

#21



Bewusstes Handeln entwickeln

Mit konsequenter Anstrengung und Intention kannst du durch wiederholte, bewusste Verhaltensweisen neue, heilsame Nervenbahnen im Gehirn aufbauen.



Jedes Treffen der Saprea-Selbsthilfegruppe beginnt damit, dass Gruppenleiter A das Skript vorliest, während die Teilnehmerinnen mitlesen. Das Skript ist bei jedem Gruppentreffen dasselbe. **Du findest das Skript unter supportgroups.saprea.org.** Im Folgenden findest du die zusätzlichen Materialien für diesen Kurs.



Um das Intro-Video anzusehen, scanne den QR-Code oder gehe auf <https://vimeo.com/showcase/10420580>.

Gruppen-Übung

ASPIRATIONSORIENTIERTES DENKEN

Aspirationsorientiertes Denken bedeutet, dass du deine Gedanken auf die Zukunft richtest und daran glaubst, dass du heilen kannst. Mit dieser Neuausrichtung kannst du besser Entscheidungen treffen, die deine Hoffnungen, Träume und die Zukunft, die du dir wünschst, widerspiegeln, anstatt Entscheidungen zu treffen, die von Angst oder Kummer getrieben sind.

Eine Methode, um aspirationsorientiertes Denken zu praktizieren, ist, sich Vorsätze zu setzen. Vorsätze konzentrieren sich auf das, was dir im Leben wichtig ist und/oder worauf du in deiner Zukunft hinarbeiten möchtest. Vorsätze sind unabhängig von Zielen; sie werden täglich gelebt und konzentrieren sich auf die Beziehung, die wir zu uns selbst aufbauen. Beim Zielsetzen geht es darum, messbare Schritte festzulegen, während es beim Setzen von Vorsätzen darum geht, den Blick nach innen zu richten, um zu verstehen, was wir für uns selbst in der Gegenwart und in der Zukunft wollen.

Vorsätze zu fassen, sieht für jeden anders aus. Sie können täglich, wöchentlich oder monatlich festgelegt werden. Sie können in Form eines Satzes, einer Phrase oder eines Wortes aufgeschrieben werden. Für jemanden könnte es bedeuten, in ihren Planer zu schreiben: „Ich begegne neuen Situationen mit Neugierde und Aufgeschlossenheit“. Für jemanden anderen ist es der Satz „Körperfreundlichkeit“ auf einem Klebezettel neben dem Badezimmerspiegel. Vielleicht ist es sogar das Wort „erkunden“, „Dankbarkeit“ oder „Ernährung“, das auf einer Collage steht und von Bildern umgeben ist, die deine Vorsätze visualisieren.

Wie möchtest du dir deine Vorsätze setzen und dich an sie erinnern? Nachfolgend findest du Ideen, die dir den Einstieg erleichtern.

SCHRITTE | ÜBUNG



Hinweis: Für Variante 1 dieser Übung muss die Gruppenleiterin Material für Collagen wie Zeitschriften, Poster, Scheren und Klebestifte, usw. bereitstellen. Als Gruppenleiterin kannst du diese Variante auch so abändern, dass die Teilnehmerinnen Ideen für eine Collage sammeln und aufschreiben und/oder im Internet nach Bildern suchen, die sie für eine digitale Collage verwenden können. Wenn ihr euch online trifft, kann die Gruppenleiterin die Teilnehmerinnen auffordern, Bilder für ihre Collage im Gruppenchat zu teilen.

VARIANTE 1 - ASPIRATIONS-COLLAGES

Eine Aspiration-Collage ist eine Sammlung von Bildern, die zeigen, wie du dir dein Leben vorstellst. Das können Veränderungen sein, die du vornehmen möchtest, Lebensbereiche, auf die du dich konzentrieren möchtest, oder visuelle Erinnerungen an das, was dir am wichtigsten ist. Es können auch Dinge sein, die dich begeistern, dir Freude bereiten oder dir Hoffnung und Ermutigung schenken. Bedenke, dass das bloße Erstellen einer Aspiration-Collage nichts an deiner Zukunft ändern kann. Vielmehr dient sie als visuelle Hilfe für die Vorsätze, die du dir setzen möchtest, und für das Selbstmitgefühl, das du brauchst, um auf diese Vorsätze hinzuarbeiten.

- 01 Entscheide, wo du deine Aspiration-Collage aufhängen möchtest.**
Aspiration-Collagen können auf verschiedene Arten erstellt werden, z.B. an einer Pinnwand in deinem Schlafzimmer, als Textbaustein in deinem Tagebuch, als Ordner auf deinem Schreibtisch oder sogar als Hintergrund auf deinem Computer oder Smartphone. Was auch immer du wählst, stelle sicher, dass du es regelmäßig siehst. Nachdem du dir über die Größe und den Bereich im Klaren bist, mit dem du arbeiten willst, werden die nächsten Schritte einfacher.
- 02 Sammle Bilder.**
Finde Bilder, die deine Vorsätze im wörtlichen oder übertragenen Sinne darstellen. Für diesen Schritt kannst du die Bilder verwenden, die die Gruppenleiterin zur Verfügung stellt oder du kannst eine Liste mit Bildern aufschreiben, nach denen du später suchen willst. Du kannst dir auch die Zeit nehmen, um auf deinem Handy durch Bilder zu stöbern und die Inspirationen zu markieren, die dir besonders gut gefallen. Du kannst auch eine digitale Collage erstellen, wie ein Pinterest-Board, das du speichern und beliebig oft ergänzen kannst.
- 03 Bilder anrichten.**
Willst du, dass deine Bilder wie eine Collage ohne Leerraum aussehen? Willst du Bilder, die alle die gleiche Form und Größe haben? Nimm dir Zeit, die Bilder so zu arrangieren, dass sie dir am besten gefallen. Wenn du noch in der Brainstorming-Phase bist, schreibe ein paar Ideen auf, wie du dir deine Collage vorstellst.
- 04 Schreibe das Datum darauf.**
Wenn dir das Erstellen einer Aspirations-Collage gefällt, wirst du sie vielleicht öfter erstellen. Wenn du auf jeder Collage das Datum angibst, und sei es nur der Monat und das Jahr, kannst du sehen, wie sich deine Vorsätze ändern, und wie du im Laufe der Zeit deine Vorsätze erreichst und wie du wächst.
- 05 Hänge es auf, wenn du fertig bist.**
Zu Beginn hattest du eine Vorstellung davon, wo du deine Collage haben möchtest. Wenn du deine Collage fertiggestellt hast - entweder hier in der Gruppe oder später zu Hause - vergiss nicht sie aufzuhängen oder auf deinem Computer abzuspeichern, um die Collage täglich zu sehen und dich an deine Vorsätze und Träume zu erinnern.

VARIANTE 2 - ZUKUNFTSELBST-MEDITATION

Eine weitere Möglichkeit, aspirationorientiertes Denken zu entwickeln, ist die Vorstellung einer Begegnung mit deinem zukünftigen Selbst.

- 01** Schließe die Augen oder entspanne deinen Blick, während du Gruppenleiterin A zuhörst, die nachfolgende eine geführte Meditation laut vorliest.

Skript zur geführten Meditation

Stell dir vor, du bist an deinem Lieblingsort in der Natur. Vielleicht ist es an einem Strand bei Sonnenuntergang, im Wald oder ein stiller Garten.

Stell dir vor, du läufst durch diesen Ort und gehst auf ein Haus zu. Dies ist das Haus deines zukünftigen Selbst - eine ältere, weisere Version, die deine Hoffnungen und Träume erfüllt hat. Achte darauf, wie alt dein weiseres Selbst ist, wie sie gekleidet ist, wie sie aussieht und wie sie sich bewegt, während du auf sie zugehst, um sie zu begrüßen.

Stell dir vor, dass du mit deinem weiseren Selbst auf einer Bank sitzt und dich mit ihr unterhältst.

Nimm ihre Gegenwart wahr, ihre Energie und wie sie auf dich einwirkt. Frage dein weiseres Selbst, wie sie zu der Person geworden ist, die sie ist, und höre genau auf ihre Antwort. Frag sie, was ihr auf dieser Lebensreise am meisten geholfen hat. Was musste sie loslassen, um so zu werden, wie sie ist? In welchen Lebensbereichen hat sie sich weiterentwickelt? Welche neuen Verhaltensweisen und Denkmuster hat sie sich angeeignet?

Bevor du die Begegnung verlässt, überreicht dir dein zukünftiges Selbst ein Geschenk. Es ist eine kleine Schachtel voller Weisheiten, die dir jetzt helfen können. Du öffnest die Schachtel und schaust hinein. Was sagen diese Weisheiten?

- 02** Nachdem du die Visualisierung durchgeführt hast, denke über die folgenden Fragen nach:
- Was hast du von deinem zukünftigen Selbst gelernt, das dir jetzt helfen kann, aspirationsorientiertes Denken zu entwickeln?
 - Auf welche erstrebenswerten Gedanken möchtest du dich nach der Begegnung mit deinem zukünftigen Selbst jetzt konzentrieren?
- 03** Schreibe deine Gedanken als Vorlage für mögliche Vorsätze auf.

POSITIVE AFFIRMATIONEN

Positive Affirmationen sind Aussagen, die du zu dir selbst sagst, um dich an deinen Wert zu erinnern, daran, wie weit du gekommen bist und wie stark du bist, deinen Weg zur Heilung fortzusetzen. Diese Aussagen können als Anker für den gegenwärtigen Moment dienen und dir helfen Selbstmitgefühl zu fördern. Lasst uns beginnen.

Schritte | Übung

- 01** Wähle eine Affirmation aus dieser Liste oder wähle deine eigene.
 - Ich bin genug.
 - Ich lerne, mich selbst zu lieben.
 - Ich wähle mein Glück.
 - Ich mache Fortschritte auf meinem Weg zur Heilung - eine Entscheidung nach der anderen.
 - Ich habe die Kraft und die Macht, alle Herausforderungen anzunehmen, die auf mich zukommen.
 - Ich kann Herausforderungen meistern.
 - Ich bin dankbar für diesen Tag und die vielen Möglichkeiten, die er bietet.
 - Ich verdiene Mitgefühl, Liebe und Verständnis.
- 02** Sprich die Affirmation in Gedanken beim Ein- und Ausatmen nach und stelle dir dabei die Worte als Anker vor, der dich in der Gegenwart hält.
- 03** Wenn deine Gedanken abschweifen, richte sie mit viel Geduld und Neugierde zurück zur Affirmation.
- 04** Setze diese Praxis für 1-2 Minuten fort. Dabei kannst du eine neue Affirmation wählen, auf die du dich konzentrierst oder bei der gleichen bleiben - je nachdem, was dich am meisten anspricht.
- 05** Wenn du mit der Übung zufrieden bist, gönne dir ein paar ruhige Atemzüge und stelle dir vor, wie du von Wärme, Liebe und Mitgefühl durchströmt wirst.

HILFREICHE RESSOURCEN:

Wenn du mehr erfahren möchtest, laden wir dich ein, die folgenden Beiträge in der Rubrik Online-Ressourcen zum Heilen auf unserer Website saprea.org zu lesen.

- **ASPIRATIONSORIENTIERTES DENKEN ENTWICKELN**
- **BEWUSSTES HANDELN ENTWICKELN**
- **KREATIVER AUSDRUCK**

NÄCHSTES THEMA:

#22



DURCHSETZUNGSSTARKE KOMMUNIKATION

Durchsetzungsstarke Kommunikation ist ein wertvolles Hilfsmittel, das uns ermöglicht, die Kontrolle über unsere Ausdrucksweise zu übernehmen – einschließlich unserer Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen – und zwar auf ehrliche und authentische Art und Weise, ohne dabei die andere Person zu verletzen.