Selbststärkung: Und täglich grüßt das Murmeltier!

Zu der Frage danach, wie sich ein **erfülltes Leben** führen und **persönliches „Glück“** fördern lässt, hat es in den vergangenen Jahren zahlreiche Veröffentlichungen gegeben. Teils wird die Bedeutung der Selbststeuerung dabei stark vereinfachend betont. Es ist nicht zu verkennen, dass wir über die Bedingungen in unserem Leben nicht immer entscheiden können und das individuelle Befinden von solch äußeren Einflüssen beeinflusst wird - wie auch kollektiv von der Corona-Pandemie. Dennoch greifen zentrale Aspekte der sogenannten positiven Psychologie, die wissenschaftlich belegt sind. Es macht einen Unterschied, welche **Bewertungen** Du zu **inneren** und **äußeren Faktoren** vornimmst, wie Du über sie **denkst** und nach welchen Prämissen Du dann **handelst**. Hier gibt es Gestaltungsspielräume, die Du nutzen kannst!

Die gegenwärtige Zeit ist dafür gemacht, inne zu halten und eine **bessere Selbstfürsorge** zu erlernen. In den folgenden **Übungen** sind mehrere hilfreiche Fragen für die Reflexion aufgeführt, die möglichst täglich einen kleinen Platz in Deinem Alltag finden sollten. Ihr Nutzen wird jeweils kurz erklärt und Du kannst schauen, worauf Du Dich konzentrieren möchtest. Wichtig ist auch hier wieder die Regelmäßigkeit: Nur wenn Du dran bleibst und über einen gewissen Zeitraum konstant den Fragen nachgehst, auch durch aktive Verhaltensänderungen, wirst Du nachhaltig davon profitieren. So grüßt Dich täglich das Murmeltier, doch nicht alles bleibt gleich!

Reflexion von Stärken und Fähigkeiten

Kennst Du Deine persönlichen Fähigkeiten und gelingt es Dir, sie in stressigen Alltags- und Belastungsmomenten einzusetzen?

Welche **vergangenen schwierigen Situationen** aus Deinem Leben erinnerst Du? Welche **Eigenschaften, Stärken und entsprechende Verhaltensweisen** haben Dir dabei geholfen, sie zu überwinden? Das können auch relativ „versteckte“ Merkmale sein, wie z.B. Beharrlichkeit oder Kooperation, die Dir selbst auf den ersten Blick vielleicht gar nicht aufgefallen sind. Schreibe sie hier einmal auf:

……
……
……

Überlege, ob Dir diese Stärken momentan auch weiterhelfen können, mit **gegenwärtigen Herausforderungen** umzugehen. Eventuell kannst Du Deine Fähigkeiten zielgerichteter und bewusster einsetzen, um Dich auszubalancieren. Notiere Dir anbei, in **welchen Situationen** Du das erproben kannst:

……
……
……

Fällt es Dir schwer, positive Eigenschaften an Dir wahrzunehmen? Dann kannst Du einmal darauf achten, wofür **Dein Umfeld** Dich lobt…z.B. Feedback von Freunden, Lehrkräften, Kolleginnen. Vielleicht fallen Dir auch überraschende Rückmeldungen von früher ein:

……
……
……

Wenn Du Dich demnächst wieder in einer Corona-typischen Anspannung oder in einem studienbezogenen Frustmoment erlebst, dann schaue einmal, ob Du da bewusst etwas einsetzen kannst und was sich dadurch verändert.

Deine positive Tagesbilanz: Was war heute richtig gut?

Die Dynamik des Studierens sieht es vor, **oft schon an morgen zu denken** und an all das, was noch zu tun ist. Weit weniger wird das **bereits Erreichte** wahrgenommen – auch, weil der Output, z.B. eines langen Leseprozesses nicht direkt greifbar ist. Hinzu kommt, dass Du im Studium nur vereinzelt und teils indirekt Resonanz erhältst, durch Rückmeldung von Lehrenden oder über Noten. Mitunter führt das dazu, sich selbst wenig zu begrenzen und vor dem Hintergrund hoher eigener Ansprüche in Stress zu geraten. Streiche das Grübeln über Ereignisse, die Dich weniger zufriedenstellen und werde besser darin, an die Dinge zu denken, die gut gelaufen sind und diese auszubauen. Genieße Deine Alltagserfolge bewusster, indem Du Dir abends folgende Fragen beantwortest:

Was war heute erfüllend, anspornend, erheiternd, erholsam, hilfreich,…positiv für mich?

……
……
……

Was tat mir so gut, dass es morgen direkt noch einmal geschehen könnte?

……
……
……

Was ist mir heute gut gelungen?

……
……
……

Ein Effekt dieser Übung: Dein Blick schärft sich für vermeintlich kleine positive Dinge, die am Tag passiert sind – z.B. ein Augenblick in der Sonne auf dem Balkon, angenehme Begegnungen oder die konzentrierte Leseeinheit eines schweren Studientextes, die Du absolviert hast. Achte darauf, wie Du solche positiven Momente häufiger in Deinen Alltag bringen und erweitern kannst. Sich dankbar und selbstwirksam zu fühlen führt dazu, mehr Ruhe und Fokussierung zu spüren – und somit Deine Psyche stärken. Insbesondere in stressigen Lebensphasen ist es wertvoll, persönliche Erholungsfaktoren zu identifizieren, um gezielt Kraft zu schöpfen und den Druck zu verringern.

Akzeptanz entwickeln

Wenn Dir ein Dir ein **Unglück** widerfährt, wie z.B. der Verlust nach einer Trennung, eine Erkrankung in der Familie oder auch dass Du eine wichtige Prüfung überraschend nicht bestanden hast, dann gilt es, eine **psychische Hürde** zu meistern: **Nämlich das Schicksal überhaupt anzunehmen.** Der Akzeptanzbegriff wird hierfür häufig verwendet und es gibt Übereinstimmung darüber, dass ein gewisses Maß an Akzeptanz erforderlich ist, um Krisen verarbeiten zu können. Dieser Schritt bedeutet nicht, sich mit emotionalem Ballast wohl zu fühlen oder Traurigkeit wegzudenken. Vielmehr geht es darum, sie als Tatsache zu anzuerkennen. Eine solche Akzeptanz lässt sich üben und hilft Dir sicherlich in dem einen oder anderen Corona-Blues-Moment.

Denke über eine Sache nach, die Dich im Moment stört und bei der Du spürst, dass Du sie so nicht hinnehmen kannst. Was genau empfindest Du als Zumutung?

……
……
……

Und nun stellst Du Dir die Frage: **Was würde ich wohl fühlen, und was würde ich tun, wenn ich ein Mensch wäre, der zur Akzeptanz fähig wäre?** Du begibst Dich also der probehalber in die Rolle einer Person, der es gelingt, das Unangenehme anzunehmen. **Was würde dieser Mensch tun, denken und fühlen?** Schreibe es ebenfalls auf:

……
……
……

Wenn Du das nächste Mal anfängst, innerlich zu fluchen, zu hadern oder auch zu grübeln, warum Du gerade diese Krise spürst, dann erinnere wieder diese Haltung, die zur Akzeptanz befähigt. Auf diese Weise trainierst Du unmerklich, die annehmende Perspektive einzunehmen. Vielleicht befördert es in Dir auch das Gefühl, dem Schicksal etwas entgegenzustellen. Als Gewinn ist ganz klar zu sehen: Wenn wir etwas akzeptieren können, dann können wir es auch loslassen. Das wiederum verändert die belastende Situation mitunter schon ein Stück weit und es wird oft möglich, mehr ins Handeln zu kommen und sich weniger ausgeliefert zu fühlen.

Literaturtipp: Widerstand zwecklos: Wie unser Leben leichter wird, wenn wir es annehmen, wie es ist (Andreas Knuf, 2019, Kösel Verlag)