

Anregungen für eine ganzheitlich orientierte Zielfindung und -überprüfung

Ganzheitlich orientierte Zielfindung und -überprüfung bedeutet, sich möglichst umfassend mit Kopf, Gefühl und Körper damit auseinander zu setzen, wohin ich nun eigentlich will, was mir wichtig ist – und dabei auch die Bereiche einbeziehen, die im üblichen Alltag bislang vielleicht untergegangen sind oder mir vielleicht auch noch gar nicht wirklich klar sind.

Ein wichtiger Schritt ist es, sich ein wenig unabhängiger von Ablenkungen, Reizüberflutungen etc. zu machen, zur Ruhe zu kommen und erstmal äußerlich wie innerlich Raum zu schaffen:

Schritt 1:

Zur Ruhe kommen, Reize reduzieren, Raum schaffen:

Erst mal das, was am naheliegendsten ist und die Minimalisten unter uns schon recht gut beherrschen: das Reduzieren von Dingen:

- Wieviel Möbel, Bücher, Kleidung brauche ich wirklich – bzw. brauche ich wirklich nicht?
 - Wieviele digitale Besitztümer haben sich angesammelt – und müssen die sein?
-

Schritt 2:

Reduzieren von Ablenkungen:

- Radio, Fernseher, Internet, Smartphone – all die großen und kleinen Ablenkungen mal eine zeitlang ausschalten.
- Multitasking vermeiden: Mal versuchen, sich wirklich nur auf EINE Sache zu konzentrieren. D.h., beim Zähneputzen wirklich nur aufs Zähne putzen konzentrieren. Oder beim Essen Kochen NUR aufs Essen kochen. Oder beim Schreiben am Computer mal das Internet oder zumindestens Emailprogramm, Soziale Netzwerke, etc. ausstellen und auch nicht mit Musik zudröhnen oder bereits die übernächsten Schritte planen, sondern „einfach“ hier und jetzt das, was gerade dran ist. Das kann auch einfach „nur“ mal Musik hören sein, aber dann wirklich mal NUR Musik genießen.
- Termine durchforsten: Welche Termine müssen sein, wo kann oder will ich was ausfallen lassen?

© 2015 Gabi Raeggel, www.achtsame-lebenskunst.de achtsame-lebenskunst@posteo.de

Twitter: www.twitter.com/Gabi_Raeggel Facebook: www.facebook.com/achtsame.lebenskunst

Dieser Text ist ausschließlich zur privaten, nicht gewerblichen Nutzung.

Wer wirklich mal ausprobiert hat, sich weniger abzulenken, wirklich mal „Monotasking“ statt Multitasking zu probieren und sich nur auf eine Sache zu konzentrieren, wird merken: So einfach ist das nicht. Meistens kreisen die Gedanken sofort zum nächsten oder übernächsten Punkt, springt von einer Sache zu nächsten.

Schritt 3: Wie geht es mir, wie fühle ich mich?

Ein guter Ansatzpunkt ist es, zunächst einmal die eigene Körperebene in den Blick zu nehmen. Im Körper manifestiert sich sehr oft all das bewusste und nicht bewusste, was uns antreibt, ärgert, freut, ängstigt oder ermutigt. Es gibt viele verschiedene Ansätze der Körperwahrnehmung: Yoga, Thai Chi, Qi-gong, Eutonie, Feldenkrais, MBSR, Meditation, usw. Hierbei geht es nicht um Sport, schon gar nicht sportliche Höchstleistungen, sondern wirklich um Körperwahrnehmung, meistens sehr langsam und bewusst ausgeführt.

Im MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) beginnen die Kurse immer mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers durch den sog. Bodyscan. Eine einfache und sehr effektive Übung, wenn sie mal über einen längeren Zeitraum angewandt wird. Die Chance solcher Übungen liegt darin, dass da dort bewusst wird, was wir gerade alles innerlich festhalten – an Muskulatur, aber auch an eigenen Emotionen, Träumen, Wünschen. Nicht so eben automatisch, aber Schritt für Schritt, indem wir durch solche Übungen mehr Sensibilität für uns selbst entwickeln - und all das, was uns antreibt, beschäftigt, blockiert .

Schritt 4: Was tun mit den Wahrnehmungen?

Ein Notizbuch anlegen (ob digital oder auf Papier ist eig. egal) und über einen längeren Zeitraum (z.B. 2-4 Wochen) mal all die eigenen Eindrücke, Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken notieren:

- Wirklich erstmal alles nur möglichst wertfrei sammeln - das, was ich z.B. beim Bodyscan oder einer anderen Körperwahrnehmungsübung entdecke, aber auch alles zwischendurch, wenn ich wirklich mal versuche zu „monotasken“
 - dann mal durchschauen: Was fällt mir auf? Gibt es Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, die sich wiederholen? Was entdecke ich an Themenschwerpunkten?
 - Vielleicht wird schon dann einiges klarer bzgl. der eigenen Ziele. Sicherlich sehr hilfreich ist es dann aber auch noch, in einen Austausch zu gehen – mit dem Freund, der Freundin oder wer auch immer dann in Frage kommen könnte.
-

Schritt 5: Entscheiden: Was davon werde ich jetzt umsetzen? Womit fange ich an?

Für diejenigen, die damit Anlaufschwierigkeiten haben oder möglicherweise noch nicht alles so 100% klar ist: Einfach mal ein erster kleiner Schritt – und mag er noch so klein und unbedeutend erscheinen. Wichtig ist es, in Bewegung zu kommen, den eigenen Rhythmus, das eigene Tempo zu finden und einfach schon mal einen ersten Schritt zu gehen und es nicht beim Planen, Überlegen und Reflektieren alleine zu belassen. Und: Natürlich helfen die oben aufgeführten Schritte 1 – 4 auch weiterhin, sich klarer über die eigenen Ziele zu werden, an der Umsetzung dran zu bleiben. Denn: weniger Ablenkung, mehr Raum = mehr Möglichkeiten für das eigene Tun!

Wer sich für Bodyscan interessiert, hier gibt's kostenlose Downloads:

<http://www.tk.de/tk/enstpannungstechniken/meditation/mp3-body-scan/612168> (ca. 15 Min., passend insb. für Anfänger – etwas stärker auf Entspannung angelegter Bodyscan als sonst üblich)

<http://www.linda-lehrhaupt.com/begleitete-meditationen/body-scan/> Klassischer Bodyscan als Körperwahrnehmungsübung, ca. 45 Min.

Es gibt weitere und vielfältige Achtsamkeitsübungen. Sie helfen dabei, die eigene Befindlichkeit möglichst umfassend (emotional, kognitiv, körperlich) zu erfassen. Eine kleine Übersicht gibt es hier: <http://achtsame-lebenskunst.de/achtsamkeit-uebungen/>