

HAWK

Fakultät

Soziale Arbeit und Gesundheit

Hildesheim



35

Soziale Arbeit und Gesundheit im Gespräch

A collection of colorful icons: a white cloud with a purple heart inside, a green speech bubble with three dots, a blue document with horizontal lines, and a purple pencil. The background is dark purple with various geometric shapes like zig-zags and circles.

**WORKBOOK
STÄRKENORIENTIERTE
SELBSTENTWICKLUNG**

Ehlers, C., Leinweber, J., Duda, J. & Adam, J. (Hrsg.)



Vorwort

Liebe Studierende, liebe*r Leser*in,

wir freuen uns, dir das Workbook von „hands on*life“ und dem HAWK Stärkenlabor vorstellen zu dürfen. Das Workbook ist in Zusammenarbeit des Projekts „hands on“, gefördert von der Stiftung Innovation in der Hochschullehre, und des Stärkenlabors der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminde/Göttingen (HAWK) entstanden.

Das Workbook soll dich in deiner Persönlichkeitsentwicklung und professionellen Profilbildung unterstützen. Dazu nutzen wir Methoden der Stärkenarbeit, des Designing-Your-Life Ansatzes und des Zürcher Ressourcen Modells und haben diese für den Kontext Studium aufbereitet.

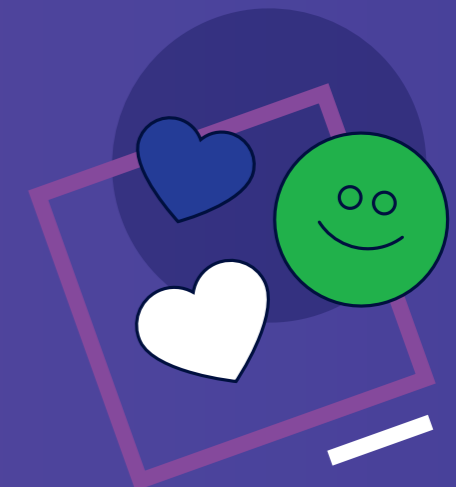
Konkret bedeutet dies, dass du dich mit Fragen beschäftigen wirst wie:

- Wie geht es mir gerade?
- Wie fühle ich mich in meinem Studium?
- Wer bin ich und was sind meine Stärken?
- Wie gestalte ich mir ein motivierendes Lebensmotto?
- Was sind meine Wünsche und Ziele für die Zukunft?

Dieses Workbook ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion. Ein Austausch mit Kommiliton*innen über die eigenen Ergebnisse kann hilfreich sein, um deine Ergebnisse im Gespräch gemeinsam zu reflektieren und neue Ideen zu sammeln.

Achtung! Dieses Workbook dient ausschließlich zu Reflexions- und Bildungszwecken und ersetzt keine professionelle psychologische Beratung. Bei gesundheitlichen/psychischen Problemen wende dich bitte an ausgebildete Fachkräfte. Unsere Inhalte stellen weder Diagnosen noch bieten sie therapeutische Behandlungen.

Viel Spaß wünscht dir
das Projektteam **hands on**



Hinweis: Dieses Workbook befindet sich in der Entwicklung.
Wir freuen uns über Anmerkungen und Feedback.

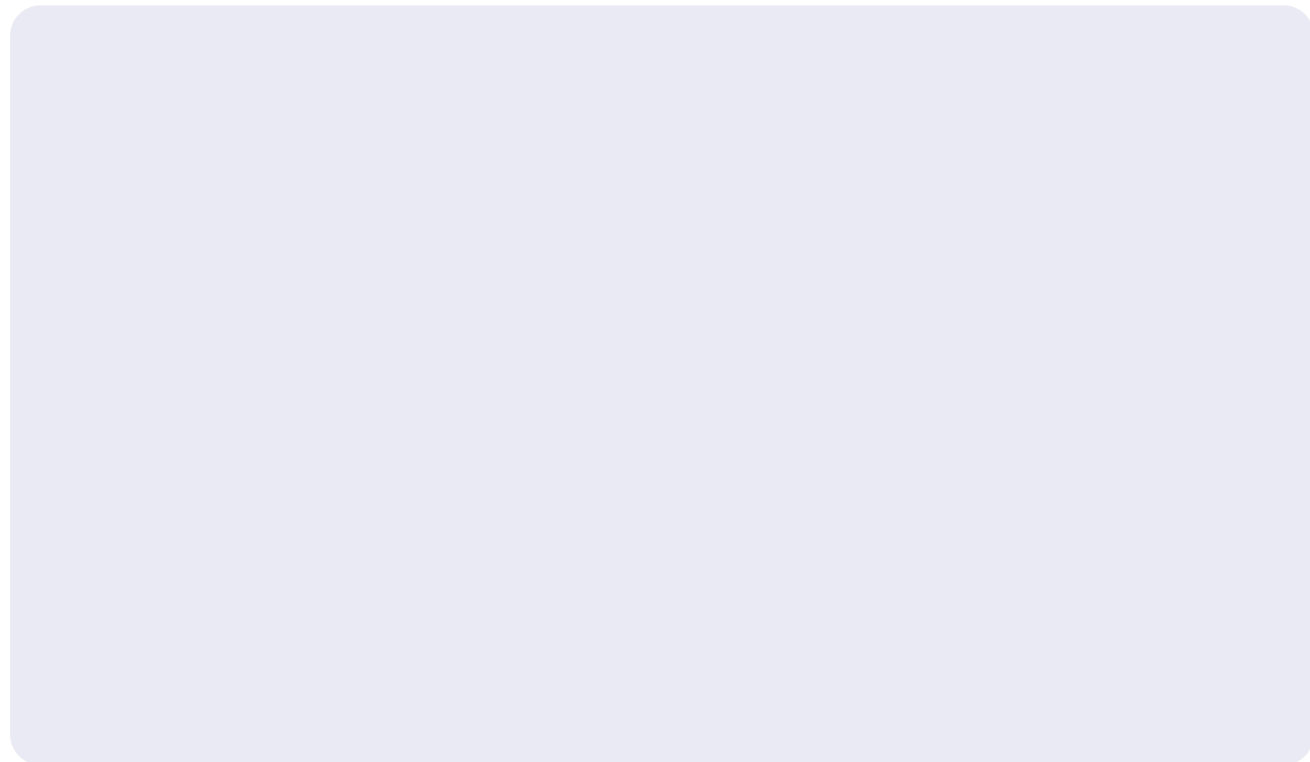
Inhaltsverzeichnis

04	Stärken-Schreibdenken
08	Stärkenparcours
14	Flow Reflexion
16	Meine Sicht auf die Dinge: Leben
18	Meine Sicht auf die Dinge: Arbeit
20	Meine Sicht auf die Dinge: Studium
22	Karte der sozialen Identität
24	Balance-Auswertung
25	Karte der Energie
26	Veränderungsmöglichkeiten der Balance und Energie
27	Lebenswege
30	Entscheidungsmatrix
31	Entwicklung deines Mottos
38	Erinnerungshilfen
39	Wenn-Dann-Pläne
40	Sammlung zur Zielerreichung
46	Abschluss-Reflexion
47	Was wir dir noch auf den Weg mitgeben möchten


**1. An welchem Ort fühlst du dich rundum wohl?
Mein Lieblingsort/ Sehnsuchtsort ist:**



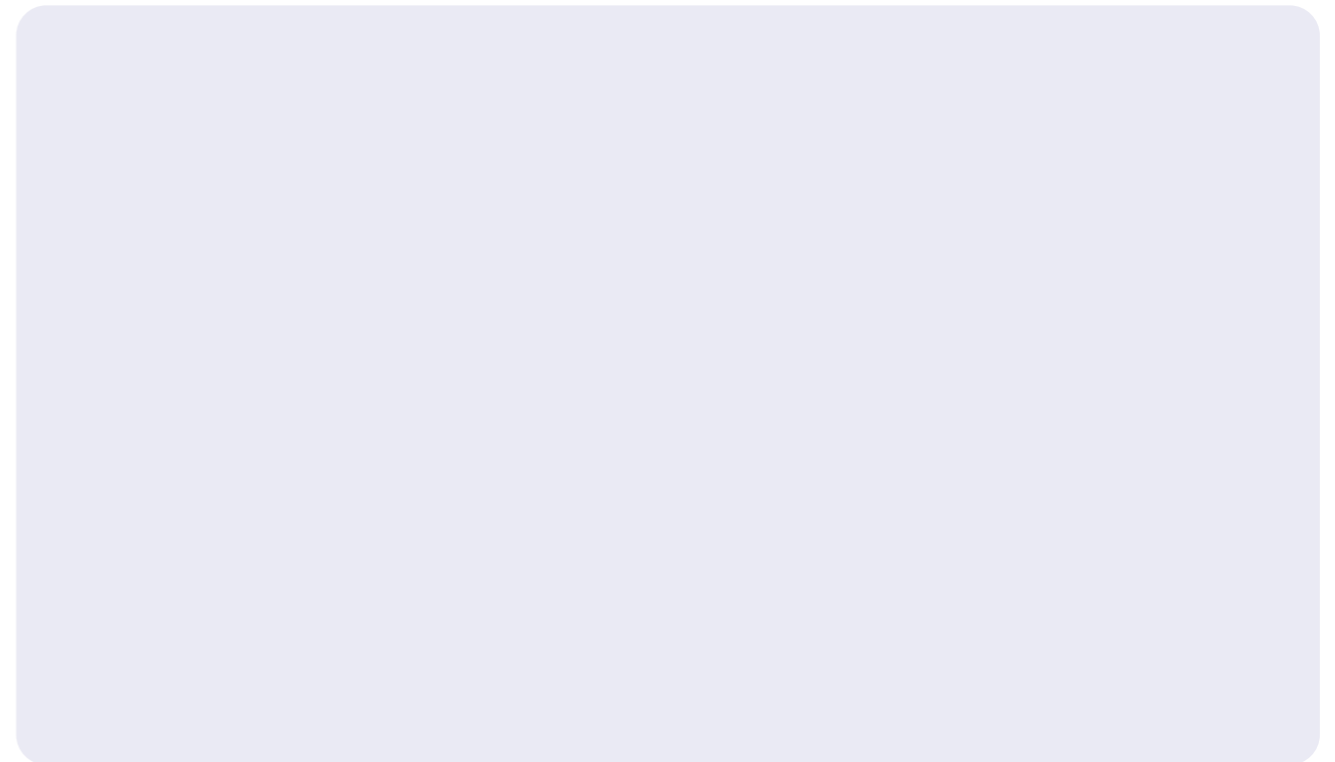
2. Was gefällt dir dort besonders?



3. An welche Reise, welche Ferien oder welchen Urlaub erinnerst dich besonders gern?



**4. Wie kam es zu dieser Reise? Wer war mit dabei?
Was hast du erlebt?**



5. Welche Menschen waren oder sind ein Vorbild für dich?

- a.
- b.
- c.

Was beeindruckt dich besonders an ihnen?

**6. Wer hat dir etwas Hilfreiches für dein Leben beigebracht?
Wer hat dich angespornt oder gefördert?**

7. Was erfüllt dich mit Stolz, wenn du auf dein bisheriges Leben zurückblickst?

8. Welche Hindernisse hast du überwunden?

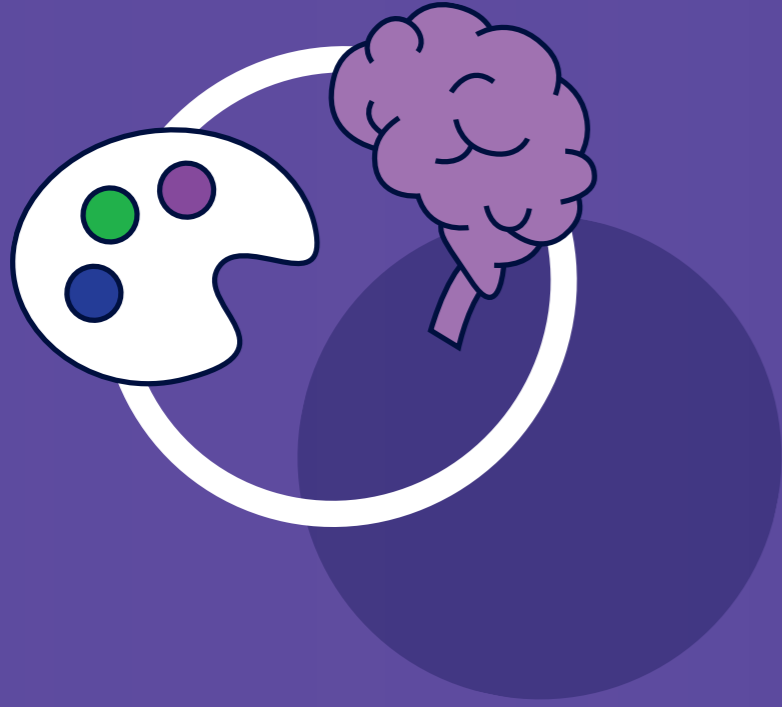
Liebe Studierende, liebe*r Leser*in,

Du möchtest deine Stärken entdecken oder besser kennenlernen?

Dazu empfehlen wir dir den Stärkenparcours des HAWK Stärkenlabors. Diesen findest du online unter <https://hawk.camp/apps/staerkenparcours/> als Workbook zum Herunterladen auf der Website des Stärkenlabors unter <https://www.hawk.de/de/hochschule/fakultaeten-und-standorte/fakultaet-soziale-arbeit-und-gesundheit/labore/staerkenlabor> oder als Präsenz-Workshop mit dem Team des Stärkenlabors vor Ort an deiner Fakultät.

Frage gerne nach den aktuellen Terminen unter der E-Mail-Adresse staerkenlabor.fs@hawk.de.

Wir freuen uns auf dich und deine Stärken!

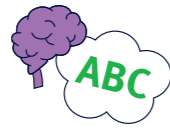


Charakterstärken & Werte

Weisheit	Mut	Humanität	Gerechtigkeit	Mäßigung	Transzendenz
Kreativität 	Tapferkeit/Zivilcourage 	Liebe 	Fairness 	Selbstregulation 	Sinn für schöne Dinge
Neugierde 	Beharrlichkeit 	Freundlichkeit 	Führungsstärke 	Sorgfalt 	Dankbarkeit
Lerneifer 	Authentizität, Ehrlichkeit 	Soziale Intelligenz 	Soziale Verantwortung 	Bescheidenheit 	Hoffnung
Urteilkraft 	Lebensfreude 			Vergebung 	Spiritualität
Weitblick/Weisheit 					Humor

Sprachliche Intelligenz

- Debattieren
- Lesen
- Gedichte und Poesie schreiben
- Erlernen von fremden Sprachen



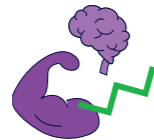
Logisch-mathematische Intelligenz

- Rechnen
- Lösungen finden
- Organisieren
- Verstehen von Formeln



Körperliche Intelligenz

- In Bewegung sein
- Sportlich sein
- Geschicklichkeit
- Spielen und Tanzen



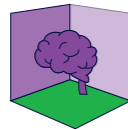
Musikalische Intelligenz

- Musizieren
- Singen und summen
- Musik hören
- Rhythmen erkennen



Räumliche Intelligenz

- Zeichnen und Basteln
- Genaues Vorstellungsvermögen
- Erkennen von Mustern und Formen
- Guter Orientierungssinn



Interpersonelle (soziale) Intelligenz

- Gut im Zuhören sein
- Tolerant sein
- Vermitteln können
- Übernehmen von Führungsaufgaben



Intrapersonelle (emotionale) Intelligenz

- Ruhe lieben
- Sich eine Meinung bilden können
- Hohe moralische Ansprüche haben
- Reflektieren von eigenen Gedanken



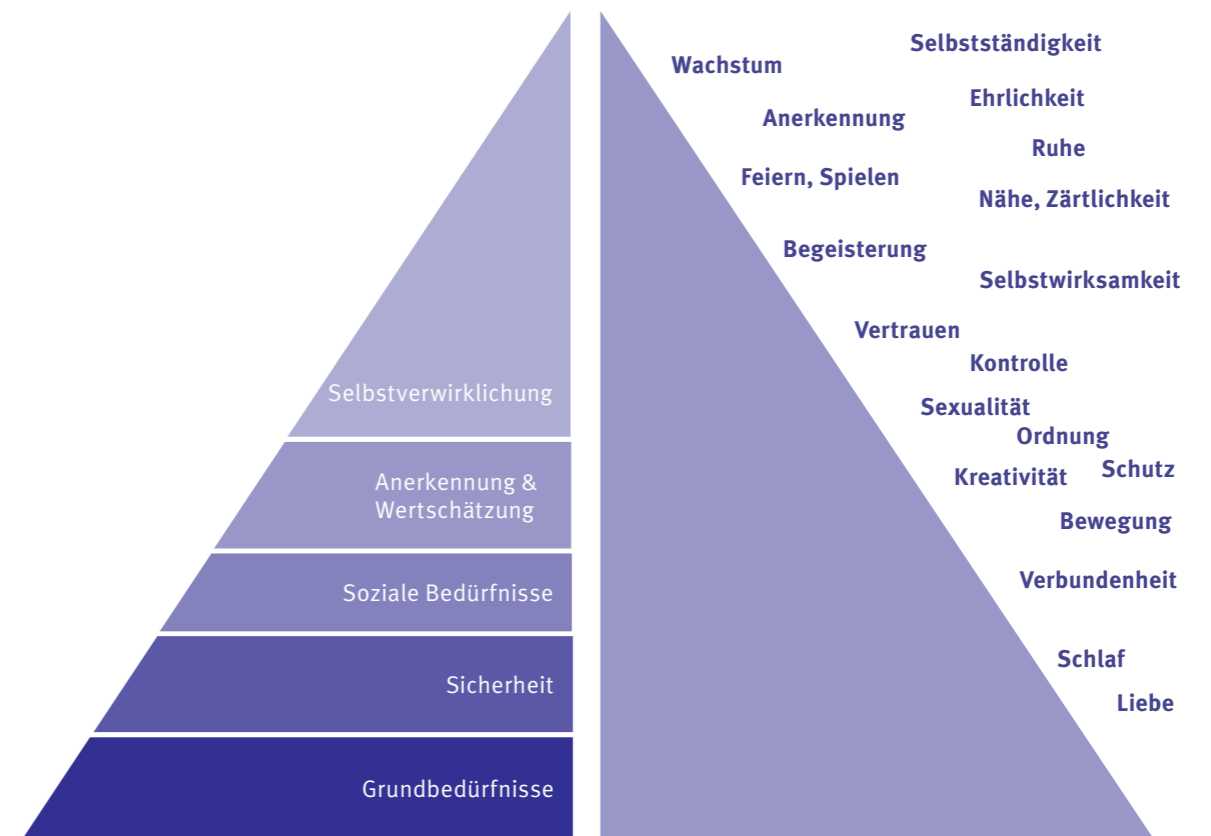
Naturkundliche Intelligenz

- Tiere pflegen und lieben
- Gerne im Freien sein
- Gärtnern
- Pflanzen



Spirituelle Intelligenz

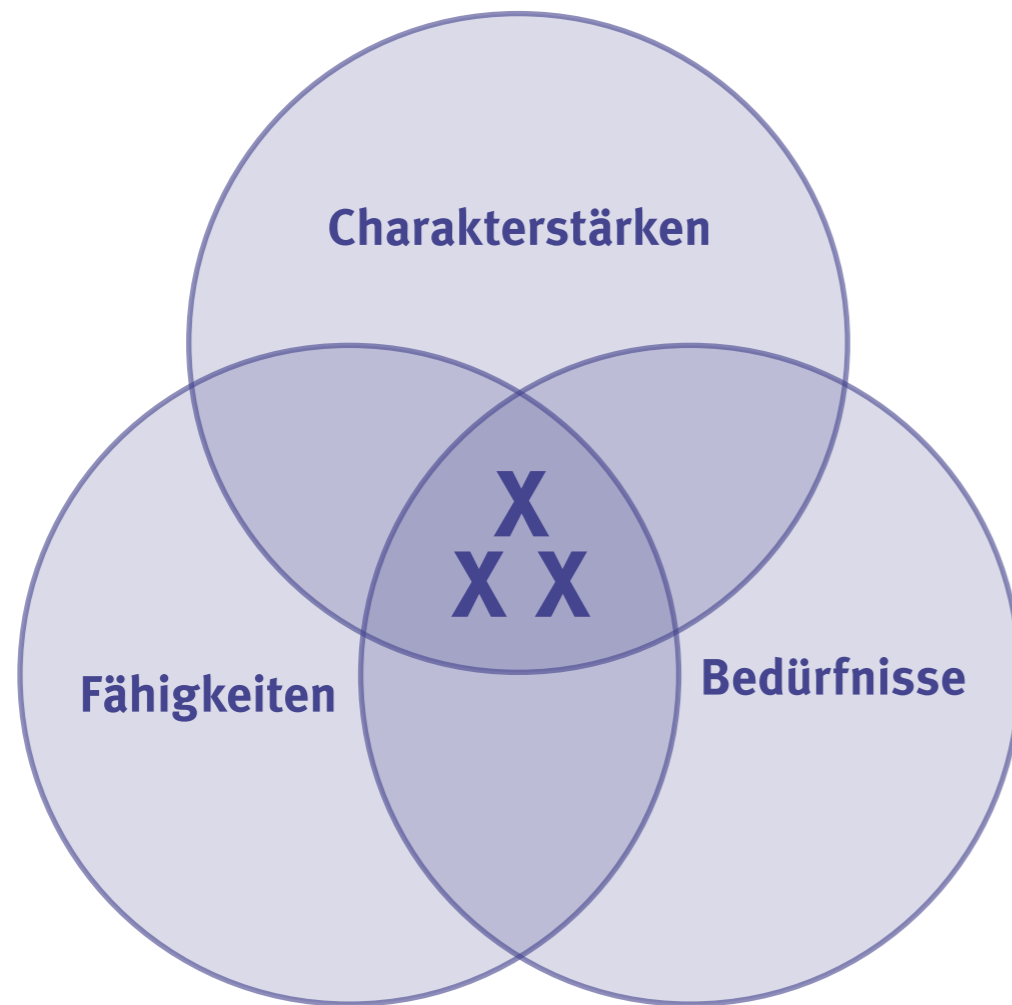
- Gerne meditieren
- Religion
- Mythologie
- Kulturelle Angebote nutzen



Signaturstärken:

Signaturstärken könnte man auch Lieblings- oder Hauptstärken nennen. Jeder Mensch besitzt einige Signaturstärken, die besonders bedeutsam sind. Hierzu zählen vor allem Charakterstärken und Fähigkeiten, die einer Person Energie geben. Das Wahrnehmen von Bedürfnisse ist für das Wohlbefinden wichtig. Das Zusammenspiel der Stärkenbereiche wird als Sweetspot bezeichnet.

Das Stärkenspektrum besteht aus den folgenden drei Bereichen:



Charakterstärken: Was leitet dein Denken und Handeln?

Fähigkeiten: Was kannst du gut und was gibt dir Energie?

Bedürfnisse: Was brauchst du, um dich seelisch und körperlich wohlfühlen?

Warst du schon mal im Flow?

Hintergrund

Überlege, wann du das letzte Mal so in einer Tätigkeit aufgegangen bist, dass du völlig das Gefühl von Zeit und Raum vergessen hast. Solltest du noch keine Flow-Erfahrung gemacht haben, sammle frühere Erlebnisse, die mit dem genussvollen Eintauchen in eine Aktivität vergleichbar sind oder bei denen die Beschäftigung mit einer Aktivität ein Gefühl großer Erfüllung hervorgerufen hat.

Flow-Definition

In seinem Werk "Flow: The Psychology of Optimal Experience" stellt Csíkszentmihályi die Theorie auf, dass Menschen am glücklichsten sind, wenn sie sich in einem Flow-Zustand befinden – einem Zustand des Einsseins mit der jeweiligen Tätigkeit und Situation. Die Idee des Flow ist ähnlich mit dem Gefühl, in der "Zone" oder im "Groove" zu sein. Der Flow-Zustand ist ein Zustand der intrinsischen Motivation, in dem die Person völlig in das eintaucht, was er*sie gerade tut. Er ist gekennzeichnet durch ein Gefühl von großer Freiheit, Freude, Erfüllung und Geschicklichkeit. Während des Flows werden zeitliche Belange (Zeit, Essen, Ego-Selbst usw.) normalerweise ignoriert.

Um einen Flow-Zustand zu erreichen, muss ein Gleichgewicht zwischen der Herausforderung der Aufgabe und dem Können des*der Ausführenden hergestellt werden. Wenn die Aufgabe zu leicht oder zu schwierig ist, kann kein Flow entstehen. Der Flow-Zustand setzt auch eine Art von fokussierter Aufmerksamkeit voraus, und in der Tat hat man festgestellt, dass Achtsamkeitsmeditation, Yoga und Kampfsportarten die Fähigkeit des Menschen zum Flow zu verbessern scheinen.

Kurz gesagt könnte man Flow als einen Zustand beschreiben, in dem Aufmerksamkeit, Motivation und die Situation aufeinandertreffen, was zu einer Art von produktiver Harmonie führt.



Erklärung der Übung

1. Erstelle eine Liste mit Flow-Momenten aus deiner Vergangenheit. Es spielt keine Rolle, was passiert ist oder wann diese Momente passiert sind. Frage dich einfach:

"Wann habe ich diesen Zustand erlebt?"

Es kann ein beliebiger Zeitpunkt im Leben sein, solange du dich daran erinnerst, dass du im Flow warst. Notiere alle Erfahrungen, die dir in den Sinn kommen.

2. Gehe deine Liste durch und stelle dir kurz vor, dass du die Erfahrungen erneut machst und wie du dich in diesen Momenten fühlst.
3. Wähle eine Erfahrung, die sich für dich energetisch und zugänglich anfühlt. Auch hier kann es sich um eine beliebige Erfahrung handeln, aber wenn du eine Erfahrung hast, die noch nicht so lange zurückliegt, und an die du dich noch ziemlich genau erinnern kannst, wird das helfen.
4. Rufe in deinem Geist diese Erfahrung vollständig ab - verbringe ein paar Minuten damit, dich wieder in sie hineinzusetzen. Schreibe dann eine detaillierte Beschreibung dessen, was passiert ist und wie es für dich war, als du mittendrin warst. Versuche zwischen 200 und 350 Wörter mit der Hand zu schreiben (3/4 – 1-1/2 Seite).

5. Lege das Geschriebene für mindestens 30-60 Minuten beiseite, nimm es dann wieder zur Hand und lies deine Aufzeichnungen erneut durch.
6. Achte darauf, ob dir beim erneuten Lesen deiner Beschreibung etwas Neues über die Erfahrung einfällt.
7. Füge abschließend eine kurze Tagebuchnotiz über die Reflexionsübung hinzu (z. B. wie war sie, hat sie Spaß gemacht oder nicht, Überraschungen, Erkenntnisse, usw).

Schreibe eine kurze Zusammenfassung deiner Weltanschauung (~250 Wörter).

Erklärung:

Denke über deine Weltanschauung und deine Ansichten nach. Besonders in Fragen von existenzieller Bedeutung entwickeln wir alle unsere Perspektiven auf der Grundlage unserer eigenen Werte und Erfahrungen. Unsere Perspektiven entwickeln sich oft mit der Zeit und mit neuen Erfahrungen - die Ansichten, die du jetzt hast, könnten sich also in der Zukunft ändern. Überlege, ob du deine Weltanschauung eher auf dich selbst beziehst oder ob sie mit den Erwartungen oder Bedürfnissen anderer begründet ist. Vielleicht hast du auch das Gefühl, es gäbe nur eine "richtige" Art und Weise, über diese Dinge zu denken, oder dass die eigenen Möglichkeiten begrenzt sind.

Es gibt viele Ansätze für Weltanschauungen und verschiedene Vorstellungen darüber, was sie beinhalten müssen. Im Folgenden sind einige Fragen aufgeführt, die klassischerweise in einer Weltanschauung behandelt werden. Welche Fragen für dich wichtig erscheinen, kannst du selbst entscheiden.

Das Wichtigste ist, dass du dich mit den Werten und Perspektiven auseinandersetzt, die die Basis für dein Leben bilden – die Ansichten, die die Basis deiner Weltanschauung ausmachen.

Was sind die Dinge, die für dich letztendlich von Bedeutung sind?

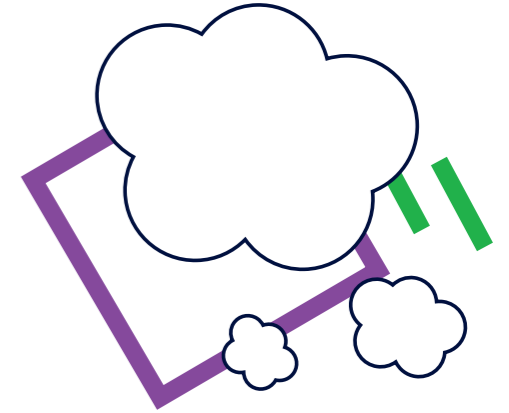
- Warum sind wir hier?
- Was ist der Sinn/Zweck des Lebens? Und des Todes?
- Welche Beziehung besteht zwischen dem Einzelnen und Anderen?
- Zwischen den Menschen, dem Leben und der Wirklichkeit?
- Was ist gut oder erstrebenswert?
- Was ist der Sinn der Zeit, der Ewigkeit?
- Gibt es eine höhere Macht, eine Transzendenz, einen Gott, Götter oder eine Göttlichkeit, und wenn ja, welcher Art und mit welcher Bedeutung für dein Leben?
- Was ist mit Freude, Leid, Gerechtigkeit, Ungerechtigkeit, Liebe, Frieden, Streit, Gut und Böse?

*Vielleicht
möchtest du als
Anregung über die
folgenden Fragen
nachdenken
und nein - natürlich
nicht umfassend*

Ein paar Worte zur Vertraulichkeit:

Diese Erfahrung beinhaltet, dass du dich mit deinen Kommiliton*innen über sehr persönliche und wichtige Themen austauschst. Wir setzen uns mit wichtigen Fragen des Lebens auseinander, um den Prozess nach der Suche eines glücklichen und authentischen Lebens zu unterstützen. Wir tun dies in dem Bewusstsein, dass diese Fragen sehr persönlich und von großer Bedeutung sind - und dass unsere Antworten und Positionen sehr unterschiedlich sein können. Alle Ansichten sind willkommen. Wir werden alle Standpunkte respektieren, achten und uns bemühen, allen dabei zu helfen, ihren eigenen Erkenntnissen in diesen Fragen näher zu kommen und neue Einsichten zu erhalten. Wir behandeln deine Weltanschauung vertraulich und hoffen, dass du dich frei fühlst, deine Gedanken zu teilen, um den größtmöglichen Nutzen aus der Erfahrung zu ziehen.

Notiere hier eine Zusammenfassung deiner Weltanschauung:



Schreibe deine Sicht des Arbeitslebens auf (~250 Wörter).

Erklärung:

Wenn du über deine Arbeits-Ansichten nachdenkst, solltest du dir überlegen, wie sich diese entwickelt haben? Denn wir alle entwickeln unsere Sichtweise aufgrund verschiedener Faktoren in unserem Leben: Uns beeinflusst, von wem wir umgeben sind, wie wir aufgewachsen sind, in welcher Zeit wir leben und wie wir uns in all dem auf einzigartige Weise befinden. Wie bei der Weltanschauung solltest du überlegen, ob die Ansichten aus dir selber heraus entstanden sind, ob es für dich nur einen „richtigen“ Weg oder mehrere gibt und welchen Erwartungen du mit deiner Ansicht nachkommst. Die Sicht auf das Arbeitsleben befasst sich mit den kritischen Fragen, die damit zusammenhängen, was Arbeit ist und was sie für dich bedeutet. Es ist nicht nur eine Auflistung dessen, was du von dir oder von der Arbeit möchtest, sondern eine Aussage über deine Sichtweise und Philosophie der Arbeit.

Eine Arbeitsphilosophie kann Fragen wie die folgenden behandeln:

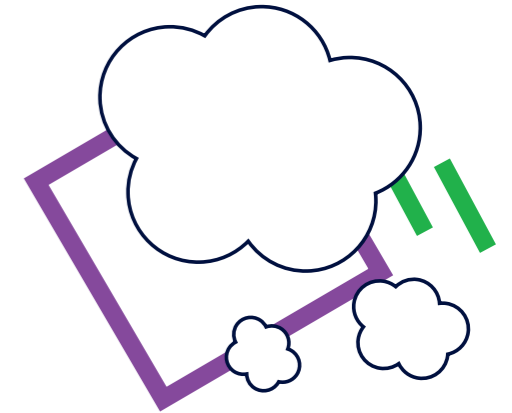
- Warum arbeiten?
- Wozu ist Arbeit gut?
- Was bedeutet Arbeit?
- In welcher Beziehung steht Arbeit zum Individuum, zu Anderen und zur Gesellschaft?
- Was macht gute oder lohnende Arbeit aus? Und was ist wirkungsvolle Arbeit?
- Was hat Geld mit Arbeit zu tun?
- Was haben Erfahrung, Wachstum, Erfüllung mit Arbeit zu tun?
- Was haben Familie und Gemeinschaft mit Arbeit zu tun?

Die Idee einer Arbeitsübersicht mag für viele neu sein. Ziel ist es, eine Arbeitsphilosophie zu entwickeln – wozu sie da ist und was sie dir persönlich bedeutet. **Es ist im Wesentlichen dein Arbeitsmanifest.**

Ein paar Worte zur Vertraulichkeit:

Wenn wir den Begriff "Arbeit" verwenden, meinen wir die weiteste Definition - nicht nur das, was du tust, um Geld zu verdienen oder um "einen Job" zu haben. Arbeit ist dein aktives Engagement für deine Gemeinschaft und die Welt und kann weit über eine enge Definition von Job oder Arbeit oder sogar Karriere hinausgehen. Es kann sich auch um unbezahlte Arbeit, Pflege und ehrenamtliche Tätigkeit handeln. Arbeit ist für die meisten Menschen das größte Einzelteil ihres Lebens: Im Laufe des Lebens nimmt sie mehr Aufmerksamkeit und Energie in Anspruch als jede andere Einzelkategorie.

Notiere hier deine Sicht auf das Arbeitsleben:



Schreibe deine Sicht über dein Studium auf (~250 Wörter).

Erklärung:

Der Colleagueview soll dich anregen philosophische Fragen über den Grund deines Studiums zu reflektieren.

In diesem Colleagueview geht es darum, über dein Studium und deine persönliche Sichtweise nachzudenken. Wir laden dazu ein, philosophische Fragen zu erkunden, die sich speziell auf dein Studium beziehen. Überlege, warum du hier an der Hochschule bist und welchen Sinn und Zweck dein Studium für dich hat.

Beschreibe deine Weltanschauung in Bezug auf dein Studium. Denke darüber nach, wie deine Ansichten und Überzeugungen dein Studium beeinflussen und wie dein Studium deine Perspektiven formt. Es ist wichtig, dass du deine eigenen Werte und Erfahrungen berücksichtigst und wie diese deine Sicht auf das Studium prägen.

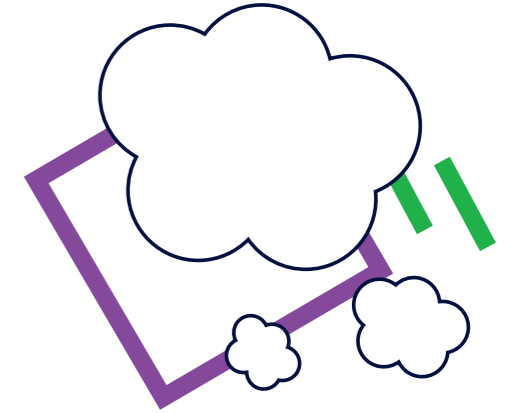
Hier sind einige Fragen, die dir dabei helfen sollen, deine Ansichten in Bezug auf dein Studium zu erforschen. Du kannst die Fragen auswählen, die für dich am relevantesten und interessantesten sind:

- Warum studieren?
- Was bedeutet Studieren?
- Welchen Sinn und Zweck hat dein Studium für dich?
- Warum hast du dich für dieses Studium entschieden?
- Welche Bedeutung hat das Studium für deine persönliche Entwicklung und dein Wachstum?
- In welcher Beziehung steht dein Studium zu deinem individuellen Lebensweg und deinen Zielen?
- Was sind deine Vorstellungen von einem erfolgreichen Studium und wie beeinflussen sie deine Handlungen?
- Wie siehst du die Verbindung zwischen deinem Studium und der Gesellschaft?
- Welche Verbindung hat das Studium mit Arbeit, Erfolg, Geld?

Ein paar Worte zur Vertraulichkeit:

Auch beim Colleagueview möchten wir nochmal betonen, dass dieser vertraulich ist und dass deine persönlichen Ansichten und Erfahrungen respektiert werden. Fühle dich frei, deine Gedanken und Perspektiven zu teilen, um das Beste aus dieser Erfahrung zu machen. Es geht darum, deine individuelle Sichtweise auf dein Studium zu erkunden. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, sondern es geht darum, dich selbst besser zu verstehen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Wir sind gespannt, deine Perspektiven zu hören und dir dabei zu helfen, einen tieferen Einblick in dein Studium zu gewinnen.

Notiere hier deine Sicht über dein Studium:



Die Karte der sozialen Identität ist ein Instrument zur empathischen Selbstwahrnehmung. Sie hilft dir dabei, über deine verschiedenen sozialen Identitäten nachzudenken – sowohl über die, die du dir selber zuschreibst, als auch die, die dir andere zuschreiben. Mit Hilfe der Karte der sozialen Identität kannst du ein Bewusstsein entwickeln, welche Identitäten dich in deiner Lebensgestaltung beeinflussen.

Hinweise:

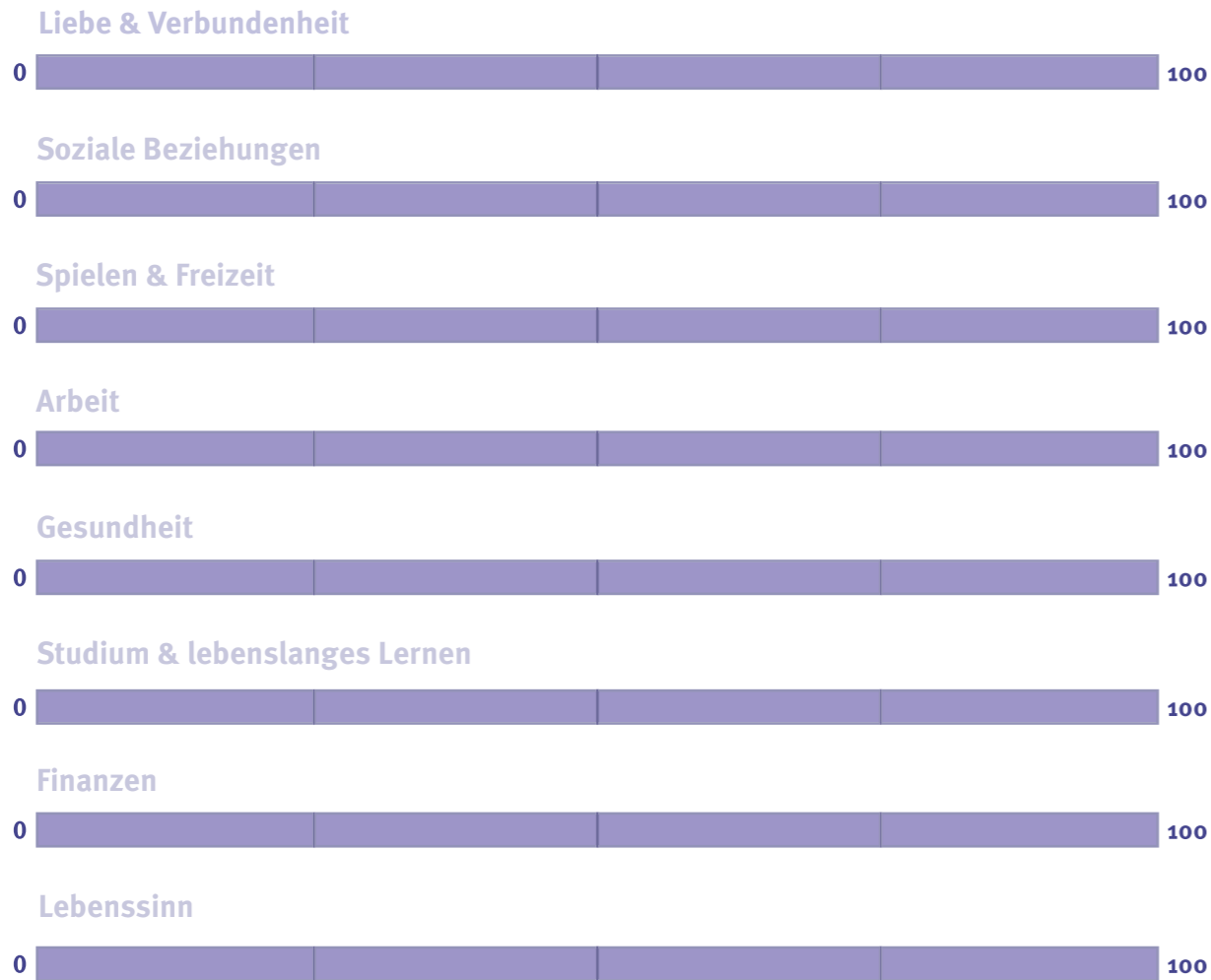
- Du alleine entscheidest, welche Inhalte du teilen möchtest. Das Arbeitsblatt ist nur für dich.
- Manche sozialen Identitäten können mit negativen Gefühlen oder Erfahrungen behaftet sein. Du entscheidest, ob und wie tief du dich mit der Reflexion dieser beschäftigst.
- Die linke Spalte enthält Kategorien, die auf dich zutreffen können oder auch nicht. Konzentriere dich auf die Kategorien, die für dich relevant erscheinen.
- Du selber entscheidest, wie du eine soziale Identität definierst und ob du noch weitere Kategorien hinzufügen möchtest.
- Neben den Kategorien der sozialen Identitäten befindet sich eine Spalte mit der Bezeichnung ‚Zugehörigkeit‘, in die du deine persönliche Beschreibung für die jeweiligen Kategorien einfügen kannst (z.B. Nationalität/Staatsbürgerschaft: „Niederlande“). Wie du die Kategorien beschreibst, bleibt dir überlassen.
- Die oberste Zeile enthält Anregungen zum Nachdenken in Form von Aussagen. Nachdem du die Zugehörigkeiten ausgefüllt hast, kannst du jede Kategorie nacheinander durchgehen. Trage eine Zahl von 1 bis 5 ein, inwieweit die Aussage auf die Kategorie zutrifft:
nie (1), selten (2), gelegentlich (3), oft (4), immer (5).
- In der letzten Spalte hast du Platz für Notizen, um mögliche Fragen oder Erkenntnisse festzuhalten.

Notizen:

Die Karte deiner Sozialen Identität

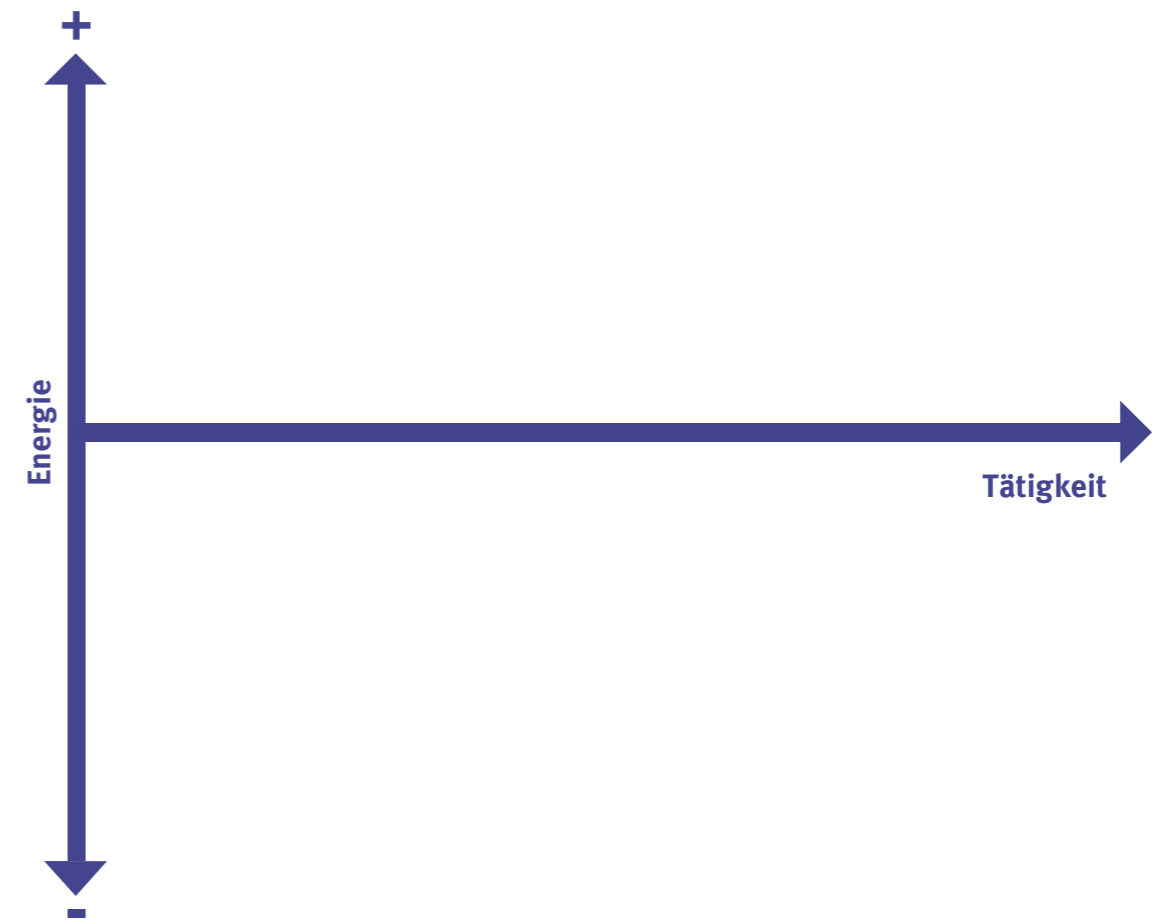
Soziale Identität	Zugehörigkeit zur sozialen Identität	Ich bin mir dessen bewusst	Ich fühle mich damit wohl	Beeinflusst meine Selbstwahrnehmung	Beeinflusst meine Sichtweise und Werte in Bezug auf Arbeit	Beeinflusst meine Sichtweise und Werte in Bezug auf das Leben	Eigene Anmerkung
Akademische Fachrichtung							
Ethnie (Menschengruppe/ Kulturkreis)							
Geschlecht							
Nationalität/ Staatsbürgerschaft							
Politische Orientierung							
Religion/Spiritualität							
Sexuelle Orientierung							
Körpertyp							
Beeinträchtigung (z.B. körperlich oder psychisch)							
Sozioökonomischer Status							
Eigene Kategorie:							
Eigene Kategorie:							
Eigene Kategorie:							

- 1. Markiere in jedem Bereich deines Lebens, wie weit dieser gerade erfüllt ist.
- 2. Notiere, was du wahrnimmst.



Ich nehme wahr:

- 1. Fülle die Karte mit energiegebenden oder energieziehenden regelmäßigen Tätigkeiten in einer typischen Woche, indem du Säulen im (+) und/oder (-) Bereich einzeichnest.
- 2. Notiere: Was fällt dir auf? Wie kannst du dich mehr ins Gleichgewicht bringen?



Ich nehme wahr:

Was könntest du verändern, um wieder in Balance zu kommen?

Hier sind einige Anregungen, wie du deine Balance und Energie verändern kannst.

1. Neue Prioritäten setzen

Ändere die Gewichtung, Bedeutung oder den Umfang bestimmter Aspekte oder Aktivitäten deines Lebens.

2. Aktivitäten re-sequenzieren

Ändere, wann und/ oder oder wie lange du bestimmte Aktivitäten ausführst.

3. Reframing

Ändere dein Mindset. Betrachte die Situation oder Aktivität aus einer anderen Perspektive.

4. 2-für-1-Aktivitäten

Überlege, welche Aktivitäten dir mehr als einen Nutzen bringen oder welche Aktivitäten du miteinander verbinden kannst.

5. Kompromiss und Aufschub

Wenn sich deine Lebensumstände ändern und du mehr Zeit und Energie in einen Teil deines Lebens investieren musst oder möchtest, lege ein neues Gleichgewicht und Energielevel fest und kommuniziere dies mit Familie und Freund*innen.

6. Time Box

Plane Start- und Endzeiten für jede Aktivität ein, und zwar nur solche Zeitintervalle, die du bereit bist, für die jeweilige Aktivität auch aufzuwenden.

7. Ortswechsel

Deine Umgebung kann deine Erfahrung beeinflussen. Überlege also, wie Orte auf dich wirken.

8. Ändere Menschen oder Tools

Deine Begleiter*innen und Werkzeuge für die Aufgabe können deine Aktivität verändern.

Aufgabe

Schau dir deine Balance-Auswertung und deine Karte der Energie an. Notiere dir ein bis zwei Veränderungsmöglichkeiten, die du in dieser Woche ausprobieren kannst, um deine Balance und Energie wieder mehr ins Gleichgewicht zu bringen.

Hier kannst du deine möglichen Lebenswege und Ziele kennenlernen, erforschen und visualisieren.

Visualisiere oder notiere dazu drei verschiedene Fünf-Jahres-Visionen von deinem Leben beginnend in diesem Moment. Es sollte sich um drei unterschiedliche Leben handeln, die sich so weit wie möglich voneinander unterscheiden. Eine Möglichkeit die Lebenswege auszufüllen könnte folgende sein:

Lebensweg 1:

Die Geschichte, die du momentan (deinen Kommiliton*innen, Freundin*innen, Kolleg*innen oder Familie) erzählst.

Lebensweg 2:

Dein Plan B, ergo das Leben, das du führen würdest, wenn Lebensweg 1 nicht mehr in Frage kommt oder möglich ist.

Lebensweg 3:

Die wilde Idee. Hier werden deine Bedürfnisse garantiert erfüllt - ohne Einschränkungen. Geld spielt hier keine Rolle.

Anregungen:

Beachte, dass du persönliche und berufliche Meilensteine möglichst jährlich eintragen solltest.

Wähle für jeden Lebensweg eine Überschrift, welche die wesentlichen Inhalte bzw. Meilensteine umschreibt.

Mit den Tankanzeigen auf Seite 29 kannst du deine Lebenswege reflektieren:

Hast du ausreichend Ressourcen zur Verfügung, um den Lebensweg zu verfolgen und dir die Meilensteine zu ermöglichen?

Bist du zuversichtlich im Verlauf des Lebenswegs Ressourcen zu generieren, um die Meilensteine zu erreichen?

Gefällt dir die Vorstellung des Lebenswegs? Erzeugt der Lebensweg ein positives Gefühl in dir?

Bist du zuversichtlich, dir den Lebensweg erfüllen zu können?

Hast du Selbstvertrauen in dich und Vertrauen in diesen Lebensweg?

Erscheint dir die Erfüllung des Lebenswegs realistisch?

Notizen

Gib deinem Lebensweg einen Titel:

1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr	4. Jahr	5. Jahr

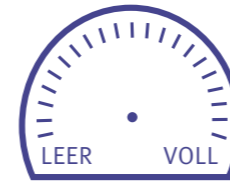
Gib deinem Lebensweg einen Titel:

1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr	4. Jahr	5. Jahr

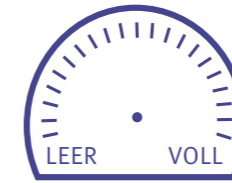
Gib deinem Lebensweg einen Titel:

1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr	4. Jahr	5. Jahr

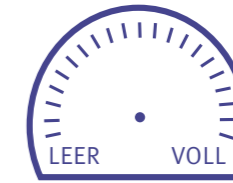
Titel des Lebensweges:



Ich habe Ressourcen für diesen Lebensweg (z.B. Energie, Zeit).



Dieser Lebensweg gefällt mir.

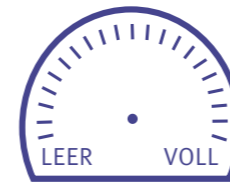


Ich bin zuversichtlich mir den Lebensweg erfüllen zu können.

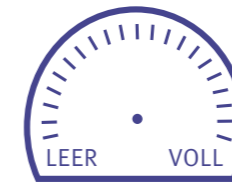


Dieser Lebensweg erscheint mir realistisch.

Titel des Lebensweges:



Ich habe Ressourcen für diesen Lebensweg (z.B. Energie, Zeit).



Dieser Lebensweg gefällt mir.



Ich bin zuversichtlich mir den Lebensweg erfüllen zu können.



Dieser Lebensweg erscheint mir realistisch.

Titel des Lebensweges:



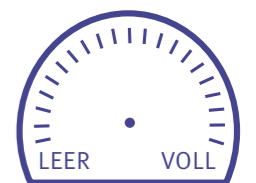
Ich habe Ressourcen für diesen Lebensweg (z.B. Energie, Zeit).



Dieser Lebensweg gefällt mir.



Ich bin zuversichtlich mir den Lebensweg erfüllen zu können.



Dieser Lebensweg erscheint mir realistisch.

1. Schreibe deine Möglichkeiten auf.
2. Benenne deine Ziele (Entscheidungskriterien).
3. Fülle die Tabelle mit dem visuellen Indikator, wie weit dein Ziel in der Möglichkeit erreicht wäre.

● = Erfüllt das Ziel vollständig ◐ = Erfüllt das Ziel teilweise ○ = Erfüllt das Ziel nicht

4. Notiere dir:

- Ist eine Möglichkeit klar am gewinnen oder verlieren?
- Wo sind die Möglichkeiten gleichwertig, so dass das Ziel die Entscheidung nicht beeinflusst?
- Welche weiteren Erkenntnisse über die Entscheidung zeigt dir die Matrix?

Ziele	Möglichkeit 1:	Möglichkeit 2:	Möglichkeit 3:

Erklärung:

Auf den folgenden Seiten wirst du dich mit deinem persönlichen Motto auseinandersetzen. Das ist ein Schritt in einem Prozess, der darauf abzielt, Verstand und Intuition – deine Verstands- und Gefühlswelt – in Einklang zu bringen. Im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) geht es darum, eine neue innere Einstellung zu finden, die beide Systeme vereint und die du als sinnvoll und positiv empfindest.

Ein Motto ist mehr als nur ein Leitgedanke; es ist ein Gefühl, das du in Zukunft unbewusst generieren möchtest. Es kann dir als Nordstern dienen, der dir Orientierung gibt, indem es eine bestimmte Einstellung oder Haltung beschreibt, wie z.B. "Ich gehe stressfrei mit Herausforderungen um" oder "Ich bleibe gelassen während der Prüfungsphase". Die Methode hilft dir dabei, deine bisherige Einstellung zu einem bestimmten Thema – wie zum Beispiel dem Umgang mit Stress – positiv zu verändern.

Um diesen Prozess zu unterstützen, sind somatische Marker wichtig – körperliche Signale, die dir helfen können, in jedem Moment die richtige Entscheidung zu treffen. Indem du auf diese Signale achtest, kannst du besser spüren, welche Einstellungen wirklich zu dir passen.

Um dir den Prozess der Einstellungsänderung zu veranschaulichen, findest du hier einige Beispiele:

- Von der Einstellung "Ich muss immer perfekt sein" zu "Ich lerne aus jedem Fehler".
- Von "Stress ist mein Feind" zu "Ich nutze Stress, um motiviert zu handeln".

Also los, lass uns gemeinsam an deiner gewünschten Lebenseinstellung arbeiten!

Dieses Thema möchte ich in die folgende Übung mitnehmen und daran arbeiten:

.....

Auf den Seiten 32 bis 37 wirst du Übungen finden, um dein Motto zu generieren. Wenn du das Workbook im Rahmen einer Lehrveranstaltung oder eines Workshops durchläufst, benötigst du Bildkarten und Unterstützung von einer Gruppe.

Keine Sorge, du wirst in jedem Schritt angeleitet.

Wir empfehlen dir, diese Übungen in einer Lehrveranstaltung oder in einem Workshop des Stärkenlabors oder Zentrums für professionelle Profilbildung zu durchlaufen. Für aktuelle Termine schreib uns gerne eine E-Mail.

Wenn du das Workbook alleine machst und neugierig bist, empfehlen wir dir beim ZRM-Onlinetool unter www.zrm.ch/zrm-online-tool-deutsch vorbei zu schauen.

Hier sammelt deine Gruppe ausschließlich positive Ideen zu deinem Bild. Du hörst bei der Ideensammlung erstmal nur zu. Was fällt den Anderen zu deinem Bild ein? Inhalte, Umgebung, Formales, Stimmung ...



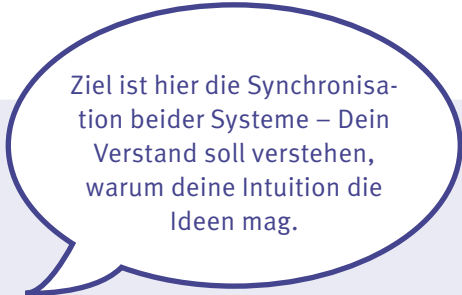
Nun sammelst du deine eigenen Ideen zum Bild. Was fällt dir zu deinem Bild ein? Welche Ideen fehlen bisher in der Ideensammlung deiner Gruppe? Inhalte, Umgebung, Formales, Stimmung ...



Aufgabe:

1. Nutze deine Intuition: Kennzeichne alle Ideen aus dem Ideenkorb deiner Gruppe und deiner eigenen Ideen, die dir intuitiv am besten gefallen und in dir ein starkes, gutes Gefühl auslösen.
2. Übertrage die Lieblingsideen aus deiner Gruppe in den unten stehenden Kasten und ergänze sie, falls dir noch etwas fehlt, mit deinen eigenen Ideen zum Bild.
3. Nutze deinen Verstand: Hast du eine Idee, warum dein Verstand gerade diese Ideen als besonders positiv bewertet?

Ideen



Ziel ist hier die Synchronisation beider Systeme – Dein Verstand soll verstehen, warum deine Intuition die Ideen mag.

Schaue dir nun nochmal dein Thema von Seite 31 an, das du mit in die Übung genommen hast. Wie kannst du ein Motto formulieren, das eine Einstellungsänderung zu dem Thema zeigt.

Notiere hier deine Ideen für ein persönliches Motto.

Bei einem Motto werden der Verstand und die Intuition angesprochen. Es handelt sich um situationsübergreifende Haltungsziele, die ausdrücken, wie du dich fühlen oder wie du sein möchtest. Ein Motto beschreibt einen gewünschten positiven Zustand möglichst bildhaft.

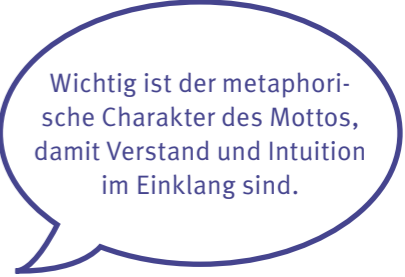
Beispiele:

Ich bin gelassen, wie eine Katze, die sich sonnt.

Ich fühle mich wie ein starker Bär.

Ich gönne mir Wind in den Segeln.

Ich lasse die Seele baumeln.



Wichtig ist der metaphorische Charakter des Mottos, damit Verstand und Intuition im Einklang sind.

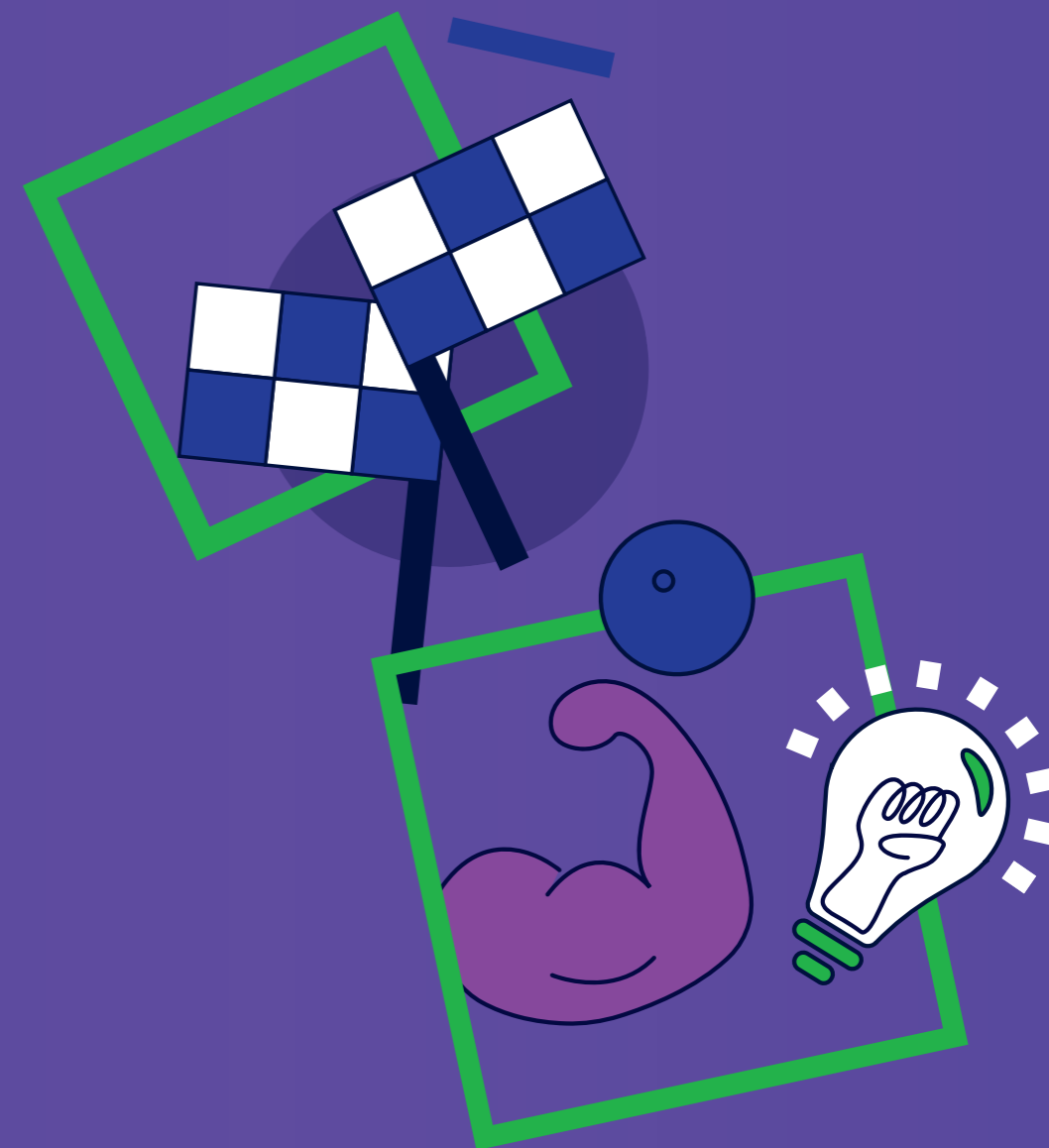
Hier hast du Platz, erstmal alle Ideen aufzuschreiben, die dir einfallen.

Meine neue Einstellung zum Thema _____ lautet ...

1. Trage die Motto-Ideen, die dich am meisten ansprechen, in den Kasten ein.
2. Überlege, welche Motto-Idee dich am meisten anspricht: Bei welchem Motto entsteht das stärkste positive Gefühl?

Ideen

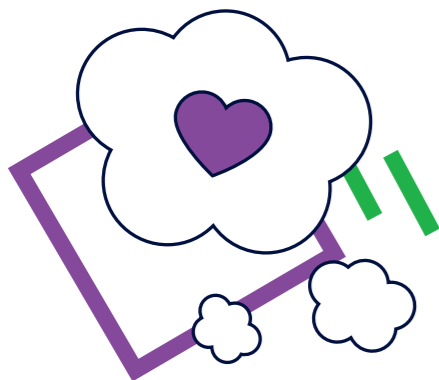
Dies ist meine neue Einstellung:



Aufgabe:

Notiere hier Erinnerungshilfen, die dich an deine neue Einstellung erinnern.

Erinnerungshilfen sind immer an einen Gegenstand gebunden. Sie können neu installiert werden, z.B. ein Dekoartikel, ein Bild oder ein Aufkleber oder neu angehängt werden, z.B. ein Klingelton, ein Umschlag für dein Notizbuch in einer neuen Farbe oder ein Hintergrundbildschirm. Wichtig ist, dass sie dich an deine neue Einstellung erinnern. Du solltest bei deinen Ideen darauf achten, dass du sowohl mobile als auch stationäre Erinnerungshilfen nutzt. Mobile Erinnerungshilfen sind z.B. in deinem Smartphone oder Terminplaner zu finden. Stationäre Erinnerungshilfen sind beispielsweise ein Gegenstand auf deinem Schreibtisch oder ein Bild an deinem Spiegel. Versuche möglichst viele strategisch klug in deinem Alltag zu verteilen. Schreibe hier einige Ideen für Erinnerungshilfen auf, die du umsetzen kannst.



Erklärung:

Wenn du deine Einstellung auf dein Thema anwendest.
Was könntest du konkret tun, um die Einstellung zu verfolgen?

Nutze hier die "Wenn-Dann-Pläne". Sie sind ein zentraler Bestandteil der Selbstmanagement-Technik aus dem ZRM. Diese Pläne helfen dir dabei, gewünschtes Verhalten in konkreten Situationen abzurufen. Sie basieren auf dem Prinzip der Implementierungsintentionen.

So erstellst du Wenn-Dann-Pläne:

1. Identifikation von Auslöser-Situationen: Überlege dir Situationen, in denen du deine neue Einstellung umsetzen möchtest. Diese Situationen sollten spezifische Auslöser enthalten, die erkennbar sind.
2. Formulierung des Plans: Erstelle einen klaren Wenn-Dann-Satz. Zum Beispiel: "Wenn ich nervös bin, dann atme ich tief ein und aus." oder "Wenn ich abgelenkt bin, dann mache ich eine kurze Pause."
3. Wiederholung und Verankerung: Wiederhole diese Wenn-Dann-Sätze regelmäßig, um sie im Gedächtnis zu verankern.
4. Anwendung in der Praxis: Setze die Pläne bewusst in den identifizierten Auslöser-Situationen um, so dass sie mit der Zeit automatisch ablaufen.

Ziel der Wenn-Dann-Pläne ist es, die Barriere zwischen Intention und Verhalten zu überwinden, indem sie eine Art "mentales Skript" bieten, das hilft, in entscheidenden Momenten entsprechend zu handeln.

Wenn ...	dann ...

Nachdem du nun eine neue Einstellung generiert hast, wie du dich zukünftig fühlen möchtest, und erste Pläne geschmiedet hast, wie du in bestimmten Situationen reagieren willst, beschäftigen wir uns jetzt mit einem konkreten Ziel aus deinen Lebenswegen, das du erreichen möchtest.

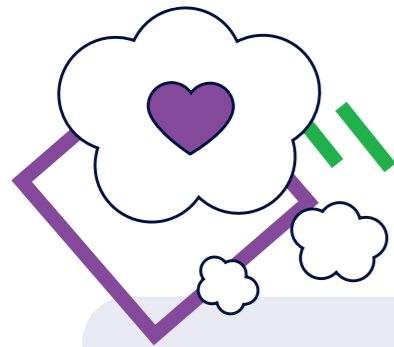
Der Designing-Your-Life Ansatz (Burnett & Evans 2021) besagt, dass Ziele am besten erreicht werden können, wenn wir sie in viele kleine Schritte einteilen. Außerdem können wir uns zur Zielerreichung Unterstützung holen, vor allem wenn es darum geht, Ideen zu generieren, wie wir unser Ziel erreichen können.

Sammele auf den Post-Its eigene Ideen und insbesondere Ideen von deinen Kommiliton*innen, Freund*innen oder Familienmitgliedern, wie du dein Ziel erreichen könntest.

Bei den Ideen ist es wichtig, dass sie ...

1. nicht viel Geld kosten.
2. schnell auszuprobieren sind.
3. einfach umzusetzen sind.

Im Designing-Your-Life nennen wir solche Ideen „Prototypen“. Um Ideen für dein Ziel zu erreichen, frage dich und andere: „Wie könnte ich ...?“. Um möglichst offen Ideen zu generieren, ist es wichtig, dass du dein Ziel als Frage formulierst.



„Nach dem Designing-Your-Life Ansatz dürfen die Ideen kreativ und einmalig sein und vor allem Freude bringen!“



Aufgabe:

Rahme dein Problem ein. Formuliere eine passende Frage, um es zu beschreiben.

Wie könnte ich ...

”
.....
..... ? “

Aufgabe:

Samme hier Ideen für dein Ziel. Reflektiere deine gesammelten Ideen: Welches ist deine Lieblingsidee? Markiere sie mit einem Herz. Welches ist die außergewöhnlichste Idee? Markiere sie mit einem Stern. Welche Idee möchtest du in der nächsten Woche testen? Markiere sie mit einem Kreis.

Aufgabe:

Formuliere dein Problem um / formuliere es neu mit anderen Worten / mit einer anderen Besonderheit.

Wie könnte ich ...

”
.....
..... ? “

Aufgabe:

Samme hier Ideen für dein Ziel. Reflektiere deine gesammelten Ideen: Welches ist deine Lieblingsidee? Markiere sie mit einem Herz. Welches ist die außergewöhnlichste Idee? Markiere sie mit einem Stern. Welche Idee möchtest du in der nächsten Woche testen? Markiere sie mit einem Kreis.

Zum Abschluss deiner Reise zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung und professionelle Profilbildung hast du hier noch mal die Möglichkeit, deine wichtigsten Ergebnisse aus dem Workbook von „hands on*life“ gesammelt zu notieren.

Du hast es geschafft!

- Wer bist du und was macht dich besonders?

- Was ist dir im Leben wichtig?

- Welches Lebensmotto soll dich in der nächsten Zeit stärken?

- Welche Ziele möchtest du verfolgen?

Wir freuen uns, dass du dieses Workbook entdeckt hast und hoffen, dass du etwas Neues über dich lernen konntest. Bei Anregungen, Wünschen oder Rückfragen melde dich gerne beim Teilprojekt „hands on*life“ oder beim Zentrum für professionelle Profilbildung. Vielen Dank, dass du den Mut hattest, dich selber einmal unter die Lupe zu nehmen.

Du kannst stolz auf dich sein und wir sind uns ganz sicher:

Du bist toll, genauso wie du bist!

Herzliche Grüße vom
Projektteam „hands on“

Der Kreislauf des Nicht-Bedauerns nach Dr. Afia Ofori-Mensa:

1. Triff die beste Entscheidung mit den Informationen, die du zu diesem Zeitpunkt hast.
2. Widerstehe der Versuchung, die Vergangenheit mit den Informationen zu beurteilen, die du nach der Entscheidung erhalten hast.
3. Erkenne, dass du bist, wer du bist, und nur so sein kannst, weil alles in deinem Leben genauso und in genau der Reihenfolge geschehen ist, wie es geschehen ist.
4. Liebe dich selbst.
5. Vertraue darauf, dass dein Zukunfts-Ich mit den (Ergebnissen der) Entscheidungen, die dein Gegenwarts-Ich trifft, umgehen kann.

Danke:

Mit freundlicher Genehmigung des Life Design Lab, Stanford University und des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich haben wir Inhalte der Designing Your Life Methode und des Zürcher Ressourcen Modells in unserem Workbook aufgenommen. Wir möchten unseren herzlichen Dank aussprechen, für das zur Verfügung stellen der Methoden und die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieses Workbooks.



Inhalt:
Prof. Dr. Corinna Ehlers
Prof. Dr. Juliane Leinweber
Jessica Duda M.A.
Julia Adam M.Sc.

Creative Direction: Kikko Neubert M.A.
Gestaltung: Lea Schulte-Südhoff B.A.

Stand 2025

Erstellt im Projekt "Hybride Handlungsräume zur Stärkung sozial-emotionaler Lernprozesse in den Sozial- und Gesundheitswissenschaften" (hands on) der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminden/Göttingen (HAWK)

Laufzeit 08/2021–12/2025

Gefördert durch die Stiftung Innovation in der Hochschullehre

Kontakt:
Stärkenlabor
staerkenlabor.fs@hawk.de

Kontakt

HAWK
Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminde/Göttingen
Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit
Brühl 20 | 31134 Hildesheim
www.hawk.de/s

Zeitung: Soziale Arbeit und Gesundheit im Gespräch | Nr. 35/2024 | ISSN 2510-1722
Redaktion der Zeitung: Dr. Andreas W. Hohmann
Herausgeberin: Ehlers, C., Leinweber, J., Duda, J. & Adam, J.

