

Checkliste Was tut mir gut?

Anregungen zur Selbsterkenntnis

von Heike Thormann – www.heikethormann.de

Egozentriker mögen manchmal bei ihren Mitmenschen nicht sonderlich beliebt sein, aber sie haben zumindest einen Vorteil: Sie sorgen in der Regel gut für ihre Interessen und ihr Wohl und sie wissen, was ihnen guttut. Viele andere Menschen müssen sich aus diversen Gründen dieses Wissen erst mühsam erarbeiten. Hier habe ich dafür ein paar Reflexionsfragen und kreative Schreib Anregungen.

Wenn Sie zu den hochsensiblen Menschen gehören, haben Sie vielleicht Ihr Leben lang mehr darauf geachtet, was anderen guttut und was andere brauchen, als darauf, was *ihnen* guttut und was *Sie* brauchen. Diese Art von Empathie mit dem anderen gehört einfach zu Ihrer Veranlagung.

Aber auch viele andere Menschen wissen nur bedingt, was ihnen guttut: Vielleicht sind sie "anpassungsgestört", wie eine Leserin ihr früheres Selbst nannte. Vielleicht haben sie eine Angststörung und/oder setzen sehr stark auf Sicherheit. Vielleicht haben sie immer nur gelernt, das zu tun, was andere von ihnen wollen. Oder vielleicht laufen sie aus eigenem Antrieb den falschen Zielen hinterher.

Dass das oft genug auf Dauer nicht gut gehen kann, dürfte auf der Hand liegen. Von Unzufriedenheit und innerer Leere über verkorkste Arbeitsverhältnisse und Beziehungen bis zu autoaggressiven Erkrankungen und Burnout ist so ziemlich alles drin.

Deshalb habe ich hier ein paar Fragen und kreative (Schreib-)Anregungen, wie Sie sich selbst auf die Schliche kommen und herausfinden: Was, zum Henker, tut mir eigentlich gut? :-)

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und manchen Aha-Effekt damit.

Motivation und Bedürfnisse

	Im Beruf	In Freundschaft und Beziehung	In Umfeld und Lebensraum	In Freizeit und Hobby
Motivation * Welche "Grundmotivationen" habe ich? * Was motiviert mich? * Was ist mir wichtig?	Beispiele: Bezahlung? Ansehen und Status? Einfluss u. Macht? Nette Kunden u. Kollegen? Intellektuelle Befriedigung? Helfen oder gestalten können? usw.	Beispiele: Ähnliche Interessen teilen? Sich intellektuell austauschen? Dinge gemeinsam machen? Sicherheit erfahren? Materiell versorgt sein? usw.	Beispiele: Ein "heimeliges" Zuhause haben, mich dort wohlfühlen können? Ein "exquisites" Zuhause haben, dafür Anerkennung bekommen? usw.	Beispiele: Ausgleich finden? Mich vom Job abreakieren? Rauskommen? Unter Leute kommen? Meine Interessen pflegen? Dazulernen? usw.

Bedürfnisse * Welche Bedürfnisse habe ich? * Was brauche ich? * Worauf kann ich nicht verzichten?	Beispiele: Freundliches, wertschätzendes Miteinander? Entspannte Arbeits-Atmosphäre? Viel Freiheit und Gestaltungsspielraum? usw.	Beispiele: So sein dürfen wie ich bin? Mich frei entfalten können? Ehrlichkeit? Anteilnahme? Augenhöhe? "Warmherzige" Menschen? usw.	Beispiele: Ruhe und Stille? "Heimeligkeit" und Überschaubarkeit? Und/oder genug Anregungen und Impulse? usw.	Beispiele: Mit netten Leuten zusammen sein? Routinen und einen geregelten Alltag haben? Viel allein sein können? usw.
---	---	--	--	---

Anmerkung: Grundmotivationen sind die Motivationen, die tief in uns drinstecken, uns antreiben und zu einem wesentlichen Grad bestimmen. Motivationen und Bedürfnisse können ineinander übergehen und sich ähneln, müssen aber nicht.

Grundsätzlich verstehe ich Motivationen hier eher als "stoffliche", greifbare Dinge (Beispiel: fetziger Workout beim Hobby), Bedürfnisse eher als "nicht-stoffliche", nicht greifbare Dinge bzw. Dinge, die dazu führen, dass man zu oder für etwas motiviert ist (Beispiel: mit Leuten zusammen sein können, die einem sympathisch sind). Wenn Ihnen die Trennung Probleme macht, lassen Sie sie einfach sein und nutzen Sie die vorgegebenen Fragen der ersten Spalte.

Körperreaktionen und Gefühle

	Wie fühlt sich das an?	Wann verspüre ich so etwas?
"negative" Körperreaktionen	Beispiele: Schultern hochziehen und Bauch einziehen, wie um sich auf einen Schlag vorzubereiten. Angespannt, verkrampft sein. usw.	Beispiele: Bei der E-Mail von x. Beim Gedanken an die Begegnung mit y. In der Praxis oder im Geschäft z. usw.
"positive" Körperreaktionen	Beispiele: Schultern nach hinten ziehen, Brustkorb öffnen/weiten, tief einatmen. Sich leicht und frei fühlen. Entspannen. usw.	Beispiele: In der Gegenwart von u. Beim Gedanken an einen interessanten beruflichen Auftrag. usw.
	Was fühle ich?	Wann verspüre ich so etwas?
"negative" Gefühle	Beispiele: Wut, Ärger, Gereiztheit, Widerwille, Vorsicht, Anspannung. usw.	Beispiele: Beim Betreten des Büros o. Bei Kommunikation mit v. Vor dem Haus von w. usw.

"positive" Gefühle	Beispiele: Freude, Zufriedenheit, Entspannung, Leichtigkeit, Frieden. usw.	Beispiele: Beim Zusammensein mit s. Beim Laufen um den See. An der Küste. usw.
-----------------------	---	---

Extra-Tipp: Beobachten Sie auch Ihre unwillkürlichen, automatischen Reflexe. Fragen Sie sich z.B.:

- Was spricht mich spontan an, zieht mich zu anderem hin, lässt mich wohligh und entspannt sein, bringt mich zum Lächeln und Lachen?
- Was dagegen verletzt, ärgert, stößt ab, macht mich ungeduldig, traurig oder wütend?

Kopf und Bauch

	Beispiel Beruf	Beispiel Beziehung
Der Kopf Was sagen Kopf, Gedanken und Ideale zu einer Sache? (Ggf. inkl. Herz und Sympathien.)	Gutes Einkommen ... könnte die Stelle gebrauchen ... macht sich gut in meinem Lebenslauf ... könnte ein gutes Sprungbrett zu anderen Dingen sein ... tut meinem Ego gut ... gibt mir finanzielle Sicherheit ... usw.	Wir kennen uns seit x Jahren ... ich mag sie/ihn, sie/er mag mich ... sie/er hat mir hin und wieder geholfen ... wir hatten eine gute Zeit ... ich habe dafür noch keinen passenden Ersatz ... usw.
Der Bauch Was sagen Bauch und "Primärgefühle" zu einer Sache?	Die Chefin kann ziemlich mies sein ... macht ihren Leuten Angst ... Bauchschmerzen beim Betreten der Geschäftsstelle ... usw.	Frust, Angenervtheit, Gereiztheit, Enttäuschung, Unerfülltheit, Gefühl von Ausnutzung ... usw.
	→ Eine Stelle, die nur aus Vernunftgründen, Ego-Motiven, Karrierebewusstsein oder Sicherheitsdenken angetreten oder gehalten wird bzw. bei der schon längst die Tage bis zum Ende rückwärts gezählt werden.	→ Eine Beziehung, über die eine der Parteien hinausgewachsen ist und die nur noch durch sich selbst, Sympathie und langjährige Vertrautheit, Erinnerungen, Werte oder Sicherheitsdenken zusammengehalten wird.

Anmerkung: "Primärgefühle" sind erste, unwillkürliche Gefühle, die noch nicht durch spätere Gedanken, Argumente und Ideale überlagert wurden. Sie sind erheblich dichter an dem dran, was wir wirklich fühlen, was unser Bauch von einer Sache hält. Alles, was später kommt, kann "kosmetische Reparatur" sein à la: Das kannst du doch nicht denken/machen, der Mann/die Frau ist doch nett, ich bin ein Schuft, wenn ich so fühle usw. usf.

Wahrnehmung und Phantasie

So, nun lasse ich Sie noch auf einige Schreib-/Kreativübungen los. Trainieren Sie als erstes Ihre Wahrnehmung dessen, was bereits ist. Und arbeiten Sie anschließend mit Vorstellungskraft und Phantasie.

Beobachten/Wahrnehmen

Beispiele:

- * Fertigen Sie ganz schematisch eine Liste von allem an, was Ihnen guttut. (Hobbys, Lokale ...)
- * Stellen Sie eine Collage o.ä. zusammen, was Ihnen Freude bereitet, wo/bei wem Sie sich wohlfühlen.
- * Ergänzen Sie folgenden Satzanfang: "Mir tut es gut, wenn ... " Denken Sie in einem zweiten Schritt ggf. noch über ein "weil" nach. Damit finden Sie wieder mehr über Ihre Motivationen/Bedürfnisse heraus.
- * Schreiben Sie eine Geschichte über den "perfekten Tag". Achten Sie darauf, dass Sie nur Dinge aufnehmen, die es bereits in Ihrem Leben gibt, keine Spekulationen über Zukünftiges.
- * Welche Bilder/Gefühle verbinden Sie intuitiv-assoziativ mit etwas? (Beispiel: Wenn Sie x begegnen, müssen Sie unwillkürlich an eine Gewitterwolke denken. :-))

Vorstellen/Phantasieren

Beispiele:

- * Verfremden: Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie ein Freiwilligenjahr (Soziales Jahr, Ökologisches Jahr usw.) absolvieren wollen oder müssen. Für welche Art von Jahr, welche Tätigkeit würden Sie sich entscheiden? Was zieht Sie an?
- * Verknappen: Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie nur noch eine Dauer von x Jahren zu leben haben, nur eine bestimmte Summe Geld ausgeben können, nur eine bestimmte Anzahl Freunde pflegen können. Wofür würden Sie sich entscheiden?
- * Ende androhen: Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Ihrem Hobby x oder der Beziehung y das Ende drohen würde. Wäre das dann wirklich so schlimm? Wäre es ein Verlust?
- * Befreien: Stellen Sie sich zuletzt vor, dass alle Ängste und Hürden verschwinden würden. Sie haben alles Geld, das Sie brauchen, alle Freunde, die Sie "verkräften" können :-), Sie können sicher sein, dass in der Zukunft ein passender Partner auf Sie warten wird. Würden Sie dann noch an dem festhalten, was ist? Wenn ja, ist es ja gut – denn dann tut es Ihnen auch gut.

Und zum Schluss:

Es gibt natürlich auch noch eine ganz banale Möglichkeit herauszufinden, was Ihnen guttut: Probieren Sie es einfach aus und schauen Sie, was daraus wird. :-)

Ihnen viel Erfolg beim Spiel mit dem, was Ihnen guttut.