

# Entwicklungschance Stress

Mehr Energie- und Freiheit durch Bewusstsein,  
Zielsetzung und kleine Maßnahmen!



Unterlage mit Wissen und Fragestellungen für interessierte Klient:innen zur  
selbstständigen Beschäftigung mit internen Stressoren

&

zum tieferen Verständnis von Verbindungen und Gemeinsamkeiten westlicher  
psychologischer Konzepte und der östlichen 5 Elemente für Shiatsu praktiker:innen

Arbeit von Arno Siegl im Mai 2023 zur Einreichung des „Qualified Teachers“  
beim Österreichischen Dachverband für Shiatsu

## Zielsetzung und Verständnis

---

In meiner Arbeit als Shiatsu-Praktiker habe ich erkannt, dass es einen großen Unterschied macht, wenn Menschen neben den regelmäßigen Shiatsu-Sitzungen auch im Alltag ihre Ziele weiterverfolgen, sich bewusst beobachten, kleine Gewohnheiten verändern und Dinge üben, die sie in ihr Leben integrieren möchten. Daher suche ich immer wieder nach Ideen, um Menschen dabei zu unterstützen.

Am effektivsten und effizientesten ist aus meiner persönlichen Erfahrung, die Kombination aus eigenmotivierter Arbeit zusammen mit einem körper-/energieorientierten wie z.B. Shiatsu und einem geistig-/mental-orientierten Ansatz wie z.B. Coaching oder Psychotherapie.

Im Umgang mit Stress, sind Veränderungen meist ein längerer Prozess und die psychische Ebene (Gedanken & Emotionen) spielt dabei eine wichtige Rolle.

Aus diesen Gründen habe ich mich zusätzlich mit dem beschäftigt, was hinter dem Stress steht – vor allem mit internen Faktoren wie Gedanken, Emotionen, Identifikationen, Bedürfnissen, Antreibern und Glaubenssätzen - und daraus eine Unterlage erarbeitet, die, wie viele Bücher heutzutage, eine Mischung aus Informationen und Arbeitsaufgaben zum Thema darstellt.

### **Diese Unterlage ist in 2 TEILE gegliedert und soll ...**

1. **Klient:innen**, die an Stressverständnis, Stressoren und möglichen dahinterliegenden inneren Mechanismen interessiert sind, eine einfache Basis-Information bieten zusammen mit Ideen für einen guten Umgang mit Stresssituationen

UND

2. **Shiatsu-Praktiker:innen**, die sich auf mentaler Ebene mit Zusammenhängen und Wirkmechanismen von Gedanken, Emotionen und Stress auseinandersetzen wollen, eine fundierte Grundlage dazu liefern und die Verbindung von Erkenntnissen der westlichen Psychologie und den östlichen 5 Elementen und der Meridianlehre greifbar machen.

Wir sollen als Shiatsu-Praktiker:in damit **NICHT** psychologisch, beraterisch oder psychotherapeutisch tätig werden, sondern es geht darum, mit einem tieferen Verständnis den eigenen Fokus, die Strategie und Meridianarbeit zu bereichern. Es geht um das Zusammenspiel aller 3 Ebenen (Shen – Qi – Jing) und darum verschiedene Ansätze in Meridianqualitäten übersetzen und auf der Matte nutzen zu können.

# Inhalt

---

Zielsetzung und Verständnis .....	1
Inhalt.....	2
<b>TEIL I - Für Interessierte Klient:innen</b>	
<b>Grundwissen vorab zu Stress, Burnout und Shiatsu .....</b>	<b>5</b>
Was ist Burnout und wie hängt es mit Stress zusammen? .....	5
Was ist Stress und was daran ist ungesund? .....	5
Shiatsu .....	5
<b>1. Stressoren / Stressfaktoren .....</b>	<b>6</b>
Externe Stressoren.....	6
Interne Stressoren .....	6
Warum geraten wir in Stress? .....	6
FRAGEN und AUFGABEN.....	7
<b>2. Grundbedürfnisse .....</b>	<b>8</b>
(Grund-) Bedürfnisse nach den 5-Elementen .....	8
Maslowsche Bedürfnispyramide.....	8
4 psychische Grundbedürfnisse nach Grawe.....	8
Grundbedürfnisse und negative Glaubenssätze .....	9
FRAGEN und AUFGABEN.....	9
<b>3. Antreiber .....</b>	<b>10</b>
Die 5 Antreiber aus der Transaktionsanalyse und die 5 Elemente .....	10
FRAGEN und AUFGABEN.....	11
Antreiber-Tests online / PDF Download .....	11
<b>4. „Erlauber“ an die Seite von Antreibern stellen.....</b>	<b>12</b>
Beispiele für „Erlauber“-Sätze .....	12
FRAGEN und AUFGABEN.....	13
<b>5. Wünsche &amp; Ziele als Richtungsweiser &amp; Zugpferde.....</b>	<b>14</b>
Wünsche und Ziele definieren .....	14
FRAGEN und AUFGABEN.....	15
<b>6. Gedanken, Emotionen und ein „neues Ich“ .....</b>	<b>16</b>
Identifikation mit dem Zielzustand und dem „neuen Ich“ .....	16
FRAGEN und AUFGABEN.....	17

<b>7. Resilienz &amp; Resilienzkompetenzen.....</b>	<b>18</b>
Welche Resilienzkompetenzen könnten besonders hilfreich sein? .....	19
FRAGEN und AUFGABEN.....	23
<b>8. Zusammenfassung &amp; Start in die Veränderung .....</b>	<b>24</b>
FRAGEN und AUFGABEN.....	24
Startschuss.....	24
<b>9. Neue Gewohnheiten .....</b>	<b>25</b>
Eigenschaften von erfolgreichen, neuen Gewohnheiten .....	25
Ideen zu Maßnahmen und Gewohnheiten sammeln .....	26
Einen konkreten Plan machen und Deinen Kalender nutzen .....	26
FRAGEN und AUFGABEN.....	27
<b>10. Ideen für Übungen, Gewohnheiten, Maßnahmen.....</b>	<b>28</b>
<b>GRATULATION, alles Gute &amp; viel Erfolg weiterhin!.....</b>	<b>38</b>
 <b>TEIL II - Wissensvertiefung und Verbindungen zu den 5 Elementen für Shiatsu praktiker:innen</b>	
<b>Stress in den 5 Elementen.....</b>	<b>39</b>
<b>Grundbedürfnisse in den 5 Elementen .....</b>	<b>42</b>
Grundbedürfnisse im 5 Element-System .....	42
Die 4 psychischen Grundbedürfnisse in den 5 Elementen .....	43
<b>Die 5 Antreiber aus dem Blickwinkel der 5 Elemente.....</b>	<b>45</b>
<b>Resilienzkompetenzen &amp; Meridianqualitäten .....</b>	<b>47</b>
Die Meridiane und ihre Resilienzkompetenzen .....	48
Elastizität, Flexibilität und Anpassungsvermögen.....	49
<b>Beispiele der praktischen Arbeit mit dieser Unterlage .....</b>	<b>50</b>
Frau K.....	50
Frau S. ....	52
Herr W. ....	54
<b>Literaturverzeichnis &amp; Literaturempfehlungen .....</b>	<b>56</b>

# TEIL I – Für Interessierte Klient:innen

Wenn wir selbstständig an unseren Zielen dranbleiben, uns unserer Gedanken und Emotionen bewusstwerden, uns beobachten, klare Visionen erarbeiten und kleine Veränderungen im täglichen Leben umsetzen, können wir unsere Wünsche rascher und nachhaltiger erreichen.

## **Diese Unterlage kann Dich dabei unterstützen**

- Stress und dahinterliegende Mechanismen in Grundzügen zu verstehen,
- auf das was Dich stresst, unter Druck setzt und überfordert einen genauen Blick zu werfen,
- auf die Suche danach zu gehen, was dahinterstecken könnte,
- Wünsche, Visionen und Ziele für Dich und Dein Leben zu formulieren und
- kleine Schritte und Maßnahmen zur Umsetzung zu definieren und zu integrieren.

**Wofür?** Um Deinem Potential wieder ein Stück näher zu kommen und die Energie, die Du in stressigen Gedanken, Gefühlen und Situationen bindest, freizusetzen - für Dich und für das was Dir wirklich wichtig ist. Du investierst damit in Deine ureigene Basis, aus der Du wachst, aus der heraus Du aktiv wirst, arbeitest, mit anderen in Verbindung trittst und Deinen Weg gehst.

Die Unterlage ist in **2 TEILE** gegliedert, der erste Teil ist für die selbstständige Bearbeitung für interessierte Klient:innen, der 2. Teil für Shiatsu Praktiker:innen zur Verständnisvertiefung. Der 1. Teil ist in 8 inhaltliche Kapitel unterteilt, jedes mit einem kurzen Wissensinput zum Thema und einem Frageteil zur individuellen Bearbeitung. Es empfiehlt sich kapitelweise mit zeitlichem Abstand vorzugehen, damit die Erkenntnisse und Vorhaben Zeit haben sich zu entfalten. **NIMM DIR DIE ZEIT DIE SICH GUT ANFÜHLT– es geht NICHT um Geschwindigkeit!**

Deine Antworten, Erkenntnisse, Ziele und Maßnahmen kannst Du auf separaten Blättern oder Plakaten frei gestalten. Lass diese gut sichtbar liegen, schaue jeden Tag kurz drauf und ergänze und verändere so wie es für Dich passt. Schreibe bunt, male, werde kreativ und suche nach Wegen die die Beschäftigung mit Dir und Deinen Wünschen zu etwas Schönerem werden lassen!

Falls Du Dich bereits mit diesen Fragen und Themen auseinandergesetzt hast, so nimm Dir Deine Antworten, Ziele und Maßnahmen von früher nochmals her, überprüfe ob sich etwas verändert hat und definiere wo und wie Du tiefer oder weiter gehen möchtest.

Solltest Du merken, dass gewisse Themen oder Fragestellungen **emotional intensiv** werden, starke Erinnerungen aufleben lassen oder Dich besonders irritieren, empfehle ich Dir nicht auf eigene Faust weiterzumachen, sondern Dir eine für Dich ansprechende **Therapieform** zu suchen und der Sache mit adäquater professioneller Begleitung auf den Grund zu gehen.

**Viel Vergnügen und Erfolg!**

# Grundwissen vorab zu Stress, Burnout und Shiatsu

---

## Was ist Burnout und wie hängt es mit Stress zusammen?

Burnout ist ein **Erschöpfungs-Prozess** auf allen Ebenen auf Grund von längerfristiger Überforderung. Wir laufen einem inneren oder äußeren Ziel hinterher das wir trotz allem Aufwand und allem Einsatz nicht erreichen. Der **Beginn und der Kern von Burnout ist Stress**, zu viel und zu lange anhaltender Stress. Zu viele „Ausgaben“ und zu wenige „Einnahmen“.

## Was ist Stress und was daran ist ungesund?

Stress ist ein hormoneller **Anpassungsmechanismus** bei besonderen Herausforderungen und Gefahren, bei unbefriedigten Bedürfnissen, großen Zielen, Ängsten etc. Stress ist, einfach betrachtet, die Reaktion auf eine starke **Spannung**, auf eine Diskrepanz zwischen dem gefühlten aktuellen Zustand und dem Wunschzustand, gepaart mit einer gewissen gefühlten Möglichkeit des Scheiterns. Die Ausschüttung von Stresshormonen im Körper bewirkt z.B., dass die Energie in die Extremitäten schießt, der Blutdruck steigt, der Fokus enger wird. Wir bereiten uns auf Hochleistungen – auf Kampf oder Flucht - vor. Das sympathische Nervensystem ist aktiv.

Eine gesunde Spannung ist lebenswichtig und die Basis für Motivation und Aktivität. Genauso ist kurzfristiger Stress für unser Überleben essentiell. Wenn wir jedoch über einen längeren Zeitraum in Überspannung / Stress bleiben, können Stresshormone nicht mehr ausreichend abgebaut werden, was verschiedenste Auswirkungen auf körperlicher, emotionaler, geistiger und sozialer Ebene bewirken kann. Wie z.B. Verspannung, Steifheit, schlechte Haltung, Krankheitsanfälligkeit und andauernde Infektionen, Erschöpfung, Schlaf- oder Verdauungsstörungen, Unruhe, Ängste, hoher Blutdruck, Herzklopfen, Schmerz-Verstärkung, sozialer Rückzug, Konzentrationsschwäche. Wir brauchen beides: Aktivität und Ruhe, **Anspannung und Entspannung** in einem sich abwechselnden und für uns passenden Maße, in einer lebendigen Balance. Das ist das Prinzip von **Yin & Yang**.

## Shiatsu

In Shiatsu arbeiten wir manuell mit einem tiefen, satten Druck auf Meridianverläufen, Akkupressurpunkten und spezifischen Körperbereichen. Unsere Basis bildet die Traditionelle Chinesische Medizin und die taoistische Philosophie mit den Prinzipien von Yin & Yang und den 5 Elementen. Meridiane sind Energiebahnen, Brücken und Kommunikationskanäle im Körper - sie verbinden Körper und Geist, Gedanken und Emotionen, innen und außen, oben und unten und versorgen alles mit der nötigen Energie. Jedem Meridian werden verschiedene Qualitäten auf **körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene** zugeschrieben. Über Berührung und Meridianarbeit kann Shiatsu somit unterschiedlichste Ziele in allen drei Ebenen unterstützen.

# 1. Stressoren / Stressfaktoren

---

Um Ziele und Veränderungen in Zusammenhang mit Stress in Angriff zu nehmen ist es hilfreich zuerst zu erkennen was uns stresst und unter Druck setzt. Wir können hierfür zwischen externen und internen Stressoren (oft auch Stressfaktoren genannt) unterscheiden.

## Externe Stressoren

Bei externen Stressoren wie z.B. Lärm, Temperatur, Licht, Vorgesetzte, Kollegenschaft, Kund:innen, Partner, Familie, Freunde, Gesellschaft, politische Systeme und Religionen können wir überprüfen, was wir mit einem überschaubaren Aufwand verändern können und wollen und was nicht. Die Sitzposition ändern, einen Bildschirm zulegen, die Glühbirne austauschen oder einen Kopfhörer aufsetzen sind Maßnahmen die relativ mühelos umsetzbar sind. Bei der Veränderung von anderen Menschen oder ganzen Systemen können wir jedoch rasch an unsere Grenzen stoßen. Hier ist es oft wesentlich erfolgversprechender an dem zu arbeiten wie wir mit diesen Stressoren umgehen, was wir ihnen erlauben mit uns zu machen und was nicht. Dies führt uns nahtlos zu den internen Stressoren:

## Interne Stressoren

Interne Stressoren finden wir in unseren Gedanken und Gefühlen, unseren Bedürfnissen, Mustern, Glaubenssätzen, Antreibern, Ängsten etc. Es ist die Art und Weise wie wir uns, die Anderen und die Welt sehen, wie wir an Herausforderungen herantreten, welche Ansprüche wir an uns stellen und wer wir glauben sein zu müssen. All das kann uns, aus uns heraus, unter Stress setzen, externe Stressoren verstärken oder auch abschwächen.

## Warum geraten wir in Stress?

Wir geraten in Stress, wenn **etwas bedroht wird, was uns wichtig ist**. Neben unserer physischen Existenz beinhaltet dies z.B. Gedanken, Emotionen, Erfahrungen, Menschen, Werte, Einstellungen, und Dinge mit denen wir uns stark identifizieren. Ob uns also eine Bedrohung stresst und wie sehr, hängt sowohl von unserer **Bewertung der Bedrohung** ab, als auch von der zugeschriebenen **Bedeutung** für uns. Fällt irgendwann unser Ego – die Summe unserer Identifikationen – weg, kann uns nichts mehr negativ stressen – wir gewinnen die ultimative Freiheit, die manche auch Erleuchtung nennen.

Im Meridianverständnis ist es primär der Blasen-Meridian der bei Bedrohung in Spannung geht. Er verläuft entlang der gesamten Körperrückseite, neben der Wirbelsäule und mittig auf den Beinen, er richtet uns auf und macht uns alert. Der Blasenmeridian hat von seinem Verlauf und seiner Funktion her eine enge Verbindung zum sympathischen Nervensystem.

## FRAGEN und AUFGABEN

### Was stresst mich?

Im ersten Schritt geht es darum zu erkennen was Dich immer wieder, oder aktuell ganz besonders, in den Stressmodus, in Kampf- oder Fluchtgefühle und in Überspannung versetzt. Sammle alles was Dir einfällt auf einem großen Blatt – externe und interne Stressoren - ergänze im Laufe der nächsten Tage und markiere die drei stärksten Punkte.

**? Welche Umstände oder Situationen,** welche Umgebungen, welche Menschen und Beziehungen, welche Gedanken oder Aufgaben stressen mich aktuell in meinem täglichen Leben? Wer oder was setzt mich unter Druck, kostet mir zu viel Energie, engt mich ein oder macht mich unzufrieden?

### Was bewirkt dieser Stress in mir?

Der zweite Schritt ist, Dir bewusst zu machen, was dieser negative Stress für Dich für Auswirkungen oder unerwünschte Nebenwirkungen hat. Denke und fühle nach was sich bei anhaltenden Stresssituationen in Deinem Körper, in deiner gefühlten Lebensqualität, deinen Beziehungen, deinem Leistungsvermögen und deiner insgesamten Gesundheit verändert.

**? Wo und wie wird dieser Stress bei mir körperlich spürbar?** (z.B. Verspannung, Haltung, Beweglichkeit, Krankheitsanfälligkeit oder nicht-Loswerden von Infekten, Veränderung der Verdauung, Magenkrämpfe, Herzrasen, enger Brustkorb, vermehrtes Schwitzen, höherer Blutdruck, Kopfschmerz, Migräne, Tinnitus, Unruhe, Zittern, Schmerzen, Hitze oder Kälte)

**? Was hat dieser Stress bei mir sonst noch für Auswirkungen** (z.B. Energielevel, Leistungsvermögen, Beziehungen, Kommunikation, Konflikte, Stimmung, Zufriedenheit, Lebenslust, Ernährung, Suchtverhalten, Ängste, Konzentration, Schlaf)



## 2. Grundbedürfnisse

---

Umso mehr wir uns mit etwas identifizieren und umso stärker etwas mit unseren Grundbedürfnissen in Verbindung steht, desto stärker kommen wir unter Stress, wenn wir es gefährdet sehen. Wenn Grundbedürfnisse nicht ausreichend befriedigt werden, **wir also einen Mangel erleben**, lösen diese eine starke Motivation aus, etwas zu tun. Diese Mangelgefühle sind der Grund für viele unserer Anstrengungen. Eine gefühlte Diskrepanz zwischen dem was wir brauchen und dem was wir haben, erzeugt Spannung – also Stress. Dieser kann wieder in beide Richtungen gehen: Wertvoll und sinnvoll oder zu viel, zu lange und ungesund.

### (Grund-) Bedürfnisse nach den 5-Elementen

Jedes Element im 5-Elemente-Modell beinhaltet (Grund-) Bedürfnisse, die uns je nach Konstitution und Umgebung in unterschiedlichem Ausmaß bewegen.



Nahrung auf allen Ebenen, Bindung & Zugehörigkeit, ein Zuhause



Struktur & Ordnung, Atmung & Immunsystem (physische Gesundheit)



Sicherheit (Unsicherheits- & Angstvermeidung), Selbstwert, Fortpflanzung



Entwicklung (Wachstum/Lernen), Autonomie, Freiheit, Bewegung



Aufmerksamkeit & Anerkennung, Lust & Freude, Selbstverwirklichung, Transzendenz

Wenn wir diese mit zwei der etabliertesten westlichen Motivations- und Bedürfnis-Modellen abgleichen, sehen wir eine große Übereinstimmung.

### Maslowsche Bedürfnispyramide

1. Physische Existenzbedürfnisse, 2. Sicherheit, 3. Soziale Bedürfnisse, 4. Individualbedürfnisse (Anerkennung, Erfolg, Freiheit, Unabhängigkeit), 5. Selbstverwirklichung (das eigene Potential ausschöpfen), 6. Transzendenz (das individuelle Selbst überschreiten)

### 4 psychische Grundbedürfnisse nach Grawe

1. Bindung & Zugehörigkeit, 2. Autonomie & Selbstbestimmung, 3. Anerkennung & Selbstwert, 4. Lustmaximierung & Unlustvermeidung. (vgl. Grawe 2004)

Um die Komplexität auf das Wichtigste in Bezug auf Stress zu reduzieren, arbeiten wir in der Folge mit den **4 psychischen Grundbedürfnissen nach Grawe**. Das Bedürfnis nach „Lustmaximierung & Unlustvermeidung“ ist hier wie eine Sammelkategorie für viele andere

Bedürfnisse, die einfach Freude machen oder auch Sinn geben wie z.B. Luxus, Freizeit, Selbstverwirklichung, Transzendenz, Entwicklung.

## Grundbedürfnisse und negative Glaubenssätze

Wenn unsere Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden, wir also einen Mangel erleben, so suchen wir die Schuld oft in uns. Dies öffnet Tür und Tor für negative Glaubenssätze, die sich tief eingravieren und uns stressen. Wie z.B. Etwas mit mir oder der Art wie ich Dinge mache stimmt nicht. Ich bin nicht gut. Ich kann es niemandem recht machen. Ich brauche andere sonst bin ich verloren.

### FRAGEN und AUFGABEN

Nimm Dir aus Deiner Liste der aktuell drei wichtigsten Stressthemen **eines heraus** mit dem Du zu arbeiten beginnen möchtest. Entweder weil Du es ohnehin gerade in Arbeit hast, oder weil Du das Gefühl hast, hier am direktesten ansetzen zu können oder weil Du Dir dabei am meisten Benefit für Dich erwartest. Beantworte für dieses Thema die folgenden Fragen.

#### Was ist bedroht?

- ? Fühle ich meine physische Existenz / mein Überleben oder das von anderen gefährdet?  
(Ernährung, Witterungsschutz, Atmung & Gesundheit, Sicherheit, Fortpflanzung, Bewegung)
  
- ? Was würde passieren, wenn ich mich NICHT stressen lasse? (positiv & negativ)  
  
(Wenn ich nicht alles unterordne, nicht noch mehr gebe, wenn ich NEIN sage, wenn ich die Gefahr eingehe, dass ich nicht entspreche, nicht voll erfülle, langsamer bin etc.?)
  
- ? Welche der 4 psychischen Grundbedürfnisse sind mit meiner Situation und mit meinem Stress verbunden bzw. bedroht? (Bindung & Zugehörigkeit, Anerkennung & Selbstwert, Autonomie & Selbstbestimmung, Lustmaximierung & Unlustvermeidung)

Fast immer, wenn **ein Unwohlsein oder auch Wohlgefühl** spürbar wird, sind in irgendeiner Art und Kombination **unsere Grundbedürfnisse im Spiel**. Wenn wir Stresssituationen auf diese Bedürfnisse prüfen, kommen wir zu einem besseren Verständnis der Beweggründe unseres Stresses. Durch Hinsehen und Hinterfragen können wir erkennen ob unsere Bedürfnisse tatsächlich bedroht sind, welchen Preis wir für ihre Befriedigung zahlen und ob unsere damit zusammenhängenden Glaubenssätze überhaupt (noch) zutreffen.

### 3. Antreiber

---

Grundbedürfnisse die nicht ausreichend befriedigt werden oder gefährdet sind, werden zu Motiven – zum Grund etwas zu machen. **Was wir machen sollen und wie** wir zu sein haben um unsere Grundbedürfnisse befriedigen und sichern zu können, bekommen wir in frühen Jahren durch sogenannte „Antreiber“ vermittelt.

#### Die 5 Antreiber aus der Transaktionsanalyse und die 5 Elemente



Antreiber sind demnach **Verhaltensweisen** die wir nachahmen und entwickeln, wie z.B. perfekt sein, anderen gefallen und uns anstrengen, um unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen. Hinter Antreibern liegen **Qualitäten** die für bestimmte Situationen sehr hilfreich sein können. Aus den Qualitäten der **5 Elemente** kann man oft auf Antreiber schließen und umgekehrt. Z.B. „sei perfekt“ fällt leicht bei jemanden der ein stark ausgeprägtes Metall-Element hat, auf fruchtbaren Boden, oder „sei schnell“ dockt wunderbar an die Qualitäten im Feuer-Element an.

Das Problem entsteht dann, **wenn wir IMMER und ÜBERALL, ALLES so machen MÜSSEN**. Antreiber die wir immer und überall erfüllen müssen um uns gut zu fühlen, setzen uns unter Druck und sorgen für ein kontinuierlich hohes Stressniveau. Sehr oft, wenn wir ohne erkennbaren Grund in eine **schlechte Stimmung** verfallen, haben wir einen Antreiber nicht vollständig erfüllt. Wir gehen dann gefühlsmäßig davon aus, dass wir nicht entsprechen und unsere Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Unter Stress greifen wir besonders gerne auf alt bekannten Strategien zurück – unter anderem auch ganz besonders auf unsere Antreiber. Dies bringt uns in eine negative Stress-Spirale. (vgl. Stahl 2015)

Viele unserer **negativen Glaubenssätze** wurzeln in den Antreibern. Z.B. „Nur Perfektion bringt Anerkennung.“ „Ich muss mich immer gewaltig anstrengen, sonst komme ich nicht ans Ziel.“ „Nur wenn ich das mache was die anderen wollen werde ich von der Gruppe akzeptiert.“ Hier

finden **Antreiber und dahinterliegende Grundbedürfnisse** zueinander und suggerieren uns, dass wir ohne die Antreiber zu erfüllen, bedürftig bleiben.

## FRAGEN und AUFGABEN

### Welche Antreiber treiben mich in den Stress?

Schau Dir die 5 typischen Antreiber an und notiere Dir welcher oder welche Du bei Dir wiederer kennst? Mache, wenn Du möchtest, zusätzlich einen Antreiber-Test und beantworte dann die folgenden zwei Fragen:

- ? Welcher Antreiber oder welche Antreiber sind bei mir besonders stark ausgeprägt und treiben mich oft in den Stress – bringen mich zusätzlich unter Druck?
  
- ? Welcher Antreiber oder welche Antreiber sind bei meiner ausgewählten Stresssituation am Werk? (Womit versuche ich die Situation zu bewältigen? Mit Perfektion, mit Geschwindigkeit, mit Abstimmung darauf was die anderen wollen, mit viel Anstrengung oder mit Stärke, Aushalten und alles alleine schaffen?)

### Antreiber-Tests online / PDF Download

<https://business-fighter.de/burnout-praevention/go/>

Online den Test mit interessanten Zusatzinfos zum stärksten Antreiber. Ohne Registrierung, Kein Eingehen auf Punkte und die restlichen Antreiber, die vielleicht auch interessant sind.

<http://www.anti-stress-akademie.com/der-antreibertest/>

PDF Download um den Test in Ruhe selber zu machen, zusammenzurechnen und auszuwerten.

## 4. „Erlauber“ an die Seite von Antreibern stellen

---

Wenn wir erkannt haben welche Anweisungen – sprich Antreiber – uns zu oft und zu sehr unter Stress setzen, können wir diesen für gewisse Bereiche und Situationen sogenannte „Erlauber“ zur Seite stellen. „Erlauber“ sind Gedanken, die uns erlauben unsere Antreiber bewusst aufzuweichen und ihnen NICHT IMMER folgen zu müssen. Sie sind eine Art positive Glaubenssätze. Sie können uns darin unterstützen, uns die Freiheit wiederzuholen, Antreiber als Qualitäten selektiv einzusetzen und mit uns und der Welt auch zufrieden zu sein, wenn wir sie nicht voll erfüllen.

### Beispiele für „Erlauber“-Sätze

- **Sei perfekt!** = Gut ist gut genug. Ich bin gut so wie ich bin. Unabhängig von dem was ich kann und weiß, bin ich als Mensch gut. Ich darf Fehler machen. Alle machen Fehler und alle haben Schwächen. Ich muss nicht alles wissen / können. Fehler machen sympathisch & zugänglich. Oft wirken Menschen die perfekt scheinen, nicht sonderlich sympathisch.
- **Streng dich an!** = Arbeit darf Spaß machen. Großes kann auch leicht sein. Die Dinge die ich mache funktionieren einfach. Einfaches kann wertvoll sein. Ich darf entspannen. Ich darf Erfolge genießen. Ich darf Glück haben.
- **Sei gefällig! Mach es allen Recht!** = Meine Bedürfnisse und Wünsche sind auch wichtig. Ich muss nicht bei allen beliebt sein. Es allen recht machen funktioniert nicht. Ich darf auch mal „nein“ sagen. Ich darf ehrlich sein, auch wenn es jemandem nicht gefällt. Wenn ich zu mir stehe bin ich authentisch. Wenn ich nie sage was ich wirklich denke, wissen die Menschen rund herum nie woran sie wirklich sind. Ich bin gut und liebenswert auch wenn jemand mal mit mir unzufrieden ist.
- **Beeil dich! Sei Schnell!** = Ich darf mir Zeit nehmen. Ich darf Pausen machen. In der Ruhe liegt die Kraft. Jeder Sprinter braucht auch Regenerationszeiten. Eine gute Analyse spart Zeit. Ich bin schnell genug. Gut Ding braucht Weile.
- **Sei stark!** = Ich darf zeigen was ich fühle. Ich muss nicht alles aushalten. Ich kann um Hilfe bitten ohne mein Gesicht zu verlieren. Gefühle zu zeigen und Schwächen zuzugeben beweist große Stärke. Ich bin stark genug. Im Team kommt es oft zu besseren Ergebnissen. Ich achte auf meine Ressourcen.

Es geht nicht darum Deine Antreiber zu eliminieren, denn sie sind **Qualitäten**, sondern es geht darum, sie selbstbestimmter und bewusster nutzen und auch mal zur Seite legen zu können. Du wirst sehen, dass sich allein durch bewusstes Wahrnehmen des dahinterliegenden Bedürfnisses und Deiner Antreiber, Dein Stressgefühl verändert.

Erlauber können neben Sätzen auch z.B. **Bilder oder Lieder** sein, die Dich unabhängig von Deinen Antreibern „zufrieden und satt“ fühlen lassen oder auch **Erinnerungen** an frühere Ereignisse sein, wo Du „Erfolg“ hattest OHNE deinen Antreibern zu folgen.

## FRAGEN und AUFGABEN

### Welche „Erlauber“ fühlen sich gut an?

Lese Dir die „Erlauber“-Beispiele auf der vorherigen Seite für Deine stärksten 2 Antreiber durch und notiere oder markiere Dir diejenigen, die Dir ein Gefühl von **Erleichterung, Entspannung und Freiheit** geben. **Wandle die Sätze ab**, oder entwirf eigene Versionen, sodass Deine „Erlauber“ für Dich gut und **glaubhaft** sind. Neue Gedanken setzen sich in unserem Gehirn besser fest, wenn wir sie mit positiven Emotionen verbinden und sie oft wiederholen!

? Welche „Erlauber“ fühlen sich an der Seite meines stärksten Antreibers ..... gut an?

? Welche „Erlauber“ fühlen sich an der Seite meines zweitstärksten Antreibers ..... gut an?

Ergänze Deine Erlauber-Sätze durch Erinnerungen, Bilder, Musik etc. damit Du sie noch besser spüren kannst!

### Erlauber lebendig werden lassen

Sag Dir ab jetzt täglich in der Früh Deine wichtigsten Erlauber als positive Glaubenssätze laut vor und nutze Deine Erinnerungen und Bilder etc. Suche einfache Situationen in Deinem Leben, wo Du sie ausprobieren und nutzen kannst und beginne mit der Umsetzung!

## 5. Wünsche & Ziele als Richtungsweiser & Zugpferde

---

Wir wissen nun, dass so ziemlich alles was uns bewegt, an der Basis mit unseren Bedürfnissen zu tun hat. Wir bauen Spannung auf, setzen Energie frei und stressen uns um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. **Bedürfnisse sind mit Wünschen und Zielen** eng verbunden. Nichts motiviert so, wie die Aussicht unsere Bedürfnisse zu befriedigen und unsere Wünsche zu erfüllen - oder die Angst etwas zu verlieren was uns wichtig ist. Das ist der Motor für Veränderungen: **Zug oder Druck bzw. Liebe oder Angst, oder beides in Kombination.**

### Wünsche und Ziele definieren

Auf den nächsten Seiten geht es um Wünsche und Ziele in Bezug auf Stresssituationen. Im ersten Schritt können wir ruhig Wünsche an unsere Außenwelt (andere Menschen, die Umwelt, Bedingungen etc.) formulieren. Dann fokussieren wir jedoch auf Wünsche für unser Innenleben. Diese sollen uns ermächtigen, aus uns selbst heraus, leichter und stressfreier mit den Situationen und uns selber umzugehen.

**Das kann z.B. sein:** besser abgrenzen können; „Nein“ sagen lernen; Verdauung in den Griff bekommen; Rückenschmerzen loswerden; körperlich oder gedanklich zur Ruhe kommen; uns selber akzeptieren; das Gefühl haben genug zu sein; mit Veränderungen oder Ängsten besser umgehen; entspannen können; auftanken können; mehr Energie haben.

Wir können diese Wünsche für unser Innenleben auch direkt mit unseren **Stressoren, Grundbedürfnissen und Antreibern verbinden** wie z.B. mehr so sein wie wir sind; unabhängiger davon sein, was die anderen denken oder gut finden; mehr Spaß im Leben haben; langsamer aber gründlicher werden; nicht mehr von Vorgesetzten und der Angst vor dem Jobverlust stressen lassen; um Unterstützung fragen können und delegieren können.

## FRAGEN und AUFGABEN

Nimm dir Deine 1-2 stärksten Stresssituationen und beantworte folgende Fragen

### Im Außen

? Was wünsche ich mir von meiner Umwelt, den Anderen, der Situation an sich, damit sich diese in Wohlgefallen auflöst? Was passiert, was machen die anderen Beteiligten, wie verändert sich die Umwelt?

? Was müsste ich hierzu „im Außen“ beitragen oder machen?

(z.B. mit jemanden reden, etwas austauschen, etwas in Gang bringen, aufräumen, einen Plan machen, mir Zeit für etwas oder jemanden nehmen. **Alles was sich ohne innere Veränderung machen lässt**)

? Wie realistisch ist es, dass sich die Situation im Außen so verändert?

? Ist mir das was ich machen müsste dafür, der Aufwand wert?

### Im Innen

? Was wünsche ich mir für diese Situationen in meinem Innenleben? Welche inneren Qualitäten und Kompetenzen wünsche ich mir um hier stressfrei durchzugehen?

? **An welchen 1-2 dieser Qualitäten / Kompetenzen möchte ich jetzt arbeiten?** Welche scheinen mir aktuell am wichtigsten bzw. haben am meisten Kraft für mich?



## 6. Gedanken, Emotionen und ein „neues Ich“

---

Unsere Wünsche bekommen erst eine wirklich transformierende Kraft, wenn sie mit starken Emotionen verbunden sind. Wir müssen **unsere Ziele spüren** damit sie sich tiefer in uns eingravieren. Gedanken und innere Bilder zu fühlen, verändert uns, denn Gedanken können starke Emotionen und **Hormonausschüttungen im Körper** bewirken. Sie sind mit körperlichen Prozessen verbunden. Über Intensität der Emotionen und Wiederholung verändern sich unsere Strukturen im Gehirn. (vgl. Dispenza 2014) Dies bestimmt in der Folge unsere zukünftige Wahrnehmung wesentlich mit, unsere Entscheidungen und Handlungen und somit auch was uns wie stark stresst – und zwar in beide Richtungen!

### Identifikation mit dem Zielzustand und dem „neuen Ich“

Wünsche, in Form von Gedanken und damit verbundenen Emotionen, können uns daher als Zugpferde oder Nährböden für innere Veränderungen in Richtung Stressfreiheit dienen. Dafür müssen wir unsere **Ziele konkret machen, greifbar machen**, ein starkes Gefühl dafür entwickeln, wie wir uns am Ziel fühlen, was dann anders ist und was für ein Mensch wir am Ziel sind.

Wir müssen uns mit dem Ziel und dem wie wir uns fühlen und wer wir dann sind identifizieren! **Wir bauen eine neue Identität auf!** Es macht einen Unterschied ob wir etwas machen, nur um wohin zu kommen oder ob wir etwas machen als Ausdruck unserer Identität – als Teil dessen was wir sind! (Clear 2018)

**Unsere neue Identität kann z.B. sein:** „Ich bin ein gesunder, vitaler, aktiver Mensch mit viel Energie.“ „Ich bin ein umweltbewusster Mensch, der nachhaltig lebt.“ „Ich bin ein gelassener und freudiger Mensch der sich durch alltägliche Angelegenheiten nur selten stressen lässt.“ Ich bin ein Mensch der beruflich erfolgreich ist und gleichzeitig freundlich und menschlich bleibt.“ „Ich bin ein Mensch der durch Fehler lernt und deshalb auch Fehler machen darf.“ „Ich bin ein Mensch der laufend lernt und persönlich wächst und auch die Widrigkeiten des Lebens dafür nutzt.“

Unsere **Entscheidungen und Aktionen sind der Ausdruck unserer Identität**. Wenn wir uns das vor Augen halten, und uns in einer Stresssituation z.B. fragen: „Was würde ein gesunder, vitaler und aktiver Mensch in dieser Situation tun?“ dann fallen viele ungünstige Möglichkeiten automatisch weg und es bleiben die übrig, die unser „neues Ich“ fördern.

## FRAGEN und AUFGABEN

**Versetze Dich in Deine Wunschvorstellung** der ausgewählten Stresssituation. Du hast die Qualitäten und Kompetenzen entwickelt und gestärkt, die Dir helfen stressfrei zu bleiben. Du und die Situation sind stressfrei gelöst! Du fühlst dich gut!

Konkretisiere dein Gefühl und mache dein Ziel greifbar mit folgenden Fragen:

- ? Wie sieht die Situation am Ziel von außen betrachtet aus, wie sieht das Endergebnis aus?
- ? Wie fühle ich mich am Ziel - körperlich und emotional? (Wo, was, wie, wie stark etc.)
- ? Was ist sonst noch anders? (Wie reagieren andere auf mich und meine Art zu agieren? Worauf hat das, wie ich jetzt bin, noch Einfluss?)
- ? Was für ein Mensch bin ich am Ziel? Ich bin ein ..... Mensch der .....

Durch diese Konkretisierung in Worten, inneren Bildern und Emotionen **legst Du Deinen Fokus in allen Ebenen auf das Ziel** – auf Deinen Wunsch. Du kannst damit leichter und gezielter Maßnahmen definieren und bleibst leichter motiviert– denn Du weißt wie gut es sich anfühlt, was alles anders ist und „wer Du bist“ – und das Beste daran ist: jede Maßnahme die Du darauf basierst, jeder Schritt, verkörpert bereits Deine „neue Identität“ – Dein Ziel – im Hier und Jetzt!

## 7. Resilienz & Resilienzkompetenzen

RESILIENZ kann definiert werden, als die Fähigkeit, sich während schwierigen Zeiten aufrecht zu halten, nach Widrigkeiten rasch wieder auf zu richten und aus Krisen zu lernen. Sie wird auch oft als „Immunsystem der Psyche“ oder „**psychische Elastizität**“ bezeichnet. (vgl. Kalisch 2017) Ein resilientes System kann sich an Veränderungen und neue Einflüsse anpassen.

Resilienz steht beim Menschen vor allem für die **Anpassungsfähigkeit** der Psyche. Da Körper und Geist jedoch untrennbar miteinander verbunden sind, und Resilienz allgemein auch auf Materialien, Pflanzen, Zellen etc. bezogen wird hat auch eine gesunde Physis einen wichtigen Stellenwert für die Resilienzförderung beim Menschen. Ein hoch resilienter Mensch geht mit Stress, Druck, Veränderungen, Krisen und einschneidenden Erlebnissen gesünder und besser um. Dies ist das Ergebnis aus einem **Mosaik an Qualitäten und Kompetenzen**, die ein hoch resilienter Mensch stärker entwickelt und ausgebaut hat als ein weniger resilienter Mensch.

**Darunter fallen z.B.:** sich selber kennen, sich und Situationen akzeptieren können und mit dem gehen was ist, Lösungen suchen und nicht ewig am Problem hängen bleiben, sich um sich selbst kümmern und innere Regulationsmechanismen nutzen, Beziehungen pflegen, die einem gut tun, sein Leben in die eigene Hand nehmen, offen sein für Neues und stetig lernen, Visionen entwickeln und etwas verfolgen das mit den eigenen Werten und Potentialen in Verbindung steht. (vgl. Amann, 2014) Über Meridianarbeit und ihre verbindende Wirkung können wir auch diese Kompetenzen und Qualitäten unterstützen.

Es gibt verschiedene Modelle der Resilienz, wobei sich ein Großteil der Kernkompetenzen in den Modellen überschneiden. **Ella-Gabriele Amann** definiert in ihrem Modell des **Resilienz-Zirkels** die folgenden 16 Resilienzkompetenzen in 8 Ebenen. Sie fasst in einer Ebene jeweils zwei Kompetenz- bzw. Entwicklungsfelder zusammen die eng miteinander in Verbindung stehen.



## Welche Resilienzkompetenzen könnten besonders hilfreich sein?

Der erste Schritt für den Ausbau von Kompetenzen ist zu eruieren, welche für meine Zielsetzung – in diesem Fall der gesunde und gute Umgang mit Stresssituationen und Stressphasen – und meine individuelle Situation besonders wirkungsvoll sein können. Dabei hilft ein Verständnis der Begriffe und ein paar Fragen zu jeder Kompetenz um ihr auf den Zahn zu fühlen. (Kurz-Beschreibungen der Resilienzkompetenzen vgl. Amann 2015 & 2019)

### Optimismus & Selbsteinschätzung / Selbstbild



Uns selbst kennen, wissen wer wir sind und was wir möchten. Bewusstsein entwickeln für die eigenen Stärken, Fähigkeiten Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze, Antreiber, Bedürfnisse, Ängste etc. Ein grundsätzlich positiver Blick auf die Dinge und ein Fokus auf das was „gut“ ist, hilft uns Krisen und Veränderungen als Chancen und Möglichkeiten zu nutzen.

#### **Mögliche Fragen zur Einschätzung dieser Resilienzkompetenzen**

- ? Auf welche Stressfaktoren / welche Stressoren reagiere ich? Was stresst mich?
- ? Wo spüre ich Stress körperlich und was macht er mit mir (Symptome)?
- ? Welche Grundbedürfnisse sind bei mir im Mangel? Was laufe ich hinterher? (Existenz/Überleben, Sicherheit, Fortpflanzung, Bindung, Anerkennung/Liebe, Autonomie/Selbstbestimmung, Lust/Freude)
- ? Welche Antreiber sind besonders stark in mir verankert? (Sei schnell! Mache es allen Recht! Sei perfekt! Streng dich an! Sei stark und schaffe alles alleine!)
- ? Welchen negativen Glaubenssätzen folge ich in den verschiedenen Lebensbereichen? (Beruf, Familie, Beziehung, Geld, Erfolg, Rolle als Mann/Frau, Mutter/Vater etc. )
- ? Was hilft mir allgemein in Krisen / schwierigen Situationen?
- ? Glaube ich, dass ich grundsätzlich für alles eine Lösung finden kann?
- ? Vertraue ich mir und dem Leben? Starte ich generell mit Zuversicht in den Tag?
- ? Sehe ich in mir und anderen zuerst eher das Positive oder das Negative?

### Akzeptanz & Realitätsbezug



Rahmenbedingungen, persönliche Grenzen, Unsicherheiten und Veränderungen wahrzunehmen und wirklich anzunehmen ist nicht nur für Entscheidungen und einen gezielten Ressourceneinsatz wertvoll, sondern auch die Voraussetzung für jede Verbesserung.

#### **Mögliche Fragen zur Einschätzung dieser Resilienzkompetenzen**

- ? Kann ich Situationen und äußere Umstände, die ich nicht ändern kann, so akzeptieren wie sie gerade sind?

- ? Kann ich mich selber als Ganzes so akzeptieren wie ich gerade bin? Kann ich meinen Körper so akzeptieren wie er jetzt ist. Kann ich meine Gedanken und meinen Wissensstand so wie er gerade ist akzeptieren? Kann ich meine Gefühle, Stimmungen und meinen aktuellen Energiepegel so akzeptieren wie sie aktuell sind?
- ? Kann ich andere Menschen so annehmen wie sie gerade sind?
- ? Merke ich große Unterschiede darin wie ich mich selbst sehe und wie mich andere sehen?
- ? Wenn ich mich nach Prüfungen selbst einschätze, stimmt das oft mit dem Ergebnis überein oder nicht?
- ? Kenne und respektiere ich meine Grenzen oder gehe ich regelmäßig über meine Grenzen?

## Lösungsorientierung & Kreativität



In Zeiten der Veränderung und der Krisen sind es nicht die alten Muster, Routinen und bekannten Strategien die zu passenden Lösungen führen. Es sind kreative Ideen, neue Wege und innovative Ansätze mit Fokus auf Lösungen.

### Mögliche Fragen zur Einschätzung dieser Resilienzkompetenzen

- ? Fokussiere ich lange auf das Problem oder rasch auf mögliche Lösungen?
- ? Glaube ich, dass es für alles mehr als eine Lösung gibt?
- ? Darf ich Fehler machen? Bin ich OK damit, wenn ich Fehler mache?
- ? Fallen mir Beispiele ein, von vergangenen Herausforderungen, Problemen, Krisen oder schweren Zeiten, für die ich kreative Lösungen gefunden habe, die gut funktioniert haben?
- ? Möchte ich für die aktuelle Situation wirklich eine Lösung finden oder bietet mir das Problem etwas, das ich halten möchte? z.B. Sicherheit, einen Grund so zu bleiben wie ich bin, Aufmerksamkeit und Zuwendung.

## Selbstregulation & Selbstfürsorge



An- und Abschalten können, den Wechsel zwischen Aktivität und Regeneration, Sympathikus und Parasympathikus, Aufregung und Abregung, Anspannung und Entspannung, Stress und Chill-out. Uns spüren, Bedürfnisse ernst nehmen und auf den Körper hören. Auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene für uns sorgen.

### Mögliche Fragen zur Einschätzung dieser Resilienzkompetenzen

- ? Kann ich nach einem aufwühlenden Erlebnis oder einer Stresssituation rasch wieder runterkommen, entspannen und meine Balance finden?
- ? Kann ich nach einem intensiven Tag gut einschlafen?
- ? Kann ich mich trotz eines ungelösten Problems, eines bestehenden Konflikts, einer unklaren Situation, auf etwas anderes konzentrieren und meinen Fokus halten?
- ? Weiß ich, was mir Freude macht, wo ich auftanken kann, was mich entspannen lässt?

- ? Nehme ich mir regelmäßig Zeit für mich, wo ich das tue was mir guttut und ich auftanke?
- ? Sind meist die Bedürfnisse anderer wichtiger als meine eigenen?
- ? Erledige ich immer erst alles was zu tun ist, bis ich mir eine Pause gönne?
- ? Schlafe und entspanne ich für mich ausreichend?
- ? Esse ich regelmäßig, gesund, warm und in Ruhe?
- ? Umgebe ich mich hauptsächlich mit Menschen die mir guttun?
- ? Lache, tanze und bewege ich mich regelmäßig?
- ? Mache ich regelmäßig Urlaub oder nehme ich mir Auszeiten von Job, Familie etc.?

## Selbstverantwortung & Gestaltungskraft/Selbstwirksamkeit



Das Leben in die eigene Hand nehmen, unabhängig und eigenständig entscheiden und umsetzen. Der Glaube daran, dass die eigenen Gedanken, Worte und Taten einen Unterschied machen.

### Mögliche Fragen zur Einschätzung dieser Resilienzkompetenzen

- ? Hat Verantwortung für mich mehr mit Last oder mit Freiheit zu tun?
- ? Übernehme ich Verantwortung für mein Leben?
- ? Lasse ich die anderen um mich herum ihre Verantwortung für ihr Leben übernehmen?
- ? Mache ich immer wieder jemand anderen, die Umwelt, äußere Umstände, den Verkehr, das Wetter etc. für das was mir passiert und wie die Dinge laufen verantwortlich?
- ? Kann ich mich an große Entscheidungen, Taten, Erfolge in meinem Leben erinnern, die ich aus eigener Kraft vollbracht habe, die Richtungsweisend waren und auf die ich stolz bin?
- ? Glaube ich an vorbestimmtes Schicksal oder den freien Willen? Oder beides?
- ? Glaube ich, dass ich grundsätzlich alles machen kann, wenn ich es will, daran konsequent arbeite und geduldig bin?
- ? Wie groß ist mein gefühlter Handlungsspielraum? Wie frei fühle ich mich?
- ? Glaube ich daran, dass meine Gedanken, Gefühle, Worte und Taten für mein Leben einen Unterschied machen – eine Wirkung haben?
- ? Habe ich aktuell die Kraft etwas für mich zum Besseren zu verändern?

## Beziehungen & Netzwerke



Gute Beziehungen sind einer der ersten Faktoren, die sich in der Resilienzforschung als extrem wirkungsvoll herausgestellt haben. Die Inanspruchnahme und das Anbieten von Unterstützung sowie die Pflege von Netzwerken sind aus Sicht der Resilienz von hoher Bedeutung. Zu wissen an wen wir uns in schwierigen Situationen wenden können ist einer der Vorteile eines guten Netzwerkes.

### **Mögliche Fragen zur Einschätzung dieser Resilienzkompetenzen**

- ? Habe ich genügend gute Beziehungen, wo ich mich gehört und unterstützt fühle?
- ? Habe ich viele Beziehungen, die mir mehr Kraft kosten als sie mir bringen, die mich auslaugen, runterziehen, einengen?
- ? Wünsche ich mir mehr, neue oder bessere Beziehungen?
- ? Habe ich ein Netzwerk, das mich in einer schweren persönlichen Krisensituation auffängt? Wo ich immer hin kann?
- ? Habe ich ein passendes Netzwerk um beruflich schlechte Zeiten überstehen zu können?
- ? Habe ich im Familien-, Freundes- oder Nachbarschafts-Kreis ein Netzwerk, das mir bei alltäglichen Herausforderungen behilflich sein kann?
- ? Fragen mich manchmal Menschen um Unterstützung?
- ? Habe ich Vorbilder, deren Lebensweg und Taten für mich inspirierend sind?
- ? Habe ich Menschen, von denen ich lerne und die mir bei Fragen zur Seite stehen?

### **Zukunftsgestaltung & Visionen**



Klare Visionen, Pläne und Werte entwickeln und sich danach richten. Voraussetzung dafür ist jedoch zu wissen, wer wir sind und welche Werte, Bedürfnisse und Ziele wir haben. D.h. wir brauchen hierfür Klarheit aus der Ebene des Selbstbildes / der Selbsteinschätzung.

### **Mögliche Fragen zur Einschätzung dieser Resilienzkompetenzen**

- ? Habe ich das Gefühl, dass ich meine Zukunft zum Großteil selber gestalten kann?
- ? Wovon träume ich? Wovon habe ich als Kind geträumt?
- ? Habe ich eine Vision wie mein Leben in 3,5,10 Jahren aussehen soll?
- ? Habe ich Visionen in den Bereichen Beruf, Aufgabe, Wissen & Kompetenzen, Partnerschaft, Familie, persönliche Entwicklung, Körper & Gesundheit?
- ? Habe ich aus diesen Visionen abgeleitete konkrete Ziele für die nächsten Monate/Jahre?
- ? Habe ich einen Umsetzungs-Plan und eine Strategie für diese Ziele?
- ? Womit kann ich heute beginnen?
- ? Was bin ich für ein Mensch, wenn ich meine Visionen verwirkliche?
- ? Glaube ich, dass aus Krisen etwas Gutes für meine Zukunft entstehen kann? Wann ist das in der Vergangenheit der Fall gewesen?

## Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft



Gutes Improvisationsvermögen setzt Flexibilität und offenes Interesse voraus. Improvisation und Lernen brauchen Raum und Verbindung sodass sich neue Denk- und Verhaltensmuster bilden können. Die Bereitschaft Fehler zu machen, ist wichtig. Lernen und Improvisieren sind Grundlagen für eine gelungene Anpassung.

### **Mögliche Fragen zur Einschätzung dieser Resilienzkompetenzen**

- ? Bilde ich mich regelmäßig weiter? Wann habe ich meine letzte Weiterbildung, Ausbildung, mein letztes Seminar, Workshop, meinen letzten Vortrag oder meine letzte Schulung besucht? Wann ist das nächste Mal geplant?
- ? Macht mir etwas Neues zu lernen, etwas zu verstehen, Input zu bekommen Freude?
- ? Kann ich gut zuhören und beobachten? Kann ich mich in andere hineinversetzen?
- ? Höre ich auch dann offen und interessiert zu, wenn jemand eine gänzlich andere Meinung vertritt als ich, oder steige ich da rasch mit meiner Aufmerksamkeit aus und versuche nur meine Meinung zu rechtfertigen?
- ? Verwende ich oft Sätze mit: "Ja, aber..."
- ? Bin ich grundsätzlich neugierig, wissbegierig, interessiert? Recherchiere ich gerne Sachverhalte aus verschiedenen Blickwinkeln?
- ? Lese ich gerne Sachbücher oder Bücher aus denen ich etwas lernen kann?
- ? Habe ich in wichtigen Situationen schon improvisieren müssen? War ich damit erfolgreich bzw. zufrieden?
- ? Versuche ich immer alles genau zu planen und habe ich gerne alles unter Kontrolle?
- ? Bekomme ich leicht Stress und Angst, wenn sich kurzfristig etwas ändert?
- ? Hat improvisieren müssen einen Reiz für mich?
- ? Darf ich Fehler machen und sehe ich Fehler als Lernmöglichkeiten?
- ? Versuche ich alles um auch kleine Fehler zu vermeiden und fühle ich mich länger schlecht, wenn ich einen Fehler gemacht habe?
- ? Halte ich lieber einen einstudierten Vortrag oder diskutiere ich lieber interaktiv mit dem Publikum?
- ? Gibt es Lebensbereiche wo ich einen genauen Plan brauche und andere, wo ich alles offenlassen kann (z.B. im Urlaub, auf Reisen)?

## **FRAGEN und AUFGABEN**

Lese Dir die Beschreibungen und die Fragen durch und such Dir in einem ersten Schritt 1-3 Kompetenzen heraus die Du ausweiten und stärken möchtest.



## 8. Zusammenfassung & Start in die Veränderung

---

Nachdem der Wunsch klar und spürbar ist und wir uns mit unserem „neuen Ich“ identifizieren, können wir alles zusammenfassen, eine erste Aktion definieren und in die Umsetzung starten.

### FRAGEN und AUFGABEN

#### Die Eckpfeiler und die Richtung sichtbar und spürbar machen

Fasse die wichtigsten Eckpfeiler deiner bisherigen Arbeit auf einem separaten, von dir frei, schön und kreativ gestaltetem Blatt oder Plakat zusammen und lege oder hänge es an einem für Dich prominenten Platz auf! So hast Du das Wichtigste auf einen Blick immer sichtbar und wirst an das, woran Du dran bist, erinnert. Die folgenden Inhalte sollen in diesem Blatt auf Deine Art und Weise verarbeitet sein:

- Die „Erlauber“, die ich in mein Leben bringe, sind:
- Mein Wunsch, in Bezug auf meinen Umgang mit Stress, ist:
- Meine Qualitäten und Kompetenzen, die ich entwickeln / ausweiten möchte, sind:
- Meine neue Identität ist: Ich bin .....

#### Startschuss

Als erste Maßnahme ist es schön eine **konkrete, einmalige Aktion zu setzen**. Etwas gut und rasch Machbares. Z.B. ein Telefonat, ein Gespräch, ein E-Mail, eine Anmeldung bei einem Weiterbildungs-Kurs, einem Fitnesscenter, einem Tanzverein, der Kauf von Laufschuhen, einem Eintrag im Kalender, das Aufhängen eines großen Plakates mit einer passenden Erinnerung, das Stellen eines Weckers, das Herunterladen und Befüllen einer Habits-App.

- ? Welche konkrete, für mich gut machbare Aktion, setze ich in den nächsten Tagen als Startschuss? (Was, wann, wie und mit wem?)
- ? Gibt es sonst noch konkrete, punktuelle Maßnahmen, die für meinen Wunsch essentiell sind? Wenn ja, welche und wann werde ich diese umsetzen? (Plan!)

## 9. Neue Gewohnheiten

---

Gewohnheiten sind wiederkehrende Aktivitäten die wir im täglichen Leben weitgehend automatisch ausführen. Sie geben uns eine gewisse Struktur und sind ein wichtiger Teil des Ausdrucks unserer Persönlichkeit. Daher ist das Etablieren von passenden Gewohnheiten und das Ablegen von unpassenden einer der effektivsten Schritte zur persönlichen Veränderung.

**Neue Gewohnheiten sollten einen klaren Bezug haben zu**

- **den Grundbedürfnissen**, bei denen wir immer noch Mangel spüren,
- **den Antreibern**, die uns in Stress versetzen, und deren „Erlaubern“
- **den Qualitäten & Kompetenzen**, die uns bei der Umsetzung der Wünsche unterstützen
- **unserer „neuen Identität“** – zu dem Menschen, der wir sein wollen!

**Beispiele für solche, kleine Gewohnheiten sind:** 10 Minuten täglich in der Früh bewegen, den Zucker- oder Kaffeekonsum halbieren, Stiegen steigen statt die Rolltreppe nehmen, 1 Minute täglich im Spiegel anlachen, 1x pro Tag auf sich stolz sein, 3x pro Woche „Nein“ sagen, Zeit für eine warme Mahlzeit nehmen, regelmäßig eine kurze Pause machen, eine Atemübung in der Mittagspause, 3x wöchentlich eine Yogasession, 1x pro Woche jemanden treffen der uns am Herzen liegt, eine kurze Meditation täglich vor dem Einschlafen. **Mehr solche Ideen und einige konkretere Beschreibungen findest Du in Kapitel 10.**

Bücher, Websites, das private Umfeld, Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Physiotherapeut:innen, Trainer:innen, Mental-Coaches u.v.m. können bei der Suche nach passenden Maßnahmen und Gewohnheiten unterstützen. Auch Shiatsu-Praktiker:innen unterstützen Dich natürlich gerne bei Ideen die zu Deinem Meridianbild passen und der TCM und taoistischen Lebenslehre entsprechen.

### Eigenschaften von erfolgreichen, neuen Gewohnheiten

1. **Gute Sichtbarkeit** (auffällig, gut zugänglich, präsent, im Kalender, Handy etc.)
2. **Einfache Umsetzung** (leicht umzusetzen, zeitlich kurz, wenig Zusatzaufwand)
3. **Hohe Attraktivität** (klarer Konnex zu dem was ich will, mit einem Ziel mit viel Zug)
4. **Kurzfristig mit etwas Angenehmem verbunden** (die Aktivität/Gewohnheit sollte mit einer kurzfristig angenehmen Erfahrung verbunden werden, mit einer Belohnung, mit etwas das Freude macht)

Diese Eigenschaften sind dem sehr empfehlenswerten Buch „Atomic Habits“ von James Clear entnommen, in dem auch viele praktische Beispiele zur Umsetzung nachzulesen sind.

## Ideen zu Maßnahmen und Gewohnheiten sammeln

Nimm Dir ein großes Blatt und beginne Ideen zu Maßnahmen und neuen Gewohnheiten zu sammeln! Dinge die Dich mit der Zeit zu Deinen Zielen führen sollen – bzw. Dinge die ein Mensch Deiner neuen Identität macht!

Einfach mal alles aufschreiben! **Keine Riesendinge, keine Monsteraufgaben!** Es geht darum ein paar kleine Veränderungen, kleine Übungen, kleine Gedanken, kleine neue Gewohnheiten für dein tägliches Leben zu finden. Sie sind Teil des Ziels, Bausteine für Deinen Wunsch und beinhalten bereits das Ziel und Deine neue Identität in sich.

### IDEEN FÜR ÜBUNGEN NACH RESILIENZKOMPETENZEN GEGLIEDERT FINDEST DU IM NÄCHSTEN KAPITEL!

## Einen konkreten Plan machen und Deinen Kalender nutzen

**Bei zeitlich planbaren, regelmäßigen Aktivitäten** definieren wir WAS und WIEVIEL wir genau machen - WANN, WO, WIE OFT, WIE LANGE.

Studien haben gezeigt, dass die Quote der Umsetzung bei einem schriftlichen Plan um bis zu **3x so hoch** ist wie beim selben Vorsatz ohne Verschriftlichung. (Clear.J, 2018) Wir minimieren damit unseren Energieverlust bei Entscheidungen und setzen die Aktivierungsenergie herab.

Daher: Die Zeiten im **Kalender** eintragen! Einen Wecker am Handy stellen!

**Bei situationsspezifischen Vorhaben wie z.B. „Nein“ sagen**, definieren wir konkrete Lebensbereiche – d.h. konkrete Situationen, in denen wir unter Stress kommen und unsere Veränderung üben können z.B. in der Arbeit mit der Chefin, oder in bestimmten Situationen mit Partner, den Kindern etc. und wir definieren wie oft. Z.B. mind. 1x in der Woche zum Vorgesetzten/zur Vorgesetzten „NEIN“ sagen, wenn eine zusätzliche Aufgabe über die normale Arbeitszeit hinaus gehen würde. Im Kalender tragen wir dann auch ein **wann wir unser Vorhaben umgesetzt haben** und wir definieren einen **Check-Termin (z.B. wöchentlich)** an dem wir überprüfen, ob wir im Plan sind und wo wir unseren Plan für die nächste Woche machen.

Es geht nicht darum, alles auf einmal zu machen, es geht nicht um große, schnelle Sprünge - es geht um den Anfang, die Umsetzung, ein konsequentes Dranbleiben und langsames, schrittweises Ausweiten. Wichtig ist hierbei darauf zu achten, dass wir **nicht gleich wieder auf einen unserer Antreiber hineinfallen, wie z.B. alles schnell, anstrengend, perfekt zu machen!**

## FRAGEN und AUFGABEN

### DREI neue Gewohnheiten

- Definiere DREI kleine, einfache und attraktive Gewohnheiten und mache sie gut sichtbar!
- Mache Dir dazu einen konkreten Plan - WAS und WIEVIEL Du genau machst WANN, WO, WIE OFT, WIE LANGE oder in welchen Situationen mit welchen Kriterien!
- Füge dann noch etwas Angenehmes oder eine Belohnung hinzu, die Dir Freude macht!

- 1.
- 2.
- 3.

### Gehe in die Umsetzung!

- Nimm EINE Gewohnheit dieser drei heraus und beginne sofort mit der Umsetzung!
- Nimm in den nächsten Wochen/Monaten immer wieder EINE Gewohnheit dazu, bis du alle drei zusammen in dein tägliches Leben integriert hast.

## 10. Ideen für Übungen, Gewohnheiten, Maßnahmen

---

Je nach Zielsetzung und Thema gibt es eine Vielzahl passender und fördernder Übungen und Gewohnheiten. Hier findest Du eine **Ideensammlung nach den Resilienz-Kompetenzen gegliedert**, von der Du dich gerne inspirieren lassen kannst, dir Teile herausnehmen kannst, Übungen anpassen kannst etc. Die Ideen können Dich auch inspirieren, für andere Qualitäten und Kompetenzen, deine eigenen Übungen und Maßnahmen zu kreieren.

### Optimismus & Selbsteinschätzung / Selbstbild

- Beide Daumen Hoch und mich im Spiegel anlächeln.
- Schriftliche oder bildliche Sammlung meiner Stärken und Kompetenzen, dessen was ich schon geschafft habe, worauf ich stolz bin, was mir Freude macht und was ich gut mache.
- Lebenslauf der Resilienz schreiben / malen: Welche Krisen habe ich bereits erfolgreich überwunden, welche schwierigen Situationen habe ich in meinem bisherigen Leben schon bewältigt? Einen persönlichen
- Fragen zur Selbstkenntnis und Stress beantworten, aufschreiben & sichtbar machen. Bedürfnisse, Antreiber, negative Glaubenssätze und Ängste die stressen, erkennen.
  - Was stresst mich? (Stressfaktoren / Stressoren)
  - Welche Grundbedürfnisse sind bei mir im Mangel? Was laufe ich hinterher? (Existenz/Überleben, Sicherheit, Fortpflanzung, Bindung, Anerkennung/Selbstwert/Liebe, Autonomie/Selbstbestimmung, Lust/Freude)
  - Welche Antreiber sind besonders stark in mir verankert? / Was ist meine dahinterliegende Strategie um meine Bedürfnisse zu erreichen? (Sei schnell! Mache es allen recht! Sei perfekt! Streng dich an! Sei stark und schaffe alles alleine!)
  - Welchen negativen, nicht mehr passenden und stresstreibenden Glaubenssätzen folge ich in den verschiedenen Lebensbereichen? (Beruf, Familie, Beziehung, Geld, Erfolg, Rolle als Mann/Frau, Mutter/Vater etc.)
- Wahrnehmen, wann Antreiber und negative Glaubenssätze im täglichen Leben aktiv werden und Stress verursachen oder verstärken. Beobachten und zuordnen!
- Negative, pessimistische Glaubenssätze in positive, optimistische umformulieren. Diese müssen glaubhaft sein, aber auf der optimistischen Seite. Aufschreiben, gut sichtbar

machen, täglich lesen, in alltäglichen Situationen üben und vor allem in die positiven Gefühle immer wieder hineinversetzen.

- Für jeden negativen Gedanken zu einem Thema das Stress bereitet, auch einen positiven Gedanken finden - was gut ist, was schön ist, worauf ich stolz bin, worauf ich mich freue.
- „Gorilla-Übung“: Tief in den Brustkorb atmen, dabei den Bereich unter dem Schlüsselbein (Lu1) links und rechts mit einer lockeren Faust und einem lockeren Handgelenk abklopfen. Evtl. auch mit Körperdrehung und Armschwung kombinieren.
- Brustkorb öffnende Dehnungsübungen und die Rückseite der Beine dehnen. Z.B. Hände hinter dem Rücken verschränken und vorbeugen, Hände über den Kopf ziehen. Dehnt Arme, Rücken und Rückseite der Beine.
- Brust- und obere Rücken- Muskulatur bewegen und kräftigen.
- 1x in der Woche jeweils zu jemanden in der Arbeit und im Privatleben „Nein“ sagen.
- Raus in die Natur, bewusste, tiefe Atemzüge nehmen und in der frischen Luft bewegen.
- Aus voller Brust schreien, singen – der eigenen Stimme voll und ganz Ausdruck verleihen.
- Die Füße warmhalten, warm trinken, warm essen.
- Lu1, Lu9, Ni3, Ni7 (Metallpunkt am Nieren-Meridian)

## Akzeptanz & Realitätsbezug

- Mich so wie ich gerade bin akzeptieren. Mich in den Spiegel schauen, lächeln und mir laut sagen: „Ich bin genug!“ „Ich bin OK!“ „Ich bin wertvoll so wie ich gerade bin!“ „Egal mit wem ich bin, egal was ich weiß, egal was ich kann, ich bin genug!“ – Auf allen 3 Ebenen, der geistig/intellektuellen, körperlich/optischen und emotionalen/energetischen Ebene.
- Mir meine aktuellen Bedürfnisse, Antreiber, Glaubenssätze, Ängste vor Augen halten. Mir bewusst machen welche davon für mich in meinem Leben für meine Ziele und Wünsche förderlich und welche hinderlich sind. Alle, mit ihren Vor- und Nachteilen für den jetzigen Moment akzeptieren. Jetzt mal OK sein damit – bewusst, aber in Frieden sein.
- Drei Menschen, die mich kennen, aber mir nicht allzu nahe sind um ein ehrliches Feedback innerhalb des Kontextes bitten, in dem sie mich kennen (z.B. als Mitarbeiter, Kollege, Freundin, Tennis-Partnerin). In einem geschützten Rahmen und in Ruhe – mind. 30 Min. Zeit nehmen. Fragen können z.B. sein: Wie siehst du mich, wie wirke ich auf dich, was kann ich deiner Meinung nach gut, was weniger, was ist dir gleich am Anfang an mir aufgefallen,

wofür schätzt du mich, woran könnte ich deiner Meinung nach noch arbeiten? Nur zuhören und Notizen nehmen! Keine Rechtfertigungen oder Diskussionen, nur dankbar annehmen! Wenn dazwischen mal nichts kommt, ruhig abwarten, nach ein paar Minuten der Ruhe kommt meist noch etwas. Am Ende bedanken und in Ruhe auseinandergehen – nicht nachbesprechen!

- Bei der nächsten Situation die mich stresst, ärgert etc. mich selber fragen: Will und kann ich die Situation ändern? Wenn ja: Plan machen und umsetzen. Wenn nein, Gedankenkarussell stoppen und annehmen was ist: Wahrnehmung in den Bauch bringen, 3x tief in den unteren Bauch atmen, den Bauch spüren, dann kurz Arme und Beine ausschütteln und Fokus auf das legen was jetzt gerade ist oder zu tun ist.
- Mi6 und Ma36
- Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Im Kniesitz zurücklegen oder in Bauchlage oder im Stehen Fersen zum Gesäß ziehen)
- Kräftigung und Ausgleich der Oberschenkelmuskulatur und der Bauchmuskulatur – Kräftigung der Mitte (z.B. Planks)

## Lösungsorientierung & Kreativität

- Bekannte Kreativitätstechniken lesen und einige ausprobieren. Z.B. die verschiedenen inneren Stimmen zu Wort kommen lassen, „Das Teile-Parlament“, die Walt-Disney-Räume (Träumer, Kritiker, Realist).
- „Die gute Fee“: Wenn ich mir vorstelle, eine gute Fee würde über Nacht mein Problem lösen, wie wäre es dann? Was würde passieren? Was ist dann anders?
- Mir vor Augen halten, dass es um Lösungen geht und nicht um Probleme!
- Bewusstsein, dass es für alle Probleme mehr als nur eine Lösung gibt und, dass es bei uns Menschen am Ende um ein Gefühl geht -ein Gefühl, das auf unterschiedliche Art erreicht werden kann.
- Bewusstsein dafür worum es wirklich geht. Den Kern erkennen, den Blick weiten. Z.B. geht es nicht darum einen Nagel in eine Wand einzuschlagen, sondern darum, dass am Ende an dieser Wand etwas zu sehen ist das die Menschen, die hier durchgehen positiv inspiriert. So kommen wir weg von Hammer und Nagel als einzige Lösung und hin zur Frage: „Was kann alles inspirieren und wie kann es auf der Wand sichtbar werden? Ein Bild, Spruch,

eine Grafik, kleben, spraysen, zeichnen, schreiben, projizieren etc.). Damit eröffnen sich auf einmal viele verschiedene Lösungsmöglichkeiten.

- Altbekannte Strategien wertschätzen und Situationen finden, in denen sie sinnvoll sind. Sich gleichzeitig eingestehen, dass es für die konkrete Situation eine neue Verhaltensweise braucht.
- Wenn ich in einem Problem stecken bleibe – in einer Krise verharre – dann gibt es Gründe dafür. In diesen Fällen ist es hilfreich mich zu fragen: Was bringt es mir in dem Problem / in der Krise zu bleiben? Oft hat es mit Angst vor Veränderung zu tun, die schlechte Situation ist mir zumindest bekannt, sie bietet mir eine Form von Sicherheit, vielleicht auch Mitleid / Aufmerksamkeit von anderen, eine Rechtfertigung warum gewisse andere Dinge derzeit nicht möglich sind etc. Die Gründe zu verharren und nichts zu ändern ins Bewusstsein zu heben und laut auszusprechen setzt einen inneren Prozess in Gang. Die Entscheidung zu verharren wird klarer und ich kann erkennen wo ich ansetzen kann, um mich zu motivieren etwas zu verändern, etwas zu wagen. Die Frage ist: wie kann ich das was mir das Problem an „Wünschenswertem“ bringt, anders erfüllen und so die Vorteile von beiden Seiten nutzen?
- Le3 (Quellpunkt) + Le8 (Wasserpunkt am Leber-Meridian – Tonisierungspunkt)
- Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur im Grätschsitz
- Kräftigung der inneren Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren)
- Leber-Reinigung, kein Alkohol, Achtung auf Medikamente.
- Nichts tun, Auszeit nehmen, in die Natur gehen, Sport machen, den Kopf frei bekommen - Kreativität braucht Raum und meist etwas Zeit. Es soll ja etwas Neues entstehen!

## Selbstregulation & Selbstfürsorge

- Schlafen, Ruhen, Pufferzeiten einplanen, Urlaub machen.
- Gut, regelmäßig, gesund, warm und in Ruhe Essen.
- Einen Blutbefund machen und eine Ernährungsberatung / ärztliche Beratung in Anspruch nehmen. Die Ernährung umstellen. Bei Bedarf, gezielt und professionell begleitet auch Nahrungsergänzung, Vitamine, Aminosäuren zu sich nehmen.
- Atmen und die Ebene wechseln: Vom Denken ins Spüren, vom Kopf in den Körper – mit dem Atem als Vehikel. Atemübungen – z.B. über die Nase in den unteren Bauch 5 Sek. ein



und 5 Sek. ausatmen (im Geist mitzählen). Den unteren Bauch spüren und die Wahrnehmung im Körper ankern. Der Atem hat Einfluss auf die Hormonausschüttung und den Herzschlag, den gefühlten Stress und die gesamte Stimmung. Dies in Ruhe üben, dann in akuten Situationen anwenden. (Die Sekunden können sich mit der Zeit steigern z.B. 10sec. ein, 10sec. aus...)

- Spannung im Körper spüren, loslassen und Energie fließen lassen: Lokalisieren wo ich die Spannung im Körper spüre, wenn Stress von außen kommt bzw. wenn meine Gedanken und Emotionen in mir Stress verursachen? Bewusst hin spüren und wahrnehmen. Beobachten wie der Atem dann ist, was sich sonst noch verändert und wie meine Stimmung ist. Körperlich die Spannung spüren und kurz leicht verstärken. Dann die Gedanken stoppen und bewusst ein paar tiefe, große Atemzüge nehmen – vor allem dorthin wo die Spannung besonders spürbar ist – loslassen, entspannen, öffnen, weich werden, fallen lassen. Wieder hin spüren und beobachten was sich verändert hat, körperlich und emotional. Wie ist die Stimmung jetzt?
- Bl1+Bl2, Bl10 – Der Blasenmeridian hat Einfluss auf das sympathische Nervensystem
- Meditationen, Qi-Gong, Tai Qi, Yoga etc. – Übungen die mit der Atmung verbunden sind.
- Füße massieren, am Stock gehen, auf einer Fakir-Matte stehen, bloßfüßig gehen
- Bauchmassage (Ampuko) selber machen – Bauch spüren und in den Bauch atmen
- Oberschenkeldehnung, vorne (Fersen zum Gesäß) und hinten (Langsitz vorbeugen), Beweglichkeit und Dehnung der hinteren Beinmuskulatur und des Rückens.
- Bewegen, Tanzen, Singen
- Körperkontakt, Berührung, Massage, Shiatsu
- Mich mit Menschen treffen, die zuhören, wo ich mich geborgen, gehört, akzeptiert fühle.
- Nein sagen zu anderen und Ja zu mir und meinen Bedürfnissen.
- Fastenkur, Detox wirken sowohl als Selbstfürsorge als auch auf die Selbstregulation (auf der Ebene auf der ich am meisten „Schlacke“ ansammle und mich am schwersten beherrschen kann – z.B. Süßes, aber auch Informationen, Eindrücke, Einkaufen, Handy, Spiele, Rauchen, Sex etc.)
- ... bei Selbstfürsorge sind der Kreativität und Individualität keine Grenzen gesetzt!



- Sammlung dessen was ich schon geschafft habe, was ich alles gemacht, gemeistert, abgeschlossen habe, wo ich wichtige, gute Entscheidungen getroffen habe, mein Leben verändert habe, etwas Neues gemacht habe, mich verändert habe. Einen Lebenslauf auf eine etwas andere Art gestalten – groß, sichtbar, bildlich, graphisch, kreativ!
- Umformulierung von negativen Glaubenssätzen in positive. Z.B. Von: „Ich darf nicht auffallen.“ Zu: „Auffallen, Abheben, Herausstechen bringt großen Vorteil in Konkurrenzsituationen.“ Der positive Glaubenssatz sollte so formuliert sein, dass er sich glaubhaft und wertvoll anfühlt. Desto stärker eine positive Emotion damit verbunden wird, ein Erlebnis, eine Erinnerung, ein Wunsch etc. desto wirkungsvoller ist die Wiederholung des Glaubenssatzes für die Veränderungen im Gehirn und den inneren Muster.
- Meinen stärksten Antreibern passende „Erlauber“ zur Seite stellen. Z.B. „Sei perfekt – Mach keine Fehler!“ den Erlauber „Fehler sind Lernmöglichkeiten!“ zur Seite stellen. Auch hier geht es vor allem darum, dass es geglaubt und gefühlt werden kann!
- Bewusstsein für die Kraft der Selbstverantwortung schaffen. Verantwortung hat etwas mit „Erwachsen sein“ zu tun – ohne Verantwortungsübernahme entsteht keine echte Entscheidungs- und Handlungsfreiheit. Verantwortung und Freiheit sind zwei Seiten einer Medaille. Klären was für mich Selbstverantwortung bedeutet – was das Gute daran ist. Mein Leben in die eigene Hand nehmen – aber auch den anderen ihre Selbstverantwortung geben/zurückgeben.
- Klären welche Rollen und welche Verantwortungen ich derzeit habe und übernehmen möchte und welche nicht.
- Bewusst machen, wo ich üblicherweise gerne Verantwortung abgebe – Ausreden verwende, die Schuld jemanden anderen oder den Umständen gebe, wo ich wegschaue etc. Herausfinden warum und ob ich das dabei belassen möchte oder nicht. Veränderungen definieren, mit denen ich das, was meine Verantwortung ist, auch tatsächlich übernehme.
- Bei Entscheidungen folgenden Ablauf üben: Mich fragen, ob es meine Entscheidung – meine Verantwortung ist oder nicht. Wenn ja, die mir zur Verfügung stehenden Kriterien und Möglichkeiten zusammentragen. Mich kurz in die relevanten Möglichkeiten hineindenken und hineinfühlen. Was ist dann, wie fühle ich mich dann, was ist anders? Was drücke ich mit welcher Entscheidung aus? Welche Werte verkörpert die Entscheidung? Was ist mir wirklich wichtig und welche Entscheidung kommt dem am nächsten? 5x tief in den unteren Bauch atmen und dann die Entscheidung treffen.

Nochmals einige Male tief durchatmen und spüren. Umsetzen bzw. den ersten Schritt setzen.

- Le3 (Quellpunkt) + Le8 (Wasserpunkt am Leber-Meridian – Tonisierungspunkt)
- Gb38, 40, 41 bei Spannung und Stagnation, Gb43 Verbindung von Wasser und Holz
- Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur im Grätschsitz
- Fastenkur, Reiskur
- Mit Tennisball oder Blackroll die Gesäßmuskulatur bearbeiten – Gb30 Areal und die äußere, seitliche Oberschenkelmuskulatur.

## Beziehungen & Netzwerke

- Die Beziehung zu mir selber durch Übungen zu den Kompetenzen Selbstkenntnis, Selbst-Akzeptanz und Selbstfürsorge stärken.
- Sammlung aller Beziehungen, Freunde, Bekannten und „Bewertung“ anhand dessen wie gut sie mir tun, wie unterstützend, nährend, hilfreich sie sind bzw. wie stressbehaftet, unangenehm, auslaugend, ungesund sie für mich sind.
- Definition was ich in Bezug auf Beziehungen und Netzwerke brauche. Bessere Beziehungen, weniger Beziehungen, mehr Beziehungen?
- Definition eines Kreises, den ich ausbauen, intensivieren möchte und einen Kreis, den ich minimieren möchte. Einen Plan machen, wie ich den einen verstärke und den anderen reduzieren kann. Definition von ersten Schritten: Was mache ich, wann, wie?
- Sätze entwickeln wie ich offen und ehrlich „Nein!“ sagen kann, zu Menschen die mir nicht guttun.
- Regelmäßige Zeiten für Soziales und Beziehungen im Kalender freihalten – präventiv eintragen bevor noch etwas ausgemacht ist. Diese Zeiten dann aktiv anbieten!
- Auf Facebook registrieren, alte Freunde einladen, anschreiben, jede Woche ein Treffen mit jemanden ausmachen. Business-Plattformen für Netzwerke nutzen. Zu organisierten Netzwerktreffen gehen. Pausen und Firmenevents fürs Netzwerken in der Arbeit nutzen.
- Aktiv Freunde/Bekannte anrufen, anschreiben, regelmäßig melden, nachfragen etc.
- Persönliche Notizen zu interessanten, neuen Bekanntschaften machen, damit ich mich beim nächsten Treffen vielleicht an einige Details erinnere und darauf Bezug nehmen kann.

- Eine Party / einen netten Abend mit Freuden veranstalten – eine Regelmäßigkeit daraus machen.
- Sport, Hobbies mit Freunden pflegen!
- Aktiv und echt zuhören – Interesse daran haben, was den anderen bewegt.
- Aktiv einfordern, dass mir die anderen zuhören.
- Aktiv um Unterstützung und Hilfe bitten und mir bewusst machen, dass die meisten Menschen gerne helfen. Dankbar annehmen, ohne schlechtem Gewissen und Schuldgefühl!
- Wenn ich mich selber gut und energievoll fühle, aktiv Unterstützung für Menschen anbieten, die mir am Herzen liegen und bei denen ich das Gefühl habe, sie könnten Unterstützung brauchen.
- Aktiv, offen und freundlich „Nein“ sagen üben, wenn ich meine Zeit und Energie für mich brauche.
- Zur Begrüßung Menschen die ich mag umarmen (Hk) bzw. mit meinen beiden Händen die Hand des Anderen schütteln (volle Verbindung mit dem Hz).
- Hk9, Hk6, Hk7, Hz7, Dü3, Mi4, Di4, 3E3, 3E4 drücken (je nach gesuchter Qualität)

## Zukunftsgestaltung & Visionen



- Die Wunderfrage: Wenn alles möglich wäre, und alles so wie in meinen kühnsten Träumen - wie wäre mein Leben? Wo würde ich leben, wie, mit wem, was würde ich machen oder nicht machen etc.?
- Ein Vision-Board für mich gestalten – wie sieht meine Zukunft aus? Graphisch mit Bildern, Fotos, Zeichnungen und Texten gestalten. Aufhängen und täglich einen Blick darauf werfen, weiterentwickeln und ausbauen. Hierfür gibt es auch Apps oder physische Vorlagen zu kaufen.
- Mir in Ruhe an einem Ort mit Weitblick und schöner Natur Zeit für mich und meine Träume nehmen. (Strand, auf einem Berg, Savanne, ...)
- Visionsarbeit in einem Coaching (Wie sieht mein Leben in 5 Jahren aus und wie bin ich dahin gekommen?)
- Wünsche sammeln, Bucket-List machen, Träume aufschreiben

- Zeit für Planung nehmen – z.B. im Urlaub, ein Wochenende in die Berge fahren.
- Meine Wertesammlung – was möchte ich für ein Mensch sein? Wofür stehe ich? Wozu möchte ich in der Welt beitragen?
- Was wollte ich als Kind werden, machen, erreichen, erleben?
- Die Übungen der Kompetenzen Selbstbild & Optimismus zusammen mit Selbstverantwortung und Gestaltungskraft sind eine gute Grundlage für die Zukunftsgestaltung und Visionen-Entwicklung. Wir sollten uns kennen damit wir passende Visionen entwickeln können. Ohne Verantwortungsübernahme für unsere Zukunft, eine Portion Optimismus und den Glauben daran, dass wir aktiv mitgestalten können, werden wir unsere Zukunftsgestaltung schwer in die Hand nehmen können.
- Hüfte kreisen, Hüfte schwingen, tanzen gehen, sich Raum nehmen, Platz schaffen.
- Lu1, Lu9, Le3, Le8, Ni1 aktivieren.
- Dehnung der inneren Oberschenkel, Leberreinigung, Fastenkur, Detox.

## Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft



- Mich bei einer Weiterbildung, einem Seminar, einem Vortrag etc. anmelden.
- Ein Sachbuch kaufen zum Thema Improvisieren wie Improvisationsvermögen gesteigert werden kann.
- Bei einer Improvisations-Theatergruppe anmelden.
- Jeden Tag einen etwas veränderten Weg in die Arbeit nehmen, bzw. unterschiedliche Verkehrsmittel oder Fortbewegungsarten nutzen, unterschiedliche Geh-Stile, Haltungen, Geschwindigkeiten etc. ausprobieren und bewusst wahrnehmen.
- Allgemein immer wieder Neues ausprobieren – beim Kochen, bei Lokalen, bei Sportarten, im Urlaub, bei Musik, Kultur etc.
- Bewusst einmal unvorbereitet zu einem nicht allzu wichtigen Teammeeting, einer kurzen Präsentation, einem Verkaufsgespräch etc. gehen. Es braucht einen gewissen Mut zur Improvisation und Mut können wir nur in Situationen üben, in denen wir auch etwas Angst haben – bzw. das Gefühl etwas falsch zu machen, etwas verlieren zu können etc.

- In einer Diskussion / einem Gespräch einer mir völlig entgegengesetzten Meinung mit offenem Interesse zuhören, versuchen sie nachzuvollziehen und wirken zu lassen, ohne das Gegenüber von meiner Meinung überzeugen zu wollen.
- In der Suche nach Lösungen „ja, aber“-Sätze zu „ja und“ Sätzen machen. D.h. Ideen nicht wegschieben, sondern ergänzen, ausweiten und etwas hinzufügen.
- Fehler umdeuten, zu wertvollen Unterstützern, Helfern, Augen-Öffnern, Merk-Hilfen etc. Von einer 0-Fehler-Kultur zu einer Kultur von Fehlern als Lernhilfen übergehen. Bewusst machen und sammeln, wo mir Fehler in meinem Leben tatsächlich geholfen haben. Beispiele von Vorbildern und großen Persönlichkeiten suchen, die erst nach einigen Fehlern und Niederlagen ihren Durchbruch geschafft haben, die diese genutzt haben, denen diese geholfen haben. Sollte der Antreiber „Sei perfekt – mach keine Fehler!“ bei mir stark ausgeprägt sein, so stelle ich diesem einige „Erlauber-Sätze“ bewusst zur Seite, die ich einige Zeit immer wieder wiederhole und mit in sie einfühle. Z.B. „Fehler sind Lernmöglichkeiten!“ „Wer keine Fehler macht lernt weniger.“ „Perfekte Menschen sind meist nicht sehr sympathisch.“ Etc.
- Bewusst machen, dass Lernen und Improvisieren essentiell für neue Aufgabenstellungen und Situationen sind – für eine gelungene Anpassung - und damit auch immer wieder ein sich lösen können von alten Strategien und Gedankenmustern. Flexibilität!
- Mir vorstellen, wie ich als Kind an die Sache herangehen würde. – Anfängergeist kultivieren.
- Körper lockern und durchschütteln. Im Stehen Fußgelenke und dann Kniegelenke bewegen und rotieren. Beine abwechselnd ausschütteln, Hüfte locker kreisen, Schultern und Arme kreisen, Arme und Hände ausschütteln, Kopf drehen und Nacken lockern, Kopf schütteln mit lockerem Kiefer und leicht geöffnetem Mund. Kopf, Arme und Beine ausstreifen. (5 Min. Übung um in den Körper zu kommen – Ebenenwechsel – und um Stagnationen in Bewegung und Lösung zu bringen.)
- Le3, Le8, 3E3, 3E4, Di2, Lu1, Lu9, Ni1.
- Sport, raus in die Natur, Kopf frei bekommen.

## GRATULATION, alles Gute & viel Erfolg weiterhin!

---

Ich möchte mich zum Abschluss bei Dir herzlich für die gemeinsame Arbeit und Deinen Einsatz bedanken und Dir zu Deinen Fortschritten gratulieren!

Ich hoffe sehr, dass diese zusätzliche Unterlage dazu beiträgt, Deine Wünsche und Ziele weiterzuverfolgen und zu verwirklichen!

Behalte Deine neuen Gewohnheiten bei, weite sie aus und passe sie an, sodass sie Dich bestmöglich unterstützen und ein Teil von Dir und Deinem Leben bleiben!

Erinnere Dich regelmäßig an Deine Ziele, Wünsche und Deine neue Identität und fühle Dich in sie hinein! So bleibst Du motiviert und spürst immer wieder warum Du gewisse Dinge machst und andere nicht mehr.

Wenn Du Deine ersten Stresssituationen und Stressoren in einer neuen Art gemeistert hast und Dich wohl fühlst mit Deinen neuen Gewohnheiten, nimm dir neue Punkte aus Deiner Liste und bearbeite sie auf dieselbe Weise.

Du wirst immer wieder über Ähnlichkeiten bei unterschiedlichen Situationen stoßen und Du wirst immer schneller im Erkennen dessen was dahinterliegt und wo Du ansetzen kannst.

Sei geduldig und liebevoll mit Dir, es sind tiefsitzende und über lange Zeit verfolgte Muster und Strategien die Du hier ein Stückweit veränderst – das braucht Zeit und Wiederholung! Wenn Du dazwischen wieder einmal auf die alten Muster „reinfällst“ so nimm das wahr, sei stolz, dass du es zumindest erkannt hast und denke daran wie du nächstes Mal reagieren oder agieren möchtest.

**Alles Gute und viel Erfolg!**

# TEIL II – Für Shiatsu praktiker:innen

## Wissensvertiefung und Verbindungen zu den 5 Elementen

### Stress in den 5 Elementen

---

Bei Kurzfristigem, überlebenswichtigen Stress in akuten Gefahrensituationen

schießt das **Yang aus den Nieren** (unserem Speicher) entlang der Wirbelsäule (Dü-Mai) hinauf und aktiviert den, neben der Wirbelsäule verlaufenden,

- **Blasenmeridian**, der sofort unter Hochspannung gerät, uns aufrichtet und uns für Kampf oder Flucht bereit macht (sympathisches Nervensystem).

zusätzlich unterstützt die Aktivierung des

- **Dünndarmmeridians** die Einengung unseres Fokus auf das Wichtigste und
- der **Gallenblasenmeridian** sorgt für seitliche Stabilität und Umsetzungsstärke.

**Stresshormone** werden ausgeschüttet, die Energie geht nach außen, in die Peripherie, in die willkürliche, große, Muskulatur. Nicht absolut lebenswichtigen Prozesse, wie z.B. Verdauung, Regeneration und Teile des Immunsystems werden hintenangestellt. Wenn wir in der Situation tatsächlich **kämpfen oder fliehen müssen**, werden die Stresshormone und die Über-Spannung im Körper durch die Bewegung abgebaut. Nach erfolgreichem Kampf oder gelungener Flucht „schüttelt“ das System den Rest an Stresshormonen ab und entspannt sich. Das nicht verbrauchte, überschüssige Yang wird wieder in den Nieren gespeichert, Blasen-, Dünndarm- und Gallenblasen-Meridian entspannen sich wieder. Dies ist lebenswichtig und ein ganz normaler, gesunder Prozess.

#### Bei mittel- und langfristigem Stress

läuft die Stresskette im Körper vorerst ähnlich ab. Der große Unterschied ist jedoch, dass die **Entspannung über längere Zeit nicht eintritt**, d.h. der Kampf- oder Fluchtmodus aufrecht bleibt.

Das Yang bleibt überaktiv und gespannt und das Stresshormonlevel bleibt hoch.

- Das System bleibt in Überspannung (Yang-Meridiane)
- und aus der anhaltenden Spannung entsteht meist eine Stagnation im Holz-Element.

Dadurch kann es zu vielfältigen Symptomen kommen wie z.B. Verspannungen, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, Unruhe, Hitze, Herz-Kreislaufproblemen, Gereiztheit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, erhöhtes Schmerzempfinden. Als Folge der



Überaktivität des sympathischen Nervensystems werden wichtige innere Prozesse wie z.B. Regeneration, Verdauung und Teile des Immunsystems auf Dauer vernachlässigt.

- Irgendwann verzweifelt der Mensch dann, gibt auf, zieht sich zurück, verliert die Hoffnung. (Yang Mangel insgesamt und Schwäche im Lungen-Meridian)
- Wenn sich nichts ändert, kommt es langfristig zur völligen Erschöpfung. Qi und Yang brennen aus – Energielosigkeit, Antriebslosigkeit. Damit werden auch Brennstoff/Substanz und Essenz– Yin und Jing – mit der Zeit immer schwächer.

In der **westlichen Schulmedizin** wird dieses Hochschießen und folgende Ausbrennen des Yang und die langfristige Schädigung der Nieren als Energiespeicher, durch das Verhalten des Stresshormons Cortisol verkörpert: Bei kurzfristigem Stress steigt die Produktion von **Cortisol** in den Nebennieren stark an. Wenn der Stress jedoch länger anhält, werden die Nebennieren mit der Zeit überfordert und können nicht mehr genügend Cortisol produzieren, was weitreichende Folgen, z.B. für den Blutzucker, das Blutfett und das Immunsystem hat. (vgl. Strunz, 2022)

Was **unser Verhalten** betrifft, greifen wir in Stresssituationen auf uns bekannte, oft erprobte, Verhaltensweisen oder Reaktionen zurück, auf instinktive, rasch abrufbare Muster. Diese sind aus TCM Sicht, zusammen mit Antreibern und Glaubenssätzen, in unserem **Metallelement** – in der Körperseele des Lungen-Meridians „PO“ gespeichert und werden Mithilfe der Qualitäten des Dickdarm-Meridians ausgedrückt und mit allen Mitteln festgehalten.

Diese Automatismen und eingefleischten Strategien sind ein Segen und Fluch zugleich. Ein **Segen**, wenn es um rasche Reaktion geht, ums nackte Überleben, den Überlebensinstinkt, um animalischen Kampf oder blitzschnelle Flucht.

**Ein Fluch** jedoch, wenn es um eine subtile, längerfristige Bedrohung, eine Situation, einen Stressor geht wo wir mit unserem üblichen Verhalten nicht weiterkommen. Wir versuchen mit unserer gesamten Dickdarm-Energie an derselben Strategie festzuhalten, denselben Antreibern noch mehr zu folgen, dieselben Glaubenssätze noch fester einzuzementieren. Der Dickdarm-Meridian bedient sich gerne Sätzen wie z.B. „**Ich muss ...**“, „**Ich sollte ...**“ „**Ich darf nicht ...**“. Wir treiben uns damit in immer mehr Stress und Über-Spannung, ohne realistische Aussicht auf Erfolg und Lösung. In solchen Fällen sind unsere bestehenden Muster und das Festhalten daran, Gift für Flexibilität, Lernen und Elastizität und somit für unsere Resilienz.

Der **Lungen-Meridian** steht für unseren freien Atem, instinktiven Lebenswillen, Optimismus und unser „JA!“ zum Leben. Dies sind essentielle Grundlagen für das Meistern einer Krise. Ein gesundes Metallelement nährt das Wasserelement - unser Potential, Wesen und unsere Energiereserve.

Daher ist eine

- **lösende Behandlung des Dickdarm-Meridians** um Unbrauchbares auszuschleiden und eine
- **öffnende Berührung des Lungen-Meridians** um Neuem eine Chance zu geben

für die Bewältigung von Krisen fast immer eine wichtige Intervention.

Sowohl bei langfristigem, negativem Stress als auch im Burnout-Prozess und in schweren Krisen, leidet am Ende unser Yin und unsere Essenz in den Nieren. Es ist die **Feuer-Wasser-Achse** wo Stress beginnt und ein System im Zusammenbruch endet.

Es ist auf der anderen Seite die **Holz-Metall-Achse**, die uns bei Stress oft den größten Hebel für Veränderung bietet - die wir aktiv nutzen und bewegen können.



Das **Erdelement** repräsentiert die satte Zufriedenheit – den Raum zwischen der Erfüllung des vorherigen Wunsches/Bedürfnisses bis zum Aufkommen des nächsten Zieles. Es ist ein Ruhepol ohne Verlangen, ohne Bewegung, ohne Richtung und demnach auch ohne Stress. Immer wieder ausreichend in diese Qualität zu kommen, ist für unsere Balance und ein gesundes Leben von zentraler Wichtigkeit. Zu lange jedoch hier zu verweilen kann wie bei allem „zu viel“ des Guten werden und zu Trägheit und am Ende Stillstand führen.

Sehr vereinfacht gesprochen kann man somit zwischen kurzfristigem Stress, wo hauptsächlich starke Spannung aufgebaut wird, mittelfristigem Stress, wo meist Spannung im Dickdarm-Meridian und Holzstagnation dominieren und langfristigem Stress unterscheiden, wo es an unsere Ressourcen und Essenz geht, also Hoffnungslosigkeit, Energielosigkeit und Substanzverlust bis hin zur Leere das Hauptthema werden.

## Grundbedürfnisse in den 5 Elementen

---

Je mehr wir uns mit etwas identifizieren und umso stärker etwas mit unseren Grundbedürfnissen in Verbindung steht, desto stärker kommen wir unter Stress, wenn wir es gefährdet sehen. Nichts motiviert so aus der Tiefe wie unsere Grundbedürfnisse. Mängel in Grundbedürfnissen bauen Spannung auf – verursachen Stress - und sind ein wesentlicher Grund um aktiv zu werden.

Grundlegendes Ziel ist unterm Strich das **Auffüllen gefühlter Mängel** in unseren Grundbedürfnissen. Den Weg um dieses Ziel zu erreichen, d.h. unsere Strategie, wählen wir auf Basis dessen was wir mitbekommen, aufgenommen und erfahren haben - also unserer Konstitution und Kondition. Unsere **Kondition** besteht zu einem großen Teil aus **Grundbotschaften und Antreibern** die wir in unserer Kindheit von nahen Bezugspersonen vermittelt bekommen haben. Aus diesen leiten wir einen großen Teil unserer **Glaubenssätze und Schutzstrategien** ab.

Wenn wir Stresssituationen auf diese Grundbedürfnisse prüfen, können wir zu einem besseren Verständnis von Hintergründen und Beweggründen unseres Stresses kommen. Fast immer, wenn **ein Unwohlsein oder auch Wohlfühl** spürbar wird, sind in irgendeiner Art und Kombination **unsere Grundbedürfnisse im Spiel**.

**Z.B. Liebeskummer** kann in Verbindung mit allen vier psychischen Grundbedürfnissen stehen: Eine Bindung bricht weg, wir verlieren den Einfluss (Kontrolle) auf den anderen und auf unsere Beziehung. Wir vermissen das Lustgefühl und durch die Zurückweisung meinen wir auch die Anerkennung verloren zu haben und sind in unserem Selbstwert gekränkt. (vgl. Stahl 2015)

## Grundbedürfnisse im 5 Element-System

Jedes Element im taoistischen 5-Elemente-Modell beinhaltet Grundbedürfnisse, die wir je nach Konstitution und Umgebung in unterschiedlichem Ausmaß befriedigen wollen. Hier finden wir auch alle Bedürfnisse sowohl der Maslowschen Pyramide als auch der psychischen Grundbedürfnisse wieder.



**Nahrung** auf allen Ebenen (körperlich mit Essen und Trinken, geistig z.B. mit Informationen und emotional z.B. über Beziehungen), **Bindung und Zugehörigkeit** (ein Zuhause, ein Dach über dem Kopf, Familie, Freunde, Gesellschaft, bedingungslose „Mutterliebe“ und Geborgenheit) – dies ist die Grundnahrung für unsere emotionale Ebene – ohne sozialen Austausch sterben wir – Bindung und Zugehörigkeit gibt aber auch Sicherheit (Nährt das Wasser-Element) und auch erste Strukturen und Grenzen (leitet zum Metall-Element über)



**Atmung** (damit auch das instiktive Sichern des eigenen, individuellen Überlebens), **den eigenen Raum einnehmen, Struktur, Ordnung, Kontrolle und Immunität** (die Grenzen nach außen).



**Selbstwert** (neben dem konstitutionellen, mitgebrachten Selbstwert und Selbstvertrauen wird dies in weiterer Folge vor allem von den Reaktionen unserer Umwelt beeinflusst und genährt. Die Anerkennung im Feuerelement für das was wir in die Welt tragen und ausdrücken nährt unser Wasserelement) und **Fortpflanzung** (Überleben der Art – Arterhaltung)



**Entwicklung** (Wachstum, Lernen, Fortschritt), **Autonomie, Selbstbestimmung und Umsetzung der eigenen Entscheidungen** (wenn ich eigene Entscheidungen treffe lerne ich, wachse ich, kann ich meine Fortschritte für mich verbuchen!) **Bewegung**. Das Holzelement braucht den Raum vom Metallelement – das Holz kann sich meist nur in dem Rahmen frei und selbstbestimmt bewegen, den ihm das Metall-Element gibt (Struktur, Ordnung, Antreiber & Glaubenssätze).



**Anerkennung** (Bewunderung, Aufmerksamkeit, gesehen werden – hier besteht, wie oben bereits erwähnt ein enger Konnex zum Selbstwert im Wasser, denn die Anerkennung von anderen nährt ganz wesentlich unsere Nieren), **Selbstverwirklichung** (sein Wesen voll entfalten – das was im Wasser gespeichert ist über das Holz zum Leben bringen und im Feuer ausdrücken und zur Blüte bringen), **Transzendenz** (Verbindung des eigenen Shen (Bewusstseins) zum Yu Han Shen (dem Universellen Bewusstsein) zur Einheit, zum Tao)

## Die 4 psychischen Grundbedürfnisse in den 5 Elementen

Der renommierte Psychotherapieforscher, Klaus Grawe, hat folgende **vier psychische Grundbedürfnisse** beschrieben: (vgl. Grawe 2004)

**Bindung & Zugehörigkeit** (Bezugspersonen, Zugehörigkeit zu einer Gruppe, Familie) Das Grundbedürfnis der Bindung steht vor allem in enger Verbindung zum **Erdelement**. Es geht darum versorgt zu werden, genährt und gewärmt zu werden, jemanden zu haben, der einen umsorgt, ein **Zuhause** zu haben, sowohl auf körperlicher als auch emotionaler Ebene. Darüber hinaus schafft Bindung auch eine Art von Sicherheit, die das Überleben gewährleisten soll.

**Anerkennung & Selbstwert:** Dieses Bedürfnis ist mit dem der Bindung verbunden. Durch das Verhalten unserer Bezugspersonen spüren wir bereits im Säuglingsalter ob wir anerkannt und geliebt werden oder nicht. Wir erkennen/spiegeln uns als Säuglinge in der Mimik, Gestik, Ton

etc. unserer Bezugspersonen. Wir nähren demnach von Anfang an unseren „mitgebrachten“ Selbstwert durch die Reaktionen unserer Umwelt. Das Selbstwertgefühl kann als Epizentrum unserer Psyche bezeichnet werden – es kann unsere größte Ressource oder die größte Quelle von Problemen sein. Für Anerkennung & Selbstwert steht tendenziell die **Feuer-Wasser-Achse** im Vordergrund und wirkt vor allem in unserem Wasser-Element. Bewunderung und Liebe im Feuer nähren unsere Nieren, vorausgesetzt sie sind das Resultat davon, dass wir im Holz das machen was unseren Nieren – unserem Selbst - tatsächlich entspricht.

**Autonomie & Selbstbestimmung:** Eigenständigkeit, eigene Entscheidungen, selbstständig und unabhängig agieren. Autonomie bedeutet auch Kontrolle über sein eigenes Leben zu haben. Die innere Balance zwischen Bindung und Autonomie zu finden ist eine Herausforderung. Bei der Suche nach **Autonomie & Selbstbestimmung** sind die Qualitäten der **Holz-Metall-Achse** angesprochen wobei die Wirkung vor allem im Holz-Element zu erkennen ist. Das Metall-Element sorgt für den Freiraum und für die Kontrolle die sich in diesem Fall positiv auf das Holzelement auswirken. Auch Autonomie und Kontrolle können zu einem Gefühl der Sicherheit beitragen.

**Lustmaximierung & Unlustvermeidung:** Grundsätzlich streben wir nach **mehr Lust** und weniger Unlust. Dennoch sind eine gewisse **Frustrationstoleranz** und eine gewisse Selbstregulation extrem wertvolle Kompetenzen. Energetisch finden wir in den Nieren unseren Kern, unser Selbst. Um zu wissen wer wir sind und was wir wollen müssen wir unser **Wasserelement mit dem Feuerelement** verbinden. **Lust**, Freude und Begeisterung liegen im Feuer. Tiefe **Unlust**, Depression, Ängste im Wasser. Selbstregulation und Frustrationstoleranz sind wichtige Stärken des **Blasenmeridians**. Der **Dünndarm** hilft uns zwischen dem, was uns guttut und was nicht zu unterscheiden. Er trennt und schafft somit Klarheit. (vgl. Mandl 2020)

## Die 5 Antreiber aus dem Blickwinkel der 5 Elemente

---

Antreiber werden im Kindesalter vor allem **über das Metallelement aufgenommen und im PO** (Körperbewusstsein, Körperseele) **gespeichert**. Jedoch korreliert jeder Antreiber mit unterschiedlichen Element-Qualitäten. D.h. Antreiber wirken zwar innerhalb unseres Systems vom Metall aus, bedienen sich jedoch zu ihrer Entfaltung jeweils dazu passender **Stärken und Schwächen in verschiedenen Elementen**. Z.B. hilft ein starkes Erdelement dabei, andere zu unterstützen und für andere da zu sein. Ist die Erde insgesamt sehr schwach ausgeprägt, wird das mit dem „bei allen beliebt sein“ ungleich schwieriger und aufwändiger.

Wachsen wir also in einer Umgebung auf, in der ein bestimmter Antreiber besonders präsent ist, so hängt seine Wirkung auf uns wesentlich davon ab, wie er zu unserer Konstitution steht. Wenn er zu uns „passt“ dann werden wir ihn tendenziell rascher übernehmen und in der Umsetzung erfolgreicher sein. Ganz nach dem Resonanz-Prinzip und dem Spruch „Gleich und Gleich gesellt sich gerne“. Aber wir müssen Acht geben, nicht **IMMER** und **ÜBERALL** diesem Antreiber zu folgen, ihn **nicht zu übertreiben**.

Umso mehr er in Opposition zu unserem Naturell steht, desto mehr Energie benötigen wir beim Versuch die Anweisungen zu erfüllen, desto weniger erfolgreich werden wir im Durchschnitt sein und desto rascher werden wir uns erschöpfen. Im besten Fall findet ein nicht zu uns passender Antreiber keine Resonanz in uns und **prallt ab**. Das funktioniert jedoch nur, wenn wir halbwegs stabil und selbstsicher sind – also ein gutes Yin haben - oder auf andere, passendere Antreiber ausweichen können. Ansonsten klammern wir uns an den einzigen Strohalm, der uns geboten wird, egal ob er uns gefällt oder nicht.

Z.B.:

- Wo bereits Tendenz zu Unruhe und Ungeduld ist, fällt eine Anweisung wie „**Sei schnell!**“ auf fruchtbaren Boden.
- Wo sich schon viel um andere gekümmert wird, passt die Aufforderung „**Mach es allen Recht!**“ gut dazu.
- Wo Struktur, Ordnung und Genauigkeit wichtig sind, ist „**Perfektion**“ nicht weit entfernt.
- Wo ein direkter Zugriff auf unsere Energiereserven möglich ist und wo Tiefgang und Ausdauer ihr Zuhause haben, findet **konsequente Anstrengung** eine gute Grundlage.
- Wo der General regiert, wo Entscheidungs- und Umsetzungsstärke, Autonomie, Wachstum und Ausbreitung das Maß aller Dinge ist, passen Sätze wie: „**Sei stark!**“, „**Zeig keine Schwächen!**“ und „**Schaffe alles alleine!**“ gut dazu.

**ACHTUNG!** Wie immer sind solche Zuordnungen natürlich **mit Vorsicht zu genießen**, sie können eine erste Denkrichtung anbieten, müssen jedoch immer hinterfragt und individuell angepasst werden. Sie können nur in Verbindung mit den Hinweisen die wir am Körper und in den Meridianen finden, zu einer Strategie führen!

Antreiber tendieren dazu, an den **Elementen** anzudocken, wo das **Yang hoch ist**. Gleichzeitig brauchen Antreiber jedoch, damit sie überhaupt bei uns landen können, unser Gefühl des substantiellen Mangels. Oder anders ausgedrückt, einen **Yin-Mangel** in unserem System. Antreiber sagen uns, wie wir diesen Mangel im Außen, in Interaktion mit unserer Umgebung und mit Aktivität beseitigen können. **Antreiber sind aktiv und nach außen gerichtet – Yang.**

Wir versuchen also mit mehr Yang (Antreiber) einen Mangel im Yin (Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstliebe, freien Fluss, Optimismus, Lebensfreude etc.) zu kompensieren oder aufzufüllen. Was passiert aber wenn das Yin bereits angegriffen ist und noch mehr Yang dazukommt? Genau, das Yang (Flamme) brennt noch stärker und verbraucht noch mehr Yin (Brennstoff). Da Yin auch gleichzeitig Kühlung (Flüssigkeit) ist, brennt das System **im Falle des Übertreibens** der Antreiber gleich doppelt aus – **Burnout!**

Wenn Yang im Kreislauf dazu verwendet wird um das Yin zu nähren, ist alles gut. Aber das kann es im Kontext von Antreibern nur tun, wenn sie unserem Wesen entsprechen und in einem **gesunden Maße** und für Ziele die uns entsprechen, eingesetzt werden. Wenn wir nicht zu Getriebenen und Gefangenen unserer Antreiber werden, sondern sie **gezielt als Werkzeuge nutzen** und sie immer wieder beiseitestellen können, bleibt alles im grünen Bereich.

Aus Antreibern, und ihren dazu passenden Ängsten wie z.B. die Angst Fehler zu machen, zu versagen, schwach zu wirken oder zurückgewiesen zu werden, bilden wir **Glaubenssätze**, wie z.B. „Ich bin nicht gut genug“, „Ich entspreche nicht“, „Ich darf keine Fehler machen“.

**Antreiber und negative Glaubenssätze sind eine der größten Verursacher von Über-Spannung und Energieverlust in unserem System.**

## Resilienzkompetenzen & Meridianqualitäten

---

Die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner gilt als Pionierin auf dem Gebiet der Resilienzforschung. In ihrer 1955 durchgeführten Längsschnittstudie mit Kindern auf Kauai stellte sie fest, dass etwa ein Drittel der Kinder **trotz schwieriger Verhältnisse** zu gesunden und erfolgreichen Erwachsenen heranwuchs. Sie ging der Frage nach, was diese von den anderen Kindern unterschied. (vgl. Werner & Smith, 2001). Einige der oben angeführten Punkte wurden bereits damals gefunden, einige kamen im Laufe der Forschung zu diesem Thema hinzu. Seither beschäftigt sich auch ein Teil der Neurowissenschaften mit dem Thema Resilienz.

Es wurde festgestellt, dass durch **Stressoren**, die über einen längeren Zeitraum wirken, bestimmte Gene bei resilienten Probanden an- und ausgeschaltet, bzw. stärker exprimiert waren als davor und sich in einem höheren Ausmaß verändert haben als bei weniger resilienten. Es findet demnach bei stark resilienten Lebewesen sogar **auf genetischer Ebene** ein aktiver Anpassungsprozess statt, der verhindert, dass sie „krank“ werden. Dies findet eine Entsprechung auf psychologischer Ebene. Zahlreiche Studien belegen, dass eine gewisse Dosis des Durchlebens von schwerwiegenden negativen Ereignissen, durch einen erfolgreichen Anpassungs- und Lernprozess, zur psychischen Gesundheit beiträgt. (vgl. Kalisch, 2017)

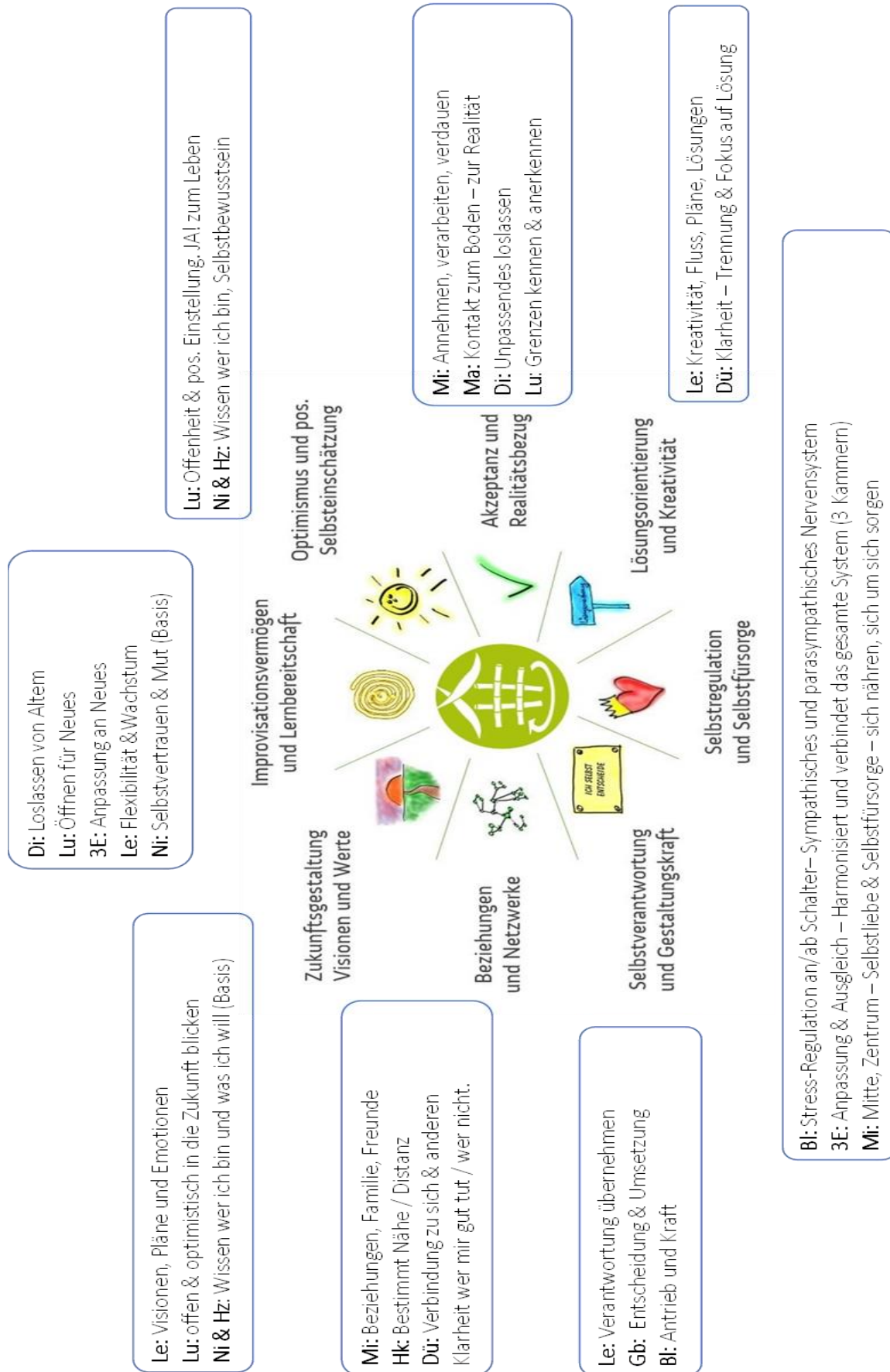
Resilienz ist somit ein **dynamischer Anpassungs- und Lernprozess** und keine feststehende Persönlichkeitseigenschaft. Das „Aufrechterhalten des normalen Verhaltens“ erfolgt nicht passiv und die resilienten Organismen bleiben nicht einfach so wie sie schon immer waren, sondern verändern sich bei und durch Widrigkeiten. Sie passen sich dynamisch an, auch wenn es von außen so aussieht als ob sie scheinbar einfach „normal“ weiterleben.

Im Gehirn konnte dies als „Gegenregulationsprozess“ beobachtet werden, wo unter Stress ein stark erhöhter Natrium-Ionen-Einstrom verzeichnet wird, der jedoch im Falle hoher Resilienz so intensiv war, dass er einen ausgleichenden Kalium-Ionen Einstrom hervorrief, der in einer **Art Yin-Yang Effekt** dämpfend wirkte und es so zur Gegensteuerung kam. (vgl. Kalisch, 2017)

Wenn wir die aus westlicher Forschung und Training gefundenen Kernkompetenzen der Resilienz **auf unser 5 Elemente-System umlegen** erkennen, wir, dass jedes Element und jeder Meridian seinen Beitrag zu einer umfassenden Resilienz leistet. Aus der Balance des persönlichen 5 Elemente-Systems ergibt sich somit automatisch auch Resilienz.



# Die Meridiane und ihre Resilienzkompetenzen



## Elastizität, Flexibilität und Anpassungsvermögen

Wenn wir Resilienz allgemein mit Elastizität, Flexibilität und Anpassungsvermögen gleichsetzen, dann denken wir im Meridianverständnis als erstes an den

- Leber- und Gallenblasen-Meridian im Holzelement
- und den 3fach-erwärmer-Meridian im Feuerelement.

Diese verkörpern die Kernqualitäten der Resilienz. Jedoch braucht es bei jedem Menschen etwas anderes, damit dieser Kern sich entfalten kann. Darum widmen wir uns neben diesen Qualitäten auch **den einzelnen Resilienzkompetenzen**, die beim jeweiligen Menschen besonders wichtig sind.

Zur Aufbereitung einer guten Basis für die Veränderung und um an festgehaltene Muster heranzukommen empfiehlt sich als Einstieg eine

- lösende Behandlung des **Dickdarm-Meridians** und eine
- öffnende Berührung des **Lungen-Meridians**.

Bambus-Qualitäten wie Flexibilität, Elastizität und Anpassungsvermögen können es nicht brauchen, wenn unser Dickdarm-Meridian steif und fest immer dieselben Strategien fahren möchte und der Lungen-Meridian zusammengekauert und hoffnungslos in der Ecke hängt. Darüber hinaus spielt das Metall-Element auch bei mehreren Resilienzkompetenzen eine wesentliche Rolle.

Damit haben wir einen guten ersten Ansatz um die Resilienzförderung mit Shiatsu anzugehen. **Übungen und auch Akupressurpunkte zu dein einzelnen Resilienzkompetenzen siehe TEIL I, Kapitel 10.**

## Beispiele der praktischen Arbeit mit dieser Unterlage

---

Abschließend möchte ich einen kurzen Einblick in die Arbeit mit drei meiner Klient:innen im Stress- und Burnout-Bereich geben, die sich zusätzlich und selbstständig mit Inhalten dieser Unterlage beschäftigt haben. Bei allen drei skizzierten Fällen hat die Beschäftigung mit den inneren Stressoren auf mentaler Ebene und den dahinterliegenden Motivationen, Bedürfnissen, Antreibern und das Arbeiten mit diesen Erkenntnissen, einen Mehrwert erkennen lassen – und zwar sowohl aus ihrer eigenen Wahrnehmung als auch aus meiner externen Wahrnehmung.

Bei Menschen im fortgeschrittenen Burnout-Prozess zeigen sich vor allem Optimismus & optimistisches Selbstbild, d.h. eine gewisse Selbstkenntnis und die Selbstfürsorge & Selbstregulation als erste, wichtige **Resilienzkompetenzen**. Diese scheinen eine wertvolle Basis für alle anderen Kompetenzen darzustellen.

Da es am Ende bei Stress vor allem darauf ankommt, **wie sich jemand in sich und mit sich fühlt** und weniger auf die Tatsachen oder Umstände an sich, hat auch eine nur kleine Veränderung der inneren Wahrnehmung und des gefühlten inneren Handlungsspielraumes meist eine große Wirkung.

Es ist mir wichtig darauf hinzuweisen, dass es aus meiner Sicht immer ein **Mosaik aus vielen Teilen ist**, welches zu Veränderungen führt. Parallel zu der inneren Beschäftigung mit Stress haben die Shiatsu-Sitzungen an sich, Gesprächstherapien, kleine Veränderungen des Umfelds, der Bewegung der Ernährung, Zusatzinputs von verschiedenen Seiten u.v.m. auf die Gesamtentwicklung Auswirkung. Es ist, in komplexen und nicht isolierten Systemen wie bei Menschen die ihr normales Leben weiterleben, wenig seriös Aussagen darüber zu tätigen, wieviel eine einzelne Komponente quantitativ an einer Veränderung ausmacht. Ist auch meiner Meinung nach nicht nötig, da es genau diese Vielfalt und die gegenseitige Befruchtung der Einzelteile ist, die Erfolg bringt und im Vordergrund steht. Eine individuelle Mischung, wo mehrere Impulse in dieselbe Richtung gehen.

### Frau K.

#### Geschichte in Kürze

Frau K kommt vor mehreren Jahren auf Grund einer starken Erschöpfung durch Überforderung in mehreren Lebensbereichen zum Shiatsu. Sie steht kurz vor einem völligen Burnout und hält sich nur noch äußerlich mit letzter Kraft aufrecht und am Funktionieren. Die Erschöpfung und Überforderung mit innerer Unruhe, Ängsten und Schlafstörungen zeigen sich vor allem auf der

mentalen und emotionalen Ebene. Körperlich sind einige Spannungs- bzw. Stagnationszustände in Ma-, Le-, Gb-, Di- und Bl-Meridian auffällig, es sind starke Verspannungen im Nacken, eine Stagnation im oberen Rücken, Schmerzen in der LWS und Kältesymptome, vor allem in den Füßen, zu spüren. Dazukommt ein nervöser Magen und Schwankungen beim Essen und Gewicht. Der Bereich um Lu1 ist sensibel und eher schwach. Es ist körperlich noch keine extreme Leere zu spüren – die Spannung wird noch aufrechterhalten.

## Strategie und Entwicklung

1. Spannungen und Stagnationen der Yang-Meridianen lösen – entspannen, beruhigen.
2. Den freien Fluss, Energie, Vitalität und Optimismus stärken über Le- und Lu-Meridian.
3. Ni- und Mi-Meridian nähren um die Ressourcen und das Vertrauen im Wasser-Element und die Selbst-Akzeptanz und Zufriedenheit mit sich selber im Erd-Element zu stärken.

Frau K. spricht sehr gut auf Shiatsu an, kann sich nach einigen Sitzungen immer schneller entspannen, ruhig atmen und ihre Aufmerksamkeit im Körper ankern. Nach ca. 15 Sitzungen verbessern sich ihre Gesamtsituation und Symptome deutlich und sie hat nicht mehr das Gefühl, kurz vor dem Burnout zu stehen. In den folgenden Jahren kommt sie in kleineren oder größeren Abständen regelmäßig weiterhin zu Shiatsu und kann damit und mit begleitender Psychotherapie und eigenständiger Arbeit an sich selber einige weitere Wellen in Richtung Burnout abwenden, trotz Pandemie, sehr intensiver beruflicher Belastung (im Pflegebereich) und einer extrem schwierigen Situation in der Partnerschaft.

## Die Arbeit mit inneren Stressoren und den Inhalten dieser Unterlage

Bei der letzten großen Welle der Überforderung und Erschöpfung, die vor allem durch Ausfälle und Veränderungen in der Arbeitssituation bedingt sind, beginnt sie sich mit den Inhalten dieser Unterlage zu beschäftigen. Ihre zwei wichtigsten Grundbedürfnisse sind Bindung und Autonomie (die allein in sich schon ein interessantes Spannungsfeld darstellen). Das Erkennen ihrer zwei stärksten Antreiber – **Sei stark! und Sei perfekt!** – das Erkennen dieser Energiefresser in allen Lebensbereichen – und die Arbeit mit spürbaren Erlaubern führt dazu, dass sie ihren inneren gefühlten Stress im Alltag reduzieren kann.

Ich habe bei den Shiatsu-Sitzungen das Gefühl, dass sich diese „Aufweichung“ auch auf Gb-, Di-, und Bl-Meridianspannungen positiv auswirkt bzw. ich leichter Zugang zu ihnen habe. Somit kann ich in der Folge mehr auf das Nähren von Wasser- und Erd-Element fokussieren. Bei Kompetenzen die hilfreich sein können, liegt der Fokus auf **Akzeptanz** (ok sein mit Fehlern), **Kreativität** (neue Lösungen gemeinsam suchen), **Beziehungen** (öffnen und auch mal schwach sein können in Beziehungen) und **Optimismus**.

Konkret kann Frau K. nun im Job besser delegieren, sie spricht im Team offen an, wenn sie überfordert ist und Unterstützung braucht. Sie spricht Konflikte die sie belasten rascher an und übt sich in Geduld mit sich selber, wenn sie die Zeit nicht hat, perfekt zu sein. Sie lässt im Haushalt auch mal etwas liegen, nimmt in der Partnerschaft und der Familie nicht mehr immer alles auf ihre Schultern und bringt ihren Partner dazu zu verstehen, dass er auch Verantwortung übernehmen muss.

## Frau S.

### Geschichte in Kürze

Frau S. kommt vor mehreren Jahren auf Grund eines emotionalen Burnouts und tiefer Verzweiflung zum Shiatsu auf Anraten ihres Psychiaters, der ihr auch Antidepressiva verschreibt. Bei ihr ist das Erdelement sichtbar ausgeföhrt, mir scheint es als ob sie sich selbst durch viel Substanz vor Leid schützen möchte und sich „einwattet“ – was sie mir später bestätigt. Sie ist vor allem emotional auf Kritik extrem sensibel, rechtfertigt sich oft, fühlt sich als Opfer und bricht leicht in Tränen aus. Auslöser ist eine emotional und sozial schwierige Situation im Arbeits-Team. Sie hat eine 6-wöchige Arbeitspause gemacht – diese war jedoch viel zu kurz – dann geht sie wieder arbeiten. Sie beteuert immer wieder, dass sie die Arbeit liebt, für mich fühlt es sich jedoch so an, als ob sie sich das selber nachdrücklich immer wieder sagen müsste, damit nicht alles zusammenbricht. Körperlich ist viel Stagnation, vor allem im Brustkorb und in den Wadeln und unter der Substanz-Fülle liegt eine Schwäche was Sicherheit, Selbstvertrauen und Selbstliebe betrifft. Sie ist konstitutionell ein Feuer-Erde-Typ mit Drive im Holz-Element und sehr stark verwurzelten Glaubenssätzen und Antreibern im Metall-Element, die sich in „kindlichen Emotionen“ ausdrücken. Körperliche Symptome nennt sie keine, mein Gefühl ist, dass sie dazu keinen Zugang mehr hat.

### Strategie und Entwicklung

1. Sicherheit, Vertrauen und Selbstwert im Wasser-Element + Optimismus Lu- + Loslassen Di
2. Das System langsam und liebevoll in Bewegung bringen (Holz-Element) + weiter den alten, einschränkenden Rahmen im Metall-Element lösen + den Antreiber „Sei perfekt“ aufweichen..
3. Ampuko und Arbeit im Erd-Element um die bedingungslose Mutterliebe für das innere Kind zu fördern.

Frau S. ist spürbar dankbar für einen wertfreien und aufmerksamen Zuhörer. Sie braucht einige Zeit, bis sie sich an die tiefe körperliche Arbeit im Shiatsu gewöhnt und diese zulassen kann. Anfangs ist vor allem der Bereich um Lu1 sehr sensibel und die Wasserzone rund um das

Fußgelenk. Nach ca. 5 Einheiten ist spürbar, dass sie Vertrauen in die gemeinsame Arbeit gewinnt. Es vergehen jedoch mehrere Monate und emotionale Wellen, bis sie erkennt, dass der Großteil ihres Leides davon abhängt, wie sie Dinge, die andere sagen oder machen, interpretiert und was sie innerlich damit verbindet. Sie nimmt alles sehr persönlich, interpretiert es rasch als Kritik an ihrer gesamten Persönlichkeit und fühlt sich somit als Ganzes fehlerhaft, zurückgewiesen und missverstanden.

Nachdem sie dies für möglich hält, empfehle ich ihr das Buch von Stefanie Stahl – das innere Kind – (siehe Literaturverzeichnis) um sich mit ihren Emotionen, die ihrer Aussage gemäß tief bis in die Kindheit und in die Beziehung zu ihrer Mutter reichen, zu beschäftigen. Sie ist vom Buch begeistert und beginnt die Arbeit damit. Parallel dazu arbeiten sie auch in einer Gesprächstherapie mit diesen Inhalten.

### Die Arbeit mit inneren Stressoren und den Inhalten dieser Unterlage

Da viele Themen dieser Unterlage den Inhalten des Buches von Stahl folgen, frage ich Frau S. immer wieder, wo sie gerade im Buch ist und was ihr besonders hilft. Ich merke nach einigen Wochen bereits, dass sie über ihr „inneres Kind“ mit seinen Antreibern und Glaubenssätzen, freier und weniger stark identifiziert reden kann. Sie sagt, dass die Erkenntnisse, das Aufschreiben und das Arbeiten damit extrem guttäte und, dass sie öfter das Gefühl hätte, dem beleidigten, inneren Kind nicht mehr so stark ausgeliefert zu sein. Sie erkennt ihren Mangel in ihren Grundbedürfnissen aus der Kindheit „**Anerkennung** von der Mutter“ was auch zu ihrem Essverhalten beigetragen hat und zu den Antreibern „**Mach es allen Recht!**“ und „**Sei perfekt!**“ geführt hat.

Sie arbeitet mit dem Gedanken, dass es Leute gibt, denen man es nicht recht machen kann und mit dem, dass perfekt sein sehr viel Energie kostet und sie freier entscheiden möchte, wo sie diese Energie einsetzt und wo es nicht nötig ist. Als interessante, auswertungswürdige Kompetenzen haben sich **Selbstregulation** (sich nicht so hineinfallen zu lassen und nach Kränkungen wieder entspannen zu können), Selbstkenntnis – ein **optimistisches Selbstbild** – und **Akzeptanz & Realitätsbezug** herauskristallisiert.

Sie übt sich bei konkreten Situationen im Arbeits-Team indem sie sich bewusst macht, dass sie wertvolle Arbeit leistet, auch wenn einzelne ihr keine Anerkennung geben und sie nicht mögen. Sie holt sich bewusst Anerkennung in ihrer Familie und im Freundeskreis. Je nach Schwere der Situation gelingt es besser oder schlechter. Sie bleibt dran, geht auf Therapie, fängt an sich regelmäßig zu bewegen (Gewohnheit!), stellt ihre Ernährung um und am Ende, nach langem, innerem Kampf, wechselt sie den Job. Im neuen Job fragt sich sie regelmäßig „was für ein Mensch möchte ich sein? Was für einen Menschen sollen meine neuen Kolleginnen begegnen und was

macht dieser Mensch? Sie möchte den Neustart für sie passend hinbekommen. Nicht perfekt, nicht immer für alle da, nicht so extrem persönlich involviert etc. Ihre emotionalen Tiefs werden weniger intensiv und seltener. Sie ist bewusster und erstmals spürt sie auch ihren Körper besser – sie weist mich vor Kurzem auf Spannungszustände in ihrem Nacken hin.

## Herr W.

### Geschichte in Kürze

Herr W. kommt vor etwas über 1 Jahr ins Shiatsu weil er merkt, dass er durch zu viel Arbeit (im Sozialbereich) körperlich, emotional und geistig ausgelaugt ist. Gleichzeitig steht er andauernd innerlich unter Strom. Herr W ist konstitutionell ein Holz-Erde-Typ. Er macht gerne Sport, hat dies aber auf Grund der fehlenden Energie schon länger vernachlässigt. Sein Feuer und seine Begeisterung sind geschwächt. Der Schlaf ist beeinträchtigt, er grübelt viel, und auch die Beziehung, die Lebensfreude und die Zukunftsvision ist in Mitleidenschaft gezogen. Die Spannungen sind vor allem in den klassischen Yang-Meridianen Bl, Gb, Di und die Erschöpfung lässt sich vor allem in der Haltung und im Lungen-Meridian erkennen.

### Strategie und Entwicklung

1. Lu-Meridian stärken und Di-, Bl-, Gb entspannen
2. Weitere Arbeit in Lu & Di für einen gesunden Egoismus, Optimismus und das Nein-Sagen. Damit Raum für sich und für Neues schaffen + in Kombination mit dem Wasser-Element als Grundlage für die weitere Arbeit im Holzelement.
3. Im Holzelement den Raum und die neue Freiheit nutzen - Visionen und deren Umsetzung - und die Flexibilität fördern (Resilienz) – was das Feuer wieder zum Brennen bringen soll.

Nach dem Lösen der stärksten Spannungen und Stagnationen und dem Auffüllen des Bereiches um Lu1 ordnet Herr W. sich mental neu, meldet sich bei einer Reha für Burnout an und gibt in der Arbeit unmissverständlich zu verstehen, dass es so nicht mehr weiter geht. Er fängt wieder an mehr Sport zu machen und gewinnt einen Teil seiner Lebensfreude langsam wieder. Er fasst einen Abteilungswechsel innerhalb seiner Organisation ins Auge, fixiert diesen und kann so der verbleibenden Zeit in der aktuellen Arbeitssituation mit mehr Entspannung entgegensehen.

Es scheint nicht viel gebraucht zu haben, um hier einen Umschwung zu schaffen – aber leider kommt im Aufwärtstrend plötzlich eine einschneidende körperliche Beeinträchtigung hinzu, was das Ganze aktuell zum Kippen gebracht hat. Es bleibt zu hoffen, dass die Arbeit der Monate davor, eine stabile Basis für die aktuelle Krise geschaffen hat. Der Ausgang ist noch ungewiss...

## Die Arbeit mit inneren Stressoren und den Inhalten dieser Unterlage

Herr W. ist von Anfang an, an den Zusammenhängen zwischen den 3 Ebenen (Körper, Geist, Emotionen/Energie) und den Einflüssen von Stress, Gedanken und Emotionen auf den Energiehaushalt und die körperliche Leistungsfähigkeit interessiert. Wir sprechen auch über die inneren Stressoren und er erkennt nach selbstständiger Arbeit mit dieser Unterlage zwei stark ausgeprägt Antreiber die ihn innerlich zu sehr unter Druck setzen: „**Sei stark** – halte durch – schaffe es alleine – zeig keine Schwäche!“ und „**Mache es allen Recht** – gefalle!“

„Jetzt komme ich dran!“, „Meine Bedürfnisse sind auch wichtig!“ und „Ich muss nicht mehr den starken Mann spielen!“ sind Erlauber-Sätze die ihn ansprechen. Interessante Kompetenzen sind für Herrn W. Visionsentwicklung & Zukunftsgestaltung gepaart mit Optimismus, Selbstfürsorge & Selbstregulation. Diese versucht er mit Job-Visionen, dem Blick auf das worauf er sich freut und mit mehr Sport zu stärken.



## Literaturverzeichnis & Literaturempfehlungen

---

Amann, E.G. 2015. Resilienz. Freiburg: Haufe.

(Anm.: E.G. Amann ist die Begründerin des Resilienz-Zirkels auf den sich die im Text angeführten Resilienzkompetenzen beziehen. Das Konzept wurde vom Autor gewählt, da es aus seiner Sicht die Resilienz in ihrem ganzen Umfang und ihrer gesamten Tiefe am besten beschreibt.)

Amann, E.G., Egger, A. 2019. Micro-Inputs Resilienz, Lebendige Modelle, Interventionen und Visualisierungshilfen für das Resilient-Coaching & -Training. managerSeminare Verlags GmbH

Clear, J. 2018. Atomic Habits. Penguin Random House LLC

(Anm.: Wie kleine Gewohnheiten einen großen Unterschied machen – DAS Buch um Veränderungen im Leben tatsächlich umzusetzen! Ein Buch das derzeit in aller Munde ist, einfach, direkt, klar und sehr praxisnah.)

Dispenza, J. 2014. Du bist das Placebo. KOHA Verlag GmbH Burgrain

(Anm.: Was wir mit der Kraft unserer Gedanken und Gefühle für unser Leben bewirken können geht weit über das hinaus was wir landläufig glauben. Die Arbeit mit Visualisierungen und geführten Meditationen und der Schulterschluss zu messbaren Veränderungen im Körper.)

Grawe, K. 2004. Neuropsychotherapie. Göttingen, Hogrefe.

Kalisch, R. 2017. Der resiliente Mensch – Wie wir Krisen erleben und bewältigen – Neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie. München/Berlin: Berlin Verlag.

(Anm.: Das aus Sicht des Autors zu dieser Zeit fundierteste Buch im deutschsprachigen Raum zum Thema Resilienz und Resilienzforschung. Wissenschaftliche Inhalte, gut lesbar gemacht.)

Mandl, M. 2020. Meridiane - Landkarten der Seele. Bacopa Verlag

(Anm.: Das aus Sicht des Autors zu dieser Zeit beste deutschsprachige Buch zur Beschreibung von Meridianqualitäten der TCM)

Mandl, M 2020. Die fünf Elemente, Das beliebte chinesische Analogies-System verstehen. Bacopa Verlag

(Anm.: Zum Vertiefen in die Lebensprinzipien, Bedeutungen und Qualitäten der 5 Elemente / 5 Wandlungsphasen. Nicht nur ein fundiertes und umfassendes Werk zu den 5 Wandlungsphasen, sondern auch optisch sehr schön und einprägsam mit großartigen Bildern gestaltet.)

Schlegel, L. 1988 Die Transaktionale Analyse. A. Francke Verlag GmbH Tübingen.

Stahl, S 2015. Das Kind in dir muss Heimat finden. Random House GmbH, München.

(Anm.: Ein wirklich tolles Buch mit guten Erklärungen und vielen praktischen Beispielen rund um das Thema Antreiber und Glaubenssätze. Hervorragend zum aktiv an sich weiterarbeiten und „erwachsen“ werden.)

Alle Symbole der Resilienzkompetenzen: ©2010-2019 Resilienz-Zirkel nach Ella Gabriele Amann, [www.resilienz-zirkel-training.com](http://www.resilienz-zirkel-training.com)

Ich erkläre hiermit eidesstattlich, die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und ausschließlich die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und meine eigenen Vorarbeiten zu diesem Thema benutzt zu haben.



Mag. Arno Siegl, MSc.

Wien, Mai 2023