

Resümee' Resilienz Training 2018

Im Januar sind Ziele unser Thema gewesen. Dabei haben wir uns die Frage gestellt; Bei all den Zielen, die wir im kommenden Jahr erreichen wollen, ist es ein: Weg von – oder hin zu Ziel? Die Frage lohnt sich. Denn bei Zielen, die ausschließlich von etwas weg wollen, ist noch lange nicht gegeben, dass man dahin kommt, wo man hin möchte. Wenn es draußen kalt ist, haben Menschen schon immer gern Geschichten am Feuer erzählt. Im Februar bot ich eine Hypnogeschichte zum Thema Selbstvertrauen an. Wir haben verlernt Geschichten zu erzählen und einfach nur zuzuhören und daraus etwas lernen. Ich hörte von einem König, der in einem Gemälde all seine Werte und Ziele als Symbol einfließen lassen hat. Diese Aufgabe stellte ich im März den Teilnehmern. Wenn Du König in Deinem Leben wärst, welche Symbole würdest Du in dein Bild einfügen? Im April bot ich den Teilnehmern eine Arbeit aus dem Kreativen Schreiben an. Zu 8 Begriffen, die spontan genannt wurden, haben wir Fragen gestellt, die zur Selbsterkenntnis anregten. Selbsterkenntnis war auch im Mai Thema. Dieses wurde anhand eines Reiss Profils erarbeitet. Diese Fragen zu den eigenen Werten haben wir in der Natur am See erarbeitet. Das war eine besondere Atmosphäre. Die Gruppe konnte sich sehr gut auf Metaphern und Bildern einlassen. Diese haben den Vorteil, dass sie intensiver wahrgenommen werden als rein faktisches Wissen. Im Juni hat jeder Teilnehmer anhand von Bildern seine eigene Geschichte gelegt. Wer wollte, konnte sie im vertrauten Umfeld erzählen. Im August kamen wir zum Thema: Gefühle in Bilder darstellen. Hier haben wir jedem Gefühl eine individuelle Landschaft zugeordnet. Individuell, da der eine Weitsicht eher einem Berg zuordnet der Ander vielleicht dem Meer. Wir sprechen oftmals in einer Bildsprache und das drückt unsere Emotionen noch stärker aus. Im Resilienz Training haben wir dieses genutzt um uns unsere Sprachbilder bewusst zu machen. Im Grunde ging es mit dem Thema: Gefühle auch im September weiter. „Was muss ich heute sähen um es morgen zu ernten?“ Wenn wir uns Glück wünschen, was kann ich heute schon tun, um morgen glücklicher zu sein? Oder Wenn ich Zufriedenheit wünsche – was kann ich heute sähen? Im Oktober stellte ich die Aufgabe: Sei die beste Version von Dir selbst. Sei nicht wie andere oder etwas Unerreichbares. So wie Du bist, und davon Deine beste Version. Im November kam der typische Weihnachtsstress auf und vielleicht Gedanken, was ich noch alles machen wollte. Gedanken wie: Die wollen alle was von mir, lösten Stress aus. Ich habe es umformuliert und gefragt: Wer sendet welche Einladungen an Dich? Einladungen kann man ablehnen. Eine klare Formulierung und nicht irgendwelche Vermutungen bringen Klärung.

- 01.18 Ziele: Weg von – hin zu
- 02.18 eine Hypnogeschichte zum Thema Selbstvertrauen
- 03.18 Wenn ich König in meinem Leben wäre...
- 04.18 ein 8 Zeiler – zur Selbsterkenntnis
05. 18 Reiss Profil
- 06.18 Eine Bildergeschichte
-
08. 18 Gefühle bildlich darstellen
09. 18 Was ich heute sähe, kann ich morgen ernten
10. 18 Sei die beste Version von Dir selbst
11. 18 Einladung an Dich / Wer will was von dir?