

Verändern durch Verstehen: Etwas Nerviges aus dem eigenen Arbeitsalltag Eine Focusing-Übung

Planen Sie für die folgende Übung ca. 10-20 Minuten ein. Achten Sie darauf, dass Sie ungestört sind. Wenn Sie die Übung alleine durchführen, empfehle ich Ihnen, sich nebenher Notizen machen, so fällt es leichter, bei der Sache zu bleiben. Sie können auch jemanden bitten, Ihnen die einzelnen Punkte vorzulesen und Ihnen zuzuhören, ohne sich einzumischen oder etwas zu kommentieren. Wenn Sie bemerken, dass Sie innerlich unruhig werden, kann das daran liegen, dass die Übung neu für Sie ist und dass Sie nicht wissen, wohin „die Reise“ geht. Vielleicht können Sie sich dann erlauben, erst einmal die Erfahrung mit der Übung zu machen und hinterher für sich zu prüfen, ob es hilfreich für Sie war. Wenn wir etwas Unangenehmes betrachten, wollen wir dies meist loswerden; im Focusing geht es vor allem darum, sich mit einer Sache wohler zu fühlen, dann entstehen auch neue Möglichkeiten, anders damit umzugehen; achten Sie deshalb auf Anzeichen körperlicher Veränderung, Entlastung und Lösung von Spannung.

Anleitung

Vielleicht gibt es derzeit etwas, das Sie in Ihrem Arbeitsalltag nervt, vielleicht etwas „Größeres“ oder etwas „Kleineres“. Was immer es ist, notieren Sie sich eine kurze Überschrift für diese nervige Angelegenheit.

zum Beispiel: „Die ungeklärte Situation mit meiner Gehaltserhöhung“, „Der Kollege/die Kollegin, der/die immer so laut und viel im Büro spricht“, „dass ich nie Zeit habe für etwas, das mich wirklich interessiert“

Etwas Nerviges aus meinem Arbeitsalltag:

Stellen Sie sich jetzt eine kürzlich erlebte Szene aus Ihrem Alltag vor, mit der diese nervige Angelegenheit verbunden ist.

Eine Szene aus meinem Alltag:

Fragen Sie sich nun ganz freundlich: *Wie geht es mir mit dieser „nervigen Sache“?*

Vielleicht kommt dann eine Ihnen bereits bekannte Antwort oder Erklärung.

z.B. „Ist doch klar, schlecht. Zudem schlafe auch schon seit Tagen viel zu wenig...“

Wie es mir mit dem nervigen Thema geht:

Vielleicht kommen noch weitere Gedanken und Gefühle zu dieser nervigen Sache. Versuchen Sie alle Gedanken und Gefühle, die zu diesem Thema auftauchen, interessiert wahrzunehmen, so als würden Sie zu sich selbst sagen: „Ah, das alles kommt, wenn ich mich mit dieser nervigen Angelegenheit beschäftige“

Weitere Gedanken, Gefühle, die auftauchen:

Nun können Sie sich fragen: Wie geht es mir mit „all dem“, das jetzt aufgetaucht ist? Sie können versuchen, innerlich einen Schritt von allen Gedanken und Gefühlen zurückzutreten. Lassen Sie dann ein etwas umfassenderes, körperlich spürbares Gefühl entstehen zu all dem, was mit dieser Sache verbunden ist. Dies braucht etwas Zeit (1-2 Minuten). Versuchen Sie dann, für dieses Gefühl eine Beschreibung zu finden.

z.B. „ich hänge total durch“ oder „es grummelt in mir“

Wie es mir mit all dem körperlich geht:

Achten Sie bei der Beschreibung Ihres Körpergefühls darauf, dass Sie es als *einen* Aspekt von sich beschreiben, nicht als etwas, das Sie vollständig in Beschlag nimmt. Damit haben Sie einen besseren Abstand zu der unangenehmen Sache und es wird Ihnen leichter fallen, sie in Ruhe zu betrachten.

Sie können z.B. sagen: „etwas in mir hängt total durch“ oder „etwas in mir grummelt“

Etwas in mir:

Überprüfen Sie, ob die gefundene Beschreibung zutrifft, wenn nicht, lassen Sie weitere Worte kommen.

Ggfs. weitere Beschreibungen

Vielleicht kommt Ihnen auch ein Bild, das zu Ihrem Körpergefühl passt –

z.B. eine erschlaffte Wäscheleine oder ein grummelnder alter Mann oder auch ein brodelndes Fass.

Ein Bild zum Körpergefühl:

Experientielle BERATUNG

Nehmen Sie nun die gefundene Beschreibung und sagen Sie zu sich probeweise: „*Etwas an der nervigen Sache ist so wie*“ (setzen Sie hier Ihre Beschreibung für Ihr Körpergefühl ein). Warten Sie, welche Gedanken Ihnen dazu kommen. Versuchen Sie alle Gedanken, die auftauchen, neugierig zu betrachten. Prüfen Sie, ob Sie dem, was kommt, von ganzem Herzen zustimmen können. Wenn nicht, warten Sie ab, welche weiteren Gedanken oder Gefühle auftauchen.

Beispiel: „Etwas an dem Nervigen ist so wie eine erschlaffte Wäscheleine“. Wenn Sie dies eingesetzt haben, könnte der Gedanke kommen: „ach ja, wenn die Kollegin so viel spricht, hänge ich total durch, ich kann mich nicht mehr konzentrieren, ich erschlaffe und es kommt mir vor als hätte ich selbst nichts Wichtiges zu sagen, das nimmt mir alle Energie.“

Etwas, das an dieser nervigen Sache so ist wie.... (Beschreibung des Körpergefühls):

Sie können auch weitere Aspekte Ihres Körpergefühls in Zusammenhang mit der nervigen Sache betrachten, z.B.

- das Schlimmste daran
- der Kern davon
- was das Körpergefühl im Zusammenhang mit dieser Sache braucht

Das Schlimmste/der Kern davon/etwas, das gebraucht wird:

Warten Sie, ob etwas auftaucht, das hilfreich oder informativ für Sie ist, versuchen Sie dies nicht nur mit Hilfe Ihrer Denkgewohnheiten zu beurteilen; beobachten Sie auch körperliche Veränderungen. Jedes Nachlassen von Spannung, meist spürbar durch einen tiefen Atemzug, ein Gähnen, ein Lächeln oder auch Tränen, deutet darauf hin, dass sich körperlich etwas in Bezug auf diese Sache löst.

Ein Gefühl von Lösung:

Abschließend können Sie schauen, ob es so etwas wie einen nächsten kleinen Schritt für Sie gibt in Bezug auf diese Sache. Oft geht es dabei um die Einstellung, die wir zu einer Angelegenheit haben.

Ein nächster kleiner Schritt:

Was immer Sie während der Übung erlebt haben - auch wenn es negative Gedanken oder Gefühle waren - schauen Sie, inwiefern Sie dies als wichtige Information nehmen können.

Experientielle BERATUNG

Achten Sie auch rückblickend noch einmal darauf, wann und wie sich Ihr Körpergefühl verändert hat.