

Stunde 05

Selbstwirksamkeit, Leistung und Stolz

Material/Wand

Klebeband/Tape

Traverse mit vielen Griffen und Tritten

Tagesziel

Selbstwirksames Handeln erfahren, Erkennen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen, Würdigung kleiner Erfolge und Umgang mit Erfolgserleben

Übungen

Body Scan, Aufwärmen, Boulder kleben, Elimination, Der Berg

Startphase

00:00	Achtsamkeitsübung	Body Scan
00:10	Befindlichkeitsrunde	<i>Wie bin ich heute hier?</i>
00:30	Thema: Selbstwirksamkeit, Leistung und Stolz	Stolz kann entstehen, wenn Erreichtes als Erfolg eigener Leistungen und Anstrengungen gesehen wird. Zusammenhang mit Erwartungen und Ansprüchen: überhöhte Ansprüche führen zu Enttäuschung anstatt Stolz. Stolz führt zu Zufriedenheit, Genugtuung mit sich selbst und ist positiv für Selbstwertgefühl und Selbstbild.

Aktive Phase

00:35	Aufwärmen	Aufwärmen in der Gruppe, optional Gruppenritual
00:45	Boulderübung	Boulder kleben In zwei Kleingruppen
01:10	Boulderübung	Elimination In zwei Kleingruppen Anerkennung und Würdigung der eigenen Leistungen („ohne mich wäre es nicht derselbe Boulder“). Stolz nicht nur auf eine Leistung, sondern auch auf ein Produkt, das man geschaffen hat (Boulder als kreatives Werk).

Abschlussphase

01:35	Abschlussrunde	<i>Was nehmt ihr heute mit? Konntet ihr stolz auf euch sein?</i>
01:50	Entspannungsübung	Der Berg

Body Scan

Therapeut*innenversion

Vorbereitung

Selbstverantwortliches „Ankommen“ der Teilnehmenden:

Wenn du noch im Alltag hängst, dann mache bitte leise für dich die 5-4-3-2-1 Übung, um voll und ganz hier anzukommen.

Hinweise zur Anleitung

Es ist sinnvoll, bei erstmaligem Anleiten der Übung den ganzen Text vorzulesen und bei der Erwähnung der einzelnen Körperteile jeweils eine zu Pause machen. Im Verlauf der Therapie können immer weniger Füllwörter vorgelesen und nach der Einleitung nur noch die Körperteile benannt werden.

Anleitung

Finde eine angenehme, aufrechte Sitzposition.

Spüre die Berührungspunkte deines Körpers an deinem Platz. Spüre deine Füße fest am Boden.

Nimm dir Zeit, dich in der Sitzposition einzurichten.

Entspanne alle Muskulatur, die du nicht benötigst um aufrecht zu sitzen (Schultern, Mimik, etc.).

Schließe deine Augen oder richte den Blick vor dir auf den Boden.

Während der ganzen Übung geht es nicht darum, etwas zu verändern oder zu erreichen. Es geht darum, einfach zu beobachten, was ist und es so anzunehmen, wie es ist.

Richte nun die Aufmerksamkeit nach innen. Atme tief ein und wieder aus. Beobachte deinen Atem, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt, ganz von selbst, ohne dass du etwas tun musst. Einfach beobachten: Ein und aus und Pause.

Spüre nun in deinen Körper hinein und nimm dir Zeit, den ganzen Körper wahrzunehmen.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Zehen. Beobachte, was du in den Zehen wahrnehmen kannst: Temperatur, Berührung, ein Kribbeln, die Stellung der Gelenke, etwas Anderes oder vielleicht auch gar nichts. Das ist auch in Ordnung, eben ganz bewusst nichts zu spüren. Für manche Menschen ist die Vorstellung hilfreich, den Atem dorthin zu lenken, gleichsam in die Zehen zu atmen, und wieder aus ihnen heraus.

Geh' für kurze Zeit mit der Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung. Dann wende dich deinen Fußsohlen zu, der Ferse, dem Knöchel. Und während du auch in diese Körperteile bewusst hinein- und wieder herausatmest, nimm' alle Empfindungen wahr.

Sobald du merkst, dass Gedanken auftauchen, hole deine Aufmerksamkeit zum Atem und zur jeweiligen Körperregion zurück.

Taste dich innerlich auf diese Art und Weise durch die Beine aufwärts, vom Fußgelenk zu Wade und Schienbein, dem Knie, der Kniescheibe, durch den gesamten Oberschenkel an die Oberfläche und im Inneren bis (zur Lende und) zur Hüfte.

Der Fokus deiner Aufmerksamkeit wandert dann langsam durch den gesamten Unterbauch, berührt noch einmal die Hüften, dann die Pobacken, das Kreuz, den Bauch. Von da geht es weiter durch den Oberkörper, den Rücken, den Brustkorb (und die Rippen zu den Brüsten, zu den Lungen und den großen Blutgefäßen, die im Brustkorb angesiedelt sind), weiter zu den Schulterblättern bis zum Schlüsselbein und den Schultern.

Von den Schultern gehst du zu den Armen über, von den Fingerspitzen durch die Finger, den Handballen, die Handfläche und den Handrücken, durch das Handgelenk, den Unterarm, den Ellbogen den Oberarm und die Armbeuge wieder bis zu den Schultern.

Dann gehst du zu Nacken und Kehle über und wanderst schließlich mit deiner Aufmerksamkeit durch Gesicht und Schädel.

Die Aufmerksamkeit bleibt währenddessen auf den Atem und die verschiedenen Empfindungen in den unterschiedlichen Körperregionen gerichtet. Atme bewusst dorthin und wieder heraus. Lass' Empfindungen und Gedanken dabei auch immer wieder bewusst los.

Nun beende die Übung, indem du langsam deinen Atem vertiefst und den Körper wieder bewegst. Nimm deine Umgebung wahr und schenke dir selbst ein Lächeln :)

Thema - Stunde 05

Selbstwirksamkeit, Leistung und Stolz

Hintergrundinfo

Die Zufriedenheit mit eigenen Leistungen hängt stark von eigenen Erwartungen und von der gedanklichen Bewertung der Leistung ab (z.B. der Gedanke „Ich war langsamer als der andere“ führt zu Enttäuschung, der Gedanke „Ich war ziemlich schnell für meine Verhältnisse!“ führt zu Stolz).

Wichtige Voraussetzungen für das Erleben von Stolz sind somit zum einen realistische Erwartungen an sich selbst und zum anderen, dass Erreichtes als Erfolg eigener Leistungen und Anstrengungen gesehen wird (Selbstwirksamkeitserleben: „Ich habe das mit meinen Möglichkeiten und Fähigkeiten geschafft“ anstatt „Ich hatte gerade Glück“). Außerdem ist es wichtig, dass man die eigenen Leistungen anerkennt und würdigt und auch kleine Erfolge sieht und erkennt – das fällt vielen Menschen schwer. Dabei hat Stolz viele positive Auswirkungen: er führt zu Zufriedenheit und Genugtuung mit sich selbst, was wiederum positiv für Selbstwertgefühl und Selbstbild und auch für eine positive Zukunftserwartung ist.

Ziel ist, das Gefühl von Stolz (auf die eigenen Fähigkeiten und auch auf ein gemeinsames Produkt, z.B. eine gemeinsame Boulderoute) in der Stunde bewusst zuzulassen und zu reflektieren, wie es den Teilnehmenden damit geht.

Leitfragen

Kennt ihr das Gefühl, enttäuscht von euch zu sein?

Was ist das Gegenteil davon? (Stolz) Wie fühlt sich das an?

Wann wart ihr das letzte Mal stolz auf euch?

Was bedeutet es, stolz zu sein? Wodurch wird man stolz auf sich?

Kennt ihr es aus eurem Alltag, dass ihr eher eure Misserfolge als eure Erfolge seht? Fokus auf den Dingen, die nicht gelingen vs. auf denen, die gelingen?

Wie wirkt sich das auf euer Selbstvertrauen und eure Erwartungen bzgl. zukünftiger Aufgaben aus?

Wie könntet ihr das in eine positive Richtung beeinflussen?

Lernziele

Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten, Bewusstmachen des Geleisteten, Stärkung des Selbstwirksamkeitserleben.

Anerkennung und Würdigung v.a. von kleinen Erfolgen, sich selbst für das Erreichte loben und stolz auf sich 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.

Boulder kleben

Partner-/Gruppenübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden bekommen Klebeband und sollen damit in der Traverse nacheinander Griffe markieren. So soll eine gemeinsame Route entstehen, die für beide Partner*innen bzw. alle Teilnehmenden schaffbar ist.

Material/Wand

Klebeband/Tape

Traverse mit vielen Griffen und Tritten

Therapeutische Themen

Soziale Beziehungen, Kommunikation/Kooperation, Verantwortung/Abhängigkeit, Leistungsfähigkeit einschätzen, Selbstwert/Stolz

Leitfragen

Wie geschieht die Kommunikation in der Gruppe? Wie gut achten sie darauf, dass die Route auch von "Schwächeren" geklettert werden kann? Wer nimmt besonders Rücksicht? Lassen sich einzelne Gruppenmitglieder unter Druck setzen? Wie schätzt sich die Gruppe ein? Können sich alle mit der gemeinsamen Route identifizieren?

Variationen

Als Variationen der Übung können statt der Griffe auch Tritte (oder beides) geklebt werden, um die Schwierigkeit zu erhöhen. Oder die Boulderstrecke wird nicht mit Tape markiert, sondern muss gemerkt werden - da kommt dann noch der kognitive Aspekt hinzu und die Teilnehmenden müssen sich sehr konzentrieren! Außerdem kann man die Übung erschweren, wenn nur eine Griffart für den Boulder gewählt werden darf, z.B. Henkel oder Sloper.

Tipps

Wichtig ist es, die Route gemeinsam wertzuschätzen. Die Teilnehmenden sollen stolz auf ihre gemeinsame Leistung sein.

Im Anschluss an diese Übung bietet es sich an, die Übung [Elimination](#) durchzuführen!

Elimination

Partnerübung

Beschreibung

In einer Traverse wurde mit Tape eine Route markiert. Nacheinander bouldern die Teilnehmenden die Route, wobei jede*r ein Tape von einem Griff entfernt, der für nicht unbedingt notwendig befunden wird. Die Route wird dadurch nach und nach schwieriger, wobei alle Teilnehmenden sie noch schaffen sollten.

Material/Wand

Klebeband/Tape

Traverse mit vielen Griffen/Tritten

Therapeutische Themen

soziale Beziehungen, Kommunikation/Kooperation, Verantwortung/Abhängigkeit, Problemlösen, Leistungsfähigkeit einschätzen, Selbstwert/Stolz

Leitfragen

Welche Rolle nimmt jedes Mitglied ein? Wie gelingt es der Gruppe, dass die Strecke auch für "schwächere" Mitglieder noch schaffbar bleibt? Gelingt es überhaupt? Wie früh/spät wird die Route für "fertig" erklärt?

Variationen

Die Übung kann vor allem dadurch variiert werden, indem zu Anfang mehr oder weniger Griffe oder indem auch Tritte markiert werden.

Tipps

Ganz wichtig ist es, darauf zu achten, dass die Route für alle schaffbar bleibt und niemand aus der Gruppe "zurückgelassen" wird.

Am Schluss darf gemeinsam getüftelt und nicht zu früh aufgegeben werden! Der Spaß entsteht, wenn die eigenen Erwartungen übertroffen werden und noch mehr Griffe entfernt werden können, als für ursprünglich möglich gehalten.

Am besten eignet sich die Übung im Anschluss an die Übung [Boulder kleben](#), wobei hier die selbst geklebte Route als Ausgangspunkt verwendet werden kann.

Der Berg

Therapeut*innenversion

Anmerkungen

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

Anleitung

Schließe nun die Augen und lasse vor deinem geistigen Auge das Bild des schönsten Berges entstehen, den du dir vorstellen kannst. Es kann ein Berg sein, den du schon kennst oder ein Berg aus deiner Fantasie. Lasse dieses Bild nun immer deutlicher werden.

Betrachte genau die Form deines Berges – sein Felsgestein, den in den Himmel aufragenden Gipfel und sein in der Erde ruhendes Fundament.

Betrachte seine steil oder sanft abfallenden Hänge. Achte auch darauf, wie massiv dein Berg ist – wie fest – wie unbewegt und wie schön! Sowohl aus der Ferne als auch aus der Nähe betrachtet – eine Schönheit, die aus seiner einzigartigen Form und Gestalt hervorgeht.

Vielleicht ist die Spitze mit Schnee bedeckt; und seine tiefer gelegenen Hänge sind bewaldet; vielleicht hat er einen besonders hoch aufragenden Gipfel oder auch mehrere Gipfel oder ein hohes Plateau.

Der Berg ist tief verankert in der Erde, fest und sicher steht er da. Und auch wenn Wolken ihn verdecken, wenn ein Sturm um ihn tobt, der Berg ist immer der Berg. Sitze einfach nur hier und atme und werde dir der Eigenschaften dieses Berges bewusst.

Und du bist der Berg.

Du bist der Berg mit all seinen Eigenschaften und Besonderheiten – mit all seiner Schönheit! Sitzen wie ein Berg! Würdevoll und still. Dein Kopf wird zu dem hoch aufragenden Gipfel oder dem weiten Plateau, so wie du dir deinen Berggipfel vorgestellt hast. Deine Schultern und Arme, deine Vorderseite sind die Hänge, dein Gesäß und deine Beine bilden die feste Basis - verwurzelt mit dem Stuhl, dem Kissen oder dem Untergrund.

Erlebe tief in deinem eigenen Körper entlang der Wirbelsäule die emporsteigende Qualität des Berges. Und werde jetzt -so wie du hier sitzt- mit jedem Atemzug ein bisschen mehr zu diesem atmenden Berg. Zentriert, präsent und unerschütterlich in deiner Stille ruhend – vollständig das, was du bist – jenseits von Worten und Gedanken.

Werde dir bewusst, dass der Berg einfach nur dasitzt, während die Sonne über den Himmel wandert und Licht und Schatten und Farben sich von Augenblick zu Augenblick verändern. Auf den Tag folgt die Nacht und auf die Nacht wieder der Tag! Der Berg erlebt ständigen Wandel und bleibt doch immer er selbst. Er bleibt stillstehen, während die Jahreszeiten ineinander übergehen und das Wetter sich verändert von Tag zu Tag und von Moment zu Moment.

Sieh' wie der Berg die Stille verkörpert, die alle Veränderungen überdauert. Er sitzt ganz einfach nur da und ist er selbst.

Seine Großartigkeit und seine Schönheit sind nicht davon abhängig, ob er gesehen wird oder nicht oder wie das Wetter gerade ist. Dem Berg ist es gleichgültig, ob er im Sonnenlicht liegt oder von Wolken umhüllt wird – ob es glühend heiß oder eiskalt ist. Er sitzt einfach nur da und ist er selbst.

Manchmal tosen auf ihm die heftigsten Stürme und Gewitter unvorstellbarer Stärke; und dann kommt der Frühling – die Vögel singen wieder in den Bäumen und auf den Bergwiesen erblühen die Blumen und in den Bergbächen schießen gewaltige Mengen Schmelzwasser zu Tal. Während all dies geschieht, sitzt der Berg einfach nur da, ohne sich von dem, was auf seiner Oberfläche geschieht, wirklich beeindrucken zu lassen.

Trotz der ständigen Veränderungen in unserem eigenen Leben können wir die gleiche unerschütterliche Stille und ein Gefühl des Verwurzeltheits verkörpern – wie der Berg.

Du kannst dieses Bild vom Berg von Zeit zu Zeit – immer dann, wenn du seine Eigenschaften benötigst - wieder erleben. Du kannst immer wieder zu diesem Berg werden, du kannst auch zwischendurch immer wieder wie ein Berg zu sitzen. Achtsam, würdevoll, präsent und in wahrer Stille tief verwurzelt mit der Erde.

Nun nimmst du Abschied von deinem Berg und wirst wieder du selbst. Aber ein Stückchen von ihm nimmst du mit in dein Leben, in das du nun wieder mit aller Aufmerksamkeit eintrittst.

Du atmest bewusst tief ein und aus, reckst und streckst deine Arme und Beine und bist wieder im Hier und Jetzt.