

Social was?

Wie lebst du Gemeinschaft, wie möchtest du Gemeinschaft leben und wie gehst du damit um?

social-analog-meeting, social-digital-meeting social-distancing, social-trekking, social-sitting oder social-was
Gemeinschaft leben ist nach wie vor herausfordernd. Suche und wähle bewusst die Art der Gemeinschaft, welche dich ermutigt.



Ich lernte Philipp kennen. Seine Art beschreibe ich als ruhig, zurückgezogen und bedacht. Im Gespräch mit ihm kann ich erkennen, dass die Gesundheit für ihn ein wertvolles Gut ist. Er ordnet sein Leben und vieles mehr dem Ziel unter, gesund zu leben und zu bleiben. Als vor einem Jahr die Homeofficepflicht Einzug hielt, war das für ihn die Erlösung. Er konnte das Risiko der erhöhten Ansteckungsgefahr minimieren.

Philipp geht es heute gesundheitlich nicht gut. Er ist depressiv und sucht sich einen Weg zurück zur seelischen Gesundheit. Seine sichere Burg war eine Falle.

- Was ist dir wichtig? Notiere dir diese Punkte.
- Wieviel Energie setzt du zur Erreichung deiner wichtigen Punkte ein?

Philipp lernt umdenken und verändern. «Eine Veränderung kommt nicht aus Inspiration. Inspiration ist die Initialzündung für Veränderung, welche aus deiner Handlung kommt.» Dieser Prozess startet mit ErMUTigung und braucht Ausdauer, Gelassenheit, dein Gegenüber und deinen Mut zur Veränderung.

Philipp sucht in seiner sicheren Burg Türen, welche analoge Treffen ermöglichen. Gesundheit beschreibt er heute anders, als vor einem Jahr. Er macht Erfahrungen, was Platz hat neben «social-distancing».

Woher kommt deine Ermutigung?

Ermutigen trainieren und aufbauen

Ermutigung startet in deinem positiv geprägten Umfeld. Du darfst deine Stärken leben und an deinen Grenzen auf Unterstützung von deinem Gegenüber vertrauen. Du kommunizierst auf Augenhöhe mit deinem Gegenüber. Wertschätzen ist ein fester Bestandteil.

Das letzte Jahr bietet reichlich Stoff, Momente, Aussagen, Begegnungen, Vorschriften, Verbote, Diskussionen und Erlebnisse.

- Welche Momente und Situationen stärken dich?
- Wer ermutigt dich auf deinem Weg?
- Welche Gruppengrösse passt zu dir?
- Wo beteiligst du dich aktiv?
- Was ist mir in diesem Jahr gelungen?

Du kannst auch nach dem Ausschlusskriterium vorgehen, wenn dir das besser gelingt.

- Wo kommst du nicht weiter?
- Was macht dich unruhig?
- In welchen Situationen bist du gehemmt?

Wenn du das alles liest und die Fragen beantwortest, hast du es angewendet. Trainieren heisst wiederholen und einüben. Gestalte dein «social was» bewusst und wiederhole diesen Abschnitt mehrmals bis du darin erfahren bist. Mit Erfahrung gestaltest du Ermutigung einfacher. Was viel Erfahrung ist, wird individuell gedeutet. Im letzten Camp lernte ich eine einfache Faustregel zur Bestimmung der eigenen Erfahrung.

«Viel Erfahrung ist alles, was nicht an einer Hand abgezählt werden kann.» Das mag dein Verständnis vielleicht auf den Kopf stellen. Es ermöglicht dir einfach, abzählbar, schnell und übersichtlich als Ermutiger für dich selbst aufzutreten.