

Nachhaltiges und ethisches Handeln sind möglich!
Über Wissen, Wollen und Können zum Tun.
BNE – Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Modul 22: 90 Min. (2x 20 Min. Input + 2x 25 Min. Gruppenarbeit)

Innere Stärke und persönliche Resilienz – so können wir auf die gewaltigen Herausforderungen unserer Zeit reagieren.



Dr. Ralf Nacke, Dipl.-Volkswirt und Jurist (LMU München)
Dozent, zertif. Gemeinwohl-Berater und Berater/Coach

CMP Competent Management Partners AG
Unternehmensberatung für Nachhaltigkeit,
Zukunftsfähigkeit/Strategie, Veränderungs-
Prozesse, Organisations-Entwicklung und Coaching
Huobstrasse 25, CH-6333 Hünenberg See
Tel. +41 41 78302 75
r.nacke@cmpartners.ch / www.cmpartners.ch



Kursinhalte Modul 22: Innere Stärke & persönliche Resilienz.

Zielkompetenzen:

- (1) Die aktuellen Herausforderungen sehen und begreifen, warum «innere Stärke» und «Resilienz» so wichtig für uns sind.
- (2) Erkennen, was die Quellen für physisches Wohlbefinden sind.
- (3) Verstehen, wie innere Stärke unser Leben positiv beeinflusst.
- (4) Was bringt uns die Auseinandersetzung mit unseren «Ängsten» sowie den extrinsischen Motivatoren.
- (5) Was unterstützt die Anbindung an ein übergeordnetes System.
- (6) Vier erprobte Strategien ausprobieren, um Innere Stärke zu entwickeln.
- (7) Warum es Geschichten braucht, um sich wieder mehr Zeit zu nehmen und Phantasie, Zuversicht, Mut und Vertrauen zu entwickeln.
- (8) Zehn konkrete Tipps kennenlernen, um Ängste in Stärke umzuwandeln.
- (9) Ausprägungen und Auswirkungen der neun emotionalen Zustände nach der Sedona-Methode.

AGENDA: Lektion mit 2 Std. (90 Min.)

20 Min. Input zu den ersten zwei Themen (s. Agenda)

25 Min. Gruppenaufgabe

20 Min.. Input zu den zwei weiteren Themen

25 Min. Gruppenaufgabe

- (10) Die Symptome innerer Armut erkennen und die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» verstehen.
- (11) Warum Verbundenheit mit allem («Spirituelle Wohlstand») für uns so wichtig ist, und was darunter zu verstehen ist.

Modul 22: «Innere Stärke & persönliche Resilienz»

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema - inkl. uns beeinflussende Ängste und extrinsische Motivatoren
- (2) Vier erprobte Strategien, um Innere Stärke zu entwickeln
- (3) Zehn Tipps, um Ängste in Stärke umzuwandeln
- (4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften und die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.

- a) nach Nr. (2) und
- b) nach Nr. (4)



Die Welt, in der wir leben wollen!

Fragen:

- (1) Was macht uns glücklich und zufrieden?
- (2) Was macht ein gutes Leben aus?
- (3) Brauchen wir wirklich so viel Konsum oder macht uns weniger (Suffizienz) nicht sogar glücklicher?
- (4) Gelingende Beziehungen zu anderen Menschen: wie kann das funktionieren?
- (5) Achtsamkeit und Selbstverantwortlichkeit. Wie können wir das erreichen?


Thesen zur aktuellen Situation:

- Noch nie in den letzten 75 Jahren gab es auf der Welt so viele Konflikte und Herausforderungen, wie aktuell.
- Der Klimawandel und die Abnahme der bestehenden Biokapazität (Ökosystemleistungen der Natur) sind drastisch und bedrohen unsere bisherige Lebensweise.
- Menschen fühlen sich zunehmend überfordert und die Sehnsucht nach einfachen Lösungen ist gross.
- Polarisierung und der Wunsch nach starken Führern wachsen.
- Frieden ist wichtig – nicht nur zwischen Ländern sondern auch in den Ländern (sozialer Frieden).
- In den industrialisierten westlichen Ländern sind nur wenige Menschen bereit, sich für gelebte Demokratie und das Gemeinwesen einzusetzen.
- Die geistigen Eliten in den Industrieländern optimieren sich nur selbst und gehen nicht mit guten Beispielen voran.
- In den westlichen industrialisierten Ländern definieren wir uns zu stark über «Leistung» und extrinsische Motivatoren.
- Wir sind «gläsern» und Überwachungsmöglichkeiten bedrohen unsere Freiheitsrechte.
- Die meisten Menschen lehnen die aktuelle Wirtschaftsweise (Neoliberalismus) ab und wollen eine soziale (nachhaltige) Wirtschaft, die den Menschen dient und die Natur/Umwelt achtet. Nur wenige sind aber bereit, sich dafür aktiv zu engagieren.


Innere Stärke brauchen wir, um bei den gewaltigen Herausforderungen zu bestehen – Aber: Was ist innere Stärke?

Was genau ist innere Stärke?


- Innere Stärke ist die **seelische Widerstandsfähigkeit**, die uns hilft, auch schwierige Situationen, Rückschläge und Krisen im Leben zu meistern – und daran sogar zu wachsen.
- In der Psychologie benutzt man i.d.R. den Begriff **Resilienz** statt innerer Stärke.
- Jeder Mensch hat eine gewisse innere Stärke. Bei manchen ist diese ausgeprägter als bei anderen.
- Die innere Stärke eines Menschen kann durch Krisen oder auch Schicksalsschläge sehr geschwächt werden, so dass die zeitweise kaum noch vorhanden ist.
- Ist die innere Stärke eines Menschen gut ausgeprägt oder trainiert er diese gezielt, geht er i.d.R. gestärkt aus Krisen und schwierigen Zeiten hervor.



Innere Stärke beeinflusst deine Willenskraft und dein Durchhaltevermögen.



Mit echter innerer Stärke strahlst du einfach, und erlaubst es auch anderen zu strahlen.



Innerlich stark bedeutet einen Anker in sich zu haben.

Quellen Bilder: <https://www.judith-sick.de/innere-staerke-aufbauen> / Text: <https://anchukoegl.com/innere-staerke>

Quellen, die jeder von uns kennt, für physisches Wohlbefinden und um innere Stärke und Resilienz zu fördern.

sich an gesunde Routinen halten



Quellen der Freude erschließen



in der Gegenwart leben



Dankbarkeit



Selbstmitgefühl



Verbindung



Grenzen setzen



Achtsamkeit



Selbstmitgefühl erfordert Ernstnehmen der eigenen Gefühle und sich selbst, wie einem guten Freund begegnen.



Wie innere Stärke dein Leben beeinflusst und 4 erprobte Strategien zum Aufbau innerer Stärke.

Der Glaube, ein gutes Leben sei einfach und frei von Schmerz, ist eine Illusion.

- Wir werden immer wieder schwierige Zeiten, Enttäuschungen und negative Erfahrungen erleben. Sie sind ein Teil des Lebens.
- Glückliche Menschen sind nicht glücklich, weil sie nie Probleme und Rückschläge haben. Sie sind glücklich, weil sie gelernt haben, damit umzugehen.
- Innere Stärke gibt dir Kraft,
 - ✓ Mut und Ausdauer, um auch schwierige Zeiten durchzustehen.
 - ✓ Um Misserfolge und Rückschläge zu verkraften.
 - ✓ Um Krisen zu meistern.
 - ✓ Um an deinen Zielen zu arbeiten, selbst wenn es schwierig wird und andere schon lange aufgegeben haben.
- Innere Kraft ist wie der gute Freund, der dich in schwierigen Zeiten aufmuntert, dir auf die Schulter klopfte und dir sagt: „*Komm, das wird schon wieder. Ich weiss, du schaffst es, und zusammen stehen wir das durch.*“

4 erprobte **Strategien**, um Innere Stärke zu entwickeln

- (1) Höre auf, dich selbst zu bemitleiden
- (2) Fange an, optimistischer zu denken
- (3) Stelle dich Herausforderungen
- (4) Lerne, mit Rückschlägen umzugehen

- Jede einzelne dieser 4 Strategien hilft, mehr innere Stärke zu entwickeln.
- Aber: dies passiert nicht von heute auf morgen.
- Innere Kraft aufzubauen ist ein Prozess, der eine gewisse Zeit braucht.
- Je öfter du diese Strategien anwendest, desto selbstbewusster, resilienter und innerlich stärker wirst du werden.

Quelle: <https://anchukoegl.com/innere-staerke>

Die Auseinandersetzung mit unseren «Ängsten» und «Zweifeln» ist elementar, um innere Stärke entwickeln zu können.



Das Verhalten der anderen ist von grundlegender Bedeutung für uns!

Angeborener Selbstzweifel:

Was andere von uns halten, entscheidet mit, wie wir uns selbst sehen (Urteile der anderen können zu Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühlen führen).

Motive für Streben nach Status:

Geld, Ansehen, Ruhm und Macht – Liebe wird nicht erwähnt, verbirgt sich aber dahinter.

Niedriger Status = niedriges Selbstwertgefühl

Ansehen:

- Der Reiche prahlt mit seinem Reichtum (Aufmerksamkeit auf sich ziehen).
- Der Arme hingegen schämt sich seiner Armut (Gefühl, nicht beachtet zu werden).

Folgen der **Missachtung**

Urteile der anderen

Du bist ein Versager
Du bist unbedeutend
Du bist beschränkt

Selbstbild

ich bin nichtswürdig
ich bin ein Niemand
ich bin dumm

Folgen der **Beliebtheit**

Urteile der anderen

Du bist erfolgreich
Du bist wichtig
Du bist intelligent

Selbstbild

ich habe Verdienste
ich bin anerkannt
ich bin schlau

Wir werden viel stärker von extrinsischen Motivatoren (Motive Zugehörigkeit, Macht und Leistung) beeinflusst, als wir wahrnehmen.

Grundmotive nach McClelland, D.C.: Human Motivation, Cambridge ,1987

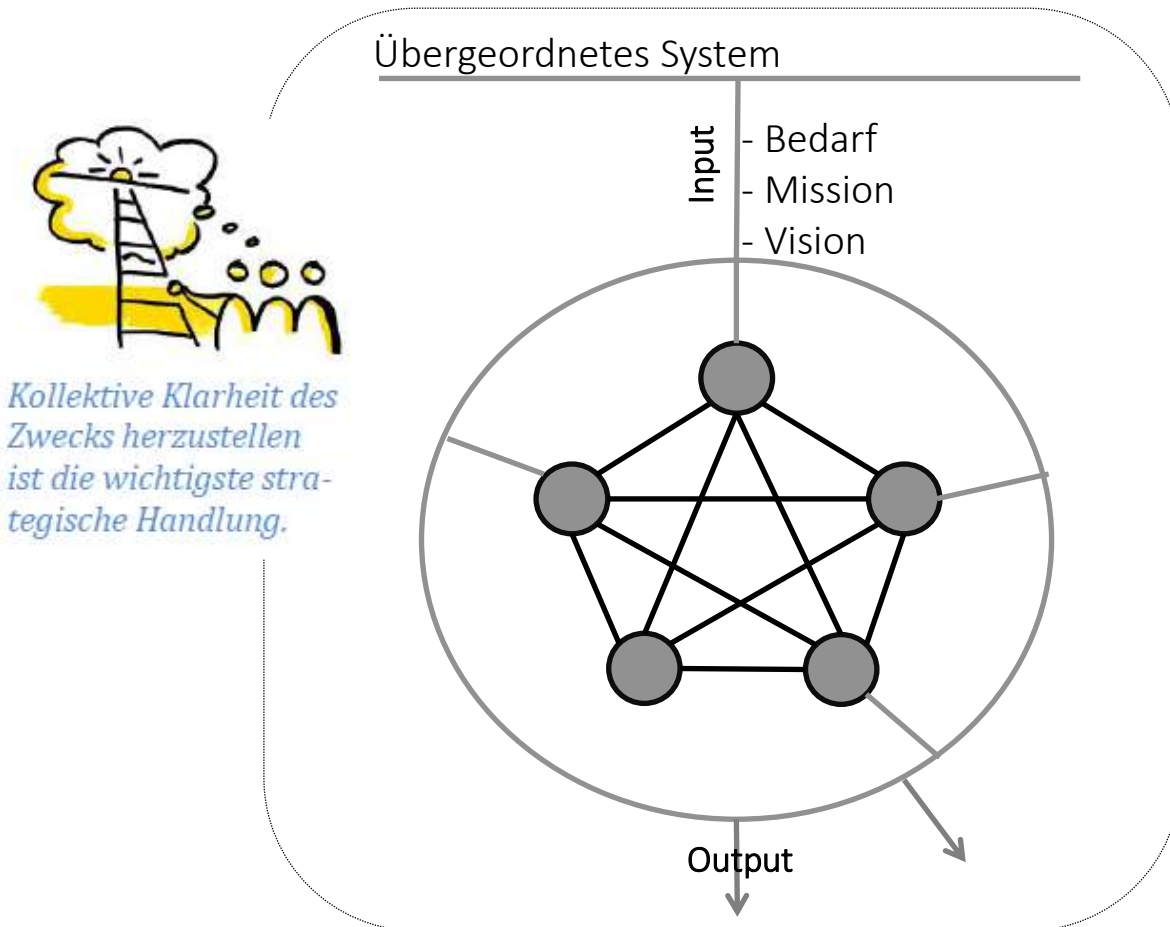
Externes Selbstverständnis
begründet in der sozialen Rolle, die eine Person in einer Gemeinschaft einnimmt.

Instrumentelle Motivation: der Wunsch nach einer konkreten Belohnung oder einem anderen Vorteil für das Durchführen einer Tätigkeit.

Internalisierung von Zielen: das eigene Handeln als Baustein für das Erreichen einer externen Zielstellung (Leistung) sehen



Die Anbindung an ein übergeordnetes System reduziert Ängste und unterstützt die SINN-Ausrichtung sowie die emotionale Bindung.



(1) **Mission** – Unternehmensauftrag – einen wichtigen Beitrag leisten!

- bietet Sinn
- ist qualitativ
- schafft Nutzen
- zeigt den geleisteten Beitrag

(2) **Vision** – begeistertes Bild der Zukunft!

- gibt Kraft
- ist emotional
- ist qualitativ
- ist eine Vorstellung des Wunschbildes

(3) **Werte** – den richtigen Weg gehen!

- enthalten Überzeugungen
- sind wert- und handlungsorientiert
- grundlegend für das Verhalten

Modul 22: «Innere Stärke & persönliche Resilienz»

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema - inkl. uns beeinflussende Ängste und extrinsische Motivatoren
- (2) Vier erprobte Strategien, um Innere Stärke zu entwickeln
- (3) Zehn Tipps, um Ängste in Stärke umzuwandeln
- (4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften und die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (2) und
b) nach Nr. (4)



1. Strategie für innere Stärke: «Höre auf, dich selbst zu bemitleiden!»

- Selbstmitleid hält uns davon ab, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und innere Stärke aufzubauen, aber es fühlt sich gut an. Und das ist das Gefährliche daran.
- Wenn du dich immer wieder beklagst und anderen Menschen erzählst, wie schwer dein Leben ist, bekommst du Zuneigung und Aufmerksamkeit – zumindest eine gewisse Zeit.
- Diese Zuneigung fühlt sich gut an. Es ist schön, von anderen zu hören, dass man es so schwer hat und das Leben einen unfair behandelt.
- Doch durch Selbstmitleid kommst du kein bisschen weiter. Du übernimmst keine Verantwortung für deine Probleme, du versuchst nichts an deinem Leben zu ändern und findest ständig nur Ausreden.
- Wenn du innerlich stärker werden möchtest, musst du aufhören, dich selbst zu bemitleiden.
- Ja, du hast Probleme. Ja, das Leben ist nicht immer fair. Ja, du weisst manchmal vielleicht nicht weiter. Aber verfalle deshalb nicht in Selbstmitleid. Übernimm stattdessen Verantwortung.

Was es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen

- (1) Umstände, Probleme und Herausforderungen in deinem Leben passieren – egal ob selbst- oder fremdverschuldet.
- (2) Verantwortlich bis du dafür, wie du auf die Umstände in deinem Leben reagierst. Du kannst entscheiden, wie du damit umgehst.
- (3) Du solltest dich fragen, was du jetzt tun kannst. Nimm die Situation an, mach das Beste daraus mit dem, was du jetzt hast und versuche, eine Lösung zu finden.
- (4) In dem Moment, in dem du anfängst Verantwortung zu übernehmen, entwickelst du neuen Lebensmut, Selbstbewusstsein und innere Kraft.

2. Strategie für innere Stärke: «Fange an, optimistischer zu denken!»

Was nicht geht: Alles schön zu reden und um jeden Preis positiv zu denken. Es ist wichtig, nicht den Bezug zur Realität zu verlieren und der Wahrheit ins Auge zu schauen.

Aber: Ein gesunder Optimismus ist sehr wichtig, um besser mit Krisen, Herausforderungen und schwierigen Zeiten umzugehen.

Fakt: Deine Gedanken sind enorm machtvoll. Das, was du denkst, hat einen grossen Einfluss auf deine Gefühle, deine Entscheidungen und letztendlich auch deine Handlungen.

Selbsterfüllende Prophezeiung:

- Wenn du glaubst, du schaffst etwas nicht, wirst du es nicht schaffen.
- Wenn du glaubst, dass du etwas schaffst, hast du gute Chancen, es auch wirklich zu schaffen.

Der springende Punkt: Gesunder Optimismus

- Du musst nicht immer davon überzeugt sein, dass du etwas schaffen wirst. Aber du musst glauben, dass es zumindest möglich ist.
- Wenn du dir einredest, dass du es sowie nicht schaffst, wirst du es gar nicht erst probieren. Dann gibst du auf, versinkst in Selbstmitleid oder begibst dich in die bekannte Opferrolle.
- Wenn du jedoch glaubst, dass du es vielleicht schaffen kannst, dann probierst du es.

Fokussiere dich auf die Lösung statt auf das Problem

Bsp. Mountainbike-fahren: In einer schwierigen Abfahrt ist es wichtig, dass man dort hinschaut, wo man hin möchte. Fokussierst Du Dich stattdessen auf einen Baum, einen Felsen, einen Abgrund – fährst du genau darauf zu. Es geht also darum, die Hindernisse wahrzunehmen und dann dort hinzuschauen, wo Du hinfahren möchtest.

Die gleiche Regel gilt für das Leben:

- Du sollst nicht vor deinen Problemen wegrennen. Nimm sie wahr und sei dir der Risiken bewusst. Doch dann solltest du dich auf die Lösung fokussieren.
- Vielen Menschen fehlt es an Optimismus, Zuversicht und innerer Stärke, weil sie immer nur Probleme sehen. Egal, was passiert, egal, was sie sich vornehmen, alles sind Probleme.
- Fange deshalb an, lösungsorientiert zu denken. Halte nicht nach Problemen Ausschau, sondern nach Lösungen und Möglichkeiten, etwas trotzdem zu erreichen.

3. Strategie für innere Stärke: «Stell dich Herausforderungen!»

Herausforderungen und Veränderungen machen uns Angst!

Ob es ein neuer Job ist, der Umzug in eine fremde Stadt, eine Beziehungskrise oder ein neues Ziel, das wir uns stecken.

- Aus diesem Grund gibt es viele Menschen, die um jeden Preis versuchen, Herausforderungen und Veränderungen zu vermeiden.
- Es sind gerade Herausforderungen und das Verlassen der Komfortzone, die uns innerlich wachsen lassen.
- Du entwickelst innere Stärke, wenn du dich deinen Ängsten und Unsicherheiten stellst. Wenn du Herausforderungen konsequent angehst. Wenn du etwas tust, obwohl du nicht so ganz weisst, ob es klappen wird oder was passieren wird.
- **Mut ist eine Entscheidung!**

Die Wahrheit ist: **Jeder Mensch verspürt Angst.**

- Manche nehmen ihre Angst an, akzeptieren sie und tun dann trotzdem das, was sie sich vorgenommen haben. Andere lassen sich von ihrer Angst abhalten.
- Vergiss nicht: Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst. **Mut bedeutet, Angst zu verspüren und es dann trotzdem zu tun.**
- Deshalb kann jeder Mensch zu jeder Zeit mutig sein. Mut ist nämlich nur eine Entscheidung. Die Entscheidung, dass es etwas gibt, das dir wichtiger ist als deine Angst.

Um innere Stärke aufzubauen, solltest du dich öfter dazu **entscheiden, mutig zu sein**. Jedes Mal, wenn du dich deiner Angst stellst, wirst du selbstbewusster, mutiger und innerlich stärker.

- Du möchtest ein eigenes Business starten?
- In eine andere Stadt oder ein fremdes Land ziehen?
- Den Job wechseln?
- Ein Buch schreiben?
- Einen Menschen ansprechen, der dir gefällt?

Vorgehen: Nimm deine Angst wahr. Akzeptiere sie. Und dann tue es trotzdem.

- Angst ist ein sehr unangenehmes Gefühl. Aber es kann dich nicht aufhalten, wenn du es nicht zulässt.
- Sei mutig. Stell dich deiner Angst. Und tue das, was du dir vorgenommen hast.

Quelle: <https://anchukoegl.com/innere-staerke>

4. Strategie für innere Stärke: «Lerne, mit Rückschlägen umzugehen!»

Keiner erlebt gerne Rückschläge oder Misserfolge. Dabei sind sie kaum vermeidbar.

- Um innere Stärke aufzubauen ist es enorm wichtig, besser mit Rückschlägen umzugehen.
- Rückschläge können dir all deine Kraft, deinen Mut und deine Motivation rauben. Sie können dazu führen, dass du aufgibst, in Selbstmitleid verfallst und glaubst, du kannst nichts mehr in deinem Leben ändern.

Wenn du lernst, mit Rückschlägen umzugehen, wachst du daran.

- Du entwickelst dann mehr Resilienz, Selbstbewusstsein und innere Kraft.
- Dir wird bewusst, dass du auch mit Problemen und Herausforderungen umgehen kannst und dass du nicht gleich beim ersten Rückschlag aufgibst.

Arnold Schwarzenegger: „Stärke kommt nicht vom Gewinnen. Du wachst an deinen Herausforderungen. Wenn du auf Widerstände triffst und dich entscheidest dranzubleiben, das ist Stärke.“

Quelle: <https://anchukoegl.com/innere-staerke>

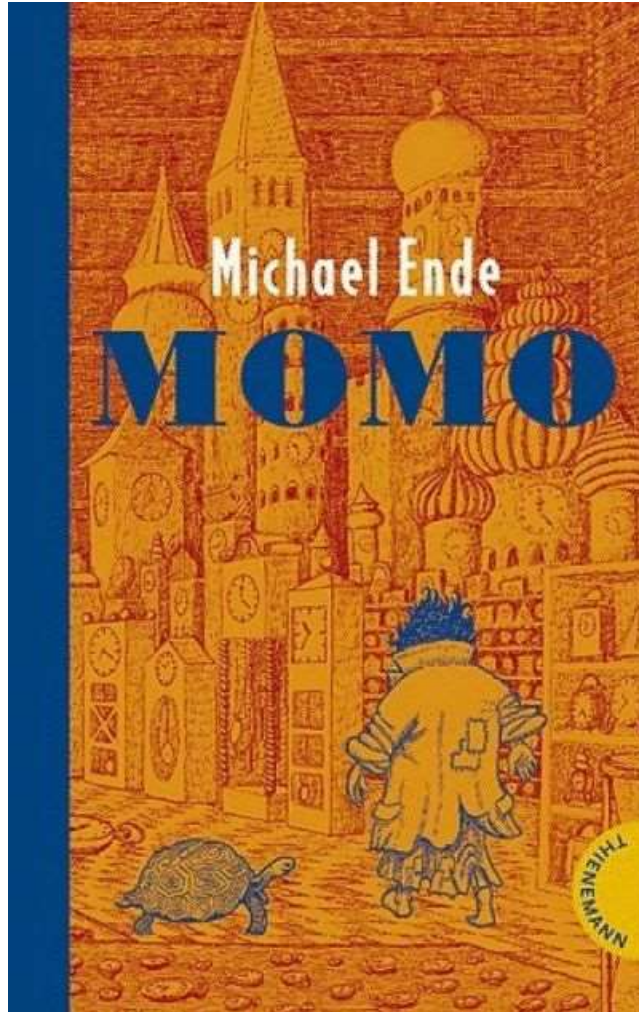
Wie du Rückschläge besser verkraftest

- Betrachte Rückschläge als Feedback.
- Ein Rückschlag bedeutet nicht, dass du es nie schaffen wirst, nicht gut genug bist oder es nicht drauf hast. Es sagt nur, das, was du jetzt gerade tust, funktioniert so nicht.
- Wenn du einen Rückschlag erlebst – egal in welchem Lebensbereich – dann frage dich, was du daraus lernen kannst. Und dann probiere es nochmal, aber mit einer anderen Strategie.
- Rückschläge sind vor allem dann frustrierend, wenn du daraus nicht lernst. Dann ist es möglich, wieder die gleichen Rückschläge, Misserfolge und Probleme zu erleben.

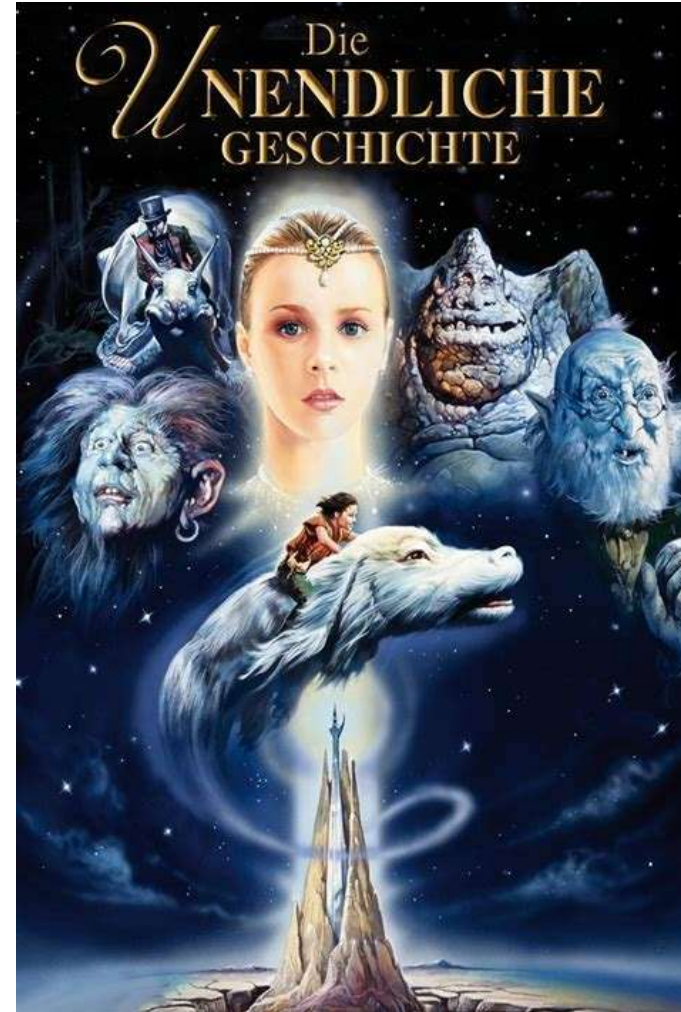
Innere Stärke kannst du aufbauen und trainieren. Es erfordert ein positives Mindset.

- Nichts ist per se schlecht oder gut. Erst unsere mentale Bewertung führt dazu, ob Dinge positiv o. negativ sind.
- Du kannst einen Misserfolg als eine grosse Niederlage betrachten. Dadurch bist du demotiviert, fühlst dich als Versager und wirst es nie wieder probieren.
- Du kannst den gleichen Misserfolg jedoch als Feedback sehen. Du lernst daraus, bleibst weiterhin motiviert und mit mehr Erfahrung probierst du es nochmal.

Es braucht «Geschichten», um sich wieder mehr Zeit zu nehmen für sich und Phantasie, Zuversicht, Mut und Vertrauen zu entwickeln – nicht nur für Kinder.



Die Zeiträuber



Das «Nichts» zerstört Phantasialand

Modul 22: «Innere Stärke & persönliche Resilienz»

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema - inkl. uns beeinflussende Ängste und extrinsische Motivatoren
- (2) Vier erprobte Strategien, um Innere Stärke zu entwickeln
- (3) Zehn Tipps, um Ängste in Stärke umzuwandeln
- (4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften und die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.

a) nach Nr. (2) und
b) nach Nr. (4)



Austausch in Kleingruppen – Gruppenarbeit (20 Min.) + Reflektion (5 Min.).

Hinweise für den Gruppenaustausch:

- Check-in: Bitte stellen Sie sich zunächst kurz vor (1/2 Min./TN, Vor- und Nachname, Firma, Funktion, Euer Befinden?)
- Bitte die Regeln des «Dialogs» beachten: sich kurz fassen - aktiv zuhören - auf Bewerten/ Beurteilen verzichten - jeden zu Wort kommen lassen - keine Zwiesgespräche - lösungsorientiert vorgehen - ...
- Evtl. eine/n Moderator:in bestimmen (Gesprächsleitung)
- Eine/r sollte auf die Zeit achten. Sie haben 20 Min. für Ihren Dialog/Austausch.
- Haben Sie Freude am Dialog und dem Gruppenaustausch
- Bitte das Flipchart kreativ für die Notizen nutzen

Bitte jemanden bestimmen, der nachher **im Plenum die drei wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.**

Fragen

- (1) Wie wendest du die 1. Strategie «Höre auf, dich selbst zu bemitleiden!» an. Welche Faktoren hindern dich und warum? Welche Faktoren/Umstände fördern dich?
- (2) Wie wendest du die 2. Strategie «Fange an, optimistischer zu denken!» an. Welche Faktoren hindern dich und warum? Welche Faktoren/Umstände fördern dich?
- (3) Wie wendest du die 3. Strategie «Stell dich Herausforderungen!» an. Welche Faktoren hindern dich und warum? Welche Faktoren/Umstände fördern dich?
- (4) Wie wendest du die 4. Strategie «Lerne, mit Rückschlägen umzugehen!» an. Welche Faktoren hindern dich und warum? Welche Faktoren/Umstände fördern dich?

Modul 22: «Innere Stärke & persönliche Resilienz»

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema - inkl. uns beeinflussende Ängste und extrinsische Motivatoren
- (2) Vier erprobte Strategien, um Innere Stärke zu entwickeln
- (3) Zehn Tipps, um Ängste in Stärke umzuwandeln
- (4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften und die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (2) und
b) nach Nr. (4)



Zehn Tipps, um Ängste in Stärke umzuwandeln – Tipps #1 und #2

Tipp #1: Nimm deine Ängste an

- Angst ist ein natürliches Gefühl.
- Sie ist ein Schutzmechanismus, der uns vor Gefahren warnen soll.
- Wenn du deine Ängste verdrängst, werden sie nur stärker.
- Akzeptiere deine Ängste und gib ihnen Raum.
- Spüre sie, ohne sie zu bewerten.



Tipp #2: Erforsche deine Ängste

- Wovor hast du genau Angst?
- Was sind die Ursachen deiner Ängste?
- Stell dir Fragen wie:
 - Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?
 - Wie wahrscheinlich ist es, dass das Schlimmste passiert?
 - Was könnte ich tun, wenn das Schlimmste passiert?
- Die Antworten auf diese Fragen helfen dir, deine Ängste besser zu verstehen und damit umzugehen.

Quelle: <https://leichter-durchs-leben-coaching.de/aengste-lieben-lernen>

Zehn Tipps, um Ängste in Stärke umzuwandeln – Tipps #3 und #4

Tipp #3: Stell dich deinen Ängsten

- Vermeide deine Ängste nicht, sondern stelle dich ihnen bewusst.
- Beginne mit kleinen Schritten.
- Wenn du zum Beispiel Angst vor Spinnen hast, schau dir erst Bilder von Spinnen an.
- Dann kannst du versuchen, eine Spinne aus der Ferne zu beobachten.
- Wenn du dich wohl fühlst, versuche, eine Spinne anzufassen.
- Je öfter du dich deinen Ängsten stellst, desto weniger Angst wirst du vor ihnen haben.



Tipp #4: Übe Entspannungstechniken

- Entspannungstechniken unterstützen dich dabei, mit deiner Angst umzugehen.
- Versuche z.B. Meditation, Yoga, progressive Muskelentspannung oder Atemübungen.
- Diese Techniken beruhigen deine Gedanken und lösen Verspannungen.



Quelle: <https://leichter-durchs-leben-coaching.de/aengste-lieben-lernen>

Zehn Tipps, um Ängste in Stärke umzuwandeln – Tipps #5 bis #7

Tipp #5: Baue dein Selbstvertrauen auf

- Je besser du dich selbst kennst und akzeptierst, desto weniger Angst hast du.
- Triff dich mit Freunden und Familie, die dich stärken und von denen du inspiriert bist.
- Setze dir realistische Ziele und ermutige dich selbst, wenn du sie erreichst.



Tipp #6: Suche dir Unterstützung

- Wenn du mit deinen Ängsten alleine nicht zurechtkommst, suche dir professionelle Hilfe.
- Ein Therapeut hilft, Ängste zu verstehen und zu überwinden.



Tipp # 7: Setze dir realistische Ziele

- Wenn du zu viel von dir erwartest, wirst du nur noch mehr Angst haben.
- Beginne mit kleinen Schritten und erhöhe die Herausforderungen schrittweise.
- Wenn du mit kleinen Zielen Erfolg hast, stellen grössere deine Ängste viel weniger auf die Probe.

Quelle: <https://leichter-durchs-leben-coaching.de/aengste-lieben-lernen>

Zehn Tipps, um Ängste in Stärke umzuwandeln – Tipps #8 bis #10

Tipp #8: Lerne, loszulassen

- Nicht alles in deinem Leben kannst du kontrollieren.
- Lerne, Dinge loszulassen, die du nicht ändern kannst.
- Akzeptiere, dass es im Leben auch negative Dinge gibt.
- Betrachte herausfordernde Zeiten als Zeiten, um zu wachsen und sich weiterzuentwickeln.



Quelle: <https://leichter-durchs-leben-coaching.de/aengste-lieben-lernen>

Tipp #9: Sei nachsichtig mit dir selbst

- Jeder hat Ängste.
- Sei nicht zu streng mit dir, wenn du mal einen Rückfall hast.
- Vergib dir selbst.
- Und versuche noch einmal, dich trotz deiner Ängste zu behaupten und nicht ins Schneckenhaus zurückzuziehen.



Tipp #10: Glaube an dich

- Du kannst deine Ängste überwinden.
- Habe Vertrauen in dich selbst und deine Fähigkeiten.
- Die stärkste Kraft liegt in unserem Inneren (in unserem Herzen, in der Liebe).
- Wir müssen nur lernen, dieser Kraft zu vertrauen.



Wir alle tragen neun emotionale Zustände latent in uns.

(Die Sedona-Methode nach Hale Dwoskin)



1. Apathie



2. Traurigkeit



3. Angst



4. Lust



5. Wut (Ärger)



6. Stolz



7. Mut



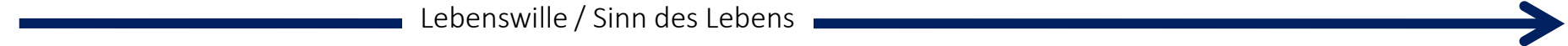
8. Akzeptanz und Liebe



9. Frieden

Mangel / niedrig / verkrampft

hoch / Überfluss



tief / Schmerz

stark



tief / wirr / unflexibel

flexibel / hoch / klar



sehr hoch

kaum



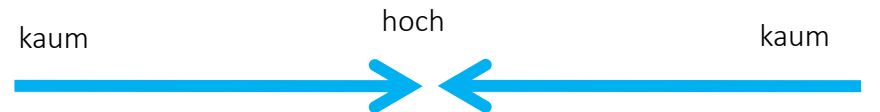
(-)

Nächstenliebe



(-)

Veränderungs-Drang



(-)

Selbstvertrauen und Glaube



kaum

hoch

kaum

kaum

hoch

Modul 22: «Innere Stärke & persönliche Resilienz»

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema - inkl. uns beeinflussende Ängste und extrinsische Motivatoren
- (2) Vier erprobte Strategien, um Innere Stärke zu entwickeln
- (3) Zehn Tipps, um Ängste in Stärke umzuwandeln

(4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften und die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (2) und
b) nach Nr. (4)



Was braucht es für ein erfülltes Leben und was ist «Echter Wohlstand»?

Vivian Dittmar hat sich damit auseinandergesetzt und Lösungen entwickelt.

Im Leben geht's darum nicht nur «**materielle**» Bedürfnisse zu stillen, sondern auch **soziale, psychische und spirituelle**.

In traditionellen Kulturen werden z.B. noch Geborgenheit in einer Gemeinschaft, kulturelle Fertigkeiten und Traditionen, Gelassenheit und enger Kontakt mit der Natur ermöglicht.

Die **innere Armut**, die menschliche Armut und die kulturelle Armut werden in den reichen Industrienationen ausgeblendet. Wir scheinen **angewiesen auf einen nie abreissenden Strom an Konsum und Unterhaltung**, um diese Mängel in Schach zu halten. Es ist wichtig zu erkennen, was ein «gutes Leben» ausmacht.

Symptome innerer Armut

- (1) Chronische Unzufriedenheit
- (2) Hetze & Stress / Zeitvertreib
- (3) Einsamkeit
- (4) Innere Leere
- (5) Süchte



Zu (1) Verhärmter Blick der Menschen, der von einer **chronischen Unzufriedenheit** der Menschen zeugt.

Zu (2/3) **Hetze & Stress** und **Einsamkeit** betreffen uns heute sehr

Zu (4) **Innere Leere**: steigende Raten psychischer Erkrankungen (Depressionen & Angststörungen)

Zu (5) **Süchte**: stoffliche (legale und illegale Drogen – inkl. Alkohol) und nicht-stoffliche (Spielsucht, Sportsucht, Sexsucht, Konsumsucht, Geldsucht, ...)

«Echter Wohlstand» hat fünf Dimensionen: Zeit, Beziehungen, Kreativität, Spiritualität und Ökologie.



Zeitwohlstand bedeutet, Zeit ohne «Hast» und ohne «Überdruss» zu erleben. Wir leben im Bewusstsein, dass genug Zeit da ist, und erleben Dankbarkeit, dass alles zu seiner Zeit geschehen darf.



Beziehungswohlstand bedeutet, dass wir eingewoben sind in ein tragfähiges Netzwerk von Verbindungen, wo wir einfach so sein dürfen, wie wir sind – ohne Maske (Familie, Freunde, Kolleg:innen)

Kreativitätswohlstand betrifft alle Aspekte unseres Lebens und unsere schöpferische Gestaltungsfreude: wie wir arbeiten, wie wir unsere Freizeit verbringen, wie wir unsere Beziehungen gestalten, unsere Häuser bauen, unsere Kinder begleiten und vieles mehr. Es geht um das «wie» und nicht um das «was».

Spirituelle Wohlstand: Bewusstsein der Verbundenheit und Einheit von allem – eingebettet und getragen von einem Universum, das sinnvoll ist.

Ökologischer Wohlstand bedeutet, uns der Bedeutung der Natur wieder bewusst zu werden und sie entsprechend zu würdigen und zu schützen. Wir haben uns als untrennbaren Teil der Natur wieder zu erkennen.

(4) «Spirituelle Wohlstand» - Verbundenheit mit Allem.

Bewusstsein der Verbundenheit und Einheit von allem – eingebettet und getragen von einem Universum, das sinnvoll ist. Beseeltheit von allem, die alles durchdringt. Wir sind nicht getrennt von den anderen und der Welt.

Spirituelle Armut: (1) fehlender Sinn für Schönheit, (2) grosse Lieblosigkeit, (3) Mangel an Weisheit, (4) Gefühl von Sinnlosigkeit, (5) fehlende innere Anbindung.

Schönheit: die Welt ist schön. Jedem Ort wohnt eine ganz eigene, einzigartige, wunderbare Schönheit inne. Bei vielen Menschen ist das Herz aber so vernarbt, dass sie nicht fähig sind, diese Schönheit wirklich wahrzunehmen. Wir lieben Schönheit, es liegt in unserer Natur, Schönheit zu erhalten und ihr zu huldigen. Schönheit nährt unser Herz, unsere Seele, sie macht uns glücklich.



Liebe: Wenn unser Herz von der Schönheit der Welt berührt wird, öffnet es sich.

- Wenn unsere Institutionen und Handlungen von Liebe geprägt sind, werden Schönheit, Würde und Einzigartigkeit in ihnen einen übergeordneten Stellenwert erhalten.
- Mit Liebe zu arbeiten, bedeutet, dies mit Achtung vor der Aufgabe zu tun.
- Achtung für die Würde des Lebens. Wenn du Arbeit mit Liebe verrichtest, beginnt sie dich zu nähren, während du ihr nachgehst.

Weisheit: Aus Liebe erwächst Weisheit.

- Echte Liebesfähigkeit liebt die Gesamtheit einer Person oder einer Tätigkeit.
- Wenn wir beginnen, wahrhaftig zu lieben, dann hören wir auf, diese oder jene Aspekte des anderen verändern zu wollen.
- Daraus resultiert Weisheit. Mit den Augen der Weisheit betrachtet, ergibt die Gesamtheit des Lebens allmählich Sinn.

(4) «Spirituelle Wohlstand» - Verbundenheit mit Allem



Sinn: Was ist der Sinn des Lebens? Warum sind wir hier?
Warum gibt es uns?

- In Momenten von überwältigender Schönheit löst sich diese Frage auf. Auch wenn du total verliebt bist und das Leben einen Glücksrausch gleicht.
- Wenn unser Herz weit ist und wir die Schönheit der Welt wirklich wahrnehmen und von ihr berührt werden.
- Menschen sind von klein auf in Kontakt mit den Zyklen des Lebens – Sommer und Winter, Tag und Nacht, Hitze und Kälte, Geburt und Tod, Arbeit und Ernte – und wir erkennen, dass es gut ist, wie es ist. Wir sind umgeben von der natürlichen Schönheit der Ökosysteme, die sie erhalten.

Die **innere Anbindung**: Bei innerem Wohlstand geht es um die innere Verbindung mit dem grossen Ganzen.

- Es gibt ein «inneres» Navi. Rituale stärken die Fähigkeiten der Menschen, mit dem inneren Navi auf natürliche Weise in Kontakt zu treten – Intuition, Inspiration, Herzintelligenz.
- Innere Anbindung deutet, mit der inneren Ordnung in Kontakt zu sein. Wir erleben uns als Teil des Ganzen und handeln im Einklang mit diesen Bewegungen.

- Über das innere Navi empfangen wir konkrete Handlungsimpulse, Eingebungen und eine natürliche Verbindung mit dem Wahren, Guten und Schönen.

Wie entsteht spiritueller Wohlstand?

- (1) **Entschleunigung und Achtsamkeit.**
Erste Übung: immer präsent zu sein – Meditation, Yoga, ... - Gegenwärtigkeit kultivieren. Deinen Körper bewusst wahrnehmen und den Atem spüren.
- (2) Übe dich darin, **Schönheit zu sehen** und sie zu würdigen. Befasse dich mit Licht und Schatten in deinem Leben und lerne die Verbindung zwischen beiden anzuerkennen.
- (3) Experimentiere damit, eine **Arbeit mit Liebe zu verrichten**. Kultiviere deine innere Anbindung über deine Intuition, deine Inspiration und deine Herzensintelligenz.



Modul 22: «Innere Stärke & persönliche Resilienz»

AGENDA

- (1) Einstieg in das Thema - inkl. uns beeinflussende Ängste und extrinsische Motivatoren
- (2) Vier erprobte Strategien, um Innere Stärke zu entwickeln
- (3) Zehn Tipps, um Ängste in Stärke umzuwandeln
- (4) Symptome innerer Armut in den westlichen Industriegesellschaften und die fünf Dimensionen von «echtem Wohlstand» nach Vivian Dittmar



2x Gruppenaufgaben
zu je 25 Min.
a) nach Nr. (2) und
b) nach Nr. (4)



Austausch in Kleingruppen – Gruppenarbeit (20 Min.) + Reflektion (5 Min.).

Hinweise für den Gruppenaustausch:

- Check-in: Bitte stellen Sie sich zunächst kurz vor (1/2 Min./TN, Vor- und Nachname, Firma, Funktion, Euer Befinden?)
- Bitte die Regeln des «Dialogs» beachten: sich kurz fassen - aktiv zuhören - auf Bewerten/ Beurteilen verzichten - jeden zu Wort kommen lassen - keine Zwiesgespräche - lösungsorientiert vorgehen - ...
- Evtl. eine/n Moderator:in bestimmen (Gesprächsleitung)
- Eine/r sollte auf die Zeit achten. Sie haben 20 Min. für Ihren Dialog/Austausch.
- Haben Sie Freude am Dialog und dem Gruppenaustausch
- Bitte das Flipchart kreativ für die Notizen nutzen

Bitte jemanden bestimmen, der nachher **im Plenum die drei wichtigsten Erkenntnisse vorstellt.**

Fragen

- (1) Kennst du deine Ängste und kannst du sie annehmen? Was hindert dich daran?
- (2) Welche Faktoren/Umstände fördern dich beim Annehmen der Ängste?
- (3) Weiter mit den Fragen zu „spirituellem Wohlstand“ (nächstes Chart)

Fragen zu «Spirituellem Wohlstand»

(Fortsetzung Gruppenarbeit)



- Wir erleben uns eingebunden in ein Universum, das sinnvoll ist.
- Wir wissen, dass das Leben ein Wunder ist und achten es als solches.

Fragen zum «Spirituellen Wohlstand»

- (1) Wie viel bist du im Alltag mit der Schönheit des Lebens in Kontakt?
- (2) Gibt es Momente und Situationen, in denen du die Verbundenheit von Allem direkt erlebst? Kultivierst du dieses Erleben bewusst?
- (3) Erlebst du deine Arbeit als „heilig“? Arbeitest du mit Liebe?
- (4) Erlebst du dein Leben als sinnvoll?
- (5) Ist dein Leben von Schönheit durchdrungen?

- (6) Kannst du auch bei Rückschlägen und in Krisen der Weisheit des Lebens vertrauen?
- (7) Hast du einen guten Zugang zu deinem inneren Navi?
- (8) Liebst du das Leben in seiner Gesamtheit, mit allen Herausforderungen und aller Schönheit?

DANK E!

für Ihre Aufmerksamkeit



Bildung
für morgen.ch

Wir Unternehmen eine bessere Welt.