Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 68 (2006-2007)

Heft: 8: Sich finden...

Artikel: Sich finden - vom Wunsch zur Tat : Wandernd seine Ressourcen entdecken und stärken

Autor: Furrer, Hugo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-357610

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sich finden – vom Wunsch zur Tat

Wandernd seine Ressourcen entdecken und stärken

von Hugo Furrer

Schön, dass Sie sich entschieden haben diesen Artikel zu lesen. Wissen Sie, was Sie dazu bewogen hat? Waren es die Bilder, der Titel, das Thema, die Gewohnheit den Hauptartikel zu lesen oder die Möglichkeit, mit gutem Gewissen eine andere Arbeit noch nicht in Angriff nehmen zu müssen? Meistens fallen solche Entscheide unbewusst. Unbewusste Entscheide sind viel schneller als die vernünftigen, sie brauchen knapp 300 Millisekunden. Allerdings versuchen wir nachträglich mit dem Verstand zu erklären, weshalb wir uns so oder so entschieden haben. Es ist also gar nicht so einfach zu merken, welche Instanz in mir entschieden hat.

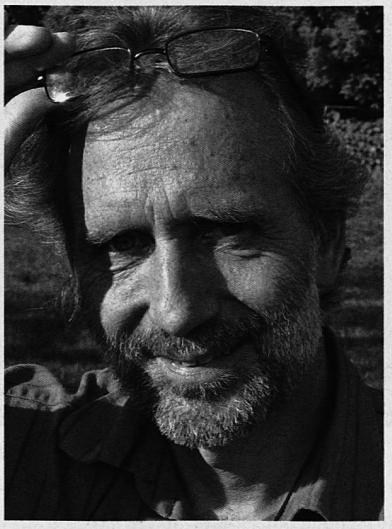
Ziele erreichen wir dann, wenn der Verstand und unser Unbewusstes derselben Meinung sind

Um es gleich vorweg zu nehmen: Ziele erreichen wir dann, wenn der Verstand und unser Unbewusstes derselben Meinung sind. Wie können wir jedoch erfahren, wie sich das Unbewusste entschieden hat? Der Volksmund fragt in solchen Fällen: Wie hat dein Bauch oder dein Herz entschieden?
Wenn wir dies wissenschaftlich betrachten, so fallen auch unbewusste Entscheidungen im Hirn, jedoch in enger Zusammenarbeit mit unserem Körper und unseren Emotionen. Alles bisher Erfahrene wurde nicht bloss gespeichert, sondern es wurde auch bewertet, nach dem einfachen Prinzip: gut für mich oder schlecht für mich. Etwas präziser ausgedrückt: gut oder schlecht für mein psychobiologisches Wohlbefinden. Diese Bewertungen äussern sich in Emotionen und in Körperwahrnehmungen, sogenannten somatischen Markern. Diese sind uns nicht immer bewusst, können jedoch öfters von aussen beobachtet werden.

Um zufrieden zu sein, um gute Entscheidungen zu treffen und Ziele zu erreichen, ist eine Sensibilität für die Botschaften des Körpers wichtig

Weshalb beginnt der Artikel mit diesen Erklärungen? werden Sie sich fragen. Ganz einfach, um zufrieden zu sein, um gute Entscheidungen zu treffen und Ziele zu erreichen, ist eine Sensibilität für die Botschaften des Körpers wichtig. Spüren Sie einmal nach: Wo im Körper können Sie wahrnehmen, wenn Sie ganz unzufrieden aus einer Begegnung kommen, wenn Sie sich unverstanden fühlen, wenn Sie sich mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin gestritten haben?

Auch Anstrengung kann lustvoll sein. Bewusstes Körperwahrnehmen im Aufstieg zum Casnilepass



Hugo Furrer ist Reallehrer, Bergführer, Transaktionsanalytiker und Supervisor mit eigener Praxis in Wil SG. Er begleitet Lehrpersonen, Schulleitungen und Teams in Entwicklungsprozessen und bietet Weiterbildungen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation und emotionale Kompetenz an.

Wo im Körper spüren Sie, dass Sie verliebt sind?

Und wo im Körper spüren Sie, dass Sie verliebt sind? Wo können Sie die tiefe Zufriedenheit nach einer grossen Leistung in ihrem Körper orten?
Um etwas Licht in die unbewussten Vorgänge zu bringen, können Sie auch das Prinzip der Übertragung nutzen: Spazieren Sie durch den Wald und lassen Sie sich von einem Gegenstand finden. Suchen Sie nicht nach etwas Bestimmtem. Gehen Sie meditativ und bewusst atmend ein Stück des Weges und lassen Sie zu, dass die Wurzel, der Stein, das Blatt, die Blüte oder das bemooste Holzstück Sie findet.

Erst jetzt versuchen Sie herauszufinden, was der Gegenstand mit Ihnen und Ihren Zielen zu tun hat. Vorteilhaft ist es, wenn anschliessend auch Freunde oder Bekannte von Ihnen, ihre Assoziationen zu diesem Gegenstand äussern. Sie haben dabei die Aufgabe, sich jene Stichworte zu merken, bei denen Ihr Körper ein positives Gefühl

Mal bergauf, mal bergab, wie im Leben auch (Bondasca)

aussendet. Auf diese Weise können auch unbewusste Bedürfnisse entdeckt werden. Vertragen sich diese mit den bewussten, so ist der nächste Schritt fällig: Ich kann mich für ein mir entsprechendes Ziel entscheiden.

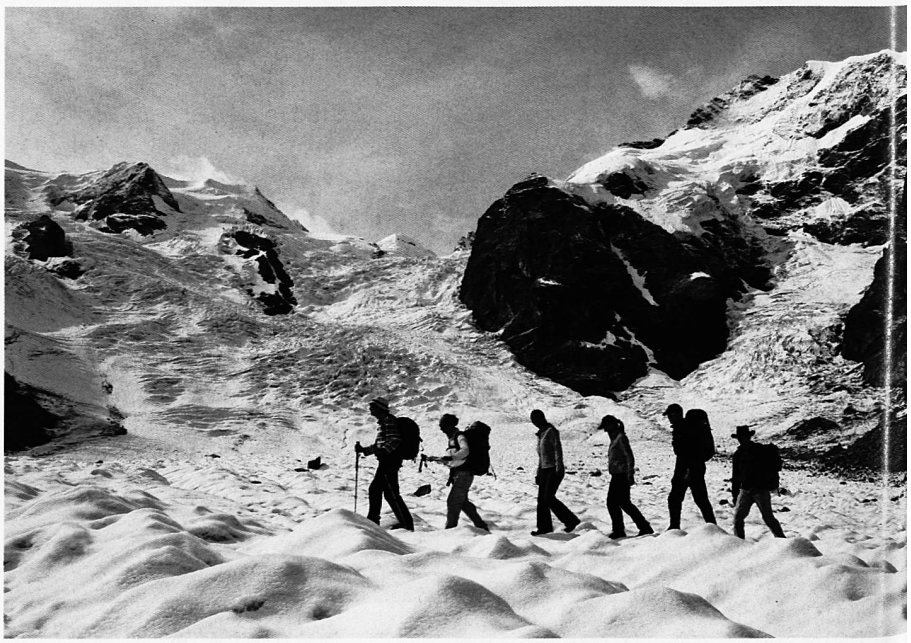
Im Gegensatz zu anderen Methoden, empfiehlt das Zürcher Ressourcen-Modell an dieser Stelle ein Haltungsziel und nicht ein Verhaltensziel zu formulieren. Dieses Haltungsziel soll fünf Kriterien genügen, welche Sie mit den folgenden Fragen überprüfen können:

1. **Ist mein Ziel mein eigenes?** Es darf kein Fremdziel sein, keines, um anderen zu genügen oder es den verinnerlichten Eltern recht zu machen. Es soll mit der Bedürfnis- und Wertestruktur des eigenen Organismus übereinstimmen, was mit körperlichen und emotionalen Signalen überprüft werden kann (Frage 4). Ist diese Wahrnehmung der Körpersignale, Propriozeption genannt, blockiert, so kann es vorkommen, dass ich ein Leben lang Ziele verfolge, die zwar externen Massstäben entsprechen, jedoch nicht meinen eigenen.
2. **Ist mein Ziel positiv formuliert?** Es soll ein Annährungs- und nicht ein Vermeidungsziel sein. Positive Formulierungen sind deshalb wichtig, weil sich unser Hirn nicht etwas nicht vorstellen kann. Wörter wie «kein», «nicht», «nie» gehören also nicht in eine hirngerechte Zielformulierung. Auch Wörter, die unser Unbewusstes abschrecken könnten, wie «Grenzen» oder «aufhören» sind durch lustvollere zu ersetzen
3. **Ist mein Ziel zu hundert Prozent unter meiner eigenen Kontrolle?** Es ist nicht sinnvoll, für die Zielerreichung auf andere angewiesen zu sein. «Wenn du mich am Morgen abholst, so komme ich joggen», ist also nicht zulässig, da ich nicht kontrollieren kann, ob mein Freund wirklich erscheinen wird.
4. **Bin ich von meinem Ziel begeistert?** Bin ich hoch motiviert? Freut sich mein Kind-Ich? Das Ziel soll mit einem starken positiven somatischen Marker verknüpft sein. Das können beispielsweise prickelnde Mundwinkel, ein glückseliges Grinsen, ein wohlig tiefes Atmen, eine veränderte Körperhaltung, eine sichere Stimme oder eine bessere Durchblutung des Gesichts sein.
5. **Versteht mein inneres Kind mein Ziel?** Das Ziel ist nicht nur für den Vernunftteil meines Hirns gedacht, sondern auch für den emotionalen, der komplizierte Formulierungen verabscheut. Auch mein Kind-Ich soll mein Ziel verstehen, denn auf seine Energie bin ich angewiesen.

Ich geniesse leidenschaftlich!

Ein solches Haltungsziel hat viel mehr Kraft als ein Verhaltensziel. «Leicht tanze ich durch mein Leben», «Ich werde vom Leben getragen wie die Seerose vom Wasser», «Ich geniesse leidenschaftlich» oder «Feurig und lustvoll verfolge ich meinen Weg» sind eher mit guten Gefühlen verbunden als «Morgen melde ich mich als erster an der Sitzung, um den Punkt XY einzubringen». Solche Verhaltensziele werden erst zu einem späteren Zeitpunkt wichtig.

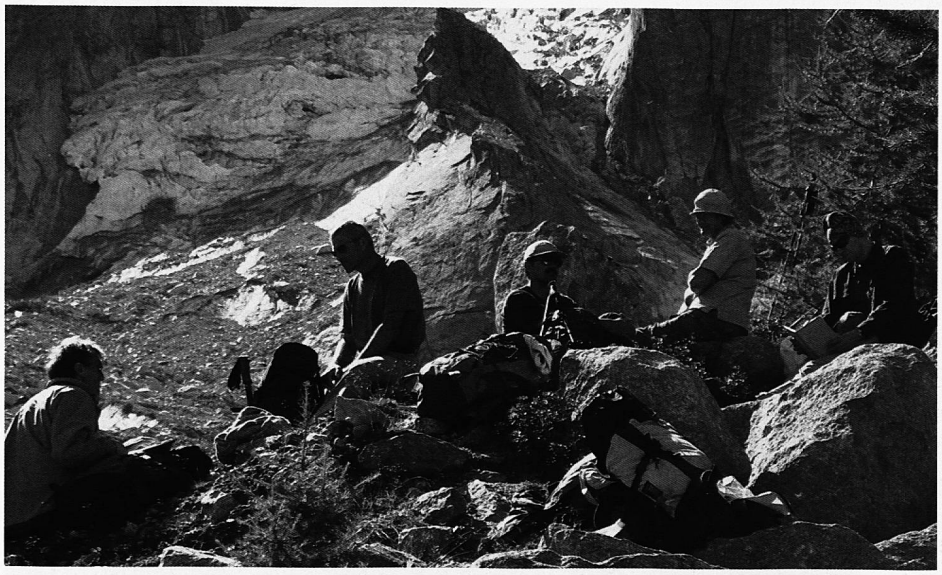
Im nächsten Schritt bauen Sie Ihre Ressourcen auf, die zum Erreichen dieses Ziels nötig sind. Auch dies soll auf bewusster und auf unbewusster Ebene geschehen. So wählen Sie zum Beispiel für Ihr Ziel ein entsprechendes Bild: eine Tänzerin, eine Seerose, ein Feuer. Das hängen Sie, allenfalls in diversen Kopien, an strategisch wichti-



Schweigend bei sich sein (Morteratschgletscher)

gen Orten auf. Sie spüren genau nach, wie es sich im Körper anfühlt, wenn Sie sich vorstellen, das Ziel erreicht zu haben. Dieses Körpergefühl drücken Sie in einer Körperhaltung und in einer Bewegung aus. Diese Haltung und Bewegung verbinden Sie immer wieder mit Ihrem Ziel. Nun haben Sie bereits drei Ressourcen: das Ziel, ein passendes Bild und eine Körperhaltung bzw. eine Bewegung. Zu diesem Gefühl, dieser Haltung passt vielleicht die Farbe Rot. Als Erinnerungshilfe kriegt nun ihr Handy einen roten Punkt verpasst. Für wichtige Anlässe tragen Sie etwas Rotes. Sie kaufen sich eine rote Agenda und wählen einen roten Bildschirmhintergrund. Eine spezielle Musik, eine neue Duftnote oder eine Pflanze können Sie ebenfalls als Erinnerungshilfe einsetzen. Mit der Zeit werden Sie diese Hilfsmittel nicht mehr bewusst wahrnehmen. Ihr Unterbewusstes jedoch sehr wohl. Sie brauchen sich also gar nicht mehr so arg anzustrengen, denn von der Arbeit des Unbewussten spüren Sie nichts. Was Sie jedoch merken ist das Resultat: Sie sind immer wieder im Kontakt mit ihrer zielunterstützenden Haltung.

Dieser unbewusste Vorgang nennt sich Priming. Durch die Erinnerungshilfen und durch das Priming werden im Hirn neuronale Netzte angelegt, die durch verschiedene Reize (Farbe Rot, Körperhaltung, Bild, etc.) aktiviert und mit dem Ziel in Verbindung gebracht werden. In der Fachsprache wird dies Multicodierung genannt, es ist die Grundlage für erfolgreiches Lernen.
Sind diese neuronalen Netze angelegt und durch Ressourcen gestützt, so geht es darum, viele erfolgreiche Erfahrungen zu machen, um den neuronalen Trampelpfad im Hirn zu einer guten Strasse auszubauen. Dafür ist es wichtig, den Schwierigkeitsgrad der Handlungen nicht zu hoch zu wählen, denn Misserfolg kann das neue Netz nicht stärken. Zu diesem Zeitpunkt werden nun also zielgerichtete Handlungen geplant.



Und immer wieder Zeit zum Reflektieren und Austauschen (Viale)

Für Stresssituationen können wir uns rüsten

Für unvorgesehene Stresssituationen ist das neu angelegte Netz noch nicht stark genug. Es ist jedoch so, dass die Bewusstheit, in alte Muster zu geraten immer früher eintritt. Und auch für Stresssituationen können wir uns rüsten. Es gilt hier Vorläufersignale zu erkennen bevor wir an die Decke gehen oder uns ins Schneckenhaus zurückziehen. Können wir diese Signale – heisser Kopf, zittrige Stimme, enger Hals, Druck auf der Brust, etc. – wahrnehmen, so können wir mit Stopp-Befehlen uns die nötige Distanz schaffen, um wieder Zugang zu unseren Ressourcen zu finden.

Mit dem Lesen haben Sie nun den Wunsch auf seinem Weg zur Erfüllung begleitet.

Der Blick ins Tal gibt uns die nötige Distanz

Weshalb soll dieser Lernprozess in der Natur stattfinden? werden Sie sich fragen. Als Bergführer habe ich die Wirkung der Natur oft an mir selbst erfahren, später auch an meinen Gästen, die, obwohl körperlich müde, frisch aufgetankt aus den Bergen zurück nach Hause kehrten. Der Wechsel von der oft beengenden Alltagsumgebung in die Natur, eröffnet uns ein neues System. Wir verlassen digitalisierte Arbeitsplätze, stereotype oder gewohnheitsmässige Abläufe und schaffen uns eine neue Perspektive. Diese erlaubt uns eine andere Wahrnehmung unseres Standpunktes, unserer Denkmuster und Probleme. Vielleicht haben Sie selber schon erlebt, wie die Weite der Berge auch das Denken und Fühlen erweitert. Der Blick ins Tal gibt uns die nötige Distanz. Wenn das nicht reicht, packt das Wetter die Täler mitsamt dem Alltag in Nebel ein und wir wandern in der Sonne, im Kontakt mit unseren innersten Bedürfnissen.

Die Natur bietet uns günstige Bedingungen für kreative Lösungen

Die Natur bietet uns günstige Bedingungen für kreative Lösungen, sie ist uns ein überparteilicher Coach, eine geduldige Lehr-

Auch mal mit sich alleine unterwegs (Aufstieg zum Cacciabella-Pass)

Das Umsetzten der Ziele wird vorbereitet

meisterin und eine unerschöpfliche Kraftquelle. Sie zeigt uns immer wieder auf, dass wir in Wechselwirkung stehen mit der Welt: wir bestimmen und wir werden bestimmt. Wir bestimmen wohl unseren Weg und unsere nächsten Schritte – das Wetter kann jedoch bestimmen, dass wir in der Hütte bleiben oder eine einfachere Route nehmen. Und wenn über uns die erhabenen Bergriesen auf uns niederschauen, spüren wir deutlich, wir sind Teil des Ganzen.

Die körperliche Bewegung bewegt auch unseren Geist und unsere Emotionen. Die Müdigkeit macht uns empfindsamer für die inneren Botschaften und die Anstrengung stärkt unseren Willen, das Geplante auch umzusetzen.

Die Wahrnehmung der Natur und der eigenen Körperbotschaften sind Teil des Trekkings: Wir verlangsamen die Schritte, um zu merken, was ein Tempowechsel in unserem oft hektischen Leben auslöst. Wir schweigen während gewisser Sequenzen oder legen Wegstrecken alleine zurück, um unseren eigenen Rhythmus zu finden und uns von der Stille inspirieren zu lassen. Die Bergwelt liefert uns viele Metaphern: Ein Teilnehmer begegnet auf der Suche nach einem Natursymbol einem Frosch. Wenn dieser Frosch reden und deine Situation verstehen könnte, war unsere Frage, zu welchem Sprung würde er dich auffordern? Ein anderer lässt sich von einer alten, verwitterten Arve beraten und eine Teilnehmerin lässt sich den Lebensweg von einer Bergdohle weisen, deren Flugkünste bei heftigem Wind sie sehr beeindrucken. Welchen Lösungsvorschlag bietet dir dieser Bergbach, und wie unterscheidet er sich vom Vorschlag dieses 70 Millionen alten Granitklotzes? Was erzählt dir der heute zurückgelegte Weg über dich? Mit solchen Metaphern können Ressourcen aktiviert werden, die bisher nicht zur Verfügung standen. Sie helfen, Festgefahrenes als solches zu erkennen und unterstützen uns, neue Haltungen zu entwickeln und kreative Lösungen zu finden. Bei dieser Arbeitsweise können Kräfte aus der inneren Tiefe ans Licht gehoben werden, die der eigenen Denk- und Erfahrungswelt entspringen und nicht von aussen aufgesetzt werden, weshalb sie besonders wirkungsvoll sind.

Ein Persönlichkeitstrekking ist eine spannende Reise durch die Natur zu sich selbst

Ein Persönlichkeitstrekking ist eine spannende Reise durch die Natur zu sich selbst. Das Schwergewicht liegt in jedem Trekking etwas anders, grundsätzlich geht es jedoch darum, die eigenen Wünsche zu kennen, und die eigenen Ressourcen einsetzen zu lernen, um die zur eigenen Identität passenden Ziele zu erreichen.

Literatur:

- *«Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen», M. Storch u.a., Verlag Hans Huber, 2006*
- *«Selbstmanagement – ressourcenorientiert», M. Storch, F. Krause, Verlag Hans Huber, 2003*
- *«Ich packs! – Selbstmanagement für Jugendliche», M. Storch, A. Riedener, 2005*
- *«Die Macht der Metaphern» S. Bacon, Verlag Dr. Sandmann, 1998*

educta-Persönlichkeitstrekkings 07

22. bis 27. Juli 2007 im Bergell
Die Freiheit zu tun was Sie wollen

5. bis 10. August 2007
im Berninagebiet
Wie Wünsche Wirklichkeit werden

15. bis 19. Oktober 2007 im Jura
Verschnaufpause – eine Standortbestimmung

Informationen und Anmeldung:
www.educta.ch

Lernen durch Erleben

Eine Einführung in die Erlebnispädagogik für Lehrpersonen der Mittel- und Oberstufe im Rahmen der Bündner Sommerkurse

30./31. Juli 2007 in Chur

Informationen und Anmeldung:
https://evento.ph-gr.ch