

Positiv auf das eigene Wohlbefinden einwirken

Wenn Sie eine Idee haben, was Sie beeinflussen können (1), dann notieren Sie auch gleich, was Sie brauchen, um wirklich aktiv(er) zu werden (2). Was benötigen Sie, um wieder „handlungsfähig“ zu werden (3)? Wer kann Sie dabei unterstützen? Wie (auf welchen Kanälen) können Sie zu diesen Unterstützenden Verbindung herstellen (4)? Gibt es Routinen oder Rituale, die Sie früher zuverlässig mit anderen in Verbindung gebracht haben und die Sie wieder aufnehmen könnten? Auch das können Sie hier festhalten (vgl. Tab. 1.1 im Buch):

(1) Faktoren, die auf mein Wohlbefinden einwirken	(2) So kann ich selbst Veränderungen vornehmen	(3) Personen oder Technologien, die mich dabei unterstützen können	(4) Das hat früher schon mal gut funktioniert

Selbstwert und Selbstwirksamkeit

Bei dem Vorhaben, Ihre Situation zu verbessern, ist Selbstwirksamkeit sehr wichtig. Wenn Sie sich bewusstmachen, dass Sie in Ihrem Alltag, auch wenn er aus unterschiedlichen Gründen eingeschränkt ist, immer noch eigene Entscheidungen treffen können, bleiben Sie handlungsfähig und auf das Machbare fokussiert: Deswegen schreiben Sie sich für die verschiedenen Bereiche auf, was sie motiviert (1) und wer bzw. was Sie konkret unterstützen kann (2) (vgl. Tab. 2.1 im Buch).

Faktoren, die auf meinen Selbstwert und meine Selbstwirksamkeit einwirken	(1) So kann ich selbst einen Impuls für positive Veränderungen geben	(2) Wer und / oder was kann mich dabei unterstützen?
Erfolgserfahrungen		
Entscheidungsfreiheit / -möglichkeiten		
Positives Feedback		
Freude und Spaß		

Selbstcheck: Wie steht es um Ihr Wohlbefinden?

Das psychische Wohlbefinden basiert auf einer Reihe von persönlichen und sozialen Faktoren oder Dimensionen. Die individuelle Bewertung dieser Faktoren, gemessen an der Bedeutung, die diese Werte in unserer Wertewelt haben, gibt uns einen Hinweis darauf, wie es um unser psychisches Wohlbefinden steht.

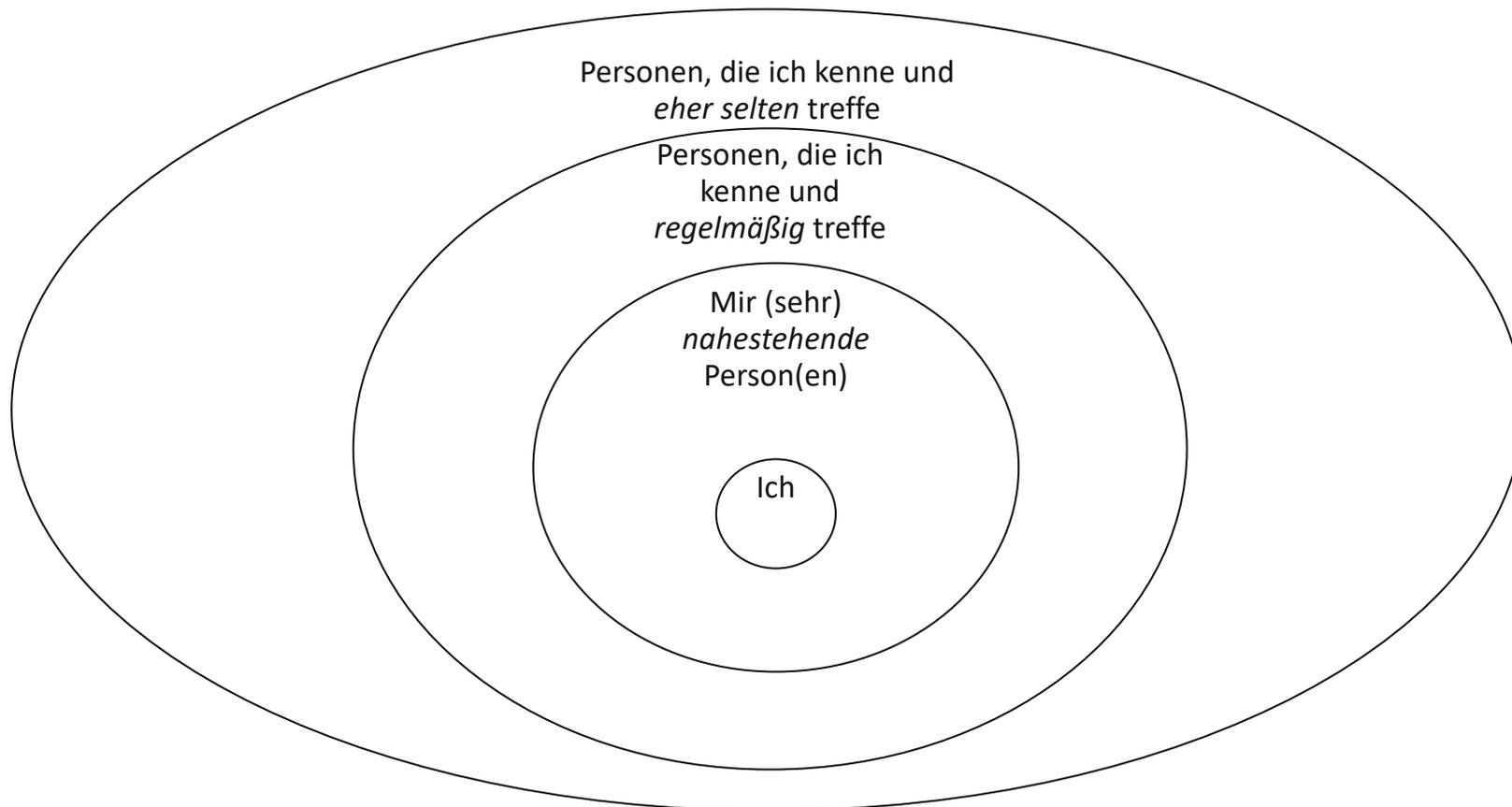
Überlegen Sie sich, wie die Faktoren (a–f) Ihrer Wahrnehmung nach auf einer Skala von 1–10 bei Ihnen ausgeprägt sind, also, ob diese Aspekte eher schwach vorhanden sind (1 = geringe Ausprägung) oder ob Sie hier schon gut aufgestellt sind (10 = Optimalzustand), und notieren Sie diesen Wert in der Tabelle unten (I). Machen Sie sich auch gleich ein paar Stichpunkte, welche Aspekte Sie verändern möchten, um einen höheren Wert zu erreichen (II) (vgl. Tab. 3.1 im Buch).

Dimensionen des psychischen Wohlbefindens	Bedeutung	(I) Ihre persönliche Einschätzung	(II) Denkbare Veränderungen
a) Selbstakzeptanz	Grundlegend für das reibungslose bzw. gute Funktionieren. Selbstakzeptanz = positive Einstellung zur eigenen Person. Akzeptanz der negativen Aspekte und schwierigen Erfahrungen der Vergangenheit. Sie sind damit zufrieden.		
b) Positive Beziehungen	Fähigkeit, Beziehungen und Bindungen aufbauen zu können, basierend auf Zufriedenheit, Wärme und Vertrauen. Empathie, Intimität und Liebe, gegenseitiges gesundes Geben und Nehmen.		
c) Lebensziel	Menschen brauchen ein Ziel, das der Existenz einen Sinn gibt. Die Fähigkeit, Träume, Ziele und Vorgaben zu entwickeln, als Leitfaden für das eigene Handeln. Das gibt Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft einen Sinn.		

Dimensionen des psychischen Wohlbefindens	Bedeutung	(I) Ihre persönliche Einschätzung	(II) Denkbare Veränderungen
d) Persönliches Wachstum	Die Fähigkeit, das Beste aus den eigenen Talenten und Fertigkeiten zu machen. Inkl. intensiver Nutzung aller Potenziale und Fähigkeiten. Das ermöglicht, inmitten von Schwierigkeiten voranzukommen.		
e) Autonomie	Die Möglichkeit, selbst zu wählen und Entscheidungen zu treffen, ohne von der Zustimmung anderer abhängig zu sein. Diese Fähigkeit beeinflusst die Verhaltensregulierung und den Widerstand gegen sozialen Druck.		
f) Beherrschung der Umwelt	Die Reaktion einer Person auf die Anforderungen und Möglichkeiten ihrer Lebensumwelt. Sie bezieht sich auch auf die Fähigkeit, andere zu lenken.		

Ihr Zwiebelmodell

Bitte schreiben Sie Personen in die drei äußeren Kreise, um sich Ihrer bedeutsamen Mitmenschen bewusst zu werden, wie z. B. Nachbarn, (Vereins-)Kollegen etc. (vgl. Abb. 9.1 und Übung 9.3 im Buch):



Ihre Beziehungslandschaft

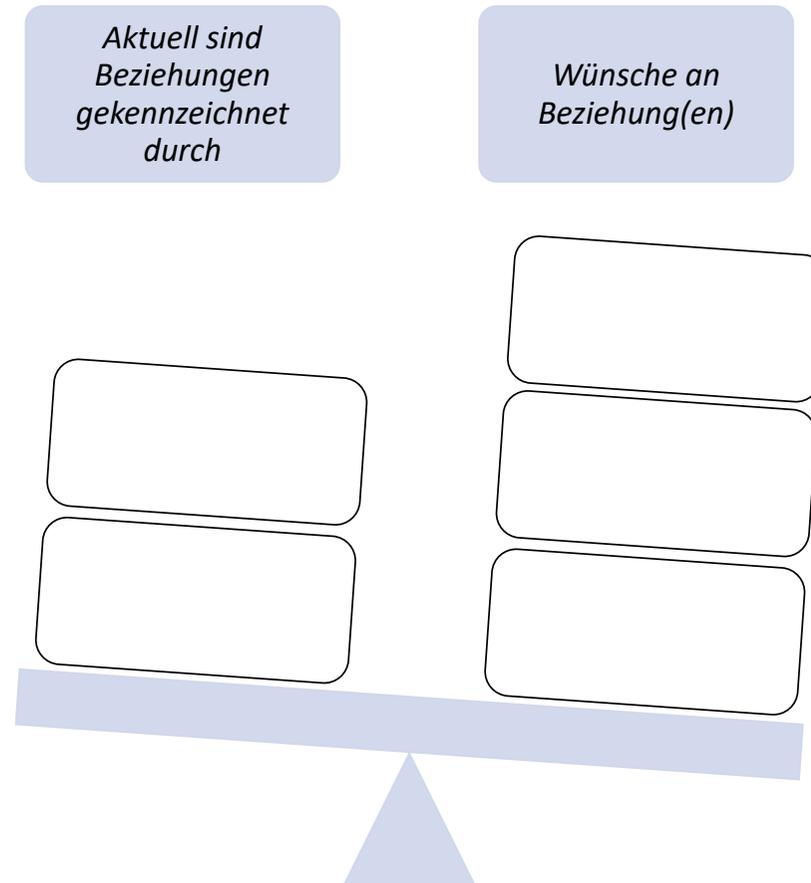
Mit der Übung „Beziehungslandschaft“ können Sie Ihre Beziehungen und deren Entwicklungen über die Zeit hinweg besser verstehen – und das in Verbindung mit Ihrem Einsamkeitsempfinden (vgl. Abb. 9.2 im Buch):

- Denken Sie dazu an eine Zeit in Ihrem Leben, als Sie sich mit für Sie zentralen Mitmenschen gut verbunden gefühlt haben. Bitte notieren Sie die ungefähre Jahreszahl unten in der Abbildung („alles gut, Jahr _____“).
- Nun tragen Sie zwei weitere Zeitpunkte ein, an denen es nicht mehr so war wie zum Zeitpunkt der „guten Verbindungen“, aber auch noch nicht so wie heute. Denken Sie an konkrete Beziehungserfahrungen und an die Momente, in denen Sie festgestellt haben, dass Sie etwas grundlegend ändern möchten, um sich wieder besser zu fühlen in der Beziehung.
- Tragen Sie zu diesen Zeitpunkten nun auch die Beziehungsqualität mit verschiedenen Personen als Markierung auf der Skala von 1 (= unbefriedigend) bis 10 (= nahezu perfekt) in die Abbildung ein und auch das Ausmaß Ihrer Einsamkeit zu den unterschiedlichen Zeitpunkten. Denken Sie zuerst an für Sie ganz besonders wichtige Personen, also z. B. an Lebens-/ Ehepartner oder enge Freunde. Ergänzen Sie die Personen um die Menschen, zu denen ebenfalls eine gute Verbindung bestand / besteht, die Ihnen aber nicht ganz so nahestehen.



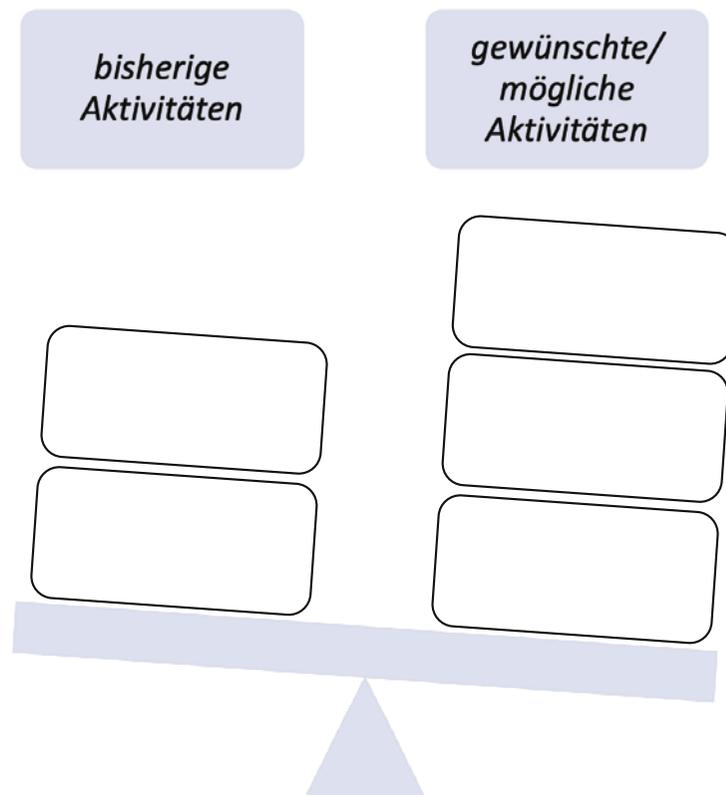
Beziehungswaage I mit Blick auf Beziehungen

Schreiben Sie Ihre Erwartungen auf und stellen Sie sie dem, was Sie tatsächlich erleben, gegenüber (vgl. Abb. 9.4 im Buch):



Beziehungswaage II mit Fokus auf Aktivitäten

Stellen Sie einen Vergleich her zwischen Ihren derzeitigen / bisherigen Aktivitäten und gewünschten Aktivitäten mit anderen Menschen, mit denen Sie in Kontakt stehen (möchten) (vgl. Abb. 9.5 im Buch):



Bewusstes Alleinsein

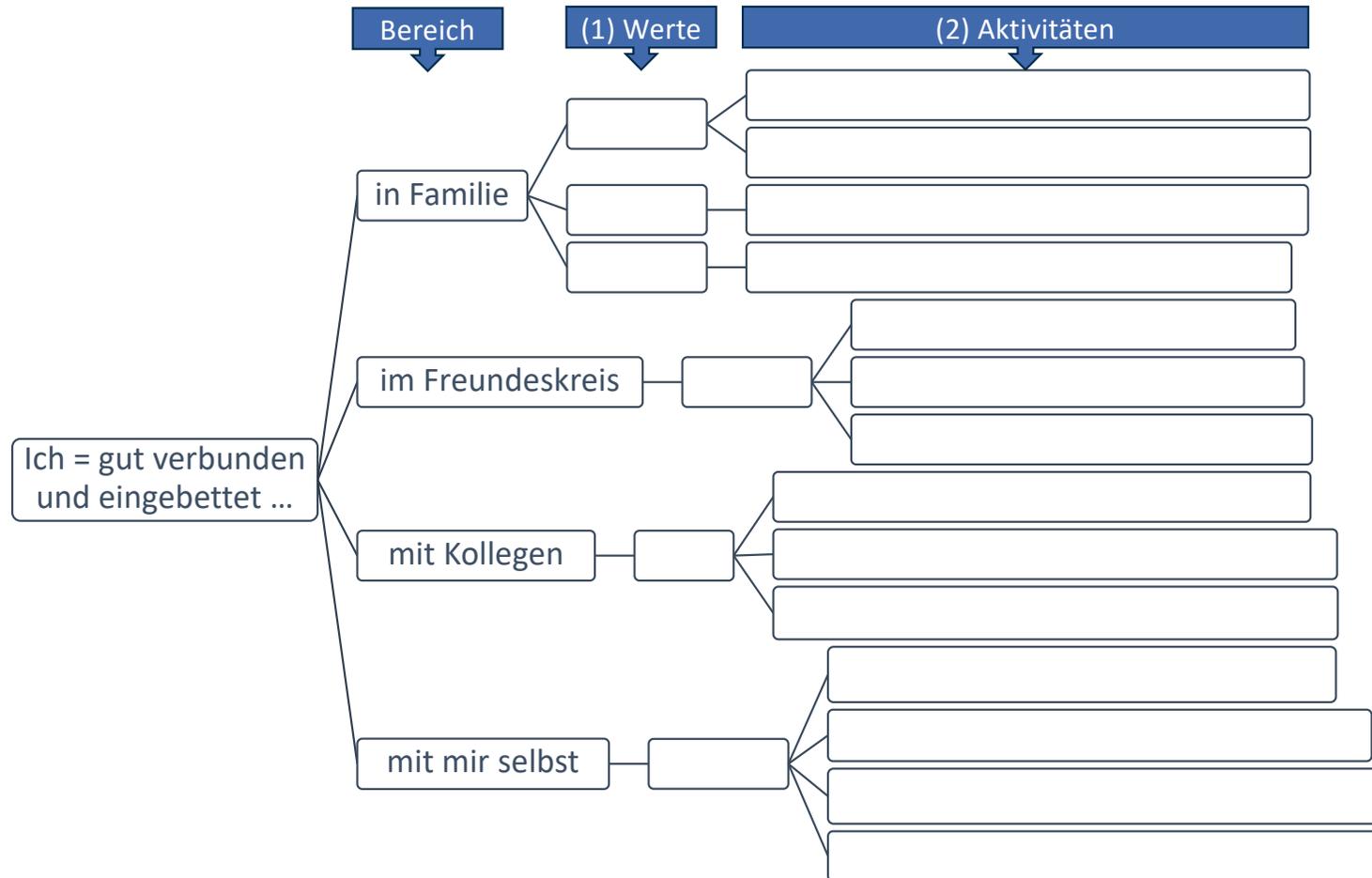
Nutzen Sie die folgende Tabelle, um Pro- (1) und Kontra-Argumente (2) zu „allein verbrachte Zeit“ aufzuführen. Wenn Sie mindestens einen Grund gefunden haben, der dagegenspricht, dann überlegen Sie sich, welche sinnvollen Strategien sich daraus ableiten lassen (3).

Versuchen Sie, einen *positiven Impuls aus den Kontrapunkten* zu ziehen: Wandeln Sie ihn um, damit Sie einen Grund haben, sich mal wieder mit anderen Menschen zu treffen, auszutauschen oder etwas gemeinsam zu tun (vgl. Tab. 9.1 und 9.2 im Buch):

(1) Pro „allein verbrachte Zeit“	(2) Kontra „allein verbrachte Zeit“	(3) Daraus folgt ...

Werte und Aktivitäten

Schreiben Sie Ihre Werte (1) so auf, dass sich daraus konkrete Handlungen und Aktivitäten (2) ableiten lassen. Mögliche Werte sind zum Beispiel *verlässlich, fürsorglich, unterstützend, bestimmend oder tolerant sein*; mögliche Aktivitäten sind *freundlich grüßen, nachfragen, wie es geht, telefonieren, (Freundinnen etc.) besuchen, gemeinsame Ausflüge, zusammen sportlich aktiv sein* usw. (vgl. Abb. 11.2 im Buch):



Aktivitäten planen unter Berücksichtigung von Hindernissen

Was nehmen Sie sich für die nächste Zeit vor (vgl. Tab. 11.1, 11.2 und 11.3 im Buch)?

1. **Welche Aktivitäten nehmen Sie sich vor?** (Bitte jeweils eine Aktivität in eine Zelle eintragen, z. B. „Ich grüße Leute im Park und versuche, mit ihnen ins Gespräch zu kommen“, „Ich frage einen anderen Teilnehmenden in meinem Sportkurs, wie es ihm geht“, „Ich lade meine Nachbarin zum Kaffee ein“.)

(Kommunikations-)Aktivität A

(Kommunikations-)Aktivität B

(Kommunikations-)Aktivität C

Denken Sie nun zunächst an Aktivität A und beantworten Sie für diese die Fragen 1 bis 8. Wenn Sie damit fertig sind, beantworten Sie bitte auch nacheinander diese Fragen für die Aktivitäten B und C.

1. Wie oft wollen Sie die Aktivitäten realisieren? <i>(Bitte tragen Sie die Häufigkeit pro Monat oder „einmalig“ ein.)</i>		
A	B	C
2. Wie lange bzw. wie viel Zeit planen Sie für die Aktivitäten jeweils ein? <i>(Bitte tragen Sie die Länge pro Aktivitäten ein – in Minuten.)</i>		
A	B	C
3. Wo wollen Sie die Aktivitäten machen? <i>(Bitte tragen Sie den jeweiligen Ort ein, z. B. „im Park“.)</i>		
A	B	C
4. Wann wollen Sie die Aktivitäten realisieren? <i>(Bitte tragen Sie typische Situationen ein, z. B. „beim ersten Sehen“ oder „jeweils nach dem Begrüßen“.)</i>		
A	B	C
5. Mit wem genau wollen Sie die Aktivitäten durchführen? <i>(Bitte tragen Sie ein, ob Sie die Aktivität allein ausüben wollen oder ob noch jemand dabei sein sollte.)</i>		
A	B	C

6. Welche **Hilfsmittel** benötigen Sie zur Ausübung Ihrer Aktivitäten? (Bitte tragen Sie ein, welche Hilfsmittel Sie benötigen, z. B. „Sportkurs und Sportkleidung inkl. Turnschuhe“, „Telefonnummer, um die Nachbarin anzurufen“ etc.)

A	B	C
---	---	---

7. **Wann wollen Sie damit beginnen**, Ihre oben beschriebenen Pläne in die Tat umzusetzen? (Bitte tragen Sie ein, wann genau Sie damit beginnen wollen.)

A	B	C
---	---	---

8. Was könnte Sie daran **hindern oder es erschweren**, Ihre Aktivitäten wie geplant auszuüben? (Bitte tragen Sie jeweils mindestens eine Schwierigkeit pro Aktivität ein. Denken Sie dabei auch an Ihre persönlichen Vermeidungsziele oder was Sie typischerweise in Ihrem Alltag erleben, z. B. „Ich kann mich nicht überwinden“.)

8.1 A	8.1 B	8.1 C
8.2 A	8.2 B	8.2 C
8.3 A	8.3 B	8.3 C

Bitte überlegen Sie sich nun, wie Sie trotz der Schwierigkeiten, die sich Ihnen in den Weg stellen könnten (Frage 8), Ihre geplanten Aktivitäten ausführen können. Versuchen Sie jeweils mindestens eine Möglichkeit zu finden, wie Sie trotz der Schwierigkeiten mit der anderen Person bzw. den anderen Menschen in Kontakt kommen / bleiben und dabei gut kommunizieren.

9. Wie würden Sie trotzdem oder stattdessen gut kommunizieren? <i>(Bitte tragen Sie je eine Möglichkeit ein, wie Sie diese Aktivitäten trotzdem ausführen könnten, z. B. „Wenn ich Angst vor einem persönlichen Gespräch am Telefon habe, schaffe ich mir erst mal eine Wohlfühlatmosphäre in meinem Lieblingssessel, und dann greife ich zum Hörer!“ oder „Ich denke daran, wie zufrieden ich anschließend mit mir bin, mich doch überwunden zu haben!“ oder „Ich verabrede mich und bitte jemanden, der mich gut kennt, mich auf jeden Fall abzuholen, damit ich nicht wieder absage“.</i>		
9.1 A	9.1 B	9.1 C
9.2 A	9.2 B	9.2 C
9.3 A	9.3 B	9.3 C

MENSCHEN-BINGO

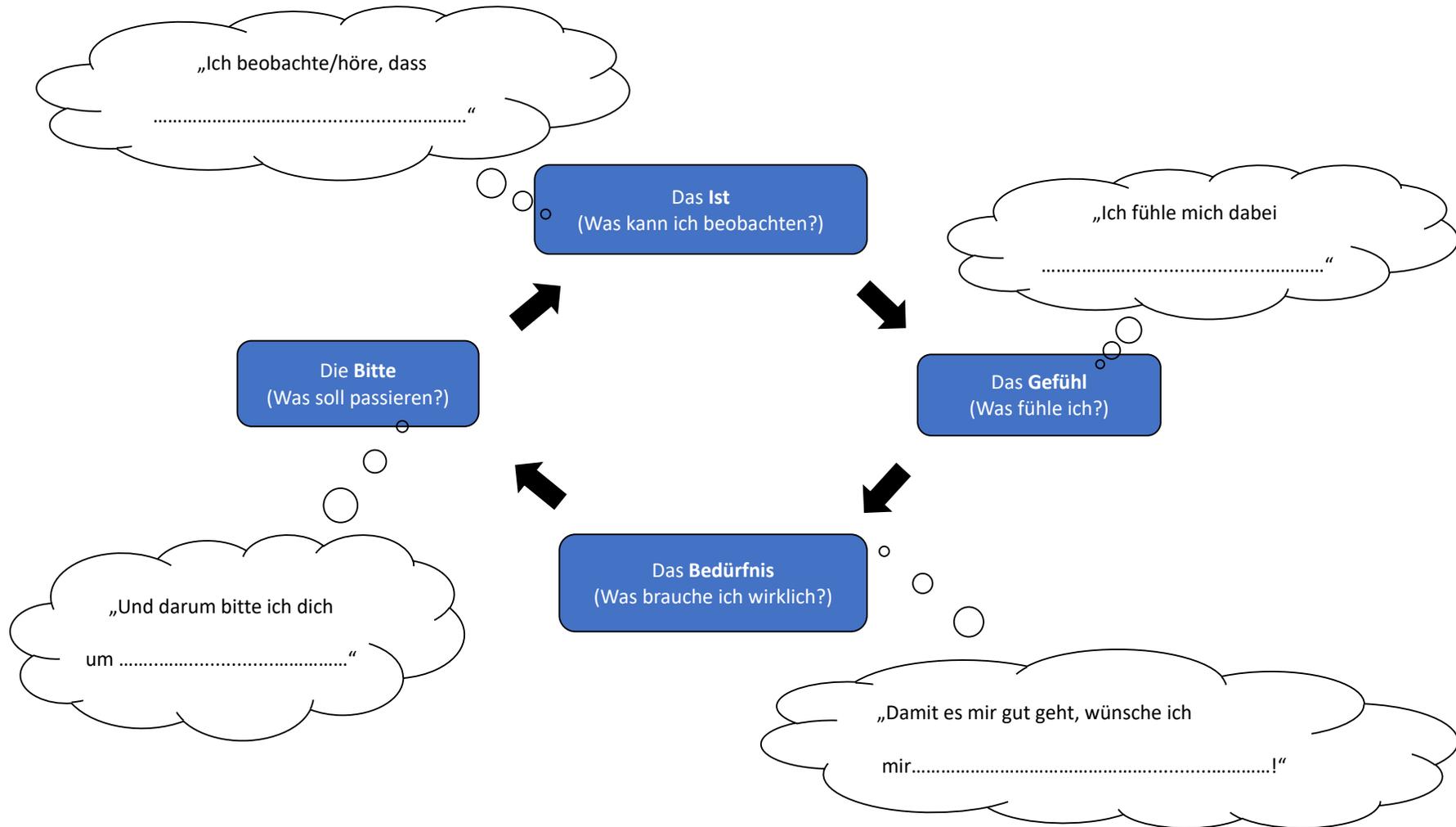
ANLEITUNG

Gehen Sie im Raum herum und fragen Sie die anderen z. B.: „Arbeiten Sie ehrenamtlich?“ Wenn die Antwort „Ja“ lautet, dann lassen Sie die Person ihren Namen in das Kästchen schreiben. Wenn Sie vier Kästchen nacheinander diagonal, senkrecht oder waagrecht gefüllt haben, dann rufen Sie laut „Bingo!“ (vgl. Übung 12.3 im Buch).

Arbeitet ehrenamtlich	Lädt regelmäßig Freunde und Freundinnen zum Brettspiele spielen ein	Ist in den letzten Wochen mit dem Zug 2. Klasse gefahren	Hat eine Person, der er/sie Sorgen anvertrauen kann
Kennt die Namen und Berufe der eigenen Nachbarn	Hat in diesem Monat in einem Restaurant gegessen	Hat ein Hobby, bei dem er/sie mit anderen Menschen zusammentrifft	Ist in einem Verein aktiv
Benutzt das Internet, um mit anderen Menschen zu kommunizieren	Hat schon mal eine Seniorenberatungsstelle besucht	Hat ein (Senioren-)Studium angefangen/abgeschlossen	Leiht regelmäßig Bücher aus der Stadtbücherei aus
Hat Kontakt mit ehemaligen Bekannten aufgenommen, die er/sie lange nicht getroffen hat	Hat in diesem Jahr eine neue Fähigkeit (Sport, Sprache) erlernt	Hat in diesem Jahr einen Nachbarn zu sich nach Hause eingeladen	Hat ein Haustier

Wünsche und Bedürfnisse kommunizieren

Werden Sie sich der verschiedenen Aspekte (dunkle Boxen) bewusst und kommunizieren Sie diese (Sprechblasen). Nutzen Sie dieses Schema, um Ihre eigenen Bedürfnisse besser zum Ausdruck zu bringen (vgl. Abb. 12.1 im Buch).



Freundlichkeit wahrnehmen und wertschätzen durch Tagebuchführen

Schreiben Sie sich täglich auf, welche positiven Zeichen Sie von anderen Menschen wahrnehmen. Achten Sie bewusst auf das, was andere Menschen sagen, aber auch darauf, wie sie es sagen, also auf nonverbale Zeichen wie Körperhaltung, Abstand bzw. Nähe zu Ihnen, Tonlage etc. (vgl. Tab. 12.2 und 12.3 im Buch):

Tag und Zeit	Situation	Wer?	Freundliches Zeichen der anderen Person	Mein Gefühl