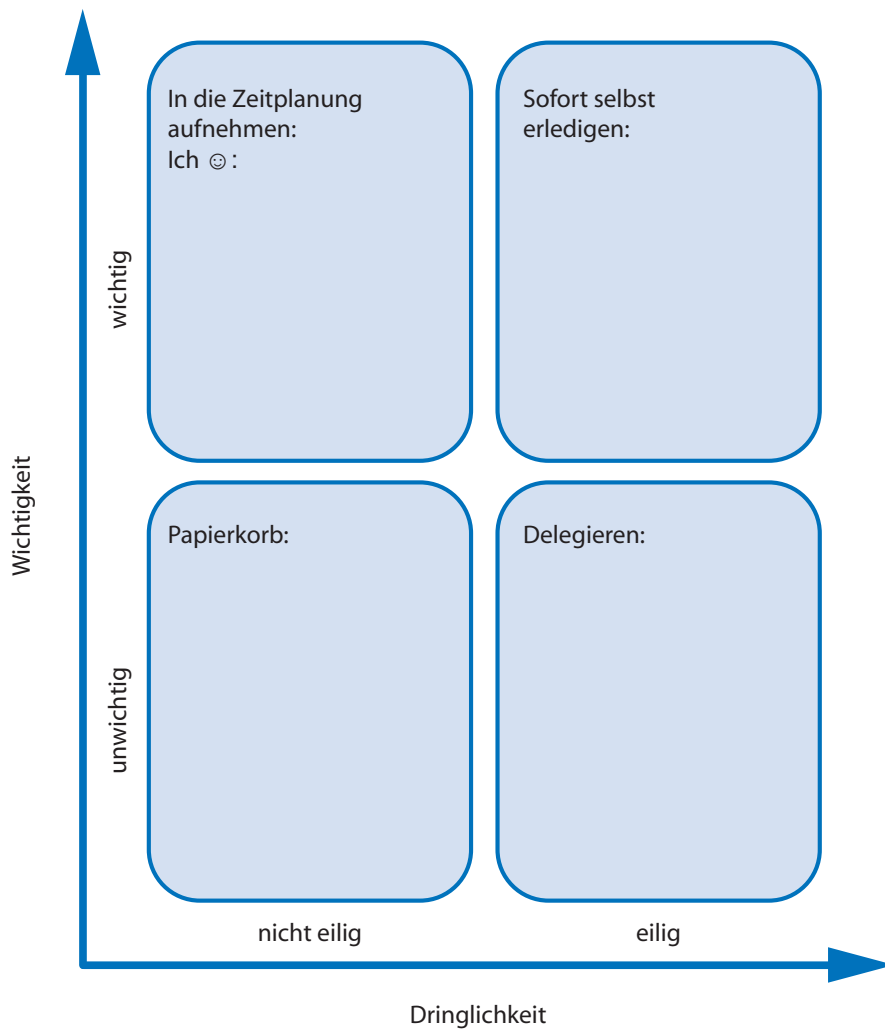


### Prioritäten setzen

Hier finden Sie ein leeres Eisenhower-Quadrat, das Sie gern für Ihre Woche verwenden können. *Tragen Sie hierfür alle Ihre Aufgaben in die entsprechenden Felder ein.*

*Vergessen Sie in Ihrer Prioritätenliste nicht sich selbst! Planen Sie jeweils mindestens eine Aktivität oder Belohnung ein, mit der Sie sich selbst etwas Gutes tun!*

**Datum:** \_\_\_\_\_



## Meine Energie-/Leistungskurve

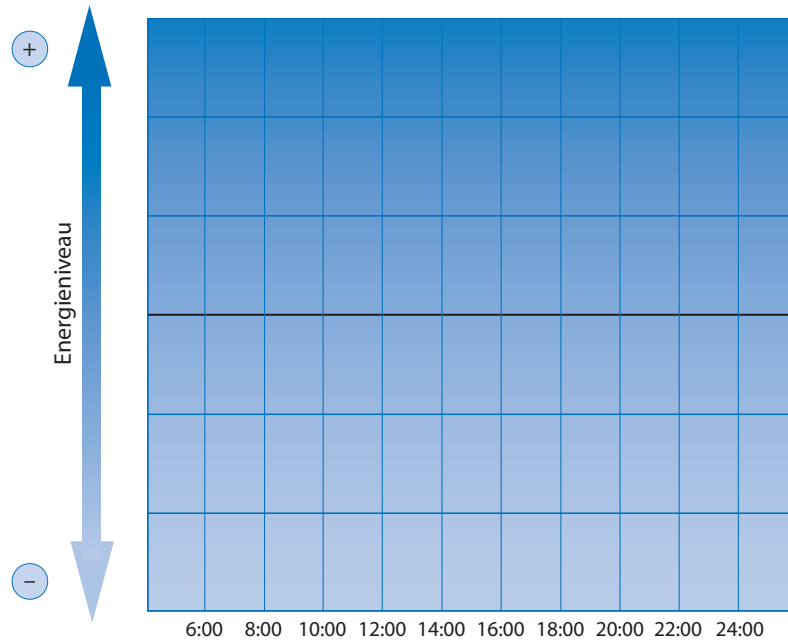
An einem typischen Tag ist unsere Leistung nicht immer auf dem gleichen Niveau. Kein Mensch kann an einem Tag durchweg Höchstleistung erbringen – unsere Leistung schwankt.

Beobachten Sie sich während der nächsten Woche und versuchen Sie, Ihr Energieniveau zu den verschiedenen Tageszeiten einzutragen.

Seien Sie achtsam und finden Sie Ihre Hochs und Ihre Tiefs:

- Wann fühlen Sie sich besonders energiegeladen, konzentrationsfähig und kraftvoll?
- Wann fühlen Sie sich eher müde und schlapp?

Wenn Sie die Punkte verbinden, sehen Sie Ihre persönliche Leistungskurve am Tag.



## Störfaktoren beseitigen (nach Gellert u. Mössinger 2003)

Um Störfaktoren bekämpfen zu können, ist es zunächst wichtig, sich klarzumachen, welche Störungen am meisten zur persönlichen Belastung beitragen.

Die Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über verschiedene Arten und Kategorien von Störungen.

*Markieren Sie bitte alle Störfaktoren, die in Ihrem Arbeitsalltag eine Rolle spielen!*

Arten von Störungen	
Störungen von innen	Störungen von außen
<b>Psychisch</b>	<b>Arbeitsumgebung</b>
Fehlende Motivation	Klima
Unlust	Lüftung
Ängste	Lärm, Geräusche
Sorgen	Lichtverhältnisse (zu hell, zu dunkel, Blendung)
Belastungen	
<b>Physisch</b>	Feuchtigkeit
Unruhe	Staub
Müdigkeit	<b>Personen</b>
Körperliche Beschwerden (z. B. Rücken-/Kopfschmerzen etc.)	Kollegen (Störungen durch unangemeldetes Erscheinen, unnütze Gespräche)
<b>Selbstorganisation</b>	
Unordnung	Häufige Telefonate
Mangelnde Zeiteinteilung	E-Mails (dauerndes Abrufen auch während wichtiger Tätigkeiten)
Mangelnde Priorisierung	
<b>Fähigkeiten / Fertigkeiten</b>	Vorgesetzte (unangekündigte Termine, Aufgaben, sich häufig ändernde Anforderungen)
Überforderung	
Unterforderung	
Mangelnde Qualifikation	Besucher
	Kunden (Anfragen, Beschwerden)

Weitere Störfaktoren	Weitere Störfaktoren

*Versuchen Sie nun selbst herauszufinden, welche Kategorie von Störungen bei Ihnen die meisten Probleme verursacht und wie Sie damit umgehen wollen.*



## Aufräumen und Entrümpeln

### Machen Sie sich ein Bild (nach von Münchhausen 2011)

Um einen realistischen Überblick über das Ausmaß Ihrer (Un-)Ordnung und Ihres „Gerümpels“ zu erhalten, kann es hilfreich sein, sich davon ein genaues „Bild zu machen“, zum Beispiel mit Hilfe Ihres Fotoapparates oder Ihrer Videokamera. Nehmen Sie, ohne vorher aufzuräumen, eine Kamera und halten Sie bei einem Streifzug durch Ihre Wohnung das Gerümpel in den Regalen, auf den Tischen, unter dem Bett, in der Abstellkammer usw. fest.

Schauen Sie sich anschließend die Bilder in aller Ruhe an:

- Vielleicht entdecken Sie Gegenstände, die Sie schon lange gesucht haben?
- Was gehört gar nicht Ihnen, sondern sollte zurückgegeben werden?
- Was kann weggeworfen/verkauft/verschenkt werden?

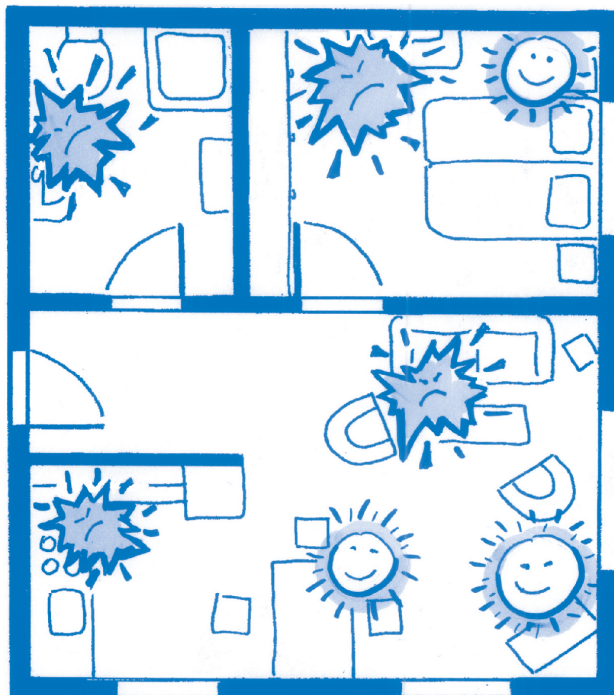
Bringen Sie anschließend die Fotos in die Reihenfolge, nach der Sie beim Aufräumen und „Entrümpeln“ vorgehen möchten.

Tipp: Um sich zusätzlich zu motivieren, können Sie ein Vorher-Nachher-Album gestalten.

### So könnte es aussehen: (nach von Münchhausen 2008)

#### Möglichkeit 1: Grundriss

- Zeichnen Sie den Grundriss Ihrer Wohnung auf!
- Markieren Sie mit rotem Stift oder Klebezetteln die Stellen, die Sie aufräumen und „entrümpeln“ wollen.
- Sobald Sie mit einer Ecke fertig sind, entfernen Sie den roten Klebezettel und kleben einen gelben oder grünen dort hin. Malen Sie gern einen Smiley oder ein Häkchen darauf.



© Styrsky

#### Möglichkeit 2: Puzzle

- Zählen Sie die Schritte, nach denen Sie entrümpeln wollen.
- Besorgen Sie sich anschließend ein schönes Bild und kleben Sie es auf eine Pappe.  
Zerschneiden Sie das Bild in so viele Teile, wie Sie Aufräumsschritte festgelegt haben.
- Auf die Rückseite jedes Stücks schreiben Sie Ihren Arbeitsauftrag, z. B. Küche, Garage ...
- Hängen Sie eine Pappe in der Größe des Bildes sichtbar auf. Immer wenn Sie einen Teilschritt erledigt haben, kleben Sie das entsprechende Puzzlestück darauf. So entsteht Schritt für Schritt das fertige Bild. Da unser Gehirn fertige „Gestalten“ liebt, belohnt es Sie mit Glücksgefühlen.



© Schulz

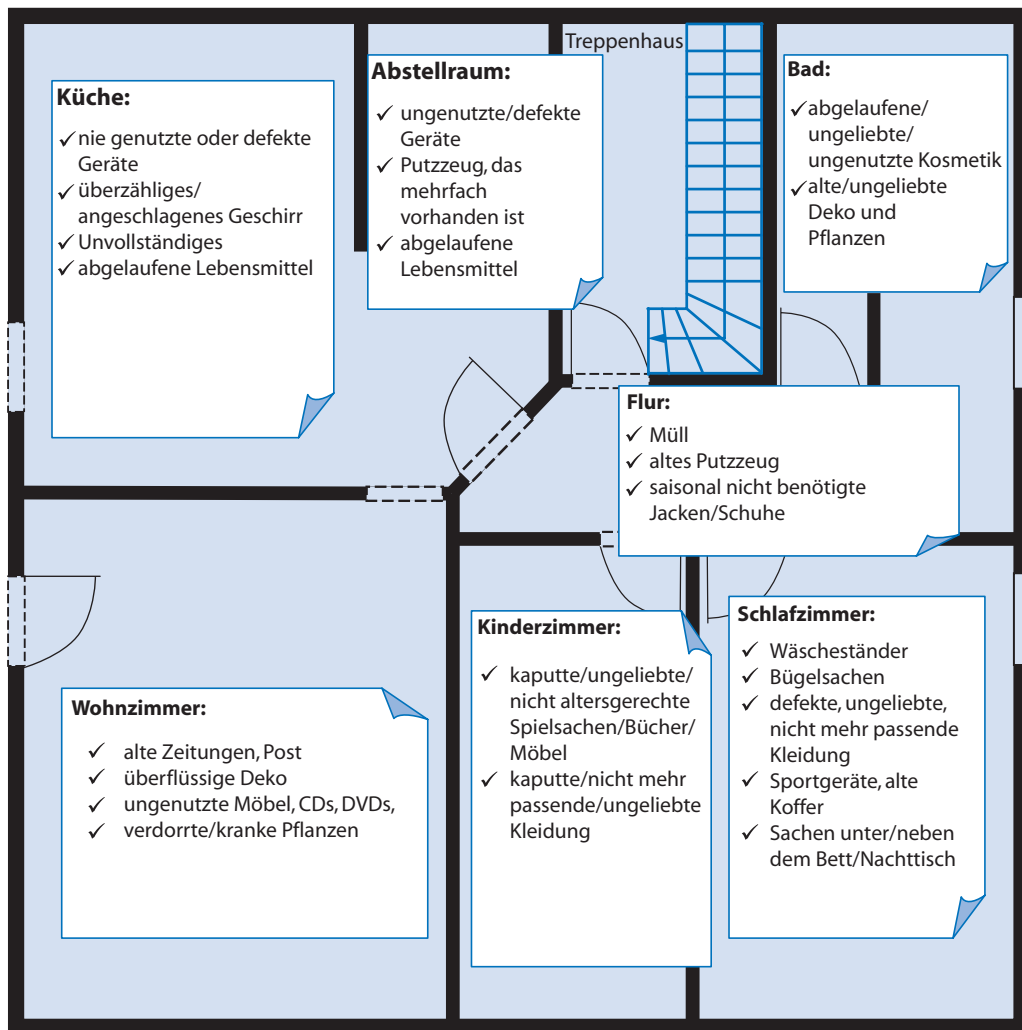
## Los geht's!

Um Ihre Räume von Überflüssigem zu befreien, ist es meist notwendig, Entscheidungen zu treffen und sich von einigen Dingen zu trennen. Folgende Fragen und Anregungen können Ihnen dabei behilflich sein:

■ Stellen Sie sich bei allen Gegenständen die folgenden Fragen:

- Mag ich es?
- Habe ich es im letzten Jahr benutzt und nützlich gefunden?
- Wenn ich in ein anderes Land auswandern würde, würde ich es mitnehmen?
- Würde ich es vermissen/ersetzen müssen, wenn es nicht mehr da wäre?

■ Durchforsten Sie Ihre Räume nach Gegenständen, von denen Sie sich trennen können:



**Ihr Raum-für-Raum-Fahrplan**

So könnte das aussehen:

Wo?	Was?	Wann?	Vorbereiten?	Erledigt?
Keller	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Regal</li> <li>■ Umzugskisten</li> </ul>	01.–07. April	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Peter fragen, was er behalten will</li> <li>■ Termin für Sperrmüllabholung vereinbaren</li> </ul>	
Küche	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gewürzregal</li> <li>■ Schubladen</li> </ul>	08.–15. April	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ neue Schraubgläser kaufen</li> <li>■ neue Besteckkästen kaufen</li> </ul>	

Wo?	Was?	Wann?	Vorbereiten?	Erledigt?
	–		–	
	–		–	
	–		–	
	–		–	
	–		–	
	–		–	
	–		–	



## Mein Beziehungsnetz – Eine Bestandsaufnahme

Bitte denken Sie einmal über Ihre Beziehungen zu den Menschen in Ihrem sozialen Umfeld nach.

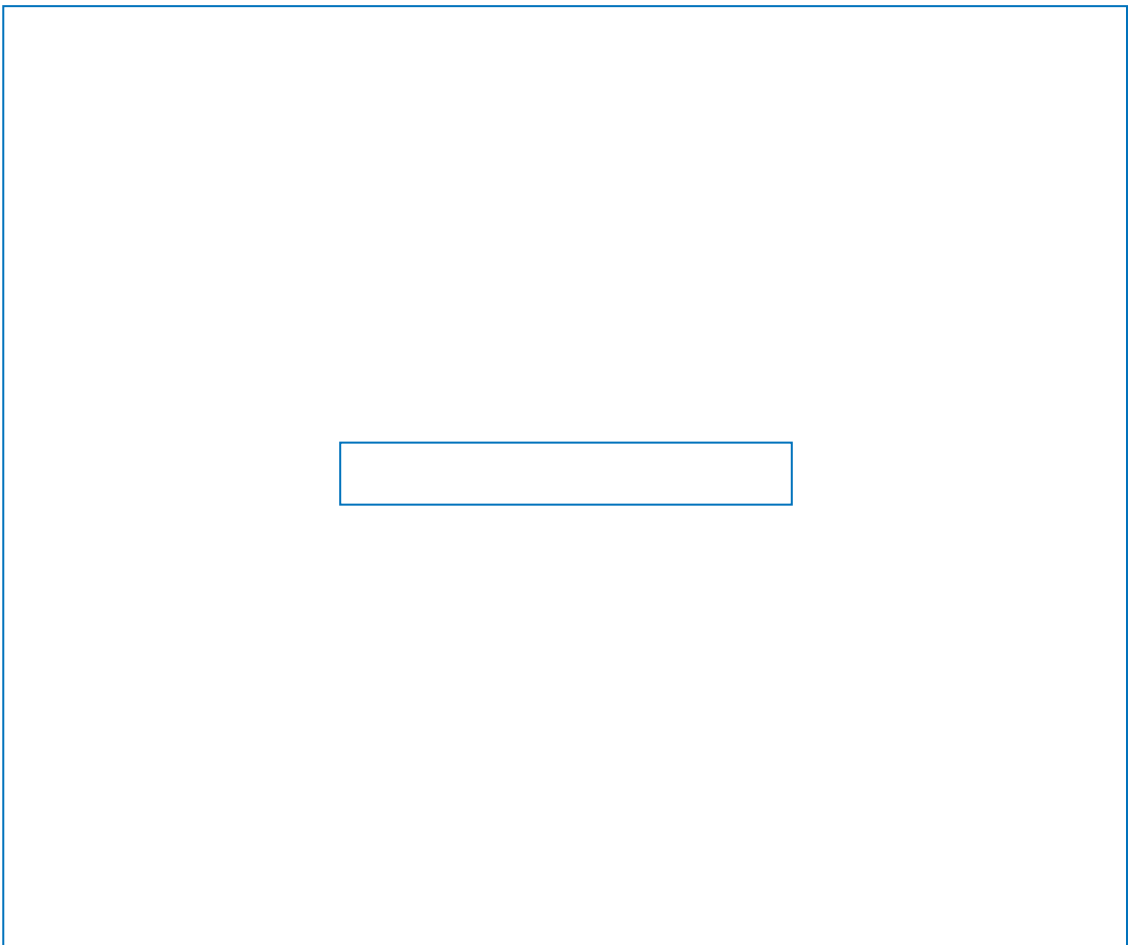
Schreiben Sie Ihren Namen in das Kästchen in der Mitte.

Teilen Sie das Blatt dann in verschiedene Bereiche, die Ihren Lebensbereichen entsprechen (z. B. Familie, Freunde, Beruf, Hobby).

Zeichnen Sie für jede Person in Ihrem sozialen Umfeld ein Kästchen mit dem jeweiligen Namen. Die Intensität der Beziehung können Sie durch die Entfernung von Ihrem Kästchen darstellen.

Markieren Sie nun alle Personen, die Sie als wohlwollend und unterstützend wahrnehmen mit einem Plus (+). Vielleicht gibt es auch Personen, bei denen Sie sich weniger wohl fühlen und deren Einfluss Sie eher als negativ oder kraftraubend wahrnehmen. Diese können Sie gegebenenfalls mit einem Minus (–) markieren.

Überlegen Sie auch, zu welchen Personen in Ihrem Beziehungsnetz Sie den Kontakt gern halten oder stärken wollen. Verbinden Sie die Kästchen dieser Personen mit Ihrem Kästchen in der Mitte. Überlegen Sie zuletzt, welche konkreten Schritte Sie unternehmen könnten, um den Kontakt zu diesen Personen wieder aufzufrischen.



### Nein sagen oder Aufgaben abgeben

Gibt es Situationen, in denen Sie gern einmal Nein sagen würden?

Oder würden Sie gern, wenn Sie sich überlastet fühlen, Aufgaben abgeben?

Hier haben Sie Platz, um sich solche Situationen zu überlegen und aufzuschreiben! Haben Sie schon Ideen, was Sie in diesen Situationen sagen könnten oder wie Ihr Gegenüber reagieren wird?

Situationen – Nein sagen:

Situationen – Aufgaben abgeben:

## Motiventschärfer umsetzen

Wahrscheinlich werden Sie denken, dass Ihnen Ihre Motiventschärfer logisch erscheinen, jedoch bleiben häufig Zweifel zurück, ob Sie nach diesen neuen Glaubenssätzen handeln können – vor allem in schwierigen Situationen.

Auf diesem Arbeitsblatt können Sie Verhaltensweisen sammeln, die Sie in den konkreten Situationen verändert anwenden können. Üben Sie so Ihre neuen Glaubenssätze regelmäßig! Beginnen Sie in einfachen Situationen und steigern Sie sich dann.

<b>Alter Glaubenssatz</b>	<b>Situationen</b>	<b>Alte Verhaltensweisen</b>
<b>Neuer Glaubenssatz</b>		<b>Neue Verhaltensweisen</b>

<b>Alter Glaubenssatz</b>	<b>Situationen</b>	<b>Alte Verhaltensweisen</b>
<b>Neuer Glaubenssatz</b>		<b>Neue Verhaltensweisen</b>

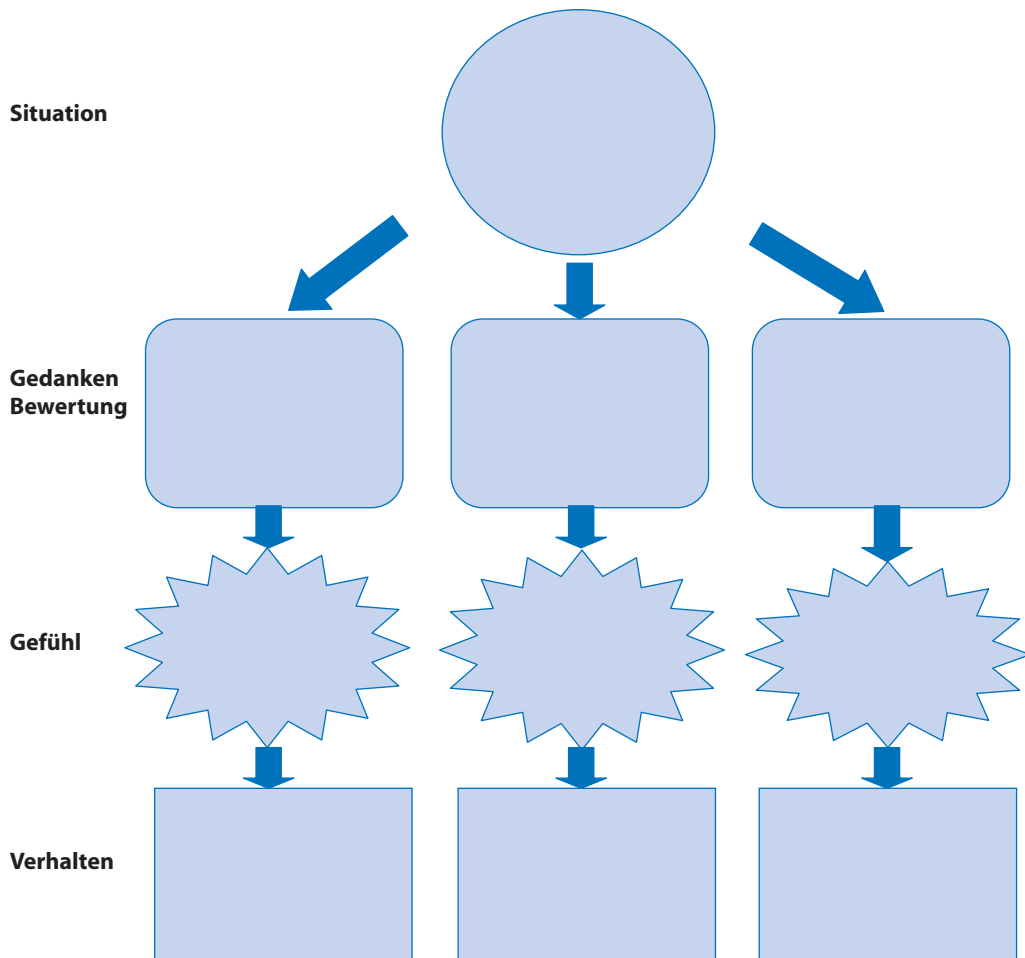
<b>Alter Glaubenssatz</b>	<b>Situationen</b>	<b>Alte Verhaltensweisen</b>
<b>Neuer Glaubenssatz</b>		<b>Neue Verhaltensweisen</b>

<b>Alter Glaubenssatz</b>	<b>Situationen</b>	<b>Alte Verhaltensweisen</b>
<b>Neuer Glaubenssatz</b>		<b>Neue Verhaltensweisen</b>

<b>Alter Glaubenssatz</b>	<b>Situationen</b>	<b>Alte Verhaltensweisen</b>
<b>Neuer Glaubenssatz</b>		<b>Neue Verhaltensweisen</b>

**Den Blick erweitern – neue Perspektiven sehen**

Probleme verfestigen sich vor allem dann, wenn es keine Alternative mehr zu geben scheint. Bei der folgenden Übung können Sie herausfinden, wie bestimmte Sichtweisen auf einen Sachverhalt durch Perspektivenwechsel aufgeweicht werden, sich die emotionale Beteiligung relativiert und neue Verhaltensweisen angeregt werden können. Schreiben Sie zunächst eine typische Situation, in der eine negative Bewertung in Ihnen angeregt wird, in den Kreis ganz oben. Überlegen Sie sich anschließend drei Bewertungsmöglichkeiten für diese Situation und folgen Sie den Pfeilen mit den Gefühlen und den Handlungen, die dadurch ausgelöst werden!



### Bilanz ziehen

Bitte achten Sie in der folgenden Woche auf Ihre stressreiche Situationen. Beschreiben Sie anhand der folgenden Fragen (mindestens) eine Stresssituation, die Sie hinter sich gebracht haben. Dabei können Sie sowohl Situationen mit positivem als auch weniger gutem Ergebnis notieren.

**Eine belastende Situation, die ich gemeistert habe, war:**

**So habe ich die Situation gelöst:**

**So bewerte ich meine *Handlungen*, die ich zur Bewältigung durchgeführt habe:**



© Styrsky

Begründung:

**So bewerte ich die *Ergebnisse* der Stressbewältigung:**



© Styrsky

Begründung:

Das Ergebnis der Situation wurde durch mich verursacht (z. B. meine Fähigkeiten, mein Verhalten).

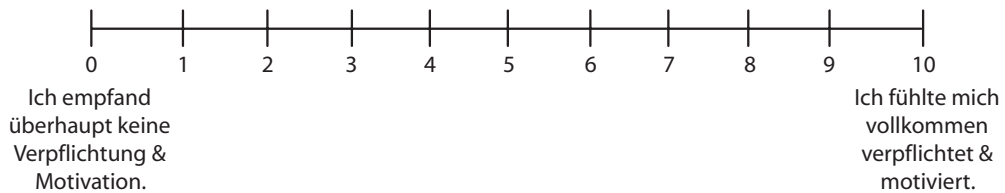
☐

Das Ergebnis der Situation wurde durch Faktoren außerhalb von mir verursacht (z. B. Zufall, ungünstige Umstände, Personen).

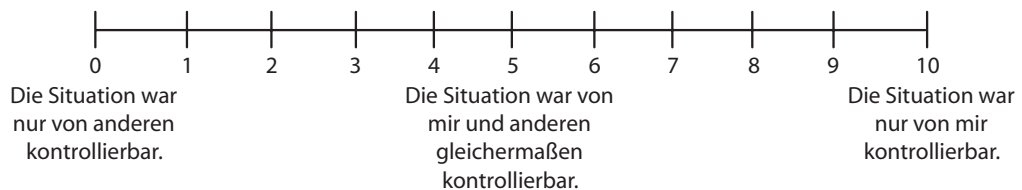
☐

Schätzen Sie nun auf den Skalen ein, wie stark Sie sich in der Situation verpflichtet und motiviert fühlten (*Engagement*), wie stark kontrollierbar Sie die Situation empfunden haben (*Kontrolle*) und wie sehr Sie die Situation als *Herausforderung* gesehen haben. Beachten Sie die Endpunkte der Skala für *Kontrolle*, die „nur von anderen kontrollierbar“ über „von mir und anderen gleichermaßen kontrollierbar“ bis hin zu „nur von mir kontrollierbar“ reicht.

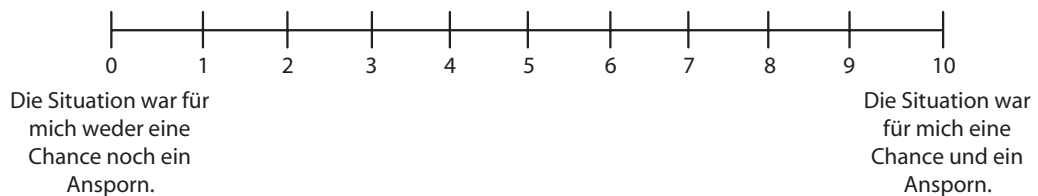
### Engagement



### Kontrolle



### Herausforderung



### **Mit allen Sinnen genießen** (nach D'Amelio et al., 2009)

**Bitte vervollständigen Sie folgende Sätze:**

Genuss ist für mich ...

---

Zum Genießen brauche ich ...

---

**Bitte überlegen Sie, welche Sinneseindrücke Ihnen besonders gut tun.**

Was ich gerne SEHE:

Was ich gerne SPÜRE:

Was ich gerne HÖRE:

Was ich gerne SCHMECKE:

Was ich gerne RIECHE:

*Alle Lebewesen außer den Menschen wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu genießen.*

Samuel Butler

### Genussmomente sammeln

- Bitte achten Sie mindestens eine Woche lang ganz bewusst auf **schöne Dinge in Ihrem Leben. Beobachten Sie, was Ihnen gut tut und was Ihnen Freude macht.** Nehmen Sie nicht nur besonders große Ereignisse wahr, sondern werden Sie auch sensibel für die kleinen Freuden des Alltags. Nutzen Sie all Ihre Sinne und entdecken Sie den Anblick eines schönen Sonnenunterganges, den Geschmack von frischem Obst, den Geruch von Kaffee, das Gefühl von Wärme auf der Haut ...

*Bitte resümieren Sie am Ende jeden Tages einmal, welche Genussmomente Sie in Ihrem Alltag entdeckt haben.*

Datum	Mein heutiger Genussmoment





### Sieben Schritte für mehr Humor im Leben (nach Paul McGhee 2010)

Dies ist ein 7-Punkte-Programm, das Ihnen zu einer humorvolleren Lebenseinstellung verhilft! Nehmen Sie sich für jeden Punkt z. B. eine Woche Zeit und bauen Sie sich so immer mehr Fähigkeiten auf, dem Leben mit all seinen Anforderungen positiv und gelassen zu begegnen!

✓ **Schritt 1:** Analysieren Sie Ihre Humorgewohnheiten – umgeben Sie sich mit so viel Humor wie möglich!

- Sind Sie ein Mensch, der allgemein viel oder wenig lacht? Was genau bringt Sie zum Lachen? Welche Art von Humor mögen Sie?
- Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich mit Humor zu umgeben. Dies gelingt z. B. durch die Humorseite der Tageszeitung (die als Erstes gelesen wird), Fernsehsendungen, Hörspiele, spezielle Comedians, Bücher ...

*Meine konkrete Umsetzung von Schritt 1 in der nächsten Woche:*

✓ **Schritt 2:** Gewöhnen Sie sich (wieder) eine verspielte Lebenseinstellung an!

- Behalten Sie eine ernste und verantwortungsbewusste Haltung gegenüber der Welt – aber gewinnen Sie Ihre verspielte Einstellung zurück, wenn es die Situation zulässt!
- Beispiele: Pfützenspringen, Bordsteinbalancieren, humorvolle „Spielzeuge“/Gegenstände (ein lustiger Hut, falsche Zähne, eine besondere Figur) auf dem Schreibtisch

*Meine konkrete Umsetzung von Schritt 2 in der nächsten Woche:*

✓ **Schritt 3:** Lachen Sie häufiger und stärker!

- Ein Lachen aus dem Bauch heraus macht frisch, entspannt und befreit! Wenn Sie etwas lustig finden, lachen Sie verstärkt aus dem Bauch heraus! Üben können Sie beispielsweise im Auto, unter Freunden ...

*Darüber habe ich in der letzten Woche herzhaft gelacht:*

#### ✓ **Schritt 4:** Erschaffen Sie sich Ihren eigenen verbalen Humor!

- 1. Erzählen Sie Witze! (Bei Unsicherheit beginnen Sie bei engen Freunden.) Schreiben Sie sich gute Witze auf – das Wichtigste ist die Pointe! (mind. 1 Woche)
- 2. Erfinden Sie eigene Wortspiele! (z. B. mehrere Wortbedeutungen, Uneindeutigkeiten im Ausdruck, Wortspiele in Überschriften, Übertreibungen etc.)
- Beachten Sie immer die Angemessenheit der Situation!

*Meine konkrete Umsetzung von Schritt 4 in der nächsten Woche:*

#### ✓ **Schritt 5:** Suchen Sie nach Humor im ganz normalen Alltag!

- Das Leben ist voller Humor – nehmen Sie eine aktive Rolle ein, diesen im Alltag zu finden! (z. B. mit Hilfe von Medien, Nachrichten, Internet, Meldungen etc.)
- Beachten Sie die Ironie, Absurditäten, Widersprüche und Kuriositäten des realen Lebens! Erinnern Sie sich daran, danach zu suchen. Teilen Sie Ihre Beobachtungen!

*Diese humorvollen Situationen sind mir im normalen Alltag aufgefallen:*

#### ✓ **Schritt 6:** Nehmen Sie sich selbst nicht so ernst – lachen Sie über sich selbst!

- Niemand ist perfekt – daher ist die allgegenwärtige Humorgrundlage man selbst!
- 1. Schreiben Sie hierzu zunächst die Dinge und Eigenschaften in die untenstehende Liste, die Sie an sich nicht mögen. Bringen Sie die Dinge anschließend in eine Reihenfolge, beginnend mit dem, was Sie am wenigsten belastet! (Achtung: Wenn Sie zu viel notieren, sollten Sie in der Liste schon nach Absurditäten suchen...)

Rang	Dinge, die ich an mir nicht mag:

- 2. Beginnen Sie, diese Dinge zu akzeptieren! Erzählen Sie z. B. sehr guten Freunden davon – damit gewöhnen Sie sich daran, darüber zu sprechen. Sprechen Sie dabei jedoch nicht über die absolut sensiblen Dinge.
- 3. Nehmen Sie die Eigenschaften an und machen Sie leichte Witze darüber, wenn Ihnen beispielsweise eines der Dinge, die Sie an sich nicht mögen, passiert ist („Ich bin ein Tollpatsch. Aber ich bin ein liebenswerter Tollpatsch!“ oder „Mein Gedächtnis ist wirklich sehr gut. Es ist nur ein bisschen kurz.“). Auch Witze über Gruppen, denen man angehört (z. B. Beruf, Fan von ..., Hobby, Haustiere), bieten sich an!
- 4. Gewöhnen Sie sich lustige Antworten auf Begebenheiten an, die Ihnen typischerweise passieren können.
- 5. Beachten Sie, wie andere Personen sich selbst und bestimmte Eigenschaften leicht und lustig nehmen! Umgeben Sie sich mit Personen, die dies sehr gut können.

*So ist mir in der letzten Woche das Lachen über mich selbst gelungen:*

#### ✓ **Schritt 7:** Bauen Sie Humor in Stresssituationen ein! (Arbeitsblatt 4.8)