

Selbstwirksamkeit, ein Schutzfaktor der Resilienz – Interview mit Tatjana Utz

Interview mit Tatjana Utz, Trainerin und Coach für Resilienz, Kreativität und mentale Gesundheit

- 00:00:00

Music.

- 00:00:10

Herzlich willkommen zu - mach dich unkaputtbar

- 00:00:13

Dem Resilienz Podcast. In dieser Podcastfolge geht es um "Selbstwirksamkeit, als einem entscheidenden Schutzfaktor der Resilienz".

- 00:00:22

Was ist denn

- 00:00:23

Selbstwirksamkeit. Ja das ist eine sehr gute Frage. Das sind immer so, wie soll ich sagen, schwammige Begriffe, die irgendwo rumgeistern und so genau weiß man es eigentlich nicht. Deswegen gucken wir uns vielleicht die Definition von Albert Bandura einfach mal an.

- 00:00:41

Das ist nämlich der Psychologe, der diesen Begriff "Selbstwirksamkeit"

- 00:00:46

geprägt hat und auch viele Jahre dazu geforscht hat. Und der hat eine ganz einfache Definition dazu. Nämlich

- 00:00:53

"Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung einer Person, eine bestimmte Aufgabe erfolgreich bewältigen zu können".

- 00:01:01

Also, meine eigene Überzeugung, die ich von mir habe

- 00:01:05

genau, also dass ich quasi überzeugt bin, dass die Dinge, die so auf mich zukommen, das heißt vielleicht Unerwartetes oder Aufgaben die mir gestellt werden Projekte die ich bewältigen möchte, dass ich so grundsätzlich einfach auch schon die Überzeugung habe - ja das kann nicht schaffen wir werden heute einiges schaffen. Im Podcast spreche ich mit Tatjana Utz - schön, dass du dabei bist. Ich freue mich auch sehr dabei

- 00:01:31

zu sein. Herzlichen Dank für die Einladung. Tatjana, du bist Trainerin und Coach für Resilienz Kreativität und mentale Gesundheit.

- 00:01:38

Wir sind ja schon eingestiegen ins Thema Selbstwirksamkeit daher gleich die nächste Frage Selbstwirksamkeit und Resilienz wie passt das denn zusammen

- 00:01:47

ja also Resilienz hat ja viele unterschiedliche Facetten und es gibt eben sogenannte Schutzfaktoren der Resilienz und Selbstwirksamkeit ist eine davon

- 00:02:00

also das heißt wenn wir von Schutzfaktoren sprechen dann sind es einfach Dinge

- 00:02:05

die sozusagen unsere eigene persönliche Resilienz stärken und dazu gehören eben solche Dinge wie akzeptieren dass man manche Dinge halt nicht ändern kann oder eben auch so was schönes wie Bindung also das heißt die guten Kontakte zu Menschen in unserer Umgebung wie beispielsweise Kollegen und Kolleginnen oder vielleicht unsere Familie oder Freunde und Freundinnen

- 00:02:35

und ja dazu zählt unter anderem eben auch die Selbstwirksamkeit also diese Überzeugung dass man

- 00:02:44

in irgendeiner Weise etwas bewirken kann Einfluss haben kann mit dem was man tut und das da eben dann auch was passiert

- 00:02:52

wann entwickelt sich die Selbstwirksamkeit fängt das im Alter von 15 an 30 oder gleich bei Geburt.

- 00:03:00

Ja das fängt hat sächlich sehr früh an also das heißt meistens wird unsere Selbstwirksamkeitserwartung schon in der Kindheit geprägt

- 00:03:09

und das hängt eben auch damit zusammen was wir da für Erfahrungen im Familien Kontext z.b. gemacht haben also wenn wir als Kinder

- 00:03:18

oder auch als Jugendliche der an bestimmte Bedürfnisse angemeldet haben in dir vielleicht mitgeteilt haben was wir brauchen also das tun ja schon Babys nehmen Sie einfach schreien und dann die Eltern oder fällt raus findet was es denn ist was gebraucht wird also hattet es eine Auswirkung

- 00:03:36

kann denn da gleich jemand und hat sich der Sache angenommen hatte das quasi dann den gewünschten Effekt nämlich

- 00:03:44

Nahrung zu bekommen oder Nähe oder was auch immer es so ist und wenn wir da eben schon früh die Erfahrung gemacht haben dass wir selbstwirksam sind

- 00:03:55

dann ist das natürlich auch schon mal ganz gut im Gepäck für spätere Leben also und man kann sagen dass Lebenserfahrung oder Persönlichkeitsmerkmale die Selbstwirksamkeit beeinflussen oder welche Faktoren sind das noch.

- 00:04:07

Ja also bei den Persönlichkeitsmerkmalen bin ich ja mittlerweile immer so ein bisschen vorsichtig er hat man ja lange ebenso bestimmte Persönlichkeitsmerkmale ja festgelegt in Skalen und dann

- 00:04:21

die Menschen eingeordnet und hat

- 00:04:23

hat gesagt das ist so über dauernd übers Leben hinein weg und da ist man ja mittlerweile in der Forschung soweit dass man sagt das stimmt gar nicht so.

- 00:04:33

Sondern ist muss man viel individueller betrachten und diese Dinge können sich auch im Laufe des Lebens verändern und

- 00:04:41

deswegen finde ich vielleicht zu diesem Begriff Lebenserfahrung ganz gut wenn wir uns weitere Faktoren angucken dann sind wir so ein bisschen

- 00:04:50

breiter na Definition dann ja.

- 00:04:54

Also der Albert Bandura von dem wir vorher gesprochen haben hat er tatsächlich in seinen Forschungen vier Faktoren herausgefiltert eben unsere Selbstwirksamkeit beeinflussen über die Erfahrung haben wir schon gesprochen

- 00:05:08

und dann nennt er eben auch den Begriff Vorbilder und das ist eben auch etwas

- 00:05:16

passt zum einen vielleicht auch schon in der Kindheit geprägt wird was wir dann aber natürlich auch im Verlauf des späteren Lebens ja immer wieder haben oder uns aussuchen können

- 00:05:28

quasi Menschen die die Dinge tun oder die so sind wie wir vielleicht.

- 00:05:35

Dinge so gut machen wie wir es gerne machen würden und dann können wir uns das angucken und sagen wow das ist ein Vorbild für mich da gucke ich mal wie der oder die das macht und kann mir da vielleicht auch irgendwie was ab.

- 00:05:48

Und ja ein anderer interessanter Faktor ist tatsächlich die Ermutigung.

- 00:05:54

Man kann sich vorstellen wenn man bei seinen Plänen und Vorhaben ermutigt wird dann ist es einfach noch mal viel leichter das auch selbstbewusst und gestärkt anzugehen.

- 00:06:06

Ja und das Schöne ist diese Ermutigung können wir von anderen bekommen wir können uns dir aber auch selbst geben okay.

- 00:06:14

Ja ist aber müssen wir glaube ich später darauf zurückkommen okay ja und der wird der Faktor weil ich ja vier genannt habe das ist tatsächlich wie wir unsere Körper Zustände interpretieren

- 00:06:27

hört sich ein bisschen sperrig an Wegen da vielleicht mal so ein BB das bitte

- 00:06:32

mal angenommen aber wir erleben irgendwie eine Situation die uns vielleicht ein bisschen Angst macht vielleicht ist die unerwartet

vielleicht haben wir auch erstmal so das Gefühl über das ein bisschen schwierig könnte Probleme geben

- 00:06:46

ein reagiert unser Körper mit unserem Stress System wirklich in Millisekunden.

- 00:06:52

Jörn meldet an den Körper oje oje Problem wir brauchen Energie um.

- 00:07:00

Irgendwie auf dieses Problem reagieren zu können also.

- 00:07:04

Ursprünglich wozu Uhrzeiten hatte das den Sinn dass wir einfach ja kämpfen oder schnell wegrennen können wenn es lebensbedrohlich wurde.

- 00:07:14

Bei uns heute selten und trotzdem macht der Körper das und zwar

- 00:07:19

wird dann z.b. die Atmung flacher damit wir eben ganz schnell Sauerstoff in den Körper pumpen kann unser Herz schlägt schneller unsere Muskulatur spannt sich an vielleicht kriegen wir auch so ein bisschen schwitzige Hände also da gibt's ganz ganz viele

- 00:07:35

Symptome der Angst sozusagen das heißt.

- 00:07:40

Also Angst ist ja sind wir schon in der Interpretationen das heißt ich kann jetzt selber interessieren.

- 00:07:47

Ich dir sehr Reaktionen meines Körpers ein Ordner ist es eben die Angst.

- 00:07:53

Voda sage ich wow das ist quasi wie so ein Adrenalin kick da fühle ich mich eher noch motiviert und jetzt liege ich so richtig los.

- 00:08:02

Das kommt aber wahrscheinlich dann auch auf den Menschen drauf an oder wie selbstwirksam er schon ist ob er jetzt sagt dass es Angst oder ich nehme quasi dieses Gefühl der Angst aber mach was positives draus.

- 00:08:12

Ja da sind ja im Grunde genommen ja auch schon wieder so ein bisschen bei dem Punkt Erfahrungen das heißt

- 00:08:19

ja wenn ich erfahren habe dass ich da ja gute

- 00:08:23

Ergebnisse erziele oder dass es wirksam ist wenn ich da jetzt aktiv werde in der Vergangenheit dann traue ich mich wahrscheinlich mehr bin am motivierter auch nicht schwierigere Situation anzugehen nenne ich jetzt eher.

- 00:08:38

Erfahrung gemacht habe dass ich vielleicht nicht so viel ausrichten kann oder dass Dinge oft schief laufen

- 00:08:44

dann vermeide ich von der Situation eher und bin da nicht so motiviert ranzugehen

- 00:08:49

wie schwer ist es denn mit der selbstwirksamkeitserfahrungen ich habe mir da ein paar Punkte raus geschrieben vielleicht kannst du einfach ganz kurz zu den Punkten was sagen.

- 00:09:00

Es gibt ja in unserem jetzigen Leben einfach

- 00:09:04

absolute Informationsüberflutung also ich meine das kennt jeder serse was man früh macht ist aufs Handy gucken und dann hat man sämtliche Nachrichten dann kommen noch E-Mails dann kommt noch das und das dazu soziale Medien sind da und gaukeln uns immer irgendwas vor

- 00:09:19

was was sagst du dazu ja das tatsächlich.

- 00:09:25

Führung ja wie soll ich sagen zu unseren Körper und unseren Geist nicht so ganz gesund weil wir natürlich permanent reizüberflutet werden und

- 00:09:35

gerade jetzt auch mit den Smartphones sind wir ja da

- 00:09:38

permanent irgendwie von Reizen Informationen Nachrichten überflutet also wir müssen quasi nicht mal mehr unseren PC hochfahren wir haben das ja immer dabei.

- 00:09:48

Uns am

- 00:09:50

sag das gerade schon ganz richtig also es kommen ja nicht nur E-Mails oder nachrichten über Social Media rein sondern wir gucken dann eben in dem Zusammenhang auch immer auf die Nachrichten und da

- 00:10:03

ja werden wir natürlich momentan oder schon sehr lange auch immer wieder mit schlechten Nachrichten konfrontiert ja lassen sich viele Dinge nennen die Klimakrise

- 00:10:14

Kriege und Konflikte wir haben gerade eine Pandemie hinter uns also das heißt.

- 00:10:19

Alles das verursacht ja auch Stress und ja

- 00:10:24

da ist es wirklich so dass man sagen kann dieser berühmte Begriff digitalbeat talks also einfach manchmal abschalten hilft schon unser stresssystem auch so ein Stück weit zu beruhigen da werden wir auch schon selbstwirksam.

- 00:10:37

Stimmt realistische Vorbilder ich glaube das kann man auch noch so ein bisschen in die sozialen Medien setzen man kriegt ja doch immer.

- 00:10:45

Also keine Ahnung ich folgen paar Frauen die dann ihren Haushalt immer perfekt machen und ich sitze die Hallervorden ist nicht das Problem oder.

- 00:10:56

Ja klar also geht das ist ja im Grunde genommen also ein bisschen das Äquivalent zu hochglanzwelt des man früher vielleicht über Zeitschriften hatte wer stellt sich denn in den sozialen Netzwerken schon irgendwie

- 00:11:10

so da wie er oder sie wirklich ist also die genannte Personen die da Imperfekt

- 00:11:15

ein Zuhause lebt hat vielleicht morgens irgendwie auch ganz schön Stress unter sieht vielleicht auch aus als hätte irgendwie eine Bombe eingeschlagen nur diese Fotos werden natürlich nicht gezeigt der wird dann natürlich schön auf Hochglanz poliert das gezeigt was man eben transportieren möchte und es ist glaube ich wirklich immer wieder wichtig sich

- 00:11:35

da klarzumachen dass es nicht 24 Stunden lang die Realität ist bei den Menschen die disposed.

- 00:11:42

Erzähl doch dann der Perfektionismus mit Rainer und der ist ja da zu sehen aber auch der Perfektionismus dann bei mir selber oder wenn ich irgendwas ganz ganz toll machen will immer.

- 00:11:51

Ja also Perfektionismus ist ja einer unserer inneren Antreiber und die inneren Antreiber sind eine ganz spannende Sache die sind ja etwas

- 00:12:01

dass uns auch motiviert also das heißt wenn ich was perfekt machen will wenn ich was gut machen will dann ist das ja prinzipiell eine gute Sache

- 00:12:09

und die Frage ist eben manchmal wann kippt dieser innere Antreiber also manchmal reicht nämlich einfach wenn wir

- 00:12:19

zu 80 % gut machen und die unser Umfeld merkt es nicht mal dass da 20 fehlen in Führungsstrichen wahrscheinlich nicht aber man denkt sie dass sie merken ja genau also meistens ist es eher so der Anspruch den Mann an sich selbst hatte.

- 00:12:34

Ich habe mir jetzt noch aufgeschrieben z.B. negative Selbstgespräche es gibt ja doch immer wieder Menschen die wirklich die ganze Zeit ja schlecht von sich selber denken das ist auch nicht

- 00:12:46

wirklich super für Selbstwirksamkeit oder

- 00:12:49

absolut also wir hatten ja vorhin schon diesen Begriffs Ermutigung und auch selbst Ermutigung angesprochen und es macht natürlich was mit uns wenn wir ja mit uns selbst sozusagen schlecht sprechen

- 00:13:03

und umgekehrt macht auch was mit uns wenn wir gut mit uns umgehen und dieser

- 00:13:09

ja bisschen flapsige Spruch sei nett zu dir selbst und da ist schon was dran also es macht einen Unterschied ob ich sag oh mann bin ich doof jetzt habe ich das schon wieder falsch gemacht oder ob ich sag

- 00:13:21

eigentlich weiß ich ich probiere es einfach noch mal neue Runde beim nächsten Mal klappt's ach so einfach ist es aber auf mich nicht

- 00:13:31

leider nein ich glaube wo sie dann selber unsicher werden und nicht mehr vielleicht in sich ruhen ist so eine

- 00:13:40

Unsicherheit Ängste Unsicherheit die wir ja jetzt haben also wenn die Pandemie vorhin schon angesprochen gibt ja immer noch Menschen die einfach wahnsinnig Angst haben und auch.

- 00:13:50

Was ganz simples ne Arbeitsplatzunsicherheit kannst du mir mal sagen wie du wie genau du das meinst also Arbeitsplatzunsicherheit da kann ganz viel drin stecken.

- 00:14:00

Dass er in in unserer Zeit wo berufliche Veränderungen einfach sehr sehr häufig vorkommen dass man das Gefühl hat dass man nicht über seine eigene Zukunft bestimmen kann.

- 00:14:11

Ah ja ja

- 00:14:12

also das ist tatsächlich etwas was in unserer Zeit eine große Rolle spielt also wenn man da mal so ein bisschen zurück denkt vielleicht noch bei den Großeltern zum Teil auch noch bei den Eltern also je nachdem wie alt unsere

- 00:14:26

Zuhörer oder ZuhörerInnen sind da war dass er noch häufiger so dass man vielleicht viele Jahre im selben Shop bewerten ist

- 00:14:35

vielleicht sogar in derselben Firma also ich kenne Menschen die haben nach ihrer Ausbildung oder ihrem Studium angefangen in der Firma zu arbeiten sind da geblieben

- 00:14:44

bis zur Rente sowas ist ja heute er ja ungewöhnlich

- 00:14:49

und es wird ja häufig von uns einfach auch verlangt gerade im Berufs Kontext dass wir da maximal flexibel sind dass wir vielleicht einfach auch kein Problem damit haben umzuziehen und mal kurz unser ganzes soziales Umfeld damit wechseln

- 00:15:04

oder auch dass wir uns immer wieder auf neue Anforderungen einstellen oder vielleicht auch einfach mit mit Zeitverträgen mit befristeten Verträgen leben müssen.

- 00:15:14

Und da kann man sich vorstellen dass ich das natürlich auf dieses persönliche Sicherheitsempfinden auswirkt wenn ich nicht weiß was ist in.

- 00:15:23

Einem Jahr in fünf Jahren bestimmt oft ist auf jeden Fall definitiv ich habe noch ein letztes. Der zieht dann auch auf die Ermutigung später

- 00:15:32

ab und zwar einen Mangel an Bewältigungsstrategie in dass wir quasi gar nicht gar nicht wissen wie wie wie machen wir das dass wir selbst wirksam werden können.

- 00:15:42

Ja also das ist ein ganz wichtiger. Weil wenn wir über diese ganzen Dinge sprechen die vielleicht heutzutage unsicher sind die uns Angst machen dann ist es nämlich ganz wichtig mal drauf zu gucken ja kriege ich ja auch jeden Tag mit die Frage ist jetzt was kann ich denn dagegen tun

- 00:16:00

und da ist die schöne Antwort.

- 00:16:02

Eigentlich ziemlich viel und es sind gar keine großen und schwierigen Sachen sondern eher kleine Dinge die sich oft auch leicht in den Alltag integrieren lassen und ja

- 00:16:14

wann.

- 00:16:15

Ich verwende sehr ungern das Worten muss sagen falls es daneben auch tun da sind wir wieder das immer beim. Und zwar würden wir von dir natürlich gerne diese Tipps und Tricks wissen wie wir unsere Selbstwirksamkeit

- 00:16:28

ändern können wie können wir unsere Stärken und die Ressourcen besser erkennen um die Selbstwirksamkeit zu fördern welche Tricks gibt.

- 00:16:36

Ja da gibt es also kann mal ganz unterschiedlich rangehen du hast jetzt gerade den Begriff Ressourcen genannt oder auch stärken manchmal.

- 00:16:45

Wissen wir gar nicht so genau was eigentlich unsere Stärken und Ressourcen sind und es lohnt sich wirklich die mal anzugucken das ist auch etwas

- 00:16:54

dass ich immer wieder im im Coaching und auch im Therapie Kontext mache oder auch in Workshops die sich sagt na ja lass uns mal gucken was da eigentlich alles an Ressourcen da ist und dann schreiben wir das erstmal auf und gucken da erstmal was da eigentlich alles Jan an Schätzen zu bergen ist

- 00:17:14

und wenn wir uns mal die Ressourcen angucken dann können wir die im aufteilen.

- 00:17:20

In innere und äußere Ressourcen und ja die inneren Ressourcen das sind einfach die Dinge die wir aufgrund unserer Persönlichkeit mitbringen.

- 00:17:30

Kann z.b. unser Humor sein der uns auch in schwierigen Zeiten hilft irgendwie so ein bisschen ja bei der Stange zu bleiben

- 00:17:39

ich kann unser Durchhaltevermögen sein

- 00:17:41

aber auch vielleicht Werte die wir richtig finden und Leben manchmal ist es auch sowas wie Hartnäckigkeit oder wir haben schon drüber gesprochen die Erfahrung die wir schon gemacht haben dass wir sagen Mensch ich habe auch schon ganz schön schwierige Situationen geschafft und

- 00:17:59

da gucke ich dann mal was hat mir denn da geholfen was habe ich denn im Gepäck weiß ich da vielleicht auch in der aktuellen Situation wieder zu Hilfe nehmen kann

- 00:18:08

das heißt wenn ich jetzt selber für mich mal arbeiten will oder sagen wir hey ich will mal gucken wo stehe ich dann setze mich einfach hin oder vielleicht mit einem guten Freund oder den Partner und schau mal.

- 00:18:18

Also ich mache das mal ganz erlaubt wo bin ich gut drin was kann ich oder wo bin ich toll.

- 00:18:24

Ja also das hört sich immer so simpel an uns die nächste Frage ist wie oft machen wir das denn da blöde Frage

- 00:18:32

ja nett finde ich es jetzt auch gerade schon so ein ganz wichtiger. Dass wir eben gucken können was finden wir da selber und gerne eben auch andere mit ins Boot holen also Freunde Freundinnen den Partner die Partnerin

- 00:18:44

weil das natürlich auch noch mal ganz schönes zu sehen was sehen denn die anderen in mir was ich mitbringe was ich gut kann

- 00:18:52

und da können wir natürlich einfach auch noch mal so unser Repertoire erweitern und viel über uns selbst auch lernen.

- 00:19:00

Das heißt wenn ich selber merke ich bin so ein bisschen down oder ich

- 00:19:04

ich komme nicht in die Puschen dann wäre es ja schön wenn mir meine Freunde Partner vielleicht das auf dem Zettel schreiben und ich könnte das dann

- 00:19:13

lesen und das pusht mich ja oder also ich mal ich bestell mir das jetzt gerade vor wenn jemand was tolles über mich aufschreibt und

ich mache den Zettel auf ich glaube würde mit Tränen in den Augen dasitzen.

- 00:19:22

Ja das ist tatsächlich etwas das sehr sehr wirkungsvoll ist und wenn das jemand aufschreibt dann kann ich das natürlich auch immer wieder rausziehen wenn ich das brauche und

- 00:19:33

ja ich merke dass du mehr schwer ganz häufig in den Workshops dann machen wir manchmal so Übungen wo daneben

- 00:19:39

die Teilnehmer Teilnehmerinnen sich gegenseitig sagen wie sie den anderen wahrnehmen mit den Stärken und das ist ganz toll zu sehen was das auch für eine für eine Freude hervorruft oder auch schon stolz

- 00:19:54

und manchmal auch sehr interessant gar nicht so leicht ist es anzunehmen und deswegen finde ich das auch wichtig dass man das

- 00:20:03

im wahrsten Sinne des Wortes so ein bisschen übt.

- 00:20:06

Man das eben auch annehmen kann wenn andere einem das sagen was man alles gut macht was man alles gut kann wo man stark ist wo man vielleicht auch für andere hilfreich ist mir fällt gerade ein mein Sohn hat es in der ersten Klasse haben die das in der Schule gemacht.

- 00:20:20

Und er hatte ewig lang den Zettel also sehr Zettel von anderen Kindern bekommen.

- 00:20:25

Einen Zettel an seinem Schreibtisch hängen du bist so toll weil du so schnell bist

- 00:20:33

genau genau das ist es und heutzutage macht man sowas ja glücklicherweise in der Schule schon verstärkt essen gibt der ganze

- 00:20:42

Glücks Programme oder eben auch im Unterrichtseinheiten wo man sowas ganz bewusst einbaut damit die Kinder das schon lernen wir haben ja vorhin gehört also gerade wenn man da früh an selbst.

- 00:20:55

Ist das eben was man fürs ganze Leben auch mitnimmt total schön welche im Techniken oder Übungen gibt's denn noch und da kommt jetzt das Stichwort Ermutigungen noch mit ins Spiel

- 00:21:07

erinner mich wird interessieren gibt's außer Zettel schreiben und sich selber sagen ich bin toll verkürzt mal gibt's noch irgendeine Technik oder Übungen die sie uns empfehlen.

- 00:21:16

Ja also wir hatten ja bei den Ressourcen gerade schon also was wir gerade besprochen sind ja die inneren es gibt eben auch die äußeren Ressourcen und das wird da eben ganz gezielt noch mal gucken welche haben wir denn da

- 00:21:29

beispielsweise im sozialen Bereich also

- 00:21:32

wo gibt's denn vielleicht jemanden in der Familie im Freundeskreis im Netzwerk wo ich mir unter Umständen für ein bestimmtes

- 00:21:40

Thema aktiv Hilfe suchen kann oder Unterstützung und dass man auch nicht vergessen darf immer wieder mal so ein bisschen zu gucken

- 00:21:49

was habe ich denn für ökonomische finanzielle Ressourcen wir haben gerade schon vom Job gesprochen wenn ich eben z.B. weiß ich habe ein sicheres Einkommen Abend dann kann mir das gerade in schwierigen Zeiten.

- 00:22:04

Immer mal das Beispiel Erkrankung natürlich auch eine Sicherheit geben.

- 00:22:09

Also solche Dinge eben auch mal bewusst anzugucken und

- 00:22:14

umgekehrt können wir natürlich auch ja mal ganz kleinen Anführungsstrichen an einsteigen bei den Übungen wenn wir noch mal an den Punkt Körper und Körperreaktionen denken

- 00:22:27

also wir hatten ja vorhin schon das Thema Stress oder eben auch Ängste so ein bisschen angesprochen

- 00:22:34

und das Schöne ist dass wir mit sehr einfachen Übungen eben Einfluss nehmen können auf diese körperlichen Reaktionen

- 00:22:43

also das heißt wenn wir Stressempfinden dann wird einfach unser

- 00:22:49

vegetatives Nervensystem aktiviert das heißt ja es wird hochgefahren unser Körper ist dann quasi die auf Vollgas und da kann ich zum Beispiel mit Atemtechniken

- 00:23:03

total einfach gegensteuern bei den Atem habe ich immer dabei einer muss ich gar nicht groß für tun und kann eben z.b.

- 00:23:11

Techniken nutzen oder ganz bewusst jedem tief ein und ausatmen

- 00:23:17

gerne auch länger aus als ein und dann beruhigt sich dieses Nervensystem einfach auch schon wieder

- 00:23:24

ein Stück weit ist es die Übungen das sieht man häufig dass man sich das eine Nasenloch zuhält und dann irgendwie drei Sekunden einatmen und durch andere wieder ausatmen sind es auch solche Atemübungen

- 00:23:35

das sind auch Arten Übungen ja die sind meistens kommen die so aus dem Yoga Kontext das ist natürlich auch also ist im Grunde genommen ja auch schon eine Möglichkeit dass man sagt ich suche mir eben verschiedene Ansätze Yoga ist eine in der Meditation

kennt man das auch da gibt es auch Arten Techniken bin in der Achtsamkeitsmeditation also da gibt es ganz ganz unterschiedlicher

- 00:24:00

und

- 00:24:02

die sind also manche sind etwas komplexer manche sind etwas einfacher aber die wirken eben tatsächlich direkt auf unser Nervensystem ich glaube das kann man super Länder gibt's immer wieder so Kurse die so über 56 Stunden gehen

- 00:24:13

wo man sich einklinken kann ja super mich interessiert aber jetzt noch mal das Thema Ermutigung das machen wir auf dem neuen wie kann ich mich selbst ermutigen.

- 00:24:23

Ja also wir hatten ja schon angesprochen die Frage ist wie spreche ich mit mir selbst also ja.

- 00:24:31

Hat Mal auch schon gesagt das ist nicht immer so ganz einfach und da gilt wirklich auch das dranbleiben also dass ich mir vielleicht vornehme ja ich probiere mal an diesem Tag oder in dieser Woche da drauf zu achten wie ich eigentlich mit mir selbst umgehe

- 00:24:48

also schimpfe ich viel mit mir wenn irgendwie was nicht so gut klappt bin ich sehr streng mit mir oder

- 00:24:56

kann ich vielleicht da so ein bisschen dran drehen und sagen ich versuche einfach mal heute oder in dieser Woche ein bisschen nachsichtiger mit.

- 00:25:05

Sein und manchmal kann man sich auch überlegen würde ich denn mit einem guten Freund oder einer guten Freundin auch so sprechen.

- 00:25:14

Meistens lautet die Antwort eher nicht und ist mit sich selbst halt immer wahnsinnig streng ne.

- 00:25:22

Ja es hört ja niemand außer man selbst genau ja das ist tatsächlich etwas

- 00:25:30

das sind wir nicht ausgeliefert also das sind Dinge die wir auch steuern können

- 00:25:35

genauso wie andere Gedanken also unsere Gedanken kommen und gehen ständig das ist schon so und auch unsere Emotionen.

- 00:25:45

Streiten wir nicht mit Knopfdruck ein und aus

- 00:25:48

und gleichzeitig kann ich eben immer wieder gucken wie viel Raum gebe ich denn diesen Gedanken diesen Emotionen also wenn ich merke eine bestimmte krübel Schleife ist irgendwie gar nicht so hilfreich und produktiv

- 00:26:05

dann kann ich mir innerlich sagen Stopp und versuche meine Gedanken eben auf etwas anderes zu lenken z.b. also sich abzulenken

- 00:26:14

also das mit dem ablenken ist immer so ein bisschen zweischneidiges Schwert ich sage auch mal bei den bei den Emotionen natürlich ist es wichtig wenn ich wahrnehme dass ich z.b. eine Emotionen wie Angst oder Ärger habe die sagt mir nämlich das was nicht okay ist und dass Handlungsbedarf ist

- 00:26:34

dass ich dafür sorgen muss dass beispielsweise mein Sicherheitsgefühl wiederhergestellt wird oder das

- 00:26:41

die Ursache des Ärgers gehoben wird und gleichzeitig kann ich eben

- 00:26:47

schauen dass ich vielleicht gerade in turbulenten Zeiten oder wenn es gerade nicht so einfach ist nicht nur da drauf

- 00:26:55

gucke sondern auch wahrnehme was darum herum noch passiert und meistens sind es ganz ganz viele ja schöne Dinge auch und die Gruppe vom bisschen

- 00:27:07

haben wir Menschen haben eine sogenannte Negativität Tendenz also wir nehmen.

- 00:27:13

Sehr viel stärker war was nicht so gut läuft wo es schwierig ist und das macht ja auch Sinn damit es künftig vermeiden können.

- 00:27:22

Aber da liegt dann quasi das Bestreben darin zu gucken okay das war jetzt echt blöd hier aber das und das ist doch alles super

- 00:27:32

ja bzw auch wirklich sich das so ein bisschen zur Routine zu machen zu sagen also wir machen das z.b. zu Hause sehr gerne oder es ist schon so ein bisschen Routine wenn wenn wir das vergessen dann erinnert uns auch gegenseitig immer wieder dran

- 00:27:46

am Abend also gerade so bewusst am Ende des Tages zu sagen welche drei Dinge

- 00:27:52

Renten heute eigentlich gut gelaufen was war denn heute schön oder was hat mich heute vielleicht zum Lächeln gebracht.

- 00:28:00

Das ist schön das kann man mit dem Partner mit den Kindern oder auch mit sie selbst machen

- 00:28:06

ja genau und weil du das gerade erwähnst also auch gerade mit Kindern ist das total schön also beim Abendbrot z.b. wir machen das kurz vorm zu Bett gehen einfach mit der Überlegung dass man eben nicht mit den ganzen schlimmen Nachrichten des Tages schlafen geht sondern dass man bewusst am Ende

- 00:28:28

des Tages noch mal so und so ein Focus so eine Aufmerksamkeit auf das liegt was auch gut war das heißt nicht dass ich die anderen Dinge weg schiebe die hatten während des Tages ihren Raum

- 00:28:41

und jetzt.

- 00:28:42

Jetzt eben noch mal Zeit dass andere auch wahrzunehmen des gute dass das schönes ist was gut gelaufen ist und das tolle ist es wirkt sich nachweislich sogar auf die Schlafqualität aus.

- 00:28:55

Du bist Trainerin und Coach kannst du uns vielleicht in ein Beispiel geben wo so eine Steigerung der Selbstwirksamkeit in ganz positiven Einfluss auf vielleicht ein deiner Klientin hatte wo du sagst

- 00:29:09

wow das hat mich einfach wahnsinnig beeindruckt auch.

- 00:29:16

Das ist glaube ich gar nicht so das eine Beispiel dass ich da bringen kann vielleicht aber es hängt ja auch immer so ein bisschen natürlich von der von dem.

- 00:29:25

Und ab oder von der von der von dem Thema annehmen wir da arbeiten.

- 00:29:31

Denke ich gerade meinen nach was vielleicht interessant das ist da genauso dieser Bereich Grenzen setzen.

- 00:29:40

Der kann ja so

- 00:29:41

alle wahrscheinlich das Gefühl dass wir manchmal haben irgendwie es sind die anderen die stressen uns total und und muss um uns rum geht uns vielleicht jemand ganz besonders auf die Nerven und wir sehen gar nicht so

- 00:29:56

dass wir der Sache nicht hilflos ausgeliefert sein müssen.

- 00:30:00

Sondern wir können ja auch entscheiden ob wir damit gehen oder wie weit wird es an uns ran lassen und da ist Grenzen setzen im ganz wichtiges Thema das erlebe ich im Coaching immer wieder dass man

- 00:30:15

immer da dran arbeitet also tatsächlich

- 00:30:18

auf die ein oder andere Weise auch ein Nein kommunizieren lernt dass das dann immer so ein Aha Effekt ist aber wo das die Leute manchmal auch in so ein richtigen

- 00:30:30

Grenzen setzen Strudel erstmal reinkommen wow das funktioniert und das probiere ich jetzt mal ein ganz unterschiedlichen Stellen und da

- 00:30:39

muss man manchmal dann auch so ein bisschen erstmal gucken was es denn angemessen und möglich und gut im jeweiligen Kontext aber ja das wird das Grenzen setzen und auch meinen nein sagen dürfen da habe ich ganz oft so aha Effekte.

- 00:30:53

Wunderbar hast du noch ein paar Ratschläge oder Empfehlungen die du weitergeben kannst dann uns um die Selbstwirksamkeit im täglichen Leben zu fördern und somit auch die Resilienz zu starten.

- 00:31:07

Ja also die Selbstwirksamkeit und die Resilienz kann ich natürlich auch auf ganz unterschiedliche Art und Weise stärken und wir hatten jetzt über vieles auch schon gesprochen und ich glaube ein. Ist zum es wirklich auch die Selbstwahrnehmung

- 00:31:23

also.

- 00:31:25

Ja gerade wenn wenn es ein bisschen schwierig ist wenn die Umstände sehr fordernd sind wenn wir uns sehr gestresst fühlen dann nehmen wir manchmal gar nicht mehr so wirklich

- 00:31:36

ich war in welchem Zustand wir sind was wir eigentlich gerade brauchen und wie es uns geht also sowohl körperlich als auch mental und da gibt es

- 00:31:46

eine ganz einfache Geschichte die man auch ganz wunderbar in den Alltag einbauen kann und das ist eben der achtsamkeits check oder

- 00:31:54

Internet findet man es oft auch unter achtsamkeits Ampel also es kann man ganz easy googeln und das ist ne ne Reihe von Fragen

- 00:32:03

die genau da drauf abzielen also beispielsweise

- 00:32:08

die habe ich heute geschlafen oder wie fühle ich mich überhaupt.

- 00:32:14

Wie war denn heute meine Ernährung war die gesund oder habe ich mir irgendwie mal so im Vorbeigehen bisschen Fast Food reingehauen.

- 00:32:23

Habe ich mich denn genug bewegt oder saß ich den ganzen Tag vorm PC und auch so Dinge wie habe ich heute schon was schönes für mich gemacht

- 00:32:32

oder habe ich schon soziale Kontakte gepflegt und ich meine damit die die uns gut tun.

- 00:32:39

Oder auch wie hoch ist denn eigentlich heute oder gerade mein Stresslevel und es guckt man sich dann auf einer Skala an

- 00:32:47

so von eins bis zehn und wenn man das einträgt dann hat man auch immer so ein guten Vergleich wie sich das vielleicht über die Tage und Wochen ändert und wenn man da merkt.

- 00:32:57

An einer Stelle ist es irgendwo immer doppeltes so bei der 123 vor sich hin dann sind das genau die Punkte wo man so ein bisschen ansetzen kann im Alltag.

- 00:33:10

So jetzt müssen wir alle googeln gehen deswegen müssen wir sprechen an dieser Stelle.

- 00:33:17

Music.