

Alexandra Benn-Ibler  
Georg Wögerbauer



# Beziehungsweisen

[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

In Beziehung werden wir geboren,  
in Beziehung werden wir verletzt,  
in Beziehung können wir heilen

Beziehungsweisheiten von:

---



Sie werden sich vielleicht fragen, warum eine Sportwissenschaftlerin/Psychomotorikerin und ein Arzt/ Psychotherapeut ein Buch zum Thema Beziehungsweisheiten schreiben. Die Entstehungsgeschichte: Es war an einem heißen Augusttag in Geras, als wir uns trafen, um eine Idee lebendig werden zu lassen. Es sollte ein neuer Schwerpunkt im Rahmen des Programms »Gesunde Schule« entstehen. Überlegungen zum Thema Gesundheit von Lehrpersonen waren bereits da, auch dass Beziehungen in diesem Beruf eine große Rolle für das Gesundsein spielen, war klar. Innerhalb von zwei inspirierenden Stunden wurde das Konzept zu »BeziehungsWEISE PädagogInnen« geboren. Gelungen ist dies dadurch, dass wir beide in diesem Zeitraum gut in Beziehung zueinander standen, dass wir uns einen Entwicklungsraum geschaffen haben, wo wir kreativ und in gegenseitiger Resonanz gemeinsam und wertschätzend etwas entwickeln konnten. Dieses Buch ist das Ergebnis einer Zusammenstellung von den Inhalten des Seminars »BeziehungsWEISE PädagogInnen« und möchte Sie einladen, sich mit Ihren eigenen Beziehungsweisheiten auseinanderzusetzen.

Wir wollen mit diesem Buch keine Rezepte geben, sondern Impulse. Verstehen Sie es als Einladung, selbst zu spüren und zu entscheiden, welchen Impuls Sie aufnehmen und welchen Impuls Sie ziehen lassen, weil Sie damit nichts anfangen können.



Ein Impuls, der angekommen ist, bringt etwas in Bewegung. PädagogInnen haben viel mit jungen Menschen - bewegten Personen - zu tun und insofern wollen auch wir Bewegung und Bewegtheit auslösen. Ausgehend davon, dass beides wichtig ist, um Beziehung zu leben und zu gestalten, geben beide - Bewegung und Bewegtheit - wichtige Impulse zur Entwicklung. Wir brauchen eine Impuls-Pädagogik und keine Rezept-Pädagogik.

Wir benötigen mehr denn je Menschen, die ImpulsgeberInnen sind, die beziehungsfähig, kooperationsbereit und motiviert sind und in Beziehungen gemeinsam gestalten.

Viel Freude beim Lesen!

Mag.<sup>a</sup> Alexandra Benn-Ibler und Dr. Georg Wögerbauer



Das Thema Beziehungen spielt im LehrerInnenberuf eine wichtige Rolle. Vielleicht fragen Sie sich, wie es Ihnen gelingen kann, zu allen SchülerInnen, deren Eltern, zu Ihren KollegInnen und der Schulleitung eine tragfähige Beziehung aufzubauen? Dies ist in der Tat eine anspruchsvolle Aufgabe, jedoch auch eine, deren Erfüllung sich lohnt, da eine stabile Beziehung die Basis für gelingenden Unterricht bildet und als zuverlässiger »Motivator« dient.

**Sehen und gesehen werden,**

**Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Wertschätzung,**

**emotionale Resonanz,**

**gemeinsames Handeln und  
wechselseitiges Verstehen sind wesentliche**

**Beziehungsbausteine!**



Unklare und undefinierte Beziehungssituationen, fehlende Wertschätzung oder unausgesprochene Rivalitäten sind Energieräuber, die sich längerfristig auf das Nervenkostüm und damit auf das körperliche und seelische Gesundsein auswirken können. Als PädagogIn sind Sie in einem sehr beziehungsintensiven Prozess, sowohl mit den Ihnen anvertrauten Kindern und deren Eltern als auch mit den KollegInnen und der Schulleitung. Eine Voraussetzung, um alle diese unterschiedlichen Beziehungen in Zufriedenheit leben zu können, ist die Fähigkeit, mit sich selbst gut in Verbindung zu sein. Mit dem Schwerpunkt »BeziehungsWEISE PädagogInnen« möchte die Initiative »Tut gut!« Impulse für einen beziehungsreichen und -erfüllten Alltag und Anregungen zur Reflexion und Entwicklung geben. Dies ist kein gewöhnliches Buch, es ist ein Buch zum Sich-inspirieren-Lassen und es ist als Mitmachbuch gedacht!

Sie sind eingeladen, sich mit sich selbst und mit Ihren Beziehungen im beruflichen und privaten Kontext auseinanderzusetzen.



1. BeziehungsWEISE Zufriedenheiten..... Seite 9
2. BeziehungsWEISE Zeit ist ein Geschenk ..... Seite 14
3. BeziehungsWEISE Beziehungskultur..... Seite 16
4. BeziehungsWEISE Herzbotschaft ..... Seite 19
5. BeziehungsWEISE Wertschätzung und Neurobiologie ..... Seite 26
6. BeziehungsWEISER Schutzraum..... Seite 33
7. BeziehungsWEISE Ressourcenorientierung ..... Seite 38
8. BeziehungsWEISE »den eigenen Vogel fliegen lassen« ..... Seite 40
9. BeziehungsWEISE »9 R« - vom Überleben zur Lebendigkeit ..... Seite 43
10. Mein Beziehungstagebuch für die nächsten sechs Monate ..... Seite 77

Diese Impulse werden auf den folgenden Seiten definiert.



## 1. Beziehungsweise Zufriedenheiten

**Oder: »Ich bin o. k., du bist o. k.!«**

Stellen Sie sich vor, Ihr erster Weg nach dem Aufstehen führt Sie ins Badezimmer – Sie sind verschlafen, unfrisiert, ungeschminkt. Und während Sie, noch nicht richtig wach, aus der Traumwelt in die Realität des neuen Tages taumeln, begegnet Ihnen im Spiegel eben dieses ungeschminkte, schlaftrunkene Gesicht. Wenn Ihnen jetzt ein Hauch von Lächeln auskommt und Sie diesem Wesen in Form eines liebevollen Spiegelblicks begegnen können, dann haben Sie die ideale Voraussetzung für diesen Tag, Menschen authentisch zu begegnen mit der Botschaft: »Ich bin o.k., du bist o.k.!«

In einer narzisstischen Gefangenheit kann ich mich erst mögen, wenn mich die anderen mögen. Im liebevollen Spiegelblick kann ich mich auch ungeschminkt anlächeln. Da haben wir ein tägliches Übungsfeld. Schon in den ersten wachen Minuten des Tages können wir unsere Beziehungsweise trainieren und uns dabei viel Gutes tun.



## BEZIEHUNGSWEISE ZUFRIEDENHEITEN ...

... heißt, MICH selbst anzunehmen, zu MEINEN Fähigkeiten zu stehen, diese auch benennen können und zu wissen, was MICH zufrieden macht. Es heißt, meinen Körper und seine Signale wertschätzend wahrzunehmen und aus der Sicherheit meiner Körperempfindungen und Gefühle zu Entscheidungen zu kommen, die mir guttun. Im Wissen um meine Ressourcen gelingt es mir, auch meine Fehler und Schwächen als einen Teil von mir zu verstehen und als Teil von mir zu akzeptieren.

### Denken Sie daran: »Nobody is perfect!« und überlegen Sie:

- Was schätze ich an mir, was sind meine Zufriedenheiten?
- Was sind die Zufriedenheiten in meinen Beziehungen?
- Was sind die Zufriedenheiten in meinem Beruf?



→ Was ist mir heute gelungen, worüber ich mich freuen kann?

→ Über welchen Fehler von heute kann ich lachen?<sup>2</sup>

Menschen, die um ihre Zufriedenheiten wissen und diese auch benennen können, wissen um ihre Ressourcen, können dafür auch dankbar sein und haben die allerbesten Voraussetzungen, Herausforderungen und wirklich schwierige Lebensaufgaben zu meistern. Hier geht es nicht um den Blick durch die rosarote Brille, sondern um ein ursachen- und ressourcenbewusstes Handeln und Gestalten als BeziehungsWEISE-PädagogIn.



### (M)EIN IMPULS:

Stellen Sie sich nun folgende Fragen und notieren Sie die Antworten in die jeweiligen Kreissegmente:  
Was sind meine Zufriedenheiten ...

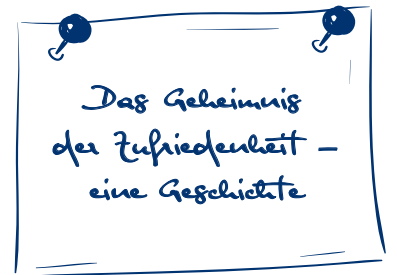
- ... mit mir selbst?
- ... in meinem Beruf?
- ... in meinen Beziehungen?



Es kamen ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.

»Herr«, fragten sie, »was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.« Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: »Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.« Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde.

Einer platzte heraus: »Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?« Es kam die gleiche Antwort: »Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ist und wenn ich esse, dann esse ich.« Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: »Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.« *(Quelle unbekannt)*



## 2. Beziehungsweise Zeit ist ein Geschenk

Niemand von uns weiß, wie viel Lebenszeit ihr oder ihm noch geschenkt ist. Aber wir können uns an jedem Tag die Frage stellen: Mit wem möchte ich meine geschenkte Lebenszeit verbringen? Wer sind die Menschen, mit denen ich mich auf ein Zeitraum-Abenteuer einlassen will?

Als PädagogIn, die/der sich täglich in ihrem/seinem Beruf mit jungen, wachsenden Menschen auf dieses Zeitraum-Geschehen einlässt, können Sie täglich diesen Umgang mit der Zeit im Beziehungsraum erfahren, gestalten und auch genießen.

Was wir, die im psychosozialen Kontext arbeiten, oft übersehen, ist die Notwendigkeit, uns auch persönlichen Freiraum und Zeitraum zu nehmen.



Und es ist auch die Frage zulässig: Wie viel Zeit habe ich an einem durchschnittlichen Arbeitstag für mich persönlich zur Verfügung? Wie viel geschenkte Lebenszeit widme ich den Beziehungen, die mir am wichtigsten und am nächsten sind?

Und wie viel Zeit widme ich dem beziehungsintensiven Setting meines Berufes als PädagogIn?

Wenn das schulische Setting überadministriert und überdigitalisiert wird, sodass Zeiträume nicht mehr zur Verfügung stehen, um Lernfelder zu ermöglichen, dann geht es darum, dass PädagogInnen gemeinsam wieder Bedingungen schaffen, in denen Zeit und Raum erste Priorität haben, um kreatives und lustvolles Lernen auf allen Ebenen zu ermöglichen.





### 3. Beziehungsweise Beziehungskultur

Beziehungskultur beginnt bei der Beziehung zu sich selbst. Unser ICH wird erst am DU und am WIR, das heißt, es formt und gestaltet sich in Beziehungen. Wenn wir uns auf etwas Größeres als uns selbst beziehen, sei es unsere Familie, unser Freundeskreis, ein Team oder eine Gemeinschaft, wird all das Teil unseres Selbst.

So haben wir aber auch ganz unterschiedliche Arten des Selbst, zum Beispiel das Familien-Selbst, in das wir bei einem Besuch von Verwandten schlüpfen, oder unser Arbeits-Selbst, wenn wir unsere Rolle in unserem Arbeitsumfeld spielen, oder unser soziales Selbst, wenn wir beispielsweise mit einer Freundin oder einem Freund spazieren gehen.<sup>3</sup>



In Analogie zur Kultur im Bereich der Landwirtschaft, wo im Herbst immer wieder beim Erntedankfest die Ernte gefeiert wird, ist dies auch ein wichtiger Bestandteil für die Beziehungskultur in der Partnerschaft, in unseren Freundschaften, in der Familie und in den Beziehungen in unserem Arbeitsumfeld. Um den »Ackerboden« so zu kultivieren, dass er auch Ertrag bringt, braucht es eine Vielzahl von Faktoren, die zusammenspielen:



Wichtig ist es, Schritte, die gelungen sind, zu sehen, sich daran zu freuen und diese auch zu feiern.

**Stellen Sie sich folgende Fragen:**

- Wann habe ich das letzte Mal »Erntedank« in meinen Beziehungen gefeiert?
- Wie feiere ich »Erntedank« ...

- \* ... in meiner Partnerschaft?
- \* ... mit meinen Kindern?
- \* ... bei den vielen Begegnungen täglich in der Schule?

Mein Erntedankfest

findet am \_\_\_\_\_

mit folgenden Personen statt:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



#### 4. Beziehungsweise Herzbotschaft

Für diese Übung laden wir Sie ein, sich Ihren persönlichen Schutzraum zu schaffen. Wählen Sie einen Lieblingsplatz oder Kraftplatz aus, an dem Sie ungestört sein können. Legen Sie sich bequem hin und konzentrieren Sie sich auf Ihr tiefes, langes Ausatmen. Sie können dazu die Hände auf den Bauch legen, sodass diese im Zuge der tiefen Atmung langsam auf und ab schaukeln. Wenn es Ihnen guttut, hören Sie dabei entspannende Musik.

Im nächsten Schritt laden wir Sie ein, Ihre Atmung so zu vertiefen, dass Ihr Zwerchfell in eine tiefe Schwingung kommt. Wenn Sie so atmen, beginnt Ihr Herz zu tanzen. Es schaukelt im Rhythmus der Atmung auf und ab.

Und in einem weiteren Schritt bestärken wir Sie, Ihr eigenes Herz zu besuchen. Schlüpfen Sie sozusagen in Ihr Herz, um festzustellen, dass dieses Herz aus vier »Räumen« besteht: zwei Vorhöfen und zwei großen bequemen Kammern.



Orientieren Sie sich dort, spüren Sie die Bewegung, die Wärme, versuchen Sie Ihrem Herz von innen her eine Farbe zu geben. Irgendwo in einer der beiden Kammern steht ein »Herzbankerl«, so wie es auch ein Hausbankerl gibt, auf dem die BewohnerInnen in der Abenddämmerung gerne sitzen. Wenn Sie Ihr Herzbankerl entdeckt haben, dann schauen Sie mal genau hin, wer denn Ihre Herzmenschen sind, die auf diesem Bankerl einen fixen Platz, sozusagen einen »Dauerparkbonus« in Ihrem Herzen haben.

**Stellen Sie sich nun folgende Fragen:**

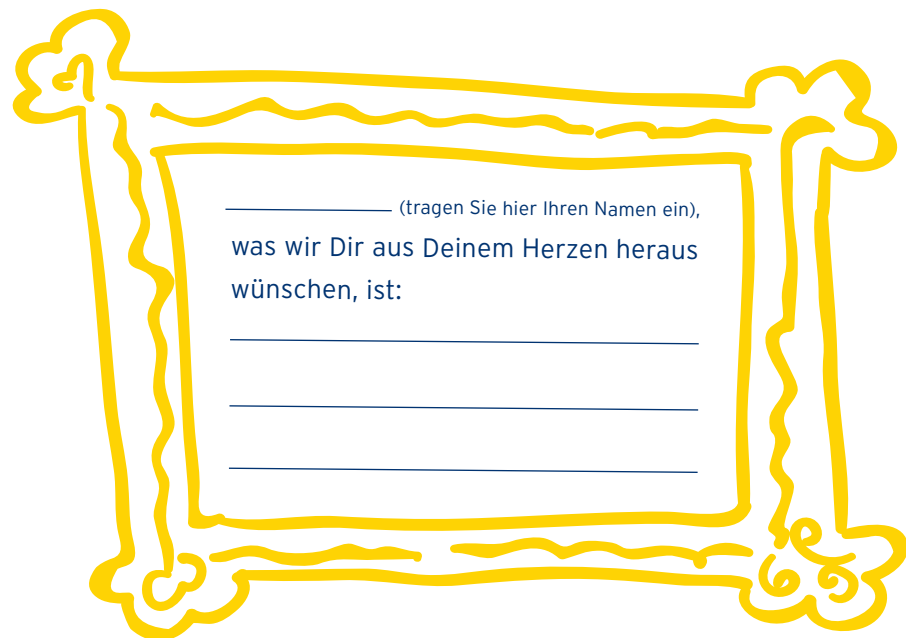
- Wer sind meine Herzmenschen? - Das können auch Menschen sein, die gar nicht mehr leben, aber noch immer einen festen Platz in meinem Herzen haben.
- Wer sind die Menschen, die mich wirklich kennen und die es mir auch ermöglichen, die/der zu sein, die/der ich bin?
- Wer sind die Menschen, vor denen ich mich nicht verstellen muss?  
Und die mich in meinem So-Sein auch akzeptieren und lieben?



Nehmen Sie sich Zeit und spazieren Sie vor Ihrem Herzbankerl auf und ab, um sich genau anzusehen, wer die Menschen sind, die da einen Platz haben. Nach einiger Zeit geben Ihnen Ihre Herzmenschen zu verstehen, dass sie für Sie eine ganz persönliche Herzbotschaft geschrieben haben.

Sie sind eingeladen, ein weiteres Mal in Ihrem Herzen auf die Suche zu gehen, und Sie werden irgendwo in einer der Kammern einen leicht kitschigen goldenen Bilderrahmen finden, in dem eine Botschaft für Sie niedergeschrieben ist, die mit dem Satz beginnt:





\_\_\_\_\_ (tragen Sie hier Ihren Namen ein),  
was wir Dir aus Deinem Herzen heraus  
wünschen, ist:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nehmen Sie sich Zeit bei der Suche nach dieser Botschaft und versuchen Sie, diese Herzbotschaft in einem klaren, prägnanten Satz zu bündeln. Wenn diese Botschaft bei Ihnen wirklich gelandet ist, dann wird Ihr Herz mit Ihnen in Resonanz gehen - in Form von Herzklopfen oder auch Emotionen.



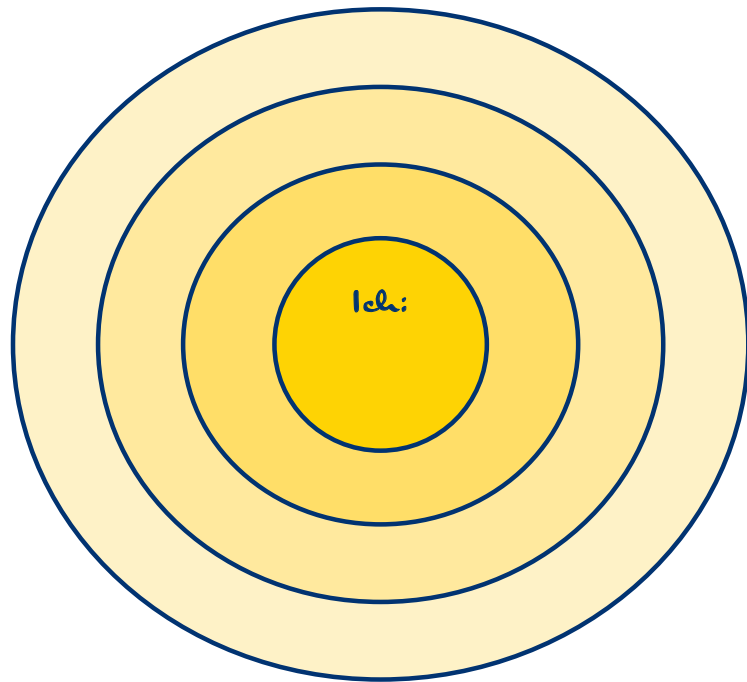
### MEINE BEZIEHUNGSMENSCHEN:

Stellen Sie sich nun in der nächsten Übung folgende Fragen:

- Wer sind meine Herzmenschen?
- Wer sind die Menschen, die mich wirklich kennen und die es mir auch ermöglichen, die/der zu sein, die/der ich bin?
- Wer steht mir besonders nahe?

In der folgenden Grafik finden Sie konzentrische Kreise, welche die Beziehungsnähe zu Ihren Herzmenschen symbolisieren. Stellen Sie Ihre Beziehungsmenschen so auf, wie Sie wirklich zu ihnen stehen, und nicht, wie Sie es gerne hätten, und tragen Sie die Anfangsbuchstaben oder Namen dieser Personen ein.





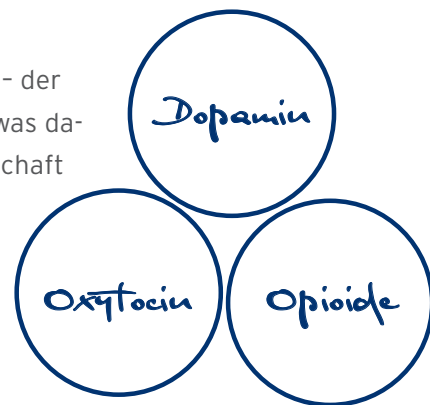
Der Kern aller Motivation ist es,  
zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung,  
Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben.  
Wir sind - aus neurobiologischer Sicht -  
auf soziale Resonanz und Kooperation  
angelegte Wesen. Joachim Bauer



## 5. Beziehungsweise Wertschätzung und Neurobiologie

Aus den Neurowissenschaften ist bekannt, dass Wertschätzung durch andere einen wahren Motivations-  
schub bedeutet. Unser Motivationssystem sitzt im Mittelhirn und im Hypothalamus (dies ist die Steue-  
rungszentrale vieler Hormone). Wenn dieses System aktiviert wird, z. B. durch Musik, Bewegung und vor  
allem auch durch das Gefühl, von einer anderen Person voll und ganz angenommen zu werden (verliebt  
sein), entsteht - rein körperlich gesehen - Stress: Das Herz pumpt, der Puls tanzt und der Blutdruck  
steigt leicht an. Dies ist aber aufgrund der ausgeschütteten Hormone, beispielsweise des Dopamins, ein  
positiv wirkender Stress, also Eustress (= guter Stress).

Dopamin ist für unsere Energie und Leistungsbereitschaft zuständig - der  
Leitsatz dieses Hormons könnte folgendermaßen lauten: »Ich will etwas da-  
zutun.« Oxytocin ist das Bindungs- und Vertrauenshormon - die Botschaft  
dieses Hormons heißt: »Ich setze mich ein für die, die mich mögen.«



Unsere körpereigenen Opioiden erfüllen uns mit Wohlgefühl und motivieren uns mit folgenden Worten:  
»Es macht Freude, etwas zu tun.«<sup>4</sup>

Wenn dieses Motivationssystem durch die biochemischen »Gegenspieler« Adrenalin und Cortisol  
herabreguliert wird, führt dies dazu, dass unser Stresssystem aktiviert wird und sich in Form von  
Bedrohungsgefühl, Angst, Frustration, Sorge, Depression und Aggression äußern kann.

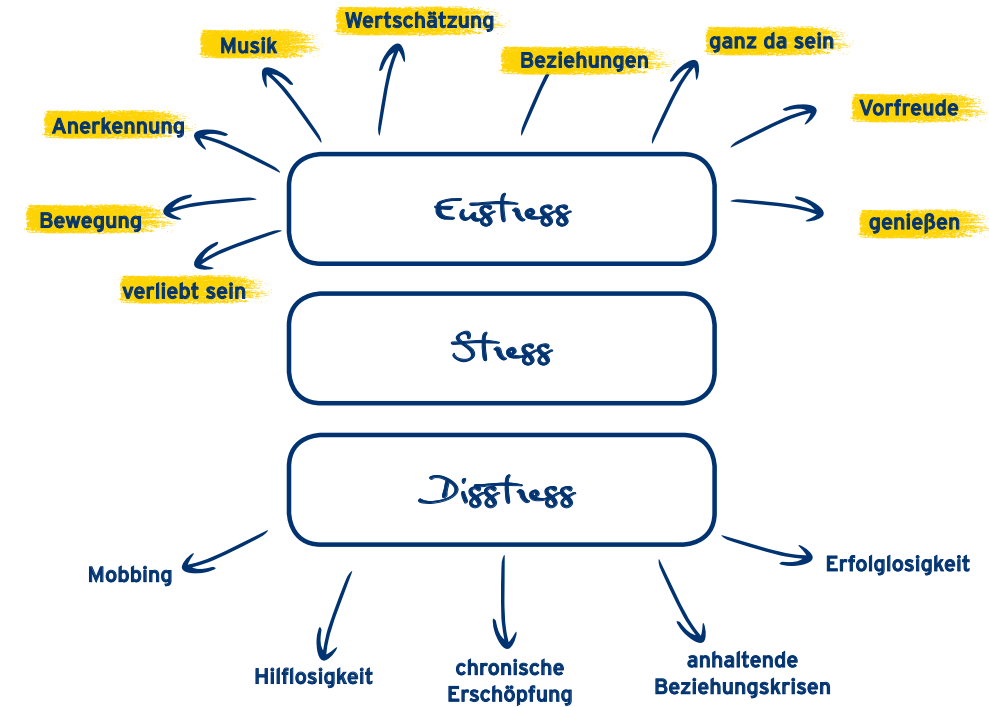
In einem ersten Schritt führt dies zum sogenannten Akutstress (Disstress), bedingt durch die Ausschüt-  
tung von Adrenalin (= Stresshormon; z. B. steigt der Blutdruck) und Noradrenalin (Leistungshormon).  
Wird dieser Akutstress nicht unterbrochen, zum Beispiel durch Bewegung, führt dies langfristig zu  
einer chronischen Form des Stresses.



Die Symptome bei chronischem Disstress (anhaltende Aktivierung, die als gefährlich oder sogar unkontrollierbar erlebt wird) zeigen sich in einer erhöhten Fettspeicherung, einer Enthemmung des Immunsystems und somit einer vermehrten Infektanfälligkeit und Reizbarkeit.

Dem wirkt der Eustress - wörtlich übersetzt mit »guter Stress« - entgegen!

»Könnt ich zum Augenblicke sagen, verweile noch, du bist so schön« beschreibt diesen »guten« Stress am besten. Gemeint sind Situationen, in denen wir ganz da, ganz dabei, mit Leib und Seele engagiert sind. Es ist gut für meine Belastbarkeit, wenn ich meine persönlichen Eustress-Auslöser kenne und auch dafür sorgen kann: ein schönes Spiel, ein spannender Vortrag, gemeinsames Singen, aufregender Sex, ein berührendes Gespräch, lachen, dass die Tränen fließen, erfüllende Begegnungen, die mich die/der sein lassen, die/der ich bin.



## WERTSCHÄTZENDE SCHATZSUCHE:

### Was ich an MIR schätze:

Probieren Sie folgende Übung in den nächsten Tagen aus:

Überlegen Sie, was Sie konkret an sich selbst schätzen, und schreiben Sie diese »Schätze« auf die Karte »Das schätze ich an MIR«.



### Was ich an DIR schätze:

Probieren Sie folgende Übung in den nächsten Tagen mit einer für Sie wichtigen Person aus:

Stellen Sie sich diese Person vor Ihrem inneren Auge vor und überlegen Sie, was Sie konkret an dieser Person schätzen, und schreiben Sie dies auf der nebenstehenden Karte auf. Wenn Sie möchten, trennen Sie die Karte aus dem Buch heraus, geben Sie sie an diese Person und sagen Sie, was Sie an ihr schätzen.



Das schätze ich an MIR:

---

---



Liebe/-r \_\_\_\_\_ !

Das schätze ich an DIR:

---

---





Wertschätzungskarte

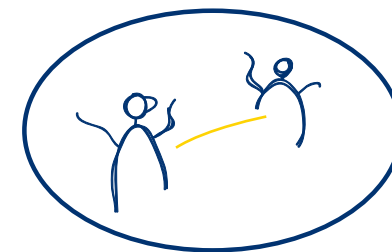
Wertschätzungskarte



## 6. Beziehungsweiser Schutzraum

Wir Menschen brauchen Schutzräume für unser Wachstum und unsere Entwicklung. Das beginnt schon mit dem genialsten Schutzraum, der Gebärmutter, in der wir neun Monate lang unser intensivstes Wachstums- und Entwicklungstempo erlebt haben. Von da an durchleben wir viele Schutzräume unterschiedlicher Qualität wie das »Nest« in der Primärfamilie, den Kindergarten, Lern- und Schulräume.

Immer wieder sind unsere Entwicklungs- und Schutzräume auch Beziehungsräume - bis hin zu unserem letzten Übergang, an dem wir unseren Lebensraum und damit uns wichtige Beziehungen verlassen. Gut, wenn wir auch für diesen Schritt einen schützenden Raum zur Verfügung haben, ähnlich wie zu Beginn unseres Lebens.



Begegnung im Schutzraum erfordert 100%ige Präsenz, »ganz einfach« da sein. Wenn wir in einem Raum präsent sind, der es uns ermöglicht, wir selbst zu sein, dann lernen wir spielerisch und frei von Angst. Wir lernen, weil wir in Beziehung mit uns selbst sind und mit den Menschen, die mit uns im Raum sind und diesen Lern- und Wachstumsraum mit uns teilen.

Solche Räume können wir überall schaffen und gestalten: am Frühstückstisch, in der Schulklasse, im Büro, im Schlafzimmer, im Beisammensein mit FreundInnen und ganz besonders für Menschen, die in Krisen sind, für kranke oder verletzte Menschen.

Für manche Kinder ist die Schulklasse der »tragfähigere« Schutzraum als das eigene Zuhause. Hier sind achtsame PädagogInnen besonders gefordert, die Signale dieser Kinder wahrzunehmen und mit ihnen in Resonanz zu gehen, das heißt, auf deren Signale schutzraumgebend mit Herz und Hirn zu reagieren, mit ihnen in »Ko-Respondenz« zu gehen.



## DER WERTSCHÄTZUNGS-DIALOG IM BEZIEHUNGSRAUM:

### Eine Übung zu zweit

Suchen Sie einen Raum auf, wo Sie während des Dialoges ungestört sind. Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre, lüften Sie kurz durch, schalten Sie Ihr Mobiltelefon auf lautlos.

Legen Sie einen Kreis mit einem Faden, einer Schnur oder Ähnlichem (ca. 7 m Länge) auf dem Boden auf - das ist nun Ihr Beziehungsraum, in dem Sie sich am Sessel oder Boden gegenüber sitzen (verwenden Sie eine Decke, Pölster oder ein Yogakissen, worauf Sie gemütlich für die nächsten 15 Minuten sitzen können). Nehmen Sie nun den Beziehungsraum bewusst wahr - passt der Abstand zwischen Ihnen oder wollen Sie noch nachjustieren?

Betrachten Sie nun wohlwollend Ihr Gegenüber und vereinbaren Sie, wer mit dem Dialog beginnen möchte.



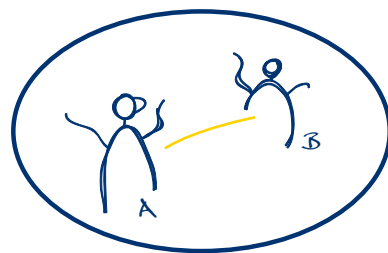
Person A: » \_\_\_\_\_, (Name der Dialogpartnerin/des Dialogpartners)  
ICH SCHÄTZE AN DIR, DASS DU \_\_\_\_\_«

Person B: »ICH HÖRE, DU SCHÄTZT AN MIR, DASS ICH \_\_\_\_\_ HAB ICH DICH GEHÖRT?«

Person A: »UND DAS IST FÜR MICH WICHTIG, WEIL \_\_\_\_\_«

Person B: »ICH HÖRE, \_\_\_\_\_« (Wiederholen Sie, was Sie gehört haben.)

Wechseln Sie anschließend - die/der ZuhörerIn wiederholt wörtlich ohne zusätzliche Kommentare.



Dann und wann das Tempo verlangsamen, anhalten,  
in Ruhe wahrnehmen, was um uns ist, was uns schützt,  
bedroht, erfreut, fordert, fördert, uns neu einstellen und  
ausrichten lässt. Dann und wann das Tempo  
verlangsamen, anhalten, sich hinsetzen und setzen lassen,  
was sich in uns bewegt. Unsere Strukturen wahrnehmen,  
sehen, was und wie wir sind. Dann und wann das Tempo  
verlangsamen, anhalten, aus unserer Tiefe Bilder aufsteigen  
lassen, dankbar sein und sehen, was sie uns zeigen  
wollen, wohin sie uns weisen. Max Feigenwinter



## 7. Beziehungsweise Ressourcenorientierung

### Ressourcen wiederbeleben und neu entdecken:

»In jeder und jedem von uns finden sich Ressourcen. Manche sind versteckt und schwer zugänglich, andere wiederum kennen wir. FreundInnen, Bekannte und die Familie sind beispielsweise Ressourcen. Es gibt finanzielle Ressourcen, ideelle, kreative und viele andere. Alles, was uns aufbaut, kräftigt, unterstützt und fördert, ist eine Ressource in unserem Leben.

Auch Fähigkeiten sind Ressourcen. Schaffen Sie es immer wieder, gute Stimmung zu verbreiten? Sind Sie eine gute Handwerkerin, ein guter Handwerker? Wenn Sie etwas gerne tun, so ist dies auch eine Ressource. So können Sie beispielsweise in Ihre Kindheit schauen und sich inspirieren lassen. Was haben Sie damals gerne gemacht?



Bilder gemalt? Musiziert? Gesungen? Gebastelt? Versuchen Sie es wieder, nur für sich selbst. Es geht nicht um Kunst, sondern nur um Sie, um Ihre Freude am Tun. Vielleicht ist es eine Ressource des Ausgleichs, die in Ihnen schlummert und darauf wartet, wiederbelebt zu werden.«<sup>5</sup>

Meine Ressourcen:



## 8. Beziehungsweise »den eigenen Vogel fliegen lassen«

Keine/Keiner von uns konnte sich aussuchen, in welches Nest sie/er geboren wurde. Schon als kleine Kinder sind wir gefordert, mit den Beziehungsgeschichten und Beziehungserfahrungen unserer Eltern umzugehen. Als »Nesthocker« lernen wir sehr schnell, was wir tun dürfen oder können, um die Aufmerksamkeit und Liebe unserer Eltern auf uns zu ziehen. Wird das Nest aufgrund von Beziehungskonflikten der Eltern unstabil, dann übernehmen Kinder oft Verantwortung, um das Nest zu stabilisieren, sie vermitteln zwischen den Eltern oder solidarisieren sich mit dem schwächeren Elternteil.

Niemand hat feinere Sensoren für Beziehungskonflikte der Eltern als die eigenen Kinder. So wie wir als Kinder von unseren Eltern viel Gutes und Nährendes auf unseren Lebensweg mitbekommen, so bekommen wir auch die eine oder andere Verletzung mit und erlernen schon sehr früh »Überlebensmodelle«, um im Beziehungsnetz unserer Primärfamilie zu dem zu kommen, wonach wir uns so sehnen.

### Solche erlernten »Überlebens«-Muster können heißen:

- Ich hab dich lieb, weil du so tüchtig bist.
- Du musst dir immer selber helfen, bist für dein Glück allein verantwortlich.
- Ich muss durchhalten und aushalten, damit nur ja nichts passiert.



- Ich bleibe in meiner Bedürftigkeit und Hilflosigkeit und mach für mein Glück alle anderen verantwortlich.
- Ich muss alle und alles kontrollieren und überblicken!

Werden solche »Überlebens-Leitsätze« lange genug gepflegt - Neurotisierungen in der Fachsprache -, kann man sie auch ruhig den eigenen, persönlichen »Vogel« nennen. Menschen, die verantwortungsvoll mit anderen Menschen arbeiten wollen, sind gut beraten, sich mit ihrem eigenen Vogel liebevoll auseinanderzusetzen. Der erste Schritt der Selbsterfahrung besteht darin, wahrzunehmen, dass auch ich meinen ureigensten persönlichen Vogel habe. Gefährlich sind die Menschen, die den Vogel immer bei den anderen erkennen, aber den eigenen noch nicht erkannt haben. Habe ich einmal den eigenen Vogel für mich erkannt, dann geht es darum, ihm einen Namen zu geben, macht es doch einen Unterschied, ob ich einen Spatz oder Lämmergeier als meinen Vogel bezeichne. Nach dem Erkennen und Benennen des eigenen Vogels ist der dritte Schritt der persönlichen Selbsterfahrung, den eigenen Vogel zu akzeptieren, und in einem weiteren Schritt, ihn auch ein Stück gern zu haben. Das Wissen um die eigene Verletzung der Seele, um die eigenen Überlebensmodelle, ist essenziell für Menschen, die im psychosozialen und präventiven Bereich oder im Gesundheitsbereich arbeiten und somit Menschen in ihren Lebensübergängen begleiten.



Nicht zuletzt sind es unsere Vögel, unsere Neurotisierungen, die uns auch in unseren Überlebensmustern wachsen und reifen lassen. Gelingt es mir, auch diesen Anteil in mir selbst zu akzeptieren, dann kann ich vorsichtig Flugversuche wagen, das heißt, ich kann meinen Vogel fliegen lassen, indem ich versuche, aus dem erlernten Überlebensmodell Entwicklungsschritte zu einem Mehr an Lebendigkeit zu setzen. Genau für diesen Übergang aus dem Überleben zur Lebendigkeit braucht es Beziehung und Räume, in denen dieser Wachstumsschritt vertrauensvoll gelingen kann.

Der Vogel kann fliegen, wenngleich wir auch immer wieder die Erfahrung machen, dass in stressenden und existenziell bedrohlichen Momenten des Lebens der Vogel - das Überlebensmuster - blitzartig wieder auf den eigenen Schultern landet. Selbsterfahrung im beziehungsweisen Kontext heißt, immer spielerischer und liebevoller mit diesem eigenen Überlebensanteil umzugehen und den Mut und die Bereitschaft zu Flugversuchen nicht aufzugeben.

Beziehungsweise Menschen können damit umgehen, wenn es mal jemandem »den Vogel raushaut«, weil sie selbst vogelkundig erfahren sind und geübt in vielfältigen Flugversuchen. Werden Sie zu Ihrem ganz persönlichen Ornithologen, erkunden Sie Ihren eigenen Vogel und lassen ihn einfach mal fliegen!



## 9. Beziehungsweise »9 R« - vom Überleben zur Lebendigkeit

Unser ganzes Leben ist erfüllt von Übergängen: Zeugung und Einnistung, 9 Monate intensives Wachsen und Reifen in unserem ersten Schutzraum, der Gebärmutter, der fordernde und risikoreiche Übergang der Geburt, das langsame Lösen aus der symbiotischen Beziehung, die ersten Schritte, das Erobern der Primärfamilie, das Einlassen auf und die Abhängigkeit von Beziehungen zu Vater, Mutter, Geschwistern, unsere ersten Kontakte nach außen, Kindergarten und dann schon Schule!

Jeden Tag, in jeder Phase unseres Lebens lassen wir uns auf neue Übergänge ein - neue Beziehungen, neue Wachstumsschritte, die Pubertät, erste Verliebtheit, Adoleszenz, von der Verliebtheit zur Liebesbeziehung, Schul- oder Studienabschlüsse, eventuell Familiengründung, Vater werden, Mutter werden, Berufsfindung, Eintritt ins Arbeitsleben.

Und dazu kommen noch Übergänge, die wir uns nicht aussuchen, die aber auch zu meistern sind: Erkrankungen, Verlust, Unfälle, Krisen, Trennungen, Abschiede.



Irgendwann, so zwischen 40 und 50, bemerken wir dann, dass die Energien nicht unerschöpflich sind. Es geht jetzt ums Fokussieren und auch um mehr Bedarf an Regeneration, es kommen die Wechseljahre bei Frau und Mann, das Ende der Berufstätigkeit, der Übergang in die Pension, altern, akzeptieren, dass der Körper weniger belastbar ist, und irgendwann dann auch die Einstimmung und das Einstellen auf den letzten Übergang, das Sterben, ein Übergang mit offenem Ausgang und unterschiedlichen Bildern und Visionen.

Speziell in unseren ersten Lebensmonaten und Jahren entwickeln und erlernen wir aus unseren primären Beziehungserfahrungen, je nachdem wie wir genährt, geliebt, aber auch verletzt werden, verschiedene Überlebensmodelle, auf die wir dann im Lauf unseres Lebens immer wieder zurückgreifen. Besonders dann, wenn wir existenziell oder in unserem »Beziehungsnetz« bedroht sind oder uns in die Enge getrieben fühlen.

Menschliches Wachsen und Reifen gelingt letztlich in Beziehungen, die uns dabei helfen können, dass wir uns aus dem eigenen Überlebensmodell immer wieder ein Stück weiter zur wesenseigenen Lebendigkeit hin entwickeln.

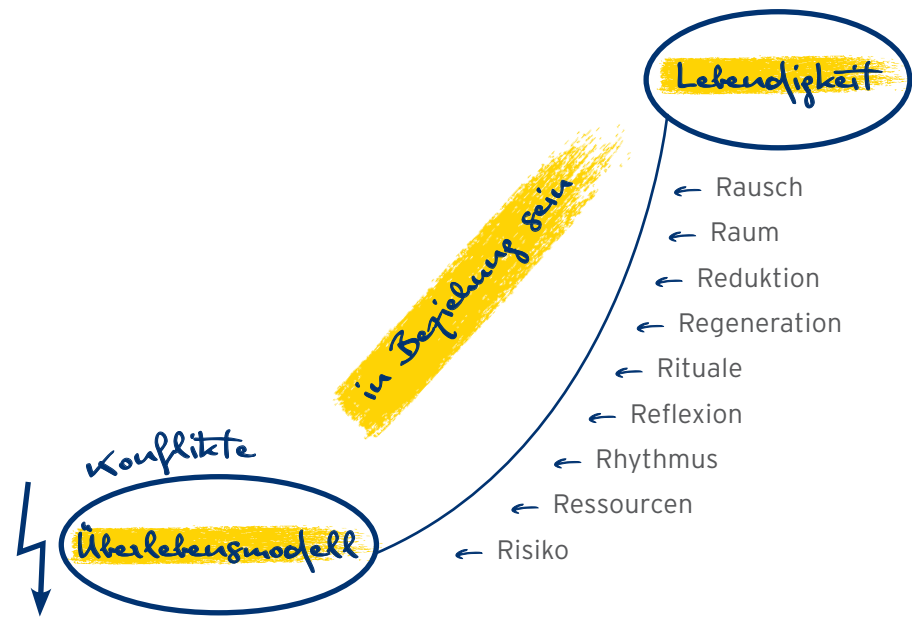


**DIE »9 R« SIND 9 BEGRIFFE, DIE ALLE MIT R BEGINNEN, VIELLEICHT AUCH 9 HALTEGRIFFE, IMPULSE ODER HILFEN ZUR LEBENDIGKEIT.<sup>6</sup>**

### Die »9 R« in Übergängen:

- Risiko
- Ressourcen
- Rhythmus
- Reflexion
- Rituale
- Regeneration
- Reduktion
- Raum
- Rausch





# Risiko

»Ohne Risiko komme ich nicht leicht zu neuen Entdeckungen.«





## RISIKO

Um Neues zu entdecken, um auf Menschen zuzugehen oder auch Menschen wieder an sich ranzulassen, bedarf es auch der Bereitschaft, ein Risiko einzugehen. Es geht darum, die Komfortzone zu verlassen, sich wieder auf den Weg zu machen.

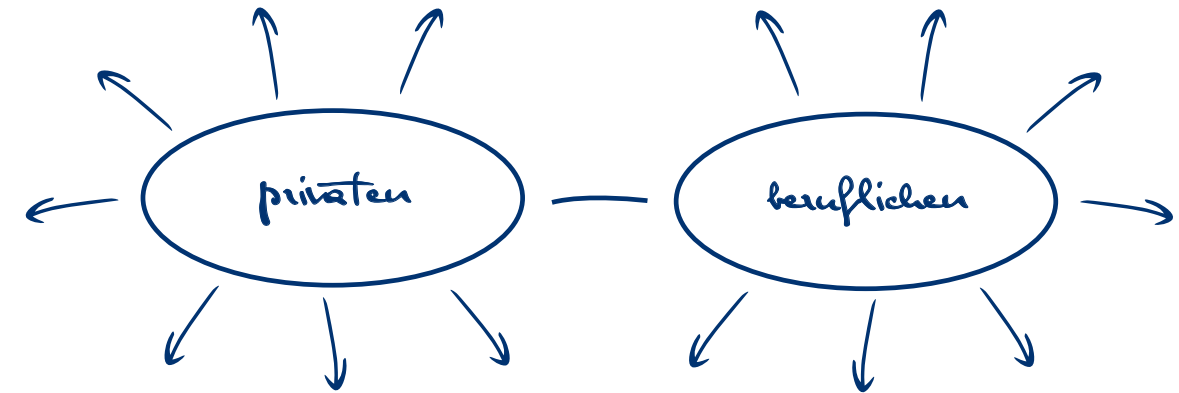
»Wer nicht manchmal vom Weg abkommt, läuft Gefahr, auf der Strecke zu bleiben!«

Viele Menschen leben allein, aber mit einer großen Sehnsucht nach Beziehung und Nähe. Entweder sind sie aus einer Vorbeziehung verletzt oder sie haben sich von einer Vorbeziehung nicht wirklich verabschiedet oder sie sind einfach nicht bereit, sich auf das Risiko einzulassen, wieder einen »Landeplatz« für eine Beziehung zu schaffen.

Das ganze Leben ist voll von Risikosituationen, die - sonst wäre es ja kein Risiko - immer beide Optionen beinhalten: Heilung, Wachstum und Entwicklung oder Kränkung, Krankheit und Verletzung. Wir haben täglich die Freiheit zu entscheiden: ... und täglich grüßt das Murmeltier oder »I möchte lachen, tanzen, singen und rearn!«



Wo sind Risikobereiche in meiner ...



Lebensgestaltung?



# Ressourcen

»Beziehungsweise Menschen leben ressourcenorientiert, gut verbunden mit ihrem eigenen Körper in lebendigen Beziehungen.«



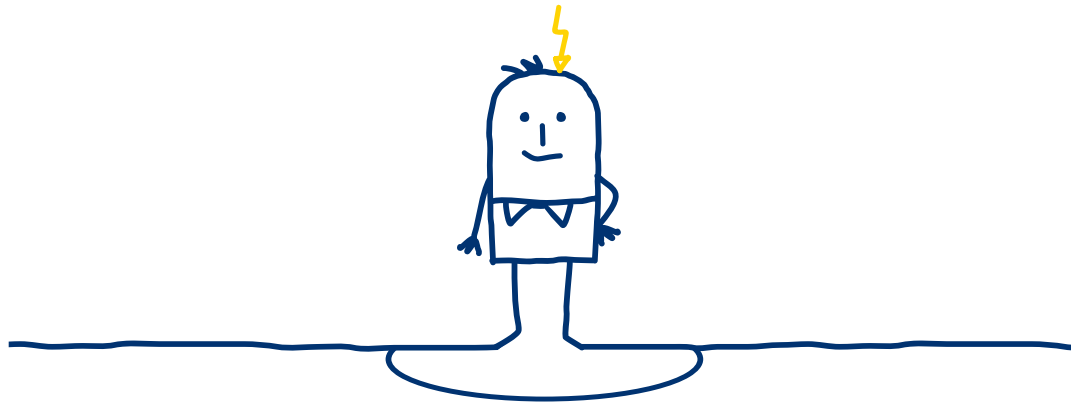
## RESSOURCEN

Unsere wichtigste Ressource, die wir zur Verfügung haben, ist unsere Leib-Seele-Einheit. Speziell in sehr fordernden Lebensübergängen geht es darum, die Ressource Körper zu pflegen. Wir brauchen diesen vitalen Körper, um auch unsere zweitwichtigste Ressource, unsere Beziehungen, lebendig zu halten - Beziehungen leben mit allem, was dazugehört: Trauern, Lachen, Weinen, Lieben, Verbindung und Lösung, Wut und Halt. Der Körper ist dabei unser bester Coach. Er signalisiert uns mit unglaublichem Einfallsreichtum, wenn wir aus der Balance sind: vom Herzklopfen über Krankheitsanfälligkeit, Unfälle, zahlreiche Somatisierungen bis hin zu einer Fülle von Verhaltensauffälligkeiten.

Überlegen Sie sich, wie und wo Sie Beziehungskonflikte körperlich spüren. Sind es beispielsweise Heißhungerattacken, werden Sie zittrig, spüren Sie Unlust oder haben Sie das Verlangen nach Alkohol? Haben Sie Verspannungen im Nacken oder Migräne oder beißen Sie sich vielleicht manchmal die Zähne aus? Zeichnen Sie Ihre Zonen ein und benennen Sie die Symptome.



Wo manifestieren sich in meinem Körper Beziehungskonflikte?

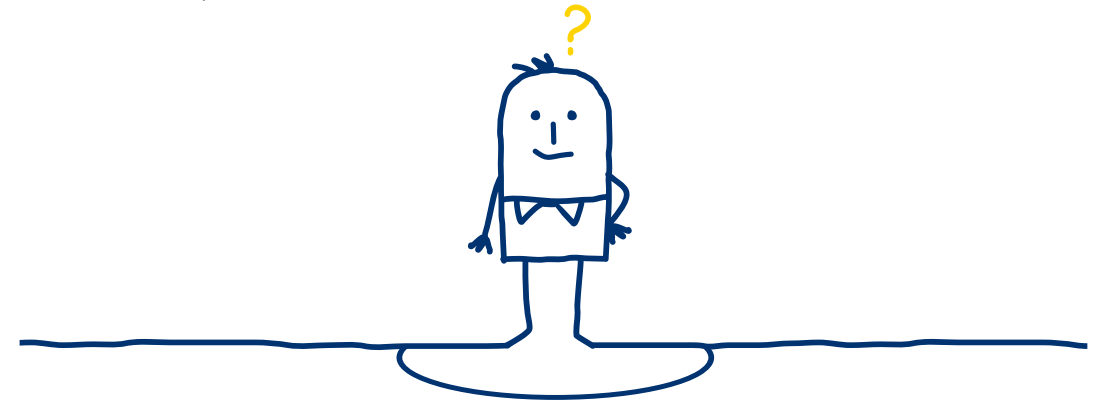


**Überlegen Sie nun im nächsten Schritt:**

Wo spüre ich mich und meinen Körper auf angenehme Weise, wenn ich in Beziehung bin?

Wird Ihnen vielleicht ganz warm ums Herz, haben Sie ein Lächeln im Gesicht, einen entspannten Kiefer, spüren Sie Ihr Becken oder in Ihren Schultergürtel, der entspannt getragen wird?

Zeichnen Sie hier Ihre Zonen ein und benennen Sie die wohltuenden Symptome. Geben Sie Ihren Wohlfühlzonen die entsprechende Farbe!



# Rhythmus

»Der Rhythmus als vierter Pädagoge.«



## RHYTHMUS

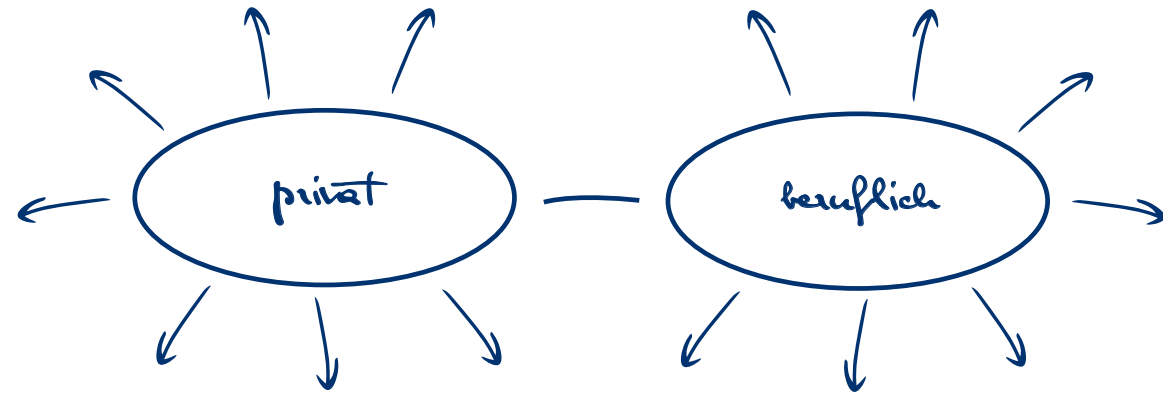
Rhythmen sind hilfreich in Übergängen, weil sie Halt geben, weil sie Struktur geben, weil sie beim gemeinsamen Bewältigen von Herausforderungen nicht nur unseren Körper stützen, sondern uns auch helfen, uns achtsam aufeinander ab- und einzustimmen. Wenn unser Körper dauerhaft in seinen Grundrhythmen irritiert ist, werden wir krank.

So ist es speziell in fordernden Lebenssituationen hilfreich, auf scheinbar banale, aber im Grunde ganz wesentliche Rhythmen zu achten: Atmung, Schlaf, Regeneration, Ernährung, Freiräume, Beziehungsräume.

In unserem Kulturkreis werden Menschen überwiegend vom Rhythmus der Arbeit getaktet und nicht so sehr von essenziellen Rhythmen des Lebens, des Körpers und der Natur. Beziehungsweise Menschen sind genau auf jene Rhythmen sensibilisiert, sie sind körper- und naturverbunden und damit achtsam und fein in ihrer Fähigkeit, Beziehungen zu leben.



## Meine Rhythmen:



## Reflexion

»Je mehr wir gefordert sind im Leben, umso mehr sind wir auch zu Zeiten der Reflexion gefordert.«



## REFLEXION

Ein weiteres R, das hilfreich sein kann – sowohl in der privaten als auch in der beruflichen Lebensgestaltung. Viele Menschen formulieren ihre Sehnsucht nach Zeiten der Stille, der Ruhe, nach Zeiten zum Nachdenken oder Vordenken, ihre Sehnsucht, endlich stehen zu bleiben und zurückzuschauen, um Gelerntes zu erfassen oder auch um zu formulieren, was sie zurücklassen wollen und nicht weitertragen wollen.

Es geht darum, immer wieder das Tun zu unterbrechen, zu stoppen, die Lebensgestaltung wieder so zu verfeinern, dass wesentliches Tun gelingt.

Reflexion ist hilfreich, um immer wieder aus der Funktion in die Beziehung zu kommen,

- um zu würdigen, was gelungen ist,
- um zu lösen, was lösbar ist,
- um zu verabschieden, was nicht mehr passt,
- um mitzunehmen und zu tun, was zu tun ist.



## REFLEXION

### PRIVAT

Wann habe ich für mich Zeiten der Stille?

---

---

---

---

### BERUFLICH

Wann habe ich Zeit, berufliche Ereignisse zu überdenken?  
Mit wem kann ich reflektieren?

---

---

---

---



# Rituale

»Rituale sind Haltegriffe auf unserem Weg durchs Leben.«

## RITUALE

Menschen brauchen Rituale, um in Übergängen, in herausfordernden Lebenssituationen Halt zu finden, genau dann, wenn sonst nichts mehr hält. Rituale gilt es zu pflegen – nicht zwanghaft, um des Rituals willen, sondern in der Ganzheit eines sinnerfüllten Lebens mit Höhen und Tiefen, mit Ängsten und Abschieden, mit Krisen und Räschen. Ich kann Rituale für mich pflegen, indem ich sie in meinem Leben zulasse, kann Rituale in meiner Partnerschaft gemeinsam entwickeln und leben, an meinem Arbeitsplatz oder in Gemeinschaften, wo ich mich aufgehoben fühle und wo Vertrauen da ist. Manchmal braucht es auch das Hineintrauen in ein Ritual, es mir und anderen zuzutrauen, darauf vertrauend, dass Haltegriffe uns Menschen immer wieder guttun.



## RITUALE

## PRIVATES LEBENSUMFELD

## BERUFLICHES LEBENSUMFELD

Meine persönlichen  
Rituale

---

---

---

---

Gemeinsame Rituale

---

---

---

---

# Regeneration

»Drücken Sie einfach einmal die Pausen-Taste!«





## BEZIEHUNG BRAUCHT KRAFT UND REGENERATION

Oft sind wir mental und emotional überspannt, halten aber körperliche Anspannung nicht aus. Bewegung ist für »Sesselmenschen« die Voraussetzung für gelingende Entspannung. Bewusste Bewegung, bewusstes Verzögern und Gestalten von Pausen, bewusstes Ein- und Ausatmen sind Möglichkeiten, um tagsüber kurze Entspannungsphasen einzubauen. Aufgrund des chronischen Schlafdefizits, das unsere Gesellschaft prägt, sind viele Menschen erschöpft und nur schwer in der Lage, sich zu entspannen. Dabei geht es nicht nur um mentale Entspannung, sondern auch um die Gesunderhaltung des Immunsystems, die Entspannung von Organen, Muskeln, Sehnen und Nerven.

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich mich entspannen im Sinne von »abschalten« (z. B. beim Musikhören, beim Meditieren, bei bestimmten Bewegungsformen ...)?
- Habe ich einen »Kraftplatz«, wohin ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?



Meine Möglichkeiten zu regenerieren sind:

---

---

---

---

---

---

---

---



# Reduktion

»Fokussieren und einen »Frühjahrsputz« bei sich selbst machen.«



Reducere - zurückführen! Manchmal ist es eine Krankheit, ein banaler grippaler Infekt oder Erschöpfung, Immunschwäche, Schlafstörungen oder Angst-/Panikattacken. Unser Körper als bester Coach verfügt über eine Fülle von Signalen, um uns immer wieder zum Wesentlichen zu führen. Rauschfähig im besten Sinne des Wortes, begeisterungsfähig bin ich dann, wenn ich auch immer wieder bereit bin, zu reduzieren. Überfülle kann uns genauso krank machen wie ständige Reduktion.

In herausfordernden Lebenssituationen, ob privat oder beruflich, in Beziehungskrisen, bei Abschieden oder auch in belastenden Situationen in der Schule sind wir gefordert zu reduzieren, zu fokussieren, unsere Kräfte zu bündeln, unnötige Rucksäcke abzustellen, um den Übergang in den nächsten Wachstumsschritt zu schaffen. Reduktion ermöglicht es, das Tempo zu verlangsamen und so auch wieder klarer zu jener Standortbestimmung zu gelangen, zu jener Achtsamkeit, die notwendig ist, um Krisen zu bewältigen. Kinder tun das intuitiv, wenn sie krank sind, sie reduzieren, um aus der Krise heraus zu lernen und zu wachsen!

»Drei Tage war er krank, jetzt isst er wieder, Gott sei Dank!«



**REDUKTION**

**PRIVATES LEBENSUMFELD**

**BERUFLICHES LEBENSUMFELD**

Meine Möglichkeiten  
zu reduzieren

---

---

---

---

Unnötige Rucksäcke,  
die ich mit mir trage?

---

---

---

---

Was ist meine mich  
derzeit am stärksten  
fordernde »Baustel-  
le«, auf die ich mich  
zu 100 % konzentrie-  
ren kann und will?

---

---

---

---

**Raum**

»Auf die Dauer ist Raum, in dem das Leben seine Spuren hinterlassen kann,  
genauso elementar wie Wasser und Luft für menschliches Überleben.« Ivan Illich



In welcher räumlichen Umgebung wir arbeiten, hat einen direkten Einfluss auf unsere Stimmung. Der Raum als »dritter Pädagoge« zeigt die Wichtigkeit der Gestaltung unserer Begegnungsräume in der Schule.

Wie sind die Räume in Ihrer unmittelbaren Arbeitsumgebung gestaltet? Hell, freundlich und lichtdurchflutet? Gibt es angenehme Farben? Laden die Räume zur Begegnung ein und ermöglichen sie es, in Dialog zu treten, weil es Nischen für Kommunikation gibt?

In diesen unterschiedlich gestalteten Räumen handeln wir und setzen uns mit uns selbst auseinander, indem wir alle unsere Empfindungen in Beziehung zu unserem eigenen Körper sowie zur Umwelt und deren Gegebenheiten setzen. Und das Ganze wird in unserem sozialen Umfeld, also in unseren Beziehungen verankert. In Räumen begegnen wir einander, hier kommunizieren wir, machen Erfahrungen, können uns schonen, nehmen über unsere Sinneskanäle wahr, erleben Abenteuer, Risiko, Entspannung usw. und wir können diese Räume auch als Freiräume erfahren.

Überlegen Sie: Wo sind Ihre Räume, wo Sie gut in Beziehung mit sich selbst und mit den anderen treten können?



## RÄUME

## PRIVATES LEBENSUMFELD

## BERUFLICHES LEBENSUMFELD

Schutzräume

---

---

Begegnungsräume

---

---

Wachstumsräume

---

---



### Was sind meine persönlichen Freiräume?

Überlegen Sie im nächsten Schritt, wie viele Freiräume Sie für sich persönlich und auch in Ihren Beziehungen haben. Freiraum meint auch: Wie viel wirkliche Freizeit im Sinne von freier Zeit ohne Termine (auch keine privaten) habe ich?

In der Umgangssprache verwenden wir häufig die Redewendung »einfach mal blau machen« - blau markierte Zeiten in Ihrem Kalender könnten freie Zeiten für Sie sein.

Oft werden wir dann dennoch verführt, diese freien Zeiten für etwas anderes zu opfern. Es ist gut, sich selbst treu zu bleiben und für die eigenen persönlichen Freiräume zu sorgen.

Rausch

»Süchtig ist, wer mit Rausch nicht umgehen kann.«



Wir Menschen haben Sehnsucht nach Rauschen, nach Zuständen, die uns aus unserem Alltag immer wieder herausheben, die uns auch ein Stück in einen anderen Bewusstseinszustand bringen. Solche Rausche wollen gut vorbereitet sein. Dafür braucht es Zeit und auch Beziehungen, die tragen, mindestens aber eine gute Verbundenheit mit sich selbst.

Umgangssprachlich wird Rausch oft mit drogeninduzierten Zuständen gleichgesetzt, die wir herbeirufen, um uns den Alltag erträglicher zu machen. Sucht ist, wenn wir mit Rausch nicht umgehen können. Es besteht ein Unterschied, ob wir ein »rauschiges« oder ein »rauschendes« Fest feiern. Zweiteres ist ein Verbundensein mit sich selbst, mit Menschen, die uns wichtig sind, ein Feiern und Genießen mit allen Sinnen, die uns zur Verfügung stehen, ein Zustand von »Jetztzeitigkeit« und Erfülltsein.

Rauschfähige Menschen haben die Fähigkeit, sich hinzugeben, wie das auch Kinder können. Sie haben die Fähigkeit, sich zu begeistern, im »Flow« ganz da zu sein. Rausche in diesem Sinn wollen vorbereitet und nachbereitet werden, vom Liebesrausch über den Bewegungsrausch, den Spielrausch, den Festrausch, meist getragen in einer Gemeinschaft von Menschen, die uns Sicherheit geben und bei denen wir uns gut aufgehoben fühlen.



**RAUSCH**

**PRIVAT**

**BERUFLICH**

Was mich »begeistert« \_\_\_\_\_

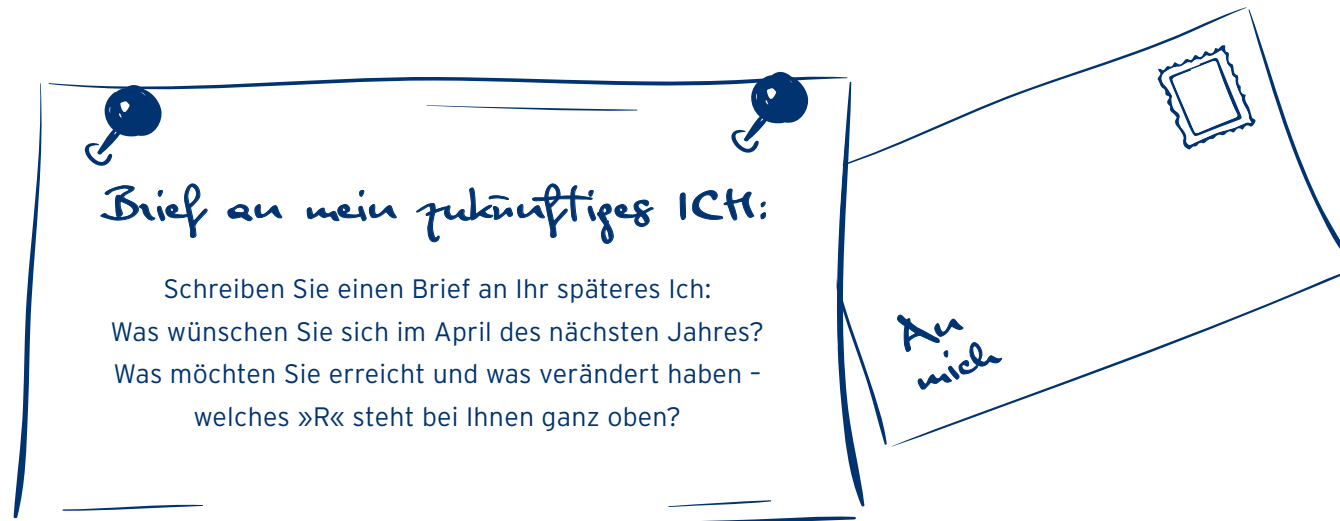
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Gibt es ein R, dem ich mich widmen möchte, wo ich etwas ändern will oder dem ich mich besonders widmen möchte?



## 10. Mein Beziehungstagebuch für die nächsten sechs Monate

Die folgenden Seiten sind als Tagebuch gedacht, in dem Sie Ihre persönlichen Impulse zu folgenden drei Bereichen notieren können:

Welche beziehungsWEISEN Impulse sind mir im kommenden halben Jahr

- für MICH selbst,
- in meinem BERUF und
- in meinen BEZIEHUNGEN

wichtig?

**Schreiben Sie Ihre ganz persönlichen Impulse auf und überlegen Sie sich:**

Mit wem möchte ich meine Impulse besprechen bzw. abklären? Wählen Sie dafür Ihren Kraftplatz, errichten Sie Ihren Schutzraum und nehmen Sie sich zwei Stunden dafür Zeit (denken Sie dabei daran: Zeit = Geschenk) und vertrauen Sie Ihre Impulse einem Ihrer Beziehungsmenschen an.





## Meine beziehungsweisen Impulse für MICH

---

---

---

---

---

---

---

---







## Meine beziehungsweisen Impulse für meinen BERUF

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Meine beziehungsweise Impulse für meine BEZIEHUNGEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Eight horizontal blue lines for writing on page 86.



Eight horizontal blue lines for writing on page 87.

## Meine beziehungsweisen Impulse

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## WAS BRAUCHT BEZIEHUNG?

### Gedanken zum Abrunden ...

- Beziehung braucht Zeit
- Beziehung braucht Schutz und Raum
- Beziehung braucht Vertrauen
- Beziehung gelingt dort, wo ich verstehen will
- Beziehung braucht Achtsamkeit
- Beziehung braucht Selbsterkenntnis
- Beziehung gelingt dort, wo Fehler und Verletzlichkeit sein dürfen
- Fehler sind Wachstumschancen für Beziehungen
- Beziehung braucht alle Sinne

Alles wirkliche  
Leben ist Begegnung.

Martin Buber



## Literaturverzeichnis:

- <sup>1</sup> Bauer, Joachim: »Warum ich fühle, was du fühlst«, Heyne-Verlag, Hamburg, 2006.
- <sup>2</sup> Gesundes Niederösterreich: »Mentales Gesundsein, 10 Impulse für Ihr Wohlbefinden«.
- <sup>3</sup> Macy, Joanna; Johnstone, Chris: »Active Hope. How to Face the Mess We're in without Going Crazy«, New World Library, Novato, 2012. In »Vom Wachstumsparadigma zur Beziehungskultur«, Wien, 2012.
- <sup>4</sup> Bauer, Joachim: »Motivation durch Beziehung - Erziehung als Spiegelung«, Vortrag »Lernen lernen«-Kongress, Bad Wörishofen, 2008.
- <sup>5</sup> Edinger, Sabine; Kienzl, Andreas; Knes, Christine; Perner, Rotraud; Rimmel, Andreas; Ritter-Börner, Riki; Wögerbauer, Georg; BgA »Gesundes Niederösterreich« (Hrsg.): »Wohlbefinden und Lebenssinn«.
- <sup>6</sup> Wögerbauer, Georg; Wögerbauer, Hans: »Irgendwann kommt nie«, 1. Auflage, Verlag Orac, 2015.  
Wögerbauer, Georg; Wögerbauer, Hans: »Momente der Heilung«, Verlag Orac, 2010.  
Wögerbauer, Georg; Wögerbauer, Hans; Koller, Gerald: »Herzensangelegenheiten«, Verlag Orac, 2007.  
Wögerbauer, Georg; Wögerbauer, Hans: »Einfach gut leben«, 5. Auflage, Edition LIFEart, 2009.

## Impressum:

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den AutorInnen/UrheberInnen sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die AutorInnen/UrheberInnen keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung - insbesondere der Inhalte - des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.

## Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:

NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Stattersdorfer Hauptstraße 6C, 3100 St. Pölten; redaktionelle Leitung, Gestaltung und Layout: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Mag.<sup>a</sup> Alexandra Benn-Ibler, Dr. Georg Wögerbauer; Illustrationen: Mag.<sup>a</sup> Alexandra Benn-Ibler; Grafik und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka, www.sul.at; Druckabwicklung: Ueberreuter Print GmbH; Dezember 2015.



