

Stunde 04

Erwartungen und Ansprüche

Material/Wand

Abbildung SMART-Modell

individuelle Route

Tagesziel

Wahrnehmung der inneren Erwartungshaltung und eigener Automatismen (Leistungsdenken), Zusammenhang zwischen überhöhten Ansprüchen und negativen Gefühlen erkennen, eigene Verhaltensmuster im Umgang mit Misserfolg erkennen, Erfahrung des Augenblicks, SMARTE Ziele festlegen.

Übungen

5-4-3-2-1, Aufwärmen, SMART Bouldern, Der Baum

Alternativübung: Wäscheklammern-Transport

Startphase

00:00	Achtsamkeitsübung	5-4-3-2-1
00:10	Befindlichkeitsrunde	<i>Wie bin ich heute hier?</i>
00:30	Thema: Erwartungen und Ansprüche	Folgen von überhöhten Erwartungen und Ansprüchen: Misserfolge bzw. Scheitern, Selbstabwertung, negative Gefühle, Vermeiden zukünftiger Versuche, Hilflosigkeitserleben. SMART-Modell: Ziele sollten spezifisch , messbar , attraktiv , realistisch und terminierbar sein.

Aktive Phase

00:35	Aufwärmen	Aufwärmen in der Gruppe, optional Gruppenritual
00:45	Boulderübung	SMART Bouldern In Zweiergruppen Ziele anhand der SMART-Kriterien formulieren und beobachten: <i>Wie geht es euch in Bezug auf eure Erwartungen und Ansprüche?</i>

Abschlussphase

01:35	Abschlussrunde	<i>Was nehmt ihr heute mit? Welche Erfahrungen habt ihr mit euren Erwartungen und Ansprüchen gemacht?</i>
01:50	Entspannungsübung	Der Baum

5-4-3-2-1

Therapeut*innenversion

Beschreibung

Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt.

Finde eine angenehme, aufrechte Sitzposition. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Umgebung.

Sag' dir laut oder in Gedanken, was du mit deinen Sinnen im Moment gerade wahrnimmst!

*5 mal: Ich sehe ... ! → 5 mal: Ich höre ... ! → 5 mal: Ich spüre ... ! →
4 mal: Ich sehe ... ! → 4 mal: Ich höre ... ! → 4 mal: Ich spüre ... ! →
3 mal: Ich sehe ... ! → 3 mal: Ich höre ... ! → 3 mal: Ich spüre ... ! →
2 mal: Ich sehe ... ! → 2 mal: Ich höre ... ! → 2 mal: Ich spüre ... ! →*

Zuletzt, einige Zeit lang mehrmals

1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... !

Anmerkungen

Es ist in Ordnung, immer wieder dieselben Wahrnehmungen zu benennen!

Wenn z. B. während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechsle einfach zum Hören und integriere die Geräusche auf diese Weise in deine Wahrnehmung!

Wenn du bemerkst, dass du mit der Abfolge der Übung durcheinandergeraten bist, ist das ein Zeichen, dass du gerade wieder voll im Hier und Jetzt angekommen bist. Lobe dich dafür, denn genau darum geht es! Dann „rate“ wo du in der Übung warst und fahre fort.

Wenn du während der Übung merkst, wie sich die Augen schließen wollen, lass die Augen sich schließen! Du kannst dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren.

Bei manchen verstärkt es den positiven Effekt der Übung, wenn sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören.

Thema - Stunde 04

Erwartungen und Ansprüche

Hintergrundinfo

Überhöhte Erwartungen und Ansprüche sind häufig die Ursache für Misserfolge bzw. Scheitern, da sie nicht erfüllt werden können. Außerdem führen sie zu Leistungsdruck und damit zu Anspannung, Stress und unangenehmen Gefühlen – das hat wiederum negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit. Die Folge sind Selbstabwertung („Ich bin ein Versager.“) und negative Gefühle (Ärger, Wut, Versagensgefühle, Enttäuschung). Zukünftige Versuche werden vermieden, da die Erfolgswahrscheinlichkeit als gering eingeschätzt wird und die Erwartungen sowieso nicht erfüllt werden können („Das schaffe ich doch eh nicht.“). Daraus entstehen Hilflosigkeitserleben und unter Umständen Depressionen.

Ziel ist es, diesen Zusammenhang zu beobachten und Strategien zu entwickeln dem entgegenzuwirken, wie z.B. Achtsamkeit und Akzeptanz (Wahrnehmung des Augenblicks und der gegebenen Möglichkeiten, Offenheit für den Moment ohne Erwartungshaltung), positive Selbstinstruktionen (z.B. „Ich bouldere die Route ganz für mich“) oder auch das Bewusstmachen von Denkfehlern (z.B. schwarz-weiß-denken: „Wenn ich den Boulder nicht gleich schaffe, dann brauche ich ihn gar nicht erst probieren.“).

Eine weitere wichtige Strategie ist das Zerlegen von großen Aufgaben/Zielen in kleine Teilziele und die Formulierung realistischer Ziele und angemessener Erwartungen (z.B. nach den **SMART-Kriterien**). Dadurch entsteht eine höhere Erfolgswahrscheinlichkeit, die wiederum positive Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und die Stimmung hat.

Leitfragen

Kennt ihr das, überhöhte Ansprüche und Erwartungen an euch zu haben? Kennt ihr es aus eurem Alltag, dass ihr euch unter (Leistungs-)Druck setzt? Wer macht den Druck?

Vergleicht ihr euch oft mit anderen? (Aufwärtsvergleiche?) Wie fällt diese Bewertung gewöhnlich aus? Was bewirkt dieses „Konkurrenzdenken“? Wie kann man das verhindern?

Wozu führen überhöhte Ansprüche? Wie geht es euch mit ihnen?

Wie fühlt ihr euch, wenn ihr vor einem schwierigen Boulder steht? Was geht euch durch den Kopf? Kennt ihr das, dass ihr den Boulder dann lieber gar nicht erst probiert, weil er unerreichbar erscheint?

Wo in eurem Alltag gebt ihr schnell auf, weil euch das Ziel zu weit weg erscheint? Wie könntet ihr hier vorgehen?

Lernziele

Misserfolgserleben/negative Gefühle als Folge überhöhter Erwartungen erkennen.

Akzeptanz der aktuellen Situation, wirkungsvolles Handeln entsprechend meiner Möglichkeiten („Die Situation ist wie sie ist. Ich tue das, was im Moment hilfreich ist, um meine Ziele zu erreichen.“)

Erwartungen und Ansprüche zurücknehmen, Offenheit für den Moment: Lösen vom Leistungsdenken.

Ziele nach den **SMART-Kriterien** formulieren: Aufteilen von großen Aufgaben in kleine Teilziele, kleinschrittiges Vorgehen.

SMART - Regeln

S - Spezifisch

Ziele sollten spezifisch, eindeutig und positiv formuliert sein (z.B. NICHT: „Ich will nicht runterfallen“, SONDERN: „Ich möchte die schwierige Stelle in dieser Route schaffen“).

M – Messbar

Die Zielerreichung sollte messbar sein, Fortschritte sollten erkennbar sein.

A - Attraktiv

Das Ziel sollte attraktiv sein, die Zielerreichung sollte in der Vorstellung positive Gefühle auslösen.

R - Realistisch

Es sollte machbar sein, das Ziel mit den eigenen Fähigkeiten und Mitteln zu erreichen, auch unter Berücksichtigung der Begleitumstände.

T - Terminierbar

Das Ziel sollte bis zu einem bestimmten Zeitpunkt umsetzbar sein.

Auf- und Abwärmen

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden angeleitet, sich vor dem Bouldern auf- und nach dem Bouldern abzuwärmen.

Das Aufwärmen besteht aus drei Teilen:

1. Kreislauf in Schwung bringen: z.B. hüpfend die Beine öffnen und schließen, hüpfend die Arme abwechselnd nach vorne und zur Seite strecken, Hampelmann.
2. Mobilisieren: Hände ballen und wieder öffnen (entweder mit ausgestreckten oder angewinkelten Armen), Hände verschränken und die Handgelenke in alle Richtungen kreisen, Arme zur Seite strecken und die Hände abwechselnd nach oben und unten drehen, dabei den Kopf auf die Seite drehen, bei der die Fingernägel nach oben schauen, Arme nach vorne und nach hinten kreisen, im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule mobilisieren (Katze/Kuh), seitliches Beugen, im Stehen Hände zu den Füßen strecken, Füße kreisen und strecken.
3. Einklettern: drei bis vier leichte Routen unterhalb des eigenen Niveaus zum Einklettern suchen.

Das Abwärmen besteht aus Dehnübungen, bei denen vor allem die Muskelgruppen gedehnt werden, die zuvor beansprucht wurden.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Leitfragen

Welche Übung hat euch das letzte Mal gut gefallen? Wie ging diese denn?

Variationen

Aus Zeitgründen und je nach Inhalt der Stunde kann das Einklettern beim Aufwärmen weggelassen werden.

Tipps

Zunehmend die Teilnehmenden einbeziehen, um die Eigeninitiative zu fördern.

SMART Bouldern

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden angeleitet, eine Route, die sie noch nicht bewältigt haben, in Teilabschnitte zu zerlegen, die nach und nach bewältigt werden können. Dafür eignet sich eine individuelle Route im aktuellen Schwierigkeitsgrad, die eine Herausforderung darstellt. Der*die Therapeut*in begleitet die Teilnehmenden und erarbeitet Teilziele mit Hilfe der SMART-Regeln (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminierbar). Erfahrungen aus der Übung können auf andere Probleme übertragen werden, es geht hierbei vor allem um Problemlösestrategien.

Material/Wand

Individuelle Routen im aktuellen Schwierigkeitsgrad, die eine Herausforderung darstellen

Therapeutische Themen

Erwartungen/Ansprüche, Körpergefühl/Körperschwerpunkt, Problemlösen, Selbstwirksamkeit, Leistungsfähigkeit einschätzen, Umgang mit Erfolg/Misserfolg

Leitfragen

Wie fühlt ihr euch, wenn ihr vor einem schwierigen Boulder steht? Kennt ihr das, dass ihr es dann gar nicht erst probiert, weil es unerreichbar scheint? Wie geht es euch mit euren Erwartungen/Ansprüchen?

Tipps

Die Wahl der Route ist entscheidend! Am besten sind technisch anspruchsvolle Routen, da hier ein schnellerer Fortschritt erzielbar ist, als bei reinen Kraft- oder Ausdauer Routen.

Es können auch Ziele abseits der Routen formuliert werden, z.B. „Ich möchte in einem belebteren Bereich der Halle bouldern, in dem ich von anderen gesehen werde“.

Der Baum

Therapeut*innenversion

Anmerkungen

Diese Übung wird im Stehen durchgeführt. Lasst genug Zeit zwischen den Absätzen und lest langsam und mit meditativer Stimme vor.

Anleitung

Stell dich so hin, dass du bequem stehen kannst, mit beiden Füßen fest und sicher am Boden. Schließe nun die Augen und breite die Arme aus.

Stell dir nun vor, wie an deinen Füßen langsam Wurzeln in den Boden wachsen und sich fest mit dem Boden verbinden. Du bist ein kräftiger und starker Baum, der auf einer Wiese steht.

Es ist ein windiger Tag und du spürst, wie der Wind dir durch die Äste weht. Lass' den Wind durch deine Äste streichen und bewege die Arme dazu. Der Wind wird nun immer stärker, und du beginnst, deinen Oberkörper, deinen Stamm, in Richtung des Windes zu bewegen.

Deine Füße, die Wurzeln, sind währenddessen fest im Boden verankert. (verschiedene Windrichtungen angeben-> der Wind kommt von vorne, von der rechten Seite,...)

Nun spürst du, wie der Wind allmählich nachlässt und deine Äste nur noch gelegentlich und leicht bewegt werden, bis sie schließlich wieder ganz ruhig sind.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Wurzeln. Die gesamte Energie, die du mit deinen Wurzeln aus dem Boden aufnimmst, strömt durch deinen Stamm, durch deinen gesamten Körper, bis in das letzte Ästchen, die Fingerspitzen. Tanke so richtig mit Lebensenergie und Stärke auf!

Wenn du ausreichend gefüllt bist, nimmst du Abschied von deinem Baum-Dasein und wirst wieder du selbst. Du atmest bewusst tief ein und aus, reckst und streckst deine Arme und Beine und bist wieder im Hier und Jetzt.