

## Modul 1: Sicheinfinden in der Gruppe & Motivationsklärung

1.1

### Material

- ✂ 2 Flipcharts, Flipchartblätter, Flipchartstifte, Pinnwand
- ✂ vorbereitete Flipcharts 1–4
- ✂ elektronische Druckvorlage Ergebnisgalerie ausgedruckt und laminiert, Stecknadeln für die Pinnwand
- ✂ Rosinen (optional Bonbons)
- ✂ Seil (optional für die Übung „Veränderungsmotivation“)
- ✂ Beamer, Laptop, Powerpoint-Präsentation, Leinwand
- ✂ Arbeitsblätter 1.1 bis 1.5, Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 1 – Achtsamkeit (inkl. Übungsblatt 1)

### Ziele

- Die Teilnehmer (TN) und Gruppenleiter (GL) haben sich gegenseitig bekannt gemacht.
- Die TN haben die Struktur und den Aufbau des Gruppentherapieprogramms kennengelernt, basierend auf dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM<sup>®</sup>) (Ablauf, Therapiephasen, Gruppenregeln).
- Die TN konnten ihre Wünsche & Befürchtungen bzgl. des Therapieprozesses äußern.
- Die TN haben das prozesshafte Geschehen von Motivation und Veränderung kennengelernt und ihre eigene Motivation und Veränderungsbereitschaft erkundet.
- Die TN haben verstanden, was somatische Marker sind, deren Wichtigkeit für die Selbstregulation erkannt und sie in einer Erfahrungsübung erlebt.

### Optionen

- Das Thema des Gesundheitsinputs kann auch frei gewählt werden. „Wünsche & Befürchtungen“ kann man bei Zeitmangel weglassen.

## Modul 1: Sicheinfinden in der Gruppe & Motivationsklärung

1.2

In der ersten Sitzung liegt der Fokus auf dem gegenseitigen Kennenlernen und dem Vermitteln der therapeutischen Haltung (verbal und auch nonverbal).

### Erfahrungen aus der Praxis

#### Hilfreiche therapeutische Haltungen

- Sie müssen hier nichts, Sie dürfen: Diese Haltung kann von Beginn an in der Gruppe gelebt werden. Möchte sich zum Beispiel ein Teilnehmer zu etwas nicht äußern, so wird dies umgehend respektiert. Eine mögliche Reaktion des Gruppenleiters könnte sein: „Kein Problem, möchte jemand anderer etwas dazu sagen?“ Gegebenenfalls kann zurückgefragt werden: „Ist das okay für Sie, wenn ich mit einem anderen Teilnehmer fortfahre?“ Die Teilnehmer werden so vom ersten Moment an darin bestärkt, ihren persönlichen Raum wahrzunehmen, und erhalten damit die Möglichkeit, ihre Grenze in der Gruppe zu schützen.
- Die Lösung steckt bereits im Teilnehmer drin. Jeder kann sich die Zeit nehmen, sein individuelles Potenzial zu entdecken: Diese Haltung kann verkörpert werden, indem sich die Gruppenleiter nicht als Experten präsentieren, sondern als Begleiter auf dem Weg zur individuellen inneren Wahrheit. Mit gezielten und respektvollen Rückfragen kann man die Teilnehmer konsequent auf die Wahrnehmung ihrer inneren Bedürfnislage und ihres eigenen Wertesystems aufmerksam machen. Auf diese Weise wird die Bedeutsamkeit der eigenen Wahrnehmung betont und das Vertrauen in die eigene innere Stimme implizit und explizit gestärkt. Auch konfligierende Bedürfnisse und ambivalente innere Stimmen sind kostbare Phänomene der individuellen inneren Wahrheit.
- Kritische innere Anteile sind normal, und wir haben die Möglichkeit zu entscheiden, wie viel Raum wir ihnen geben: Diese Haltung ermuntert die Teilnehmer dazu, auch Widerstände wahrzunehmen und diese zu äußern. Für die Gruppenleiter lohnt es sich, gezielt kritische innere Anteile (z. B. „Ich schaffe das nicht!“, „Ich bin nicht stark genug“) sowie eventuelle Zweifel abzuholen, gleichzeitig auf die Selbstwirksamkeit zu verweisen und diese zu verstärken.

## Modul 1: Sicheinfinden in der Gruppe & Motivationsklärung

1.3

### Beispielformulierung: Der Fluss Rubikon und der Rubikon-Prozess

„Der rasche Aufbau von Veränderungsmotivation und eine umgehende Veränderung sind nicht immer möglich. Sie können sich einen Veränderungsprozess wie die Überquerung eines Flusses vom einen zum anderen Ufer vorstellen (auf Flipchart aufgezeichnet). Zunächst befinden wir uns in Bezug auf ein schädigendes Gesundheitsverhalten an dem Ufer ‚keine Veränderungsabsicht‘. Wir sehen noch keine Nachteile darin. Je länger wir dieses Verhalten mit uns mittragen, desto stärker zeigen sich jedoch einzelne Symptome, Belastungen oder Einschränkungen. Ein nachvollziehbares Beispiel dafür ist das Rauchen. Uns wird allmählich bewusst, dass wir uns eine Veränderung im Leben wünschen, und es bildet sich langsam die Absicht, den Fluss überqueren zu wollen, um ans autonome Frischluftufer zu gelangen. Wir gelangen also an einen Punkt der Veränderungsbereitschaft und schauen auf die andere Uferseite in Richtung ‚neues (gesundheitsförderndes) Verhalten‘. Wir sitzen vielleicht noch an unserem alten Ufer und schauen sehnsüchtig auf das gegenüberliegende Ufer. Wir wissen vielleicht noch nicht, wie wir hinüberkommen sollen, oder wir haben noch nicht den Mut, uns auf den Weg zu machen. Mithilfe von sogenannten Motto-Zielen gelingt die Flussüberquerung. Werden die Motivation und der Mut zur Veränderung sehr groß, so paddeln wir recht mühelos zur anderen Seite. Das andere Ufer ist noch fremd und unbekannt, und es braucht vielleicht viel Entschlossenheit, nicht ans alte, gemütliche Ufer umzukehren. Wir sehen, dass das alte Ufer zwar nicht gesünder ist, jedoch kennen wir die Küste dort in- und auswendig. Kurzfristig gedacht wäre es vielleicht einfacher umzukehren, weil dies weniger Kraft und Mut erfordern würde. Doch wir wissen, dass das neue Ufer langfristig tatsächlich gesundheitsförderlich für uns ist, sowohl für unsere körperliche als auch für unsere psychische Gesundheit. Jeder von Ihnen steht in Bezug auf sein aktuelles Gesundheitsthema an einer anderen Stelle dieser Flussüberquerung. Jeder bringt unterschiedlich viel Motivation, Mut und Kraft mit. Das ist vollkommen normal und okay. Durch die Zusage zur Teilnahme an dieser Gruppe haben Sie bereits Motivation und Mut gezeigt; das ist eine wichtige Mitteilung. Sie haben es geschafft zu erkennen, dass Sie eine Veränderung möchten. Sie stehen bereits mitten im Prozess. Ab sofort werden wir, die Gruppenleiter und die übrigen Gruppenteilnehmer, Sie in Ihrer Motivation, in Ihrem Mut unterstützen und Sie bei der Verwandlung Ihres Wunsches in konkrete Handlungen begleiten.“

## Modul 1: Sicheinfinden in der Gruppe & Motivationsklärung

1.4

### Somatische Marker & Wahrnehmungsübung

„Unseren Körper und seine Signale werden wir während des gesamten Gruppenprozesses als wichtige Selbstregulationsinstrumente besser kennen und einsetzen lernen. Die nächste Übung dient Ihnen dazu, Ihre Aufmerksamkeit in ersten Schritten auf Ihre körperlichen und emotionalen Signale zu lenken. Diese Erfahrungsübung kann Ihnen näherbringen, von welchen Dingen Sie sich intuitiv angesprochen fühlen und von welchen Sie sich abwenden möchten. Die Idee besteht darin, auf die Weisheit Ihres Körpers zu achten und wahrzunehmen, welche Signale er sendet. Bei der Bewertung unserer Umwelt spielen neben uns bewussten Anteilen auch unbewusste Anteile eine wichtige Rolle. Dies gilt auch für Entscheidungen, die wir aufgrund unseres Erfahrungswissens treffen. Nicht nur unser bewusster Verstand bestimmt darüber, welche Absichten wir umsetzen, auch unser unbewusstes Erfahrungsgedächtnis hat ein Wörtchen mitzureden. Der unbewusste oder vorbewusste Teil unseres psychischen Systems drückt mit körperlichen und emotionalen Signalen, den sogenannten somatischen Markern, aus, ob wir etwas als angenehm oder unangenehm empfinden. Entsprechend steuern diese Signale, ob wir etwas als ansprechend oder als zu vermeidend bewerten. Diese unbewussten Anteile sind von Gewicht, weil sie uns dabei helfen können zu spüren, was derzeit für uns von besonderer Bedeutung ist, im positiven wie im negativen Sinne. So können körperliche Signale uns dabei unterstützen, den Zugang zu unserem Selbsterleben zu ebnen. Auf diese körperlich-emotionalen Signale werden wir unsere Aufmerksamkeit nun lenken. Mit einer ersten Erfahrungsübung möchten wir Sie für diese Signale sensibilisieren.“

Wir werden Ihnen nun gleich Bilder präsentieren. Sie haben die Aufgabe, das einzelne Bild auf sich wirken zu lassen und darauf zu achten, ob dadurch eine körperlich-emotionale Empfindung ausgelöst wird. Beurteilen Sie unmittelbar nach dem Wirkenlassen, ob das Bild auf Sie anziehend, abstoßend bzw. zu vermeiden oder neutral wirkt, und tragen Sie das auf Ihrer Liste ein (Arbeitsblatt 1.3). Fühlen Sie sich von einem Bild besonders angesprochen oder überhaupt nicht, so können Sie dies in der Liste mit zwei Kreuzen vermerken. So sehen Sie später schnell, welche Bilder besonders stark auf Sie gewirkt haben. Löst das Bild gar nichts bei Ihnen aus, so kreuzen Sie ‚neutral‘ an. Versuchen Sie in dieser Übung nicht, über Ihren Kopf und die Gedanken (kognitive Ebene) zu arbeiten. Achten Sie vor allem darauf, was Ihnen der Körper sagt. Schicken Sie Ihren Verstand in Urlaub. Beziehen Sie Ihr Urteil nicht auf eine Idee darüber was das Bild bei Ihnen auslösen müsste.“

**Modul 1: Sicheinfinden in der Gruppe & Motivationsklärung**

1.5

**Begrüßungsrunde (30')**

- Vorstellungsrunde: TN & GL stellen sich mit der 5-Sinne-Übung vor (Flipchart 1); Arbeitsblatt 1.1 verteilen.
- Achtsamkeitsübung: Rosinen (Bonbons) mit allen Sinnen wahrnehmen (Hand, Augen, Mund) und ohne Zerkauen achtsam im Mund zergehen lassen.
- Blitzrunde: Was nehmen die TN wahr? Was spüren, schmecken, fühlen sie?
- Überleitung: Der Fokus wird während des ganzen Gruppenprozesses stark auf dem achtsamen Wahrnehmen dessen liegen, was uns unser Körper als Signale sendet. Einstieg in das Gruppentherapieprogramm.
- Vorstellung Phasen 1 bis 5 (Flipchart 2): (1) Mein aktuelles Thema klären. (2) Vom Thema zu meinem Ziel. (3) Vom Ziel zu meinem Ressourcenpool. (4) Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln. (5) Integration, Transfer und Abschluss.
- Erklärung zur Pinnwand (PW): Mithilfe der PW können TN von Stunde zu Stunde beobachten, wo sie im Prozess stehen. Die TN hängen zu Beginn jeder Stunde Beschreibungen der bereits bearbeiteten Bereiche an die PW.
- Ziel ist nicht, sich zu ändern, sondern die eigene Haltung zu einem bestimmten Gesundheitsthema zu praktizieren. Jede Person nimmt an der Gruppe teil, weil sie sich eine Veränderung in ihrem Leben wünscht – sich selbst zuliebe.

**Gruppenregeln (5')**

- Arbeitsblatt 1.2 verteilen.
- Besprechung wichtigster Regeln (Flipchart 3): Gruppenleiter als Prozessbegleiter, Schweigepflicht nach außen, Haltung „mir zuliebe“, Störungen haben Vorrang.

**Gesundheitsinputs (10')**

- Jede Sitzung beginnt mit Denkanstößen zu verschiedenen Themen der psychischen und körperlichen Gesundheit und der gemeinsamen Reflexion im Plenum.
- Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 1 – Achtsamkeit (inkl. Übungsblatt 1).

45'  
(total)**Modul 1: Sicheinfinden in der Gruppe & Motivationsklärung**

1.6

**Wünsche und Befürchtungen (10')**

- Flipchart: Wünsche und Befürchtungen der TN werden von der GL auf Flipchart geschrieben und kurz miteinander besprochen.

**Persönliche Motivation und Modell der Veränderungsmotivation (10')**

- Motivationsskala: TN positionieren sich im Raum entlang einer gedachten Analogskala von 0 (gar nicht motiviert) bis 10 (hochmotiviert); Skala kann mit Seil im Raum visualisiert werden.
- Fragen der GL: „Was macht es aus, dass Sie genau hier stehen und nicht zwei Schritte weiter rechts oder links? Was würde es brauchen, damit Sie einen Schritt weiter rechts oder links stehen?“
- Modell der Veränderungsmotivation: Darstellung der Veränderungsmotivation als Prozess. Visualisierung und Umschreibung des Prozesses mithilfe des Flusses Rubikon bzw. des Rubikon-Prozesses (Flipchart 4), siehe Modulkarte 1.3.

**Pause (5') – spätestens 20 Minuten vor Gruppenende fortfahren****Somatische Marker (15')**

- Theorieinput: Was verstehen wir unter „somatischen Markern“, und warum sind sie so wichtig für diesen Therapieprozess? Siehe Modulkarte 1.4.
- Übung somatische Marker: 30 Bilder werden je 12 Sekunden präsentiert. Mithilfe der somatischen Marker auf Arbeitsblatt 1.3 (Blatt 1) die Bilder als angenehm, unangenehm oder neutral einschätzen.

**Abschluss Modul 1 (5')**

- Persönliche Rückmeldungen (optional).
- Vertiefungsarbeit: 2 bis 3 positive und negative somatische Marker auf Arbeitsblatt 1.3 (Blatt 2) auswählen und sich erneut an die körperlich-emotionalen Signale erinnern.
- Verteilen: Arbeitsblatt 1.4 & Arbeitsblatt 1.5 (Reflexionsbogen 1).

45'  
(total)

## Modul 2: Gefühls- und Körperwahrnehmung & Mein Thema klären

2.1

### Material

- ✂ Flipchart, Flipchartblätter, Flipchartstifte, Pinnwand, Pinnwandkarten (elektronische Druckvorlage Ergebniss-galerie), Stecknadeln
- ✂ vorbereitetes Flipchart 5
- ✂ Bilderkartei (laminiert) oder «ZRM®»-Bildkartei
- ✂ Ideenkorb-Übung: Arbeitsblatt 2.1, Stifte, Schreibunterlagen, Uhr
- ✂ Arbeitsblätter 2.2 & 2.3, Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit – Ernährung (Verfügbarkeit)
- ✂ Notizblatt 2.1 für Gruppenleitung

### Ziele

- Die Teilnehmer (TN) haben positive und negative somatische Marker sowohl körperlich als auch emotional wahr-genommen und benannt.
- Die TN haben die Körperwahrnehmungsübung „Körperscan“ kennengelernt und erlebt.
- Die TN haben ihr persönliches Bild gewählt.
- Die TN haben mit den anderen Gruppenteilnehmern zusammen verschiedene Assoziationen zu ihrem Bild gesam-melt.
- Die TN setzen sich mit den Assoziationen und folglich mit ihrem persönlichen Thema hinsichtlich psychischer oder körperlicher Gesundheitsförderung auseinander.

### Optionen

- Das Thema des Gesundheitsinputs kann auch frei gewählt werden.

## Modul 2: Gefühls- und Körperwahrnehmung & Mein Thema klären

2.2

### Erfahrung aus der Praxis

#### Kopflastige Teilnehmer

Es kann Teilnehmer geben, die sich im Alltag bisher überwiegend auf ihre Gedanken und Intellektualisierungen verlassen haben. Sie fühlen sich tendenziell eher abgetrennt von ihren Körperempfindungen und nicht in Kontakt mit ihnen. Erfahrungsgemäß sind sie mit der Körperorientierung und den Achtsamkeitsübungen des Programmes stark gefordert. Dies kann sich bereits in den ersten zwei Modulen zeigen. Die Teilnehmer werden sich durch die Übungen zunehmend mit ihrer Wahrnehmung von Gefühlen, ihren Bedürfnissen und ihren Impulsen konfrontiert sehen. In der Regel brauchen diese Teilnehmer Ermutigung und Unterstützung. Charakteristische Äußerungen für den Mangel an Verbundenheit mit der sinnlich erfahrbaren Wirklichkeit können wie folgt lauten: „Ich spüre gar nichts.“ „Ich bemerke keinen Unterschied.“ „Das meiste fühlt sich neutral an.“ „Müsste ich etwas spüren?“

Wie sich in der Praxis zeigte, ist es besonders wichtig, den Druck abzubauen, dass die Teilnehmer etwas spüren müssen. Hier lassen sich Formulierungen wählen, die sinngemäß vermitteln, dass der Zugang zu Körperempfindungen nicht allen Menschen gleichermaßen leichtfällt. Nichts oder wenig zu spüren, kann in der Vergangenheit eine wichtige Schutzfunktion erfüllt haben. Diese Schutzfunktion gilt es zu würdigen. Dieser Schutz kann einem jedoch auch im Wege stehen, wenn es darum geht, wieder Kontakt zu den eigenen Empfindungen herzustellen. Beispielformulierung: „Im Gruppenprogramm *Easier Living – mir zuliebe* werden wir immer wieder bewusst den Kontakt zu körperlichen und emotionalen Empfindungen herstellen. Denn diese Empfindungen können Sie als Signale ‚sich zuliebe‘ nutzen, wenn Sie möchten. Wir befinden uns noch ganz am Anfang des Gruppenprozesses und machen erste Selbstwahrnehmungsversuche. Entspannen Sie sich, und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, was Sie bereits wahrnehmen. Und wenn da nichts zu spüren ist, nehmen Sie diesen leeren Raum wahr.“

## Modul 2: Gefühls- und Körperwahrnehmung & Mein Thema klären

2.3

### Beispielanleitung: Körperscan

„Stellen Sie sich zunächst ganz entspannt hin. Nehmen Sie den Bodenkontakt wahr. Beugen Sie leicht die Knie, so dass die Energie gut fließen kann. Sie können nun die Augen schließen, um Ihren Körper und Atem besser zu spüren. Sie können die Augen auch geöffnet halten. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit

- zum linken Fuß, zum Fußgelenk, zur Wade, zum Schienbein, zum Knie und zu den Oberschenkeln,
- zum Hüftgelenk, über den Genitalbereich und das Becken zum rechten Hüftknochen,
- den rechten Oberschenkel entlang, Vorder- und Rückseite des Oberschenkels, zum Knie, zur Kniekehle, zur Wade und zum Schienbein, bis zum Fußgelenk und zum linken Fuß,
- zum Unterbauch, zum Bauchraum bis zum Brustbereich, der Lunge und den Rippenbögen,
- zum linken Schlüsselbein, zum Oberarm, bis zum Ellenbogen, zur Hand und den einzelnen Fingern,
- über das linke Schlüsselbein hinüber zur rechten Schulter, zum Oberarm, zur Ellenbeuge, den Unterarm entlang zur Hand und zu den Fingern,
- über den Nacken zum Hinterkopf, zum Punkt, der Schädel und Wirbelsäule verbindet,
- durch jeden einzelnen Wirbel hinunter bis zum Steißbein, und klettern Sie langsam Wirbel für Wirbel wieder empor bis zur Schädelbasis,
- zur Schädeldecke, zur Kopfhaut und zu Ihrem Gesicht, zum Mundraum und zur Zunge.
- Versuchen Sie nun, Ihren Körper als Ganzes wahrzunehmen, und vervollständigen Sie Ihr Körperbild, indem Sie diejenigen Stellen mit Ihrer Aufmerksamkeit begrüßen, die Sie noch nicht beachtet haben.
- Nehmen Sie Ihre Position im Raum wahr und spüren Sie, wie Ihr Kontakt zum Boden ist. Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in den Raum.
- Strecken und recken Sie sich, gähnen Sie, wenn Sie den Impuls dazu verspüren, und atmen Sie noch einmal tief durch, bevor wir die Übung abschließen.“

## Modul 2: Gefühls- und Körperwahrnehmung & Mein Thema klären

2.4

### Beispielformulierung: Anleitung Bildwahl

„Mein Kollege legt vor Ihnen gerade einige Bilder auf den Boden. Schauen Sie sich zunächst in Ruhe die Bilder an. Bitte nehmen Sie sich Zeit, diese Bilder anzusehen. Beobachten Sie, was die einzelnen Bilder mit Ihnen machen bzw. was sie in Ihnen auslösen. Ihre Aufgabe besteht zunächst darin, ein Bild zu suchen, das bei Ihnen ein starkes und gutes Gefühl auslöst. Wenn Sie sich von einem Bild sehr positiv angesprochen fühlen, bleiben Sie gern stehen und lassen Sie es auf sich wirken, oder gehen Sie ein paar Mal daran vorbei. Spüren Sie nach, zu welchem Bild es Sie hinzieht, ohne dass Sie genau wissen, warum. Orientieren Sie sich daran, ob Ihnen ein Bild besonders gut tut oder ob es ein Bild gibt, das einfach zu Ihnen will, das vielleicht sogar ein Lächeln auf Ihr Gesicht zaubert. Falls ein Bild gefühlsmäßig oder körperlich eher etwas Negatives auslöst, dann gehen Sie einfach weiter. Wir möchten uns auf die Bilder konzentrieren, die etwas Positives bei Ihnen auslösen. Wenn Sie ‚Ihr‘ Bild gefunden haben, dann lassen Sie es zunächst am Boden liegen, und setzen Sie sich wieder auf Ihren Platz. Ihr ausgewähltes Bild wird uns auch während des ganzen weiteren Prozesses begleiten. Ihr Bild wird uns bei der Erarbeitung Ihres zukünftigen Motto-Ziels ein wichtiges Hilfsmittel sein. Lassen Sie Ihr Unbewusstes sprechen, indem Sie das Bild intuitiv aussuchen. Benutzen Sie für Ihre Bildwahl das Gefühl und nicht den Verstand. Den Verstand brauchen wir zu einem späteren Zeitpunkt wieder. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit während des Auswahlprozesses immer wieder auf die Regungen in Ihrem Körper.“

### Instruktion: Ideenkorb in Kleingruppen (Flipchart)

- Die Teilnehmer bilden Gruppen von mindestens drei Personen (optional mehr).
- Die Zielperson mit Bild in der Hand spricht nicht und lässt die Assoziationen der anderen auf sich wirken.
- Die anderen Teilnehmer nennen alle positiven Assoziationen, die ihnen im Zusammenhang mit dem Bild (Sujet, Stimmung, Gestaltungsmerkmale) in den Sinn kommen.
- Ein Teilnehmer protokolliert die Assoziationen. Ist die erste Runde beendet, so erhält die Person mit dem Bild in der Hand das Blatt mit den gesammelten Begriffen.
- Nach 3 Minuten werden die Rollen getauscht. Die nächste Person bzw. ihr Bild steht im Fokus, die anderen Teilnehmer assoziieren frei, was ihnen zu diesem Bild einfällt.

## Modul 2: Gefühls- und Körperwahrnehmung & Mein Thema klären

2.5

### Begrüßungsrunde (5')

- Die TN werden zum zweiten Modul begrüßt.

### Gesundheitsinput (5')

- Gesundheitsinput (kann frei gewählt werden)
- Vorschlag: körperliche Gesundheit 1 – Ernährung (Verfügbarkeit)

### Somatischer Marker: Besprechung der Vertiefungsarbeit (25')

- Jeder TN nennt anhand der Vertiefungsarbeit seine 2 bis 3 positiven und einen negativen somatischen Marker im Plenum.
- Mögliche vertiefende Fragen der Gruppenleitung: „Was hat das Bild bei Ihnen ausgelöst?“ „Welche körperlich-emotionalen Zeichen haben Sie wahrgenommen, und was fühlt sich positiv oder negativ an?“ „Woran haben Sie gemerkt, dass das Bild bei Ihnen etwas Positives ausgelöst hat?“ „Woran haben Sie sonst noch bemerkt, dass sich der Anblick des Bildes gut angefühlt hat?“ „Versuchen Sie noch einmal wahrzunehmen, zu spüren und zu fühlen, was das Bild in Ihnen ausgelöst hat. Wo im Körper können Sie etwas wahrnehmen?“ Es können auch beobachtbare körperliche Gesten und Mimik angesprochen werden. Beispielformulierungen: „Ich sehe, in Ihrem Gesicht taucht ein Lächeln auf!“ „Da zieht sich förmlich alles bei Ihnen zusammen?“ „Wenn Sie an x denken, können Sie offenbar gleich tief durchatmen.“ „Wiederholen Sie noch einmal diese Bewegung mit der Hand. Ich sehe, Ihre Hand ballt sich zu einer Faust.“

### Einzelübung: Körperscan (10')

- Die TN verteilen sich im Raum.
  - Der Fokus liegt auf der Körperwahrnehmung (bei geschlossenen oder geöffneten Augen).
  - Anleitung der achtsamen Wahrnehmung jedes einzelnen Körperbereichs (Beginn bei den Füßen, über die Beine, das Becken, den Bauchraum, den Oberkörper, die Arme, den Hals und Nacken bis zum Kopf), siehe Modulkarte 2.3.
- *Der Körperscan kann auch im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.*

45'  
(total)

## Modul 2: Gefühls- und Körperwahrnehmung & Mein Thema klären

2.6

### Einzelübung: Bild auswählen (10')

- Die GL instruiert das Vorgehen bei der Bildwahl und verteilt die Bilderkartei auf dem Boden, siehe Modulkarte 2.4.
- Die TN wählen aus der Bilderkartei ein Bild aus, das positive somatische Marker bei ihnen auslöst.

### Pause (5') – spätestens 30 Minuten vor Gruppene fortfahren

### Gruppenübung: Ideenkorb (15')

- Die TN werden in Dreiergruppen eingeteilt (mind. drei TN pro Gruppe). Ein TN zeigt der Kleingruppe sein Bild, die anderen TN sprechen ihre Assoziationen zu dem Bild frei aus, und ein TN protokolliert diese auf Arbeitsblatt 2.1. Instruktion zur Übung siehe Modulkarte 2.4 (+ Flipchart 5).
- Die GL stoppt die Zeit (jeweils 3 Minuten). Anschließend Rollentausch unter den TN.

### Plenum: Nachbesprechung (10')

- Im Anschluss an die Übung kommt die Gruppe im Plenum zusammen. Jeder TN wird nun gebeten, den persönlichen Auslöser zu nennen, der zur Wahl des Bildes bewegt hat. Dabei wird für alle in der Gruppe noch einmal das Bild gut sichtbar gezeigt.
- Jeder TN wird kurz befragt: „Was an diesem Bild hat Sie angesprochen? – Was haben die Assoziationen der anderen bei Ihnen ausgelöst? – Ist das Bild für Sie klar positiv besetzt? – Wo im Körper spüren Sie das?“

### Abschluss Modul 2 (5')

- Persönliche Rückmeldungen (optional).
- Vertiefungsarbeit (ggf. mit Bezugsperson Pflege/Therapie): Arbeitsblatt 2.2.
- Mögliche Zusatzaufgabe: Achtsame Wahrnehmung im Alltag üben.
- Verteilen: Arbeitsblatt 2.3 (Reflexionsbogen 2).

45'  
(total)

**Modul 3: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil 1**

3.1

**Material**

- ✂ Flipchart, Flipchartblätter, Flipchartstifte, Pinnwand, Pinnwandkarten (elektronische Druckvorlage Ergebniss-galerie), Stecknadeln
- ✂ vorbereitete Flipcharts 6–11
- ✂ Audiodatei Modul 3 (steht elektronisch zur Verfügung), Laptop, Lautsprecher
- ✂ vorbereitete Flipchartblätter: Herr Rundlich (Cartoon); drei Motto-Ziel-Kriterien und drei Kennzeichen für ein Motto-Ziel; Motto-Ziel-Beispiele und Formulierungshilfen für Motto-Ziel-Sätze.
- ✂ Klebeband (ggf. zum Befestigen des Ressourcenbildes während der Erarbeitung des Motto-Ziels)
- ✂ Arbeitsblätter 3.1 bis 3.3, Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 2 – Selbstfürsorge (inkl. Übungsblätter 2 und 3)

**Ziele**

- Die Teilnehmer (TN) haben ihr aktuelles Gesundheitsthema mithilfe des Ressourcenbildes und der Assoziationen eingegrenzt bzw. erweitert.
- Die TN haben den Unterschied zwischen einem Handlungs- und einem Motto-Ziel verstanden.
- Die TN kennen die wichtigsten Kriterien zur Erarbeitung eines Motto-Ziels.
- Die TN kennen den Ablauf zur Erarbeitung eines persönlichen Motto-Ziels.
- Der erste Teil der TN hat mindestens die erste Fassung des persönlichen Motto-Ziels formuliert.

**Optionen**

- Das Thema des Gesundheitsinputs kann auch frei gewählt werden.

**Modul 3: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil 1**

3.2

**Erfahrungen aus der Praxis****Unsichere und selbstkritische Teilnehmer**

Gerade Teilnehmern mit hoher Selbstunsicherheit oder, anders formuliert, einem starken inneren Kritiker fällt es anfangs erfahrungsgemäß schwer, beim Formulieren von Motto-Ziel-Sätzen ihre Ideen miteinzubringen. Gedanklich beschäftigen sie sich zum Beispiel eher damit, dass sie nichts Peinliches sagen wollen oder dass sie im Formulieren weniger gut als die anderen wären. Dieser Umstand baut in der Regel inneren Druck und Anspannung auf. Dies kann letztlich den kreativen Prozess der Motto-Ziel-Findung hemmen und sich teilweise auf die Gruppendynamik auswirken. Entlastend kann es sein, wenn die Gruppenleiter noch einmal betonen, dass es keine richtigen oder falschen Formulierungsversuche gibt. Es geht darum, den ganzen vorhandenen Ressourcenpool, der durch das Gruppengefäß entsteht, zu nutzen. Hier kann es hilfreich sein, wenn die Gruppenleiter als gutes Modell vorangehen und aktiv Ideen einbringen. Entstehen dann erste Vorschläge von den Teilnehmern, so sollte man dies umgehend positiv verstärken. Gleichzeitig ist es wichtig, die Zielperson im Fokus zu haben, um deren Motto-Ziel-Bildung es sich momentan handelt. Eine mögliche Reaktion auf den Formulierungsversuch eines Teilnehmers könnte sein: „Sehr gut! Diesen Satz schreibe ich im Sinne des Brainstormings auf. Super, wie Sie Ihr Gruppenmitglied mit Ihren Ideen unterstützen. Wir schauen dann später, welche Formulierungen Herrn/Frau X am meisten ansprechen und sich in seinem Körper gut anfühlen.“

## Modul 3: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil 1

3.3

### Illustration des Unterschiedes zwischen Handlungs- und Motto-Ziel: Cartoon Herr Rundlich

„Stellen Sie sich vor, dass wir in der *Easier-Living*-Gruppe Herrn Rundlich als Teilnehmer hatten. Als wir Herrn Rundlich zum Abklärungsgespräch einluden und ihn fragten, an welchem Ziel er arbeiten möchte, da sprach er davon, dass er acht Kilogramm abnehmen will (Handlungsziel). Dies habe ihm auch sein Arzt empfohlen. Dafür sei er in den letzten Wochen auch täglich ein Stunde joggen gegangen und habe sich gezwungen, weniger zu essen. Aktuell merke er jedoch, dass seine Motivation sinke, das Wetter sei zurzeit so schlecht, er habe durch den vielen Sport mehr Hunger, und seine Knie täten ihm nun auch noch weh. So habe er die letzten zwei Tage das Trainieren weggelassen. Die Motivation, alles dafür zu tun, sein Handlungsziel zu erreichen, hatte also nachgelassen. Er musste sein Ziel so umformulieren, dass er wieder an Motivation gewinnen konnte.

Mit *Easier Living – mir zuliebe* gelang es Herrn Rundlich, eine neue Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen. So orientierte er sich nicht mehr daran, acht Kilogramm abnehmen zu wollen (Handlungsziel). Er besann sich darauf, was ihm wirklich gut tut, was er wirklich mag: draußen in der Natur sein, sich bewegen können, frei atmen und das Gefühl von Freiheit spüren. Mithilfe seines Ressourcenbildes und der Ideenkorb-Übung fand er zu seinem neuen Motto-Ziel (Haltungsebene): „Mir zuliebe gönne ich mir Raum zum Atmen.“ Herr Rundlich ging daraufhin mehr nach draußen, ging nicht mehr joggen, bemerkte jedoch, dass rasches Gehen und später Nordic Walking genau sein Ding waren, weil er damit auch etwas von der Natur und der frischen Luft mitbekam. Herr Rundlich nahm dadurch ein wenig ab, langsamer und nicht gleich acht Kilogramm. Jedoch hatte er für sich entdeckt, was ihm wirklich gut tut, und er spürte seine neue Haltung förmlich in seinem Körper und im Alltag. Er hatte für sich eine individuell passende Haltung gefunden, die er auch bei schlechtem Wetter einnehmen konnte.“

→ Die Gruppenleitung kann auch eigene Beispiele einbringen, die den Unterschied zwischen Zielen auf der Handlungs- und der Haltungsebene verdeutlichen und den Zieltyp der Motto-Ziele verständlich machen.

→ Im Leitfaden Modul 3 ist ein weiteres Beispiel mit „Frau Eifrig“ formuliert.

## Modul 3: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil 1

3.4

### Imaginationsübung: Das Licht am Grunde des Sees

Übung aus: Carrasco, B. F. (2013). *Patanjalis 10 Gebote der Lebensfreude. Yoga-Philosophie für ein erfülltes Leben* (S. 145). München: Gräfe und Unzer.

„Nehmen Sie eine für Sie angemessene Haltung ein, in der Ihr Körper sich wohlfühlt und der Geist nicht abgelenkt wird. Spüren Sie Ihren Körper, indem Sie einige Male tief ein- und ausatmen. Versuchen Sie alle aufkommenden Gedanken auszusatmen und an nichts festzuhalten, was in Ihrem Kopf auftaucht. Mit jeder Einatmung konzentrieren Sie sich mehr und mehr auf das Innere Ihrer Körpermitte. Spüren Sie Ihre Atmung, spüren Sie, wie der Atem kommt und geht, lösen Sie sich von allen Gedanken des Tages. Schauen Sie nach innen wie auf die Oberfläche eines Sees. Das Wasser ist einladend, erfrischend und rein, gehen Sie in den See und spüren Sie das belebende Wasser um sich herum. Sie schwimmen im See. Sie tauchen Ihr Gesicht unter Wasser und Sie können den Grund des Sees erkennen. Am Boden des Sees entdecken Sie ein Glitzern, das Sie neugierig macht. Sie tauchen hinab, tief ins Innerste des Sees und näher, immer näher zum glitzernden Etwas am Seegrund. Beim Näherkommen erkennen Sie einen großen, atemberaubend schönen, funkelnden Kristall. Sie erfassen den Kristall, der so groß ist wie Ihre Handfläche, und erkennen, dass er sogar im trüben Licht des Sees hell und rein funkelt. Mit dem Kristall in der Hand tauchen Sie zur Wasseroberfläche auf und halten den Edelstein ins Sonnenlicht. Der Kristall spiegelt das Licht der Sonne in aller Wärme, allen Farbnuancen und in aller Pracht. Sie fühlen sich unendlich glücklich und dankbar, einen solchen Schatz am Grunde des Sees gefunden zu haben.“

### Hilfreiche Formulierungen für Motto-Ziel-Sätze:

„Mir zuliebe ...“; „Ich gönne mir ...“; „Ich lebe ...“; „Ich lebe mein XX-Dasein/Leben“ (Ressourcentier einsetzen); „... zwischen XX & XY“; „Ich bin gut zu mir und ...“; „Ich gönne mir Freiraum und ...“; „In Balance zwischen X und Y“ (auf Flipchart vorbereitet).

## Modul 3: Erarbeitung „Mein Haltungsziel“ Teil 1

3.5

→ Während die Teilnehmer eintreffen, wird kommentarlos die Audiodatei Modul 3 abgespielt, bis alle im Raum angekommen sind, ihren Platz eingenommen haben und noch einige Momente zugehört haben. Die Audiodatei dient als erste Einstimmung und Orientierung auf das Erarbeiten der neuen Haltung in Form eines persönlichen Motto-Ziels.

30'  
(total)

### Begrüßungsrunde (5')

- Die TN werden zum dritten Modul begrüßt. Hinweis darauf, dass nun der wichtigste Teil des Programms bevorsteht, das Erarbeiten des persönlichen Haltungsziels.

### Gesundheitsinput (5')

- Gesundheitsinput (kann frei gewählt werden)
- Vorschlag: psychische Gesundheit 2 – Selbstfürsorge (inkl. Übungsblätter 2 und 3)

### Erklärungsmodell: Die 4 Quadranten der Zielformulierung (10')

- Den TN wird das Arbeitsblatt 3.1 ausgeteilt, und anhand der Quadranten zeigen die GL den Unterschied zwischen Zielformulierungen auf der Handlungs- und der Haltungsebene auf (Flipchart 6). Sie erläutern die Dimension der situationsspezifischen bzw. situationsübergreifenden Formulierungen.
- An dem fiktiven Fallbeispiel „Herr Rundlich“ (Flipchart 7, ggf. weitere Beispiele wie z.B. „Frau Eifrig“, siehe Leitfaden Modul 3) wird durch den Einbezug der unbewussten Motivationslage verdeutlicht, welchen Vorteil ein situationsübergreifendes Motto-Ziel darstellt und wie es sich auf zielführende Handlungen auswirkt. Siehe Modulkarte 3.3.

### Imaginationsübung (5')

- Das Licht am Grunde des Sees, siehe Modulkarte 3.4

### Pause (5')

→ Ggf. erneut Audiodatei abspielen.

## Modul 3: Erarbeitung „Mein Haltungsziel“ Teil 1

3.6

### Vorbereitung: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ (10')

- Vertiefungsarbeit wird mit jedem TN kurz besprochen: eigene Assoziationsbegriffe zu dem Bild; Assoziationen aus der Ideenkorb-Übung; „Mein aktuelles persönliches Gesundheitsthema“.
- Arbeitsblatt 3.2 wird ausgeteilt und erklärt: Erste Fassung wird gemeinsam in der Gruppe erarbeitet, zweite Fassung erarbeitet der Teilnehmer anschließend allein.
- Flipchart 8: Besprechung der Kriterien für die Formulierung des Motto-Ziels: positiv und konfliktfrei auf Haltungsebene, steht zu hundert Prozent in eigener Macht und löst einen erkennbaren positiven somatischen Marker aus; Kennzeichen für Motto-Ziel: beschreibt eine Haltung, ist im Präsens formuliert, benutzt eine bildhafte Sprache.

60'  
(total)

### Beispielsätze und Formulierungshilfen

- Flipchart 9 & 10: Motto-Ziel-Beispiele von Teilnehmern früherer Gruppendurchläufe und Formulierungshilfen werden präsentiert, siehe auch Modulkarte 3.4.

### Formulierung der ersten Motto-Ziele (45', 15' pro TN)

- TN zeigt der Gruppe sein Ressourcenbild. (Auf Flipchart Skizze anfertigen oder Bild anheften.) TN nennt seine ihm wichtigsten Begriffe (3 bis 6 Begriffe), diese notiert der GL auf dem Flipchart.
- TN markiert (mittels unterstreichen) die zwei bis drei wichtigsten Begriffe auf dem Flipchart.
- Brainstormingverfahren zu möglichen Motto-Ziel-Sätzen (GL notiert auf Flipchart). Anschließend gleicher Ablauf mit dem nächsten TN (Beispiel siehe Flipchart 11).

### Abschluss Modul 3 (5')

- Persönliche Rückmeldungen (optional)
- Vertiefungsarbeit (ggf. mit Bezugsperson Pflege/Therapie): Arbeitsblatt 3.2
- Verteilen: Arbeitsblatt 3.3 (Reflexionsbogen 3)

## Modul 4: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil 2

4.1

### Material

- ✂ 2 Flipcharts, Flipchartblätter, Flipchartstifte, Pinnwand, Pinnwandkarten, Stecknadeln
- ✂ A5-Karten (für die Pinnwand zur Formulierung der persönlichen Motto-Ziele – unter „Mein Ziel“)
- ✂ Klebeband (zum evtl. Befestigen des Ressourcenbildes während der Erarbeitung des Motto-Ziels)
- ✂ Arbeitsblätter 4.1 bis 4.3, Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 2 – Ernährung (Sättigung)

### Ziele

- Die Teilnehmer (TN) kennen die wichtigsten Kriterien für die Erarbeitung eines Motto-Ziels.
- Die TN kennen den Ablauf der Erarbeitung eines persönlichen Motto-Ziels.
- Auch der zweite Teil der TN hat mindestens die erste Fassung des persönlichen Motto-Ziels formuliert.

### Optionen

- Das Thema des Gesundheitsinputs kann auch frei gewählt werden. Kurzexperiment bzw. Selbsterfahrungsübung können bei Zeitmangel weggelassen werden.

## Modul 4: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil 2

4.2

### Erfahrungen aus der Praxis

#### Träge Teilnehmer

Es gibt immer wieder Gruppenkonstellationen, welche in den Modulen 3 und 4 die Teilnehmer träge oder wenig motiviert erscheinen lassen. Das kann zahlreiche Gründe haben. Versuchen Sie nicht, die Gruppe dahingehend unter Druck zu setzen, dass mehr Engagement und Elan entstehen sollte. Und befreien Sie sich selber von dieser Erwartung! *Easier Living* – sich und der Gruppe zuliebe: Übernehmen Sie so viel wie nötig und so wenig wie möglich.

#### Das Spiel mit der Betonung und den Satzzeichen

Für den Verlauf der Gruppentherapie, vor allem jedoch für die Nachhaltigkeit der Gesundheitsförderung, sind die Haltungsziele bzw. Motto-Sätze von großer Bedeutung. Die Teilnehmer sollen sich mit ihrem neuen Motto-Ziel wohl und motiviert fühlen, nicht wir. Wurde eine Formulierung gefunden, so kann man die Bedeutung der neuen Haltung durch den spielerischen Umgang mit der Betonung des Satzes noch verstärken. Die persönliche Bedeutung des Motto-Ziels lässt sich beeinflussen, indem der Zielteilnehmer einen für ihn wichtigen Begriff im Satz zum Beispiel farbig unterstreicht und so die Intonation verändert. Auch der bewusste Gebrauch von Satzzeichen kann dem Motto-Ziel den letzten Schliff geben.

#### Der Begriff „Motto-Ziel“

In unseren Gruppen zeigte sich wiederholt, dass sich Teilnehmer mit dem Begriff „Motto-Ziel“ teilweise schwertaten. Das Wort „Ziel“ bedeutete für sie, dass etwas erreicht werden muss. Alternativen können angeboten werden: „Versuchen Sie, in sich hineinzuspüren, ob sich der Begriff ‚Motto-Ziel‘ richtig und angenehm anfühlt. Wenn wir uns ein Ziel setzen, verbinden wir damit meist, dass wir dieses Ziel erreichen müssen. Hier geht es jedoch nicht darum, ein Ziel oder einen bestimmten Endzustand zu erreichen. Falls der Begriff ‚Motto-Ziel‘ bei Ihnen trotzdem Druck oder Unbehagen im Körper auslöst, dann prüfen Sie, ob Sie sich von folgenden Formulierungen eher angesprochen fühlen: ‚Meine neue Haltung‘, ‚Mein Motto-Satz‘, ‚Mein Mantra.‘“

## Modul 4: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil 2

4.3

### Imaginationsübung „Andockstelle“

- „Damit Sie hier im Raum und bei sich gut ankommen und um Sie auf den zweiten Teil der Motto-Ziel-Erarbeitung einzustimmen, machen wir gemeinsam eine kleine Achtsamkeitsübung. Sie können dabei die Augen geschlossen halten oder etwa anderthalb Meter vor sich auf den Boden schauen, so dass Ihre Augenlider leicht gesenkt sind. Erlauben Sie sich drei bis vier tiefe Atemzüge, um bei sich anzukommen. Suchen Sie nun einen Punkt oder Bereich in Ihrem Körper, wo Sie den Atem am meisten wahrnehmen können – eine Andockstelle oder Anlaufstelle für Ihren Atem. Wenn Sie merken, dass Ihre Aufmerksamkeit abschweift, dass Sie plötzlich an etwas denken oder auf andere Weise abgelenkt sind, dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zu Ihrem Andockpunkt. (Ca. 15 Sekunden Pause.) Atmen Sie tief ein und aus, lassen Sie den Atem fließen, ohne ihn beeinflussen zu wollen. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper anfühlt, spüren Sie, was Sie im Hier und Jetzt wahrnehmen, und kehren Sie zurück zu Ihrem Andockpunkt. (Ca. 15 bis 20 Sekunden Pause.) Wie zu einem Ankerpunkt in einem Hafen kommen Sie mit Ihrem Atem immer wieder zurück zu Ihrer Andockstelle. (Ca. 15 bis 20 Sekunden Pause.) Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Ein- und Ausatmen. (Pause.) Kommen Sie langsam in Ihrem eigenen Tempo mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück in den Raum, nehmen Sie die umgebenden Geräusche wahr, öffnen Sie behutsam die Augen, und recken und strecken Sie sich.“
- Sprechen Sie in ruhiger und achtsamer Sprache. Machen Sie Pausen zwischen den Sätzen. Lassen Sie die Übung ein bis zwei Minuten lang laufen. Machen Sie die Teilnehmer währenddessen immer wieder darauf aufmerksam, dass sie sich mit ihrer Andockstelle verbinden sollen.
- Sobald die Gruppenteilnehmer wieder präsent wirken, wird zur weiteren Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil 2 übergeleitet.

## Modul 4: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil 2

4.4

### Kurzexperiment – Selbsterfahrungsübung

- Ein Gruppenleiter instruiert die Teilnehmer: „Ich bitte Sie nun, sich ganz entspannt in den Stuhl zu setzen (Gruppenleiter machen dies modellhaft vor). Hängen Sie sich so richtig in den Stuhl rein. Lassen Sie alle Spannung los, lassen Sie die Extremitäten hängen, eventuell sogar den Kopf und die Schultern vornüber. Spüren Sie kurz nach, wie es sich anfühlt, wenn Sie wie eine liegengelassene Marionette auf Ihrem Stuhl hängen. (Pause.) Versuchen Sie sich nun in dieser Haltung optimistisch, stark, selbstbewusst und aktiv zu fühlen. (Pause.) Geht das? (Pause.) Ich bitte Sie, dass Sie sich, wenn ich später ‚jetzt‘ sage, plötzlich kerzengerade hinsetzen, ohne sich anzulehnen und mit leicht erhobenem Kopf. Achten Sie dabei darauf, was diese Haltungsänderung mit Ihnen macht, wie sich Ihr Atem in dem Moment anfühlt. Achten Sie auch darauf, was sich bei den anderen Teilnehmern verändert. (Pause.) Also, entspannen Sie sich in der Marionettenposition, und lassen Sie jede Spannung los. (Pause.) Jetzt! (Pause.) Versuchen Sie sich nun in dieser Haltung unsicher, deprimiert, klein und überflüssig vorzukommen. Geht das? (Pause.) Nun können Sie sich wieder in Ihre natürliche Sitzhaltung zurückbewegen.“ Ein bis zwei Rückmeldungen erfragen.
- Die meisten TN melden zurück, dass sie sich in der „hängenden“ Position zum Beispiel müde, bedrückt, deprimiert und traurig gefühlt haben, in der aufrechten Haltung hingegen aktiver, präsenter, aufmerksamer und andere Personen im Raum besser wahrnehmend. Dass sich auf die Anweisungen hin ihre Körperhaltung mit dem inneren Gefühl als nicht kongruent erwies, empfinden die meisten als sehr eindrucksvoll.
- „Diese Übung war eine kurze Selbsterfahrung, um aufzuzeigen, wie unsere Körperhaltung unser Befinden beeinflusst und sich umgekehrt unser Befinden auch körperlich abbildet. Dies können wir nutzen, um uns positiv zu beeinflussen.“
- Verteilen des Arbeitsblattes 4.1: „Der Cartoon zeigt auf humorvolle Weise, wie sehr unser Körperempfinden und unsere Haltung auch von unserer Stimmung abhängen bzw. wie sich beides gegenseitig beeinflussen kann. Diesen Umstand können wir nutzen.“

## Modul 4: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil 2

4.5

### Begrüßungsrunde (5')

- Die TN werden zum vierten Modul begrüßt. Beispielformulierung: „Heute machen wir weiter mit dem zentralen Teil unseres Programms, mit dem In-Worte-Fassen Ihrer Absicht in Form eines Motto-Ziels. Doch zuvor wie immer unser Gesundheitsinput.“

### Gesundheitsinput (5')

- Gesundheitsinput (kann frei gewählt werden)
- Vorschlag: körperliche Gesundheit 2 – Ernährung (Sättigung)

### Imaginationsübung – Andockstelle (5')

- Die Achtsamkeitsübung „Andockstelle“ wird angeleitet, siehe Modulkarte 4.3.

### Motto-Ziele Teil 2 (45')

- Mit den restlichen TN wird gemäß der Anleitung in Modul 3 das Motto-Ziel erarbeitet.

### Ablauf Ideenkorb-Übung Motto-Ziel-Bildung (Kurzform)

- (1) GL skizziert das Ressourcenbild des Zielteilnehmers auf Flipchart. (2) Aufzählen der 3 bis 6 persönlich wichtigsten Begriffe aus der Ideenkorb-Übung (TN) und Notieren auf dem Flipchart (GL). (3) Unterstreichen der 2 bis 3 wichtigsten Begriffe auf dem Flipchart (TN). (4) Ideenkorb-Übung im Plenum: erste Fassung des Motto-Ziel-Satzes. (5) Gemeinsames Erarbeiten der ersten Fassung des Motto-Ziel-Satzes mittels Ideenkorb-Übung im Plenum: Die Gruppenteilnehmer nennen im Brainstormingverfahren mögliche Motto-Ziel-Sätze. Spontane Äußerungen notiert der GL umgehend auf den Flipchart. Es gibt bei den Formulierungen kein Falsch oder Richtig. Ziel ist es, möglichst viele und verschiedene Formulierungen zu finden, um dem jeweiligen TN eine breite Auswahlmöglichkeit zu bieten. (6) Der GL fragt beim TN nach, welcher Formulierungsvorschlag am deutlichsten positive somatische Marker (etwas Positives) auslöst. (7) TN entscheidet sich für eine erste Version der Motto-Ziel-Formulierung.  
→ Das gleiche Prozedere mit den weiteren Teilnehmern (15 bis max. 20 Minuten pro Person).

**Pause (5') – spätestens 25 bis 30 Minuten vor Gruppensitzungsende fortfahren.**

65'  
(total)

## Modul 4: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil 2

4.6

### Überprüfung der Motto-Ziele (15')

- TN, die bereits im Modul 3 ein Motto-Ziel und die Vertiefungsarbeit erarbeitet haben, können ihre aktuelle Motto-Ziel-Formulierung bzw. ihre Endfassung im Plenum überprüfen.
- Aktuelle Endfassung des TN wird von GL auf das Flipchart geschrieben.
- Gemeinsame Prüfung im Gruppencontainer, ob das überarbeitete Motto-Ziel allen Zielkriterien und Kennzeichen entspricht und sich für die Person richtig anfühlt.
- Der TN hält seine überprüfte Endfassung des Motto-Ziels auf dem Arbeitsblatt 3.2 fest. Zusätzlich schreibt der TN das Motto-Ziel auf die dafür bereitgelegte A5-Karte und hängt sie zusammen mit seinem Ressourcenbild an die Pinnwand.
- Sind alle Motto-Ziele erarbeitet, so stehen alle TN auf, lesen ihr eigenes Ziel durch und verkörpern ihr Motto-Ziel, indem sie eine passende Haltung einnehmen.
- Blitzrunde: Reihum nennen die TN einen Begriff, der ihr momentanes Gefühl am besten widerspiegelt.

### Kurzexperiment – Selbsterfahrung (optional) (5')

- Selbsterfahrungsübung zur wechselseitigen Beeinflussung von Körperhaltung und Psyche, siehe Modulkarte 4.4.
- Arbeitsblatt 4.1 wird verteilt und ggf. der Gruppe vorgelesen.

### Abschluss Modul 4 (5')

- Persönliche Rückmeldungen (optional).
- Die TN, die ihr Motto-Ziel heute formuliert haben, setzen sich bis zum nächsten Gruppentreffen (Modul 5) mit Arbeitsblatt 3.2 auseinander (ggf. mit Bezugsperson Pflege/Therapie).
- Vertiefungsarbeit Arbeitsblatt 4.2 (ggf. mit Bezugsperson Pflege/Therapie). Die TN sollen sich immer wieder in Verbindung mit ihrem neuen Motto-Ziel bringen und wahrnehmen, was sich dabei in ihrem Körper bemerkbar macht, welche Gefühle entstehen. Hinweis: Neben angenehmen Gefühlen können auch unangenehme Gefühle aufkommen (Neues kann im ersten Moment auch Angst machen).
- Verteilen: Arbeitsblatt 4.3 (Reflexionsbogen 4).

25'  
(total)

## Modul 5: Unangenehme Gefühle

5.1

### Material

- ✂ Flipchart, Flipchartblätter, Flipchartstifte, Pinnwand, Pinnwandkarten, Stecknadeln
- ✂ vorbereitetes Flipchart 12
- ✂ Fingerfarben (verschiedene Farben und Schwarz), Untersetzer zum Schutz der Tische, A3-Blätter (120 bis 160 mg), Tücher zum Abwischen der Finger
- ✂ Klebepunkte (zur Mitgabe als erste Erinnerungshilfe für das neue Motto-Ziel)
- ✂ Arbeitsblätter 5.1 & 5.2, Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 3 – Selbstwirksamkeit

### Ziele

- Alle Teilnehmer (TN) haben ihr definitives Haltungsziel gefunden und können dies mit einem klaren positiven somatischen Marker in Verbindung bringen.
- Die TN haben die Aktivierungs-/Deaktivierungskurve kennengelernt, die zum besseren Verständnis von stress-induzierten alten Verhaltensautomatismen dient.
- Die TN haben möglichen unangenehmen Gefühlen kreativ Raum gegeben. Dadurch soll körperlich, gedanklich und auch emotional das Containment dafür vergrößert werden.
- Die TN haben verstanden, wie wichtig der Einsatz von Erinnerungshilfen für die neuronale Bahnung und zielrealisierende Handlungen ist. Die Erinnerungshilfen dienen unter anderem der Aktivierung des noch frischen neuronalen Motto-Ziel-Netzwerkes.

### Optionen

- Das Thema des Gesundheitsinputs kann auch frei gewählt werden.
- Modulkarte 5.7 (extra) kann optional vorgelesen werden.

## Modul 5: Unangenehme Gefühle

5.2

Im Fokus dieses Moduls steht die Vorbereitung auf eventuelle unangenehme Gefühle, die beim Transfer des Motto-Ziels in den Alltag auftreten können.

### Erfahrungen aus der Praxis

#### Easier Living – mit unangenehmen Gefühlen

Wichtig erscheint uns zu normalisieren, dass auch unangenehme Gefühle auftauchen können, wenn wir uns Neuem und Unbekanntem zuwenden. Ziel wäre eine Haltung, die es erlaubt, die potenziell unangenehmen Gefühle nicht zu unterdrücken oder wegzuwischen, sondern diese Gefühle achtsam und bewusst im Körper wahrzunehmen. Außerdem lenken wir die Aufmerksamkeit darauf, dass man trotz unangenehmer Gefühle (z.B. Angst) nach dem neuen Motto-Ziel leben kann, indem man sich bewusst gegen das Einnehmen der alten, eventuell kurzfristig bequemeren Haltung entscheidet.

#### Gefühlswahrnehmungen bei psychiatrischen Patienten

Erfahrungsgemäß leiden Menschen mit psychischen Erkrankungen oftmals an einer veränderten Wahrnehmung von Gefühlen, was sich auf die Erkrankung oder einen prämorbid bestehenden Faktor zurückführen lässt (z.B. Depression, Angsterkrankungen). Während sich zum Beispiel manisch-depressive Teilnehmer in der Gruppe eher als gefühlsvolle und wahrnehmungsfähige Menschen präsentieren, verfügen Teilnehmer mit einer unipolaren Depression eher über eine geringe Gefühlswahrnehmung. Die Gruppenleiter sind somit in der Regel auch mit Emotionsregulationsproblemen der Teilnehmer konfrontiert (z.B. strukturellen Defiziten bei einer Akzentuierung emotional instabiler Persönlichkeitszüge, Suchtmittelmissbrauch und -abhängigkeit). Die unterschiedlichen emotionalen Kompetenzen der Teilnehmer können in diesem Modul für die Gruppenleiter zur Herausforderung werden.

## Modul 5: Unangenehme Gefühle

5.3

### Imaginationsübung: Misserfolgserlebnis

- „Setzen Sie sich nun bequem in den Stuhl und stellen Sie die Füße auf den Boden. Beobachten Sie Ihren Atem. Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen im Moment geht. Beobachten Sie Ihre Gefühle. *(Kurze Pause.)* Stellen Sie sich nun vor, Sie sitzen in einem Kino. Vor sich sehen Sie eine große Leinwand. Nun wird ein persönlich auf Sie abgestimmter Film abgespielt, dessen Titel Sie jetzt auf der Leinwand erblicken. Der Titel lautet: ‚Ich hab’s nicht geschafft.‘ Stellen Sie sich diesen Film in möglichst realen Bildern selber vor. Sie sehen in diesem Film, wie Sie voller Elan nach Ihrem neuen Motto-Ziel leben wollen: Sie wollen zum Beispiel auf Ihre Bedürfnisse achten und Ihr Katzenleben leben; sich zuliebe den Cowboy in sich leben; sich abgrenzen und Nein sagen; sich im Hier und Jetzt Leichtigkeit gönnen und achtsam essen; wie ein Fluss in Bewegung sein und sich schwimmend vom Wasser Richtung Gesundheit tragen lassen etc. *(Motto-Ziele der Patienten ansprechen)*. Sie bemerken allmählich, dass Ihnen in der momentanen Situation das Leben nach dem neuen Motto offenbar nicht möglich ist, dass das Einnehmen dieser Haltung unerreichbar für Sie wird. Sie spüren auf einmal: ‚Mist, das wird mir zu heftig. Ich schaffe das in dieser Situation nicht.‘ Lassen Sie die Bilder des momentanen Scheiterns auf der Leinwand vorbeiziehen, und nehmen Sie wahr, welche Gefühle und Empfindungen auftreten. Versuchen Sie in diese Gefühle und Empfindungen einzutauchen. Nehmen Sie wahr, wo im Körper Sie ein Gefühl wahrnehmen. Vielleicht können Sie das Gefühl, das auftaucht, benennen. Wenn dieses Gefühl eine Farbe, eine Form oder eine Konsistenz hätte, wie würde es aussehen, sich anfühlen? Welche Beschaffenheit hat es, und aus welchem Material besteht es? Vielleicht aus Holz, Gas, Stein, Kunststoff? Stellen Sie sich das Gefühl, das Sie jetzt wahrnehmen, bildlich und ganz plastisch vor. Und lassen Sie es auf sich wirken. *(Kurze Pause.)* Auf der Leinwand läuft nun der Abspann. Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam wieder zurück in den Raum. Öffnen Sie in Ihrem eigenen Tempo die Augen, und nehmen Sie wieder Kontakt mit dem Raum um sich herum auf. Bleiben Sie jedoch noch einen Moment lang mit Ihrem Gefühl verbunden und mit der Aufmerksamkeit bei sich selber.
- Wir werden mit diesem Gefühl kreativ weiterarbeiten und es in der nächsten Übung bildlich ausdrücken. Während Sie bei diesem Gefühl bleiben, werden wir nun einige Farben bereitstellen und jedem von Ihnen einen Bogen Papier hinlegen. Diesem unangenehmen Gefühl werden Sie anschließend in Form eines handgemalten Bildes Ausdruck verleihen.“

## Modul 5: Unangenehme Gefühle

5.4

### Metapher (alte und neue Verhaltensmuster): Autobahntunnel/Landstraße (Flipchart 11)

- „Diesen Weg, den Sie in der neuen Haltung einschlagen möchten, können Sie sich als schöne Landstraße vorstellen, auf der Sie gemütlich durch die Gegend kurven. Diese Landstraße nennen wir Motto-Ziel-Weg. Es kann sein, dass Sie plötzlich, ohne es bewusst zu wollen, wieder auf die altbekannte Autobahn auffahren, sprich in die Routine der alten, automatisierten Muster geraten. Sie drücken voll aufs Gas. Sie fahren in den Tunnel hinein, der zwar dunkel und schwarz aussieht, Ihnen jedoch sehr vertraut ist. Sie sind ihn vielleicht jahrelang tagtäglich gefahren. Wir können durch diese Tunnel sogar mit verschlossenen Augen fahren, so gut kennen wir sie. Um nun konsequent den neuen, gemütlichen Weg bzw. die Landstraße entlang fahren zu können, ohne dass wir der Versuchung erliegen, uns auf den altbekannten Weg zu begeben, müssen wir die neue Strecke ein paar Mal fahren. Fahren wir den neuen Weg zum ersten Mal entlang, so sind wir uns meist unsicher, wie er verläuft. Die Fahrt ist uns noch nicht vertraut. Wir müssen den Weg mehrmals befahren. Es braucht Übung, bis wir uns dabei wohl und sicher fühlen. Zu Beginn des Prozesses, der Fahrt über den neuen Motto-Ziel-Weg, brauchen Sie eventuell ganz klare Hinweise und Zeichen, damit Sie nicht versehentlich auf die altbekannte Autobahn auffahren. Erinnerungshilfen, vielleicht sogar Stoppschilder, können Ihnen immer wieder den Weg weisen: Runter von der Autobahn! Nicht in den Tunnel hinein! Wir brauchen klare Zeichen, die uns vertraut sind und uns auf Ausfahrten hinweisen. Diese Zeichen können hilfreich sein, um von der Autobahn wieder herunter und auf die Landstraße zu gelangen. Sie können uns daran erinnern, zu bremsen, eventuell sogar anzuhalten und nachzudenken, damit wir vielleicht doch noch die Abzweigung zurück auf den Motto-Ziel-Weg erwischen. Es ist auch okay, wenn wir ab und an in den Tunnel fahren, quasi ins vertraute alte Fahrwasser geraten. Aber wenn, dann wollen wir das in Zukunft bewusst tun, anstatt mit Höchstgeschwindigkeit reflexartig in die alte, automatisierte Haltung zurückzufallen. Ein Beispiel: Es ist okay, für die Familie da zu sein und die eigenen Bedürfnisse einmal zurückzustellen, weil man gebraucht wird – Sie tun dies jedoch bewusst und mit Achtsamkeit, so dass Sie danach auch wieder auf die Landstraße abbiegen können: mir zuliebe, ich komme an erster Stelle.“

## Modul 5: Unangenehme Gefühle

5.5

### Begrüßungsrunde (5')

- Die TN werden zum fünften Modul begrüßt. Beispielformulierung: „Heute beschäftigen wir uns mit unangenehmen Gefühlen wie zum Beispiel Ängsten und Unsicherheiten, die beim Transfer Ihrer neuen Haltung in den Alltag entstehen können.“

### Gesundheitsinput (5')

- Gesundheitsinput (kann frei gewählt werden)
- Vorschlag: psychische Gesundheit 3 – Selbstwirksamkeit

### „Mein Ziel“ – Besprechung der Vertiefungsarbeit (10')

- „Wir möchten mit Ihnen nun kurz auf Ihre letzte Vertiefungsarbeit Arbeitsblatt 4.2 eingehen.“
- Blitzlicht: Jeder TN gibt ein bis zwei Minuten Rückmeldung im Plenum.

### Aktivierungs-/Deaktivierungskurve – theoretischer Input (10')

- Austeilen von Arbeitsblatt 5.1. Die TN erfahren anhand der Grafik auf dem Arbeitsblatt, dass die Intensität, mit der wir unsere Emotionen erleben, meist in einer Kurve verläuft: eine Welle, die sich aufbäumt, die zunächst zu wachsen scheint und sich immer größer werdend anfühlt. Um das drohend wachsende Gefühl nicht erleben zu müssen, rutscht man gerne in alte Verhaltensmuster zurück. Eine neue Erfahrung können wir aufgrund der Vermeidung nicht machen. Wie man anhand der Aktivierungs-/Deaktivierungskurve unschwer erkennen kann, würde die Emotion (z.B. Angst) mit der Zeit vom Körper von selber wieder herunterreguliert, wenn wir sie durchleben. Es gibt keine Emotionen, die für immer fortdauern! Die präsentierten Kurven sollen sich die TN im heutigen Modul immer wieder vor Augen halten.

### Imaginationsübung – Misserfolgserlebnis (5'), siehe Modulkarte 5.3.

### Fingerfarben-Übung (10')

- Die TN bleiben bei ihrem unangenehmen Gefühl und verleihen ihm in Form eines handgemalten Bildes Ausdruck.
- Hinweis: „Es gibt kein Richtig oder Falsch. Es geht nicht darum, ein besonders schönes Bild zu malen.“

### Pause (10') – 35 bis 40 Minuten vor Gruppensitzungsende fortfahren.

65'  
(total)

## Modul 5: Unangenehme Gefühle

5.6

### „Meine unangenehmen Gefühle – mein Motto-Ziel“ (15')

- Die TN legen ihr Motto-Ziel-Ressourcenbild neben das gemalte Bild sichtbar vor sich auf den Boden.
- Anweisung: „Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um diese beiden Bilder auf sich wirken zu lassen. Was erleben Sie bei diesem Anblick? Was machen diese zwei Bilder mit Ihnen? Was fühlen Sie beim Betrachten, und wo im Körper nehmen Sie das wahr? Kennen Sie dieses Gefühl?“
- Jeder Gruppenteilnehmer äußert sich kurz darüber im Plenum.

### Metapher: Autobahntunnel/Landstraße (10')

- Die GL vermitteln den TN ein theoretisches Verständnis von der Hartnäckigkeit alter (gesundheitsschädigender) Verhaltensmuster (Autobahntunnel) und der Bahnung einer neuen, gesundheitsfördernden Haltung (Landstraße), die heute erprobt wird, siehe Modulkarte 5.4 und Flipchart 12.

### Die Grube im Gehsteig (optional) vorlesen, siehe Modulkarte 5.7 (extra)

### Verankerung der neuen Haltung, Embodiment (5')

- (1) Betrachten des Ressourcenbildes. (2) Wirken lassen. (3) Die neue Haltung spüren lassen. (4) Wahrnehmen, was sich beim Verkörpern des neuen Motto-Ziels verändert. (5) Das Gefühl abspeichern und mit vollen Atemzügen verstärken.

### Abschluss Modul 5 (5')

- Persönliche Rückmeldungen (optional).
- Vertiefungsarbeit: Die TN überlegen sich bis zur nächsten Stunde eine für sie passende Erinnerungshilfe für ihr neues Motto-Ziel. Sie sollten darauf achten, dass es portabel ist und mit dem Tastsinn erfahren werden kann (z.B. eine Kette, ein Band, etwas für das Schlüsselbund, Foto als Bildschirmhintergrund auf Handy, Computer etc.). Falls möglich, beim nächsten Mal mitbringen.
- Als erste Erinnerungshilfe wird den TN ein Klebepunkt mitgegeben. Sie können ihn hinkleben, wo sie möchten (z.B. an den Spiegel, ans Nachtkästchen oder aufs Mobiltelefon).
- Verteilen: Arbeitsblatt 5.2 (Reflexionsbogen 5).

35'  
(total)

## Modul 5: Unangenehme Gefühle (extra)

### Die Grube im Gehsteig (Sogyal Rinpoche)

#### 1. Kapitel

Ich gehe die Straße entlang.  
Im Gehsteig gähnt eine tiefe Grube.  
Ich stürze hinein,  
fühle mich verloren, hoffnungslos.  
Mein Fehler war das nicht!  
Es dauert eine Ewigkeit,  
bis ich den Ausweg  
aus der Grube  
gefunden habe.

#### 2. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Im Gehsteig eine tiefe Grube.  
Ich tue so, als würde ich sie nicht sehen,  
und stürze neuerlich hinein.  
Kaum zu glauben: schon wieder  
ich in derselben Lage –  
mein Fehler war das nicht,  
es dauert einige Zeit,  
bis ich den Ausweg gefunden habe.

S. Rinpoche: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Copyright © 2010 O.W. Barth. Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

## Modul 5: Unangenehme Gefühle (extra)

### Die Grube im Gehsteig (Sogyal Rinpoche)

#### 3. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Im Gehsteig eine tiefe Grube.  
Ich sehe sie  
und stürze trotzdem hinein – einfach weil ich  
es so gewohnt bin.  
Meine Augen sind offen,  
ich weiß, wo ich gehe.  
Es ist allein mein Fehler!  
Im nächsten Augenblick  
schon bin ich hinausgeklettert.

#### 4. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Im Gehsteig eine tiefe Grube.  
Ich mache einen Bogen um die Grube.

#### 5. Kapitel

Ich folge einer anderen Straße.

S. Rinpoche: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Copyright © 2010 O.W. Barth. Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

## Modul 6: Erster kleiner Transfer in den Alltag

6.1

### Material

- ✂ Flipchart, Flipchartblätter, Flipchartstifte, Pinnwand, Pinnwandkarten, Stecknadeln
- ✂ Pro Teilnehmer und Gruppenleiter ein kleiner Gummiball (Ø 3 cm)
- ✂ Arbeitsblätter 6.1 & 6.2, Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 3 – Pseudoressourcen

### Ziele

- Alle Teilnehmer (TN) haben eine persönliche Erinnerungshilfe passend zu ihrem Motto-Ziel gefunden und diese körperlich verankert.
- Die TN haben eine erdende Körperübung (Ballübung) kennengelernt mit dem Ziel, sich im Hier & Jetzt zu spüren und den Kontakt zum Boden zu verstärken.
- Die TN setzen sich mit dem ersten Transfer in den Alltag im Sinne ihres persönlichen Motto-Ziels auseinander.

### Optionen

- Das Thema des Gesundheitsinputs kann auch frei gewählt werden.

## Modul 6: Erster kleiner Transfer in den Alltag

6.2

In diesem Modul steht das Finden und Aktivieren von Ressourcen im Vordergrund. Die Gruppenleiter konzentrieren sich auf die positive Verstärkung des bereits Vorhandenen. Sie nehmen dabei möglichst folgende therapeutische Haltung ein: „Die Lösung steckt bereits im Teilnehmer drin. Jeder kann sich die Zeit nehmen, sein individuelles Potenzial zu entdecken.“

### Erfahrungen aus der Praxis

#### Anmerkungen zu den Erinnerungshilfen

Vor unserem Erfahrungshintergrund ist es immer wieder beeindruckend, wie kreativ die Teilnehmer ihre Erinnerungshilfen auswählen und gegebenenfalls kreieren. Dieser kreative Prozess lässt sich in der Gruppe fördern, indem man die Teilnehmer dazu anregt, die mitgebrachten Erinnerungshilfen in der Gruppe herumzureichen und einander zu präsentieren. So können sich die Teilnehmer gegenseitig mit ihren guten Ideen inspirieren. Halten Sie sich als Gruppenleiter nicht zurück mit positiver Verstärkung!

#### Verankerung der Ressource

Wichtig ist letztlich, dass die Teilnehmer ihr Motto-Ziel und die Erinnerungshilfe als zusammengehörig erleben. Die Teilnehmer sollten künftig sofort an ihr neues Motto-Ziel und dessen Verkörperung denken können, wenn sie mit ihrer Erinnerungshilfe in Kontakt treten. Die meisten Teilnehmer spüren diesen Effekt von Beginn an. Es lohnt sich jedoch allemal, wenn man die Teilnehmer im Sinne der klassischen Konditionierung dazu motiviert, auch zwischen den Gruppenterminen ihr Motto-Ziel zu aktivieren und dabei ihre Erinnerungshilfe zur Hand nehmen, denn das verstärkt die Verbindung zwischen Motto-Ziel-Haltung und Erinnerungshilfe. Sie können die Teilnehmer auch darauf hinweisen, wie wichtig es ist, dass sie ihre Motto-Ziel-Haltung so oft wie möglich einnehmen und den Motto-Ziel-Satz für sich innerlich oder laut aussprechen. Das neue neuronale Netzwerk wird damit trainiert wie ein Muskel, der stark werden möchte. Nutzen Sie als Gruppenleiter jede Möglichkeit, die Teilnehmer nach ihrem Motto-Ziel-Satz zu fragen und diesen vor der Gruppe aussprechen zu lassen.

## Modul 6: Erster kleiner Transfer in den Alltag

6.3

### Körperübung – Ballübung

„Als Nächstes dürfen Sie sich aus diesem Korb einen Ball aussuchen und neben Ihren rechten Fuß legen.“

- Ein Gruppenleiter zeigt die Übung und leitet gleichzeitig die Gruppe zum Mitmachen an:
- (1) Den Ball unter den rechten Fuß nehmen. Mit dem ganzen Fuß von vorne nach hinten über den Ball rollen und so das Fußgewölbe massieren. „Gehen Sie ruhig bis an die Grenze des sogenannten Wohlschmerzes. Bleiben Sie achtsam, was Ihr Körper bzw. Fuß braucht oder verträgt.“ (2) Ball unter die Ferse nehmen. Quer über die Ferse hin und her wischen wie ein Scheibenwischer. (3) Ball unter den Fußballen nehmen. Wie ein Scheibenwischer den Ball hin und her rollen und so den Vorfuß bearbeiten. (4) Ball unter den Zehentunnel nehmen. Auch hier hin- und herwischen wie ein Scheibenwischer (von links nach rechts, rechts nach links). (5) Ball unter den Innenrist nehmen. Die ganze Innenwölbung bearbeiten. (6) Ball unter den Außenrist nehmen. Die Außenfußkante bearbeiten. (7) Ball unter den Fuß nehmen und erneut (ganz schnell, oder auch langsam, je nach Bedürfnis) das Fußgewölbe massieren. (8) Nachspüren mit geschlossenen Augen. Zeichen von besserer Erdung beachten. Dann Beine und übrigen Körper beachten hinsichtlich Empfindungen und Unterschieden zwischen rechter und linker Seite. Beispielformulierung: „Wie ist der Kontakt zum Boden? – Wie fühlt sich der Fuß im Unterschied zum anderen Fuß an? – Was nehmen Sie wahr?“ (9) Ein bis zwei Rückmeldungen von Patienten erfragen. (10) Anschließend den ganzen Übungsablauf mit dem linken Fuß durchgehen. Dann nochmals im Plenum ein bis zwei Rückmeldungen erfragen.
- „Den Ball dürfen Sie behalten. Er ist ein handliches Hilfsmittel und sehr praktisch, denn er passt in jede Hosentasche oder Handtasche. Sie können ihn auch unterwegs in die Hand nehmen (Ballübung mit Hand). Die Ballübung kann auch vor einem Vortrag, einem Bewerbungsgespräch oder beim Aufwachen nach einem unangenehmen Traum hilfreich sein, um sich zu erden und sich in die Präsenz zu holen. Üben Sie möglichst oft. So können Sie mit der Zeit vielleicht bereits eine Entspannung bzw. ein angenehmes Gefühl abrufen, sobald Sie den Ball in die Hand nehmen.“

## Modul 6: Erster kleiner Transfer in den Alltag

6.4

### Erklärung der Vertiefungsarbeit 70 prozentige Herausforderungs-Situation

„Als Einstieg für den ersten Transfer in den Alltag, ganz im Sinne Ihres Motto-Ziels, möchten wir nun eine Situation mit Ihnen erarbeiten und planen. Wir berücksichtigen die Widerstände und Ängste, die möglicherweise aufkommen könnten, und wählen eine Situation, die für Sie einen Herausforderungsgrad von etwa 70 Prozent besitzt. Die Situation sollte also weder unter- noch überfordernd für Sie sein.“

Das Arbeitsblatt 6.1 wird verteilt. Anschließend nennt ein TN eine Zahl (zwischen 1 und 12), und alle Teilnehmer lesen die entsprechende Beispielsituation durch. Jeder Einzelne soll einschätzen, wie herausfordernd die beschriebene Situation für ihn wäre. Eingeschätzt wird auf einer Skala von 0 bis 100 Prozent Herausforderungsgrad. Jeder Teilnehmer nennt im Plenum seine Skala-Prozentzahl. Gegebenenfalls lassen sich im Plenum weitere Situationen besprechen und einschätzen.

Wenn ausreichend Zeit:

Vertiefungsarbeit (Arbeitsblatt 6.1): „Wir bitten Sie nun, dass Sie sich analog zu diesen Beispielen Ihre eigene, persönliche 70 Prozent-Herausforderungs-Situation kreieren. In diese Situation können und sollen Sie sich am kommenden Wochenende hineinbegeben. Sie können zuvor die anderen Situationen für sich durchlesen und einschätzen, wie herausfordernd die jeweilige Situation für Sie wäre, damit Sie ein besseres Gespür dafür bekommen, wie sich für Sie ein Herausforderungsgrad von 70 Prozent anfühlen könnte. Wichtig ist, wahrzunehmen, wo die 70 Prozent-Grenze für Sie liegt. Sie wollen keine überfordernde Situation kreieren. Es geht um eine Situation mit 70 Prozent Herausforderungsgrad. Wir möchten uns in kleinen Schritten und Erfolgen an das Leben in der neuen Motto-Ziel-Haltung herantasten. Greifen Sie bei der Umsetzung der geplanten herausfordernden Situation als Unterstützung auch bewusst auf Ihre Erinnerungshilfe zurück. Ziel der Übung ist, diese Herausforderung nicht nur bewusst zu planen, sondern diesen ersten Alltagstransfer auch durchzuführen. Denken Sie dabei an unseren Input mit der Landstraße und der Autobahn. Auf der neuen Landstraße braucht es ein bewusstes Fahren und Üben, um später die Wahl zu haben zwischen automatisierter Autobahnfahrt und der Fahrt auf der neuen Motto-Ziel-Landstraße. In den nächsten Stunden werden wir mit Ihnen vertiefen, weshalb das bewusste Planen von Übungssituationen wichtig ist.“

## Modul 6: Erster kleiner Transfer in den Alltag

6.5

### Begrüßungsrunde (5')

- Die TN werden zum sechsten Modul begrüßt, und die GL weisen sie darauf hin, dass der Schwerpunkt im heutigen Modul auf dem ersten Transfer in den Alltag liegt: „Heute legen wir den Fokus auf die Ressourcen, die Ihnen beim Transfer in den Alltag behilflich sein können. Sie beginnen, Ihren persönlichen ‚Ressourcen Rucksack‘ zu packen, um sich und Ihr Motto-Ziel beim Umsetzen zu stärken.“

### Gesundheitsinput (5')

- Gesundheitsinput (kann frei gewählt werden)
- Vorschlag: körperliche Gesundheit 3 – Pseudoressourcen

### Besprechung der Vertiefungsarbeit (30')

- Jeder TN nennt in der Gruppe seine Erinnerungshilfe und zeigt sie vielleicht in der Gruppe.
- GL zeichnet die genannte Erinnerungshilfe am Flipchart auf.
- Falls ein Teilnehmer eine Erinnerungshilfe nennt, die erst noch besorgt, gekauft oder kreiert werden muss, kann man ergänzend die Frage stellen: „Gibt es etwas, das Ihnen als Übergangslösung dienen könnte, bis Sie Ihr Hilfsmittel haben?“
- Beispielformulierung: „Wichtig ist, dass Sie Ihre Erinnerungshilfe möglichst über mehrere oder alle Sinne spüren können. Eine Erinnerungshilfe kann uns im alltäglichen, teilweise automatisierten Funktionieren an unser neues Motto-Ziel erinnern. Damit erhöhen wir die Chance, dass wir immer mal wieder die neue Haltung unseres Mottos einnehmen. Dadurch wird das neuronale Netzwerk des Motto-Ziels gestärkt.“

### Körperübung mit dem Ball (10')

- Die GL leiten eine erdende Körperübung (Ballübung) an. Instruktion siehe Modulkarte 6.3.

**Pause (10') – 30 Minuten vor Gruppensitzungsende fortfahren.**

60'  
(total)

## Modul 6: Erster kleiner Transfer in den Alltag

6.6

### „Meine 70 Prozent-Herausforderungs-Situation“ (25')

- Instruktion zur Einleitung und Vorgehen bei der Übung, siehe Modulkarte 6.4.
- Gegebenenfalls können die TN jetzt bereits in Einzelarbeit eine erste Situation mit 70 Prozent Herausforderungsgrad erarbeiten, um ihr Motto-Ziel im Alltag anzuwenden (Beispielsituation 13: Vertiefungsarbeit Arbeitsblatt 6.1). Die Gruppenleiter gehen individuell zu den Teilnehmern, um sie nach Bedarf beim Planen einer solchen Situation zu unterstützen.

### Abschluss Modul 6 (5')

- Persönliche Rückmeldungen (optional).
- Vertiefungsarbeit (Arbeitsblatt 6.1): Analog zu den Beispielen sollen sich die TN eine persönliche 70 Prozent-Herausforderungssituation kreieren. In diese Situation können und sollen sie sich am kommenden Wochenende hineinbegeben.
- Verteilen: Arbeitsblatt 6.2 (Reflexionsbogen 6).

30'  
(total)

**Modul 7: Erster Transfer in den Alltag – Evaluation & Ressourcenaktivierung**

7.1

**Material**

- ✂ Flipchart, Flipchartblätter, Flipchartstifte, Pinnwand, Pinnwandkarten, Stecknadeln
- ✂ vorbereitetes Flipchart 13
- ✂ Augenbinden oder Tücher
- ✂ Arbeitsblatt 7.1 bis 7.3, Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 4 – Erwartungen

**Ziele**

- Alle Teilnehmer (TN) haben einen ersten Transfer in den Alltag geplant, durchgeführt und im Plenum reflektiert.
- Die TN haben mithilfe eines Gedankenexperiments (Armdrehübung) erfahren, wie wichtig es ist, sich mental auf bevorstehende Situationen bzw. Vorhaben vorzubereiten.
- Die TN haben mithilfe einer Partnerübung (Augen verbinden) erfahren, wie wichtig bei Unsicherheitsfaktoren äußere Ressourcen, zum Beispiel sozialer Art, sein können.

**Optionen**

- Das Thema des Gesundheitsinputs kann auch frei gewählt werden.

**Modul 7: Erster Transfer in den Alltag – Evaluation & Ressourcenaktivierung**

7.2

**Erfahrungen aus der Praxis****Anmerkungen zum Zeitmanagement**

In dieser Sitzung nimmt die Nachbesprechung des ersten Transfers sehr viel Zeit ein. Wundern Sie sich also nicht, wenn die Besprechung der Vertiefungsarbeit die Hälfte dieses Moduls beansprucht. Diese Arbeit im Plenum ist wichtig, um die Teilnehmer in bereits gelungenen Versuchen zu bestärken und auf den möglichen Einsatz ungenutzter Ressourcen hinzuweisen.

**Anmerkungen zur Übung „Augen verbinden“**

Sollten Sie aufgrund einer längeren Nachbesprechung der Vertiefungsarbeit zeitlich unter Druck stehen, so kann die Übung „Augen verbinden“ auch in einer gekürzten Variante erfolgen.

**Aufgepasst:**

Bei der Übung „Augen verbinden“ sollten die Gruppenleiter sehr achtsam sein. Gerade für Teilnehmer mit einer Angst- oder Traumafolgestörung kann diese Übung eine Überforderung sein. Hier ist es hilfreich, wenn Sie die Teilnehmer vorher darauf aufmerksam machen, dass sie Selbstverantwortung übernehmen und den Gruppenleitern von sich aus zurückmelden, wenn die Übung für sie zu belastend wird, weil die Gruppenleiter auf diese Rückmeldungen angewiesen sind.

**Die kognitive Ebene als Ressource würdigen**

Erfahrungsgemäß berichten viele Teilnehmer nach der Übung „Augen verbinden“ davon, welche Gedanken sie während der Übung hatten. Um die Teilnehmer etwas von der rein kognitiven Ebene wegzubringen, ist es sinnvoll, gezielt und hartnäckig nach Körperempfindungen zu fragen. Wenn einzelne Teilnehmer keine Körpersignale spüren, so können Sie als Gruppenleiter auch die kognitive Ebene als wichtige Ressource im Umgang mit unsicheren Situationen würdigen.

**Armdreh-Experiment**

Anleitung: „Stehen Sie auf. Stellen Sie sich so hin, dass Sie mit ausgestreckten Armen genug Platz um sich herum haben, und verteilen Sie sich entsprechend im Raum. Lockern Sie kurz Ihren Körper, indem Sie sich nach Belieben recken und strecken. Strecken Sie nun Ihre Arme wie ein ‚T‘ aus, und halten Sie die Daumen nach oben. Atmen Sie tief ein und wieder aus, drehen Sie sich nun so weit Sie können mit dem Oberkörper nach rechts hinten (wie eine Schraube). Merken Sie sich die Endposition des rechten Daumens im Raum, indem Sie sich einen Referenzpunkt an der Wand merken. Nun drehen Sie sich wieder zurück, und senken Sie die Arme zurück in eine entspannte Haltung. – Nun wiederholen wir genau das Gleiche, nur in der Vorstellung. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich noch einmal die Situation vor, dass Sie die Arme wie ein ‚T‘ ausstrecken. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich mit den ausgestreckten Armen und dem Oberkörper drehen, so dass Sie mit dem Daumen bis an die Stelle kommen, wo Sie bereits vorher waren. Dann versuchen Sie in Gedanken, die Arme und den rechten Daumen noch ein wenig weiter zu drehen. Vielleicht erreichen Sie noch weitere 10 oder 20 Zentimeter? Drehen Sie sich in der Vorstellung so weit, bis es nicht mehr weiter geht. Nun drehen Sie sich in Gedanken wieder zurück in die Ausgangsposition, also genau so, wie Sie es im Moment auch tun. Öffnen Sie nun die Augen, und strecken Sie die Arme erneut zu einem ‚T‘ aus, die Daumen nach oben gerichtet. Nun drehen Sie sich wieder so weit Sie können nach rechts bis zum Anschlag. Merken Sie sich erneut die Position des rechten Daumens im Raum. Wie weit sind Sie nun gekommen? Sind Sie weiter gekommen als beim ersten Durchgang?“

- Kurzes Einholen von Rückmeldungen.  
„Das Experiment zeigt auf eindrucksvolle Weise, dass mentales Training funktionieren kann. Die meisten von Ihnen kamen beim zweiten Durchgang weiter als beim ersten. Diesen Umstand wollen wir uns bei der Umsetzung unseres Motto-Ziels in zielführende Handlungen zunutze machen. Das tun wir, indem wir uns in Gedanken (mental) auf den Transfer unseres Motto-Ziels in den Alltag vorbereiten.“ (Ggf. Leistungssportler nennen, die als wichtiges Arbeitsinstrument mentales Training nutzen.)
- Anhand von Flipchart 13 wird die Wechselwirkung von Psyche und Körper verdeutlicht (siehe Leitfaden 7).

**Partnerübung: Augen verbinden**

1. Alle Stühle verrücken, für genügend Platz im Raum sorgen. An die Hälfte der TN Augenbinden verteilen.
2. Die GL machen die Übung vor: Der Person A werden die Augen verbunden (bzw. mit der Augenbinde verdeckt). Person B führt Person A mit den verbundenen Augen im Raum umher. Person B hält die Person A mit den verbundenen Augen eng am angewinkelten Unterarm und führt mal schneller, mal langsamer, einmal vorwärts und dann rückwärts durch den Raum. Ein GL gibt ein Zeichen, um die Übung zu beenden. Die Augenbinden dürfen nun entfernt werden.
  - Frage an die geführten Personen A: „Wie war die Übung für Sie, und wie ist es Ihnen mit den verbundenen Augen ergangen?“
  - Rollenwechsel. Anschließend Befinden und Erleben erfragen.
3. Die GL zeigen die Übung: Person A hat erneut verbundene Augen. Person A geht nun voran, und die Person B, mit unverbundenen Augen, legt hinter der Person A sanft eine Hand auf deren Schulter und führt sie mit sanftem Antippen der Schultern durch den Raum. Der Schwierigkeitsgrad ist dadurch erhöht, dass die Person mit den verbundenen Augen nun vorangeht. Ein GL gibt ein Zeichen, um die Übung zu beenden. Die Augenbinden dürfen nun entfernt werden.
  - Frage an die Personen A mit den verbundenen Augen: „Wie war die Übung für Sie, und wie ist es Ihnen mit den verbundenen Augen ergangen? Was war anders im Vergleich zur vorigen Übung?“
  - Rollenwechsel. Anschließend Befinden und Erleben erfragen.
4. Die GL zeigen die Übung: Person A legt die Augenbinde um. Die Personen A werden von den Personen B um die eigene Achse gedreht. Die Personen A strecken die Arme nach vorn, halten die Hände nun schützend vor sich und bewegen sich ohne jegliche Stütze im Raum umher. Der Rest der Gruppe (Personen B) und die GL verteilen sich am Rand des Raumes. Lediglich die Personen B am Rand zeigen mit sanften Handberührungen Begrenzungen an, damit die Personen A die Richtung ändern bzw. nicht gegen eine Wand oder ein Hindernis laufen. Der GL gibt ein Zeichen, um die Übung zu beenden. Die Augenbinden dürfen nun entfernt werden.
  - Frage an die Personen mit verbundenen Augen: „Wie war die Übung für Sie, wie ist es Ihnen mit den verbundenen Augen ergangen? Was war anders im Vergleich zur vorigen Übung?“
  - Rollenwechsel. Anschließend Befinden und Erleben erfragen.

## Modul 7: Erster Transfer in den Alltag – Evaluation & Ressourcenaktivierung

7.5

### Begrüßungsrunde (5')

- Die TN werden zum siebten Modul begrüßt und darauf hingewiesen, dass es um die Evaluation des ersten Transfer in den Alltag geht. Der Fokus wird darauf gelegt, was bei den zielrealisierenden Handlungen bereits gelungen ist und welche Ressourcen dabei unterstützend waren. Vorbereitend auf das Modul 8 werden die TN außerdem erleben, wie wichtig soziale Unterstützung ist.

### Gesundheitsinput (5')

- Gesundheitsinput (kann frei gewählt werden)
- Vorschlag: psychische Gesundheit 4 – Erwartungen

### Armdreh-Experiment (5')

- GL leitet Armdreh-Experiment an Instruktion, siehe Modulkarte 7.3.
- Flipchart 13 – Wechselwirkung von Psyche und Körper.

### Besprechung der Vertiefungsarbeit: Erster Transfer in den Alltag (30 bis 40')

- Die TN werden gebeten, ihre Vertiefungsarbeit zur letzten Sitzung zur Hand zu nehmen (Arbeitsblatt 6.1).
  - „Wir möchten nun mit Ihnen besprechen, wie es Ihnen am Wochenende mit dem ersten Transfer Ihres Motto-Zi-les in zielrealisierende Handlungen ergangen ist. Wer möchte beginnen und uns berichten, um welche geplante Situation es sich gehandelt hat, wie der Transfer verlaufen ist und was Sie für sich daraus gelernt haben?“
  - Die TN schildern in der Gruppe ihre Erfahrungen mit den Transfersituationen.
- Die GL können mit Nachfragen prüfen, ob die geschilderten Situationen einen Herausforderungsgrad von mehr oder weniger als 70 Prozent hatten. An dieser Stelle kann man auch nachfragen, welche Gefühle die jeweilige Situation ausgelöst hat und wie sie erlebt worden sind. Mit Fokus auf das bereits Erreichte sollen die GL auch kleine Erfolge spiegeln.

**Pause (5') – spätestens 30 Minuten vor Gruppensitzungsende fortfahren.**



50 bis  
60'  
(total)

## Modul 7: Erster Transfer in den Alltag – Evaluation & Ressourcenaktivierung

7.6

### Partnerübung: Augen verbinden (20 bis 30')

- Einführung: „Wir werden nun eine weitere Selbsterfahrungsübung anleiten. In dieser Übung werden Sie mit unterschiedlich viel Unterstützung einen neuen Weg gehen. Es geht darum zu erfahren, was für Gefühle und körperliche Reaktionen das bei Ihnen auslöst. Sie können erleben, wie es ist, sich führen zu lassen und vertrauen zu können. Dies ist auch eine Vorübung für das nächste Modul, wo es vor allem um soziale Ressourcen bzw. um Ihr soziales Netzwerk gehen wird.“
- Partnerübung. Instruktion siehe Modulkarte 7.4.
- Zum Sinn der Übung (im Anschluss daran): „Diese Übung zeigt uns erneut, wie schwierig es sein kann, neue Wege zu gehen, die einem noch nicht vertraut sind. Hat man einen sicheren Begleiter oder stützende Erinnerungshilfen bei sich, so kann dies Sicherheit vermitteln und unangenehme Gefühle reduzieren, auch wenn der beschrittene Weg noch neu erscheint. Wenn wir Erinnerungshilfen zur Hand oder unterstützende Personen bei der Hand nehmen, kann es uns dabei helfen, unseren neuen Weg zu gehen, bis der neue Weg neuronal besser verankert ist.“

### Verankerung des Motto-Ziels (Kurzimagination) (5')

- „Wir möchten erneut das neuronale Netzwerk Ihres Motto-Ziels aktivieren, in dem Sie Ihre Motto-Ziel-Haltung noch einmal bewusst verankern. Dazu nutzen wir Ihre Imagination, Ihre Ressourcen und Ihr Körpererleben.“ Die TN nehmen ihr Bild und ihre Erinnerungshilfe zur Hand und nehmen gedanklich und körperlich ihre Motto-Ziel-Haltung ein. Dabei lassen die TN vor ihrem inneren Auge Bilder entstehen, wie sie mit ihrer einverlebten Motto-Ziel-Haltung durch ihr Leben und ihren Alltag schreiten.
- Das Arbeitsblatt 7.1 („Mein Motto-Ziel verkörpern“) wird ausgeteilt. Die TN sollen in Einzelarbeit (vor dem Spiegel) oder gemeinsam mit einer vertrauten Person die körperlichen Auswirkungen der Motto-Ziel-Haltung beobachten.
- Das Arbeitsblatt 7.2 („Embodiment – Micro-Movement“) wird ausgeteilt. Die TN können sich in Einzelarbeit überlegen, wie sie ihren Körper als Ressource nutzen können.

### Abschluss Modul 7 (5')

- Persönliche Rückmeldungen (optional).
- Arbeitsblätter 7.1 und 7.2 in Eigenverantwortung bearbeiten lassen.
- Verteilen: Arbeitsblatt 7.3 (Reflexionsbogen 7).



30 bis  
40'  
(total)

## Modul 8: Mein soziales Netzwerk & Meine sozialen Ressourcen

8.1

### Material

- ✂ Flipchart, Flipchartblätter, Flipchartstifte, Pinnwand, Pinnwandkarten, Stecknadeln
- ✂ vorbereitete Flipcharts 14 und 15
- ✂ Arbeitsblätter 8.1 bis 8.4, Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 4 – zu wenig Bewegung

### Ziele

- Die Teilnehmer (TN) erkunden ihr soziales Bedingungsgefüge und haben ihre sozialen Ressourcen in Bezug auf zielführende Handlungen identifiziert.
- Die TN erkunden in einer Selbsterfahrungsübung ihre Reaktionsweisen hinsichtlich Nähe-Distanz-Regulation und Eigenraum.

### Optionen

- Das Thema des Gesundheitsinputs kann auch frei gewählt werden. Arbeitsblatt 8.1 (Nähe und Distanz zu wichtigen Personen verändern) kann bei Zeitknappheit auch als Vertiefungsarbeit mitgegeben werden.

## Modul 8: Mein soziales Netzwerk & Meine sozialen Ressourcen

8.2

In dieser Sitzung steht der Selbsterfahrungsteil im Fokus.

### Erfahrungen aus der Praxis

#### Anmerkungen zur Übung „Soziales Atom“

Einige Teilnehmer erkennen in dieser Übung möglicherweise, dass es Menschen in ihrem Umfeld gibt, die ihrem neuen Motto-Ziel mit Skepsis oder sogar Abwehr gegenüberstehen und dementsprechend potenziell wenig unterstützend sein werden. Dies kann bei einzelnen Teilnehmern einen inneren Konflikt auslösen. Hier geht es nicht darum, diesen Konflikt aktuell zu lösen, sondern darum, sich dessen bewusst zu werden und die sozialen Ressourcen zu erkennen, die vorhanden sind.

#### Anmerkungen zur Partnerübung „Nähe – Distanz“

Die Rückmeldungen der Teilnehmer zeigten uns, dass die Nähe-Distanz-Übung von den meisten als eine sehr wichtige persönliche Erfahrung erlebt wurde. Auch in dieser Übung halten wir uns als Gruppenleiter mit Analysen und Interpretationen gegenüber den Teilnehmern zurück. Als Gruppenleiter nehmen wir eher die Rolle von Versuchsleitern ein, welche die Teilnehmer bei ihrer Erfahrung begleiten. Die Teilnehmer können in dieser Übung gegenseitig voneinander lernen. Wichtig kann hier die Perspektive der Übungspartner sein, indem sie ihre inneren Reaktionen und Impulse auf das Verhalten des Gegenübers offenlegen. Wir fokussieren weiterhin auf die Stärkung der achtsamen körperlich-sensorischen Wahrnehmung, einer hilfreichen Basiskompetenz. Viel Feingefühl ist besonders bei Teilnehmern gefragt, die hartnäckige Schwierigkeiten mit achtsamer Wahrnehmung aufweisen und sich dadurch stark gefordert fühlen. Ziel wäre es, sie dort abzuholen, wo sie sind, und nicht damit zu bedrängen, dass die anderen Teilnehmer in dieser Hinsicht womöglich weiter sind.

**Aufgepasst:** Auch aktiv grenzüberschreitendes Verhalten kann in dieser Übung auftreten, zum Beispiel durch mangelndes Bewusstsein im Umgang mit den Grenzen anderer. Es sollen keine Retraumatisierungen im Gruppenkontext stattfinden! Dies kann man durchaus vor Durchführung der Übung explizit ansprechen, um einen besonders achtsamen Umgang miteinander zu empfehlen.

## Modul 8: Mein soziales Netzwerk & Meine sozialen Ressourcen

8.3

### Einzelübung: „Mein soziales Netzwerk“ (Flipcharts 14 und 15)

- Einführung in das Thema soziales Netzwerk. Beispielformulierung: „Wir Menschen leben in einem bio-psycho-sozialen Bedingungsgefüge. Ihr neues Motto-Ziel bzw. die damit verbundenen Veränderungen Ihrer Haltung und Ihrer Handlungen werden sich auf dieses Gefüge und insbesondere auf Ihr soziales Umfeld auswirken. Deshalb nehmen wir uns Zeit, Ihr soziales Geflecht genauer unter die Lupe zu nehmen. Wir halten Ausschau nach Ressourcen und beschäftigen uns mit der Nähe-Distanz-Regulation.“
  - Arbeitsblatt 8.1 austeilen.
  - Tabelle: „Sie sehen hier auf der ersten Seite eine Tabelle. Bitte schreiben Sie in die linken Spalte die für Sie im Leben und Alltag wichtigen Bereiche, zum Beispiel: Familie, Arbeit, Verein, Therapeutennetz, Sport. In der rechten Spalte notieren Sie die Ihnen wichtigen Personen aus diesen Bereichen, zum Beispiel: Partner, Arbeitskollegin, Psychotherapeut, Jogginggruppe. Dies können positive Kontakte sein oder auch Personen, mit denen der Kontakt für Sie schwierig oder anstrengend ist.“
  - Soziales Atom (frei nach Jacob Levy Moreno): „Auf der zweiten Seite sehen Sie eine Grafik aus Kreisen. Im Zentrum stehen Sie. Der innere Kern des Atoms wird symbolisiert durch das ‚Ich‘. In den Kreisen drumherum können Sie nun die einzelnen Personen positionieren. Tragen Sie ein, wie nahe Ihnen die ausgewählten Menschen aus Ihrem Umfeld symbolisch gesehen stehen. Sie können dazu die zwei bis drei wichtigsten Personen auf dem Blatt mit Kreuzen eintragen. Überlegen Sie sich, wer in Bezug auf Ihr Motto-Ziel für Sie eine Ressource und wer für Sie eher eine Bremse darstellt.“ – GL schreibt die Instruktion für die Übung auf das Flipchart.
  - Vorbereitetes Flipchart 14: Anschließend übertragen die Teilnehmer reihum zwei ihrer Sozialkontakte auf das Flipchart „Soziales Atom“. Die Kontakte werden mit Initialen beschriftet, und die TN benennen optional, wen sie eingezeichnet haben und wie sie zu dieser Person stehen. Wichtig ist, dass die Teilnehmer die Gründe nennen, weshalb sie die eingezeichneten Personen als Ressourcen oder aber als Bremsen in Bezug auf ihr Motto-Ziel wahrnehmen.
- *Wurden soziale Ressourcen identifiziert, so können diese optional auch auf Kärtchen notiert und an der Pinnwand in der Spalte Ressourcen aufgehängt werden.*

## Modul 8: Mein soziales Netzwerk & Meine sozialen Ressourcen

8.4

### Einführung: Partnerübung Nähe – Distanz

- Einführung in die Thematik. Beispielformulierung: „Jedes Baby wird in ein einzigartiges Herkunftsszenario hineingeboren. Eltern, Geschwister, Kultur und Zeitgeist gehören dazu. Innerhalb dieses Szenarios erlebt jedes Kind eine unterschiedliche Mischung aus Zuneigung, Liebe und einfühlsamem Eingehen auf seine Bedürfnisse sowie Gefühlen der Verlassenheit oder Gefühlen der Überflutung. Aufgrund dieser ersten Beziehungserfahrungen entwickeln wir ganz unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe und Bindung auf der einen Seite, nach Distanz und Atemraum auf der anderen. Diese ersten Beziehungserfahrungen haben die Macht, unser Beziehungsleben auch dann noch zu prägen und zu beeinflussen, wenn wir längst erwachsen sind. Unser Umgang mit unserem Eigenraum und der ihn definierenden Grenze ist individuell unterschiedlich und stark von unseren Erfahrungen geprägt. Diese Unterschiedlichkeiten können uns in (intimen) Beziehungen manchmal stark herausfordern.“
- Wenden wir uns nun dem Empfinden zu, das mit der Nähe-Distanz-Regulation zwischen Menschen zusammenhängt. Wir steigen nach der Pause in eine Selbsterfahrungsübung ein, in der jeder Einzelne von Ihnen am eigenen Leib erleben kann, welche Signale uns unser Körper sendet, während wir zwischenmenschliche Nähe und Distanz regulieren. Insbesondere gilt unser Interesse dem Gefühl von geschütztem Eigenraum und den Signalen, die auftauchen, sobald ein Gegenüber nahe an den Eigenraum bzw. an die eigene Grenze tritt. Diese Erfahrungsübung kann wichtig sein, um künftig klarer wahrzunehmen und zu beobachten, welche Signale uns unser Körper in sozialen Situationen sendet. Wollen wir zum Beispiel gemäß unserem Motto-Ziel mehr Grenzen setzen, so müssen wir ein Gefühl für unsere Bedürfnisse und unseren Raum entwickeln.“

## Modul 8: Mein soziales Netzwerk & Meine sozialen Ressourcen

8.5

### Begrüßungsrunde (5')

- Die TN werden zum achten Modul begrüßt und darauf hingewiesen, dass der Fokus im heutigen Modul auf der Identifikation von sozialen Ressourcen liegt, die sich für zielrealisierendes Handeln nutzen lassen. In Selbsterfahrung wird das eigene Nähe-Distanz-Verhalten erlebt und reflektiert.

### Gesundheitsinput (5')

- Gesundheitsinput (kann frei gewählt werden)
- Vorschlag: körperliche Gesundheit 4 – zu wenig Bewegung

### Einzelübung: „Mein soziales Netzwerk“ (20')

- Einführung und Durchführung Einzelübung, siehe Modulkarte 8.3 (und Flipchart 14).

### Einführung Nähe-Distanz-Übung (10')

- Einführung in die Übung, siehe Modulkarte 8.4.

### Pause (5') – spätestens 40 Minuten vor Gruppensitzungsende fortfahren.

→ Die Pause können Sie optional auch nach der Nähe-Distanz-Übung anbieten.

45'  
(total)

## Modul 8: Mein soziales Netzwerk & Meine sozialen Ressourcen

8.6

### Gruppenübung: Nähe-Distanz-Übung (30')

- Alle TN stellen sich in Raumdistanz in zwei Reihen einander gegenüber. Jeder TN hat ein Gegenüber.
- GL 1 und GL 2 zeigen als Modelle während der Instruktion die Übung.
- „Nehmen Sie zunächst Kontakt zu sich selber auf, spüren Sie den Bodenkontakt. Stellen Sie sich vor, Sie zeichnen am Boden mit einem Stück Kreide Ihren persönlichen Grenzraum. Wie groß wäre dieser? Nehmen Sie anschließend Blickkontakt zu Ihrem Gegenüber auf.“
- GL 1 geht langsam auf GL 2 zu, bis GL 2 deutlich „Stopp“ sagt als Zeichen, dass sein Grenzraum erreicht ist (evtl. mit Hochheben einer Hand). Beide spüren nach. Anschließend geht GL 1 noch einen Schritt näher auf GL 2 zu. Beide spüren erneut nach und lösen dann die Positionen auf.
- Die TN führen die Instruktion Schritt für Schritt aus. Die GL leiten die Übung mündlich an.
- Kurze Rückmeldung der TN aus beiden Rollen bzw. Reihen abholen. Erfragen der Körpersensationen (z.B. Enge in der Brust, Unruhe, Schwitzen), der wahrgenommenen Impulse (z.B. Schritt zurück treten, Blickkontakt vermeiden) und der Gefühle (z.B. Angst, Unruhe, Ärger).
- Rollenwechsel. Übungsablauf analog dem ersten Durchgang. Danach erneut Rückmeldungen einholen.

### Einzelübung: Nähe und Distanz zu wichtigen Menschen verändern (10')

- Falls es Menschen in ihrem sozialen Umfeld gibt, welche sie gerne näher bei sich hätten, oder solche, zu denen sie mehr Distanz möchten, tragen die TN dies auf Arbeitsblatt 8.1 (Seite 2) mit Pfeilen ein (Flipchart 15).

### Abschluss Modul 8 (5')

- Persönliche Rückmeldungen (optional).
- Vertiefungsarbeit (Arbeitsblatt 8.2): zweiter Transfer in den Alltag mithilfe aller vorhandenen Hilfsmittel.
- Verteilen: Arbeitsblatt 8.3 (Reflexionsbogen 8).

45'  
(total)

## Modul 9: Transfer in den Alltag & Kontrollerleben

9.1

### Material

- ✂ Flipchart, Flipchartblätter, Flipchartstifte, Pinnwand, Pinnwandkarten, Stecknadeln
- ✂ vorbereitetes Flipchart 16
- ✂ Arbeitsblätter 9.1 bis 9.3, Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 5 – Selbstachtung (inkl. Übungsblätter 4 und 5)

### Ziele

- Alle Teilnehmer (TN) haben den zweiten Transfer ihres Motto-Ziels in zielrealisierende Handlungen im Alltag gemeinsam mit der Gruppe reflektiert.
- Die TN haben sich auf eine meditative Übung zur Förderung von (Selbst)Mitgefühl eingelassen.
- Die TN haben den Nutzen des achtsamen Wahrnehmens von Frühwarnsignalen in unvorhersehbaren Situationen erkannt.
- Die TN setzen sich mit ihren persönlichen Frühwarnsignalen auseinander.

### Optionen

- Das Thema des Gesundheitsinputs kann auch frei gewählt werden.

## Modul 9: Transfer in den Alltag & Kontrollerleben

9.2

### Erfahrungen aus der Praxis

#### „Use it or lose it“ – Ressourcen verankern:

In diesem Modul ist es wichtig, den Teilnehmern erneut bewusst werden zu lassen, welche neuen oder wiederaktivierten Ressourcen ihnen im Zusammenhang mit ihrer neuen Motto-Ziel-Haltung nun zur Verfügung stehen. Es ist wichtig, die Ressourcen wiederholt anzusprechen und zu nutzen, damit sich deren Wirkung auch neuronal verankern, bahnen und automatisieren kann. Lassen Sie die Teilnehmer zwischendurch ihren Motto-Ziel-Satz laut aussprechen, und ermuntern Sie sie, ihre Haltung auch körperlich einzunehmen. Nehmen Sie immer wieder aktiv Bezug auf die Erinnerungshilfen. Indem Sie als Gruppenleiter Ihre Beobachtungen zur Verfügung stellen, kann die Außenperspektive als positiver Verstärker genutzt werden. Zum Beispiel: „Haben Sie gesehen, wie das Gruppenmitglied gerade tiefer in die Brust geatmet und sich im Rücken wieder aufgerichtet hat, als es seinen Motto-Ziel-Satz ausgesprochen hat?“ – „Konnten Sie beobachten, wie das Gruppenmitglied wieder lächelte, als es seine neue Haltung eingenommen hatte?“

#### Anmerkungen zur meditativen Übung

Die meditative Übung ist uns ein Anliegen, weil Teilnehmer im Anschluss daran regelmäßig von sehr positiven Erfahrungen berichteten. Häufig beschrieben sie Wahrnehmungen von wohliger Wärme im Körper, Leichtigkeit, Geborgenheit, Stärke und Sicherheit. Die meditative Übung fordert aufgrund ihrer Länge die Teilnehmer stark in ihrer Aufmerksamkeit und Konzentration. Es ist möglich, dass nicht alle Teilnehmer bis zum Schluss konzentriert dabei sein können. Manche Personen, die unter starken Konzentrationsschwierigkeiten leiden (z.B. bei Depressionen, Suchtproblematik, Traumafolgestörungen), werden die Übung unterbrechen oder abbrechen. Lassen Sie sich davon nicht irritieren, und fahren Sie mit den restlichen Teilnehmern fort. Es kann für Einzelne entlastend sein, wenn man sie vorher über die Dauer der Übung informiert. Sie können die Teilnehmer auch im Vorhinein dazu anleiten: „Die nächste meditative Übung werden wir etwas länger anleiten, zirka zehn Minuten. Versuchen Sie sich auf diese Erfahrung einzulassen. Wenn Sie bemerken, dass Sie meiner Stimme nicht mehr konzentriert zu folgen vermögen, können Sie die Augen öffnen und so die Übung weiter mitverfolgen. Klappt auch das nicht mehr, verurteilen Sie sich nicht, und nehmen Sie Notiz von der Unterbrechung. Falls möglich, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, und steigen Sie wieder in die Übung ein, wenn der Zeitpunkt für Sie stimmt.“

## Modul 9: Transfer in den Alltag & Kontrollerleben

### Plenum: Meditative Übung „Loving Kindness“ (ausführliche Version siehe Leitfaden Modul 9)

„In der folgenden Übung versuchen wir mit der Kraft der Imagination, die zwischenmenschliche Unterstützung zu nutzen, uns gegenseitig zu unterstützen und (Selbst)Mitgefühl zu kultivieren.“

- TN finden eine angenehme, bequeme Körperhaltung und spüren Kontakt zum Stuhl.
  - TN denken an jemanden, der ihnen sympathisch ist, dem sie leicht Gefühle der Freundlichkeit und des Wohlwollens entgegenbringen können, zum Beispiel an einen Freund, ein Kind, eine Großmutter, einen spirituellen Meister oder ein Haustier (Kriterium: konfliktfreie Beziehung).
  - TN nehmen sich Zeit, um auf ihre Gefühle zu achten und zu spüren, wo in ihrem Körper sie Mitgefühl und Wohlwollen erleben, zum Beispiel in der Brust, in der Herzregion, im Bauch oder im Gesicht. TN versuchen diese Stelle weich werden zu lassen. Falls das aktuell nicht gelingt, können TN ihren Fokus auf den Bereich um ihr Herz bringen und diesen achtsam wahrzunehmen versuchen.
  - Wenn sich die TN dabei wohlfühlen, senden sie dem ausgewählten Wesen gute Wünsche, zum Beispiel: *Mögest du sicher und geschützt sein. Mögest du wahres Glück finden. Mögest du in Frieden leben. Mögest du mit Leichtigkeit leben.* Die TN wiederholen diese Worte im Geiste oder wählen eigene Worte.
- *Hinweis: Wenn TN Gedanken bemerken wie „Das funktioniert nicht“ oder „Das ist albern“ oder unangenehme Gefühle auftauchen, dann sollen sie versuchen, diese zur Kenntnis zu nehmen und ihre Aufmerksamkeit behutsam wieder zurück zu ihren Wünschen bringen.*
- TN stellen sich nun vor, dass dieselbe Person ihnen (in Bezug auf ihr Motto-Ziel) gute Wünsche schickt. *Mögest du sicher und geschützt sein. Mögest du glücklich sein. Mögest du in Frieden leben. Mögest du mit Leichtigkeit leben.* Anschließend können sich die TN gegebenenfalls selber diese Wünsche entgegenbringen und versuchen, die Sicherheit, das Glücklich- und Friedlichsein zu spüren.
  - TN senden diese Wünsche an die Menschen, die mit ihnen im Raum sind. *Mögen wir sicher und geschützt sein. Mögen wir glücklich sein. Mögen wir in Frieden leben. Mögen wir mit Leichtigkeit leben.* TN nehmen sich Zeit, um die Wünsche der anderen TN auf sich wirken zu lassen.
  - TN öffnen die Augen, wenn sie so weit sind, und orientieren sich im Raum.

## Modul 9: Transfer in den Alltag & Kontrollerleben

### Theoretischer Input: Unvorhersehbare Situationen und Kontrollerleben; Stoppsignale (Flipchart 16)

- Anhand der Illustrationen auf dem Arbeitsblatt 9.1 und auf dem Flipchart wird verdeutlicht: „Unvorhersehbare Situationen irritieren unser Kontrollerleben. Besonders Situationen, in denen wir überraschend unter Druck geraten, sind offenbar geeignet, uns gegen unseren Willen von zielorientiertem Handeln abzubringen, weil die innere Aktivierung durch die Überraschung steigt. Wir fühlen uns in solchen Situationen normalerweise bedroht und überfordert zugleich, so wie es Stresstheorien beeindruckend erklären. Wir reagieren in diesen unvorhergesehenen Momenten vor allem mit emotionalen Anteilen anstatt kognitiv (d. h. mit dem Kopf), also typischerweise mit Reaktionsformen wie ‚aus der Haut fahren‘ bzw. ‚an die Decke gehen‘ oder mit Flucht, Rückzug, Lähmung. Beide Formen können in das Gefühl des Kontrollverlusts übergehen. In einer scheinbar unkontrollierbaren Situation lassen sich im Nachhinein häufig einige Vorboten finden, die uns signalisiert hätten, dass es zu dieser schlussendlichen Reaktion kommen würde. Es hilft also auch, sich einmal genauer anzusehen und unter die Lupe zu nehmen, welches Bedingungsgefüge zu dieser Situation geführt hat und welche Gedanken, Gefühle und Handlungen dabei auftraten. Interessant ist vor allem die Phase der Weichenstellung. Hier entscheidet sich, ob wir weiter unseren zielgerichteten Handlungen nachgehen oder auf eine der beiden automatisierten Routineschienen zurückgreifen, also ‚an die Decke gehen‘ oder ‚die Flucht ergreifen‘ bzw. resignieren. Wenn man den Kern der Belastungsepisode genauer analysiert, zeigt sich meist, dass die sehr überraschende Situation gar nicht so neuartig und einmalig war. Es gibt sogenannte Vorwarnsignale, die mich bereits darauf aufmerksam machen können, bevor das eingeschliffene Muster sozusagen automatisch abläuft.“

- Überlegen Sie sich, welche Vorwarnsignale sich bei Ihnen zeigen würden, damit Sie diese als Warnsignale nutzen können. Dies ermöglicht Ihnen, in Zukunft bewusst die ‚Handbremse‘ zu ziehen und danach die Weiche wieder in Richtung zielrealisierende Handlung zu stellen.“

→ *Weitere Vertiefung siehe Arbeitsblatt 9.2.*

## Modul 9: Transfer in den Alltag & Kontrollerleben

9.5

### Begrüßungsrunde (5')

- Die TN werden zum neunten Modul begrüßt und darauf hingewiesen, dass der Fokus im heutigen Modul noch einmal auf dem Transfer ihres Motto-Ziels in den Alltag und auf der Stärkung von Kontrollerleben in unvorhersehbaren Situationen liegt.

### Gesundheitsinput (10')

- Gesundheitsinput (kann frei gewählt werden)
- Vorschlag: psychische Gesundheit 5 – Selbstachtung (inkl. Übungsblätter 4 und 5)

### Besprechung der Vertiefungsarbeit: Mein zweiter Transfer in den Alltag (35')

- Jeder TN berichtet von seinem zweiten Transfer in den Alltag.
- Mögliche Fragen von GL: „Was ist Ihnen an zielrealisierenden Handlungen gelungen? Was nicht? Gibt es eventuell sogar persönliche Erfolge, auf die Sie stolz sind? – Wie ist es Ihnen mit der Vorbereitung der Situation ergangen? Haben Sie soziale Ressourcen eingeplant und auch darauf zurückgegriffen? – Können Sie sich daran erinnern, wie Ihr Körpergefühl war, als Sie die Situation gemeistert hatten? – Können Sie uns dieses Gefühl beschreiben? – Falls es positiv war, ist es wichtig, diesen angenehmen körperlichen und gefühlsmäßigen Zustand innerlich gut für sich abzuspeichern. Diese Verankerung kann Ihrer weiterführenden Motivation dienen.“
- *Hinweis für GL: Bieten Sie als Gruppenleiter hier mittels Lob und Wertschätzung viel positive Verstärkung an. Beispielformulierungen: „Super“; „Das hat toll geklappt“; „Mit anderen Worten, es ist Ihnen auch gelungen, ...“; „Wie war das für Sie, ist es Ihnen rückblickend gelungen?“; „Die anderen konnten Sie nicht beeinflussen, bravo!“; „Darauf können Sie stolz sein!“ und so weiter.*
- Jeder TN klopft sich zum Schluss lobend auf die Schulter.

### Plenum: Sitzmeditation „Loving Kindness“ (10')

- Anleitung der Übung siehe Modulkarte 9.3 (ausführliche Version siehe Leitfaden Modul 9)

**Pause (5') – spätestens 25 Minuten vor Gruppensitzungsende fortfahren.**

65'  
(total)

## Modul 9: Transfer in den Alltag & Kontrollerleben

9.6

### Theoretischer Input: Unvorhersehbare Situationen & Kontrollerleben; Stoppsignale (20')

- Einführung von GL (Flipchart 16): „In den vorigen beiden Vertiefungsarbeiten haben Sie sich auf Situationen konzentriert, die planbar sind. Nun möchten wir mit Ihnen Situationen anschauen, die unvorhergesehen sind, was vielleicht paradox klingt. Sie haben sich mit der Teilnahme an der Gruppe *Easier Living – mir zuliebe* dafür entschieden, einen neuen Weg zu gehen, bewusst und mit Kontrollerleben. Wenn Sie nun in einer neuen Situation in eine starke Aktivierung hineingeraten würden, in einen übererregten Zustand, so wären Sie möglicherweise trotz hoher Motivation rasch versucht, in einen alten Automatismus zurückzufallen. Es kann hilfreich sein, sich bewusst zu machen, welche Vorwarnsignale es gibt, bevor es zu unkontrollierbaren Situationen kommt. Wenn Sie auf den verschiedenen Erlebensebenen – Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Impulse – bewusst auf die Auswirkungen von Aktivierung achten, können Sie diese Wahrnehmungen als Frühwarnzeichen nutzen. Wenn Sie diese Frühwarnzeichen achtsam wahrnehmen können, dann können Sie diese auch nutzen und in einem Moment der verstärkten Aktivierung innerlich ‚Stopp‘ sagen. Im Verlauf des Gruppenprozesses haben Sie alle einen verstärkten Zugang zu Ihren Gefühlen und Körperwahrnehmungen entwickelt. Dies kann Sie dabei unterstützen, Ihre Vorwarnsignale zu identifizieren und wahrzunehmen. Des Weiteren haben Sie innere und äußere Ressourcen aufgebaut, die Sie nun in herausfordernden Situationen als Hilfsmittel und Erinnerungshilfen einsetzen können, um nicht mehr in alte, automatisierte Verhaltensmuster zurückzufallen. Im nächsten theoretischen Input und der folgenden Vertiefungsarbeit werden wir unvorhersehbare Situationen gemeinsam näher betrachten.“
- Theoretischer Input mit Verteilen von Arbeitsblatt 9.2, siehe Modulkarte 9.4.

### Abschluss Modul 9 (5')

- Persönliche Rückmeldungen (optional).
- Vertiefungsarbeit (Arbeitsblatt 9.2): „Erinnern Sie sich in den nächsten Tagen an Situationen, die in der Vergangenheit unvorhersehbar waren, in Bezug auf Ihr heutiges Motto-Ziel und dessen Umsetzung. Welche Vorwarnsignale gab es in diesen Situationen? Welche Gemeinsamkeiten erkennen Sie vielleicht in Bezug auf diese Situationen? Welche Stoppsignale möchten Sie künftig für die Rückkehr zum Kontrollerleben einsetzen? Machen Sie sich Ihre eigenen Gedanken darüber.“
- Verteilen: Arbeitsblatt 9.3 (Reflexionsbogen 9).

25'  
(total)

**Modul 10: Abschluss & Abschied****10.1****Material**

- ✂ Flipchart, Flipchartblätter, Flipchartstifte, Pinnwand, Pinnwandkarten, Stecknadeln
- ✂ Arbeitsblätter 10.1 & 10.2 (inkl. Briefumschläge, Stifte), Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 5 – Bewegung (1000 Ausreden)

**Ziele**

- Alle Teilnehmer (TN) haben den Motto-Ziel-Transfer in unvorhersehbaren Situationen gemeinsam reflektiert, ihre Frühwarnsignale erkannt und persönliche Stoppbefehle gefunden.
- Jeder TN hat mit Unterstützung der gesamten Gruppe sein neuronales Motto-Ziel-Netzwerk erneut aktiviert.
- Jeder TN hat einen persönlichen Brief an sich selber formuliert.
- Die TN können sich während der gemeinsamen Reflexion und Würdigung des Gruppenprozesses voneinander und von der Gruppe verabschieden.

**Optionen**

- Das Thema des Gesundheitsinputs kann auch frei gewählt werden.

**Modul 10: Abschluss & Abschied****10.2****Erfahrungen aus der Praxis****Anmerkungen zum Verfassen des persönlichen Briefes**

Beim Verfassen der persönlichen Nachricht an sich selber können starke Gefühle aktiviert werden. Es kam wiederholt vor, dass Teilnehmer zu weinen begannen. Ein kurzes Nachfragen, ob die Person etwas von der Gruppe oder den Gruppenleitern braucht, kann helfen, die auftauchenden Gefühle zu regulieren, gegebenenfalls mit Unterstützung von außen.

**Den Abschied würdigen**

Der Abschluss der Gruppentherapie ist ein Abschied. Es lohnt sich, diesem Abschied in der Schlussrunde auch Raum zu geben. Wertvolles aus der gemeinsamen Zeit soll gewürdigt, Offengebliebenes möglichst geschlossen werden (z. B. wenn Teilnehmer vorzeitig aus der Gruppe ausgestiegen sind). So lässt sich der Raum schaffen, um sich bewusst voneinander verabschieden zu können. Die Themen Abschied und Trennung können vergangene Erfahrungen und den eigenen Abschiedsstil aktivieren. Ein achtsamer und entschleunigter Umgang mit dem anstehenden Abschied hat sich bewährt. Was die Gruppenteilnehmer für einen guten Abschied brauchen, können die Gruppenleiter auch explizit erfragen.

## Modul 10: Abschluss & Abschied

10.3

### Plenum: Körperübung „Der nährreiche Boden unter den Füßen“ & Verankerung des Motto-Ziels

„Gerade in unerwarteten Situationen spürt man manchmal den Boden unter den Füßen nicht mehr. Wir machen nun gemeinsam eine Übung, die den gefühlten Kontakt zum Boden stärken kann. Bitte erheben Sie sich. Wenn Sie möchten, können Sie bei dieser Übung die Augen schließen. Stellen Sie sich möglichst locker hin, und nehmen Sie jetzt den Kontakt zum Boden unter Ihren Füßen wahr. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Spüren Sie Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt. Der Boden unter Ihren Füßen trägt Sie. Er ist voller Nährstoffe. Stellen Sie sich vor, Sie können über Ihre Füße die von Nährstoffen angereicherte Luft des Bodens einatmen. Spüren Sie im ganzen Körper, wie sich die Frische des Bodens in Ihnen ausbreitet und durch Sie hindurchfließt bis zu Ihrem Kopf hoch. Atmen Sie die nährstoffreiche Luft tief ein. Beim Ausatmen können Sie versuchen, alles loszulassen, was nicht zu Ihnen gehört. Geben Sie alles ab, was Sie belastet. Lassen Sie die verbrauchte Luft passiv ausströmen, und atmen Sie anschließend wieder die von Nährstoffen angereicherte Luft, die vom Boden her kommt, über die Füße ein. Lassen Sie erneut alles, was nicht zu Ihnen gehört, mit dem Ausatmen wieder los. Nehmen Sie den Kontakt zum Boden noch einmal gut wahr. Treten Sie mit den Füßen ein wenig auf der Stelle und atmen Sie dabei ein paar Mal tief. Falls Sie den Impuls haben, sich zu strecken, dann folgen Sie dem. Nun kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam wieder zurück in den Raum und öffnen die Augen.“

Nun möchten wir das neuronale Netzwerk Ihres Motto-Ziels erneut aktivieren. Dazu nutzen wir Ihre Imagination, Ihre Ressourcen und Ihr Körpererleben. Verbinden Sie sich noch einmal mit Ihrem Motto-Ziel, indem Sie sich Ihren Motto-Ziel-Satz vergegenwärtigen. Versuchen Sie sich den Motto-Ziel-Satz regelrecht einzuverleiben, indem Sie eine entsprechende körperliche Haltung einnehmen. Denken Sie an das Bild, das Sie zu Beginn von *Easier Living – mir zuliebe* ausgesucht haben. Denken Sie an Ihre Erinnerungshilfen. Lassen Sie sich spüren, wie es sich anfühlt, Ihr Motto-Ziel zu verkörpern. Sagen Sie innerlich noch ein paar Mal Ihr Motto-Ziel vor sich hin. *(20 Sekunden Pause.)* Sie können die Augen weiterhin geschlossen halten oder sie öffnen. Jetzt werden wir reihum gehen, und jeder Gruppenteilnehmer wird sein Motto-Ziel noch einmal für die Gruppe gut hörbar und deutlich sagen. Die Gruppe wird das Motto-Ziel jedes Einzelnen drei Mal wie ein Echo wiederholen.“

*(Fortsetzung siehe Modulkarte 10.4)*

## Modul 10: Abschluss & Abschied

10.4

- Vorgehen: (1) Person X nennt ihr Motto-Ziel. (2) Spiegeln: Plenum wiederholt das genannte Motto-Ziel drei Mal im Chor. (3) Gleiches Vorgehen, bis alle Motto-Ziele genannt und gespiegelt worden sind.

„Lassen Sie sich nun noch einmal spüren, wie sich die Energie im Raum anfühlt, wenn alle Gruppenteilnehmer in ihrer neuen Haltung präsent sind. *(10 Sekunden pausieren.)* Und nun kommen Sie allmählich mit Ihrem Atem und Ihrer Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurück. Öffnen Sie in Ihrem Tempo die Augen, und nehmen Sie wieder Kontakt mit der Außenwelt auf.“

### Abschluss der Gruppe Easier Living – mir zuliebe (Vorschlag)

„Wir möchten nun mit Ihnen gemeinsam die Gruppe beschließen und uns zunächst von unserer Seite ganz herzlich bedanken, dass wir Sie in Ihrem Prozess begleiten durften. Es war eine spannende und offene Gruppe. Ihre Motto-Ziele haben uns sehr angeregt, und wir sind gespannt darauf, wie Sie Ihren Weg weitergehen werden. Denken Sie daran: Ganz im Sinne von ‚mir zuliebe‘ lohnt es sich, dass Sie Ihren Körper immer wieder einmal fragen, was er im Moment gerade braucht. Auch wenn Sie Ihr Motto-Ziel einmal einen Moment lang aus den Augen verloren haben sollten, kehren Sie einfach wieder zu ihm zurück, und nehmen Sie Ihre Ressourcen zu Hilfe. Seien Sie achtsam mit sich, fahren Sie weiterhin langsam auf Ihrer Landstraße. Und denken Sie daran, es gibt immer wieder eine Ausfahrt von der Autobahn, falls Sie mal wieder drauffahren sollten.“

**Modul 10: Abschluss & Abschied****10.5****Begrüßungsrunde (5')**

- Die TN werden zum zehnten Modul begrüßt. Der Fokus der heutigen Sitzung liegt auf dem Abschluss der Gruppentherapie und dem gemeinsamen Abschied.

**Gesundheitsinput (5')**

- Gesundheitsinput (kann frei gewählt werden)
- Vorschlag: körperliche Gesundheit 5 – Bewegung (1000 Ausreden)

**Besprechung der Vertiefungsarbeit „Unvorhersehbare Situationen“ (20')**

- Jeder TN nennt seine persönlichen Vorwarnsignale, die in vergangenen unvorhersehbaren Situationen beobachtbar waren (z. B. Druck in der Brust, Unruhe im Bauch, Kribbeln in den Beinen), und auch die Stopfbefehle, die er künftig für die Rückkehr zum Kontrollerleben einsetzen möchte.
- Mögliche Zusatzfragen GL: „Gab es noch differenziertere Signale? Könnte es vor diesem klaren Körpersignal noch ein unauffälligeres gegeben haben, das Ihnen künftig bereits in einem frühen Stadium als Signal für die zunehmende Aktivierung dienen könnte?“
- Mögliche Zusatzinformation: „Es ist wichtig, auf die feinen Signale zu achten, noch bevor uns der Atem fehlt oder wir uns bereits blockiert fühlen. Gerade bei unvorhersehbaren Situationen bleibt uns wenig Zeit, um uns selbst zu beobachten und achtsam wahrzunehmen. Wir können uns jedoch für diese feinen Signale sensibilisieren.“

**Ressourcenpool (5')**

- Arbeitsblatt 10.1 (Ressourcenpool) wird den TN ausgeteilt.
- Mögliche Einleitung zur Übung: „Sie haben zu Beginn der Gruppentherapie ein Motto-Ziel gefunden, das zu Ihrem Gesundheitsthema passt. Danach haben Sie sich im gesamten Gruppenprozess einen großen Rucksack an Ressourcen zugelegt, um das neuronale Netzwerk des Motto-Ziels zu stärken. Von diesen Ressourcen können Sie sich bei der Umsetzung des Zieles in Handlungen optimal unterstützen lassen. Diese Ressourcen können Sie nun auf dem Arbeitsblatt 10.1 festhalten.“

**Körperübung: „Der nährreiche Boden unter den Füßen“ (10') & Verankerung des Motto-Ziels (10')**

- Anleitung Körperübung und Verankerung Motto-Ziel, siehe Modulkarte 10.3.

**Pause (5') – 30 Minuten vor Gruppensitzungsende fortfahren.**60'  
(total)**Modul 10: Abschluss & Abschied****10.6****Plenum: Brief an mich (20')**

- Gegebenenfalls Raumwechsel; Tisch, Stühle, Briefpapier, Briefumschläge und Stifte sind vorbereitet.
- Alle TN setzen sich an einen vorbereiteten Arbeitsplatz.
- Anleitung der GL: „Wir haben hier etwas für Sie vorbereitet. Jeder von Ihnen kann sich nun, adressiert an sich selber, einen Brief schreiben. Der Brief soll all das enthalten, was Sie sich im Sinne Ihres Motto-Ziels wünschen und für das Verwirklichen in Handlungen vornehmen. Schreiben Sie auf, worauf Sie sich zuliebe eingehen wollen. Wir werden Ihnen Ihren Brief in den nächsten Wochen oder Monaten zusenden. Dann erhalten Sie sich zuliebe Ihre Worte, die Sie sich heute schenken.“
- Jeder TN nimmt sich die Zeit, seinen persönlichen Brief zu formulieren (Arbeitsblatt 10.2), seine Adresse auf den Briefumschlag zu schreiben, den Brief zuzukleben und den GL zu übergeben.

**Abschluss der Gruppe „Easier Living – mir zuliebe“ (10')**

- Abschluss der Gruppe durch die GL, siehe Vorschlag Modulkarte 10.4.
- Persönliche Rückmeldungen der TN zum Gruppenprozess insgesamt.
- Verteilen: Arbeitsblatt 10.3 (Reflexionsbogen 10), ggf. direkt vor Ort noch ausfüllen lassen.

30'  
(total)