



Unterstützend Denken

Erika Luzia Lüthi

Region Anders Denken

Das Denken ändern ist wie das Trainieren eines Muskels. Dank der Hirnforschung wissen wir heute, dass anders denken, neu denken, möglich, lernbar und in vielen Situationen auch sinnvoll und notwendig ist. Voraussetzung dazu ist Geduld, Ausdauer, Achtsamkeit, Bereitschaft, die Dinge von einer positiven Seite her zu betrachten und Freude am Ausprobieren. Der innere Beobachter, die innere Beobachterin hilft Ihnen, Ihre persönlichen Denk- und Handlungsmuster im Alltag bewusst im Hier und Jetzt umzudeuten, umzuformulieren, anders zu sehen und zu transformieren. Er/sie hilft Ihnen,

die Person zu sein, die Sie wirklich sind; Dinge, Situationen und Menschen anders zu betrachten. Neue Sichtweisen zu konstruieren hat viel mit Kreativität, mit dem Denken und mit der Sprache zu spielen zu tun. So werden Sie immer wieder mal über sich selbst und Ihre Ideen, die sich zeigen, schmunzeln können.

Beschreibung der Region

Die Region des Anders Denkens ist in der Nähe der Stadt der Denkmuster. Es gibt in dieser Region zwei Ortschaften und einen Spielplatz. Die landschaftliche Kargheit, in der die Stadt der Denkmuster sich befindet, ist hier nicht mehr anzutreffen. Die Natur blüht, die Menschen begegnen Ihnen als Reisende offen und geben Ihnen gerne Einblick in ihr Leben und Denken. Ganz besonders ist hier das Abendrot, das nicht nur hellrosa bis rot ist; auch Gelb- und Orangetöne zeigen sich am Himmel. Ein besonderes Ereignis ist bei klarem Wetter der riesige und leuchtende Sternenhimmel. Auch ist hier jede Nacht Vollmond, damit die Menschen auch abends nach ihrer Arbeit miteinander spielen, lachen und experimentieren können. Es gibt Forschende, die behaupten, dass es einmal vor langer Zeit einen unterirdischen Gang von der Stadt der Denkmuster zum Spielplatz gab. Archäologen sind im Moment gerade daran, diese Annahme zu überprüfen und suchen nach Überresten dieses Ganges.

Hinweis

Sie erkunden das, was für Sie stimmig und möglich ist. Sie wählen die Themen aus, die Sie neugierig machen, die Sie anlocken. Sie wählen aus den Angeboten aus dem Aktiv und Kreativ aus, was für Sie gerade aktuell ist. Sie bestimmen Ihre Reiseroute und wie lange Sie verweilen selbst.

Ort des Unterstützend Denken

Am Ort des Unterstützend Denkens erforschen Sie das, was Sie in Ihrer Einzigartigkeit unterstützt, was Sie schön und stark, einzigartig macht. Der Fokus auf Ihre Talente konstruiert ein Sie unterstützendes Denksystem mit Ihren Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen. Bewusst Schönes und Gutes aufzunehmen, beeinflusst das Hirn positiv. Das Unterstützend Denken macht das Leben leichter, schöner und freudvoller. Das Unterstützend Denken kann uns auch zu einer grossen inneren Dankbarkeit führen.

Der Ort des Unterstützend Denken liegt in der Nähe des Meeres. Er erstreckt sich über den nahen Hügel. Das blaue Meer, das Rauschen der Wellen, die salzige Luft, die Sonne am Horizont, die bunten Strassencafés vermitteln eine Ferienstimmung. Der Strand ist flach. Es lässt sich in der Nähe des Strandes gut schnorcheln, um bunte Fische in Korallenriffen zu beobachten und sich an der Vielfalt der Natur erfreuen zu können. In der Stadt selbst gibt es immer wieder kleine Bäche, die ins Meer fliessen. Sie können sie gut mit einem grossen Schritt überqueren.

Beim Bummeln durch diesen besonderen Ort fallen vor allem all die Schönheiten auf, die sich Ihnen zeigen: blühende Bäume, blumengeschmückte Balkone, anmutige Nischen und Kerker, Kunstwerke, die das Herz und die Seele zum Schwingen bringen, farbige Kacheln, mit schönen, farbigen und harmonischen Mustern, Kacheln, die die Hauseingänge und

ganze Hausfassaden schmücken, runde und schlicht verzierte Säulen, verträumte Gassen, lauschige Plätze und Cafés an der Sonne. All dies und vieles mehr sind die Ressourcen, Stärken, Reize, die Attraktivität und die Schönheit dieses Ortes. Überall finden Sie Möglichkeiten innezuhalten, sich hinzusetzen, zu geniessen und auch Neues für Sie in Ihrem aktuellen Leben zu entdecken. Dieser Ort lädt ein, die eigenen Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten, Talente, die eigene Schönheit zu entdecken. Der Besuch dieses Ortes schärft Ihren Blick für all das Gute, Angenehme und Schöne in Ihrem Leben. Beim Besuch dieses Ortes auf Ihrer individuellen Reise begleiten Sie all die Komplimente und positiven Rückmeldungen, die Sie sich selbst und anderen geben oder die Sie selbst von anderen Reisenden erhalten.

Inmitten des Ortes steht auf dem Platz der Ressourcen ein Ressourcenbaum zu Ihrer freien Verfügung. Ein besonderes Phänomen ist, dass der Platz sich in seiner Grösse anpassen kann, so dass es nie zu viele Reisende auf diesem Platz hat. Vom Platz der Ressourcen gehen viele Strassen weg und führen durch den Ort und über den Ort hinaus. Das sind die Strassen der Erfolge. Neben dem Platz der Ressourcen ist die Wiese des Lichts. Diese Wiese ist immer lichtdurchflutet, ob es regnet, stürmt oder Nacht ist.

Da wir sowieso denken, können wir auch gleich unterstützend denken

Unterstützend Denken bedeutet, unseren Blick auf das zu wenden, was gut läuft und für uns stimmig ist, unsere eigenen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen und diejenigen der anderen zu erkennen.

Unterstützend Denken bedeutet auch, die Weiterentwicklungsmöglichkeiten, unsere Potentiale, von uns selbst und den anderen sehen: was lässt Sie innerlich wachsen, was spüren oder ahnen Sie, was innerlich wachsen möchte, wohin es Sie zieht, was Sie schon gerne mal tun wollten?

Hirn – Training

Unterstützend Denken kann wie ein Muskel trainiert werden. Die Fokussierung auf positive und unterstützende Gedanken lässt sich einüben. Wir können unsere gedankliche Aufmerksamkeit gezielt ausrichten und unser Hirn willentlich nutzen. Die Denkrichtung beeinflusst die Art und Weise, wie unser Gehirn reagiert. Wenn wir etwas Bestimmtes regelmässig üben, vermehren sich die Verbindungen zwischen zwei Nervenzellen und häufig genutzte Verbindungen werden verstärkt. Und - selten genutzte Verbindungen werden geschwächt oder abgebaut. Das Verankern im Hirn geschieht durch das bewusste und fortwährende Anwenden.

Aktiv und Kreativ

Nutzen Sie eine der vielen Innehalte-Möglichkeiten dieses bezaubernden Ortes oder bewegen Sie einfach beim gemütlichen Schlendern eine der folgenden Fragen, die für Sie relevant und spannend ist:

Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit, Ihrer Firma, Ihrer Familie, an Ihren Kollegen? Welche grossartigen Möglichkeiten bietet Ihnen Ihr Beruf? Was macht Ihnen Freude? Was hält Sie gesund? Was macht Ihr Leben gut?

Wenn eines oder mehrere Ihrer Vorbilder, Leitbilder oder «innere Führende» Ihnen bei einer gelungenen Arbeit zugesehen hätten, welche unterstützenden und wertschätzenden Äusserungen (verbal oder nonverbal) würden sie machen?

Wenn Sie sich an eine herausfordernde und befriedigende Situation erinnern, welche Qualitäten von Ihnen waren da wirksam?

Angenommen eine Freundin oder ein Freund sieht Ihnen unbemerkt in Ihrem Alltag zu, worüber könnte sie / er herzlich lachen oder schmunzeln oder sich besonders freuen?

Platz der Ressourcen

Folgendes Phänomen konnte immer wieder beobachtet werden und hat sich auch in der Praxis bewährt: Der Blick auf die Stärken verstärkt die Stärken und schwächt die Schwächen. Vom Gesamten her steht eine gewisse Anzahl von Eigenschaften zur Verfügung. Werden die Ressourcen betont, so nehmen sie einen grösseren Raum ein, werden die Schwächen und Fehler betont, bekommen sie den grösseren Raum und den höheren Stellenwert.

Auf dem Platz der Ressourcen steht ein schöner gesunder Baum mit starken und zarten Verästelungen. Der Baum unterstützt das Entdecken und Erkunden der eigenen Vielfalt. Die zentralen Fragen dieses Ressourcenbaumes sind: Was sind meine Stärken? Wo liegen meine Talente? Was macht meine – äussere und innere – Schönheit aus? Welche Ecken und Kanten machen mich einzigartig? Was ist mein wahres Selbst?

Aktiv und kreativ

Zeichnen oder malen Sie Ihren eigenen Ressourcenbaum. Sie können den Ressourcenbaum auch aus Draht formen und in ein Stück Holz stecken oder aufhängen. Hängen Sie an Ihren Ressourcenbaum kleine Schilder mit Ihren Ressourcen, die Ihr Wohlbefinden fördern, mit Ihren Fähigkeiten, Stärken, Talenten, Kompetenzen und Schönheiten, die Sie von sich kennen, die Sie an sich entdecken, die Sie an Ihnen und auch an anderen Menschen mögen.

Folgende Fragen können dazu hilfreich sein:

Was kann ich gut, was mache ich gerne? Wie wirke ich auf andere? Welche Rückmeldungen erhalte ich? Wie bin ich, wenn ich gut drauf bin, die Welt aus den Angeln heben könnte? Suchen Sie sowohl auf der körperlichen als auch psychischen, sozialen oder ethisch-spirituellen Ebene im persönlichen und beruflichen Umfeld.

Falls das Beantworten dieser Fragen für Sie sehr schwierig ist, holen Sie Feedbacks zu Ihnen und Ihrer Person ein bei Menschen, die Sie gut mögen und Ihnen wohlgesinnt sind. Oft ist für uns eine Stärke keine Stärke, sondern einfach selbstverständlich. Die Augen der anderen können uns helfen, dies als eine einzigartige Stärke zu sehen.

Was hat bisher Ihr Leben bereichert?

Welche Fotos (innere oder echte) schauen Sie aus Ihrem Leben gerne an?

Wofür bekommen Sie Komplimente und Wertschätzung?

Was hat Sie bis jetzt in Ihrem Leben weitergebracht?

Woran erinnern Sie sich gerne?

Einen Standort suchen

Suchen Sie sich hier auf dem Platz der Ressourcen einen Standort, wo Sie sich wohlfühlen. Rufen Sie sich Ihren gestalteten Baum in Erinnerung, stehen Sie fest mit den Beinen auf dem Boden. Schliessen Sie die Augen. Sie sind nun dieser Baum. Sie lassen sich in die Erde Wurzeln wachsen, Wurzeln, die Ihnen innere Kraft und Energie für Ihr Wachsen geben. Atmen Sie tief ein und lassen Sie all Ihre Spannungen aus Ihrem Körper fließen – aus den Beinen, aus dem Becken, aus dem Bauch, den Schultern, den Armen, dem Hals, der Stirn und dem Kopf. Lassen Sie Ihre Wurzeln noch tiefer wachsen. Der Stamm Ihres Baumes wächst gerade und fest aus der Erde heraus. Lassen Sie sich in Gedanken Äste und Zweige wachsen – vielleicht mögen Sie dazu Ihre Arme heben. Jeder Zweig oder Ast ist eine Ihrer Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten. Nehmen Sie die Energie von den Ästen und des Himmels auf, lassen Sie sie in sich hinein fließen bis hinunter zu den Wurzeln. Fühlen Sie nochmals die Verbundenheit, sowohl mit der Erde, mit sich selbst und dem Himmel. Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie die Augen. Geniessen Sie das Gefühl in Ihrem Körper.

Wiese des Lichts

Die Wiese des Lichts ist dazu da, sich selbst immer wieder mit viel Licht zu füllen, so dass wir auch ein Licht für andere sein können.

Aktiv und Kreativ

Stellen Sie sich einen Lichtregen vor und stellen Sie sich darunter. Geniessen Sie ihn. Stehen Sie so lange darunter, bis Sie spüren, dass Sie gereinigt sind.

Füllen Sie sich selbst an irgendeinem Ort auf der Wiese mit Licht, atmen Sie das Licht in Ihre Zellen im ganzen Körper ein.

Stellen Sie sich einen Lichtball vor im Bereich des Bauches oder des Herzens, dehnen Sie ihn aus, bis seine Strahlen jeden Teil Ihres Körpers füllen. Sie können auch in Gedanken diesen Lichtball an jemanden senden, den Sie gerne unterstützen möchten.

Senden Sie liebevolle Gedanken wie Lichtstrahlen an eine Person, die Sie immer wieder herausfordert oder der Sie schlichtweg nicht so gerne begegnen. Vielleicht brauchen Sie dazu mehrere Anläufe. Bleiben Sie dran, bis es Ihnen gelingt und beobachten Sie, was passiert.

Senden Sie Licht in eine Situation, von der Sie wissen, dass diese nicht einfach sein wird. Wenn Sie ins Zimmer treten, gehen Sie unter einem Lichtbogen hindurch und nehmen Sie das Licht davon mit zum Gespräch.

Senden Sie liebevolle Gedanken und Gedanken der Dankbarkeit an Mutter Erde.

Strassen der Erfolge

Vom Platz der Ressourcen gehen die Strassen der Erfolge weg. Sie führen Sie durch den Ort und über den Ort hinaus.

Aktiv und Kreativ

Zeichnen Sie den Platz der Ressourcen und Talente. Zeichnen Sie als nächstes die Strassen ein, die vom Platz des Ressourcenbaumes weggehen. Es sind alles Strassen Ihrer Erfolge. Welche grossen Herausforderungen haben Sie in den vergangenen Jahren gemeistert, im Beruf und privat? Was hätten Sie sich selbst kaum zugetraut? Welches sind Ihre kleinen Erfolge im Alltag? Wie heissen die verschiedenen Strassen und Plätze Ihrer bisherigen kleinen und grossen Erfolge im Leben? Welches sind die Momente, wo Ihr Leben im Fluss ist, wo es gut, reibungslos und leicht läuft? Geben Sie den Strassen einen Namen und benennen Sie sie auf Ihrem ganz persönlichen Stadtplan. Wenn Sie alle Strassen eingetragen haben, betrachten Sie den Plan: Erkennen Sie sich in der eigenen Vielfalt? Was lernen Sie daraus für zukünftige Strassen der Erfolge? Vielleicht mögen Sie Ihre zukünftigen Erfolgsstrassen auch schon in Ihren Plan aufnehmen.

Erfolge feiern

Am Ort des Unterstützend Denken wird viel gefeiert gemeinsam oder auch allein. Falls Sie zu einer Feier eingeladen werden, können Sie ruhig mitgehen und mitfeiern. Sie lernen dadurch weitere Möglichkeiten der Erweiterung Ihrer Erfolgsstrassen kennen. Vielleicht laden Sie ein, gönnen Sie sich etwas Besonderes, geniessen den Augenblick oder Sie feiern still mit Dankbarkeit oder einer kleinen Geste für sich selbst.

Aktiv und Kreativ

Stellen Sie sich vor, Sie könnten zu den letzten Minuten Ihres Lebens vorspulen, den Augenblick, wo es für Sie Zeit ist zu gehen. Welche Erfolge wollen Sie gefeiert haben? Welche neuen Strassen würden Sie gerne sehen?

Führen Sie jeden Tag kurz Tagebuch über das, was Ihnen an diesem Tag gut gelungen ist, ihre kleinen und grossen Erfolge, über das, was Ihnen heute Freude bereitet hat! Was haben Sie heute in Bezug auf Ihre Ressourcen und Stärken gelernt? Formulieren Sie daraus ein Kompliment an sich selbst.

Aufmerksamkeitsfokussierung

«Unser Unbewusstsein kann zwischen Realität und Vorstellung nicht unterscheiden. Wenn wir konstant an etwas denken, wird sich das auch in unserem Leben manifestieren.» Sidney Madwed

Menschen entwickeln sich in die Richtung dessen, worauf sie ihre Aufmerksamkeit richten und was sie untersuchen. Sie werden zu dem Bild, was sie sich von sich selbst machen. Das gilt auch für Teams und Organisationen.

Es gibt drei Formen der Aufmerksamkeit im unterstützenden Denken – sich selbst und anderen gegenüber

- Bewusstsein der eigenen und Akzeptanz der unterschiedlichen Wirklichkeiten und Wahrnehmungen
- Vorurteilslos präsent sein – sich einlassen auf die eigenen Sichtweisen, Bilder und Standpunkte und der anderen, ohne zu urteilen

- Achtsames zuhören – sich selbst und den anderen, Ungeklärtes akzeptieren und verzichten auf vorschnelle Urteile und Rezepte

Mit jedem Gedanken, der aufkommt, ist eine Ausstrahlung verbunden, eine Farbe, ein Klang und ein Geruch.

Aktiv und Kreativ

Welche Farben haben Ihre Gedanken in einer bestimmten Situation, wie klingen Sie und wie riechen Sie? In welcher Farbe möchten Sie sie gerne haben, wie klingt es wie Musik in Ihren Ohren und wie duften sie?

Unterstützend Denken lässt sich auch im Umgang mit anderen Menschen üben und leben:

- Üben Sie sich im Geben von Komplimenten, positivem Feedback!
- Freundlichkeit beflügelt: Seien Sie selbst und andern gegenüber freundlich, verschenken Sie Ihr Lächeln. Schauen Sie in den Spiegel und lächeln Sie sich selbst zu.
- Lächeln Sie sich beim Einatmen selbst zu, beim Ausatmen den andern Menschen und der Welt zu. Dies können Sie sowohl beim Gehen, Sitzen oder Liegen üben.

Negative Gedanken produzieren Stress

«Unsere Gedanken beeinflussen die Telomere, die Schutzkappen auf den Chromosomen, die das Erbmateriale abschirmen. Zynismus, Feindseligkeit und Pessimismus verkürzen diese Telomere und beschleunigen die Zellalterung und den Zelluntergang. Negative Gedanken lösen Stress aus.» Robert G. Koch

Dieser ausgelöste Stress ist nicht nur für uns selbst nicht gut. Eine negative innere Haltung aktiviert auch im Gehirn des Gesprächspartners Abwehrsysteme. Erst mit einer positiven inneren Haltung sich selbst und anderen gegenüber werden auch Sie wertgeschätzt und geliebt, und es stellen sich Erfolge ein.

Sie allein können das innere mentale Bild «Ich-bin-so-ziemlich-daneben» oder «Du-bist-so-ziemlich-daneben» in ein «Das-was-in-mir-ist,ist-in-Ordnung» und «Das-was-in-dir-ist, ist-in-Ordnung» verändern.

Aktiv und Kreativ

Konzentrieren Sie sich im beruflichen und familiären Alltag auf die positiven Dinge, lassen Sie das, was die Menschen Negatives sagen und tun vorbeiziehen. Suchen Sie dazu ein Symbol (einen kleinen Gegenstand), den Sie in der Hosentasche mittragen oder bei sich auf Ihren Arbeitsplatz legen oder malen oder zeichnen Sie ein Symbol, das Sie immer wieder daran erinnern soll, dass Sie sich auf positive Aspekte fokussieren möchten.

Manchmal sind wir wie ein Youtube-Video, das dieselbe negative Geschichte immer wieder abspielt. Möchten Sie einen schlechten Film zweimal sehen oder ein Lied, das Ihnen nicht gefällt, immer wieder hören? Normalerweise nicht. Doch genau das geschieht, wenn Sie in Gedanken die negativen Teile einer Geschichte, eines Erlebnisses, einer Verletzung, eines Unrechtes wiederholen. Sie können die Wiederholung

unterbrechen, indem Sie zu sich sagen: «Es ist geschehen, es soll jetzt enden und dabei belasse ich es.»

Narben heilen

Es gibt immer wieder Situationen, wo alte Narben weh tun oder sogar aufbrechen. Die Kunst ist, durch positives Denken sie immer wieder heilen zu lassen, loszulassen, zu vergeben und zu vergessen.

Aktiv und Kreativ

Wiederholen Sie sich in aller Ruhe und langsam folgende Sätze wie ein Mantra:

Ich achte mich und lasse mich.

Ich achte dich und lasse dich.

Ich liebe mich und ich lasse mich.

Ich liebe dich und ich lasse dich.

Herzmeditation

Legen Sie Ihre Hand aufs Herz und atmen Sie ruhig ein und aus.

Atmen Sie von den Füßen her ins Herz, atmen Sie von Ihren Wurzeln her, atmen Sie vom Kopf her ins Herz, atmen Sie vom Himmel her, tief in Ihren Herzraum. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Atmung und spüren Sie wie sich Ihr Herz beruhigen darf. Vielleicht mögen Sie dem Herzen eine Frage stellen, die Sie gerade bewegt und hinhören, was es Ihnen sagen möchte.

Dunkle Seite – helle Seite des Lebens

Rajinder Singh sagte in einem seiner vielen Vorträge:

«Manche Menschen gehen durch das Leben, indem sie immer die dunkle Seite der Dinge sehen. Andere haben gelernt, die helle Seite des Lebens, die positive Seite zu betrachten und finden in allen Situationen etwas Gutes, wo andere vielleicht nur Enttäuschung und Traurigkeit sehen. Es erfordert ein Herz voller Stärke und Mut, um Enttäuschungen zu widerstehen, zu warten und zu schauen, wie sich die Dinge entwickeln, zu schauen, wie sich das Geschehen zu unserem besten wendet. Jedes Ereignis ist nur eine vorüberziehende Wolke, die sich auflösen wird, um den Himmel immer wieder klar zu hinterlassen.»

Aktiv und Kreativ

Stellen Sie sich gerade auch in schwierigen Situationen oder bei Ereignissen, die für Sie schwierig sind, Ihnen im Herzen wehtun oder Sie plötzlich eine Art Eifersucht spüren, folgende Fragen: Was ist das Gute daran? Was will das Leben mir zeigen, mich lehren? Was kann ich daraus lernen?

Auch das soziale Umfeld des Menschen formt sein Hirn. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie unterstützen, Ihnen wohlgesinnt sind – und unterstützend Denken. Welche Menschen tun Ihnen diesbezüglich gut?

Das Denken ist durch die Sprache beeinflusst. Die Sprache formt das Denken: Ergründen Sie Ihre Erfahrungen des Tages immer wieder mal schreibend. Versuchen Sie dies auch in Form des unterstützenden Denkens zu tun und beobachten Sie, welchen Einfluss dies auf Ihren Alltag hat.

Sich bewusst entscheiden

Die Art und Weise wie Sie an die Wirklichkeit herangehen, bestimmt das, was Sie antreffen. Aus der Art und Weise wie Sie an die Wirklichkeit herangehen, entwickelt sich Ihr Umgang damit. Je nachdem, ob Sie die Welt mit Misstrauen oder Vertrauen betrachten, wird sich Ihnen die Welt auch zeigen. Die misstrauischen Augen werden viel Misstrauen in den unterschiedlichsten Situationen entdecken, die vertrauensvollen Augen hingegen viel Vertrauen.

Sie können Ihre Einstellung wählen: Sie haben immer die Wahl, auch wenn Sie sich etwas nicht selbst ausgewählt haben. Sie können sich entscheiden, ob Sie Ihren Blick eher auf positive oder negative Aspekte richten, welche Brille Sie sich anziehen, eine dunkle oder eine helle.

Aktiv und Kreativ

Wenn Sie am Morgen aufstehen und die Fenster öffnen, entscheiden Sie sich bewusst dafür, dass dies ein guter Tag sein wird. Finden Sie Möglichkeiten, spielerisch an Ihre Verpflichtungen heranzugehen, vielleicht lockt eine Belohnung, die Sie sich nach dem Erledigen von etwas eher Unbeliebtem gönnen. Seien Sie präsent, wenn Sie Menschen begegnen. Bereiten Sie ihnen auch einen schönen Tag!

Bevor Sie am Morgen aus dem Haus gehen, halten Sie kurz inne und erinnern Sie sich an gute Erfahrungen von gestern. Nehmen Sie sie mit in den neuen Tag und sammeln Sie neue, die Sie am Abend, auf dem Heimweg oder wenn Sie nach Hause kommen, sich in Erinnerung rufen oder aufschreiben.

Schaffen Sie für sich immer wieder kurze Momente, wo Sie sich auf die Schönheiten des Tages konzentrieren können – sei dies beim Gehen von einem Ort zum andern, beim Warten, beim aus dem Fenster schauen etc.

Wenn ein negativer oder unangenehmer Gedanke auftaucht, sagen Sie mehrmals laut oder leise: Stopp! Stellen Sie sich ein Stoppschild oder eine Strassenverkehrslampe vor, die auf Rot wechselt. Atmen Sie tief ein und aus und richten Sie Ihr Denken auf etwas Positives.

Visualisieren Sie negative Gedanken zum Beispiel als Blatt, das in den Fluss fällt und davongetrieben wird oder stellen Sie sich vor wie er in einer Wolke eingehüllt wird und vorbeizieht und sich in der Luft auflöst. Falls unangenehme Gedanken immer wieder auftauchen, hüllen Sie sie einfach sanft in helle Wolken und lassen Sie sie vorbeiziehen. Mit der Zeit dürfen Sie Leichtigkeit spüren.

Literatur

Brandau, Hannes, Hrsg.: Supervision aus systemischer Sicht, Otto Müller Verlag Salzburg, 1991, Beitrag von Siegfried Essen: Super-Vision: Der Blick vom Problem auf das Ressourcensystem / Beitrag Terry Tafoya: Mit den Augen des Adlers und der Maus

Koch, Robert G.: Der Schlüssel zum Gehirn – nutze dein Potenzial, Aktiv die Hirnleistung erhalten und optimieren, Beobachter Verlag, 2018

Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. 9. Auflage, Fischer Verlag Frankfurt am Main, Februar 2012

Singh, Rajinder: Entdecke deinen inneren Reichtum, SK-Publikationen Verlags-GmbH München, 2008

Thitch Nhat Hanh: Worte der Achtsamkeit, Herder Verlag, 1997

Verschiedene Bücher von Alfred Adler, Rudolf Dreikurs und Marianne und Erik Blumenthal haben mich als junge Lehrerin und später als Mutter begleitet im Umgang mit Kindern.

Für Führungskräfte

Zur Bonsen Matthias; Maleh, Carole: Appreciative Inquiry (AI): Der Weg zu Spitzenleistungen, Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2001

Lüthi, Erika; Oberpriller, Hans; Loose, Anke; Orths, Stephan: Teamentwicklung mit Diversity Management, Hauptverlag, Bern, Stuttgart, Wien, 3. Auflage 2013 / mit Übungen für die Arbeit mit Teams