

Aus eigener Kraft(quelle) gesunden

Sportler nutzen diesen Ansatz schon längst: Vor Wettkämpfen erinnern sie sich gezielt an frühere Erfahrungen, in denen sie schwierige Situationen mit Erfolg gemeistert und dadurch zugleich stark positive Gefühle verspürt haben. Zu ihnen gehören insbesondere Kraft, Stolz, Zufriedenheit, Zuversicht und gewachsenes Selbstvertrauen. Indem sich Sportler an solche „resourcevolle“ Zustände erinnern, versetzen sie ihren Organismus und damit auch ihr Gehirn in die Lage, die damals erlebten Kompetenzen erneut zu nutzen. Dieser Ansatz macht so gut wie immer Sinn, insbesondere auch in Psychotherapie und Coaching.



Ich empfehle Ihnen daher DRINGEND, sich die Zeit zu nehmen und ALLE (ich wiederhole ALLE!) wichtigen Erfahrungen aus Ihrem Leben zu notieren, in denen es Ihnen besonders erfreulich ging oder Sie eine schwierige Situation bewältigt und dadurch ein „gutes Gefühl“ entwickelt haben. Letzteres ist besonders wichtig, da wir Menschen vor allem über Gefühle Zugang zu unseren Erinnerungen und Kompetenzen finden. Jeder Mensch findet solche Momente, wenn er nur ausreichend lange sucht. Manchmal kann die Suche allerdings schwer fallen, vor allem wenn man gerade depressiv oder „ausgebrannt“ ist. Das bedeutet aber nicht, dass keine „Ressourcen“ vorhanden sind. Wer beim Angeln keinen Fisch fängt, kann allein deswegen auch nicht behaupten, dass er damit bewiesen hätte, dass es im betreffenden Gewässer keine Fische gibt. Schwierigkeiten beim Auffinden von „Kraftquellen“ in der eigenen Lebensgeschichte haben häufig auch Menschen, die als Kinder wenig von ihren Bezugspersonen „gespiegelt“ wurden. Denn wir alle sind auf Rückmeldungen unserer Umwelt angewiesen, um uns unserer selbst bewusst zu werden. So kann sich kaum ein Mensch ohne Hilfe eines Spiegels seiner Augen bewusst werden. Auch kann niemand für sich alleine beurteilen, ob er sich gut ausdrücken oder gut singen kann. Wenn sich andere mit uns freuen, unterstützen sie uns immer auch dabei, uns unserer eigenen Freude und der dazu führenden Umstände bewusster zu werden. Sollten Sie also (kleine) Kinder haben, ermutige ich Sie nachdrücklich dazu, ihren Kindern spontan und rasch bei erfreulichen Ereignissen eine Rückmeldung zu geben und es den Kindern so zu erleichtern, das mit der Situation verbundene Gefühl wahrzunehmen und im Gedächtnis zu speichern.

Nach diesem Vorspann lade ich Sie ein, sich alle Zeit der Welt zu nehmen und eine persönliche SCHRIFTLICHE Sammlung solcher Erfahrungen anzulegen, die für Sie (besonders) erfreulich verliefen oder bei denen Sie Schwierigkeiten oder außergewöhnliche Herausforderungen erfolgreich bewältigt haben. Beispiele für erfreuliche Erfahrungen sind: Das Erleben der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen (z.B. gut Kochen, Schreiben, Malen, Basteln usw. können), Geburt und Erziehung von Kindern, Feste, die „Eroberung“ einer begehrten Person, intensive Freundschaften, schöne und entspannende (!) Urlaubserlebnisse, der Genuss besonderer Momente (Spaziergänge, Kino- oder Restaurantbesuche), der Erhalt eines Liebesbriefs oder einer Stellenzusage, angenehme Rückmeldungen und Komplimente der Umwelt usw. Beispiele für bewältigte Herausforderungen sind etwa: Das Bestehen von Prüfungen (z.B. auch der Führerscheinprüfung), das Überwinden bislang bestehender Ängste (inklusive Scham!), die souveräne Bewältigung eines zwischenmenschlichen Konflikts, die Unterstützung eines Anderen in schwierigen Zeiten, das mutige Vertreten der eigenen Meinung, eine gute Platzierung in einem Wettkampf, die eigene Weiterentwicklung usw.

Wichtig ist, dass Sie sich bei jedem dieser Punkte immer auch das damit verbundene Gefühl in Erinnerung rufen (damit es nie in Vergessenheit gerät bzw. immer leichter für Sie „abrufbar“ wird). Wenn es darum geht, sich die in der Vergangenheit erlebte Ressource wieder

