

Selbststärkung - mit Gelassenheit gelingt's!

Gerade dann, wenn Anforderungen steigen und sich vieles in Bewegung befindet, gilt es, „Gelassenheit“ zu bewahren. Voller Einsatz, Kraft und Konzentration sind jetzt gefragt und die Fähigkeit, souverän zu sein, anstatt unter Druck zu reagieren. Veränderung richtet sich gegen die Gewohnheiten des Lebens. Und wenn gewohnte Stabilität im Umfeld weniger wird, sind wir gefordert, diese verstärkt in uns selbst zu finden.

Genau an diesem Punkt wird es interessant! Denn mit kontinuierlich hoher Anforderung steigt leider auch die Gefahr, dass wir uns ein Stück weit selbst vergessen in unserem Tun. Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die uns unnötig Kraft kosten und das Leben manchmal schwerer als nötig machen, werden häufig nicht mehr bewusst wahrgenommen. Das Wohlbefinden und die persönliche Wirkung und Ausstrahlung können leiden.

Damit neue Situationen souverän und selbstbewusst gemeistert werden können, lautet die Frage daher, WIE das Zurückfinden zur „vollen Form“ gelingt.

Die Chance auf nachhaltige Stärkung liegt in der Auseinandersetzung mit dem Umgang mit sich selbst in jedem Moment des Alltags und der bewussten Steuerung der mentalen und körperlichen Haltung. Erweiternd zu all dem, was bereits getan wird, um gesund, fit und leistungsfähig zu sein. Wie das ganz konkret Schritt für Schritt gelingen kann, zeigt der international renommierte körperorientierte Wahrnehmungsunterricht Alexandertechnik,

der neben der Förderung von Gesundheit auch im Spitzensport, in Berufen mit Höchstpräzisionsanforderungen und auf der Bühne zur Förderung von Spitzenleistung unterrichtet wird.

Die Aufmerksamkeit richtet sich bei dieser vom Australier Frederic Matthias Alexander entwickelten Methode nicht primär auf die Tätigkeit selbst, sondern auf die Art und Weise der Ausführung, das WIE, bewusst, konstruktiv, um Wohlbefinden als Leistungsbasis zu sichern. Alexandertechnik versteht sich damit nicht als eine Disziplin mit Übungen, sondern als Lernweg zu einem neuen Umgang im Einklang mit sich selbst.

Zunächst gilt es daher, die Wahrnehmung zu schulen, um schwächende körperliche und mentale Leistungsmuster zu erkennen.

Haben Sie sich schon einmal beobachtet, wie Sie in Leistungssituationen mit sich umgehen?

Wenn Sie sich das nächste Mal konzentrieren, halten Sie bitte einen Moment inne und nehmen Sie Ihre Gesichtszüge spürend wahr. Oft sind es die Augen, die wir unter Druck bringen und auf „scharf stellen“, die Stirn, die in Falten gelegt wird, oder das Kiefer, das wir anspannen. Aber wofür?

Dieses Beispiel macht deutlich, wie sehr Druck in Leistungsmomenten von uns unbewusst zur Absicherung, als eine Art von Turbo, selbst erzeugt und eingesetzt wird und unser Verhalten beeinflusst.

Wir pushen, drücken und pressen uns, selbstverständlich in bester Absicht, um das Beste aus uns herauszuholen, das Beste zu geben und übersteuern damit unsere natürlichen Funktionen. Offenbar in der Annahme, dass das

von Natur aus gegebene für eine Top-Leistung nicht ausreicht.

Indem wir den Zustand der natürlichen Balance unterschätzen und auf Druck und Bemühung als Lösungsansatz setzen, erschweren wir uns das Leben mehrfach selbst!

Denn einerseits können wir unter einem Zuviel an Druck nicht mehr auf unsere volle Form zugreifen, damit wird all die Mühe vergebens. Und zusätzlich hinterlassen kontinuierliche unbewusste Selbstbelastungen deutliche Spuren und zehren an unseren Kräften.

Wenn eine fordernde Aufgabe ansteht, daher den Druck um Augen, Kiefer und Stirn bewusst loslassen. Dabei beobachten, wie sich zeitgleich der Atem vertieft, der Körper beruhigt, entlastet und die Welt nicht nur anders aussieht, sondern auch in einer neuen Weise entgegenkommt, freundlicher und zugewandt.

Tipp: Beobachten Sie Ihre Mimik, Ihre „Konzentrations- und Anstrengungsmuster“ und üben Sie sich darin, zu „gelassenen“ Gesichtszügen zurückzufinden. Die Verbindung zwischen Gesichtsmuskulatur und dem in der Stressregulation entscheidend beteiligten Vagusnerv lässt sich zur Selbstentlastung in jedem Moment wirkungsvoll nutzen.

Selbststärkung = sich weniger zu schwächen

Die Lösung liegt in der Reduktion von unbewusst ausgeübtem Druck. Und



den üben wir nicht nur auf der körperlichen Ebene auf uns aus, sondern häufig auch mental.

Betrachten Sie in einem fordernden Moment Ihren inneren Dialog. Welche Geschichten erzählen Sie sich? Treiben Sie sich an? Wie oft finden Sie das Wörtchen „muss“, oder die Frage „warum muss ich“, „gerade jetzt“, „das auch noch ...?“.

Jeder Gedanke wirkt unmittelbar und beeinflusst unsere körperliche Befindlichkeit ebenso wie unsere Stimmung. Wir werden im wahrsten Sinne des Wortes bedrückt, aber nicht von den Situationen an sich, sondern von der Art wie wir sie uns gedanklich beschreiben.

Tipp: Immer, wenn sich auf die Frage „Wofür“ eine gute Antwort finden lässt, öffnen sich Perspektiven und Belastungen werden positiver empfunden als aus einer Position des „Warum und des Müssens“.

Die OÖ. LKUF bietet im VITAFit-Präventionsprogramm Sommersemester 2019 die Seminare „Selbststärkung in Zeiten der Veränderung“ und „Selbstentlastung – souverän sein und wirken“ an. Eine Anmeldung ist voraussichtlich ab Anfang Februar 2019 über die LKUF-Website möglich. In unserem LKUF-Newsletter informieren wir Sie über den genauen Zeitpunkt.

Belastung alleine löst noch keinen Druck aus!

Welche Auswirkung Herausforderungen auf uns haben können, ist stets auch davon beeinflusst, wie wir ihnen begegnen und sie bewerten.

„Wenn sich die innere Einstellung zum Stress verändert, empfinden wir Stress anders“, sagt auch die US-Psychologin Alia J. Crum PhD, die an der Stanford University die Wirkung von „mindsets“ (persönliche gedankliche Filter, Situationen zu betrachten) beforcht.

Sobald es gelingt, sich selbst aus der Reaktionsspirale und von überflüssigem Druck zu befreien, erweitern sich aber nicht nur die eigenen Handlungsspielräume, sondern auch die Ausstrahlung und Wirkung auf das Umfeld. Genauso wie Druck Gegendruck erzeugt, wirkt eine entspannte Haltung ermöglichend im Kontakt.

Wir können dem Leben mehr Leichtigkeit geben

Selbststärkung wirkt genauso unmittelbar wie Selbstbelastung. Um wählen

zu können, braucht es allerdings Bewusstsein für das Zusammenspiel von Geist und Körper, die Fähigkeit zur Selbstberuhigung und Sensibilisierung der Wahrnehmung im Umgang mit sich selbst, denn die Macht der Gewohnheit ist groß.

- Selbstberuhigung: Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung bildet die Basis, denn bei zu hoher Aktivierung des Nervensystems ist die Möglichkeit der Steuerung eingeschränkt und wir neigen zur Reaktion.
- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung: Nur wenn Unterschiede spürbar erkannt werden können und damit ganz konkret Verständnis für die eigene steuernde Einflussnahme auf die persönliche Befindlichkeit gewonnen wird, kann Verhalten selbstbewusst und nachhaltig erweitert werden.

Wie man sich das Leben Tag für Tag selbst erleichtert, steht im Mittelpunkt meiner Seminare. ■



Verfasserin:
Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer
Alexandertechniklehrerin,
Unternehmensberaterin,
Managementcoach und
Referentin der OÖ. LKUF