

Werde dein eigener Feelgood Manager

Wie Du in kleinen Schritten für Dich mehr
Gesundheit und Wohlbefinden erreichst!



Christin Prizelius



Vorwort:

Durch meine Tätigkeiten als Wirtschaftspsychologin sehe ich mich täglich damit *konfrontiert*, Probleme und Defizite am Arbeitsplatz zu beheben (die mitunter auch weitreichende Folgen für das Privatleben haben können), und Menschen vor allem dabei zu unterstützen, Konflikte zu lösen, eine Work-Life-Balance und gutes Selbstmanagement herzustellen sowie herauszufinden, was sie motiviert und was für sie der individuell richtige Weg zur Entspannung und gegen Stress ist. Dabei werden psychologische Erkenntnisse – vor allem aus der Praxis – auf wirtschaftliche Fragestellungen übertragen und angewandt. Soviel einmal zur Definition der Wirtschaftspsychologie. ☺

Ich versuchte mir schon parallel zum Studium eine Selbstständigkeit aufzubauen, die es mir mittlerweile ermöglicht, von überall aus mit Menschen zu arbeiten. Dabei wollte ich Botschaften und Erkenntnisse in die Welt tragen, die für jeden einzelnen jeweils einen positiven Nutzen bedeuten können. **Es entstand eine Vision, die mittlerweile zu einer Art Mission geworden ist.** ☺

In meinen Augen ist es an der Zeit, sich wieder mehr den Dingen zuzuwenden, die das Leben lebenswert machen, die uns mit Sinn und Freude erfüllen, die unserer Gesundheit zu- und nicht abträglich sind, uns zufrieden und glücklich machen. Ich werde darauf später noch intensiver eingehen, aber an dieser Stelle schon einmal vorab: Es geht hier nicht um ein zwanghaft positives Denken, sich Dinge schönzureden oder gar zu verherrlichen. Es geht vielmehr um eine neue wissenschaftliche „Disziplin“, **die es jedem einzelnen in kleinen Schritten ermöglicht, mehr für Gesundheit, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück zu tun** – es geht um Feel Good Management und die Positive Psychologie.



Somit war die Idee für **das erste Online Institut für Feel Good Management** und Positive Psychologie geboren! Schon während meines Jura-Studiums entdeckte ich das Feld **Coaching, Training, Beratung und Weiterbildung** für mich und auf diesem Weg die Leidenschaft, Menschen dabei zu begleiten, langfristig etwas Positives für Gesundheit und Wohlbefinden und somit im Ergebnis vor allem präventiv u.a. etwas gegen Mobbing und Burnout tun zu können.

All diese Themen und Maßnahmen ordne ich für mich dem Kontext der **Positiven Psychologie** zu, einem noch relativ jungen Forschungsfeld der akademischen Psychologie (Dazu aber, wie gesagt, später mehr). Schließlich entschied ich mich nach dem Studium gegen die „typische“ Juristenlaufbahn und entdeckte für mich dabei ein komplett neues Themenfeld: das des **Online Businesses**. Durch ein immer größer werdendes Beraternetzwerk entstanden mit den Jahren **10 Kernthemen**, die nun hauptsächlich online durch Coachings und/oder Selbstlernkurse „behandelt“ werden, siehe Grafik.

In diesem EBook findest Du nun Wissenswertes über unsere 10 Themenfelder, angereichert mit Methoden, Tipps und Tricks für den Alltag – **WAS** Du für Dich und für mehr Wohlbefinden tun kannst, und **WARUM** es *langfristig* gut, gesund und wichtig ist. **WIE** alles umgesetzt wird, ist dann detailliert Inhalt unserer Onlinekurse, Videos und digitalen Produkte. Ich wünsche mir, Dich abholen zu können und einen Anreiz schaffen zu können, sich selbst mehr in den Fokus zu rücken: Mehr Lebensfreude, Bewusstsein, Sinn, die eigenen Ressourcen und Stärken.

Da ich es aus eigenen Erfahrungen sehr wichtig finde, Menschen ein *ganzheitliches* Angebot vorstellen zu können, runden wir seit Anfang 2015 die Angebotsplatte durch Produkte unserer Marke „Mee(h)r Feel Good“ ab. Dazu gehören u.a. ein Geschenkbuch, ein Wristband,



eine Entspannungs-DVD und eine Wohlfühlproduktlinie mit einer Handcreme, Reinigungsmilch, einem Peeling sowie einem Tee: es entstand das **erste Online Institut für Feel Good Management und Positive Psychologie!** 😊

So sind wir nun unterwegs und freuen uns über ein immer weiter wachsendes Interesse und auch Netzwerk. 😊 Ich für mich habe – hauptsächlich vor dem eigenen gesundheitlichen Hintergrund – vor nicht allzu langer Zeit erkannt und beschlossen, meine *Zufriedenheit, mein subjektives Wohlbefinden und Glück* selbst in die Hand zu nehmen und aktiv zu gestalten. Um es mit den Worten zur „wahren Bedeutung des Lebens“ des Dalai Lama zu sagen: *„Wir sind alle nur Besucher auf diesem Planeten für allerhöchstens 100 Jahre. Während dieser Zeit sollten wir doch versuchen, Gutes und Sinnvolles mit unserem Leben zu tun. Und wenn man für das Glück anderer seinen Beitrag leistet, wird man den wahren Sinn des Lebens erkennen.“* So wahre Worte, die ich mir zu Herzen genommen habe. Wozu all die Konflikte, der Stress, die Hektik, die auf Kosten der wertvollen Zeit mit uns lieben Menschen gehen, und der Gesundheit letztendlich abträglich sind?! Wir werden es nicht ausblenden oder gar völlig ändern können – die Welt ist wie sie ist – aber einen für uns gesunden Weg zu finden, liegt an uns selbst, sowie dabei die eigenen Stärken und wertvollen Ressourcen zu erkennen. Gerne teile ich nun mein Wissen mit anderen! Als Wirtschaftspsychologin habe ich breite Anwendungsfelder und Zielgruppen – es ist so super, nun auch über das Internet viel mehr Menschen in der Welt erreichen und mit ihnen arbeiten zu können.

In unserem Konzept zum **„FEEL GOOD MANAGEMENT – sich ganzheitlich wohlfühlen, beruflich und privat“** geht es um das bewusste Wahrnehmen positiver Emotionen, die das Glücksempfinden und die Lebenszufriedenheit steigern. Ergänzend darum, Dinge zu tun, die man gerne tut, dabei aufzugehen, sie als sinnstiftend zu betrachten sowie etwas zu schaffen/zu erledigen und natürlich auch soziale Beziehungen zu erhalten und zu pflegen. Somit ist Glück vor allem von jedem Menschen selbst abhängig, wie er denkt und sein Leben ausrichtet.

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

Voltaire

Es gibt Schicksalsschläge, Sorgen, Nöte, Probleme und Ängste – ohne Frage! Es geht hier deshalb darum, sich im Kern zu erkunden und herauszufinden, was einem dann wieder Kraft gibt, einem Spaß und Freude bereitet, kurz: was einem in solchen Momenten guttut.



Im Laufe von Beratungstätigkeiten und Coachings habe ich zum Beispiel bei Führungskräften erlebt (die ja eine gewisse Vorbildfunktion ihren Mitarbeitern gegenüber haben sollten), dass sie nicht oder nur schwer dazu in der Lage waren, ihre Ressourcen zu nennen oder drei wichtige **Kraftquellen und Energietankstellen** aufzuzeigen. In auf Hochglanz gedruckten Unternehmensbroschüren wird oft viel über die Wichtigkeit von Unternehmenskulturen und Philosophie geschrieben – davon sehen und erleben tut

man dann allerdings meist nicht so viel. Man kann zwar mit *wirtschaftlichen Argumenten* kommen und aufzeigen, was es denn langfristig „bringt“, in die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter „zu investieren“, aber ich gehe einen Schritt weiter und betone die *menschliche Komponente* und die **Verantwortung anderen gegenüber!**

Immer mehr Unternehmen erkennen, dass es durch kleine Schritte möglich ist, den Mitarbeitern ihre Wertschätzung entgegenzubringen – das ist nicht automatisch immer die monetäre Seite, sprich eine Gehaltserhöhung, ein Dienstwagen, o.ä. Wir haben bereits einige Umfragen zu diesem Thema durchgeführt und die Ergebnisse bestätigen meinen/unseren Ansatz.

Je mehr ich auf diesem Gebiet nun unterwegs war, umso mehr sind mir Menschen begegnet, die ähnlich „ticken“ wie ich. Und das hat mich immer weiter angespornt. *Das Netzwerk wächst und wächst und ich schätze die Bereitschaft, die Offenheit und das Engagement sehr und wie wir miteinander umgehen.* Wir teilen unser Wissen, geben Kontakte weiter und ergänzen uns in den Beratungsprozessen – was am Ende eine Bereicherung für alle Beteiligten ist. Das habe ich „in der freien Wirtschaft“ bisher so wenig bis gar nicht erlebt. Im Gegenteil. Viel mehr Ellenbogen zeigen, andere wegbeißen und ausschließlich für sich sorgen, von anderen partizipieren und selber wenig einbringen. Das entspricht weder dem Wunsch noch dem Anspruch, den ich an das miteinander leben und arbeiten in der heutigen Zeit habe, in der es immer wichtiger wird, zu lernen und persönlich zu wachsen und –wichtiger denn je und eine absolute Herausforderung– **gesund zu bleiben.**

„Eure Zeit ist begrenzt. Vergeudet sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben. Lasst euch nicht von Dogmen einengen - dem Resultat des Denkens anderer. Lasst den Lärm der Stimmen anderer nicht eure innere Stimme ersticken – und das Wichtigste: Folgt eurem Herzen und eurer Intuition, sie wissen bereits, was ihr wirklich werden und wer ihr sein wollt.“ Steve Jobs, Apple Gründer

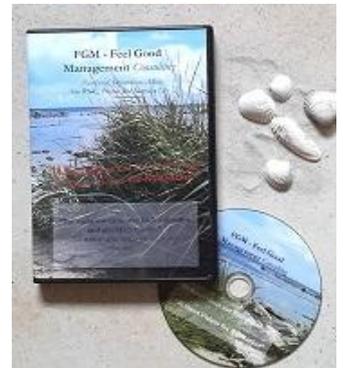
So wie alle Menschen unterschiedlich sind, so unterschiedlich sind auch die Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse, die wir bezüglich unseres Lebens haben. Wir haben ein Konzept erstellt, wo es im Schwerpunkt um **eigene Ressourcen** geht. Dafür sind Online Coachings & Selbstlernkurse sehr gut geeignet. Die **Vorteile** liegen ganz klar auf der Hand: Man ist **zeitlich flexibel und unabhängig** und **arbeitet wo und wann man** möchte im **eigenen Tempo**. Auch sind Online-Angebote **günstiger** als 1:1 Trainings- und Beratungsprogramme, die teilweise ja auch Anreise- und Hotelkosten bedeuten. Durch viele kleine Videos für unterwegs integriert man zum Beispiel kleine Entspannungsphasen sofort in den Alltag - das meinte ich auch mit Kraftquellen und Energietankstellen.



Man kann genauso von Wohlfühloasen und Inseln sprechen. Egal, wie man es nennt, der eigene Weg ist entscheidend und, dass er zum eigenen Leben passt. © Außerdem können kleine Lernerfolge umgehend erlebt und somit Feel Good – Momente für sich erreicht werden. Die langfristig **positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden** sind längst wissenschaftlich belegt. Probiere es doch gerade einfach mal aus: Mit welchem Gefühl verbindest Du das Bild oben links,

die beiden Strandkörbe in Westerland auf Sylt?

Im „Stern“ habe ich schon vor einiger Zeit einen Bericht gelesen, warum das **Meer uns glücklich macht**. Schon einmal darüber nachgedacht? Sicherlich kommt da einiges zusammen. Man ist im Urlaub oder einfach einen Tag dem Alltag entflohen und hat vielleicht sogar das Smartphone zu Hause gelassen oder ausgeschaltet, aber ist es nicht hauptsächlich das **Rauschen der Wellen, der feine Sand, den man beim Barfußlaufen bewusst spürt, der Geruch und der Geschmack von salziger Seeluft?!** Auch hat die Weite des Horizonts etwas von Freiheit und ist ein Kontrastprogramm zum stressigen und hektischen Alltag. Das Meer übt psychologisch eine große Anziehungskraft auf uns aus, das ist bewiesen! Man kann mal wieder mit allen Sinnen bei sich sein und den Moment im Hier und Jetzt leben und **bewusst wahrnehmen**. Auch zeigen Wissenschaftler auf, dass das Lichtwellenspektrum der Meeresfarben türkis-blau ergänzend sehr beruhigend wirkt und somit eine gute Maßnahme gegen Stress ist. Drittens wirkt sich das Meer positiv auf das **allgemeine Wohlbefinden** aus, weil das Klima an der Küste positive Einfluss auf unser Immunsystem hat.



Auf unserer Entspannungs-DVD haben wir uns den positiven Nutzen von Wellenrauschen zu Nutze gemacht, das ähnlich entspannend wirkt. Auch haben wir Aquariumsequenzen eingesetzt, die unsere Kursteilnehmer auf Smartphone, Laptop und Tablet PC laden und somit immer bei sich haben können. So hat man seine kleinen Wohlfühloasen immer dabei. Und je mehr man diese Einheiten trainiert und in den Alltag integriert, desto besser wird man sich auf Dauer fühlen.

„Konzentriere Dich in Deinem Leben auf die wesentlichen Dinge und lebe mit Dir und der Welt in Harmonie.“ Seneca

In kleinen Lerneinheiten kann man sich Wissen verschaffen und mit dem Berater Netzwerk in Kontakt treten. Aber es muss auch hier jeder für sich entscheiden, ob dieser Prozess oder vielmehr diese Arbeitsweise für einen in Frage kommt. **Dieses Ebook ist ein kleiner Überblick über die Themen, mit denen wir uns im Feel Good Management beschäftigen**, wie das über ein Coaching / einen Selbstlernprozess funktionieren kann, angereichert mit persönlichen sowie wissenschaftlichen Erkenntnissen und auch Beiträgen aus unserem Netzwerk.

Ich habe diese knapp 50 Seiten sehr persönlich aufgebaut und mit meinen Erfahrungen, Emotionen, Zitaten sowie Grafiken, bunten Bildern und Affirmationskarten „angereichert“. ☺ Eine Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin, eine Ernährungswissenschaftlerin und Diplom-Ökotrophologin sowie ein Personal Coach mit Studium der Sportwissenschaften haben außerdem ein paar Beiträge geliefert, um dieses Konzept abzurunden. Eine Rechtsanwältin stand uns ebenfalls beratend zur Seite. Gerade arbeitsrechtlich gewinnt dieses breite Themenfeld „Gesundheit“ schließlich immer mehr an Bedeutung.

Einen kleinen Eindruck möchten wir Dir nun über unsere spannende Reise vermitteln – auf einem Gebiet, das noch für viele Menschen Neuland ist – auch wenn die Inhalte unter anderen Begrifflichkeiten längst irgendwo integriert und sicher auch bekannt sind... ☺ Wir haben versucht, das Konzept für unser „Pilotprojekt“ so breit wie möglich zu erstellen, um möglichst viele Menschen damit erreichen zu können, und freuen uns auf den persönlichen Kontakt und Austausch. ☺

„Der Höhepunkt des Glücks ist es, wenn der Mensch bereit ist, das zu sein, was er ist.“

Erasmus von Rotterdam

Herzlichst, Ihre *Christin Prizelius*



FEEL GOOD MANAGEMENT

Gesundheit, Zufriedenheit, Glück und Wohlbefinden

Was ist die Feel – Good – Methode?

Die Feel – Good – Methode ist ein **ganzheitliches Konzept** für mehr Gesundheit, Zufriedenheit, Glück und Wohlbefinden. Die Aufzählung kann an dieser Stelle eigentlich viel weiter gehen und um *die* Begriffe ergänzt werden, die für Dich Lebensqualität und Lebensfreude bedeuten. **Denn genau darum geht es: Seinem Leben mehr Sinn und Gehalt geben.** Die Wege dazu können ganz unterschiedlich und individuell verlaufen und für jeden bedeutet es etwas anderes.

Unser Konzept behandelt ein Modell mit den **10 Themenschwerpunkten** (Stress, Entspannung, Motivation, Work-Life-Balance und Selbstmanagement sowie Kommunikation, Konflikte, Mediation, Burnout und Mobbing), die im Laufe unserer Arbeit entstanden sind, und **die ich in diesem Ebook jetzt vorstellen möchte.** Diese ergänzen sich gegenseitig und bieten verschiedene Möglichkeiten, mit seiner eigenen Geschichte und Motivation in einen Selbstlernkurs oder Online-Coaching einzusteigen, und seinen Weg zu „me(e)hr Feel Good“ zu finden und zu gehen. Ebenso prägen die Erfahrungen der Menschen in unserem Netzwerk die gesamte Arbeit mit, in der es schließlich um etwas sehr Persönliches geht, und durch die die Konzepte reifen und viele Menschen erreichen können.

Ich habe in den letzten Jahren zwischen 20 und 30 einige Richtungsänderungen vorgenommen, mich auf schmerzhaft Weise von nahestehenden Menschen getrennt oder trennen müssen und einen



gesundheitlichen Tiefschlag hinnehmen müssen, der zwar heute auch noch präsent aber kein Energieräuber mehr ist, musste mir eingestehen, dass die eine oder andere Entscheidung vielleicht doch nicht ganz richtig war usw. ☺ Dennoch war alles für seinen Teil für etwas gut, irgendwie. Sicherlich gibt es Menschen, die scheinen auf der Sonnenseite geboren

worden zu sein, doch man kann niemandem hinter die Stirn schauen und genau wissen, was in ihnen vorgeht... Und wenn Du jetzt mal kurz in Dich gehst gehen und überlegst, gab es mit Sicherheit auch bestimmt mindestens ein Ereignis, einen Vorfall o.ä. wo man dachte:“ Boah, also das hätte ich jetzt von XY ja überhaupt nicht erwartet...“ Stimmt´s?!? Sich dann aber wieder auf seine Kräfte und Mechanismen konzentrieren, sich aufrichten und dann: „Weiter geht’s!“ Dass traurige und überhaupt negative Ereignisse Teil davon sind, ihren Platz haben und Zeit brauchen, wird immer so sein. So hat jeder seine Geschichte, die ich oben meinte. Für sich sagen zu können, ich bin zufrieden und glücklich in meinem Leben, ist doch mit das höchste Gut. Und es gibt viele Wege dorthin.... Lasst sie uns gehen. ☺

1. Das Modewort „Stress“:

Beginnen wir mit einem Begriff, der zwingend damit verbunden ist, wenn es um Balance, inneres Gleichgewicht und Wege zur Entspannung und „Feel Good“ geht: **Stress**. Jeder hat ihn irgendwie, jeder kennt ihn. Der Grundgedanke *unseres* Konzepts war es, jeden Einzelnen auf einem individuellen Weg zu unterstützen, dem sog. „alltäglichen Wahnsinn“ zu trotzen, seine Mechanismen zu erkennen und **eigene Ressourcen** zu nutzen – denn: die hat jeder!! Wenn man sich im Rahmen von Prävention bewegt, sei es beim Thema Mobbing, (seelische) Gesundheit oder auch Burnout, fällt immer der Begriff **Stress**. Stress scheint mittlerweile eine Art Modewort zu sein und man *ist ja gefordert und bringt sich ein*, wenn man „Stress“ hat, was ja zunächst auch toll klingt. Stress ist per se aber nicht negativ! Es ist ein normaler Ablauf in unserem Körper und kann uns im positiven Sinne auch zu **sog. Flow-Erlebnissen** verhelfen und uns anspornen. Mehr dazu im Folgenden...

Was der Stress mit uns macht:

Mittlerweile findet man Artikel und Berichte zu diesem Thema täglich überall in den Medien. Man kann schon verfolgen, dass auch dieselben Zeitschriften zu einer bestimmten Jahreszeit immer wieder dieselben Themen aufgreifen – man sieht also, der Bedarf ist da und nimmt weiter zu. **Beim Umgang mit Stress ist vor allem das persönliche Stressempfinden zu beachten. Es gibt nicht DAS Patentrezept gegen Stress, das für alle Menschen gilt.** Wir können Menschen beruflich und privat nur auf einem Weg begleiten und unterstützen, für sich nach Möglichkeiten zu suchen, mit dem Stress besser umzugehen, für sich zu sorgen und gesund zu bleiben.

Wir möchten Euch in Präventionsmaßnahmen unterstützen, noch bevor Du Dir über mögliche Therapien Gedanken machen musst. Starte mit einer guten und ausführlichen „**Selbstreflexion**“, um wieder die „Psychische Balance“ herzustellen: Wir beginnen mit der Betonung von Verantwortung dem Arbeitnehmer gegenüber und einer positiven Unternehmenskultur - nicht nur auf gedruckten Hochglanzbroschüren, wie ich oben meinte, sondern vor allem im fairen Umgang miteinander, mit Vertrauen, Wertschätzung und Respekt.

Aber auch im Rahmen der Eigenverantwortung kann jeder nach einem positiven Umgang mit Stress für sich suchen: **Z.B. durch regelmäßige kurze Erholungspausen**. Um das dauerhafte Freisetzen der Energiereserven des Körpers (kurz: Stresshormone) zu vermeiden, sollte man nach **Maßnahmen der Stressbewältigung** für sich suchen – denn: Man wird den Stress in der Welt da draußen nie ausschalten sondern sich lediglich im Umgang mit *ihm* trainieren können!



Beispiel einer Affirmationskarte im Coaching-Prozess

In Coaching Prozessen, Training und Beratung arbeiten wir viel mit **sog. Affirmationskarten**, um positive Gefühle bei den Klienten fest in den Alltag integrieren zu können. Affirmationen sind kurze Sätze mit positivem Inhalt. Dadurch, dass wir uns diese Sätze immer wieder selbst sagen, verankern sich diese in uns. Sie können Kraft geben und uns dabei unterstützen, sich gut zu fühlen. In unseren Kursen arbeiten u.a. Business- und Personal Coaches, WirtschaftspsychologInnen (mit Zertifikaten der Harvard Universität in „Health & Society“/ „Gesellschaft & Gesundheit“ sowie der University of California/ Berkeley, USA in „The Science of Happiness“), ausgebildete Entspannungstrainer, Diplom-Ernährungswissenschaftler und Diplom-Psychologinnen zusammen, um ein breites Feld anzusprechen und zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit verhelfen zu können. Hier nun ein paar Tipps zum Umgang mit Stress...



TIPPS für den Umgang mit Stress:

- 1.** Der erste Schritt: Nach **sog. „persönlichen Stressoren“** suchen und sich klarmachen, wie man bisher auf Belastungssituationen reagiert hat und mit ihnen umgegangen ist.
- 2.** Bewältigungsstrategien mit kurzfristiger- und/oder langfristiger Wirkungen kennenlernen. Wir haben ein breites Tool an Möglichkeiten zusammengestellt – je nachdem, was für ein **„Stresstyp“** Sie sind:
 - Pflege vor allem soziale Kontakte, arbeite mit **sog. „Positiven Affirmationen“** (siehe oben), Sorge für genug Bewegung im Alltag – denn dadurch wird Stress abgebaut. Auch auf eine ausgewogene Ernährung ist zu achten (ebenfalls hierfür hat unsere Ernährungsberaterin und Diplom-Ökotrophologin Tipps zusammengetragen - ein kleiner Auszug davon auf S. 42/43).
- 3.** Ein Ergebnis der Stressforschung zum Beispiel ist, dass Stress aus einem Zusammenspiel entsteht zwischen den Anforderungen in einer bestimmten Situation und der individuellen Bewertung der eigenen Ressourcen, diese Situation auch bewältigen zu können.
 - Besonders hilfreich ist es an dieser Stelle, sich der **eigenen Ressourcen** bewusst zu werden, also der Fähigkeiten, der positiven geistigen Haltung und auch der Charaktereigenschaften der eigenen Person.



TIPP dazu: Visualisiere Deine Ressourcen!

Also stelle Deine Gedanken dazu bildhaft dar und schreibe sie auf. So kann das Gehirn diese Information besser verarbeiten und Du diese bewusst verinnerlichen.

Wenn mal wieder eine Situation auftritt, in der Du an etwas zweifelst oder Dir nicht ganz klar über das weitere Vorgehen bist, halte Dir diese Ressourcen vor Augen und nutze sie. Jeder Mensch ist dabei unterschiedlich und auch mögliche Ressourcen können, je nach Lebensphase, unterschiedlich erkannt werden.

Mögliche Beispiele können dafür sein:

- **Das soziale Umfeld** (Partner, Familie, Freunde)
- **Persönliche Eigenschaften und auch Kompetenzen/ Fähigkeiten**
- **Hobbys die einem Freude machen** (Sport, Zeit in der Natur verbringen, Musik, Garten, Kunst...)
- **Entspannungsmethoden wie zum Beispiel die Progressive Muskelentspannung,**
- **Glaube und Religion oder**
- **auch ganz einfach die Kleinigkeiten im Alltag, die man zu schätzen gelernt hat...**

Noch ein TIPP: Einfach mal ausprobieren: Es kann auch helfen, sich ein paar **positive Sätze aufzuschreiben**, die zu einem passen, und in konkreten Situationen vorzulesen. **Diese können den Stress gleich etwas reduzieren** (hierzu ein paar Beispiele):

1. Mir dürfen auch Fehler passieren!
2. Ich bin vollkommen ok, auch wenn ich nicht perfekt bin!
3. Ich sehe all die Dinge, die ich schon erfolgreich gemeistert habe, und baue mich daran auf!
4. Für mein Wohlbefinden bin ich zu einem sehr großen Teil selbst verantwortlich und kann es dadurch positiv beeinflussen, wenn ich Dinge tue, die mir gut tun.



Eine weitere Affirmationskarte aus einem Coaching-Prozess bzw. Selbstlernkurs

In unserem Selbstlernkurs zum „**FGM - Feel Good Management - in 4 Wochen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden!**“ möchten wir Menschen durch eine kompakte Wissensvermittlung unterstützen, zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu gelangen – im Berufs- und Privatleben und überhaupt im Alltag. Ein Modul bzw. Themenfeld daraus, „Stress“, haben wir oben gerade etwas angerissen.

Die psychischen Belastungen an unserem Arbeitsplatz nehmen zu, damit verbunden auch der Spagat für arbeitende Eltern - vor allem Alleinerziehende. Überhaupt empfinde ich das Leben manchmal doch als eine große Herausforderung, mit vielen schönen Momenten, ohne Frage, aber ich behaupte, dass es auch viel Training bedarf, sich nicht von eigenen Denkmustern und Glaubenssätzen unterdrücken zu lassen. Dabei ist es schon durch kleine und kurze Maßnahmen möglich, mehr Balance – vor allem innere – herzustellen.

„Manchmal zieht einem das Leben eins mit dem Knüppel über den Schädel. Man darf nur nicht den Glauben verlieren. Man muss finden, was man liebt – das gilt für die Arbeit wie fürs Privatleben. Die einzige Möglichkeit, wahre **ZUFRIEDENHEIT** zu erlangen, besteht darin, das zu tun, was man selbst für großartig hält. Wie bei allen Herzensangelegenheiten werden Sie wissen, wenn Sie das Richtige gefunden haben...“

Steve Jobs, Apple Gründer



Dies geht am Arbeitsplatz in der Mittagspause, auf dem Weg zum nächsten Geschäftstermin oder zu Hause, wenn man sich es zu einer Art Ritual macht, ein paar Minuten am Tag nur Zeit mit sich zu verbringen...

Die Zeiten ändern sich und auch das Bewusstsein.

Die bundesweite Initiative zum „**Internationalen Tag der seelischen Gesundheit**“ am 10. Oktober z.B. wurde vom Bundesministerium für Gesundheit ins Leben gerufen. Den Hintergrund dafür lieferte bereits in den frühen 90ern die World Federation for Mental Health (WFMH) gemeinsam mit der World Health Organization (WHO). Erst 2012 riefen auch die Vereinten Nationen den 20. März zum „**Internationalen Tag des Glücks**“ aus. Zum „Glück“ gehören daher die Lebensqualität überhaupt sowie Gesundheit und Work-Life-Balance, was auch einer unserer 10 Themenschwerpunkte ist.

Potential entfalten, Ressourcen erkennen, Stärken nutzen

*Gesundheit und Wohlbefinden auf wissenschaftliche Art und Weise vergrößern -
für nachhaltigere Wege zu mehr Glück und Zufriedenheit*

Unsere Marke „Mee(h)r Feel Good“

Als Nordlicht bin ich der Nord- und Ostsee sehr verbunden ☺. Dort kann ich schnell entspannen und mich erholen. Durch bestimmte „Anker“, die ich mir gesetzt habe, erreiche ich auch im Alltag schnell diesen Zustand, ohne immer *vor Ort* sein zu müssen. Es war mir also eine Herzensangelegenheit, das Meer und seine positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden in unseren Markennamen aufzunehmen. Der Grundstein für einen Markennamen für unsere Produkte und Dienstleistungen war gelegt. Wir brachten die Positive Psychologie, vor allem das **Thema Glück**, mit unserem Konzept in Verbindung, das somit abgerundet werden konnte, und dadurch eine wissenschaftliche Grundlage bekam.



Kennst Du den Roman "Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück" von François Lelord"? Er handelt von dem fiktiven Psychiater Hector, der auf einer Reise durch die Welt versucht, dem Geheimnis des Glücks auf die Spur zu kommen, und dabei zu 23 Erkenntnissen kommt.

Die 19. "Glückslektion" ist, dass **Sonne und Meer ein Glück für alle Menschen** sind. Diese Erkenntnis haben wir aufgegriffen und in unsere Arbeit und Projekte integriert. ☺ Unsere Vision ist es, Menschen Wege aufzuzeigen, *entschleunigen* zu können, zu entspannen und mehr innere Ruhe zu finden – bestenfalls unmittelbar durch die Nutzung unserer Produkte ☺ oder durch die persönliche Zusammenarbeit mit uns.

Vielleicht hast Du schon jetzt, nach elf Seiten, bemerkt, dass ich zweimal den Apple – Gründer Steve Jobs aus seiner *Rede an der Stanford University* zitiert habe. Ich finde sie sehr bewegend, absolut lesenswert, sehr wahr und auch ernüchternd, und lese sie in bestimmten Stimmungen immer wieder, um mich auf das Wesentliche zu konzentrieren oder Ereignisse zu relativieren. Es geht doch um Glück, um mehr Sinn im Leben und darum, für sich mehr Lebensqualität zu erreichen und sich wohlzufühlen. Einen Weg dahin bietet u.a. das nächste Themenfeld...

2. Entspannung



Eben habe ich im Bereich Stress schon etwas über die positive Wirkung von Meer auf Körper und Geist berichtet. Der Blick auf einen Teich oder See, einen Fluss oder gar das große weite Meer kann glücklich machen, beruhigen und bei Denkprozessen *unterstützen*. Ich persönlich bin am liebsten am **Sylter Wattenmeer**. Besonders bei Ebbe gehe ich dort einfach gerne spazieren. Das **Möwengeschrei** löst dann noch zusätzlich ein schlagartiges Gefühl von Urlaub in mir aus... ☺

Probiere doch einfach mal Folgendes beim nächsten Strandaufenthalt aus:

Entspannung im Alltag: "Urlaubsfeelings-Arrangement" für zu Hause

Tip: Bist Du jemand, der gerne am Strand ist, die Urlaube an Nord- und Ostsee verbringt, sich den frischen Wind um die Nase wehen lässt und bei stundenlangen Spaziergängen am Meer prima entspannen kann? Dann nimm´ doch einfach ein Stück Urlaubsfeeling mit nach Hause und mache eine Art Arrangement mit Dir. Sammle Muscheln und kleine Steine, vielleicht auch etwas Sand für zu Hause. Egal wo man es dann aufstellt, ob im Bad, im Wohnzimmer oder im Arbeitszimmer.

Nutze diese einfache Möglichkeit, sich schnell wieder an den Urlaub zu erinnern, und erlaube Dir dann auch etwas inne zu halten. Im Winter machen kleine Kerzen oder Teelichter die Stimmung perfekt. Es gibt auch **Strandgras/Strandhafer** in Gärtnereien vor Ort zu kaufen. Wie wäre es auch mit einem kleinen Fischernetz und einem kleinen Rettungsring für den Balkon oder die Terrasse?!



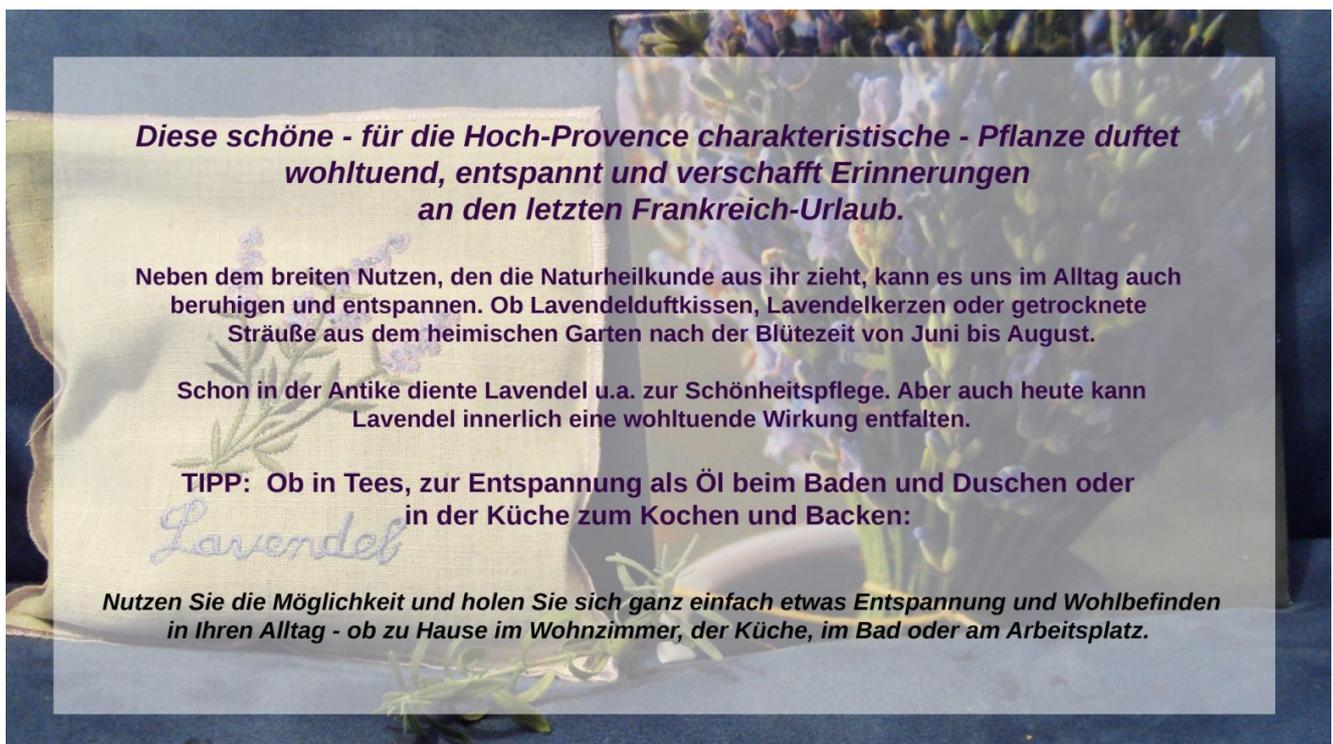
Oder evt auch mit einem neuen oder gebrauchten (Deko-)Strandkorb? So kann man mit Kleinigkeiten und ohne viel Aufwand das Urlaubsgefühl auch nach Hause bringen und *sich wohlfühlen...*

Schon kleine Übungen helfen im Alltag, um sich zu entspannen, denn mittlerweile ist Stress allgegenwärtig. Zunächst müssen wir uns von Stress verursachenden Gedanken, inneren Bildern und Emotionen lösen. Wir arbeiten sogar in unseren Selbstlernkursen mittlerweile mit kurzen Ruhe- und Entspannungsfilmen. Damit wir innerlich ruhig werden und entspannen können, ist es wichtig, sich damit zu beschäftigen, was einem guttut, womit man seine Akkus wieder aufladen kann – wenn nun mal nicht gerade ein kostspieliger Ausflug oder gar Urlaub drin ist.

KLEINE ÜBUNG: Einfach mal ausprobieren: Die Augen schließen und sich vor Augen führen, wann man sich das letzte Mal so richtig gut, erholt und entspannt gefühlt hat. Hast Du ein Bild vor Augen? ☺ Ein leichtes Lächeln im Gesicht? Das löst positive Gefühle aus und hat dauerhaft positive Auswirkungen auf die Gesundheit...

So unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich können auch die Maßnahmen gegen den Stress und FÜR Entspannung sein. Nach unseren Erfahrungen bevorzugen Menschen im beruflichen Alltag zum Beispiel die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Mit etwas Training lässt sich auch diese (Kurz-)Übung sehr gut in den Alltag integrieren. Dafür ist es nicht zwangsweise notwendig, immer zu einem Kurs zu gehen oder zu fahren. Eine ***Verabredung mit sich*** für anfangs vielleicht eine halbe Stunde ist ausreichend. Eine ständige Anspannung schadet Körper und Geist, also wird sich jede auch noch so kleine Maßnahme für mehr Entspannung als Kontrastprogramm richtig und gut anfühlen...

Beim Entspannen können auch Heilpflanzen wie zum Beispiel **Lavendel** helfen/unterstützen. Dazu an dieser Stelle ein paar kurze Infos:



Wo es um **ENT-spannen** geht, geht es um subjektive und persönliche Erfahrungen, Gefühle und typbedingte Maßnahmen. Welcher Entspannungstyp man ist, kann man sehr gut auch über Fragebögen in Apothekerzeitschriften, über Ärzte/(Entspannungs-)Therapeuten und Heilpraktiker herausfinden. Auch Online-Fragebögen stellen eine sehr gute Hilfe dar. Diese sind auf vielen Seiten im Internet zu finden.



In diesem **Ebook** möchten wir hauptsächlich einen Überblick über die **Module & Themenfelder** geben, die wir mit unserer **Feel Good – Methode** abdecken, und diese etwas mit Inhalt füllen, damit man versteht, wie sie mit *Feel Good* zusammenhängen. Durch den regelmäßigen, offenen und engen Austausch haben wir im Netzwerk festgestellt, dass unsere Kunden und Klienten ganz oft mit den gleichen Themen unterwegs sind. Ob wir mit Führungskräften und Mitarbeitern oder mit Privatpersonen arbeiten, ob mit Berufseinsteigern oder Menschen, die sich in der Mitte des Lebens ihren Themen stellen, einen Neuanfang oder Umorientierung wünschen - sie benennen unter dem Strich ganz ganz häufig Ähnliches. Das haben wir uns zu Nutze gemacht und daraus ist im Laufe der Jahre ein 400-seitiges Konzept entstanden, an denen unsere Kunden im Grunde *mitgearbeitet* haben, und das wir nun wertschätzend weitergeben können und möchten...



Ich schreibe für jedes Konzept das Wort „**Prävention**“ sehr groß! Egal ob es um **Stress-Prävention** geht, **Burnout-Prävention** oder auch „**Konflikt-Prävention**“ z.B. durch eine bessere **Kommunikation**. Und das wird belohnt!!! Gesundheit und Lebensqualität werden sich verbessern. Wir entwickeln mit Menschen ihr eigenes, individuelles und in ihr Leben passendes *Wohlfühl*-Programm für Körper und Geist.

Beispiele:

1. **Entspannende Musik** hören (Naturgeräusche, Wellenrauschen oder Waldgeräusche)
2. **Tagebuch schreiben bzw. Notizen machen:** Was ist Schönes passiert? Aber auch: Was beschäftigt mich? (Das ebenfalls aufzuschreiben und sich das Gefühl zu geben „ich habe es nicht vergessen, aber kümmere mich zu einem späteren Zeitpunkt darum, weil es jetzt gerade nicht oberste Priorität besitzt, *ent*-spannt.)
3. Besitzt Du **Fotoalben von schönen Ereignissen** (Hochzeit, die ersten Lebensjahre der Kinder, Urlaub mit den Freunden o.ä.)? Nimm´ sie hervor und begeben Dich auf eine kurze Reise in die Vergangenheit.

Auch das kann absolut entspannend sein, einfach mal dem Alltag, dem Hier und Jetzt zu entfliehen und sich vor Augen zu halten, dass auch diese schönen Momente Teil des Lebens waren, die man als Schatz bewahren möchte und es somit gerade tut.

4. **Multitasking sein lassen!** Es führt nur zur unnötigen Ausschüttung von Stresshormonen, verschiedene Dinge gleichzeitig erledigen zu wollen. Darüber hinaus können auch weitere Fehler passieren, die im Nachhinein nur wieder berichtigt werden müssen und auch wieder unnötig Zeit kosten. Lieber nur eine Sache zur Zeit!
5. **Zeit mit lieben Menschen verbringen** und einfach mal wieder **herzhaft lachen**. Die *positiven Wirkungen des Lachens auf den Körper* sind durch zahlreiche Studien mittlerweile wissenschaftlich belegt. Diese Wissenschaft wird **“Gelotologie”** genannt (aus dem griechischen “gelos”=lachen). Paul Ekman, ein US-amerikanischer Anthropologe und Psychologe, der besonders durch seine Forschungen im Bereich der *nonverbalen Kommunikation* bekannt wurde, sagt zum Beispiel, dass es *19 verschiedene Arten* gibt, zu lachen, und dass man dabei *80 Muskeln* benötigt. Diese Fähigkeit ist angeboren. *Kleine Kinder lachen bis zu 500 mal am Tag*. Schade, vielen Erwachsenen geht das leider verloren... Ein anderer wissenschaftlicher Artikel in einer Arztzeitschrift handelte davon, dass man durch eine Minute bewusstes Lachen so viel *für die Gesundheit tut* wie zum Beispiel durch 30 Minuten gezielte Entspannungsübungen oder 10 Minuten Joggen. Na dann aber auf! 😊
6. **Atemübungen durchführen:** Einfach mal gerade hinsetzen und bewusst tief und langsam ein- und ausatmen. Wenn Du magst, schließe die Augen dabei. Einfach mal an nichts denken und nur bei sich zu sein ist gut für das **Wohlbefinden**...
7. Zum Schluss wurde auch von vielen beschrieben, dass ihnen die **inneren Bilder** vom letzten Urlaub helfen, zu entspannen, wie sie z.B. mit den Kindern am Strand gespielt oder Surfen gelernt oder auch mit Freundinnen einen Tag lang die Wildkräuter im Wald bestaunt haben – einfache Entspannung durch bewusstes Wahrnehmen der Umgebung.



!!! FEEL GOOD² !!!

Da wir durch unsere Arbeit und Projekte andere soziale Organisationen unterstützen oder aktiv mit in unsere Arbeit einbinden, kann ein –so nennen WIR es– absolutes **FEEL GOOD² - Gefühl entstehen!** Dadurch, dass man sich oder seinen Mitarbeitern etwas Gutes tut, tut man auch etwas Gutes für andere.



Es gab in diesem Zusammenhang schon so viele tolle Rückmeldungen und Feedbacks und die Nachhaltigkeit dieser Arbeit kann ebenfalls gewährleistet werden!!! ☀ Auf den Bildern oben bin ich zum

Beispiel zu sehen bei einem Besuch auf **Gut Aiderbichl** in Henndorf am Wallersee bei Salzburg. Dies ist ein Zufluchtsort für Tiere, die aus Notsituationen befreit und gerettet wurden, oder die kurz vor der Schlachtung standen. Mittlerweile gehören viele Gnadenhöfe u.a. in Österreich, der Schweiz und Deutschland mit ca. 2000 geretteten Tieren dazu.

Auf den anderen beiden Bildern sind wir im Rahmen der Unterstützung sozialer Projekte einen Tag in die **Seehundstation** nach **Friedrichskoog** gefahren und haben den He-



ring angeschaut, durch den wir nun im Sponsorenschwarm mitschwimmen, und die dortige Arbeit unterstützen... Unsere **FEEL GOOD²-Projekte** liegen mir/ uns sehr am Herzen!



Mein Zitat zu diesen Projekten:

„Wenn jeder etwas Kleines tut, kann man etwas Großes erreichen.“

3. Konflikte

„Was haben **Konflikte an dieser Stelle mit der Feel-Good-Methode** zu tun?!“... wirst Du Dich (zunächst zu Recht) fragen. ☺ Das möchte ich deshalb auch gleich erklären. Zu Beginn dieses **EBooks** habe ich

erwähnt, dass wir in einem Netzwerk zusammenarbeiten, das die letzten Jahre immer weiter gewachsen ist. Wir ergänzen unser Wissen, tauschen uns aus, und teilen Beiträge.

Innerhalb dieser Zusammenarbeit haben wir festgestellt, dass viele Menschen mit den gleichen Themen unterwegs sind und sehr oft sehr ähnliche Ziele verfolgen.



Auch das habe ich schon erzählt. Daraus haben wir nun die Kernelemente gewonnen und in ein breites Konzept aufgenommen, das somit immer lebendig bleibt.

Ob ich nun als Wirtschaftspsychologin oder zum Beispiel als Mediatorin unterwegs bin, ich sehe, dass sich **die wenigsten Menschen mit Konflikten wohlfühlen** (wie auch!?). Es liegen Spannungen in der Luft, dem einen schlägt es auf den Magen, der oder die andere kann nicht schlafen etc. Je nach Persönlichkeit verarbeitet jeder Mensch Konflikte unterschiedlich: Als Ergebnis ist aber eine Sache fast überall gleich: Der Mehrheit aller Betroffenen geht es damit alles andere als gut!

Probleme werden aber oft nicht klar benannt, es wird sich gescheut, Dinge offen anzusprechen, oder konkret in die Lösung dessen einzusteigen, was einen stört. Das kostet weitere Kraft und Energie – ob im Beruf oder privat. Je länger der Konflikt dann brodeln, desto schwieriger werden die Lösungen. Da leiden aber dennoch manchmal leichter als lösen, verharren man in der Situation, „erträgt“ es und sitzt es aus. Nach einer erfolgreichen Lösung des Konflikts – entweder durch eine Mediation oder manchmal auch einfach durch ein Gespräch, lassen sich manche Dinge beseitigen, die dann nicht weiter auf Kosten der Lebensqualität gehen.

Der Gedanke, dass sich **Konflikte auf Dauer sehr negativ auf die physische und psychische Gesundheit** auswirken können, ist naheliegend. Ralf Dahrendorf sagte einmal: „Die meisten Konflikte entstehen durch Kommunikation und können nur durch Kommunikation gelöst werden.“ Unter Konflikten (lat. „confligere“ = zusammenstoßen) wird das Aufeinandertreffen von gegensätzlichen Zielen, Werten, Ansichten, Wünschen, Bedürfnissen, Gefühlen etc. verstanden, was als belastend empfunden wird.

Konflikte gehören zum Alltag jedes Menschen. Der richtige Umgang mit *ihnen* ist entscheidend, damit es nicht auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen kommt. Unter bestimmten Voraussetzungen kann das Verhalten Einzelner oder ganzer Gruppen auch schnell die Grenze zum Mobbing überschreiten. Durch gezielte Maßnahmen kann das Konfliktverhalten von Einzelpersonen und Teams geschult und trainiert werden und so eine bessere Wahrnehmung und ein besserer Umgang für Situationen am Arbeitsplatz und im Privatleben gefördert werden.

An dieser Stelle könnten folgende Fragen hilfreich sein:

- Kannst Du ganz klar benennen, was das Problem und wer daran beteiligt ist? Was macht das mit Dir? Welche Emotionen nimmst Du in Dir dabei wahr?
- Schau in der Ausgangslage auf Dich selbst: Wie gehst Du selbst mit Konflikten um? Wie gehst Du dabei mit anderen um? Seit wann gibt es diese Spannungen?
- Jeder Mensch agiert unterschiedlich in Konflikten. Was war/ist Ausgangspunkt eines/des bestimmten Konflikts, an den Du gerade denkst?
- Was ist das Ziel? Wer hat das Problem? Hast Du einen festen Standpunkt?
- Wenn Du an die Konfliktbearbeitung herangehst, versuche Ich-Botschaften zu formulieren, dem Gegenüber auch bewusst zuzuhören und auf ihn einzugehen, um auch die andere Position zu verstehen. Bin ich dazu in der Lage und bereit?

Um sich im Umgang mit Konflikten zu schulen, sind nicht immer mitunter zeitaufwendige und kostenintensive Maßnahmen erforderlich. Manchmal genügt auch eine andere Sicht auf die Dinge und Situationen. Dafür reichen oft schon ein paar Anregungen und eine Sicht von außen.

Es haben sich einige kurze Maßnahmen und auch Übungen zur Selbstreflexion als sehr hilfreich erwiesen, um sich besser und/oder wieder gut zu fühlen, den Stress also zu beseitigen, den ein Konflikt ebenso für den Körper bedeutet. **An dieser Stelle schließt sich also der Kreis zu der Frage, was Konflikte denn mit *Feel Good* zu tun haben.** 😊

Wir arbeiten mit Menschen in diesem Themenfeld zusammen, um zu vermitteln, wie man Konflikte angemessen und entsprechend löst, mit Personen wertschätzend kommuniziert und ihnen Rückmeldungen gibt, und wie man Vertrauen schafft. All das sind Ansätze, die dazu beitragen, dass man sich wohlfühlt... Auch in diesem Modul **bin ich ein Freund von Präventionsmaßnahmen**. Man kann Konflikte vermeiden, indem man innerhalb des Unternehmens zum Beispiel für Transparenz sorgt, die Mitarbeiter informiert oder privat, sich gegenseitig an Gedanken in Prozessen teilhaben lässt. Auch sind Lob und Wertschätzung im gegenseitigen Umgang eine gute Möglichkeit, um Konflikte zu vermeiden, sowie das Aufstellen von Regeln im Umgang miteinander.

TIPP: Vielleicht einfach mal im kleinen Kreise zu Hause *damit umgehen* und somit präventiv Konflikten entgegenwirken. In Familien geben wir gerne mal spielerisch Regeln mit an die Hand. Seine eigene Botschaft in eine „ICH-Botschaft“ zu verpacken hilft genau so gut wie einen emotionalen Kontakt herzustellen und darüber zu sprechen, was einen beschäftigt oder auch stört. So vergeht nicht viel Zeit und man geht den Konflikt an, solange er „heiß“ ist.

Konfliktmanagement ist so ein weites Feld und kann, je nach Zielgruppe, unterschiedlich aufgebaut und vermittelt werden. Ich möchte an dieser Stelle auch einfach nur kurz betont haben, dass Konflikte sehr viel mit **Wohlbefinden** im Alltag und auch Beruf zu tun haben, und man seinen eigenen kleinen Beitrag leisten kann, jeden Tag...



4. Mediation

Wo wir gerade bei dem Thema **Konflikte** waren, bietet sich hier die Vorstellung der **Maßnahme „Mediation“ als Brücke zum Wohlbefinden sehr gut an**, die ebenfalls ein Themengebiet in unserem Bereich darstellt. Seit dem 21. Juli 2012 hat es die Mediation sogar in ein rechtliches Gewand geschafft und es gibt das Mediationsgesetz (MediationsG). Seitdem haben wir in der Kanzlei immer mehr mit Mediationen zu tun, um Gerichtsprozessen vorzubeugen.

The screenshot shows a search result for 'prizelius' in the DGM member directory. It includes the DGM logo, contact information for CP Consulting Hamburg, and a small portrait of Christin Prizelius.

DGM
Deutsche Gesellschaft
für Mediation
Startseite • Kontakt • Impressum

Freitextsuche nach "prizelius" im Mitgliederverzeichnis

CP Consulting Hamburg
Christin Prizelius
Wirtschaftspsychologin (FH), zertifizierte Mediatorin
Trainerin/Beraterin/Coach für Feel Good Management
Online Coachings Beratung Workshops Seminare
Bogenstr. 42, 22869 Schenefeld Bz Hamburg
Mobil: 0173 / 933 6052
info@cp-consulting-hh.de
www.cp-consulting-hh.de
www.fgm-consulting.de

DGM — Deutsche Gesellschaft für Mediation
nach oben • zur Hauptseite "Mitgliederverzeichnis" • zur Startseite

Leider ist diese Maßnahme aber nach wie vor als Alternative zu einem Gerichtsprozess doch noch sehr vielen Menschen fremd.

Mit Hilfe der Rechtsanwältin in unserem Netzwerk, die uns dankend bei unserem Konzept in rechtlichen Fragen unterstützt hat, haben wir hier ein Themenfeld einarbeiten können, das immer weitere Kreise in den juristischen Bereich zieht. Es geht darum, wie man Konfliktparteien dabei unterstützen kann, ihre Konflikte außergerichtlich beizulegen. Dabei

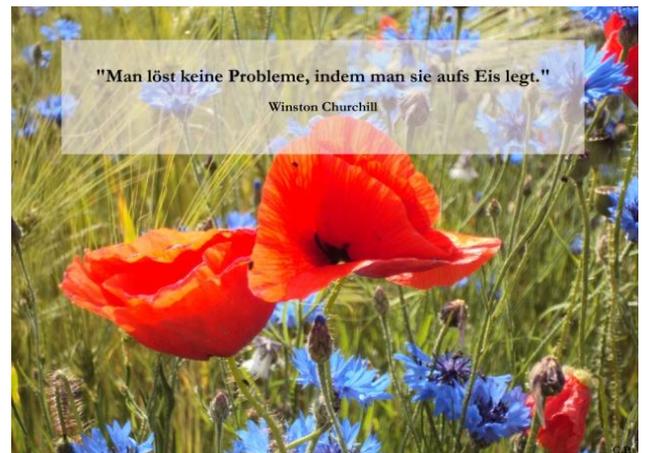
werden ebenfalls rechtliche Grenzen aufgezeigt. Hier ist zu betonen, dass immer der Einzelfall entscheidend und individuell zu betrachten ist. Eine Rechtsberatung kann in diesem Rahmen allerdings nicht erfolgen. Die Mediation bietet eine gute Möglichkeit, Konflikte zu lösen, die vor allem eines kosten: Zeit, mitunter viel Geld (vor allem Anwalts- und Gerichtskosten), Kraft und Nerven.

Allerdings ist der Zeitpunkt für den Beginn einer Mediation entscheidend – die Fronten dürfen noch nicht verhärtet sein. Überlege, sollte es in Deinem Kontext grundsätzlich in Frage kommen und folgende Punkte geklärt sein, ob eine Mediation nicht ein guter Weg ist, mit anderen Konfliktparteien wieder „ins Reine“ und somit *für sich wieder zu mehr Ruhe und Wohlbefinden zu kommen*. Als zertifizierte Mediatoren sind wir u.a. Mitglied in der DGM – der Deutschen Gesellschaft für Mediation, durch die die Mediation als professionelles Verfahren außergerichtlicher Konfliktlösung gefördert wird, und die das Verhandeln auf deutscher und internationaler Ebene unterstützt (zitiert aus der Vereinssatzung).

TIPP: Folgendes ist im Vorwege abzuklären, wenn man über die Durchführung einer Mediation nachdenkt:

- Sind die beteiligten Personen alle damit einverstanden – ist also die Freiwilligkeit an der Teilnahme dieses Verfahrens zu bejahen?
- Sind die Parteien wirklich an einer Lösung des Konflikts interessiert und zeigen die Bereitschaft, daran aktiv mitzuwirken?!
- Bist auch Du wirklich dazu bereit, alle aus Deiner Sicht wichtigen Informationen und Fakten offen zu legen?
- Siehst Du Dich selbst in der Lage, die Vertraulichkeit auch nach außen hin zu wahren?
- Kannst Du Deinen Standpunkt deutlich machen, über Deine Bedürfnisse offen sprechen, und bist Du bereit, Dich fair zu verhalten und konstruktiv an diesem Prozess mitzuwirken?
- Ist auch die Kostenfrage geklärt und wie man gegebenenfalls mit einer gescheiterten Mediation umgeht?

Wenn man sich etwas auf dem Gebiet der Mediation als ein freiwilliges Verfahren zur Konfliktbeilegung bewegt hat, wird einem aufgefallen sein, dass es durchaus unterschiedliche Konzepte gibt. Allerdings wirst Du schon meistens den Verlauf der fünf Phasen wiedererkennen. Nach der Kontaktaufnahme und dem ersten Zusammentreffen geht es überhaupt um die Frage, ob man miteinander „warm wird“. Jeder bekommt zunächst die Möglichkeit, seine Situation zu schildern. Anschließend werden Themen zusammengefasst. Als nächstes steigt man in die Konfliktlösung an sich ein und vereinbart abschließend die Umsetzung der gemeinsam erarbeiteten Punkte. So entsteht ein Ergebnis, das bestenfalls von allen Beteiligten als eine **Win-Win-Situation** angesehen und gemeinsam getragen und umgesetzt werden kann.



Noch ein kleiner Hinweis zum Abschluss: Es gibt mittlerweile viele MediatorenInnen auf dem Markt. Da sich allerdings jeder ganz einfach eine Visitenkarte erstellen lassen und sich MediatorIn nennen kann (so wie auch der Begriff „Coach“ nicht geschützt ist), sollte man genau hinschauen, über welche Qualifikationen der/die MediatorIn verfügt, ob er oder sie einem darüber hinaus auch menschlich und im Umgang miteinander liegt, empathisch ist und auch, ob sich regelmäßig weitergebildet und an Weiterqualifikationsmaßnahmen teilgenommen wird. In einer Mediation geht es viel um Emotionen und auch oft um Konfliktursachen, die vielleicht vorher noch gar nicht benannt waren und erst im Laufe des Prozesses aufgedeckt werden. Auch darauf muss man gegebenenfalls vorbereitet sein. Das erfordert Einfühlungsvermögen und einen professionellen Umgang. Es gibt sowohl im Internet (u.a. Mediation.de) als auch z.B. über Berufsverbände telefonisch die Möglichkeit, sich über MediatorenInnen in der Nähe zu informieren, und sich einen Erstkontakt vermitteln zu lassen.

Selbstverständlich gibt es noch viele weitere Fragen zum Thema Mediation, auch können in diesem Rahmen weitere Methoden und Tools vorgestellt werden, was hier aber den Rahmen sprengen würde. ☺
Mein Anliegen war es an dieser Stelle, der Mediation einen Raum zu geben, und als Maßnahme vorzustellen, Konflikte zu lösen, und mehr Ruhe und inneren Frieden (wieder) erlangen zu können...



Eine kleine Übung, einfach mal zwischendurch:

**„Tief durchatmen, die Augen für einen kurzen Moment schließen,
an etwas Schönes denken und spüren, wie gut einem das innere Lächeln und
das positive Gefühl gerade tun...“**



5. Burnout - Prävention

Auch mit dem Thema „Burnout“ sehe ich mich als Wirtschaftspsychologin im Beratungs- und Trainingsbereich immer wieder konfrontiert. Auch das kann ein Kreislauf sein, der durch Stress, mangelnde Entspannungsphasen, ungelöste Konflikte (die man mit auf Dauer sich herum trägt und auf Kosten der Gesundheit gehen) und fehlende Möglichkeiten entsteht, für sich zu sorgen, und in einem Teufelskreis endet. Da ich einige Frauen und auch Männer (denn es wird zwar oft von ihnen belächelt, aber es trifft sie fast genauso häufig!) beruflich und privat kenne, die unter einem Burnout leiden, muss ich an dieser Stelle betonen, dass sehr häufig ein Coaching o.ä. als Präventionsmaßnahme nicht mehr ausreichend und eine Therapie notwendig ist.

Wir können hier nur etwas Input vermitteln und einige Vorschläge machen, wie man (präventiv!) einem Burnout vorbeugen kann. Für alles Weitere sind Ärzte und entsprechende Therapeuten unbedingt aufzusuchen, die einem -dem persönlichen Kontext entsprechend- helfen und weitere Maßnahmen einleiten können.



Auch zu diesem Thema lässt sich in der Literatur, in Zeitschriften, im Internet usw. vieles lesen und erfahren. Wenn man unter einem **Burnout-Syndrom** leidet (Englisch: to *burn out* ‚ausbrennen‘) fühlt man sich ausgebrannt. Es ist ein Zustand von (emotionaler) Erschöpfung, die eine reduzierte Leistungsfähigkeit zur Folge hat. Auch dieser Prozess verläuft in Stufen/Phasen und je eher man ihn erkennt und Maßnahmen ergreift,

desto eher kommt man wieder zur Ruhe und wird weniger unter Schlafstörungen, innerer Unruhe, Kopfschmerzen etc. leiden. Auch hier sind die Verläufe sehr unterschiedlich und individuell und ich möchte es den entsprechenden Fachleuten überlassen, an dieser Stelle tiefer einzusteigen. Am besten entwickelt man ein gutes Bewusstsein für sich, reflektiert sich regelmäßig und nimmt sich selbst und seine körperlichen sowie psychischen Veränderungen wahr, um gegebenenfalls schnell eingreifen zu können. Mir liegt es hier einfach am Herzen, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man **Präventionsmaßnahmen** gut in seinen Alltag integrieren kann, um einem Burnout vorzubeugen.

Auch hier geht es darum, Wohlfühl – **Feel Good** – Momente herzustellen und in sein Leben fest zu integrieren, um für sich **mehr Lebensqualität zu schaffen**. Unsere Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin Lisa Daus-Nikolopoulos aus Berlin hat uns ein paar Punkte zukommen lassen, um die wir unsere Maßnahmen aus der Praxis ergänzen konnten. ☺ **Diese Mechanismen sind übrigens im Rahmen des Präventionsgedankens generell hilfreich**, nicht nur wenn es um Burnout geht. Im Beratungs- und Trainingsbereich sind wir viel vor **DEM** Hintergrund unterwegs, den **psychischen Belastungen bei der Arbeit und den negativen Auswirkungen entgegenzuwirken**.

Zusammengetragen haben wir Folgendes:

- **Kleine Wohlfühloasen** schaffen: Ich habe es in diesem EBook bereits erwähnt → Schaue, was Dir persönlich gut tut, womit Du entspannen kannst und baue diese kleinen Inseln in den Alltag ein.
- Lerne auch mal **“NEIN” zu sagen** – und das ohne ein schlechtes Gefühl. Auch wenn es sicher für manche schwer ist, mit der Zeit gibt es Kraft und fühlt sich auch gut an!
- Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement stellen wir immer wieder vor, wie wichtig **Bewegung** ist. Auch wenn es nach der Arbeit anstrengend ist, den inneren Schweinehund zu besiegen, der **Körper und das Wohlbefinden** werden es Dir im Nachhinein danken. ☺ Für unseren ersten vier-wöchigen Selbstlernkurs mit der Feel-Good-Methode hat uns der **Personal Coach Marco Haß mit Studium der Sportwissenschaften** drei Übungen für das Büro inkl. Zeichnungen zusammengestellt, die sich einfach und schnell im Alltag anwenden lassen.

Stramm spazieren gehen, Walken, Joggen, Schwimmen gehen oder oder oder... Es bleibt Dir überlassen und ist auch typbedingt. Starte mit 2-3 Einheiten die Woche mit einer halben Stunde.

- Übe Dich darin, **„bei Dir zu bleiben**, und auf das Gefühl zu hören.
- **Schlaf** ist ebenfalls absolut notwendig, damit sich der Körper regenerieren kann. Es hat jeder seinen eigenen Schlafrhythmus und notwendiges Maß an Schlaf. Wenn Du es am Tag einbauen kannst, versuche doch mal, ein ca. 20 minütiges Powerschläfchen zu halten. Auch das wird wahre Wunder bewirken.
- Auch sich von Zeit zu Zeit **abzugrenzen**, ist ein Klassiker in der Prävention. So schön soziale Kontakte auch sind, es ist auch wichtig, mal für sich zu sein und einfach „abzuhängen“.
- Die **richtige Ernährung** zählt ebenfalls zu den Präventionsmaßnahmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat dazu zehn tolle Tipps zusammengestellt, auf die wir uns ebenfalls im Selbstlernkurs beziehen, und die man sich kostenfrei im Internet herunterladen kann (www.dge.de).
- Achte in Deiner Freizeit auf das, was Dir Spaß macht, und womit Du gerne Zeit verbringst. **Lachen und Momente der Freude sorgen für subjektives Wohlbefinden und Momente des Glücks.** Ich hatte es oben bereits erwähnt, das Lachen Stress abbaut, das Immunsystem stärkt, und den Blutdruck stabilisiert. Gestalte Dein Freizeitprogramm abwechslungsreich. Auch das bereichert an Erfahrungen und tut gut. Immer mehr rücken auch **positive Emotionen** in den Schwerpunkt der Psychologie. Es gibt inzwischen einen neuen Forschungszweig, den der **Wohlbefindensforschung**, der von **amerikanischen Glücksforschern** erfunden wurde. Das Streben nach der eigenen Glückseligkeit gehört zu den amerikanischen Grundrechten, das ist vielen bekannt. Auch zu uns



schwappt dieses Streben mehr und mehr über und die eigene **Lebenszufriedenheit** und das, **was einen glücklich macht**, rückt mehr in den Fokus.

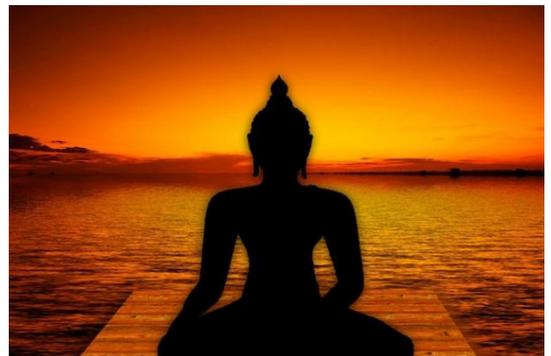
Als ich den Online-Zertifikatskurs an der Berkeley Universität von Kalifornien zum Thema „Die Wissenschaft des Glücks“ belegte, lagen die Herausforderungen u.a. darin, sich genau damit auseinanderzusetzen. Ich lernte mich in vielen Situationen neu und/oder auch anders kennen. Eine absolute Bereicherung! In diesem Kurs ging es auch um den sog. individuellen **„Set-Point“**, der maßgeblich ist für das **Wohlbefinden** und zu einem Teil genetisch bestimmt ist.

Emotionale Ereignisse im Laufe des Lebens prägen den Menschen aber ebenfalls mit und bestimmen dauerhaft die **Lebenszufriedenheit**. Das bedeutet im Umkehrschluss aber genauso, dass positive Erlebnisse und Ereignisse im Leben eines Menschen die **Lebenszufriedenheit im positiven Sinne** beeinflussen können. Darauf kann jeder gezielt den Fokus legen. **Glücks- und Wohlbefindensforscher** zählen soziale Kontakte zu pflegen, positive Gefühle auszudrücken und Ziele verfolgen, die einem am Herzen liegen, zu diesen Ereignissen - genauso wie zum Beispiel sich für soziale Projekte zu engagieren und sich für andere einzusetzen.

Es gilt längst als wissenschaftlich belegt, dass glückliche Menschen mit positiven Gefühlen gesünder sind, länger leben, auch beruflich erfolgreicher sind, mehr soziale Kontakte haben und pflegen und auch gesellschaftlich engagiert und integriert sind. All diese Dinge bedingen und fördern sich sicherlich gegenseitig und sind nicht ausschließlich nur als Auslöser für mehr Lebenszufriedenheit zu sehen. In einem gesunden Körper wohnt eine gesunde Seele, wie man so schön sagt, was sich in allen Lebensbereichen wiederfindet... Da liegt eine ganzheitliche Betrachtung einfach wieder sehr nahe. ☺

- Mache den Tag über genug **kleine Pausen** und lasse das Handy nach Möglichkeit auch einfach mal ausgeschaltet. Das Gefühl, nicht ständig erreichbar zu sein, ist ebenfalls gut und notwendig in Zeiten, die uns allen ohnehin schon genug abverlangen...
- Wenn man tiefer in dieses Beratungsfeld einsteigt, ist laut der Psychologin auch die **Wahrnehmung von Gefühlen** wichtig. Wo sitzt das entsprechende Gefühl..., wie genau nehme ich es wahr und wie handle ich dann? *Anmerkung der Psychologin: "Oft fehlt genau das in vielen Berufen! Negative Gefühle sind meist schwer wahrzunehmen und auszuhalten..."*

- Ebenfalls ist es als eine anerkannte Maßnahme – vor allem gegen Burnout– zu sehen, **Entspannungstechniken** zu erlernen. Entspannungstechniken sind gut für das **körperliche und seelische Wohlbefinden**. Unser Körper kann nur Leistungen erbringen, wenn wir ihm ab und auch mal Ruhe- und Entspannungsphasen gönnen. Ansonsten kommt es mit der Zeit zu einer Überbeanspruchung, die langfristig das Immunsystem schwächen kann. Auch bestätigen Psychologen, Sportmediziner und Therapeuten, dass Entspannungstechniken ebenfalls dabei helfen können, Schmerzen zu lindern. Wir sind leistungsfähiger und können zusätzlich besser mit **Konflikten und Problemen (damit wären wir auch wieder beim „Kreislauf“ und wie unsere Themenfelder und Module zusammenhängen (können).)** umgehen und sind zum Beispiel kreativer bei Lösungsansätzen. Körper und Psyche unterliegen einem Wechselspiel. Schau auch hier bei Dir, was Dich am meisten interessiert, und am besten zu Deinen Lebensgewohnheiten passt.



Die regelmäßige Übung ist für die positive Wirkung mit ausschlaggebend, also sollte man etwas für sich finden, was man gerne tut. Es gibt u.a. Yoga, die Bewegungsform Qigong aus China, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (die für mich eindeutig die bevorzugte Entspannungstechnik und zusätzlich auch leicht erlernbar ist) und Meditation. Die Liste ist noch länger... Viele Fitness-, Rehasstudios und auch Volkshochschulen bieten Kurse an, die zum Teil von der Krankenkasse mit übernommen und gefördert werden. Auch hier bietet das Internet bei *seriöser* Recherche gute Informationsquellen an.

- Ein weiterer Tipp ist es, **positiv dem Leben an sich gegenüber eingestellt** zu sein, was sehr wichtig ist, von uns immer wieder genannt wird, und auch in viele unserer Konzepte "eingebaut" ist. Damit ist nicht eine zwanghaft aufgesetzte und selbstironische Haltung gemeint, sondern eine gesunde Lebenseinstellung, die es einem ermöglicht, auch in schwierigen Zeiten nicht aufzugeben und sich selbst gegenüber ebenfalls positiv eingestellt zu sein. Auch das bedarf sicherlich etwas Übung und Training, aber warum nicht einfach mal ausprobieren?! Mit etwas mehr **Achtsamkeit den kleinen Dingen im Alltag** gegenüber schafft man sich schon einen kleinen Puffer, um den nächsten unschönen Nachrichten zum Beispiel etwas trotzen zu können. ;-)
- Das **"Genuss-Training"** ist zu diesem Punkt der letzte Tipp unserer Diplom-Psychologin. Es geht darum, **bewusst zu genießen**. Sei es die Tasse Kaffee/Tee am Morgen, das Essen oder der Spaziergang an der frischen Luft, der Sonnenstrahl im Gesicht. Durch die oft stressigen und hektischen Abläufe in der Außenwelt nehmen wir unsere Umwelt nicht mehr so bewusst wahr und Genuss ist da leider ganz oft keine Frage mehr. Auch durch diese kleine Maßnahme kann man sich zu etwas mehr Lebensqualität verhelfen und schafft sich ein Gefühl, dass das eigene Leben von kleinen Schätzen im Alltag gefüllt ist, die man (wert-)schätzt anerkennt.



Ich habe schon ein paar Male erwähnt, dass ich in diesem EBook ein paar Möglichkeiten aufzeigen möchte, wie man schon im Kleinen **seine eigene Feel-Good-Methode entwickeln kann – ohne großen monetären und zeitlichen Aufwand**. Wir haben bisher die Themen Stress, Entspannung, Konflikte, Mediation und Burnout angesprochen und gerade im letzten Themenfeld die **Prävention** betont. In diesem Zusammenhang möchte ich nun auch kurz auf das Themenfeld **„Mobbing“** eingehen, dass ebenfalls immer mehr an Bedeutung gewinnt. Besonders in Schulen ist der Begriff Cybermobbing zu einem großen Problem geworden, da vor allem Smartphones eine Möglichkeiten „darstellen“, Konflikten auszuweichen, und seinem Frust über Personen anonym zum Ausdruck bringen und ihnen schaden zu können. Vor kurzem habe ich in einer Gemeinschaftsschule im Kreis Herzogtum



Lauenburg einen **Projekttag** zu diesem Thema veranstaltet und die Lehrerin der 8. Klasse sprach daraufhin von einer großen Nachhaltigkeit – einfach, indem man die Problematik benennt und auch deutlich macht, was das für Auswirkungen für die Opfer haben kann.

Auch hier ist zu betonen, dass beim Mobbing professionelle und therapeutische Hilfe im jeweiligen individuellen Fall erforderlich sein und an dieser Stelle nur ein grober Überschlick geschaffen werden kann. Es gibt sowohl im Internet die Möglichkeit, **seriöse** Quellen für die passende Unterstützung zu recherchieren, als auch über Arztpraxen etc. entsprechende Kontakte vermittelt zu bekommen.

6. Mobbing

Noch bevor man über eine kurze Definition in das Themenfeld einsteigt, kann man sich sicher vorstellen, was es bedeutet, ein Mobbingopfer zu sein, und vielleicht hat man ja auch selbst schon mal eine ähnliche Situation durchlebt. *Warum nun auch dieses Thema für uns im „Feel Good Management“?! Weil die Bedeutung von Mobbing – gerade durch das Zeitalter der zunehmenden Mediennutzung – zunimmt und die Gesundheit der Betroffenen durch Konflikt- und Mobbingsituationen beeinträchtigt wird, körperlich und psychisch! Es gibt aber Chancen und Möglichkeiten, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und auch präventiv Maßnahmen zu ergreifen. Das möchten wir an dieser Stelle betonen und ein paar Punkte aufzeigen, wie man sich selbst schützen kann.*



Kurz gesagt steht Mobbing (to “mob”: *anpöbeln, beleidigen*) dafür, andere Menschen über einen längeren Zeitraum wiederholt und regelmäßig seelisch zu verletzen und/oder zu schikanieren. Das kann am Arbeitsplatz der Fall sein oder in der Schule, aber auch in Freizeitvereinen wie beim Sport oder auch, wie schon erwähnt, im Internet. Es gibt nicht DEN Verlauf, dennoch gibt es einige Mobbinghandlungen, die häufig auftreten. Dazu gehört es u.a. falsche Tatsachenbehauptungen aufzustellen, jemanden sozial vorsätzlich zu isolieren oder (grundlos) zu kritisieren, sich über ihn/sie lustig zu machen oder gar körperlich zu misshandeln.

In Deutschland erfüllt Mobbing an sich keinen Straftatbestand, jedoch stehen einzelne Mobbinghandlungen unter Strafe. Dazu gehören zum Beispiel, wie gerade eben erwähnt, körperliche Misshandlungen wie u.a. sexuelle Übergriffe. Wichtig ist, dass diese angezeigt und bewiesen werden können (Ein Tipp von der Rechtsanwältin ist es an dieser Stelle ein Mobbingtagebuch zu führen, was genau wann wie und mit welchen Auswirkungen passiert ist). Das ist, sollte es zu einem Gerichtsprozess kommen, sehr bedeutsam. Um mögliche juristische Ansprüche oder Sanktionen geltend machen zu können, ist es entscheidend, die konkreten Vorfälle beschreiben zu können, die im Sinnzusammenhang mit Mobbing stehen. Die beschriebenen Handlungen müssen die Verletzung von Rechtsgütern oder Verletzungen von zum Beispiel arbeitsrechtlichen Verpflichtungen zur Folge haben. Auch hier ist ein fachkundiger Rat von Anwälten einzuholen, aber auch Ärzte, Therapeuten und Vereine/Organisationen gegen Mobbing sowie seriöse Portale im Internet bieten Hilfe an.



Mobbing-Prävention:

Hier ist es wie fast überall: Wo bin ich in dieser Situation, wie geht es mir und was kann ich tun?! Der Schwerpunkt liegt in der Mobbing-Prävention häufig am Arbeitsplatz. Dabei kann Mobbing bekanntlich überall auftreten. Damit man selbst gar nicht zum Mobbingopfer werden und somit zur Zielscheibe der Stressbewältigung von Kollegen etc. werden kann, bieten sich folgende Möglichkeiten an:

1. Ich nenne an dieser Stelle immer gerne als erstes überhaupt **den Umgang mit Konflikten** zu schulen, um gleich die Brücke zu den Themen Konflikte, Mediation und Kommunikation (*nächstes Modul in diesem Ebook ☺*) zu schlagen. Durch die Hilfe in Konfliktlösungsprozessen können Gefahren für Mobbingfälle eingedämmt werden.
2. Als nächste Möglichkeit (in Firmen) ist ganz klar zu nennen, konkret **Hilfe, Beschwerde- und Anlaufstellen anzubieten**. In der Regel ist der Betriebsrat eine gute Anlaufstelle, aber auch Unternehmen ohne Betriebsrat haben die Möglichkeit, durch das Bereitstellen einer geschulten Ansprechperson konkrete Situationen im Vorwege zu entschärfen, damit Mobbinghandlungen im Keim erstickt und in Zukunft nicht mehr auftreten können. Auch über rechtliche Möglichkeiten und psychologische Anlaufstellen informiert zu werden, kann ein Mobbingopfer stärken.
3. **Mobbing-Aufklärung und Informationsveranstaltungen** können gemeinsam organisiert und durchgeführt werden. Hierzu werden von vielen Organisationen, Vereinen und Verbänden Flyer, Broschüren und auch Kurzvideos bereitgestellt. Dafür ist es nicht notwendig, dass bereits ein Mobbingverdacht vorliegt. Es kann ebenfalls förderlich für das Betriebsklima sein, den Mitarbeitern zu zeigen, dass man an *ihrem Wohlergehen* interessiert ist.
4. Auch hier gilt: Ein Problem ist halb gelöst, wenn es klar benannt ist. Wenn man regelmäßige Besprechungen in der Firma durchführt, Arbeitsgruppen bildet und Personen konkret auf beobachtetes Verhalten anspricht, kann auch eine gute Präventionsmaßnahme erfolgen – Stichwort: **Transparenz!**
5. Sollten betriebliche Veränderungen anstehen, kann durch eine **klare Kommunikation im Vorfeld** Missverständnissen vorgebeugt werden. Auch die Mitarbeiter gegebenenfalls aktiv in solche Prozesse einzubinden kann verhindern, dass Unmut und Frust aufkommen, was dann eventuell an “Schwächeren” ausgelassen wird.
6. Es können ebenfalls firmeninterne **Coachings** erfolgen, die Mitarbeiter individuell begleiten. So kann gemeinsam mit dem Experten eine entsprechende Maßnahme erarbeitet werden. Auch für Privatpersonen bietet ein Coaching im Vorwege eine gute Möglichkeit, kosten- und nervensparende Maßnahmen für einen guten Umgang mit sich und anderen zu erarbeiten.
7. Die **Unternehmenskultur transparent machen und leben** - nicht nur auf Hochglanzbroschüren abdrucken lassen sowie als Führungskraft/Geschäftsführung eine Vorbildfunktion einnehmen, ist ebenfalls eine präventive Maßnahme gegen Mobbing.
8. In Betrieben ist es zusätzlich hilfreich, die jeweiligen **Zuständigkeiten klar zu definieren und starre Hierarchien abzuflachen**. Auch so gibt es weniger Möglichkeiten, Konfliktherde entstehen zu lassen, die Ursache für Mobbingfälle sein können.
9. Generell die **Belastungen abschwächen!** Das gilt für das Berufs- und Privatleben. Wenn man entspannter ist, ist man auch stressresistenter und mehr dazu in der Lage, Konflikte konstruktiv zu lösen und offen zu kommunizieren. So entschärft man ebenfalls potenzielle Mobbingherde.

10. An dieser Stelle können jetzt alle bisherigen genannten Punkte „mit ins Boot“ geholt und ganzheitlich betrachtet werden. Wichtig ist, sich und seine Gefühle wahrzunehmen und **sich selbst im Umgang mit Konfliktsituationen „zu schulen“**. Wie kann ich mich wieder aufbauen? Was kann ich tun, damit ich mich besser fühlen und weiter motivieren kann? Wer ein **starkes Selbstbewusstsein** hat, ist ebenfalls weniger anfällig dafür, ein Mobbingopfer zu werden – dazu auch ein Blogartikel von mir.

*„Nicht jede Gewalt ist **Mobbing**, aber Mobbing ist immer **Gewalt!**“*

Abschließend ist auch hier zu sagen: Es gibt nicht DAS Patentrezept, das für alle gilt. Jeder Mensch und jede Situation ist unterschiedlich, weshalb eine genaue und individuelle Analyse erfolgen sollte. Unsere zunehmend immer schneller werdenden Kommunikationsmöglichkeiten lassen es oft nicht zu, den „zwischenmenschlichen Grundregeln“ groß Beachtung zu schenken. Auch muss immer anspruchsvollere Arbeit in immer kürzerer Zeit erledigt werden, während links und rechts Kollegen wegrationalisiert werden. Aus Angst und auch Unsicherheit können Verhaltensweisen entstehen, die andere zum Opfer machen, ohne dass man es tatsächlich immer gleich beabsichtigt haben muss. Oft entwickelt sich aus kleinen Schritten ein negativer Automatismus: Für **Gesundheit und das subjektive Wohlbefinden**.

Ich danke meiner Professorin noch immer sehr, die mich während meiner Abschlussarbeit „Motivation und Mitarbeiterzufriedenheit“ bei jeder Analyse, die ich bei meiner wissenschaftlichen Untersuchung durchgeführt habe, zu sehr selbstreflektiertem Verhalten angeregt und dabei begleitet hat (wovon ich in der heutigen Praxis noch immer sehr profitiere ☺).

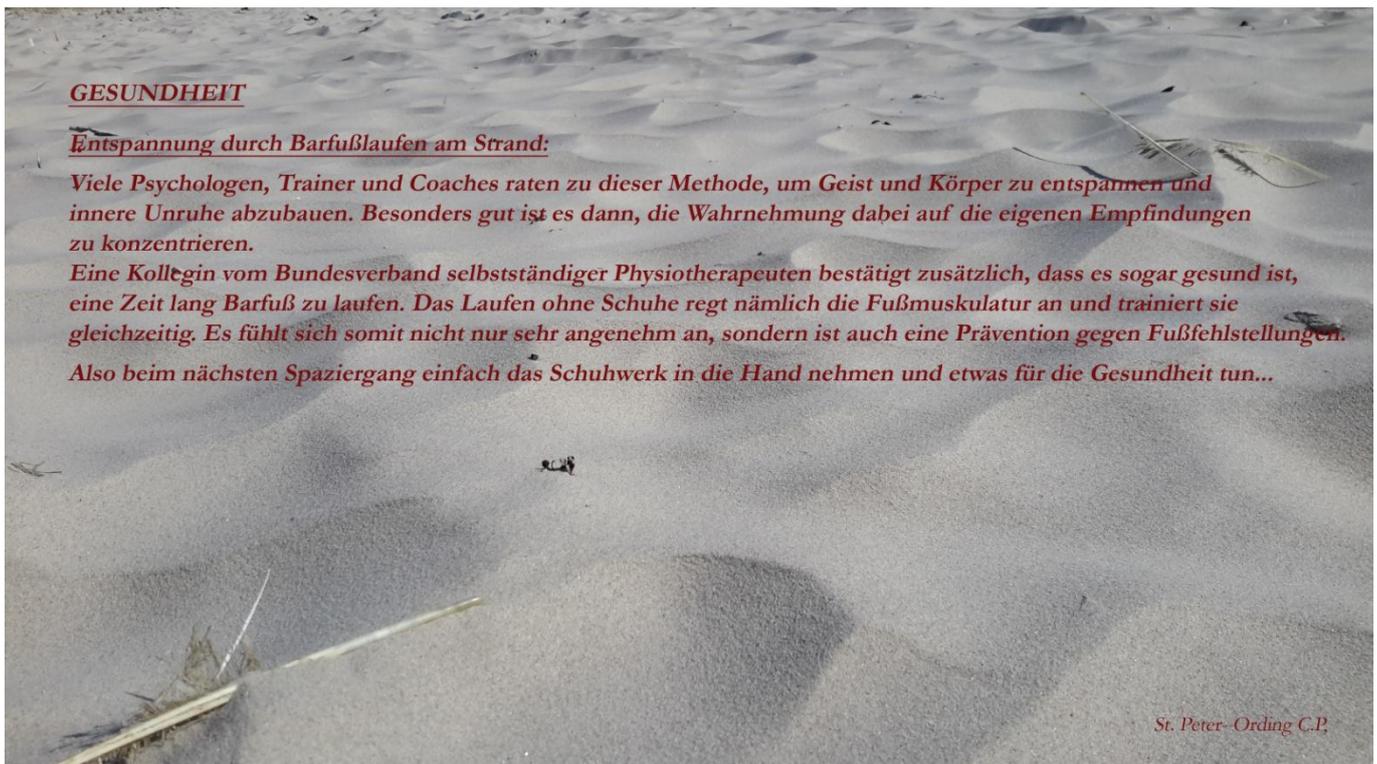
Zunehmende Krankheitstage, Fehlzeiten (u.a. durch mangelnde Bindung an das Unternehmen, Stichwort: **„Innere Kündigung“**) und Fluktuationsraten können mit eine Folge von Mobbingfällen sein. Nach dem **Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)** ist der Arbeitgeber dazu verpflichtet, die **psychosozialen Belastungen** und Gefahren am Arbeitsplatz zu reduzieren. Unter psychosoziale Belastungen fällt auch das Mobbing. Schon unter diesem Aspekt gewinnt der Präventionsgedanke immer mehr an Bedeutung. Auch hier ist zu betonen, dass präventive Arbeits- und Gesundheitsschutzmaßnahmen für ein Unternehmen auf lange Sicht wesentlich günstiger sind als der Schaden, der u.a. durch Stress, Konflikte und Mobbingfälle verursacht werden kann.



„Wenn Konflikte sich zu einem endlosen scherzhaften Streit hinziehen, so hat dies meist seinen Grund darin, dass diese Menschen niemals gelernt haben, mit den Augen des anderen zu sehen, mit den Ohren des anderen zu hören und mit dem Herzen des anderen zu fühlen.“

Unbekannt

Wenn man im Rahmen solcher Belastungen für ein paar Minuten die Seele baumeln lassen möchte, die Möglichkeit hat, und sich selbst reflektieren und Kraft tanken möchte, bietet sich folgender Spaziergang am Strand an. ☺ Und wenn Du jetzt nicht gerade in der Nähe von Elbe, Alster oder gar Nord- oder Ostsee wohnst, denke beim nächsten Aufenthalt doch einfach mal bewusst daran, was für positive Wirkungen solche Maßnahmen für **Gesundheit und Wohlbefinden** haben können – Stichwort: der bereits erwähnte „Anker“ aus dem NLP. So richtet man automatisch die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt und lernt, den Moment bewusst zu erleben und zu genießen. Das ist sowohl Ablenkung als auch eine Tankstelle für neue Energien... ☺



7. Kommunikation

Ich habe im Zusammenhang mit Konflikten und eben auch beim Mobbing schon die **Kommunikation** als Themenfeld angesprochen. Auch das ist in unserem Konzept, unserer Methode, eine Art “Baustein”. Wir sind uns dessen nicht immer bewusst, aber um Kommunikation dreht sich alles – “Man kann nicht *nicht* kommunizieren” hatten wir schon festgestellt, auch wenn wir nicht verbal kommunizieren. Aus unseren bisherigen Erfahrungen, unserem Denken und unserem Weltbild nehmen wir andere Menschen wahr, interpretieren ihr Verhalten und ziehen mitunter auch Rückschlüsse auf uns. Nicht immer verläuft das positiv. Auch hier fällt mir gleich wieder (m)ein Stichwort ein: **Selbstreflexion!** Wie nehme ich mich wahr? Wie wirke ich auf andere?! Ein, wie ich finde, guter Einstieg in dieses Thema: Bei sich sein!



Zu Beginn auch hier: Was hat die Kommunikation unserer Meinung nach mit *Feel Good – dem Wohlbefinden* zu tun?! Einen kleinen Einblick haben wir ja schon gegeben, nämlich, dass wir das **Feel Good Management** als eine **ganzheitliche Methode** ansehen. Wo Menschen miteinander leben und arbeiten, sich gegenseitig unterstützen, *wie wir* vor allem Online-Dienstleistungen oder Produkte anbieten, kommuniziert man miteinander.

Unser Anliegen ist es, Menschen Möglichkeiten und Lösungen aufzuzeigen, wie sie für sich ein Leben schaffen mit möglichst viel Lebensqualität, den Sinn in ihren Tätigkeiten zu erkennen, Freude zu erleben, schöne Augenblicke mit Menschen bewusst zu teilen, Dinge lernen wertzuschätzen, vielleicht auch mal Richtungsänderungen vorzunehmen, usw...



Also geht es darum, **wie man Menschen gut erreicht, sie anspricht und gut abholt**. Nicht immer ist man dabei allerdings auf einer Wellenlänge oder merkt, das Angebot passt nicht zu mir. Aber dann geht es darum, alles so abzuwickeln, dass weiterhin alle zufrieden weitermachen können.

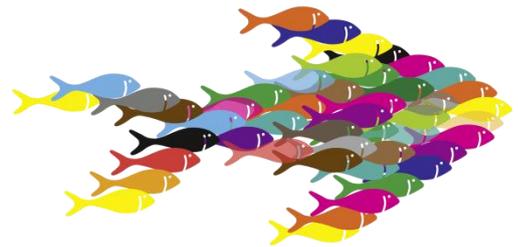
Soweit die Theorie. Man braucht nun für den Blick in die Realität nur um sich schauen, benötigt dafür nicht einmal die Nachrichten im Vorabendprogramm: Das ist utopisch und einfach nicht immer möglich! Auch das ist menschlich! Es gibt Emotionen, unvorhergesehene Ereignisse etc., die es einem nicht möglich machen, erst einmal durchzuatmen, gelassen zu bleiben und sich an das zu erinnern, was man ja eigentlich besser wissen müsste. Auch das ist normal und menschlich, phuuu! ☺



Und nun, was macht man jetzt mit dieser Erkenntnis? „Schadensbegrenzung“ betreiben und sich darin trainieren, wieder zum „normalen Level“ zu kommen: durch **Kommunikation**. Die Kommunikation hat einen wesentlichen Einfluss auf das **seelische Wohlbefinden** von uns Menschen. Wir sind soziale Wesen, die einfach auf Dauer nicht gerne isoliert leben und alleine sind. In der zwischenmenschlichen Kommunikation gewinnt die „Nonverbale Kommunikation“ an Bedeutung. Hier geht es um Blicke, Gesten, die Körperhaltung, wie man atmet etc. Ich gehöre zum Beispiel zu den Menschen, die sehr sensibel auf die Umwelt reagieren. Wenn ich einen Raum betrete, spüre ich förmlich, wie man gemustert, beäugt und in eine Schublade gesteckt wird: Aha, so ist die also. Schublade auf, Schublade zu. Das ist wirklich nicht immer angenehm. Umgekehrt mache ich das natürlich unbewusst genauso, aber ich habe gelernt damit umzugehen – auch mit meiner doch sehr ausgeprägten selbstkritischen Haltung.

Mir hat eine liebe Kollegin vor kurzem gesagt: Weißt Du was Dein Problem ist, Christin?! Du bist sehr warmherzig, hilfst und unterstützt gerne andere, bist am Wohlergehen Deiner Mitmenschen und Mitgeschöpfen interessiert, und damit lässt sich in der heutigen Zeit einfach schlecht Geld verdienen...“ Zack, der hatte nun aber gegessen!

Das war allerdings auch der Zeitpunkt (spätestens jetzt dabei auch etwas Gas zu geben) in die Offensive zu gehen! Ich wollte Menschen erreichen, im Herzen, egal mit welcher Geschichte, egal mit welchem Hintergrund. Ich wollte durch diese Arbeit zusätzlich andere unterstützen, denen es nicht so gut geht – und was genau ist daran nun falsch? NICHTS! Und auch wenn die Welt anders tickt, erkennt man doch eine Art „Gegenbewegung“. Man muss sie nur finden und sich diesen Menschen anschließen. Klingt auch gut und einfach in der Theorie. Tatsächlich bietet das Internet aber wirklich viele Möglichkeiten, im Vorwege seriös zu recherchieren (das habe ich hier auch schon ein paar Male betont), wer dafür in Frage kommt und wer nicht. Es ist an der Zeit, dass der Mensch und die Lebensqualität wieder mehr im Mittelpunkt stehen – ob nun beruflich oder privat. Diesen Weg kann man nur gemeinsam gehen, weil er mitunter sehr steinig sein kann.



Worum geht es in der Kommunikation und was sind die Grundvoraussetzungen für eine gelingende Kommunikation?

Der bekannte Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick mit seinem Zitat „man könne nicht nicht kommunizieren (lat. communicare – „mitteilen“)" hat sehr gute Literatur zu diesem Thema erstellt. In der Kommunikation geht es bekanntlich um den Austausch oder die Übertragung von Informationen. Bei diesem gegenseitigen Geben und Nehmen kann es allerdings schnell zu Missverständnissen kommen, was wir auch schon festgestellt haben – denn: Was eine Person gesagt und gemeint hat, muss nicht automatisch von ihrem Gegenüber auch so gehört und verstanden werden. Wenn hier etwas „schief läuft“, kann es im Ergebnis schließlich zu einem Konflikt kommen. Um Kommunikation dreht sich alles, sobald Menschen aufeinander treffen, beruflich und privat. Eine bewusste Wahrnehmung und Schulung können ein besseres Miteinander fördern und Konflikte – sowie langfristig auch gesundheitliche Folgen – vermeiden.

Folgendes kann zum Beispiel in diesem Zusammenhang durch Tools und Methoden erlernt bzw. trainiert werden:

- **Grundmerkmale (Sender und Empfänger, die vier Aspekte einer Nachricht und mögliche Kommunikationsprobleme) und Ebenen der Kommunikation**
- **Positives Denken und die Auswirkungen auf die Kommunikation**
- **Körpersprache (Haltung, Gestik, Mimik und Mikrokörpersprache)**
- **Die drei Kommunikationskanäle**
- **Gesprächstechniken: Ich-Botschaften, Zuhören, Fragen**
- **Konfliktfreie Kommunikation**
- **Feedback geben – Feedback annehmen**
- **Tipps für eine erfolgreichere Kommunikation im Berufs- und Privatleben**
- **Voraussetzungen für eine angenehme Gesprächsatmosphäre**
- **Tipps und Tricks rund um Kommunikation im Alltag**



Zu diesem Themenbereich lassen sich viele Tools und Methoden bereitstellen, ganz individuell und je nach Bedarf. Diese können entweder für sich selbst oder in einem Gruppenprozess genutzt werden. Wir haben an dieser Stelle fünf Tipps für eine bessere Kommunikation zusammengefasst. ☺

5. Tipps für eine bessere Kommunikation im Beruf und privat (kontextabhängig):

1. Körpersprache: Bedenke, dass man nicht nicht kommunizieren kann. Alles, was man aussendet, landet beim Gesprächspartner gegenüber – auch das “nicht Gesagte”.

Die Körpersprache ist somit sehr wesentlich. Schau bei Dir, dass Du aufrecht sitzt bzw. gerade stehst, den Augenkontakt beibehältst, ab und ein Kopfnicken und Lächeln schenkst sowie auf Bewegungen der Hände und Arme achtest. Sehr wichtig ist auch, dass man dabei auf den Gesprächspartner “abgestimmt” ist.

2. Ich-Botschaften: Bleibe bei Dir, spreche aus Deiner Situation und bleibe bei Deinen Gefühlen. “Ich nehme wahr..., ich wünsche mir..., ich habe das Gefühl, dass...” So werden Angriffe und Gegenattacken vermieden.

3. Abhängig vom Kontext kann es ebenfalls hilfreich sein, durch gezielte Fragen Interesse daran zu bekunden, was der Gesprächspartner denkt, meint und fühlt.
4. Beschreiben und nicht bewerten: Hier geht es vor allem um gegenseitigen Respekt und auch das Anliegen des Gesprächspartners ernst zu nehmen. Dabei ist es wichtig, beim Thema zu bleiben und nicht abzuwerten oder zu verurteilen.
5. Interessen klar benennen: Worum geht es? Was ist das Ziel? Wichtig ist es in der Kommunikation sachlich, klar und deutlich zu formulieren, was man für ein Anliegen hat...

„Wenn das Leben Dir Zitronen
schenkt, mach Limonade draus.“



Unbekannt



Menschen brauchen auf Dauer die Kommunikation mit anderen: Miteinander reden, sich austauschen und Rückmeldungen erhalten. Wie weit kann ich gehen, wo stehe ich, wie gehen andere mit mir um und wie reagiere ich darauf?! **Das eigene Wohlbefinden hängt stark von der Qualität der Kommunikation ab.** Man kann bei sich selbst ja beobachten: Für den *ersten Eindruck braucht es eine Zehntelsekunde* und man spürt, ob einem dieser Mensch liegt oder nicht.



Lächelt derjenigen gegenüber einen an, sucht man eher seine Nähe oder geht man auf Abstand?! Ich hatte schon etwas von Selbstreflexion gesagt und möchte das hier noch einmal aufgreifen. Schau einfach mal bei Dir selbst. Wie wirke ich auf andere und welche Signale sende ich aus? Sind diese eher positiv oder negativ? Wie ist meine Körperhaltung? Welche Signale senden die Menschen mir zurück?

Das alles sind erste Schritte, die sich positiv auf die Kommunikation mit anderen auswirken, und auch positive Gefühle in uns auslösen, was sich dauerhaft auf unser **Wohlbefinden und unsere Gesundheit** auswirken wird. Es ist ein schönes Gefühl, die Welt um sich herum bewusster wahrzunehmen, den Menschen im alltäglichen Umgang höflich und freundlich zu begegnen und vielleicht auch einfach mal ein Lächeln zu schenken. Ganz sicher kommt in den meisten Fällen dann auch ein (dankbares) Lächeln zurück... ☺

8. Motivation

Es ist noch nicht allzu lange her, da habe ich in der Wirtschaftswoche online einen Artikel über „**Wohlbefinden bei der Arbeit** – Deutsche sind Europameister der **Motivation**“ gelesen. Während bei den



meisten Arbeitnehmern die Angst um den Arbeitsplatz wächst, sinkt demnach gleichzeitig die Zufriedenheit. Alles in allem eine besorgniserregende Tendenz. Dennoch besitzen wir nach bestimmten Voraussetzungen die Fähigkeit, uns immer wieder selbst zu motivieren.

Hier ist ein kurzer Blick in die Psychologie hilfreich, genauer: auf die **Selbstbestimmungstheorie** von Edward L. Deci und Richard M. Ryan. Darin geht es um die Grundlagen der **Motivationspsychologie**. Die beiden

Wissenschaftler zogen aufgrund ihrer Untersuchungen den Schluss, dass Menschen, denen eine bestimmte Aufgabe gestellt wurde, nicht so motiviert sind als diejenigen, die über ihre Tätigkeiten frei entscheiden können.

Hast Du Dich schon einmal gefragt, auf welcher Grundlage Deine bisherigen Lebensentscheidungen getroffen worden sind? War es eine eigene und freie Entscheidung oder war es viel mehr die Reaktion auf äußere Erwartungshaltungen, was zum Beispiel Ausbildung und/oder Studium angeht. Auf die eigene Stimme zu hören ist so wichtig bei der Entscheidungsfindung und langfristig mit ausschlaggebend für **Glück und subjektives Wohlbefinden**. Aber warum ist die **Selbstbestimmung nun so wichtig für unser Wohlbefinden**?!

Im Rahmen der Motivation unterscheidet man zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation. Bei der intrinsischen Motivation tut man etwas aus Spaß an der Freude und, weil es einen selbst interessiert sowie neugierig macht. Bei der extrinsischen Motivation hingegen geht man einem Ziel, einer Aufgabe etc. nach, weil sie viel mehr Mittel zum Zweck ist und wird sich wie von außen auferlegt anfühlen. Bei diesen Definitionen liegt es nahe, dass man bei der intrinsischen Motivation mehr Erfolge, mehr Kreativität und Einsatz erwartet und man sich beim Ausüben dieser Tätigkeit **wohlfühlt**.



Aber auch die extrinsische Motivation hat ihren Platz, was auch richtig ist. Allerdings gilt auch hier: Je selbstbestimmter man unterwegs ist, desto mehr **subjektives Wohlbefinden** wird dabei die **positive Begleiterscheinung** sein, vor allem für die **psychische Gesundheit**.

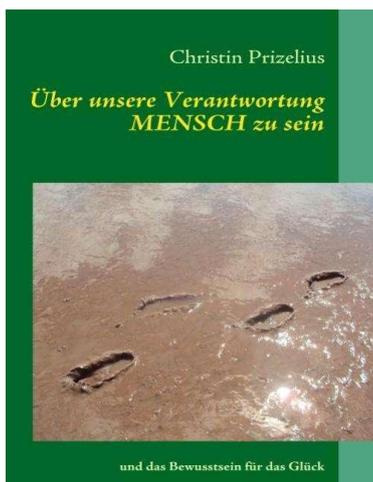
Nach Deci und Ryan tragen die psychologischen Bedürfnisse nach Kompetenz und Wirksamkeit, sozialer Verbundenheit und Zugehörigkeit sowie eben Selbstbestimmung und Autonomie wesentlich zum Wohlbefinden bei. Die Gesellschaft und die eigene persönliche Entwicklung sind mit maßgeblich dafür, wie die Befriedigung dieser Bedürfnisse stattfindet.

Bei der Selbstbestimmung geht es um die Chance, Möglichkeit und den Willen, frei über sein Leben entscheiden zu können. Ich leite daraus für mich aber nicht nur Chancen und Möglichkeiten sondern vor allem auch **Verantwortung** ab!

Egal ob ich mich für oder gegen etwas *ent*-scheide, ich habe die Verantwortung dafür zu tragen: Was es für mich, aber vor allem auch die Menschen um mich herum, bedeutet. Einen Gegenpol zu dieser Selbstbestimmtheit stellt ganz eindeutig die (bewusste oder unbewusste) **Manipulation** dar. Das ist weltpolitisch, wirtschaftlich usw. überall zu beobachten. Von daher ist es von großem Vorteil, sich darüber im Klaren zu sein, wer man ist und was man in diesem Leben erreichen, überhaupt wie man leben möchte. Was sind unsere eigenen, **inneren Lebensziele** und was ist unsere wirkliche Bestimmung? Wie sehr leben wir das, was in uns „brennt“ und wie konsequent verfolgen wir unseren Weg dabei – in Rücksicht und im Hinblick auf andere?! Dieses grundlegende Menschenrecht birgt sehr große Chancen, aber bringt auch Verantwortung mit sich, wie eben angesprochen. Auch diesen Weg kann man sehr gut im Rahmen eines Coachings mit dem Klienten erarbeiten. Meistens wissen Menschen, wie sie eingestellt und orientiert sind – das Ziel wurde nur durch äußere Einflüsse und den –ich nenne es immer “täglichen Wahnsinn“– zugedeckt. Oft genügt ein kleiner Ruck und man kann den Weg dann alleine weitergehen.



Als ich im Dezember 2010 mein erstes kleines Geschenkbuch herausbrachte, wusste ich zum Beispiel nicht, dass da schon die Stimme in mir lauter wurde, mit der ich nun als Wirtschaftspsychologin unterwegs bin. Darin geht es mir genau um diese genannte Verantwortung. Ich begann seit 2007, im zarten Alter von 24 Jahren, *Lebensweisheiten* (☺) und Erkenntnisse zusammenzutragen. Es war gerade die Zeit meiner juristischen Zwischenprüfung und irgendetwas fühlte sich schon damals „nicht mehr ganz rund an“. Man ging den Weg dann zunächst so weiter... Innerhalb von 3 ½ Jahren kamen schließlich 58 Seiten mit einigen Sätzen zusammen, die ich mit eigenen Fotos und kleinen Zitaten untermauert habe.



Meine Sicht auf die Dinge hat sich im Prozess der „Menschwerdung“ sicherlich leicht nach links oder rechts verlagert oder gar gefestigt–dennoch nehme ich mir das sehr persönliche Werk immer mal wieder zur Hand, was mich auch heute noch beflügelt und mich auch immer wieder auf den Boden zurückholt, wenn es mal traurige oder wuterfüllte und verständnislose Tage gibt. ***So ist, glaube ich, einfach das Leben und jeder schreibt darin seine eigene Geschichte***, die ich schon ein paar Male erwähnt habe. **Was ich sagen möchte: Schauen Sie in sich! Was ist Ihre Motivation?** Wie geht es Ihnen mit Ihren Entscheidungen? Die Klärung solcher Fragen hat ihren eigenen Beitrag auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit, Glück, subjektivem Wohlbefinden, Erfüllung, Sinn – nenne es wie Du möchtest, und wo DEIN Schwerpunkt liegt. Das ist Selbstbestimmung! ☺

9. Work-Life-Balance

Auch dieser Begriff ist schon zu einer Art „Modewort“ geworden. In Arztzeitschriften, sonstigen Fachblättern und vor allem Frauenmagazinen begegnet man immer wieder der sog. **Work-Life-Balance**. Wo einige „Experten“ schon wieder behaupten, es gäbe ja gar keine *Work-Life-Balance* sondern nur eine *Life-Balance* (man müsse ja eins sein mit der Tätigkeit seines Jobs etc.), habe ich in der Praxis doch festgestellt, dass das eher die Ausnahme anstatt die Regel ist. Viele Menschen leben ihren täglichen Rhythmus, in ihrem kleinen Hamsterrad, und haben ganz einfach nicht die Möglichkeit, auf einmal auszubrechen und nur noch das zu tun, was ihnen Spaß macht, damit es sich eben nicht mehr wie die reine Trennung zwischen Arbeit und *Leben* anfühlt.



Ich habe durchaus Kollegen und Freunde, die verschiedene Möglichkeiten abwägen. Viele haben gerade ein Haus gekauft, ein Kind bekommen, planen die Hochzeit, haben gerade erst einen neuen Job angefangen etc., da ist es in meinen Augen eher von Bedeutung, Methoden und Tools an die Hand zu geben, sie in einem Prozess zu begleiten und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man für sich einen Weg findet, der sich gut anfühlt. Es ist eben wirklich etwas dran: Die meisten Probleme entstehen im Kopf. Und durch eine gute Strategie und ein gutes Training ist vieles machbar und man kann über sich hinauswachsen, das kann ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen. ☺

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) zum Beispiel gab zum Thema Work-Life-Balance zwischen den Hauptlebensbereichen eine Studie in Auftrag, die davon ausgeht, dass betriebliche Personalpolitik, die auf die Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben setzt, einen wichtigen Beitrag zum Unternehmenserfolg leistet und somit Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität ist. Hier gibt es viele Ansätze und je mehr man sich darüber unterhält und austauscht, desto breiter wird das Spektrum an Möglichkeiten, Meinungen und Erfahrungen. Auch in unserem Selbstlernkurs geht es zum Teil um genau diese **Balance und das eigene Wohlbefinden im Leben**. Wir haben an dieser Stelle einfachmal ein paar Tipps zusammengetragen.

Tipps für mehr „Balance“

- **Erster Schritt:** Eine ganzheitliche Standortbestimmung vornehmen: Was fühlt sich evt. nicht richtig an oder bedarf einer Kursänderung?
- Eine positive Einstellung zur Arbeit entwickeln und Gleichgesinnte suchen, um sich auszutauschen.
- Mache immer mal wieder kleine Pausen, evt. für ein kleines Entspannungsvideo, um an die frische Luft zu gehen oder einen Kaffee zu trinken.
- Kleine Aufgaben nicht aufschieben, sondern möglichst gleich erledigen.

- Sich nicht nur eine "To-Do-Liste" sondern auch eine „Done-Liste“ anfertigen – das schafft eine Detailübersicht darüber, was man schon alles geschafft hat.
- Für eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung sorgen und einfach mal abschalten (wörtlich gemeint: Handy ausmachen!)

Ich habe für solche Veränderungsprozesse, die das langfristige und stufenweise „Hinunterboxen“ alter Gewohnheiten bedeuten kann, ein kleines **Wrist- oder Powerband** entworfen, das ich selbst immer bei mir trage und sehr gerne in Coaching-Prozesse oder Seminare einbaue / dort anbiete. Aus dem **NLP** (Neurolinguistisches Programmieren, wozu Kommunikationstechniken und Methoden gehören, die beim Menschen psychische- und Verhaltensänderungen bewirken) stammt zum Beispiel die **Ankermethode**.



Bei uns können wir beobachten, dass wir gewisse Bilder, Gerüche und Geschmäcker mit etwas verbinden, was durch die Erfahrung miteinander verknüpft ist, und uns an Erlebnisse erinnert.

Auch das **Hervorrufen positiver Gefühle** lässt sich gut mit dieser Methode erreichen. So können Glücksgefühle zum Beispiel ausgelöst werden, wenn man etwas Bestimmtes sieht oder hört. Sicherlich ist einigen das **Klassische Konditionieren nach Pawlow** bekannt. Der Hund verbindet eine Belohnung mit einem Glockenklingeln und der Organismus reagiert darauf mit Speichelfluss. Nach einigen Wiederholungen ist das Glockenklingeln ausreichend, um den Speichelfluss auszulösen. Der Hund benötigt hierzu kein Leckerchen mehr (Das ist hier wirklich nur die Ultrakurzform einfach erklärt. ☺).

Genau das habe ich mir auch für die **Feel-Good-Methode** gedacht: *Das Armband soll genau so ein Anker sein! Dabei ist es jedem selbst überlassen, womit er es verknüpft und verbindet.* Ich denke an Momente, wo ich sehr glücklich und entspannt bin und absolut abschalten kann – was meistens in der Nähe vom Meer der Fall ist (Das war nach den vorherigen Seiten und Erzählungen auch nicht schwer zu erraten, oder?! ☺) Man nimmt das Armband, erinnert sich an etwas Schönes und verankert das Wristband so mit dem Ereignis und dem Gefühl. Und wenn man nach ein paar Malen Wiederholung das Armband den Tag über immer mal wieder anschaut, wird sich dieses positive Gefühl bei einem einstellen. Auch das ist eine gute **Methode für mehr Wohlbefinden** im Alltag, was sich langfristig positiv auf die Gesundheit auswirken kann und wird.



Ich habe schon einige schöne Erfolgsgeschichten dazu erhalten. ☺ Einfach mal ausprobieren... Ein guter Tipp sind auch Steine in der Hosen- oder Jackentasche, die man beim letzten Spaziergang gefunden hat. Einige Therapeuten nennen sie auch Dankbarkeitssteine. Man wertschätzt und achtet die kleinen Dinge im Alltag und lernt, dankbar dafür zu sein. **Dankbarkeit** ist auch ein sehr wesentlicher Teil in der **Positiven Psychologie**, dazu aber gleich mehr.



*„Schaffe Dir Ruheinseln, Kraftquellen und Energietankstellen im Alltag. Lebe bewusst im Hier und Jetzt und genieße die kleinen Freuden im Alltag. Lerne Dich bewusst wahrzunehmen und achte auf Deine Bedürfnisse. So findet sich ein guter Weg zu mehr Lebenszufriedenheit, innerer Ruhe und **Wohlbefinden**.“*

10. Selbstmanagement

Woran denkst Du, wenn Du den Begriff **Selbstmanagement** hörst? Man kann das Selbstmanagement (sich selbst zu *managen*, also zu leiten und zu führen) als Kompetenz beschreiben. Es geht um die eigene Entwicklung –beruflich und privat. Für jeden Menschen hat der Tag nur 24 Stunden, das ist Fakt. Also geht es darum, den beruflichen und privaten Tag optimal zu planen und zu organisieren, dabei die Ziele klar vor Augen zu behalten, zu priorisieren, *motiviert* am Werke zu sein (auch da gewinnt das Themenfeld **Motivation** an Bedeutung – ein weiterer Beleg dafür, wie sehr verschiedene Themen im **Feel Good Management** verzahnt sind und sich gegenseitig ergänzen).

Wir sind den ganzen Tag über damit beschäftigt, Entscheidungen zu treffen. Ich bin zum Beispiel jemand, der Entscheidungen meistens im Nachhinein überdenkt und sich fragt, ob der andere Weg nicht vielleicht doch der bessere gewesen wäre, na super! Inzwischen lächle ich, wenn ich mich wieder dabei ertappe. Ich habe mich ganz gut kennengelernt und kann entsprechend handeln, damit ich mich nicht *reinsteigere*. ☺ Das geht bei unserem Baustellenchaos in Hamburg morgens schon los. Hier ein Autobahnabschnitt gesperrt, da eine Umleitung und woanders gerade ein Unfall passiert – morgens mit Termindruck im Nacken der SuperGAU! Wer kennt das nicht.

Da hilft einem auch nicht die Stimme im Kopf, wie kontraproduktiv es doch jetzt gerade ist, hektisch, hysterisch und ausfallend zu werden. Und nun wieder zur Praxis und somit zurück zur Realität. ☺ Auch wenn man noch so gut geplant, sich organisiert und vorbereitet sowie die Prioritäten gesetzt hat und man sich motiviert fühlt, kommt ganz sicher etwas dazwischen, was einem einen dicken fetten Strich durch die Rechnung und Planung macht. Es kommt einfach immer irgendwie anders und zu viel Planung bedeutet ja auch wieder Stress...

Ich habe mal gelesen, dass wir den Tag über so um die 18.-20.000 Entscheidungen treffen. Das ist doch mal ein Wort. Momentan gehe ich im Schwerpunkt einer Tätigkeit nach, auf die ich mich immer gut vorbereiten und die ich schriftlich fixieren kann, bevor ich damit arbeite, was schon ein Vorteil ist. In wie vielen Jobs müssen allerdings viele wichtige Entscheidungen binnen Sekunden getroffen werden, wo einfach keine großartige Zeit zum Nachdenken bleibt! Da hilft es, dem Instinkt/der Intuition zu vertrauen und darauf, dass unser Gehirn schon vor unserer Entscheidung die richtigen Weichen gestellt hat. Unsere Erfahrungen im Leben prägen unbewusst unsere Entscheidungen mit. Neurophysiologen untersuchen das seit Jahren.



Nun wird es noch einmal kurz wissenschaftlich, bevor ich auch hier die Vorteile vor dem Hintergrund von Gesundheit und subjektivem Wohlbefinden aufzeige, versprochen. ☺ Man hat herausgefunden, dass etwa 220 bis 260 Millisekunden, bevor wir etwas entscheiden, bereits das Gefühl in uns sagt, ob wir etwas tun wollen oder nicht. Hier hat das limbische System im Gehirn seinen wesentlichen Beitrag, also das Gefühlszentrum. An dieser Stelle zeigt sich der entsprechende Impuls für die weiteren Vorgänge. Dann erst, ab der etwa 480. bis 640. Millisekunde, kommt der Verstand/der Neocortex zum Zuge und wir gehen rational vor. Beruhigend oder beunruhigend, wenn man an die Bewertung von erbrachten Leistungen durch andere denkt oder überhaupt wie man im Alltag unterwegs ist?!? ☺

„Das Herz hat seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt.“ Blaise Pascal

Unsere Professorin hat uns in der Arbeits- und Organisationspsychologie u.a. gelehrt, dass es keine reinen Sachentscheidungen gibt, und sich das auch überall finden lässt – das fand ich zeitweise doch nun wirklich etwas beunruhigend. Mittlerweile sage ich mir, dass auch andere so unterwegs sind und es vielen genauso geht. Also docke ich da an. ☺



Ich erinnere mich noch sehr gut an meine damalige Abiturrede. Darin habe ich etwas erzählt von „die Welt steht uns nun offen und es ist jetzt an der Zeit für eine bewusste Entscheidung für einen bestimmten Weg. Dabei werden die Wege nicht immer geradeaus verlaufen, Umwege gehören durchaus dazu...“ Und jetzt, 13 Jahre später, gab es *als Resümee* in der Tat einige Umwege, aber auch mehr und mehr das Gefühl, dabei der inneren Stimme gefolgt zu sein und bewusste Entscheidungen für *mehr Wohlbefinden* getroffen zu haben...

Zurück nun aber zum ursprünglichen Thema. ☺ Dieser kleine Ausflug in die **Entscheidungsfindungsprozesse**, wie wir uns **Ziele setzen** und sie in Prioritäten einteilen, ist wichtig für das Selbstmanagement und interessantes Grundlagenwissen. ☺

Die wichtigsten Punkte im Selbstmanagement sind:

- 1) Sich überhaupt ein **Ziel** zu setzen, denn, wie sagte es schon Seneca: Wenn man die Segel nicht richtig setzt und das Ziel nicht kennt, ist kein Wind der richtige.
- 2) Entwickle **Strategien und Methoden**, die zu Dir passen, und sich in das Leben integrieren lassen. Lehrbücher alleine sind da leider nicht ausreichend, man wird die eine oder andere Möglichkeit einfach ausprobieren müssen... Genannt seien hier u.a. die ABC-Methode (Anstehende Aufgaben werden hier den „Gruppen“ A für sehr wichtig, B für mittel-wichtig und C für weniger wichtig oder gar komplett zu delegieren eingeteilt) oder die SMART-Methode (Hier geht es darum, das Ziel so **spezifisch** und **genau** wie möglich zu beschreiben, sich dabei an **messbaren** Punkten orientieren, in **Aktion** zu treten und Spaß daran zu haben sowie **realistisch** und **termingerecht** zu planen – vor allem genügend Puffer mit einzurechnen.)
- 3) **Motivation** gefällig? Sorge beruflich und im Alltag dafür, dass auch die alltägliche Routine durchbrochen wird. Einfach mal andere Vorgehensweisen und Methoden ausprobieren. Erkenne ich den Sinn in meiner Tätigkeit und warum habe ich mich zum Beispiel genau für diesen Beruf entschieden habe? Hilft mir eventuell schon eine andere Denkweise mehr das Positive zu sehen? Hole Dir auch da Unterstützung und tausche Dich mit den Kollegen aus. Halte Dir auf Durststrecken auch immer wieder die eigenen Erfolge vor Augen und was man alles schon erreicht und geschafft hat. Auch das kann ein großartiger Motivator sein.
- 4) **Tipp:** An dieser Stelle findest Du nun ein paar Anregungen, wie das Selbstmanagement in der Praxis gut funktionieren kann:
 - a. **Strukturiere** Deine Woche und halte Termine und Aufgaben fest, um einen guten Überblick zu bekommen.
 - b. Als nächstes benötigst Du **Maßnahmen und Strategien**, die ich unter 2) schon erwähnt habe. Das ist ein sehr persönlicher Verlauf und jeder favorisiert etwas anderes.
 - c. Greife darüber hinaus doch einfach mal wieder zu **Zettel und Stift**. Manchmal kleben die kleinen gelben Zettel bei mir an Wohnzimmer-, Badezimmer- und Küchentür, mit kleinen Smileys versehen und oft setze ich darunter noch kleine Zitate, damit ich mich immer wieder mit einem Lächeln erfülle. Ist das auch für Dich denkbar?
 - d. Selbstverständlich sind auch **kleine Pausen** wichtig und auch mal etwas zu tun, das nicht den Verpflichtungscharakter hat, weil es nun auf der **To-Do-Liste** steht. Bei mir ist im Laufe der Zeit dabei ein gutes Gefühl entstanden. Auch das ist Übungssache und wird sich mit der Zeit einstellen... ☺



Auch innerhalb des Selbstmanagements können sich im Laufe der Zeit unterschiedliche Schwerpunkte und Themen entwickeln. Es kann darum gehen, wie man zum Beispiel eine Stärken-Schwächen-Analyse macht und wie man diese Erkenntnisse für sich gezielt nutzt. Wo liegen meine Ressourcen? Wie funktioniert ein gutes *Zeitmanagement*? Was sind gute Anregungen, um das Leben evt. neu zu gestalten?

Ich erkenne oft, dass es Menschen schwer fällt, unbeirrt von äußeren Einflüssen ihr Leben zu gestalten. Bei diesem sehr persönlichen Thema gehen wir auf die **eigenen Ressourcen** ein, bieten Übungen hierzu an, unterstützen es **Selbstreflexionen** (auch hier haben wir es wieder ☺) vorzunehmen und begleiten Menschen bei ihren Stärken-Schwächen-Analysen. Auch Fragen wie „*Was bedeutet Glück für mich und was strebe ich im Leben an?*“ sind Elemente dieses Moduls und Teil unseres Selbstlernkurses.

Mit den folgenden Punkten möchte ich noch einmal abschließend zusammenfassen, welche Möglichkeiten und Vorteile ein gutes Selbstmanagement bietet.

Mit aktivem Selbstmanagement langfristig zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit gelangen – Anregungen dafür können sein:

- Herausfinden und konkret benennen, was einen zur Zeit belastet bzw. womit es einem nicht gut geht sowie die Überzeugung erlangen, dass jede Situation gemeistert werden kann, und dadurch auch an Selbstvertrauen gewinnen.
- Individuelle Maßnahmen und Strategien entwickeln: Wer bin ich und was tut mir gut? – und somit auf sich und die innere Stimme hören.
- Den Alltag „entstressen“ und „entschleunigen“ – ganz bewusst für ein paar Minuten am Tag und somit das **Wohlbefinden** steigern.
- Kurze Entspannungsmaßnahmen ergreifen (im Büro z.B. ein Kurzvideo anschauen und die Gedanken treiben lassen. Ich hatte hier bereits das Anker aus dem NLP erwähnt und die Entspannung auch als Präventionsmaßnahme gegen Burnout genannt).
- Sich selbst organisieren – Vor allem: Ohne schlechtes Gewissen auch mal NEIN sagen zu können. Das hilft überall. Auch private Termine werden zum Stressor, wenn man sich nicht abgrenzen kann.
- Konsequenz für uns Prioritäten setzen und den Tag strukturieren! Man wird automatisch innerlich ruhiger wenn man weiß, dass man nichts vergessen hat. ☺
- Einen Zeitplan entwickeln: Kurzfristige und langfristige Ziele niederschreiben und in kleine Schritte unterteilen, kann auch schon den Druck entschärfen.



Wir alle sehen uns mit täglich wachsenden Anforderungen an die eigene Person konfrontiert: Durch den Job sicher genauso wie durch Familie und Partnerschaft – aber vor allem: Durch uns selbst und unsere Gedanken!

Schon durch kleine Kniffe und Tricks ist es möglich, ein besseres Selbstmanagement zu entwickeln. Das ist aber ein Prozess und wird nicht auf Knopfdruck funktionieren. Unsere Konzepte ermöglichen es, auch ohne mitunter kosten- und zeitintensive Literatur, Maßnahmen für sich zu entwickeln – gezielt und individuell auf Dich zugeschnitten. Dein **persönliches „Programm“ für mehr Wohlbefinden im Berufsleben und Alltag.** ☺



Bevor ich abschließend einen kleinen Einblick in die **Positive Psychologie** geben möchte, die sozusagen das *Dach über all den Themen und der Methode Feel Good* ist, hat unsere Ernährungsberaterin und Diplom-Ökotrophologin Julia Friederich Ihnen ein paar Tipps zusammengestellt, wie man sich trotz eines stressigen Alltags gesund ernähren kann.

Exkurs: Tipps von der Diplom-Ökotrophologin zur „Ernährung am Arbeitsplatz“



Ich hatte bereits bei den Präventionsmaßnahmen erwähnt, dass die Ernährung für ein ganzheitliches Feel Good Management wichtig ist. Unsere Ernährungsberaterin und Diplom-Ökotrophologin Julia Friederich hat uns ein paar Tipps genannt, wie man etwas Gutes für die **Ernährung** und somit etwas für das **eigene Wohlbefinden** tun kann.

Ihren Schwerpunkt hat sie dabei in der Ernährung am Arbeitsplatz gelegt. Bei einer ganzheitlichen Ernährungsberatung ist aber selbstverständlich ein persönliches Gespräch vorteilhaft, in dem die jeweilige individuelle Lebensführung Berücksichtigung finden kann...

Grundsätzlich sollte man zum Beispiel Folgendes beachten:

- Nicht neben dem Essen arbeiten, lesen oder die Mails checken! Denn schon alleine Genuss wirkt stressreduzierend.
- Höre auf Deinen Körper, nimm´ die Signale wahr und entwickle ein Bewusstsein für das Hunger- und Sättigungsgefühl.



- Täglich zwei Portionen frisches Obst und drei Portionen (Portion = eine Handvoll) Gemüse essen: Am besten immer etwas frisches Obst oder Gemüse – portioniert – auf dem Schreibtisch stehen haben.
- Viel trinken! Z.B. Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen. Trinken ist eine reine Gewohnheitssache, sagt die Expertin.
- Kleine Pausen machen und viel frische Luft tanken sowie
- zwischendurch auf die Bewegung achten sind ebenfalls gute Tipps. Auch das ist durch kleine Übungen im Büroalltag möglich. Ich erwähnte unseren Personal Coach, Marco Haß, mit Studium der Sportwissenschaften, der uns für den vierwöchigen Selbstlernkurs drei gute Maßnahmen am Arbeitsplatz zusammengestellt hat.

Zum Abschluss: Die Positive Psychologie ☺

Wenn man in eines der in diesem EBook vorgestellten Themengebiete näher einsteigt und mit Themen wie Gesundheit, Lebenszufriedenheit, Dankbarkeit, Glück, Wohlbefinden etc. verbindet, landet man mittlerweile fast automatisch bei einem – im Alltagsgebrauch doch leider noch ziemlich wenig bekannten Begriff – dem der **POSITIVEN PSYCHOLOGIE**.



Wir haben festgestellt, dass es schon allein durch die Zunahme komplexer Kommunikationswege und -Möglichkeiten, wachsenden Anforderungen in der Arbeitswelt und den sich auf das Privatleben auswirkenden Belastungen zunehmend zu Mobbing- und auch Burnout-Fällen kommen kann. Wenn man dann nicht um seine Mechanismen weiß, und wie man durch ein gutes Selbstmanagement für sich wieder eine Balance herstellen kann, ist das ein Teufelskreis.

Wir haben auch angesprochen, dass es viele Methoden und Techniken gibt, die man zu seinen Mechanismen machen kann. Wo für den einen vielleicht ein klärendes Gespräch, ein Coaching o.ä. ausreichend ist, benötigen andere eine andere Therapieform und eine längere Betreuung.

„Es geht nicht mehr nur darum, Schäden zu begrenzen – und von minus acht auf minus zwei der Befindlichkeitsskala zu kommen-, sondern wie wir uns von plus zwei auf plus fünf verbessern können.“ Martin Seligman

In der Vergangenheit hat sich die Psychologie hauptsächlich mit Therapie und Heilung von psychischen Problemen und Krankheiten beschäftigt. Man versuchte schwerpunktmäßig zu behandeln, was uns eigentlich unglücklich macht.

Ende der 90er Jahre (man bedenke, das ist wirklich noch nicht lange her), nahm man auch die Erforschung mit auf, **was uns denn glücklich macht oder wie wir glücklich werden**. Wenn man in dieses Themenfeld wissenschaftlich einsteigt, Studien auswertet etc., erkennen wir, dass man nicht automatisch glücklich ist, nur weil man *nicht unglücklich* ist.

Wir sind dann wieder bei der Geisteshaltung: **Glück** kann sich durch bewusstes Denken einstellen, in dem man sich mehr auf das Hier und Jetzt konzentriert und was einem Positives widerfährt. Also, **Glück bzw. subjektives Wohlbefinden** müssen aktiv angestrebt werden. Dass ich jemandem zuerst nicht mit Themen der Positiven Psychologie kommen kann, der gerade seinen Job oder einen geliebten Menschen verloren hat, scheint einleuchtend zu sein. Aber hier sind wir gleich bei einem Gebiet *innerhalb* der Positiven Psychologie, dem der **Resilienz** - der **psychischen Widerstandsfähigkeit**, einer Chance, gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Es geht darum, wie man Krisen meistert und selbst wieder zu einem zufriedenen Leben zurückfindet.



Die Positive Psychologie ist, kurz gesagt, die **Wissenschaft von einem gelingenden Leben**, die aus der akademischen Psychologie entstanden ist. Es geht u.a. um positive Gefühle wie Sinn, Liebe, Dankbarkeit, Achtsamkeit, Flow (Das Aufgehen im Tun), Vertrauen und Resilienz. Schon durch das Integrieren von den hier im *EBook* erwähnten kleinen Übungen im Alltag (und eben auch am Arbeitsplatz) kann man sich, seinem **subjektiven Wohlbefinden** und letztendlich der Gesundheit etwas Gutes tun – dafür leben und arbeiten wir, um auch die Positive Psychologie bekannter werden zu lassen.



Wir haben ebenfalls angesprochen, dass es wissenschaftlich und durch empirische Studien belegt ist, dass glücklichere Menschen mehr soziale Netzwerke haben, dass sie auch kompetenter, beliebter und flexibler sind. Sie haben im Vergleich auch eindeutig stabilere Beziehungen, im Ergebnis schließlich ein stärkeres Immunsystem und erfreuen sich somit einer besseren Gesundheit. Auch das lässt sich auf die **Positive Psychologie** zurückführen. Sie erkennen, hier schließt sich nun abrundend der Kreis und unser Konzept über

die **Feel-Good-Methode** erhält einen wissenschaftlichen Charakter. ☺

Martin Seligmann, einer der Begründer der Positiven Psychologie, stellt übrigens dabei fünf Faktoren fest, die Menschen glücklicher machen und aufblühen lassen (engl. *to flourish*), diese sind:

1. *Die Wahrnehmung von positiven Emotionen, also hauptsächlich das bewusste Glücksempfinden und die eigene Lebenszufriedenheit*

2. Erfüllung und Flow erleben, also in seiner Aufgabe völlig aufzugehen und dabei die Zeit zu vergessen
3. Seinen Tätigkeiten Sinn und Bedeutung zuzumessen und etwas "Tieferes" darin zu erkennen
4. Positive Beziehungen, sowohl in schwierigen Zeiten als auch zu freudigen Ereignissen
5. Genießen was man geschafft hat: Auch das ist essentiell für das Glücksempfinden

Die Grundlage für unser subjektives Wohlbefinden und „Unterstützer“ für das *Aufblühen* sind die eigenen Charakterstärken. Als Charakterstärken werden die angeborenen und anerzogenen Eigenschaften eines Menschen bezeichnet. Ein Charakter sagt im Grunde, wer oder was ein Mensch ist: Tapfer, loyal, mutig etc.

In Deutschland verwendet man für die Positive Psychologie oft auch das **Synonym Glücksforschung**. Es haben sich darunter in den letzten Jahren Möglichkeiten entwickelt, den Fokus nicht mehr ausschließlich auf Mängel und Defizite zu legen, sondern sich viel mehr auf **Ressourcen und eigene Stärken konzentrieren zu können**.



Das war dann schließlich unsere Brücke zum **Feel Good Management**. Durch Übungen kann man sich zu mehr Wohlbefinden verhelfen, sich Glücksmomente hervorrufen, und allgemein mehr Glücksempfinden in das eigene Leben bringen. Viele Glücksforscher tummeln sich inzwischen auf diesem Gebiet. Das breite Feld an Möglichkeiten rund um die Positive Psychologie wächst und damit auch das weite Spektrum an positivem Nutzen, den jeder dabei für sich erreichen kann...



Christin Prizelius, Jhg. 1982, studierte nach der Ausbildung zur Fremdsprachenkorrespondentin und zert. Mediatorin Rechtswissenschaften an der Universität Hamburg. Anstelle der "typischen" Juristenlaufbahn setzte sie allerdings u.a. noch ein Weiterbildungsstudium in Wirtschaftspsychologie oben drauf. Nach einem Zertifikatslehrgang an der Harvard University School of Public Health und der University of California, Berkeley/USA, begann sie mit Kollegen das Online Institut „FGMC – Feel Good Management Consulting“ aufzubauen und unterstützt Menschen im Beruf, Privatleben und Alltag bei Maßnahmen unter dem "Social Entrepreneur-Grundsatz" rund um "Gesundheit und Wohlbefinden". Es werden durch erzielte Gewinne soziale Projekte auf der ganzen Welt unterstützt. Seit April 2015 hat sie ihre erste eigene Marke "Mee(h)r Feel Good" auf den Markt gebracht, unter der sie Produkte und weitere Dienstleistungen verkauft, schwerpunktmäßig im Online-Bereich. Das Netzwerk von FGM besteht aus Menschen unterschiedlicher Berufsgruppen aus der ganzen Welt...

Über uns und unsere Produkte...

© Als Ergänzung zu unseren Dienstleistungen haben wir durch die Bedürfnisse unserer Kunden und überhaupt Menschen in unserem Umfeld *ganz neu* ein kleines „**Kosmetik-Wohlfühl-Paket**“ auf den Markt gebracht. Diese Produkte sind ohne Tierversuche entwickelt und hergestellt worden und unterstützen ebenfalls durch die Einnahmen soziale und humanitäre Projekte in der ganzen Welt. Sowohl globale Kinderhilfs- oder Menschenrechtsprojekte als auch Aktionen für Tier- und Naturschutz gehörten bisher dazu – genauso wie *aktiv* vor Ort „Thementage“ in Alten- und Pflegeheimen zu veranstalten und die Menschen dort z.B. mit Hunden zu besuchen: Für „mehr Wärme und Menschlichkeit – **wohlfühlen im Alltag**“. All das sind Herzensprojekte, die wir mit Leidenschaft durchführen.



Zu unserem (zunächst) vierteiligen Wohlfühlpaket zählen ein *Algen-Peeling*, eine *Reinigungsmilch*, eine *Feuchtigkeitshandcreme* und ein *Tee*. Auch so hat man Wohlfühlprodukte immer bei sich, tut sich, Körper und Geist etwas Gutes, und unterstützt dadurch noch soziale Projekte: wie gesagt **Feel Good^{2!}**! ☺



Tauche ein in die vielen Möglichkeiten für mehr **Gesundheit und Wohlbefinden**, die das Leben für uns bereithält. Unser Netzwerk mit unterschiedlichen beruflichen Schwerpunkten und Verläufen bereichert unsere tägliche Arbeit. Der enge Austausch aller Kollegen im Netzwerk wird dabei sehr wertgeschätzt. Uns ist auch allen bewusst, dass das keineswegs selbstverständlich ist.

Wir richten uns mittlerweile zunehmend auf einen internationalen Kundenkreis aus. Auch unser Netzwerk erweitert sich stetig um viele Nationalitäten und Kulturen. So hat uns zum Beispiel *Maria Mikolics aus West-Australien* in der Nähe von Perth mit Bildmaterial für unsere Entspannungs-DVD unterstützt.



Dieser Kontakt ist durch meinen Australienaufenthalt 2002 entstanden und hält bis heute an, mittlerweile eben auch für unsere **Feel Good - Methode**. Mich bereichern Begegnungen mit Menschen ungemein und ich schätze es sehr, die gegenseitigen Lebensgeschichten zu teilen, und mit auf meinen eigenen Weg zu nehmen... ☺ Es liegt mir wirklich am Herzen, Anleitungen, Tipps und Anregungen zu geben, wie jeder für sich jeden Tag mehr **Wohlfühlmomente** in den Alltag integrieren kann. All diese kleinen Geschichten sind Teil davon.

Als Trainerin und Beraterin im Coaching Netzwerk der Zeitschrift EMOTION war ich 2011 unter den Top 5 der EMOTION.Initiative „Frauen für die Zukunft“, u.a. unter der Schirmherrschaft von Sabine Christiansen. Dort durfte ich meine Arbeit und Projekte vorstellen und habe schon *im Kleinen* die Bestätigung erhalten, dass dieser Weg richtig ist. Also, auf geht's, auf das eigene Herz hören, nicht beirren lassen – auch wenn der Weg dabei manchmal sehr steinig sein kann...

Um es abschließend noch einmal mit den Worten von Steve Jobs zu sagen: **„Bleiben Sie hungrig, bleiben Sie verrückt!“** Nutze Deine Zeit! Verschaffe Dir durch kleine Schritte mehr und mehr Lebensqualität im Alltag. Ich wünsche Dir von Herzen eine gute Zeit, Deinen eigenen Platz an der Sonne, mit ganz vielen schönen Augenblicken und zahlreichen persönlichen **Feel Good – Momenten...**



Herzlichst, Deine *Christin Prizelius*



Dieser Platz an der Sonne ist FÜR DICH reserviert:

„Do more of what makes you happy... and FEEL GOOD!“



Seite 47