

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Resilienz: mit der eigenen Empfindsamkeit sorgsam umgehen

Können Sie sich vorstellen, dass Ihre Empfindsamkeit – also Ihre Fähigkeit zu spüren, aufzunehmen, nachklingen zu lassen – ein Gut ist, das Sorgsamkeit und Pflege braucht? Damit es zur Verfügung steht, wenn es gebraucht wird? Damit es nicht überstrapaziert und/oder verstopft ist?

Wenn Ihnen diese Vorstellung gefällt und Sie zu Sorgsamkeit und Pflege bereit sind, könnte das zu einer Ihrer kontinuierlichen und sich weiterentwickelnden Aktivitäten werden. Spielerisch, kreativ, Ihrem persönlichen Stil entsprechend.

Hier ein möglicher Weg:

Schritt 1: Entscheidung für Zeit und Raum

Es braucht eine Entscheidung, an der man sich ausrichten kann:
„Ja, ich entscheide mich dafür, meiner Empfindsamkeit Aufmerksamkeit und Wohlwollen zu geben. Dafür nehme ich mir Zeit und wähle einen Ort oder Raum, der für mich Sicherheit und Stille ausstrahlt.“

Wenn Sie diese Entscheidung umsetzen, haben Sie einen sicheren Zeitrahmen und sind an einem Ort, der Sie so aufnimmt, wie Sie gerade sind.

Schritt 2: Geben Sie Ihre Aufmerksamkeit dem Atmen

Nehmen Sie eine Position ein, vielleicht auf dem Rücken liegend, in der Sie Stille spüren können. Atmen Sie aufmerksam: spüren Sie in aller Ruhe das Einatmen. Spüren Sie in aller Ruhe das Ausatmen. Vielleicht spüren Sie Ihr Einatmen und Ausatmen zunächst im Brustkorb. Spüren Sie zwischendurch auch, dass Sie an einem sicheren Ort sind.

Spüren Sie weiter Ihren Atem: Können Sie ihn behutsam etwas tiefer in Richtung Solarplexus lenken? Und von dort auch wieder ausatmen?

Spüren Sie weiter: Können Sie behutsam noch etwas tiefer in Richtung Bauchnabel einatmen? Und auch von dort wieder ausatmen?

Spüren Sie weiter: Können Sie behutsam auch in den unteren Bauch einatmen? Und auch von dort auch wieder ausatmen?

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Resilienz: mit der eigenen Empfindsamkeit sorgsam umgehen

Schritt 3: Kontinuität halten

Sie sind weiterhin gut aufgehoben in Ihrem Zeitrahmen und an Ihrem Ort, und Ihr Atem kann in Ruhe und in seinem natürlichen Rhythmus seine Bahnen ziehen: Einatmen und Ausatmen. Sie brauchen dafür nichts zu tun. Ab und zu vergewissern Sie sich, dass der Atem in die tieferen Zonen des unteren Bauchs gelangt und sich ausatmend auch von dort wieder auf den Weg macht. Irgendwann können spüren, dass es stabil und routiniert abläuft. Dann können Sie den nächsten Schritt machen.

Schritt 4: Empfindsamkeit: ein Ensemble

Während Sie spüren, dass Ihr Atmen fein und kontinuierlich abläuft, erweitert sich der Raum zum Spüren:

Stellen Sie sich Ihre Empfindsamkeit als ein ganzes Ensemble vor: viele unterschiedliche Instrumente; viele unterschiedliche Spielmöglichkeiten; voll mit Energie; bestens ausgerüstet, um mit vielem umzugehen; aber auch empfindsam und verletzlich.

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Resilienz: mit der eigenen Empfindsamkeit sorgsam umgehen

Schritt 5: Gastgeber*in Ihrer Empfindsamkeit werden

Können Sie sich vorstellen, für dieses Ensemble, das Ihre Empfindsamkeit ausmacht, Gastgeber*in zu sein? Also der Empfindsamkeit Sicherheit, Orientierung und Kontinuität zu geben wie einem hochgeschätzten Gast? Können Sie sich vorstellen, dass Ihre Empfindsamkeit bei Ihnen bestens aufgehoben ist? Dass sie agieren darf? Dass sie Ihre Grenzen testen darf? Dass sie Ihren Raum nutzen darf? Dass sie Vorschläge machen darf? Dass sie Kritik üben darf? Dass sie sich auch manchmal austoben, ohne dass Sie ihr das Vertrauen entziehen?-

Wenn Sie nun Gastgeber*in dieses Ensembles von Empfindsamkeit sind: Wer oder was ist dann Ihr*e Gastgeber*in?

Haben Sie eine spontane Antwort? Notieren Sie sie später.

Wenn nicht, halten Sie die Frage offen und lassen sich in der nächsten Zeit von einer Antwort überraschen. Notieren Sie sie, wenn sie kommt.

Je sicherer Sie sich als Gast bei Ihrem Gastgeber oder ihrer Gastgeberin fühlen, desto besser und leichter können Sie selbst Gastgeber*in sein.

Schritt 6: Auf in den Alltag

Spüren Sie noch einmal das Kontinuierliche Ihres Atems. Jetzt kommt der Moment, den meditativen Rahmen, den Sie sich und Ihrer Empfindsamkeit gegeben haben, wieder zu verlassen. Vielleicht fühlen Sie sich ein wenig durcheinander, vielleicht aber auch sehr klar. Vielleicht spüren Sie Dankbarkeit für das, was Sie erlebt haben. Vielleicht wollen Sie auch bald weiter üben.

Bevor Sie nun in Ihren Alltag zurückkehren, machen Sie sich noch ein paar Notizen: Vielleicht sehen Sie Ihre Empfindsamkeit jetzt etwas anders als vorher? Vielleicht spüren Sie, wie wichtig Sie als Gastgeber*in für Ihre Empfindsamkeit sind? Vielleicht ahnen Sie, dass Ihre Empfindsamkeit einige Botschaften für Sie haben könnte? Und vielleicht ahnen Sie, dass es noch viele weitere Möglichkeiten gibt, wenn Sie ihr ein*e gute*r Gastgeber*in sind.

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Resilienz: mit der eigenen Empfindsamkeit sorgsam umgehen

Schritt 7: Resilienz im Alltag

Spüren Sie auch sonst zwischendurch mal Ihr Atmen. Nutzen Sie dafür kleine Zeitfenster und entscheiden Sie einfach, dass der Ort, an dem Sie sind, auch für einen Moment ein sicherer Ort für Stille sein kann.

Erinnern Sie sich daran, dass Ihre Empfindsamkeit bei Ihnen ein gut aufgehobener Gast sein darf. Und dass alle Facetten von Empfindsamkeit bei Ihnen ankommen dürfen. Was Sie dann als Gastgeber*in daraus machen, entscheiden Sie.

Wenn Sie Ihre*n Gastgeber*in aus Schritt 5 erkannt und akzeptiert haben, können Sie sich sicher fühlen, wenn Sie mit dem umgehen, was Ihre Empfindsamkeit, dieses wunderbare Ensemble, Ihnen übermittelt.

Das alles ist inneres Management. Seien Sie nun auch wach und aufmerksam dafür, wie Sie Ihre Beziehungen gestalten und wie Sie in dynamisch-komplexen Situationen Ihres Alltags wohlwollend und wirksam agieren können.

Wie immer gilt: Sie können bei dieser Übung nichts falsch machen. Es geht ums Ausprobieren und Erleben. Bleiben Sie offen und neugierig. Was heute ist, kann morgen ganz anders sein. Es gibt immer etwas Neues und Besonderes für Sie zu entdecken.

Fragen? Anregungen?

+49 6151 976 9137

franz@fendel-und-partner.de