



# Workbook

Euer Begleiter für die nächsten zwölf Wochen.

Du lebst gefühlt in einer **Dauerkrise**?  
Deine **Gedanken**-Negativ-Spirale lässt dich nicht schlafen?  
Dein Ziel ist es, einfach nur den nächsten Tag zu überstehen.  
Wir bieten dir dieses mehrwöchige Lernprogramm,  
um eigenverantwortlich deinen  
Entwicklungsprozess  
zu **gestalten**.

Wir verweisen ausdrücklich darauf, dass unser Schulungsangebot keine Psychotherapie und keinen Therapieersatz darstellt, sondern es dient der gezielten Potenzialförderung und Resilienzstärkung.

Bei medizinischen Problemen und Fragen ist **IMMER** der ärztliche Rat einzuholen.  
Selbstmordgedanken? Dann sofort die 112 rufen! Hilfe ist zur Stelle!



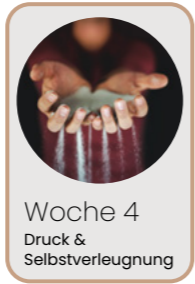
Woche 1  
Startveranstaltung



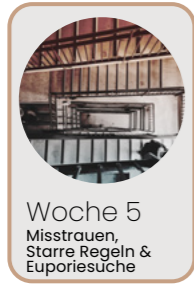
Woche 2  
Wie unser Denken funktioniert



Woche 3  
Dramafalle & Bewertungsfall



Woche 4  
Druck & Selbstverleugnung



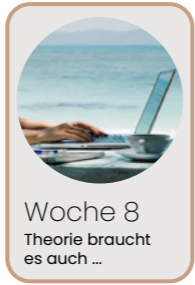
Woche 5  
Misstrauen, Starre Regeln & Euporiesuche



Woche 6  
Zwischenstopp



Woche 7  
Achtsamkeit



Woche 8  
Theorie braucht es auch ...



Woche 9  
Neue Denkmuster



Woche 10  
Selbstachtsamkeit



Woche 11  
Kreativität und Schöpferkraft



Woche 12  
Zieleinlauf & Staffelübergabe



# Herzlich Willkommen

In den kommenden zwölf Wochen wird diese Übersichtsseite dein Ausgangspunkt für deine Reise sein

## 01

Klar sturkuriert

Wir geben dir einen klaren Zeitrahmen für euere wöchentlichen Treffen.

## 02

Support

Ihr habt Fragen oder es sind euch die Aufgaben unklar. Wir bieten euch einen F&Q Bereich und einen Support Kanal.

## 03

Wöchentlicher Austausch in der Gruppe

Wir bieten euch einen geführten Austausch mit allen Teilnehmern. Dabei werden wir für Austausch und einen guten Input sorgen.

## 04

Feedback

Auch wir wollen uns weiterentwickeln. Bitte gebt uns euer Feedback. Was lief gut, wo sollten wir besser hinschauen.

Alles in der Welt geht in der Wellenlinie.  
Jede Landstraße und so weiter. Wehe dem,  
der überall das Lineal anlegt.

(Wilhelm Raabe, dt. Schriftsteller, 1831-1910)

## Ankommen und Vorbereitung

### Check-In:

**Organisiert:** Wählt wieder euren Zeithüter für diese Session. Er oder sie achten auf den zeitlichen Ablauf und für einen Ausgleich zwischen denen, die viel reden und denen, die eher still sind.

**Rahmen:** Denkt daran, dass die Themen in der Gruppe sehr persönlich sein können.

**Was persönliches in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe!**

Bevor ihr mit der Mediation startet, tausch euch kurz mit einem Satz aus:

**„Was trage ich Gutes in die Welt?“**



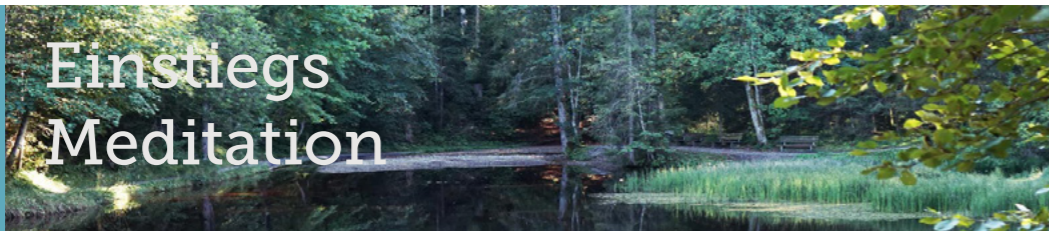
# Misstrauen, Starre Regeln, Euphoriesuche



Von Minute 5  
bis Minute 10



## Einstiegs Meditation



Von Minute 10  
bis Minute 15

### Übungenreflexion

Konntest du **sensibel** für deinen Körper werden?

Was ist passiert, als du deinen Körper wahrgenommen hast?  
Hast du die Achtsamkeit für deinen Körper immer wieder finden können,  
oder hast du es einmal am Tag gemacht und dann darüber hinaus vergessen?

Einmal am Tag ist schon super!!! - kein Druck!

Von Minute 15  
bis Minute 20



### Achtung: wissenschaftliche Erläuterung

#### Misstrauen

Ob Vertrauen oder Misstrauen das Erste sei, darüber kann man sich streiten [1]. Der Mensch als schwaches, verletzbares Wesen ist durch vielerlei bedroht, durch die Übermacht der Natur, durch äußere Feinde, durch das unkontrollierbare eigene Selbst, und er hat vielfachen Grund, gegen all dies auf der Hut und misstrauisch zu sein. Misstrauen liegt in seiner Natur, genau wie die Angst, als eine natürliche Grundhaltung, die für sein Überleben unverzichtbar ist.

Von Minute 15  
bis Minute 20

Erst als zweites, so scheint es, kann er Vertrauen gewinnen, sozusagen die natürliche Furcht und Abneigung ablegen, sich auf andere einlassen und damit auch sich selbst öffnen, sich in seiner Schwäche und Wehrlosigkeit exponieren.

Eine solche Haltung des natürlichen Misstrauens scheint dem Charakter vieler Menschen anzuhaften, und sie ist auch für die Sozialtheorie vielfach dominant geworden. Thomas Hobbes etwa, der Gründervater der modernen politischen Philosophie, sieht in ihr das Fundament allen menschlichen Zusammenlebens und baut sein Staatskonzept auf dem rationalen Umgang mit dem universalisierten Misstrauen auf, das durch Errichtung einer starken Zentralgewalt eingedämmt wird.

Auch die moderne Existenzphilosophie hat die abgründige Angst angesichts der Bedrohlichkeit der Welt und der Haltlosigkeit des Subjekts als Grundbefindlichkeit beschrieben, in welcher der Mensch über die Bedingungen seiner Existenz Aufschluss erhält. Nicht zuletzt können Verunsicherung und Misstrauen durch konkrete Erschütterungen und Krisen hervorgerufen werden – durch den Zusammenbruch von Glaubenssystemen und tradierten Ordnungen, durch persönliche Erlebnisse von Betrug und Verlassenwerden, von Unrecht und Gewalt.

Gründe zum Misstrauen findet jeder in seinem Leben mehr als genug.

Allerdings ist diese Intuition von der Fundamentalität des Misstrauens nicht die einzige. Ebenso plausibel scheint die gegenteilige Überzeugung, nach welcher wir ursprünglich vertrauen und nur auf der Grundlage des Vertrauens überhaupt in der Lage sind zu leben – und umgekehrt erst durch konkrete Anlässe, die das Vertrauen erschüttern, dazu kommen, die Einstellung des Misstrauens zu erlernen.

Unstrittig bildet das Vertrauen eine unverzichtbare Grundlage des normalen Lebens. Ohne Vertrauen, meint Niklas Luhmann, könnte der Mensch morgens sein Bett nicht verlassen. [2]

Er würde nichts unternehmen, keine Pläne für die Zukunft machen, keine Verträge schließen, keine Freundschaften pflegen. Im Extrem wäre er lebens- und kommunikationsunfähig, auch für sich selbst wie gelähmt in seinem Tun und Wollen. Er könnte nicht die Sicherheit und innere Freiheit gewinnen, deren er für das Hinausgehen in die Welt und das „Sich einlassen“ auf andere, das „Sich öffnen“ auf seine Zukunft bedarf.

## Starre Regeln

Ich habe immer geglaubt, dass die "starren Regeln" nicht mein persönlicher Favorit bei den Denkfallen sind.

Und ich muss mich korrigieren:

Ich musste beobachten, dass ich in einem Moment mit hohem Stresspegeln mit ansehen musste, wie mein Mann die T-Shirts falsch aufhängte! Ich hätte ausflippen können. Wie blöd kann man denn sein, das falsch zu machen?

Ich musste feststellen, dass es in meinem Wertesystem offensichtlich die eindeutige Regel gibt, dass T-Shirts am Bund angeklammert werden und unter KEINEN Umständen einfach über die Leine gelegt werden. So geht es mir (und ich glaube vielen Frauen), wenn sich die Männer im Haushalt engagieren. Die Männer kennen einfach die Regeln nicht. Ich hätte jedenfalls durchdrehen können! Und irgendwann ist mir aufgefallen, wie absurd das eigentlich ist.

Die T-Shirts sind getrocknet. Und ansonsten ist auch nichts Dramatisches passiert (die Knickfalte in der Mitte füllt mein Mann eh mit seinem Bauch aus). Nichts Schlimmes, wirklich nicht. Nur halt nicht so, wie ich es gemacht hätte.

Es war für mich wirklich ein Moment, in dem mir zwei Dinge klar geworden sind: Ja, ich bin gerade sehr gestresst und sollte an dieser Stelle mal schauen, wie ich das ändern kann. Wie absurd meine Reaktion sein kann. Nicht im Ansatz lösungsorientiert, sondern ich wollte Recht haben, wie ein echter Regelfanatiker. So will ich ja aber nicht sein, denn so geht es mir nicht gut.

Passend zu den Denkfallen „**starre Regeln**“ und zur „**Euphoriesuche**“, möchte ich folgende Geschichte mit euch teilen:

*Ein Zen-Meister wird gebeten, den Unterschied zwischen Mensch und Tier zu erklären – beide besäßen doch die Buddha-Natur.*

*„Also gut“, antwortet der Meister, „ich werde es erklären – und zwar am Beispiel von Ratten: Angenommen, wir setzten eine Ratte immer wieder in ein Labyrinth, das in vier Tunnel mündet, und am Ende des vierten Tunnels legen wir immer ein Stück Käse. Die Ratte wird mit der*

*Zeit lernen, in den vierten Tunnel zu laufen, um an den Käse zu kommen.*

*Ein Mensch lernt es auch.*

*Nun wird der Käse aber in einen anderen Tunnel verlegt. Die Ratte läuft wie gewohnt in den vierten Tunnel – kein Käse dort! Sie versucht es ein zweites und drittes, vielleicht auch noch ein viertes Mal. Schließlich gibt sie es auf und sucht anderswo. Und hier zeigt sich der Unterschied zum Menschen: Ratten sind von nichts überzeugt, sie interessieren sich für Käse! Menschen entwickeln eine Überzeugung: in diesem Fall den Glauben an den vierten Tunnel. Menschen halten es bald für richtig, den vierten Tunnel aufzusuchen, egal ob dort Käse ist oder nicht. Menschen gehen weiterhin in den vierten Tunnel, weil sie lieber recht haben, als den Käse!“*

*„Ja“, sagt der Meister zu seinen Schülern, „auch ihr habt lieber Recht, als glücklich zu sein. Um euch selbst und anderen zu beweisen, dass ihr Recht habt, rennt ihr Jahr und Jahrzehnte weiter in den vierten Tunnel. Und genau deshalb habt ihr schon solange keinen „Käse“ mehr bekommen!“*

*Merkt euch: Ihr bekommt euren „Käse“ nie, wenn ihr ihn dort sucht, wo er eben noch war! Das Leben verlegt ihn ständig in neue Tunnel. Ihr seid hier und praktiziert nun Zen, um eure „Käse-verneinenden“ Überzeugungen endlich loszuwerden. Aber Vorsicht: sobald ihr eine Vorstellung davon habt, was und wo das Glück oder die Erleuchtung ist, habt ihr die Chance verspielt, dahin zu kommen!“*

*(Aldinger, M. (2002), Geschichten für die kleine Erleuchtung)*

Auch wir müssen Dich leider enttäuschen. Auch wir haben nicht DIE Lösung, aber vielleicht haben wir einen recht guten Weg!

**Das Glück liegt nie im Außen. NIEMALS! Es ist in dir. IMMER!**

[1] Ausführungen in: «Vertrauen», in: Miriam Fischer / Benno Wirz (Hg.), Leben verstehen. Zur Verstricktheit zweier philosophischer Grundbegriffe

[2] Zwischen Misstrauen und Vertrauen, von Emil Angehrn

Von Minute 20  
bis Minute 35



## Gedanken zur Woche 5



Von Minute 35  
bis Minute 40

### Und was macht das nun mit dir?

Was sind euch für Gedanken während des Videos in den Kopf gekommen, versucht diese in 2 bis max. 4 Sätzen zusammenzufassen.

Notizen

---

---

---

---

Von Minute 40  
bis Minute 50

### Was macht es mit uns?

Jeder liest seine Sätze rundum vor, während dessen hört jeder nur zu – keine Kommentare/Bemerkungen.

Danach startet der Austausch zu dem Gehörten.

Von Minute 50  
bis Minute 55

## Oh mein Gott, Hausübungen

Schritt 1: Jeder liest die Übung für sich durch  
Schritt 2: Stellt sicher, dass Alle die Aufgaben gleich verstanden haben

**TIPP:** In unserem F&Q Bereich findet ihr Antworten auf mögliche Fragen.

### Hausübung:

Gibt Deinem Körper einmal am Tag eine Viertelstunde, in der du ihn nicht für irgendetwas instrumentalisiert. Reine, freundliche Achtsamkeit auf die vielfältigen Aktivitäten und Vernetzungen in deinem Körper. Kein Stress.

Tanze, dehne dich, mache Yoga, gehe Walken. Aber nicht **für** irgendetwas, um abzunehmen, zum Muskelaufbau, auch nicht **gegen** irgendetwas, gegen Herzinfarkt, gegen Alter oder Krankheit.

Du wirst es genießen! Für viele von uns ist das so ungewohnt, dass wir dann erst einmal merken, wie unser Geist alle unsere körperlichen Aktivitäten zweckbindet und interpretiert.

Entscheide nun, wie du vorgehen möchtest: Wenn dir ein alter, behindernder Glaubenssatz oder ein einschränkendes Lebensgefühl im Moment besonders deutlich vor Augen steht, dann beginne zunächst damit es dir **Bewusst zu machen und loszulassen**, das ist das Alte.

Ist dir mehr oder weniger klar, wo du hinmöchtest und was du dir für dein Leben neu wünschst, dann beginne mit **Beabsichtigen des Neuen. Visualisiere.**

Das **Weg-von** und das **Hin-zu** gehören zusammen. Es geht nicht darum, das Alte zu verdammen oder zu verdrängen, sondern darum, das Alte zu verwandeln und im Neuen nutzbar zu machen.



