

betterplace well:being Handbuch



pronovaBKK
Partner für Ihre Gesundheit

Salus BKK
Mit gutem Gefühl krankenversichert

»Wie geht es dir?
Gut genug, um
Gutes zu tun?«

Joana Breidenbach

Inhalt des Handbuches

Hallo	3
Über dieses Handbuch	6
Über das betterplace well:being-Programm	7
Workshop 1: Hallo Selbst	8
Workshop 2: Sein oder Wirken	13
Workshop 3: Nein Sagen	17
Workshop 4: Veränderung Verkörpern	21
Workshop 5: Auf die Atmung, fertig, los!	25
Danke, gut?	29

Layout & Grafik des Handbuchs von Swantje Roersch

Hallo

Digitale Dynamiken wie Dezentralisierung und Automatisierung verändern unseren Alltag. Äußere Strukturen, die uns Menschen viel Sicherheit geben, lösen sich zunehmend auf. Die Welt wird dynamischer und komplexer. Wer sich hauptberuflich oder ehrenamtlich den Herausforderungen unserer Zeit annimmt, braucht ein besonderes Maß an innerer Stabilität. Es fordert viel von uns mit dieser Unsicherheit umgehen zu können, die notwendige Kreativität zu entwickeln und zusätzliche Ressourcen für kollaborative Prozesse aufzubringen. Und viele von uns kämpfen mit diesen zusätzlichen Belastungen: Laut einer Studie des internationalen Wellbeing Projects aus 2018 berichten bis zu 55 Prozent aller Gründer*innen und Mitarbeiter*innen zivilgesellschaftlicher Organisationen (Sozialunternehmen, Aktivist*innen, NGOs) von Burnout und Depressionen. Bis zu 75 Prozent konsumieren regelmäßig Alkohol oder Drogen um ihren Stress zu kompensieren. Bis zu 70 Prozent wünschen sich professionelle Unterstützung für ihr eigenes Leben. ihr eigenes Leben.

“Gerade die Menschen, die anderen helfen und sich für eine gesündere, nachhaltige und solidarische Zukunft einsetzen, gehen oft auf dem Zahnfleisch. Sie leiden überdurchschnittlich an Burnout, Depressionen und Altersarmut. Um diesen alarmierenden Trend umzukehren, brauchen wir eine neue Kultur im sozialen Sektor: eine Kultur, die Sozialunternehmer, Changemaker und Engagierte in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und ihrer Arbeit unterstützt,” schreibt Joana Breidenbach in einem Blogbeitrag im Frühjahr 2019 und ruft auf, ein Projektvorhaben zu unterstützen, an dem sie bereits seit mehreren Jahren konzeptionell und organisatorisch mit anderen gemeinsam arbeitet.

Zusammen mit Sebastian Baier und Jan Stassen vom cocreation.loft entwickelte sie seitdem ein Konzept für ein umfassendes Wellbeing-Programm für das neue Haus der solidarischen Zukunft (heute bUm - Raum für die engagierte Zivilgesellschaft) in Berlin Kreuzberg, wo seit Sommer 2019 Sozialunternehmer*innen, Aktivist*innen, Vereine und NGOs auf 3.000

Quadratmetern kostengünstig arbeiten können. Parallel konzipierte das betterplace lab-Team – federführend Carolin Silbernagl – ein Programm, in dem Teilnehmende ihre Kollaborationsfähigkeit stärken können. Bettina Rollow, die 2019 mit Joana ein Buch zur Bedeutung der inneren Arbeit für die äußere Wirksamkeit herausbringt, begleitete diesen Prozess. Als schließlich nach über zwei Jahren Konzeptions- und Finanzierungssuche dann die passenden Förderpartner*innen gefunden waren, durften im Herbst 2020 das betterplace well:being-Programm, unterstützt durch die drei Krankenkassen BKK VBU, pronova BKK und Salus BKK, und das betterplace co:lab, ermöglicht durch die Schöpflin Stiftung und Luminare, offiziell starten.

Das betterplace well:being-Programm ist also Ergebnis eines kollaborativen Prozesses, in dem verschiedene Menschen zusammen gekommen sind und darauf hingearbeitet haben, dass etwas neues Gemeinsames entsteht. Die Inhalte der Workshops wurden schließlich federführend von den beiden Master Coaches Anjet Sekkat

und Bettina Rollow entwickelt. Die Trainerinnen Rivka Halbershtadt, Jana Schmitz und Sucha Gesina Wolters ergänzen die Ko-Kreation mit ihren Expertisen und Erfahrungen. Das Programmteam, bestehend aus den beiden Ko-Leads Anja Adler und Franziska Kreische, der Redakteurin Barbara Djassi und der Werkstudentin Lea Reiser, sorgt für die konzeptionelle Weiterentwicklung, fortlaufende Umsetzung und steht mit dem Rest des betterplace lab-Teams in engem Austausch.

Was bedeutet Wellbeing?

Unter dem Begriff Wellbeing verstehen wir die Fähigkeit mit inneren Spannungen, die durch gesteigerte Komplexität und Unsicherheit entstehen, achtsam und bewusst umzugehen. Dazu gehört, dass wir eine neue Balance zwischen unseren Grundbedürfnissen von Sicherheit und Freiheit entwickeln. Und eine Wahlfreiheit in uns entdecken; die Überzeugung, dass wir im Rahmen unserer Möglichkeiten selbst gestalten und entscheiden können, was das Beste für uns und andere ist. Mit unserem Programm und diesem Handbuch möchten wir

euch in eurem Selbstkontakt und der Gestaltung eures gesellschaftlichen Engagements unterstützen. Denn wir sind überzeugt: Neuer Mut, neue Kraft und neue Ideen kommen von innen!

Mehr lesen:

Anja Adler (2021): [“Wellbeing beim Wort genommen”](#)

Barbara Djassi (2021): [“Zu früh dran: Geld für die Themen von Morgen”](#)

Joana Breidenbach (2020): [“Endlich ist es soweit: betterplace well:being und co:lab starten”](#)

Joana Breidenbach (2019): [“Wie geht es dir? Gut genug, um Gutes zu tun?”](#)

Joana Breidenbach & Bettina Rollow (2019): “New Work Needs Inner Work”

Das Programm **betterplace well:being** ist ein Projekt des betterplace lab und wird unterstützt durch die BKK VBU, pronova BKK und Salus BKK.



pronova BKK **Salus BKK**
Partner für Ihre Gesundheit Mit gutem Gefühl krankenversichert

Über dieses Handbuch

Jedes Kapitel dieses Handbuches entspricht den Inhalten eines Workshops der betterplace well:being- Reihe. Wir fassen darin die wichtigsten Lerninhalte der Workshops zusammen und geben dir Reflexionsfragen sowie Übungen mit auf den Weg. Außerdem bekommst du ergänzende Ressourcen und sogenannte Life Hacks an die Hand, also praktische Anwendungsideen der Workshopinhalte für den Alltag, die wir spannend und hilfreich finden.

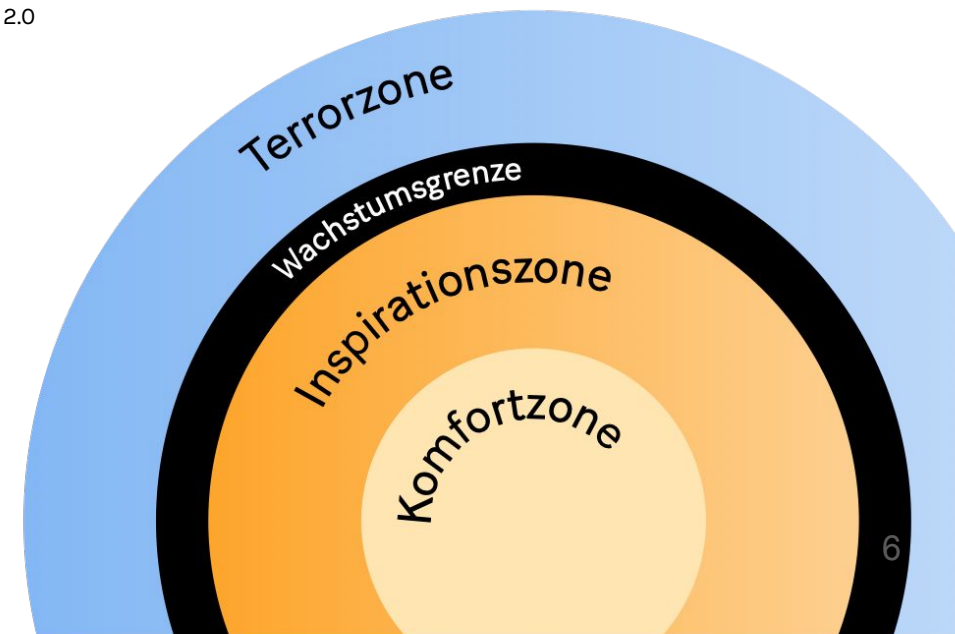
Die Inhalte dieses Handbuches sind Ergebnis eines gemeinsamen Schreib- und Entwicklungsprozess, liegen jedoch urheberrechtlich bei den beiden Master Coaches Anjet Sekkat und Bettina Rollow, so nicht anders durch CC-Lizenzen gekennzeichnet. Solltest du Grafiken oder Texte aus diesem Handbuch weiterverwenden wollen, nenne bitte die richtige Quelle.

Wir möchten dich ermutigen, deinen eigenen Weg und dein eigenes Verständnis von Selbstkontakt und Selbstfürsorge zu entwickeln. Vielleicht machst du dreimal in der Woche Yoga und frühstückst Haferflocken.

Vielleicht sind für dich aber auch ein klärendes Gespräch oder das Schauen einer Serie genau das richtige, um deinen Selbstkontakt zu stärken. Wir können dir nicht sagen, was für dich persönlich am besten passt. Wir arbeiten entlang von Prinzipien wie Wahlfreiheit und Eigenverantwortung, die uns wie ein Kompass auf unserem Weg begleiten und Orientierung geben. Wir ermutigen dich dabei, deine Komfortzone zu verlassen und in der Lernzone herauszufinden, was du noch nicht über dich weißt.

Lernen in der Inspirationszone

Modell nach Nadja Taranczewski,
CC BY-NC 2.0



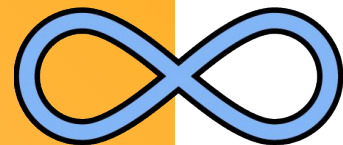
Über das betterplace well:being-Programm

Auf Basis aktueller Erkenntnisse der arbeitspsychologischen Forschung und der Organisationsentwicklung vermittelt das betterplace well:being-Programm Werkzeuge für einen besseren Selbstkontakt. Dazu gehören Fähigkeiten wie Selbstreflexion, transparente, gewaltfreie Kommunikation und Empathie. In fünf Einsteiger*innen-Workshops erinnern sich Teilnehmende darin, ihren Körper wahrzunehmen – sei es durch entsprechende Übungen oder Meditation – und üben sich darin, ihre Bedürfnisse zu erkennen.

Die Workshops sind kostenfrei und offen für alle Teilnehmer*innen, die sich hauptberuflich oder ehrenamtlich engagieren. Jeder Workshop dauert drei Stunden und enthält eine Mischung aus Impulsen der Trainer*innen, Reflexionsübungen in Kleingruppen und Elementen der Körperarbeit. Die Workshops werden als digitale Formate in deutscher Sprache umgesetzt.

Die fünf Workshopformate bauen inhaltlich aufeinander auf. Das bedeutet, dass Workshop 1 Voraussetzung für Workshop 2 ist usw. Die Workshopformate werden mehrfach wiederholt, so dass Teilnehmer*innen zu verschiedenen Zeitpunkten die Gelegenheit haben, mit dem Programm zu starten und Workshopinhalte fortzuführen. Wir stellen nach der Teilnahme an dem vollständigen Programm ein Weiterbildungszertifikat aus, dass die erlernten Kompetenzen bescheinigt.





Workshop 1: Hallo Selbst

Lerninhalt

Kurz und knackig – in dem Workshop hast du gelernt:

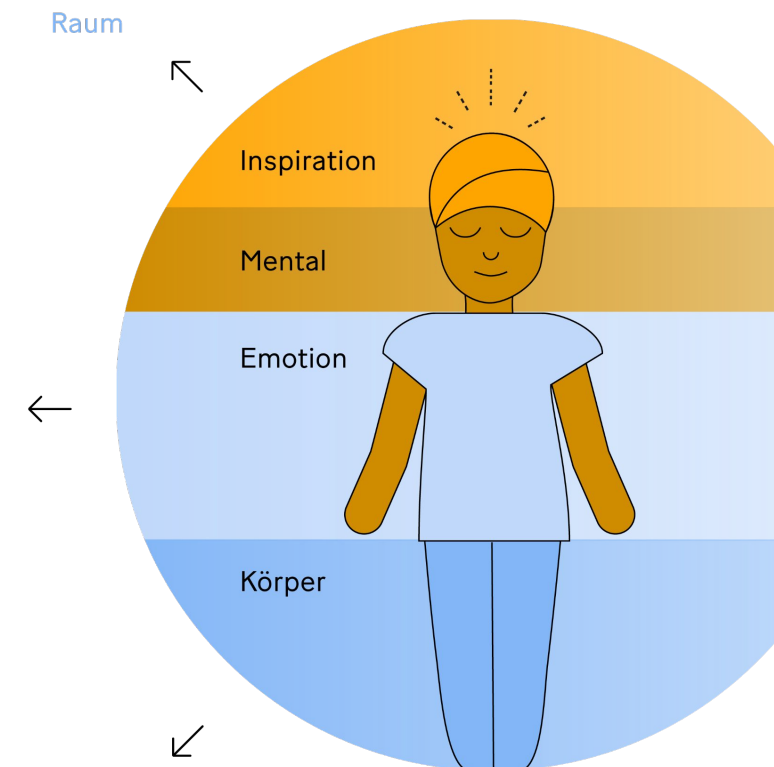
- dich selbst auf allen drei Ebenen (körperlich, mental und emotional) wahrzunehmen
- herauszufinden, wie sich diese Wahrnehmung im Kontakt mit anderen verändert
- erlebten Empfindungen einen Namen zu geben und durch fundierte psychologische Konzepte besser zu verstehen
- die innere Spannung zu benennen/zuschreiben, die entsteht, wenn die Grundbedürfnisse nach Sicherheit und Wandel in Konflikt miteinander geraten

Der Kontakt mit sich selbst hat mindestens drei Qualitäten: Er ist physisch, emotional und mental. Mental ist die Qualität, die uns oft am bewusstesten ist. Emotionaler und physischer Selbstkontakt sind schwerer zu erfassen und zu unterscheiden. Sie alle beeinflussen sich gegenseitig. Im ersten Teil des Workshops üben die Teilnehmer*innen, sich selbst auf allen drei Ebenen wahrzunehmen und Interpretation und Wahrnehmung voneinander zu trennen.

Auf Grundlage dieser bewussteren Reflektion ermitteln die Teilnehmer*innen anschließend ihre Beziehung zu zwei der wichtigsten menschlichen Grundbedürfnisse: Auf der einen Seite brauchen wir das Gefühl von Zugehörigkeit und Sicherheit. Auf der anderen Seite benötigen wir einen autonomen Selbstausdruck und damit verbunden das Gefühl von Innovation und Wandel (siehe Abbildung auf der kommenden Seite). Beide Bedürfnisse befinden sich in uns in einem immerwährenden Tanz und bestenfalls in Balance miteinander. In jeder Situation bedingen sich beide gegenseitig. Immer wieder erleben wir jedoch Momente, in denen die beiden Bedürfnisse uns als Gegensatz erscheinen. Wir haben den Eindruck, wir müssten uns für eines von beiden entscheiden, oder sorgen uns, dass, wenn wir unserem vordergründigen Bedürfnis folgen, wir das andere "verlieren", z. B. wenn wir unsere eigene Perspektive zurückstellen, um die Zugehörigkeit zu unserer Bezugsgruppe nicht zu verlieren. Dies führt oft dazu, dass wir aus dieser Spannung heraus agieren, bzw. re-agieren. "Well-Being", so die These dieses Workshops, entsteht, wenn wir uns dieser Spannungen bewusst werden und lernen mit ihr umzugehen.

Die meisten Menschen nehmen die körperliche Ebene vor allem im Kontakt zum Boden wahr. Emotionen werden eher im Herzen und in der Körpermitte verortet. Der mentale Ebene lässt sich am ehesten am Kopf nachspüren. Der Punkt oberhalb des Scheitels wird oft als Inspirations-Zone empfunden.

Modell von Anjet Sekkat;
Abbildung der Grafik von
Florentin Aisslinger nachempfunden

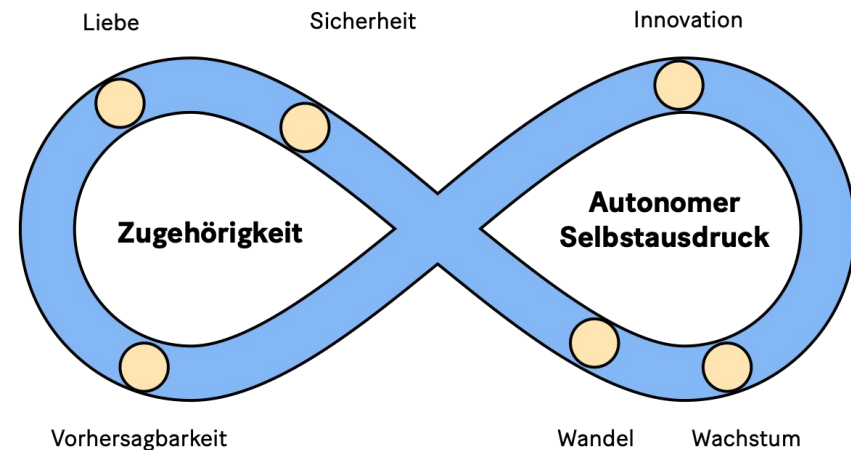


Wir benötigen beides - unser Grundbedürfnis nach Sicherheit / Zugehörigkeit und nach Wachstum / Selbstaussdruck (nach Keks Ackermann, CC BY-NC). Diese Bedürfnisse sind bei jedem Menschen vorhanden - allerdings in unterschiedlichen Ausprägungen. Unsere Grundbedürfnisse sind nicht statisch. Sie können sich in Abhängigkeit von Situation und Lebensumständen verändern.



Wir befinden uns in einem ständigen Tanz zwischen diesen Grundbedürfnissen...

- »In diesem neuen Projekt kann ich mich verwirklichen.«
- »Ein bisschen Zeitdruck tut mir manchmal ganz gut.«
- »Feste Strukturen geben mir Sicherheit.«
- »Ich fühle mich sicher in meiner Rolle im Team.«



Reflektionsfragen

- Wo erlebst du Spannungen im (Arbeits-)Alltag, auf die du einfach reagierst? Wo entsteht die Spannung? Wie stehen die Grundbedürfnisse Sicherheit/Zugehörigkeit versus Autonomie, Freiraum, Wandel damit in Beziehung?
- Wie reagierst du auf diese Spannungen? Hilft dir deine Reaktion dabei, gut für dich zu sorgen?
- Was brauchst du, um nicht bloß zu reagieren, sondern zum Navigator deines Lebens zu werden?

Life Hacks

- Platziere einen Zettel mit den Worten 'emotional', 'physisch' und 'mental' als Erinnerung an deinem Computerbildschirm oder an einen Ort, den du häufig anschaust, um dich an deine Verbindung zu den drei Ebenen zu erinnern.
- In Stresssituationen wie beispielsweise bei Entscheidungen darfst du dem Kopf und den Augen erlauben, auch mal unfokussiert zu wandern. Das unterstützt den ventralen Vagus-Nerv und wirkt einem Tunnelblick entgegen.

Zitate aus den Workshops

- “Bei etwas Neuem ist immer Angst dabei. Die können wir nicht therapieren, die müssen wir an die Hand nehmen und mit ihr zusammen losgehen.”
- “In einigen Bereichen meines Lebens brauche ich Sicherheit, um in anderen wachsen zu können. Überall Wachstum wäre für mich chaotisch und überfordernd.“
- “Ich habe einen starken Wunsch nach Ausgeglichenheit und kann nicht damit umgehen, wenn ein Bedürfnis in einem Bereich dominiert.”
- “Wenn wir aufmerksam sind, bemerken wir, wenn die Spannungen zwischen Grundbedürfnissen anfangen. Zeichen können zum Beispiel Langeweile, Müdigkeit oder Ironie sein.“
- “Taubheit ist eine der intelligentesten Lösungen unseres Körpers. Sie ist die Sicherung bei zu hoher Spannung in unserem Energiekreislauf.”
- “Woran merke ich das es besser wird: Der Raum wird wieder weiter. Ich nehme mehr wahr.”
- “Sobald ich merke, dass ich gestresst bin, bin ich schon auf dem Weg raus.”

Übung

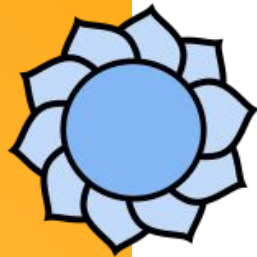
- Täglicher Check-In mit dir Selbst:
Baue kleine Inseln in deinen Alltag ein, auf denen du dich kurz mit dir Selbst verbindest. Atme dafür tief durch und spüre in dich hinein. Wie erlebst du dich auf den drei Ebenen deines Selbstkontaktes (physisch - emotional - mental)? Diese Übung braucht nur ein paar Sekunden Zeit, aber kann einen großen Unterschied in deinem täglichen Empfinden bewirken.
- Körperübungen zur Stimulation des ventralen Vagus Nerv:
Der größte Nerv des Parasympathikus hat unter anderem Einfluss auf die Orientierung und das Sicherheitsgefühl, das Gefühl sozialer Verbundenheit, die Kommunikation und die Resonanzfähigkeit. Die folgenden beiden Übungen helfen dir ihn zu aktivieren:
[5 Haltungen zur Selbstregulation](#)
[Daumen pusten](#)

Ressourcen

[Dr. Isa Grüber \(2017\): Was der Körper zu sagen hat.](#)

[Solveig Hoffmann \(2021\): Der ventrale Vagus. Verstehen und üben.](#)

[Tasha Eurich \(2018\): What Self-Awareness Really Is \(and How to Cultivate It\).](#)



Workshop 2: Sein oder Wirken

Lerninhalt

Kurz und knackig - in dem Workshop hast du gelernt:

- unbewusste Gedankenstrukturen im Hinblick auf dein Leistungsstreben aufzudecken
- in dir Raum zu schaffen, um wahrzunehmen, dass deine Daseinsberechtigung unantastbar ist
- deinen Kontakt zu dir selbst zu stärken, um aus einer gelassenen Haltung heraus ins Handeln zu kommen.

Wir alle sind hier im Leben, jeder Mensch. Wir alle haben das „Recht zu Sein“. Wir kommen mit dieser Berechtigung ins Leben. Kein Mensch kann uns diese Existenzberechtigung nehmen oder geben. Die Momente, in denen wir aus dieser Haltung heraus leben, sind meist gleichzeitig besonders und unspektakulär. Das Leben fühlt sich natürlich und fraglos an. Unseren Alltag leben wir meist aus einer anderen Realität, in der wir uns nicht in dem Recht selbstverständlich sein zu dürfen, wähnen. Wir verbringen oft viel Zeit und Aufwand damit, unseren Platz im Leben durch unser Tun zu erkaufen. Wir ringen um unsere Daseinsberechtigung und wollen von anderen bestätigt werden. Wir versuchen konform oder anders zu sein, damit wir auch einen Platz bekommen.

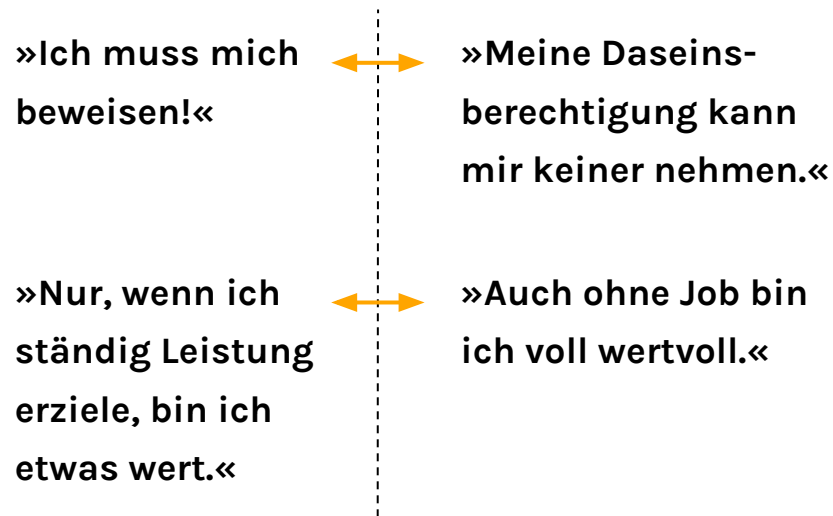
Tief in uns sind wir damit beschäftigt, uns selbst zu halten und zu managen. Wir versuchen die Kontrolle zu behalten. Das hat Gründe. Oft haben wir in unserer Kindheit weniger die Erfahrung gemacht, dass wir einfach sein können, wie wir sind, ohne etwas dafür zu tun. Oft genug war unsere Kindheit nicht der Ort, in dem wir uns sicher gehalten und bedingungslos angenommen fühlten. Oft genug mussten wir uns daher selbst halten. Oft genug mussten wir innere Spannung aufbauen, die uns Halt gegeben hat. Darin haben wir uns sicherer und eigenständiger gefühlt. Das war das Beste und Intelligenteste, was wir in diesen Situationen, in welchen wir von anderen abhängig waren, tun konnten. Und meist machen wir genau das immer noch. Das hat einen Preis, den wir zahlen. Mit diesem „Uns-Selbst-Halten“ oder unserem „Platz-durch-tun-zu-erkämpfen“, kreieren wir Spannung. Fast jede/r kann diese Spannung mehr oder weniger intensiv in sich finden. Für viele ist es fast erleichternd diese Spannung zu entdecken und einordnen zu können.



Wir können das Recht, selbstverständlich sein zu dürfen, zu jedem Zeitpunkt in unserem Leben Stück für Stück wieder in Anspruch nehmen. Je mehr wir das Seinsrecht verkörpern, desto mehr haben wir ein inneres Erleben von Fülle.

Genauso wie das Recht zu sein, haben wir alle auch das Recht zu wirken. Es ist die natürliche Konsequenz vom Sein. Je mehr wir sein können, desto wirksamer wird unser Handeln.

Human Doing vs. Human Being



Reflektionsfragen

- Was bist du häufiger? *Human Doing* oder *Human Being*?
- Was wäre, wenn du ganz satt in deinem Sein wärst? Wie wäre dein Leben, wenn du dich nicht anstrengen müsstest, gut zu sein? Wie würdest du dich dann fühlen?

Life Hacks

- Suche nach Vorbildern in deinem Umfeld: Welchen Menschen und Wesen fällt das "Sein" leicht? Was strahlen sie aus? Wie wäre es wohl, diesen Zustand mehr zu verkörpern?

Zitate aus den Workshops

- "Während einer langen Covid-Erkrankung konnte ich nichts tun. Ich fand es sehr beeindruckend, nur zu 'sein'. Das waren auch gute Wochen. Ich war auch lebendig."
- "Wir haben seit neuestem eine Katze. Ich meinte zu meinem Partner 'Die Katze tut den ganzen Tag

ja gar nichts. Sie ist einfach nur.' Vielleicht können wir alle etwas mehr Katze sein?"

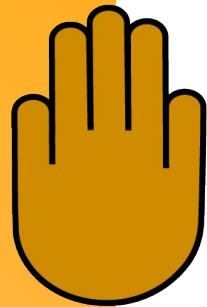
- "Auf molekularer Ebene bewegen sich die Teilchen auch die ganze Zeit. Es geht nicht um etwas statisches. Wir müssen nicht die Ruhe finden."

Übung

Wir laden dich ein, dir jeden Tag in der kommenden Woche die folgenden Prinzipien durchzulesen. Schreibe sie dir auf oder drucke sie aus und hänge sie gut sichtbar auf. Was verändert sich, wenn du dich jeden Tag mit diesen Prinzipien konfrontierst?

- Wir alle haben das Recht zu sein. Das umfasst das *Leben an sich* genauso wie das *Recht zu Wirken*. Oft fühlen wir uns damit nicht verbunden und suchen diese Berechtigung im Außen, zum Beispiel bei unseren Kolleg*innen, unserer Familie, unseren Vorgesetzten oder der Gemeinschaft/Gesellschaft.

- Wir versuchen, uns dieses Recht durch unser Tun zu erkaufen.
- Damit halten wir uns selbst. Wir strengen uns an.
- Wir können lernen, uns dieses *Recht zu sein* Stück für Stück mehr zu eigen zu machen und uns dort hinein sinken zu lassen.
- Von hier aus können wir in einer wirkungsvolleren Weise handeln, wirken und gestalten.
- Aus dieser Position heraus erfahren wir unser Leben meist stiller, unspektakulärer und freier.



Workshop 3: Nein sagen

Lerninhalt

Kurz und knackig – in dem Workshop hast du gelernt:

- herauszufinden, wie leicht oder schwer dir “Nein sagen” tatsächlich fällt
- wie du zu besseren Entscheidungen findest
- den Kontakt zu deinem Willen zu stärken

Entscheidungen zu treffen kann manchmal ganz schön schwierig sein. Um zu wissen, wie wir uns entscheiden möchten, ist die Grundlage, dass wir überhaupt wissen und fühlen, was wir wollen. Doch wie finden wir das am besten heraus? Wie gut ist unsere Verbindung zu unserem 'Bauchgefühl'? Als Grundlage für den Zugang zu unserem Willen dient uns unser Selbstkontakt. Im Normalfall erlebe ich auf allen Ebenen die gleiche Botschaft (Bsp: Mein Hungergefühl erlebe ich ganz physisch als ein Grummeln im Magen, ich merke es emotional als leichte Unzufriedenheit und mental als Handlungsimpuls "Ich gehe jetzt in die Küche"). Darin erlebe ich mich als kohärent, bin mit mir im Kontakt und kann meinem Willen folgen. Was aber passiert, wenn diese drei Ebenen in uns sich widersprechen oder sich nicht einmal mehr bemerkbar machen?

Stell dir beispielsweise die Situation vor, in der dich ein Kollege um einen Gefallen bittet, du aber eigentlich schon spürst, dass du bereits genügend zu tun hast. Dabei taucht der Gedanke auf "Du kannst doch jetzt nicht Nein sagen" - traust du dich, diesen auszudrücken? Schaffst du es, freundlich abzulehnen

oder gehst du über die eigenen Grenzen hinweg? Häufig erleben wir in Situationen, in denen es uns schwer fällt, Grenzen zu setzen, einen inneren Belonging- Becoming-Konflikt. Wir haben den Eindruck, dass wir unsere Zugehörigkeit riskieren, wenn wir unserem Autonomieimpuls nachgehen. Ein Aspekt der inneren Dynamik kann dann sein, dass wir uns anfangen zu schämen für das, was wir wollen, da es anders ist als das, was andere (von uns) wollen.



Werde dir klar darüber, dass du in jedem Moment die Wahl hast, "ja" oder "nein" zu sagen.

Anderen Menschen hingegen fällt es leicht, Nein zu sagen. Für sie ist die größere Herausforderung, sich mehr einzulassen und ihr Ja klarer auszudrücken. Die innere Dynamik kann hier sein, dass wir uns leicht über unser eigenes Bedürfnis der Zugehörigkeit überheben und uns an unsere Autonomie klammern (“Ich brauche kein Team, ich kann das am allerbesten alleine”).

In diesem Workshop können Teilnehmer*innen diese inneren Dynamiken aufspüren und ihre Kompetenz der Entscheidungsfindung verbessern, indem sie zu einer größeren Klarheit und Wahlfreiheit gelangen.

Reflektionsfragen

- Triffst du Entscheidungen eher aus dem Bauch heraus? Oder wägst du Argumente im Kopf ab?
- Hast du eine Tendenz zum Ja- oder Nein-Sagen?
- Was brauchst du, um zu guten Entscheidungen zu kommen?
- Was verwirrt dich, wenn du eine Entscheidung treffen willst?

Life Hacks

- Nimm dir vor, einen Tag lang nur “Ja” oder nur “Nein” zu sagen. Beobachte, wie du dich dabei fühlst und was dein Körper dir sagt. Welche Signale gibt dir dein Körper, wenn du dir eine Entscheidungsvariante ausmalst?
- Die wenigsten Entscheidungen müssen sofort getroffen werden. Oft hilft es, “darüber zu schlafen”.

Zitate aus den Workshops

- “Ich suche mir vor einer Entscheidung gerne sehr viele Informationen zusammen.”
- “Wenn ich eine Entscheidungen zu treffen habe, hilft es mir, mit anderen darüber zu sprechen und mir unterschiedliche Perspektiven einzuholen, um so mehr Klarheit zu bekommen.”
- “Wenn ich nicht “ja” zu einer Aufgabe sage, dann muss es jemand anderes tun. Ich sage “ja” aus Verantwortungsgefühl.
- “Manchmal können wir Dinge auch offen lassen. Wir müssen nicht immer eine Entscheidung treffen.“

- “Ich brauche Stabilität und Sicherheit, um Entscheidungen zu treffen. Dafür hole ich mir Menschen ins Boot, um mich abzusichern.”

Übung

Probiere die folgende Übung zur Entscheidungsfindung mindestens einmal in der nächsten Woche aus, am besten in einer Gruppe.

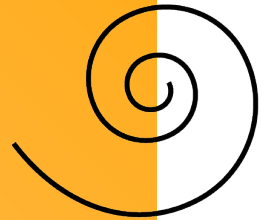
1. Wähle eine Situation, in der es dir schwerfällt, *Nein* zu sagen oder eine Entscheidung zu treffen.
2. Lege drei Zettel in deinem Zimmer aus, und schreibe die Worte *mental*, *körperlich* und *emotional* auf je einen Zettel.
3. Dann nimm dir Zeit, hintereinander auf jeweils einen dieser Zettel zu stehen. Versetze dich in den jeweiligen Zustand und reflektiere über deine Situation zur jeweiligen Ebene auf dem Zettel. Spreche deine Wahrnehmungen aus.
4. Dann gehe von diesen Positionen wieder herunter in deine „Nullposition“. Wenn du das mit anderen zusammen machst, berate dich mit ihnen. Was haben sie wahrgenommen? Wie geht es dir, wenn

du von außen auf deine Situation schaust? Wenn du es allein probierst, vergleiche wie du dich nach den verschiedenen Ebenen auf der “Nullposition” siehst.

1. Dann gehe zurück in die Position, wo du am meisten Unterstützung brauchst, und schaue, was in dir auftaucht, wenn dir hier die Frage gestellt wird: Was brauchst du?

Ressourcen

[30 Formulierungen zum Nein sagen für den Arbeitsalltag](#)



Workshop 4: Veränderung verkörpern

Lerninhalt

Kurz und knackig – in dem Workshop hast du gelernt:

- besser auf die Signale deines Körpers zu hören
- dein Energielevel zu erhöhen
- einfacher Entscheidungen zu treffen.

"Wer hören will, muss fühlen": Unser Körper gibt uns jeden Tag starke Signale und ein direktes Feedback zu unserem Verhalten. Wir nehmen durch ihn wahr, wie es uns gerade geht und was wir brauchen. Nicht immer gelingt es uns, im Alltag auf die Signale unseres Körpers zu hören. Häufig lächeln wir beispielsweise, obwohl uns gar nicht danach ist. Das kostet Energie. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer*innen durch verschiedene Übungen, wie sie durch eine gute Körperwahrnehmung ihren inneren authentischen Zustand nach außen zeigen. Damit bleibt mehr Energie für die wichtigen Dinge.

Unsere Sprache spiegelt die Verbindung zu unserem Körper

- Das geht mir an die Nieren.
 - Ich bekomme Gänsehaut.
 - Ich bekomme Herzklopfen.
 - Das liegt mir wie ein Stein im Magen.
 - Mir stehen die Haare zu Berge.
 - Ich habe einen Kloß im Hals.
- Das bereitet mir Kopfschmerzen.
 - Ich habe Schmetterlinge im Bauch.
 - Mir brennt etwas unter den Fingernägeln.
 - Er bewahrt einen kühlen Kopf.
 - Mir schnürt es die Kehle zu.
 - Es ist zum Haare raufen.
 - Ich habe die Nase voll.
 - Jemandem auf die Pelle rücken.
 - Mir läuft es kalt den Rücken runter.
 - Da rollen sich mir die Fußnägel auf.
 - Darüber zerbreche ich mir den Kopf.
 - Ich will aus der Haut fahren.
 - Ich bekomme weiche Knie.
 - Ich kann jemanden nicht riechen.
 - Ich hab SO nen Hals.
 - Es bricht mir das Herz.
 - Da sind mir die Augen aufgegangen.
 - Das hat mir das Kreuz gebrochen.

Reflektionsfragen

- In welchen Situationen verschwendest du Energie?
- Welche Handlungsweisen kosten dich Energie?
- Gibt es Körperregionen, in welchen du Anspannung hältst?
- Welche Situationen in deinem Alltag sorgen dafür, dass du dich verspannst?

Life Hacks

- Nutze deine Atmung: Wenn du die Einatmung verlängerst, aktivierst du dein Nervensystem – perfekt für das Mittagstief. Durch das Verlängern der Ausatmung dagegen entspannst du dich und kannst in stressigen Situationen gegensteuern.

Zitate aus den Workshops

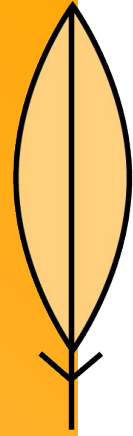
- “Wir können im Arbeitskontext etwas rebellischer sein: In Meetings aufstehen, um besser Zuhören zu können. Die Augen schließen, wenn wir mehr Konzentration brauchen. Sich schütteln und bewegen, wenn wir aufgeregt sind.”
- “Wir sollten uns nicht zusätzlich damit überanstrengen, Spannung zu halten oder so zu tun, als ginge es uns gut. Vielleicht bedeutet das dann eben auch mal, etwas zerstreut auszusehen.”
- “Wenn zu viel Energie darin fließt, zu zeigen, dass du zuhörst, dann hörst du nicht gut zu.”
- “Wenn ich müde bin, will mein Körper das auch ausdrücken.”
- “Schon seit ich klein bin, wurde ich darauf getrimmt, es anderen Recht zu machen. Wir sollen nicht müde aussehen. Wir sollen lächeln. Es gibt eine kulturelle Vorschrift, dass wir nicht gähnen sollen. Das sollten wir überdenken.”

Übungen

- Power Posing: Strecke drei Minuten lang deine Arme nach oben aus und öffne deine Brust. Lächele. Dadurch gewinnst du Energie und gibst deinem Körper das Signal, sich positiv auszurichten.
- Nimm die Spannungen in deinem Körper während des Tages wahr: Wie fühlt sich dein Körper an? Wo sind Anspannungen? Lasse aktiv los. Häufig halten wir Spannungen im Gesicht und im Kiefer, die uns nicht bewusst sind.
- Tipp für mehr Erdung: Stelle dich aufrecht hin und spüre in deine Füße hinein. Stelle dir bei der Ausatmung vor, dir wachsen Wurzeln aus den Füßen in den Boden.

Ressourcen

- [Ein Recap zum betterplace co:lab-Workshop 'Neue Wege zur Konfliktlösung'](#)



Workshop 5: Auf die Atmung, fertig, los!

Lerninhalt

Kurz und knackig – in dem Workshop hast du gelernt:

- verschiedene Meditationstechniken zu unterscheiden, darunter Atemmeditation, Präsenzmeditation und Gehmeditation
- die für dich passende Meditationstechnik auszuwählen
- dich über Schwierigkeiten, die beim meditieren auftauchen können, mit anderen auszutauschen

Meditation bezeichnet eine Gruppe von Geistesübungen, die in verschiedenen Traditionen seit Jahrtausenden überliefert sind und seit dem 20. Jahrhundert zunehmend auch in der westlichen Welt praktiziert und beforscht werden. Meditation ist ein oft genutztes Werkzeug des Selbstkontakts. Denn in der Stille finden wir nicht nur zu uns zurück, sondern auch zu dem, was uns motiviert und inspiriert. Die tiefe Verbindung zu uns selbst in Achtsamkeit bietet die Möglichkeit der Regulation des eigenen Nervensystems, sich tiefer mit



Wir befinden uns in einem ständigen Tanz zwischen diesen Grundbedürfnissen...

dem momentanen eigenen Erleben zu verbinden und dadurch mehr inneren Fokus und Klarheit zu erfahren. Effekte von Meditationstraining auf Kognition, Affekt, Hirnfunktion, Immunsystem und Epigenetik, sowie auf die psychische Gesundheit sind wissenschaftlich teils hochwertig belegt.

Diese Meditationstechniken hast du kennengelernt

- Atemmeditation: Fokussierung auf den Atem
- Präsenzmeditation: Sich mit der „Stille und dem Raum“ verbinden
- Gehmeditation: Meditatives gehen

Life Hacks

- Wähle jeden Tag eine feste Zeit für deine Meditation, z. B. morgens oder abends.
- Suche dir Menschen, mit denen du dich über deine Praxis austauschen kannst.
- Reduziere mögliche Ablenkungen und schalte dein Handy aus.

Zitate aus den Workshops

- “Meditation kommt von nachsinnen und nachdenken. Nachsinnen hat eine Empfindungsqualität. Es ist nicht so einfach, mit Worten darüber zu sprechen.”
- “In der Meditationspraxis liegt Wertfreiheit und Absichtslosigkeit. Wenn der Widerstand auftaucht, kann ich es mit der Wertfreiheit versuchen. Es geht nicht darum, dass ich den Widerstand gern habe. Aber kann ich absichtslos und nicht wertend mit dem Widerstand umgehen?”
- “Meditation bedeutet einfach nur sitzen und atmen. Sonst nichts.”
- “Ich bin nicht präsent – ich merke, dass ich nicht präsent bin – ich komme zurück. An ‘schlechten Tagen’ sind die präsenten Phasen nicht so lange. Je länger ich übe, desto länger werden sie aber.”

Über was du beim Meditieren nicht nachdenken solltest:

- Deine Einkaufsliste
- Was du im Anschluss tun willst
- Wochenendpläne
- Warum der Hund Bauchweh hat
- Die juckende Nase

Übung

- Mini-Meditation: Suche dir einen Ort, an dem du ein paar Minuten ungestört bist. Schließe die Augen. Spüre in deinen Körper hinein und lass Anspannungen los. Beobachte eine Zeit lang deinen Atem. Öffne die Augen und spüre den Unterschied.
- Suche dir eine Meditationsart aus und integriere diese für drei Wochen in deinen Alltag. Setze dir ein realistisches Ziel – dabei ist weniger mehr. Es ist besser, jeden Tag 5 Minuten zu meditieren, als einmal die Woche eine halbe Stunde. Drei

Wochen ist der Zeitraum, den wir benötigen, um eine neue Gewohnheit zu etablieren. Am Anfang wird es dir vermutlich schwer fallen – das ist ganz normal. Mit der Zeit wird es immer einfacher. Sei stolz auf dich und bedanke dich bei dir selbst für jede Minute, die du dir geschenkt hast!

Ressourcen

- [Geführte Meditation mit Coach Anjet Sekkat](#)
- [Das ReSource-Projekt von Dr. Tania Singer](#) ist eine wissenschaftliche, mentale Trainingsstudie zur Kultivierung von Achtsamkeit, Mitgefühl, Perspektivenübernahme und prosozialem Verhalten. Meditationen als Übung und deren Wirksamkeit wird hier wissenschaftlich untersucht und belegt.

Danke, gut?

Wellbeing verstehen wir als ein Zielbild und eine Lernreise, auf der du dich immer besser kennenlernst und damit dauerhaft die Grundlagen schaffst, in der Welt gesund und wirksam zu sein. Wir hoffen, dass wir dich bis hierhin gut begleiten konnten. Danke, dass du dir Zeit genommen hast! Und Danke an alle, die dieses Handbuch möglich gemacht haben. Im Besonderen nennen wollen wir noch einmal die beiden Master Coaches Anjet Sekkat und Bettina Rollow sowie die Trainerinnen Rivka Halbershtadt, Jana Schmitz und Sucha Gesina Wolters, die die Inhalte der Workshops konzipiert haben. Ohne die mutige Pionierarbeit der drei Betriebskrankenkassen BKK VBU, pronova BKK, Salus BKK, die an unserer Seite nach Lösungen für die Gesundheitsförderung der Zukunft suchen, wäre das Programm zudem nicht möglich gewesen.



pronova BKK
Partner für Ihre Gesundheit

Salus BKK
Mit gutem Gefühl krankenversichert

Wenn du weiterlernen willst, dann sind folgende Ressourcen vielleicht spannend für dich:

- In unserer parallel angebotenen Workshopreihe des [betterplace co:lab](#)-Programms könnt ihr euch kostenfrei in weiteren Zukunftskompetenzen wie der Multiperspektivität und Ambiguitätstoleranz weiterbilden.
- Rund um das internationale [Wellbeing Project](#) könnt ihr u.a. einmal jährlich auf dem Summit sowie in der [Artikelreihe "The Centered Self"](#) beim Stanford Social Innovation Review den aktuellen Diskurs verfolgen.
- Das [Toolkit "Doing Good, Staying Well"](#) für Sozialunternehmer*innen gibt euch wertvolle Reflektionsfragen und Übungen während der Gründung an die Hand.
- Im [tbd*-To Belonging Space](#) könnt ihr die Auswirkungen von Diskriminierungserfahrung auf das Wohlbefinden ergründen.
- Mit der [Phileo-App des BKK Dachverbands](#) seid ihr eingeladen spielerisch zu lernen, mit situativem Stress am Arbeitsplatz besser umzugehen, um somit das Wohlbefinden zu steigern und eure psychische Gesundheit zu fördern. Kontaktiert uns, wenn ihr Interesse an der App habt.