

Mit diesen Impulskarten möchten wir dir Ideen für dein persönliches Wachstum an die Hand geben, die du im Selbstcoaching umsetzen kannst. Wir, Daniela Blickhan und Ursula Geisler, arbeiten seit vielen Jahren als Coach und Trainerin (DB) bzw. Psychotherapeutin und Dozentin (UG) und bringen nicht nur Erfahrung, sondern vor allem auch persönliche Begeisterung für unsere Themenbereiche mit: Positive Psychologie (Daniela Blickhan) und Achtsamkeit (Ursula Geisler). Beide Gebiete ergänzen sich ideal und lassen sich im Selbstcoaching leicht und wirkungsvoll anwenden: Achtsamkeit legt den Grundstein für persönliches Wachstum, die Positive Psychologie zeigt Wege zu einem erfüllenden Leben im Bewusstsein der eigenen Stärken.

Zunächst geben wir dir Anregungen, wie du die Impulskarten am besten für dich nutzen kannst. Dann stellen wir dir das Gebiet der Positiven Psychologie vor und anschließend den Themenbereich der Achtsamkeit. Zuletzt folgt eine Übersicht über alle 80 Impulse, so, wie sie auch im Kartenset angeordnet sind: 40 Impulse zur Achtsamkeit zu den Themen: Atem/Meditation, Sinne, Spüren und Bewegung, Gedanken, achtsam im Alltag und 40 Impulse zur Positiven Psychologie, geordnet nach den Themen Emotionen, Stärken, Flow, Werte, Selbstmitgefühl und Beziehungen.

„Gebrauchsanweisung“

Jede Karte bietet dir einen Impuls, den du im Selbstcoaching anwenden kannst. Viele sind recht kurz und einfach, und es wird dir leichtfallen, sie in deinem Leben umzusetzen. Am meisten profitierst du von den Impulsen, wenn du dich bei der Auswahl von deinem Bauchgefühl leiten lässt. Was macht dich neugierig? Was macht dir Spaß? Worauf hast du spontan Lust? Die Impulse sind keine „Aufgaben“, geschweige denn Pflichten, sondern Ideen, Anregungen, Möglichkeiten, die du für dich ausprobieren kannst. Und wenn dir ein Impuls Freude macht und neue Möglichkeiten eröffnet, dann finde Wege, wie du ihn leicht und freudvoll in dein Leben integrieren kannst.

„Viel hilft viel“? Wir möchten dir eher zum Gegenteil raten. Beginne zunächst mit einigen, wenigen Impulsen und lass dir genügend Zeit, um ihre Wirkung zu erleben. Wenn wir uns zu Beginn zu viel vornehmen, verlässt uns oftmals schnell die Motivation. Außerdem zeigen sich nicht immer bei der ersten Anwendung gleich Wirkungen, sondern vielleicht erst dann, wenn du dich mit dem Impuls ein wenig vertraut gemacht und dich mit dem neuen Verhalten angefreundet hast.

Lass dir auch Zeit, um die Wirkungen aufmerksam wahrzunehmen. Vielleicht beginnst du ein Selbstcoaching-Tagebuch, in das du notierst, welche Impulse du ausprobiert und was du dabei erlebt hast.

Die Wirkungen können vielfältig sein:

- Wie geht es dir direkt im Anschluss an den Impuls? Betrachte deine Gefühle, deine Gedanken, dein Energieniveau, deinen Fokus.
- Welche Gedanken kommen dir im Nachgang? Vielleicht merkst du im Verlauf der nächsten Tage, wie sich deine Wahrnehmung erweitert, wie du auf Ideen kommst oder sich neue Zusammenhänge erschließen.
- Nimm dir einmal in der Woche Zeit, um Rückschau zu halten: Welche Impulse hast du umgesetzt? Welche haben dir am meisten Freude gemacht? Welche haben dich beflügelt? Bei welchen hast du Ruhe gefunden? Überleg dir dann, wie du diese Impulse mehr und mehr zum selbstverständlichen Bestandteil deines Lebens werden lassen kannst.
- Wiederhole die Rückschau einmal im Monat.
- Vielleicht möchtest du auch mit einem lieben Menschen über die Impulse und ihre Wirkungen sprechen? Oder du suchst dir sogar eine*n Partner*in für deine Reise mit den Impulsen?

Wenn es dir doch schwerfallen sollte, dich spontan für einen Impuls zu entscheiden, ...

Tipp 1: ... beginne mit einer der Atemübungen aus dem Bereich Achtsamkeit. Atemübungen schaffen eine Basis für alles Weitere. Sie helfen dir, Ruhe zu finden und bei dir anzukommen. Anschließend hast du bestimmt eine Idee, womit du weitermachen möchtest.

Tipp 2: ... zieh blind eine Karte aus dem Stapel und setze das, was dort beschrieben wird, noch am selben Tag um.

Positive Psychologie (Daniela Blickhan)

Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Sie ist eines der am schnellsten wachsenden Forschungsgebiete der modernen Psychologie und betrachtet mit wissenschaftlichen Methoden, wie wir ein erfüllendes Leben führen können. Dabei geht es um zentrale Fragen, die Menschen schon seit Jahrhunderten beschäftigen und auf die es bereits in der Antike Antworten aus der Philosophie gab. Heute können wir mit modernen empirischen Methoden die Wirksamkeit bestimmter Gedanken und Gefühle nachweisen und sie als Grundlage für die persönliche Entwicklung nutzen.

„Werde wer du bist“

In jedem Menschen ist das Potenzial angelegt, ein erfüllendes, kraftvolles, selbstbestimmtes Leben zu führen. Die Positive Psychologie kennt inzwischen fundierte Antworten auf die Frage, wie sich dieses Potenzial entfalten kann. 40 Impulse aus diesem Kartenset basieren auf Konzepten und Interventionen der Positiven Psychologie und umfassen ein breites Spektrum an verschiedenen Themengebieten:

Welche **Emotionen** erleben wir, wenn wir durch unseren Tag gehen? Warum nehmen wir unangenehme Gefühle schneller wahr als angenehme – und was können wir tun, um dem Positiven mehr Raum zu geben? Wenn wir unsere Emotionen differenziert wahrnehmen,

können sie uns wichtige Signale geben, die uns bei Entscheidungen unterstützen.

Ein Bewusstsein für die eigenen **Werte** hilft dabei, das Leben so auszurichten, dass wir es als „unseres“ erleben. Was brauchen wir, um morgens motiviert und zuversichtlich aufzustehen und abends zu friedem und entspannt einzuschlafen? Was gibt uns Orientierung auf unserer Lebensreise?

Unsere **Stärken** geben uns Kraft, Zuversicht und Rückenwind, um unsere Ziele zu erreichen. Je mehr wir uns unserer Stärken bewusst sind, desto flexibler können wir handeln, auch angesichts von Problemen. Und Stärken können uns in den **Flow** führen, in das Gefühl, das uns die Zeit vergessen lässt und bei dem wir vollkommen aufgehen in dem, was wir tun.

Doch nicht immer läuft unser Leben nach Plan; oft gilt es auch, mit widrigen Umständen zurechtzukommen und daran zu wachsen. Eine große Hilfe beim Navigieren dieser Herausforderungen ist eine freundliche Einstellung zu uns selbst. Meist gehen wir mit uns selbst wesentlich härter und kritischer um als mit anderen Menschen. Eine positive Beziehung zu uns selbst im Sinne von **Selbstmitgefühl** kann uns helfen, mit uns selbst freundlich zu sein, auch angesichts schwieriger Umstände. Das wiederum hilft uns, (wieder) handlungsfähig zu werden.

Wir Menschen sind soziale Wesen. Vertrauensvolle **Beziehungen** zu anderen Menschen lassen uns wachsen und geben uns Sicherheit. Nicht jeder braucht viele solcher Beziehungen, doch ein oder zwei Menschen im eigenen Leben zu wissen, die man auch mitten in der Nacht anrufen könnte, wenn es nottut, das brauchen wir alle. Und deshalb bilden die Impulse zu positiven Beziehungen den Abschluss der Ideen aus dem Feld der Positiven Psychologie.

Wie du die Impulse der Positiven Psychologie am besten nutzen kannst

Die Impulse eröffnen dir Möglichkeiten, dich neu zu erleben. Du kannst bestimmten Gedanken und Gefühlen mehr Raum geben und neue Verhaltensweisen ausprobieren. Die Impulse basieren auf Interventionen der Positiven Psychologie, deren Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Das bedeutet, dass Menschen, die diese Übungen eine Weile lang ausgeführt haben, im Vergleich mit einer Kontrollgruppe mehr Wohlbefinden erlebten und weniger „Missbefinden“, also depressive Stimmungen. Und mit dieser Hypothese kannst du dich auf deine persönliche Entwicklungsreise machen: Welche der Impulse sprechen dich am meisten an oder machen dich neugierig? Auf welche hast du Lust? Beginne mit diesen und lass dich von deinen Gefühlen dabei leiten. Die Impulse sind keine „Hausaufgaben“, sondern vielmehr „Spielwiesen“. Erlaube dir, neue Erfahrungen zu machen.

„Übungen der Positiven Psychologie spiegeln die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen von Menschen, die von sich aus glücklich sind.“ So drückt es die Forscherin Sonja Lyubomirsky aus. Demnach sind die Übungen eine Art Hilfsmittel, das dich dabei unterstützen kann, etwas wiederzuentdecken, das von Grund auf natürlich ist. Um die Wirkung der Impulse zu beschreiben, bietet sich eine Metapher an: Erinnere dich daran, wie du Radfahren gelernt hast. Deine eigenen Kinder hatten dafür vielleicht schon ein Lauflernrad, aber du wirst dich wahrscheinlich noch an die Stützräder erinnern, die hinten an dein Fahrrad montiert wurden. Zunächst waren sie so tief eingestellt, dass dein Fahrrad gewissermaßen ein „Vierrad“ war und du stabil fahren konntest. Nach etwas mehr Übung wurden die Stützräder ein wenig höher gesetzt. Du konntest so nicht umfallen, hast dabei aber mehr und mehr gelernt, auf zwei Rädern zu fahren. Und irgendwann warst du dann so geübt, dass die Stützräder komplett überflüssig waren: Du konntest Fahrradfahren!

Mit den Impulsen ist es ganz ähnlich: Zunächst ist ein solcher Impuls wie ein Stützrad. Du machst eine bestimmte Übung gezielt und bewusst; vielleicht fühlt sie sich anfangs noch ungewohnt an. Doch je mehr Erfahrung du damit sammelst, desto mehr gehen dir das Denken, Fühlen und Verhalten in Fleisch und Blut über. Es wird zu einer neuen Gewohnheit, über die du nicht mehr nachdenken brauchst. Und dann kannst du „Fahrradfahren“!

Anregungen für die Anwendung der Karten

- Such dir einzelne Impulse heraus und probiere sie aus. Lass dir dabei Zeit und mach nicht zu viel auf einmal. Drei Impulse in einer Woche können ein guter Start sein.
- Wenn du merkst, dass du mit einem Impuls nicht zurechtkommst oder keine Lust mehr hast, ihn umzusetzen, erlaube dir zu wechseln.
- Nimm eine Karte als „Impuls der Woche“ mit und lass dich von ihr durch die Tage begleiten. Am Ende der Woche nimm dir Zeit für ein Fazit. Was nimmst du aus der Anwendung mit? Wie wird dir das zukünftig helfen? Welche Ziele setzt du dir?
- Vielleicht möchtest du dich auch von den Bildern leiten lassen und platzierst eines oder mehrere an Stellen, wo du sie gut sehen kannst: am Badspiegel, in deinem Wohnzimmer, auf deinem Schreibtisch.

Achtsamkeit (Ursula Geisler)

Die Achtsamkeitspraxis hat ihre Wurzeln im Buddhismus und ist damit mehr als 2.000 Jahre alt. Auf diesem Fundament bauen die aktuelle Forschung und Praxis auf. Der Begriff Achtsamkeit ist heute „in aller Munde“; er hat Eingang gefunden in Disziplinen wie die Resilienzforschung, Pädagogik, und Psychotherapie, vor allem aber auch in unser Alltagsleben: „Alle sprechen im Moment über Achtsamkeit.“

Es gibt also ganz offensichtlich ein Bedürfnis danach. Das hat natürlich etwas mit unserer hektischen Lebensweise zu tun, die wohl für die meisten von uns kaum achtsame Momente bereithält“ (De Bruin et al. 2019, S. 7).

Achtsamkeit beschreibt eine Haltung und Aufmerksamkeitsfokussierung auf den gegenwärtigen Moment, auf das Hier und Jetzt, ohne zu bewerten. Eine achtsame Haltung hilft uns, gegenwärtige Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und uns zunehmend bewusst zu werden: Dieser Gedanke, dieses Gefühl ist eine momentane Reaktion, die vorübergeht. Anders als im Alltagsmodus reagieren wir mit Achtsamkeit nicht mehr unbewusst und automatisch auf Situationen. Vielmehr können wir bewusst entscheiden, auf welche Weise wir reagieren möchten. Wir alle kennen das ständige Gedankenkreisen um Vergangenheit und Zukunft. Durch achtsame Präsenz im Hier und Jetzt lässt es sich stoppen.

Jon Kabat-Zinn (2013, S. 15) drückt es so aus: „Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden.“ Wenn es uns gelingt, einen Zustand von Klarheit zu entwickeln und das Bewerten und Urteilen zu unterbrechen, können wir gewissermaßen von einer Meta-Ebene aus als Beobachter*innen wahrnehmen, was wir im gegenwärtigen Moment empfinden. Die Versuchung, gemachte Erfahrungen als gut oder schlecht zu bewerten, ist oft groß. Doch erst, wenn wir Urteile und Bewertungen loslassen, können wir die Dinge so sehen, wie sie sind, denn dann wird unsere Wahrnehmung nicht durch die Filter unserer gewohnten Denkmuster eingeschränkt.

Wie bereits erwähnt, stammt das Achtsamkeitskonzept aus dem Osten und war anfangs buddhistisch geprägt. Durch seine zunehmende Verbreitung in der westlichen Welt wurde es gewissermaßen säkularisiert. Jon Kabat-Zinn z. B. hat es in den klinischen Kontext gebracht. Die von ihm entwickelte Achtsamkeitspraxis wurde unter dem Na-

men Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) bekannt; als Therapieform kennt man sie als Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). In diesem Kontext begann auch die Forschungstätigkeit, sodass man heute auf eine Vielzahl wissenschaftlich evaluierter Studien zurückgreifen kann, die die Wirksamkeit von Achtsamkeit bestätigen. In etwa den letzten 20 Jahren fanden MBSR und MBCT den Weg aus dem rein medizinischen Bereich und wurden Teil einer gesellschaftlichen Bewusstseinskultur.

In Studien konnten vielfältige positive Auswirkungen von Achtsamkeitspraxis belegt werden, etwa:

- Linderung chronischer Schmerzen,
- Linderung von Depressionen,
- Reduzierung von Angst- oder Zwangsstörungen,
- Stärkung des Immunsystems,
- Verbesserung von Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit,
- positive Auswirkungen auf die neuronalen Strukturen,
- Vorbeugung des kognitiven Abbaus im Alter,
- Erhöhung von Resilienz und bessere Regeneration nach Stresserleben,
- Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens,
- Wahrnehmung und Erfüllung der eigenen Grundbedürfnisse und autonome Zielsetzung.

Auch bei psychischen Erkrankungen hat Achtsamkeits-Training eine heilsame Wirkung. Laut Husmann und Nass (2015) sind Spannungsregulation und Achtsamkeitsförderung „zentrale psychotherapeutische Kompetenzen“, deren hohe salutogene Potenz „in Therapie, Prävention und Rehabilitation überzeugend nachgewiesen ist“.

Als wichtige Effekte von entspannungs- und achtsamkeitsbasierten Verfahren nennen die Autoren u. a. folgende Fähigkeiten und Kompetenzen:

Kurz- und mittelfristig

- Spannungsregulation / die Fähigkeit, sich körperlich, emotional und geistig zu entspannen
- Konzentrationsfähigkeit (Aufmerksamkeitsteilung, Fokussierung, Kontemplation, Zentrierung)

Mittel- und längerfristig

- weniger reflexhaftes Reagieren, Erhöhung von Stressresistenz und Stressresilienz
- körperliche und seelische Kräfte werden bei Alltagsaufgaben gezielter und „ökonomischer“ eingesetzt
- Selbstberuhigung, Affektregulation
- verbesserte Selbst- / Fremdwahrnehmung, Introspektion, Gewahrsein
- Gegenwärtigkeit
- Akzeptanz
- Abgrenzungs- / Distanzierungsfähigkeit, Dis-Identifikation, Nicht-Verhaftung

Langfristig

- Regenerationsfähigkeit
- Gesundheitsförderung / -erhaltung, Salutogenese
- Selbstfürsorge
- Selbstmanagement
- Selbstwirksamkeitserleben, Selbstkontrolle
- Bewusstheit
- Eigenverantwortlichkeit
- Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Entschleunigung

In der Achtsamkeitspraxis unterscheidet man zwischen formellen und informellen Achtsamkeitsübungen. Zu den bekannten formellen Übungen zählen z. B. der Bodyscan, Atemübungen und Gehmeditation. Man kann aber auch alltägliche Tätigkeiten mit einer achtsamen Haltung durchführen, z. B. achtsam essen, bügeln, Zähne putzen, warten etc. Bei solchen direkt in den Alltag eingebundenen Anwendungen spricht man von „informellen Achtsamkeitsübungen“.

In diesem Set finden sich 40 Achtsamkeitsimpulse, die sich in der Praxis bewährt haben. Jeder kann sie unkompliziert selbst anwenden. Es ist aber auch ein Einsatz in therapeutischen Arbeitsfeldern möglich. Die Karten greifen verschiedene Achtsamkeitsthemen auf: Atem/Meditation, Sinne, Spüren und Bewegung, Gedanken, achtsam im Alltag. Wie bei den Impulskarten zur Positiven Psychologie gibt es auch hier für die Anwendung keine vorgegebene Reihenfolge. Mit der Zeit findest du deine „Lieblingsübungen“. Dennoch möchte ich eine Empfehlung aussprechen: Eine gute Basis sind immer Atemübungen.

Literatur:

DE BRUIN, E.; FORMSMA, A. & BÖGELS, S. (2019): *Mindful2Work*. Freiburg: Arbor.

HUSMANN, B. & NASS, O. (2015): Spannungsregulation und Achtsamkeitsförderung sind zentrale psychotherapeutische Kompetenzen. In: *Psychotherapeuten-Journal* 1, S. 4–11.

KABAT-ZINN, J. (2013): *108 Momente der Achtsamkeit*. Freiburg: Arbor.

Viele der folgenden Übungen sind nicht neu. Sie wurden in jahrelanger therapeutischer Arbeit zusammengetragen oder individuell angepasst. Wir danken daher allen Fachleuten, auf deren Arbeit wir zurückgreifen konnten.