

ÜBUNG · 2ER-GRUPPEN MIT ROLLENTAUSCH · 30 MIN.

Der gute Zustand

„Was immer du tust, tue es aus einem guten Zustand heraus.“ (Sebastian Mauritz)

Doch welcher Zustand ist gut? Das kommt auf die Situation an. Für ein Einschlafritual passt ein anderer Zustand als für einen Vortrag. Die Übung findet den passenden Zustand im Affektkompass, holt ihn aus einer echten Erinnerung und webt ihn in die kommende Herausforderung ein.

1 Situation wählen

Denk an eine herausfordernde Situation in der Zukunft: ein schwieriges Gespräch, eine Präsentation, eine Veränderung.

2 Ist-Zustand verorten

Wo bist du im Affektkompass, wenn du jetzt daran denkst? Wie möchtest du diesen Zustand nennen?

3 Guten Zustand bestimmen

Wie möchtest du dich stattdessen fühlen? Verorte den guten Zustand ebenfalls und gib ihm einen Namen.

4 Woher kennst du ihn?

In welchem Kontext hast du den guten Zustand schon einmal gespürt? Such eine konkrete Szene.

5 Aufladen

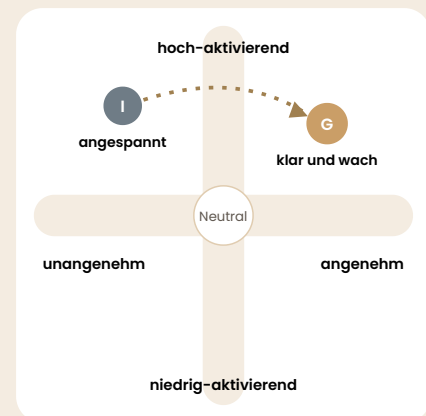
Geh in die Szene hinein und spür die positive Resonanz in deinem Körper. Lade dich mit dem Gefühl auf.

6 Zurück in die Zukunft

In Kontakt mit dem guten Zustand denkst du noch einmal an die Situation aus Schritt 1. Was ist jetzt?

7 Kontrastieren

Ist noch Stress spürbar? Dann pendle zwischen der unangenehmen Resonanz der Situation und der angenehmen Resonanz des guten Zustands, bis sich der gute Zustand in die Situation einwebt.



Beispiel: Vor einem Vortrag liegt der Ist-Zustand oft oben links. Der gute Zustand ist dann nicht „ganz ruhig“, sondern angenehm aktiv.

Rollen

A leitet an und notiert die Namen der Zustände, B erlebt. Nach 15 Minuten tauschen. Nehmt euch Zeit für Schritt 5: Ohne Körperresonanz webt sich nichts ein.

Beispiele aus dem Training

„Seminarmodus“: Boden unter den Füßen, eine angenehme Schwere im Bauch.
„Abendzufriedenheit“ für den Übergang in den Feierabend. Gute Zustände dürfen eigene Namen tragen.

Transfer

Koppel den Zustand an eine Routine, zum Beispiel ans Zähneputzen, und kleb den Namen an den Spiegel. So wird aus der Übung eine schnelle Intervention für den Alltag.