



## Glück gehabt! Gespräche über mehr Achtsamkeit für das Gute im Leben.

Prof. Dr. Christoph Steinebach

TAVOLATA Jahrestagung  
auf dem Gurten bei Bern,  
Montag, 2. Mai 2016



- Bei vielen Gesprächen geht es um Probleme und Schwierigkeiten.
- Dabei fällt es oft schwer, die eingefahrenen Denkpfade zu verlassen.
- Wir verlieren schnell das Gute aus dem Blick.
- Was wäre, wenn wir auch mit Blick auf die Probleme mehr über das Schöne im Leben sprechen würden?
- Wie können wir für das schöne sensibler werden?
- Und wie können wir unsere Freunde dazu verleiten, achtsamer zu sein für das Schöne im Leben?



- Martin Buber
- Car Rogers
- Reinhard und Annemarie Tausch
- Ruth Cohn
- Charlotte Bühler
- Karl Bühler
- Steve de Shazer
- Klaus Grawe
- Christopher Peterson

Zunächst fallen zum Thema viele berühmte Autorinnen und Autoren ein.

Dann wird es aber schnell sehr theoretisch und alles passt nur dann gut zusammen, wenn es oberflächlich bleibt.



## Was sind gute Gespräche?

- Gute Gespräche grenzen sich ab vom allerlei.
- Sie haben einen Anfang, eine Mitte und einen Schluss.
- Sie geben Zeit zum Nachdenken und Nachfühlen.
- Sie berühren die wichtigen Fragen des Lebens.
- Sie berühren, was den Menschen wirklich wichtig ist.
- Sie öffnen Perspektiven und machen Hoffnung.
- Sie ein Grund, glücklich und dankbar zu sein.

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das, was schwer und herausfordernd ist. In eine Nachdenken, das nicht wertet. Sie lenkt dabei auch den Blick auf die Stärken, Ressourcen und Chancen.

## Unser Programm.

1. Abgrenzung.
2. Verlauf.
3. Achtsamkeit.
4. Themen.
5. Bedürfnisse.
6. Hoffnung.
7. Glück.

## Was ein Gespräch sein kann, oder nicht.

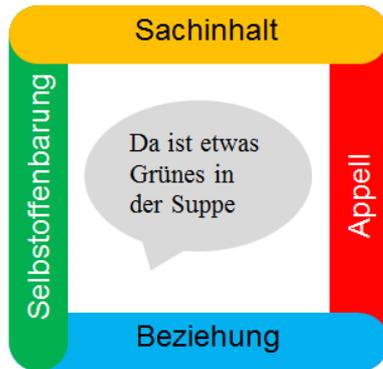
- Nicht jeder Dialog ist ein gutes Gespräch.
- Nicht jedes gute Gespräch ist eine Beratung.
- Nicht jede Beratung ist eine Therapie.

Damit ein Gespräch gut wird,

- müssen die Rollen klar sein,
- müssen Zeit und Ort geregelt sein,
- muss es möglichst ungestört und
- vertraulich sein.

Und Pausen sind wichtig! Auch um  
Zeit zu geben, nachzudenken!

## ➤➤ Mehr als Paketversand

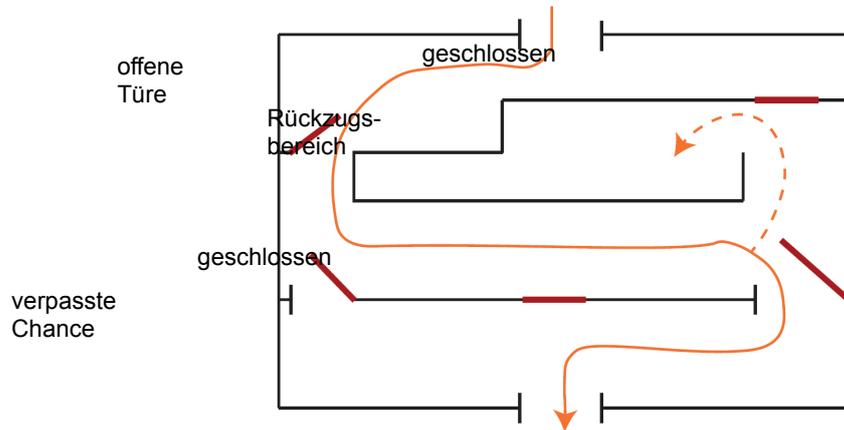


Das bekannte Modell von F. von Schultz von Thun hilft uns zu verstehen, was Kommunikation so schwierig macht. Aber das Modell sagt nichts über den Prozess und die wichtigen Inhalte. Damit werden wir uns im Folgenden dann näher beschäftigen.

## ➤➤ Unser Programm.

1. Abgrenzung.
2. Verlauf.
3. Achtsamkeit.
4. Themen.
5. Bedürfnisse.
6. Hoffnung.
7. Glück.

## Der Prozess



Christoph Steinebach, 2. Mai 2016

9

## Schlüsselkompetenzen im Prozess

fragen,  
antworten,  
zuhören,  
sich äussern,  
beobachten,  
rückmelden,  
klären,  
zusammenfassen,  
loben,  
Beziehung aufbauen.

Christoph Steinebach, 2. Mai 2016

## >> Was wichtig ist ...

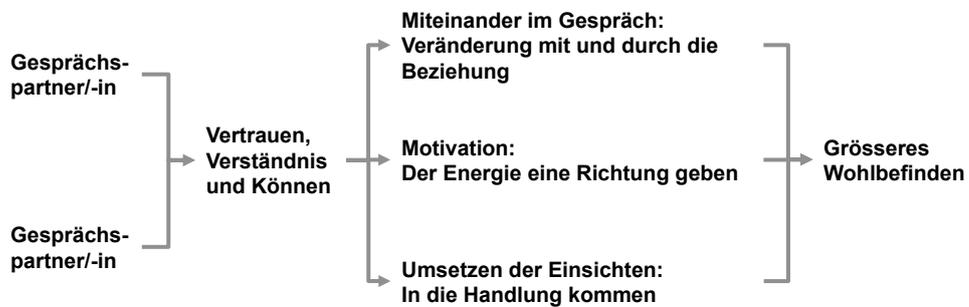


Abbildung: Das Kontextmodell der Beratung übertragen auf gute Gespräche, in Anlehnung an Wampold & Budge (2011) und Knafla et al. (in Druck)

## >> Ich bin ok – und Du auch!

	ok	Nicht ok
ok	Ich bin ok Du bist ok	Ich bin nicht ok Du bist ok
Nicht ok	Ich bin ok Du bist nicht ok	Ich bin nicht ok Du bist nicht ok

Bezug: Transaktionsanalyse nach Harris & Harris



## Das Personzentrierte Beziehungsangebot

Haltungen	Methoden
<b>Echtheit</b>	<i>Ich-Botschaften; die eigene Sicht einbringen ...</i>
<b>Positive Wertschätzung</b>	<i>Bestätigen; die Person anerkennen, auch wenn das Verhalten kritisiert wird, ...</i>
<b>Empathie</b>	<i>Aufgreifen von Emotionen; mitfühlen, teilen, ...</i>

Christoph Steinebach, 2. Mai 2016



## Gespräch zu zweit, dritt, ...

- Was können wir tun, damit ein Gespräch gut läuft? Was hat sich bewährt?

Christoph Steinebach, 2. Mai 2016

14

## Unser Programm.

1. Abgrenzung.
2. Verlauf.
3. Achtsamkeit.
4. Themen.
5. Bedürfnisse.
6. Hoffnung.
7. Glück.

## Achtsamkeit ist...

- ...eine wichtige personale Ressource.
- „...absichtsvolle, nicht bewertende Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment“ (Kabat-Zinn, 1990)
- „...rezeptive Aufmerksamkeit auf und ein Gewahrsein gegenwärtiger Ereignisse und Erlebnisse“ (Brown und Ryan, 2003)

## Zwei Blickrichtungen

- Intention; kein automatischer Prozess, absichtsvoll,
  - Umgang mit eigenen Gefühlen
  - persönliche Weiterentwicklung
- Aufmerksamkeit; auf aktuelles Erleben gerichtet, ohne sich in Gedanken, Gefühlen oder Bewertungen zu verlieren
  - Unmittelbare bewusste Wahrnehmung, Erfahrung
  - Ohne intellektuelle ...
    - ... Interpretation
    - ... Analyse
    - ... Manipulation

## Haltung

- Es geht um eine akzeptierende, mitfühlende Grundhaltung gegenüber der eigenen Erfahrung.
- Die nicht bewertende, liebevolle Haltung ermöglicht eine Öffnung für schwierige Erfahrungen und verhindert destruktive Selbstverurteilungen.



## Wirkungen von Achtsamkeit

- Nicht-bewertende-Aufmerksamkeit
  - reduziert ungünstige Selbstaufmerksamkeit
  - erleichtert konstruktive Auseinandersetzung mit schwierigen Emotionen
- Nicht-Streben
  - radikale Orientierung am Prozess
  - Loslassen aller Ziele und Erwartungen zugunsten des aktuellen Erlebens
  - bringt neue Möglichkeiten der Selbsterfahrung
- Dis-Identifikation
  - innerliches Zurücktreten von der Erfahrung
  - Sich selbst beobachten. „wer“ beobachtet? „wer“ wird beobachtet?

Christoph Steinebach, 2. Mai 2016



## Wirkungen von Achtsamkeit

- Einsicht in Veränderlichkeit und Relativität von Gefühlen und Gedanken
- Abnahme physiologischer Reaktivität
- Verbesserte Selbststeuerungen und Flexibilität
- Höhere Selbstkongruenz

Christoph Steinebach, 2. Mai 2016

## Übung

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass Sie jetzt gerade diesen Text lesen. Seien Sie sich Ihrer Körperhaltung bewusst. Passen Sie sie allenfalls so an, dass Sie sie für die nächsten Minuten nicht zu verändern brauchen.

Öffnen Sie sich nun für alle körperlichen Empfindungen, die jetzt für Sie spürbar sind. Vielleicht nehmen Sie am Gesäss Empfindungen von Druck, Wärme oder auch andere Empfindungen wahr, ... Nehmen Sie die Empfindungen einfach wahr, ohne etwas daran ändern zu wollen. Registrieren Sie sie bloss, wie eine Antenne – empfangsbereit und wach.

Bringen Sie nun die Aufmerksamkeit zum Atem.

Fühlen Sie den Atem, wie er in den Körper hineinströmt – und wie er dann

den Körper wieder verlässt. Lassen Sie den Atem ganz natürlich fließen, ohne ihn anders haben zu wollen, als er jetzt gerade ist.

Den Atem einfach kommen und gehen lassen, wie Wellen am Meer, doch mit präziser Aufmerksamkeit auf die damit verbundenen Empfindungen. Vielleicht spüren Sie Empfindungen bei den Nasenöffnungen, vielleicht im Brustraum – oder an der Bauchdecke.

Möglicherweise wird Ihnen bewusst, dass Sie innerlich abschweifen, dass Gedanken oder Bilder auftauchen. Wenn Sie dies bemerken, lassen Sie diese Gedanken und Bilder ziehen und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit sanft, aber bestimmt, wieder zum Atem zurück – immer wieder.

Genau dies gehört zur Übung – zu bemerken, wenn wir abwesend waren, und uns wieder der Gegenwart zuzuwenden.

Einfach nur sitzen und gewahr sein, dass Ihr Körper atmet.

Wenn Sie mögen, können Sie für einen Moment Ihre Augen schliessen und mit der Aufmerksamkeit ganz beim Erleben des Atems bleiben – ...

Schliessen Sie die Übung ab, indem Sie sich strecken und räkeln. (aus: Nakamura, 2012, S. 67)

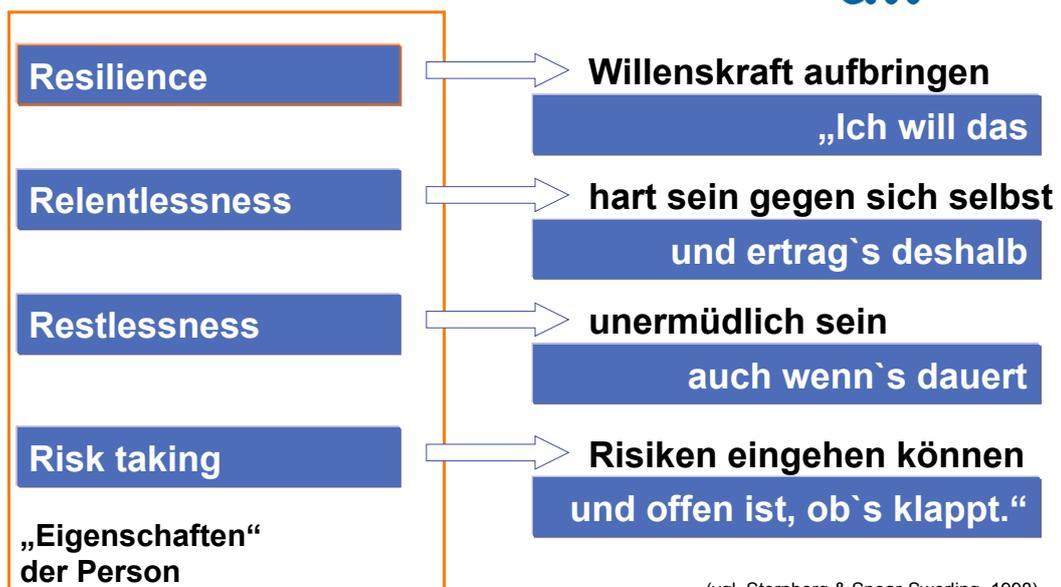
## Gespräch zu zweit, dritt, ...

- Ein Versuch. Und wie ist es Ihnen damit gegangen?

## » Unser Programm.

1. Abgrenzung.
2. Verlauf.
3. Achtsamkeit.
4. Themen.
5. Bedürfnisse.
6. Hoffnung.
7. Glück.

## » Die vier R der personalen Navigation.



(vgl. Sternberg & Spear-Swerling, 1998)



## Wer erfolgreich durch's Leben navigiert, ...

- erlebt sein Handeln als effektiv,
- kann nachdenken und kommt im Alltag zurecht,
- kommt mit seinen Gefühlen klar,
- sieht in seinem Leben einen Sinn,
- hat einen eigenen Willen und sich selbst im Griff,
- lebt in Beziehungen, die ihm Unterstützung und Hilfe geben.



## Entwicklungsziele: Was Menschen wichtig ist.

1. Gesundheitliches Wohlbefinden
2. Ausgeglichenheit, Gelassenheit
3. Weisheit, kluges Lebensverständnis
4. Selbstachtung, positive Selbsteinschätzung
5. Soziales Ansehen
6. Berufliche Tüchtigkeit, beruflicher Erfolg
7. Selbstbehauptung, Durchsetzungsvermögen
8. Harmonische Partnerschaft
9. Einfühlungsvermögen
10. Unabhängigkeit, persönliche Freiheit
11. Sicherheit der Familie
12. Wohlstand, hoher Lebensstandard
13. Geistige Leistungsfähigkeit
14. Selbstentwicklung
15. Körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness
16. Befriedigende Freundschaften, soziale Integration
17. Engagement für Ideale, Bindung an höhere Werte



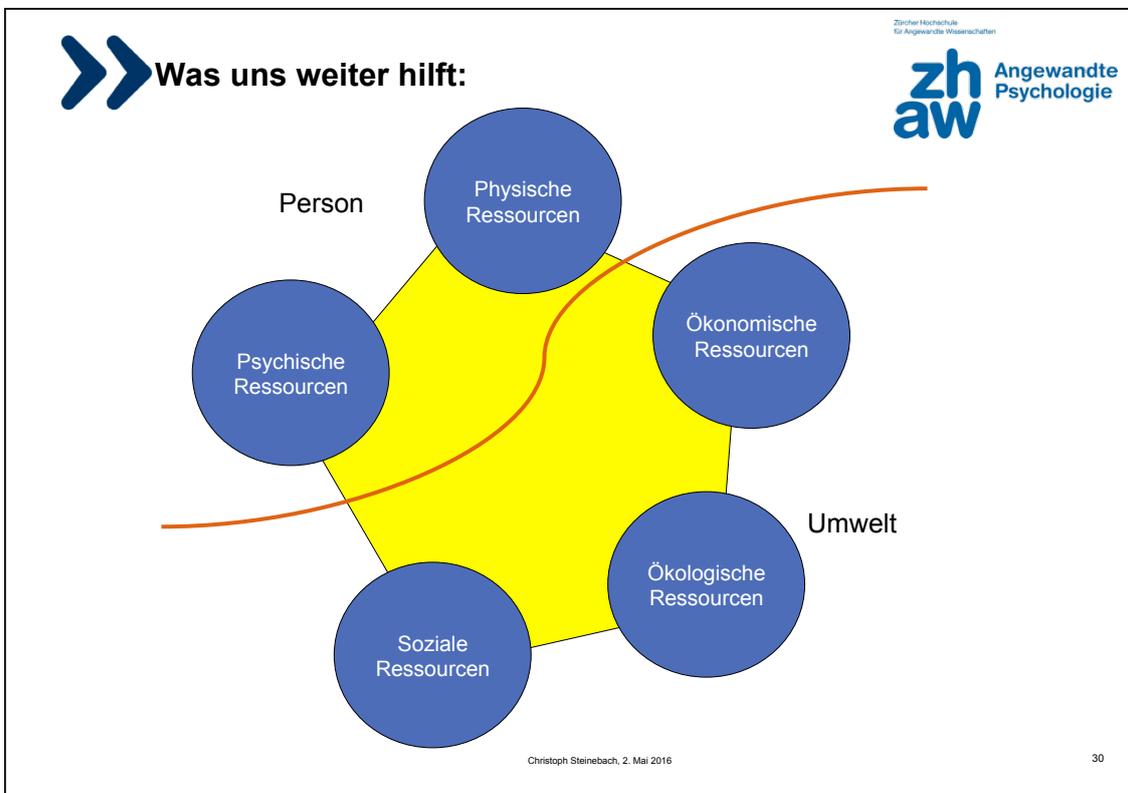
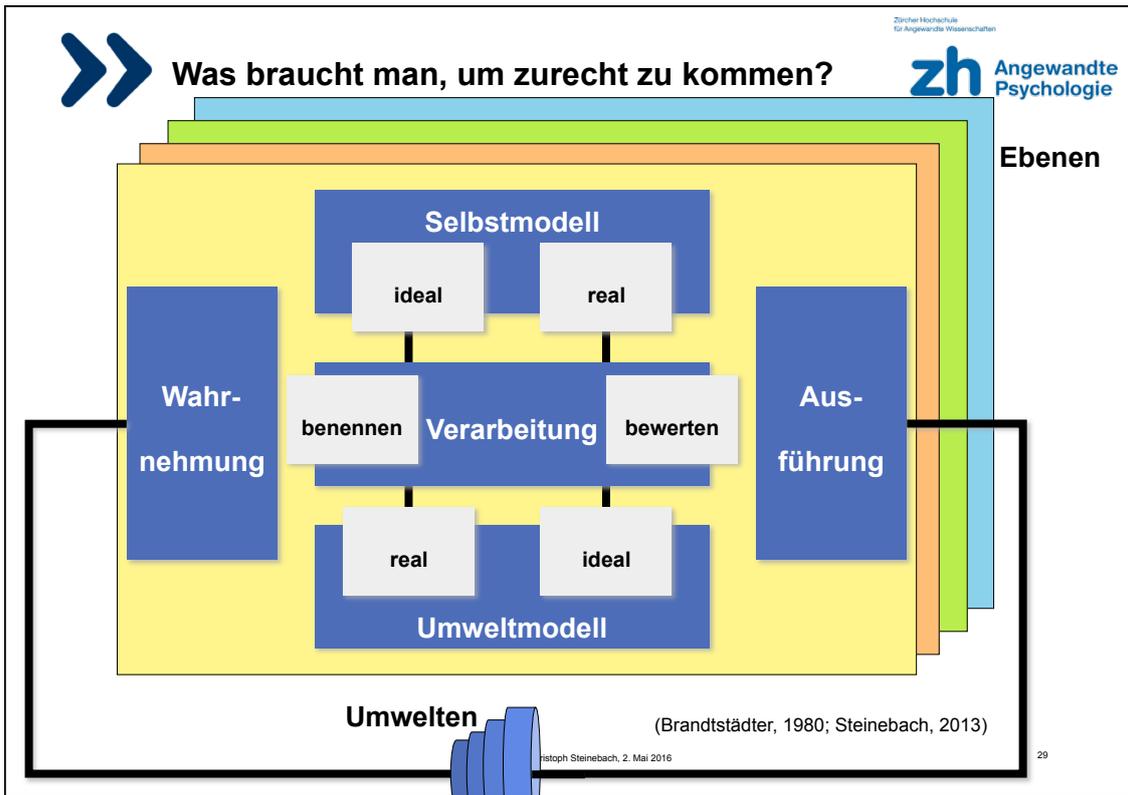
## Die eigene Entwicklung gestalten?

- Wie wichtig sind Dir die einzelnen Ziele?
- Wie nah oder fern bist Du den Zielen?
- Was meinst Du, was in den Bereichen passieren wird?
- Was davon kannst Du beeinflussen?
- Auf was bist Du stolz?
- Wie bewertest Du Dein Leben allgemein?
- Was nimmst Du Dir vor?
- Wo möchtest Du Dich besser aufstellen?



## Gespräch zu zweit, dritt, ...

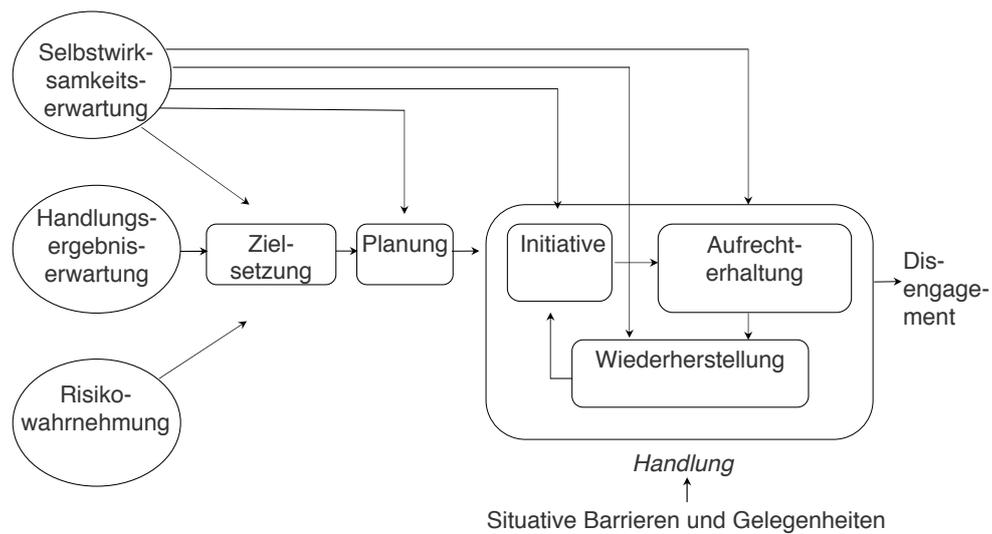
- Wo stehen Sie mit Blick auf diese Ziele? Wer oder was hilft Ihnen, Ihren Zielen näher zu kommen?



## » Unser Programm.

1. Abgrenzung.
2. Verlauf.
3. Achtsamkeit.
4. Themen.
5. Bedürfnisse.
6. Hoffnung.
7. Glück.

## » HAPA-Modell von Schwarzer, 2008, 2011.





## „Wohlbefinden“: Wann fühlen wir uns wohl? (Ryff & Keyes, 1995).

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

<b>Selbstakzeptanz</b>	Wir haben eine positive Einstellung zu uns selbst
<b>Positive soziale Beziehungen</b>	Wir haben warme, zufriedenstellende, vertrauensvolle Beziehungen, wir sorgen uns um das Wohl der anderen
<b>Autonomie</b>	Wir leben selbstbestimmt und unabhängig, wir widerstehen sozialem Druck
<b>Kontrolle über die Umwelt</b>	Wir erleben uns als kompetent und können unsere Lebensbedingungen unseren Bedürfnissen und Werten anpassen
<b>Sinn im Leben</b>	Wir haben Ziele im Leben und eine Richtung
<b>Persönliches Wachstum</b>	Wir sind offen für neue Erfahrungen. Wir sehen unser eigenes Potential und unsere positive Entwicklung

Christoph Steinebach, 2. Mai 2016

33



## Grundbedürfnisse.

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Ryan/Deci, 2000	Brendtro/Brokenleg/ van Bockern, 2002	Ryff/Keyes, 1995	Grawe, 1998
Kompetenzerleben	Erfolg	Kontrolle über die Umwelt	Orientierung/Kontrolle
In Beziehung sein	Zugehörigkeit	Positive soziale Beziehungen	Bindung
Autonomie	Independence	Autonomie	
	Grosszügigkeit		
		Persönliches Wachstum	
		Selbstakzeptanz	Selbstwerterhöhung/-schutz
		Sinn im Leben	
			Lustgewinn/ Unlustvermeidung

34



## Worauf wir in der Resilienzförderung achten müssen: Bedürfnisse und Motivation.



Richard M. Ryan



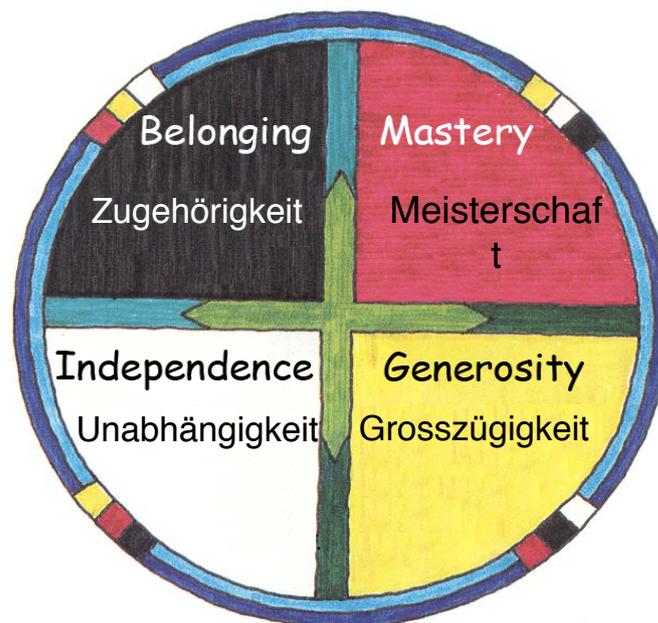
Edward Deci

- Handlungsziele sind motivierend, weil sie grundlegende angeborene Bedürfnisse erfüllen:
  - Bedürfnis nach Kompetenzerleben (*Need for Competence*)
  - Bedürfnis nach Autonomieerleben (*Need for Autonomy*)
  - Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit (*Need for Social Relations*)
- Befriedigung der Bedürfnisse hat zentrale Bedeutung für das eigene Wohlbefinden.



## „Circle of Courage“ / Kreis der Zuversicht

(<https://www.reclaiming.com/content/aboutcircleofcourage>)





## ➤➤ Gespräch zu zweit, dritt, ...

- Wann fühlen Sie sich so richtig wohl? Sind da die Grundbedürfnisse spürbar?

## »» Unser Programm.

1. Abgrenzung.
2. Verlauf.
3. Achtsamkeit.
4. Themen.
5. Bedürfnisse.
6. Hoffnung und ...
7. Glück.





## Wie kommen wir aus dem „Sog“ nach unten?

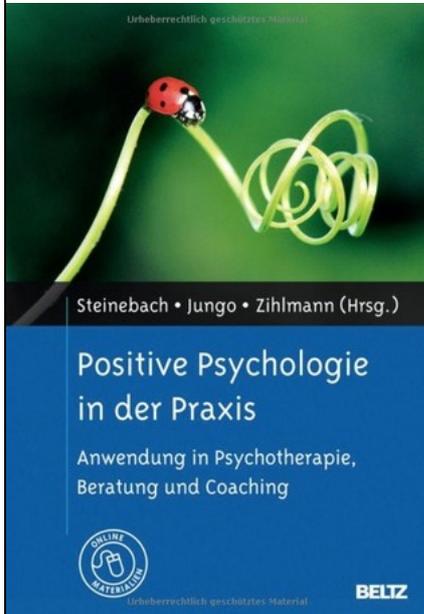
- Loben, auch sich selbst! Und das direkt und konkret.
- Negative Botschaften verpacken: Erst die Wertschätzung der Person.
- Den Blick auf das Richtige, was möglich wäre. Damit kommen wir weg von dem, was gerade schwierig ist.
- Dem Glück auf der Spur sein und Dankbarkeit einüben!



## Unser Programm.

1. Abgrenzung.
2. Verlauf.
3. Achtsamkeit
4. The

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**



Weiterführende Texte und Hinweise zu den genannten Autorinnen und Autoren finden sich in:

Steinebach, C. et al. (Hrsg.) (2012):  
Positive Psychologie in der Praxis.  
Weinheim Beltz