

# WORKSHOP 2

## Gelassenheit mal anders

Peter Murawski

Lebenssinn e.V.

Detlef Haikalis

SCARABÄUS Hoher Fläming e.V.

# GELASSENHEIT MAL ANDERS

## Auswege aus der emotionalen Falle



# Ärger, Stress, Angst, Schmerz.

- Natürliche Empfindungen
- Wird subjektiv empfunden
- Wird unterschiedlich begegnet
- Verursacht unterschiedliche Reaktionen

# Bewertungen I

## Polarisierung

- gut – böse
- Richtig – falsch
- Gut – schlecht
- Schuld – nicht schuld
- Ich schuld – du schuld

# Bewertungen II

Vergleiche:

- Genauso wie
- Größer
- Besser
- Schlechter
- (....)

# Bewertungen III

Bezeichnungen: dumm, streng, schwierig, faul, böswillig, ...

Alles womit man das Verhalten einer Person bezeichnet

Problem: Verhalten wird mit der Persönlichkeit gleichgesetzt



Angst macht:

Wut

Ohnmacht

Kontrollverlust

Sich herabgesetzt fühlen

(...)

# Irrtum zwischen Realität und Erwartung

Kontostand:	Soll	Haben
Situation	Er sollte sich (...) verhalten  Ich erwarte, dass (...)	Er verhält sich (...)  Realität



# Erwartungen

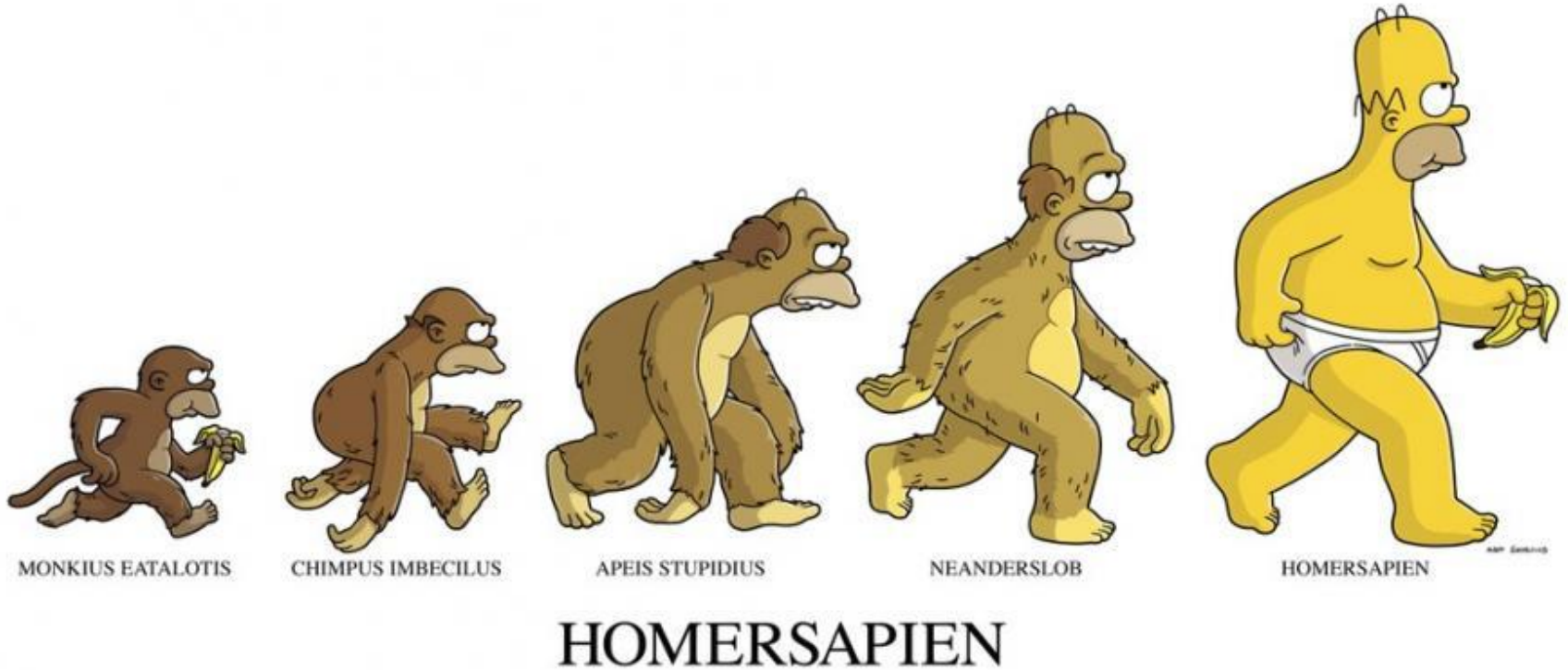
- Wir erwarten etwas von anderen oder einer Situation.
- Tritt dies nicht ein, kann eine Stresssituation entstehen.
- Erwartungen geben meist nicht die Realität wieder.

# Soziale Werte und Normen

- Gerechtigkeit ist eine Illusion.
- Recht ist eine Illusion.
- Recht und Gerechtigkeit verlagern sich im Lauf der Geschichte.
- Moral und Werte beinhalten Erwartungen die wir damit verbinden.

# STRESS

## historisches



Stress ist ein Urinstinkt des Menschen und hat über Jahrmillionen die Arterhaltung mitgesichert.

Stress verfolgt das Ziel, Körper und Geist kurzfristig auf Höchstleistungen vorzubereiten.

Instinktverhalten bei Stress:

- Flucht
- Verteidigung
- Aggressionsverhalten als Signal
- Angriff
- Tarnung / Starre (sich totstellen)

# Stresserkennung

- Was verursacht gerade Stress in mir?
- Was macht mich unsicher oder unzufrieden?

- Stress mit anderen
  - Stress mit der Situation
  - Stress mit mir selbst
- 
- Die Situation könnte außer Kontrolle geraten.
  - Die Übersicht geht verloren.
  - Der Einfluss auf die Situation sinkt

# Reaktionen passieren meist unreflektiert und instinktiv.

- Muss ich reagieren?
- Brauche ich die Kontrolle?
- Muss ich die Situation steuern?



# Auswege aus der emotionalen Falle

- Es gibt nicht nur einen Weg.
- Es gibt nicht DIE Methode.
- Es gibt kein Wundermittel.

# Möglichkeiten

- Körperlicher Ausgleich
- Mentale Kraft- und Ruhepole bewusst nutzen
- Professionelle Hilfe (Therapien, Coachings)
- Was kann ich noch selbst tun?

Es gibt keine Entschuldigung dafür,  
nicht für sich zu sorgen.

# Pilgergebet

Gott gib mir die Gelassenheit Dinge  
hinzunehmen die ich nicht ändern kann,

den Mut Dinge zu ändern die ich ändern kann

und die Weisheit das eine vom anderen zu  
unterscheiden.

# Bewusstsein

- Sind meine aktuellen Gedanken oder Gefühle förderlich:
- für mich?
- Für Andere?
- Auf längere Sicht?

**Das Leben  
kann so scheisse sein...**

**(...Man muss sich nur Mühe geben.)**

# Bewusstseins – Erweiterung

## Schritte zur inneren Ruhe

1. Mache eine Strichliste, wie oft du täglich Stress hast.
2. Gib dem Stress eine Note von 1-10. 1 für wenig, 10 für viel Stress in dir.
3. Überlege dir, ob der Stress dir oder anderen etwas bringt oder zur Lösung des Problems beiträgt.
4. Lerne zu erkennen, dass der Anlass deiner Stresspunkte in deiner Verantwortung lag.
5. Der andere sagt oder tut etwas, das ist seine Sache. Du bist im Stress, das ist deine Sache.
6. Überprüfe deine Gedanken, ob du die Dinge bewertest.
7. Überprüfe, ob deine Erwartungen von der Realität abweichen.
8. Erkenne dass es nicht nötig ist, Macht, Kontrolle oder Übersicht über eine Situation, einen Menschen oder über irgend etwas zu haben.
9. Welches Gesetz besagt, dass ich sofort antworten oder handeln muss? Was passiert wenn ich es nicht mache?
10. Du kannst die Welt nicht verändern. Verändere dein Denken, dann verändert sich die Welt automatisch.

# Anti-Stress-Regeln

- Je weniger du erwartest, desto besser geht es dir.  
Je weniger du bewertest, desto besser geht es dir.
- Worte, die zu dir gesagt werden, sind nicht gut oder schlecht.
- Worte sind Worte. Nur du machst mehr daraus.
- Es kann dich niemand mit Worten verletzen. Du lässt es zu, dass du dich selbst verletzt.
- Du kannst ein Gefühl nicht kontrollieren, nur deine Gedanken und dein Verhalten.
- Kontrolliertes Verhalten hat seine Grenzen. Deswegen kontrolliere deine Gedanken auf ihren Nutzen für dich und andere.
- Nur du alleine bist verantwortlich für deine Gedanken, Gefühle, Aussagen und Handlungen. Egal wie die äußeren Umstände sind.
- Erkenne dass es zwei Feinde in deinem Leben gibt: recht haben zu wollen und das Schuldprinzip.
- Was du in Wut, Angst oder Frustration denkst, sagst oder tust, ist meist nicht förderlich für dich oder andere

# The Work nach Byron Katie

- Ist das wahr?
- Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
- Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Wer wärst du ohne den Gedanken?
- Mache die Umkehrung