

Gelassenheit im Beruf – Anwendung der Akzeptanz

“Alles, was wir hören, ist eine Meinung, keine Tatsache. Alles, was wir sehen, ist eine Perspektive, nicht die Wahrheit. Nur du hast die Kontrolle über deine eigenen Gedanken und Emotionen, lass dich nicht von äußeren Einflüssen beherrschen.” – Marc Aurel

Dies sind starke Worte vom Kaiser Marc Aurel, der ein Stoiker war.

In der stoischen Philosophie spielt die Akzeptanz der Dinge, die wir nicht kontrollieren und nicht beeinflussen können, eine zentrale Rolle.

Wir können diese philosophische Ausrichtung auf unser tägliches Berufs- und Privatleben, auf die Arbeit mit Lernenden, mit Patienten, Bewohnerinnen, mit Kindern, mit Kunden und Kolleginnen, auf Beziehungs- und Erziehungsarbeit, auf Kommunikationsmuster und das tagtägliche Zusammenleben mit anderen Menschen übertragen, sollten uns jedoch vor Augen halten, dass es herausfordernd sein kann, die Unterscheidung zwischen „unveränderlich“ und „beeinflussbar“ zu treffen.

So lautet bezeichnenderweise das Gelassenheitsgebot der Anonymen Alkoholiker:

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Diese Unterscheidung kann erlernt werden, und die Stoiker haben dazu entscheidende Hilfestellungen gegeben. Dazu möchte ich folgende Erläuterungen geben.

Laut den Stoikern liegt das Wohl des Menschen in seiner Fähigkeit, sich mit dem Universum, mit der äußeren und inneren Welt, mit Tieren, Pflanzen und Menschen, mit Gott und spirituellen Phänomenen im Einklang zu sehen. Dazu gehört auch die Akzeptanz von Veränderung, Wandel und Unvermeidlichkeit. Vorsätze, Planungen, Ziele, Intentionen, Visionen oder Konzeptionen sind oft Ausdruck unserer Wünsche nach Veränderung, sei es eine Verbesserung der mentalen oder somatischen Gesundheit, die finanzielle Stabilität oder ein persönliches Wachstum. Sie können jedoch auch eine Quelle von Spannung, Last, Belastung und Mühe sein, insbesondere dann, wenn die Ziele nicht erreichbar sind oder wenn Sie auf Hemmnisse, Einschränkungen und Störungen stoßen, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen.

Durch die stoische Akzeptanz können Sie lernen, diese Hindernisse anzuerkennen und anzunehmen, anstatt sie zu bekämpfen. Der stoische Philosoph Epiktet, ein ehemaliger Sklave, der zu einem angesehenen Philosophiedozenten wurde, sagte: „Verlange nicht, dass das, was passiert, so geschieht, wie du es wünschst, sondern wünsche, dass es so geschieht, wie es geschieht, und du wirst glücklich sein.“

Dies bedeutet nicht, dass man aufhören sollte, Ziele zu verfolgen. Das Gegenteil ist der Fall, denn durch die Fokussierung auf Gestaltbares wird Energie frei, die sonst fehlgeleitet, ver- und zerstreut, vielleicht sogar vergeudet wird. Es bedeutet, dass Sie Ihren Fokus auf das lenken, was Sie kontrollieren können: Ihre Taten, Gedanken, Gefühle, Einstellungen, Werthaltungen und Reaktionen.

In diesem Sinne können Vorsätze weniger darauf ausgerichtet sein, bestimmte Ergebnisse zu erzielen, und mehr darauf, die Art und Weise zu verbessern, wie Sie mit den Herausforderungen umgehen, die das Leben Ihnen stellt.

Das Streben nach stoischer Akzeptanz – und des Loslassens - erfordert Übung und Geduld, ist jedoch ein Weg zu einer tieferen Zufriedenheit und einem größeren inneren Frieden. Zugleich ist dieser Weg eine erfolgreiche Methode, seine Energie wieder zu erlangen.

Anstatt sich ausschließlich auf das Erreichen spezifischer Ergebnisse, Ziele und Schlusspunkte zu konzentrieren, fordert Sie die stoische Akzeptanz auf, Ihre Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie Sie auf die Herausforderungen des Lebens reagieren. Es ist ein Appell und Aufruf, das Augenmerk auf den aktiven und hoch adaptiven Prozess der persönlichen Entwicklung zu lenken, anstatt sich von festen Ergebnissen, Zielsetzungen, Wegen und Denkrichtungen definieren zu lassen.

Diese Form der Anwendung der stoischen Akzeptanz kann dazu beitragen, dass unsere Lebensherausforderungen weniger belastend, weniger Energie raubend, weniger ärgerlich und überwältigend erscheinen und uns helfen, unsere persönlichen Ziele effektiver zu erreichen.

Indem man seine Energie auf das Hier und Jetzt konzentriert und sich nicht über die Vergangenheit oder die Zukunft sorgt, kann man effektiver und zufriedener leben. Durch die Akzeptanz der Dinge, die man nicht ändern kann, und die Konzentration auf das, was man beeinflussen kann, erreicht man eine tiefere innere Ruhe und Resilienz.

Durch die Konzentration auf unsere Reaktionen und nicht auf die Herausforderungen selbst, können wir eine innere Zufriedenheit und einen inneren Frieden finden, der unabhängig von den äußeren Umständen ist. Die Energie, die wir nicht mehr in unveränderliche Themen und Angelegenheiten investieren, können wir zur Erreichung von beeinflussbaren Zielen verwenden. Durch Akzeptanz kann man Energie gewinnen, indem man seine geistigen und emotionalen Ressourcen effizienter nutzt. Akzeptanz hilft, den inneren Widerstand gegen unveränderliche Situationen zu verringern. Weniger Stress bedeutet, dass man weniger Energie für negative Emotionen, wie Ärger oder Frustration, aufwendet und mehr Energie für positive Aktivitäten hat. Diese Klarheit führt zu zielgerichteterem Handeln und weniger Energieverschwendung. Akzeptanz fördert emotionale Ausgeglichenheit. Anstatt sich von äußeren Umständen hin- und herreißen zu lassen, bleibt man ruhiger und kann seine Energie auf konstruktive Weise nutzen. Durch Akzeptanz kann man klarer denken und bessere Entscheidungen treffen, da man nicht von negativen Emotionen überwältigt wird. Dies führt zu effizienterem Einsatz von Energie und Ressourcen und beugt somit Burn-out und Erschöpfung vor¹.

Ein praktisches Beispiel: Wenn man im Stau steht, kann man entweder frustriert sein und Energie verschwenden oder die Situation akzeptieren und die Zeit nutzen, Musik zu hören oder einen Podcast zu genießen. Die Akzeptanz der Situation spart Energie und verbessert das Wohlbefinden.

¹ Akzeptanz bedeutet nicht bloß ein Akt des Tolerierens, sondern das nicht-urteilende Umarmen einer Erfahrung im Hier-und-Jetzt. Zur Akzeptanz gehören unter anderen, sich ohne jede Verteidigung und Widerstand Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen auszusetzen, so dass diese unvermittelt und direkt erfahren werden können (vgl. Heyes 2012, S. 39).

Erweiterung des philosophischen Ansatzes

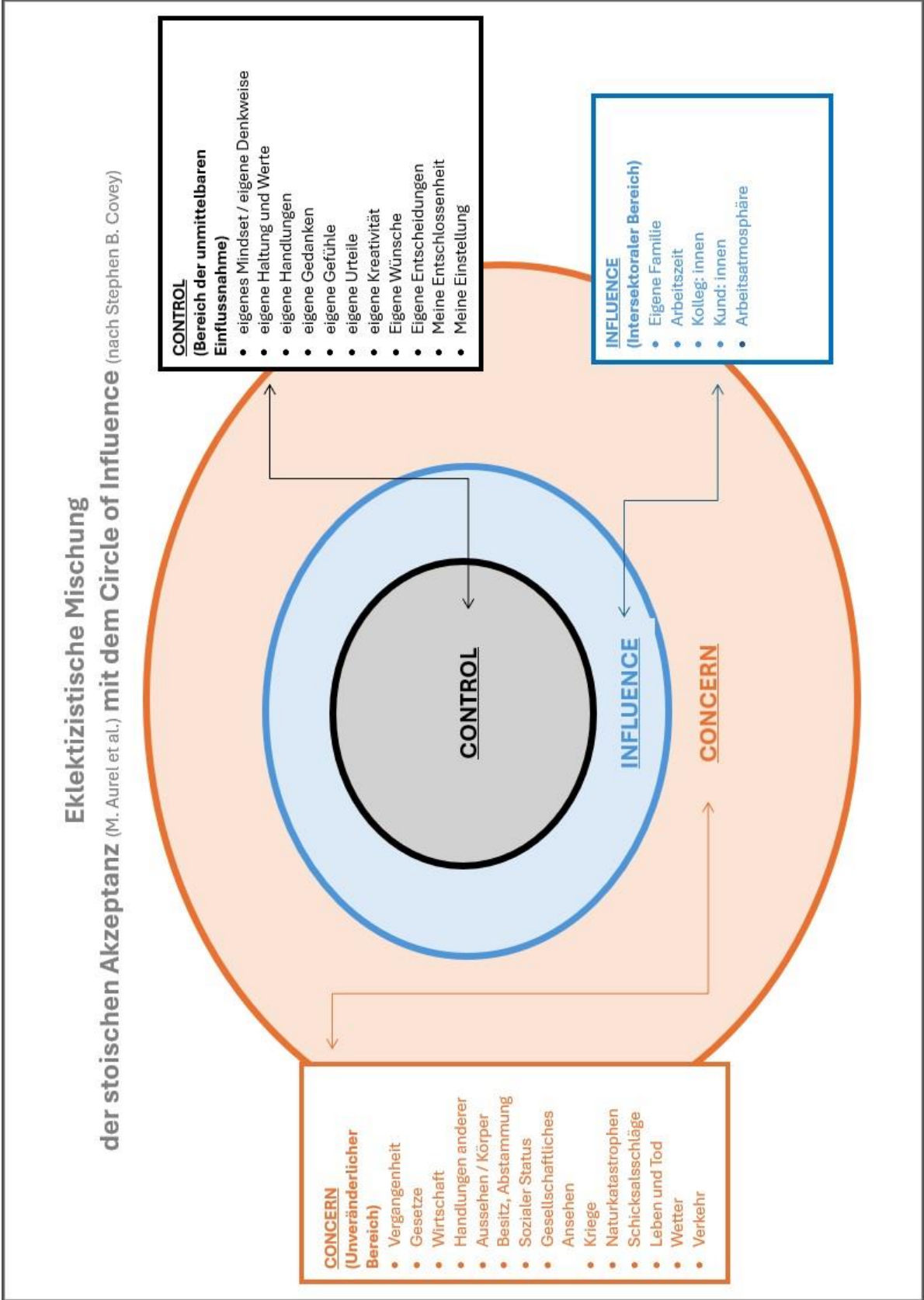
Ich habe den philosophischen Ansatz der Stoa mit der Akzeptanz des Unveränderlichen von Stephen R. Covey mit dem *Circle of influence* modifiziert und erweitert.

Nach Covey gibt es nicht nur einen „unveränderlichen Bereich“ und einen „Bereich der unmittelbaren Einflussnahme“, sondern auch einen intersektoralen Raum und Bereich.

In diesem Bereich ist Einflussnahme möglich, aber Entscheidungen können nicht getroffen werden. So sind Personen, die einem eng vertraut (eigene Kinder) und mit einem befreundet (enge Freunde) sind - nach diesem Ansatz - beeinflussbar, aber Entscheidungen fallen diese selbst.

Unten sehen Sie die Grafik dazu mit entsprechenden Beispielen aus dem allgemeinen Bereich und aus dem pädagogischen Bereich.

Eklektizistische Mischung der stoizistischen Akzeptanz (nach Marc Aurel) mit dem Circle of influence (nach Stephen R. Covey) (zusammengestellt von Karsten Hartdegen, 2024)



Konsequenzen

Wie können wir lernen, diese Akzeptanz des Unveränderlichen und der nur bedingten Einflussnahme im unmittelbaren sozialen Umfeld anzunehmen?

Welche Methoden sind leicht zu erlernen?

Welche Werkzeuge sind nur mit sehr viel Übung zu bedienen?

Welche Wege sind besonders Erfolg versprechend?

Nachfolgend führe ich ein paar Methoden, Tools und Wege auf, welche den Zugang erleichtern können. Diese Methoden sind nur exemplarisch aufgeführt. Es gibt noch viele weitere, unterstützende Maßnahmen und Tools².

Praktische Tools und Trainings zur Einübung von Akzeptanz

1. Journaling: Ein praktisches Werkzeug, welches uns hilft, diesen Weg der Akzeptanz zu gehen, ist das Journaling. Das Führen eines Tagebuchs kann ein wirksames Werkzeug sein, zu reflektieren und zu identifizieren, was in bestimmten Situationen kontrollierbar ist und was nicht. Schreiben Sie die Ereignisse des Tages auf und kennzeichnen Sie dann jeden Eintrag entsprechend. Ist die Situation oder Ihre Reaktion darauf innerhalb Ihrer Kontrolle? Sie könnten entdecken, dass viele der Stressoren in Ihrem Leben tatsächlich außerhalb Ihrer Kontrolle liegen, und dies könnte Sie dazu ermutigen, mehr Energie auf das zu konzentrieren, was Sie tatsächlich beeinflussen können. Durch das Aufschreiben unserer Erfahrungen, Gefühle und Gedanken können wir ein tieferes Verständnis für unsere Reaktionen auf Lebensherausforderungen entwickeln.

Journaling ermöglicht das Reduzieren von Stress durch Verarbeiten und Loslassen belastender Themen. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Stärkung von Selbstwert und Selbstbewusstsein, seelisches Wohlbefinden und Zufriedenheit, innere Klarheit über eigene Bedürfnisse und Wünsche können durch Journaling erreicht werden.

Regelmäßiges Journaling ermöglicht es uns auch, uns unserer persönlichen Ziele bewusst zu werden und zu überprüfen, ob sie in Einklang mit den Prinzipien der stoischen Akzeptanz stehen. Indem wir den Fokus auf das lenken, was wir kontrollieren können – unsere Taten, Einstellungen und Reaktionen – und den Rest akzeptieren, können wir einen dauerhaften inneren Frieden finden.³

2. Mindmapping: Eine weitere Übung zur Etablierung der Akzeptanz ist das sogenannte Mindmapping. Beginnen Sie mit einer spezifischen Herausforderung in Ihrem Leben in der Mitte eines Blattes, z.B. eine berufliche Herausforderung mit Schüler: innen, vielleicht eine herausfordernde Klasse. Zeichnen Sie diese Thematik in die Mitte des Blattes.

² Weitere wichtige Tool zur Arbeit mit inneren Anteilen sind zum Beispiel „Arbeit mit dem inneren Team“, „Ego-State-Therapie“ und „Voice Dialogue“.

³ Die Methode des „Therapeutischen Schreibens“ zielt auf ähnliche Entwicklungen (vgl. <https://www.vfp.de/magazine/freie-psychotherapie/alle-ausgaben/heft-02-2016/was-therapeutisches-schreiben-leistet>).

Um diese Herausforderung herum zeichnen Sie eine Reihe von Zweigen, die verschiedene Aspekte dieser Herausforderung darstellen. Versuchen Sie, möglichst alle Aspekte der Herausforderung (z.B. die berufliche Herausforderung mit Schüler: innen in dieser Klasse) aufzulisten.

Betrachten Sie jeden dieser Aspekte einzeln und fragen Sie sich: Ist dies etwas, das ich kontrollieren kann? Wenn ja, markieren Sie diesen Zweig mit einer Farbe. Wenn nein, verwenden Sie eine andere Farbe.

Wenn Sie fertig sind, haben Sie eine visuelle Darstellung der Aspekte Ihrer Herausforderung, die Sie beeinflussen können, und derjenigen, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen. Dies kann Ihnen helfen, Ihren Fokus auf die Bereiche zu richten, die Sie tatsächlich ändern können.

Weiterhin können Sie mit der Kollegin Ihres Vertrauens darüber sprechen und diskutieren. Verbündete können bei dieser Übung helfen.

3. (Morgen-) Meditation:

Beginnen Sie den Tag mit einer ruhigen Reflexion, um Ihre Gedanken und Gefühle zu zentrieren. Diese Zeit kann genutzt werden, um stoische Texte zu lesen oder zu meditieren, was Ihnen hilft, Ihre Ziele und Werte klar zu sehen. Beginnen Sie, indem Sie sich in einen ruhigen, entspannten Zustand versetzen. Überlegen Sie, wie Sie im kommenden Tag Akzeptanz praktizieren können, insbesondere in Bezug auf die Dinge, die Sie nicht kontrollieren können.

Visualisieren Sie die verschiedenen Aspekte dieses Problems und stellen Sie sich die Frage: Kann ich das kontrollieren? Verbringen Sie einige Zeit damit, das Problem aus dieser Perspektive zu betrachten, und versuchen Sie, jeden Aspekt des Problems zu akzeptieren, den Sie nicht kontrollieren können.

Die regelmäßige Durchführung der Übungen Journaling, Mindmapping und Meditation kann dazu beitragen, dass Sie Ihre Fähigkeit verbessern, zu analysieren und zu identifizieren, was Sie kontrollieren können, und zu akzeptieren, was Sie nicht kontrollieren und nur bedingt beeinflussen können. Sicherlich ist es im Einzelfall immer wieder eine Herausforderung festzulegen, welches Ereignis in welche Kategorie fällt. Was ist nicht kontrollierbar? Was ist außerhalb meines Einflusses?

Diese Analyse und Identifizierung können erlernt werden. Doch dieses Lernen erfolgt ausschließlich durch die praktische Umsetzung, durch geduldiges und konzentriertes Lernen in einem längeren Prozess. Der Fokus sollte auf den Weg, und nicht auf das Ziel gesetzt werden.

Unkontrollierbare Ereignisse: Entwicklung von Strategien Ihrer Verbesserung der Reaktionen

Die Verbesserung unserer Reaktionen auf unkontrollierbare Ereignisse ist ein Prozess und erfordert Zeit und Übung. Seien Sie geduldig mit sich selbst und denken Sie daran, dass jede kleine Verbesserung ein Schritt in die richtige Richtung ist.

Mit der Zeit und mit der Praxis können Sie lernen, auf unkontrollierbare Ereignisse mit mehr Gelassenheit und Weisheit zu reagieren, was zu einer größeren inneren Ruhe und Zufriedenheit führen kann.

1. **Akzeptanzübung:** Bei dieser Übung geht es darum, unkontrollierbare Ereignisse anzuerkennen und sie als Teil des Lebens zu akzeptieren. Anstatt sich gegen diese Ereignisse zu wehren oder sie zu vermeiden, bemühen Sie sich, diese als unvermeidliche Aspekte des Lebens zu akzeptieren. Sie könnten beispielsweise sagen: „Ich akzeptiere, dass ich diese Situation nicht kontrollieren kann und dass sie Teil meiner Erfahrung ist“. Es geht nicht darum, passiv, ausgeliefert, frustriert, oder gar resigniert zu sein oder Ungerechtigkeiten zu tolerieren, sondern darum, eine (psychisch) gesunde Einstellung und aktive Haltung gegenüber den Unvermeidlichkeiten des Lebens zu entwickeln.

Folgende Übungen kann ich empfehlen:

Atemübung: Setzen Sie sich bequem hin und schließen ihre Augen. Atmen Sie tief ein und aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und akzeptieren Sie alle Gedanken und Gefühle, die auftauchen, ohne sie zu bewerten. Lassen Sie einfach kommen und gehen.

Body Scan: Legen Sie sich hin oder setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren sich auf verschiedene Teile Ihres Körpers, beginnend bei den Zehen und bis zum Kopf. Nehmen Sie alle Empfindungen wahr und akzeptieren diese, ohne sie zu verändern oder zu bewerten.

Gedanken beobachten: Setzen Sie sich ruhig hin und schließen Ihre Augen. Stellen Sie sich vor, Ihre Gedanken sind wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen. Beobachten Sie diese, ohne sie festzuhalten oder zu bewerten. Akzeptieren Sie, dass diese da sind, und lassen Sie diese weiterziehen.

Akzeptanzmantra: Wiederholen Sie ein Mantra oder einen Satz, der Ihnen hilft, Akzeptanz zu üben, wie zum Beispiel „Es ist, wie es ist“ oder „Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann“. Wiederholen Sie diesen Satz leise für sich, während Sie tief ein- und ausatmen.

Dankbarkeit und Akzeptanz kombinieren: Denken Sie an eine schwierige Situation oder ein unangenehmes Gefühl und finden Sie etwas, wofür Sie in diesem Zusammenhang dankbar sein können. Das kann helfen, eine positive Perspektive zu entwickeln und die Situation besser zu akzeptieren.

2. **Reframing:** Diese Technik zielt darauf ab, die Art und Weise, wie wir unkontrollierbare und nicht oder wenig beeinflussbare Ereignisse wahrnehmen, neu zu rahmen. Anstatt ein unkontrollierbares Ereignis (zum Beispiel Krankheit eines Kollegen mit dienstlichem Einspringen, übler Scherz über Sie in einem Social-Media-Kanal) als negative oder bedrohliche Situation zu betrachten, versuchen Sie, es als Gelegenheit zum Wachstum, zum Lernen, zur persönlichen Entwicklung und positiven Herausforderung zu sehen. Sie können dies als Gelegenheit betrachten, Ihre Fähigkeiten zu verbessern, Ihre innere Festigung und Gelassenheit zu stärken oder neue Strategien zu entwickeln, um in Zukunft erfolgreicher zu sein.

Beim Reframing können vier unterschiedliche Techniken eingesetzt werden:

Perspektivenwechsel: Dabei betrachtet man die Situation aus einem anderen Blickwinkel. Zum Beispiel kann man sich fragen, wie jemand, den man bewundert, die Situation handhaben würde. Das kann neue Einsichten und Lösungen bieten.

Kontext-Reframing: Diese Technik beinhaltet, das Problem in einen anderen Kontext zu setzen, in dem es als vorteilhaft gesehen werden könnte. Ein Merkmal, das in einer Situation problematisch ist, könnte in einer anderen nützlich sein.

Analogien verwenden: Durch den Vergleich des Problems mit einem anderen Szenario kann man es besser verstehen und lösen. Das macht komplexe Probleme oft greifbarer und leichter zu bewältigen.

Transzendenz-Reframing: Hierbei betrachtet man das Problem aus einer höheren oder breiteren Perspektive, was oft zu kreativeren und innovativeren Lösungen führt.

3. Atemübungen: Stress, Unsicherheiten, Unruhe und Ängstlichkeit können unsere Reaktionen auf unkontrollierbare Ereignisse stark beeinflussen. Dies kann sich auch intensiv auf den Körper auswirken. Atemübungen können helfen, Stress abzubauen und einen klaren und ruhigeren Geisteszustand zu erreichen. Wenn Sie sich mit einem aktuellen, unkontrollierbaren Ereignis konfrontiert sehen, nehmen Sie sich ein paar Sekunden Zeit, um tief durchzuatmen und Ihre Gedanken zu sammeln, bevor Sie reagieren. Gehen Sie mit Achtsamkeit in Ihren Atem.

Folgende Übungen empfehle ich:

4-6-Atmung: Atmen Sie 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein und dann 6 Sekunden lang langsam aus. Diese Übung hilft, den Geist zu beruhigen und im Moment präsent zu bleiben.

Atembeobachtung: Setzen Sie sich bequem hin und schließen die Augen. Beobachten Sie Ihren Atem, wie er kommt und geht. Spüren Sie, wo Sie Ihren Atem am deutlichsten wahrnehmen können – in der Nase, im Brustraum oder im Bauch. Zählen Sie Ihre Atemzüge bis 10 und dann wieder rückwärts bis 02.

Längeres Ausatmen: Atmen Sie 4 Sekunden lang ein und dann 8 Sekunden lang aus. Das längere Ausatmen hilft, Stress abzubauen und den Körper zu beruhigen.

Atemmeditation: Konzentrieren Sie sich während der Meditation auf Ihren Atem. Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, nehmen Sie diese wahr, aber kehren Sie immer wieder sanft zum Atem zurück.

4. Praxis der Dankbarkeit: Manchmal kann die Konzentration auf die negativen Aspekte eines unkontrollierbaren Ereignisses unsere Sichtweise verengen und uns daran hindern, das gesamte Bild zu sehen. Die Praxis der Dankbarkeit kann helfen, unsere Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte unseres Lebens zu lenken.

So gibt es fünf Methoden der Dankbarkeit:

Dankbarkeitstagebuch: Schreiben Sie täglich drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Das kann etwas Großes oder Kleines sein, wie ein schöner Sonnenuntergang oder ein freundliches Gespräch.

Dankbarkeitsmeditation: Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um sich auf die Dinge zu konzentrieren, für die Sie dankbar sind. Atmen Sie tief ein und aus und lassen diese positiven Gedanken in Ihnen wirken.

Dankeskarten oder -briefe: Schreiben Sie jemandem einen Brief oder eine Karte, um Ihre Dankbarkeit auszudrücken. Das kann eine tiefgreifende Wirkung auf beide Seiten haben.

Dankbarkeitsrituale: Integrieren Sie kleine Rituale in Ihren Alltag, wie zum Beispiel vor dem Essen einen Moment innezuhalten und dankbar für die Mahlzeit zu sein.

Dankbarkeit teilen: Teilen Sie Ihre Dankbarkeit mit anderen, sei es durch Worte, Taten oder einfach durch ein Lächeln. Dankbarkeit kann ansteckend sein und eine positive Atmosphäre schaffen.

5. Tägliches Journaling: Etablieren Sie eine Routine und entscheiden Sie sich für eine spezifische Zeit an jedem Tag, die Sie Ihrem Journaling widmen. Es kann hilfreich sein, dies am Ende des Tages zu tun, wenn Sie Ihre Erlebnisse und Reaktionen frisch im Gedächtnis haben.
- a) Herausforderung: Beginnen Sie jeden Eintrag, indem Sie die Herausforderung oder das Ereignis, das Sie erlebt haben, detailliert beschreiben. Was ist passiert? Wer war beteiligt? Welche Gefühle hat diese Situation bei Ihnen ausgelöst?
 - b) Reaktion: Schreiben Sie auf, wie Sie auf die Herausforderung reagiert haben. Haben Sie eine aktive Lösung gesucht oder haben Sie sich eher zurückgezogen? War Ihre Reaktion von Ärger, Frustration, Angst oder vielleicht von Akzeptanz und Gelassenheit geprägt?
 - c) Kontrolle: Identifizieren Sie Aspekte der Situation, die Sie kontrollieren konnten. Konnten Sie Ihre Reaktion auf die Situation beeinflussen? Gab es Handlungen, die Sie hätten unternehmen können, um die Situation zu verbessern?
 - d) Außerhalb der Kontrolle: Welche Aspekte der Herausforderung lagen außerhalb Ihrer Kontrolle? Schreiben Sie diese auf und reflektieren Sie darüber, wie es sich anfühlte, mit diesen unkontrollierbaren Aspekten konfrontiert zu sein.
 - e) Reflektieren der Emotionen: Schreiben Sie über die Gefühle, die Sie während und nach der Herausforderung erlebt haben. Haben Sie sich gestresst, überfordert oder möglicherweise gelassen und in Frieden mit der Situation gefühlt?
 - f) Entwickeln der Zukunftsstrategien: Überlegen Sie, was Sie beim nächsten Mal anders machen könnten. Gibt es bessere Wege, um auf ähnliche Herausforderungen zu reagieren? Können Sie etwas aus dieser Erfahrung lernen, das Ihnen in der Zukunft helfen könnte?
 - g) Dankbarkeit: Beenden Sie jeden Eintrag mit einer Note der Dankbarkeit. Gibt es etwas in dieser Situation, für das Sie dankbar sein können? Es kann auch eine allgemeine Dankbarkeitsnote sein, die nicht mit der Herausforderung zusammenhängt

Das tägliche Journaling kann Ihnen helfen, sich Ihrer Reaktionen auf Herausforderungen bewusster zu werden und Strategien zu entwickeln, um zukünftige Herausforderungen besser zu bewältigen.

Erinnern Sie sich daran, ehrlich zu sich selbst zu sein und Ihre Gefühle und Reaktionen ohne Urteil zu akzeptieren.

Mit der Zeit wird dieses Bewusstsein Ihre Fähigkeit zur Akzeptanz und Gelassenheit im Angesicht von Herausforderungen verbessern.

6. Neubewertung von Vorsätzen:

- a) Stichtag: Beginnen Sie, ab einem gewissen Stichtag alle Ihre Vorsätze aufzulisten. Seien Sie so detailliert wie möglich, um ein klares Bild Ihrer Ziele zu erhalten.
- b) Bewertung der Kontrolle: Betrachten Sie jeden Ihrer Vorsätze einzeln und fragen Sie sich: Liegt dieser Vorsatz vollständig in meiner Kontrolle? Zum Beispiel liegt es in Ihrer Kontrolle, Ihren Unterricht sehr gut vorzubereiten, aber es liegt nicht in Ihrer Kontrolle, ob alle Schüler: innen immer auf Ihren Unterricht vorbereitet sind. Teilen Sie Ihre Vorsätze in zwei Kategorien ein: Kontrollierbar und nicht kontrollierbar.
- c) Anpassung der Vorsätze: Überarbeiten Sie die Vorsätze, die nicht vollständig in Ihrer Kontrolle liegen. Versuchen Sie, diese Ziele so anzupassen, dass sie hauptsächlich

von Ihren Handlungen und nicht von äußeren Umständen abhängen. Anstatt „Ich möchte, dass alle Schüler: innen immer gut auf meinen Unterricht vorbereitet sind“, könnte der Vorsatz lauten: „Ich möchte mit den Schülerinnen regelmäßig im Austausch sein und den Sinn der Unterrichtsvorbereitung in Erinnerung rufen“.

- d) Einführung der Akzeptanz: Bei Vorsätzen, die teilweise unkontrollierbare Elemente beinhalten, ist es wichtig, die Praxis der Akzeptanz einzuführen. Akzeptieren Sie, dass es Aspekte gibt, die Sie nicht kontrollieren können (z.B. Krankheit eines Kollegen und Übernahme seines Unterrichtes), und verpflichten Sie sich, Ihr Bestes zu tun, ohne an bestimmte Ergebnisse gebunden zu sein.
- e) Entwicklung von Coping-Strategien: Denken Sie über mögliche Hindernisse oder Herausforderungen (z.B. Zeitnot, eigene Krankheit, private Termine) nach, die sich bei der Verfolgung Ihrer Vorsätze (z.B. immer sehr gut vorbereitet zu sein) ergeben könnten. Entwickeln Sie Strategien, um mit diesen Herausforderungen umzugehen, indem Sie sich auf das konzentrieren, was Sie kontrollieren können.
- f) Regelmäßige Reflexion: Planen Sie regelmäßige Check-ins (zum Beispiel monatlich), um Ihre Fortschritte zu bewerten und Ihre Vorsätze anzupassen, wenn nötig. Betrachten Sie diese als Möglichkeiten, Ihre Flexibilität und Anpassungsfähigkeit zu üben, anstatt als Urteile über Ihren Erfolg („winner“) oder Misserfolg („loser“).

7. Abendreflexion: Beenden Sie den Tag mit einer ruhigen Reflexion.

Der folgende Ablauf könnte Ihnen dabei helfen:

Ruhiger Ort: Finden Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind. Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie Ihre Augen, wenn Sie möchten.

Tagesrückblick: Gehen Sie den Tag in Gedanken durch. Was ist heute passiert? Welche Momente waren besonders schön oder herausfordernd?

Dankbarkeit: Denken Sie an drei Dinge, für die Sie heute dankbar sind. Das können kleine oder große Dinge sein, wie ein freundliches Gespräch, ein leckeres Essen oder ein Erfolg bei der Arbeit.

Lernen und Wachstum: Überlegen Sie, was Sie heute gelernt haben. Gab es Situationen, aus denen Sie etwas mitnehmen konnten? Wie könnten Sie diese Erkenntnisse in Zukunft nutzen?

Loslassen: Wenn es Dinge gibt, die Sie belasten oder die Sie nicht ändern können, versuchen Sie, diese bewusst loszulassen. Atmen Sie tief ein und aus und stellen Sie sich vor, wie Sie diese Lasten mit dem Ausatmen loslassen.

Positive Affirmationen: Schließen Sie die Reflexion mit positiven Affirmationen ab. Sagen Sie sich selbst etwas Ermutigendes oder Positives, wie „Ich habe mein Bestes gegeben“ oder „Ich bin dankbar für diesen Tag“.

Nachbetrachtung

Die Umsetzung dieser Aktivitäten in Ihren täglichen Ablauf kann das Verständnis und die Praxis der stoischen Akzeptanz erheblich verbessern.

Wichtig ist, mit sich selbst geduldig zu sein und sich daran zu erinnern, dass das Wachstum ein Prozess ist und dass jeder Schritt, unabhängig von seiner Größe, ein Fortschritt in die richtige Richtung ist.

Ein wichtiger Aspekt des stoizistischen Ansatzes besteht ja gerade darin, zwischen den Dingen zu unterscheiden, die innerhalb unserer Kontrolle liegen, wie unsere Einstellungen und Entscheidungen, und den Dingen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, wie äußere Umstände.

Beruflich Tätige konzentrieren sich auf das, was sie kontrollieren können, und akzeptieren gelassen das, was außerhalb ihrer Kontrolle liegt. Dieser Ansatz kann – gerade in aufgewühlten und unruhigen Zeiten – im beruflichen Alltag eine große Hilfe sein und die Gefahr von Erschöpfung, Burn-out, Depression, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen und Suchtleiden deutlich reduzieren.

Literatur:

- Schulz von Thun, F. (2004) Das Innere Team in Aktion. Praktische Arbeit mit dem Modell. Rowohlt, Reinbek
- Vahrenkamp, S.; Behr, M. (2007) Der Innere Kritiker und der Innere Facilitator – Personzentriert-experienzielle Psychotherapie mit visualisierter Selbstkommunikation. Person 11(1):49–63. Online verfügbar unter <https://ejournals.facultas.at/index.php/person/article/view/2821> (Stand: 25.04.2024)
- Hayes, Stephen C. (2012). Akzeptanz- und Commitment-Therapie und die neuen Verhaltenstherapien. Achtsamkeit, Akzeptanz und deren Zusammenhang; in: Hayes, Stephen C., Follette, Victoria M., Lineham, Marsha M. (Hrsg.). Achtsamkeit und Akzeptanz. Das Erweitern der kognitiv-behavioralen Tradition. dgvt-Verlag. Tübingen
- Kumbier, D. (2013) Das Innere Team in der Psychotherapie. Methoden- und Praxisbuch. Klett-Cotta, Stuttgart
- Lehr, D. et al. (2013). Stress-Bewältigungs-Trainings. Das Präventionsprogramm AGIL „Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf“ als Beispiel eines Stress-Bewältigungs-Trainings für Lehrerinnen und Lehrer. Online verfügbar unter https://www.researchgate.net/profile/Dirk-Lehr/publication/302076156_Stress-Bewaltigungs-Trainings_Das_Praeventionsprogramm_AGIL_Arbeit_und_Gesundheit_im_Lehrerberuf_als_Beiispiel_eines_Stress-Bewaeltigungs-Trainings_fur_Lehrerinnen_und_Lehrer/links/57f0f36f08ae8da3ce4e78bc/Stress-Bewaeltigungs-Trainings-Das-Praeventionsprogramm-AGIL-Arbeit-und-Gesundheit-im-Lehrerberuf-als-Beispiel-eines-Stress-Bewaeltigungs-Trainings-fuer-Lehrerinnen-und-Lehrer.pdf (Stand: 25.04.2024)
- Holiday, R. (2014). Das Hindernis ist der Weg. Mit der Philosophie der Stoiker zum Triumph. Herder Verlag Freiburg
- Pigliucci, Massimo (2020). Die Weisheit der Stoiker. Ein philosophischer Leitfadens für stürmische Zeiten. Piper Verlag. München
- Gelassenheitsgebet der Anonymen Alkoholiker. Online verfügbar unter <https://www.aastation.de/gelassenheitsspruch/>

Moers, 11.09.2024

Karsten Hartdegen