RESILIENZ STÄRKEN/ AKZEPTANZ

GETTING BALANCED

Die folgenden Fragen unterstützen Sie bei Ihrer Selbstreflektion und der Stärkung Ihrer persönlichen Akzeptanz.

Bitte machen Sie sich bewusst: Selbstreflektion und Zeit für sich sind ein ganz entscheidender Faktor für die persönliche Weiterentwicklung – und auch zur Stärkung der Resilienz. Seien Sie es sich wert, diese Zeit für sich aufzubringen!

1. Gibt es eine besondere Art von Situationen oder auch Menschen, bei denen es mir immer wieder (besonders) schwer fällt, sie anzunehmen - in denen ich immer wieder mit Widerstand reagiere? Welche Situationen oder Menschen sind das?

2. Wie genau reagiere ich in diesen Situationen und im Zusammensein mit diesen Menschen (z.B. Trotz, Ohnmacht, Nörgeln, Lästern mit anderen…..)?

3. Stellen Sie sich einmal möglichst präzise eine dieser herausfordernden Situationen vor, bzw. das Zusammentreffen mit einem der Menschen, mit denen Sie derzeit im Konflikt sind. Schließen Sie dabei ruhig für einen Moment die Augen und fühlen Sie Ihre Abwehrreaktion. Vielleicht haben Sie den Gedanken: „Das Leben ist ein Kampf. Ich muss alles unter Kontrolle haben." Und nun gehen Sie in Ihre Körperempfindungen hinein. Nehmen Sie Ihren Atem wahr. Was konkret spüren Sie (bspw. Enge, Druck, Beklemmung)? Wo genau spüren Sie dies? Wie fühlt sich Ihr Energiefluss an?

© Monika Polk I Training I Beratung I Coaching
www.monika-polk.de

4. Atmen Sie nun noch einmal tief durch und entspannen Sie sich. Fühlen Sie sich in folgenden Gedanken ein: Ich sage „JA“ auch zu den Dingen, die ich nicht steuern und beeinflussen kann. Ein bedingungsloses „JA“ zu dem Leben, so wie es gerade ist. Und auch zu der herausfordernden Situation, die ich derzeit habe und zu den Menschen, mit denen ich gerade im Konflikt bin. Es ist, wie es ist. Wie fühlen Sie sich jetzt? Welche Körperempfindungen sind jetzt spürbar? Wie ist der Fluss der Energie?

5. Suchen Sie sich eine Problemstellung, bzw. einen Konflikt heraus, bei dem es Ihnen derzeit schwer fällt, zu akzeptieren. Benennen Sie den Konflikt / die Herausforderung:

6. Was ist hier (ggfls.) mein Handlungsspielraum? Wie will ich diesen nutzen? Wann gehe ich proaktiv den ersten Schritt?

7. Welchen Teil der Problemstellung / des Konfliktes gilt es hingegen bedingungslos anzunehmen? Was will ich tun, damit mir das gelingt? Inwieweit kann ich mir bewusst machen, dass ich gestärkt aus dieser schwierigen Situation herausgehen werde?

© Monika Polk I Training I Beratung I Coaching
www.monika-polk.de

8. Wie werde ich zukünftig merken, wenn ich evtl. ins Klagen oder Bewerten abdrifte? Welche Vertrauensperson darf mich darauf hinweisen? Wie ertappe ich mich selbst? Wie will ich mich dafür belohnen, dass ich in Zukunft das Leben mit seinen Herausforderungen so annehme, wie es ist?

9. Was möchte ich gerne mit der gewonnenen Energie anpacken? Welches sind die Aspekte, die ich ganz bewusst und mit Engagement beeinflussen möchte?

Viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung!

© Monika Polk I Training I Beratung I Coaching
www.monika-polk.de