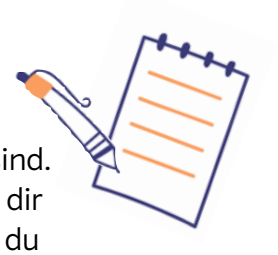
Mut zum Ungehorsam

Sei dein eigener Helfer

Nachdem wir im ersten Drittel geübt haben, unsere eigenen Grenzen zu wahren, werden wir nun unser Augenmerk darauf richten, wie wir uns selbst behilflich sein können, Stichwort Selbstwirksamkeit. Auch wenn es natürlich schön ist, wenn uns andere behilflich sind, so können wir uns darauf nicht immer verlassen. Manchmal ist schlicht und ergreifend vielleicht niemand erreichbar oder hat nicht die nötigen Fähigkeiten, genau dieses Problem zu lösen. So stärke dich selbst in der Bewusstheit, dass du dich selbst ja immer dabei hast, und dass du dir selbst helfen kannst!

Reflexions-Übung: Meine Werte



In der letzten Übung haben wir uns angeschaut, welche Werte dir wichtig sind. Nun setzen wir sie in Beziehung zu anderen. Wir schauen, welche Begleiter dir bis hierhin hilfreich waren und wie du sein möchtest! Passend dazu kannst du dir auch die Heldenreise 2 zum Thema Begleiter anschauen.

Das benötigst du für diese Übung

Dieses Arbeitsblatt, alternativ Papier und Stifte.

Und so geht's:

Überlege dir, wer dir in den letzten Wochen ein hilfreicher Begleiter war und warum?

Welche Werte kannst du ihm/ihr zuordnen. Notiere sie.

Folgende Werte erkenne ich bei meinem Begleiter:

stock.adobe.com, Dublin (klyaksun)

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2024, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Gebrauch gestattet.
Bildquellen: Logo Yoga, Medidation: stock.adobe.com, Dublin (Rudzhan); Logo Selfcare: stock.adobe.com, Dublin (SAMDesigning)

Autorinnen: Mona Bekteši, Sandra Walkenhorst
Unter Mitwirkung des Verlagsteams

Gibt es Überschneidungen zwischen seinen und deinen Werten? Was stellst du fest? Schreibe auf:

Und nun überlege dir, wie du sein möchtest als Begleiter. Würdest du Werte ergänzen, verändern?

Was nimmst du aus dieser Überlegung mit in deinen Beruf als Lehrer?

Notiere auch dazu deine Überlegungen.

Das bewirkt diese Übung

Wir setzten uns mit den Werten anderer auseinander und reflektieren unsere eigenen im Kontext zu andern Menschen.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich sehr hilfreich

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2024, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Gebrauch gestattet.
Bildquellen: Logo Yoga, Medidation: stock.adobe.com, Dublin (Rudzhan); Logo Selfcare: stock.adobe.com, Dublin (SAMDesigning)

Autorinnen: Mona Bekteši, Sandra Walkenhorst
Unter Mitwirkung des Verlagsteams

Grenzen setzen

Nach dem wir das „Nein-Sagen“ erfolgreich geübt haben (wir glauben an dich!), werden wir nun schauen, wir du deine Position zum Ausdruck bringen kannst. Auch das ist ein wichtiger Teil, um für deine Bedürfnisse einzustehen. Du weißt vielleicht, dass ein großer Teil der Kommunikation über unsere Körperhaltung, Mimik und Gestik stattfindet. Deshalb werden wir heute unsere Position auf körperlicher Ebene üben. Denn deine Körperhaltung ist ebenso Ausdruck deiner geistigen Haltung. Hier sei die Anmerkung erlaubt, dass dies auch für Yoga gilt. Denn hier üben wir unterschiedliche Haltungen (Asanas), die auch ein Ausdruck unserer inneren Haltung darstellen. Das können wir dann auch auf unser Leben abseits der Matte übertragen.

Das benötigst du für diese Übung

Nichts, es sei denn du möchtest dir etwas dazu notieren.

Und so geht's:

Stell dich in einen aufrechten Stand.
Lasse nun die Schultern nach vorne sinken, ebenso den Kopf. Du hast eine leicht gebeugte Haltung.
Fühle dich in diese Haltung ein und nimm wahr, wie es dir damit geht.
Richte dich dann wieder nach oben auf.
Nun stell die Füße bewusst hüftweit auseinander. Finde einen stabilen Stand. Nimm den Kontakt deiner Füße zum Boden war. Aktiviere deine Körpermitte, indem du den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehst. Ziehe mit deiner nächsten Einatmung die Schultern hoch zu den Ohren. Mit der Ausatmung roll deine Schultern nach hinten unten ab.
Deine Kopfkrone strebt Richtung Decke der Nacken ist lang. Die Arme hängen entspannt rechts und links neben dem Körper hinab. Dein Gesicht ist entspannt. Schenke dir selbst ein Lächeln.
Fühle dich auch in diese Haltung ein, wie geht es dir jetzt?
Dann löse dich auch aus dieser Haltung.
Welche Unterschiede kannst du zwischen den beiden Haltungen wahrnehmen?

Das bewirkt diese Übung

Unsere Körperhaltung macht einen entscheidenden Unterschied, sowohl in der Selbst-, als auch in der Fremdwahrnehmung. Machst du dich eher klein, indem du gebeugt bist oder darfst du Raum einnehmen und deine volle Größe zeigen? Achte in nächster Zeit bewusst auf deine (Körper-)Haltung in verschiedenen Situationen.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich — sehr hilfreich

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2024, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Gebrauch gestattet.
Bildquellen: Logo Yoga, Medidation: stock.adobe.com, Dublin (Rudzhan); Logo Selfcare: stock.adobe.com, Dublin (SAMDesigning)

Autorinnen: Mona Bekteši, Sandra Walkenhorst
Unter Mitwirkung des Verlagsteams

Audio: Mantel des Tages abstreifen

Es gibt diese Tage...
Besonders an Tagen, die für uns herausfordernd waren, nehmen wir häufig ein ganzes Paket mit nach Hause. Oftmals merken wir das dann kurz vor dem Einschlafen, wenn alles nochmal im Kopf durcheinanderwirbelt, oder wir schlafen schlecht, weil wir noch so einiges zu verarbeiten haben. Bisweilen bekommen wir „Klamotten" von anderen Menschen mit, die wir uns anziehen. Das können Dinge sein, die sie zu uns gesagt haben (oder über andere), oder Sachen, die wir gesehen haben… Doch wie werden wir diesen Kram, der doch gar nicht zu uns gehört wieder los? Versuche dann mal folgende Übung:

Audio: Mantel des Tages abstreifen

Das bewirkt diese Übung

Durch das symbolische Ausziehen des Mantels können wir Dinge gehen lassen. Es unterstützt das Loslassen, um so den Rest des Tages ohne diese Dinge zu verbringen und sich etwas anderem zuwenden zu können. Solange wir noch an den Dingen „hängen", die uns beschäftigen, sind wir nicht frei, uns wirklich offen etwas anderem zuzuwenden. Wir sind abgelenkt und nicht bei der Sache.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich — sehr hilfreich

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2024, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Gebrauch gestattet.
Bildquellen: Logo Yoga, Medidation: stock.adobe.com, Dublin (Rudzhan); Logo Selfcare: stock.adobe.com, Dublin (SAMDesigning)

Autorinnen: Mona Bekteši, Sandra Walkenhorst
Unter Mitwirkung des Verlagsteams