

Monika Herbstrith-Lappe

Aufblühen statt Ausglühen



**raus aus dem Stress
& rein in den Flow**

5. (Selbst-)Coaching-Methoden für mehr Lebensfreude

Es sind bereits viele Möglichkeiten in die bisherigen Kapitel eingeflossen, wie Sie Ihren Flow und Ihr Lebensglück fördern können. Hier sind noch einige einfach anzuwendende, hochwirksame, alltagstaugliche Praktiken aus unseren Büchern „leistungsstark & lebensfroh“ und „leistungsstark & lebensfroh mein Leben gestalten“³⁰³

1. **Guter Start in den Tag:**

Stellen Sie sich am Morgen die Frage: „Worauf freue ich mich in meinen unterschiedlichen privaten und beruflichen Lebensbereichen?“ Wenn Ihnen nichts Sinnvolles einfällt, worauf Sie sich reinen Herzens freuen können, stellen Sie sich die Folgefrage: „Was könnte ich mir einplanen, auf das ich mich freue?“ Wenn es zu viele Tage gibt, an denen Ihnen die Beantwortung dieser Frage schwerfällt, könnten Sie sich fragen, was Sie an Ihrer Lebensführung ändern wollen.

2. **Kraftquelle Sinn:**

Stellen Sie sich in „guten“ Zeiten die Frage: „Wofür mache ich das?“ „Welchen Nutzen bewirke ich damit für wen?“ „Was macht meinen Einsatz für wen wertvoll?“ Und weil wir bei vielem den Wert erst kennen, wenn wir es nicht mehr haben, auch die Gegenfrage: „Was ginge verloren, wenn ich es nicht oder nicht so gut machen würde?“ Wenn Sie drauf und dran sind, aufzugeben, können Sie sich die Frage stellen: „Wofür habe ich begonnen?“

3. **Attraktive Ziele:**

Verpacken Sie Ihre Ziele möglichst lustvoll, sinnlich und attraktiv, damit Sie Ihre „Belohnungserwartung“ und damit Ihre Leistungsstärke fördern. Portionieren Sie Ihre Vorhaben in Teilstrecken mit Etappenzielen. Im Sinne der Indianerweisheit: „Wirf dein Herz über den Fluss und springe nach!“ macht es auch Sinn, den Zielen mehr Verbindlichkeit zu geben, z.B. indem man sie kommuniziert, verschriftlicht oder Aktivitäten nach der Zielerreichung plant.

4. **Freude mehren:**

Das Prinzip der Pfadfinder:innen „Jeden Tag eine gute Tat“ könnten Sie ausweiten, indem Sie täglich mehreren Menschen Freude bereiten – von einem kurzen Lächeln bis zu konkreten Unterstützungen und Hilfeleistungen. Wenn Sie umgekehrt Nettigkeiten und Unterstützung von anderen annehmen, ist das nicht nur gut für Sie, sondern Sie bereiten damit auch den Gebenden Freude. Sie könnten auch „Nettigkeits-Ketten“ in Umlauf bringen: Sie bereiten jemanden Freude und laden diesen Menschen ein, wiederum jemand anderen Freude zu bereiten.

5. **Achtsam durch das Leben gehen:**

„Glücklich ist, wer nicht vergisst, welch' wunderbare Blume Löwenzahn ist.“ Bewahren Sie sich die kindliche Aufmerksamkeit, die an vielen schönen Details Gefallen findet. Machen Sie das Gedankenexperiment: „Wie würde ich es erleben, wenn ich ihm das erste Mal begegnet wäre?“ Hilfreich ist auch „Welche Aspekte daran gefallen mir besonders?“

6. **Das Bestmögliche aus Situationen machen:**

Wenn manches nicht so läuft, wie Sie das gerne hätten, und sich von Ihnen auch nicht ändern lässt, helfen die Fragen: „Was ist das Bestmögliche unter den mir zugänglichen Optionen?“ oder auch nur der vertrauensvolle Gedanke: „Wer weiß wofür es gut ist?“ Aus tiefer Überzeugung weiß ich: Es gibt immer viel mehr Möglichkeiten als wir in stressigen Situationen vermuten.

7. **Üben Sie sich in Humor:**

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass wir gerade Pannen und Hoppalas im Nachhinein als amüsante Anekdoten erzählen? In meiner Familie gilt daher der Grundsatz: „Irgendwann finden wir es lustig, dann können wir auch gleich darüber lachen.“ Üben Sie sich in humorvoller Gelassenheit, indem Sie bewusst darauf achten, welche Pointen das Leben für Sie bereithält. Das Groteske und Absurde in Situationen zu erkennen, schafft den nötigen Abstand, den wir für kreative Lösungen benötigen.

8. **Nutzen Sie den Lotus-Effekt und lassen Sie Unerfreuliches abperlen:**

Mit etwas Übung kann man in fast allen Ärgernissen die komische Seite erkennen. Humor ist eine gesunde Alternative zu Ärger. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, kurz innezuhalten und sich die Frage zu stellen: „Wie viel Ärger ist er/sie/es mir Wert?“ Je wichtiger Ihnen die Sache oder die Beziehung ist, desto mehr emotionales Ärger-Investment ist angemessen. „Was mag wohl in dem anderen Menschen vorgehen?“ ist eine sehr wirkungsvolle Frage für empathische Distanz. Schließlich sagen die anderen immer auch etwas über

sich und ihre Sichtweise und nicht nur über uns. „Welche Muster in mir treten in Resonanz und was kann ich daraus lernen?“ hilft, um auch an Ärgernissen zu wachsen und aufzublühen.

9. **Erfolgs-Tagebuch:**

Die Fragen: „Was sind die Früchte meiner Arbeit?“ und „Was habe ich heute geschafft?“ sind ideal, um bewusst die berufliche Lebenszeit zu beenden und in die private Lebenszeit umzuschalten. Machen Sie auch aus Ihrer To-Do-Liste eine „schon-erledigt-Liste“, indem Sie bewusst markieren, welche Aufgaben Sie erledigt oder zumindest bearbeitet haben.

10. **Stärken selbstbewusst nutzen:**

Ich lege Ihnen den Dreischritt ans Herz:

- a. Was ist mir schon gelungen? Was habe ich schon geschafft?
- b. Welche Stärken und Erfolgsstrategien haben sich dabei bewährt?
- c. Wie kann ich diese Stärken und Erfolgsstrategien zukünftig auch für andere Herausforderungen nutzen?

11. **Kritische Situationen entkatastrophisieren:**

Im Stress neigen wir zur Überreaktion. Stellen Sie sich daher folgende Fragen: „Was kann schlimmstenfalls passieren?“ und: „Was stimmt mich zuversichtlich, dass ich diese Herausforderung – auch mit Unterstützung anderer – meistere?“ Hilfreich ist das Sprichwort aus Schweden: „Auf das Beste hoffen. Auf das Schlimmste gefasst sein. Und es nehmen, wie es kommt.“ Weil wir aus der Distanz Lösungen besser erkennen können ist auch hilfreich: „Was würde ich

meinen Freund:innen empfehlen, wenn diese in der Situation wie ich jetzt wären?

12. Quellen des Auftankens nutzen:

Spätestens am Feierabend sollten Sie sich die Frage stellen: „Was tut mir jetzt gut? Wie kann ich jetzt entspannen und auftanken?“ Achtung: Hüten Sie sich vor Gut-gemeint-Ratschlägen. Die Quellen des Auftankens sind hochgradig individuell. Höchst wirkungsvoll sind auch Mikropausen im Alltag, die Sie z.B. zum bewussten tiefen Atmen nutzen können. Rauchpausen ohne zu rauchen sind sehr gesund.

13. Dankbarkeit kultivieren:

Überlegen Sie sich jeden Abend mindesten drei Dinge, für die Sie dankbar sind, dass Sie sie erfahren durften. Beachten Sie, dass Sie auch für das dankbar sein können, was zum Glück NICHT ist. So wie es auch im Motivations-Check beschrieben ist.³⁰⁴

In unseren Büchern „leistungsstark & lebensfroh“³⁰⁵ und „leistungsstark & lebensfroh mein Leben gestalten“³⁰⁶ finden Sie eine 50-teilige Toolbox sowie noch viele weitere Praxistipps zur Förderung von Motivation und Glücksempfinden, zu „Stressstoßdämpfen“ sowie für das Gelingen von Kommunikation und Veränderungen.



Abb. 57: Buch „leistungsstark & lebensfroh“



Abb. 58: Buch „leistungsstark & lebensfroh mein Leben gestalten“

6. Conclusio: In freudvoller Leichtigkeit mehr bewirken

Erstaunlicherweise und dennoch neurowissenschaftlich einfach erklärbar zeigt sich, dass die Aktivität in der Hirnrinde einer virtuellen Klavierspielerin geringer ist als die in der einer Anfängerin, die einfache Stücke spielt.³⁰⁷

Im Flow besitzen wir die Fähigkeit, Reize auszuschließen und uns nur auf das zu fokussieren, was die Aufgabe verlangt. Esch nennt es „Taschenlampenkegel des Bewusstseins.“³⁰⁸ Vieles geht wie automatisch von der Hand. In der freudvollen Leichtigkeit des Flows können wir mehr bewirken. Oder physikalisch formuliert: Flow steigert erheblich den Wirkungsgrad unseres Hirns.

Grundvoraussetzung für Flow-Erleben ist die Abwesenheit von Stressempfinden. Dafür ist es wichtig, dass die zu meisternden Aufgaben weder über- noch unterfordernd sind. Besonders förderlich ist es, wenn Anforderungen und individuelle Kompetenzen eine große Übereinstimmung aufweisen.

Da Stressempfinden die Wirkung einer subjektiven Bewertung ist, gibt es Möglichkeiten zwischen Reiz und Reaktion die eigenen Emotionen zu steuern. Das setzt die autotelische Persönlichkeit voraus. Diese ist in der Lage in Problemen selbstwirksam die Herausforderung zu sehen, an der man Kompetenzen verbreitern und aufbauen kann.

Gesundheitsfördernd ist das Kohärenzgefühl. Das braucht

- die Verstehbarkeit, d.h. das Gefühl Zusammenhänge zu verstehen,
- die Handhabbarkeit, d.h. das Vertrauen, die Aufgaben und insgesamt das eigene Leben gestalten und bewältigen zu können und
- die Sinnhaftigkeit, d.h. die Überzeugung, dass das eigene Leben insgesamt sowie die Aufgabenstellung und Herausforderung im Speziellen einen Sinn haben.

Wenn wir lohnenswerte Visionen haben, unseren Purpose kennen, uns attraktive Ziele setzen und uns Rückmeldung zum Fortschritt holen – am besten gemeinsam mit Vertrauten - sind wir gut ausgestattet für die Herausforderungen der VUCA- und BANI-Welt. Sinnerleben und Selbstwirksamkeit sind zwei mächtige Säulen unserer Widerstandskraft. Unser Ikigai kennend, wissen wir wofür es sich auszahlt, uns Tag für Tag den Herausforderungen zu stellen und daran aufzublühen.

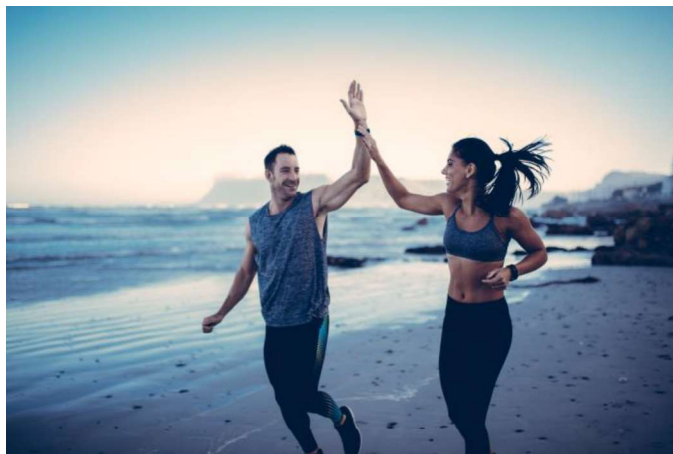


Abb. 59: Flow fördert Gesundheit und Leistungsstärke

Dankbarkeit - auch für scheinbar Selbstverständliches - zu kultivieren, mehrt die Freuden im Alltag und fördert so die Gesundheit.

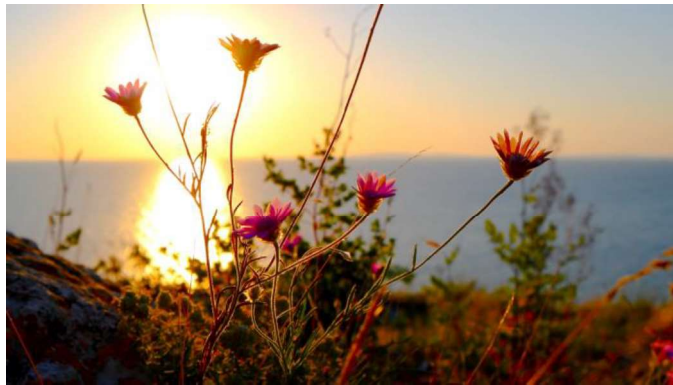


Abb. 60: Aufblühen = Potenziale durch Freude am Schaffen entfalten