

Newsletter „3 Minuten lesen, 3 Minuten üben – dauerhaft weniger Stress“ (2/2016)
von Carola Kleinschmidt - Ihre Expertin für gesundes Arbeiten und Leben in stressigen
Zeiten (www.carolakleinschmidt.de)

*Egoistisch sind wir nicht deshalb, weil
wir uns selber zu sehr lieben, sondern
weil wir uns zu wenig lieben.
Safi Nidiaye, Das Tao des Herzens*



Thema im September:

Warum es sich lohnt, nett zu sich selbst zu sein (ohne zum Egomane zu werden).

Psychologen führen ja viele Experimente durch. Sie lassen Probanden dies und das erleben und schauen, was mit dem Befinden und der Psyche der Studienteilnehmer passiert. Meist haben die Wissenschaftler klare Erwartungen. Doch manche Ergebnisse überraschen selbst die Forscher. So zum Beispiel die Studie der amerikanischen Psychologin Barbara Fredrickson, bei der eine Gruppe von Erwachsenen die einfache Meditationsübung „Liebende Güte“ erlernte.

Die Übung ist simpel: Man setzt sich ruhig hin und schickt im Stillen gute Wünsche an sich selbst, an Freunde, Bekannte etc. (Ein typischer Satz ist: „Möge ich leicht durchs Leben gehen.“) Dabei achtet man besonders darauf, die Sätze nicht nur zu denken, sondern auch bewusst das warme Gefühl wahrzunehmen, das wir empfinden, wenn wir jemanden wirklich von Herzen Gutes wünschen. Die Studienteilnehmer, die vorher keine Meditationserfahrung hatten, führten die Mini-Meditation über einige Wochen regelmäßig durch. Das Ergebnis zeigte Erstaunliches:

- Noch sechs Wochen nach dem Training empfanden die Studienteilnehmer deutlich mehr positive Gefühle, wie Liebe, Freude, Hoffnung und Dankbarkeit.
- Ihre Beziehungen zu anderen Menschen empfanden sie als besser und enger.
- Auf körperlicher Ebene stellten die Wissenschaftler fest, dass die positiven Gefühle und die bessere Bindungsfähigkeit dazu führten, dass der Vagusnerv (Entspannungsnerv) aktiver wurde - Ein objektives Zeichen für Wohlbefinden und Gesundheit.
- Diese Veränderung ist vor allem spannend, weil ein aktiver Vagusnerv dafür sorgt, dass wir offener sind für angenehme Eindrücke, Kreativität und soziale Kontakte. Die Meditation hatte also eine Art Aufwärtsspirale in Gang gesetzt.

FAZIT: Es lohnt sich sehr, öfter einen freundlichen Blick auf sich selbst zu werfen, statt das Gute nur kurz abzuhaken und sich dann wieder der Selbstkritik hinzugeben. Und auch der Blick auf das Gute an Kollegen, Partnern, Kindern, Freunden ist Nährstoff für unsere eigene Gesundheit und unser Wohlbefinden.

PS: Anleitungen für die Meditation „Liebende Güte“ finden Sie leicht im Internet. Wer Meditation jedoch nicht mag, kann eine andere Übung machen, die ich hier vorstelle:

ÜBUNG: Ich und mein Tag – mal anders draufgeschaut

Täglich führen wir unzählige Selbstgespräche. Meist klingen sie in etwas so: „Hm. Bei der Aufgabe komme ich nicht so recht voran. Das müsste doch schneller gehen!“ Oder „Wieso muss ich immer so blöd reagieren?! Ich hatte mir doch vorgenommen, dass...“ Unterm Strich sind unsere Selbstgespräch NICHT sehr freundlich. Und meist merken wir nicht, wie sehr uns damit selbst schaden. Die folgende Übung zeigt, wie es anders gehen könnte:

- 1. Beobachten Sie sich einen Tag lang und hören Sie sich selbst zu.**
- 2. Treten Sie nun einen Schritt zurück, lassen Sie Ihren Tag noch einmal Revue passieren** – und erzählen Sie sich von diesem Tag ein zweites Mal. Diesmal allerdings mit der Haltung von Akzeptanz und Güte in Bezug auf Ihre Person. Sie dürfen auch jetzt ruhig ihre Unzulänglichkeiten sehen oder Ihre Fehler benennen – nur lassen Sie diesmal die Strenge einfach weg, mit der Sie sich sonst betrachten. UND sehen Sie auch Ihre guten Eigenschaften. Sie können diese Übung in Gedanken machen oder einen Tag schriftlich nacherzählen, was manchmal leichter ist.
- 3. Versuchen Sie in Zukunft öfter auf diesen akzeptierenden, liebevolleren Blick auf sich selbst umzuschalten**, wenn Ihr innerer Kritiker sich zu Wort meldet. Sie werden merken: Sie werden bestimmt nicht zum Egomane. Sondern einfach zufriedener, innerlich stärker und gelassener.

Tipp für Sie als Akteur im Betrieb:

Gut informiert im Thema „Psyche und Arbeit“:
Der systemische Berater Hans Dieter Gimbel aus Duisburg (www.systemberatung-gimbel.de) macht sich jeden Monat die Mühe, Informationen aus allen möglichen Quellen zum Thema „Psyche und Arbeit“ zusammenzustellen. Der Newsletter ist eine Fundgrube für Praktiker. Anfordern unter: info@systemberatung-gimbel.de



Literaturtipps/Aktuelle Publikationen:



Zum Lesen:

Mein neues Buch befasst sich mit einer Frage, zu der es bisher noch kein Sachbuch/Ratgeber gibt:

Wie geht das Leben nach der Krise weiter? Was hilft den Betroffenen dabei, wieder ganz in ihre Kraft zu kommen? Wie gelingt es ihnen, wieder in der Arbeitswelt zu bestehen? Muss man sein ganzes Leben ändern, um die Erschöpfung hinter sich zu lassen? Ist ein radikaler Jobwechsel eine gute Idee?

So viel sei schon verraten: Die Fallbeispiele zeigen: ohne innere Veränderung wird man nicht wieder wirklich gesund.

Leseprobe/Blick ins Buch hier: <http://bit.ly/29OAbS4>

Bestellbar ist das Buch natürlich über alle Kanäle.

Ein sehr schönes Interview gibt es dazu auf Emotion.de:

<http://www.emotion.de/burnout/wege-aus-der-krise>

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit – und gute Balance!

Ihre Carola Kleinschmidt

Alle Inhalte: © Carola Kleinschmidt, Hamburg, Tel: 0177-3084609, www.carolakleinschmidt.de, kontakt@carolakleinschmidt.de