

MELANIE VOGEL

SELF-CARE

EIN TRAINING IN 3 AKTEN



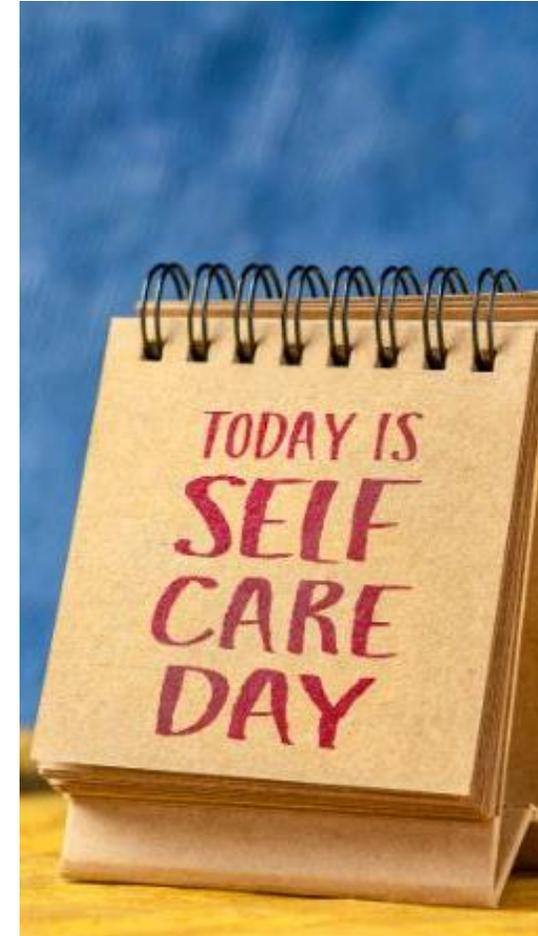
3 AKTE

- 1 GELASSENHEIT ANSTREBEN
- 2 STRESS REGULIEREN
- 3 AKZEPTANZ & COMMITMENT TRAINIEREN



HEUTIGES PROGRAMM

- 1 AKZEPTANZ
- 2 COMMITMENT
- 3 SELF-CARE: ACHTSAMKEIT
- 4 „HAUSAUFGABE“





DER STRASSENMUSIKER

Eine wahre Geschichte

1

AKZEPTANZ



SORGEN SIND WIE KAUGUMMI

A close-up photograph of a person's foot in a brown leather boot stepping on a piece of yellow chewing gum on asphalt. The gum is being pulled and stretched, forming a long, thin strand that hangs from the boot. The person is wearing blue jeans. The background is slightly blurred, showing a road with a yellow line.

Manches Leid und manche Sorgen sind unvermeidlich. Viel Leid und viele Sorgen sind aber selbstgemacht.

>> Chronischen Sorgenmenschen helfen diese Tipps nicht

CHRONISCHEN SORGENMENSCHEN...

...HELFFEN DIESE TIPPS NICHT!

KAMILLENTÉE



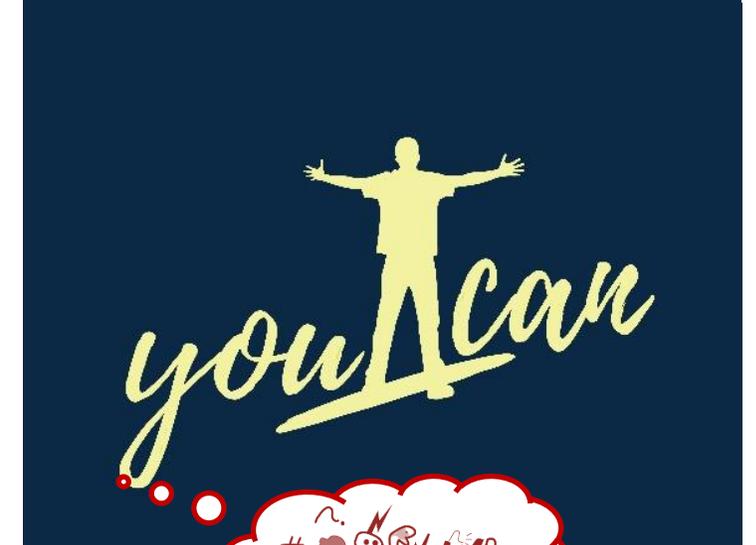
Eklig!

MEDITATION



Nutzlos!

POSITIVE GEDANKEN



3 MYTHEN VERABSCHIEDEN

GLÜCK IST EIN NATÜRLICHER
ZUSTAND FÜR ALLE MENSCHEN.



Wahr ist: Glück ist ein flüchtiger Zustand, den wir uns erarbeiten.

GLÜCK HEISST, DASS WIR UNS
IMMER GUT FÜHLEN.



Wahr ist: Glück zeigt sich in unterschiedlichen Facetten.

WENN WIR NICHT GLÜCKLICH SIND,
STIMMT WAS NICHT MIT UNS.



Wahr ist: Das Leben ist immer wieder schwierig für uns alle.

DAS WESENTLICHE

„Zwischen Reiz und Reaktion ist ein Raum. Dort werden wir uns begegnen.“

Rumi



REIZ VERURSACHT EMOTION

Selbstwahrnehmung

Ein Problem ist da.

MENTALE PAUSE = AKZEPTANZ

Positive Lebenshaltung

Das Problem wird gelöst.

EMOTIONEN WERTSCHÄTZEN

Bedürfnis kommunizieren

Veränderung findet statt.

Ein ausgeglichener Mensch reagiert auf Probleme mit Anpassung des eigenen Verhaltens.

A silhouette of a person pushing a large ball up a hill, symbolizing the myth of Sisyphus. The person is on the left, pushing the ball up a dark blue slope that curves upwards. The background is a lighter blue gradient.

ALLTAGSKAMPF BEENDEN

Akzeptanz hilft uns, natürliches Leid (alles das, was wir nicht ändern können) zu akzeptieren und hausgemachtes Leid zu reduzieren.

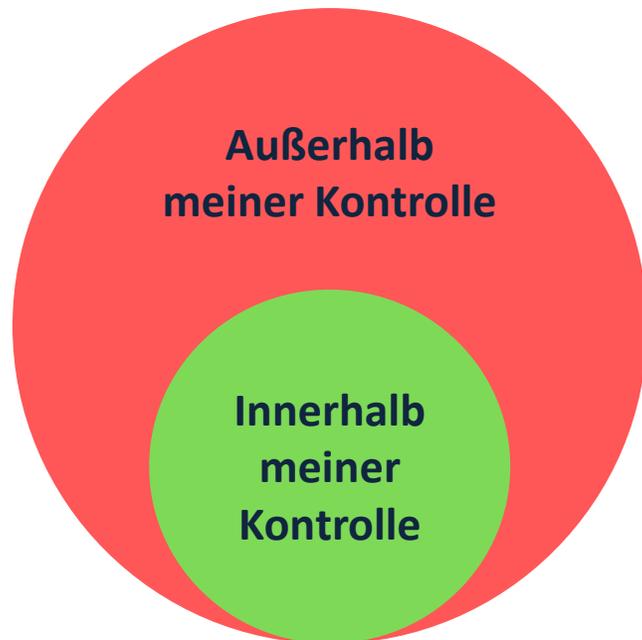
Wir ermutigen unseren **inneren Sisyphus**, den Steinbrocken am Fuß des Berges liegenzulassen und erst einmal ohne zusätzlichen Ballast den Berg zu erklimmen.

DEFINITION AKZEPTANZ

- „Ein Mensch ist reich, wenn er in der Lage ist, Dinge so zu belassen wie sie sind.“ (Henry David Thoreau)
- Akzeptanz bedeutet Gedanken, Bilder, Erinnerungen, Gefühle, Emotionen, Neigungen, Impulse, Sinnesempfindungen so sein zu lassen wie sie sind – angenehm oder schmerzlich.
- **„Wurzel des Übels“: Das Kontrollprinzip**
Wenn irgendetwas nicht so ist, wie es sein sollte, dann wollen wir meistens auf Biegen und Brechen etwas tun, um das Problem aus der Welt zu schaffen.
- Manche Probleme lassen sich aber nicht aus der Welt schaffen. Wenn wir jetzt nicht lernen, in die Akzeptanz zu gehen, beginnt das persönliche Leid.



INNERHALB vs. AUSSERHALB DER KONTROLLE



Außerhalb meiner Kontrolle	(Potenziell) innerhalb meiner Kontrolle
Die überwiegende Mehrzahl meiner Emotionen und Gefühle	Wie ich auf meine Emotionen und Gefühle reagiere
Die überwiegende Mehrzahl meiner Gedanken	Wie ich auf meine Gedanken reagiere
Die überwiegende Mehrzahl meiner Sinnesempfindungen	Wie ich auf meine Sinnesempfindungen reagiere
Erinnerungen	Wie ich auf meine Erinnerungen reagiere
Wie andere Menschen mich beurteilen oder wahrnehmen	Ob ich wie der Mensch handele, der ich sein möchte
Was in der Zukunft passiert	Was ich sage und tue, um die Zukunft zu beeinflussen
Was in der Vergangenheit passiert ist	Wie ich auf Gedanken über die Vergangenheit reagiere

WIDERSTANDS-DREIECK

UNAUFMERKSAMKEIT
GEDANKEN SIND IN DER
VERGANGENHEIT ODER DER ZUKUNFT



**ERLEBNIS-
VERMEIDUNG**

**UNZWECKMÄSSIGES
HANDELN**

Je größer die **psychische Unflexibilität**, desto größer ist auch die empfundene **Verstrickung (= Leiden)** und **Ausweglosigkeit**.

AKZEPTANZ-DREIECK

PRÄSENT SEIN
IM KONTAKT MIT DEM
GEGENWÄRTIGEN MOMENT



SICH ÖFFNEN FÜR DAS,
WAS GENAU JETZT IST

TUN, WAS RICHTIG IST
ENGAGIERTES HANDELN

Je größer die **psychische Flexibilität**, desto größer ist auch die empfundene **Lebensqualität**. Die Erweiterung der psychischen Flexibilität führt zu einem **tiefen Gefühl von Sinn**.

REMINDER MODUL 1

Wenn wir in einer schwierigen Situationen sind, müssen wir uns entscheiden: Wie reagieren wir auf die Situation?

Wegbewegung:

Wir bleiben im Stress und leiden.

Hinbewegung:

Wir befreien uns aus Stress und Leid.

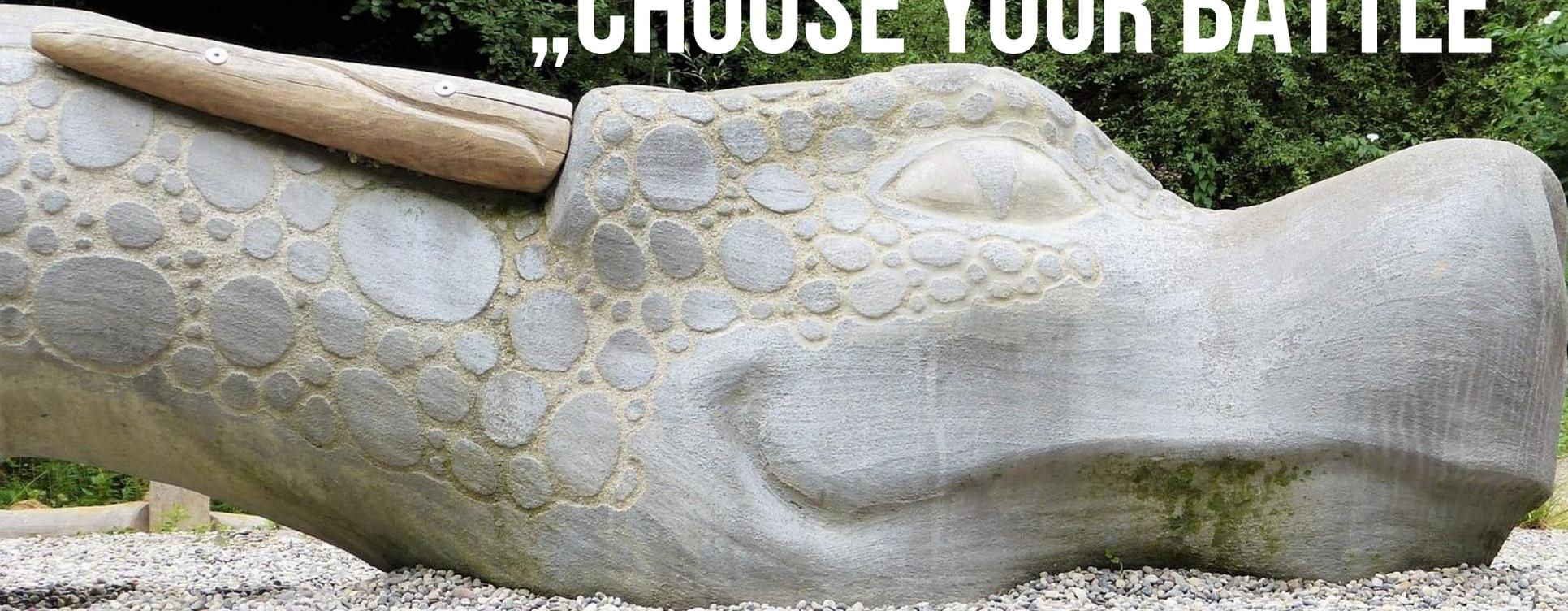
PUNKT DER ENTSCHEIDUNG



TAUZIEHEN MIT EINEM DRACHEN



„CHOOSE YOUR BATTLE“



1. Wählen Sie Ihre Wirksamkeit.
2. Entscheiden Sie sich für ein späteres Jetzt.

AKZEPTANZ IN 3 SCHRITTEN



Wir haben zu jeder Zeit
die Möglichkeit, in die
Akzeptanz zu gehen.

1. Bekommt dieser Ort ein bedingungsloses Ja?
2. Bekommt diese Situation ein bedingungsloses Ja?
3. Gebe ich meiner Reaktion ein bedingungsloses Ja?

Unser Körper ist der Mülleimer des Geistes.

Gehen wir in die Akzeptanz, können wir spüren, wie unser Körper einen Seufzer der Erleichterung ausstößt. Ein **täglicher „Hausputz“ des Geistes** führt zu gesteigerter Selbsterkenntnis und zu weniger Kampfhandlungen im Alltag.

GELASSENHEIT TRAINIEREN

1. ANNEHMEN



- **„Die Situation ist da!“** – Konrad Adenauer
- Annehmen, was ist.

2. ANALYSIEREN

- Wo nehme ich bei mir Widerstände wahr?
- **„Was kann mir, genau jetzt, guttun/helfen?“**

3. ANPASSEN

- **Sie tun genau das, was Ihnen jetzt guttut/hilft.**
- Sie ändern die Situation, indem Sie sich selbstbestimmt anpassen.

2

COMMITMENT



DEFINITION COMMITMENT

- „Commitment“ bedeutet etwa so viel wie eine innere Festlegung auf ein bestimmtes Verhalten, auf ein Ziel oder einen Wert.
- Es ist ein Versprechen, das man sich selber gibt.
- Commitment ist das, was Akzeptanz von Resignation unterscheidet.

WICHTIG:

- Ein Commitment eingehen heißt nicht, dieses niemals zu brechen. Kein Mensch schafft es, alle Versprechen, die er sich selbst und anderen gegeben hat, immer hundertprozentig einzuhalten.



ENGAGIERTES HANDELN

- Engagiertes Handeln impliziert flexibles Verhalten: dass man sich bereitwillig an die Bedingungen der Situation anpasst und entweder bei dem Verhalten bleibt oder es, wie die Situation es verlangt, verändert.
- Engagiertes Handeln wird von dem Wunsch nach einem guten Leben gelenkt. Wir betrachten es als unsere Aufgabe und committen uns dazu, diese Vorstellungen von einem guten Leben so gut wie möglich umzusetzen.

Anstatt mit dem Drachen zu kämpfen, lassen Sie ihn einfach steigen 😊

IN 5 SCHRITTEN RAUS AUS DER ABWENDUNG

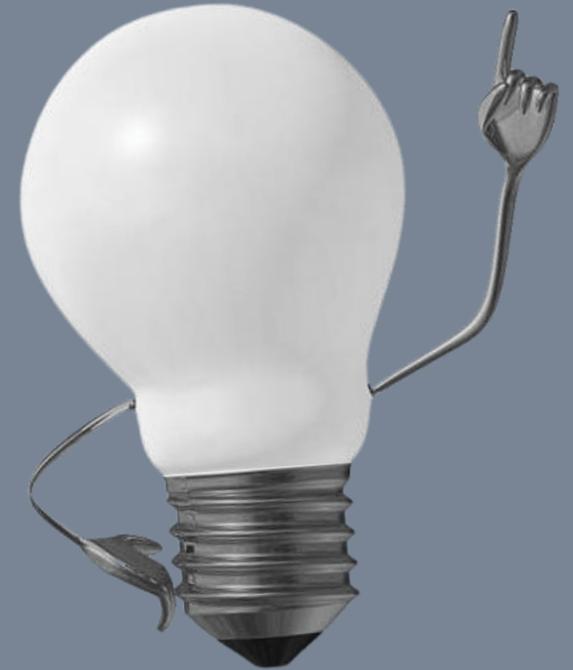


3

SELF-CARE: ACHTSAMKEIT

DEFINITION

- Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.
- Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.
- Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne abgelenkt zu sein und ohne die Wahrnehmungen zu bewerten
- **ACHTSAMKEIT: WAS TUE ICH WIE?**
Zu wissen, was wir erleben, während wir es erleben.





GEGENWART SPÜREN

- *Ungefähr 3 Sekunden dauert das Hier und Jetzt.*
- Achtsamkeit lehrt uns, genau diese 3 Sekunden wahrzunehmen und nicht in die Vergangenheit oder die Zukunft zu driften.
- *Jedes Driften in andere Zeitdimensionen verursacht Leid!*

Achtsam sind wir, wenn wir **bewusst fühlen**.
In diesem Moment sind wir zu 100% im Hier und Jetzt.

ACHTSAMKEIT: ALI

„Quiet the mind,
and the soul
will speak.“

Buddha



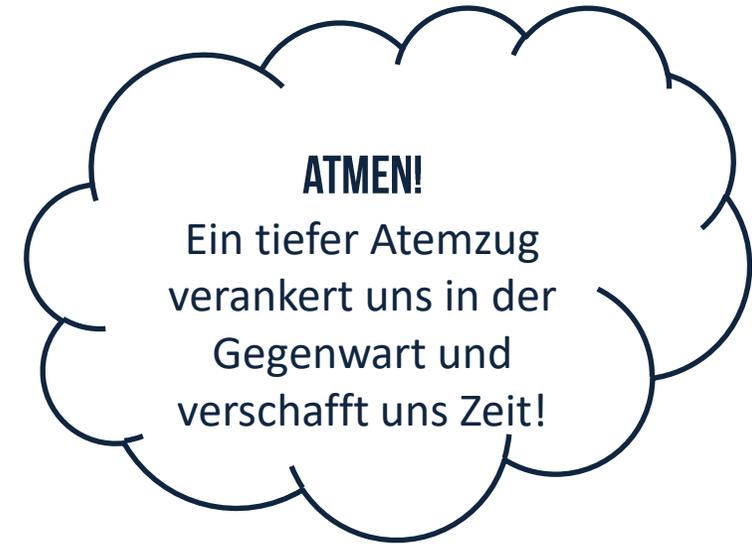
ATMEN

LÄCHELN

INNEHALTEN

ATMEN!

Ein tiefer Atemzug
verankert uns in der
Gegenwart und
verschafft uns Zeit!



LÄCHELDIALOG



- In den ersten 4 Monaten unseres Lebens führen wir **bis zu 15.000 „Lächeldialoge“**.
 - Lächeln führt zu einem starken **Kohärenzerleben**.
 - Lächeldialoge stärken unsere Gesundheit und führen immer zur Annäherung/Hinwendung.
- Lächeln Sie morgens unter der Dusche.
 - Lächeln Sie sich im Spiegel an.
 - Lächeln Sie Ihre Mitmenschen an.

Wenn das Gesicht fehlt, fühlen sich die Menschen einsam!

5 SINNESKANÄLE NUTZEN

VISUELL



Sehen

„Ich sehe was.“

AUDITIV



Hören

„Das klingt gut.“

KINÄSTHETISCH



Fühlen

„Das kitzelt.“

OLFAKTORISCH



Riechen

„Das duftet.“

GUSTATORISCH



Schmecken

„Das ist sauer.“

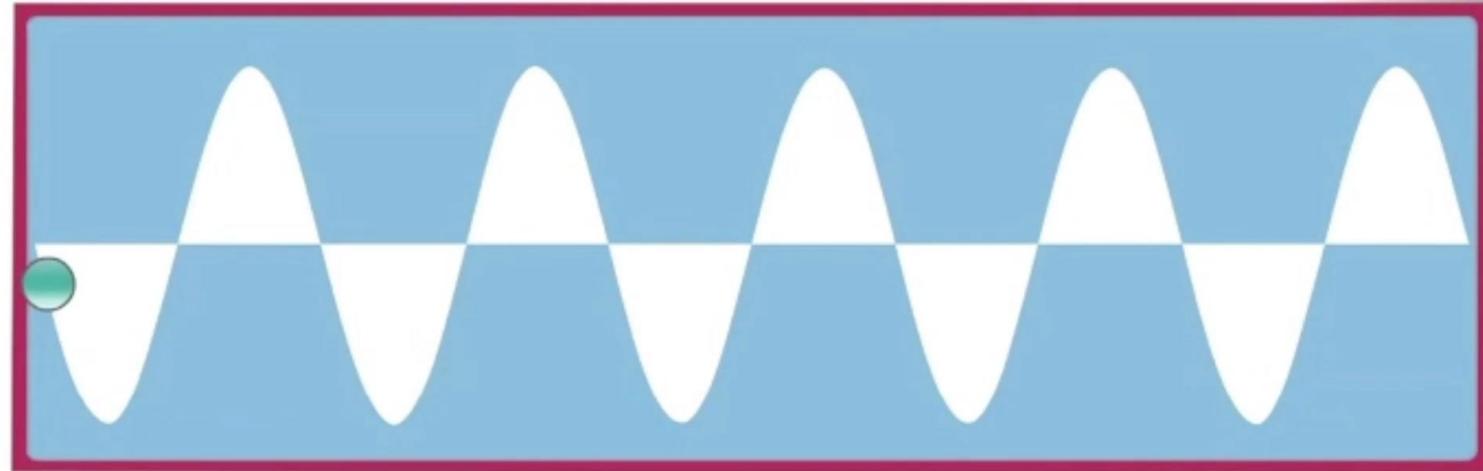
**Durch das digitale Arbeiten
extrem überstrapaziert!**

FOKUSSIERTE ATMUNG



**Wir können nicht in die
Zukunft atmen!**

Wenn wir fokussiert –
bewusst – atmen, sind wir
IMMER im Hier und Jetzt.



4

„HAUSAUFGABE“



FOKUSSIERTE ATMUNG IN DER ANWENDUNG

Versetzen Sie sich zurück in eine stressreiche Situation, die unangenehme Emotionen geweckt hat und beschreiben Sie dieses Ereignis in drei Stichpunkten

STRESSREICHE SITUATION

- _____
- _____
- _____

WIE FÜHLEN SIE GENAU JETZT?



WIE IST JETZT IHR STRESSNIVEAU AUF EINER SKALA VON 1 (SEHR NIEDRIG) BIS 10 (SEHR HOCH)?



**PRAKTIZIEREN SIE JETZT GANZ BEWUSST
MIND. 2 MINUTEN DIE FOKUSSIERTE ATMUNG**

**WIE DENKEN UND FÜHLEN SIE JETZT ÜBER DIE SITUATION? ERLEBEN SIE
NOCH DENSELBEN STRESS? BESCHREIBEN SIE DIE VERÄNDERUNG.**

Durch Atmen erreichen wir eine physiologische Kohärenz. Die Stressreaktion wird heruntergefahren.

Wir lösen uns durch das Atmen aus der Anhaftung mit der Situation.



Melanie Vogel

KONTAKT



[linkedin.com/in/melanie-vogel](https://www.linkedin.com/in/melanie-vogel)



vogel@vuca-management consulting



<https://vuca-management consulting>



<https://verlag.vogelperspektive.gmbh>