu sein ...

Nun erinnere ich mich langsam wieder daran, dass ich in diesem Körper sitze ..., in diesem Raum, und ich weiß, wer ich bin ...

Bewegen Sie nun in Ihrem eigenen Tempo Ihre Hände und Füße ... und schauen Sie sich im Raum um."

**Feedback
(optional)**

Vielleicht möchten Sie die Gruppe für eine Weile in Stille lassen oder jemanden bitten, kurz seine Erfahrung zu schildern.



Übung 6.11

Glück



Prozess

Visualisierung



30 Minuten

Lernziele

Durch diese Übung sollten die Teilnehmer
✓ ihren gegenwärtigen Zustand von Glück einschätzen können und erleben, wie es ist, sich auf eine höhere Stufe von Glück zu begeben.

Material



- ein langes Seil oder eine Kordel, wenn Sie die aktive Version dieser Übung vorziehen
- Kiesel oder farbige Perlen (optional)

Die Übung moderieren

Diese Übung kann entweder in der Form einer reinen Visualisierung durchgeführt werden oder die Teilnehmer aktiv beteiligen (beachten Sie hierzu die unten stehenden Hinweise in Klammern).

Führen Sie sehr langsam durch die ganze Übung. Geben Sie den Teilnehmern Zeit, in Ruhe nachzudenken und jede Stufe wirklich zu fühlen.

I Bitten Sie die Teilnehmerinnen in Stille zu sitzen, bevor Sie durch folgende Übung ausführen:

„Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einem Feld oder einer weiten Ebene und es läuft ein langes Seil quer über dieses Feld.“

(Wenn Sie die Übung aktiv gestalten möchten, benutzen Sie ein Seil und legen es quer im Raum aus. Zusätzlich können Sie auf dem Seil auch mit einem Filzmarker Zahlen markieren: 1, 10, 20, 30 usw. bis 100. Sie können aber auch Papier benutzen und dieses neben dem Seil als Markierung hinlegen.)

“Das eine Ende des Seils steht für Unglück, das andere für Glück. Auf dem Seil gibt es eine Skala von 1 bis 100.“

(Eine Person aus der Gruppe könnte an einem Ende des Seils stehen und „Unglück“ darstellen und eine andere Person stellt am anderen Ende „Glück“ dar.)

„Sitzen Sie nun für einige Minuten in Stille und nehmen Sie wahr, wie Sie sich gerade jetzt fühlen. Denken Sie darüber nach, wo Sie sich auf dem Seil platzieren würden, wenn Sie alle Bereiche Ihres Lebens mit einbeziehen. Geben Sie sich einen Wert.“

Stehen Sie auf und stellen Sie sich dorthin, hinter oder neben jemanden. Wie fühlt sich das an? Bleiben Sie dort einige Minuten stehen.

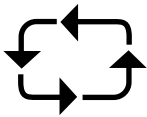
Überlegen Sie nun, an welcher Stelle Sie gern wären, um Glück zu erfahren.

Als nächstes bewegen Sie sich an die entsprechende Stelle der Skala auf dem Seil. Wie fühlt sich das an? Welchen Wert haben Sie jetzt?

Zum Schluss probieren Sie einmal, ob Sie bis zur 100 gehen können. Diese repräsentiert das vollkommene Glück. Wie ist das für Sie? Wenn Sie das schwierig finden, dann fragen Sie sich, was es ist, das Sie zurückhält.“

Die Übung kann bis zu 15 Minuten dauern, um die Teilnehmer durch die verschiedenen Stufen dieser Übung zu führen, bevor sie in die Feedbackrunde gehen.

**Feedback
15 Minuten**



Lassen Sie dann die Teilnehmerinnen in kleinen Gruppen von 2 oder 3 zusammenkommen und in der verbleibenden Zeit ihre Erfahrungen austauschen, insbesondere:

- Wo haben sich die Teilnehmer auf der Skala platziert? Und was war es, was sie eventuell davon zurückgehalten hat, sich weiter oben auf der Skala zu platzieren?

Für 100 (d.h. vollständiges Glück) könnten Sie auch einen Begriff finden, wie zum Beispiel **Nirvana, Himmel, Garten Eden** oder was immer für Ihre Gruppe passend erscheint.

Die meisten Menschen werden sich irgendwo zwischen 50 und 70 aufstellen und sich dann weiter nach oben zwischen 80 und 90 bewegen.

Seien Sie darauf vorbereitet, dass die Frage „Was hat Sie zurückgehalten?“ einige herausfordernde Themen aufwerfen kann. Zum Beispiel: „Ich fühle mich nicht würdig genug“, „Angst“, „Was bleibt dann noch übrig zu erreichen?“, „Niemand ist 100.“

Nehmen Sie am Schluss noch etwas Zeit für eine stille Übung, bei der alle sich mit dem Gefühl verbinden können, wie es ist, am 100er Ende zu sein.

Vielleicht möchten Sie jeder Person einen (farbigen) Trommelstein oder bunte Perlen geben, damit sie sich an das gute Gefühl (des Glücks) erinnert, wenn sie wieder im Alltag ist und in schwierige Situationen kommt.

Arbeitsblatt 6.2

Erschaffen Sie Ihren heilsamen Raum

Visualisieren Sie einen Raum, der ein Platz zum Ausruhen für Sie sein kann – ein Platz, an den Sie sich zurückziehen können, wenn Sie ausruhen, nachdenken und sich auftanken wollen. Das kann ein Raum sein, ein Teil eines Raums oder ein geschützter Platz in einem Garten.

I Machen Sie sich zu jeder Frage eine kurze Antwort. Das kann Ihnen helfen, Ihr Bild innerlich zu entwerfen.

a. Wo befindet sich Ihr Ort?

b. Was würden Sie gern um sich herum sehen wollen?

(Bilder, Fotos, Pflanzen, besondere Objekte, einen Blick durch ein Fenster?)

c. Was möchten Sie gern riechen?

(eine Duftkerze, frische Luft, Blumen?)

d. Was würden Sie gern berühren?

(Stoffe, ein Tier zum Streicheln, einen bequemen Stuhl, Gras unter Ihren Füßen?)

e. Was würden Sie gern hören?

(Musik, eine Radio-Talkshow, Stille, Vogelgezwitscher, plätscherndes Wasser?)

f. Wie würden Sie sicherstellen, dass Ihre Privatsphäre geschützt ist?

(ein Schild aufhängen mit „Bitte nicht stören“, Vereinbarungen mit anderen treffen, einen Sichtschutz aufstellen?)

g. Was würden Sie aus Ihrem Raum entfernen?

h. Was würden Sie dort gern tun?

2 Versuchen Sie jetzt mit den vorliegenden gestalterischen Materialien Ihren Raum darzustellen.

Arbeitsblatt 6.4 Teil A

Selbstvertrauen erforschen

Einstellungen

Wie ist wohl die Einstellung einer Person mit Selbstvertrauen gegenüber:	Spalte 1	Spalte 2
einer Krisensituation		
Erfolg		
auftauchenden Hindernissen		
ihrer Arbeit		
Kolleginnen		
Patienten		
Freunden		

Arbeitsblatt 6.4 Teil B

Selbstvertrauen entwickeln

Werte

Benennen Sie zwei Werte, die eine selbstsichere Person hat, wenn sie mit den folgenden Situationen bzw. Personen konfrontiert wird:	Spalte 1	Spalte 2
mit einem dominierenden Manager		
mit einem schwierigen Familienmitglied		
mit einem Fehler, den Sie gemacht haben		
mit einem jungen Kollegen		
mit einer Patientin, der sich beschwert		
mit einem rebellischen Kind		
mit einem ängstlichen Verwandten eines Patienten		

Arbeitsblatt 6.4 Teil C

Selbstvertrauen entwickeln

Nennen Sie 3 Ihrer Haupteigenschaften, die mit Selbstvertrauen zu tun haben:

1

2

3

Welche 3 Eigenschaften, die mit Selbstvertrauen zu tun haben, würden Sie gern weiterentwickeln?

1

2

3

Arbeitsblatt 6.5

Quellen der Unterstützung

I Nennen Sie jeweils die Person, die Sie auswählen würden, um Unterstützung in folgenden Situationen zu bekommen:

Nach einem Fehler im Beruf:

Nach einem Streit mit Ihrem Partner/Ihrer besten Freundin:

Nach einem Unfall mit Ihrem Auto:

Bei einem Todesfall in der Familie:

Wenn Sie sich schlecht fühlen und mit jemandem reden wollen:

Wenn bei Ihnen eine ernsthafte Erkrankung festgestellt würde:

Wenn Sie eine Auseinandersetzung mit einem Kollegen auf der Arbeit hätten:

Wenn eine Patientin Sie emotional aufgeregt hätte:

2 Wo sind die Lücken in Ihrem Unterstützungsnetz?

3 Wie könnten Sie diese Lücken schließen?

Arbeitsblatt 6.9

Die Rollen, die wir spielen

Benutzen Sie einige einfache Adjektive, um ihre positiven und negativen Eigenschaften in folgenden Situationen und Beziehungen zu beschreiben:

1 Wie bin ich ...

im Beruf?

zuhause?

als Bruder/Schwester?

als Sohn/Tochter?

als Elternteil?

als Partner/Ehemann/Ehefrau?

als Arbeitskollege?

2 Wie bin ich, wenn ich ...

ärgerlich bin?

traurig bin?

glücklich bin?

ängstlich bin?

3 Wie war ich ...

als Kind?

in der Schule?

Arbeitsblatt 6.9 (Fortsetzung)

Die Rollen, die wir spielen

4 Was weckt leidenschaftliche Gefühle in mir?

5 Was motiviert mich?

6 Wie bin ich, wenn ich ruhig bin?

Diskutieren Sie nun in der Gruppe, ob Sie die Summe der Rollen sind, die Sie spielen, oder ob es noch so etwas wie ein „Ich“ gibt.

Spiritualität im Gesundheitswesen



1 Hintergrundinformationen

Warum brauchen wir Spiritualität im Gesundheitswesen?

Während die moderne, konventionelle Medizin in ihrem Ansatz immer minimalistischer wird und sich bei der Behandlung von Krankheiten alles auf neue medizinische Techniken und Medikamente konzentriert, besteht die große Herausforderung darin, menschliche Werte wieder stärker in das Zentrum des Gesundheitswesens zu stellen und gleichzeitig den hohen Standards und Ansprüchen an die medizinische Versorgung gerecht zu werden.

Die Integration von Spiritualität in die medizinische Versorgung ist eine wesentliche Entwicklung hin zur ganzheitlichen Medizin. Diese wird jetzt, zu Beginn des 21. Jahrhunderts, besonders dringend benötigt, da wir eingesehen haben, dass medizinische Versorgung mehr umfasst als die Behandlung von Krankheiten. Es gibt ein Bedürfnis nach tiefgreifender Heilung auf allen Ebenen unseres Seins, welche sowohl die Heilung der Gesellschaft als auch die der Umwelt umfasst.

Es ist daher wichtig, ein spirituelles Verständnis der medizinischen Versorgung nicht nur zum Wohle der Patientinnen, sondern auch zum Wohle der Behandelnden zu entwickeln. Man kann sagen, dass jede Krankheit eine seelische Dimension hat; und zu irgendeinem Zeitpunkt wird jeder Patient – egal mit welcher Krankheit – mit existenziellen Fragen zum Sinn seines Lebens und zu seinem Glauben konfrontiert: „Warum ich?“ „Warum jetzt gerade?“ „Ist das gerecht?“. Diese Fragen sind von übergeordneter Bedeutung für jeden Menschen und zwingen uns, nach innen zu schauen, um dadurch ertragen und auch verstehen zu können, was mit uns in Beziehung zur Welt draußen passiert.

Ziele des Moduls

In unserer medizinischen Ausbildung lernen wir etwas über die normalen und abnormalen Abläufe im Körper; über den Einfluss von Gedanken (Geist) und Gefühlen auf Krankheiten und über die soziokulturellen Faktoren, welche die Gesundheit beeinflussen. Dennoch gibt es etwas, was über all diese Elemente hinaus geht – ein tiefes, persönliches und dennoch kollektives Element, welches ganz zentral für den Heilungsprozess ist: Es kann als der seelische oder spirituelle Aspekt der Gesundheit und Heilung (Heil-Werdung) bezeichnet werden.

Einleitung zum Modul Spiritualität im Gesundheitswesen

Dieses Modul kann als separates Seminar abgehalten werden, in welchem erforscht wird, was spirituelle Betreuung innerhalb des Gesundheitswesens bedeutet. Oder auch als abschließende Zusammenfassung aller Module des Programms **Werte im Gesundheitswesen**.

Um Spiritualität zu verstehen überlegt man zunächst am besten, an welchen Eigenschaften man einen spirituellen Menschen erkennen würde. In diesem Moment wird deutlich werden, dass sich genau jene Eigenschaften auch in jedem von uns wiederfinden. Spiritualität erkennt man aufgrund von Erfahrungen; und sich an diese zu erinnern, kann als inspirierend empfunden werden. Wenn wir nun zu den Fragen zurückkommen, was Gesundheit und Heilung bedeuten und welche Rolle Spiritualität im Gesundheitswesen spielt, können wir uns zunächst auf die spirituelle Versorgung bei der Arbeit konzentrieren und dadurch Spiritualität in unserem eigenen Leben erfahren.

Themenschwerpunkte der Übungen

Eine spirituelle Persönlichkeit (7.1)

Generell stellen wir uns bei einem spirituellen Menschen jemanden vor, dem wir aufgrund seiner ganz besonderen Eigenschaften Respekt und Bewunderung entgegenbringen. Wenn wir darüber nachdenken, welche Eigenschaften dies sind, fallen uns Begriffe wie Akzeptanz, Freundlichkeit, Geduld, Toleranz und Großherzigkeit ein. Es ist also sowohl die Persönlichkeit selbst als auch das, was sie erreicht hat, was sie spirituell erscheinen lässt. Sie wird dadurch zu einer „Inspiration“ und auch zu einem „Vorbild“.

Solche Menschen und ihre Qualitäten zu erkennen hilft uns, die gleichen Werte auch in uns selbst wahrzunehmen.

Ergriffenheit erleben (7.2)

Ergriffenheit entspricht einem Gefühl der Ehrfurcht. Es ist ein Moment, in welchem sich Gefühle der Überraschung, Bewunderung und Neugier miteinander vermischen. Die Erfahrung von Ergriffenheit besteht darin, etwas im Außen zu entdecken, was eine Saite tief in unserem Inneren anklingen lässt. Vielleicht erleben wir dies in einem Wald in einem Moment absoluter Stille, der unsere eigene innere Stille zum Klingen bringt. Oder uns wird in sternenklaren Nächten durch die Betrachtung der endlosen Weite des Universums bewusst, wie unbegrenzt auch wir tief in unserem Inneren sind. Dieses Gefühl der Ehrfurcht und Schönheit kann jedoch auch bei der Beobachtung von etwas „Kleinem“ auftreten wie z. B. bei der Betrachtung eines Schmetterlingsflügels oder dem Muster einer Muschel. Was auch immer uns die Erfahrung von Ergriffenheit machen lässt, ist ganz persönlich und tiefgreifend – es ist eine spirituelle Erfahrung.

Ergriffenheit ist,

- wenn wir über etwas voller Ergriffenheit mit leiser Stimme erzählen.
- wenn wir schweratmend unendliche Schönheit bestaunen, als sähen wir sie zum allerersten Mal.
- wenn für uns die Zeit stehen bleibt.
- wenn wir für ein Gefühl tiefen inneren Friedens Platz schaffen.
- wenn wir überrascht sind, was es schon alles gibt.
- wenn wir ein Gefühl von Freude, Geheimnis oder Magie empfinden.

Solche Erfahrungen sind vielleicht üblicher als uns bewusst ist, und die Erinnerung an sie weckt in uns üblicherweise immer gute Gefühle.

Der Unterschied zwischen Gesundheit und Heilung (7.3)

„Was ist Heilung?“ und „Was ist Gesundheit?“. Diese Fragen stellen wir zu Beginn unserer medizinischen Ausbildung, und zu ihnen sollten wir im Laufe unserer beruflichen Karriere immer wieder zurückkehren.

Die Begriffe „Gesundheit“ und „Heilung“ sind eng miteinander verknüpft und beschäftigen sich mit Bereichen, die nicht so einfach in Worte gefasst werden können. Auf der rein physischen Ebene ist Heilung einfach zu verstehen: Z. B. schließt sich verletzte Haut nach einiger Zeit über der Wunde zusammen, um wieder Teil des Ganzen zu werden. Der Körper regelt diesen Prozess von selbst, wenn die Wunde sauber, der Mensch gut genährt, ausgeschlafen und entspannt ist. Genauso sind uns vielleicht auch die Konzepte der emotionalen und mentalen Heilung vertraut – aber wie steht es mit ganzheitlicher Heilung einschließlich des spirituellen Aspekts?

Ein Beispiel: Ein junger Arbeitsloser streitet sich mit seinen Eltern und geht hinaus zu einem Fußballspiel, bei dem er in eine Schlägerei verwickelt wird und sich eine Kopfwunde zuzieht. Die Polizei wird gerufen und der junge Mann kommt ins Krankenhaus, wo die Platzwunde genäht werden muss. Er ist körperlich verletzt, geistig verwirrt und sein Innerstes befindet sich in Aufruhr. Hinzu kommt, dass seine Familie sowohl verletzt als auch in Sorge um ihn ist und dass auch finanzielle, rechtliche und arbeitsrechtliche Themen auftauchen. Im weitesten Sinn geht es um den Zusammenbruch der Gesellschaft.

Was muss hier „wiederhergestellt“ werden? Heilung kann auf jeder dieser Ebenen ansetzen, aber seelische Heilung setzt erst ein, wenn die Lektion verstanden wurde und die Erlebnisse zu persönlichen Erkenntnissen führen. In diesem Beispiel geht es für den jungen Mann darum, seinen Ärger loszulassen und inneren Frieden zu finden, damit eine tiefgehende Heilung stattfinden kann. So wie er sich verändert und innerlich reift, können auch seine Familie und die Gesellschaft „heilen“.

Die Bedeutung von „Geist“ und „Spiritualität“ (7.4)

Geist

Der Begriff „Geist“ ist ein gängiges Wort mit einer Vielzahl von Bedeutungen – vom profanen, gegenständlichen bis hin zum „heiligen“ Geist. Es ist ein Wort, das mit Sicherheit viele Missverständnisse erschafft und zu Vorurteilen führen kann. Obwohl der Kontext meistens helfen wird, die gemeinte Bedeutung des Begriffs zu klären, können wir nicht sicher sein, was jemand unter diesem Wort versteht – es sei denn, wir kennen die entsprechende Person sehr gut.

Mit dem Wort „Geist“ ist mehr als nur emotionales oder seelisches Wohlbefinden gemeint. Es beinhaltet ein Verständnis des Selbst (wer wir sind), des Verhaltens (wie wir mit anderen umgehen) und des Bewusstseins (wie wir uns betragen, wie wir mit uns selbst umgehen, wie offen wir für die eigenen Gefühle und für die anderer Menschen sind) - ein Gefühl für unser gesamtes Sein.

Geist kann auch „das Wesentliche“ von **etwas** bedeuten – das Wesentliche eines Problems, oder das Wesen von jemandem. Dies erschafft eine Verbindung zu dem Konzept der „Seele“, in welchem das Wesen eines Menschen die Seele selbst ist. Die Erwähnung des Begriffs „Seele“ kann die Menschen dazu führen, über ihre Ideen und Erfahrungen alles Wesentlichen oder über Gott zu sprechen.

Anmerkung: Wenn man über die Begriffe „Geist“ und „Spiritualität“ spricht, können in diesem Zusammenhang Begriffe wie „Spiritismus“ oder „Spiritualismus“ Verwirrung stiften. In angelsächsisch geprägten Ländern wird damit eine religiöse Praxis bezeichnet, bei der mit den Geistern der Verstorbenen kommuniziert wird, um den Kirchenmitgliedern Trost zu spenden und ihnen zu versichern, dass die geliebten Verstorbenen nun in geistiger Form weiterleben. Eine ähnliche Art der geistigen Kommunikation findet sich in unterschiedlichen Formen in vielen Kulturen weltweit. Hier werden die Geister als „weise Ratgeber“ angesehen.

Der Begriff „Spiritualität“

Eine Definition von „Spiritualität“ ist das Nach-Innen-Schauen, um unsere eigentliche und wahre Identität zu entdecken. Obwohl diese Definition einfach erscheint, ist sie dennoch tiefgehend. Diese „**Innenschau**“ zu halten bedeutet zu entdecken, wer wir sind, welches unsere Werte sind und worin unser Lebenssinn und -zweck besteht. Unsere „**wahre Identität**“ macht unser Wesen aus; manche würden sagen, dass es sich als innerer Frieden erfahren und als Mitgefühl ausdrücken lässt.

Andere Definitionen von „Spiritualität“ beinhalten:

- die Verbindung zu etwas Höherem/einem höheren Wesen als ich selbst.
- das wahrhaftige Mensch-Sein und den Ausdruck der eigenen innersten Werte.
- das, was uns Lebenssinn und -zweck gibt.
- das Mysteriöse, Unbeschreibbare.
- den Aspekt in uns, der nach Balance und Ganzheit strebt.

„Spiritualität“ ist auch eine Reise, eine Reise der Selbsterkenntnis. Sie führt uns nicht nur in unser Innerstes, sondern letztendlich auch wieder nach außen, um zu erkennen, dass wir mit allen Menschen verbunden sind, und um die Erfahrung von etwas „Größerem“ zu machen.

Anmerkung über Religion und Spiritualität

Es ist wichtig, zwischen Spiritualität und Religion zu unterscheiden, da beide Begriffe nicht notwendigerweise Synonyme sind. Eine Person kann durchaus spirituell sein aber nicht religiös, und eine andere ist tief religiös aber nicht spirituell.

Eine vorläufige Definition für „Religion“ könnte sein: Ein Glaubenssystem, das bestimmte Rituale und Glaubenssätze (Dogmen) beinhaltet und sich auf die Lehren eines Führers mit göttlicher Eingebung stützt.

In vielen Ländern üben Menschen heutzutage keine festgelegte Religionspraxis mehr aus. Trotzdem haben die meisten einen bestimmten Glauben, bestimmte Überzeugungen oder ein Gefühl dafür – zum Beispiel glauben viele ganz unspezifisch an Gott, obwohl sie nicht Anhänger bestimmter religiöser Glaubenssätze und Praktiken sind.

Was ist „spirituelle Betreuung“ ? (7.5, 7.8)

Weil das Wort „spirituell“ immer häufiger auch im Zusammenhang mit Gesundheit und Gesundheitsversorgung verwendet wird, müssen wir eine klare Vorstellung davon haben, was wir damit meinen.

Wir können Menschen dabei beobachten, wie sie mehrmals am Tag „spirituell“ handeln: Sie hören einer Patientin aufmerksam zu, lachen sie an oder berühren die Person sanft und mitfühlend. All das sind Formen von „spiritueller Krankenpflege“. Patienten wissen das und schätzen diese Art der Behandlung ungleich höher als viele der Dinge, die für sie auf körperlicher Ebene getan werden.

Tiefe Lebenskrisen sind im Gesundheitswesen keine Seltenheit; und gerade in Zeiten des inneren Zusammenbruchs wenden sich die Menschen hilfeschend um. Wenn plötzlich eine lebensbedrohende Krankheit oder eine Behinderung auftritt, stellen sie sich Fragen wie „Warum ich?“, „Warum passiert so etwas jetzt?“, „Was passiert nun?“, und auch: „Wer hilft mir jetzt weiter?“. Ihre Emotionen reichen von Wut über Trauer bis hin zu Schuldgefühlen.

Selbst wenn die spirituelle Pflege als ein Teil des ganzheitlichen Ansatzes gesehen wird, so erhält sie dennoch weder in der klinischen Praxis noch in der Ausbildung den Stellenwert, den andere Formen der Behandlung, also die physische, psychologische oder sozialtherapeutische, einnehmen. Das mag daran liegen, dass einige der Ärztinnen ihre eigene Rolle zu eng sehen und von daher nicht merken, was die Patienten am stärksten beschäftigt: nämlich ihr Identitätsverlust sowie die Deutung dessen, was ihnen sowohl innerlich als auch äußerlich widerfährt – mit anderen Worten: die spirituellen Fragen und die seelische Heilung.

Das innere Heiligtum (7.6, 7.10)

In der Geschichte des Abendlandes wurden Kirchen und Tempel schon immer als heilige und sichere Orte angesehen – Freistätten vom Unheil und den Gefahren der Welt. Sie boten einen ruhigen Ort zum Ausruhen, Nachdenken und Erholen. Mit Hilfe einer Visualisierung können wir uns in Gedanken einen sicheren Raum der Ruhe erschaffen, den wir an jedem Ort und zu jeder Zeit aufsuchen können.

Es kann ebenfalls hilfreich sein zu überlegen, inwiefern unsere eigenen spirituellen Fähigkeiten heilend wirken können.

Den spirituellen Bedürfnissen der Patientinnen und Behandelnden gerecht werden (7.7)

Wenn eine Patientin eine Krankheit durchlebt, hat er bestimmte physische Bedürfnisse und oftmals auch soziale, emotionale und psychologische Anliegen. Die eigenen seelischen Bedürfnisse mitzuteilen erscheint schwierig, weil dies ein privater und sensibler Bereich ist. Vielleicht müht sich die Patientin ab, Licht in die neue Situation zu bringen, die seine bisherigen Werte, Überzeugungen und seinen Glauben auf den Kopf stellt, und stellt Fragen wie „Warum ich? Warum jetzt?“

Wir alle wünschen uns kompetente und fürsorgliche Mitarbeiter im Gesundheitswesen. Bei dem Begriff „Kompetenz“ geht es um richtige Diagnosen und angemessene Behandlungen mit Hilfe von Arzneimitteln, Operationen und Physiotherapie. Auch gute Kommunikationsfähigkeit, Gesprächstherapien und reibungslose Teamarbeit können darin enthalten sein. Fürsorge im Sinne von Achtung, Freundlichkeit und Mitgefühl zeigt den spirituellen Ansatz und ist absolut wesentlich für eine gute Gesundheitsversorgung.

Patienten haben also persönliche spirituelle Bedürfnisse und brauchen demnach Menschen, die sie nicht nur versorgen, sondern die zugleich fürsorglich sind.

Persönliche Bedürfnisse:

- tiefgründige, unausgesprochene Bedürfnisse, denen der Patient sich noch nicht stellen kann oder will, die aber dennoch da sind; so zum Beispiel, wie die Krankheit oder die Situation, die eigenen Werte, Überzeugungen oder das Selbstverständnis in Frage stellt.

- offene Streitpunkte mit anderen Personen sowie der Wunsch, den Gefühlen von Wut, Angst oder Schuld Luft zu machen und Versöhnung und Vergebung zu finden.
- die Überzeugung, dass die Krankheit eine bestimmte Bedeutung und einen Zweck im Leben hat und vielleicht das Potenzial einer seelischen Transformation in sich birgt.

Die Patientin hat das Bedürfnis, dass die Behandelnden

- mitfühlend und freundlich sind.
- optimistisch und beruhigend sind.
- zuhören können. Der Zuhörende sollte dabei Eigenschaften wie Aufmerksamkeit und Wertfreiheit ausstrahlen, da die Patientin ihre innersten Überzeugungen, seine Ängste und Hoffnungen, Träume, sein Leiden und seine Verzweiflung offenbart.
- neugierig sind auf Familie, Kultur, Glauben und Gebräuche, sowie auf seine Gedanken über den Weg von der Krankheit zurück in die Gesundheit.
- in der Lage sind, den Patienten als Menschen wahrzunehmen und sich auch selbst von der menschlichen Seite zeigen können.
- wahrnehmen, dass ein Patient nicht nur auf der körperlichen Ebene leidet. Er hat Zweifel an seinen inneren Überzeugungen und an seinen Beziehungen – oft mit dem Gefühl, zurückgewiesen, alleingelassen und letztendlich fallengelassen zu werden.

Natürlich wird es so sein, dass gerade durch die Bedürfnisse der Patienten der Behandelnde auch seine eigenen seelischen und spirituellen Bedürfnisse entdeckt. Die eigenen Bedürfnisse und die des Patienten zu befriedigen sind daher zwei Seiten derselben Medaille – und untrennbar miteinander verbunden. Indem der Behandelnde seinen Bedürfnissen nachgeht, profitieren sowohl er, als auch die Patientinnen.

Das Programm **Werte im Gesundheitswesen** möchte die seelisch-spirituellen Bedürfnisse eines jeden, der in Pflege- und Heilberufen arbeitet, ansprechen. In den sieben Modulen werden Wege vorgestellt, die eigenen persönlichen Werte zu erkennen, inneren Frieden zu finden, positiv zu sein, Mitgefühl zu praktizieren, mit den Kollegen zusammenzuarbeiten, mit sich selbst fürsorglich umzugehen sowie mehr Selbstachtung zu entwickeln. Das Programm ermöglicht diese spirituelle Reise der Selbsterforschung durch die Entwicklung spiritueller Hilfsmittel: Meditation, Visualisierung, Reflexion, Zuhören, Anerkennung, Kreativität und Spiel.

Spirituelle Bedürfnisse herausfinden (7.9)

Wenn wir bei einem Patienten mit modernster Technik seine Krankheit diagnostiziert, seine psychologischen und sozialen Bedürfnisse erfragt und dann alles in der Krankengeschichte aufgezeichnet haben – sollten wir dann nicht auch dieselbe Art von Fragen stellen, um die spirituellen Bedürfnisse des Patienten zu verstehen? Falls ja, wie beeinflusst dieses Wissen dann die weitere Behandlung des Patienten, und wie lässt es sich dann bewerten?

Vielleicht ist bei einer solchen Untersuchung die Einstellung der Behandelnden von viel größerer Bedeutung als die tatsächlichen Fragen, die gestellt werden. Die Behandelnde sollte einfühlsam, taktvoll und geduldig sein und besonders gut zuhören können.

Im Handzettel 7.9 sind einige Beispielfragen aufgeführt, wie man eine solche Einschätzung vornehmen könnte. Es ist auf jeden Fall wichtig, offene Fragen mit gezieltem Nachfragen zu stellen.

Eine solche „Bestandsaufnahme“ der spirituellen Bedürfnisse des Patienten erscheint vor allem in der Sterbebegleitung besonders wichtig. Dennoch sollte dies auch in der Behandlung jedweder Art von Krankheit und bei jedem Kontakt mit Patienten geschehen. Die Ansprache solcher Bedürfnisse sollte Bestandteil des Angebots einer guten, ganzheitlichen Versorgung sein.

Der Stellenwert von Ritualen im Gesundheitswesen (7.11)

Ein Tischgebet ist ein einfaches Beispiel für ein Ritual oder eine Zeremonie. Man kann es „Gnade“, „Gebet“, „Segen“ oder „Danksagung“ nennen. Für manche Menschen mag es zur unbedeutenden Gewohnheit geworden sein, für andere ist es ein wichtiger Ausdruck ihres Glaubens.

Als „rituell“ kann man ein Ereignis bezeichnen, welches folgende Merkmale aufweist: Wir halten bei dem, was wir gerade tun, inne, machen eine Pause, vielleicht verbinden wir uns innerlich mit etwas Höherem und wir wiederholen Worte oder Handlungen, die dem Moment einen besonderen Stellenwert geben. Die Einstellung, mit der wir diese Handlung ausführen, gibt dem Tun Bedeutung und Kraft.

Einige Rituale sind reine Wiederholungen und als solche bedeutungslos, aber wenn wir die Bedeutung verinnerlichen und sie achtsam ausführen, bereichern sie unser Leben. Es gibt über den Tag verteilt viele Dinge, die wir aus Gewohnheit tun: Zähneputzen, frühstücken, den Schreibtisch aufräumen, Unterhaltungen beginnen, das Bett machen, die Hände waschen. Dies sind alles Gewohnheiten; und sie werden nur dann zu einer bedeutungsvollen Handlung, d.h. einem Ritual, wenn wir innehalten, ihnen Bedeutung beimessen und sie achtsam ausführen.

Eine Zeremonie ist ein Ritual, das gewöhnlich in einer Gruppe ausgeführt wird – entweder als eine häufig durchgeführte und bekannte Gewohnheit, oder als etwas Intuitives und Spontanes. Es kann etwas Einfaches sein, wie z.B. das Anzünden einer Kerze in Erinnerung an eine Person, was zum Symbol tiefgehender Gedanken und Gefühle wird. Es gibt viele weit verbreitete Zeremonien, die den Wendepunkten in unserem Leben Rechnung tragen, wie z.B. Geburten, Hochzeiten oder Todesfälle. Hier gibt es jedoch zwischen den verschiedenen Kulturen oft weitreichende Unterschiede.

Eine Zeremonie wird durch regelmäßige Ausübung oder Gewohnheit zu einer Sitte; oder sie wird durch die Religionsausübung festgelegt. Die Wichtigkeit wird maßgeblich durch die Absicht hinter der Handlung bestimmt, welche durch Wiederholung und schematische Abfolge verstärkt wird. Einige dieser Bräuche werden sehr bewusst ausgeführt und andere weniger.

Besonders bei der Behandlung von Krankheiten und allgemein im Gesundheitswesen gibt es viele Rituale, Zeremonien und Bräuche, die wir entweder bewusst oder unbewusst ausüben. Doch wir alle sollten diese Bräuche und Zeremonien kennen, da sie uns helfen können, unserer Arbeit Bedeutung zu verleihen und die Betreuung der Patientinnen zu verbessern.

Krankheit als Weg zur Heilung begreifen (7.12)

Eine Krankheit bietet uns eine oft unerwünschte und doch wertvolle Chance, unser Leben und unsere eigene spirituelle Lebensreise zu überdenken. Wir überlegen vielleicht: „Warum gerade ich?“ und beginnen dadurch das wiederzuentdecken, was wirklich wichtig ist, da sich unsere jetzigen Bedürfnisse und Prioritäten von unserem früheren tagtäglichen Leben deutlich unterscheiden. Die Zukunft erscheint vielleicht nicht so klar und wir beginnen eventuell mit spirituellen Übungen, bzw. greifen auf diese zurück, um Trost und Bedeutung in dem zu finden, was uns passiert. Wenn wir uns die Zeit nehmen, von einer überstandenen Krankheit zu berichten oder der eines Patienten, erhalten wir wertvolle Einblicke in die Art, wie wir leben und arbeiten, in unsere Werte und in unsere eigene Spiritualität.

2 Die Moderatorenanleitung zu Modul 7

Seminarteil I: Spiritualität und Heilung

Ziele

- Die besonderen Eigenschaften eines spirituellen Menschen auch in mir selbst wahrnehmen.
- Durch Meditation ein inneres Gefühl von Spiritualität entwickeln.
- Die Bedeutung von „Gesundheit“, „Heilung“, „Geist“ und „Spiritualität“ mit Hilfe von Austausch, Diskussion und Reflexion erforschen.
- Verschiedene Definitionen von Spiritualität finden, die für den Bereich des Gesundheitswesens passend sind.

Durchführung

Die Teilnehmer beginnen damit, in Zweiergruppen die Eigenschaften einer „spirituellen Person“ zu erarbeiten, und erkennen auf diese Weise ihre eigenen besonderen Qualitäten. Danach erzählen sie in Kleingruppen individuell von ihren eigenen Erinnerungen mit Gefühlen des „Stauens“ als spiritueller Erfahrung. Nach einer Bewegungsübung und Kaffeepause haben die Teilnehmer bei den folgenden Übungen Gelegenheit, nacheinander über Begriffe wie „Gesundheit und Heilung“ und danach über „Geist und Spiritualität“ nachzudenken.

Von diesem Fundament aus beginnen die Teilnehmer dann, sich mit „spiritueller Betreuung“ im Bereich des Gesundheitssystems zu beschäftigen. Zunächst, indem sie darüber nachdenken, was es für sie bedeuten würde, und wann sie einmal Zeuge einer solchen Handlung in ihrem Arbeitsumfeld waren. Eine abschließende Meditation führt die Teilnehmer mit Hilfe einer Visualisierung zu einem geschützten inneren Raum oder „Heiligtum“ als Teil der spirituellen Fürsorge für sich selbst.

Seminarteil II: Spirituelle Fürsorge im Gesundheitswesen

Ziele

- Im Bereich des Gesundheitssystems „spirituelle Bedürfnisse“ und „spirituelle Betreuung“ erkennen und definieren.
- Möglichkeiten überlegen, wie spirituelle Betreuung für Patientinnen und Behandelnde aussehen kann.
- Verschiedene Wege überlegen, wie sich die spirituellen Bedürfnisse eines Patienten feststellen lassen.

Durchführung

In diesem Seminarteil geht es darum, die spirituelle Betreuung der Patienten als wichtigen Bestandteil der gesamten Behandlung zu verstehen. Die Teilnehmer haben Zeit, über spirituelle Bedürfnisse nachzudenken, sich darüber auszutauschen und zu diskutieren, wie medizinische Versorgung mit einem spirituellen Aspekt – sowohl für die Patienten wie auch für die Behandelnden – geleistet werden kann. In der Handlungsplanung liegt der Schwerpunkt darauf, Wege zu überlegen, wie sich die spirituellen Bedürfnisse des Patienten feststellen lassen. Hier haben die Teilnehmer Gelegenheit, einen entsprechenden Fragebogen zu entwickeln. Die abschließende Meditation hilft jedem, sich selbst als eine natürliche „Quelle der Heilung“ zu sehen, die anderen zur Verfügung gestellt werden kann. Die Vertiefungsübungen untersuchen den Stellenwert von Ritualen in der medizinischen Versorgung und Krankheit als Weg zur Heilung.

Programm/Zeitplan für Modul 7 Spiritualität im Gesundheitswesen

Einleitung		30 Minuten
Seminarteil I: Spiritualität und Heilung		
Übung 7.1	Eine spirituelle Persönlichkeit	30 Minuten
Übung 7.2	Ergriffenheit erleben	20 Minuten
Bewegungsübung		5 Minuten
Kaffeepause		20 Minuten
Übung 7.3	Der Unterschied zwischen „Gesundheit“ und „Heilung“	30 Minuten
Übung 7.4	Was bedeuten „Geist“ und „Spiritualität“?	20 Minuten
Übung 7.5	Was ist „spirituelle Betreuung“?	30 Minuten
Übung 7.6	Das „innere Heiligtum“	10 Minuten
Mittagspause		
Seminarteil II: Spirituelle Fürsorge im Gesundheitswesen		
Übung 7.7	Den spirituellen Bedürfnissen der Patienten und Behandelnden gerecht werden	50 Minuten
Übung 7.8	Reflexion über spirituelle Betreuung	5 Minuten
Bewegungsübung		5 Minuten
Kaffeepause		15 Minuten
Rückblick		10 Minuten
Aktivitätenplanung		
Übung 7.9	Spirituelle Bedürfnisse herausfinden	30 Minuten
Bewertung		10 Minuten
Abschluss		
Übung 7.10	Meditation zur Heilung	10 Minuten
Gesamtzeit		5 Stunden 30 Minuten

Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Übung 7.11	Der Stellenwert von Ritualen im Gesundheitswesen	40 Minuten
Übung 7.12	Krankheit als Weg zur Heilung begreifen	30 Minuten fakultativ

Material



- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker
- CD-Player/Kassettenrekorder (optional)

Seminarteil I

- Handzettel 7.3 – Definitionen für „Gesundheit“ und „Heilung“
- Handzettel 7.4 – Was bedeutet „Geist“?
- CD-Titel Nr. 20 – Inneres Heiligtum (oder Entspannungsmusik)

Seminarteil 2

- Handzettel 7.9 – Fragebogen zur Erfassung spiritueller Bedürfnisse
- CD-Titel Nr. 21 – Meditation zur Heilung (oder Entspannungsmusik)

Vorbereitung

1 Lesen Sie die Einleitung zu Beginn des Moduls/der Module, damit Sie mit der Art und Weise vertraut sind, in der das Thema vorgestellt und bearbeitet wird. Schauen Sie sich die Literatur- und Ressourcenliste für dieses Modul unter **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** an und denken Sie über Ihre eigenen Erfahrungen zu dem Thema nach.

2 Machen Sie sich mit den wichtigsten Lernhilfsmitteln für diesen Seminarteil vertraut (siehe **Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel**).

3 Lesen Sie die Seminaranleitung durch und schauen Sie sich den Programmvorschlag an, welcher folgende Teile enthält:

- Seminareinleitung
- Übungen
- Bewegungsübungen
- Pausen
- Seminarrückblick
- Aktivitätenplanung
- Bewertung
- Abschluss

Planen Sie jeden Abschnitt des Seminars sowie die Zeiteinteilung anhand der Seminaranleitung im Detail durch. In Teil 2: Anleitung für Moderatoren und in den fakultativen Übungen im **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie weitere Vorschläge.

Fotokopieren Sie sämtliche Handzettel und Arbeitsblätter und stellen Sie sicher, dass alle unter **Material** aufgeführten Dinge zur Verfügung stehen.

3 Das Modul einleiten



30 Minuten

Führen Sie durch Ihre geplante Einleitung, bei der Sie folgende Elemente verwenden können:

Stille

Vorstellungsrunde/optionale Aufwärmübungen

Überblick über das Seminar

- Thema
- Ziele
- Programmplan
- hilfreiche Hinweise
- etwaige Fragen

Einstimmung/Eine gute Atmosphäre herstellen

- Grundprinzipien/Spielregeln
- Erwartungen der Teilnehmerinnen

Rückblick auf die vorangegangene Seminareinheit bzw. Hausarbeit

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** finden Sie zusätzliche Hinweise zur Einleitung des Seminars.

4 Die Übungen

Seminarteil 1: Spiritualität und Heilung

Übung 7.1



Eine spirituelle Persönlichkeit

Prozess:

Reflexion



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer:

- ✓ die Eigenschaften erkennen, die zu einem „spirituellen“ Menschen gehören.
- ✓ ihre eigenen besonderen spirituellen Eigenschaften benennen können.

Material



- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

Die Übung moderieren



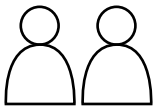
Die Übung hat zwei Teile:

Teil A: Eigenschaften einer spirituellen Persönlichkeit (10 Minuten)

I. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich jeweils einen Übungspartner zu suchen, und führen Sie durch die Übung wie folgt:

“Gehen Sie nun ein paar Minuten in Stille und denken Sie an einen Ihnen bekannten Menschen, den Sie als „spirituell“ empfinden. Vielleicht ist es jemand aus Ihrem Freundes- oder Kollegenkreis. Wenn Ihnen niemand einfällt, denken Sie an eine historische Persönlichkeit oder an eine Persönlichkeit des öffentlichen Lebens, die Sie bewundern.

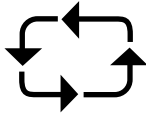
Geben Sie den Teilnehmern dafür 2 Minuten Zeit.



2. Laden Sie die Teilnehmerinnen nun dazu ein, in Zweiergruppen zu arbeiten:

„Versuchen Sie Ihrem Gesprächspartner zu beschreiben, welche Eigenschaften dieser Mensch hat, oder geben Sie Beispiele für Handlungen oder Worte dieser Person, die Sie als spirituell empfinden. Sprechen Sie mit Ihrem Partner einige Minuten über diese Person und tauschen Sie dann die Rollen.“

Feedback 5 Minuten



Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit, mit dem Hinweis, nach der Hälfte der Zeit die Rollen zu tauschen.

Bringen Sie dann alle Teilnehmerinnen in die Hauptgruppe zurück und bitten Sie um ein kurzes Feedback aus dem Partneraustausch und vielleicht ein bis zwei Beispiele für eine spirituelle Person.

Führen Sie die Diskussion mit folgenden Fragen:

- Was genau macht einen spirituellen Menschen spirituell?
- Wie sehen die Eigenschaften und Handlungsweisen eines solchen Menschen aus?

Hilfreiche Hinweise

Erstellen Sie zwei Listen auf der Flipchart, links eine für die Namen der Personen und rechts daneben eine für die Auflistung der Eigenschaften.

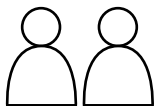
Diese beiden Listen sind während des Feedbacks und für weitere Diskussionen sehr hilfreich, insbesondere wenn die Teilnehmer Freunde oder auch berühmte Persönlichkeiten beschreiben.

Teil B: Meine eigenen besonderen Eigenschaften (10 Minuten)

Nachdem nun alle „Informationen“ über spirituelle Menschen gesammelt worden sind, können Sie zum zweiten Teil der Übung übergehen, in dem die Teilnehmer sich auf ihre eigenen besonderen Eigenschaften besinnen (siehe auch **Modul I: Seminarteil I, Innere Werte**).

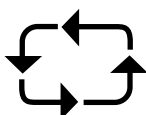


„Finden Sie sich wieder mit Ihrem vorherigen Gesprächspartner zusammen und erzählen Sie ihm, welches Ihre besonderen Eigenschaften sind und wie Sie diese ausdrücken.“



Geben Sie den Teilnehmerinnen dafür 10 Minuten Zeit und geben Sie nach 5 Minuten ein Zeichen, die Rollen zu tauschen.

Feedback 5 Minuten



Zurück in der Hauptgruppe bitten Sie die Teilnehmer darum, eine Eigenschaft des Partners auszuwählen und sie der Gruppe vorzustellen, z.B. „Das hier ist Markus und er ist geduldig“. „Das hier ist Katrin und sie ist freundlich.“

Übung 7.2



Ergriffenheit erleben

Prozess:

Reflexion



20 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein:

- ✓ eine Erfahrung von Staunen, Ergriffensein in ihrem Leben zu beschreiben.

Die Übung moderieren

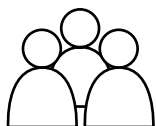


1 Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich in Dreier- oder Vierergruppen zusammenzufinden, und führen Sie wie folgt durch die Übung:

„Setzen Sie sich zwei Minuten lang still hin und überlegen Sie für sich allein, wann Sie einmal einen besonderen Moment der Ergriffenheit erlebt haben – vielleicht bei einem Waldspaziergang, auf einem Berggipfel oder bei der Betrachtung eines Sonnenuntergangs. Vielleicht waren Menschen dabei oder aber Sie waren allein.

Gab es einmal einen Augenblick, als Sie sich innerlich mit allem eins gefühlt haben? Oder waren Sie vielleicht einmal so in eine Aufgabe vertieft, dass Sie alles um sich herum vergessen haben? Oder als alles einfach perfekt lief?“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 2 Minuten Zeit



2 Bitten Sie nun die Teilnehmer, sich innerhalb der Kleingruppen über ihre Erlebnisse auszutauschen.

Geben Sie den Teilnehmerinnen dafür 10 Minuten Zeit.

Feedback 5 Minuten



Hilfreiche Hinweise

Ermutigen Sie die Teilnehmer, den anderen von ihren Momenten der Ergriffenheit zu erzählen.

Oftmals ist es am besten, die Geschichten ohne Kommentar einfach stehen zu lassen. Bitten Sie stattdessen die Teilnehmer, von den Gefühlen zu berichten, die bei der Erinnerung und beim Erzählen dieser wundervollen Momente im Leben wieder hochgekommen sind.

Machen Sie dabei auf folgendes aufmerksam:

- Auch wenn wir alle verschieden sind, so hat doch jeder diese Art von Erfahrungen gemacht.
- Es gibt uns ein gutes Gefühl, uns an diese Erlebnisse zu erinnern.
- Jede dieser Erfahrungen ist ein Geschenk, welches wir bereits besitzen; es kann nicht gekauft oder verkauft werden.
- Es gibt möglicherweise noch viel mehr solcher wundervollen Erlebnisse, die wir jedoch vergessen haben.

Im Bereich der medizinischen Versorgung kann es hilfreich sein, chronisch oder unheilbar kranke Patientinnen zu ermutigen, sich an solche wunderbaren Erlebnisse in ihrem Leben zu erinnern.



Bewegungsübung



5 Minuten



Kaffeepause



20 Minuten

Übung 7.3

Der Unterschied zwischen Gesundheit und Heilung



Prozess:

Reflexion und Austausch



30 Minuten

Lernziele

Nach der Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ zu erklären, was die Begriffe „Gesundheit“ und „Heilung“ für sie bedeuten.
- ✓ was diese Begriffe in Bezug auf ihre eigene Arbeit und die medizinische Versorgung im allgemeinen bedeuten.

Material



- Handzettel 7.3 – Definitionen für „Gesundheit“ und „Heilung“
- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

Die Übung moderieren

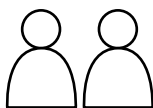


1 Geben Sie den Teilnehmern Papier und Stifte und bitten Sie sie, einen Übungspartner zu finden.

2 Bitten Sie die Teilnehmer, einige Momente in Stille allein zu arbeiten:

“Überlegen Sie, was die Wörter „Gesundheit“ und „Heilung“ für Sie bedeuten. Schreiben Sie die Bedeutungen dieser Wörter auf, erst für „Gesundheit“, dann für „Heilung“. Versuchen Sie nun jeweils eine Definition für beide Begriffe zu finden.”

Geben Sie hierfür 5 Minuten Zeit.



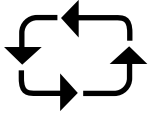
3 Bitte Sie jetzt die Paare, sich gegenseitig ihre Definitionen und Deutungen vorzustellen.

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

4 Laden Sie jedes Paar nun ein, sich mit einem anderen Paar zusammenzufinden und sich auf einige Definitionen zu einigen.

Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit.

**Feedback
10 Minuten**



Bitten Sie nun je einen Vertreter aus den Vierergruppen, den anderen die Definitionen seiner Gruppe vorzulesen. Die Antworten sollten Sie auf der Flipchart festhalten, die für die restliche Seminarzeit dort stehen bleibt.

**Hilfreiche
Hinweise**

Wenn Sie möchten, können Sie diese Liste auch mit den Definitionen von **Handzettel 7.3 Gesundheit und Heilung** ergänzen.

Es kann hilfreich sein, die Gruppen zu bitten, jeweils eine bestimmte Definition für Ihren Bereich/Ihr Team/Ihre Abteilung zu erarbeiten, und eine allgemein gehaltene für das Gesundheitswesen.

Übung 7.4

Was bedeuten „Geist“ und „Spiritualität“?



Prozess:

Kreativität



20 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ die vielfältigen Bedeutungen des Wortes „Geist“ zu beschreiben.
- ✓ eine Definition für den Begriff „Spiritualität“ zu finden, die für den Bereich der medizinischen Versorgung von Bedeutung sein könnte.

Material



- Handzettel 7.4 – Was bedeutet „Geist“?
- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

Die Übung moderieren



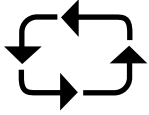
I Moderieren Sie die Übung wie folgt:

„Setzen Sie sich nun eine Minute lang still hin und denken Sie an das Wort „Geist“. Schreiben Sie es in die Mitte Ihres Blattes. Zeichnen oder schreiben Sie nun so viele Definitionen wie Ihnen einfallen um diesen zentralen Begriff herum auf. Zeichnen Sie dann Verbindungslinien zwischen den Definitionen und dem zentralen Begriff. (Dabei wird das Bild einer Spinne entstehen: mit dem Wort „Geist“ als Körper und den Bedeutungen oder Bildern als Beinen – vielleicht sind es mehr als acht!)“

Nach ein paar Minuten bitten Sie die Teilnehmer, eine einfache Definition des Wortes „Spiritualität“ auf dem Blatt hinzuzufügen.

Geben Sie den Teilnehmern dafür wieder einige Minuten Zeit und stellen Sie sicher, dass alle fertig sind, bevor Sie zum Feedback übergehen.

Feedback
10-15 Minuten



- 1 Bitten Sie einen nach dem anderen, einen Begriff für das Wort „Geist“ vorzulesen oder aber ein Bild dafür zu beschreiben. Schreiben/zeichnen Sie dieses auf die Flipchart.
- 2 Als nächstes bitten Sie jeden um eine einfache Definition für den Begriff „Spiritualität“. Auch diese schreiben Sie auf die Flipchart.
- 3 Fragen Sie, ob noch jemand weitere Definitionen für eines der beiden Wörter zu der Liste hinzufügen möchte.
- 4 Verbringen Sie die mögliche Restzeit mit der Überlegung, wie das Wort „Spiritualität“ im Kontext der Gesundheitsversorgung eingesetzt werden kann.

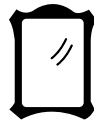
**Hilfreiche
Hinweise**

Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Spinnendiagramme kreativ zu gestalten und möglichst spontan die Gedanken oder Ideen aufzuschreiben, die in ihrem Kopf auftauchen, anstatt zu viel Zeit mit Überlegungen zu detaillierten Definitionen oder Zeichnungen zu verbringen. **Im Handzettel 7.4 Was bedeutet Geist?** finden Sie Beispiele für Umschreibungen und Definitionen, die in der Diskussion eingesetzt werden können.

Es ist hilfreich, zu diesem Zeitpunkt zu betonen, dass Spiritualität bedeutet, „nach innen zu schauen und sich selbst kennen zu lernen“. Detaillierte Vorschläge finden Sie in den Hintergrundinformationen.

Die nachfolgende Diskussion kann ein breites Spektrum umfassen – von Religion über Seele bis hin zur Spiritualität. Dennoch ist es hilfreich darauf zu achten, im medizinischen Kontext zu bleiben. Zum Beispiel geschieht es oftmals in Krisenzeiten, wie z.B. bei lebensbedrohlichen oder unheilbaren Krankheiten, dass ein Patient beginnt, sich mit den spirituellen Aspekten seiner Situation zu beschäftigen.

Übung 7.5



Was bedeutet „spirituelle Betreuung“?

Prozess:

Reflexion und Austausch in Zweiergruppen



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ „Spirituelle Betreuung“ zu definieren.
- ✓ Beispiele spiritueller Betreuung aus der klinischen Praxis zu beschreiben.

Material



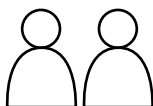
- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker
- Eine vorbereitete Flipchart mit den folgenden Fragen (und darunter Platz, um die Antworten notieren zu können):
 - Was bedeutet für Sie „spirituelle Betreuung“?
 - Wann haben Sie einmal eine solche beobachten können?

Die Übung moderieren



- 1 Bitten Sie die Teilnehmer, sich einen Partner zu suchen und einen Platz zu finden.
- 2 Leiten Sie wie folgt durch die Übung:
Denken Sie allein für einige Augenblicke über folgende Fragen nach:
 - Was bedeutet für Sie „spirituelle Betreuung“?
 - Wann haben Sie eine solche einmal beobachten können?

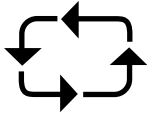
Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.



- 3 Bitte Sie die Teilnehmer jetzt, sich mit ihrem Gesprächspartner über ihre Antworten zu beiden Fragen auszutauschen. Bitten Sie darum, dass beide Beschreibungen und Beispiele zusammen notiert werden.

Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit.

**Feedback
15 Minuten**



**Hilfreiche
Hinweise**

Sammeln Sie nun die Kommentare/Antworten der Teilnehmer zu beiden Fragen ein, fassen Sie diese zusammen und gruppieren Sie sie auf der Flipchart unter den beiden Fragestellungen. Leiten Sie dann eine Diskussion darüber, was spirituelle Betreuung ausmacht.

Der spirituelle Aspekt in der modernen medizinischen Behandlung und Krankenpflege ist möglicherweise für viele Teilnehmer neu; und die Fragen zielen darauf ab, Diskussionen zu ermutigen und eine Auseinandersetzung anzuregen.

Der Schlüssel zum Verständnis des Ansatzes spiritueller Betreuung ist dabei, dass es nicht darauf ankommt, was jemand macht, sondern wie es getan wird, also auch wie jemand ist. Beispiele spiritueller Fähigkeiten beinhalten, dass man friedfertig, gelassen, positiv, einfühlsam und kooperativ ist und für sein eigenes Wohlergehen sorgt. In den **Hintergrundinformationen** finden Sie weitere hilfreiche Informationen zu diesem Thema.

Diese erste Erforschung spiritueller Betreuung ist vielleicht ein wenig kurz, wird aber im **Seminarteil II** fortgesetzt.

Übung 7.6



Das „innere Heiligtum“

Prozess:

Meditation



10 Minuten

Lernziele

- Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,
- ✓ einen sicheren inneren Raum zu visualisieren, der ihnen für das eigene spirituelle Wohlbefinden zur Verfügung steht.

Material



- CD-Titel Nr.20 – Inneres Heiligtum (oder Entspannungsmusik)
- CD-Player/Kassettenrekorder (optional)

Die Übung moderieren

1 Leiten Sie die Visualisierung wie folgt ein:

„Diese Visualisierungsübung ist dazu gedacht, einen sicheren inneren Ort in Ihrer Vorstellung zu erschaffen, der Ihnen jederzeit für Ihr eigenes spirituelles Wohlbefinden zur Verfügung steht.“

2 Bitten Sie die Teilnehmer, sich bequem und entspannt hinzusetzen. Sie sollten aufrecht sitzen, die Hände locker im Schoß gefaltet, die Beine nebeneinander stehend und mit beiden Füßen fest auf dem Boden.

3 Spielen Sie CD-Titel Nr. 20 Mein inneres Heiligtum oder lesen Sie folgende Worte vor. Lesen Sie langsam und mit sanfter Stimme, wobei Sie jeweils bei den Pausenzeichen (...) innehalten. Dazu können Sie im Hintergrund leise Entspannungsmusik spielen.

„Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich. Atmen Sie einige Male tief ein und aus und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen ... Sie erschaffen sich jetzt ein inneres Heiligtum ..., einen Rückzugsort, an dem Sie sich sicher fühlen werden.

Stellen Sie sich eine Landschaft vor, die Sie besonders mögen ... am Meer ..., in den Bergen ... oder an einem See ... oder auch im Wald ... Es kann ein Ort sein, den Sie bereits kennen, oder Sie erschaffen sich diesen Ort so, wie er für Sie am schönsten wäre ...

Dieser Ort ist friedlich ... und wunderschön. Es ist Ihr idealer Platz ..., absolut geschützt und sicher – Ihr eigener ganz besonderer Ort.

Wie sieht dieser Ort genau aus ...? Gibt es dort Bäume und Blumen ...? Können Sie Tiere sehen ...? Welche Geräusche und Gerüche nehmen Sie wahr ...?

Erschaffen Sie sich jetzt ein Gebäude – ein Bauwerk, in dem Sie in absoluter Sicherheit sind, welches niemand anderes betreten kann ... Wie sieht dieses Gebäude aus ...? Ihnen stehen alle Materialien zur Verfügung, die Sie möchten ... Seien Sie so kreativ, wie Sie wollen ... Ist das Gebäude aus Stein oder aus Holz gefertigt ...? Welche Form hat das Dach ...? Wo sind die Türen und Fenster ...? Stellen Sie sich jetzt vor, dass dieses Gebäude in einem Garten steht ...

Sehen Sie jetzt sich selbst, wie Sie auf das Gebäude zugehen – in dieser perfekten Umgebung – und wie Sie es betreten ... Wie sieht es von innen aus ...? Denken Sie daran: Dies ist Ihr inneres Heiligtum, und alles ist genau so, wie Sie es mögen ... Suchen Sie sich die Möbel aus, mit denen Sie sich wohlfühlen ... Wählen Sie die Beleuchtung und die Farben ... Machen Sie es zu etwas ganz Besonderem ... Erschaffen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich wirklich ganz und gar zuhause fühlen ..., wo Sie sich positiv wahrnehmen ... und mit sich und der Welt im Frieden sind ...

Ihr Heiligtum hat eine ganz besondere Atmosphäre, die Sie ganz einzuhüllen scheint und dazu bringt, sich von innen heraus wohlzufühlen ... Nehmen Sie diese Atmosphäre für ein paar Minuten ganz in sich auf ... (30 Sekunden Pause)

Langsam ist es Zeit zu gehen ... Schauen Sie sich noch ein letztes Mal genau um ... und nehmen Sie dieses Gefühl von Vertrautheit und Glück ganz in sich auf ... Treten Sie dann durch die Tür nach draußen, um die wunderbare Aussicht und die perfekte Umgebung Ihres Hauses zu bewundern ... Atmen Sie dies ein und nehmen Sie das tiefe Gefühl von Zufriedenheit in sich wahr ... Sie gehen nur zeitweise von hier fort, da es ein Ort ist, an den Sie jederzeit wieder zurückkehren können.

Kommen Sie nun ganz langsam wieder hier in diesen Raum zurück – ganz in Ihrem eigenen Tempo ... Atmen Sie tief ein und aus ... Nehmen Sie den Stuhl wahr, auf dem Sie sitzen, und Ihre Füße auf dem Boden. Öffnen Sie Ihre Augen ..., reiben Sie die Hände aneinander ... und strecken Sie sich einmal richtig aus“.



Mittagspause

Seminarteil II: Spirituelle Fürsorge im Gesundheitswesen

Übung 7.7

Den spirituellen Bedürfnissen der Patienten und Behandelnden gerecht werden



Prozess:

Kreativität und Austausch in Kleingruppen



50 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ die spirituellen Bedürfnisse der Patienten und Behandelnden zu erkennen.
- ✓ Ideen zu entwickeln, wie man diesen Bedürfnissen in der klinischen Praxis gerecht werden kann.

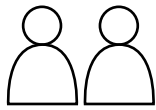
Material



- Papier und Stifte
- Flipchart und Marker

Die Übung moderieren

Fassen Sie die Übungen aus dem Seminarteil I kurz zusammen, wobei Sie auch darauf achten sollten, ob es Hintergrundinformationen gibt, die für die jeweilige Übung relevant sein können.



Teil A: Austausch in Zweiergruppen (20 Minuten)

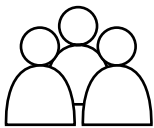
1 Bitten Sie die Teilnehmer, in diesem Teil der Übung in Zweiergruppen zusammenzuarbeiten. Der erste Schritt kann eine Unterhaltung sein, das Erzählen einer Geschichte oder ein Rollenspiel:

„Schildern Sie die Erfahrung einer Situation aus der Sicht eines kranken Patienten. Was für spirituelle Bedürfnisse hatte der Patient? Was war ihm – außer der physischen Behandlung oder Pflege – besonders wichtig? (Sie können auch Ihre eigenen Erfahrungen mitteilen, wenn Sie möchten.)“

Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit, bevor Sie zum nächsten Schritt übergehen.

2 Bitten Sie die Teilnehmer jetzt um die Betrachtung der Perspektive der behandelnden oder pflegenden Person: Welche spirituellen Bedürfnisse könnten diese in der gleichen Situation haben? Zum Beispiel könnten manche Dinge, die die Patienten sagen oder tun, ein Angriff oder eine Herausforderung sein. Vielleicht fühlen die Teilnehmer sich emotional betroffen oder wissen keine Antwort auf die Fragen der Patienten.

Geben Sie den Teilnehmern weitere 10 Minuten Zeit, bevor Sie zum Teil B der Übung übergehen.



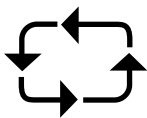
Teil B: Arbeit in Kleingruppen (15 Minuten)

Bitten Sie jedes Paar, sich mit einem weiteren Paar zusammenzufinden und folgende Aufgaben zu bearbeiten, die auf der Flipchart notiert sind.

“Sprechen Sie miteinander über die spirituellen Bedürfnisse, die Sie im vorhergehenden Übungsteil erarbeitet haben, und ordnen Sie Ihre Vorschläge folgenden Überschriften zu: ‚Bedürfnisse der Patienten‘ und ‚Bedürfnisse der Behandelnden‘. Welche Fähigkeiten, Kenntnisse oder Werkzeuge brauchen die Behandelnden? Wie sollte die Einrichtung aussehen, und welche Umgebung ist wohltuend? Stellen Sie sich vor, es gäbe keinerlei finanzielle oder technische Grenzen. Notieren Sie Ihre Vorschläge.“

Geben Sie den Teilnehmern maximal 15 Minuten Zeit für diesen Übungsteil.

Feedback 15 Minuten



1 In der Hauptgruppe bitten Sie nun jede Vierergruppe ihre Ergebnisse mitzuteilen, indem sie ihre Flipchart mit den gesammelten Ideen zeigen: für die spirituellen „Bedürfnisse der Patienten“ und für die „Bedürfnisse der Behandelnden“.

2 Vergleichen Sie beide Listen. Wo finden sich Übereinstimmungen und wo liegen die Unterschiede?

3. Verbringen Sie die restliche Zeit damit, gute und praktische Ideen für die spirituelle Betreuung im Arbeitsumfeld der Teilnehmer zu sammeln und allgemeine Richtlinien für die spirituelle Betreuung im Gesundheitswesen aufzustellen. Schreiben Sie die Antworten der Teilnehmer auf eine Flipchart und unterstreichen Sie solche, die als realistisch erscheinen und als leicht umsetzbar.

**Hilfreiche
Hinweise**

Stellen Sie während dieser Übung die Flipchart mit den Ergebnissen aus **Seminarteil I** gut sichtbar im Raum auf, damit sich die Teilnehmer darauf beziehen können.

Ermutigen Sie die Teilnehmer, mit ihren Überlegungen hinsichtlich spiritueller Betreuung kreativ zu sein.

Viele der angesprochenen Ideen werden auch in anderen Modulen des Programms **Werte im Gesundheitswesen** besprochen, z.B. **„Einen Ort der Stille finden“** (siehe **Modul 2, Frieden**), „Zeit, den Patienten zuzuhören“ (siehe **Modul 4, Mitgefühl**), oder **„Sich als Team zusammenfinden und gegenseitige Möglichkeiten der Unterstützen besprechen“** (siehe **Modul 5, Zusammenarbeit**).

Die Ideen für die praktische Umsetzung können abschließend im Teil **Aktivitätenplanung** wieder aufgegriffen und weiterentwickelt werden.

Übung 7.8

Reflexion über spirituelle Betreuung



Prozess:

Reflexion



5 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer

- ✓ ein besseres Verständnis von spiritueller Betreuung haben.

Material



- optional: CD-Player oder Kassettenrekorder mit Entspannungsmusik

Die Übung moderieren

Diese kurze Reflexion kann entweder ganz in Stille oder mit leiser Entspannungsmusik durchgeführt werden.

Bitte Sie die Teilnehmer, sich ganz bequem hinzusetzen, und führen Sie sie durch folgende kurze Besinnung:

„Nehmen Sie sich nun fünf Minuten Zeit, um über das, was heute diskutiert wurde, nachzudenken. Was haben Sie über spirituelle Betreuung in der Krankenpflege gelernt ...? Welche Gefühle sind dabei bei Ihnen aufgekommen ...? Was hat Sie inspiriert und motiviert?“



Bewegungsübung



5 Minuten



Kaffeepause



15 Minuten

5 Seminarrückblick



10 Minuten

Moderationshinweise

- 1 Halten Sie einen kurzen Seminarrückblick, indem Sie sich die Lernergebnisse und die einzelnen Übungen noch einmal ins Gedächtnis rufen. Sie sollten die Teilnehmer auch daran erinnern, welche Aktivitäten sie durchgeführt haben.
- 2 Wählen Sie einige kreative Arbeiten der Teilnehmer aus, die bereits vorgestellt wurden.
- 3 Händigen Sie den Teilnehmern jetzt die Hintergrundinformationen für zuhause aus. Dabei können Sie auf zusätzliche Literatur und Ressourcen für dieses Modul hinweisen, falls der eine oder andere Teilnehmer das Thema für sich vertiefen möchte.

Weitere Informationen finden sich in Teil 2: Anleitung für Moderatoren.

6 Aktivitätenplanung

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** finden Sie Hinweise und Informationen zur Aktivitätenplanung. Nachfolgend finden Sie einen Vorschlag für eine Übung zur Aktivitätenplanung, die den Teilnehmern hilft, einige ihrer Ideen aus den vorhergehenden Übungen weiterzuentwickeln.

Alternativ kann diese Handlungsplanung auch die Übung 7.7 Den spirituellen Bedürfnissen von Patienten und Behandelnden gerecht werden vertiefen, indem auf die Ideen und Flipcharts zurückgegriffen wird.

Zum Beispiel:

- Einen Handlungsplan erstellen, um den spirituellen Bedürfnissen von unheilbar kranken Patienten gerecht zu werden.
- Leitlinien festlegen, um den spirituellen Bedürfnissen von Patienten und Behandelnden gerecht zu werden.

Übung 7.9



Spirituelle Bedürfnisse herausfinden

Prozess:

Kreativität und Austausch in Kleingruppen



30 Minuten

Lernziele

- Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer, einen Fragebogen zusammenstellen können, um die spirituellen Bedürfnisse der Patienten herauszufinden.
- ✓ finden.
 - ✓ sich darüber klar geworden sein, wie mit der Frage nach Vertraulichkeit umgegangen wird, und welchen Stellenwert solche Patientenbefragungen in ihrem eigenen Arbeitsumfeld besitzen.

Material



- Handzettel 7.9 – Fragebogen zur Erfassung spiritueller Bedürfnisse
- Papier und Stifte

Die Übung moderieren

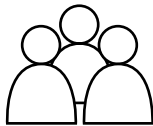
In dieser Übung lernen die Teilnehmer, wie Behandelnde die spirituellen Bedürfnisse von Patienten ebenso einschätzen lernen können wie deren körperlichen, psychischen und sozialen Bedürfnisse.



1 Bitten Sie die Teilnehmer, zunächst einzeln zu arbeiten.

„Arbeiten Sie nun für sich allein und notieren Sie auf einem Blatt Papier einige Fragen, mit denen man Glaubensgrundsätze und geistige Überzeugungen des Patienten verstehen lernen könnte, und die Sie in Ihrem eigenen Arbeitsumfeld stellen könnten, um die seelischen Bedürfnisse des Patienten zu verbessern.“

Versuchen Sie eine Art Fragebogen zu erstellen, mit dessen Hilfe man die Glaubensgrundsätze der Patienten erfassen und auch in der Krankengeschichte vermerken könnte.“



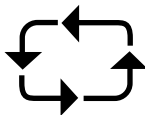
Geben Sie den Teilnehmern 5–10 Minuten Zeit für diesen Teil.

2 Bitten Sie jetzt die Teilnehmer, sich in Gruppen von drei oder vier Personen zusammenzufinden.

„Tauschen Sie sich untereinander über die Fragen aus und wählen Sie drei Fragen, die Ihnen für die Einschätzung der spirituellen Bedürfnisse der Patienten am hilfreichsten erscheinen. Wie würden die Antworten auf diese Fragen die Qualität der Patientenfürsorge und die generelle Behandlung und Pflege verbessern?“

Geben Sie den Teilnehmern weitere 10 Minuten Zeit für diese Aufgabe.

Feedback 10-15 Minuten



In der restlichen Zeit können Sie mit allen Teilnehmern gemeinsam in der Hauptgruppe die Antworten austauschen. Diskutieren Sie, wie die Antworten der Patienten genutzt werden könnten, um die Qualität ihrer allgemeinen und spirituellen Behandlung zu verbessern.

Vielleicht möchten Sie auch folgende Fragen mit der Gruppe bearbeiten:

- Sollten wir die Patienten über ihre Religionszugehörigkeit befragen?
- Vertraulichkeit: Sollten wir die Antworten der Patienten auf unsere Fragen in ihrer Krankengeschichte vermerken, sodass sie für alle einsehbar sind?

Wenn noch Zeit bleibt, kann diskutiert werden, ob und wie die praktische Umsetzung der Erfassung spiritueller Bedürfnisse in ihrer eigenen Arbeitsumgebung aussehen sollte.

Hilfreiche Hinweise

Es kann sinnvoll sein, in der Diskussion Fragen nach religiösen Überzeugungen separat von weitergehenden spirituellen oder auch metaphysischen Fragestellungen zu betrachten. Weisen Sie darauf hin, dass sich die Ansichten der Behandelnden von denen des Patienten unterscheiden können (siehe auch **Handzettel 7.9 Fragebogen zur Erfassung spiritueller Bedürfnisse**. Einige der Beispielfragen könnten als Hilfestellung oder Referenz auf einer Flipchart notiert und während des Feedback-Teils aufgestellt werden).

Der Schlüssel zur Nutzung dieser Fragen liegt darin, sie zum richtigen Zeitpunkt und mit der richtigen Absicht zu stellen. Es ist nicht das Ziel, dem Patienten eine Art „Quiz“ oder Test zu geben, sondern einen sicheren Rahmen zu erschaffen, in welchem diese Fragestellungen erforscht werden können, falls das Bedürfnis aufkommt. Es ist hier Aufgabe des Behandelnden, aufrichtig, taktvoll und einfühlsam zu sein.

7 Bewertung



10 Minuten



Material

- Kopien des Musterformulars zur Bewertung (falls Sie dieses einsetzen wollen)
- Stifte

Moderationshinweise

Führen Sie Ihre geplante Aktivität zur Bewertung des Seminars durch (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** für Hinweise und Informationen zur Bewertung).

Als Alternative oder auch zusätzlich können Sie den Teilnehmern zu diesem Zeitpunkt auch einen offizielleren Bewertungsbogen austeilen, der entweder jetzt oder zu einem späteren Zeitpunkt ausgefüllt zurückgeben werden kann.

Denken Sie daran, im Anschluss an das Seminar auch selbst eine Bewertung zu erstellen, um festzuhalten, wie das Seminar Ihrer Meinung nach gelaufen ist.

8 Abschluss

Führen Sie die Gruppe in Ihre geplante Abschlussaktivität (siehe **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** und **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen** für Hinweise und Informationen zu Abschlussaktivitäten) oder nutzen Sie den folgenden Vorschlag. Vielleicht möchten Sie die Teilnehmer auch einladen, einige Augenblicke lang still über folgende Fragen nachzudenken:

- Welches Verständnis hatten Sie vom spirituellen Aspekt in der medizinischen Versorgung, bevor Sie dieses Seminar besucht haben?
- Haben sich diese Vorstellungen für Sie geändert?
- Spirituelle Betreuung – was verstehen Sie jetzt darunter?

Übung 7.10

Meditation zur Heilung



Prozess:

Meditation



5-10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,
✓ sich selbst als Quelle von heilender Energie wahrzunehmen, die sie jederzeit mit anderen teilen können, wenn sie möchten.

Material



- CD-Titel Nr. 21 – Meditation zur Heilung (oder leise Entspannungsmusik)
- CD-Player oder Kassettenrekorder (optional)
- Papier und Stifte

Die Übung moderieren

- 1 Bitten Sie die Teilnehmer, sich auf dem Stuhl bequem hinzusetzen.
- 2 Spielen Sie CD-Titel Nr. 21 Meditation zur Heilung oder lesen Sie den folgenden Text zu leiser Entspannungsmusik im Hintergrund. Den Text sprechen Sie langsam und deutlich, wobei Sie jeweils bei Pausenzeichen (...) innehalten.

„Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich ... Alle Anspannungen im Nacken und in den Schultern werden weich und lösen sich auf ... Atmen Sie tief ein ... und atmen Sie mit einem tiefen Seufzer wieder aus ... Schließen Sie die Augen, wenn Sie möchten ..., oder lassen Sie sie geöffnet ... und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen Punkt vor Ihnen.

Achten Sie nun einige Augenblicke lang auf ihren Atemrhythmus ... Ihr Atem findet nun seinen ganz natürlichen eigenen Rhythmus ... Erleben Sie jetzt, wie Ruhe in Ihren Körper einkehrt und Ihre Gedanken langsamer werden ... Beobachten Sie Ihre Gedanken und lassen Sie sie einfach vorbeiziehen ..., während Sie immer gelassener und friedvoller werden.

Sie fühlen jetzt einen tiefen inneren Frieden ... Er hat einen Platz ... Es ist ein Punkt in der Mitte Ihrer Stirn ... Er ist wie ein Punkt aus Licht ... Ein tiefer Frieden strahlt von diesem Punkt aus ..., dem Punkt, der symbolisch für Ihren Geist oder die Seele steht ... Stellen Sie sich diesen friedvollen Punkt vor; aus dem Strahlen der Ruhe und Stille kommen ... Strahlen des Friedens und des Lichts ... Erfahren Sie die Energie dieser Lichtstrahlen als entspannend und sehr friedvoll.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf einen Ort außerhalb Ihres Körpers ... Dort befindet sich ein weiterer Punkt aus Licht ..., ein Punkt, der wie ein endloser Ozean des Friedens ist ..., ein Ozean der Ruhe ..., ein Ozean der Liebe ... Stellen Sie nun eine Verbindung zwischen sich und diesem Ozean her ..., damit das Licht und die Energie aus diesem Meer in Sie einfließen kann ..., durch Ihr Gesicht und Ihre Augen ... Das Licht breitet sich in jeder Zelle Ihres Körpers mit sanfter, heilender Energie aus ... Halten Sie dieses Bild des sanften heilenden Lichts fest, welches aus diesem endlosen Meer der Liebe in Sie einfließt ... und Sie mit der gleichen Energie anfüllt ... Sie fühlen sich gestärkt ... aufgetankt ... geheilt.

Bleiben Sie einen Moment in dieser Erfahrung ..., fühlen Sie dann, wie die gleiche sanfte, heilende Energie von Ihrem Inneren nach außen strahlt ...: von Ihrer Stirn ..., zu Ihrem Herzen ..., zu den Menschen in ihrer Umgebung ... und dann in den ganzen Raum ... Bleiben Sie mit dem Ozean des Friedens und des Lichts verbunden ... Sie fühlen, wie der ganze Raum voller Liebe ist ..., Licht ..., Frieden ...

Stellen Sie sich vor ..., eine ganze Erdkugel befindet sich in der Mitte des Raums, einen halben Meter über dem Boden ... Und stellen Sie sich vor, ihre friedvolle, heilende Energie ... konzentriert sich jetzt in der Mitte des Raums um diese Erdkugel herum ... und für alle Menschen, die auf unserer Erde leben ... Sie sind sich bewusst, ein friedvolles sanftes Licht zu sein ..., verbunden mit einer endlosen Quelle des Friedens, der Liebe und des Lichts ... Ihre heilenden Gedanken und Energien umhüllen die gesamte Erdkugel ... Diese heilende Energie fließt sanft zwischen Ihnen und der ganzen Welt ...

Bleiben Sie noch ein wenig bei diesem Bild ... Kommen Sie nun ganz langsam wieder hier in diesen Raum zurück ..., ganz in Ihrem eigenen Tempo ... Atmen Sie tief ein und aus ..., nehmen Sie den Stuhl wahr, auf dem Sie sitzen ..., und Ihre Füße auf dem Boden ... Öffnen Sie Ihre Augen ..., reiben Sie die Hände aneinander ... und strecken Sie sich einmal richtig aus“.

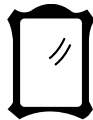
**Hilfreiche
Hinweise**

Sie können die Teilnehmer bitten, einige Worte über die Gefühle während dieser Übung zu notieren.

9 Vertiefungsübungen/Hausarbeit

Übung 7.11

Der Stellenwert von Ritualen im Gesundheitswesen



Prozess:

Besinnung und Austausch in Zweiergruppen und Kleingruppen



40 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ Beispiele für Rituale im Gesundheitswesen zu nennen.
- ✓ zu beschreiben, wie Rituale die Qualität der spirituellen Betreuung stärken können.

Material



- Flipchart und Marker
- Flipchart mit Diskussions-Fragen für den jeweiligen Teil der Aufgabe (siehe unten)

Die Übung moderieren

Leiten Sie diese Übung ein, indem Sie den Teilnehmern Beispiele für Rituale und Zeremonien nennen, die jeder aus dem täglichen Leben kennt, z.B. Sitten und Gebräuche, die sich rund um Geburt, Hochzeit oder Tod abspielen. Im Hintergrundmaterial finden Sie weitere Informationen.

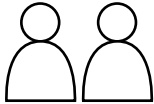
Bitten Sie die Teilnehmer zunächst, sich in Zweier- oder Dreiergruppen zusammenzufinden. Die Diskussion besteht aus drei Teilen:



Teil A: Was gehört zu einer „guten“ Beerdigung? (10 Minuten)

- 1 Bitten Sie die Teilnehmer; zuerst allein einige Minuten über folgendes nachzudenken:

“Erinnern Sie sich an eine Beerdigung, an der Sie selbst teilgenommen haben, und überlegen Sie, bei welchem Teil der Zeremonie Sie sich „gut“ gefühlt haben.“



- 2 Bitten Sie anschließend darum, sich in Paaren oder Kleingruppen zusammenzufinden und sich über die Antworten zur ersten Frage auszutauschen, bevor sie zur nächsten Frage übergehen:
 - Was macht eine „gute“ Beerdigung aus?
- 3 Bitten Sie jedes Paar/jede Kleingruppe, ein oder zwei ihrer Gedanken beizusteuern, bevor Sie zum nächsten Teil der Übung übergehen.

Geben Sie den Teilnehmern 10 Minuten Zeit für Teil A der Übung.

Teil B: Wie helfen uns Rituale? (10 Minuten)

- 1 Bitten Sie die Teilnehmer jeder Kleingruppe, eine einfache Arbeitssituation auszuwählen, bei der sie eine bestimmte „Tradition“ oder eine bestimmte Abfolge von Aktivitäten wahrgenommen haben, so z. B. eine Abteilungsbesprechung, der Geburtstag eines Mitarbeiters oder die Verabschiedung eines Patienten.

- 2 Laden Sie nun zu einer Diskussion über folgende Fragen ein:
 - Ist dieses Ritual für Sie selbst oder für andere hilfreich? Auf welche Art und Weise?
 - Wie könnte man es noch hilfreicher gestalten?

Geben Sie den Teilnehmern dafür 10 Minuten Zeit.

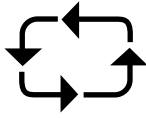
Teil C: Ein bedeutendes Ereignis (10 Minuten)

- 1 Bitten Sie jedes Paar/jede Kleingruppe, ein bedeutendes Ereignis aus ihrer Arbeitswelt auszuwählen, so z. B. einen Todesfall oder eine Situation, in der es darum ging, eine schlechte Nachrichten zu überbringen.

- 2 Laden Sie nun zu einer Diskussion über folgende Fragen ein:
 - Was wird aktuell getan, um dieses Ereignis zu würdigen oder anzuerkennen?
 - Wie könnte dies durch ein Ritual noch verbessert werden?

Geben Sie der Gruppe nochmals 10 Minuten Zeit, bevor Sie zum Feedback in die Hauptgruppe zurückkehren.

**Feedback
10 Minuten**



1. Laden Sie die Teilnehmer ein, einige ihrer Beispiele mitzuteilen.
2. Verbringen Sie die restliche Zeit mit der Betrachtung folgender Frage:
 - Welchen Beitrag leisten diese Traditionen oder Rituale für Ihre Arbeit und die Qualität der spirituellen Betreuung?

Notieren Sie die Antworten jeweils auf einer Flipchart.

**Hilfreiche
Hinweise**

Es ist besser, zunächst ein einfaches Ritual auszuwählen, bevor die Diskussion auf größere Zeremonien übergreift, beim Thema Tod z. B., wenn es darum geht, die Leiche aufzubahren.

Vielleicht führt die Diskussion von einem persönlichen, besonderen Ritual zu den eher kulturell geprägten und religiösen Ritualen rund um Geburt, Krankheit und Tod. Sie können die Gelegenheit ergreifen und die Teilnehmer ermutigen, sich weiter mit der Thematik zu beschäftigen, beispielsweise durch bestimmte Lektüre, durch den Besuch religiöser Stätten oder durch Interviews mit Mitarbeitern und Patienten, die – gesammelt und aufbereitet – als Referat der Gruppe oder dem Arbeitsteam präsentiert werden könnten.

Falls zusätzlich Zeit zur Verfügung steht, könnte man z. B. Handlungspläne aufstellen, wie Rituale am Arbeitsplatz eingeführt oder verbessert werden könnten, um dem spirituellen Aspekt der Patientenversorgung mehr Raum zu geben.

Übung 7.12

Krankheit als Weg zur Heilung begreifen



Prozess:

Reflexion



Fakultativ 30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✓ Krankheit als bedeutsames Ereignis zu untersuchen und zu verstehen und nicht nur als eine klinische Herausforderung zu sehen.

Material



- Papier und Stifte

Die Übung moderieren



Die Teilnehmer sollten individuell an folgenden Themen arbeiten (entweder als Teil einer Vertiefungsübung oder in ihrer Freizeit als Hausarbeit, die zu einem späteren Treffen besprochen wird).

Themenauswahl:

Ihr persönliches Erleben

“Beschreiben Sie eine Krankheit, die Sie selber durchgemacht haben, und wie Sie sich in jedem Stadium gefühlt haben. Was hat Ihnen wirklich zur Gesundung verholfen und was haben Sie durch diese Erfahrung gelernt?“

Ein bestimmter Fall, an den Sie sich erinnern

“Beschreiben Sie einen Patienten, der Ihnen zu einer bestimmten Einsicht über Ihre Arbeitsweise verholfen hat. Was haben Sie dabei gelernt?“

Die Geschichte des Patienten:

“Schreiben Sie aus der Sicht eines Patienten, wie die Behandlung und die Krankenpflege erfahren werden. Schreiben Sie entweder einen persönlichen Bericht, ein Gedicht, einen Brief oder einen Tagebucheintrag.“

Handzettel 7.3

Definitionen für Gesundheit und Heilung

Gesundheit:

... gesund in Körper, Geist und Seele

... Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht (Harmonie)

... ein Gefühl des Wohlbefindens

...das Gefühl, positiv und voller Energie zu sein

... „ein Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“
(WHO, 1947)

... „positiv und selbstbewusst sein und mit dem täglichen Auf und Ab fertig werden können“
(Our Healthier Nation, Grünes Grundsatzpapier, 1998)

... „Abwesenheit von Krankheit und Vorbeugung gegen das Sterben“
(Our Healthier Nation, Weißes Grundsatzpapier, 1999)

Heilung:

„ganz“ machen

gesund machen

Wohlbefinden fördern

heilen

den Normalzustand wieder herstellen

ins Gleichgewicht bringen

Liebe schenken

Kanal der Heilenergien sein

für Frieden und Würde sorgen

Sinn entdecken

Handzettel 7.4

Was bedeutet „Geist“?



Handzettel 7.9

Fragebogen zur Erfassung spiritueller Bedürfnisse

Fragen über Werte und Glaubensgrundsätze:

Allgemein

Welche spirituellen oder religiösen Praktiken finden Sie hilfreich?

Was würde Ihnen helfen, diese Praktiken auszuüben?

Vertiefend

Üben Sie religiöse oder spirituelle Praktiken aus, die Ihre Gesundheitsversorgung beeinflussen könnten?

Müssen Sie bestimmte Essensvorschriften in Verbindung mit diesen Praktiken beachten?

Beten oder meditieren Sie?

Gibt es bestimmte Musikstücke, Gedichte, Bücher oder Gegenstände, die für Sie bedeutsam sind und Ihnen Trost spenden?

Gibt es Aspekte in Ihren religiösen oder spirituellen Überzeugungen und Praktiken, die Sie schwierig finden?

Fragen über Ihr Selbstverständnis:

Gibt es einen Helden/eine Heldin, der/die Sie inspiriert?

Haben Sie bedeutende Glaubensgrundsätze?

Haben Sie einen besonderen Ort, an dem Sie sich sicher und getröstet fühlen?

Fragen über den Sinn des Lebens und der Krankheit:

Allgemein

Was glauben Sie, ist der Grund für Ihre Krankheit?

Vertiefend

Was bedeutet diese Krankheit für Sie?

Wie sehen Sie Ihre Zukunft?

Was denken Sie, könnte Ihnen auf Ihrem Weg zur Genesung helfen?

Wenn Sie Ihr Leben als eine Reise beschreiben sollten, wie sähe diese aus?

Spirituelle Lernhilfsmittel

Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel

Inhalte

1 Einleitung.....	377
2 Meditation.....	379
3 Visualisierungen.....	383
4 Reflexion / Besinnung.....	386
5 Zuhören.....	389
6 Wertschätzung.....	392
7 Kreativität	395
8 Spiel	397

1 Einleitung

In der Ausbildung zum Mediziner, zum Therapeuten oder zum Krankenpfleger gibt es verschiedene Methoden, die Fähigkeiten und Besonderheiten jeder dieser Disziplinen zu vermitteln. Grundlage für Mediziner bilden dabei traditionell der formale Unterricht, das Selbststudium und die praktische Erfahrung; wohingegen man in den pflegerischen Berufen oder als Therapeut parallel dazu eine praktische Lehrzeit hat.

Der vorliegende Kurs **Werte im Gesundheitswesen** versucht jedoch, eine „spirituelle Dimension“ in die Ausbildung für Medizinalberufe zu integrieren – gerade weil uns bewusst ist, dass die Beziehung zwischen Patient und Pfleger oder Patient und Mediziner letztendlich die Beziehung zwischen zwei Menschen darstellt. Der spirituelle Ansatz ist daher ein wesentlicher Bestandteil des Programms sowohl für den Inhalt als auch für die Methodik: Es geht nicht nur darum, unser inneres Selbst kennen zu lernen und auch die Auswirkung unserer Gedanken, Gefühle und Überzeugungen auf unsere Tätigkeit in der Praxis, sondern es geht ebenso um die Art und Weise, wie der Inhalt an die Seminarteilnehmer vermittelt wird.

Im Zentrum des Programms stehen Seminareinheiten mit überwiegend aktiven Übungen, die den Teilnehmern Anreize zur Selbst-Erfahrung und Selbst-Entdeckung geben. Die Übungen sind so ausgerichtet, dass die Teilnehmer (a) verstehen, dass sie selbst die Möglichkeit haben, mehr in ihre Arbeit einbringen zu können als die während ihrer formellen Ausbildung und Praxis erlernten Fähigkeiten und erworbenen Kenntnisse, und (b) erkennen, wie „Spirituelle Lernhilfsmittel“ ihre Berufspraxis und das tägliche Leben verbessern können.

Die meisten der Übungen nutzen eines der folgenden sieben Lernhilfsmittel:

- Meditation
- Visualisierung
- Reflexion
- Zuhören
- Wertschätzung
- Kreativität
- Spiel

Die folgende Geschichte zeigt uns, warum wir unsere Werkzeuge immer einsatzbereit und funktionsfähig halten sollten:

Es war einmal ein sehr starker Holzfäller, der bei einem Holzhändler eine Stellung annahm. Bezahlung und Arbeitsbedingungen waren hervorragend, daher wollte der Holzfäller auch die beste Arbeit leisten.

Sein Vorarbeiter gab ihm eine Axt und zeigte ihm das Gebiet, in dem er am Tag darauf arbeiten sollte. An diesem ersten Arbeitstag fällte er achtzehn Bäume.

„Herzlichen Glückwunsch!“, sagte der Vorarbeiter. „Nur weiter so!“

Das war natürlich eine große Motivation für den Holzfäller, und am nächsten Tag arbeitete er umso härter. Trotzdem brachte er nur fünfzehn Bäume zurück! Am dritten Tag arbeitete er noch härter und schaffte doch nur zehn Bäume. Tag für Tag brachte er weniger Bäume zurück.

„Ich muss wohl meine Kraft verlieren“, dachte der Holzfäller bei sich. Da ging er zu seinem Vorgesetzten, entschuldigte sich und sagte, er könne nicht verstehen, was passiert sei.

„Wann hast Du denn das letzte Mal die Klinge Deiner Axt geschärft?“ fragte ihn sein Vorgesetzter.

~~„Schärfen? Ich hatte doch keine Zeit, die Klinge zu schärfen — ich war viel zu beschäftigt, mehr und mehr Bäume für Sie zu fällen!“~~

Ref: Covey, S.R. (1989) Seven Habits of Highly Effective People. New York: Simon and Schuster

Wenn also die Axt in unserer Geschichte das Werkzeug ist, das dem Holzfäller hilft, seine Arbeit gut zu machen, dann sind unsere sieben ‚Spirituellen Lernhilfsmittel‘ die Werkzeuge, die wir schärfen müssen, um uns selbst zu erkennen und unsere Erkenntnisse auch in die Berufspraxis einzubringen.

Manchmal sind wir so beschäftigt, dass wir uns nicht die Zeit nehmen, „die Axt zu schärfen“. Natürlich ist gegen Aktivität und harte Arbeit nichts einzuwenden. Aber müssen wir so beschäftigt sein, dass wir die wirklich wichtigen Dinge im Leben – wie Entspannung, Besinnung und Kreativität – vernachlässigen? Wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, unsere spirituellen Werkzeuge zu entwickeln oder zu schärfen, stumpfen wir mit der Zeit ab und verlieren unsere Effektivität im Job und im Leben.

2 Meditation

Meditation - Was ist das?

Meditation ist sowohl eine althergebrachte Kunst als auch eine neuzeitliche Fähigkeit. Es gibt viele Meditationstechniken und Methoden aus den verschiedensten Philosophien und Glaubensrichtungen – aber eins haben alle gemeinsam: Es geht darum, den Geist zu beruhigen und auszurichten.

Ein Prinzip ist grundlegend: Was immer wir denken, beeinflusst unsere Gefühle. Diese Erkenntnis können wir dazu nutzen, um uns in der Meditation auf positive Gefühle zu fokussieren. Das Wort „Meditation“ stammt vom dem lateinischen Wort „meditare“ ab und bedeutet denken oder nachdenken. Mithilfe der Meditation ist es möglich, die Gedanken in einen gewünschten Gefühlszustand zu lenken, so zum Beispiel friedvoll, zufrieden, ruhig, gelassen, unbeschwert, glücklich, wertschätzender oder weniger ärgerlich zu sein.

In unserem Kurs **Werte im Gesundheitswesen** wird Meditation als Werkzeug und Methode verstanden, den Geist in einen friedvollen und positiven Gemütszustand zu bringen. Einige der geführten Meditationen bestehen aus Visualisierungen oder setzen als Teil des Prozesses kurze Zeiten der Besinnung ein. Dadurch gibt es auch Überschneidungen mit den anderen Lernhilfsmitteln.

Warum sollten wir meditieren?

Die Meditation stellt vielleicht die wichtigste Methode dar, unsere spirituellen Fähigkeiten zu entwickeln. Die Auswirkungen sind vielfältig, wie z. B. eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit sowie Klarheit im Denken, was wiederum die Entscheidungsfindung verbessert. Sie trägt ebenfalls zur Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden bei, reduziert Sorgen, Stress, Schmerz und depressive oder zwanghafte Gedanken. Sie ist hilfreich, um am Ende des Tages den Geist zu entlasten, sich zu entspannen und besser zu schlafen.

Auf einer tieferen Ebene bedeutet Meditation die Wiederentdeckung unseres inneren Selbst, insbesondere des Guten in uns. Diese Entdeckung der inneren Stärke kann insbesondere in Zeiten der Krise und Krankheit hilfreich sein. Durch die Entwicklung der Kraft, gelassen und in sich ruhend zu bleiben, wird es allmählich möglich, diese beruhigende und heilende Energie sowohl dem Körper als auch dem Geist zugute kommen zu lassen. Wenn wir uns mit diesem inneren Frieden verbinden, sind wir besser in der Lage, mit dem Leiden und der Not unserer Patienten umzugehen. Hierzu gehört auch die Fähigkeit, Patienten zu helfen und unheilbaren Krankheiten sowie Ängsten angesichts des Sterbeprozesses ins Auge zu sehen.

Meditation hilft uns, friedvoll und positiv zu bleiben und somit weniger anfällig dafür zu sein, in schwierigen Situationen unangemessen beeinflusst oder überwältigt zu werden. Innerer Friede ist der Schlüssel dafür, uns selbst gegenüber eine positivere Einstellung zu entwickeln. Er stärkt uns seelisch, trägt zu einem gesteigerten Wohlbefinden bei und gibt uns ein Gefühl für den Sinn unseres Lebens. Unser Selbstwertgefühl ist nun nicht länger von unserem Status, unseren Rollen und dem, was andere von uns denken, abhängig, sondern basiert auf der Erfahrung unserer eigenen Wahrheit und innerer Ruhe. Wir schöpfen aus dieser inneren Stärke und erfahren dadurch immer mehr Vertrauen, Kreativität und Erfüllung. Wichtig ist, dass diese Eckpfeiler greifbar und beständig, und nicht künstlich sind oder nur kurzzeitig bestehen.

Oftmals verlieren wir uns in den Ablenkungen und Anforderungen des alltäglichen Lebens und sind nur beschäftigt mit den Dingen, die wir gerade tun. Dadurch sind wir nur ganz selten in Berührung mit diesem tiefen inneren Gefühl, ein spirituelles Wesen zu sein. Je mehr wir meditieren, umso mehr verlagert sich jedoch unser Identitätsgefühl hin zu jenem Teil von uns, der beständig, andauernd und klar ist – dem Teil, den wir als unser wahres Selbst bezeichnen.

Meditation kann auch eine Möglichkeit sein, sich mit einer Quelle von Energie zu verbinden, die wir vielleicht „universelle Lebensenergie“, „höchstes Wesen“ oder Gott nennen. Tatsächlich resultiert das Verlangen, diese höchste Energiequelle kennen zu lernen oder sich mit ihr zu verbinden, aus der Erkenntnis der Tiefe unseres eigenen inneren Wesens. Die Eigenschaften dieser Energiequelle werden oft beschrieben als „Ozean des Friedens“, „bedingungslose reine Liebe“ sowie „Licht, Freude und Stärke“. Durch Meditation – oder für einige auch durch das Gebet – ist es möglich, sich mit diesem Licht zu verbinden und die gleichen Eigenschaften auch in sich selbst zu erfahren.

Einige der Übungen in diesem Kapitel beziehen sich auf diese „höchste Energie“. Es bleibt Ihnen und Ihren Teilnehmern überlassen, wie Sie sie benennen wollen und inwieweit Sie mit den angebotenen Möglichkeiten experimentieren möchten.

Meditieren – wie macht man das?

Am wirksamsten sind Meditationsmethoden, die auch ein klares Verständnis von den Funktionen unseres Geistes vermitteln, also wie Gedanken entstehen und verarbeitet werden. Dieses Wissen erlaubt uns bewusst auszuwählen, was und wie wir denken möchten, und ermöglicht uns somit die bewusste Kontrolle unserer Gedankenenergie. Es ist nicht notwendig, den Geist völlig leer zu machen oder Gedanken in der Meditation zu unterdrücken. Ganz im Gegenteil: Viele Meditationstechniken beinhalten, dass man den Geist auf bestimmte Themen oder Vorstellungen konzentriert. Das Programm **Werte im Gesundheitswesen** möchte unter anderem Methoden dafür vermitteln, die Kraft der Gedanken positiv einzusetzen.

Gedanken entstehen aufgrund vieler äußerlicher Gegebenheiten. Es ist ganz natürlich, dass wir anfangen über das nachzudenken, was wir sehen oder hören. Wir haben die Neigung, unwillkürlich auf die Stimulationen durch unsere fünf Sinne zu reagieren. Auch aus alten Erinnerungen entspringen immer wieder Gedanken. Um aus diesem ständigen Wirrwarr an Gedanken und Gefühlen herauszutreten, ist es wesentlich, sich auf etwas Positives und Erhebendes zu konzentrieren. Der kraftvollste Konzentrationspunkt für die Meditation ist das Selbst und sind insbesondere die friedvollen, positiven Eigenschaften in unserem tiefsten inneren Wesen. Wenn wir beispielsweise konzentriert und tief über unsere ursprüngliche Natur als friedvolle, liebende und weise Wesen nachdenken, fangen wir auch an, diese Eigenschaften in uns zu erfahren, die bisher vielleicht nur latent vorhanden oder verborgen waren. Wenn wir uns als ein positives und friedvolles Wesen sehen, erfahren wir durch solche Gedanken das Vorhandensein eines Zentrums absoluter Stille in uns.

Die Entdeckung dieses friedvollen Ortes in uns ruft ein starkes Gefühl der Ergriffenheit hervor. Für diese Entdeckung ist jedoch Zeit notwendig. Mit zunehmender Übung wird uns diese innere friedvolle Welt immer vertrauter, wie ein inneres Heiligtum, ein sicheres Zuhause oder ein Rückzugsort.

Dieser innere Raum ist kein Ort passiver Leere, sondern angefüllt mit Schätzen. Hier ist es nicht notwendig, negative Gedanken oder Gefühle zu bekämpfen. Tatsächlich es ist viel

leichter und ratsamer, einen Schritt zurückzutreten und sich einfach auf die Erfahrung dieser inneren Stille einzulassen – oder ganz gezielt negative Gedanken durch positive und kraftvolle zu ersetzen. Diese Methode versetzt uns auf natürliche Weise in die Lage, negative Gefühle „loszulassen“ und stattdessen positive Gefühle wie Liebe, Frieden und Glück stärker wahrzunehmen.

Man kann jederzeit und überall meditieren, am besten in einer aufrechten Position auf einem Stuhl oder auf dem Fußboden. Es mag einige Zeit dauern, Kontrolle über seine Gedanken zu gewinnen und sich mit dieser Art von Übung wohl zu fühlen. Durch die Meditation ist es möglich, die eigenen Gedanken steuern zu lernen, dadurch eine positivere Einstellung zu sich selbst zu entwickeln und – als Resultat – auch zu den anderen Menschen um sich herum.

Alle Module des Programms **Werte im Gesundheitswesen** beinhalten kurze Übungen, um Meditationen zu lernen. Besonders in **Modul 2, Frieden** findet sich eine Abfolge von aufeinander aufbauenden Meditationsübungen. In **Modul 3, Positivität** wird das Thema Positivität weiter entwickelt.

Eine einfache Meditationsübung

Wir wissen, dass unsere Gedanken uns augenblicklich überall hinbringen können, vom Treiben auf einer lebhaften Straße bis hin zu einem weit entfernten, einsamen Palmstrand, wo die Meereswellen sanft auf den Strand laufen. Hier nehmen wir eine Atmosphäre voller Frieden wahr. Ebenso werden positive Gefühle wach, wenn wir an Menschen denken, die wir lieben. Die Gedanken, mit denen wir uns beschäftigen, erzeugen also die Gefühle in uns. Dieses Prinzip liegt der Erfahrung in der Meditation zugrunde.

Während wir meditieren erfahren wir, wie wir durch diese innere Ruhe und Stille neue Energie tanken. Vielleicht werden wir uns auch der bedingungslosen Liebe in uns bewusst und erkennen, dass Frieden, Liebe und Stärke bereits einen Teil unseres Wesens ausmachen. Es sind Eigenschaften, die jeder Mensch besitzt. Wenn wir ständig beschäftigt und aktiv sind, vergessen wir leicht, dass diese Wesensmerkmale ganz natürlich zu uns gehören; wir haben nur die Fähigkeit verloren sie wahrzunehmen. Die Meditation hilft uns, sie wieder in uns zu erfahren.

Indem wir uns selbst als friedvolles Wesen wahrnehmen, können wir lernen, uns diesem friedvollen Ort in unserem Inneren zu öffnen. In diesem Raum machen wir vielleicht auch die Erfahrung der Anwesenheit einer universellen höheren Energiequelle.

Nachfolgend finden Sie eine einfache Meditationsübung. Dazu können Sie entweder den **CD-Titel Nr. 22 Eine einfache Meditationsübung** spielen oder die Gedanken laut aussprechen und bei den Pausenzeichen (...) innehalten, um das Gesagte auf sich wirken zu lassen.

„Ich sitze jetzt ganz bequem ... und ziehe meine Aufmerksamkeit von der Außenwelt, der Welt meiner Sinne, zurück ... und konzentriere mich ganz auf mein Inneres ... Ich kann friedvolle Gedanken denken ... „ich bin ein friedvolles Wesen“... und es entstehen daraus Gefühle des Friedens ... Ich werde eingehüllt von diesem Gefühl des Friedens ..., und meine Gedanken werden allmählich langsamer ... Mein Geist beginnt ruhig zu werden ..., und dieses Gefühl der Ruhe in meinem Geist wächst weiter an ... Mir wird die Stille bewusst, die hinter dem üblichen Tumult meiner Gedanken liegt ... In dieser Stille formt sich langsam ein ganz tiefes Gefühl von Frieden ... Friedvolle Gedanken entstehen in mir ..., während ich mich auf mein inneres Selbst konzentriere, beginne ich, mich entspannt und leicht zu fühlen ... Ich bin nur noch fließende, friedvolle Energie ... Ich bin ganz still ... und schwebe dahin ... wie ein winziger Stern in einem Meer des Friedens ... Wellen des Friedens umspülen und durchdringen mich ...

Dieses Gefühl führt mich an einen sehr friedlichen Ort ... Dieser Ort ist wie ein wunderschöner, stiller Raum ..., wo ich abschalten, ich selbst sein und frei sein kann ... Es ist ein ganz besonderer Raum, ohne Wände, Decke oder Fußboden ... Er besteht nur aus Licht und Frieden ... Hier ist mein Zuhause, in dem es keine Angst gibt – nur Frieden, mein innerer Zufluchtsort ... Nachdem ich mich daran gewöhnt habe, mit meinen Gedanken an diesen Ort zu reisen, spüre ich die Anwesenheit von etwas Stilem ... Diese wohlwollende, liebevolle Gegenwart erfüllt mich mit Gefühlen der Freude und erfrischt meinen Geist ... Ich erfahre diese höchste Energie als meinen Freund ..., als einen immerwährenden Quell des Trostes und der Stärke in einer sich ständig wandelnden Welt ... Dieses Wesen strahlt unendlichen Frieden, Liebe und Glückseligkeit aus ... Ich erfreue mich daran, diese Eigenschaften in mich aufzunehmen ... Ganz langsam kehre ich zurück, wie eine Feder, die langsam zu Boden schwebt.“

Zusammenfassung

Wenn wir einmal die Gedanken in unserem Kopf beobachten, erkennen wir sehr deutlich, dass sie die Energie sind, die unseren Erfahrungen zugrunde liegen. Indem wir positive Gedanken denken, können wir also selber eine Erfahrung von Frieden, innerer Stärke und Liebe in uns auftauchen lassen. Frieden ist etwas, das wir in unserem Geist erzeugen können. Mit der Zeit und zunehmender Übung stellen wir fest, dass dieser Prozess unsere Lebensqualität, unsere Beziehungen, unser Verhalten und die Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen, verändern kann. Wir erkennen, dass wir friedvolle Wesen sind, und wissen, dass wir jederzeit Zugang zu diesem Zentrum innerer Stille haben, in welchem wir der höchsten Quelle aller positiven Eigenschaften – Gott – begegnen können. Die Erfahrung dieser Quelle füllt uns wieder an und begleitet uns zuverlässig auf unserem Weg der Selbsterkenntnis.

3 Visualisierung

Visualisierung bedeutet ganz einfach, den Geist zu benutzen, um Bilder entstehen zu lassen. Wenn wir den Geist bewusst einsetzen, um positive Bilder zu erzeugen, ist Visualisierung ein hilfreiches spirituelles Lernhilfsmittel.

Oftmals ist unser Geist mit Bildern von negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit oder Wunschfantasien angefüllt, die Enttäuschung und Frustration verursachen. Wir geben uns den vergangenen Misserfolgen hin und vergessen die vielen Male, wo die Dinge gut gelaufen sind. Genauso beschäftigen wir uns vielleicht mit unrealistischen Vorstellungen von Dingen, von denen wir glauben, dass sie uns glücklicher machen, wie zum Beispiel mehr Geld oder Erfolg. Dennoch haben wir die Wahl, solche Gedanken zu stoppen und sie in eine positive Richtung zu lenken.

Wenn wir allerdings ein Leben lang gelernt haben, in eine bestimmte Richtung zu denken, kann es schwierig werden, diese Denkmuster zu verändern. Unsere Gedanken und die dadurch erzeugten Gefühle werden zur Grundlage unserer Glaubenssätze und Handlungen. Unsere Gedanken sind aber auch das Einzige, das wir trotz äußerer Einflüsse kontrollieren können. Indem wir Visualisierungen nutzen, können wir sie in eine neue, positivere Richtung lenken. Auch unsere Gefühle und Handlungen verändern sich dadurch. Wir selbst sind es, die unsere Gedanken lenken können.

Mit unseren Gedanken können wir reisen, wann immer und wohin immer wir möchten. Wenn Sie beispielsweise an Ihr Wohnzimmer denken oder an den Palmenstrand aus dem letzten Urlaub, dann erscheint in Ihrem Geist relativ schnell ein Bild. Wenn Sie dann Ihre Augen schließen, können Sie auch die Erinnerung an die Geräusche, Gerüche und das Umfeld, das zu dem Bild gehört, lebendig werden lassen. Mithilfe von Visualisierungen haben wir sofortigen Zugang zu vielen unserer Erinnerungen. Indem wir uns auf die schönen konzentrieren, können wir uns innerlich glücklich fühlen. Wir können uns auch neue Orte gestalten, an denen wir uns entspannt, sicher und zufrieden fühlen.

Sie können die nachfolgende kurze Übung ausprobieren, um eine Vorstellung von der Kraft der Visualisierung zu erhalten:

„Schließen Sie für kurze Zeit die Augen ... und stellen Sie sich vor, Sie sehen eine knallgelbe reife Zitrone vor sich ... Schneiden Sie mit einem Messer die Zitrone in zwei Hälften ... und beißen Sie in eine Hälfte ... Öffnen Sie jetzt Ihre Augen ... Haben Sie die Zitrone gesehen? Lief Ihnen das Wasser im Mund zusammen? Und haben sich Ihre Wangen aufgrund der Säure zusammengezogen?“

Den meisten Menschen geht es so; und dies zeigt, wie der Geist Bilder erzeugen kann, die so real sind, dass sie sogar einen physischen Effekt auf unseren Körper haben.

Visualisierungsübungen dienen nicht nur dazu, sich eine Umgebung, in der wir uns wohlfühlen, vorzustellen, sondern sie schaffen auch einen Raum, in dem sich tiefere Aspekte unseres Wesens ausdrücken können.

Geführte Visualisierung

Durch die Visualisierungsübungen können wir Zugang zu einem inneren Raum bekommen, in dem wir uns tief entspannen können, um uns selbst zu erfahren. Es sind entweder kurze Gedankenreisen oder die Vorstellung eines besonderen Raums.

In den Unterlagen zum Programm Werte im Gesundheitswesen gibt es spezifische Visualisierungsübungen innerhalb der Seminareinheiten. Darüber hinaus sollten Sie sich aber auch frei fühlen, aus Ihrer eigenen Kreativität und Eingebung heraus selbst Visualisierungen zu entwickeln. Nachfolgend finden Sie einige Richtlinien:

- Sprechen Sie mit ruhiger und entspannter Stimme.
- Spielen Sie leise Entspannungsmusik im Hintergrund.
- Verwenden Sie angemessene Bilder, die sowohl Augen, Ohren, Nase, Tastsinn als auch Gefühl ansprechen.
- Nutzen Sie Symbole.
- Lassen Sie einige Minuten der Stille verstreichen, wenn die Szene „steht“.

Bilder

Sie sollten die Beschreibungen allgemein halten, damit die Teilnehmer ihre eigenen Bilder ausgestalten können. Verwenden Sie eine breite Palette an Bildern, da bei jedem Menschen die Sinne unterschiedlich stark ausgeprägt sind, d.h. manche Menschen erfahren Ihre Umwelt eher taktil als visuell.

- Ausblick – Landschaft, Farben, Infrastruktur
- Geräusche – Wind, der durch Bäume rauscht, plätscherndes Wasser
- Gerüche – Blumen oder besondere Aromen
- Körperwahrnehmung – Gefühle von Sonnenwärme, einer kühlen Meeresbrise auf der Haut, Sand oder Gras unter den Füßen
- Atmosphäre – friedvoll, ruhig, sicher

Symbole

Symbole sind Metaphern, die unterschiedliche Bedeutungsebenen haben. Obwohl natürlich jeder Mensch seine eigene Interpretation hat, sind einige auch von allgemeingültiger Art. Sie sollten sich bewusst sein, dass einzelne Teilnehmer auch negative Assoziationen zu einigen der Bilder haben können; daher sollten Ihre Worte lediglich Vorschläge sein und nicht schon das vollständige Bild ausmalen.

- Tore und Torbögen – Öffnungen und neue Möglichkeiten (jeder Durchgang, der geöffnet wurde, sollte auf dem Rückweg geschlossen werden).
- Hügel und Berge – Weitläufigkeit und Kraft der Natur; Herausforderungen des Aufstiegs
- Wälder – Verbindung zur Natur; Bilder, die einen völlig in sich aufnehmen
- Wasser – der Fluss des Lebens, ein Meer oder einen See überqueren, eine tiefe Stille, ein Fluss, der dahinfließt
- Himmel – Offenheit oder Freiheit
- Treppen – um auf eine höhere Bewusstseinsstufe zu gehen oder um tiefere Schichten des Unterbewusstseins anzusprechen
- Landschaften – offene Räume, um Dinge weiter zu erforschen, Bilder der Vergangenheit und Zukunft
- Bäume – Verbindungen zwischen oben und unten
- Brücke – ein Übergang
- Regenbogen – etwas Bezauberndes
- Steine – ein Rastplatz (oder ein Hindernis)

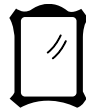
Farben

Farben sind wie Bilder und Symbole. Jeder von uns hat seine persönlichen Assoziationen, aber auch hier gibt es allgemeingültigere, die in Visualisierungen verwendet werden können. Diese sind unten aufgelistet. Darüber hinaus können unterschiedliche Schattierungen ihre eigene Bedeutung haben, zum Beispiel bedeutet ein Kardinalrot meistens eher Zorn und Wut, ein Rostrot eher Erde und Zuhause.

- Gold – Schutz
- Grün – Balance, Harmonie, Liebe
- Orange – Energie
- Rot/Braun – Erde, Physisches, Überleben
- Rosa – bedingungslose Liebe
- Blau/Indigo – Intuition, Eingebung
- Silber – Reinigung, Klärung
- Himmelblau – Kommunikation
- Violett/Magenta – Spiritualität
- Gelb – Freude, Klarheit, Glück

Einige der Visualisierungsübungen und der CD-Titel in den Unterlagen des Programms **Werte im Gesundheitswesen** geben den Teilnehmern die Möglichkeit, mit diesen Farben in der Visualisierung zu experimentieren.

4 Reflexion/Besinnung



Reflexionsübungen geben die Möglichkeit, aus Vergangenenem zu lernen. Im Gesundheitswesen sind sie bereits eine weitverbreitete Methode, Interessen zu erkennen und die klinische Praxis zu verbessern. Sie sind ein hilfreiches Werkzeug, um eine Struktur zur Bewertung unseres beruflichen Fortschritts zu erschaffen.

Anstatt vergangene Angelegenheiten zu analysieren, geht es beim spirituellen Ansatz in der Reflexion darum, einen losgelösten Blick auf die Situation zu erhalten. Dies bedeutet zurückzutreten und sich selbst von außen zu betrachten, um emotionale Reaktionen und Gefühle untersuchen zu können. Es stellt eine Möglichkeit dar, sich an einen Ort der Stille und des Friedens zurückzuziehen, um betrachten zu können, was passiert ist. Es wird dann deutlicher, dass Gefühle des Ärgers, der Angst und der Anhänglichkeit etwas sind, das wir loslassen können. Nun können wir uns darauf konzentrieren, was gut gelaufen ist und wo wir einen positiven Einfluss nehmen konnten. Das Ziel dieser Art der Reflexion ist es, die Selbstachtung zu stärken, indem wir aus Fehlern lernen, unsere Gefühle beobachten und auf positiven Erfahrungen aufbauen.

Für Reflexion, ob als regelmäßige Übung oder als spirituelles Lernhilfsmittel, braucht man eine Verpflichtung im Hinblick auf Bemühung und Zeit. Wir müssen überzeugt sein, dass es uns hilft, damit wir es auch wirklich praktizieren. Auf der äußeren Ebene können wir beobachten, ob sich aus der Reflexion bleibende Verbesserungen ergeben, und auf der inneren Ebene können wir feststellen, ob wir uns mehr im Einklang mit uns selbst fühlen. Beides wird unser Selbstwertgefühl erhöhen, Stress reduzieren und uns im Beruf und in unserem Leben zufriedener sein lassen. Tiefe Reflexion führt dazu, als Beobachter einer Situation innerlich stabiler und ruhiger zu bleiben und selbst nicht emotional involviert zu werden.

Diese Ausführungen sollen nicht verbergen, dass die Reflexion uns auch zwingt, einigen Angelegenheiten ins Gesicht zu sehen, die negative emotionale Gefühle ausgelöst haben. Eine mögliche Methode, damit umzugehen, ist, diese Ereignisse und Gefühle in einem Tagebuch aufzuzeichnen. Statt den Misserfolgen nachzuhängen schreiben Sie auf, was Sie aus dieser Erfahrung gelernt haben. Uns auf täglich ein Ereignis zu konzentrieren beläuft sich schon auf 365 hilfreiche Lektionen pro Jahr! Dabei ist es wichtig, nicht nur allein an diesen Erfahrungen zu arbeiten, sondern auch ein Netzwerk zu haben, um bei schwierigen Themen Unterstützung zu finden und diese Gefühle mit Kollegen, Freunden oder einem Partner zu teilen.

Wenn im Seminar Reflexionsübungen durchgeführt werden, ist es typischerweise so, dass jeder Teilnehmer die Fragen zunächst allein bearbeitet, sich dann mit einem Partner austauscht und zum Schluss ein Feedback in der Hauptgruppe stattfindet. Auf diese Weise können die Teilnehmer sich erst selbst über ihre Gefühle und Antworten klar werden, um diese dann mit einem Partner, vielleicht auf einer persönlicheren Ebene, zu vertiefen. In der Hauptgruppe sollte sich das Feedback eher auf die Besprechung des Reflexionsprozesses beschränken – es sei denn, einige Teilnehmer möchten persönliche Erfahrungen mitteilen und dazu ist noch Zeit.

Beispiele von allgemeinen Fragen zur Reflexion sind:

Was ist gut gelaufen?

Was war für mich gestern oder in der letzte Woche bedeutsam?

Beispiele von spezifischen Fragen zur Reflexion sind:

Bei welchen Gelegenheiten war ich in den letzten 24 Stunden in der letzten Woche erfolgreich?

Übung



Auf wichtige Ereignisse des Tages zurückblicken



30 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein, zu verstehen, wie Reflexion als spirituelles Lernhilfsmittel eingesetzt werden kann.

Die Übung moderieren



1 Bitten Sie die Teilnehmer, ein paar Minuten über folgende Fragen nachzudenken und ihre Antworten aufzuschreiben:

„Was war in den letzten 24 Stunden für Sie wichtig? Das kann irgendeinen Bereich Ihres Lebens betreffen: eine Arbeitssituation, eine Unterhaltung oder einfach etwas, das Ihnen Freude bereitet hat – ein Gedanke, eine Idee oder eine Handlung.“

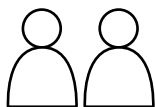
Es ist wichtig die Teilnehmer daran zu erinnern, dass sie sowohl von hilfreichen und interessanten Ereignissen als auch von größeren Herausforderungen berichten dürfen.

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit, bevor Sie zum nächsten Schritt übergehen.

2 Bitten Sie jetzt die Teilnehmer, über eine zweite Frage nachzudenken und ihre Antworten aufzuschreiben.

“Wie können Sie das, was sie gelernt haben, in Zukunft anwenden?”

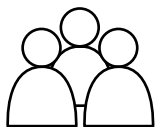
Wie könnte Ihr nächster Schritt aussehen?“



Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.

3 Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Notizen mit einem Partner zu besprechen.

Geben Sie den Teilnehmern dafür 5 Minuten Zeit.



4 Laden Sie die Zweiergruppen ein, sich zu viert zusammenfinden, um sich über die Hauptpunkte auszutauschen.

Geben Sie den Teilnehmern dafür weitere 5 Minuten Zeit.

**Feedback
10 Minuten**



**Hilfreiche
Hinweise**

Tauschen Sie nun interessante Erkenntnisse über den Prozess in der Hauptgruppe aus und diskutieren Sie, inwieweit der Prozess der Reflexion eine Hilfe darstellt.

Diese Übung zeigt, dass es nützlich ist zur Kenntnis zu nehmen, dass unterschiedliche Menschen verschiedene Dinge als wichtig empfinden und dass es viele Wege gibt, Ideen umzusetzen. Manche mögen sich mit speziellen Themen auseinandergesetzt haben, wie z. B. mit der Entscheidung, während der Arbeit/während des Arbeitsalltags mehr zu lächeln. Andere wiederum haben sich mit allgemeineren Themen beschäftigt, wie z. B. in ihrem Arbeitsalltag mehr Gelassenheit zu entwickeln.

Reflexion kann als Lernhilfsmittel für die spirituelle Praxis sehr hilfreich sein und sollte in den lebenslangen Lernprozess aufgenommen werden. Ebenso kann dieses Hilfsmittel in ein Programm für die berufliche Weiterentwicklung aufgenommen werden.

Falls es bestimmte Lernthemen gibt, die aus dieser Reflexionsübung resultieren, ist es hilfreich, zwei weiterführende Fragen zu stellen:

- **Was möchten Sie darüber hinaus noch wissen?**
- **Wie werden Sie das herausfinden?**

Zum Beispiel möchten die Teilnehmer vielleicht mehr über das Praktizieren der Stille wissen und benötigen daher eine geeignete Anleitung in Form von Selbsthilfe-Büchern oder durch einen Lehrer.

Wenn die Module des Programms **Werte im Gesundheitswesen** in wöchentlichen Abständen abgehalten werden, kann der Moderator die Reflexion als Lernhilfsmittel einsetzen, um die einzelnen Module miteinander zu verbinden. Zum Beispiel kann zu Beginn jeder Seminareinheit gefragt werden, was die Teilnehmer zwischenzeitlich gelernt und in ihrer Praxis umgesetzt haben. Auf diese Weise wird gleichzeitig die Anwendung der Reflexion als Lernhilfsmittel vertieft.

Eine weitere Möglichkeit, Reflexion als Lernhilfsmittel einzusetzen, besteht darin, die Teilnehmer zu Beginn zu fragen, was sie sich von dem Seminar erhoffen. Dies setzt automatisch einen Kreislauf in Gang: Bedürfnisse herausfinden, diese in die Praxis umsetzen, über die Umsetzung nachdenken, das Gelernte anwenden und zum nächsten Punkt übergehen. Jeder hat hierbei unterschiedliche Lernbedürfnisse, doch mit diesem Ansatz kann man allen helfen, sich auf das zu konzentrieren, was gerade am wichtigsten ist.

Im Allgemeinen können Sie zwei einfache Fragen verwenden:

- **Was möchten Sie in diesem Seminar lernen?**
- **Wie können Sie dies umsetzen?**

5 Zuhören

Es ist nichts auszusetzen an einer guten Unterhaltung mit einem Freund oder einem kurzen Austausch mit einem Fremden auf der Straße. All das ist Teil unseres reichen sozialen Geflechts zum Austausch und Aufbau von Beziehungen. Zwischenmenschlicher Austausch ist jedoch vielschichtig, weil die Botschaft nicht nur durch Worte, sondern auch durch die Stimmlage, den Gesichtsausdruck und die Körperhaltung übermittelt wird. Diese wiederum variieren enorm, je nach Kultur und sogar auch innerhalb einer Kultur.

Einige Angehörige der Heil- und Pflegeberufe sind der Meinung, dass wir Patienten immer mit einer gelassenen Distanziertheit gegenüberzutreten sollten, um vernünftige Urteile fällen zu können und nicht emotional in Mitleidenschaft gezogen zu werden. Das mag für Ärzte und andere Helfer in besonderen Situationen durchaus zutreffen, wie zum Beispiel, wenn kritische Diagnosen erstellt werden müssen. In den meisten Situationen ist dies aber nicht angebracht. Vielleicht liegt der wichtigste Aspekt jeglicher Kommunikation in der Art, wie wir zuhören. Aufmerksames Zuhören wirkt heilend und lässt das Leid leichter ertragen. Diese Art des Zuhörens beherrscht aber nur derjenige, der seinen inneren Frieden gefunden hat, der ungeteilte Aufmerksamkeit schenken kann und ein offenes Herz besitzt. Aufmerksames mitfühlendes Zuhören führt uns auf die spirituelle Ebene, und dadurch wird es zu einem spirituellen Lernhilfsmittel. Mit der Zeit wird es möglich, vom analytischen Denken (beispielsweise beim Betrachten von Symptomen und möglichen Behandlungen) zum aufmerksamen Zuhören zu wechseln, was sich sowohl heilend auf den Zuhörer wie auch auf den Sprecher auswirkt.

Um ein guter Zuhörer zu sein müssen wir innerlich friedvoll sein. Dies erreichen wir mit verschiedenen Übungen, die helfen, den Geist zu beruhigen. Unser Programm **Werte im Gesundheitswesen** beinhaltet Meditationen und Visualisierungsübungen, die entwickelt wurden, um die Teilnehmer innere Ruhe finden zu lassen (siehe auch **Modul 2: Frieden**). Wenn Sie einige Momente in Stille verweilen, bevor Sie mit einem Patienten sprechen, sind Sie fähig, Ihre Gedanken und Emotionen mental loszulassen und ganz im gegenwärtigen Moment anzu-kommen.

Wenn wir in unserem Arbeitsalltag Patienten zuhören, müssen wir ruhig bleiben, um aufmerksam zuhören zu können. Das erreichen wir, indem wir uns bequem hinsetzen, regelmäßig atmen und friedvolle Gedanken aufrechterhalten, damit sich eine Atmosphäre der Stille aufbaut. Diese wird helfen, einige der starken Gefühle zu neutralisieren, die bei uns hochkommen können, während der Patient seine Geschichte erzählt; und sie wird uns davor bewahren, mit Besorgnis und Ärger zu reagieren.

Ungeteilte Aufmerksamkeit schenken

Aufmerksames Zuhören ist möglich, wenn wir in der Lage sind, jemandem unsere ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken und voll und ganz konzentriert zu bleiben. Es gehört in allen Bereichen zum guten Ton, wenn wir einem Menschen die Gelegenheit geben, seine Geschichte in seinem eigenen Tempo und mit eigenen Worten erzählen zu lassen. Wir erhalten dadurch auch ein wahrheitsgetreueres Bild ihrer Probleme. Allein die Möglichkeit, mit der eigenen Geschichte gehört zu werden, ist bereits Teil der Heilung.

Ein ganz praktischer Aspekt ist es, jemanden beim Sprechen nicht zu unterbrechen. Das mag sich einfach anhören, doch wie oft unterbrechen wir jemanden? Wenn wir eine Krankengeschichte aufnehmen, möchten wir vielleicht einen Punkt hinterfragen oder den Patienten hindern, vom Thema abzuschweifen. Trotzdem ist es immer das Beste, dem Patienten ausreichend Zeit und Raum zu gewähren.

Wir alle haben schon einmal die Erfahrung gemacht, dass uns beim Zuhören einer Geschichte langweilig wurde, unser Geist anfang umherzuwandern, oder dass wir versuchten, Verbindungen zu unseren eigenen Erlebnissen herzustellen. Um jedoch die Fähigkeit des Zuhörens als spirituellem Lernhilfsmittel zu entwickeln, müssen wir mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuhören. Dass die Geschichten der Patienten bei uns selbst Bilder und Assoziationen hervorrufen, ist unvermeidlich, aber mit ein wenig Übung können wir unsere Gedanken zurückbringen und wieder aufmerksam bei der Person sein. Meistens ist es in Unterhaltungen so, dass wir das Erzählte nutzen, um unseren eigenen Beitrag beisteuern zu können. Was wir hören, erinnert uns an unsere eigenen Erfahrungen, und wir unterbrechen den Sprecher, bevor dieser seine Erzählung beendet hat. Oder wir werden abgelenkt und hören nicht mehr aufmerksam zu. Im schlimmsten Fall sind wir gar nicht an dem Gesagten interessiert und versuchen das Thema zu wechseln oder schalten einfach ab. In zwanglosen Unterhaltungen mit Freunden ist solch ein Verhalten gang und gäbe. Im Klinikalltag jedoch teilen uns die Menschen Informationen mit, die wichtig für ihr Wohlbefinden sind.

Der Geschichte zuhören

Die Patienten sind gekommen, um ihre Geschichte zu erzählen, und sie haben ein Recht darauf, dass ihnen zugehört wird. Sie haben diese Geschichte vielleicht schon eingeübt und bereits viele Male erzählt. Für andere Patienten ist es möglicherweise das erste Mal, dass sie ihre Geschichte auf diese Art und Weise erzählen, und sie mag holperig und unzusammenhängend sein. Dann allerdings befinden Sie sich in der besonderen Lage, eine Geschichte zum ersten Mal zu hören; und die Worte, die dem gefühlten Erleben dieser Person entsprechen, werden frisch und unverbraucht sein. Erzählende geben viel von ihrer Persönlichkeit, ihrer soziokulturellen Herkunft und ihren tiefsten Gefühlen preis. Es ist wichtig, dabei respektvoll zuzuhören und nicht zu unterbrechen.

Still werden

Aufmerksames Zuhören bedeutet mehr als nicht zu unterbrechen, Fragen zurückzuhalten oder keine Kommentare zu geben; es bedeutet auch, keine Geräusche zu machen. So aufmunternd sie auch gemeint sind, können sie als Wertung aufgefasst werden. Zum Beispiel können selbst ein sanftes „Mmm“ oder der Ausruf „Ohh“ einen Tonfall haben, der Missbilligung oder Überraschung ausdrückt. Genauso können Gesichtsausdruck und Körperhaltung wertend erscheinen und die Person davon abhalten, ihre Geschichte so zu erzählen, wie sie es eigentlich gerne täte. Manche Menschen sagen vielleicht, dass das völlige Schweigen des Zuhörers vom Erzähler auch als totales Desinteresse interpretiert werden kann, und viele von uns haben Schwierigkeiten bei der Vorstellung, keine Aufmunterungsbezeugungen abzugeben. Trotzdem sollten Sie auf jeden Fall mit diesem Schweigen experimentieren und beobachten, ob sich die Qualität in der Kommunikation verbessert oder nicht.

Interesse zeigen

Der Schlüssel, jemanden zum Erzählen zu ermutigen, liegt darin, Interesse zu zeigen. Stellen Sie daher, wenn angebracht, einfühlsame offene Fragen, um dem Erzählenden Ihr Interesse zu signalisieren. (Siehe auch Modul 4: Mitgefühl, darin Übung 4.5 Zuhören voller Mitgefühl.)

Mit dem Herzen zuhören

Wenn Sie mit jemandem zusammensitzen, innerlich friedvoll sind und eine Haltung des Mitgefühls einnehmen, trägt dies zu Ihrer eigenen Heilung und der des anderen bei; und es ist ein ganz wichtiges Element des aufmerksamen Zuhörens. Hierzu stellen Sie sich vor, dass Ihr Herz für die Person, mit der sie reden, offen ist. Dies beinhaltet eine offene Körperhaltung, einen ruhigen, aufnahmebereiten Gesichtsausdruck und eine einfühlsame, freundliche Einstellung zu haben. Es ist ideal, dem Erzähler direkt in die Augen zu schauen, aber achten Sie darauf, dass es dem anderen nicht peinlich wird. Erzeugen Sie in sich Mitgefühl, so dass eine Atmosphäre voller Toleranz, Sanftheit und Liebe entsteht.

Zusammenfassend sind es drei Dinge, die wichtig sind, wenn Zuhören als spirituelles Lernhilfsmittel eingesetzt werden soll:

- Seien Sie friedvoll.
- Seien Sie aufmerksam.
- Hören Sie mit Ihrem Herzen zu.

6 Wertschätzung



In fast allen Berufszweigen, besonders aber im Gesundheitswesen, wird uns beigebracht, bei der Bewertung unserer Arbeit kritisch zu sein. Wir versuchen eine optimale Behandlung der Patienten zu gewährleisten, indem wir Fehler oder Irrtümer, die gefährlich oder lebensbedrohlich werden könnten, vermeiden. Mitarbeiter im Gesundheitswesen werden dazu angehalten, aufmerksam und vorsichtig zu sein und eine kritische Einstellung zu entwickeln. Das ist für sämtliche Situationen, in denen der technische Aspekt der medizinischen Versorgung im Vordergrund steht, sicherlich absolut angemessen. Doch in vielen Bereichen, in denen der Mensch als Ganzes im Mittelpunkt steht, ist dieser Ansatz nicht gerechtfertigt. Wenn wir eine kritische Einstellung haben, beeinflusst dies sowohl unsere Art der Patientenversorgung als auch den Umgang mit Kollegen und die Gestaltung unseres Privatlebens. Wir werden dann die Handlungen und Entscheidungen anderer sehr skeptisch beurteilen oder auch uns selbst gegenüber immer kritischer werden. Das kann dazu führen, dass wir überkritisch, übervorsichtig, sorgenvoll und defensiv werden, bis hin zur totalen Hoffnungslosigkeit.

Es scheint so zu sein, dass es einfacher und bequemer sein kann, ein geringes Selbstwertgefühl zu haben und – insbesondere sich selbst gegenüber – negativ zu sein, anstatt anzuerkennen, wer man ist, welche Fähigkeiten man hat und was man leistet. Tatsächlich bezeichnen viele Positives Denken als Selbsttäuschung; und auch einige unserer Behandlungsmethoden, z.B. die Psychotherapie, konzentrieren sich lieber auf das, was nicht in Ordnung ist, um zu einer Lösung zu gelangen.

Die Bedeutung von Wertschätzung

Wir haben die Wertschätzung als spirituelles Lernhilfsmittel in diesen Ordner aufgenommen aufgrund des starken Einflusses, den Wertschätzung sowohl auf Einzelne als auch auf Organisationen hat. Dieser Einfluss zeigt sich darin, dass Menschen viel gesünder und glücklicher sind, wenn es in ihrem Leben mehr Wertschätzung als Abwertung gibt. Sie arbeiten besser und effektiver mit Kollegen zusammen, wenn sie in der Lage sind, die Stärken und unterschiedlichen Standpunkte aller anzuerkennen und zu schätzen.

Die Forschung über die Auswirkung von Wertschätzung beinhaltet Studien in drei Bereichen: Den Effekt von Freude und positiven Gefühlen.

Psychotherapien, die auf persönlichen Glücksmomenten basieren, um eine Veränderung zu bewirken.

Vorgehensweisen in Organisationen, die auf den besten Resultaten der Vergangenheit aufbauen, um künftig noch bessere Ergebnisse zu erzielen.

Wertschätzung als Hilfsmittel wurde bereits mit sehr positiven Auswirkungen im englischen, nordamerikanischen und asiatischen Gesundheitswesen eingesetzt. Weil es so ein wirksames Hilfsmittel ist, stellen wir es in vielen Übungen vor, damit es sowohl von Einzelnen in ihrem Privatleben als auch von Gruppen in der Teamarbeit, der Abteilung oder innerhalb der Organisation umgesetzt werden kann.

Indem wir zunächst für uns selbst Wertschätzung haben, verstehen und erfahren wir die Auswirkungen aus erster Hand. Danach können wir überlegen, wie sich dies bei unseren Patienten und Kollegen einsetzen lässt. Um jemanden wertschätzen zu können, benötigen wir die Fähigkeiten der **Wertschätzung**, des **Respekts** und des **Einfühlungsvermögens** (Empathie). Wenn wir diese Werte einsetzen, wird Wertschätzung zu einem spirituellen Werkzeug. Wertschätzung für andere setzt voraus, dass wir in der Lage sind, einem Menschen wahrhaftige Achtung für seine einzigartigen Qualitäten und Fähigkeiten entgegenzubringen – ungeachtet seiner Rolle und seines gesellschaftlichen Status.

Bei der Entwicklung des Lernhilfsmittels „Wertschätzung“ haben wir uns auf zwei Quellen gestützt: das Programm „Werte leben“ (Living Values Educational Program/LVEP), und einen Prozess, der „Appreciative Inquiry“ (Wertschätzende Nachfrage) genannt wird.

Das Programm „Werte leben in Erziehung und Bildung“ (LVEP)

Seit über zehn Jahren wird das Programm LVEP weltweit in direkter Zusammenarbeit mit der UNICEF durchgeführt. Die begleitende Bücherreihe wurde 2002 in den USA mit dem „Teacher's Choice Award“ ausgezeichnet und dient Lehrern, Eltern und Schülern als praktische Anleitung für die vertiefende Auseinandersetzung mit zwölf ausgewählten menschlichen Werten. Eingeschlossen sind Übungen für Kinder aller Altersgruppen, die das Selbstvertrauen, die emotionale Intelligenz und den kreativen Ausdruck fördern. Die Schüler haben Spaß an den Lektionen; und ihre Lehrer berichten sogar, dass weniger Störungen im Unterricht zu verzeichnen sind und sich die Motivation ihrer Schüler merklich gebessert habe. Ehrliche Wertschätzung, Ermutigung, Wertschätzung, Unterstützung und Lob sind Teil dieses erzieherischen Ansatzes. Das Programm „Werte leben“ sieht „Wertschätzung“ als eine zu erlernende Fähigkeit, die auf drei Prinzipien beruht – die Wertschätzung oder das Lob sollte wahrhaft ehrlich gemeint sein, genau benannt werden und mit einem Wert oder einer Eigenschaft verbunden werden.

Siehe: Living Values: An Educational Program. Florida: Health Communications.
Weitere Informationen zu LVEP finden Sie unter www.livingvalues.net

Appreciative Inquiry/Wertschätzende Nachfrage

In den späten 80er Jahren entwickelten David Cooperrider und Suresh Srivastava an der Case Western Reserve Universität in Cleveland, Ohio (USA) die so genannte „Appreciative Inquiry“ (Wertschätzende Nachfrage). Aufbauend auf der Erkenntnis, dass problemorientierte Fragen, die sich auf Verbesserungsmöglichkeiten in Organisationen bezogen, nur kurzzeitig zu Fortschritten führten, entwickelten Sie den Ansatz der wertschätzenden Nachfrage für das unternehmerische Umfeld. Nachhaltige Verbesserungen – sowohl im Servicebereich als auch in den Arbeitsabläufen – ergaben sich stets, wenn eine Kombination aus Wertschätzung und Nachfrage eingesetzt wurde.

Die folgende Übersicht zeigt die Hauptunterschiede zwischen einem defizitorientierten Ansatz und einem Ansatz, der bei der Beurteilung von Dienstleistungen, Arbeitsabläufen und Verbesserungsmöglichkeiten auf der Anerkennung von Stärken basiert.

Ansatz: Probleme lösen

Probleme identifizieren
 Gründe analysieren
 Brainstorming und Analyse
 Handlungspläne entwickeln
 Metapher: Die Organisation ist ein Problem, das gelöst werden muss

Ansatz: Stärken ausbauen

Das Beste am Ist-Zustand entdecken und wertschätzen
 Mögliche Lösungen visualisieren
 Gemeinsam den Soll-Zustand erschaffen
 Den Soll-Zustand abliefern und erhalten
 Metapher: Die Organisation ist ein Rätsel, welches liebevoll angenommen werden sollte

Die wertschätzende Nachfrage beinhaltet zwei wichtige Aspekte, und zwar einen wertschätzenden und einen nachfragenden Aspekt. Untenstehend finden Sie einige Definitionen zu jedem Aspekt:

Wertschätzung

- Das Beste im Menschen und in der Welt um uns herum erkennen.
- Vergangene und gegenwärtige Stärken, Erfolge und Potenziale bekräftigen.
- Solche Eigenschaften voll und ganz erfassen, die lebendigen Systemen ihre Lebensenergie geben (Gesundheit, Vitalität und Vorzüglichkeit).
- Den Wert steigern (zum Beispiel wirtschaftliche Werte oder Eigentum, das im Wert steigt).

Vergleichbare Begriffe: wertschätzen, auszeichnen, anerkennen, ehren

Nachfrage

- Erforschen und Entdecken
- Fragen stellen: offen sein, neue Potenziale und Chancen erkennen

Vergleichbare Begriffe: Entdeckung, Nachforschung, Studium, systematische Erfassung

Bei AI (Wertschätzende Nachfrage) geht es darum, Individuen, Gruppen oder Organisationen im Hinblick darauf zu untersuchen, was bei ihnen am besten funktioniert – indem auf bestehende Fähigkeiten und gemeinsame Werte zurückgegriffen wird, um eine Zukunftsvision zu entwickeln, anstatt sich auf Probleme und Schuldzuweisungen zu fokussieren. AI geht davon aus, dass es in jedem Team, in jeder Gruppe oder Gesellschaft etwas gibt, das funktioniert; und die Aufgabe der Gruppe ist es, dies liebevoll anzunehmen. AI erreicht, dass Neuentwicklungen durch den Dialog und die gemeinsame Diskussion gefördert und verstärkt werden, indem die Menschen aufgrund von Fragen in die Lage versetzt werden, vergangene Erfolge einzubinden und eine Vision für ihre Zukunft zu entwickeln.

Ref: Cooperrider, D. L. (2000) Positive Image, Positive Action: The Affirmative Basis of Organizing.

In: Appreciative Inquiry: Rethinking Human Organization Toward a Positive Theory of Change (Eds Cooperrider, Sorensen, Whitney and Yaeger). Champaign IL: Stipes Publishing Co.

Dieses Kapitel ist auch auf folgender Webseite zu finden: www.stipes.com/aichap2.htm

Wertschätzung ist ein Hauptthema in Modul 3: Positivität, und der Ansatz wird detailliert im Handzettel 3.6 Andere Menschen wertschätzen beschrieben.

Weitere Informationen und zusätzliche Ressourcen zum Thema Wertschätzung und Wertschätzende Nachfrage finden Sie in Teil 5: Zusätzliche Ressourcen.

7 Kreativität



Kreativität ist ein Werkzeug, welches in unserer rechten Gehirnhälfte beheimatet ist; wohingegen in der linken Hälfte Logik und Verstand/Intellekt zu finden sind. Viele der im Gesundheitswesen tätigen Menschen sind von ihrer Veranlagung her eher „linkshirnig“, was durch die Ausbildung noch verstärkt wird. Dies bedeutet jedoch nicht, dass wir nicht in der Lage sind, beide Seiten unseres Gehirns zu nutzen, inklusive aller uns zur Verfügung stehenden Werkzeuge. Es ist gut für uns, wenn wir herausgefordert werden, eine Gehirnseite zu nutzen, die wir sonst eher „links liegen lassen“, denn dadurch können wir zu wertvollen Erkenntnissen gelangen.

Die zündende Idee, wie zum Beispiel ein neues Lied oder eine revolutionäre Erfindung, kommt selten als „Gesamtpaket“ in einem einzigen Augenblick in unseren Geist. Obwohl sie wie Geschenke erscheinen mögen, die aus dem Außen zu uns kommen, sind kreative Ideen doch oft das Endprodukt einer lang andauernden Problemlösungsphase, die tiefere Bewusstseinssebenen angesprochen hat (als nur die bewussten Gedankenabläufe).

Meistens ist es so, dass uns Bruchstücke einer Idee in den Kopf kommen, sobald wir ihnen Raum zur Verfügung stellen und ihnen Zeit geben, sich zu entwickeln. Aus diesem Grund helfen Augenblicke der Stille dabei, den Geist zu beruhigen, damit Ideen auftauchen können. Ebenso kann die Lösung zu einem Problem auftauchen, wenn wir gerade in etwas völlig anderes vertieft sind. Manchmal fließen neue Ideen auch, wenn wir unter Druck stehen und Vorurteile hinsichtlich unserer eigenen Fähigkeiten fallen lassen.

Gruppenarbeit an gemeinsamen Zielen kann sehr kreativ sein, sobald die übliche Rollenverteilung beiseite gelassen wird. Ideen fliegen wie Bälle hin und her; und die Gruppe scheint sich über die Grenze hinaus zu erheben, die sich aus der Summierung der einzelnen Ideen ergeben würde. Einige unserer Übungen nutzen diesen kreativen Prozess für neue Wege der Ideenfindung und des Austausches und für Problemlösungen durch die Gruppe.

Bei diesen Übungen haben wir oft das Malen als kreatives Lernhilfsmittel eingesetzt, weil es einfach anzuwenden ist und man nur Papier und Stifte braucht. Die meisten Menschen haben vielleicht seit ihrer Kindheit nicht mehr gemalt; und es ist für sie wichtig, die Gefühle des „Ich kann doch nicht malen!“ beiseite zu legen. Es geht hierbei darum, vom logischen Denken der linken Gehirnhälfte zu einem kreativen und intuitiven Zustand zu gelangen, in dem wir Zugang zu unseren Gefühlen und Ideen erhalten. Es geht bei den Zeichnungen nicht um technische Genauigkeit, klare Bedeutungen und Vorherplanungen, sondern um die spontane Widergabe von Ideen und Gefühlen in Gestalt von Formen und Farben – was auch immer sich in dem Bild zeigen möchte.

Eine andere Methode der kreativen Gestaltung, die in einigen Übungen eingesetzt wird, ist eine so genannte Collage. Dazu ist nur ein Stapel alter Zeitungen oder Magazine, Scheren und Klebstoff notwendig, wobei Sie natürlich auch andere Materialien ergänzen können, beispielsweise Stoffstücke, Karten, Glitzer, Wolle, Fäden etc. Auch dies ist eine Technik, die die meisten Menschen seit ihrer Kindheit nicht mehr angewandt haben, doch es kann ein effektives Mittel sein, neue Ideen oder gemeinsame Visionen innerhalb einer Gruppe zu entwickeln. In einer Collage kann nicht nur die Form und die Oberflächenstruktur als Ausdrucksmittel genutzt werden, sondern auch Worte oder Bilder. Andere Beispiele kreativer Arbeiten beinhalten vielleicht Arbeiten mit Ton oder Sand, um Modelle oder kleinere Skulpturen anzufertigen.

Einige der kreativen Übungen in den Modulen nutzen Ausdrucksmittel wie Pantomime, Theaterspiel oder Gedichte, um Themenbereiche zu erforschen und Lösungen zu kreieren. Bei der Verwendung dieser Lernhilfsmittel geht es ebenfalls darum, die Menschen von ihrer üblichen Art der Problemlösung zu befreien, um ihre Ideen und Gefühle durch Bewegung oder kreativen Ausdruck zu erfahren.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, kreativ zu werden, und wir möchten Sie als Moderator ermutigen, mit den kreativen Übungen zu experimentieren und sie auch weiter zu entwickeln. Dies setzt natürlich auch eine bestimmte Risikobereitschaft voraus. Aber im Allgemeinen werden die Teilnehmer diese Gelegenheiten, neue Wege in der Zusammenarbeit zu gehen, sehr zu schätzen wissen.

8 Spiel

Spaß und Lachen sind ein wesentliches Element, um die ernsthaften Diskussionen und tiefgehenden Reflexionen in einigen Übungen auszubalancieren. Die Fähigkeit, spielerisch zu sein, öffnet die Herzen der Menschen und bringt die Gruppen näher zusammen.

Spielerisch zu sein heißt, spontan und sorglos zu agieren und gleichzeitig auch das Risiko zu akzeptieren, dass etwas „daneben geht“. Dies ist eine gute Gelegenheit, Barrieren los zu lassen und Hürden zu meistern. Spiel bringt einfach eine Leichtigkeit mit sich. Wir können toleranter beim Zuhören sein oder einfach unkritischer in unseren Urteilen. Ganz natürlich schaffen wir dann die Balance zwischen Mitgefühl und Respekt auf der einen Seite und dem unkomplizierten Umgang mit unseren Mitmenschen auf der anderen. Spielerische Menschen sind gewissermaßen der „weise Narr“, der Erfolg und Misserfolg mit der gleichen Leichtigkeit annimmt. Ihr inneres Lächeln und ihr kindliches Augenzwinkern lässt sie über ihre eigenen Dummheiten lachen.

Viele von uns fühlen sich gehemmt, wenn es darum geht, einfache Spiele zu spielen, weil wir Angst haben, uns zu blamieren. Wenn wir uns jedoch überwinden und mitmachen, kann das eine befreiende und tiefgreifende Erfahrung sein. Das Spiel hilft, sich mit den anderen auf einer tieferen Ebene verbunden zu fühlen als es in einer normalen Unterhaltung oder Diskussion möglich ist. Wenn wir in einer Gruppe gemeinsam Spaß haben, lassen wir unser Rollenverhalten los und können ganz „wir selbst“ sein. Unsere natürliche Leichtigkeit und die innere Frohnatur kommen zum Vorschein, wenn wir uns von der „Ego-Persönlichkeit“ lösen und unsere innere Fähigkeit zu lächeln und zu lachen freisetzen.

Viele der Übungen in den Seminareinheiten sind spielerisch aufgebaut, insbesondere die Aufwärmübungen, die Bewegungsübungen und die Abschlussübungen.

Beim Einsatz spielerischer Übungen sollten die Moderatoren folgende Richtlinien beherzigen:

- Ermutigen Sie die Teilnehmer, eine Haltung der Akzeptanz und Leichtigkeit einzunehmen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, keinerlei Erwartungen zu hegen – so können auch keine Enttäuschungen aufkommen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich für die Zeit des Spiels von Sorgen und unerledigten Aufgaben zu befreien.
- Verwenden Sie eine **intuitive** statt **intellektuelle** Aktivität.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, mit einer gewissen inneren „Leichtigkeit“ an den Übungen teilzunehmen.

Referenzen und Ressourcen

Hinweise zu weiterführender Literatur zu den spirituellen Lernhilfsmitteln finden Sie in **Teil 5: Zusätzliche Ressourcen.**

Zusätzliche Ressourcen

Teil 5: Zusätzliche Ressourcen

Inhalte

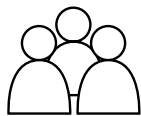
1 Aufwärmübungen.....	399
2 Eine gute Atmosphäre herstellen	405
3 Bewegungsübungen	409
4 Abschlussübungen.....	421
5 Persönliche Entwicklung- und Handlungspläne.....	426
6 Bewertung.....	434
7 Liste der Meditationsanleitungen.....	441
8 Referenzen und Quellenangaben	442

1 Aufwärmübungen

Jede Gruppe, die sich zum ersten Mal trifft oder sich mit neuen Mitgliedern formiert, sollte sich im Rahmen der Seminareinführung auf irgendeine Weise miteinander bekannt machen. Neben dem reinen Austausch der Namen trägt eine Aufwärmübung zur Auflockerung der Atmosphäre bei und hilft allen, sich in Gegenwart der anderen zu entspannen. Sie unterstützt die Teilnehmer darin, sich einbezogen zu fühlen, und legt den Stil und die Grundstimmung in den Seminareinheiten fest.

In **Teil 2: Anleitung für Moderatoren, Abschnitt 10** finden Sie weitere Informationen zur Einführung der Einheiten inklusive Aufwärmübungen.

Übung 1.1



Allgemeine Einführungen

Die Einführungen zu Beginn einer Seminareinheit oder eines Kurses können auf zwei Arten gestaltet werden: entweder stellen sich die Teilnehmer nacheinander vor, während sie in einem Kreis sitzen, oder alle gehen im Raum umher und stellen sich untereinander vor, bis jeder jeden getroffen hat.



5 Minuten

Lernziele

Am Ende dieser Übung sollten die Teilnehmer
 ✓ die Namen und einige persönliche Informationen über die meisten Teilnehmer der Gruppe kennen.

Die Übung moderieren

Verwenden Sie den folgenden Text oder gestalten Sie die Einführung in Ihrem eigenen Stil, wenn Sie bereits Erfahrung mit der Moderation von Gruppen haben.

„Stellen Sie sich den anderen in der Gruppe vor, indem Sie drei Angaben über sich selbst machen. Zum Beispiel Ihren Namen, woher Sie kommen und Ihr Lieblingsessen (oder Ihr Sternzeichen).“

Alternativen, die Sie auch ausprobieren können:

- Name und wo Sie geboren sind und/oder wo Sie jetzt leben
- Name und was Sie bewogen hat, zu dem Seminar zu kommen

- Name und etwas Positives, das Ihnen letzte Woche passiert ist
- Name und eine Eigenschaft, die Sie an sich mögen
- Name, welches Tier Sie gerne wären und welche Eigenschaft Sie an diesem mögen
- Name und was Sie in diesem Seminar lernen möchten
- Name und etwas Interessantes über sich selbst

Hilfreiche Hinweise

Die Einführungen in die Seminarteile können auf zwei Arten gestaltet werden: entweder stellen sich die Teilnehmer nacheinander vor, während sie in einem Kreis sitzen, oder alle gehen im Raum umher und stellen sich untereinander vor, bis jeder jeden getroffen hat.

Für kleine Gruppen mit bis zu acht Teilnehmern gilt als allgemeine Regel, dass jede Person sich kurz mit einigen persönlichen Aussagen vorstellen kann. Bei größeren Gruppen ist es besser, die Vorstellungsrunde kurz zu halten, zum Beispiel nur den Namen nennen zu lassen, wenn die Gruppe in einem Kreis sitzt, oder die Teilnehmer zu bitten, sich in Paaren untereinander vorzustellen.

Wenn man vorgegebene Fragen für die Einführungen verwendet, hat dies den Vorteil, dass alle sich kurz fassen müssen und jeder die gleiche Zeit zur Verfügung hat.

Übung 1.2

Humorvolle Übungen für Gruppen

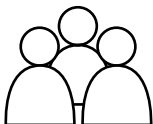


5-10 Minuten

Lernziele

- Am Ende dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,
- ✓ sich dabei wohl zu fühlen, in der Gruppe zu sprechen.
 - ✓ einen Beitrag zur Entstehung der Gruppenidentität zu leisten.

Die Übung moderieren



Sie können eine der folgenden Übungen entweder als Teil der Seminareinführung auswählen, wenn eine Gruppe das erste Mal zusammenkommt, oder wenn Beziehungen in einer schon existierenden Gruppe wieder aufgefrischt werden müssen.

Sich an Namen erinnern

Dies ist eine gute Methode, um sich sogar in einer großen Gruppe die Namen aller zu merken.

Das Spiel beginnt damit, dass eine Person ihren Namen nennt: „Mein Name ist...“. Die nächste Person nennt ihren eigenen Namen und stellt die vorherige Person noch einmal vor: „Mein Name ist ... und dies ist mein/e Freund/in namens ...“.

Die Person neben den beiden sagt dann ihren Namen und die Namen der Vorhergehenden im Kreis. Dies wird anschließend den ganzen Kreis hindurch wiederholt, bis jeder an der Reihe war:

Da die Liste der zu erinnernden Namen natürlich immer länger wird, vergessen die Leute unvermeidlich einige. Doch andere springen helfend ein; und auf diese Art entwickelt sich ein Gruppengefühl. Es wird erwartet, dass der Gruppenleiter als letzter an der Reihe ist und die Namen der ganzen Gruppe wieder richtig sortiert!

Kissen werfen

Sie benötigen ein Kissen. Nachdem jeder sich mit seinem Namen vorgestellt hat, beginnen Sie das Spiel, indem Sie jemandem in der Gruppe ein Kissen zuwerfen und zur gleichen Zeit dessen Namen nennen.

Die Person fängt das Kissen auf, wirft es jemand anderem zu und sagt dessen Namen.

Fahren Sie auf diese Weise fort, bis jeder den Namen von jedem kennt.

Schweigende Gesten

Dieses Spiel erscheint vielleicht zuerst ein wenig abschreckend, aber es ist ein sicherer Weg, die Leute „aufzutauen“.

Bitten Sie die Teilnehmer einen Kreis zu formen. Eine Person nach der anderen soll nun einen Schritt in die Mitte machen und sich mit einer schwungvollen Geste oder Bewegung ihrer Wahl vorstellen. Der Rest der Gruppe wiederholt dann den Namen und die Geste bzw. die Bewegung.

Dann geht es weiter im Kreis, bis alle einmal dran waren.

Übung 1.3

Sich in Zweiergruppen austauschen

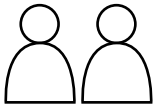


5-10 Minuten

Lernziele

Nach jeder der folgenden Übungen sollten die Teilnehmer in der Lage sein, entspannt in Zweiergruppen miteinander arbeiten zu können, um Informationen auszutauschen, Themen zu diskutieren und mit dem Partner gemeinsam Ideen zu entwickeln

Die Übung moderieren



Die Übungen, in denen mit Zweiergruppen gearbeitet wird, beginnen damit, dass ein Partner ausgewählt werden muss. Dies kann auf verschiedene Weise geschehen:

- Bitten Sie die Teilnehmer, wen auch immer sie mögen als Partner auszuwählen.
- Bitten Sie die Teilnehmer, jemanden als Partner auszuwählen, den sie noch nicht kennen.
- Bitten Sie die Teilnehmer aufzustehen, langsam im Raum umherzugehen, mit jedem Augenkontakt aufzunehmen und dann jemanden auszuwählen, zu dem sie sich hingezogen fühlen. (Sie sollten aber auch überprüfen, ob der ausgewählte Partner einverstanden ist.)
- Teilen Sie die Gruppe in zwei Hälften und geben Sie allen Teilnehmern in jeder Gruppe fortlaufende Nummern 1, 2, 3 usw. Diejenigen mit derselben Zahl bilden dann eine Zweiergruppe.
- Bitten Sie die Teilnehmer, in einem Kreis zu stehen und ihre Hände in die Mitte zu halten, so dass alle eine Hand berühren und ergreifen können.

Hilfreiche Hinweise

Der Austausch mit einem Partner gibt jedem die Möglichkeit, einen freundlichen Bezug mit jemandem herzustellen und sich dadurch sicherer und wohler zu fühlen.

Genau genommen sind die Übungen in diesem Abschnitt eher Vorbereitungsübungen als Aufwärmübungen. Viele der Arbeitseinheiten enthalten Übungen in Zweiergruppen; und es benötigt manchmal Zeit, bis sich die Teilnehmer untereinander kennen gelernt haben. Oftmals bietet sich dadurch für die Teilnehmer auch eine Gelegenheit auszudrücken, was sie gerade beschäftigt.

Die folgenden Übungen sind dazu gedacht, den Teilnehmern zu helfen sich kennen zu lernen und sich wohl damit zu fühlen, Informationen miteinander auszutauschen und eigene Gedanken und Ideen mit einem Partner zu teilen.

Identifikation mit einem Tier

Erklären Sie den Teilnehmern, dass diese Übung eine Möglichkeit bietet, etwas von sich mitzuteilen.

Leiten Sie die Übung wie folgt an und erinnern Sie die Teilnehmer daran, wann es Zeit ist, die Rollen zu tauschen.

„Stellen Sie sich ein Tier vor, mit dem Sie sich gut identifizieren können. Es kann ein Haustier sein, ein wildes Tier oder ein Fantasietier. Nehmen Sie sich dafür ungefähr eine Minute Zeit.

Nacheinander soll nun jeder das Tier dem Partner beschreiben, ohne es zu benennen, und bei der Beschreibung das Wort „Ich“ verwenden. Wenn es eine Katze ist, könnten Sie zum Beispiel sagen: „Ich bin unabhängig und neugierig; ich mag es, mich sauber zu halten und meine Mahlzeiten pünktlich zu bekommen. Ich werde nicht gern gestört, wenn ich schlafe.“

Nach 3-5 Minuten tauschen Sie die Rollen.

Bilder, die mir entsprechen

Sie benötigen eine Auswahl an Bildern, z.B. Postkarten oder ausgeschnittene Bilder aus Zeitschriften.

Verteilen Sie die Bilder auf dem Fußboden oder auf einem Tisch und erklären Sie den Teilnehmern, dass diese Übung uns einen Einblick geben kann, wie wir uns gerade in diesem Moment fühlen.

Leiten Sie die Übung wie folgt an und erinnern Sie die Teilnehmer daran, wann es Zeit ist, die Rollen zu tauschen.

„Sehen Sie sich nun alle Bilder an und wählen Sie dasjenige aus, welches genau ausdrückt, wie Sie sich gerade fühlen. Entscheiden Sie sich schnell und nutzen Sie Ihre Intuition, nicht den Verstand. Erzählen Sie dann Ihrem Partner, warum Sie gerade dieses Bild ausgewählt haben.“

Wechseln Sie nach 3 Minuten die Rollen.“

Interviews

Bereiten Sie eine Liste von Fragen für die Teilnehmer vor, die sie sich gegenseitig stellen können und die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können. Die Fragen könnten folgendermaßen aussehen:

***Mögen Sie gern Eintopf?
Haben Sie ein Haustier?
Mögen Sie Gartenarbeit?***

**Spielen Sie Tennis?
Fällt es Ihnen leicht, am Morgen aufzustehen?
Fahren Sie Fahrrad?
Kommen Sie heute von weit her?**

Machen Sie Kopien für alle Teilnehmer und lassen Sie genügend Platz für die Antworten.

Erklären Sie den Teilnehmern, dass der Zweck dieser Übung darin liegt, Spaß zu haben und neue Leute zu treffen!

Leiten Sie die Übung wie folgt an:

„Gehen Sie mit Ihrem Blatt Papier im Raum umher, halten Sie jemanden an, stellen Sie ihm eine der Fragen, auf die er mit „Ja“ oder „Nein“ antworten kann, und bitten Sie die Person dann um eine Unterschrift.

Versuchen Sie, so viele Unterschriften wie möglich zu bekommen.

Wenn alle Fragen abgehakt und beantwortet sind, ist das Spiel beendet.“

Geben Sie dafür 5-10 Minuten Zeit.

Fantasie

Diese Übung konzentriert sich auf den Einsatz der Intuition und unsere Wahrnehmung anderer.

„Sitzen Sie entspannt und schauen Sie Ihren Partner ein paar Minuten ganz ruhig an. Versuchen Sie, innerlich gelassen und friedvoll zu werden, damit Ihr Geist leer wird.

Dann sollte eine Person etwas über die andere sagen, indem sie Aussagen benutzt wie „Ich stelle mir vor, dass ...“. Zum Beispiel: „Ich stelle mir vor, dass Sie gern reiten und Horrorfilme anschauen“, oder „Ich stelle mir vor, dass Sie gern reisen und Rotwein mögen.“

Bitte wechseln Sie nach 5 Minuten. Setzen Sie sich anschließend zusammen und vergleichen Sie, welche Ihrer Vermutungen zutreffend war.“

Eine Variante dieser Übung ist es, mit geschlossenen Augen die Hände des Partners zu halten und zu versuchen, etwas über die andere Person zu erfühlen.

2 Aktivitäten, um eine gute Atmosphäre herzustellen

Egal welche Gruppe von Menschen wir uns anschauen – es werden immer Unterschiede da sein in Bezug auf Glaubenssätze, Meinungen, Persönlichkeiten, Gründe für die Teilnahme an der Gruppe, Interessen, Familienstruktur, kulturellen Hintergrund, Erziehung, Akzent, Alter, Aussehen ... Die Liste könnte von Ihnen beliebig fortgesetzt werden.

Bei der Zusammenarbeit in der Gruppe werden demnach unvermeidlich einige der Unterschiede sichtbar werden. Meistens verschwinden sie aufgrund der Gruppendynamik und beeinträchtigen auch nicht die Fähigkeit der Gruppe, ihre Ziele zu erreichen. Tatsächlich können viele der Unterschiede auch Quelle von Heiterkeit, Bewunderung, Respekt oder Erstaunen sein.

Dennoch kann es auch Unterschiede geben, die das Potenzial für Konflikte in der Gruppe in sich tragen. Daher ist es wichtig, für eine Atmosphäre zu sorgen, die jedem Einzelnen das Gefühl von Wertschätzung innerhalb der Gruppe vermittelt, ungeachtet der Unterschiede, die vielleicht zum Vorschein kommen.

Die Arbeit in Gruppen beinhaltet, dass Menschen Seiten von sich zeigen, die normalerweise in eine andere Umgebung – zum Beispiel in die Arbeit oder in die Privatsphäre – gehören. Es ist daher wichtig, eine vertrauensvolle Atmosphäre herzustellen, damit die Menschen sich mit ihren „Offenbarungen“ und ihrem Verhalten in der Gruppe wohl fühlen können und dadurch in der Lage sind, einen effektiven Beitrag zu den Gruppenaktivitäten zu leisten.

In Teil 2: Anleitung für Moderatoren, Abschnitt 10, finden Sie weitere Informationen zum Thema Einführung der Einheiten inklusive Aufwärmübungen.

Übung 2.1

Miteinander arbeiten



10 Minuten

Lernziele

Nach dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

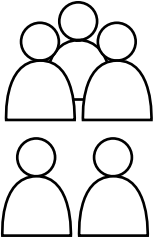
- ✓ Grundsätze für die Mitarbeit in einer Gruppe aufzustellen, die es ermöglichen, Unterschiede anzuerkennen und Vertrauen herzustellen.

Material



- Flipchart und Stifte

Die Übung moderieren



Führen Sie die Übung wie folgt ein:

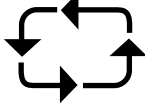
„Heute werden Sie sowohl in der Gesamtgruppe als auch in Zweiergruppen zusammenarbeiten. Denken Sie einmal darüber nach, was Sie in dieser Seminareinheit als wichtig erachten.“

Welches sind die Grundsätze, die uns bei der Zusammenarbeit leiten sollten?

Kommen Sie in Zweier- (oder Dreiergruppen) zusammen und tauschen Sie sich mit einem Partner darüber aus, was für die Zusammenarbeit in dieser Seminareinheit wichtig ist.“

Geben Sie dafür 3-5 Minuten Zeit.

Feedback



Bitten Sie die Teilnehmer um Beispiele und notieren Sie die Antworten auf der Flipchart. Diese können als Leitlinien oder Grundsätze der Zusammenarbeit für die Gruppe in dieser Seminareinheit verwendet werden. Sie können auch einige Grundsätze bereits als Beispiele auf der Flipchart vorbereiten, so dass die Gruppe weitere wichtige Vorschläge für ihre eigene Liste hinzufügen kann.

Hilfreiche Hinweise

Am Anfang benötigt die Gruppe vielleicht noch Ihre Hilfe bei der Aufstellung der Grundsätze, da sie in diesem frühen Stadium erst noch zusammenfinden muss. Wenn nötig, können Sie auch Beispiele geben wie: Ehrlichkeit, Zuhören, Respekt und Fürsorge für andere.

Deuten Sie an, dass sowohl die Teilnehmer als auch der Gruppenleiter ihren Anteil an Verantwortung für den erfolgreichen Verlauf des Seminars

Übung 2.2

Welches Ergebnis möchten Sie am Ende des Seminars mitnehmen?

Diese Übung bietet Ihnen eine Möglichkeit, mit der Sie am Ende des Seminars überprüfen können, ob die Erwartungen der Teilnehmer erfüllt wurden.

Sie kann ebenfalls eine Gelegenheit bieten zu betonen, dass es auch in der Verantwortung der Teilnehmer liegt, den Tag für sich und andere zu einem Erfolg zu machen.



10 Minuten

Lernziele

Am Ende dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

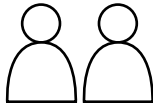
- ✓ ihre eigenen Erwartungen und die der anderen hinsichtlich des Seminars zu erkennen.

Material



- Flipchart und Marker Stifte.

Die Übung moderieren

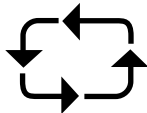


Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Zweiergruppen zusammenzufinden, und stellen Sie die Übung wie folgt vor:

„Überlegen Sie einmal, welches Ergebnis für Sie am Ende des Seminars herauskommen soll, und wie dies am besten erreicht werden kann. Diskutieren Sie mit Ihrem Partner darüber.“

Geben Sie dafür 3-5 Minuten Zeit.

Feedback



Bitten Sie die Gruppe, einige Beispiele zu nennen, und schreiben Sie diese auf die Flipchart.

Hilfreiche Hinweise

Eine alternative Frage könnte sein: „Wie möchten Sie sich heute am Ende des Seminars fühlen?“

Übung 2.3

Schatzkiste



5 Minuten

Lernziele

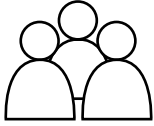
Am Ende dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein, sich der eigenen Erwartung an dieses Seminar und die der anderen bewusst zu sein.

Material



- Flipchart und Stift

Die Übung moderieren



Malen Sie ein Rechteck auf die Flipchart und nennen Sie es Schatzkiste. Fragen Sie die Teilnehmer, was sie von diesem Tag erwarten. Das könnte zum Beispiel sein: sich entspannter zu fühlen, Spaß zu haben, etwas über das Thema zu lernen. Schreiben Sie diese Erwartungen bzw. Schätze in die Schatzkiste, also in das Rechteck auf der Flipchart. Am Ende des Tages können Sie darauf wieder zurückgreifen.

3 Bewegungsübungen

Viele der Übungen in den Seminareinheiten finden im Sitzen statt – beim Austausch in Zweiergruppen oder in der Gesamtgruppe, oder bei den Meditationen und Visualisierungen. Die folgenden Übungen sind dazu gedacht, die Teilnehmer in Bewegung zu bringen, um ein „Einrosten“ zu vermeiden und um das Energielevel in Körper und Geist fit zu halten. Sie sind spielerischer Natur und sollten auch mit diesem Bewusstsein ausgeführt werden. Einige der Übungen sind einfache Dehnübungen, während andere mit Bildern arbeiten, um die Erfahrungen im Körper zu verankern.

Lernziele

Nach diesen Übungen sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- voller Energie und Bereitschaft die nächste Seminareinheit in Angriff zu nehmen.

Bewegungsübungen moderieren

Als Vorbereitung für jegliche Bewegungsübung sollten zunächst einmal alle Handtaschen, Brieftaschen und Notizbücher in den Randbereich des Raumes gebracht werden; und die Stühle sollten zurückgestellt werden, um so viel freien Platz wie möglich zu schaffen.

Diese Übungen sollten in einer entspannten und konkurrenzfreien Atmosphäre stattfinden. Es gibt keine richtige oder falsche Art, den Anweisungen zu folgen, und vielleicht müssen Sie das auch genau so sagen. Jeder sollte die Grenzen seines eigenen Körpers berücksichtigen, alle sollten sich auf eine angenehme Art gedehnt fühlen und nach den Übungen keine Schmerzen verspüren. Wenn jemand eine Verletzung oder ein gesundheitliches Problem hat, muss er selbst beurteilen, ob er die jeweilige Übung mitmacht oder nicht. Sie sollten den Teilnehmern deutlich sagen, dass jemand, der eine bestimmte Bewegung als unangenehm oder schmerzhaft empfindet, sofort aufhören sollte.

Stellen Sie Ihre ausgewählte Bewegungsübung so vor:

„Dies ist eine einfache Übung, die Spaß machen soll und die Sie so ausführen sollten, dass es für Sie angenehm ist. Wenn Sie Schmerzen haben, gibt es dabei keinen Gewinn; wenn es Stress und Druck gibt, liegt darin ebenfalls kein Nutzen. Beobachten Sie einfach Ihre inneren körperlichen Erfahrungen.“

Verlieren Sie sich nicht darin, andere zu beobachten, Sie dürfen Ihre Augen schließen, wenn Sie möchten und sich auf Ihre eigene körperliche Erfahrung konzentrieren. Es gibt keinen Wettbewerb zu gewinnen. Jeder hat seine eigene Art und Weise sich zu bewegen. Wenn Sie die Übungen ausführen, achten Sie auf ihre körperlichen Empfindungen.“

Hilfreiche Hinweise

Führen Sie die Bewegung vor, indem Sie sie während der Beschreibung selbst ausführen.

Führen Sie mit Ihren Beschreibungen durch die Übung, während die Teilnehmer sie nachmachen.

Richten Sie sich in Ihrem Tempo nach den Langsameren in der Gruppe.

Führen Sie die Gruppe durch die Übung, bis die wesentlichen Bewegungen beherrscht werden; dann lassen Sie die Teilnehmer ihr eigenes Tempo finden.

Bereiten Sie das Ende der Übung vor, indem Sie ankündigen, dass dies nun die letzte Runde der Bewegungsübung ist.

▶▶| Bewegungsübung 3.1

Strecken

Diese Übung eignet sich sehr gut, wenn die Teilnehmer länger als 20 Minuten gesessen haben. Führen Sie die Übung wie folgt an:

„Stehen Sie auf, strecken Sie sich und gähnen Sie dabei. Verschränken Sie die Finger beider Hände ineinander, dann drehen Sie sie herum und strecken die Arme über dem Kopf. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, bewegen Sie Ihre verschränkten Hände erst zur einen und dann zur anderen Seite und fühlen dabei die Dehnung in Ihren Armen und in der Wirbelsäule. Geben Sie ein „Ahhh“ wie beim tiefen Gähnen von sich oder seufzen Sie, während Sie die Arme wieder nach unten nehmen und Ihre Finger lockern.“

Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

▶▶| Bewegungsübung 3.2

Schwingen

Diese Übung kann helfen, Spannungen im Körper abzubauen. Sie kann 1-2 Minuten lang, aber auch ein paar Minuten länger ausgeführt werden.

Sie kann eingesetzt werden, um positive Körpererfahrungen zu machen.

Leiten Sie die Übung mit folgenden Worten an:

„Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie mit den Füßen schulterbreit stehen können.

Spüren Sie sich in Ihrem Körper; entspannen Sie sich und verlagern Sie vorsichtig Ihr Gewicht hin und her, so lange, bis Sie im Gleichgewicht sind.

Fühlen Sie sich leicht und frei, während Sie folgende schwingende Bewegungen ausführen:

Lassen Sie einen Arm lose hängen und schütteln Sie ihn so, als wenn Sie eine Glocke läuteten; nehmen Sie dabei achtsam die Bewegung Ihres Armes wahr. Beginnen Sie in einem schnellen Tempo und lassen Sie die Schwingungen langsam ausklingen. Wiederholen Sie das gleiche mit dem anderen Arm. Beginnen Sie auch hier schnell und verringern Sie dann die Geschwindigkeit, so dass es am Schluss ein angenehmes, leichtes Schwingen ist. Achten Sie wieder auf die Bewegung des Arms.

Jetzt stehen Sie auf einem Bein und stellen sich vor, dass Sie die Socke vom anderen Fuß wegschütteln. Nehmen Sie Ihren Fuß wahr, während er sich bewegt. Zeigen Sie als nächstes mit Ihrem Fuß nach hinten und stellen Sie sich vor, dass Sie einen Pantoffel abschütteln. Achten Sie wieder aufmerksam auf den Fuß, während er sich bewegt. Wiederholen Sie diese Bewegungen auch mit dem anderen Fuß.

Nun schwingen Sie die Arme von einer Seite zur anderen, ganz langsam, als hätten Sie einen viel zu großen Pullover an, von dem die Ärmel herunterhängen ... Lassen Sie Ihre Arme frei schlenkern.

Zum Schluss werfen Sie einen Arm locker nach oben über Ihren Kopf in einer Geste, die Offenheit und Freiheit ausdrückt ... Wiederholen Sie das gleiche mit dem anderen Arm.“

Hilfreiche Hinweise

Sie können auch verbale Unterstützung geben, während die Teilnehmer hin und her schwingen, wie z. B.: „Lassen Sie alle Spannungen los“, „Lassen Sie alles Negative los“ oder seien Sie direkter: „Lassen Sie vorhandene Schuldgefühle los“, „Lassen Sie die Person los, über die Sie sich ärgern.“ Sie können die Teilnehmer auch ermutigen, während der Bewegung Laute von sich zu geben, indem Sie es selbst vormachen.

Die Übung kann auch mit schneller Musik durchgeführt werden, so dass die Teilnehmer – während sie ihren ganzen Körper bewegen – mit einem Tanz abschließen können.

▶▶| Bewegungsübung 3.3

Klopfen

Dies ist ein „Wachmacher“, eine energetisierende Übung. Leiten Sie sie mit folgenden Worten an:

„Klopfen Sie sich mit geschlossenen Fäusten Ihre Beine ab, beginnen Sie an den Füßen und arbeiten Sie sich zunächst an einem Bein an der Außenseite hoch; wiederholen Sie das gleiche am anderen Bein. Jetzt klopfen Sie Ihre Körperseiten ab, den Rücken, die Schultern, den Hals und den Kopf. Wenn Sie beim Gesicht angekommen sind, klopfen Sie hier ganz sanft das Gesicht mit den Fingerspitzen ab, und dann auch die Vorderseite des Halses. Mit geschlossenen Fäusten klopfen Sie dann Ihre Brust, Ihren Bauch und das Innere Ihrer Beine bis zu den Füßen ab. Dies kann mehrere Male wiederholt werden.“

Als Variante kann die Übung auch von wechselnden Lauten begleitet werden, so wie: HO ..., HA ..., HE ..., HEY ...

▶▶| Bewegungsübung 3.4

Atmen und Beugen

Überprüfen Sie zunächst, welche der Teilnehmer Rückenprobleme haben. Sagen Sie ihnen, dass sie diese Übung besser nicht mitmachen sollten, oder – wenn sie sich doch dazu in der Lage fühlen – sie ganz langsam und achtsam durchzuführen. Leiten Sie die Übung wie folgt an:

„Stehen Sie mit Ihren Füßen schulterbreit. Atmen Sie ein, während Sie beide Arme hoch über Ihren Kopf heben ... Lehnen Sie sich zurück, so weit es für sie noch angenehm ist ... Dann atmen Sie aus, während Sie sich nach vorn in Richtung Ihrer Füße fallen lassen und eine gebückte Haltung einnehmen.“

Entspannen Sie sich ... Halten Sie diese Position zum Ein- und Ausatmen ... Erlauben Sie Ihren Armen, schwer zu werden, und befreien Sie Ihre Schultern von allen Spannungen. Wenn Sie bereit sind, nehmen Sie einen tiefen Atemzug und richten sich langsam, Wirbel für Wirbel, wieder auf und strecken die Arme über den Kopf ... Recken Sie sich, atmen Sie aus und lassen Sie sich wieder mit dem Ausatmen nach vorne fallen zum Entspannen.

Machen Sie vier Beugungen und Dehnungen in Ihrem eigenen Tempo. Nehmen Sie beim Einatmen Licht und Energie auf ... und lassen Sie beim Ausatmen alle Anspannung los. Wenn Sie fertig sind, schütteln Sie beide Arme gut aus.“

**Hilfreiche
Hinweise**

Weitere Übungen, die sich auf die Atmung konzentrieren, sind Übung 2.2 Muskelentspannung und Atmung in Modul 2: Frieden.

▶▶ | Bewegungsübung 3.5

Übungen aus einer Standhaltung

Die folgenden Übungen basieren alle auf der unten beschriebenen Standhaltung. Sie können eine oder mehrere dieser Übungen auswählen; probieren Sie sie vorher zuerst selbst aus, damit Sie mit ihnen vertraut werden.

Führen Sie die Teilnehmer wie folgt in die Standhaltung:

„Stehen Sie so, dass Sie genügend Raum um sich herum haben. Ihre Füße haben die gleiche Entfernung voneinander wie Ihre Schultern, und die Zehen sind gerade nach vorne gerichtet. Beugen Sie die Knie ein wenig, so dass Sie sich fest mit dem Boden verbunden fühlen und Ihr Gewicht gleichmäßig verteilt ist. Verlagern Sie Ihr Gewicht von einer Seite zur anderen, so dass Sie ein Gefühl für das Gleichgewicht bekommen ... Ihre Wirbelsäule sollte aufgerichtet sein. Stellen Sie sich vor, dass ein Faden am höchsten Punkt Ihres Kopfes befestigt ist, der sie ganz sanft nach oben zieht ... Lassen Sie die Schultern sinken und sich entspannen ... Schauen Sie gerade nach vorn. Ihre Arme dürfen locker an der Seite herunterhängen.“

Jetzt sind die Teilnehmer bereit für eine der folgenden Bewegungsübungen:

Armschwingen

„Beginnen Sie ganz sanft mit Ihren Armen zu schwingen ... Lassen Sie Ihre Hände richtig schwer werden. Schwingen Sie sanft und rhythmisch nach hinten und vorn ... Erlauben Sie Ihren Knien sich zu beugen, während Sie in Ihrem eigenen Tempo hin und her schwingen. Lassen Sie die Schwingungen größer werden, so dass die nach vorne kommende Hand an die gegenüberliegende Schulter schlägt ... Klopfen Sie jetzt jede Schulter ... Dies können Sie mindestens 20mal ausführen. Dann entspannen Sie sich und bleiben noch eine Minute stehen.“

Algen in der Strömung

„Stellen Sie sich vor, Sie seien eine Alge, die sich in der Strömung bewegt und fest im Meeresboden verwurzelt ist. Bewegen Sie sich sanft mit der Strömung ... Lassen Sie sich flexibel und langsam von einer Seite zur anderen treiben ... Fließen Sie mit dem Wasser ... in Ihrem eigenen Rhythmus ..., ganz ruhig und weich ... Fühlen Sie sich frei ...“

Dehnung mit gebeugten Armen (spricht alle Organe an)

„Strecken Sie Ihre Arme über den Kopf, beugen Sie die Ellenbogen nach außen und legen Sie die Handrücken mit den Handflächen nach oben auf Ihren Kopf, so dass die Fingerspitzen sich berühren. Beim Ausatmen strecken Sie nun Ihre Arme nach oben, die Handflächen bleiben zum Himmel gerichtet und die Fingerspitzen berühren sich – so als ob Sie eine Holzplanke stützen. Entspannen Sie beim Einatmen, während Sie Ihre Hände zum Ausruhen auf Ihren Kopf sinken lassen, die Fingerspitzen bleiben in Berührung. Wiederholen Sie dies in Ihrem eigenen Atemrhythmus, richten Sie sich langsam auf, wenn Sie die Dehnung fühlen ... Halten Sie die Position ..., eins ..., zwei ..., dann entspannen Sie sich wieder und lassen die Arme mit den Handflächen nach oben auf den Kopf sinken. Wiederholen Sie das 10mal.“

Abrollen und aufrichten

Leiten Sie die Übung wie folgt an:

„Finden Sie einen Platz im Raum und stehen Sie in einigem Abstand voneinander entfernt. Beugen Sie Ihre Knie, so dass sie beweglich sind ... Lassen Sie sich vom Gewicht Ihres Kopfes vornüber nach unten ziehen, während Ihre Arme locker abwärts hängen ... Und auch die Hände hängen locker herab. Wenn es Ihnen schwer fällt, den Boden zu berühren, so ist das in Ordnung. Spüren Sie das Gewicht des Blutes in Ihren Fingerspitzen, das aufgrund der Schwerkraft dorthin gezogen wird ... Achten Sie darauf, dass Ihre Knie gebeugt bleiben ... Fühlen Sie, wie Ihr Gewicht vom Becken an nach unten in Richtung Erdmittelpunkt gezogen wird, hin zum Zentrum der Schwerkraft ... Spüren Sie, wie sich der Abstand zwischen Ihren Wirbeln vergrößert. Richten Sie sich nun ganz langsam – Wirbel für Wirbel – wieder auf ... Fühlen Sie die Leichtigkeit in Ihrem Kopf, wie ein mit Helium gefüllter Ballon. Er schwebt oben auf der Wirbelsäule, als ob eine Schnur ihn am Himmel anbindet ... Stellen Sie sich vor, dass Sie vollkommen geheilt sind ...“

Boxen (um Kraft aufzubauen)

Die folgende Anweisung mag etwas kompliziert erscheinen, aber wenn Sie die Bewegung vorführen, werden die Teilnehmer leicht verstehen, was gemeint ist.

„Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, die nach oben schauen sollten (mit den Daumen unter den Fingern) und halten Sie sie in Hüfthöhe. Jetzt drehen Sie die eine Faust nach vorne (so dass sie jetzt nach unten gerichtet ist) und stoßen sie sie nach vorne wie zu einem Boxhieb, dabei ziehen Sie die andere Faust so weit zurück wie Sie können (sie ist dabei nach oben gedreht). Jetzt ziehen sie die nach vorn gerichtete Faust zurück und drehen sie dabei nach oben. Zur selben Zeit tun Sie das Entgegengesetzte mit der anderen Hand.

Führen Sie die Bewegung zuerst langsam aber mit Kraft aus, indem Sie beim Ausatmen vorwärts stoßen und beim Wechseln einatmen. Betrachten Sie es weniger als einen Boxhieb, sondern eher so, als würden Sie ein starkes Gummi auseinanderziehen, wenn die Fäuste auseinandergehen. Wiederholen Sie dies 10mal und entspannen Sie dann.“

Entspannendes Hüpfen

„Gehen Sie richtig in die Hocke und beugen Sie Ihre Knie. Legen Sie Ihre Handgelenke im Rücken auf Höhe der Nieren, so dass die Hände ganz flexibel sind. Atmen Sie ein ... und hüpfen Sie nun, während Sie bis fünf zählen ... Dann atmen Sie aus ... und hüpfen, während Sie wieder bis fünf zählen ... Hüpfen Sie so locker wie möglich und zählen Sie beim Einatmen und beim Ausatmen jeweils bis fünf.“

Wiederholen Sie dies 2 Minuten lang.

Kampfhaltung

„Aus der Standhaltung heraus stellen Sie nun einen Fuß vor den anderen im Abstand von ca. 2 Fußlängen. Beide Fußspitzen sollten dabei nach vorne schauen. Stellen Sie sicher, dass Sie bequem stehen. Ihre Knie sollten gebeugt sein, so dass Sie langsam vorwärts und rückwärts schaukeln könne. Das Zentrum des Gleichgewichts befindet sich nun unterhalb Ihres Nabels. Sie sollten einen sicheren Stand auf dem Boden spüren ..., so dass niemand in der Lage wäre, Sie umzustoßen.“

Experimentieren Sie mit Ihren Bewegungen, indem Sie vor und zurückschaukeln ... Gehen Sie auch nach oben und unten ... und von einer Seite zur anderen ... Denken Sie daran, dass Sie sich so stabil wie möglich fühlen sollten. Werden Sie langsamer. Wechseln Sie nun und stellen Sie den anderen Fuß nach vorne ... Bewegen Sie sich nun wieder vor und zurück, hoch und runter; von einer Seite zur anderen.“

▶▶| Bewegungsübung 3.6

Übungen für Partnerarbeit und Gruppen

Einem Partner folgen

Bitten Sie die Teilnehmer, sich einem Partner gegenüberzustellen, und beschreiben Sie die anzunehmende Haltung mit folgenden Worten:

„Aus einer Standhaltung heraus stellen Sie nun einen Fuß vor den anderen im Abstand von ca. zwei Fußlängen. Stellen Sie sicher, dass Sie bequem stehen. Ihre Knie sollten gebeugt sein, so dass Sie langsam vorwärts und rückwärts schaukeln können. Das Zentrum des Gleichgewichts befindet sich nun unterhalb Ihres Nabels. Sie sollten einen sicheren Stand auf dem Boden spüren ..., so dass niemand in der Lage wäre, Sie umzustoßen.“

Erklären Sie die Übung wie folgt:

„Eine Person ist die führende. Sie streckt eine Hand mit der Handfläche nach unten aus und der Partner legt seine Hand ganz leicht darüber. Derjenige, der führt, bewegt nun langsam seine Hand in einem Kreis und der Partner folgt dieser Bewegung.

Machen Sie dies mit geschlossenen Augen ... und verlagern Sie ihr Gewicht so, dass Sie sich immer gut mit dem Boden verbunden fühlen. Sie können auch nach oben und unten gehen, vorwärts und rückwärts und von einer Seite zur anderen. Bewegen Sie sich sehr langsam ... Verändern Sie dann die Geschwindigkeit. Der Partner muss sehr aufmerksam sein für die Bewegungen desjenigen, der führt.“

Nach ein paar Minuten sollten die Rollen getauscht werden.

Aus dem Sitzen in den Stand

Bitten Sie die Teilnehmer, sich mit einer anderen Person zu einem Paar zusammenzufinden und sich dann Rücken an Rücken mit dieser Person auf den Boden zu setzen. Mit den Rücken fest gegeneinander gedrückt soll jedes Paar nun eine Möglichkeit finden aufzustehen, indem es sich gegenseitig als Unterstützung nutzt.

Auf den Knien der anderen sitzen

Bitten Sie die Teilnehmer, sich in einer Reihe hintereinander hinzuhocken, so dass jeder den Rücken einer anderen Person vor sich hat. Die letzte Person der Reihe sollte sich nun auf die Knie setzen, die Person davor, soll sich nun ganz leicht auf die Knie dieser Person hinter ihr setzen, die Person davor dann wieder auf die Knie dieser hinter ihr sitzenden Person; und so weiter, die ganze Reihe hindurch. Diese Übung muss relativ zügig durchgeführt werden!

Massage

Diese Übung kann in Zweiergruppen oder auch in einer großen Gruppe durchgeführt werden. Hierzu sollten die Teilnehmer einen Kreis bilden, in dem alle in eine Richtung schauen und jede Person den Rücken der vor ihr stehenden massiert. Zur selben Zeit bekommt sie eine Massage von der Person, die hinter ihr steht. Erinnern Sie die Teilnehmer daran, zuerst die Genehmigung dafür zu erfragen.

Leiten Sie die Übung wie folgt an:

„Beginnen Sie nun sanft, die Schultern der Person vor Ihnen zu massieren – um den Hals herum ..., über die Schulter ... und den Rücken hinunter. Fragen Sie nach, ob der andere es lieber sanfter oder stärker möchte. Machen Sie 2-3 Minuten damit weiter.

Jetzt beklopfen Sie Schulter und Rücken des anderen mit geschlossenen Fäusten ..., dann mit den Handkanten ..., anschließend mit offenen Handflächen ..., und zum Schluss ganz leicht mit den Fingerspitzen.“

Wenn in Zweiergruppen gearbeitet wird, wechseln Sie die Rollen und wiederholen Sie die Übung.

▶▶ Bewegungsübung 3.7

Ausgiebige Muskelentspannung

Bewegung kann auf einer sehr subtilen Ebene im Körper geschehen und ein Weg zu tiefer Entspannung und Ruhe sein. Die folgende Übung zur Muskelentspannung dient dazu, unser Verständnis von Anspannung und Entspannung zu fördern (eine alternative Muskelentspannung und Atemübung findet sich in **Modul 2: Frieden**, Übung 2.2). Indem wir wiederholt jeden Teil des Körpers anspannen und anschließend entspannen, werden wir uns der Verbindung zwischen Spannung und Entspannung bewusst und nehmen das unterschiedliche Gefühl in verschiedenen Körperzonen wahr. Wir sollten uns auch darüber klar sein, dass wir uns tagtäglich selber austricksen, wenn wir die angestaute Anspannung in unserem Körper als normal hinnehmen. Es mag uns vielleicht normal erscheinen, weil diese Spannung so häufig auftritt, aber es ist nicht normal, wenn es darum geht, gut mit unserem Körper umzugehen.

Es gibt verschiedene Gründe, warum Muskeln angespannt sein müssen:

- um den Körper entgegen der Schwerkraft aufrecht zu halten.
- um den Körper in Form, d.h. in einem guten Zustand zu halten.
- um den Körper in Bewegung zu versetzen, z. B. um zu gehen oder um Dinge zu berühren.
- um etwas in der Umgebung zu verändern, z. B. Dinge hochzuheben.

Um diese Bewegungen ausführen zu können, verfügt der Körper über ein inneres Anpassungssystem, welches dafür sorgt, dass einige Muskeln sich anspannen, während andere sich lockern.

Wir müssen uns entspannen oder die Spannung herabsetzen, damit zum Beispiel das Blut (welches Nahrung transportiert oder Müll aus den Zellen entsorgt) leichter durch die Muskeln und die umliegenden Gewebeschichten fließen kann.

Daher sind Anspannung und Entspannung relative Begriffe. Wenn wir unsere Fähigkeit zu entspannen weiterentwickeln, sind wir allmählich auch in der Lage, einen dauerhaft entspannteren Zustand zu erreichen.

Achten Sie während der gesamten Entspannungsübung darauf, in den Bauch zu atmen; d.h. wenn Sie einatmen, sollte sich Ihre Bauchdecke bewegen und nicht nur Ihr Brustkorb. Alle Muskelanspannungen sollten nur auf den Bereich begrenzt sein, der gerade angesprochen wird, und der Rest des Körpers sollte währenddessen so weit wie möglich entspannt bleiben.



20 Minuten

Lernziele

Am Ende dieser Übung sollten die Teilnehmer in der Lage sein,

- ✔ aufgrund der Anwendung von Muskelanspannung und -entspannung einen entspannten und friedvollen Zustand zu erfahren.
- ✔ die Auswirkung von Anspannung und Entspannung auf Körper, Gedanken und Gefühle zu erleben.

Material

- CD-Titel Nr. 23 Ausgiebige Muskelentspannung (oder entspannende Hintergrundmusik)
- CD-Player/Kassettenrekorder (optional)

1 Bitten Sie die Teilnehmer, bequem auf ihren Stühlen zu sitzen, mit den Füßen fest am Boden und den Händen locker im Schoß.

2 Spielen Sie **CD Titel Nr. 23 Ausgiebige Muskelentspannung**. Alternativ können Sie den folgenden Kommentar sprechen und dazu Hintergrundmusik spielen, wenn Sie möchten. Sprechen Sie mit klarer, sanfter Stimme und halten Sie bei den Pausenzeichen (...) inne, um den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, sich wirklich auf die Erfahrung einzulassen.

„Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und sitzen Sie mit den Beinen parallel und den Füßen am Boden. Legen Sie die Hände in den Schoß. Nehmen Sie auch nach Bedarf die Brille ab und schließen Sie Ihre Augen, wenn Sie möchten.

Achten Sie während der gesamten Entspannungsübung darauf, in den Bauch zu atmen; d.h. wenn Sie einatmen, sollte sich Ihre Bauchdecke bewegen und nicht nur Ihr Brustkorb. Alle Muskelanspannungen sollten nur auf den Bereich begrenzt sein, der gerade angesprochen wird, und der Rest des Körpers sollte währenddessen so weit wie möglich entspannt bleiben.

Beginnen Sie nun, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren ... Nehmen Sie Ihren Rhythmus wahr:

Mit jedem Einatmen hebt sich Ihre Bauchdecke. Beim Ausatmen sinkt sie wieder:

Nehmen Sie Ihren Atemrhythmus wahr und lassen Sie den Atem langsamer und tiefer werden, aber forcieren Sie nichts.



Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf die Füße ... Rollen Sie Ihre Zehen fest zusammen ... Fühlen Sie die Anspannung ... und lassen Sie los ... Rollen Sie Ihre Zehen wieder fest zusammen ... Fühlen Sie die Anspannung ... und lassen Sie dann wieder los. Nehmen Sie den Unterschied wahr:

Strecken Sie Ihre Zehen von sich weg, so dass die Wadenmuskeln sich anspannen ... Fühlen Sie die Spannung ..., dann lassen Sie los ... Strecken Sie Ihre Zehen wieder nach unten ... Fühlen Sie die Spannung ..., lassen Sie los. Nehmen Sie den Unterschied wahr:

Biegen Sie Ihre Zehen jetzt nach oben in Richtung Knie. Dabei strecken sich die Wadenmuskeln. Nehmen Sie die Spannung wahr ... Lassen Sie dann los ... Strecken Sie die Füße wieder nach oben in Richtung Knie ... Fühlen Sie die Spannung ..., dann lassen Sie los ... Nehmen Sie den Unterschied wahr:

Beugen Sie Ihre Knie und halten Sie sie zusammen, indem Sie die Beine fest anspannen ... Halten Sie diese Spannung ..., dann lassen Sie los ... Beugen Sie die Knie noch einmal, drücken Sie sie zusammen und spannen Sie sie wieder an ... und lassen Sie los ... Nehmen Sie wahr, dass Ihre Beine sich jetzt entspannter anfühlen. Freuen Sie sich über das neue Gefühl in Ihren Beinen.

Richten Sie jetzt die Aufmerksamkeit auf Ihr Becken. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, so dass Sie sich vom Stuhl erheben ... Fühlen Sie die Anspannung ..., dann lassen Sie los ... Spannen Sie noch einmal Ihre Gesäßmuskeln an ... und lassen Sie los.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Rücken ... Machen Sie mit dem Rücken einen Bogen ... Fühlen Sie die Anspannung und lassen Sie dann los ... Biegen Sie den Rücken noch einmal und entspannen Sie sich dann.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Bauch ... Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln so fest an, dass Ihr Brustkorb sich in Richtung Hüfte bewegt ... Halten Sie diese Anspannung und nehmen Sie das Gefühl wahr ... und lassen Sie dann los ... Spannen Sie die Bauchmuskeln noch einmal an ... und entspannen Sie sie dann.

Nehmen Sie wahr, wie die untere Hälfte Ihres Körpers sich immer mehr entspannt.

Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem....

Jetzt konzentrieren Sie sich auf Ihre Hände ... Ballen Sie die Fäuste ..., spüren Sie die Anspannung ... und lassen Sie dann los ... Spannen Sie sie nochmals an ... Nehmen Sie es wahr ..., dann lassen Sie los ... Strecken Sie Ihre Finger und krümmen Sie sie nach hinten ... und entspannen Sie sie ... Dehnen Sie noch einmal Ihre Finger ... und entspannen Sie dann Ihre Hände.

Beugen Sie Ihre Ellenbogen und Handgelenke ... Spannen Sie sie an ... Entspannen Sie sie ... Beugen Sie die Ellenbogen und Handgelenke nochmals ... Halten Sie die Spannung ... und entspannen Sie ... Strecken Sie die Arme ..., halten ... und entspannen ... Wiederholen Sie das ... und entspannen Sie. Spüren Sie die Entspannung in Ihren Armen und Händen.

Nehmen Sie als nächstes Ihre Schultern und Ihren Hals wahr – dort, wo oft unsere Spannungen sitzen. Pressen Sie die Schulterblätter zusammen ..., halten ... und entspannen. Noch einmal ... und entspannen ... Bringen Sie nun die Schultern nach vorne um Ihren Brustkorb herum ..., halten ... und entspannen ... Wiederholen Sie dies und entspannen Sie dann ... Ziehen Sie die Schultern hoch bis zu den Ohren ... Fühlen Sie die Anspannung ... und entspannen Sie ... Ziehen Sie die Schultern noch einmal bis zu den Ohren hoch, halten ... und entspannen. Ziehen Sie die Arme an den Seiten hinunter zu den Hüften ... und entspannen Sie sie ... Ziehen Sie nochmals die Schultern nach unten ... Halten Sie das eine Weile ... und lassen Sie los.

Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihr Gesicht ... Spannen Sie den Mund und die Augen fest an ..., halten ... und entspannen ... Wiederholen Sie dies ... und lassen Sie los ... Jetzt spannen Sie die Kopfhaut an, indem Sie die Augenbrauen hochziehen und die Ohren nach hinten ziehen ..., ganz fest ... Dann entspannen Sie ... Wiederholen ... und entspannen ...

Ihr Körper fühlt sich leicht und entspannt an ... Überprüfen Sie, ob auch Ihr Atem leicht und entspannt fließt.

Reisen Sie im Geist durch Ihren ganzen Körper und überprüfen Sie, ob alle Bereiche entspannt sind. Sie können auch einige Übungen wiederholen, um die Entspannung noch zu erhöhen.

Bleiben Sie einige Minuten in diesem entspannten Zustand und genießen Sie das Gefühl. Erlauben Sie dem Körper, sich daran anzupassen und diesen entspannten Zustand als normal zu akzeptieren. Lassen Sie die eigene heilende Kraft des Körpers auftauchen.

Wenn Sie bereit sind, sich wieder zu bewegen, spannen Sie zuerst Hände und Füße an und stehen Sie dann langsam und vorsichtig auf.“

- 3 Geben Sie den Teilnehmern ausreichend Zeit, um aufzustehen und langsam umher zu gehen. Vielleicht möchten Sie den Teilnehmern auch noch eine Gelegenheit bieten, etwas über ihre Erfahrungen und die Wirkung auf Körper, Gefühle und Gedanken zu sagen.

Hilfreiche Hinweise

Führen Sie diese Übung nicht am Ende eines Seminars durch.
Vorsicht: Nach dieser Übung sollten Sie nicht sofort wieder Auto fahren oder Maschinen bedienen.

4 Abschlussübungen

Als Moderator sollten Sie sich überlegen, wie Sie das Seminar beenden möchten. Ein einfaches Ritual, das vielleicht auch zum Thema des Moduls passt, ist gut geeignet, um jedem Teilnehmer das Gefühl eines runden Abschlusses zu geben.

Sie haben vielleicht schon einige Ideen für einen guten Abschluss für den Tag, das ist oft der beste Plan. Wählen Sie etwas aus, das Ihnen vertraut ist, und prüfen Sie, ob es für die Gruppe passend ist.

Abschlussübungen können vielerlei Formen haben und unterschiedliche Aspekte einer intensiven Gruppenarbeit betonen. Sie können einfach sein oder komplexere Übungen enthalten. Sie können folgendes ausdrücken bzw. als Schwerpunkt haben:

- **Wertschätzung:** die Erfahrung anerkennen oder feiern
- **Verabschiedung:** den Teilnehmern helfen, wieder getrennte Wege zu gehen
- **Reflexion und Integration:** über die gemachten Erfahrungen und das Erlernte nachdenken
- **Handlung und Selbstverpflichtung:** Wege zur Umsetzung und zum Lernen auch nach dem Seminar herausfinden

Die Art und Weise des Abschlusses hängt von der Erfahrung des Moderators, vom Modul und von den Teilnehmern ab. Nachfolgend finden Sie einige Vorschläge für Abschlussübungen. Zusätzlich enthalten die Module auch Beispiele, die für das jeweilige Thema besonders geeignet sind.

Abschlussübung 4.1

Würdigung



Schwerpunkt: Wertschätzung

Bilden Sie einen Kreis und bitten Sie die Teilnehmer, abwechselnd eine der folgenden Fragen zu beantworten – ohne Kommentar oder Feedback. Geben Sie den Teilnehmern die Möglichkeit, ihre Antworten aufzuschreiben und an Sie auszuhändigen.

- **Welchen Gewinn haben Sie für sich aus diesem Seminar gezogen bzw. was haben Sie gelernt?**
- **Was werden Sie mitnehmen?**
- **Was haben Sie an diesem Seminar geschätzt oder auch nicht?**

Abschlussübung 4.2

Rituale mit Kerzen



Schwerpunkt: Wertschätzung, Reflexion und Integration, Verabschiedung

Eine ganz einfache Form von Ritual ist es, eine Kerze zu Beginn einer Sitzung anzuzünden und sie am Ende wieder auszublasen. Wie bei jedem Ritual ist es die Einstellung, die der Handlung die Bedeutung verleiht.

Lassen Sie eine Kerze in der Gruppe herumgehen, laden Sie jeden Teilnehmer ein, die Kerze ein paar Sekunden zu halten, bevor sie zum Ausblasen wieder zu Ihnen weitergereicht wird. Während sie die Kerze halten können Sie die Teilnehmer auch ermutigen, etwas zu benennen, was sie an dem Tag geschätzt haben oder auch nicht.

Es gibt viele Abwandlungen, z. B. dass die Gruppe zusammensteht und gemeinsam die Kerze ausbläst. Während alle um die Kerze herumstehen, bitten Sie jede Person darum zu sagen, was sie aus dem Seminar mitnehmen möchte, oder einfach nur jemandem gute Wünsche zu schicken.

Abschlussübung 4.3

Wollenes Gewebe



Schwerpunkt: Wertschätzung, Verabschiedung

Sie benötigen einen Ball aus Wolle, der aus verschiedenenfarbigen, unterschiedlich langen Wollfäden zusammengeknotet wurde. Alle Teilnehmer sitzen im Kreis.

- 1 Beginnen Sie, indem Sie den Ball einem Teilnehmer reichen, während Sie das Ende des Fadens in der Hand behalten.
- 2 Bitten Sie diese Person, den Faden an irgendeiner Stelle fest in der Hand zu halten und den Wollball an eine andere Person irgendwo im Kreis weiterzureichen bzw. zu werfen.
- 3 Bitten Sie alle darum, den Ball auf diese Weise weiterzugeben, bis jeder den Wollfaden an irgendeiner Stelle in der Hand hält und das Ganze ein interessantes verbundenes Muster ergibt.

4. Schneiden Sie jetzt das Netz zwischen den „Haltepunkten“ entzwei, so dass jeder ein symbolisches Stück Faden hat, das er zur Erinnerung an den Tag mitnehmen kann.

Dieser Abschluss kann in Stille geschehen oder indem jeder Teilnehmer beim Erhalt des Balls sagt, was ihm an dem Seminar gefallen hat.

Abschlussübung 4.4



Auf Wiedersehen

Schwerpunkt: Verabschiedung, Reflexion und Integration, Wertschätzung

Bilden Sie einen Kreis, in dem alle Teilnehmer in die Mitte schauen. Führen Sie alle wie folgt durch den Abschluss:

„Denken Sie über den Tag nach: Was haben Sie gelernt, geschätzt, miteinander geteilt?“

Drehen Sie sich jetzt um, so dass Sie nach außen schauen. Sehen Sie Ihre Heimreise vor sich, sehen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz und wie Sie die nächsten Tage zuhause verbringen werden.

Dann drehen Sie sich wieder zurück in den Kreis. Schauen Sie sich um und sagen Sie: ‚Auf Wiedersehen‘.

Drehen Sie sich um und verlassen Sie den Raum.“

Abschlussübung 4.5



Ein positives Zentrum

Schwerpunkt: Reflexion und Integration

Leiten Sie die Teilnehmer wie folgt an:

„Wir werden das Seminar jetzt mit ein paar Minuten der inneren Einkehr beenden. Sitzen Sie bequem und lassen Sie Ihren Geist ruhig werden. Wenn Sie ruhig geworden sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, als ob Sie in sich hinein gehen würden ...“

Stellen Sie sich vor, dass Sie sich sanft in das Zentrum Ihres Selbst bewegen, in dem es Stille, Freude und wahre Positivität gibt – ein Zentrum, das angefüllt ist mit heiteren Gedanken, Einstellungen und Gefühlen, ein Zentrum des Glücks und des Lernens. Verweilen Sie einen Moment, um hier über die Einsichten und Erlebnisse nachzudenken, die Sie heute gewonnen oder wieder entdeckt haben. ...“

Nach einer Minute: „Nehmen Sie in dieser Stille das Gelernte von heute in sich auf, bevor Sie den Raum verlassen.“

Abschlussübung 4.6

Den Knoten entwirren

Schwerpunkt: Integration, Verabschiedung

- 1 Bitten Sie die Teilnehmer einen Kreis zu bilden und die Hände und Arme vor sich auszustrecken.
- 2 Jeder sollte nun die Hand einer anderen Person irgendwo im Kreis ergreifen, solange bis keine Hand mehr frei ist. Nun dürfte jeder in einen „Knoten“ eingebunden sein.
- 3 Bitten Sie die Gruppe als nächstes, den Knoten wieder zu entwirren, ohne jedoch die Hände loszulassen. Das erfordert: sich umdrehen, sich verdrehen und sich unter Armen hindurchbücken usw.
- 4 Wenn die Gruppe so weit wie möglich „entwirrt“ ist, bitten Sie alle, sich voneinander zu verabschieden, während sie die Hand der anderen Person loslassen.

Abschlussübung 4.7

Malen



Schwerpunkt: Reflexion und Integration

- 1 Geben Sie den Teilnehmern ein Blatt Papier und eine Kiste voll verschiedenfarbiger Buntstifte.
- 2 Bitten Sie alle ein Bild zu malen, das den heutigen Tag darstellt.
- 3 Laden Sie die Teilnehmer ein, ihr Bild in die Mitte der Gruppe zu legen, es an einer Pinnwand aufzuhängen oder einfach mit nach Hause zu nehmen.

Abschlussübung 4.8

Selbstverpflichtungskarte

Schwerpunkt: Handlung und Selbstverpflichtung

1. Händigen Sie jedem Teilnehmer eine kleine farbige Karte aus und bitten Sie sie darum, das folgende zu tun
„Schreiben Sie auf die Karte ein Vorhaben, zu dem Sie sich in der nächsten Woche verpflichten. Es kann zum Beispiel etwas sein, das positiv ist, friedvoll oder von Mitgefühl bestimmt. Es kann auch mehr als nur eine Sache sein, eine Tätigkeit zuhause, im Beruf oder für Sie selbst.“
- 2 Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Karten in der Mitte der Gruppe auszulegen, sie an eine Pinwand zu heften oder sie einfach vorzulesen und/oder mit nach Hause zu nehmen.

Abschlussübung 4.9

Brief an sich selbst

Schwerpunkt: Handlung und Selbstverpflichtung

- 1 Geben Sie jedem Teilnehmer ein Stück Papier oder eine Karte und einen Umschlag.
- 2 Bitten Sie alle darum, ein Versprechen gegenüber sich selbst abzugeben (siehe 4.8 Selbstverpflichtungskarte), noch einige ermutigende Sätze hinzuzufügen und alles in einen an sich selbst adressierten Umschlag zu stecken.
- 3 Verschicken Sie die Briefe an die Teilnehmer nach ca. 4-6 Wochen.

5 Persönliche Entwicklung und Handlungspläne

Der Schwerpunkt im Gesundheitswesen liegt heutzutage immer stärker auf lebenslangem Lernen und kontinuierlicher beruflicher Weiterentwicklung. Damit verbunden ist die Nachfrage nach Trainingkursen, die eine Möglichkeit bieten, das Erlernte in systematischer Art und Weise festzuhalten, um es mit einem oder allen der folgenden Punkte zu verbinden – nämlich mit

- dem schon vorhandenen Wissen und den Erfahrungen des Einzelnen.
- dem aktuellen Beruf und den Verantwortlichkeiten des Einzelnen.
- der Karriereplanung und zukünftigen Tätigkeit des Einzelnen.
- den gegenwärtigen oder zukünftigen Anforderungen der Organisation.

Um mit der Geschwindigkeit von Veränderungen innerhalb der Organisationen und Positionen mitzuhalten, muss jeder Einzelne heutzutage selbst mehr Verantwortung für seine kontinuierliche Weiterentwicklung und Weiterbildung übernehmen, um zu dokumentieren, dass er gewappnet ist, wechselnden Anforderungen standzuhalten.

Die folgenden Hilfsmittel (**individuelle Lernprotokolle und -portfolios**) könnten am besten am Ende des Programms **Werte im Gesundheitswesen** vorgestellt werden, um jedem Einzelnen zu helfen, seinen Lernprozess festzuhalten und auf die eigene Praxis und Entwicklung anzuwenden. Diese Werkzeuge können entweder angepasst oder so wie sie sind fotokopiert werden. Es kann sein, dass ähnliche Hilfsmittel bereits in der Organisation der Teilnehmer existieren und sie vielleicht lieber diese verwenden möchten. Welche Hilfsmittel auch immer verwendet werden: Die Aufzeichnung des Erlernten kann sehr nützlich sein für den weiterführenden Prozess der Identifikation, Planung und Umsetzung individueller Entwicklungsmöglichkeiten – ein Prozess, der mehr und mehr vom Einzelnen und seinem Vorgesetzten gemeinsam getragen wird.

Individuelles Lernprotokoll

Ein Lernprotokoll ist eine einfache Möglichkeit, über die Lernerfahrungen einer Trainingseinheit zu reflektieren. Es kann enthalten:

- eine kurze Beschreibung der Lernerfahrung
- eine Zusammenfassung der wichtigsten Lernerfahrungen
- spezielle Handlungspläne, um das Erlernte in die Praxis umzusetzen

Das Lernprotokoll bietet eine systematische Abfolge für die Reflexion und Aufzeichnung. Ein Beispielprotokoll, das verwendet werden kann, befindet sich auf der folgenden Seite. Wenn Teilnehmer an mehreren Modulen teilnehmen, könnten Sie sie ermutigen, für jedes ein separates Protokoll auszufüllen und später die Hauptpunkte in einem Schlussprotokoll zusammenzuführen.

Werte im Gesundheitswesen - Lernprotokoll

Name.....

Berufsbezeichnung.....

Organisation.....

Module oder Seminareinheiten, die besucht wurden:

.....Datum:.....

.....Datum:.....

Die wichtigsten Lerninhalte:

.....
.....
.....

Welche Verbindung hat diese Erfahrung mit anderen Lerninhalten?:

.....
.....
.....

Ich beabsichtige, das Erlernte in meiner Praxis/zukünftigen Arbeit folgendermaßen anzuwenden:

.....
.....
.....

Weitere Lernbedürfnisse, die ich durch dieses Seminar erkannt habe:

.....
.....
.....

Weitere Punkte, die ich festhalten möchte:

.....
.....
.....

Unterschrift.....Datum.....

Adaptiert mit freundlicher Genehmigung von Pickles, T. (1999) Toolkit for Trainers. Techniques for training and learning. Brighton: Pavilion Publishing.

Lernportfolios

Lernportfolios beinhalten das Anlegen eines Ordners, der das Training und den Lernprozess, den man durchlaufen hat, dokumentiert. Portfolios helfen dem Einzelnen, Verantwortung für den Inhalt und die Form der eigenen Weiterbildung und Entwicklung zu übernehmen, und sie werden zunehmend ein wichtiges Hilfsmittel, um Arbeitgebern und Trainingsanbietern einen Gesamteindruck zur Verfügung zu stellen. Viele Mitarbeiter im Gesundheitswesen und in angrenzenden Bereichen werden bereits angehalten, solche Aufzeichnungen anzulegen und weiterzuführen. Daher sind viele Teilnehmer vielleicht schon mit solchen speziellen Formularen vertraut.

Welches Format auch immer verwendet wird – wichtig sind der Inhalt und der Prozess. Portfolios erfordern Zeit zum Nachdenken sowohl vor, während und nach dem Training. Die Module von **Werte im Gesundheitswesen** bieten jedem Teilnehmer ausreichend Gelegenheit, über die eigene Entwicklung und die Anwendung zu reflektieren, sowohl während der Übungen als auch im Teil der Handlungsplanung, wo es darum geht, das Erlernte in die praktische Arbeit zu integrieren. (Siehe auch **Handlungspläne** auf Seite xxx.) Das Ergebnis dieser Reflexionen kann in Lernprotokollen, Entwicklungs- und Handlungsplänen dokumentiert werden, die alle in ein Portfolio integriert werden können.

Es kann wichtig sein, für die Lernbedürfnisse, die sich während des Trainings abgezeichnet haben, einen Plan mit Umsetzungsmöglichkeiten zu erstellen, am besten in Form eines **professionellen Entwicklungsplanes**. Ein Muster dafür befindet sich auf Seite xxx.

Wenn Sie Hand in Hand mit den eigenverantwortlichen Teilnehmern arbeiten, die diese Pläne erstellen, inspirieren Sie sie, ein breites Spektrum an zusätzlichen Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten in Betracht zu ziehen, anstatt sich nur auf Trainingskurse zu beschränken. Hierzu könnten gehören:

- **Coaching/Betreuung durch einen Kollegen oder Chef**
- **Teamtrainings im Haus oder auch geschlossene Teamtrainings außer Haus**
- **Selbststudium oder Fernkurse**
- **Forschungs- oder Projektarbeit**
- **weiterbildende bzw. berufsspezifische Trainings**
- **Anwendungstraining nach einer Weiterbildung**

Werte im Gesundheitswesen - Professioneller Entwicklungsplan

Name.....

Berufsbezeichnung.....

Organisation.....

Module oder Seminareinheiten, die besucht wurden:

.....Datum:.....

.....Datum:.....

Weiterbildungsbedarf, den ich im Seminar erkannt habe:

.....
.....
.....

Pläne und Möglichkeiten, diesem gerecht zu werden:

.....
.....
.....

Quellen der Unterstützung, die für die Umsetzung gebraucht werden:

.....
.....
.....

Geschätzter Zeitrahmen, um die Pläne umzusetzen:

.....
.....
.....

Weitere Überlegungen:

.....
.....
.....

Unterschrift.....Datum.....

Adaptiert mit freundlicher Genehmigung von Pickles, T. (1999) Toolkit for Trainers. Techniques for training and learning. Brighton: Pavilion Publishing.

Handlungspläne

Innerhalb eines Moduls wird immer wieder die Gelegenheit geboten, über Erlerntes und neue Einsichten sowie die Möglichkeit der praktischen Anwendung zu reflektieren: am Ende einer bestimmten Übung, während einer Pause oder innerhalb einer Feedback-Runde. Manchmal ergibt sich der letztendliche Plan auch als Teil einer Abschlussübung. Durch die Integration einer Übung zur Handlungsplanung in jedem Modul haben die Teilnehmer Gelegenheit, sich insbesondere auf die Anwendung des Erlernten zu konzentrieren. Die folgenden Hilfsmittel sollen den Teilnehmern helfen, klarer zu erkennen, wie die Umsetzung erfolgen kann.

Vorschläge für den Einsatz der Handlungspläne im **Werte im Gesundheitswesen**

Trainingsprogramm befinden sich in **Teil 2: Anleitung für Moderatoren**. Es ist hilfreich, für diesen Zweck eine Vorlage zu verwenden, die bereits Überschriften oder spezifische Fragen enthält, um die Ausarbeitung der Handlungspläne des Einzelnen oder des Teams zu unterstützen. Mögliche Vorlagen für Einzelne und Teams befinden sich auf den Seiten 432 und 433. Sie können entweder angepasst werden oder als Kopiervorlage verwendet werden. Der persönliche Handlungsplan kann von den Teilnehmern verwendet werden, um gewünschte Veränderungen in ihrem persönlichen Leben und auch in ihrem Arbeitsalltag festzuhalten.

Bevor die Teilnehmer beginnen die Formulare auszufüllen, sollten Sie ihnen am Ende eines Moduls oder eines Seminars die Zeit geben, darüber nachzudenken, wie das Material, die Erfahrungen und die Einsichten im Privatleben und/oder im Arbeitsleben umgesetzt werden können. Aus diesem Grund enthält jedes Modul eine optionale Übung zur Handlungsplanung, die dazu gedacht ist, diesen Prozess anzuregen und zu fördern. Alternativ können sich die einzelnen Teilnehmer, die Gruppen oder Teams auch dafür entscheiden, einen Handlungsplan zu einem bestimmten Thema zu erstellen, den sie dann in ihrem Privatleben oder im Beruf umsetzen möchten.

Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre beabsichtigten Aktionen an fünf Grundsätzen auszurichten: **konkret, messbar, zur Handlung auffordernd, realistisch** und mit **einem Datum versehen**, so dass alle erfahren können, wann das Ziel erreicht ist. Erinnern Sie daran, wie wertvoll es ist, für den Handlungsplan ein Datum zu setzen; dennoch kann er gemäß den sich verändernden Umständen, dem bereits Erreichten oder den auftretenden Problemen angepasst werden.

Eine interessante Alternative zu bereits vorgefertigten Handlungsplänen ist es, jeder Person am Ende des Seminars ein weißes Blatt und einen Umschlag zu geben. Bitten Sie darum, das Memo an sich selbst zu adressieren und Ideen sowie Pläne zu notieren, wie sie das Erlernte aus dem Kurs im Beruf oder im persönlichen Leben umzusetzen gedenken. Wenn alle damit fertig sind, sollte das Memo in den an sich selbst adressierten Umschlag gesteckt und dem Trainer ausgehändigt werden, der es dann in zwei Monaten als eine „unerwartete“ Erinnerung verschickt. Dies basiert auf der Erfahrung, dass Versprechen oft unter den Tisch fallen, wenn kein Antrieb mehr da ist.

Wenn die Teilnehmer in der gleichen Abteilung oder Organisation arbeiten, besteht eine andere Möglichkeit darin, dass jeder sein Handlungsvorhaben (oder eine Veränderung in seinem täglichen Alltag) auf eine gemeinsame Flipchart schreibt und mit seinem Namen unterzeichnet. Die so entstandene Gruppen-Verpflichtung kann nach dem Kurs abgetippt und verteilt werden. Der Austausch über die Verpflichtungen jeder Person und die Wertschätzung derselben zeigt deutlich, dass jeder – unabhängig von seiner Position im Unternehmen – einen gewissen Einfluss hat und eine Veränderung bewirken kann.

Werte im Gesundheitswesen - Persönlicher Handlungsplan

Name.....

Berufsbezeichnung.....

Organisation.....

Module oder Seminareinheiten, die besucht wurden:

.....Datum:.....

.....Datum:.....

Meine Hauptbeweggründe für die Teilnahme an diesem Training waren:

.....
.....
.....

Die Hauptlernziele waren für mich:

.....
.....

Was ich gelernt oder entdeckt habe, hat eine Verbindung zu:

.....
.....

Dinge, mit denen ich jetzt anfangen möchte oder die ich öfter tun möchte, sind:

.....
.....

Dinge, mit denen ich aufhören möchte oder die ich weniger tun möchte, sind:

.....
.....

Weitere Handlungsschritte aus diesem Training sind:

.....
.....

Ich werde diese Handlungsschritte überprüfen am:

Unterschrift.....Datum.....

Adaptiert mit freundlicher Genehmigung von Pickles, T. (1999) Toolkit for Trainers. Techniques for training and learning. Brighton: Pavilion Publishing.

Werte im Gesundheitswesen - Handlungsplan für ein Team

Teammitglieder.....

Besuchte Seminareinheit.....Datum:.....

Hauptlernziele für das Team:

Drei Schlüsselthemen in unserer Arbeit, die wir bearbeiten möchten:

- 1
- 2
- 3

Handlungsplan:

	beabsichtigte Handlung	von wem ausgeführt	Ziel-Datum
Thema 1:			
Thema 2:			
Thema 3:			

Datum, an dem der Plan überprüft wird:.....

Adaptiert mit freundlicher Genehmigung von Pickles, T. (1999) Toolkit for Trainers. Techniques for training and learning. Brighton: Pavilion Publishing.

6 Bewertung

Die für das **Werte im Gesundheitswesen** Trainingsprogramm relevanten Betrachtungen und Herangehensweisen zum Thema Bewertung werden im Detail in **Teil 2: Anleitung für Moderatoren** diskutiert.

Während es in jeder Übung eine Gelegenheit für formloses Feedback gibt, stellt die Bewertungsübung am Ende der Trainingsveranstaltung einen größer gefassten Rahmen für das Feedback zur Verfügung bezüglich des ganzen Seminars. Der Hauptnutzen jeder Bewertungsaktivität liegt im Folgenden:

- Die Teilnehmer werden ermutigt, das Training in Bezug auf Inhalt, Ablauf und weitere Merkmale zu bewerten.
- Die Teilnehmer erhalten die Gelegenheit, ihr eigenes Lernen zu bewerten (inklusive Relevanz und Nutzen für ihr persönliches Leben/die berufliche Anwendung) und weiteren Lern- und Handlungsbedarf zu erkennen.
- Die Teilnehmer helfen dem Trainer, die nächste Stufe des Trainings zu planen, bzw. aufgrund der Rückmeldungen darüber, was funktioniert oder nicht funktioniert hat (sowohl inhaltlich als auch beim Ablauf) den Kurs für zukünftige Gruppen anzupassen.
- Die Teilnehmer helfen, den Wert des Programms für den weiteren Einsatz zu bestätigen.

Vorbereitete Bewertungsformulare bieten eine Möglichkeit, von allen Teilnehmern am Ende eines Moduls oder einer Seminarreihe schriftliche Informationen zu strukturieren und zu sammeln. Ergebnisse können gesichtet und in einem Bewertungsbericht zusammengefasst werden, der auch an andere interessierte Parteien weitergegeben werden kann, zum Beispiel an die Organisation, die das Training beauftragt hat, oder an den Trainingsveranstalter.

Es kann eine hilfreiche Grundlage für die Gestaltung oder Anpassung weiterer Trainings für andere/ähnliche Gruppen sein, die Teilnehmer um bestimmte Informationen über sich selbst zu bitten, z. B. durch Fragen nach der Berufsbezeichnung oder den Beweggründen für den Besuch des Seminars.

Bewertungsskalen können dabei helfen, den Arbeitsaufwand für die Teilnehmer auf ein Minimum zu reduzieren, wohingegen der Trainer ein klares Gespür für die allgemeine Reaktion auf verschiedene Elemente des Trainings erhält und Problembereiche deutlich erkennen kann. Die Teilnehmer sollten jedoch auch ermutigt werden, zusätzliche Kommentare abzugeben, um ihre Bewertung genauer zu erläutern, zu veranschaulichen oder zu vertiefen.

Bewertungsformulare können am Ende eines Moduls oder eines Seminars ausgefüllt werden, bevor die Teilnehmer gehen (dies stellt eine hohe Rücklaufquote sicher, bietet aber keine Gelegenheit zur Reflexion), oder sie können nach dem Kurs an die Teilnehmer verschickt werden (nachdem sich die emotionalen Reaktionen auf den Kurs gelegt haben, aber mit dem Risiko eines geringen Rücklaufs und der verblassenden Erinnerung!). Sowohl die benötigte Zeit zum Ausfüllen als auch der Umfang des Formulars sind weitere Faktoren, die bestimmen, ob die Antworten unter Zeitdruck erfolgen und eine Momentaufnahme vermitteln oder ob sie überlegter und damit wertvoller sind.

Zwei verschiedene Bewertungsformulare sind auf den Seiten 436-439 und 440 zu finden. Dasjenige mit der Überschrift Bewertungsformular bietet eine Struktur für Antworten, die den Hauptteil des Kurses betreffen. Das Feedback Formular ist so angelegt, dass die subjektiven Informationen hinsichtlich der Gefühle und Reaktionen der Teilnehmer bezüglich der gesamten Veranstaltung erfasst werden. Die Formulare können verändert werden oder als Kopiervorlage für die Teilnehmer dienen.

Pickles, T. (1999) Toolkit for Trainers. Techniques for training and learning. Brighton: Pavilion Publishing.

Werte im Gesundheitswesen - Bewertungsformular

Ihre Meinung über dieses Training ist uns wichtig. Um die Wirksamkeit verbessern zu können ist es unser Ziel, aus den Erfahrungen jeder Person zu lernen, die dieses Training durchlaufen hat. Bitte nehmen Sie sich daher ein paar Minuten Zeit, um über das Training nachzudenken und dieses Formular auszufüllen.

Name.....

Berufsbezeichnung/Titel:.....

Organisation.....

Trainer:.....

Module oder Kurse, die besucht wurden:

.....Datum:.....

I Ziele

Aus welchen Gründen haben Sie an dieser Veranstaltung teilgenommen?

.....
.....
.....
.....

Inwieweit haben Sie jedes dieser Ziele erreicht?

.....
.....
.....
.....

In welchem Ausmaß hat die Veranstaltung ihre selbst gesetzten Ziele erfüllt?

.....
.....
.....
.....

Welche Aspekte des Trainings waren für Sie besonders effektiv oder nutzbringend?

.....
.....
.....
.....

2. Inhalt und Präsentation

Bitte bewerten Sie die folgenden Merkmale des Trainings und nutzen Sie den vorgegebenen Platz für zusätzliche Anmerkungen.

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

	sehr gut	gut	befriedigend	schlecht
Inhalt des Trainings	4	3	2	1
Bedeutsamkeit für Ihre Arbeit	4	3	2	1
Stil des Trainings/ Art der Übungen	4	3	2	1
Tempo	4	3	2	1
Moderation	4	3	2	1
ausgehändigtes Material	4	3	2	1

Zusätzliche Anmerkungen zum Kursinhalt und zur Präsentation:

3. Praktische Arrangements

Bitte bewerten Sie die folgenden Kriterien des Trainings und nutzen Sie den vorgegebenen Platz für zusätzliche Anmerkungen.

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

	sehr gut	gut	befriedigend	schlecht
Organisation vor dem Kurs	4	3	2	1
Vorabinformation über das Training	4	3	2	1
Veranstaltungsort	4	3	2	1
Mittagessen und Pausen	4	3	2	1

Zusätzliche Kommentare zu den praktischen Arrangements:

4 Das Gelernte in die Praxis umsetzen

Wie werden Sie das neu Erlernte in Ihrer momentanen Tätigkeit umsetzen?

.....
.....
.....
.....

Welche Auswirkung werden die Seminare auf Ihr Team/die Arbeit haben (welcher Art)?

.....
.....
.....
.....

5 Verbesserungen

.....
.....
.....
.....

Wie könnten einige Aspekte der Seminare verändert oder verbessert werden?

.....
.....
.....
.....

Zusätzliche Kommentare zum Seminar:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum:

**Vielen Dank für Ihr Feedback.
Bitte geben Sie das Formular zurück an:**

Werte im Gesundheitswesen – Feedback-Bogen

Ihre Meinung von diesem Training ist uns wichtig. Um die Wirksamkeit verbessern zu können ist es unser Ziel, aus den Erfahrungen jeder Person zu lernen, die dieses Training durchlaufen hat. Bitte nehmen Sie sich daher ein paar Minuten Zeit, um über das Training nachzudenken und dieses Formular auszufüllen.

Name.....
Berufsbezeichnung.....Organisation.....
Moderator.....

Module oder Kurse, die besucht wurden:
.....Datum:

Bitte kreisen Sie die entsprechenden Wörter ein oder fügen Sie neue hinzu:

Was mir an diesem Seminar am besten gefallen hat:

klare Lernziele Übungen Präsentation Tempo Verpflegung
Leute zu treffen Veranstaltungsort Handlungsplanung
Seminarunterlagen Möglichkeit zum Nachdenken Trainingsstil

Was ich nicht mochte:

Übungen unklare Lernziele Präsentation Tempo
Verpflegung Veranstaltungsort Handlungsplanung
Trainingsstil Seminarunterlagen

Der größte Nutzen lag für mich in:

.....
.....
.....

Was ich sonst noch gerne sagen würde:

.....
.....
.....

Mein allgemeiner Eindruck von der Veranstaltung:

mittelmäßig anregend herausfordernd armselig
nachdenklich machend einbeziehend unwichtig
beruhigend genau richtig exzellent
langweilig in Ordnung

Bitte schreiben Sie zusätzliche Kommentare auf die Rückseite dieses Bogens. Vielen Dank für das Ausfüllen dieses Formulars, welches zur Verbesserung zukünftiger Trainings beitragen wird.

7. Meditations-CDs: Liste der Titel

Die Titel 12 bis 23 im Text entsprechen den Titeln 1 bis 12 auf der CD 2

CD	Titel	Name	Modul
CD 1	1	Persönliche Werte erleben	1
CD 1	2	Den Traum neu entfachen	1
CD 1	3	Frieden erfahren durch Muskelentspannung und Atem	2
CD 1	4	Frieden durch inneres Stillwerden erleben	2
CD 1	5	Ein friedvoller Arbeitstag	2
CD 1	6	Ein „Friedens-Anker“	2
CD 1	7	Endlich ich selbst sein!	3
CD 1	8	S.O.S	3
CD 1	9	Auf positive Gedanken umschalten	3
CD 1	10	Meditation über Mitgefühl	4
CD 1	11	Ärger ausatmen	4
CD 2 (1)	12	Fest stehen wie ein Baum	4
CD 2 (2)	13	Vergebung	4
CD 2 (3)	14	Basiswerte für die Zusammenarbeit	5
CD 2 (4)	15	Ein kooperativer Arbeitsplatz	5
CD 2 (5)	16	Fürsorge annehmen	6
CD 2 (6)	17	Reinigende Farben	6
CD 2 (7)	18	Vier Jahreszeiten	6
CD 2 (8)	19	Wer bin ich?	6
CD 2 (9)	20	Inneres Heiligtum	7
CD 2 (10)	21	Meditation zur Heilung	7
CD 2 (11)	22	Eine einfache Meditationsübung	Teil 4
CD 2 (12)	23	Ausgiebige Muskelentspannung	Teil 5

Der Text zu jedem Meditationskommentar findet sich in den einzelnen Modulen oder in einem Teil gemäß obiger Tabelle., zusätzlich auch im Anhang.

8 Referenzen und Quellenangaben

Vielleicht sind die Teilnehmer daran interessiert, ihr Wissen und ihre Erfahrung auf bestimmten Gebieten zu erweitern, die in den Modulen angesprochen wurden. Moderatoren sollten über mögliche Ressourcen vor Ort nachgedacht haben, die von ihrer Organisation, dem Arbeitgeber oder der Gemeinde/Stadt angeboten werden. Sie sollten ebenfalls über Hilfs- oder Beratungsdienste nachdenken sowie über die Möglichkeiten, mit denen die Gruppe sich selbst erhalten und helfen kann, wenn der Wunsch danach besteht. Andere möchten vielleicht auf informelle Art weiter lernen oder im Rahmen ihrer fortlaufenden Weiterbildung. Deshalb haben wir eine Bücherliste für jedes Modul vorbereitet sowie eine allgemeinere Liste. Es gibt außerdem einige hilfreiche Webseiten, die weitere Informationen anbieten, sowie unsere eigene Webseite, die ebenfalls regelmäßig aktualisiert wird.

Referenzen und Quellenangaben

Teil I: Einleitung

- Appleton, K., House, A. & Dowell, A. (1998) A survey of job satisfaction, sources of stress and psychological symptoms among general practitioners in Leeds. *British Journal of General Practice* 48 1059–63.
- Bakker, A., Killmer, C., Siegrist, J. & Schaufeli, W. (2000) Effort-reward imbalance and burnout amongst nurses. *J Adv Nursing* 31 884–91.
- Bradshaw, A. (1997) Teaching spiritual care to nurses: an alternative approach. *International Journal of Palliative Nursing* 3 (1) 51–57.
- Brahma Kumaris World Spiritual University (1995) *Living Values: A Guidebook*. London: Brahma Kumaris World Spiritual University.
- British Medical Association (1994) *Core Values for the Medical Profession in the 21st Century* (Published report). London: British Medical Association.
- Brom, B. (1995) Holism: definition and principles. *International Journal of Alternative and Complementary Medicine* 13 (4) 14–17.
- Brown, C. K. (1998) The Integration of Healing and Spirituality into Healthcare. *Journal of Interprofessional Care* 12 (4).
- Brown C. K. (2003) Low morale and burnout: is the solution to teach a values based approach? *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery* 9 (2) 57–61.
- Cooperrider, D., Sorensen, J. P., Whitney, D. & Yaeger, T. (2000) *Appreciative Inquiry: Rethinking Human Organization Toward a Positive Theory of Change*. Champaign: Stipes Publishing.
- Cooperrider, D., Whitney, D. & Stavros, J. (2003) *Appreciative Inquiry (AI) Handbook*. Bedford Heights: Lakeshore Communications Inc.
- Department of Health (1994) *Core Values for the Medical Profession in the 21st Century* (Published report). London: British Medical Association.
- Department of Health (2003) *NHS Chaplaincy: Meeting the religious and spiritual needs of patients and staff*. London: Department of Health.

- Draper, P. & McSherry, W. (2002) A critical review of spirituality and spiritual assessment. *Journal of Advanced Nursing* 39 (1) 1–2.
- Duffy, M. & Griffin, E. (2000) *Facilitating Groups in Primary Care, a manual for team members*. Abingdon: Radcliffe Medical Press.
- Firth-Cozens, J. (1999) *Stress in health professionals: psychological and organizational causes and interventions*. London: Wiley.
- Firth-Cozens, J. (2003) Doctors, their wellbeing and their stress. *British Medical Journal* 326 670–1.
- Gill-Kozul, C., Kirpalani, J. & Panjabi, M. (1995) *Living Values: a guidebook*. London: Brahma Kumaris World Spiritual University.
- Hawes Clever, L. (1999) A call to renew. *British Medical Journal* 319 1587–1588.
- Heron, J. (1999) *The Complete Facilitator's Handbook*. London: Kogan Page.
- Johnstone, C. (1999) Strategies to prevent burnout. *British Medical Journal* 318 7192.
- Kellehear, A. (2000) Spirituality and palliative care: a model of needs. *Palliative Medicine* 14 149–155.
- Maslach, C. (1993) Burnout: a multidimensional perspective. In: W. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (Eds) *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* 19–32. New York: Taylor & Francis.
- Maslach, C. & Schaufeli, W. B. (1993) In: W. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek (Eds) *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* 1–16. New York: Taylor & Francis.
- McGinn, C. & Hewitt, R. (1995) *Wisboroughs – Make a new start with a fresh view of life*. Sturminster Newton: Wessex Aquarian Publications.
- McWhinney, I. R. (1998) Core values in a changing world. *British Medical Journal* 316 1807–1809.
- Pendleton, J. & King, J. (2002) Values and leadership. *British Medical Journal* 325 1352–55.
- Peterson, E. A. & Nelson, K. (1987) How to meet your clients' spiritual needs. *Journal of Psychosocial Nursing* 25 34–39.
- Pickles, T. (1999) *Toolkit for Trainers*. Brighton: Pavilion Publishing.
- Pietroni, P. (1986) *Holistic Living*. London: J.M. Dent & Sons.
- Pines, A. & Aronson, E. (1988) *Career burnout: causes and cure*. New York: The Free Press.
- Smith, R. (2001) Why are doctors so unhappy? Editorial. *British Medical Journal* 322 1073–1074.
- Swinton, J. (2001) *Spirituality and Mental Health Care*. London: Jessica Kingsley.
- Tillman, D. (2000) *Living Values: An Educational Program (Series)*. Deerfield Beach: Health Communications Inc. (For further details on LVEP, see website: www.livingvalues.net)
- Yamey, G. (2001) Promoting well being among doctors. *British Medical Journal* 322 232–253.

Teil 2: Anleitung für Moderatoren

- Brockbank, A. & McGill, I. (1998) *Facilitating Reflective Learning in Higher Education*. Buckingham: Open University Press.
- Duffy, M. & Griffin, E. (2000) *Facilitating Groups in Primary Care, a manual for team members*. Abingdon: Radcliffe Medical Press.

Hawkins, P. & Shohet, R. (2000) *Supervision in the Helping Professions*. Buckingham: Open University Press.

Heron, J. (1999) *The Complete Facilitator's Handbook*. London: Kogan Page.

Pickles, T. (1999) *Toolkit for Trainers*. Brighton: Pavilion Publishing.

Bewegung

Dennison, P. E. & Dennison, G. E. (1994) *Brain Gym*. Ventura: Edu-Kinesthetics Inc.

Jarmey, C. (2003) *The Theory and Practice of Taiji, Qigong*. UK: Lotus Publishing.

Sift, J. M. (1990) *Educational Kinesiology: Empowering Students and Athlete Through Movement*.

ERIC document Reproduction Service No ED 320891.

Teil 3: Die Module

Werte

Eyre, R. (1995) *Don't Just Do Something Sit There!* New York: Simon & Schuster (Trade Division).

Gill-Kozul, C., Kirpalani, J. & Panjabi, M. (1995) *Living Values: a guidebook*. London: Brahma Kumaris World Spiritual University.

McWhinney, I. R. (1998) *British Medical Journal* 316 1807–1809.

Frieden

de Mello, A. (1984) *Sadhana A Way to God*. New York: Doubleday.

George, M. (1998) *Learn to Relax*. London: Duncan Baird Publishers.

George, M. (2000) *Discover Inner Peace*. London: Duncan Baird Publishers Ltd.

Hanh, T. N. (1991) *Peace is Every Step*. London: Rider Books.

Linn, D. (1995) *Sacred Space*. New York: Ballantine.

Positivität

Arbinger Institute (2002) *Leadership and Self Deception*. San Francisco: Berrett-Koehler.

Goodman, M. (1997) *Making Your Mind Your Best Friend* (Audio tape). London: Bkpublications.

Jeffers, S. (1987) *Feel the Fear and Do It Anyway*. Toronto: Random House.

Robbins, A. (1995) *Notes from a Friend: A Quick and Simple Guide to Taking Control of Your Life*. New York: Simon & Schuster.

Royal College of Nursing (2001) *Managing your stress: A guide for nurses*. London: Royal College of Nursing.

Utterback, J. (1996) *Mastering the Dynamics of Innovation*. Watertown: Harvard Business School Press.

Mitgefühl

Braybrooke, M. (2003) *1000 World Prayers*. New Alresford: O Books.

Carter-Scott, C. (1998) *If Life is a Game these are the Rules*. Llandeilo: Cygnus Books.

- Cole, R. (2002) *Mission of Love: A Physician's Spiritual Journey Toward a Life Beyond*. Berkeley: Celestial Arts.
- Dixon, M. & Sweeney, K. (2000) *The Human Effect in Medicine*. Abingdon: Radcliffe Medical Press.
- Dowrick, S. (1997) *Forgiveness and Other Acts of Love*. London: The Women's Press Ltd.
- Dowrick, S. (2000) *The Universal Heart*. New York: Viking Press.
- Gill-Kozul, C., Kirpalani, J. & Panjabi, M. (1995) *Living Values: a guidebook*. London: Brahma Kumaris World Spiritual University.
- Hanh, T. N. (2001) *Anger: Buddhist Wisdom for Cooling the Flames*. London: Rider.
- Holden, M. (2003) *Boundless Love*. London: Rider.
- Kornfield, J. (1993) *A Path with Heart : A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*. New York: Bantam Books.
- Pines, A. & Aronson, E. (1988) *Career burnout: causes and cure*. New York: The Free Press.
- Snow, C. (1990) *I'm Dying to Take Care of You*. Deerfield Beach: Health Communications.

Zusammenarbeit

- Collins, J. (2001) *Good to Great: Why Some Companies Make the Leap ... and Others Don't*. New York: HarperBusiness.
- Collins, J. & Porras, J. (1994) *Built to Last: Successful Habits of Visionary Companies*. New York: HarperCollins.
- Gill-Kozul, C., Kirpalani, J. & Panjabi, M. (1995) *Living Values: a guidebook*. London: Brahma Kumaris World Spiritual University.
- Gratton, L. (2003) *The Democratic Enterprise: Liberating Your Business with Freedom, Flexibility and Commitment*. Financial Times Prentice Hall.
- Levering, R. (2000) *A Great Place to Work*. San Francisco: Great Place to Work®, Institute, Inc.
- Payne, V. (2001) *The Team-Building Workshop*. New York: American Management Association.
- Scott-Morgan, P. (1994) *The Unwritten Rules of the Game*. McGraw-Hill Trade.

Selbstwertschätzung

- Braybrooke, M. (2003) *1000 World Prayers*. New Alresford: O Books.
- Dass, R. and Gorman, P. (1985) *How can I help? Emotional support and spiritual inspiration for those that care for others*. New York: Alfred A. Knopf, Inc.
- Field, L. (2001) *Creating Self Esteem*. London: Random House UK Distribution.
- Firth-Cozens, J. (1999) In: J. Firth-Cozens (Ed) *Stress in health professionals: psychological and organizational causes and interventions*. London: Wiley.
- Greener, M. (2002) *The Which? Guide to Managing Stress*. London: Penguin.
- Hay, L. L. (1999) *You can Heal Your Life*. Carlsbad: Hay House.
- McGinn, C. & Hewitt, R. (1995) *Wisboroughs – Make a new start with a fresh view of life*. Sturminster Newton: Wessex Aquarian Publications.

- Parsons, R. (2002) *The Heart of Success*. London: Hodder & Stoughton General.
- Salinsky, J. & Sackin, P. (2000) *What are you feeling, Doctor?* Abingdon: Radcliffe Medical Press.
- Tolle, E. (2001) *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. London: Hodder and Stoughton.
- White, T. (1995) *Be Your Own Therapist*. San Francisco: Purple Paradox Press.

Spiritualität im Gesundheitswesen

- Brown, C. K. (1998) *Optimum Healing*. London: Rider Books.
- Caddy, E. (1996) *Opening Doors Within*. Forres: Findhorn Press.
- Cobb, M. (2001) *The Dying Soul: Spiritual Care at the End of Life*. Buckingham: Open University Press.
- Cobb, M. & Robshaw, V. (Eds.) (1998) *The Spiritual Challenge of Health Care*. London: Churchill Livingstone.
- Janis, S. (2000) *Spirituality for Dummies*. London: John Wiley.
- Jewell, A. E. (1999) *Spirituality and Ageing*. London: Jessica Kingsley.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E. & Larson, D. B. (2000) *Handbook of Religion and Health*. Oxford: Oxford University Press.
- Orchard, H. (2001) *Spirituality in Healthcare Contexts*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Page, C. R. (2000) *Frontiers of Health: From Healing to Wholeness*. Saffron Walden: The CW Daniel Company Ltd.
- Rinpoche, S. (1998) *The Tibetan Book of Living and Dying*. London: Rider.
- Robinson, S., Kendrick, K. & Brown, A. (2003) *Spirituality and the Practice of Healthcare*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Siegel, B. S. (1988) *Love, Medicine and Miracles*. London: Arrow.
- Stoter, D. (1995) *Spiritual Aspects of Health Care*. London: Mosby.
- Swinton, J. (2001) *Spirituality and Mental Health Care*. London: Jessica Kingsley.
- Vaughan, F. (1995) *Shadows of the Sacred: Seeing Through Spiritual Illusions*. Wheaton: Quest Books.
- Walsh, R. (2000) *Essential Spirituality: The 7 Central Practices to Awaken Heart and Mind*. London: John Wiley & Sons.

Teil 4: Spirituelle Lernhilfsmittel

- Covey, S. R. (1989) *Seven Habits of Highly Effective People*. New York: Simon and Schuster.

Meditation

- Austin, J. H. (1999) *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. Cambridge: MIT Press.
- Bodian, S. (1999) *Meditation for Dummies*. Foster City: IDG Books World Wide Inc.
- George, M. (2004) *In the Light of Meditation*. New Alresford: O Books.

- Hendlin, S. J. (1989) *The Discriminating Mind*. London: Unwin Hyman Limited.
- Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever You Go There You Are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- LeShan, L. (1984) *How to Meditate: A Guide to Self Discovery*. Toronto: Bantam Books.
- Schiff, F. (1992) *Food for Solitude*. UK: Harper Collins.

Visualisierung

- Achterberg, J., Dossey, B. & Kolkmeir, L. (1994) *Rituals of Healing. Using Imagery for Health and Wellness*. New York: Bantam Books.
- Dossey, L. (1993) *Healing Words. The Power of Prayer and the Practice of Medicine*. California: Harper.
- Gawain, S. (2002) *Creative Visualisation*. Novato: New World Library.
- Gawler, I. (1997) *The Creative Power of Imagery: A Practical Guide to the Workings of Your Mind*. Hill of Content Pub Co Pty Ltd.
- Morgan, G. (1986) *Images of Organizations*. London: Sage Publications.
- Simonton, M. D. O. C. & Creighton, J. (1992) *Getting Well Again: The Best-selling Classic About the Simontons' Revolutionary Lifesaving Self-Awareness Techniques*. Toronto: Bantam Books.

Reflexion

- Johns, C. & Freshwater, D. (1998) *Transforming Nursing Through Reflective Practice*. London: Blackwell Science.
- Mezirow, J. & associates (1990) *Fostering Critical reflection in Adulthood*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Rolfe, G., Freshwater, D. & Jasper, M. (2001) *Critical Reflection for Nursing and the Helping Professions*. Basingstoke: Palgrave.
- Schon, D. (1987) *Educating the Reflective Practitioner*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Schon, D. (1991) *The Reflective Practitioner*. Aldershot: Arena.

Zuhören

- Griffith, J. L. & Griffith, M. E. (2002) *Encountering the Sacred in Psychotherapy: How to talk to people about their spiritual lives*. London: The Guilford Press.
- Guenther, M. (1992) *Holy Listening: The Art of Spiritual Direction*. Cambridge: Cowley Publications.
- White, M. (1997) *Narratives of Therapists Lives*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Appreciation
- Cooperrider, D. L., Sorensen, P. F., Whitney, D. & Yaeger, T. F. (2000) *Appreciative Inquiry: Rethinking Human Organization Toward a Positive Theory of Change*. Champaign: Stipes Publishing.
- Cooperrider, D. L. & Srivastva, S. (1990) *Appreciative Management and Leadership: The Power of Positive Thought and Action in Organizations*. San Francisco: Jossey-Bass Inc.
- Cooperrider, D. L., Srivastva, S. & Associates (1990) *In: Appreciative Management and Leadership*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cooperrider, D. L., Whitney, D. & Stavros, J. M. (2003) *Appreciative Inquiry (AI) Handbook*. Bedford Heights: Lakeshore Communications, Inc.

- Torres, C. B. (2001) *The Appreciative Facilitator*. Maryville: Mobile Team Challenge.
- Whitney, D., Cooperrider, D. L., Trosten-Bloom, A. & Kaplin, B. S. (2002) In: *Encyclopedia of Positive Questions*. Bedford Heights: Lakeshore Communications.
- Whitney, D. & Trosten-Bloom, A. (2003) *A Practical Guide to Positive Change*. San Francisco: Berrett-Koehler.

Kreativität

- Edwards, B. (2000) *Drawing on the right side of the brain*. London: Souvenir Press.
- Fritz, R. (1989) *The Path of Least Resistance*. New York: Fawcett Books.
- Kelley, T. (2003) *The Art of Innovation*. New York: Doubleday.
- Senge, P. (1994) *The Fifth Discipline Fieldbook: Strategies and Tools for Building a Learning Organisation*. New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group.

Spiel

- Adams, P. & Mylander, M. (1998) *Gesundheit!* Rochester: Healing Arts Press.
- Blatner, A. & Blatner, A. (1997) *The Art of Play: Helping Adults Reclaim Imagination and Spontaneity*. New York: Brunner/Routledge.
- Platts, D. E. (1996) *Playful Self-discovery*. Findhorn: Findhorn Press.
- White, T. (1995) *Be Your Own Therapist*. San Francisco: Purple Paradox Press.
- Williamson, B. (1993) *Playful Activities for Powerful Presentations*. Duluth, MN: Whole Person Associates.

Allgemein

- Canfield, J. & Hansen, M.V. (2000) *Chicken Soup for the Soul*. London: Random House.
- Capra, F. (1982) *The Turning Point: Science Society and the Rising Culture*. Toronto: Bantam Books.
- Carson, V. B. (1989) *Spiritual Dimensions of Nursing Practice*. Philadelphia: W. B. Saunders Co.
- Dossey, B. M. (1996) *Core Curriculum for Holistic Nursing*. Gaithersburg, Maryland: Aspen.
- Dowrick, S. (2000) *The Universal Heart*. New York: Viking Press.
- Foundation for Inner Peace (1999) *A Course in Miracles*. London: Penguin.
- Kornfield, J. (2000) *After the Ecstasy, the Laundry*. New York: Bantam Books.
- Krieger, D. (1981) In: *Foundations for Holistic Health Nursing Practice*. Philadelphia: J. B. Lippincott and Co.
- Levin, M. (2000) *Spiritual Intelligence*. London: Hodder & Stoughton.
- Levine, S. (1988) *Who Dies? An investigation of conscious living and conscious dying*. Bath: Gateway Books.
- Levine, S. (1989) *Healing into Life and Death*. Bath: Gateway Books.
- Marks, L. (1991) *Living with Vision*. London: Coventure, Ltd.
- Moore, T. (1994) *Care of the Soul*, Harper Perennial, New York.
- Pietroni, P. (1986) *Holistic Living*. London: J.M. Dent & Sons.
- Townsend, E. (1997) *Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective*. Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Wright, S. G. & Sayre-Adams, J. (2001) *Sacred Space – Right relationship, spirituality and health care*. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Deutschsprachige Literatur

Werte

Kessler, Christina: Herzensqualitäten. München 2005.

Positivität

Robbins, Anthony: Grenzenlose Energie – Das Power Prinzip. Berlin 2004.

Mitgefühl

Hanh, Thich Nhat: Frieden im Alltag. Live-Mitschnitt auf Cassetten. Mühlheim 2003 (Auditorium Netzwerk).

Zusammenarbeit (NLP-Spiele)

Maaß, Evelyne u. Ritschl, Karsten: Teamgeist. Paderborn 1997.

Selbstwertschätzung

Dass, Ram u. Gorman, Paul: Wie kann ich helfen ? Berlin 1988.

Visualisierung

Dahlke, Rüdiger: Reise nach Innen. München 1995.

Dossey, Larry: Heilende Worte. Südergellersen 1995.

Maaß, Evelyne u. Ritschl, Karsten: Phantasiereisen leicht gemacht. Paderborn 1996.

Zuhören

Rosenberg, Marshall: Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn 2007.

Spiel

Luther, Michael u. Maaß, Evelyne: NLP- Spiele-Spectrum. Junfermann 1994.

Allgemein

Goleman, Daniel: Soziale Intelligenz. München 2006.

Mihaly Csikszentmihalyi: Flow – Der Weg zum Glück. Freiburg i.B. 2006.

Redfield, James, Murphy, Michael, Timbers, Sylvia: Gott und die Evolution des Universums. München 2002.

Ritskes, Rients: Der ZEN-Manager. München 2003.

Hilfreiche Websites

Allgemein

The British Holistic Medical Association: www.bhma.org

Moderation

Global Facilitators Network is a resource for all sorts of resources: www.globalfn.org

Barbara Frederickson's article on Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being can be found at <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>

Bewegung

Shaolin Temple Health Nourishing 6 Qigong Exercises: www.shourinji.net (click on 'English' and then 'nourishing exercises')

Educational Kinesiology (UK) Foundation Website – The official site for Brain Gym® and Educational Kinesiology in the UK: www.braingym.org.uk/

Module

Frieden/Stress Management

Relax7.com is your very own place to find the methods and means to help you relax during turbulent times and take with you into your daily life – Mike George: www.relax7.com

This site by Pratrck Whiteside explores happiness and gives support and resources for people to develop their happiness: www.happinssite.com

The Sacred Space Foundation provides peaceful rest, retreat and recuperation facilities for those who have become exhausted, burned out and stressed in their work. Our focus is on the helping professionals, primarily healthcare practitioners, such as nurses and doctors, but we do not exclude others who may come to us for help: www.sacredspace.org.uk

Positives Denken/Wertschätzung

Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment: www.authentic happiness.org

Mind Tools outlines important life and career skills in easy to understand language: www.mind-tools.com

Appreciative Inquiry websites
www.aradford.co.uk

www.aipractitioner.com
www.appreciative-inquiry.org

Mitgefühl und Vergebung

A View on Buddhism – Love and forgiveness meditations:
http://buddhism.kalachakranet.org/Meditations/love_forgiveness_meditation.html

Zusammenarbeit/Teamarbeit

Great Place to Work Institute is dedicated to building a better society by helping companies transform their workplaces. Our work is based on the major findings of more than 20 years of research – that trust between managers and employees is the primary defining characteristic of the best workplaces. We offer services and tools to help companies build trust and become more effective organisations: www.greatplacetowork.com

Spiritualität

Spirituality in nursing practice: www.ihpnet.org/nrs4.htm

Spirituality and Psychiatry Special Interest Group at the Royal College of Psychiatrists:
www.rcpsych.ac.uk/spirit

Spirituelle Hilfsmittel

Meditation

Brahma Kumaris World Spiritual University is an international resource for meditation, positive thinking and stress management and much more:

www.bkwsu.com
www.bkwsu.org.uk
www.bkpublications.com
www.meditationsociety.com
www.learningmeditation.com
www.meditationcenter.com

Spiel

Maya Talisman Frost, Drawing on Creativity: How to Trick Your Brain on: www.massageyour-mind.com

Zuhören

Public Conversations Project aims to foster a more inclusive, empathic and collaborative society by promoting constructive conversations and relationships among those who have differing values, world views, and positions about divisive public issues:

www.publicconversations.org

Reflexion

The Reflective Practitioner: Foundation of Teamwork & Leadership: www.css.edu/users/dswenson/web/TWAssoc/reflectivepractitioner.html

The site shows how teachers use reflective practice to develop professionally: www.edutech.nodak.edu/dls/html/reflective.html

Kreativität

The Creativity Portal promotes the exploration and expression of personal creativity through free learning, arts, crafts, writing and other creative activities. You'll find our site chock-full of how-to resources, inspiring articles, downloadable projects, fun and humour, and motivation to be creative:

www.creativity-portal.com

Drawing On Creativity: How To Trick Your Brain, by Maya Talisman Frost Feb 22, 2004:

www.expertmagazine.com/artman/publish/article_417.shtml

Kommentare CD's

Liste der CD-Kommentare

Hinweis: Alle Texte können wahlweise auch in der „Du“-Form verwendet werden.

Kommentar Nr. 1 Die Erfahrung des persönlichen Wertes

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem ... Erlauben Sie Ihrem Körper, sich zu entspannen ... Lassen Sie die Füße auf dem Boden und Ihre Hände in Ihrem Schoß ruhen. Sie können Ihre Augen schließen oder geöffnet lassen, ganz wie Sie möchten. Richten Sie jetzt Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und Ihren Atem ... Nehmen Sie einen tiefen Atemzug ... Lassen Sie beim Ausatmen alle Anspannungen los ... Wiederholen Sie das noch einmal ... und lassen Sie dann Ihren Atem wieder zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren ... Sie atmen sanft ein ... und sanft wieder aus.

Wenn Sie die Aufmerksamkeit nach Innen richten, bemerken Sie, wie Sie anfangen, sich zu entspannen ... Ihre Gedanken werden langsamer ..., Sie werden ruhig.

Lassen Sie jetzt ein Bild oder ein Gefühl Ihres tiefsten inneren Wertes in sich auftauchen. Konzentrieren Sie sich auf diesen Wert. Taucht vor Ihrem inneren Auge ein Bild, eine Farbe, ein Ton oder ein Satz auf, der mit diesem Wert verbunden ist? Nehmen Sie sich die Zeit, diese Erfahrung auch wirklich zu machen ... Wie fühlt es sich an, diesem Wert zu erfahren? (lange Pause)

Wählen Sie nun einen anderen Wert aus ... Versuchen Sie, ihn so tief wie möglich zu erfahren. Taucht auch diesmal ein Bild, eine Farbe, ein Ton oder ein Satz in Ihnen auf, der mit dieser Erfahrung verbunden ist? Wie fühlt es sich an, dieser Wert zu erfahren? (lange Pause)

Gehen Sie dann in Ihrem eigenen Tempo zu einem dritten Wert ... Bekommen Sie ein Gefühl dafür, was es bedeutet, dieser Wert zu erfahren. (lange Pause)

Denken Sie jetzt noch einmal an diese drei Werte, lassen Sie nacheinander jeden einzelnen innerlich auftauchen und spüren Sie ihm nach.

Nehmen Sie dann nach und nach wieder Ihren Körper wahr ..., wie Sie hier im Raum auf diesem Stuhl sitzen ... Spüren Sie die Füße auf dem Boden ... Beginnen Sie Ihre Finger und Zehen zu bewegen ..., und wenn Sie bereit sind, öffnen Sie Ihre Augen ... Strecken Sie sich, schütteln Sie sich ein bisschen, so dass Sie wieder ganz hier und ganz wach sind.“

Kommentar Nr. 2 Den Traum neu entfachen

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem ... Erlauben Sie Ihrem Körper, sich zu entspannen. Lassen Sie Ihre Füße am Boden und Ihre Hände in Ihrem Schoß ruhen. Vielleicht möchten Sie gern Ihre Augen schließen. Richten Sie sanft Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und Ihren Atem ... Nehmen Sie ganz bewusst Ihren Atem wahr und folgen Sie dem Fluss Ihres Atems. Nach einer Weile bemerken Sie vielleicht, wie Ihr Atem beginnt, ruhiger zu werden. Lassen Sie Ihren Körper sich entspannen.

Während Sie sich entspannen, stellen Sie sich eine große Seifenblase vor, die langsam neben Ihnen herunterschwebt. Die Blase hat eine Tür, und an der Tür gibt es ein Schild, auf dem steht: „Treten Sie ein, diese Seifenblase wird Sie an den Arbeitsplatz Ihrer Träume bringen.“

Treten Sie in die Blase ein ... Die Blase fängt an zu schweben ... Sie schwebt über das Gebäude hin-

weg, und es beginnt eine Reise. Genießen Sie den Blick auf die Landschaft unter Ihnen ... Langsam erreicht die Blase nun den Arbeitsplatz Ihrer Träume und beginnt abzustiegen ... Nachdem die Blase sanft gelandet ist, sehen Sie das Gebäude – den Ort, an dem Sie arbeiten. Sie nehmen auch die Pflanzen davor und die Form des Gebäudes wahr ... Sie gehen langsam den Weg hinauf ... Nehmen Sie dabei wahr, wie Sie sich fühlen ...

Es ist noch früh am Morgen, und einige Kollegen kommen auch gerade an. Sie beobachten, was sie tun ... und wie sie miteinander umgehen. Sie betreten das Gebäude und nehmen den Ausdruck und die Gefühle Ihrer Kolleginnen wahr, während sie sich einen guten Morgen wünschen ... Sie beginnen den Tag damit, dass Sie sich einen Eindruck von der Einstellung verschaffen, mit der hier alle arbeiten. Sie gehen um das Gebäude herum, Sie sehen die Räume, die Farben und das Licht ... So würden Sie sich wünschen, dass es wirklich aussieht. Sie gehen nun an den Ort, an dem Sie normalerweise arbeiten, und beobachten die Veränderung und die Art und Weise, wie die Menschen sich verhalten ... Ihre Kolleginnen, Patienten und alle, die mit der Versorgung der Patienten zu tun haben ... Wie sieht das aus...? Wie fühlt sich die Atmosphäre an ...? Sie beobachten, wie die Menschen den Tag über miteinander und zusammen mit Ihnen arbeiten ... Was für ein Gefühl ist das an Ihrem Arbeitsplatz? Und wie fühlen Sie sich jetzt?

Malen Sie sich jetzt noch den Rest des Tages innerlich aus ... (Pause für 20 Sekunden)

Wenn Sie bereit sind, verabschieden Sie sich ... und treten wieder in die Seifenblase ein, die auf Sie wartet. Die Blase schwebt hoch über das Gebäude ... und bringt Sie wieder hierher zurück ...

Sie sind jetzt wieder hier und nehmen wahr, wie Sie hier auf dem Stuhl sitzen und die Seifenblase verschwindet ... Jetzt sind Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz hier in diesem Raum. “

Kommentar Nr. 3 Frieden erfahren durch Muskelentspannung und Atem

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem ... Lassen Sie ihre Füße auf dem Boden und legen Sie ihre Hände locker in den Schoß, so dass Ihre Schultern sich entspannen können ... Fühlen Sie, wie die Sitzfläche des Stuhls sich anfühlt ... Halten Sie Ihr Rückgrat aufrecht und gerade – so als wenn Sie von einem Faden an Ihrem Kopf von der Schädeldecke her nach oben gezogen würden ...

Beginnen Sie damit wahrzunehmen, wie Ihr Körper sich jetzt anfühlt ... Fangen Sie damit an, Ihre Aufmerksamkeit auf die rechte Hand zu richten ... Ballen Sie Ihre Hand so fest Sie können zur Faust ... Halten Sie diese Spannung, indem Sie bis drei zählen, und lassen Sie dann wieder los ... Tun Sie nun dasselbe mit Ihrer linken Hand ... Spannen Sie sie fest an, zählen Sie bis drei und lassen Sie sie wieder locker ... Versuchen Sie wahrzunehmen, wie sich der Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung anfühlt ... Wiederholen Sie das, indem Sie die rechte Hand anspannen und wieder loslassen ... Dann die linke Hand ... Jetzt spannen Sie den ganzen rechten Arm an und beugen Sie dazu den Ellbogen ... Halten Sie die Spannung und zählen Sie bis drei ... Dann lassen Sie wieder locker ... Tun Sie dasselbe auf der linken Seite ... Beugen Sie, spannen Sie an, zählen Sie bis drei und entspannen Sie wieder ... Vergleichen Sie, wie es sich anfühlt, wenn der Arm angespannt oder entspannt ist.

Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den rechten Fuß ... Spannen Sie alle Muskeln an und zählen Sie bis drei ... Dann entspannen Sie sie wieder ... Lassen Sie die Muskeln entspannt ... Tun Sie dasselbe nun auf der linken Seite – anspannen, bis drei zählen und die Spannung halten ... und entspannen.

Nehmen Sie jetzt Ihr ganzes rechtes Bein wahr ... Spannen Sie alle Muskeln an, während Sie bis drei zählen ... Dann entspannen Sie sie wieder ... Tun Sie dasselbe mit dem linken Bein ... Spannen Sie an,

zählen Sie bis drei und lassen wieder los ... Bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie Ihre Arme und Beine sich jetzt anfühlen.

Tun Sie nun dasselbe mit Ihren Bauchmuskeln ... Spannen Sie sie an ..., zählen Sie bis drei und entspannen Sie sie dann wieder ... Danach heben Sie die Schultern an, spannen Sie sie fest an bis zu den Händen ..., halten Sie die Spannung bis drei und lassen Sie sie dann wieder los ... Wiederholen Sie das, indem Sie Ihre Schultern hochziehen und sich von der Schulter bis zu den Händen anspannen und diese Spannung ein bisschen länger, für fünf Sekunden, aufrechterhalten, wenn Sie können ... Lassen Sie die Spannung dann wieder los ... Fühlen Sie den Unterschied in Ihren Schultern, denn hier hält man gewöhnlich sehr viel Spannung fest.

Um zum Schluss Ihre Gesichtsmuskeln anzuspannen, schließen Sie Ihre Augen fest und beißen Sie die Zähne zusammen. Halten Sie die Spannung bis drei und entspannen Sie wieder ... Das Ganze noch einmal fester ... Zählen Sie dabei bis fünf ... und entspannen Sie wieder. Sitzen Sie für einige Augenblicke still und spüren Sie, wie Ihr Körper sich jetzt anfühlt.

Machen Sie eine Minute Pause, bevor Sie weitermachen.

Machen Sie es sich noch einmal auf Ihrem Stuhl bequem, mit Ihren Füßen am Boden. Beobachten Sie Ihren Atem ... Mit geschlossenem Mund können Sie wahrscheinlich spüren, wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher ein- und ausströmt ... Beobachten Sie das einfach mit sanfter Aufmerksamkeit ... Der Atem hat seinen eigenen Rhythmus ... ein ... und aus ... Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit beim Atem und entspannen Sie sich ... langsam ein ... und aus ... Ein entspannter Atem kommt aus dem Bauch ... Wenn Sie einatmen, hebt sich Ihre Bauchdecke langsam ..., und wenn Sie ausatmen, senkt sie sich langsam ... Sie können Ihre Hände auf Ihren Bauch legen um zu fühlen, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt ... Beobachten Sie Ihren Atem ..., aber versuchen Sie nichts zu forcieren ..., ein ... und aus ... in Ihren eigenen Tempo.

Wenn Sie ausatmen, können Sie alle Spannung loslassen ... Atmen Sie aus ... Lassen Sie die Spannung los ... und nun atmen Sie ein ... Sagen Sie zu sich selbst: „Ich atme Frieden ein“. Lassen Sie die Spannung hinaus ... Atmen Sie Frieden ein.

Machen Sie eine Minute Pause.

Wenn Sie bereit sind, nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper hier auf dem Stuhl sitzt ... Fühlen Sie die Füße auf dem Boden ... Vertiefen Sie Ihren Atem ... Öffnen Sie dann in Ihrem eigenen Tempo die Augen. “

Kommentar Nr. 4 Frieden durch inneres Stillwerden erfahren

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem ... Erlauben Sie Ihrem Körper, sich zu entspannen. Lassen Sie Ihre Füße am Boden und Ihre Hände in Ihrem Schoß ruhen. Lenken Sie nun die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und auf Ihren Atem ... Nehmen Sie Ihren Atem bewusst wahr und folgen Sie seinem Fluss. Beobachten Sie Ihren Atem ... Folgen Sie seinem langsamer werdenden Rhythmus ... Sie können Ihre Augen schließen oder Sie geöffnet lassen.

Ihre Gedanken wandern jetzt vielleicht umher ... Es kommen Erinnerungen an etwas Vergangenes ... oder Sorgen über die Zukunft. Lassen Sie alles vorbeiziehen ... Versuchen Sie jetzt nicht, etwas zu analysieren oder Probleme zu lösen ... Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit stattdessen auf den Zwischenraum zwischen den Gedanken ..., vor einem Gedanken, nach einem Gedanken oder jenseits von Gedanken – finden Sie die Stille und den Frieden, der da ist ...

Während Sie das tun, können Sie sich ganz ruhig sagen: Ich bemerke viele Gedanken und Gefühle,

die in meinem Geist aufsteigen. Ich lenke diese Gedanken jetzt weg von den Dingen der äußeren Welt und richte sie auf friedvolle Inhalte. Alle anderen Gedanken oder Ideen lasse ich jetzt hinter mir ... Ich lasse sie gehen ... Schritt für Schritt verlangsamen sich meine Gedanken und ich spüre, dass in mir Frieden ist ... Ich denke jetzt ganz bewusst einmal den Gedanken: „Ich bin eine friedvolle Seele“.

Sobald ich diesen einfachen Gedanken denke, taucht das dazugehörige Gefühl auf ... und ich fühle mich von dieser Erfahrung des Friedens angezogen ..., auch wenn andere Gedanken kommen, die versuchen, mich abzulenken. Ich erkenne sie an und ich bin mir bewusst, was sie mir vielleicht über mich sagen können ... Ich akzeptiere sie ..., aber ich halte sie nicht fest ... Ich erlaube ihnen zu kommen und nehme das Gefühl wahr, das sie in mir auslösen ... Dann kehre ich wieder zu dem einen Gedanken zurück: „Ich bin ein friedvolles Wesen“.

Wenn ich dabei bleibe und meine Gedanken immer langsamer werden, erfahre ich einen Zustand von Ruhe – von Stille – und von Frieden in meinem Geist. Ich werde geradezu absorbiert von dieser Erfahrung des Friedens in mir; ich realisiere, dass ich Frieden bin. Noch einmal richte ich meine Aufmerksamkeit auf diesen Gedanken und bleibe in der Erfahrung, solange ich kann ...

Jetzt kommen Sie in Ihrem eigenen Tempo wieder zurück in diesen Raum und in diese Gruppe hier. Bewegen Sie sanft Ihre Hände und Füße.“

Kommentar Nr. 5 Ein friedvoller Arbeitstag

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und dann auf Ihre Gedanken. Denken Sie an eine Zeit, als Sie sich optimistisch und sicher fühlten. Eine Zeit, als Sie sich positiv und inspiriert gefühlt haben, als Sie glücklich und zufrieden waren. Bekommen Sie eine Wahrnehmung dafür, wie es sich anfühlt, mit sich in Frieden zu sein. Atmen Sie in diese Erfahrung hinein und stellen Sie sich dabei vor, dass sie in jede Zelle Ihres Körpers hineinströmt. Dieses Gefühl des Friedens ... von Gleichgewicht ... führt dazu, dass Sie sich stärker fühlen und mehr Selbstvertrauen haben. Sie fühlen sich in der Lage, mit größerer Leichtigkeit durch Situationen hindurchzugehen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie eine ganze Arbeitswoche haben, in der alles gut läuft. Egal welche Situation vor Ihnen auftaucht, es ist leicht für Sie, damit umzugehen. Sie fühlen sich die ganze Woche über mit sich in Frieden.

Jetzt stellen Sie sich einmal einen dieser Tage in dieser wunderbaren Woche vor und dass dieser Tag wirklich sehr gut läuft. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie am Morgen aufwachen? Wo sind Sie ...? Wie spät ist es ...? Welche Geräusche sind um Sie herum ...? Wie sieht die Umgebung aus ...? Was nehmen Sie um sich herum wahr ...?

Sie gehen zur Arbeit und alles läuft gut ... Was sehen Sie sich an diesem Morgen und am Nachmittag tun ...? Wie sehen und hören Sie Ihre Interaktionen mit anderen ...? Welche Worte benutzen Sie ...? Wie fühlen Sie sich dabei ...?

Sie haben auch noch genug Zeit, etwas anderes zu tun ... Gehen Sie lieber spazieren, treffen Sie einen Freund oder sind Sie lieber mit sich allein ...? Wie wirkt sich das auf Ihre Gefühle aus ...?

Sehen Sie sich jetzt, wie Sie nach Hause gehen und sich wirklich gut fühlen ... Und Sie finden auch noch Zeit, um sich zu entspannen und zu reden ... Jetzt, wo das Ende dieses Tages naht, nehmen Sie sich die Zeit, noch einmal nachwirken zu lassen, wie sehr Sie den Tag genossen haben. Wenn Sie schlafen gehen – was ist dann Ihr letzter Gedanke?

Kommen Sie nun in Ihrem eigenen Tempo wieder zurück in diesen Raum ... Bewegen Sie die Hände und Füße und nehmen Sie den Raum wahr, in dem Sie jetzt hier sind.“

Kommentar Nr. 6 Ein Friedensanker

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem. Lassen Sie Ihre Füße dabei parallel auf dem Boden und nicht überkreuz, und erlauben Sie es Ihrem Körper, sich zu entspannen. Lassen Sie Ihre Füße auf dem Boden und Ihre Hände in Ihrem Schoß ruhen. Sitzen Sie einen Moment lang in Stille ... Vielleicht nehmen Sie dabei Ihre Gedanken wahr ... Lassen Sie sie vorbeiziehen ... (10 Sekunden Pause)

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf den Atem und beobachten Sie ihn. Ihr Atem hat seinen eigenen Rhythmus, sein eigenes Muster ... Vielleicht bemerken Sie auch, wie er jetzt ruhiger wird. Beobachten Sie nun eine Minute lang das Ein- und Ausströmen des Atems ... Genießen Sie das Friedvolle daran ... (Pause für 30 Sekunden)

Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Geist und beginnen einmal darüber nachzudenken, was der Begriff ‚Frieden‘ für Sie bedeutet ... Sehen Sie innerlich das Wort ‚Frieden‘ und lassen Sie ein Bild, das für Sie einmal etwas sehr Friedvolles hatte, in sich aufsteigen; oder lassen Sie etwas auftauchen, das ein friedvolles Gefühl in Ihnen auslöst. Dieses Bild kann alles sein, was Ihnen gefällt: eine schöne Landschaft, eine beruhigend wirkende Person, ein bestimmter Ort oder ein Ereignis.

Es kann auch sein, dass mehr als ein Bild vor Ihnen auftaucht. Wählen Sie eins aus, das für Sie die Erfahrung von Ruhe und Stille am besten ausdrückt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit so lange darauf, bis es ganz deutlich ist. Vielleicht richten Sie Ihre Aufmerksamkeit lieber auf ein inneres Bild, das mit Geräuschen verbunden ist, zum Beispiel mit einer bestimmten Musik oder dem Brausen des Windes, der durch die Bäume bläst; oder mit den Wellen des Ozeans oder dem Rauschen eines Flusses.

Bleiben Sie eine Weile bei Ihrem Bild – bei dem, was Frieden oder Ruhe für Sie bedeutet. Beobachten Sie Ihr Bild und stellen Sie sich vor, dass Sie wirklich dort sind. Bleiben Sie dort ..., dieses Bild ist Ihr Anker. Ihr Ziel ist es, so lange bei diesem Bild zu bleiben wie Sie können. Wenn Gedanken an andere Situationen, Menschen oder Geschehnisse auftauchen, so lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zu diesem Bild zurück.

Wenn es Gedanken gibt, die sich aufdrängen und Sie nicht in Ruhe lassen, dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder und wieder sanft, aber fest, zurück zu Ihrem Bild. Wenn das für Sie schwierig wird, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Atem und beobachten Sie ihn. Wenn Sie bereit sind, gehen Sie wieder zurück zu Ihrem Bild. Sogar hartnäckige und aufdringliche Gedanken werden nach und nach verschwinden. Bleiben Sie für die nächsten Augenblicke bei Ihrem Bild. (Pause für 10 Sekunden)

Wenn Sie bereit sind, kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zurück in den jetzigen Augenblick hier in diese Umgebung. Bewegen Sie Ihre Hände und Füße und strecken Sie sich ein wenig.“

Kommentar Nr. 7 Endlich ich selbst sein!

„Machen Sie es sich auf Ihrem Stuhl bequem, mit Ihren Füßen am Boden und den Händen in Ihrem Schoß. Lassen Sie Körper, Schultern und Gesicht sich jetzt lockern und entspannen.

Erlauben Sie es sich ruhig zu werden. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge an der frischen Luft, atmen Sie aus, lassen Sie alle Spannung und negativen Gedanken gehen. Mit jedem Einatmen stellen

Sie sich nun vor, dass Sie sich mit positiven Gedanken und Gefühlen anfüllen ... Atmen Sie diese Positivität ein, spüren Sie den Atem bis hinauf zur Schädeldecke, dann atmen Sie aus ... Fühlen Sie, wie Ihr ganzer Körper sich entspannt ...

Nehmen Sie jetzt in Gedanken wahr, wie Sie sich im Moment selbst sehen ... Akzeptieren Sie sich so wie Sie sind? Denken Sie einen Augenblick lang darüber nach ... Sehen Sie sich selbst, wie immer Sie gerade sind, und beginnen Sie zu akzeptieren, was Sie sehen ...

Vielleicht möchten Sie sich jetzt gern auf das konzentrieren, was Sie an sich selbst besonders schätzen – Ihre Stärken, besondere Fähigkeiten, die Sie vielleicht immer als ganz selbstverständlich angesehen haben ... Dennoch sind diese Qualitäten und Fähigkeiten etwas Besonderes und machen Sie einzigartig. Wertschätzen Sie diese Qualitäten an sich selbst, so wie sie sind ...

Vielleicht nehmen Sie auch den Frieden wahr, der sich in Ihnen ausbreitet, wenn Sie positiv sind ... Erkennen Sie an, dass der Kern Ihres Wesens stark und positiv ist ..., dass Qualitäten, die Sie wertschätzen und hüten, dort innen liegen ...

Wie würde es sein, wenn Sie so einen positiven Ausblick in Bezug auf sich selbst aufrechterhalten könnten – egal was passiert ...? Wie würden Sie dann mit Situationen umgehen ...? Wie würden Sie sich selbst sehen und wie würden Sie mit anderen umgehen?

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um dieses Bild auftauchen zu lassen ... Machen Sie jetzt vor ihrem inneren Auge eine Liste der Qualitäten, die mit diesem Bild verbunden sind ... Listen Sie die Qualitäten auf, die Sie gern hätten oder neu erwerben möchten ... Lassen Sie sie Gestalt annehmen ... Das ist ein ganz neues „du“.

Erlauben Sie es diesem Bild von Ihnen selbst, mit dem Sie zufrieden sind, klarer und deutlicher zu werden ... Nehmen Sie sich etwas Zeit, dies wirklich zu sein ... Tauchen Sie ganz in diese Erfahrung ein ...

Wenn Sie bereit sind, richten Sie jetzt Ihre Gedanken wieder auf Ihren Atem. Nehmen Sie die Ruhe und den Frieden in Ihrem Körper wahr. Kommen Sie dahin zurück, wo Sie entspannt und bequem sitzen. Kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum hier zurück.“

Kommentar Nr. 8 S.O.S.

“Sitzen Sie bequem und entspannt. Lassen Sie Ihren Körper entspannen ... Lassen Sie Ihren Atem ganz leicht werden ... und Ihre Gedanken ruhig ...

Denken Sie jetzt an eine gegenwärtig schwierige und ungelöste Situation in Ihrem Arbeitsleben. Stellen Sie sich die Szene wie von weitem vor. Beobachten Sie diese Szene von einem sicheren Platz aus, so als wenn Sie alles auf einer Leinwand oder einem Bildschirm sehen würden ... Sie sind der Beobachter, der schaut ... (20 Sekunden Pause)

Fragen Sie sich: Was für eine Interaktion ist das...? Welche Gedanken und Gefühle werden da erfahren und ausgetauscht ...? Wie ist die Körpersprache der Personen ...? Welchen Ausdruck haben die Gesichter ...? Wie ist die Atmosphäre ...? Was für eine Auswirkung hat es auf Ihren Körper ...? Welche Auswirkung hat es auf die anderen um Sie herum ...? Was ist das Ergebnis dieser Veränderung...?

Verharren Sie eine Minute lang in Stille und erlauben Sie es sich, ruhig zu werden und zu einem positiven inneren Raum zurückzukehren. Überlegen Sie sich jetzt, welchen Wert oder welche Qualität Sie in diese Situation einbringen möchten.

Behalten Sie diese Qualität in Ihrem Geist ... Versetzen Sie sich innerlich wirklich in die Qualität hinein ... Sehen sie diese Qualität ... Spüren Sie sie, hören Sie sie und berühren Sie sie ... Stellen Sie sich vor, dass diese Eigenschaft Ihr ganzes Wesen durchdringt bis in Ihre Muskeln, Ihr Gesicht, Ihre Schultern, Ihre Brust, Ihren Rücken, Ihre Haut, Ihren Kiefer – wirklich Ihr ganzes Sein ...

Jetzt, da Sie sich die Zeit genommen haben, neue Gedanken zu erschaffen, stellen Sie sich eine andere Szene vor, die die vorhergehende überlagert. Spielen Sie jetzt dieselbe Szene nochmals durch, aber nun mit den von Ihnen gewählten Qualitäten in Anwendung. Können Sie erkennen, dass Ihre positiven Qualitäten oder Werte die Situation oder Interaktion beeinflussen ...? Denken Sie einige Momente darüber nach ...

Wie sieht die Interaktion jetzt aus ...? Welche Gedanken und Gefühle haben Sie jetzt ...? Wie sieht Ihre Körpersprache jetzt aus ..., wie der Ausdruck auf Ihrem Gesicht ...? Wie wirkt es sich auf Ihren Körper aus ...? Wie fühlen Sie sich ...? Wie ist die Atmosphäre ...? Wie wirkt es sich auf die anderen aus ...? Wie sieht das Ergebnis jetzt aus?

Welche anderen positiven Qualitäten können Sie noch in dieser Situation oder Interaktion anwenden ...?

Als Sie eben über den Unterschied nachgedacht haben – was haben Sie da losgelassen ...? Was haben Sie hinzugefügt ...?

Jetzt nehmen Sie langsam wieder wahr, dass Sie sich hier in diesem Raum befinden. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und strecken Sie sich etwas, wenn Sie möchten.“

Kommentar Nr. 9 Auf positive Gedanken umschalten

„Sitzen Sie bequem auf Ihrem Stuhl, mit den Füßen am Boden. Hände, Schultern und Gesicht sollten möglichst entspannt sein. Erlauben Sie es sich, ruhig zu werden, und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge voll frischer Luft ... Atmen Sie aus und lassen Sie alle Spannungen los ...

Stellen Sie sich vor, dass Sie sich mit jedem Atemzug mit positiven Gedanken und Gefühlen anfüllen ... Atmen Sie die Positivität ein ..., bis hinauf zu den Haarwurzeln ... Atmen Sie aus und spüren Sie dabei, wie Ihr ganzer Körper sich lockert und alle Spannung abfällt ...

Atmen Sie ganz normal weiter ... Beobachten Sie Ihren Atem, wenn Sie einatmen, und beobachten Sie ihn, wenn Sie ausatmen. Lassen Sie Ihren Atem ruhiger und tiefer werden ... Vielleicht gibt es noch Gedanken, die Ihnen durch den Kopf schwirren ...

Richten Sie Ihren Geist jetzt auf das Bild von sich, in dem Sie sich entspannt und positiv fühlen – Sie kennen es aus einer früheren Meditation ... Dieses Bild spiegelt wider, wer Sie sind, wenn Sie in Kontakt mit Ihrer inneren Stärke sind ... Es reflektiert Ihr wahres inneres Selbst ... Vielleicht möchten Sie jetzt bei diesem Bild bleiben oder auch ein neues erschaffen ...

Sitzen Sie in Stille ... Lassen Sie einen Gedanken auftauchen, der in Ihnen Zufriedenheit erzeugt ... Es kann ein Gedanke darüber sein, was es für Sie bedeutet, rundherum zufrieden zu sein ... Bleiben Sie einen Moment lang bei dem Gefühl von Zufriedenheit ... (Pause für 8 Sekunden)

Sie können spüren, wie innere Ruhe und Ausgeglichenheit jetzt in Ihnen auftaucht. Sie erfahren dabei, wie es sich anfühlt, von einem momentanen Bewusstseinszustand in einen anderen zu wechseln, der voller Ruhe und Zufriedenheit ist ... (Pause für 10 Sekunden)

Bleiben Sie noch bei diesem beruhigenden und zufrieden machenden Gedanken ... Vielleicht können

Sie jetzt sogar für eine längere Zeit in diesem Bewusstsein verweilen und wirklich versuchen, diese Veränderung ganz in sich aufzunehmen ... Stellen Sie sich vor, dass Sie diese Ruhe in sich aufsaugen ..., oder auch das Bild, das Zufriedenheit und Wohlgefühl in Ihnen auslöst ... Verweilen Sie noch in diesem Zustand ... (Pause für 8 Sekunden)

Wenn Sie bereit sind, dann kommen Sie mit Ihren Gedanken zurück und nehmen Sie wieder die Ruhe Ihres Atems wahr ... Beobachten Sie wieder Ihren Atem ... Nehmen Sie dann auch wieder bewusst Ihren Körper und den Stuhl wahr; auf dem Sie sitzen, und schließlich die Umgebung, in der Sie sich hier befinden.“

Kommentar Nr. 10 Meditation über Mitgefühl

„Sitzen Sie bequem und entspannt. Nehmen Sie jetzt ganz bewusst Ihre Füße auf dem Boden wahr. Fühlen Sie die Verbindung zur Erde. Erlauben Sie den Muskeln von Schultern und Nacken, sich zu entspannen ... Lassen Sie alle Spannung sich auflösen und nach unten wegfließen.

Stellen Sie sich vor, dass die Muskeln Ihrer Arme sich ruhig und entspannt anfühlen ..., dann die Ihrer Beine ..., dann die Ihres Gesichts ...

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Finden Sie Ihren eigenen ruhigen Rhythmus ... Atmen Sie Frieden ein und negative Gefühle aus ... Atmen Sie ein friedvolles Gefühl und Ruhe ein.

Lassen Sie Ihren Geist sich verlangsamen. Versuchen Sie Ihre Gedanken zu beobachten ... Bewerten Sie sie nicht als gut oder schlecht ... Es sind nur Gedanken ... Erkennen Sie sie an und lassen Sie sie vorbeiziehen ... Sie sind wie die Wolken am Himmel, die Sie vorbeiziehen sehen können. Jenseits der Wolken ist das tiefe Blau des Himmels. Fühlen Sie die tiefe Ruhe des blauen Himmels.

Jetzt konzentrieren Sie sich auf Ihre eigene innere Stille ..., diesen Ort, der tief in Ihrem Inneren liegt ..., der voller Frieden ist ..., wo Ihr inneres Mitgefühl liegt ... Hier sind Sie geduldig ..., tolerant ..., großzügig ..., verständnisvoll – all diese Qualitäten, die Ihr Mitgefühl und Ihre Anteilnahme ausmachen. Erfahren Sie Mitgefühl ... Fühlen Sie es in sich ... Sehen Sie es in einem Punkt konzentriert ..., einem Lichtpunkt. (lange Pause)

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf etwas jenseits von Ihnen selbst ..., auf einen Ort von unendlichem Frieden ... Sehen Sie es zuerst als kleinen Lichtpunkt. Wenn Sie sich darauf zu bewegen, wird er heller ... Er ist wie ein Ozean des Friedens ..., ein Raum voller Ruhe, Liebe und Mitgefühl ... Sie fühlen sich verbunden ... als Teil des Ozeans von Frieden und Liebe ... Er umgibt Sie wie ein Mantel ..., er umhüllt jeden Teil von Ihnen mit angenehmer wohltuender Wärme.

Bleiben Sie in diesem Gefühl, geliebt zu werden ... Es ist wie eine spezielle Energie ..., eine Schwingung ..., ein Licht, das Sie anfüllt ..., bis Sie überfließen. (Pause für 8 Sekunden)

Jetzt bewegen Sie sich langsam wieder weg von diesem Ozean – als ein Lichtpunkt. Sie nehmen das Gefühl davon, wie es sich anfühlt, geliebt zu sein, mit ... Sie können es jederzeit zurückholen, wenn Sie es wünschen ...

Schritt für Schritt nehmen Sie jetzt wieder Ihren Körper wahr. Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden ... Nehmen sie einige tiefere Atemzüge ... und öffnen Sie dann in Ihrem eigenen Tempo Ihre Augen. Wenn Sie bereit sind, stehen Sie auf und strecken sich ausgiebig.“

Kommentar Nr. 11 Ärger ausatmen

„Sitzen Sie bequem auf Ihrem Stuhl, mit den Füßen fest auf dem Boden. Ihre Hände liegen dabei ent-

spannt in Ihrem Schoß. Stellen Sie sicher, dass Sie sich in einer Haltung befinden, in der Sie leicht atmen können. Sitzen Sie aufrecht auf Ihrem Stuhl.

Lassen Sie Ihren Atem etwas langsamer werden ... Atmen Sie sanft aus und ein ... in Ihrem eigenen natürlichen Rhythmus. Beobachten Sie Ihren Atem ... Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den ruhigen, gleichmäßigen Rhythmus des Ein- und Ausströmens des Atems ... Langsam und leicht ausatmen ... einatmen. Denken Sie jetzt an eine Situation, in der Sie wegen einer anderen Person ärgerlich waren, und folgen Sie jetzt diesen Worten:

Wenn ich ausatme, lasse ich meinen Ärger ausströmen ... Wenn ich einatme, fülle ich mich mit Mitgefühl an ...

Ich atme Ärger aus ..., atme Mitgefühl ein. (einen ganzen Atemzug lang Pause)

Beim Ausatmen lasse ich Widerstand los ... Wenn ich einatme, fülle ich mich an mit Toleranz ... Ich atme Widerstand aus ..., atme Toleranz ein ... (Pause für einen Atemzug)

Wenn ich ausatme, lasse ich Gefühle von Rache los ... Wenn ich einatme, erfahre ich Verstehen ... Ich atme Rache aus ..., atme Verstehen ein. (Pause für einen Atemzug)

Wenn ich ausatme, lasse ich alle Sorgen los ... Und wenn ich einatme, erfahre ich Frieden ... Ich atme Sorgen aus ..., atme Frieden ein ... (Pause für einen Atemzug)

Wenn ich ausatme, lasse ich alle Schuldzuweisungen los ... Wenn ich einatme, vergebe ich mir selbst ... Ich atme Schuldzuweisungen aus ..., und wenn ich einatme, vergebe ich mir selbst ...

(Pause für einen Atemzug)

Wenn ich ausatme, lasse ich meinen Ärger los ... Wenn ich einatme, fülle ich mich mit Mitgefühl an.

Beobachten Sie sanft Ihren Atem – aus und ein. Atmen Sie alle Spuren von Ärger aus ..., und atmen Sie Mitgefühl ein ... (Pause für einen Atemzug)

Sehen Sie jetzt die andere Person vor sich und schicken Sie Ihr gute Wünsche. Sehen Sie die Situation und spüren Sie Mitgefühl für alle, die beteiligt sind. (Pause für 10 Sekunden)

Bleiben Sie bei sich, atmen Sie leicht ..., ruhig und voller Frieden ..., und erfahren Sie die Qualitäten von Mitgefühl ..., Verstehen ..., Vergebung ..., Toleranz ... Während Sie weiteratmen, nehmen Sie den Wunsch wahr, jetzt Ihren Ärger loslassen zu wollen ... Erfahren Sie stattdessen Mitgefühl ... Senden Sie das Gefühl von Mitgefühl an die andere Person ..., an alle Situationen ..., an alle Orte, an denen es Ärger und Unfrieden gibt ... Schicken Sie Mitgefühl an alle Orte auf dem Planeten ..., wo es Hass und Ärger gibt.

Bleiben Sie bei sich ..., ruhig ..., voller Frieden ..., voll Mitgefühl ... Atmen Sie leicht ... Nehmen Sie in Ihrem eigenen Tempo noch einen tiefen Atemzug ... Öffnen Sie dann Ihre Augen. Wenn Sie bereit sind, fühlen Sie Ihre Füße auf dem Boden ... und strecken Sie sich kräftig.“

Kommentar Nr. 12 Fest stehen wie ein Baum

„Stehen Sie mit Ihren Füßen schulterbreit, so dass die Zehen geradeaus nach vorne zeigen ... Beugen Sie Ihre Knie leicht und verlagern Sie mit einem leichten Federn Ihr Gewicht von einem Fuß auf den anderen ..., so lange bis Sie sich völlig im Gleichgewicht befinden. Lassen Sie jetzt Ihre Schultern entspannen und Ihre Arme locker an der Seite herabhängen.

Stellen Sie sich vor, dass es eine Schnur am höchsten Punkt Ihres Kopfes gibt, die Sie aufwärts zieht, so dass Ihr Kopf aufgerichtet ist und Ihre Wirbelsäule etwas gestreckt wird ...

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Er sollte langsam und gleichmäßig sein ... Er findet seinen eigenen Rhythmus.

Halten Sie Ihre Hände vor sich, so als ob Sie einen großen Strandball zwischen den Händen hielten ... Entspannen Sie sich und lassen Sie die Schultern locker sein, während Sie den Ball halten. Dann

lassen Sie die Arme langsam etwas nach unten sinken, mit den Handflächen nach außen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Baum sind ... Spüren Sie, wie die Wurzeln des Baumes von Ihren Fußsohlen aus tief in die Erde reichen ... Spüren Sie Ihre Füße fest auf dem Boden, so dass Sie sich tief mit dem Erdboden verbunden fühlen können ... Wenn Sie irgendein negatives Gefühl von Ärger haben ..., von Angst ..., Eifersucht ..., so lassen Sie diese Gefühle jetzt an Ihrem Körper herabrutschen – bis in die Wurzeln, so dass sie aus den Fußsohlen wieder herauskommen können – bis tief in die Erde hinein. Die Erde kann dieses Negative aufnehmen und recyceln, so wie man auch Kompost aus Abfall herstellt.

Sehen Sie sich jetzt als einen gesunden Baum ..., mit Ästen, die weit ausladend sind ... Aber der Baum ist fest in der Erde verwurzelt. Er ist stark ..., stabil ..., die ganze negative Energie läuft ab und versickert.

Die Blätter nehmen die Wärme der Sonne auf. Atmen Sie die Luft ein, die Ihnen Lebenskraft gibt. Stehen Sie noch einige Augenblicke ruhig da, fühlen Sie die Wärme der Sonne, die Ihnen Ihre Energie gibt, und atmen Sie frische Luft ... Ihr ganzer Körper wird gereinigt ...

Kommen Sie jetzt in Ihrem eigenen Tempo wieder zurück, schütteln Sie Ihre Arme und setzen Sie sich wieder.“

Kommentar Nr. 13 Vergebung

„Sitzen Sie bequem und entspannen Sie sich. Rufen Sie sich die Gefühle ins Gedächtnis, die Sie hatten, als Sie einmal einen Fehler machten – entweder jetzt oder in der Vergangenheit. Nehmen Sie Kontakt auf mit Gefühlen von Rache und Groll, mit Gefühlen von Schuld und mit Gefühlen, die Sie hatten, als Sie andere erniedrigten oder selbst erniedrigt wurden, mit der Scham und der Demütigung, die sie vielleicht empfunden haben ...

Fragen Sie sich jetzt selbst:

*Tut es mir oder anderen gut, an diesen Gefühlen festzuhalten?
Welche Vorteile habe ich dadurch? Inwieweit hilft es mir oder anderen Menschen, die betroffen sind ...? (Pause für 30 Sekunden)*

Jetzt können Sie das Folgende innerlich zu sich selbst sagen:

„Ich beschließe, dass ich diese Gefühle jetzt lange genug festgehalten habe; und es ist Zeit, sie gehen zu lassen ... Dies ist eine Sache der Vernunft, da sie mir nicht länger von Nutzen sind. Ich habe jetzt den Willen, sie auf einer tiefen Ebene frei zu lassen ... Ich fühle alle diese negativen Dinge noch einmal und lasse sie dann gehen ... Ich setze sie frei ..., ich lasse sie los ...“

Jetzt vergebe ich mir selbst bedingungslos ... Ich habe Fehler gemacht ..., ich habe aus den Fehlern gelernt ... Es gibt nichts zu gewinnen, wenn ich diese Gefühle von Schuld oder Scham bei mir halte ... Ich lasse sie gehen ..., ich vergebe mir selbst ..., ich vergebe jedem, der dazu beigetragen hat ... Es ist Zeit, sie gehen zu lassen ...

Jetzt konzentrieren Sie sich auf das innere Gefühl des Friedens ... Denken Sie an die inneren Qualitäten von Ehrlichkeit, Toleranz, Freundlichkeit und Großzügigkeit und fühlen Sie diese Qualitäten in sich. Richten Sie jetzt Ihre ganze Aufmerksamkeit auf sie. Das ist das, was Sie in Wirklichkeit sind – ein friedvolles, mitfühlendes, vergebungsvolles Wesen ...

Jetzt öffnen Sie in Ihrem eigenen Tempo die Augen, wenn Sie sie geschlossen hatten, und kommen wieder zurück in das Hier und Jetzt dieses Raumes. Strecken Sie sich. Atmen Sie tief ein. Nehmen Sie

Ihre Füße auf dem Boden wahr und reiben Sie Ihre Hände aneinander.“

Kommentar Nr. 14 Basiswerte für die Zusammenarbeit

„Sitzen Sie ganz entspannt auf Ihrem Stuhl ... Und so wie sich Ihr Körper lockert, so entspannen sich auch Ihre Gedanken ... Sie fühlen sich ruhig und friedvoll.

Stellen Sie sich jetzt vor Ihrem geistigen Auge einige Eigenschaften vor, die für gute Zusammenarbeit wichtig sind ... Welche davon erkennen Sie auch als Ihre eigenen besonderen Fähigkeiten ...? Stellen Sie sich eine davon vor und spüren Sie hinein ... Wie fühlt sich diese Eigenschaft an ...? Fällt Ihnen ein Bild, eine Farbe oder ein Satz ein, den Sie mit dieser Qualität verbinden ...? Können Sie sich vorstellen wie es ist, diese Qualität jeden Tag zu leben? (Halten Sie 20 Sekunden lang inne.)

Wenn Sie soweit sind, denken Sie an eine weitere Eigenschaft, die gute Zusammenarbeit ausmacht ..., und stellen Sie sich wieder vor, wie es ist, diese zu sein ... Vielleicht nehmen Sie innerlich Bilder oder Farben wahr ... Lassen Sie sich auf die Erfahrung dieses Gefühls ein, so tief Sie können ... Sie dürfen experimentieren und auch vergleichen, ob die Erfahrung ähnlich ist wie bei der ersten Qualität ... oder anders. (Halten Sie wieder 20 Sekunden lang inne.)

Wenn Sie bereit sind, suchen Sie sich eine dritte Eigenschaft aus ... und spüren Sie so tief wie möglich hinein ... Auf welche Art und Weise unterscheidet sie sich von den ersten beiden ...? Wie fühlt sich für Sie die Vorstellung an ..., diese Eigenschaft zu besitzen, sie zu leben ...?“ (Halten Sie 20 Sekunden lang inne.)

Kommentar Nr. 15 Ein kooperativer Arbeitsplatz

„Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl, damit sich Ihr Körper entspannen kann ... Beide Füße stehen auf dem Boden ..., und Ihre Hände fallen locker in Ihren Schoß ... Spüren Sie, wie sich Ihre Muskeln entspannen ... und wie Ihre Atmung langsam und regelmäßig wird ... Erlauben Sie Ihren Gedanken, allmählich langsamer und ruhiger zu werden ...

Sie denken nun an Ihre Arbeit und lassen vor Ihrem inneren Auge ein Bild entstehen ... Denken Sie an Ihren Arbeitsplatz ...: Wie würde Ihr Arbeitsumfeld aussehen, wenn dort wirklich Kooperation herrschen würde ...? Wie wäre es, wenn alle gut zusammenarbeiten würden ...? Was für Gedanken und Bilder entstehen, wenn Sie an den idealen Arbeitsplatz denken ...? Wie sieht es dort aus ...? Wie ist die Atmosphäre ...? Wie verhalten sich die Menschen ...? Was sagen sie ...? Welche Gefühle drücken sich in der Zusammenarbeit aus ...? Welche Eigenschaften zeigen die Kollegen ...?

Vielleicht nehmen Sie Bilder, Gefühle oder Worte wahr – Farben, Geräusche, eine Struktur ... Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf ... Sehen Sie ein Symbol oder ein besonderes Bild ...?

Wie wäre es an Ihrem Arbeitsplatz, wenn alle zusammenarbeiten würden ...? Nehmen Sie wahr, was Ihnen dazu in den Sinn kommt.

Wenn Sie soweit sind, nehmen Sie wieder Ihren Körper wahr ..., wie er auf dem Stuhl sitzt ... Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden ... Atmen Sie wieder tiefer ein und aus ... Und öffnen Sie in Ihrem eigenen Tempo Ihre Augen.“

Kommentar Nr. 16 Fürsorge annehmen

„Atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus ... Beobachten Sie Ihren Atem ... Beim Einatmen ent-

spannen Sie sich ... und beim Ausatmen lassen Sie all Ihre Spannungen los ...

Stellen Sie sich vor, dass Sie ganz bequem in einem Raum sitzen und durch ein großes Fenster schauen, durch das Sonnenlicht hereinströmt ... Draußen ist eine wundervolle Landschaft zu sehen ... Allein diese zu betrachten führt Sie zu einem Gefühl der Ruhe und der inneren Begeisterung ...

Der Raum ist so eingerichtet, dass Sie ihn als im Einklang mit Ihrem inneren Selbst empfinden ... Sehen Sie sich nun einmal um und beschreiben Sie innerlich diesen Raum ... Welche Farben sehen Sie ...? Welches Material wurde verwendet ...? Welche Möbel und Einrichtungsgegenstände finden Sie in diesem Raum?

Hier können Sie so lange bleiben wie Sie möchten und herkommen, wann immer Sie möchten ... Sie können sitzen, herumgehen, sprechen – ganz wie Sie möchten ... Es gibt niemanden, der Ihnen sagt, wie Sie sein sollten ... Sie sind einfach da ... und drücken Ihre Einzigartigkeit aus ... Entspannen Sie sich und genießen Sie es, in diesem wunderschönen, friedvollen Raum zu sein.

Stellen Sie sich nun jemanden in der Nähe vor, der Ihnen wichtig ist, und dem auch Sie ganz besonders wichtig sind ... jemanden, der Sie vielleicht besser versteht als Sie sich selbst verstehen ... Zu Zeiten, in denen Sie am meisten Unterstützung brauchen ..., können Sie die fürsorglichen und unterstützenden Gedanken und Gefühle dieser Person spüren ... In solchen Momenten fühlen Sie sich in Einklang und Frieden mit sich selbst und mit der Welt. (Pause)

In Ihrem eigenen Tempo kommen Sie nun wieder zurück ... und werden sich Ihres Körpers bewusst, der auf dem Stuhl sitzt ... Sie spüren Ihre Füße auf dem Boden ... Atmen Sie noch einmal in Ihrem eigenen Rhythmus tief ein und aus ... und öffnen Sie dann Ihre Augen. “

Kommentar Nr. 17 Reinigende Farben

„Sitzen Sie entspannt und bequem ... Beruhigen Sie Ihren Atem, bis er seinen eigenen sanften Rhythmus gefunden hat.

Beobachten Sie Ihren Atem ..., wie er in seinem eigenen Rhythmus ein- und ausströmt ... In dieser Übung stellen Sie sich vor ..., dass mit Ihrem Atem verschiedene Farben durch bestimmte Bereiche Ihres Körper strömen.

Wir beginnen am unteren Ende Ihrer Wirbelsäule ... Konzentrieren Sie sich auf diesen Bereich ... Atmen Sie in ihrem eigenen Tempo ein und aus ... und stellen Sie sich vor, dass Ihr Atem nun eine warme rote Farbe hat ... Atmen Sie dieses Rot ein und aus, bis Sie das Gefühl haben ..., dass es den richtigen Farbton und die richtige Konsistenz für Sie hat ... Beobachten Sie, wie es jetzt Ihren gesamten Körper ausfüllt ...

Als nächstes richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Bereich unterhalb Ihres Nabels ... Atmen Sie langsam ein und aus ... und stellen Sie sich vor, dass Ihr Atem jetzt eine kräftige orange Färbung hat ... Atmen Sie ein und aus und spüren Sie, wie der Atem sich in Ihrem ganzen Körper verteilt ...

Kommen Sie jetzt hinauf zum Solarplexus ... Atmen Sie in diesen Teil Ihres Körpers hinein und benutzen Sie dieses Mal die Farbe Gelb ... Wieder einmal beobachten Sie, wie der Atem sanft ein- und ausströmt ... Wählen Sie einen Gelbton, mit dem Sie sich glücklich fühlen. Nehmen Sie wahr, wie der Atem wieder Ihren ganzen Körper anfüllt ...

Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit hinauf zum Herzen in die Mitte Ihres Brustkorbs ... Atmen Sie die Farbe Grün ein, sodass sie Ihre Lungen anfüllt und sich in Ihrem ganzen Körper verteilt ... Atmen Sie langsam ein und wieder aus ..., bis Sie ein klares Grün im ganzen Körper wahrnehmen können ...

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf den Hals ... und stellen Sie sich einen blauen Atem vor ... Atmen Sie ein klares Blau ein, sodass es Ihren ganzen Körper anfüllt ...

Jetzt konzentrieren Sie sich auf die Stirn ... und atmen die Farbe Indigoblau ein ... Atmen Sie in ihrem eigenen Tempo einige Atemzüge lang Indigo ein ..., bis es ein Farbton ist, mit dem Sie sich wohlfühlen ..., und der Ihren ganzen Körper ausfüllt ...

Zuletzt stellen Sie sich auf dem Scheitelpunkt Ihres Kopfes, der Krone, die Farbe Violett vor ... Denken Sie an die Farbe Violett und atmen Sie sie ein ... Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, dass Sie alle Giftstoffe vertreiben, die die Farbe stören könnten ... Atmen Sie in Ihrem eigenen Tempo dreimal Violett ein und aus ..., bis Sie das Gefühl haben, dass ein reines Violett durch den Scheitelpunkt Ihres Kopfes einströmt, um Ihren gesamten Körper auszufüllen ...

Sehen Sie sich jetzt als einen strahlenden Regenbogen-Menschen ...

Kommen Sie dann in Ihrem eigenen Tempo wieder in diesen Raum zurück ..., bewegen Sie sanft Ihre Hände und Füße ... und sehen Sie sich hier im Raum um.“

Kommentar Nr. 18 Vier Jahreszeiten

„Sitzen Sie bequem und entspannt ... Atmen Sie einige Male tief ein und aus ... Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf die Wahrnehmung Ihres Atems im Körper ...: das Gefühl in Ihrer Nase, wenn die Luft einströmt ..., das veränderte Gefühl, wenn der Atem den Körper wieder verlässt ... Nehmen Sie wahr, wie sich die Bewegung anfühlt, die Ihre Muskeln und Lungen machen, um die Luft einzuziehen ... und sie wieder auszustoßen ...

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie eine Pflanze oder ein Baum sind – irgendwo auf der Welt ... Was sind Sie ...? Und an welchem Ort sind Sie ...? Sehen Sie sich selbst als diese Pflanze an ... Wie fühlt sich das an ...? Sehen Sie Ihre Gestalt, Ihre Größe und Ihre Belaubung ... Wie sieht die Landschaft um Sie herum aus?

Es ist Herbstanfang ... Sehen Sie sich um, nehmen Sie die Farben, den Geruch wahr ... Gibt es andere Pflanzen und Blumen um Sie herum ...? Wie ist der Boden beschaffen und wie die Landschaft ...?

Während die Zeit vergeht, bereiten Sie sich auf den Winter vor ... Sie ziehen sich in sich selbst zurück ... Was tun Sie? Was geschieht mit Ihnen während dieser Zeit ...? Es ist eine Zeit, verschiedene Teile loszulassen ...: Ihr Laub ..., Ihre Blüten ..., Ihre Gestalt ... Was geschieht mit der Landschaft um Sie herum ..., mit dem Wetter ..., mit den Farben ..., mit dem Geruch ...?

Die Zeit vergeht ..., der Winter naht heran ..., es ist kalt ... Es ist eine Zeit, Ihre Energie ganz zurück ins Innerste zu ziehen ... Sie ziehen sich völlig in sich zurück ..., es ist die richtige Zeit für einen Rückzug, für Erhaltung ... Welches sind die Stärken, die Sie tief in Ihrem Inneren tragen ...? Was lässt Sie immer wieder weitermachen ...? Welche Kräfte dienen Ihrer Erhaltung ...?

Nach einer Weile bemerken Sie wieder eine Veränderung ..., es wird wärmer und die Sonne bleibt länger am Himmel ... Sanfte Regenfälle durchtränken den Boden um Sie herum ... Der Frühling ist gekommen ..., es ist eine Zeit der Erneuerung ..., Zeit um die Energie in Ihnen aufzusteigen zu lassen und mit neuem Wachstum zu beginnen ... Wie verändern Sie sich ...? Welcher Art ist Ihr neues Wachstum? Wovon nährt es sich ...? Welche Veränderungen bemerken Sie in der Landschaft um sich herum – am Boden, am Himmel ...? Sehen Sie Ihre Blüten an und beobachten Sie, wie sie sich entfalten..

Die Zeit vergeht ..., die Sonne wird heißer und die Tage wunderbar lang ... Es ist Hochsommer ..., eine Zeit des Überflusses und der Fruchtbarkeit ... Sehen Sie Ihre Früchte an ..., sie beginnen reif zu werden ... In sich tragen sie die Samen für das nächste Jahr ... Lassen Sie Ihre Früchte auf den Boden fallen, um die Erde um sich herum anzureichern ...

Die Zeit vergeht weiter ... und die langen Tage des Sommers beginnen kürzer zu werden. Sie stehen in Ihrer vollen Kraft ..., aber Sie bereiten sich auf den Herbst und den kommenden Winter vor ... Es ist noch etwas Zeit bis dahin ..., aber wie sieht die Landschaft jetzt um Sie herum aus ... und wie fügen Sie sich dort ein ...? Wie fühlt sich das an ...?

Denken Sie jetzt noch einmal über die Veränderungen nach, die Sie durchlaufen haben ...: Herbst, Winter, Frühling, Sommer ... und jetzt wieder Herbst ... Sie akzeptieren Veränderung als einen natürlichen Teil Ihres Lebens ... und wissen, dass Sie in der Lage sind, sich zu ernähren und zu erneuern ...

Öffnen Sie in Ihrem eigenen Tempo die Augen ... und bleiben Sie mit diesen Bildern vor Augen noch etwas in Ruhe sitzen.“

Kommentar Nr. 19 Wer bin ich

“Sitzen Sie ruhig und entspannt ... Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gedanken ...

Wer bin ich ...? Bin ich nur dieser Körper ...? Wenn ich in den Spiegel schaue, was sehe ich dort ...? Bin das ich ...? Gehört mehr zu mir als nur mein körperliches Abbild ...? Mein Körper ist sehr real ... Ich kann ihn berühren ... Mir ist jeder Teil davon bewusst, auch wenn meine Augen geschlossen sind ...

Ist es das, was ich bin ...? Während ich über diese Fragen nachdenke ..., bekomme ich allmählich eine Ahnung davon, wo ich mich befinde ... Irgendwo in meinem Kopf bin ich ... Ich bin nicht nur mein Gesicht oder mein Mund oder meine Augen ... Ich bin sehr viel mehr als all diese Teile ...

Wer bin ich ...? Bin ich meine Gedanken ...? Bin ich derjenige, der denkt ..., derjenige, der Fragen stellt ...?

Jetzt, wo ich hier in diesem ruhigen Moment sitze ..., in dem niemand mich anschaut ..., niemand mir sagt, wer oder was ich bin ..., verbringe ich ein paar Augenblicke damit, mich an mir selbst zu erfreuen, meine Eigenschaften wahrzunehmen ... und zu erfahren, wie ich denke und fühle ... Es ist ein schönes Gefühl, ich kann ich sein ... Ich muss niemandem gefallen, ich muss niemandes Aufmerksamkeit auf mich ziehen ... Ich muss nicht tun, was andere von mir erwarten, ich kann einfach ich sein ...

Ich mag mich ... Je mehr ich mich kennen lerne, desto mehr kann ich auch ich sein, wenn andere dabei sind ..., und das fühlt sich gut an ... Je mehr ich mich wertschätze, für das was ich bin ..., desto leichter ist es, auch andere wertzuschätzen, so wie sie sind ... Jeder von uns ist ein einzigartiges Wesen ... Jeder von uns ist es wert, am Leben zu sein ...

Nun erinnere ich mich langsam wieder daran, dass ich in diesem Körper sitze ..., in diesem Raum, und ich weiß, wer ich bin ...

Bewegen Sie nun in Ihrem eigenen Tempo Ihre Hände und Füße ... und schauen Sie sich im Raum um.“

Kommentar Nr. 20 Inneres Heiligtum

„Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich. Atmen Sie einige Male tief ein und aus und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach Innen ... Sie lassen jetzt ein inneres Heiligtum ..., einen Rückzugsort, an dem Sie sich sicher fühlen, entstehen.

Stellen Sie sich eine Landschaft vor, die Sie besonders mögen – am Meer ..., in den Bergen ... oder an einem See ... oder auch im Wald ... Es kann ein Ort sein, den Sie bereits kennen, oder Sie erschaffen sich diesen Ort so, wie er für Sie am schönsten wäre ...

Dieser Ort ist friedlich ... und wunderschön. Es ist Ihr idealer Platz ..., absolut geschützt und sicher – Ihr eigener ganz besonderer Ort.

Wie sieht dieser Ort genau aus ...? Gibt es dort Bäume und Blumen ...? Können Sie Tiere sehen ...? Welche Geräusche und Gerüche nehmen Sie wahr ...?

Stellen Sie sich Sie sich jetzt ein Gebäude vor – ein Bauwerk, in dem Sie in absoluter Sicherheit sind, welches kein anderer/niemand sonst betreten kann ... Wie sieht dieses Gebäude aus ...? Ihnen stehen alle Materialien zur Verfügung, die Sie möchten ... Seien Sie so kreativ, wie Sie wollen ... Ist das Gebäude aus Stein oder aus Holz gefertigt ...? Welche Form hat das Dach ...? Wo sind die Türen und Fenster ...? Stellen Sie sich jetzt vor, dass dieses Gebäude in einem Garten steht ...

Sehen Sie jetzt sich selbst, wie Sie auf das Gebäude zugehen – in dieser perfekten Umgebung – und wie Sie es betreten ... Wie sieht es von innen aus ...? Denken Sie daran: Dies ist Ihr inneres Heiligtum, und alles ist genau so, wie Sie es mögen ... Suchen Sie sich die Möbel aus, mit denen Sie sich wohlfühlen ... Wählen Sie die Beleuchtung und die Farben ... Machen Sie es zu etwas ganz Besonderem ... Erschaffen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich wirklich ganz und gar zuhause fühlen ..., wo Sie sich positiv wahrnehmen ... und mit sich und der Welt im Frieden sind ...

Ihr Heiligtum hat eine ganz besondere Atmosphäre, die Sie ganz einzuhüllen scheint und dazu bringt, sich von innen heraus wohlzufühlen ... Nehmen Sie diese Atmosphäre für ein paar Minuten ganz in sich auf ... (30 Sekunden Pause)

Langsam ist es Zeit zu gehen ... Schauen Sie sich noch ein letztes Mal genau um ... und nehmen Sie dieses Gefühl von Vertrautheit und Glück ganz in sich auf ... Treten Sie dann durch die Tür nach draußen, um die wunderbare Aussicht und die perfekte Umgebung Ihres Hauses zu bewundern ... Atmen Sie dies ein und nehmen Sie das tiefe Gefühl von Zufriedenheit in sich wahr ... Sie gehen nur zeitweise von hier fort, da es ein Ort ist, an den Sie jederzeit wieder zurückkehren können.

Kommen Sie nun ganz langsam wieder hier in diesen Raum zurück – ganz in Ihrem eigenen Tempo ... Atmen Sie tief ein und aus ... Nehmen Sie den Stuhl wahr, auf dem Sie sitzen, und Ihre Füße auf dem Boden. Öffnen Sie Ihre Augen ..., reiben Sie die Hände aneinander ... und strecken Sie sich einmal richtig aus.“

Kommentar Nr. 21 Meditation zur Heilung

„Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich ... Alle Anspannungen im Nacken und in den Schultern werden weich und lösen sich auf ... Atmen Sie tief ein ... und atmen Sie mit einem tiefen Seufzer wieder aus ... Schließen Sie die Augen, wenn Sie möchten ..., oder lassen Sie sie geöffnet ... und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen Punkt vor Ihnen.

Achten Sie nun einige Augenblicke lang auf Ihren Atemrhythmus ... Ihr Atem findet nun seinen

ganz natürlichen eigenen Rhythmus ... Erleben Sie jetzt, wie Ruhe in Ihren Körper einkehrt und Ihre Gedanken langsamer werden ... Beobachten Sie Ihre Gedanken und lassen Sie sie einfach vorbeiziehen ..., während Sie immer gelassener und friedvoller werden.

Sie fühlen jetzt einen tiefen inneren Frieden ... Er hat einen Platz ... Es ist ein Punkt in der Mitte Ihrer Stirn ... Er ist wie ein Punkt aus Licht ... Ein tiefer Frieden strahlt von diesem Punkt aus ..., dem Punkt, der symbolisch für Ihren Geist oder die Seele steht ... Stellen Sie sich diesen friedvollen Punkt vor; aus dem Strahlen der Ruhe und Stille kommen ... Strahlen des Friedens und des Lichts ... Erfahren Sie die Energie dieser Lichtstrahlen als entspannend und sehr friedvoll.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf einen Ort außerhalb Ihres Körpers ... Dort befindet sich ein weiterer Punkt aus Licht ..., ein Punkt, der wie ein endloser Ozean des Friedens ist ..., ein Ozean der Ruhe ..., ein Ozean der Liebe ... Stellen Sie nun eine Verbindung zwischen sich und diesem Ozean her ..., damit das Licht und die Energie aus diesem Meer in Sie einfließen kann ..., durch Ihr Gesicht und Ihre Augen ... Das Licht breitet sich in jeder Zelle Ihres Körpers mit sanfter, heilender Energie aus ... Halten Sie dieses Bild des sanften heilenden Lichts fest, welches aus diesem endlosen Meer der Liebe in Sie einfließt ... und Sie mit der gleichen Energie anfüllt ... Sie fühlen sich gestärkt ... aufgetankt ... geheilt.

Bleiben Sie einen Moment in dieser Erfahrung ..., fühlen Sie dann, wie die gleiche sanfte, heilende Energie aus Ihrem Inneren nach außen strahlt ...: aus Ihrer Stirn ..., zu Ihrem Herzen ..., zu den Menschen in ihrer Umgebung ... und dann in den ganzen Raum ... Bleiben Sie mit dem Ozean des Friedens und des Lichts verbunden ... Sie fühlen, wie der ganze Raum voller Liebe ist ..., Licht ..., Frieden ...

Stellen Sie sich vor ..., eine ganze Erdkugel befindet sich in der Mitte des Raums, einen halben Meter über dem Boden ... Und stellen Sie sich vor; ihre friedvolle, heilende Energie konzentriert sich jetzt ... in der Mitte des Raums um diese Erdkugel herum ... und für alle Menschen, die auf unserer Erde leben ... Sie sind sich bewusst, ein friedvolles sanftes Licht zu sein ..., verbunden mit einer endlosen Quelle des Friedens, der Liebe und des Lichts ... Ihre heilenden Gedanken und Energien umhüllen die gesamte Erdkugel ... Diese heilende Energie fließt sanft zwischen Ihnen und der ganzen Welt

Bleiben Sie noch ein wenig bei diesem Bild ... Kommen Sie nun ganz langsam wieder hier in diesen Raum zurück ... ganz in Ihrem eigenen Tempo ... Atmen Sie tief ein und aus ... nehmen Sie den Stuhl wahr, auf dem Sie sitzen ... und Ihre Füße auf dem Boden ... Öffnen Sie Ihre Augen ..., reiben Sie die Hände aneinander ... und strecken Sie sich einmal richtig aus“.

Kommentar Nr. 22 Eine einfache Meditationsübung

„Ich sitze jetzt ganz bequem ... und ziehe meine Aufmerksamkeit von der Außenwelt, der Welt meiner Sinne, zurück ... und konzentriere mich ganz auf mein Inneres ... Ich kann friedvolle Gedanken denken ... Ich bin ein friedvolles Wesen ... und es entstehen daraus Gefühle des Friedens ... Ich werde eingehüllt von diesem Gefühl des Friedens ... und meine Gedanken werden allmählich langsamer ... Mein Geist beginnt ruhig zu werden ... und dieses Gefühl der Ruhe in meinem Geist nimmt weiter zu ... Mir wird die Stille bewusst, die hinter dem üblichen Tumult meiner Gedanken liegt ... In dieser Stille formt sich langsam ein ganz tiefes Gefühl von Frieden ... Friedvolle Gedanken entstehen in mir ... Während ich mich auf mein inneres Selbst konzentriere beginne ich, mich entspannt und leicht zu fühlen ... Ich bin nur noch fließende, friedvolle Energie ... Ich bin ganz still ... und schwebe dahin ... wie ein winziger Stern in einem Meer des Friedens ... Wellen des Friedens umspülen und durchdringen mich ...

Dieses Gefühl führt mich an einen sehr friedlichen Ort ... Dieser Ort ist wie ein wunderschöner,

stiller Raum ..., wo ich abschalten, ich selbst und frei sein kann ... Es ist ein ganz besonderer Raum, ohne Wände, Decke oder Fußboden ... Er besteht nur aus Licht und Frieden ... Hier ist mein Zuhause, in dem es keine Angst gibt – nur Frieden, mein innerer Zufluchtsort ...

Nachdem ich mich daran gewöhnt habe, mit meinen Gedanken an diesen Ort zu reisen, spüre ich die Anwesenheit von etwas Stilem ... Diese wohlwollende, liebevolle Gegenwart erfüllt mich mit Gefühlen der Freude und erfrischt meinen Geist ... Ich erfahre diese höchste Energie als meinen Freund ..., als einen immerwährenden Quell des Trostes und der Stärke in einer sich ständig wandelnden Welt ... Dieses Wesen strahlt unendlichen Frieden, Liebe und Glückseligkeit aus ... Ich erfreue mich daran, diese Eigenschaften in mich aufzunehmen ... Ganz langsam kehre ich zurück, wie eine Feder, die langsam zu Boden schwebt.“

Kommentar Nr. 23 Ausgiebige Muskelentspannung

„Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und sitzen Sie mit den Beinen parallel und den Füßen am Boden. Legen Sie die Hände in den Schoß. Nehmen Sie auch nach Bedarf die Brille ab und schließen Sie Ihre Augen, wenn Sie möchten.

Achten Sie während der gesamten Entspannungsübung darauf, in den Bauch zu atmen; d.h. wenn Sie einatmen, sollte sich Ihre Bauchdecke bewegen und nicht nur Ihr Brustkorb. Alle Muskelanspannungen sollten nur auf den Bereich begrenzt sein, der gerade angesprochen wird, und der Rest des Körpers sollte währenddessen so weit wie möglich entspannt bleiben.

Beginnen Sie nun, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren ... Nehmen Sie Ihren Rhythmus wahr.

Mit jedem Einatmen hebt sich Ihre Bauchdecke. Beim Ausatmen sinkt sie wieder.

Nehmen Sie Ihren Atemrhythmus wahr und lassen Sie den Atem langsamer und tiefer werden, aber forcieren Sie nichts.

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf die Füße ... Rollen Sie Ihre Zehen fest zusammen ... Fühlen Sie die Anspannung ... und lassen Sie los ... Rollen Sie Ihre Zehen wieder fest zusammen ... Fühlen Sie die Anspannung ... und lassen Sie dann wieder los. Nehmen Sie den Unterschied wahr.

Strecken Sie Ihre Zehen von sich weg, so dass die Wadenmuskeln sich anspannen ... Fühlen Sie die Spannung ..., dann lassen Sie los ... Strecken Sie Ihre Zehen wieder nach unten ... Fühlen Sie die Spannung ..., lassen Sie los. Nehmen Sie den Unterschied wahr.

Biegen Sie Ihre Zehen jetzt nach oben in Richtung Knie. Dabei strecken sich die Wadenmuskeln. Nehmen Sie die Spannung wahr ... Lassen Sie dann los ... Strecken Sie die Füße wieder nach oben in Richtung Knie ... Fühlen Sie die Spannung ..., dann lassen Sie los ... Nehmen Sie den Unterschied wahr.

Beugen Sie Ihre Knie und halten Sie sie zusammen, indem Sie die Beine fest anspannen ... Halten Sie diese Spannung ..., dann lassen Sie los ... Beugen Sie die Knie noch einmal, drücken Sie sie zusammen und spannen Sie sie wieder an ... und lassen Sie los ... Nehmen Sie wahr, dass Ihre Beine sich jetzt entspannter anfühlen. Freuen Sie sich über das neue Gefühl in Ihren Beinen.

Richten Sie jetzt die Aufmerksamkeit auf Ihr Becken. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, so dass Sie sich vom Stuhl erheben ... Fühlen Sie die Anspannung ..., dann lassen Sie los ... Spannen Sie noch einmal Ihre Gesäßmuskeln an ... und lassen Sie los.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Rücken ... Machen Sie mit dem Rücken einen Bogen ... Fühlen Sie die Anspannung und lassen Sie dann los ... Biegen Sie den Rücken noch einmal und

entspannen Sie sich dann.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Bauch ... Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln so fest an, dass Ihr Brustkorb sich in Richtung Hüfte bewegt ... Halten Sie diese Anspannung und nehmen Sie das Gefühl wahr ... und lassen Sie dann los ... Spannen Sie die Bauchmuskeln noch einmal an ... und entspannen Sie sie dann.

Nehmen Sie wahr, wie die untere Hälfte Ihres Körpers sich immer mehr entspannt.

Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.

Jetzt konzentrieren Sie sich auf Ihre Hände ... Ballen Sie die Fäuste ..., spüren Sie die Anspannung ... und lassen Sie dann los ... Spannen Sie sie nochmals an ... Nehmen Sie es wahr ..., dann lassen Sie los ... Strecken Sie Ihre Finger und krümmen Sie sie nach hinten ... und entspannen Sie sie ... Dehnen Sie noch einmal Ihre Finger ... und entspannen Sie dann Ihre Hände.

Beugen Sie Ihre Ellenbogen und Handgelenke ... Spannen Sie sie an ... Entspannen Sie sie ... Beugen Sie die Ellenbogen und Handgelenke nochmals ... Halten Sie die Spannung ... und entspannen Sie ... Strecken Sie die Arme ..., halten ... und entspannen ... Wiederholen Sie das ... und entspannen Sie. Spüren Sie die Entspannung in Ihren Armen und Händen.

Nehmen Sie als nächstes Ihre Schultern und Ihren Hals wahr – dort, wo oft unsere Spannungen sitzen. Pressen Sie die Schulterblätter zusammen ..., halten ... und entspannen. Noch einmal ... und entspannen ... Bringen Sie nun die Schultern nach vorne um Ihren Brustkorb herum ..., halten ... und entspannen ... Wiederholen Sie dies und entspannen Sie dann ... Ziehen Sie die Schultern hoch bis zu den Ohren ... Fühlen Sie die Anspannung ... und entspannen Sie ... Ziehen Sie die Schultern noch einmal bis zu den Ohren hoch, halten ... und entspannen. Ziehen Sie die Arme an den Seiten hinunter zu den Hüften ... und entspannen Sie sie ... Ziehen Sie nochmals die Schultern nach unten ... Halten Sie das eine Weile ... und lassen Sie los.

Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihr Gesicht ... Spannen Sie den Mund und die Augen fest an ..., halten ... und entspannen ... Wiederholen Sie dies ... und lassen Sie los ...

Jetzt spannen Sie die Kopfhaut an, indem Sie die Augenbrauen hochziehen und die Ohren nach hinten ziehen ..., ganz fest ... Dann entspannen Sie ... Wiederholen ... und entspannen ...

Ihr Körper fühlt sich leicht und entspannt an ... Überprüfen Sie, ob auch Ihr Atem leicht und entspannt fließt.

Reisen Sie im Geist durch Ihren ganzen Körper und überprüfen Sie, ob alle Bereiche entspannt sind. Sie können auch einige Übungen wiederholen, um die Entspannung noch zu erhöhen.

Bleiben Sie einige Minuten in diesem entspannten Zustand und genießen Sie dieses Gefühl. Erlauben Sie dem Körper, sich daran anzupassen und diesen entspannten Zustand als normal zu akzeptieren. Lassen Sie die eigene heilende Kraft des Körpers auftauchen.

Wenn Sie bereit sind, sich wieder zu bewegen, spannen Sie zuerst Hände und Füße an und stehen Sie dann langsam und vorsichtig auf.“