

Aktiviere deine Super-Ressourcen

Wenn wir uns auf eine neue Reise begeben, uns beruflich verändern wollen, an einen neuen Ort ziehen, unsere Beziehung beenden oder vor einer anderen Herausforderung stehen, vergessen wir oft, wie stark wir bereits sind. Wir vergessen, dass wir „es“ schon einmal gemacht haben, dass wir über ein riesiges Reservoir an Erfahrungen, Wissen und Stärken verfügen, auf die wir zurückgreifen können, um Situationen zu meistern und (Karriere-)Abenteuer zu bestehen.

Für eine gute mentale, emotionale und körperliche Gesundheit ist es für uns Menschen wichtig, dass unsere neurobiologischen Grundbedürfnisse in einer guten Balance bzw. erfüllt sind. Doch in Situationen, in denen wir nicht wissen, wie es weitergehen soll, unsicher sind, uns schwach oder hilflos, wütend oder ängstlich, sogar traurig oder einsam fühlen, scheint der Zugriff auf unsere ureigenen Ressourcen versperrt.

Um das anzapfen zu können, was in uns ist, können wir das Prinzip nutzen, dass wir fühlen, was wir denken. Es geht dabei nicht um einen „mindhack“, einen Trick, um uns gut zu fühlen oder um positives Denken, sondern um den universellen Zusammenhang, der in uns Menschen angelegt ist.

Als Menschen brauchen wir unser individuelles Maß an Sicherheit, Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit und Wachstum. All das ist bereits in uns. Und so wie unser Denken uns in Bezug dazu blockieren kann, können wir die gleiche Schöpferkraft auch nutzen, den Zugang wieder freizulegen bis wir wieder mehr und vollkommen aus dem schöpfen können, wer wir wirklich sind.

In dem folgenden Reflexionsimpuls bekommst du die fünf Fragen des „Mesource®-Meetings“ an die Hand, wie sie von Dirk Eilert entwickelt wurden und u.a. im emTrace®-Coaching verwendet werden (www.eilert-akademie.com/mesource). Mit den Fragen kannst du gezielt die sogenannten emotionalen „Super-Ressourcen“ aktivieren, die dich in deinem Bedürfnis nach (psychologischer) Sicherheit mit Ordnung und Stabilität, nach Harmonie und Geborgenheit, nach Durchsetzung und Einfluss, nach Inspiration und Leichtigkeit sowie nach Liebe und Freude unterstützen können.

Aktiviere deine Super-Ressourcen

Die 5 emotionalen Super-Ressourcen sind: Entspannung, Dankbarkeit, Stolz, Ehrfurcht und Liebe.

Die fünf Fragen für ihre Aktivierung lauten:

- Wann habe ich mich heute sicher oder einfach nur entspannt gefühlt?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Was habe ich heute durch mein Handeln erreicht, auf das ich stolz bin?
- Wo ist mir heute ein Wunder begegnet, wann habe ich Ehrfurcht gespürt?
- Wem habe ich heute eine Freude gemacht?

Damit du für dich tiefer eintauchen kannst und die Aktivierung nicht nur kognitiv erlebst, nutzen wir den Zusammenhang zwischen den Emotionen und unserem Körpergedächtnis. Um meinen Lehrer zu zitieren: „unser Körper ist fleischgewordenes Tagebuch“. Wenn wir uns also an ein Ereignis, eine Situation oder eine Erfahrung erinnern, mit der wir starke angenehme oder unangenehme Emotionen verbinden, spüren wir diese auch in unserem Körper. Dies können wir zu unserem Vorteil nutzen und damit eine sich gegenseitig verstärkende Ressourcenaktivierung für unsere innere Stärkung erzielen.

Ich werde dir entsprechend zu jeder Ressourcenfrage Vorschläge zur Aktivierung der entsprechenden Emotion machen, damit du sie auch bewusst für dich nutzen kannst. Dies erfolgt für jede Ressource/ Emotion nach dem gleichen Prinzip.

1. Du rufst dir eine Erinnerung ins Gedächtnis, in der du die jeweilige Emotion gespürt hast, und tauchst in diese Situation mit ihren Details ein. Es kann sich dabei um Ereignisse handeln, die mit Menschen, Orten, Dingen oder Aktivitäten zu tun hatten.

Überlege, wann das war, wo du warst, mit wem du zusammen warst (falls eine andere Person dabei war), was du getan hast, gedacht hast usw.

Es kann gerade erst gewesen sein oder länger zurück liegen.

Du kannst dir auch gern Notizen dazu machen.

Aktiviere deine Super-Ressourcen

2. Du spürst der Emotion mit deinen Empfindungen in deinem Körper und deinen 5 Sinnen nach und lässt es sich in deinem Körper oder sogar darüber hinaus ausbreiten.

Nutze dafür die Vorschläge aus dem folgenden Beispiel.

Hier ein Beispiel für die Super-Ressource Dankbarkeit:

Denk an eine Situation, in der du Dankbarkeit empfunden hast, in der du etwas erlebt hast, für das du dankbar warst.

Dankbarkeit im Sinne, dass du etwas geschenkt bekommen hast, dass du dir nicht in irgendeiner Form verdienen musstest.

Hole dir die Details, wie beschrieben, vor dein inneres Auge.

Während du an die Situation denkst, in der du Dankbarkeit gespürt hast,

- Wo in deinem Körper spürst du Dankbarkeit?
- In den Schultern, im Bauch, im Herzen, in den Armen, Beinen, ...?
- Wo spürst du sie zuerst, wo ist sie am stärksten und wo kannst du sie auch noch in deinem Körper fühlen?

Lass sie sich ausbreiten, bis du darin „baden“ kannst, bis jede deiner Zellen davon gefüllt ist.

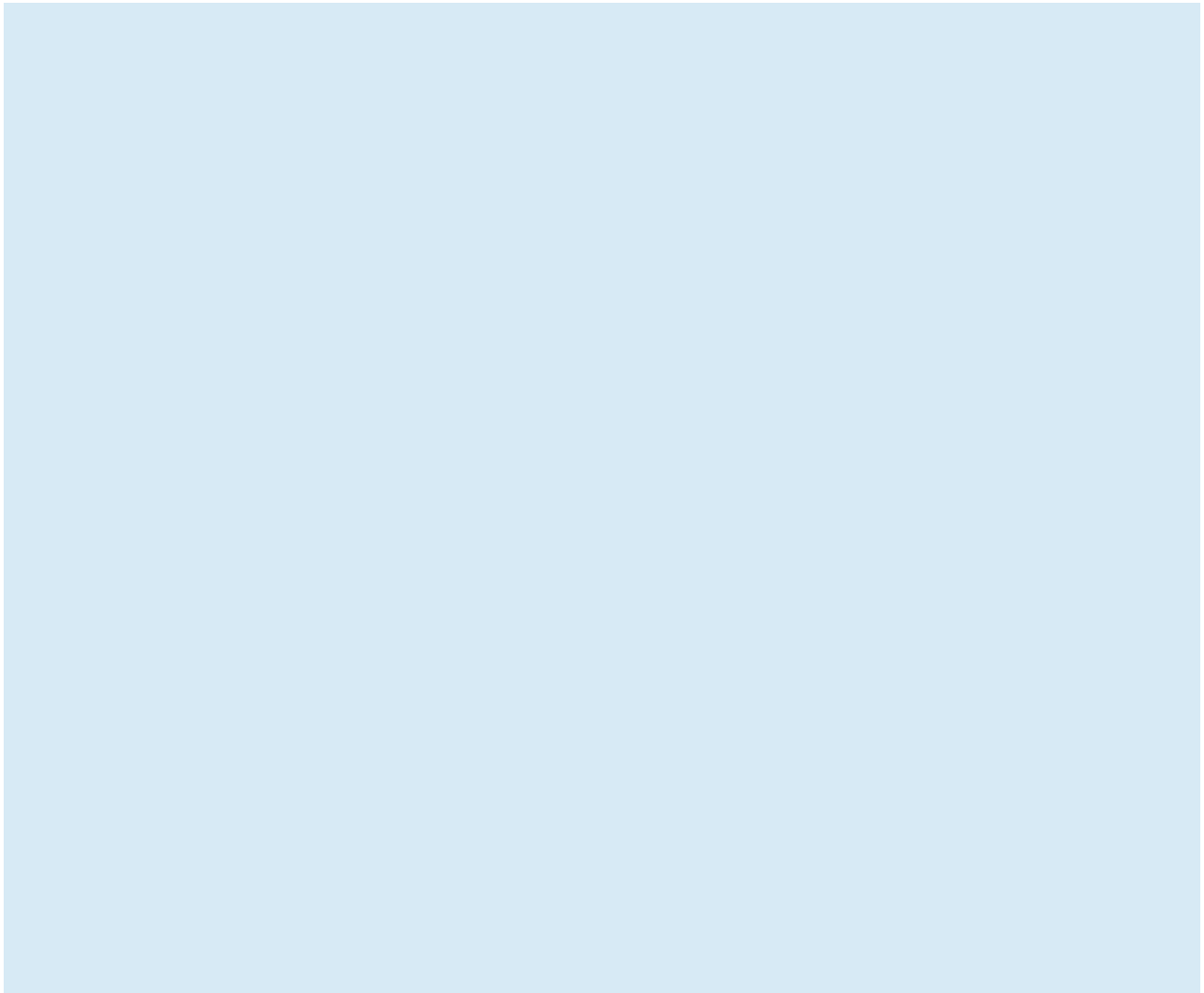
- Welche Eigenschaft, Qualität hat Dankbarkeit für dich? Ist sie warm, kalt, heiß, kühl, neutral,...?
- Wenn sie eine Farbe hätte, welche wäre das?
- Wie würde sich die Oberfläche dieser Emotion anfühlen, ist sie glatt, weich, steinartig, rau, seidig, ...?
- Wenn Dankbarkeit einen Geruch hätte, was würdest du riechen?
- Wenn sie ein Geräusch, Laut, Ton, Musik wäre, was würdest du hören?
- Wenn sie einen Geschmack hätte, wonach würde diese Emotion schmecken?

Aktiviere deine Super-Ressourcen

- Wenn du Dankbarkeit in einem Stummfilm spielen würdest, wie würdest du sie durch deine Körperhaltung, deinen Gesichtsausdruck darstellen?

Nimm diese Haltung ein und verkörpere Dankbarkeit, bist du dieses wunderbare Gefühl bist und spüre sie in jeder Zelle deines Körpers.

Schließe die Augen und spüre das Gefühl von Dankbarkeit für 15 Sekunden nach.



Aktiviere deine Super-Ressourcen

Lass uns nun mit den einzelnen Emotionen bzw. Super-Ressourcen starten. Nimm dir dafür so viel Zeit, wie du möchtest, und beobachte auch, was sich für dich verändert.

Du kannst immer wieder zu diesen Impulsen zurückkehren oder auch die extra Kurzanleitung verwenden.

Los geht's:

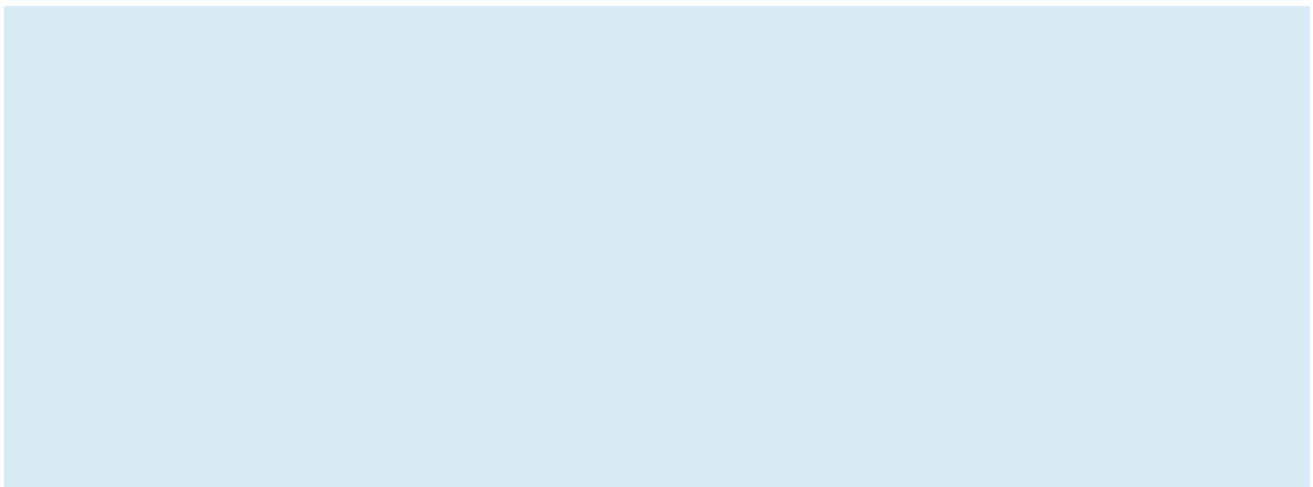
Denk zunächst an ein Ereignis oder eine Situation in deinem Leben, in der du dich sicher oder einfach nur **entspannt gefühlt** hast.

Nutze nun die Fragen und Vorschläge wie in dem Beispiel für Dankbarkeit und verstärke das Gefühl für Sicherheit und Entspannung über deine Körperempfindungen und Sinne.

Finde deine Details für die Fragen, während du an die Situation denkst:

- Wo in deinem Körper spürst du Sicherheit und Entspannung?
- Welche Eigenschaft, Qualität hat Sicherheit und Entspannung für dich?
- Welche Körperhaltung und welchen Gesichtsausdruck nimmst du an?

Schließe die Augen und spüre das Gefühl von Sicherheit und Entspannung für 15 Sekunden nach.



Aktiviere deine Super-Ressourcen

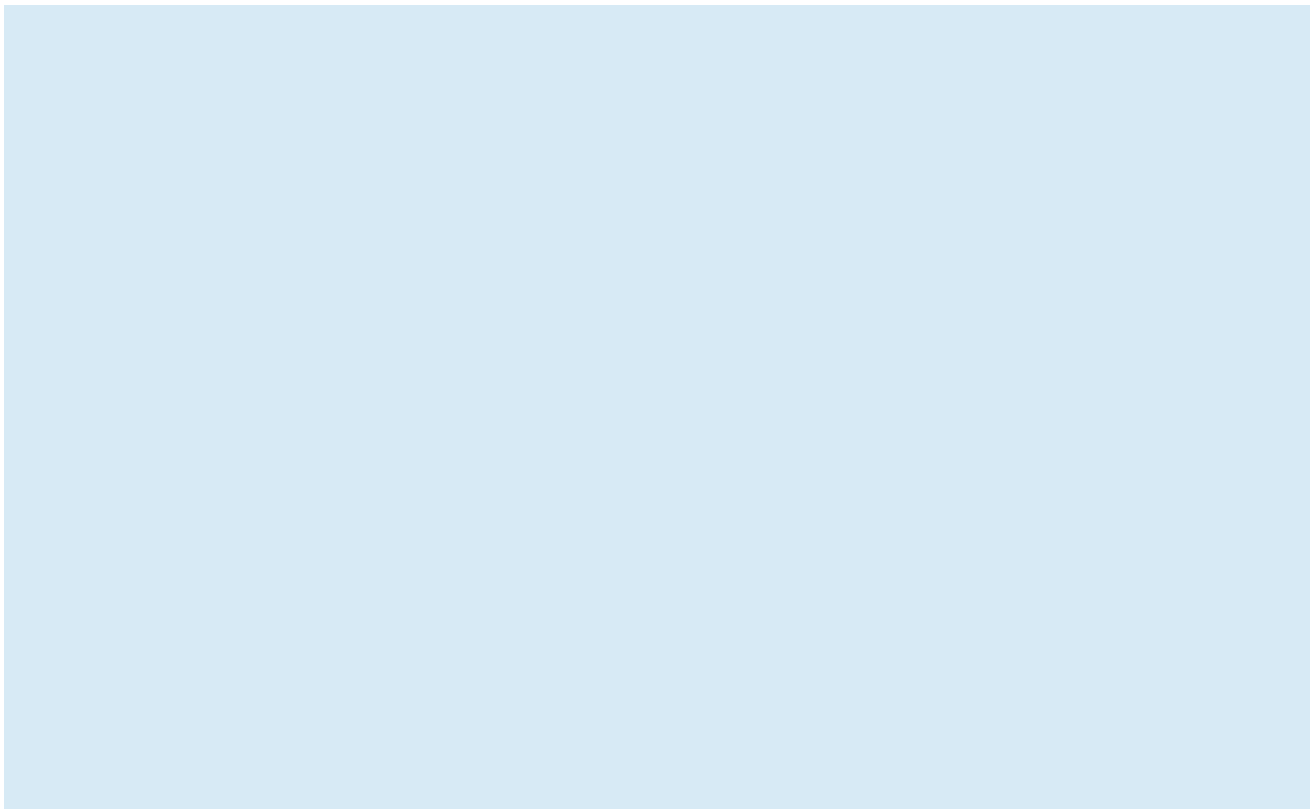
Denk als nächstes an ein Ereignis oder eine Situation, in der du **stolz** auf etwas warst, das du getan hast, stolz auf etwas, das du durch dein Handeln und Tun erreicht hast.

Nutze nun die Fragen und Vorschläge wie in dem Beispiel für Dankbarkeit und verstärke das Gefühl für Stolz und Selbstwirksamkeit über deine Körperempfindungen und Sinne.

Finde deine Details für die Fragen, während du an die Situation denkst:

- Wo in deinem Körper spürst du Stolz?
- Welche Eigenschaft, Qualität hat Stolz für dich?
- Welche Körperhaltung und welchen Gesichtsausdruck nimmst du an?

Schließe die Augen und spüre das Gefühl von Stolz für 15 Sekunden nach.



Aktiviere deine Super-Ressourcen

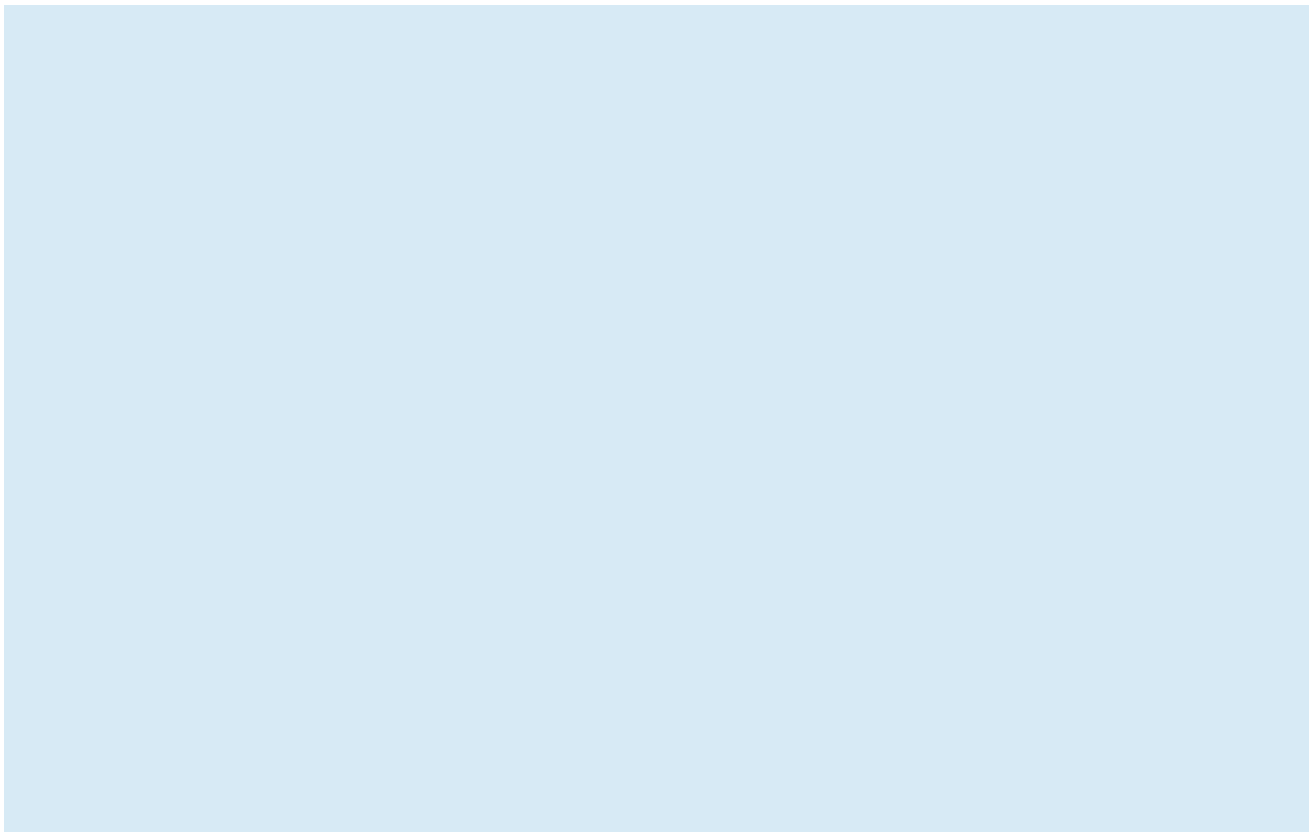
Denk als nächstes an eine Situation, in der du **Dankbarkeit** empfunden hast, in der du etwas erlebt hast, für das du dankbar warst.

Nutze nun die Fragen und Vorschläge, wie schon in dem Beispiel für Dankbarkeit genannt, und verstärke das Gefühl über deine Körperempfindungen und Sinne.

Finde deine Details für die Fragen, während du an die Situation denkst:

- Wo in deinem Körper spürst du Dankbarkeit?
- Welche Eigenschaft, Qualität hat Dankbarkeit für dich?
- Welche Körperhaltung und welchen Gesichtsausdruck nimmst du an?

Schließe die Augen und spüre das Gefühl von Dankbarkeit für 15 Sekunden nach.



Aktiviere deine Super-Ressourcen

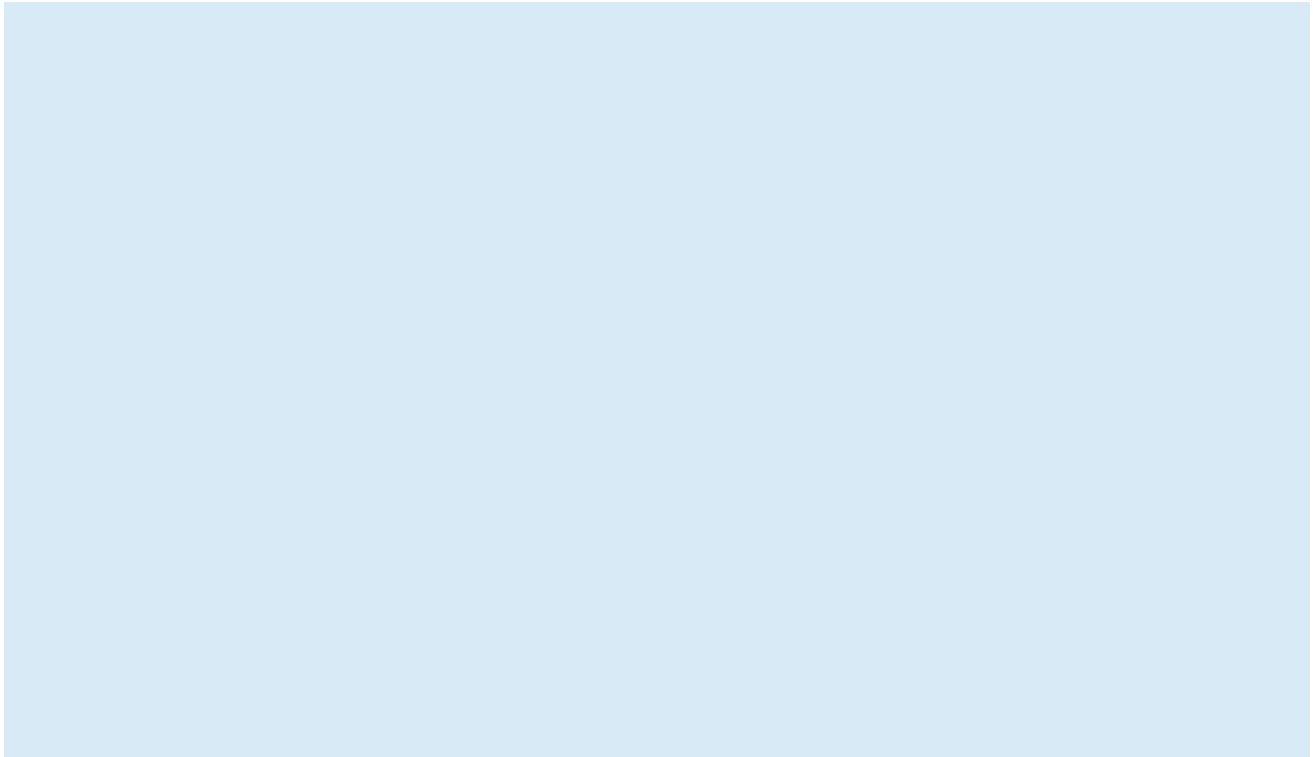
Denk jetzt an eine Situation, ein Ereignis, in der du etwas gesehen, gehört oder etwas erlebt hast, das dich in **Ehrfurcht** versetzt hat; etwas das du ein Wunder nennen würdest oder was dich in Staunen versetzt hat. Es könnte etwas in der Natur sein oder etwas, das jemand getan hat, das du als magisch bezeichnen würdest.

Nutze nun die Fragen und Vorschläge wie in dem Beispiel für Dankbarkeit und verstärke das Gefühl für Ehrfurcht über deine Körperempfindungen und Sinne.

Finde deine Details für die Fragen, während du an die Situation denkst:

- Wo in deinem Körper spürst du Ehrfurcht?
- Welche Eigenschaft, Qualität hat Ehrfurcht für dich?
- Welche Körperhaltung und welchen Gesichtsausdruck nimmst du an?

Schließe die Augen und spüre das Gefühl von Ehrfurcht für 15 Sekunden nach.



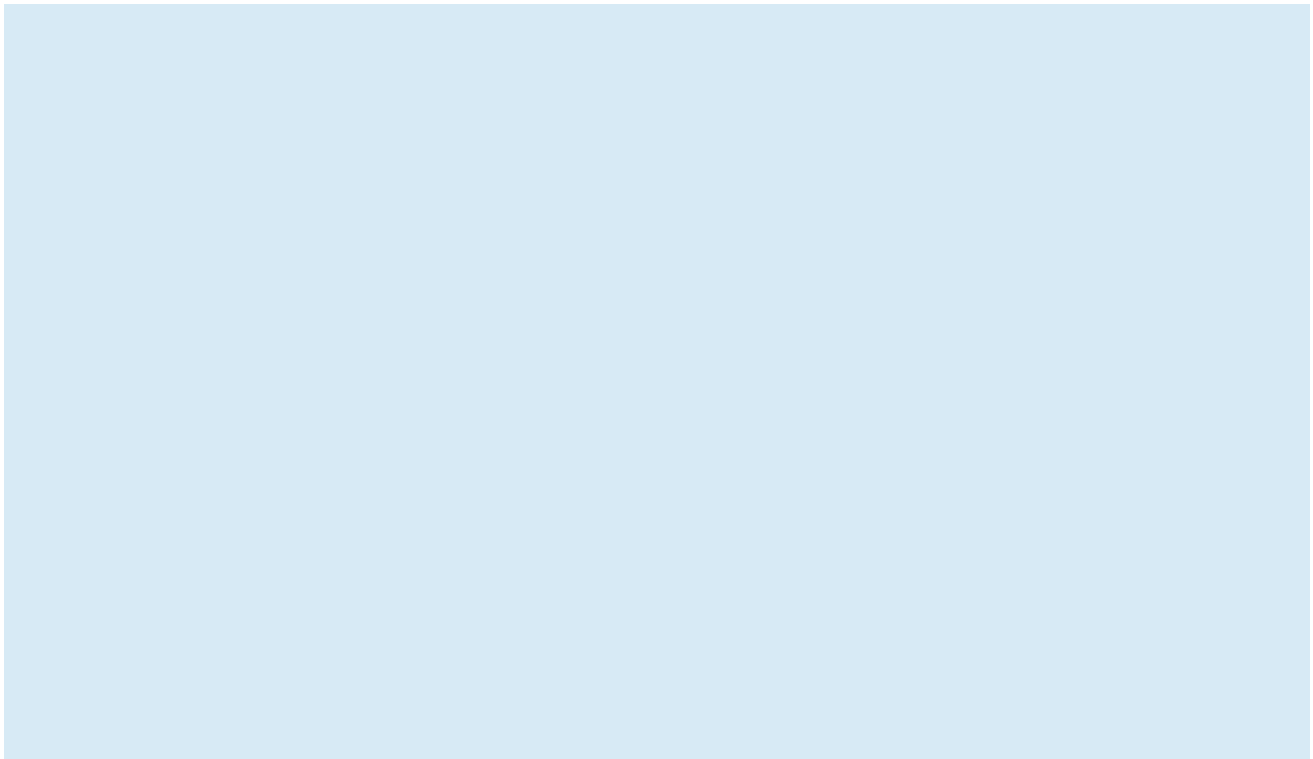
Aktiviere deine Super-Ressourcen

Zum Schluss, erinnere dich an etwas, an eine Situation, in der du **(Mit-)Freude** empfunden hast, weil du einer anderen Person eine Freude gemacht hast oder jemanden beobachtet hast, der/die sich gefreut hat. Während du an die Situation denkst, in der du einer anderen Person eine Freude gemacht hast und/ oder die Freude bei dir ankam, nutze wieder die Fragen und Vorschläge wie in dem Beispiel für Dankbarkeit und verstärke das Gefühl (Mit-Freude) über deine Körperempfindungen und Sinne.

Finde deine Details für die Fragen, während du an die Situation denkst:

- Wo in deinem Körper spürst du diese Art der Freude?
- Welche Eigenschaft, Qualität hat diese Freude für dich?
- Welche Körperhaltung und welchen Gesichtsausdruck nimmst du an?

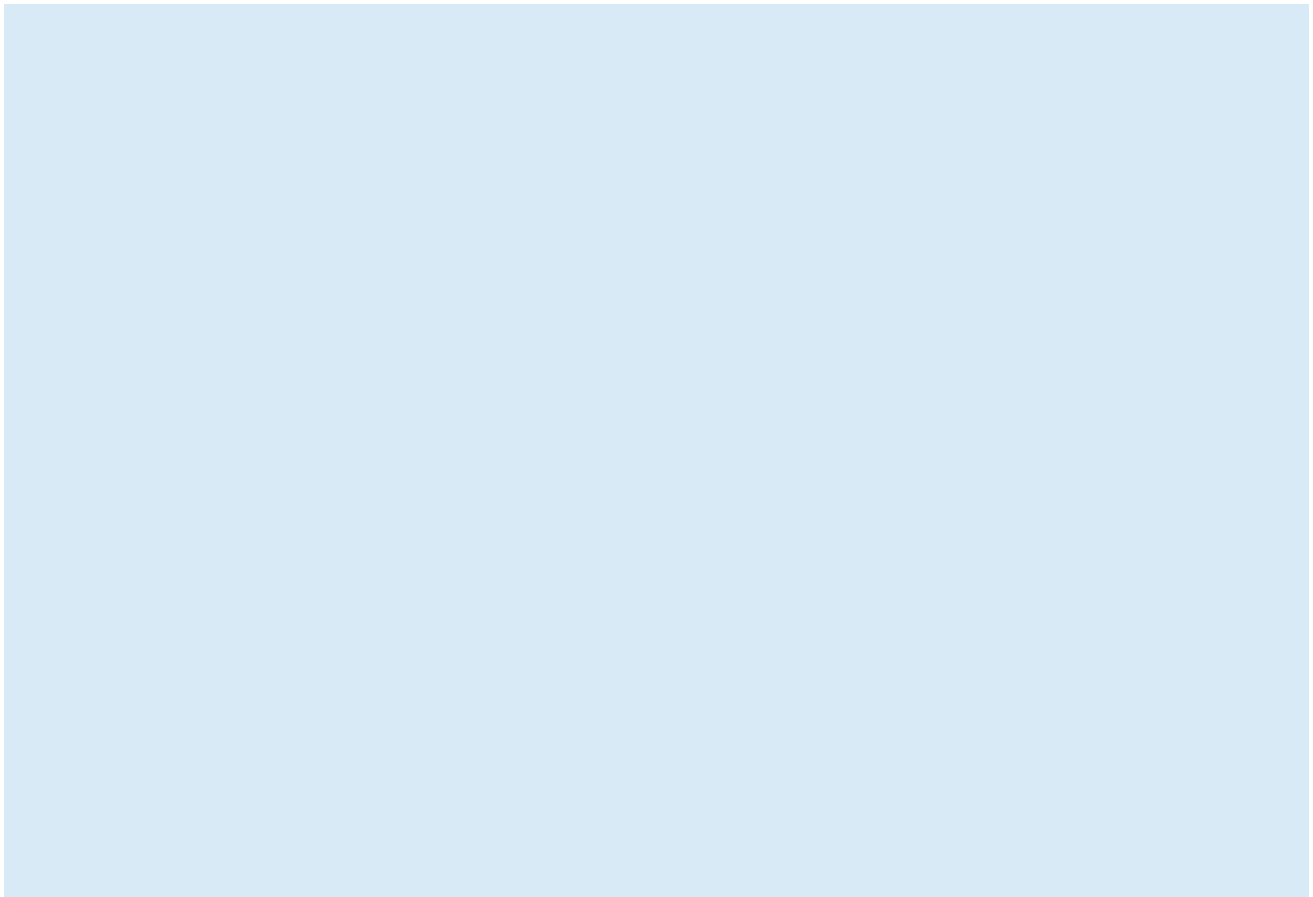
Schließe die Augen und spüre das Gefühl von Mit-Freude für 15 Sekunden nach.



Aktiviere deine Super-Ressourcen

Wir fühlen, was wir denken und so können wir uns mit dem bewussten Einsatz unserer Gedanken unterstützen, wohl wissend, dass wir bereits vollkommen geboren wurden. Es geht nicht darum, unsere Gedanken, zu kontrollieren oder nur positiv zu denken, doch das Bewusstsein über den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen zu schärfen und das auch wohltuend zu nutzen.

Die Aktivierung der Super-Ressourcen kann dich in deinem Alltag unterstützen und bestärken. Wenn du dich über einen längeren Zeitraum aktiv damit auseinandersetzt, z.B. mit Hilfe der Kurzanleitung, wirst du einen wohltuenden Effekt in der Erfüllung deiner Grundbedürfnisse spüren. Dies kann dich auch ganz konkret in einer Umbruchssituation begleiten.



Platz für deine Notizen

