

Die 7 Säulen innerer Stärke: I–IV

Beschreibung der Methode:

I. Säule: Den Glauben daran stärken, dass das Leben auf lange Sicht mehr Gutes als Schlechtes bringt und der Mensch Einfluss ausüben kann auf alles, was im Leben passiert. **Optimismus.**

Kleine Glückslisten

Optional: Die TN und der/die TR gehen gemeinsam zu oder treffen sich idealerweise an einem schönen Ort, zum Beispiel einem großen Park, auf einem Hügel, an einem See oder Fluss, sodass den TN ihre Gedankengänge leichter fallen und sie sich nicht eingeeengt fühlen, vielleicht aus ihrer Alltagsumgebung herauskommen.

Die TN bekommen das Handout, auf dem die Fragen aufgelistet sind, und erstellen stichwortartig oder in kurzen Sätzen ihre persönlichen Antworten. Als Anregung kann die „Liste der Vergnügen“ von Bertolt Brecht vorgelesen werden¹, um den TN zu verdeutlichen, dass auch vermeintliche Kleinig- und Selbstverständlichkeiten bedacht werden sollen.

Ziel der Übung ist es, dass alle TN die Liste mit nach Hause nehmen und, wann immer sie eine Aufmunterung oder einen schönen Gedanken brauchen, hervorholen können.

II. Säule: Am Anfang der Bewältigung einer Krise steht die **Akzeptanz** dessen, was geschehen ist.

III. Säule: Suche nach Lösungen, nach Zurückgewinnung der Kontrolle, Erwartungen und Ziele definieren, Methoden der Stressbewältigung. **Lösungsorientierung.**

Stresskarte (Vorlage Handout)

Auf einem großen Poster steht in der Mitte der Name des/der TN. Um den Namen herum werden alle Bereiche, Aufgaben und Personen geschrieben, die im eigenen Leben eine Rolle spielen. Je näher und wichtiger diese sind, desto dichter stehen sie beim eigenen Namen. Jeder Eintrag wird mit einer Punktzahl von 0 (stressfrei) bis 5 (maximaler Stress) bewertet. Danach werden die Einträge bewertet, ob sie eher Kraft spenden (+) oder eher Kraft kosten (-). Somit werden positive, negative und neutrale Lebensbereiche kartographiert. Die Karte sollte möglichst detailliert sein, sodass zum Beispiel deutlich wird, ob ein Bereich/eine Person ausschließlich negativ durch eine hohe Stresspunktzahl belegt wird oder ob zugleich aus der Begegnung auch Kraft geschöpft wird.

Die fertige Stresskarte wird dann daraufhin analysiert, wo wirkliche Belastungen liegen und welche Lösungsmöglichkeiten existieren. Was muss der/die TN verändern? Wie kann man das tun? Wer kann wie helfen? Die Analyse geschieht im Zweiergespräch mit dem/der TR.

IV. Säule: Besinnung auf die eigenen Stärken, Realität angemessen interpretieren. **Opferrolle verlassen.**

Die Umkehrung

Ziel ist es, starre Einstellungen und Strukturen zu erkennen und aufzubrechen. Jede Umkehrung spiegelt eine Facette wider und ermöglicht es, den Umgang mit anderen

¹ Vgl. Rampe 2010, Seite 56.

Menschen zu prüfen und dadurch zu verändern. Jede neu entstehende Aussage sollte genau betrachtet und überdacht werden. Der/Die TR gibt zunächst Beispiele.

Beispiel 1: „Ich bin wütend auf XY, weil er/sie mich nicht versteht.“

Umkehrungen: „Ich bin wütend auf *mich*, weil ich *mich* nicht verstehe.“ „Ich bin wütend auf *mich*, weil ich XY nicht verstehe.“ usw. Dies funktioniert mit allen beliebigen Sätzen, in die zwei Personen einbezogen sind.

Beispiel 2: „XY behandelt mich von oben herab.“

Umkehrungen: „XY behandelt mich *auf gleicher Augenhöhe*.“ (Soweit es in seiner/ihrer Position möglich ist) „*Ich* behandle XY von oben herab.“ (Stimmt das vielleicht auch?) „*Ich* behandle *mich* von oben herab.“ (Wie urteile ich über mich selbst? Wie gehe ich mit mir selbst um?)

Die TN probieren die Umkehrungswortspiele selbst aus. Wenn die Gruppe sich bereits kennt, kann dies auch in Paararbeit geschehen.