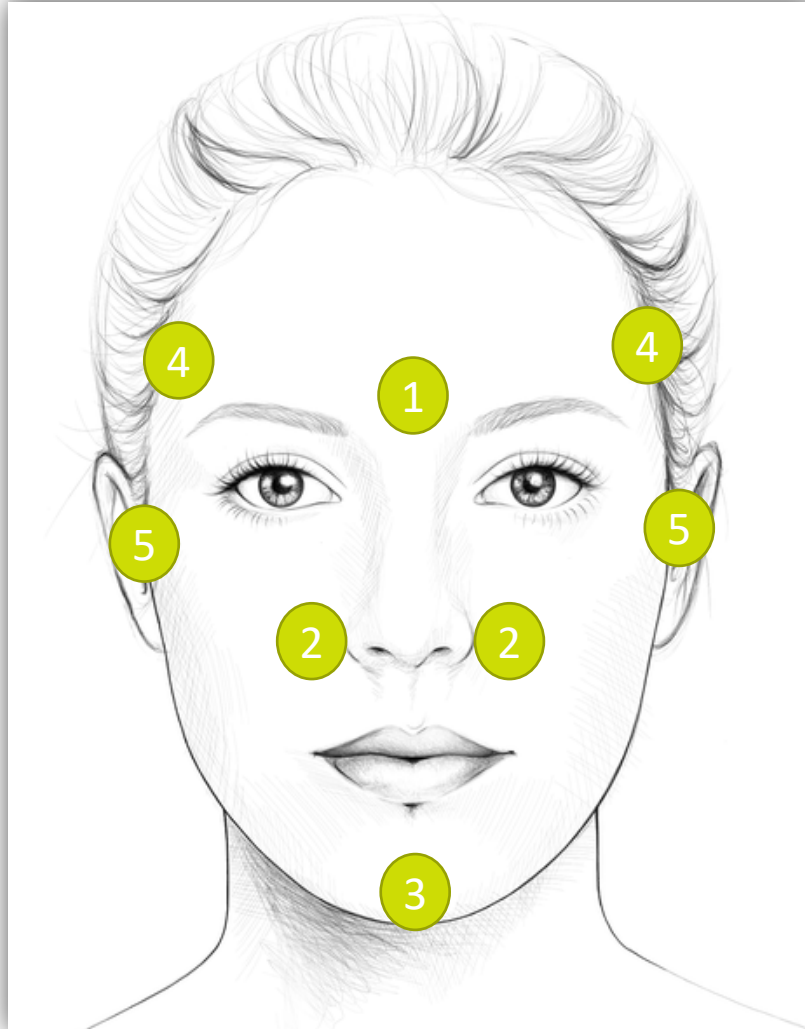




Denken, fühlen und das Leibliche

Wie finde ich in einer modernen Arbeitswelt Klarheit und Entspannung?

Entlastend bei zu vielen Gedanken: Massage der bioaktiven Punkte



1. Stirn
2. Nasenflügel
3. Kinn
4. Schläfen
5. Musculus masseter
6. Schädelkante
7. Hinterhauptbein / Atlas

Jeweils mit den Mittelfingern
massieren



2 Kernfragen zum Arbeiten in Corona-Zeiten:

1. Was war/ist anders seit Beginn des Lockdown?

2. Was habe ich Neues

- **gelernt**
- **ausprobiert**
- **entdeckt**

und werde es auch in der Nach-Corona-Zeit beibehalten?

DAS LEIBLICHE

Was hat sich verändert?

DENKEN

Welche mentalen
Anpassungsleistungen
sind erforderlich?

FÜHLEN

Welche Sinne sind notwendig?
Welche entfallen?

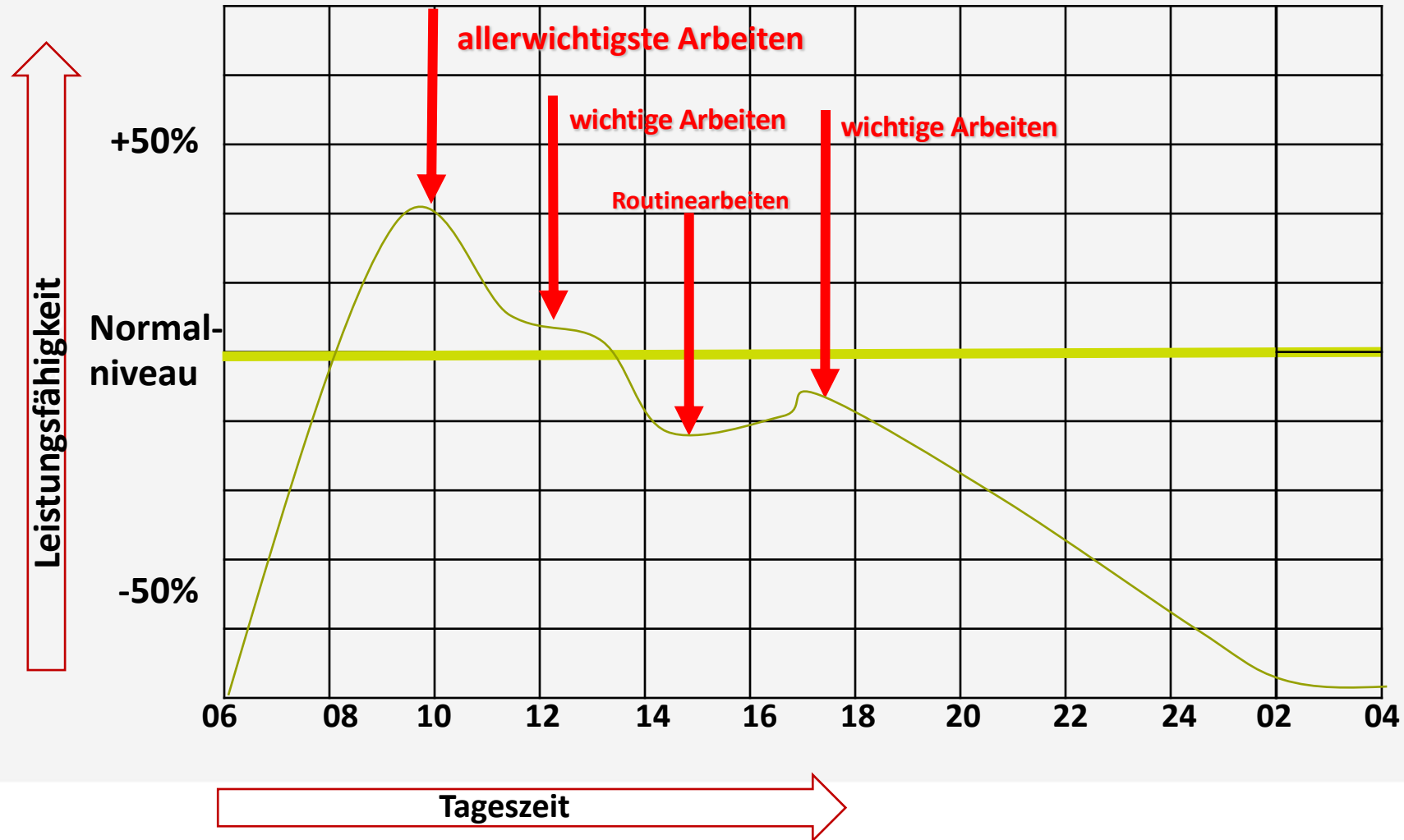
Was braucht mein Körper an einem Arbeitstag?

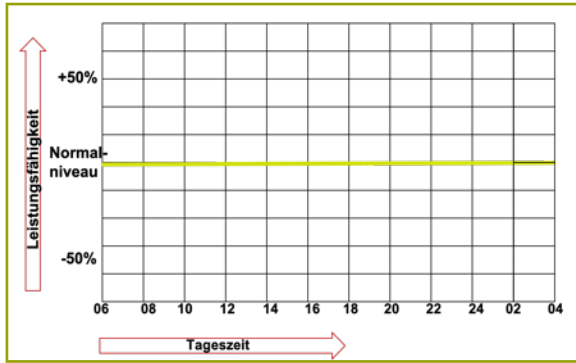


Welche Veränderungen sind durch das Home-Office eingetreten?



Biorhythmus - Beispiel





Tipp: Bio-Rhythmus im home-office beachten

Beobachten: Finden Sie Ihre individuellen Phasen heraus

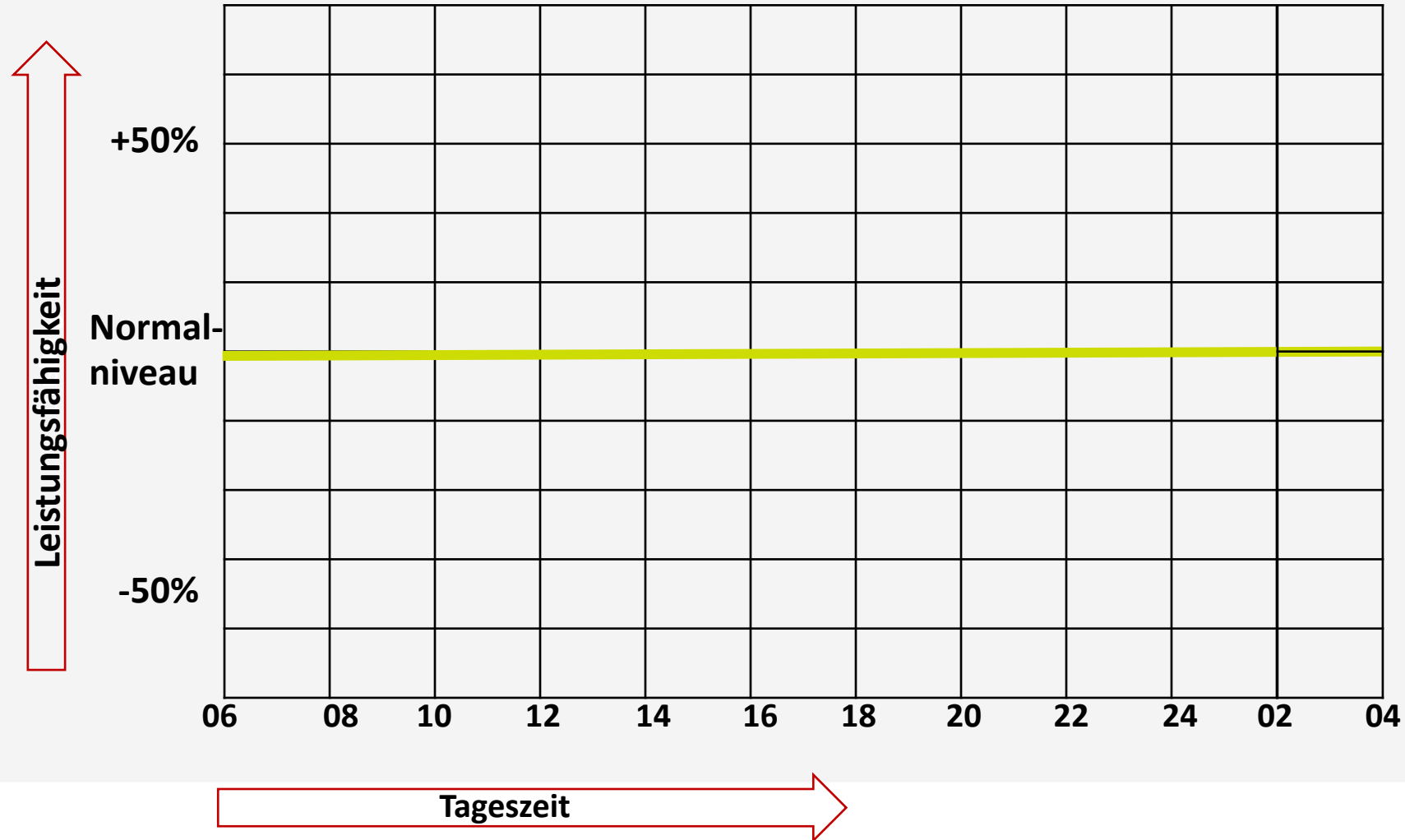
Tagesplan: Planen Sie den Tag nach diesen Phasen

Termine: Wenn Sie Termine selbst bestimmen können, legen Sie diese in die Aktivitäts-Phasen

Mini-Pausen: Kleine Unterbrechungen erhöhen die Leistungsfähigkeit, bewegen Sie sich, blicken Sie in die Ferne, verlassen Sie kurz den Raum

Regelmäßigkeit: Versuchen Sie, die Home-Office-Tage möglichst mit gleichem Ablauf zu gestalten. Der Körper gewöhnt sich daran

Mein Biorhythmus

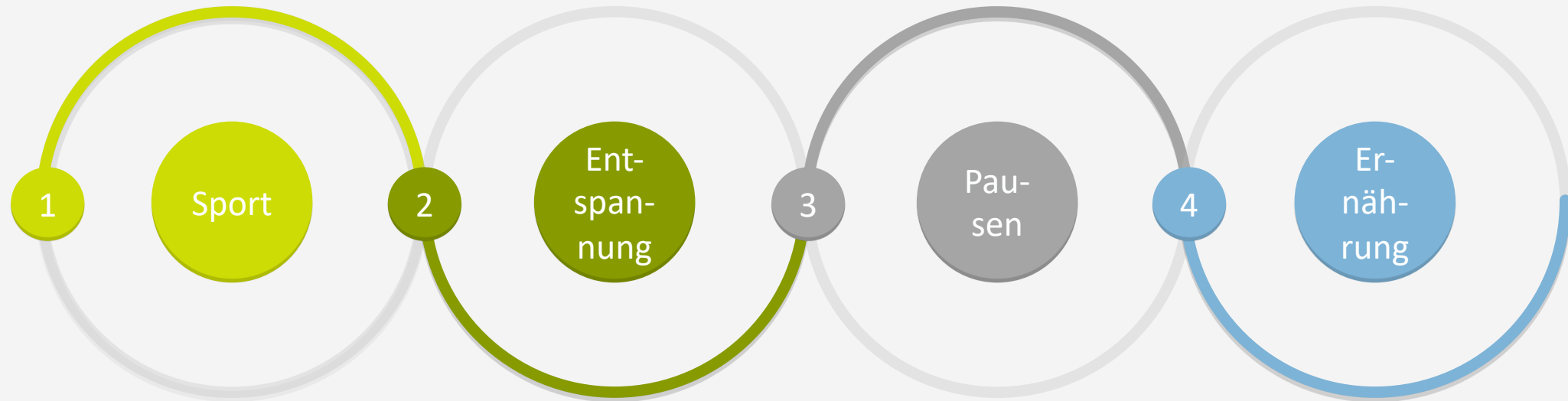


„Freundschaft ist eine Tür zwischen zwei Menschen. Sie kann manchmal knarren, sie kann klemmen, aber sie ist nie verschlossen.“

Balthasar Gracián y Morales

Die Freundschaft mit dem Körper pflegen.

Neue Konzepte für das Körperliche - aus Gewohnheiten ausbrechen -



**Sport “neu erfinden”,
Freude am Ausprobieren**

**Entspannung lernen,
Meditation, PME, Musik,
autogenes Training**

**Viele kurze Pausen
(Augenentspannung etc),
Mittagspause**

**Ernährungsgewohnheiten
überprüfen, weniger
Kaffee, mehr Leichtes,**

DAS LEIBLICHE

Was hat sich verändert?

DENKEN

Welche mentalen
Anpassungsleistungen
sind erforderlich?

FÜHLEN

Welche Sinne sind notwendig?
Welche entfallen?

Aktuelle Situation:

Unsicherheit, Unkontrollierbarkeit, Unplanbarkeit

Zeitliche Unbegrenztheit der Krise

Kontrollverlust

Wegfall von Selbstverständlichkeiten

Einengung der Entscheidungsfreiheit

Nicht-sichtbare Bedrohung



Strategien

Bewusste Entscheidung zur Akzeptanz

Entwickeln neuer Handlungsoptionen

Das Wesentliche wertschätzen

Positiv denken

Gegenteil denken lernen

Gedanken hinterfragen mit „the work“



(Nicht) ganz einfach: ins positive Gegenteil denken

Was ist das Gute an dieser Situation?

Finde 3 positive und

- reale oder
- absurde oder
- lustige

Begründungen



Umgang mit den stressvollen Gedanken durch „the work“

Gedanken sollten mit der Realität
übereinstimmen

Bleibe stets bei deinen
Angelegenheiten

Gedanken sind harmlos, solange
wir ihnen nicht glauben



Byron Katie

Die entspannteste Haltung:
**Das, was ist,
ist das, was ich will**

Verständnis für die
Gedanken entwickeln

Alles ist wahr und sein
Gegenteil auch

Ablauf der Gedankenüberprüfung mit „the work“

Schritt 1: Finde den stressvollen Gedanken

Beginne mit der Emotion (Ich bin traurig, weil... / ich bin wütend auf XY, weil...)

Mit Emotion: Ich bin wütend auf die Regierung, weil sie mir meinen Herbsturlaub an der Ostsee verbietet.

Erstens

Zweitens

Formuliere den Gedanken klar und lasse die Emotion weg

*Der Gedanke lautet: **Die Regierung verbietet mir meinen Herbsturlaub an der Ostsee.***

Ablauf der Gedankenüberprüfung „the work“

Schritt 2: Stelle 4 Fragen an den Gedanken

Die Regierung verbietet mir meinen Herbsturlaub an der Ostsee



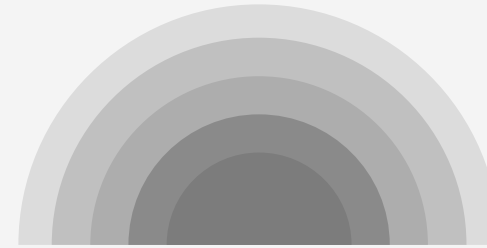
1

Ist das wahr?



2

Kannst du mit
absoluter Sicher-
heit sagen, dass das
wahr ist?



3

Was passiert mit
dir, wenn du
dem Gedanken
glaubst?

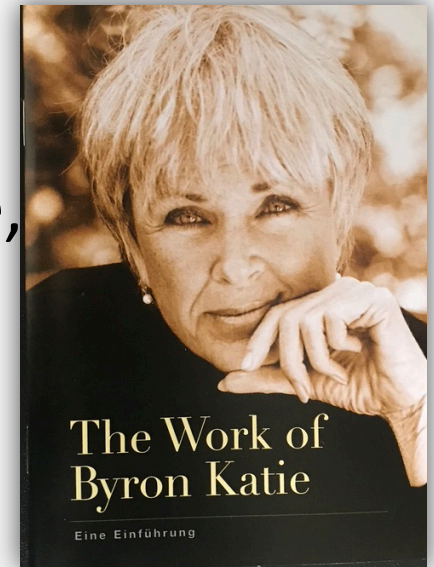


4

Wer wärest du
ohne den
Gedanken?

Wege zum Kennenlernen von „the work“

1. Website: <https://thework.com/sites/de/>
2. Für Berliner*innen:
Institut für angewandte positive Psychologie <https://www.ifapp.de>
3. Heft zur Einführung in „the work“ bei mir bestellen:
 - Brief an mich senden: Praxis MUTprobe, Martina Jänicke, Treuchtlinger Straße 4, 10779 Berlin
 - mit Rückumschlag an euch selbst
 - und 2x 0,80 Euro-Briefmarken pro Heft als Bezahlung



„Eine Intuition ist weder eine Laune noch ein sechster Sinn, weder Hellseherei noch Gottes Stimme. Sie ist eine Form der unbewussten Intelligenz.“

Gerd Gigerenzer

Die Freundschaft mit dem Unbewussten pflegen.



Das Flattern der kreativen Fledermaus

October 22, 2020

Praxis Mutprobe, Martina Jänicke, www.praxis-mutprobe.de

DAS LEIBLICHE

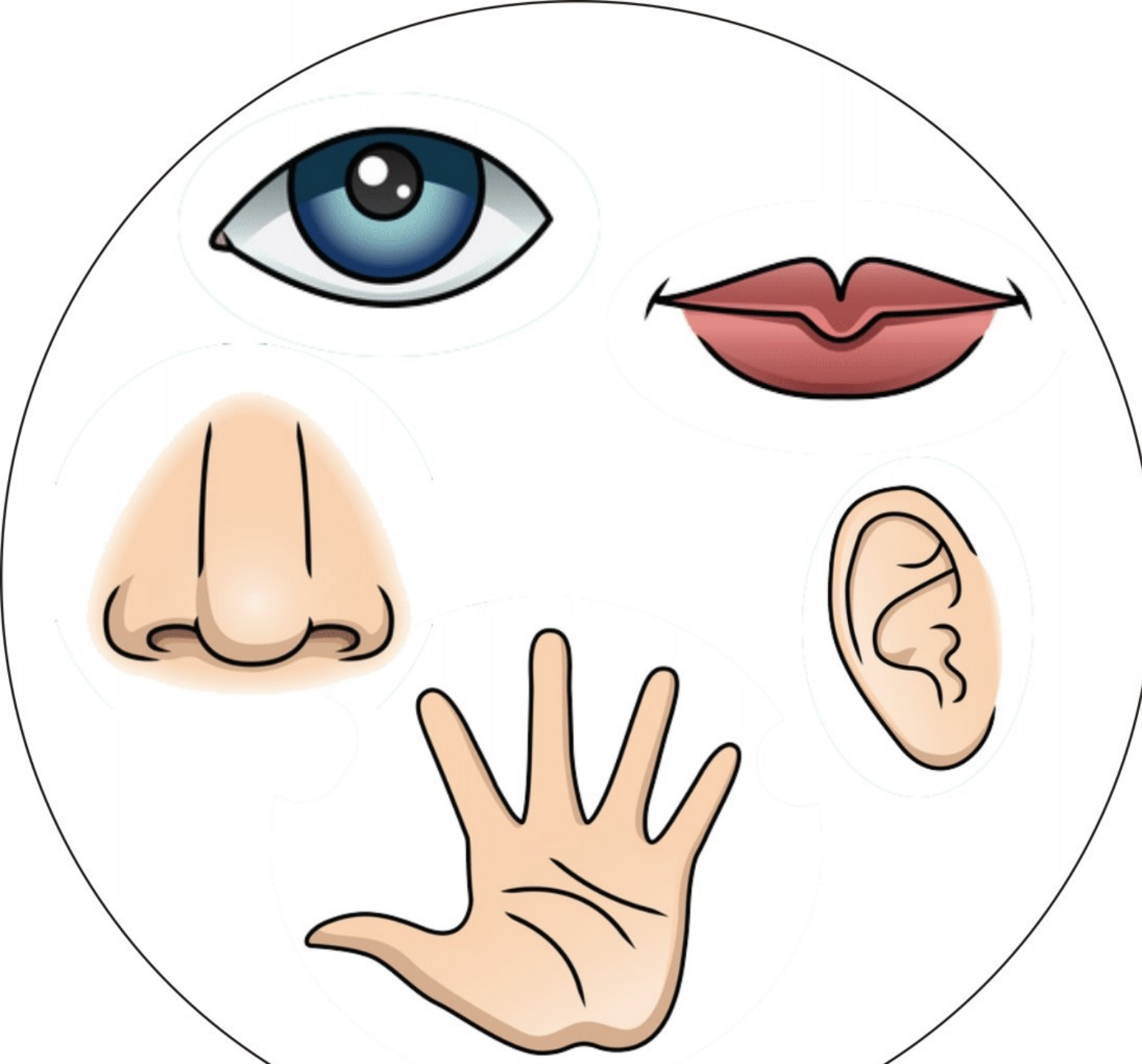
Was hat sich verändert?

DENKEN

Welche mentalen
Anpassungsleistungen
sind erforderlich?

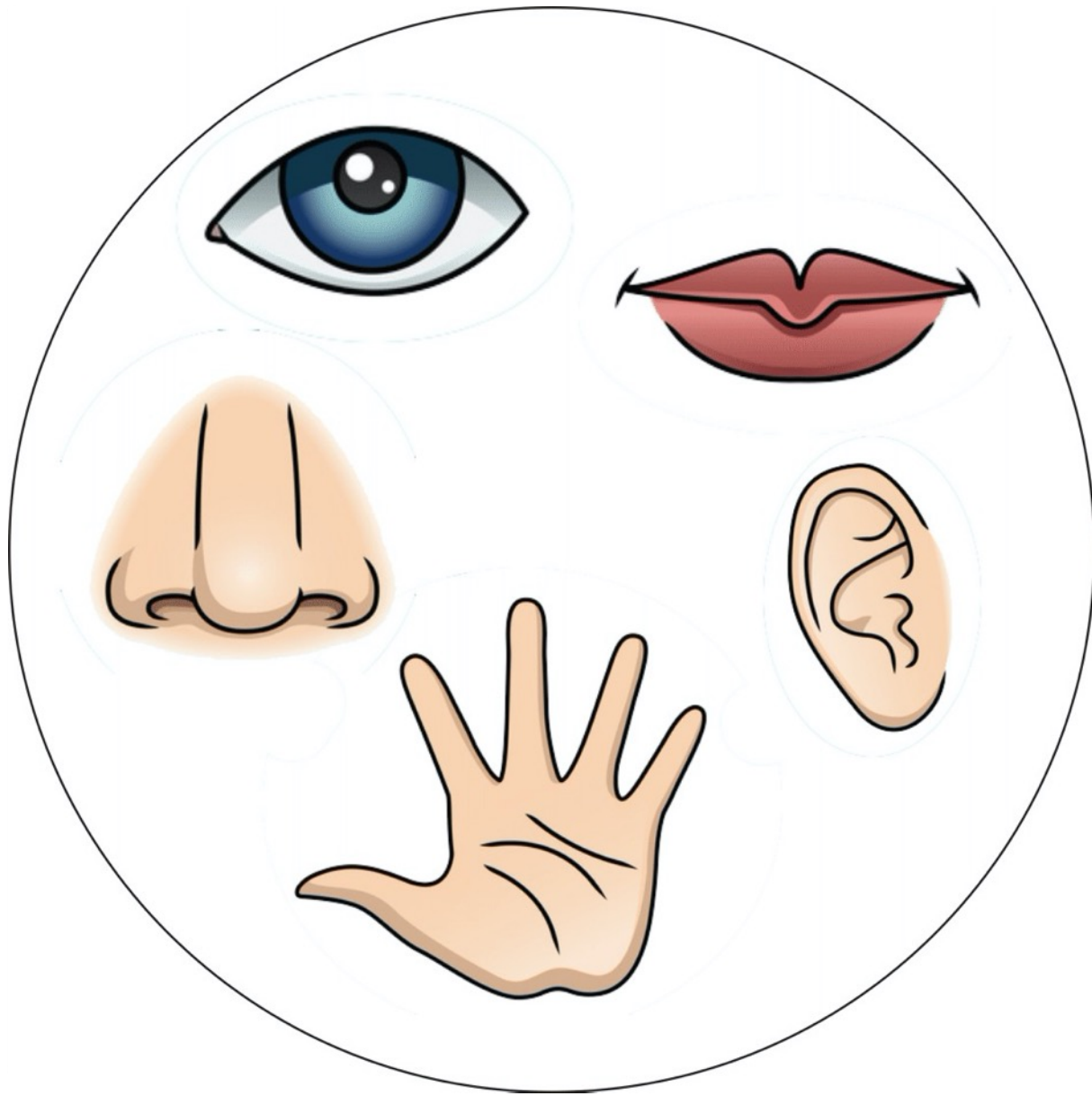
FÜHLEN

Welche Sinne sind notwendig?
Welche entfallen?



Wir brauchen ALLE
Sinne, um uns wohl
zu fühlen

Welche Sinne sind im
Home-office aktiv?



Welche Sinne sind im Home-office aktiv?

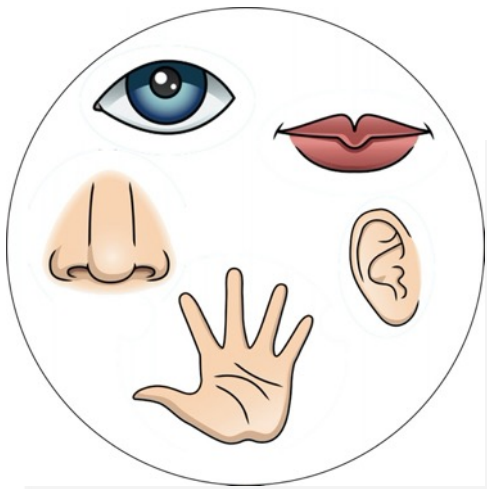
Sehen: sehr wichtig für Kommunikation

Hören: sehr wichtig für Kommunikation

Fühlen: nur individuell

Riechen: nur individuell

Schmecken: nur individuell



Tipp: Alle Sinne im home-office aktivieren

Sehen: Augentraining, angenehme Umgebung, Lieblingsgegenstände , „Anker“

Hören: in Pausen Musik hören oder gar nichts – Sprache (Nachrichten) vermeiden

Fühlen: etwas machen, anfassen, angenehme Kleidung, Balkon mit Sonne und Wind

Riechen: Imbiss, Kaffee/Tee bewusst genießen, anregende Duftöle

Schmecken: Geschmacksnerven aktivieren durch leckeres Essen/Trinken

„Musik ist die Nahrung der Seele. Die Stille zwischen den Noten ist genauso wichtig wie die Noten selbst.“

Wolfgang Amadeus Mozart

Die Seele laben.



Dankeschön!

Martina Jänicke

Wingwave®-Coachin, Mentalcoachin, NLP-Master

www.praxis-mutprobe.de und www.coaching-mutprobe.de

MAIL: jaenicke@praxis-mutprobe.de

Mut finden, neue Wege zu erproben.