

DAS KOMPLEXE SELBST

EIN LEITFADEN ZUR ERKUNDUNG DER PSYCHE IN BILDUNGSSETTINGS
DURCH EVOLUTIONÄRE UND KONTEXTUELLE VERHALTENSWISSENSCHAFT

Erste Ausgabe

Johannes Freymann

Dieser Leitfaden entstand aus einer Zusammenarbeit zwischen der Abteilung für vergleichende Kulturpsychologie des Max-Planck-Instituts für evolutionäre Anthropologie, der Arbeitsgruppe Biologiedidaktik der Friedrich-Schiller-Universität Jena und der Universität Leipzig, mit Unterstützung durch die John Templeton Foundation (Fördernummer 62318).



Comparative
Cultural Psychology



BIENENHAUS
Friedrich-Schiller-Universität



UNIVERSITÄT
LEIPZIG



JOHN
TEMPLETON
FOUNDATION
Inspiring Awe & Wonder

Autor

Johannes Freymann – johannes.freymann@gmail.com

Illustrationen

Sonja Tietz – sonja.m.tietz@gmail.com

Überprüfung, Feedback und Korrektorat

Dr. Susan Hanisch, Dr. Dustin Eirdosh, Christopher Droppa, Ralf Steinkopff



Leitfaden im PDF-Format und zusätzliches Material kostenlos verfügbar unter:

<https://openevo.eva.mpg.de/teachingbase/embracing-complexity-guide/>



Carbon neutral

Print product

ClimatePartner.com/12518-1907-1001



Zitierung: Freymann, J. (2024). Das komplexe Selbst - Ein Leitfaden zur Erkundung der Psyche in Bildungssettings durch evolutionäre und kontextuelle Verhaltenswissenschaft. 1. Ausgabe. Leipzig/Berlin, Germany.



This work is licenced under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) licence

Liebe Leserinnen und Leser,

dieser Leitfaden richtet sich an Lehrkräfte, Studierende und alle, die daran interessiert sind, die menschliche Psyche im Bildungskontext durch die Perspektive der evolutionären und kontextuellen Verhaltenswissenschaften zu erkunden. **In dieser ersten Ausgabe laden wir dich auf eine Reise ein, um darüber nachzudenken, was es bedeutet, ein Mensch zu sein, und wie wissenschaftliche Erkenntnisse uns dabei helfen können, verschiedene aktuelle Herausforderungen in unterschiedlichen Kontexten zu bewältigen.** Dazu betrachten wir die Psyche durch das WER-T-Modell (Hayes & Ciarrochi, 2015) und integrieren dabei andere wissenschaftliche Perspektiven, das Wissen aus alten Traditionen sowie die Weisheit großer Denkerinnen und Denker vergangener Zeiten, vermittelt durch Geschichten und Zitate. Die Übungen in diesem Leitfaden laden dich dazu ein, deine Psyche aus verschiedenen Perspektiven zu erleben. Ergänzend unterstützen speziell für diesen Leitfaden entworfene Grafiken das Verständnis und fördern den Lernprozess.

Entdecke mehr online: Im gesamten Leitfaden findest du diesen QR-Code, der dich zu einer Online-Sammlung mit zusätzlichem Material führt. Scanne den QR-Code einfach mit deinem Smartphone oder Gerät, um auf vertiefende Inhalte und praktische Werkzeuge zuzugreifen, die deinen Lernprozess ergänzen.



Fühl dich eingeladen, dich einzubringen! Reflektiere darüber, wie die Ideen und Inhalte dieses Leitfadens zu deinem Alltag sowie zu deinen Lehr- und Lernzielen passen. Experimentiere mit den Konzepten und nimm Kontakt zu uns auf, um deine Erfahrungen zu teilen, Feedback zu geben, dich an unseren Bemühungen zur Bildungsinnovation zu beteiligen oder Fragen zu stellen.



In diesem Leitfaden verwenden wir (gerade bei der Beschreibung der WER-T Prozesse) abwechselnd die weibliche und die männliche Form. **Unabhängig von der Formulierung sind selbstverständlich alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen.**

Herzliche Grüße,
Johannes Freymann



INHALTSVERZEICHNIS

BRAUCHEN WIR NOCH EIN MODELL?	4
Das Geheimnis unserer Psyche.....	4
Ein Blick auf den Kontext.....	5
Passen wir überhaupt hierher? Kulturelle Evolution und Evolutionäre Diskrepanz	6
Wie können wir aktuellen Herausforderungen begegnen?	7
Das „Warum“ des Autors	10
WIE DICH DIESER LEITFADEN UNTERSTÜTZT	11
Für wen ist dieser Leitfaden gedacht?	11
Kann ich die Werkzeuge nicht einfach anwenden, wenn sie doch effektiv sind?	12
Wie ist dieser Leitfaden aufgebaut?.....	13
Wobei kann dir dieser Leitfaden helfen?	14
Noch ein Leitfaden? Schon wieder ein Modell?.....	16
WAS IST DAS WER-T MODELL?	18
Psychische Flexibilität ist der Schlüssel.....	18
Die Prozesse.....	19
Die WER-T-Prozesse im Kontext von Entwicklung und Evolution.....	20
Die wissenschaftlichen Grundlagen	22
Was ist wahr?.....	23
WER-T, Evolution und Bildung	26
DIE WAHRNEHMERIN	28
Warum gibt es die Wahrnehmerin?.....	28
Welche wissenschaftlichen Perspektiven stützen meinen Wahrnehmer?	30
Wie kann ich meinen Wahrnehmer erkunden und entwickeln?	35
DER ENTDECKER	44
Warum gibt es den Entdecker?	44
Welche wissenschaftlichen Perspektiven stützen meine Entdeckerin?	46
Wie kann ich meine Entdeckerin erkunden und entwickeln?	49
DIE RATGEBERIN	55
Warum gibt es die Ratgeberin?.....	55

Welche wissenschaftlichen Perspektiven stützen meine Ratgeberin?	57
Wie kann ich meinen Ratgeber erkunden und entwickeln?.....	61
TOTAL WICHTIG	69
Warum gibt es Werte?	69
Welche wissenschaftlichen Perspektiven stützen meine Werte?.....	71
Wie kann ich meine Werte erkunden und entwickeln?	75
SELBST-SICHT.....	84
Warum gibt es ein Selbst?	84
Welche wissenschaftlichen Perspektiven stützen die Selbst-Sicht?.....	86
Wie kann ich meine Selbst-Sicht erkunden und entwickeln?	88
SOZIAL-SICHT	94
Warum gibt es soziale Verbindungen?	94
Welche wissenschaftlichen Perspektiven stützen die Sozial-Sicht?.....	96
Wie kann ich meine Sozial-Sicht erkunden und entwickeln?	98
INTEGRATION DES MODELLS	105
Befreiung durch neue Perspektiven.....	105
Integration des WER-T-Modells in Arbeit und Leben	106
Erfahrungen der Autoren: WER-T mit deiner Leidenschaft verbinden	107
Alles ist verbunden.....	108
NACHWORT.....	111
Der Umgang mit Herausforderungen, Einschränkungen und Rückschlägen	111
ANHANG	113
LITERATURVERZEICHNIS	114

BRAUCHEN WIR NOCH EIN MODELL?

In diesem Kapitel gewinnst du Einblicke in ...

... die Kernprozesse des WER-T-Modells.

... die Förderung von Engagement und die Motivation durch Einbezug des Kontextes.

... das Konzept der kumulativen kulturellen Evolution und wie es heutige Herausforderungen beeinflusst.

... die evolutionäre Diskrepanz zwischen menschlichen Eigenschaften und der modernen Welt.

... die Bedeutung psychischer Flexibilität für eine erfolgreiche Anpassung an Veränderungen.

Das Geheimnis unserer Psyche

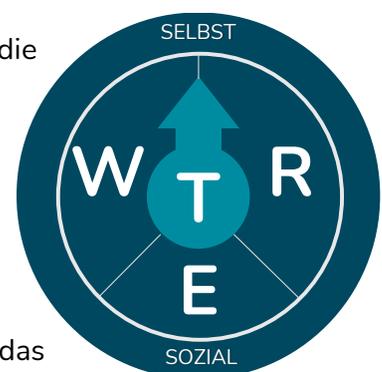
Bei der Übersetzung dieses Leitfadens vom Englischen ins Deutsche standen wir vor der Herausforderung, das englische Wort **mind** ins Deutsche zu übersetzen.

Dafür boten sich verschiedene Möglichkeiten an: **Geist, Verstand, Psyche oder auch unser Kopf**. Wir haben versucht, je nach Kontext das passende Wort zu wählen, orientieren uns aber grundsätzlich an der Übersetzung mit **Psyche**.



Seit Hunderten von Jahren versuchen Menschen zu verstehen, wie die Psyche funktioniert. Trotz bedeutender wissenschaftlicher Fortschritte und verschiedener Methoden zur Erforschung der Psyche bleiben viele grundlegende Fragen – wie etwa nach Bewusstsein oder Emotionen – weiterhin unbeantwortet. Gleichzeitig bringt das 21. Jahrhundert zahlreiche Herausforderungen und Krisen mit sich, die das

Bildungssystem stark belasten und praktische sowie wirksame Ansätze fordern. Heute ist es wichtiger denn je, dass die Bildung aktuelle und zukünftige Generationen mit den nötigen Fähigkeiten und Werten ausstattet, um diesen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen und in einer sich wandelnden Welt zu wachsen.

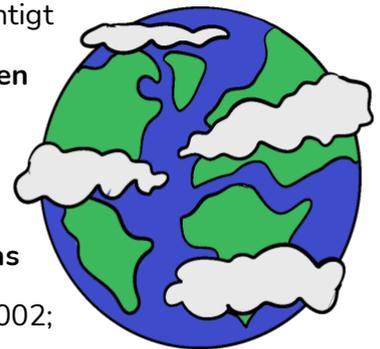


Das WER-T-Modell umfasst sechs zentrale Prozesse ([WAHRNEHMER](#) - [ENTDECKER](#) - [RATGEBER](#) - [TOTAL WICHTIG](#) - [SELBST-SICHT](#) - [SOZIAL-SICHT](#)), die einen strukturierten Rahmen zur Erforschung der Psyche bieten und praktische Interventionen sowie Übungen zur Förderung [psychischer Flexibilität](#) als Grundlage für ein wertorientiertes, erfülltes Leben ermöglichen (Hayes & Ciarrochi, 2015). **Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen die Wirksamkeit des WER-T-Modells und seiner Prozesse über verschiedene Herausforderungen und Lebensbereiche hinweg:**

- Verringerung von Depressionen, Angstzuständen und Stress (Fortuna et al., 2018; Hancock et al., 2018; L. Hayes et al., 2011; Livheim et al., 2014)
- Verbesserung der Emotionsregulationsfähigkeiten (Swain et al., 2015)
- Förderung der Akzeptanz von chronischen Schmerzen (Kemani et al., 2018)
- Unterstützung gesünderer Essgewohnheiten (Bryan et al., 2016)
- Verbesserung der Schlafhygiene und Förderung körperlicher Aktivität (Faulkner, 2019)
- Stärkung flexibler Erziehungsfähigkeiten (Flujas & Becerra, 2018; Williams et al., 2012)

Ein Blick auf den Kontext

Eines der wichtigsten Dinge, die bei jedem Lernprozess berücksichtigt und geklärt werden sollten, ist der Kontext. **Sich selbst und anderen eine Antwort auf die Frage “Warum ist das wichtig?” oder “Warum lerne ich das?” zu geben, kann die Motivation positiv beeinflussen, sich mit dem Material auseinanderzusetzen und das Wissen ins persönliche Leben zu integrieren** (Eccles & Wigfield, 2002;



McCarthy, 1981; Pintrich, 2003). Natürlich ist das “Warum” immer sehr individuell und subjektiv, und jeder ist eingeladen, die [eigene Antwort](#) darauf zu finden. Dennoch stehen wir alle vor einigen gemeinsamen Herausforderungen, die es sich lohnt zu betrachten, bevor wir uns eingehender damit beschäftigen, wie Menschen mit ihren individuellen Herausforderungen umgehen. Eine große Herausforderung, die insbesondere im Bildungskontext deutlich wird, ist die wachsende Komplexität verschiedener Prozesse aufgrund der kumulativen [kulturellen Evolution](#) und einer möglichen Diskrepanz zwischen der modernen Welt und unserer Psyche.

Passen wir überhaupt hierher? Kulturelle Evolution und Evolutionäre Diskrepanz

Unsere Fähigkeit, Sprache zu nutzen, hat die rasche Verbreitung und Ansammlung neuer Ideen, Kenntnisse, Technologien, Überzeugungen, Traditionen, Normen und anderer kultureller Merkmale über Generationen hinweg ermöglicht. Dieses Phänomen wird als [kumulative Kultur](#) bezeichnet. Infolgedessen hat die kulturelle Evolution es den Menschen ermöglicht, sich in einem beispiellosen Tempo anzupassen und die sozialen und natürlichen Umgebungen innerhalb weniger Generationen – oder sogar nur weniger Jahrzehnte – drastisch zu verändern. Das 21. Jahrhundert ist ein auffälliges Beispiel für diese Ansammlung und konfrontiert uns mit einer Vielzahl von Herausforderungen, die größtenteils von uns selbst geschaffen wurden. Der Historiker und Philosoph Yuval Noah Harari hebt mehrere zentrale Probleme hervor (Harari, 2018): **Technologischer Wandel (KI, Automatisierung, Biotechnologie), Daten und Privatsphäre (Überwachung, ethische Datennutzung), Klimawandel (Umweltkrise, globale Zusammenarbeit), Biotechnologie und Gentechnik (ethische Dilemmata, menschliche Verbesserung), nukleare Bedrohungen (geopolitische Spannungen, globale Diplomatie), Desinformation und Post-Truth (Fake News, Fehlinformationen) und Ungleichheit (Vermögensverteilung, Auswirkungen der Globalisierung)**. Viele der Eigenschaften, die uns als Menschen definieren, waren Anpassungen an die ökologischen und sozialen Bedingungen unserer Vorfahren und halfen ihnen, zu überleben. Unter den modernen Bedingungen erfüllen diese Eigenschaften jedoch möglicherweise nicht mehr ihre ursprünglichen Funktionen – oder können sogar negative Konsequenzen haben. Dies wird von Evolutionsbiologen als “evolutionäre Diskrepanz” bezeichnet. Die negativen Auswirkungen dieser Diskrepanz können ungesunde Ernährungsgewohnheiten, mangelnde körperliche Aktivität, soziale Isolation, Entfremdung von der Natur, psychologische Herausforderungen (wie Stress, Depressionen und Ängste) sowie Schwierigkeiten im Umgang mit komplexen oder mehrdeutigen Informationen umfassen, die sich in Form von Verschwörungstheorien, Nationalismus, Fremdenfeindlichkeit und Rassismus äußern können.

Beispiel: Während eines Großteils der Menschheitsgeschichte waren Nahrungsquellen knapp, sodass sich unsere Spezies daran anpasste, bei Verfügbarkeit große Mengen an Nahrung zu konsumieren, um das Überleben zu sichern. Heute leben jedoch viele Menschen in einer Welt des Überflusses, in der Nahrung im Überfluss vorhanden ist—oft von minderer Qualität. Das

Problem hat sich von einem Mangel an Nahrung zu einem Überfluss gewandelt, was zu Gesundheitsproblemen wie Diabetes führt. Unsere angeborenen Mechanismen zur Regulierung von Hunger und Sättigung passen nicht mehr zu der überwältigenden Verfügbarkeit ungesunder Lebensmittel, was für viele Diäten zu einer notwendigen Praxis macht. Ein ähnliches Phänomen gilt für Informationen. Früher war das Sammeln von Informationen über Nahrungsquellen, soziale Beziehungen oder Überlebensstrategien entscheidend. Unsere Gehirne entwickelten sich so, dass sie so viele Informationen wie möglich suchten und speicherten, um das Überleben zu sichern. In der heutigen informationsüberfluteten Welt werden wir jedoch ständig mit Daten bombardiert. Unsere Gehirne, die weiterhin darauf programmiert sind, so viele Informationen wie möglich zu sammeln, hinterlassen oft ein Gefühl der Überforderung. Genau wie bei der Nahrung erfordert der Überfluss an Informationen ein "Informationsfasten"—das bewusste Begrenzen der Aufnahme, um das geistige Wohlbefinden zu erhalten.

Reflektion: Was denkst du? Sind wir Menschen einfach mit einem „Steinzeit-Gehirn“ ausgestattet, das wir nicht verändern können, oder sind wir flexibel und können unser Verhalten anpassen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du über die menschliche Psyche im Kontext der heutigen Welt nachdenkst? **Und was ist mit der Zukunft?** Welche Eigenschaften müssten Menschen im 21. Jahrhundert entwickeln, um ein gutes Leben zu führen?

Wie können wir aktuellen Herausforderungen begegnen?

Seit über einem Jahrhundert stellen sich Wissenschaftlerinnen und Philosophen ähnliche Fragen und entwickeln faszinierende Ideen, Konzepte und Modelle, die uns möglicherweise helfen könnten, Antworten auf die Fragen der modernen Gesellschaft zu finden.

„Die einzige Möglichkeit, Veränderungen zu verstehen, besteht darin, sich hineinzustürzen, mit ihnen zu fließen und Teil des Tanzes zu werden.“ Alan Watts (1915–1973), ein englischer Schriftsteller, Redner und Philosoph, schlug die Integration östlicher Philosophien, wie des Buddhismus, vor, um den Herausforderungen der modernen Zeit zu begegnen.

„Mit Komplexität umzugehen zu lernen, ist vielleicht die größte Aufgabe der demokratischen politischen Bildung.“ Ralf Dahrendorf (1929–2009), ein deutsch-britischer Soziologe, Philosoph und

Politikwissenschaftler, formulierte die politischen Implikationen der Vereinfachung komplexer Prozesse.

„Die Hauptfunktion des Bewusstseins besteht darin, Flexibilität und Kontextsensibilität zu

maximieren.“ Thomas Metzinger (1958–heute), ein deutscher Philosoph, hat die Notwendigkeit einer „Bewusstseinskultur“ formuliert: ein gesellschaftliches System, das die aufkommende Wissenschaft des Bewusstseins integriert, sich mit subjektiven Erfahrungen auseinandersetzt und unsere wachsende Fähigkeit anerkennt, diese zu beeinflussen.

„Die eine Fähigkeit, die Menschen definitiv brauchen werden, ist die Fähigkeit, immer wieder zu lernen, sich zu verändern und sich neu zu erfinden, während sich die Zeiten ändern. Ich denke, die beiden Hauptaufgaben von Lehrern werden darin bestehen, flexible Denkweisen zu schaffen und Menschen darin zu schulen, wie man mit der Flut an Informationen umgeht.“ Yuval Noah Harari (1976–

heute), ein israelischer Autor, Intellektueller und Historiker, betont die Dringlichkeit der Flexibilität als Schlüsselkompetenz, um sich erfolgreich in der komplexen Welt der modernen Ära zurechtzufinden.

Reflektion: Was denkst du? Was haben all diese Zitate und Perspektiven gemeinsam? Was können wir daraus lernen, und wie könnten sie im Kontext von Bildung und Lehre relevant sein? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du diese Zitate als Versuche verstehst, globale Herausforderungen anzugehen? **Und was ist mit der Zukunft?** Was nimmst du persönlich aus all diesen Perspektiven mit, und wie könntest du dies in dein Leben integrieren?

Die Zitate betonen die individuelle Handlungsfähigkeit und die Entwicklung von Fähigkeiten wie Flexibilität, wobei der besondere Einfluss hervorgehoben wird, den Einzelpersonen auf ihre Umgebung haben können. **Eine Reise hin zu Flexibilität und Eigenverantwortung umfasst zweifellos die Erforschung der Psyche und kann Qualitäten wie Neugier, Mitgefühl, Kommunikation und Verbundenheit fördern.** Diese Eigenschaften steigern nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern fördern auch Kooperation und kollektives Handeln und können so zu gesellschaftlichem Wandel beitragen. Dennoch fehlt es unseren aktuellen Bildungssystemen trotz des dringenden Bedarfs an der Förderung dieser Qualitäten an der notwendigen Infrastruktur, um jungen Menschen diese essenziellen Fähigkeiten systematisch zu vermitteln – sie sind (noch) kein fester Bestandteil des Schulcurriculums. **Wir sind überzeugt, dass das Bildungswesen der ideale (und vielleicht einzige) Rahmen ist, in dem diese**

Eigenschaften gefördert werden können, um junge Menschen nicht nur für die Zukunft, sondern auch für die aktuellen Herausforderungen zu wappnen, wie die zunehmenden psychischen Gesundheitsprobleme bei jungen Menschen zeigen (McGorry et al., 2024).

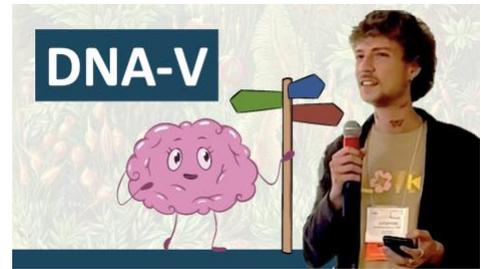
EINFÜHRUNGS-ÜBUNG (1). FINDE DEIN WARUM

Hintergrund: In diesem Kapitel haben wir einen kurzen Einblick in den größeren Kontext der weltweiten Herausforderungen und die Ansätze verschiedener Wissenschaftler und Philosophen im Laufe der Jahre erhalten. Neben diesen globalen Herausforderungen, die uns alle betreffen, hat jeder von uns auch einen eigenen, einzigartigen Kontext, in dem Modelle wie das WER-T-Modell eine entscheidende Rolle dabei spielen können, unser individuelles Gedeihen und Aufblühen zu fördern. **Vorgehen:** Reflektiere über deine aktuelle Lebenssituation. Was bewegt dich? Was umgibt dich? Welche Herausforderungen gibt es momentan in deinem Leben? Was sind *deine* Gründe dafür, mehr über die Dynamiken der menschlichen Psyche zu erfahren? Wie könnten diese Erkenntnisse möglicherweise dein persönliches Leben und Wohlbefinden beeinflussen, aber auch die Menschen in deiner Umgebung und dein Umfeld?

Reflektion: Sich Zeit zu nehmen, um über deine aktuelle Situation und deine Motivation nachzudenken und sie in Worte zu fassen, kann eine solide Grundlage schaffen, um dich mit diesem Leitfaden auseinanderzusetzen. **Was denkst du?** Warum glaubst du, dass es wichtig ist, über deinen Kontext nachzudenken, bevor du dich in die Inhalte vertiefst? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du über deine Motivation nachdenkst? **Und was ist mit der Zukunft?** Wie könnte das Nachdenken über deine Motivation dir helfen, die Herausforderungen zu bewältigen, denen du jetzt und möglicherweise auch in der Zukunft begegnest?

Das „Warum“ des Autors

Das persönliche „Warum“ zu entdecken – den Grund, warum du dich dazu hingezogen fühlst, dich mit diesem Material zu beschäftigen – ist entscheidend, ob du es nun anwenden möchtest, um anderen zu helfen oder um dir selbst etwas Gutes zu tun. Auch die Entwickler des



WER-T-Modells hatten ihre eigenen Motivationen und persönlichen Geschichten. **Geleitet von dem Prinzip *Research is Me-Search* (Forschung ist „Selbst-Forschung“), geht es dem Autor dieses Leitfadens ebenso und es besteht eine persönliche Verbindung zu den Inhalten.** Wenn du mehr über diese Motivation erfahren möchtest, schau dir gern das folgende Video an.

Hier findest du die Online-Sammlung
mit zusätzlichem Material:



WIE DICH DIESER LEITFADEN UNTERSTÜTZT

In diesem Kapitel gewinnst du Einblicke in ...

... wie dir dieser Leitfaden helfen kann, die Dynamiken der Psyche in praktischen Kontexten zu erforschen.

... für wen dieser Leitfaden konzipiert ist und wie er dir in persönlichen und beruflichen Rollen nützen könnte.

... den Wert einer theoretischen Grundlage für die Anwendung von Interventionen im Bereich der psychischen Gesundheit und in der Bildung.

... die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit des WER-T-Modells in verschiedenen Kontexten.

Dieser Leitfaden soll dir dabei helfen, die Dynamiken deiner Psyche und der Menschen um dich herum zu erforschen. Dieses Verständnis kann dir nicht nur bei der Umsetzung der vorgeschlagenen Aktivitäten helfen, sondern auch dabei, sie an deine individuellen Bedürfnisse oder die der Menschen, mit denen du arbeitest, anzupassen. Die hier vorgestellten Aktivitäten basieren überwiegend auf wissenschaftlichen Grundlagen und sind empirisch getestet, jedoch wirst du ermutigt, sie anzupassen oder sogar eigene Interventionen zu entwickeln – basierend auf deinem erworbenen Wissen, und herauszufinden, ob sie für dich funktionieren.

Für wen ist dieser Leitfaden gedacht?

Dieser Leitfaden richtet sich an alle, die die Psyche aus einer [kontextuellen](#) und [evolutionären](#) Perspektive erforschen möchten und neugierig darauf sind, diese Erkenntnisse in ihren Interaktionen mit anderen anzuwenden – sei es im beruflichen Umfeld oder im privaten Leben. Die Autorinnen und Autoren sind jedoch besonders daran interessiert, diese Perspektiven jungen Menschen zugänglich zu machen. **Wir sind der Überzeugung, dass Lehrkräfte diesen Leitfaden als Inspiration nutzen können, um ihre Arbeit um das zu gestalten, was sie als bedeutsam und wertvoll erachten und weitergeben möchten. Gleichzeitig haben wir den Leitfaden so geschrieben, dass er auch für Schülerinnen verständlich ist, damit sie ermutigt werden, sich direkt damit auseinanderzusetzen, einen Blick hinter den Vorhang zu werfen und aktiv am**

Lernprozess teilzunehmen. Im gesamten Leitfaden findest du **Reflexionsfragen** und **Übungen**, und im [letzten Kapitel](#) werden wir Ideen und Ansätze teilen, wie dieses Modell in die eigene Arbeit integriert werden kann.

Kann ich die Werkzeuge nicht einfach anwenden, wenn sie doch effektiv sind?

Das könntest du natürlich versuchen, und es könnte funktionieren, aber betrachte es mal so: Genauso wie medizinisches Fachpersonal jahrelang studiert, um die Komplexität des menschlichen Körpers zu verstehen, ist es entscheidend, die Feinheiten der Psyche zu begreifen, um effektive Interventionen im Bereich der psychischen Gesundheit und Bildung anbieten zu können. **Sich nur mit Werkzeugen oder Interventionen vertraut zu machen, ohne ein grundlegendes Verständnis davon zu haben, wie die Psyche funktioniert, würde deine Fähigkeit einschränken, diese effektiv anzupassen und anzuwenden.** Ähnlich wie Ärztinnen, die Patienten behandeln, ohne die zugrunde liegenden Mechanismen des Körpers zu verstehen, besteht bei der bloßen Anwendung von Werkzeugen in psychischen Interventionen das Risiko, die ganzheitlichen Bedürfnisse der Menschen zu übersehen. **Daher ist es sowohl nützlich als auch wertvoll, Interventionen an persönliche Bedürfnisse anzupassen und zu modifizieren.** Dieses Vorgehen fördert eine kooperative Allianz zwischen den Beteiligten und steigert die Effektivität und Relevanz der angebotenen Interventionen (van Dooren et al., 2020).

Wie du wissen wirst, bedeutet effektives Lehren und Pädagogik mehr, als lediglich vorgeschriebene Methoden umzusetzen. **Vielmehr geht es darum, Methoden flexibel an den spezifischen Kontext einer Klasse oder einzelner Schüler anzupassen und dabei die Gelegenheiten und Herausforderungen, die sich im Moment ergeben, zu berücksichtigen.** Im Falle dieses Leitfadens bildet das Verständnis der Psyche innerhalb des Rahmens des WER-T-Modells eine Grundlage für eine effektivere Anwendung, Anpassung und Modifikation der Interventionen entsprechend dem spezifischen Kontext, den Anforderungen und den Vorlieben derjenigen, mit denen du arbeitest. **Entscheidend ist dabei, sich stets die Frage zu stellen: Funktioniert diese Intervention sowohl für dich als auch für die Menschen, mit denen du arbeitest?** Diese Frage lädt dich dazu ein, während des gesamten Prozesses achtsam zu bleiben. Letztlich geht es darum, pragmatische und flexible Entscheidungen zu treffen, die den Bedürfnissen, Wünschen und Werten aller Beteiligten entsprechen.

Wie ist dieser Leitfaden aufgebaut?

Dieser Leitfaden hat das Ziel, ein grundlegendes Verständnis des WER-T-Modells zu vermitteln und Strategien und Werkzeuge bereitzustellen, um es in verschiedenen Bildungskontexten anzuwenden. Bevor wir uns im Weiteren in die Einzelheiten vertiefen, haben wir zunächst die gegenwärtige globale Situation und die [Herausforderungen](#), denen die Menschheit im 21. Jahrhundert gegenübersteht betrachtet, und dabei Erkenntnisse aus der Evolutionswissenschaft herangezogen. Wir legen dar, wie dieser Leitfaden als Ressource dienen kann, um dir und den Menschen, mit denen du arbeitest, zu helfen, diesen Herausforderungen zu begegnen und ein [wertorientiertes](#) Leben zu führen. **Der Kern dieses Leitfadens ist die Vorstellung der [WER-T-Prozesse](#). Jeder Prozess wird erklärt und mit [Übungen](#) und [Reflexionsfragen](#) ergänzt, die sowohl von Lehrkräften als auch von Schülern direkt genutzt werden können.** Der gesamte Leitfaden sowie jeder einzelne Prozess des WER-T-Modells orientieren sich an der folgenden Struktur, die häufig im erfahrungsbasierten Lernen angewendet wird (McCarthy & McCarthy, 2006):

WARUM GIBT ES ...? In diesem Abschnitt werden wir die evolutionäre Bedeutung jedes Prozesses und die damit verbundenen metakognitiven Fähigkeiten untersuchen. Außerdem werden wir uns anschauen, wie die Herausforderungen des modernen Lebens es entscheidend machen, diese Prozesse zu entwickeln, um in der heutigen Welt zu gedeihen. Jeder Abschnitt enthält eine Geschichte, die den Kontext liefert und die Bedeutung des Prozesses greifbarer und nachvollziehbarer macht.

WELCHE WISSENSCHAFTLICHEN PERSPEKTIVEN STÜTZEN ...? In diesem Abschnitt werden wir die theoretischen Grundlagen jedes Prozesses untersuchen, wobei wir auf seine besonderen Merkmale und seine Relevanz eingehen. Wir stützen uns auf eine *ausgewählte Sammlung* wissenschaftlicher Perspektiven, um Einblicke in die Forschung zu geben, die jeden Prozess unterstützen. Zudem geben wir einige Vorschläge, wie die Theorien mit verschiedenen Schulfächern in Verbindung stehen könnten. Diese Beispiele sollen einen Ausgangspunkt bieten, um darüber nachzudenken, wie du das WER-T Modell in deinem Unterricht integrieren könntest. **Natürlich ist dies nur ein möglicher Ansatz, und wir möchten betonen, dass es unzählige andere Wege gibt, das Modell zu erkunden.**

WIE KANN ICH MEINE:N ... ERKUNDEN UND ENTWICKELN? Durch praktische, ansprechende Aktivitäten werden wir dich dazu anregen, dein Verständnis für jeden Prozess anzuwenden und zu vertiefen, sodass du ihn in deine persönliche Wachstumsreise integrieren kannst. Das Teilen deiner Erfahrungen mit anderen kann diesen Prozess weiter bereichern, ein Gefühl der gemeinsamen Menschlichkeit fördern und dich daran erinnern, dass viele von uns ähnliche Erfahrungen machen.

ZWEITE AUFLAGE: WAS PASSIERT, WENN DAS LEBEN DAZWISCHENKOMMT? In zukünftigen Ausgaben dieses Leitfadens planen wir, einen Abschnitt basierend auf realen Erfahrungen mit den WER-T-Prozessen einzuführen. Dieser Abschnitt wird untersuchen, wie die unvermeidlichen Herausforderungen bewältigt wurden, die beim Anwenden der Erkenntnisse und Fähigkeiten aus jedem WER-T-Prozess im persönlichen und beruflichen Leben auftreten. **Wir laden dich herzlich ein, uns Feedback zu deinen Erfahrungen mit diesem Leitfaden zu geben, damit wir die zweite Auflage mit realen Beispielen und praktischen Einblicken füllen können, die anderen auf ihrer Reise weiterhelfen.**

Wobei kann dir dieser Leitfaden helfen?

Erkunde die Psyche: Entwickle die Fähigkeit, die Dynamiken der Psyche zu erkunden und zu verstehen.

Verstehe den evolutionären Kontext: Verstehe den evolutionären Hintergrund, um zu begreifen, was es bedeutet, ein Mensch im 21. Jahrhundert zu sein.

Entwickle metakognitive Kompetenzen: Nutze die Übungen, die metakognitive Fähigkeiten fördern und dein Bewusstsein für deine eigenen psychischen Prozesse vertiefen.

Wende Wissen an, um Übungen zu modifizieren: Nutze das Wissen, das du gewonnen hast, um Aktivitäten je nach den Bedürfnissen der Situation anzupassen und ihre praktische Relevanz sicherzustellen.

Bewahre eine kritische Haltung hinsichtlich der Umsetzbarkeit: Entwickle eine kritische Denkweise und bewerte kontinuierlich die Umsetzbarkeit und Anpassungsfähigkeit des WER-T-Modells in verschiedenen Kontexten.

Erreiche mehr Flexibilität und Wachstum: Strebe danach, sowohl für dich selbst als auch für die Menschen um dich herum mehr Flexibilität und Wachstum zu erreichen, indem du die Erkenntnisse aus dem WER-T-Modell anwendest.

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir jungen Menschen nur helfen können, wenn wir selbst psychisch flexibel sind. Forschungsergebnisse belegen die Bedeutung der Denkweise von Erwachsenen im Leben von Kindern (Yeager et al., 2022). An der eigenen psychischen Flexibilität zu arbeiten, ermöglicht es dir, als Vorbild zu agieren (Williams et al., 2012) und den Inhalt auf eine verständlichere, anpassungsfähigere und authentischere Weise zu vermitteln. Wenn es angemessen ist, kann das Zeigen deiner Menschlichkeit gegenüber denen, mit denen du arbeitest, Vertrauen aufbauen und die Grundlage für eine gemeinsame Lernerfahrung schaffen. **Jede Schülerin und jeder Schüler hat das innere Potenzial, Flexibilität zu entwickeln.**

EINFÜHRUNGS-ÜBUNG (2). REALITY CHECK

Hintergrund: Einige Wissenschaftlerinnen vertreten die Ansicht, dass die WER-T-Prozesse ähnlich wie unsere genetische DNA natürlich in jedem Menschen verankert sind, aber oft durch gesellschaftliche Einflüsse, Lernerfahrungen, Sprache und andere äußere sowie innere Faktoren gehemmt werden. Diese Perspektive legt nahe, dass Menschen mit der richtigen Unterstützung und Umgebung auf ihre angeborene Resilienz und Anpassungsfähigkeit zugreifen können, was es ihnen ermöglicht, zu wachsen. **Vorgehen:** Nimm dir etwas Zeit, um die folgenden Fragen für dich selbst zu reflektieren. Anschließend triff dich mit einer Gruppe, um diese Fragen zu besprechen und deine Einsichten zu teilen.

Was bedeutet für dich Wachstum? Blühst du momentan auf? Woran würdest du merken, dass du mehr aufblühst? Welche Veränderungen müssten in deinem Leben eintreten, damit es dir leichter fällt, zu aufzublühen und zu wachsen?

Reflexion: Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen ermöglicht es dir, deine aktuelle Situation zu bilanzieren, und über deine zukünftigen Ziele nachzudenken. Wenn du sie mit anderen besprichst, könnte das dir helfen, ein größeres Maß an Selbstbewusstsein und Selbstmitgefühl zu entwickeln, was dich möglicherweise zu Handlungen führen kann, die mit deinen Werten im Einklang stehen. **Was denkst du?** Was könnte der Nutzen sein, die vorgehende Übung mit dieser zu verbinden? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du über diese Fragen nachdenkst? **Und was ist mit der Zukunft?** Wie könnte die Beantwortung dieser Fragen dein persönliches Leben positiv beeinflussen?

Noch ein Leitfaden? Schon wieder ein Modell?

Wir verstehen, dass dir im Rahmen jeder Ausbildung oder Schulung im Bereich der Sozialwissenschaften häufig eine Vielzahl an Materialien und unzählige Modelle präsentiert werden, die alle darauf abzielen, dein Leben und deine Arbeit zu erleichtern und dir zu helfen, komplexe und manchmal schwierige Konzepte zu begreifen. **Vor diesem Hintergrund haben wir uns bemüht, einen Leitfaden zu erstellen, der heraussticht und einen anderen Ansatz bietet:**

1. Zugänglichkeit und kostenlose Online-Ressourcen: Das WER-T-Modell wurde von Wissenschaftlerinnen und Praktikerinnen weit verbreitet und bietet eine Fülle kostenloser Online-Ressourcen, mit denen sich du dich vertraut machen und sie anwenden kannst. Wir werden dich auf bestehende Ressourcen hinweisen und diejenigen hervorheben, die wir als besonders nützlich erachten, um den einfachen Zugang zu ergänzendem Material zu gewährleisten.

Hier findest du die Online-Sammlung
mit zusätzlichem Material:



2. Integration aus anderen Bereichen: Dieser Leitfaden geht über die bloße wissenschaftliche Beschreibung hinaus, indem er Erkenntnisse aus verschiedenen Disziplinen wie Psychologie, Neurowissenschaften, Kunst, Philosophie und Geschichte integriert. **Durch Zitate und Geschichten bieten wir zusätzliche Ebenen der Reflexion, die das Lernen bereichern.** Dieser Leitfaden kann auch als Basis dienen, um selbst Verbindungen zu finden und das WER-T-Modell in bestehende Lehrplaninhalte verschiedener Fachgebiete zu integrieren.

3. Verbindung zu Evolution, Verhalten und Nachhaltigkeit: Wir betonen die Bedeutung des kontextuellen Verständnisses, indem wir Erkenntnisse aus der Evolutionswissenschaft in das WER-T-Modell integrieren. Dieser Ansatz ermöglicht eine tiefere Erforschung des menschlichen Verhaltens und der Psyche und geht gleichzeitig auf die einzigartigen [Herausforderungen](#) des 21. Jahrhunderts ein, denen wir als Menschheit gegenüberstehen. Die Integration der

Evolutionswissenschaft schafft auch wertvolle Verknüpfungen für den Unterricht über die menschliche Evolution.

4. Zweite Auflage – Erfahrungen aus der Praxis: *In der zweiten Auflage dieses Leitfadens planen wir, Feedback von Lehrkräften und Schülern einzubeziehen, die das WER-T-Modell in realen Situationen angewendet haben. Ihre persönlichen Erfahrungen, Reflexionen und Ratschläge werden wertvolle Einblicke geben, wie das Modell praktisch umgesetzt werden kann, und dir helfen, sowohl Chancen als auch Herausforderungen zu meistern. Durch die Integration dieser Perspektiven aus der Praxis wollen wir den Leitfaden noch anwendbarer und unterstützender in alltäglichen Situationen gestalten.*

WAS IST DAS WER-T MODELL?

In diesem Kapitel gewinnst du Einblicke in ...

... das Konzept der psychischen Flexibilität und ihre Rolle für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit.

... die Prozesse des WER-T-Modells (Entdecker, Wahrnehmer, Ratgeber, Total Wichtig) und wie sie im Alltag angewendet werden.

... wie diese Prozesse in der evolutionären Entwicklung verwurzelt sind und sich über das Leben hinweg weiterentwickeln.

... den theoretischen Hintergrund des WER-T-Modells, einschließlich seiner Grundlagen.

... die Idee, dass Wahrheit kontextabhängig ist und wie Interventionen für verschiedene Situationen und Individuen angepasst werden können.

Psychische Flexibilität ist der Schlüssel

Beim Durcharbeiten des Kapitels über die [Herausforderungen](#) des 21. Jahrhunderts hast du wahrscheinlich die Bedeutung der psychischen Flexibilität als eine Schlüsselkompetenz für ein erfülltes und gedeihendes Leben erkannt. Da es viele Definitionen und Perspektiven zur psychischen Flexibilität gibt, kann das Verständnis ihrer Nuancen komplex sein (Kashdan & Rottenberg, 2010). **Dennoch wird psychische Flexibilität oft als eine Fähigkeit betrachtet, die es sowohl dir als auch den Menschen in deinem Umfeld, ermöglicht, achtsam mit dem gegenwärtigen Moment umzugehen. Sie ermutigt dich, deine Gedanken und Emotionen anzuerkennen und offen für innere und äußere Erfahrungen zu bleiben, ohne unnötigen Widerstand. Dies wiederum hilft dir, dein Verhalten bewusst mit deinen Werten in Einklang zu bringen, wodurch Anpassungsfähigkeit in jeder Situation möglich wird (Hayes et al., 2012).** Zahlreiche evidenzbasierte Studien unterstreichen die zentrale Rolle der psychischen Flexibilität bei der Förderung der psychischen Gesundheit (Levin et al., 2012).

Die Prozesse

WER-T ist ein Modell, das verschiedene Prozesse umfasst, die die Fähigkeiten, Funktionen, Potenziale und Fallstricke der menschlichen Psyche repräsentieren. Diese Prozesse zielen darauf ab, [psychische Flexibilität](#), Wachstum und ein bedeutungsvolles, wertebasiertes Leben zu fördern. Wie du feststellen wirst, sind die WER-T-Prozesse metaphorisch personifiziert. **Diese Personifikation fördert nicht nur das Verständnis und das Erinnern, sondern auch eine gesunde Distanz zu diesen Prozessen, was Flexibilität ermöglicht, anstatt von ihnen kontrolliert zu werden.**

- **[DIE WAHRNEHMERIN](#)**: Dieser Prozess hilft dir, deine gegenwärtigen Erfahrungen, sowohl innere als auch äußere, bewusster wahrzunehmen. Er stärkt auch deine emotionale Intelligenz, indem er dir ermöglicht, deine Emotionen als wertvolle Informationen zu nutzen und durchdacht anstatt impulsiv zu reagieren.
- **[DIE ENTDECKERIN](#)**: Dieser Prozess ermutigt dich, durch Ausprobieren zu agieren, aus Fehlern zu lernen und dein Wissen, deine Fähigkeiten, Ressourcen und sozialen Netzwerke zu erweitern, während du deine Komfortzone verlässt.
- **[DER RATGEBER](#)**: Dieser Prozess unterstützt dich dabei, die Welt effizient und sicher zu navigieren, indem er dir durch deine Gedanken und verbalen Verhaltensweisen Orientierung bietet und die Notwendigkeit von Ausprobieren und Fehlern verringert.
- **[TOTAL WICHTIG](#)**: Dieser Prozess hilft dir, zu identifizieren, was dir wirklich wichtig ist, und leitet deine Entscheidungen und Handlungen im Einklang mit deinen Werten.

Die vier WER-T-Prozesse entstehen und entwickeln sich im Laufe des Lebens, und wie du sehen wirst, haben wir einen erheblichen Einfluss darauf, wie diese Entwicklung verläuft. Darüber hinaus stehen diese Prozesse in ständigem Austausch mit dem Kontext, in dem sie sich entfalten – sowohl in uns selbst als auch durch die sozialen Verbindungen, die wir pflegen. Als kontextuelle Komponenten, in denen sich die WER-T-Prozesse entfalten, sind das Selbst und soziale Verbindungen ebenfalls tief miteinander verknüpft und beeinflussen sich ständig gegenseitig.

- **SELBST-SICHT**: Diese Sichtweise ermächtigt dich, über selbstlimitierende Überzeugungen hinauszugehen. Sie erinnert dich daran, dass deine vergangenen Handlungen, Emotionen oder Gedanken dich nicht definieren, und dass du wachsen, Fortschritte machen und ein Leben erschaffen kannst, das deine Werte widerspiegelt.
- **SOZIAL-SICHT**: Diese Sichtweise ermächtigt dich, bedeutungsvolle Verbindungen aufzubauen und schwierige Beziehungen zu managen. Sie fördert dein Verständnis für das Verhalten, die Emotionen und Gedanken anderer und vertieft dein Gefühl der Verbundenheit mit allen Lebewesen.

Die WER-T-Prozesse im Kontext von Entwicklung und Evolution

Die Struktur der Prozesse in diesem Leitfaden folgt der Entwicklungslinie sowohl über den menschlichen Lebenszyklus als auch über die evolutionäre Entwicklung unserer Spezies. Wir beginnen mit dem [Wahrnehmer](#), gehen zur [Entdeckerin](#) über und schließen mit dem [Ratgeber](#) und [Total Wichtig](#) ab. **Diese Reihenfolge spiegelt den natürlichen Verlauf dieser Prozesse wider, während wir wachsen und uns entwickeln. Bei der Geburt (oder sogar schon vorher) ist unsere Fähigkeit zur Wahrnehmung bereits vorhanden. Im Laufe des Wachstums beginnen wir zu erkunden und zu entdecken, und etwa im Alter von 2 Jahren entwickeln wir Sprachfähigkeiten, die unseren Ratgeber aktivieren und uns schließlich in die Lage versetzen, Werte zu verbalisieren. Ein ähnliches Muster lässt sich auch in der evolutionären Geschichte beobachten.** Frühere Organismen wie die Ammonoiten konnten nur Veränderungen im Licht mit wenigen Zellen wahrnehmen. Als die Arten sich entwickelten, machten Amphibien die ersten bedeutenden Entdeckungen, indem sie vom Wasser ans Land gingen. Schließlich, als Homo sapiens Sprache und abstraktes Denken entwickelte, gewannen wir einen inneren Ratgeber und die Fähigkeit, Werte zu verbalisieren. **Diese Parallele zwischen individueller Entwicklung (Ontogenese) und Evolution der Arten (Phylogenese) wurde 1866 von Ernst Haeckel als Biogenetisches Gesetz vorgeschlagen. Obwohl diese Theorie nicht mehr als biologisches Gesetz gilt, behält sie ihren heuristischen Wert.** Im Kontext des WER-T-Modells dient diese Parallele als nützlicher Leitfaden, um die Entwicklung der Prozesse sowohl im Individuum als auch in der evolutionären Geschichte zu verstehen.

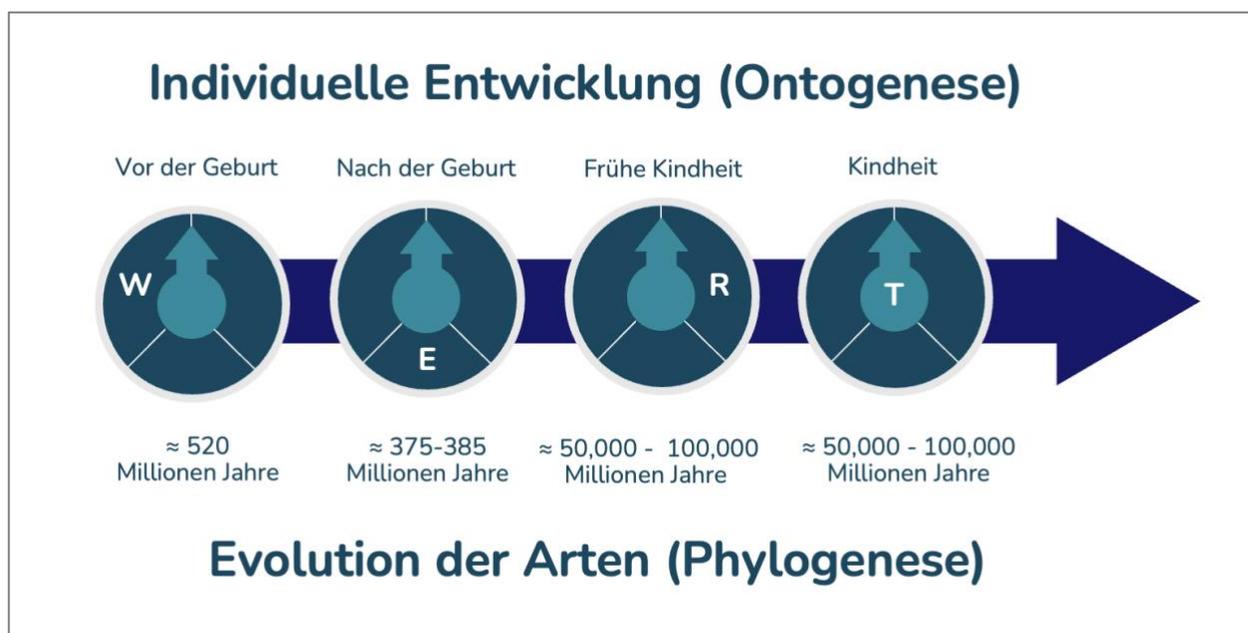


Abbildung 1. Entwicklung der WER-T-Prozesse über die menschliche Entwicklung (Ontogenese) und die evolutionäre Geschichte (Phylogenese). Evolutionsanthropologinnen entdecken kontinuierlich neue Erkenntnisse, die unser Verständnis dieser Zeitlinien anpassen. Die hier angegebenen Daten dienen als grober Überblick über ungefähre Zeiträume.

Trotz der entwicklungsbedingten Reihenfolge der Prozesse über den Lebenszyklus (und die Evolution) können wir diese in allen Lebensphasen entwickeln und verfeinern. Dies ermöglicht es uns, ein wertebasiertes, vitales und flexibles Leben zu führen. Sicherlich ist das WER-T-Modell nicht für jede Herausforderung eine “One-Size-Fits-All”-Lösung, aber empirische Forschung hat seine zahlreichen Vorteile in einer [Vielzahl von Lebenssituationen und Bereichen](#) gezeigt. Besonders die Ganzheitlichkeit des Modells hat signifikante Vorteile aufgezeigt. Darüber hinaus haben die einzelnen Prozesse gezeigt, dass sie unabhängig voneinander wirken, was eine flexible Anwendung je nach den spezifischen Bedürfnissen von Individuen und Situationen ermöglicht (Hayes et al., 2022). Ein weiterer bedeutender Vorteil des WER-T-Modells ist seine innewohnende Flexibilität und Offenheit für wissenschaftliche Weiterentwicklungen. **Die im Modell beschriebenen Prozesse erlauben eine fortlaufende Verfeinerung und Ergänzung im Licht neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse.** Im Wesentlichen sind sie nicht starr, sondern anpassungsfähig, was es Wissenschaftlern und Praktikerinnen ermöglicht, Einsichten aus anderen Bereichen zu integrieren und flexibel sowie kreativ anzuwenden. **Dieser Leitfaden wird ebenfalls solche Ergänzungen und Verweise auf andere Bereiche und Modelle enthalten, um das Verständnis und die Anwendung des WER-T-Rahmens zu bereichern.**

Die wissenschaftlichen Grundlagen

WER-T stammt aus verschiedenen Bereichen der Psychologie, einer Wissenschaft, die sich dem Verständnis der menschlichen Psyche und des Verhaltens widmet. WER-T kann als eine Kombination aus Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) und positiver Psychologie verstanden werden, die auf den Prinzipien der Evolutionsbiologie und der kontextuellen Verhaltenswissenschaft (CBS) basiert.

- **Kontextuelle Verhaltenswissenschaft (CBS)** ist ein wissenschaftliches Feld, das sich auf das Verständnis und die Beeinflussung menschlichen Verhaltens im Kontext fokussiert. Sie basiert auf philosophischen Grundannahmen, die die Relevanz der breiteren Umwelt, evolutionäre Einflüsse auf Verhalten und Pragmatismus betonen. CBS zielt darauf ab, eine Verhaltenswissenschaft zu schaffen, die besser auf die situativen Komplexitäten des menschlichen Verhaltens und die Herausforderungen, denen wir begegnen, eingeht (Hayes et al., 2012).
- **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)** ist ein therapeutischer Ansatz, der im Bereich der CBS entwickelt wurde und darauf abzielt, [psychische Flexibilität](#) zu fördern, indem er Individuen hilft, herausfordernde Gedanken, Emotionen und Situationen mit Akzeptanz und Offenheit zu begegnen. Letztlich führt dies zu wertorientierten Handlungen und einem erfüllteren, bedeutungsvolleren Leben (Hayes et al., 2012).
- **Evolutionsbiologie** ist ein Teilbereich der Biologie, der darauf abzielt, die erstaunliche Vielfalt des Lebens auf unserem Planeten zu verstehen, indem Erkenntnisse aus der Genomik, Entwicklungsbiologie, Studien natürlicher Populationen und experimentellen Analysen integriert werden. Durch das Verständnis der Prinzipien der Evolution können wir ein tieferes Verständnis für unseren Platz in der Welt gewinnen und bedeutende Herausforderungen angehen, die mit der Funktionsweise unserer Psyche und unserer Rolle in sozialen Systemen zusammenhängen.
- **Positive Psychologie** konzentriert sich auf das Studium der Bedingungen und Prozesse, die zum menschlichen Wachstum beitragen. Sie untersucht die angenehmen Aspekte menschlicher Erfahrung, wie Freude, Resilienz, Liebe und Erfüllung, und bietet dadurch ein ausgewogenes Verständnis für menschliches Verhalten und Wohlbefinden, wobei

anerkannt wird, dass die meisten Menschen erfüllte Leben führen, obwohl sie Herausforderungen und Widrigkeiten begegnen (Seligman, 2011).

Was ist wahr?



Du fragst dich vielleicht, wie wir Wissen aus verschiedenen therapeutischen Ansätzen mit der Evolutionswissenschaft in Einklang bringen und integrieren. Gibt es nicht wesentliche Unterschiede zwischen den Ansätzen? Und wer behält letztendlich recht? Bedeutet es, dass ich die wesentliche Wahrheit nicht mehr vermitteln, wenn ich das ursprüngliche Protokoll an den Kontext und die Ziele der Menschen, mit denen ich arbeite, anpasse? Nein. **Im Rahmen der Kontextuellen Verhaltenswissenschaft (CBS) wird etwas als „wahr“ betrachtet, wenn es einem bestimmten Zweck im gegebenen Kontext dient (Biglan & Hayes, 2016). Daher bleibt das Anpassen therapeutischer Protokolle an den Kontext und die Ziele der Menschen, mit denen du arbeitest, immer noch im Einklang mit der „Wahrheit“.** Der Fokus verschiebt sich von einer einzigen, konstanten Denkweise hin zur Bewertung von Interventionen basierend auf ihrer praktischen Wirksamkeit und ihrer Ausrichtung auf die Werte und Ziele der Beteiligten. Letztendlich liegt das Maß der Wahrheit in der Umsetzbarkeit – ob Interventionen in realen Situationen zu den gewünschten Ergebnissen führen und den Menschen Orientierung in der Welt bieten.

- In der Psychotherapieforschung wird diese Idee im sogenannten **Dodo-Effekt** verkörpert, das besagt, dass verschiedene therapeutische Ansätze gleichwertige Ergebnisse erzielen können und daher in ihren jeweiligen Kontexten Wahrheit besitzen (Rosenzweig, 1936). Der Begriff stammt aus der Geschichte von Alice im Wunderland, in der der Dodo nach einem Wettrennen um einen See erklärt: *„Jeder hat gewonnen, und alle müssen einen Preis bekommen.“* Das Ziel des Rennens war, nach dem Nasswerden wieder trocken zu werden, und da dieses Ziel erreicht wurde, wurde jeder unabhängig von der Schnelligkeit als Sieger betrachtet. **Dies verdeutlicht, wie wichtig der Kontext ist und dass Wahrheit durch das bestimmt wird, was in Bezug auf einen bestimmte Zweck funktioniert.**
- Diese Perspektive gilt nicht nur bei der Bewertung unseres eigenen Handelns, sondern auch bei der Einschätzung des Verhaltens anderer. In diesem Szenario wird Wahrheit

durch das definiert, was für die andere Person funktioniert, unter Berücksichtigung ihres einzigartigen Kontextes. Leider übersehen wir dies oft und führen das Verhalten anderer auf deren Persönlichkeit zurück, anstatt situative und umweltbedingte Faktoren zu berücksichtigen – eine Neigung, die als **Fundamentaler Attributionsfehler** bekannt ist (Ross, 1977).

- Der niederländische Biologe Nikolaas Tinbergen (1963) betonte diesen Punkt in [Tinbergens Fragen](#) indem er darauf hinwies, dass wir, um wirklich zu verstehen, warum ein Tier bestimmtes Verhalten zeigt, nach den Funktionen fragen müssen, die dieses Verhalten für Überleben und Wohlbefinden erfüllt. Diese Funktionen sind untrennbar mit ihrem Kontext verbunden.

Bei der Bewertung von Wahrheit ist es wichtig, mehrere Faktoren zu berücksichtigen, wie die Funktion eines Verhaltens, die zugrunde liegenden Werte und Ziele sowie den Kontext. Beispiele, die diese Perspektive veranschaulichen, finden sich in verschiedenen Bereichen:

Evolution: Natürliche Selektion priorisiert nicht die Fähigkeit, objektive Fakten zu haben; sie konzentriert sich darauf, wie gut Merkmale in spezifischen Kontexten funktionieren. Nehmen wir zum Beispiel das menschliche Sehen. Wir können nur bestimmte Teile des Lichtspektrums sehen – die, die für unser Überleben und unsere Fortpflanzung entscheidend sind. Das bedeutet, dass unser Sehen für unsere Bedürfnisse „gut genug“ ist, auch wenn es nicht das gesamte Lichtspektrum um uns herum umfasst. Ähnlich können einige Arten, wie bestimmte Würmer aus der Familie der Anneliden, überhaupt kein Licht wahrnehmen. Diese Würmer leben in Umgebungen, in denen kein Licht zu ihnen vordringt, weshalb die Fähigkeit, zu sehen, keinen evolutionären Vorteil bieten würde.

„[Diese Würmer] leben ohne jegliche Fähigkeit, zu sehen oder überhaupt etwas von Licht zu wissen. Der Begriff Licht ist für sie unvorstellbar. Aber wir Menschen wissen, dass Licht existiert.“

Sofi Elizondo im Film "I Origins" (2014)

Moderne Welt: Erinner dich an verschiedene Darstellungen eines Ortes wie zum Beispiel den Times Square in New York City. Eine Karte, mit ihren Symbolen, hilft bei der Navigation, während

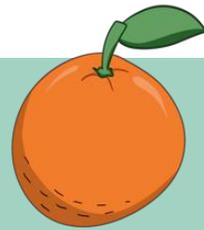
ein Foto die Atmosphäre und das emotionale Wesen des Ortes einfängt. Keine der Darstellungen allein bietet eine vollständige Wiedergabe. Jede respektiert unterschiedliche Qualitäten und dient einem eigenen Zweck, indem sie ihre eigene Version der „Wahrheit“ auf der Grundlage des Analyselevels bietet. Wahrheit hängt vom Kontext und Zweck ab – sei es für die praktische Navigation oder um das Gefühl eines Moments zu vermitteln.

Psycho-soziale Interventionen: Ähnlich verhält es sich bei psycho-sozialen Protokollen und Aktivitäten wie du sie in diesem Leitfaden findest. Die Wirksamkeit hängt von den individuellen Werten und Vorlieben ab. Für jemanden wie David, der Sicherheit und Präzision schätzt, könnte es gut funktionieren, die Aktivität genau so auszuführen, wie sie beschrieben ist. Für Sandy, die Kreativität und Ausdruck schätzt, könnte es jedoch notwendig sein, die Aktivität anzupassen – vielleicht indem sie andere Materialien verwendet oder mehr Flexibilität bei der Zeitgestaltung erlaubt. Der Erfolg der Aktivität hängt davon ab, wie gut sie mit den Werten, Erfahrungen und dem Kontext des Individuums übereinstimmt.

EINFÜHRUNGS-ÜBUNG (3). DIE ORANGE

Situation: Eine Mutter findet sich zwischen ihren beiden Töchtern wieder, die beide darauf bestehen, die letzte Orange im Haus zu bekommen.

Die Töchter streiten hin und her, jede behauptet, die ganze Orange zu brauchen, und keine ist bereit, Kompromisse einzugehen. Unsicher, wie sie den Streit gerecht lösen kann, fragt sich die Mutter, ob es eine Möglichkeit gibt, die Orange so zu teilen, dass beide Töchter zufrieden sind. **Frage:** Basierend auf dem, was du über Wahrheit gelernt hast, was könnte die Mutter tun, damit beide Töchter glücklich mit dem bekommen, was sie erhalten? **Lösung:** Siehe [Anhang](#).



Reflexion: Was denkst du? Bist du selbst zu dieser Lösung gekommen? Falls nicht, was hat dich deiner Meinung nach dazu gebracht, eine andere Lösung in Betracht zu ziehen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du darüber nachdenkst, dass beide Töchter ihre spezifischen Zwecke und Kontexte hatten und daher ihre eigenen „Wahrheiten“? Wie fühlst du dich, wenn du dieses Szenario mit deiner eigenen Lösung vergleichst? **Und was ist mit der Zukunft?** Hast du in deinem Leben schon Situationen erlebt, in denen das Verstehen des Kontexts und der Absicht eines Verhaltens wirklich bedeutend war? Wie könnten die Erkenntnisse aus diesem Rätsel dir helfen, ähnliche Herausforderungen anzugehen?

WER-T, Evolution und Bildung

Wie du vielleicht in den ersten Seiten dieses Leitfadens bemerkt hast, sind das WER-T-Modell und seine Prozesse eng mit evolutionären Prinzipien verbunden. Ähnlich wie unsere biologische DNA sind diese Prozesse in jedem Menschen verankert. **Indem wir diese Verbindung betonen – zum Beispiel indem wir zeigen, wie jeder Prozess mit adaptiven Verhaltensweisen verknüpft ist, die in der Evolution beobachtet wurden – gehen wir nicht nur der Frage nach, warum und wie die menschliche Psyche funktioniert, sondern fördern auch das Erkennen, die Akzeptanz und das Verständnis für ihre Komplexität.** Indem wir aufzeigen, wie der Lerninhalt mit verschiedenen Disziplinen verflochten ist, ermöglicht dieser Leitfaden, Perspektiven zu entdecken, die mit deinen persönlichen Werten, Interessen und Stärken in Einklang stehen, sodass du dich auf das konzentrieren kannst, was für dich am bedeutungsvollsten ist. Die Integration der Evolution in das WER-T-Modell macht den Leitfaden glaubwürdiger, verständlicher und praktischer und fördert positive Einstellungen zum Inhalt, was potenziell zu besseren Lernergebnissen führen kann.

„Die Umdeutung der Perspektive des Patienten, indem eine Erzählung über evolutionäre Diskrepanz bereitgestellt wird, die sich auf die ultimative Ursache – anstatt nur auf eine mechanistische Erklärung – einer chronischen Krankheit konzentriert, kann einen positiven Wandel im Lebensstil motivieren, weil die Patienten die Theorie hinter ihren Lifestyle-Empfehlungen verstehen werden.“

Basile et al. (2021)

„Ein erklärendes Framework, das auf evolutionärer Logik basiert, könnte Richtlinien für eine gesunde Ernährung weniger willkürlich und rationaler erscheinen lassen als bloße Ernährungsinformationen. Darüber hinaus könnte das Verständnis evolutionärer Logik leicht in eine Form der Selbstermächtigung überführt werden, die die autoritären Vorschriften übertrifft, die häufig mit Vorträgen über Gesundheit und Ernährung für Jugendliche verbunden sind...“

Sherry (2019)

EINFÜHRUNGS-ÜBUNG (4). OH CAPTAIN! MY CAPTAIN!

Hintergrund: Perspektivwechsel ist grundlegend, um [psychische Flexibilität](#) zu fördern und zwischen den WER-T-Prozessen zu wechseln. Vielleicht kennst du die [Szene aus dem Film „Der Club der toten Dichter“](#), in der Lehrer John Keating seine Schüler auffordert, auf ihre Tische zu steigen und den Raum aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Er tut dies, um die Begrenzungen hervorzuheben, die entstehen, wenn wir die Welt jedes Mal nur aus unserer gewohnten Sichtweise betrachten. **Vorgehen:** Nimm dir jetzt einen Moment Zeit, um es selbst auszuprobieren. Egal, in welcher physischen Situation du dich gerade befindest, während du diesen Leitfaden liest, ändere sie bewusst. Steh auf und betrachte deinen Raum oder deine Umgebung aus einer Perspektive, die du noch nie eingenommen hast. Vielleicht stehst du in einer Ecke, die du noch nie erkundet hast, oder setzt dich auf deinen Tisch – und wenn es sicher ist, steig auf deinen Stuhl. Nimm dir Zeit, deine Umgebung mit voller Aufmerksamkeit wahrzunehmen, und beobachte auch, ob sich etwas in dir selbst verändert.

Reflexion: Nachdem du dir die Zeit genommen hast, deine Position im Raum zu verändern, hast du vielleicht einige Unterschiede bemerkt. Nimm dir nun einen Moment Zeit, um über die folgenden Fragen nachzudenken. Du kannst dies individuell tun oder im Rahmen einer Gruppendiskussion. **Was denkst du?** Was zeigt dir diese Veränderung über deine gewohnte Perspektive auf deine Umgebung? **Wie fühlst du dich?** Hast du Veränderungen in deinem inneren Erleben der Umgebung wahrgenommen, als du deine physische Perspektive verändert hast? Fühltest du dich anders oder hast du andere Dinge wahrgenommen? **Und was ist mit der Zukunft?** Wie könnten die Erkenntnisse aus dieser Übung dich unterstützen, wenn du Herausforderungen in deinem Leben begegnest? Wie ist das mit psychischer Flexibilität verbunden?

Hier findest du die Online-Sammlung
mit zusätzlichem Material:



Weiter geht's!

Jetzt, da du die Wirkung eines Perspektivwechsels erlebt hast, bist du bereit, deinen Blick auf die menschliche Psyche zu verändern und tiefer in die WER-T-Prozesse einzutauchen. Diese Prozesse sind darauf ausgelegt, dich auf deiner Reise zu unterstützen, das Leben aus neuen Blickwinkeln zu betrachten und die Fähigkeiten zu aktivieren, die bereits in dir schlummern.

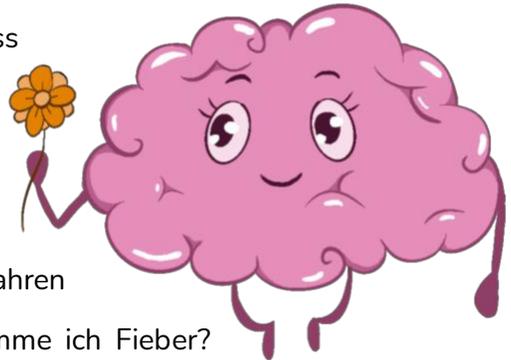
DIE WAHRNEHMERIN

WACHSAM, AUFMERKSAM, ACHTSAM, EINSICHTIG, EINFÜHLSAM, WAHRNEHMEND.

Das ist deine Wahrnehmerin, die subtilste Details und Veränderungen in deiner Umgebung oder deinem inneren Erleben aufmerksam wahrnimmt.

Warum gibt es die Wahrnehmerin?

Um zu überleben, hat sich unser Gehirn so entwickelt, dass es sich an unsere Umgebung anpassen kann, einschließlich äußerer Bedrohungen, was zu einer [Negativitätsverzerrung](#) geführt hat. Gleichzeitig ist es fein auf unsere inneren Bedürfnisse und potenziellen Gefahren abgestimmt. Habe ich Hunger? Spüre ich Angst? Bekomme ich Fieber?



Kann ich dieser Person vertrauen? Das Bewusstsein für körperliche Zustände, Gedanken, Emotionen und Gefühle ist essenziell, um effektiv auf Situationen zu reagieren, die unser Überleben und unsere Fortpflanzung sichern. **Als soziale Wesen ist unsere Fähigkeit, die Körpersignale anderer wahrzunehmen, ebenso wichtig für die [Kooperation](#), die eine entscheidende Rolle für das Überleben und den Erfolg der Gruppe spielt und letztlich unserer eigenen Sicherheit zugutekommt.** Die Wahrnehmung der Zustände der Menschen um uns herum ermöglicht es uns, auf ihre Bedürfnisse einzugehen, Unterstützung zu leisten, wenn nötig, und uns zu schützen, wenn wir potenzielle Gefahren spüren. **Das Wahrnehmen und die volle Verbindung mit dem gegenwärtigen Moment dienen nicht nur einer evolutionären Funktion – sie fördern das Überleben – sondern verbessern auch unser Wohlbefinden (Kabat-Zinn, 2005).** Dennoch zieht uns die Ratgeberin oft aus dem gegenwärtigen Moment heraus, indem sie sich auf das konzentriert, [was gerade nicht passiert](#), und unseren Geist in die Vergangenheit oder Zukunft wandern lässt. Während diese Fähigkeit eine kognitive Stärke ist, bringt sie oft emotionale Kosten mit sich, da ein wandernder Geist sehr oft ein unglücklicher Geist ist (Killingsworth & Gilbert, 2010). Deine Wahrnehmerin hilft dir, diese Tendenz zu erkennen, und unterstützt dich dabei, dich wieder auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren – sowohl in dir selbst als auch in deiner Umgebung.

„Was wir lernen müssen, ist, Gedanken zu betrachten, anstatt aus Gedanken heraus zu schauen.“

Steven Hayes

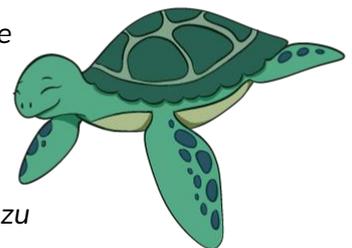
Die Auseinandersetzung mit deinem Wahrnehmer kann dir helfen, die folgenden metakognitiven Kompetenzen zu fördern: Selbstregulation, Bewertungskompetenz, Kooperationskompetenz

Eine wichtige Sache, die man sich merken sollte und die in unserer westlichen Gesellschaft, geprägt von einer „Don't Worry, Be Happy“-Mentalität, oft übersehen wird, ist, dass **Sorgen, Grübeln und das Abschweifen des Geistes völlig normal und manchmal sogar funktional sind. Diese Verhaltensweisen haben sich als äußerst effektive Reaktionen auf die Bedrohungen entwickelt, denen unsere Vorfahren ausgesetzt waren.** Tatsächlich haben Wissenschaftlerinnen herausgefunden, dass mindestens einer von vier jungen Menschen mit seinen Emotionen kämpft (Hayes & Ciarrochi, 2015). Wenn du also in einem Klassenzimmer mit 24 Schülerinnen sitzt, bedeutet das, dass sechs von ihnen möglicherweise mit emotionalen Herausforderungen zu kämpfen haben. Falls du einer von ihnen bist, denke daran: **Du bist nicht komisch. Du bist nicht allein. Wenn wir mit emotionalen Kämpfen konfrontiert sind, vermeiden wir oft, diese vollständig zu erleben., was die Dinge oft schlimmer macht.** Während diese Strategien bei äußeren Bedrohungen hilfreich sein können, sind sie bei inneren Erfahrungen häufig wirkungslos, wie du in der [Ratgeber-Übung. Der rosa Elefant](#) herausfinden könntest. Der Kampf gegen diese Emotionen kostet meist Zeit und Energie und verstärkt oft die Schwierigkeiten, die wir zu vermeiden versuchen.

GESCHICHTEN ZUM ENTDECKEN UND ERKENNEN

DIE MEERESSCHILDKRÖTE (INSPIRIERT VOM CAFÉ AM RANDE DER WELT)

Ich war etwa 30 Meter vom Strand entfernt und tauchte zwischen einigen großen Felsformationen, als ich nach rechts blickte und eine große grüne Meeresschildkröte sah, die neben mir schwamm. Als ich nach unten schaute, war sie direkt unter mir und schwamm vom Ufer weg. Ich entschied mich, an der Oberfläche zu bleiben und sie eine Weile zu beobachten. Zu meiner Überraschung konnte ich, obwohl sie scheinbar ziemlich langsam schwamm, manchmal mit ihren Flossen paddelte und manchmal einfach im Wasser trieb, nicht



mit ihr mithalten. Nach etwa zehn Minuten verlor ich sie aus den Augen. **Enttäuscht** und ein wenig **verlegen** darüber, dass ich mit einer Schildkröte nicht mithalten konnte, kehrte ich zum Strand zurück und schnorchelte ans Ufer. Am nächsten Tag kehrte ich an denselben Ort zurück und beobachtete sie eine Weile, während sie um die Korallen paddelte, und dann versuchte ich erneut, ihr zu folgen, als sie vom Ufer wegschwamm. Wieder war ich überrascht, dass ich nicht mithalten konnte. Als mir klar wurde, dass sie mir davon schwamm, hörte ich auf zu paddeln, trieb einfach im Wasser und beobachtete sie. In diesem Moment brachte sie mir eine wichtige Lektion bei. Während ich achtsam an der Oberfläche trieb, wurde mir bewusst, dass die Schildkröte ihre Bewegungen mit den Bewegungen des Wassers synchronisierte. Wenn eine Welle zum Ufer ging, also gegen die Schildkröte, trieb sie einfach und paddelte gerade genug, um ihre Position zu halten. Wenn die Welle zurück ins Meer zog, paddelte sie schneller, sodass sie die Bewegung des Wassers zu ihrem Vorteil nutzte. **Die Schildkröte kämpfte nie gegen die Wellen, sondern nutzte sie.** Der Grund, warum ich mit ihr nicht mithalten konnte, war, dass ich die ganze Zeit paddelte, egal in welche Richtung das Wasser floss.

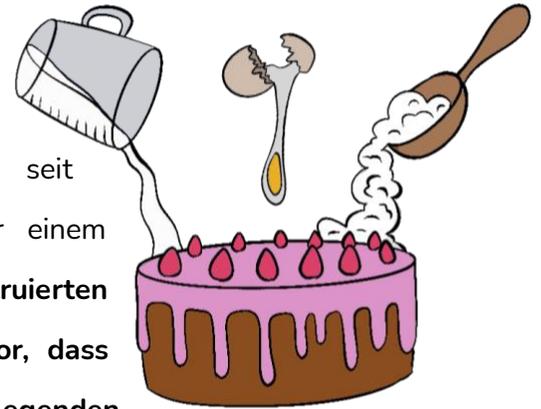
Reflexion: Was denkst du? Wie hängt diese Geschichte mit dem Verhalten der Wahrnehmerin zusammen? Welches Thema wird in dieser Erzählung angesprochen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du dich in den Schwimmer hineinversetzt, der mit der Schildkröte nicht mithalten konnte? **Und was ist mit der Zukunft?** Fallen dir „starke Wellen“ in deinem Leben ein? Wie könnte es deine Einstellung verändern – ähnlich wie der Schwimmer in der Geschichte – diese Wellen als Chance zur Transformation zu nutzen?

Welche wissenschaftlichen Perspektiven stützen meinen Wahrnehmer?

Dein Wahrnehmer umfasst eine Vielzahl an Achtsamkeitsfähigkeiten, wie das Beobachten innerer und äußerer Erfahrungen, bewusstes Handeln, das Erkennen von Gedanken, das Benennen von Emotionen und das Aufrechterhalten von Nicht-Reaktivität gegenüber inneren Erlebnissen. Im Folgenden skizzieren wir wissenschaftliche Perspektiven, die die bedeutende Rolle des Wahrnehmers in unserer Psyche hervorheben. Wir beginnen mit der Einführung einer Theorie zu Emotionen, die grundlegend für die Fähigkeiten des Wahrnehmers sind. Anschließend vertiefen wir unser Verständnis der menschlichen Natur und untersuchen, wie das Konzept der Achtsamkeit unsere Wahrnehmung und unser Erleben grundlegend beeinflussen kann.

WIE GEFÜHLE ENTSTEHEN

Bevor wir tiefer in das Verständnis darüber eintauchen, wie wir mit unseren Emotionen umgehen können, ist es wichtig, zunächst genauer zu betrachten, was Emotionen eigentlich sind. Wissenschaftler*innen debattieren dieses Thema seit Jahrzehnten, ohne zu einer einheitlichen Meinung oder einem gemeinsamen Konsens zu gelangen. **Die Theorie der konstruierten Emotionen von Lisa Feldman Barrett (2017) schlägt vor, dass Emotionen wie Wut, Traurigkeit und Angst keine grundlegenden**



Bausteine in der Psyche sind, sondern aus fundamentalen Netzwerken des Gehirns konstruiert werden. Genau wie grundlegende Zutaten (Mehl, Hefe und Wasser) kombiniert werden können, um verschiedene Lebensmittel (Pizza, Zimtschnecken oder Brot) herzustellen, werden unsere Emotionen aus neuronalen Grundzutaten geschaffen, die auf unterschiedliche Situationen oder Kontexte reagieren. Gleichzeitig kann dasselbe Gericht (z. B. Spaghetti) aus unterschiedlichen Zutaten (Weizen, Roggen, Reis) zubereitet werden, was bedeutet, dass dieselbe emotionale Erfahrung aus unterschiedlichen neuronalen Zutaten entstehen kann. **Emotionen sind daher hochvariable Instanzen, die auf den jeweiligen Kontext zugeschnitten sind. Diese Instanzen entstehen aus Signalen im Gehirn, die eintreffende sensorische Eingaben kategorisieren.** Denke an den Taucher in der [Geschichte](#), die du zuvor gelesen hast. Als ihm klar wurde, dass er mit der Schildkröte nicht mithalten konnte, beschreibt er Gefühle von Enttäuschung und Verlegenheit. Laut der Theorie der konstruierten Emotionen erlebt er diese Emotionen nicht, weil spezifische Schaltkreise im Gehirn für Verlegenheit oder Enttäuschung durch die Situation aktiviert werden. Stattdessen generiert sein Gehirn diese emotionalen Erfahrungen, indem es verschiedene neuronale Zutaten kombiniert, wie Signale aus seinem Körper, sensorische Eingaben aus seiner Umgebung und sein konzeptuelles Verständnis der Situation, das auch mit den Inputs seiner [Ratgeberin](#) verknüpft sein könnte. In einem anderen Kontext, aber mit denselben Signalen aus dem Körper, hätte er möglicherweise eine andere Emotion konstruiert und beschrieben. **Die Theorie unterstreicht die Bedeutung unseres achtsamen Wahrnehmers in Bezug auf sowohl unsere inneren Erlebnisse als auch den umgebenden Kontext.** Indem wir unseren Wahrnehmer stärken, können wir aufmerksamer gegenüber der Vielfalt emotionaler Erfahrungen werden, die wir erleben. Das Anerkennen der

Variabilität und Kontextabhängigkeit von Emotionen befähigt uns, mit größerer psychischer Flexibilität und Resilienz auf Situationen zu reagieren.

Diese wissenschaftliche Perspektive kann in den folgenden Fächern Resonanz finden:

Philosophie/Ethik, Psychologie, Biologie, Chemie, Literatur, Kunst

MENSCH SEIN

Angesichts der hochvariablen Natur von Emotionen, die oft vom Kontext beeinflusst werden, sowie der [herausfordernden Umstände des 21. Jahrhunderts](#) und unserer Tendenz, uns auf die negativen Aspekte unserer Erfahrungen zu konzentrieren, ist es vollkommen normal, dass unangenehme Emotionen ein Teil des Menschseins sind. Sich auf sie zu fokussieren, kann sogar als funktional angesehen werden, da sie möglicherweise Handlungsbedarf signalisieren, während angenehme Emotionen darauf hindeuten, dass alles so bleiben kann, wie es ist. Obwohl es instinktiv erscheinen mag, auf ihre Beseitigung hinzuarbeiten, wird mit der Zeit klar, dass dieses Ziel schlichtweg unerreichbar ist. Diese Erkenntnis bringt jedoch auch eine gewisse Befreiung mit sich. **Anstatt einen vergeblichen Kampf gegen unangenehme Emotionen zu führen, haben wir die Möglichkeit, sie zu beobachten und zu akzeptieren.** Ähnlich wie der Taucher in der [Geschichte](#), der aufhörte, gegen die Wellen anzukämpfen und dadurch Energie sparte, können auch wir uns entscheiden, den inneren Kampf gegen unerwünschte Erfahrungen aufzugeben und mit ihnen zu fließen – vielleicht sie sogar als Wegweiser zu den [Werten](#) zu nutzen, die uns wichtig sind. **Trotz der enormen Herausforderungen des modernen Zeitalters, das von Komplexität und Unklarheit geprägt ist, wurde das menschliche Leiden und der fortwährende Versuch, damit umzugehen, in alten Traditionen, der Philosophie, der Poesie und der Kunst über mehr als 2000 Jahre hinweg dokumentiert.** In der heutigen westlichen Kultur werden unangenehme innere Erfahrungen oft als Hindernisse angesehen, die beseitigt werden müssen (“Don’t worry, be happy!”), was unser Wohlbefinden und ein sinnvolles Leben behindern kann. Menschen aus verschiedenen kulturellen Hintergründen haben oft völlig andere Herangehensweisen an ihre inneren Erfahrungen, die uns wertvolle Einblicke und Perspektiven bieten können.

„Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist optional.“ Buddha

„Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht in dich eintritt.“ Rumi

„Wir sind so beschaffen, dass wir nur aus einem Kontrast intensive Freude schöpfen können und nur wenig aus einem Zustand der Dinge. Somit sind unsere Möglichkeiten des Glücks bereits durch unsere Veranlagung eingeschränkt. Unglücklich zu sein, ist weitaus weniger schwierig zu erleben.“

Sigmund Freud

Diese wissenschaftliche Perspektive kann in den folgenden Fächern Resonanz finden:

Philosophie/Ethik, Sozialwissenschaften, Geschichte, Psychologie, Literatur, Kunst

ACHTSAMKEIT

Heutzutage wird das Konzept der Achtsamkeit viel diskutiert und oft überstrapaziert, was dazu führt, dass viele Menschen eine Abneigung dagegen entwickeln. Vorweg sei gesagt: Es ist keine Lösung für alles. Manche Menschen ziehen keinen nennenswerten Nutzen daraus oder erleben sogar negative Effekte (Binda et al., 2022). Darüber hinaus haben viele Menschen ein begrenztes Verständnis davon, was Achtsamkeit tatsächlich bedeutet. Um zu klären, was sie nicht ist, haben Psychologen (Harris, 2008) eine Liste mit häufigen **Mythen über Achtsamkeit** erstellt: *Es ist Meditation. Es ist mit Religion oder Spiritualität verbunden. Es geht um Entspannung. Es geht um positives Denken. Es geht darum, sich gut zu fühlen.*

Reflexion: Was denkst du? Was ist dein persönliches Verständnis von Achtsamkeit? In welchen Kontexten bist du ihr begegnet, und was assoziiert du mit ihr? Welches der drei untenstehenden Bilder repräsentiert dein Verständnis von Achtsamkeit am besten – und warum? **Wie fühlst du dich?** Nimmst du emotionale Reaktionen wahr, wenn du über Achtsamkeit nachdenkst, und falls ja, welche?



Abbildung 2. Verschiedene mentale Prozesse repräsentieren Achtsamkeit für verschiedene Personen auf unterschiedliche Weise.

Trotz weit verbreiteter Missverständnisse zeigt die wissenschaftliche Forschung, dass Achtsamkeit für viele von uns eine der effektivsten Methoden bleibt, um mit unseren [Emotionen](#) und [der menschliche Natur](#) umzugehen. Ursprünglich aus den alten östlichen philosophischen Traditionen wie dem Buddhismus stammend, fand die Achtsamkeit vor allem durch die Bemühungen von Jon Kabat-Zinn (2005), einem Wissenschaftler und Meditationslehrer, ihren Weg in den Westen. **Achtsamkeit ist zu einem Eckpfeiler vieler innovativer psychologischer Therapieansätze geworden, darunter [ACT](#), das die Grundlage des WER-T-Modells bildet. Wissenschaftler definieren Achtsamkeit als das Bewusstsein, das entsteht, wenn man absichtlich und ohne Wertung auf den gegenwärtigen Moment achtet (Kabat-Zinn, 2005).** Diese auf den Moment fokussierte Wahrnehmung erstreckt sich nicht nur auf die äußere Umgebung, sondern auch auf innere Körpersignale wie Hunger oder eine erhöhte Herzfrequenz. Wissenschaftler bezeichnen diesen Prozess als Interozeption und betonen seine entscheidende Rolle für das Überleben, Emotionen, Entscheidungsfindung und das allgemeine Wohlbefinden (Craig, 2003). Achtsamkeit umfasst den Prozess der Interozeption und geht darüber hinaus. Die Fähigkeit, vollständig im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, sowohl in Bezug auf innere als auch äußere Sinneseindrücke, und dies ohne Wertung zu tun, kann unsere Offenheit gegenüber unseren aktuellen Erfahrungen und den daraus gezogenen Schlussfolgerungen erhöhen. Denke an die [Geschichte](#), die du gerade gelesen hast. Während der Taucher achtsam auf dem Wasser treibt, taucht er vollständig in den gegenwärtigen Moment ein, ohne die Schildkröte oder sich selbst dafür zu bewerten, dass er mit ihr nicht mithalten kann. Anstatt die unangenehmen Gefühle von **Enttäuschung** und **Verlegenheit** zu bekämpfen oder sich von ihnen zu dysfunktionalem Verhalten verleiten zu lassen, bleibt er offen und beobachtet einfach, was um ihn herum geschieht. Diese achtsame Präsenz erlaubt es ihm, das Verhalten der Schildkröte aufmerksam zu beobachten, neue Einsichten zu gewinnen und seine eigenen Handlungen sowohl an seinen Werten als auch an den Anforderungen der Situation anzupassen. **Die [Geschichte](#) zeigt, dass, ähnlich wie der Kampf gegen starke Wellen, auch der Kampf gegen unsere Emotionen oft eine Verschwendung von Energie ist, die zu unerwünschten Ergebnissen führen kann.**

Diese wissenschaftliche Perspektive kann in den folgenden Fächern Resonanz finden:

Philosophie/Ethik, Sport, Psychologie, Biologie, Literatur, Kunst, Physik, Informatik

Wie kann ich meinen Wahrnehmer erkunden und entwickeln?

Ähnlich wie bei den anderen Prozessen ist deine Wahrnehmerin weder von Natur aus gut noch schlecht – entscheidend ist, ihre Funktionalität in einem bestimmten Kontext zu erkunden und zu verstehen. Durch die Entwicklung einer positiven Beziehung zu ihr kannst du ihre Stärken nutzen und gleichzeitig mögliche Schwächen handhaben. Dieser Prozess wird durch die folgenden Übungen unterstützt.

WAHRNEHMER-ÜBUNG. WOLKEN AM HIMMEL

Hintergrund: Unsere Psyche erzeugt unaufhörlich Gedanken, die wir nicht kontrollieren können, was es oft unmöglich macht, sie oder ihren Inhalt zu verändern. Die Wahrnehmerin gibt uns jedoch die Fähigkeit, diese Gedanken zu beobachten, ohne zu versuchen, sie zu verändern. Im Laufe der Jahrhunderte haben Wissenschaftlerinnen und Künstler unzählige Metaphern entwickelt, um den konstanten Strom oder Fluss von Gedanken zu beschreiben. Eine besonders bekannte und leicht einprägsame Metapher vergleicht Gedanken mit Wolken am Himmel – sie ziehen vorbei, verändern ständig ihre Größe und Form und verweilen nie an einem Ort. **Vorgehen:** Stell dir vor, du liegst auf weichem Gras, spürst den sanften Untergrund unter deinem Rücken. Du schaust nach oben und beobachtest die Wolken, die mit reiner Neugier vorüberziehen. In diesem Moment käme es dir nicht in den Sinn, zu versuchen, die Wolken zu verändern – sie sind einfach da. Ähnlich ist es mit deinen Gedanken: Es gibt keinen Grund, einzugreifen. Wenn du nun deinen Fokus nach innen richtest, vielleicht indem du tief einatmest, wirst du bemerken, wie Gedanken auftauchen – ganz wie die vorüberziehenden Wolken. Versuche, sie mit derselben Neugier zu betrachten, die du den Wolken entgegengebracht hast, und akzeptiere die Vorstellung, dass du sie nicht kontrollieren musst (egal, wie unangenehm oder bedrohlich sie erscheinen mögen). **Denke daran: Du bist nicht für deine Gedanken verantwortlich, genauso wenig, wie du für die Wolken verantwortlich bist.**

Reflexion: Gedanken wie Wolken zu betrachten und ihnen mit einer neugierigen, urteilsfreien Haltung zu begegnen, ohne zu versuchen, sie zu verändern, kann als grundlegender Mechanismus deiner Wahrnehmung angesehen werden. **Was denkst du?** Warum glaubst du, dass die Metapher, Gedanken wie Wolken zu betrachten, so passend und häufig genutzt wird? Kannst du andere Aspekte der Psyche erkennen, die durch diese Metapher beleuchtet werden? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du dir vorstellst, dass das Beobachten deiner Gedanken dem Betrachten von Wolken am Himmel ähnelt? Wie fühlst du dich, wenn du erkennst, dass du nicht für deine Gedanken verantwortlich bist? **Und was ist mit der Zukunft?** In welchen Situationen könnte diese Übung hilfreich sein, um mit bestimmten Arten von Gedanken umzugehen? Das Teilen dieser Situationen und sogar der Gedanken mit vertrauenswürdigen Personen aus deiner Gruppe kann die Perspektive der Wahrnehmerin weiter stärken.

WAHRNEHMER-ÜBUNG. BODY SCAN

Hintergrund: Wie wir gelernt haben, ermöglicht uns unsere Wahrnehmerin, unsere innere Landschaft zu beobachten, einschließlich körperlicher Zustände und Empfindungen. Body-Scans, die häufig im Rahmen verschiedener Meditationstechniken praktiziert werden, sowie ein wissenschaftlich strukturierter Ansatz namens Non-Sleep Deep Rest (NSDR), sind kraftvolle Werkzeuge, die dabei helfen, sich zu entspannen, ohne einzuschlafen, indem man bewusst die Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile lenkt. Diese Entspannung wird durch eine kontrollierte Atmung noch verstärkt, bei der tief eingeatmet und die Ausatmung verlängert wird, was effektiv den Herzschlag verlangsamt. **Vorgehen:** Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um NSDR durchzuführen und dich mit den Empfindungen in verschiedenen Teilen deines Körpers zu verbinden. Finde einen ruhigen Ort, an dem du nicht abgelenkt wirst, und lege dich bequem hin. Beginne mit tiefen Atemzügen, wobei du darauf achtest, die Ausatmungen zu verlängern. Lenke dann systematisch deine Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile, beginnend bei deinen Zehen.

Reflexion: NSDR und andere Entspannungstechniken verdeutlichen die tiefe Verbindung zwischen Körper und Psyche. Schon allein durch das bewusste Lenken unserer Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile und das Verlängern der Ausatmung können wir eine Vielzahl physiologischer und psychologischer Vorteile erleben (Boukhris et al., 2024). Dazu gehören eine verbesserte Schlafqualität, gesteigerte kognitive Funktionen, bessere psychische Gesundheit und ein allgemeines Wohlbefinden. **Was denkst du?** Warum glaubst du, dass das wiederholte Durchführen solcher Protokolle, bei denen du deine Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile lenkst, so positive Effekte haben kann? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du nach der Teilnahme an solchen Protokollen wahr? **Und was ist mit der Zukunft?** Welche Einsichten kannst du aus dieser Übung ziehen? In welchen Lebenssituationen glaubst du, dass dir NSDR zugutekommen könnte? Welche Hindernisse könnten dabei auftreten?

Hier findest du die Online-Sammlung
mit zusätzlichem Material:



WAHRNEHMER-ÜBUNG. MOOD METER

Hintergrund: Wie wir gelernt haben, ermöglicht uns unsere Wahrnehmerin, unsere innere Landschaft zu beobachten, einschließlich unserer Emotionen. Viele Menschen haben Schwierigkeiten, mit ihren Emotionen in Kontakt zu treten – nicht, weil diese fehlen, sondern weil ihnen die präzise Wortwahl fehlt, um sie zu benennen. Emotionale Granularität, die Fähigkeit, Emotionen differenziert und präzise zu benennen, steht in Zusammenhang mit einer besseren Bewältigung von Stresssituationen (Tan et al., 2022). Das MoodMeter, entwickelt von Marc Brackett und Kolleginnen, dient als Werkzeug zur Verbesserung der emotionalen Granularität. Es basiert auf der Theorie, dass Emotionen in einer Matrix verortet werden können, die durch zwei Achsen definiert ist: Erregung (Wie viel Energie habe ich?) und Valenz (Wie angenehm fühle ich mich?). Aus diesem Rahmen ergeben sich vier Quadranten, die helfen, Emotionen durch einen Top-down-Ansatz zu verfolgen. Innerhalb dieser vier Quadranten findet sich ein breites Vokabular zur Beschreibung emotionaler Erfahrungen. **Vorgehen:** Nimm dir ein paar Momente Zeit, um dich mit dem MoodMeter vertraut zu machen. Frage dich dann: „Wie fühle ich mich gerade?“ und finde innerhalb der Matrix das Wort, das deinen aktuellen emotionalen Zustand am besten beschreibt. Du kannst gerne weitere Emotionen hinzufügen, falls ein einzelnes Wort nicht ausreicht – auch Begriffe aus anderen Bereichen können genutzt werden. Im zweiten Schritt versuche, die Frage zu beantworten: „Was bringt mich dazu, mich so zu fühlen?“ Identifiziere dabei die internen und externen Faktoren, die zu deinem emotionalen Zustand beitragen.

Reflexion: Vielleicht hast du bemerkt, dass das präzise Benennen einer Emotion oft zu einer anderen Beziehung mit ihr führt. **Was denkst du?** Warum beeinflusst allein das Anerkennen unserer Emotionen, wie wir sie erleben? Was verrät das über das Zusammenspiel von Sprache, Kognition und Emotion? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen bemerkst du, wenn du bewusst auf deinen emotionalen Zustand achtest (ja, das ist möglich!)? **Und was ist mit der Zukunft?** Welche Einsichten kannst du aus dieser Übung gewinnen? Wie könntest du dieses Werkzeug in deinen Alltag integrieren, um ein größeres Bewusstsein für dich selbst und eine bessere emotionale Regulation zu entwickeln?

Tipp: Du findest das englische [MoodMeter](#) hier. Wenn du nach einem dynamischeren Ansatz suchst, der es dir ermöglicht, deine Emotionen zu verfolgen, sie mit Freunden zu teilen und Erklärungen sowie Informationen zu erhalten, solltest du dir die [App How We Feel](#) von Marc Brackett und seinem Team am Yale University Center for Emotional Intelligence ansehen.

Hier findest du die Online-Sammlung
mit zusätzlichem Material:



WAHRNEHMER-ÜBUNG. BEOBACHTE DEINEN ATEM

Hintergrund: Der Atem, unser ständiger Begleiter, hat seit jeher eine zentrale Rolle in alten meditativen Praktiken, insbesondere im Buddhismus, eingenommen. Indem du deine Aufmerksamkeit bewusst auf den Atem lenkst und dich vollständig auf seinen Rhythmus einlässt, kannst du Trost und Ruhe finden – besonders in Momenten, in denen deine Gedanken abschweifen. **Vorgehen:** Du wirst nun eine der einfachsten und gleichzeitig wirkungsvollsten Übungen durchführen. Deine einzige Aufgabe ist es, deinen Atem zu beobachten. Es ist nicht notwendig, etwas zu verändern – nimm einfach wahr, wie er in deinen Körper hinein- und wieder hinausströmt. Wenn es dir hilft, dich zu konzentrieren, kannst du einen bestimmten Bereich deines Körpers wählen, an dem du den Atem besonders deutlich spürst, zum Beispiel an den Nasenlöchern, im Brustkorb oder im Bauch. Integriere diese Übung in deinen Alltag, wann immer du möchtest.

Reflexion: Den Atem zu beobachten, ohne ihn zu verändern oder zu bewerten, erscheint täuschend einfach, ist jedoch herausfordernd. Mit jeder Übungseinheit stärkt sich deine Fähigkeit zur Beobachtung, was dir mehr Flexibilität bietet, diese Fähigkeit in deinen Alltag zu integrieren. **Was denkst du?** Warum glaubst du, dass es so herausfordernd ist, einer so einfachen Anweisung wie der Beobachtung des Atems zu folgen? Wie könnte diese Schwierigkeit mit einem anderen WER-T-Prozess zusammenhängen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du während und nach der Beobachtung deines Atems wahr? Haben sie sich im Vergleich zum Beginn der Übung verändert? **Und was ist mit der Zukunft?** Wie könnte dir das Beobachten deines Atems in deinem Alltag helfen? In welchen Situationen erwartest du, von dieser Übung zu profitieren? Welche Hindernisse könnten auftreten, und wie könntest du sie überwinden?

WAHRNEHMER-ÜBUNG. ERLAUBE DIR DAS SEUFZEN

Hintergrund: Im Alltag stehen wir oft Situationen gegenüber, die unangenehme Emotionen auslösen und zu flacher Atmung führen, was zusätzlichen Stress für Körper und Psyche bedeutet. Bewusste Atemtechniken bieten nachweislich zahlreiche Vorteile, darunter eine verbesserte Emotionsregulation und größere [psychische Flexibilität](#). Eine Technik, die oft sofortige Erleichterung bringt, ist der physiologische Seufzer – eine tiefe Atemtechnik, die durch ein doppeltes Einatmen, gefolgt von einem längeren Ausatmen, gekennzeichnet ist. **Vorgehen:** Den physiologischen Seufzer auszuführen, ist erstaunlich einfach: Beginne mit einem tiefen Atemzug durch die Nase, sodass deine Lungen vollständig gefüllt sind. Ohne zu pausieren, nimm einen weiteren kurzen Atemzug. Dieses zusätzliche Einatmen ermöglicht es dir, mehr Luft als gewöhnlich aufzunehmen. Schließlich atme langsam und gleichmäßig durch leicht geschürzte Lippen aus, bis sich deine Lungen leer anfühlen. Wiederhole diese Abfolge mehrmals und nimm dir dabei auch Zeit, wahrzunehmen, wie sich dein Atem in verschiedenen Körperbereichen anfühlt. Sobald du mit der Technik vertraut bist, integriere den physiologischen Seufzer in deinen Alltag und nutze ihn, wann immer du ihn brauchst. Besonders hilfreich ist er in herausfordernden Situationen, wie beim Sprechen vor einer Gruppe, beim Treffen wichtiger Entscheidungen oder bei der Vorbereitung auf schwierige Gespräche. Wann immer du dich herausgefordert, überwältigt, eingeschüchtert oder ängstlich fühlst, lass diese Emotionen als Signal dienen, tief durchzuatmen.

Reflexion: Der physiologische Seufzer kann tatsächlich dabei helfen, deine Emotionen zu regulieren, ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit zu fördern und dir ermöglichen, schwierige Situationen mit größerer Leichtigkeit und Zuversicht anzugehen. **Was denkst du?** Warum glaubst du, dass der Atem so eng mit unseren Emotionen verbunden ist? Kannst du einen evolutionären Grund für diese Verbindung vorschlagen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du die Technik des physiologischen Seufzers anwendest? Wenn du darüber nachdenkst, dass es eine wissenschaftlich fundierte Technik gibt, die in emotional fordernden Situationen Erleichterung bringen kann, wie fühlt sich das für dich an? **Und was ist mit der Zukunft?** Welche Einsichten kannst du aus dieser Übung gewinnen? In welchen Lebenssituationen glaubst du, dass dir der physiologische Seufzer zugutekommen könnte? Welche möglichen Hindernisse könnten auftreten, und wie könntest du sie überwinden?

WAHRNEHMER-ÜBUNG. ACHTSAMES ESSEN

Hintergrund: Unsere Wahrnehmerin hilft uns, das Leben durch unsere fünf Sinne wahrzunehmen. Essen ist eine der wenigen Aktivitäten im Leben, die alle unsere Sinne gleichzeitig anspricht. Da wir mehrmals täglich essen, bietet sich eine Vielzahl von Gelegenheiten, unsere Fähigkeiten der Wahrnehmerin einfach durch achtsames Essen zu schulen und die Erfahrung vollständig zu genießen.

Vorgehen: Nimm dir beim nächsten Essen einen kurzen Moment Zeit (du kannst dazu tief durchatmen), um dich ins Hier und Jetzt zu bringen. Nutze dann alle deine Sinne, um das Essen vollständig zu erleben. Beginne damit, das Essen visuell zu betrachten, und nimm die Textur, die Farben und die Form wahr. Atme tief und langsam ein, um das Aroma des Essens zu riechen. Wenn es passt, berühre das Essen mit deinen Händen (zum Beispiel Obst oder Nüsse) und achte darauf, wie es sich anfühlt. Bevor du einen Bissen nimmst, erkunde das Essen mit deinen Lippen und deiner Zunge, und nimm dabei Textur und Temperatur wahr. Während du hineinbeißt, achte auf die Geräusche, die es erzeugt – ein Knacken, ein Ploppen oder das sanfte Zergehen eines zarten Stückchens. Genieße abschließend den Geschmack und erlaube dir, die verschiedenen Schichten und feinen Nuancen vollständig wahrzunehmen.

Reflexion: Achtsames Essen bietet eine ideale Gelegenheit, deine Wahrnehmerin einzusetzen und den gegenwärtigen Moment durch vielfältige Sinneserfahrungen wahrzunehmen. Jede Empfindung lädt dich ein, deine Wertschätzung für das Essen zu vertiefen und eine einfache Mahlzeit in eine reiche sensorische Reise zu verwandeln. **Was denkst du?** Warum glaubst du, dass Essen eine so sinnesreiche Erfahrung ist, und wie könnte dies mit der Evolution zusammenhängen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, nachdem du dir die Zeit genommen hast, das Essen (oder eine andere Aktivität) mit all deinen Sinnen vollständig zu erleben? **Und was ist mit der Zukunft?** Kannst du andere Aktivitäten brainstormen, die mehrere Sinne gleichzeitig ansprechen? Welche Hindernisse könnten auftreten, wenn du versuchst, verschiedene Aktivitäten achtsam anzugehen, und wie könntest du diese überwinden?

WAHRNEHMER-ÜBUNG. LAUFE MAL SO RICHTIG GESTRESST

Hintergrund: Unser Wahrnehmer kann uns den ganzen Tag über unterstützen, indem er uns hilft, wahrzunehmen, wie wir uns fühlen und wie wir entsprechend handeln – einschließlich der Art und Weise, wie wir uns buchstäblich durchs Leben bewegen. Menschen bewegen sich auf sehr unterschiedliche Weise, abhängig von ihrem emotionalen Zustand, und umgekehrt kann die Art ihrer Bewegung beeinflussen, [wie sie sich fühlen](#). Diese Übung ist besonders wirkungsvoll in einem Gruppensetting. **Vorgehen:** Stehe von deiner aktuellen Position auf und gehe im Raum umher. **(1)** Gehe so, als hättest du einen extrem stressigen Tag und könntest die überwältigende Anzahl an Aufgaben auf deiner To-Do-Liste nicht bewältigen. Achte darauf, wie du dich bewegst und wie dich diese Bewegung fühlen lässt. Wie nimmst du die anderen Personen im Raum wahr? **(2)** Gehe nun so, als wärst du mild gestresst, aber mit der Überzeugung, dass du deine To-Do-Liste wahrscheinlich bis zum Ende des Tages schaffen wirst. Achte erneut auf deine Bewegungen und darauf, wie sie dich fühlen lassen. Wie nimmst du die anderen Personen im Raum wahr? Wie unterscheidet sich das von deinem ersten Gang? **(3)** Schließlich gehe mit absolutem Selbstvertrauen durch den Raum – in dem Bewusstsein, dass du deine Aufgaben erledigen wirst, und selbst wenn nicht, ist es in Ordnung. Morgen ist ein neuer Tag. Achte darauf, wie sich deine Bewegungen auf deine Stimmung auswirken. Wie nimmst du die anderen jetzt wahr? Wie unterscheidet sich dies von den ersten beiden Gängen?

Reflexion: Sich bewusst zu werden, wie wir uns durch den Tag bewegen, kann viel über unsere aktuelle Stimmung verraten und bietet die Möglichkeit für Veränderungen. **Was denkst du?** Warum ist Gehen ein so starker Indikator dafür, wie wir uns fühlen? Welche Aspekte unseres emotionalen Zustands spiegeln sich in unserer Art zu gehen wider? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du dich in jeder der drei verschiedenen Szenarien betrachtest? Mit welcher Version von dir selbst hast du dich am meisten identifiziert und warum? **Und was ist mit der Zukunft?** Erinnerst du dich an Momente in deinem Leben, in denen du wie in einem der drei Szenarien gegangen bist? Welchen Gang würdest du gerne öfter praktizieren, wie könntest du das ermöglichen, und wie könnte sich dein Leben dadurch verändern?

WAHRNEHMER-ÜBUNG. 360° MEDITATION

Hintergrund: Das bewusste Wahrnehmen mit voller Achtsamkeit, einschließlich Meditation, wird oft mit geschlossenen Augen assoziiert. Doch deine Wahrnehmerin verarbeitet auch visuelle Informationen, und dies kann ebenso achtsam geschehen. **Vorgehen:** Stehe von deiner aktuellen Position auf und finde einen Platz im Raum, an dem du selten stehst. Nimm dir 5 bis 15 Minuten Zeit, um still an diesem Ort zu verweilen und deine Umgebung bewusst zu beobachten. Die einzige Bewegung, die erwünscht ist, besteht darin, deine Füße in kleinen Schritten zu drehen, sodass du am Ende eine vollständige Drehung um deine eigene Achse gemacht hast. Achte genau darauf, wie sich dein Blickfeld verändert, welche neuen Empfindungen auftreten und welche alten allmählich verblassen.

Reflexion: Das bewusste Wahrnehmen mit offenen Augen ist eine weitere Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben. Es eröffnet neue Perspektiven und kann sowohl körperliche als auch emotionale Zustände beeinflussen. **Was denkst du?** Warum kann das bloße Sehen zu einer intensiven Erfahrung werden, wenn es absichtlich und mit Aufmerksamkeit geschieht? Welche Aspekte dieser Übung machen sie so kraftvoll? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen hast du während und nach der Übung erlebt? Sind neue oder ungewohnte Gefühle aufgetreten? **Und was ist mit der Zukunft?** Erinnerst du dich an Momente in deinem Leben, in denen du etwas gesehen hast, das dich tief bewegt oder inspiriert hat? Wie kann dir deine Wahrnehmerin helfen, mehr solcher Erfahrungen zu kultivieren, selbst in alltäglichen Kontexten, die auf den ersten Blick vielleicht nicht besonders wirken?

DER ENTDECKER

ABENTEUERLUSTIG, NEUGIERIG, INNOVATIV, WIDERSTANDSFÄHIG, FLEXIBEL, RISIKOBEREIT, ANPASSUNGSFÄHIG, MUTIG. Das ist dein Entdecker, der dich dabei unterstützt, aktiv zu werden, dich mit der Welt auseinanderzusetzen und neue Territorien zu erkunden, um zu lernen und zu

Warum gibt es den Entdecker?

Stell dir einen deiner alten Vorfahren vor, der mit seiner Gruppe um ein Lagerfeuer sitzt. Sie haben seit Tagen nichts mehr gegessen, und der Hunger zehrt an ihren Kräften. In dem Gebiet, in dem sie seit Wochen campieren, gibt es keine Tiere mehr zu jagen, und es wird deutlich, dass es Zeit ist, weiterzuziehen. Der Fluss, der vor ihnen liegt, könnte gefährlich sein, aber er verspricht auch bessere Jagdgründe. Niemand aus der Gruppe war je auf der anderen Seite, daher weiß niemand, was sie dort erwartet. **Der einzige Weg, es herauszufinden, ist, es zu versuchen.** Dies birgt sowohl die Möglichkeit von Erfolg – wie bessere Lebensbedingungen und reichlich Beute – als auch das Risiko des Scheiterns, das den Verlust einiger Mitglieder bedeuten könnte. Entscheidungen in unserer modernen Welt mögen weniger risikoreich erscheinen als die lebensbedrohlichen Situationen, denen unsere Vorfahren gegenüberstanden, doch viele Entscheidungen bergen immer noch Ungewissheiten und Konsequenzen, die wir nicht vollständig abschätzen können. **Dein Entdecker hilft dir, Situationen zu meistern, in denen die Ergebnisse unvorhersehbar sind. Er unterstützt dich auch dabei, dein Verhalten zu reflektieren, zu prüfen, ob es im Einklang mit deinen Werten steht, und ob es dir selbst sowie deinem Umfeld in einem bestimmten Kontext dient.** Entdeckung im 21. Jahrhundert bedeutet nicht zwangsläufig, Flüsse zu überqueren oder Berge zu erklimmen, um neue Ressourcen zu finden. Sie beginnt oft mit einfachen, alltäglichen Handlungen – wie ein Buch aufzuschlagen, ein neues Hobby auszuprobieren oder die Ungewissheit einer neuen Beziehung zu akzeptieren. Es geht darum, aktiv zu werden, um zu erkunden, was jenseits des Bekannten liegt, und aus diesen Erfahrungen zu lernen. Und vergiss nicht, deine [Wahrnehmerin](#) ist da, um dir zu helfen, die neue Situation bewusst wahrzunehmen, deine Gefühle zu spüren und zu bewerten, ob der



eingeschlagene Weg sich für dich stimmig und sinnvoll anfühlt. Sei jedoch vorsichtig: Deine [Ratgeberin](#), die oft zur Selbstgerechtigkeit neigt, gibt vor, mit Gewissheit über Ergebnisse Bescheid zu wissen, während sie dich gleichzeitig vor möglichen Risiken und Gefahren warnt. Diese Neigung kann zögern lassen und dich davon abhalten, Maßnahmen zu ergreifen, die mit deinen Werten und Zielen im Einklang stehen.

Die Auseinandersetzung mit deinem Entdecker kann dir helfen, die folgenden metakognitiven Kompetenzen zu fördern: Growth Mindset, Zukunftsdenken, Bewertungskompetenz, Intellektuelle

GESCHICHTEN ZUM ENTDECKEN UND ERKENNEN

GUT? SCHLECHT? WER WEIß? (AJAHN BRAHM)

Vor langer Zeit ging ein König auf die Jagd und verletzte sich versehentlich am Finger. Er rief seinen vertrauten Arzt, der ihn immer auf seinen Jagdausflügen begleitete. Der Arzt untersuchte die Verletzung und verband sie ruhig wie gewohnt. "Wird alles in Ordnung sein?" fragte der König. "Gut? Schlecht? Wer weiß?" antwortete der Arzt, und sie setzten die Jagd fort.



Nach der Rückkehr zum Palast verschlimmerte sich die Wunde, und der Arzt wurde erneut gerufen. Dieses Mal reinigte er die Wunde gründlich, trug eine Salbe auf und verband sie erneut. "Bist du sicher, dass es jetzt besser wird?" fragte der König, zunehmend besorgt. "Gut? Schlecht? Wer weiß?" sagte der Arzt wieder. Die Sorge des Königs wuchs weiter. Leider infizierte sich der Finger in den nächsten Tagen so stark, dass der Arzt ihn amputieren musste! Wütend über diese "Inkompetenz" ließ der König den Arzt in den Kerker werfen. Später fragte er ihn: "Wie fühlt es sich an, eingesperrt zu sein?" Der Arzt antwortete gelassen: "Im Gefängnis, Majestät... Gut? Schlecht? Wer weiß?" "Du bist nicht nur unfähig, sondern auch verrückt!" schimpfte der König und ging davon. Wochen später, auf einer weiteren Jagd, verirrte sich der König im Wald und wurde von einer Gruppe indigener Menschen gefangen genommen. Sie planten, ihn zu opfern. Doch als sie seinen fehlenden Finger bemerkten, erklärten sie ihn für unvollkommen und somit ungeeignet für das Ritual. Sie ließen ihn frei. Zurück im Palast besuchte der König sofort den Arzt, der noch immer im Kerker saß. "Jetzt verstehe ich die Weisheit deiner Worte," gab der König zu. "Das Verlieren meines Fingers hat mir wirklich das Leben gerettet. Aber ich habe Unrecht getan,

dich einzusperren. Bitte verzeih mir.“ Der Arzt lächelte und antwortete: “Majestät, auch die Gefangenschaft war nicht schlecht. Wäre ich frei gewesen, hätte ich dich auf diese Jagd begleitet – und im Gegensatz zu dir habe ich alle meine zehn Finger.”

Reflexion: Was denkst du? Welche Erkenntnisse kannst du aus dieser Geschichte über die Fähigkeiten des Entdeckers ziehen? Wie wird in der Geschichte der Ratgeber dargestellt? Kannst du diese beiden Prozesse im Verhalten des Königs und des Arztes erkennen? **Wie fühlst du dich?** Wenn du dich in die Lage des Königs und des Arztes versetzt, welche Emotionen nimmst du wahr? Was verraten diese emotionalen Reaktionen über die Anwesenheit des [Ratgebers](#) und der [Entdeckerin](#)? **Und was ist mit der Zukunft?** Kannst du dich an Situationen in deinem Leben erinnern, in denen du ein Ergebnis zunächst als schlecht bewertet hast, es sich aber später als etwas Positives herausstellte? Wie könntest du diese Erfahrungen und die Einstellung „Gut? Schlecht? Wer weiß?“ auf aktuelle oder zukünftige Situationen anwenden, die du vielleicht vorschnell als negativ bewertest?

Welche wissenschaftlichen Perspektiven stützen meine Entdeckerin?

Deine Entdeckerin wird besonders wertvoll, wenn du mit Veränderungen konfrontiert wirst. Wie wir bereits erkannt haben, ist das 21. Jahrhundert von [erheblichen Umbrüchen](#) geprägt. In Zeiten des Wandels ist es üblich, an gewohnten Handlungen festzuhalten, die möglicherweise nicht mehr wirksam sind. Es steht jedoch fest, dass neue Situationen neue Ansätze erfordern. **Deine Entdeckerin befähigt dich, dich auf neue Handlungen einzulassen, Situationen aus frischen Perspektiven zu erleben und aus etwaigen Fehlritten Erkenntnisse zu gewinnen.** Im Folgenden werden wir verschiedene wissenschaftliche Perspektiven beleuchten, die die bedeutende Rolle der Entdeckerin in unserer Psyche unterstreichen.

MOOD FOLLOWS ACTION

Manchmal kann der [Ratgeber](#) unsere Gedanken dominieren, indem er ständig über potenzielle Risiken spricht und uns Gründe liefert, bestimmte Verhaltensweisen zu vermeiden. Wie in der [Ratgeber-Übung. Der rosa Elefant](#) gezeigt, ist es offensichtlich, dass es herausfordernd sein kann, unsere Gedanken und die daraus resultierenden Emotionen zu kontrollieren. **Was wir jedoch beeinflussen können, sind unsere Handlungen und die Werte, die uns leiten.** Wissenschaftlerinnen argumentieren, dass Verhaltensänderungen oft zu einer Veränderung

von Stimmung und Gedanken führen. Dieses Konzept wird als Verhaltensaktivierung bezeichnet (Kanter et al., 2009). Die Grundannahme ist, dass durch bewusstes Ausführen bestimmter Verhaltensweisen eine angenehmere emotionale Verfassung aktiviert werden kann. Die enge Verbindung zwischen Aktivität und Stimmung lässt sich durch mehrere zentrale Mechanismen erklären: **Sich Aktivitäten hinzugeben, die uns Freude bereiten, sorgt für natürliche Glücksmomente. Sich Herausforderungen zu stellen und Phasen der Untätigkeit zu überwinden, stärkt unser Gefühl von Selbstwirksamkeit und Dankbarkeit.** Außerdem kann die Teilnahme an Aktivitäten, die Beziehungen aufbauen, ein tieferes Gefühl der Verbundenheit schaffen und unser allgemeines Wohlbefinden fördern. **Der Schlüssel liegt darin, den ersten Schritt zu wagen und zu beginnen.** Das Beste daran: Du hast die Freiheit, dich mit deinen [Werten](#) zu verbinden und diese so auszuwählen, dass sie deine Handlungen leiten. So kannst du erforschen, was am besten zu dir passt und sich mit deinem persönlichen Weg deckt. Betrachte die [Geschichte](#), die du gerade gelesen hast: Sie lehrt uns, dass es sinnlos ist, Ereignisse, Handlungen, Erfahrungen oder Entscheidungen als endgültig gut oder schlecht zu bewerten, da wir niemals das alternative Szenario erleben können. Ähnlich wie die Antwort des Arztes hätte lauten können: „Gut? Schlecht? Wer weiß das schon?“ Indem wir diese bescheidene Haltung gegenüber Ergebnissen einnehmen und starre, dysfunktionale Urteile – insbesondere über uns selbst – vermeiden, öffnen wir die Tür zu Freiheit und Neugier. **Dies erlaubt uns, das tatsächliche Potenzial in jeder Situation zu erkunden.** Auch wenn es unmöglich sein mag, etwas eindeutig als gut oder schlecht zu bewerten, können wir stets unsere [Wahrnehmerin](#) kontaktieren, um herauszufinden, ob sich eine Erfahrung angenehm oder unangenehm anfühlt – allerdings nur, wenn wir uns erlauben, sie selbst zu erleben.

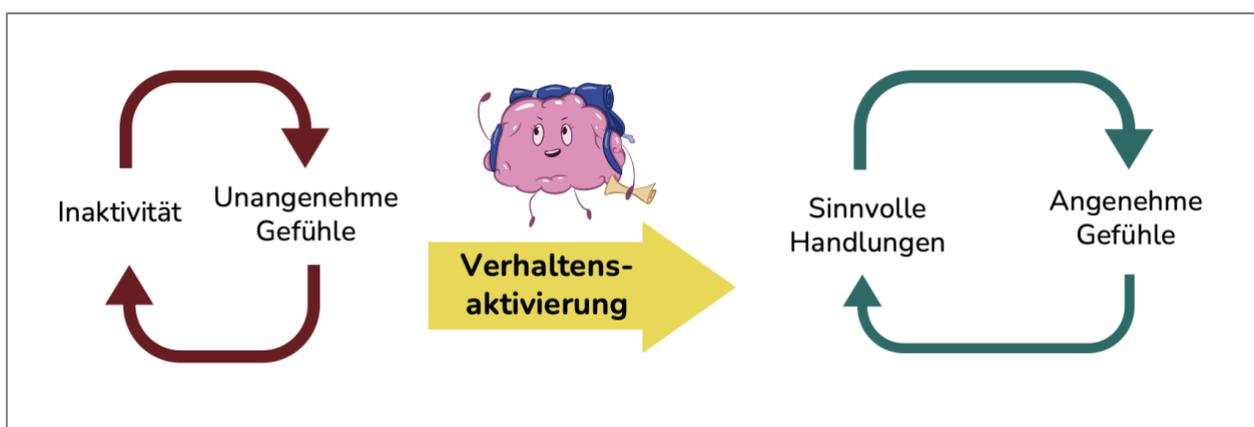


Abbildung 3. Unser Entdecker unterstützt uns dabei, Verhaltensweisen auszuführen, die unser Empfinden verändern können.

Diese wissenschaftliche Perspektive kann in den folgenden Fächern Resonanz finden:

Psychologie, Biologie, Sport, Kunst

DU BIST NICHT DEINE GEDANKEN

Unsere Entdeckerin befähigt uns, Handlungen im Einklang mit unseren Werten auszuführen, was unsere Stimmung und unser allgemeines Wohlbefinden steigert. Dennoch überzeugt uns unser dominanter und kontrollierender [Ratgeber](#) oft davon, dass wir genaue Urteile fällen, selbst wenn dies nicht der Fall ist. Dies geschieht, um uns vor den Unsicherheiten zu schützen, die mit dem Trial-and-Error-Ansatz des Entdeckers einhergehen, indem er ständig nach potenziellen Bedrohungen sucht. Obwohl Inaktivität unangenehm sein mag, erfüllt sie den grundlegenden Zweck des Überlebens, eine der Hauptaufgaben des [Ratgebers](#). **Das eigentliche Problem entsteht nicht durch die kognitiven Bewertungen des [Ratgebers](#), sondern durch unsere übermäßige Abhängigkeit von diesen Urteilen. Oft verschmelzen wir so sehr mit diesen Bewertungen, dass wir nicht mehr in der Lage sind, sinnvolle Handlungen auszuführen, oder in dysfunktionale Verhaltensweisen verfallen.** Gedanken wie „Geh nicht zum Training, du wirst müde sein“ oder „Sprich nicht mit deinem Schwarm, du wirst abgewiesen“ zeigen, wie wir vor potenziell negativen Konsequenzen gewarnt werden, was uns häufig davon abhält, aktiv zu werden. Um über diese ständigen Warnungen hinwegzukommen und deine Entdeckerin zu aktivieren, kannst du bewusst Abstand zu diesem inneren Geplapper schaffen. Dieser Prozess, bekannt als Kognitive Defusion (Hayes et al., 2012), hilft dir zu erkennen, dass die Aktivität des Ratgebers nicht die Realität ist, sondern lediglich verbale Aktivität, die entweder hilfreich oder hinderlich sein kann. Indem du deine Gedanken aus einer distanzierten Perspektive beobachtest, kannst du starke Fähigkeiten der [Wahrnehmerin](#) kultivieren, die es dir ermöglichen, dein inneres Gespräch wahrzunehmen, ohne davon vereinnahmt zu werden. **Dieses Bewusstsein öffnet dir neue Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten, die oft die Aktivierung deiner Entdeckerin erfordern.** In der [Geschichte](#) vom König und dem Arzt sehen wir einen deutlichen Kontrast, wie beide mit ihren Bewertungen und Urteilen umgehen. Der König verschmilzt vollständig mit seinen Einschätzungen, während der Arzt einen gesunden Abstand bewahrt, seine [psychische Flexibilität](#) aufrechterhält und sich eine größere Offenheit und Freiheit bewahrt. **Trotz unangenehmer Ereignisse wie der Behandlung des Fingers des Königs oder seiner**

Gefangenschaft zeigt der Arzt, dass diese Vorkommnisse im größeren Kontext betrachtet nicht von Natur aus „schlecht“ sind. Dies unterstreicht die Bedeutung, nicht mit unseren Urteilen zu verschmelzen, um Offenheit und Anpassungsfähigkeit im Laufe des Lebensprozesses zu bewahren.

Diese wissenschaftliche Perspektive kann in den folgenden Fächern Resonanz finden:

Psychologie, Biologie, Literatur, Kunst, Fremdsprachen

Wie kann ich meine Entdeckerin erkunden und entwickeln?

Ähnlich wie bei den anderen Prozessen ist auch deine Entdeckerin weder von Natur aus gut noch schlecht – entscheidend ist, ihre Nützlichkeit in einem bestimmten Kontext zu erkunden und zu verstehen. Indem du eine positive Beziehung zu ihr entwickelst, kannst du ihre Stärken nutzen und gleichzeitig mögliche Schwächen besser handhaben. Dieser Prozess wird durch die folgenden Übungen unterstützt. **Nicht alle werden sich direkt auf die Entdeckerin beziehen. Da [alle Prozesse miteinander verbunden](#) sind, kann es wichtig sein, beispielsweise den [Ratgeber](#) anzusprechen, um Raum für die Entdeckerin zu schaffen.**

ENTDECKER-ÜBUNG. MUSKELN DER WILLENSTÄRKE

Hintergrund: Deine Entdeckerin befähigt dich, neue Erfahrungen zu machen und ermutigt dich oft, über deine Komfortzone hinauszugehen, selbst wenn dabei [unangenehme Emotionen](#) ausgelöst werden. Indem du deine Entdeckerin regelmäßig trainierst – ähnlich wie einen Muskel – kannst du die Stärke entwickeln, zu erkennen, dass du trotz der Warnungen deines [Ratgebers](#) und der Präsenz unangenehmer Emotionen in der Lage bist, bedeutungsvolle Handlungen zu verfolgen. Mit der Zeit führen diese Handlungen zu positiveren Emotionen und einem Gefühl der Erfüllung. Denke immer daran: [Handlung zuerst, Stimmung folgt](#). **Vorgehen:** Halte Ausschau nach Situationen in deinem Leben, die für dich von Bedeutung sind, aber möglicherweise unangenehme Emotionen hervorrufen – genau diese bieten perfekte Gelegenheiten, deine Entdeckerin zu erkunden. Beginne mit kleinen, regelmäßigen Schritten, um diesen Prozess zu fördern. Beispielsweise ist eine kalte Dusche am Morgen eine einfache Möglichkeit, deine Entdeckerin zu aktivieren. Während warme Duschen angenehm und beruhigend sind, bieten kalte Duschen nachweisliche gesundheitliche Vorteile (El-Ansary et al., 2024). Der Schritt ins kalte Wasser stellt eine Herausforderung für dein natürliches Verlangen nach Komfort dar, und dennoch kannst du immer wieder bewusst die Entscheidung treffen, das Unbehagen anzunehmen. Überlege dir weitere Situationen in deinem Alltag, in denen du bewusst deine Komfortzone verlassen kannst, um zu erkunden. Deine Entdeckerin gedeiht in solchen Momenten und hilft dir, deine Fähigkeiten zu erweitern und zu wachsen. Nutze die Gelegenheit, dich auf diese Aktivitäten einzulassen, sobald sie sich ergeben.

Reflexion: Sich auf herausfordernde Aktivitäten einzulassen, ist vergleichbar mit dem Training deiner Entdeckerin-Muskeln. Es ermöglicht dir, Handlungen auszuführen, die sich anfangs unangenehm anfühlen mögen, jedoch langfristig erhebliche Vorteile bieten. **Was denkst du?** Warum kann es schwierig sein, sich zu Handlungen zu hinzugeben, die letztendlich zu unserem Wohl beitragen? Welche Rolle spielt die Entdeckerin dabei, uns dazu zu bringen, unsere Komfortzone zu verlassen? **Wie fühlst du dich?** Welche Gefühle nimmst du wahr, wenn du darüber nachdenkst, deine Komfortzone zu verlassen? Beeinflussen diese Emotionen deine Bereitschaft, aktiv zu werden? **Und was ist mit der Zukunft?** Wie planst du, kleine Schritte, die dich dazu bringen, deine Grenzen zu erweitern, in deinen Alltag zu integrieren, um die Entdeckung zu fördern? Wie wirst du deinen Erfolg auf diesem Weg messen? Welche möglichen Hindernisse erwartest du, und wie beabsichtigst du, diese zu überwinden?

ENTDECKER-ÜBUNG. NOCH NICHT!

Hintergrund: Sich auf Handlungen einzulassen, die von deiner Entdeckerin geleitet werden, ist eine Herausforderung und immer Teil eines Prozesses. Das bedeutet, dass du diese Entscheidungen immer wieder treffen musst, ohne jemals einen Zustand der Perfektion zu erreichen. Oft hören wir unsere Ratgeberin Sätze sagen wie: „Das kannst du nicht“ oder „Dafür bist du nicht geeignet.“ Vielleicht trifft dies im Moment sogar zu. Doch bedenke: Homo sapiens ist eine unglaublich anpassungsfähige und lernfähige Spezies. Nur weil du etwas jetzt noch nicht kannst, bedeutet das nicht, dass du es nicht später schaffen wirst. **Vorgehen:** Du kannst dieses Konzept, bekannt als „**Growth Mindset**“ (Dweck, 2006), üben, indem du zunächst erkennst, wann deine Ratgeberin dysfunktionale Impulse liefert, die deinen Entdeckungsprozess behindern. Vielleicht fühlst du dich versucht, dieser Erzählung zu folgen und zu glauben, dass du etwas wirklich nicht schaffen kannst, und versuchst es daher erst gar nicht. Beim nächsten Mal, wenn du deine innere oder äußere Stimme „Ich kann nicht“ sagen hörst, füge einfach ein „noch“ hinzu. Es geht darum, es zu versuchen – es geht um den Prozess.

Reflexion: Das Annehmen eines Growth Mindsets bietet ein enormes Potenzial, deine Fähigkeit zu fördern, neue Handlungen zu ergreifen. **Was denkst du?** Warum kann ein einfaches Wort wie „noch“ unsere Perspektive auf unsere Fähigkeiten und Prozesse so stark verändern? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr bei dem Gedanken, dass du als anpassungsfähiger Mensch in der Lage bist, Ziele zu erreichen, auch wenn sie im Moment unerreichbar erscheinen? **Und was ist mit der Zukunft?** In welchen Lebenssituationen könntest du von der Annahme eines Growth Mindsets profitieren? Wie würde es dich ermutigen, aktiv zu werden, und welche konkreten Schritte könntest du unternehmen?

ENTDECKER-ÜBUNG. ANFÄNGERGEIST

Hintergrund: Wann immer wir Werkzeuge oder Gegenstände verwenden – sei es ein Stift, eine Flasche, Kopfhörer oder etwas anderes –, verlassen wir uns normalerweise auf unsere etablierten mentalen Modelle. Diese Modelle basieren auf vergangenen Erfahrungen, die uns gezeigt haben, wie gut ein Gegenstand in seiner vorgesehenen Funktion arbeitet. Sie spiegeln dabei die Eingaben deines Ratgebers wider. Dein Entdecker hingegen kann dir helfen, mit einem Anfängergeist an verschiedene Gegenstände heranzugehen. **Vorgehen:** Versuche, deine vorgefassten Vorstellungen darüber, wie ein bestimmter Gegenstand zu nutzen ist, vorübergehend beiseitezulegen und völlig neue Einsatzmöglichkeiten zu erkunden. Wähle einen beliebigen Gegenstand aus, der dir einfällt und der leicht verfügbar ist. Du kannst dabei auf zwei Arten vorgehen: **(1)** Erstelle eine Liste mit mindestens 10 alternativen Verwendungszwecken für diesen Gegenstand. Es gibt keine Grenzen – erfinde seine Nutzung völlig neu. **(2)** Wenn du in einer Gruppe bist und spontaner sein möchtest, weist einer Person einen Gegenstand zu. Diese Person hält dann eine ein- bis dreiminütige Rede über den Gegenstand, lobt ihn und beschreibt alle seine verschiedenen Einsatzmöglichkeiten, ohne dabei seine ursprüngliche Funktion zu erwähnen.

Reflexion: Neue Verwendungszwecke für einen Gegenstand zu entwickeln, kann helfen, deinen Ratgeber zu beruhigen, der genau weiß, wofür der Gegenstand normalerweise verwendet wird, und deinen Entdecker zu stärken, der den Gegenstand mit Neugier und einem Anfängergeist betrachtet. **Was denkst du?** Warum fällt es so schwer, die etablierten Nutzungen und Funktionen eines Gegenstands, den wir schon unzählige Male verwendet haben, loszulassen? Wie hängt dies mit Evolution und Lernen zusammen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du einem vertrauten Gegenstand mit einem Anfängergeist begegnest? **Und was ist mit der Zukunft?** In welchen Lebenssituationen könntest du davon profitieren, eine Situation ohne die Einschränkungen deiner bestehenden Modelle anzugehen? Wie könnte die Übernahme eines Anfängergeistes dein Verhalten verändern?

ENTDECKER-ÜBUNG. DENKE DAS EINE, TUE DAS ANDERE

Hintergrund: Manchmal erfordert es das Handeln im Einklang mit unseren Werten, dass wir zwischen unseren Gedanken (repräsentiert durch den [Ratgeber](#)) und unseren Handlungen (repräsentiert durch die [Entdeckerin](#)) unterscheiden. Diese Trennung erleichtert es uns, den Anweisungen unseres Entdeckers zu folgen. **Vorgehen:** Lass uns das gemeinsam ausprobieren. Lies die folgenden Sätze laut vor, während du das Gegenteil tust (nämlich deine Nase berühren): „*Ich kann meine Nase nicht berühren. Ich kann meine Nase nicht berühren. Ich kann meine Nase nicht berühren. (...)*“. Du kannst dies mit vielen anderen Aussagen ausprobieren.

Reflexion: Die regelmäßige Durchführung dieser Übung stärkt das Verständnis, dass unsere verbalen Ausdrücke, die oft als Barrieren für Handlungen dienen, lediglich Worte sind. Sie als solche zu erkennen und sogar auszusprechen, während wir dennoch entgegengesetzt zu ihrer Aussage handeln, schafft eine solide Grundlage für den Umgang mit Situationen, in denen verbale Barrieren die Entdeckung behindern. **Was denkst du?** Warum verknüpfen wir häufig unsere Gedanken mit unseren Handlungen? In Anbetracht deines Verständnisses des Ratgebers, warum ist es oft entscheidend, zwischen unseren Gedanken und Handlungen zu unterscheiden? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du darüber nachdenkst, dass unsere Gedanken nicht immer unsere Handlungen bestimmen? **Und was ist mit der Zukunft?** In welchen Lebenssituationen könnte es dir nützen, dich von dem zu lösen, was deine Gedanken vorgeben?

ENTDECKER-ÜBUNG. SCHLIEßE FRIEDEN MIT DEM MONSTER

Hintergrund: Viele von uns kämpfen mit schwierigen Gedanken und Emotionen. Manchmal fühlen sie sich so überwältigend an, als wären sie ein Monster, das unseren Weg blockiert und uns davon abhält, voranzukommen. Unser natürlicher Reflex in solchen Momenten ist oft, diese inneren Erfahrungen kontrollieren oder bekämpfen zu wollen, in der Hoffnung, unser Unwohlsein zu lindern. Doch dieser Versuch, Kontrolle über unser Inneres zu gewinnen, ist meist nicht besonders wirkungsvoll. **Vorgehen:** Hast du jemals darüber nachgedacht, den Kampf aufzugeben – Frieden mit diesen Gedanken und Emotionen zu schließen und sie mit dir auf deinem Weg zu tragen. Auch wenn sich das anfangs unangenehm anfühlen mag, kann diese Haltung ein Gefühl von Freiheit mit sich bringen, da das innere Chaos seine Macht über dich verliert. Nimm dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, und schreibe drei Dinge auf, die du auf deinem Weg entdecken könntest, wenn du Frieden mit deinen inneren Kämpfen schließen und sie als Teil deines Weges akzeptieren würdest.

Reflexion: Sich den eigenen inneren Kämpfen hinzugeben und Frieden mit ihnen zu schließen, mag zunächst kontraintuitiv erscheinen. Doch oft ist dies ein effektiverer Ansatz, als zu versuchen, sie zu kontrollieren oder zu bekämpfen, da es letztlich Raum für Entdeckungen schafft. **Was denkst du?** Warum sind wir oft so beschäftigt damit, unsere inneren Erfahrungen zu bekämpfen, zu vermeiden und zu kontrollieren? Welche Rolle könnte Sprache in diesem Kampf spielen? Und wie könnte die Kultur beeinflussen, wie wir mit unseren inneren Erfahrungen umgehen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du dir bewusst machst, dass du weitaus mehr Möglichkeiten hast, als nur zu kämpfen, zu vermeiden und zu kontrollieren? Wie würdest du dich fühlen, wenn du die Reise mit dem "Monster unter deinem Arm" fortsetzt? **Und was ist mit der Zukunft?** Was liegt vor dir mit dieser neu gewonnenen Perspektive? Welche Möglichkeiten eröffnen sich?

DIE RATGEBERIN

WISSEND, WEITBLICKEND, PROBLEMLÖSEND, BEURTEILEND, SICHERHEITSBEWUSST, EFFIZIENT, KRITISCH, KONTROLLIEREND, SELBSTGERECHT. Das ist dein Ratgeberin, die dir hilft, dich effizient und sicher in der Welt zu bewegen und das Lernen durch Ausprobieren zu reduzieren. Gleichzeitig kann sie dich aber davon abhalten, wahrzunehmen und zu entdecken.

Warum gibt es die Ratgeberin?

Lass uns für einen Moment groß denken. Ist es nicht erstaunlich, über die Kette von Ereignissen nachzudenken, die zu deiner Existenz geführt haben? Du bist heute hier, weil unzählige Vorfahren es geschafft haben, über Jahrtausende, ja Millionen von Jahren hinweg zu überleben und sich fortzupflanzen. Sie haben eine gefährliche Welt gemeistert, ohne vor ihrer Fortpflanzung tödliche Fehler zu machen. Ein einziger Fehltritt, der zum Tod geführt hätte, hätte die Kette unterbrochen – und du wärst nicht hier. **Am Ende dieser langen Kette stehst du mit deiner Psyche, das Produkt der natürlichen Selektion, ausgestattet mit einer zentralen Funktion: dich am Leben zu halten, indem du Fehler vermeidest und dich auf Bedrohungen konzentrierst.** Aufgrund unserer evolutionären Geschichte als soziale Spezies haben sich diese Bedrohungen über die natürliche Welt hinaus auf die soziale Welt ausgeweitet. Für viele Menschen sind Bedrohungen heute keine lauernden Löwen im Gebüsch, sondern befürchtete Gefahren wie eine Präsentation vor einer Gruppe, eine Prüfung oder das Treffen mit neuen Menschen in einer unbekanntenen Umgebung. **Unsere Fähigkeit zu Sprache und symbolischem Denken ermöglicht es uns, Konzepte zu erdenken und zu kommunizieren, die über unsere unmittelbaren Erfahrungen hinausgehen.** Dadurch können wir zukünftige Aktivitäten planen und uns darauf vorbereiten, wie eine Jagd oder eine Prüfung. Gleichzeitig hilft uns diese Fähigkeit, vergangene Herausforderungen zu reflektieren, was wertvolle Lernerfahrungen schafft. Das Teilen dieser Erfahrungen mit anderen fördert kollektives Lernen und stärkt das Gefühl von Zusammengehörigkeit und Identität in unseren Gemeinschaften. **Wenn es um Bedrohungen geht, erlaubt uns die Sprache nicht nur,**



reale Gefahren in unserer Umgebung zu erkennen und darauf zu reagieren, sondern auch, imaginierte Bedrohungen zu konzipieren und uns darüber Sorgen zu machen. Dies beeinflusst unsere Wahrnehmungen und Reaktionen, selbst wenn keine reale Gefahr besteht. Diese Tendenz ist Teil deiner Ratgeberin. Wenn es dir schwerfällt, das Negative in deinem Geist zum Schweigen zu bringen, denk daran, dass du nicht allein bist – unzählige andere Menschen stehen vor denselben Herausforderungen. Es ist geerbt, natürlich und zutiefst menschlich. Es spielt eine wichtige Rolle in dem, was Wissenschaftlerinnen als „Negativitätsbias“ bezeichnen. **Trotz seiner Neigung zu Bedrohungen und Negativität kann dir deine Ratgeberin wertvolle Orientierung in deinem Leben bieten. Die Herausforderung besteht darin, dir dessen bewusst zu werden und zu lernen, zwischen hilfreichen und hinderlichen Aspekten zu unterscheiden.**

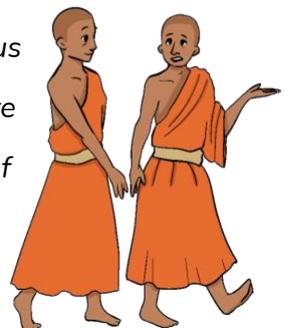
Die Auseinandersetzung mit deinem Ratgeber kann dir helfen, die folgenden metakognitiven Kompetenzen fördern: Kritisches Denken, Bewertungskompetenz, Intellektuelle Bescheidenheit, Selbstregulation, Growth Mindset

Obwohl der Ratgeber lediglich eine innere verbale Aktivität ist, hat er die Macht, sich wie die Realität anzufühlen. Dies kann dazu führen, dass wir uns mit unseren Gedanken verschmelzen und die Urteile und Kritiken unseres Ratgebers als wahr empfinden – sowohl in Bezug auf uns selbst als auch auf die Welt um uns herum. Dadurch verstärkt sich sein Einfluss auf unsere Emotionen und unser Verhalten.

GESCHICHTEN ZUM ENTDECKEN UND ERKENNEN

DER MÖNCH UND DIE FRAU (ZEN BUDDHISMUS)

Zwei Mönche waren gemeinsam auf Reisen, als sie an einen reißenden Fluss kamen. Am Ufer stand eine Frau, die zögerte, den Fluss zu überqueren, aus Angst, von der Strömung mitgerissen zu werden. Der ältere Mönch erkannte ihr Dilemma und bot sofort seine Hilfe an. Ohne zu zögern hob er die Frau auf seine Schultern und trug sie sicher auf die andere Seite des Flusses. Danach setzten die beiden Mönche ihre Reise schweigend fort und entfernten sich immer weiter vom Fluss. Doch der jüngere Mönch konnte den Vorfall nicht



vergessen. Die Erinnerung an die Frau beschäftigte ihn und löste ein Unbehagen in ihm aus. Der ältere Mönch, der der Frau geholfen hatte, spürte, dass sein Begleiter innerlich mit etwas rang. Schließlich, unfähig, seine Gedanken länger zurückzuhalten, sprach der jüngere Mönch: „Bruder, unsere Gelübde verbieten uns jeglichen Kontakt mit Frauen. Wie konntest du diese Frau über den Fluss tragen?“ Der ältere Mönch blickte seinen Begleiter an und antwortete ruhig: „**Ich habe sie am anderen Ufer abgesetzt. Du trägst sie immer noch mit der herum.**“

Reflexion: Was denkst du? Wie lässt sich diese Geschichte mit dem Verhalten des Ratgebers in Verbindung bringen? Welches Problem wird in dieser Erzählung angesprochen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du dich in den jüngeren Mönch hineinversetzt, der die Frau nicht über den Fluss getragen hat? **Und was ist mit der Zukunft?** Hast du schon einmal erlebt, dass du etwas in deinem Geist festgehalten hast, lange nachdem es passiert ist – oder sogar, obwohl es nie passiert ist? Welche Erkenntnisse kannst du aus dieser Geschichte ziehen, um deine Beziehung zu diesen nachhallenden Gedanken und Gefühlen zu verändern?

Welche wissenschaftlichen Perspektiven stützen meine Ratgeberin?

Deine Ratgeberin verkörpert metaphorisch unsere innere Stimme, die uns ab einem Alter von etwa zwei Jahren kontinuierlich begleitet. Sie ist stets bereit, Situationen zu bewerten, zu urteilen, Vorhersagen zu treffen und vor allem Lebensratschläge zu geben. Ihre ständige Präsenz kann dazu führen, dass wir manchmal vergessen, dass sie überhaupt existiert. Im Folgenden werden wir mehrere wissenschaftliche Perspektiven beleuchten, die die wichtige Rolle des Ratgebers in unserer Psyche verdeutlichen.

BEZUGSRAHMENTHEORIE (RFT)

Die Bezugsrahmentheorie (RFT) beschreibt, wie Sprache eine zentrale Rolle sowohl in den Errungenschaften als auch in den Herausforderungen unserer Spezies spielt und hebt dabei den Einfluss auf menschlichen Erfolg und Leid hervor. **RFT legt nahe, dass Sprache und symbolisches Denken es uns ermöglichen, Beziehungen zwischen Reizen, Wörtern und Konzepten abzuleiten, selbst wenn wir diese Verbindungen nicht direkt gelernt oder erlebt haben.** Erinnerung dich an die gerade gelesene [Geschichte](#): Der jüngere Mönch hatte gelernt, dass der Begriff „FRAU“ sich auf eine Person eines anderen Geschlechts bezieht, die nicht berührt

werden sollte. Als sie den Fluss erreichten und der ältere Mönch die Frau hinübertrug, fühlte der jüngere Mönch eine Welle des emotionalen Unbehagens. **Obwohl sie den Fluss und die Frau längst hinter sich gelassen hatten, verfolgte ihn diese Erfahrung weiterhin und löste unangenehme Gefühle aus, die der ältere Mönch schließlich spürte.** Hier liegt der entscheidende Punkt: Die Verbindung zwischen „FRAU“ und dem Unbehagen des jüngeren Mönchs war nicht in einer früheren Erfahrung verwurzelt, bei der das Hören des Wortes „FRAU“ ihn belastet hätte. Stattdessen entsprang sie einer vorherigen Erfahrung, die mit einem belastenden Ereignis in Bezug auf eine tatsächlich vorhandene Frau verbunden war. Aus dieser Erfahrung zog der Verstand des Mönchs unabhängig diese Verbindung (siehe Abbildung 4), die das Wort „FRAU“ mit seinem unangenehmen Gefühl verknüpfte. Dies führte dazu, dass er über die Situation grübelte, obwohl die Frau längst nicht mehr anwesend war. Dies verdeutlicht einen entscheidenden Aspekt menschlicher Kognition: **Unsere Psyche kann emotionale Erfahrungen auf der Grundlage von Konzepten und Wörtern allein konstruieren, auch wenn im gegenwärtigen Moment nichts geschieht. Diese Fähigkeit, Szenarien mental zu konstruieren – eine Kernfunktion deines Ratgebers –, kann beeinflussen, wie du dich fühlst und handelst, obwohl diese Szenarien möglicherweise nicht deiner aktuellen Realität entsprechen.** Diese Fähigkeit hilft uns, zukünftige Situationen zu planen, vorherzusehen und uns darauf vorzubereiten. Sie hat jedoch auch eine Kehrseite: Derselbe Mechanismus kann zu Grübeln, Sorgen, Gedankenabschweifen oder Angst führen. Es kann sich anfühlen, als würde dein Geist unkontrolliert umherspringen, von einem Gedanken zum nächsten, und dabei Gefühle von Chaos erzeugen. In der buddhistischen Tradition wird diese Erfahrung oft als „Monkey-Mind“ bezeichnet.

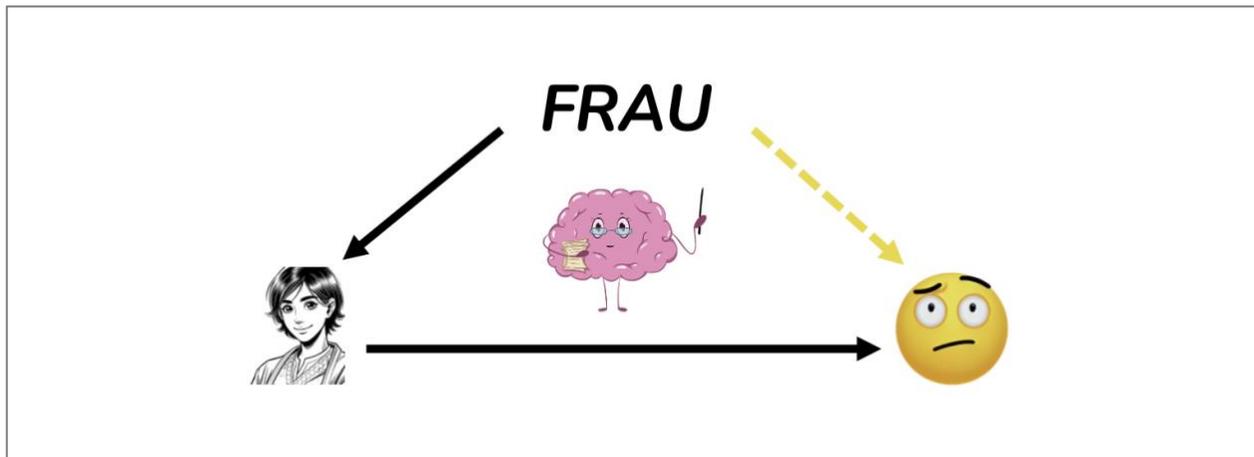


Abbildung 4: Nach der Bezugsrahmentheorie (RFT) ist es nicht notwendig, jemals eine unangenehme Erfahrung mit dem Begriff „FRAU“ gemacht zu haben, um eine Beziehung zwischen beiden herzustellen (gelber Pfeil).

Ich bin ein alter Mann und habe viel Schreckliches erlebt, aber zum Glück ist das meiste davon nie eingetroffen. Mark Twain

Diese wissenschaftliche Perspektive kann in den folgenden Fächern Resonanz finden:
Philosophie/Ethik, Psychologie, Literatur, Sprachwissenschaft, Fremdsprachen, Kunst

MENTALE VORHERSAGEN UND DAS PRINZIP DER FREIEN ENERGIE

Das Prinzip der Freien Energie ist eine Theorie, die erklärt, wie unser Gehirn und andere biologische Systeme funktionieren, indem sie kontinuierlich darauf abzielen, Überraschungen oder Unsicherheiten zu minimieren. **Es wird angenommen, dass unser Gehirn ständig Vorhersagen darüber trifft, was als Nächstes passieren wird, und diese Vorhersagen möglichst eng an die tatsächlichen Sinneseindrücke aus der Welt anpasst (Friston, 2010).** Diese Vorhersagen spiegeln unsere Modelle der Welt wider, die durch unsere bisherigen Erfahrungen und unser erlerntes Wissen geprägt sind. **Dieser Prozess ist energieeffizient, da er effektiver ist, als jedes Mal von Grund auf ein neues Verständnis der Realität aufzubauen.** Wenn neue Informationen durch unsere Sinne – Sehen, Hören, Schmecken, Riechen oder Fühlen – eintreffen, vergleicht unser Gehirn diese Eingaben mit seinen Vorhersagen und nutzt sie, um seine Modelle zu aktualisieren und die Genauigkeit zukünftig zu verbessern. Dies steht in Zusammenhang mit der Neuroplastizität, die besonders in der Kindheit aktiv ist, wenn wir ständig lernen und uns an neue Informationen anpassen. **Manchmal jedoch können unsere Vorhersagen oder unser „Top-Down-Denken“ so stark und starr werden, dass sie die Verarbeitung neuer**

sensorischer Informationen oder „Bottom-Up-Daten“ dominieren. **Statt unsere Modelle der Realität anzupassen, wird der sensorische Input so verformt, dass er zu unseren Vorhersagen passt.** Das bedeutet, dass wir die Dinge möglicherweise nicht so sehen, wie sie sind, sondern so, wie wir sind. Neurowissenschaftler bezeichnen diesen Prozess als Wahrnehmungsinferenz (Aggelopoulos, 2015). **Dieser Prozess ist ein Schlüsselement dafür, wie wir unsere Realität konstruieren und beeinflusst unser Verhalten erheblich.** Starrheit in unseren Vorhersagen lässt sich mit einem sehr dominanten Ratgeber vergleichen, der wenig Raum für den Wahrnehmer lässt, um den gegenwärtigen Moment voll zu erleben, oder für den Entdecker, um Neues zu erforschen und Einsichten zu gewinnen. **Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass unsere Wahrnehmung der Realität kein passiver Prozess des bloßen Empfangens von Sinneseindrücken ist – ebenso wie unsere [Emotionen](#) ist sie eine aktive Konstruktion, die äußere Reize mit internen Vorhersagen auf Basis vergangener Erfahrungen verbindet.** Denke an die [Geschichte](#), die du gerade gelesen hast. Die Vorhersage des jüngeren Mönchs – dass ein Mönch niemals eine Frau berühren sollte – war tief in ihm verankert durch wiederholtes Lernen (Top-Down-Verarbeitung). Als er mit der Realität konfrontiert wurde, dass sein Mönchsfreund die Frau tatsächlich trug (Bottom-Up-Information), wurde diese Vorhersage gestört, was einen Vorhersagefehler und einen Moment der Überraschung hervorrief – etwas, das Wissenschaftler auch als Freie Energie bezeichnen (Friston, 2010). Diese Inkonsistenz zwischen seiner erlernten Erwartung und den sensorischen Eingaben verursachte Verwirrung und führte dazu, dass er die Frau gedanklich lange nach dem Überqueren des Flusses „trug“ und in Grübeleien verharrte. Im Kontext des WER-T-Modells dominierte der Ratgeber des Mönchs, der auf starren Überzeugungen aus vergangenen Erfahrungen (Top-Down-Verarbeitung) basierte, seinen Wahrnehmer. Dadurch konnte er das unmittelbare Bedürfnis nach Hilfe (Bottom-Up-Information) nicht anerkennen und seine Vorhersagen entsprechend anpassen. Dies führte dazu, dass er in Grübeleien verharrte und nicht in der Lage war, weiterzugehen. Der starke Einfluss der Top-Down-Verarbeitung schränkte auch seinen Entdecker ein, sodass er nicht mit Mitgefühl handeln konnte, das mit seinen [Werten](#) übereinstimmte. Dies verhinderte, dass er Maßnahmen ergriff, um seinem Mönchsfreund zu helfen, die Frau über den Fluss zu tragen. Hätte er dieses Verhalten gezeigt, hätte der Mönch neue Erfahrungen gesammelt, die es ihm ermöglicht hätten, sein mentales Modell der Welt zu aktualisieren. Dies wiederum hätte seine zukünftigen

Vorhersagen angepasst, Vorhersagefehler reduziert und beim nächsten Mal zu einer anderen Reaktion geführt.

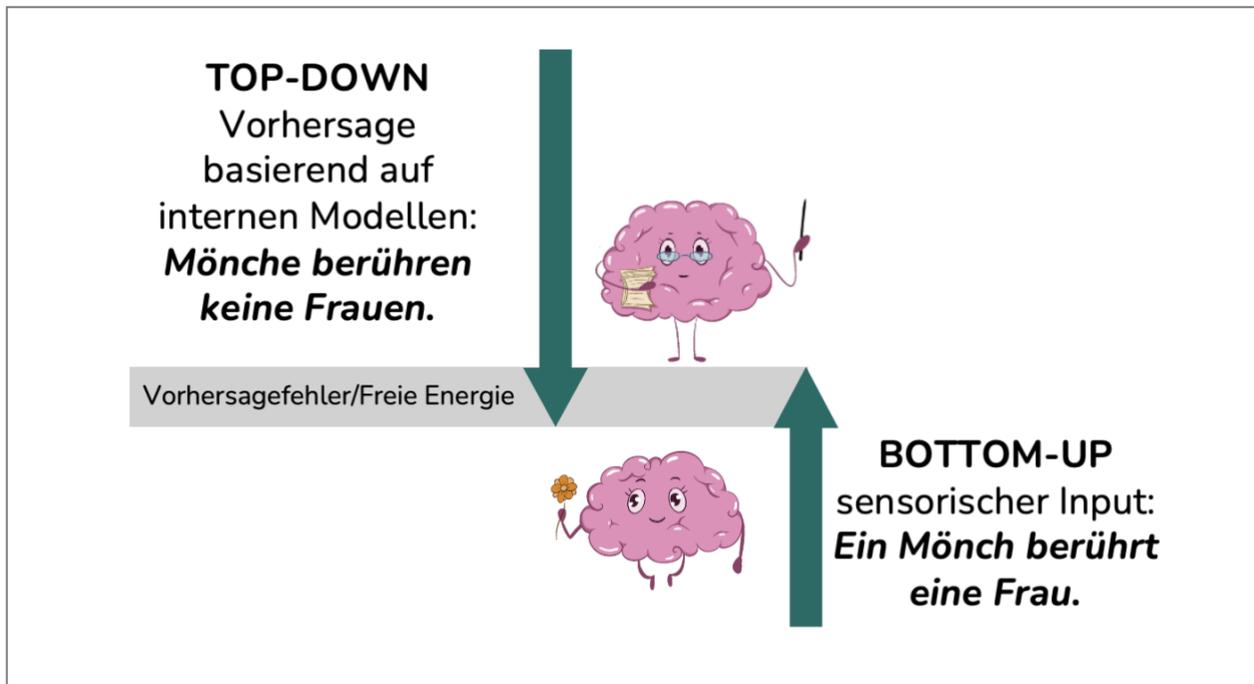


Abbildung 5. Gemäß dem Prinzip der Freien Energie führte der natürliche Versuch des Mönchs, Vorhersagefehler, Überraschung und Unsicherheit zu minimieren, dazu, dass er auf der Grundlage seiner Top-Down-Vorhersage handelte, anstatt diese in Reaktion auf die Situation und die Bottom-Up-Sinneseindrücke zu aktualisieren.

„Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind; wir sehen sie, wie wir sind.“ Anaïs Nin

Diese wissenschaftliche Perspektive kann in den folgenden Fächern Resonanz finden:

Philosophie/Ethik, Sozialwissenschaften, Psychologie, Biologie, Chemie, Literatur, Kunst, Physik, Mathematik, Informatik

Wie kann ich meinen Ratgeber erkunden und entwickeln?

Ähnlich wie bei den anderen Prozessen ist auch dein Ratgeber weder von Natur aus gut noch schlecht – entscheidend ist, seine Funktionalität in einem bestimmten Kontext zu erkunden und zu verstehen. Indem du eine positive Beziehung zu ihm aufbaust, kannst du seine Stärken nutzen und gleichzeitig mögliche Schwächen im Umgang mit ihm ausgleichen. Dieser Prozess wird durch die folgenden Übungen unterstützt.

RATGEBER-ÜBUNG. DER ROSA ELEFANT

Hintergrund: Wie wir gelernt haben, erzeugt unser Ratgeber kontinuierlich Gedanken und Urteile, die sich unserer bewussten Kontrolle entziehen. Paradoxerweise verstärken wir die Dominanz dieser Gedanken, wenn wir versuchen, sie durch Unterdrückung zu kontrollieren. **Vorgehen:** Versuche nun, deine Gedanken zu kontrollieren. Schließe deine Augen und bemühe dich bewusst, **NICHT** an einen rosa Elefanten zu denken. Solltest du feststellen, dass dieser Ansatz nicht funktioniert, intensivieren deine Bemühungen, **NICHT** daran zu denken.

Reflexion: Du hast möglicherweise bemerkt, dass sich Gedanken, Bilder oder Erinnerungen umso stärker in deinem Geist festsetzen und sogar dein Handeln beeinflussen, je mehr du versuchst, sie zu unterdrücken. **Was denkst du?** Wie könnte dieses Verhalten deines Ratgebers zu herausfordernden Situationen in deinem Leben beitragen? Überlege, mit anderen darüber zu sprechen, um herauszufinden, ob sie ähnliche Herausforderungen erleben. **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du erkennst, dass deine Versuche, einen Gedanken zu vermeiden, dessen Präsenz nur verstärken? Kommen dir diese Gefühle vertraut vor? Falls ja, kannst du dich erinnern, wo oder wann du sie bereits erlebt hast? **Und was ist mit der Zukunft?** Welche Einsichten kannst du aus dieser Übung für zukünftige Herausforderungen gewinnen?

RATGEBER-ÜBUNG. STARKE MODELLE

Hintergrund: Wie wir gelernt haben, liefert unser Ratgeber ständig Vorhersagen über die Welt, basierend auf Erfahrungen und vorherigen Annahmen, wodurch unsere Realität unbewusst geformt wird. **Vorgehen:** Nimm dir einen Moment Zeit, um das bereitgestellte Bild zu betrachten. Was siehst du? Vielleicht erscheint es dir wie eine zufällige Anordnung schwarzer Flecken, und das ist vollkommen in Ordnung. Überlege jedoch, dass eine Veränderung der Informationen, die du über diese Flecken erhältst, deinen Ratgeber dazu bringen könnte, eine andere Vorhersage zu treffen und somit deine Wahrnehmung der Realität in Bezug auf diese Formen zu verändern. Sieh dir nun die Informationen im [Anhang](#) an, um deine Vorhersage anzupassen, und betrachte anschließend das Bild erneut. Beobachtest du Unterschiede? Hat sich deine Wahrnehmung verändert? Ist es möglich, deine Vorhersage zu löschen und das Bild wieder „ungesehen“ zu machen?



Reflexion: Du hast möglicherweise bemerkt, dass sich deine Wahrnehmung des Bildes bereits mit wenigen zusätzlichen verbalen Informationen verändert hat. Vielleicht hast du auch festgestellt, dass es nahezu unmöglich ist, das neue Bild wieder „ungesehen“ zu machen, sobald du es erkannt hast. Dies liegt am Einfluss deiner bisherigen Erfahrungen und der Stärke dieser aktualisierten Vorhersagen. **Was denkst du?** Welche Erkenntnisse liefert dir diese Übung darüber, wie unser Verstand, insbesondere unser Ratgeber, funktioniert? Was sagt sie über die Natur der Realität aus? Wie können die Vorhersagen unseres Ratgebers Situationen in unserem Leben komplizierter machen? Überlege, diese Fragen mit anderen zu besprechen, um herauszufinden, ob sie ähnliche Herausforderungen erleben. **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du darüber nachdenkst, dass unsere Realität (oder unsere Konstruktion der Welt) sich allein durch das Erhalten neuer Informationen verändern kann? Welche Gefühle hast du, wenn du bemerkst, dass es fast unmöglich ist, das Bild wieder „ungesehen“ zu machen? **Und was ist mit der Zukunft?** Hast du jemals starke Vorhersagen deines Verstandes erlebt, die schwer zu ändern waren? Wie könntest du in der Zukunft mit diesen Vorhersagen anders umgehen, basierend auf dem, was du gerade erlebt hast?

RATGEBER-ÜBUNG. DAS SPIEL DES LEBENS

Hintergrund: Wie du gelernt hast, hast du deinen Ratgeber von unzähligen Vorfahren geerbt, die es geschafft haben zu überleben und sich fortzupflanzen, ohne dabei einen tödlichen Fehler zu machen. Lass uns in dieser Übung von Hayes & Ciarrochi (2015) mit ihnen mitfühlen. **Vorgehen:** Nimm dir einen Moment Zeit und stelle dir vor, du lebst vor etwa 100.000 Jahren in einer Welt, in der Menschen mit Löwen in einer gefährlichen Umgebung koexistieren. Stell dir vor, du befindest dich in einer Gruppe von Menschen, die sich auf einer Grasfläche versammelt haben, die häufig von Löwen besucht wird. Jede Person in der Gruppe besitzt einen anderen Ratgeber, und du wirst dich in ihre Lage versetzen, um die Situation aus ihrer Perspektive zu erleben. **Person 1:** Dein Ratgeber ist äußerst positiv und ermutigt zur Erkundung. Wann immer ein Geräusch aus den Büschen kommt, reagiert dein Ratgeber mit Begeisterung: „Oh, wie aufregend! Lass uns herausfinden, welche Wunder sich dort verbergen!“ **Person 2:** Dein Ratgeber ist vorsichtig und unsicher, aber nicht durchsetzungsstark. Obwohl er Bedenken wegen potenzieller Gefahren hat, schweigt er, wenn du seine Warnungen ignorierst: „Ich bin mir nicht sicher, was da in den Büschen vor sich geht – es könnte riskant sein, aber wer bin ich, dich davon abzuhalten?“ **Person 3:** Dein Ratgeber neigt dazu, in den meisten Situationen Gefahr zu sehen, erkennt jedoch an, dass nicht jede Situation eine Bedrohung darstellt. „Sei vorsichtig! Das Geräusch aus den Büschen könnte gefährlich sein“, warnt dein Ratgeber. **Person 4:** Dein Ratgeber ist äußerst pessimistisch und dominant und interpretiert selbst geringfügige Anzeichen von Gefahr als erhebliche Bedrohungen. „Wenn es ein Geräusch in den Büschen gibt, ist es nie nur der Wind – es ist immer ein Löwe. Zögere nicht. Untersuche es nicht. Renn weg!“ rät dein Ratgeber.

Reflexion: Die unterschiedlichen Grade an Sensibilität und Dominanz des Ratgebers können in gefährlichen Umgebungen über Leben und Tod entscheiden. **Was denkst du?** Wenn dein vorrangiges Ziel ausschließlich Überleben und Fortpflanzung wäre, welchen Ratgeber würdest du bevorzugen, um dich dabei zu unterstützen? Was zeigt dir diese Übung über die Natur deines persönlichen Ratgebers? Tausche dich mit anderen darüber aus, ob sie ähnliche Erfahrungen mit ihren Ratgebern machen oder eine andere Perspektive dazu haben. **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du erkennst, dass deine Denkmuster von einem dominanten Ratgeber beeinflusst werden? Wie fühlt es sich an zu wissen, dass wir alle diese Ratgeber geerbt haben und dass ihr Ursprung in der Evolution liegt und nicht in einem persönlichen Fehler? Wie verändert diese Erkenntnis deine Beziehung zu deinem eigenen Ratgeber? **Und was ist mit der Zukunft?** Erkennst du, dass dein Ratgeber ständig Bedrohungen in deiner Umgebung wahrnimmt? Wie könntest du deine Beziehung zu diesen Warnungen verändern, im Wissen, dass sie oft präsent und schwer zu ändern sein werden?

RATGEBER-ÜBUNG. ICH BIN...

Hintergrund: Wie wir gelernt haben, ist unser Ratgeber unsere innere Stimme, die automatisch und unaufhörlich Vorhersagen und Bewertungen liefert. **Vorgehen:** Nimm dir einen Moment Zeit, um die folgenden Aussagen zu lesen. Achte dabei genau darauf, was dein Ratgeber dazu sagt. Es gibt kein Richtig oder Falsch; es geht lediglich darum, deine Reaktionen zu bemerken

Ich bin seltsam. Ich bin brillant. Ich bin kaputt. Ich bin dumm. Ich bin hässlich. Ich bin schön.

Reflexion: Möglicherweise hast du bemerkt, dass dein Ratgeber die Aussagen schnell als richtig oder falsch bewertet oder versucht hat, sie zu rationalisieren. Vielleicht hast du auch bemerkt, dass dein Ratgeber den Sinn dieser Übung hinterfragt hat. Obwohl dies nur Worte von einer fremden Person sind, hat dein Ratgeber sie wahrscheinlich so interpretiert, als wären sie direkt auf dich bezogen. **Was denkst du?** Was zeigt diese Übung über den Einfluss von Sprache auf unsere Erfahrungen und unser Verhalten? Wie können die Bewertungen, die unser Ratgeber vornimmt, Situationen in unserem Leben erschweren? Tausche dich mit anderen aus, um gemeinsame Herausforderungen zu erkunden. **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn dir bewusst wird, dass Worte von einer fremden Person in einem einfachen und harmlosen Kontext so starke Bewertungen und Gefühle hervorrufen können? **Und was ist mit der Zukunft?** Fällt dir auf, dass dein Ratgeber oft Aussagen oder Situationen so interpretiert, als wären sie auf dich bezogen? Wie könntest du nach dieser Übung deine Herangehensweise im Umgang mit dieser Tendenz verändern?

RATGEBER-ÜBUNG. BÜHNE FREI FÜR DEINEN RATGEBER

Hintergrund: Unsere innere Stimme, repräsentiert durch den Ratgeber, ist eng mit unseren sprachlichen und symbolischen Fähigkeiten verknüpft. Das Bewusstwerden ihrer Präsenz durch verbale und non-verbale Ausdrücke kann Einblicke in die Allgegenwärtigkeit und oft willkürliche Natur unseres inneren Dialogs geben. **Vorgehen:** Nimm dir einen Stift und Papier und notiere drei Minuten lang alles, was dein Ratgeber sagt. Es gibt keine Einschränkungen – Grammatik, Zeichensetzung und Kohärenz spielen keine Rolle. Schreibe einfach alles auf, was dir in den Sinn kommt. Nachdem die drei Minuten abgelaufen sind, nimm dir einen Moment, um deine Notizen durchzulesen. Wenn du dich wohl fühlst, vergleiche deine Aufzeichnungen mit denen eines Partners.

Reflexion: Vielleicht hast du während der Übung die unermüdliche Aktivität deines Ratgebers bemerkt – wie er Dinge labelt, bewertet, beurteilt, hinterfragt und vielleicht sogar sich wiederholende oder besorgniserregende Gedanken produziert. All dies geschah innerhalb eines kurzen Zeitraums, nur mit dir, einem Stift und Papier. **Was denkst du?** Was zeigt diese Übung über die Natur unseres Ratgebers? Reagiert er lediglich auf äußere Reize, oder ist er in der Lage, unabhängig einen inneren Dialog zu erzeugen? Der Austausch mit anderen über diese Fragen kann helfen, gemeinsame Herausforderungen besser zu verstehen. **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du deine Aufzeichnungen durchliest? Wie fühlst du dich bei der Erkenntnis, dass die Aktivitäten deines Ratgebers automatisch und unabhängig ablaufen? **Und was ist mit der Zukunft?** Hast du bereits erlebt, dass inneres Geplapper Situationen in deinem Leben verkompliziert? Wie könnte diese Erfahrung deine Beziehung zu deinem Ratgeber und seinen Einfluss auf deine Handlungen verändern?

Tipp: Tagebuchschreiben könnte eine Möglichkeit sein, das, was dein Ratgeber innerlich ausdrückt, nach außen zu bringen und es beim Lesen zu reflektieren.

RATGEBER-ÜBUNG. DER GEMEINE LEHRER

Hintergrund: Wie wir gelernt haben, bewertet unser Ratgeber unser Verhalten oft kritisch und urteilend. **Vorgehen:** Stelle dir einen Lernkontext deiner Wahl vor – sei es in der Schule, beim Sporttraining oder in einer Kunstakademie. Stell dir nun vor, die Person, die dir hilft, neue Fähigkeiten zu erlernen, die für deinen Erfolg wichtig sind, würde jeden deiner Fortschritte ständig kritisieren und bewerten. Aussagen wie „Du bist nicht gut genug“ oder „Das wirst du niemals schaffen“ sind nur einige Beispiele. Schreibe auf ein Blatt Papier, wie dich eine solche Behandlung fühlen lassen würde. Wende dich dann der Überlegung zu, welche Art von Lehrperson du selbst gerne sein möchtest. Schreibe Verhaltensweisen oder Aussagen auf, die du nutzen würdest, um deine Schüler zu unterstützen und zu ermutigen.

Reflexion: Ähnlich wie ein kritischer und urteilender Lehrer seine Schülerinnen behandelt, geht unser Ratgeber oft auch mit uns selbst um. Es ist wichtig zu erkennen, dass Erfahrungen mit urteilenden Autoritätsfiguren in der realen Welt beeinflussen können, wie wir uns selbst beurteilen. Obwohl wir oft wissen, wie wir andere besser behandeln könnten, fällt es uns schwer, dieses Wissen auf uns selbst anzuwenden. **Was denkst du?** Wie würde sich deine Erfahrung ändern, wenn dein Ratgeber mehr wie der Lehrer handeln würde, den du dir wünschst, anstatt wie ein kritischer Lehrer? Warum sind wir oft strenger mit uns selbst als mit anderen? Wie beeinflusst diese Selbstkritik unser gesamtes Lernerlebnis im Leben, insbesondere im Umgang mit Fehlern? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du darüber nachdenkst, dass wir oft unsere eigenen härtesten Kritiker sind? Wie fühlst du dich, wenn du dir vorstellst, dich selbst so zu behandeln, wie du es deinen Schülerinnen anbieten würdest? **Und was ist mit der Zukunft?** Könntest du dir kleine, einfache Schritte überlegen, um sowohl für andere als auch für dich selbst ein guter Lehrer zu werden?

RATGEBER-ÜBUNG. DANKE, LIEBER RATGEBER!

Hintergrund: Manchmal kann es notwendig sein, den Einfluss des Ratgebers zu verringern – besonders dann, wenn er uns zurückhält nach unseren Werten zu leben. Unser Ratgeber spielt eine wichtige Rolle, um uns sicher zu halten. Doch wie können wir den Ratgeber so handhaben, dass wir neue Wege beschreiten und Entdeckungen machen können, ohne seine hilfreiche Funktion zu verlieren? **Vorgehen:** Wann immer dein Ratgeber Input liefert, der wertvolle Handlungen und Entdeckungen behindert, versuche, diesen mit Dankbarkeit anzuerkennen. Du könntest dir selbst sagen: „Danke, Ratgeber (oder gib ihm einen Namen), für deinen Beitrag. Dennoch entscheide ich mich, diese Handlung auszuführen.“ Es ist wichtig, den Input des Ratgebers anzunehmen und wertzuschätzen, denn Widerstand dagegen kann seine Wirkung verstärken und wertvolle Energie rauben, die du für dein Engagement benötigst.

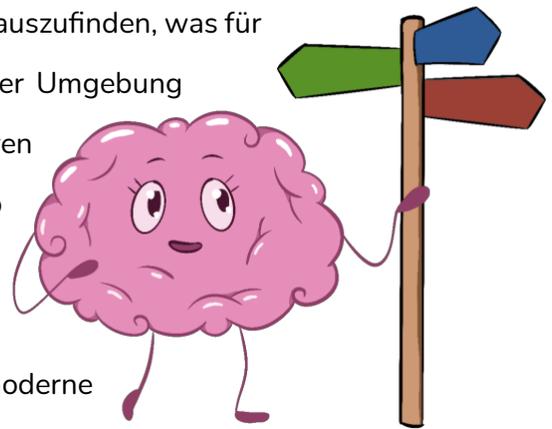
Reflexion: Das Anerkennen und Wertschätzen des Inputs unseres Ratgebers, während wir uns gleichzeitig für wertegeleitete Handlungen entscheiden, ist eine feine Balance, die uns ermöglicht, die Spannung zwischen Sicherheit und Entdeckung zu navigieren. **Was denkst du?** Warum ist es wichtig, den Beitrag unseres Ratgebers anzuerkennen und wertzuschätzen, selbst wenn wir uns entscheiden, ihn zu übergehen? Welche Rolle spielt diese Anerkennung im Umgang mit Unsicherheiten und der Förderung von Entdeckungen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du deinem Ratgeber mit Akzeptanz und Wertschätzung für seinen Beitrag begegnest? Wie verändert sich dein emotionaler Zustand, wenn du den Ratgeber nicht als Gegner, sondern als Unterstützer siehst? **Und was ist mit der Zukunft?** In welchen Lebenssituationen könntest du davon profitieren, deinem Ratgeber zu danken, während du dennoch deinem wertvollen Handeln folgst? Wie könnte diese Herangehensweise deine Beziehung zu deinen inneren Stimmen langfristig verändern?

TOTAL WICHTIG

REFLEKTIERT, UNTERSCHIEDUNGSFÄHIG, MUTIG, AUTHENTISCH, FREI, UNTERSTÜTZEND, VERSTÄNDNISVOLL, ENGAGIERT. Alles, was dir im Leben TOTAL WICHTIG ist kann dir helfen Klarheit darüber zu schaffen, worin du deine Energie einsetzen kannst und wonach du die anderen WER-T-Prozesse ausrichten kannst.

Warum gibt es Werte?

Manchmal ist [Versuch und Irrtum](#) der einzige Weg, um herauszufinden, was für dich funktioniert. Doch das Feedback, das wir von unserer Umgebung erhalten, ist nicht immer eindeutig oder entspricht unseren Erwartungen. Das macht es schwierig einzuschätzen, ob unsere Entscheidungen und Handlungen effektiv sind. Während es einfach ist zu beurteilen, ob das Überqueren eines Flusses zu mehr Beute und Ressourcen führt, sind moderne Herausforderungen wie Schule, Beruf, Beziehungen oder persönliches



Wachstum weitaus komplexer. **In der heutigen Welt reichen unsere Anliegen weit über grundlegende Überlebens- und Fortpflanzungsfragen hinaus.** Hier kommen Werte und die Frage „Was ist mir wichtig?“ ins Spiel. **Da wir die Ergebnisse unserer Handlungen oder Situationen oft nicht eindeutig als [gut oder schlecht](#) bewerten können, gibt uns der Fokus auf die zugrunde liegenden Werte Klarheit und Orientierung.** Werte werden zu einem ständigen Begleiter auf deinem Weg, der dir hilft, unabhängig von den Ergebnissen geerdet zu bleiben. **Evolution und Kultur haben gemeinsame Werte hervorgebracht, die Zusammenarbeit und Koexistenz unterstützen. Werte können so als Ausdruck grundlegender menschlicher Bedürfnisse verstanden werden** – zum Beispiel spiegelt das Bedürfnis nach Kooperation zum Überleben sich in Werten wie Verbindung und Liebe wider. Indem du im Einklang mit deinen Werten lebst und sie kommunizierst, trägst du nicht nur zu deinem eigenen Wohlbefinden bei, sondern stärkst auch Beziehungen und förderst Gemeinschaft. **Dabei ist es wichtig zu bedenken, dass Werte nicht vollständig von Geschichte oder Evolution vorgegeben werden. Sie sind zutiefst persönlich und vor allem: frei wählbar.** Deine Werte spielen eine entscheidende Rolle

in deinem persönlichen Wachstum und leiten dich auf dem Lebensweg, den du für dich wählen möchtest.

Die Auseinandersetzung mit dem, was dir TOTAL WICHTIG ist, kann dir helfen, die folgenden metakognitiven Kompetenzen zu fördern: Interkulturelle Kompetenz, Zukunftsdenken, Community Science-Kompetenz, intellektuelle Bescheidenheit, Bewertungskompetenz, Selbstregulation

GESCHICHTEN ZUM ENTDECKEN UND ERKENNEN

DIE DREI FRAGEN (LEO TOLSTOY)

Es war einmal in einem fernen Königreich, da lebte ein König, der das Geheimnis eines besseren Lebens suchte. Er glaubte, dass die Antworten auf drei Fragen ihm Zufriedenheit bringen würden: **Wann ist die richtige Zeit zum Handeln? Wer sind die richtigen Menschen? Und was ist das Wichtigste, das man tun kann?** Der König befragte viele weise Frauen und Männer, doch ihre Antworten widersprachen einander, und er war am Ende noch verwirrter als zuvor. Auf der Suche nach Klarheit machte sich der König auf, eine weise Einsiedlerin zu besuchen, die tief im Wald lebte und für ihre Einsicht bekannt war. Als der König die Einsiedlerin traf, erhielt er jedoch keine direkten Antworten. Stattdessen bat die Einsiedlerin ihn, ihr im Garten zu helfen. Ohne zu klagen, packte der König mit an und half beim Graben und Pflanzen. Während sie arbeiteten, tauchte ein verwundeter Fremder auf. Ohne zu zögern, eilte der König herbei, um der Frau zu helfen, und versorgte ihre Wunden mit Fürsorge. Zu seiner Überraschung gestand die Fremde bald, dass sie mit der Absicht gekommen war, dem König zu schaden, um Rache für vergangenes Unrecht zu nehmen. Doch die Güte des Königs hatte ihr Herz verändert, und sie bat um Vergebung. Der König war von diesem Geständnis gerührt, vergab ihr und versprach, die Fehler seiner Vergangenheit wiedergutzumachen. Noch immer über seine ursprünglichen Fragen nachdenkend, wandte sich der König erneut an die Einsiedlerin. „Weise Frau“, sagte er, „ich suche immer noch die Antworten auf meine drei Fragen.“ Die Einsiedlerin lächelte und erwiderte: „Aber du hast doch schon deine Antworten erhalten. Hättest du gestern nicht im Garten geholfen, hättest dich die Fremde angegriffen, und du hättest es bereut, gegangen zu sein. Daher war die wichtigste Zeit, als du gegraben hast; ich war die wichtigste Person, und mir zu helfen, war die wichtigste Aufgabe. Später, als die Fremde kam, war die wichtigste Zeit,



als du dich um sie gekümmert hast, denn ohne deine Hilfe wäre sie gestorben, ohne sich mit dir zu versöhnen. In diesem Moment war sie die wichtigste Person, und ihre Wunden zu versorgen, war die wichtigste Aufgabe.“ Die Einsiedlerin fügte hinzu: „**Denke daran, die einzige wichtige Zeit ist jetzt, denn sie ist die einzige, über die wir wirklich Kontrolle haben. Die wichtigste Person ist die, mit der du gerade zusammen bist, denn niemand kann wissen, ob es eine weitere Gelegenheit geben wird, mit einem anderen Menschen zu interagieren. Und die wichtigste Handlung ist, dieser Person Gutes zu tun.**“

Reflexion: Was denkst du? Welche Lektionen können wir aus dieser Geschichte über die Bedeutung von Werten ziehen? Handelt es sich dabei um universell anwendbare Prinzipien, oder variieren sie je nach den Umständen? Warum glaubst du, dass die Antworten der Einsiedlerin entweder glaubwürdig oder fragwürdig sind? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du dich in den König hineinversetzt? Und wie reagierst du emotional, wenn du die Antworten der Einsiedlerin im Kontext deiner eigenen Lebenserfahrungen betrachtest? **Und was ist mit der Zukunft?** Hast du dich jemals dabei ertappt, ähnliche Fragen wie der König in der Geschichte zu stellen? Wie würdest du sie jetzt beantworten, mit den Erkenntnissen aus der Geschichte und in Anbetracht deines aktuellen Lebenskontexts?

Welche wissenschaftlichen Perspektiven stützen meine Werte?

[Psychische Flexibilität](#) beruht auf unserer Fähigkeit, uns in Richtung von Handlungen zu bewegen, die mit unseren Werten übereinstimmen. Die WER-T-Prozesse dienen dabei als Säulen, die diesen Weg unterstützen. Unter ihnen nehmen Werte eine besondere Rolle ein, da sie uns helfen, langfristige Sinnhaftigkeit zu erkennen und uns zu Handlungen zu führen, die diese widerspiegeln. Werte gehen über bloße Überzeugungen hinaus; sie zeigen sich in unseren Handlungen und, was noch wichtiger ist, darin, wie wir uns entscheiden, sie zu verkörpern. Im Folgenden werden wir wissenschaftliche Perspektiven skizzieren, die die bedeutende Rolle von Werten in unserer Psyche hervorheben.

WERTE SIND NICHT NUR ZIELE

Werte dienen als grundlegende Leitprinzipien, die unser Handeln und Leben in verschiedenen Bereichen prägen. **Im Gegensatz zu Zielen, die klare Endpunkte haben und erreicht werden**

können, bieten Werte eine kontinuierliche Richtung ohne ein endgültiges Ziel. Psychologinnen beschreiben Werte oft als Himmelsrichtungen, die uns durchs Leben navigieren, während Ziele spezifische Orte sind, die wir erreichen möchten (Hayes et al., 2012). Beispielsweise weißt du, wenn dein Ziel darin besteht, den östlichsten Punkt deines Landes zu erreichen, wie du dein Ziel erreichst. Das Leben nach Werten hingegen gleicht einem ständigen Bewegen nach Osten—es gibt kein Ende. Dieser Unterschied ist bedeutsam, denn während einige Ziele Zeit benötigen oder unerreichbar bleiben können, ermöglicht das Handeln in Übereinstimmung mit unseren Werten unmittelbare Schritte und stetigen Fortschritt. Und diese Reise kannst du jetzt beginnen! Wissenschaftler haben gezeigt, dass Werte zusätzlich zu Zielen zu besseren Ergebnissen führen. Beispielsweise erzielen Studierende, die ihre Ziele mit ihren persönlichen Werten verbinden, bessere akademische Leistungen als jene, die Ziele ohne Bezug zu ihren Werten verfolgen (Chase et al., 2013). **Das Leben nach Werten verlagert den Fokus von festen Errungenschaften hin zu einer Haltung der Präsenz und des aktiven Engagements im kontinuierlichen Prozess des Lebens. Es ermutigt uns, wachsam zu bleiben und aktiv die Welt um uns herum [wahrzunehmen](#) und mit ihr zu interagieren.** Das Definieren und Verpflichten zu Werten kann Handlungen anregen, die häufig zu einem verbesserten Wohlbefinden, größerer Erfüllung und mehr Lebenssinn führen. In der [Geschichte](#) des Königs, der Antworten auf drei wichtige Fragen suchte, sehen wir einen Wechsel von einer zielorientierten zu einer wertegeleiteten Denkweise. Zunächst fixiert sich der König auf klare Antworten, doch durch seine Interaktionen mit der Einsiedlerin beginnt er, flexibel zu handeln, geleitet von Werten wie Kooperation, Freundlichkeit und Anpassungsfähigkeit. Die Antworten der Einsiedlerin unterstreichen die Bedeutung von Kontext, dem gegenwärtigen Moment und Handlungen, die auf Wohltätigkeit basieren, anstatt sich auf konkrete Ziele zu versteifen. **Der König lernt, dass das Leben weniger darin besteht, definierte Ziele zu erreichen, sondern vielmehr darin, sich in eine wertebasierte Richtung zu bewegen, die durch den Kontext und die Menschen um uns herum geprägt wird.**

„Straßen wurden für Reisen gemacht, nicht für Ziele.“ Confucius

„Das gute Leben ist ein Prozess, kein Zustand des Seins. Es ist eine Richtung, kein Ziel.“ Carl Rogers

Diese wissenschaftliche Perspektive kann in den folgenden Fächern Resonanz finden:

Philosophie/Ethik, Psychologie, Literatur, Fremdsprachen, Kunst

DAS WERTE- UND ENTWICKLUNGSQUADRAT

Der Prozess, Werte auszuwählen und im Einklang mit ihnen zu leben, wird von einer fortwährenden Entwicklung geprägt. Als sprachbegabte Wesen haben wir das Privileg, unsere Werte frei zu wählen, doch diese Freiheit kann manchmal zu Verwirrung darüber führen, wie wir diesen Prozess navigieren können. Aufbauend auf den Arbeiten des Philosophen Nicolai Hartmann (2010) hat der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun (2022) ein Modell entwickelt, das dabei hilft, ein funktionales Gleichgewicht zwischen unseren Werten zu finden. **Das Werte- und Entwicklungsquadrat beschreibt, wie jeder Wert nur dann vollständig und umfassend entwickelt werden kann, wenn ein positiver Gegenwert existiert, der ein Gleichgewicht zwischen zwei Polen aufrechterhält. Ohne dieses Gleichgewicht kann ein Wert leicht in Übertreibung abrutschen und zu „zu viel des Guten“ oder schlichtweg zu Übermaß werden.** Reflektieren wir die Geschichte des Königs, der Antworten auf seine Fragen zum guten Leben sucht, erkennen wir seinen Wert der Entschlossenheit in seiner Suche. Doch er schafft es nicht, diese Entschlossenheit mit einem positiven Gegenpol ins Gleichgewicht zu bringen, was dazu führt, dass er übermäßig entschlossen wird – ein Zustand, der als Starrheit beschrieben werden kann. Im Verlauf seiner Reise und mit zunehmender Einsicht entwickelt er jedoch auch eine Anpassungsfähigkeit in seiner Suche (Abbildung 6, gelber Pfeil). Gemeinsam mit dem Wert der Entschlossenheit erhält diese Anpassungsfähigkeit ein funktionales Gleichgewicht. Ähnlich dem chinesischen philosophischen Konzept von Yin und Yang ergänzen sich scheinbar widersprüchliche Werte und formen einen neuen Zustand – so wie Regen und Sonne zusammen einen Regenbogen entstehen lassen.

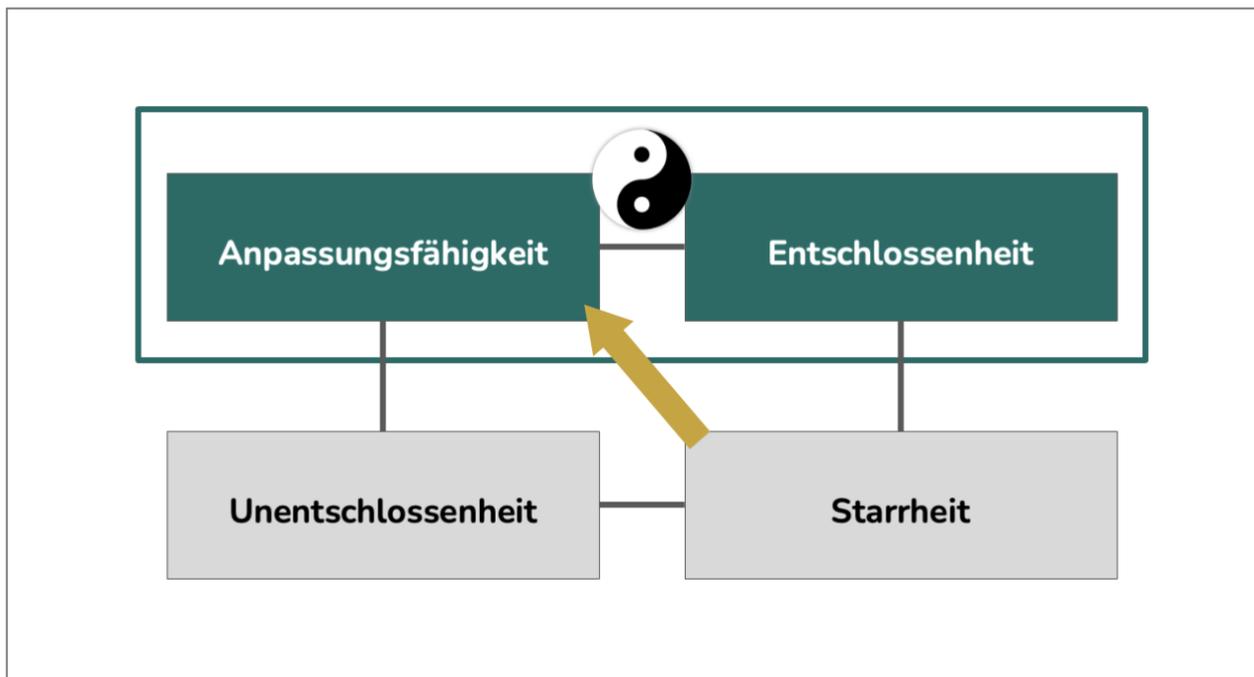


Abbildung 6. Das Werte- und Entwicklungsquadrat zeigt, wie jeder Wert (wie beispielsweise Anpassungsfähigkeit) nur dann vollständig und umfassend entwickelt werden kann, wenn ein positiver Gegenpol (wie etwa Entschlossenheit) existiert, der ein Gleichgewicht zwischen zwei Polen aufrechterhält.

Dieses Verständnis kann tatsächlich dabei helfen, unsere Werte zu erkennen und auszuwählen. Es zeigt, dass in jeder Eigenschaft, die auf den ersten Blick dysfunktional erscheinen mag (wie beispielsweise Unentschlossenheit), ein funktionaler Wert (wie Anpassungsfähigkeit) steckt, der, wenn er mit einem Gegenpol (wie Entschlossenheit) im Gleichgewicht gehalten wird, daran gehindert werden kann, „zu viel des Guten“ zu werden. Diese Perspektive stellt die Vorstellung eines einseitigen und [zentralisierten Wertverständnisses](#) in Frage. Übrigens sind Werte nicht nur ein Thema, mit dem Einzelpersonen zu kämpfen haben, sondern betreffen manchmal auch größere Strukturen wie Gesellschaften und Kulturen. **Das Werte- und Entwicklungsquadrat kann ebenfalls genutzt werden, um Wertekonflikte zwischen verschiedenen Kulturen zu beschreiben und anzugehen.** Laut diesem Modell glauben wir oft, dass unsere eigene Gruppe (In-Group) sich im oberen Teil des Quadrats befindet, während wir der anderen Gruppe (Out-Group) unterstellen, sich im unteren Teil der gegenüberliegenden Seite zu befinden – ohne ihre Tugenden anzuerkennen. Dabei gäbe es so viel von ihnen zu lernen (Kumbier & Schulz von Thun, 2021).

„Irgendwo jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Garten. Dort werde ich dich treffen.“ Rumi

„Moral bindet und blendet. Sie bindet uns in ideologische Lager, die gegeneinander kämpfen, als hinge das Schicksal der Welt davon ab, dass unsere Seite jede Schlacht gewinnt. Sie blendet uns für die Tatsache, dass jedes Lager aus guten Menschen besteht, die etwas Wichtiges zu sagen haben.“ Jonathan Haidt

Diese wissenschaftliche Perspektive kann in den folgenden Fächern Resonanz finden:

Philosophie/Ethik, Sozialwissenschaften, Psychologie, Literatur, Geschichte, Fremdsprachen, Kunst.

Wie kann ich meine Werte erkunden und entwickeln?

Ähnlich wie bei anderen Prozessen ist es bei Werten entscheidend, ihre Funktionalität in einem bestimmten Kontext zu verstehen. Indem du deine Werte kennenlernst, kannst du von ihnen profitieren. Dieser Prozess wird durch die folgenden Übungen unterstützt.

TOTAL-WICHTIG-ÜBUNG. DU HAST DIE WAHL

Hintergrund: Werte sind bedeutende Aspekte unseres Lebens, die wir frei wählen können. Trotz ihrer Wichtigkeit nehmen sich viele von uns selten die Zeit, darüber nachzudenken, welche Werte uns am meisten bedeuten. **Vorgehen:** Wähle zunächst 10 Werte aus der bereitgestellten Liste aus, die dir im Moment wichtig erscheinen. Reduziere dann diese Auswahl auf 3 Werte, die für dich eine besondere Bedeutung haben. Teile diese drei Werte mit deiner Gruppe, indem du sie einfach vorliest. Nimm dir anschließend Zeit, darüber zu reflektieren, wie diese Werte in deinem Leben miteinander verbunden sind. Erstelle eine Geschichte oder Erzählung, die veranschaulicht, wie diese Werte zusammenhängen, und teile sie mit der Gruppe.

Akzeptanz – Abenteuer – Durchsetzungsvermögen – Authentizität – Schönheit – Fürsorglichkeit – Herausforderung – Mitgefühl – Verbundenheit – Beitrag – Konformität – Kooperation – Mut – Kreativität – Neugier – Ermutigung – Gleichheit – Begeisterung – Gerechtigkeit – Fitness – Flexibilität – Freiheit – Freundlichkeit – Vergebung – Freude – Großzügigkeit – Dankbarkeit – Ehrlichkeit – Humor – Bescheidenheit – Fleiß – Unabhängigkeit – Nähe – Gerechtigkeit – Güte – Liebe – Achtsamkeit – Ordnung – Aufgeschlossenheit – Geduld – Beharrlichkeit – Vergnügen – Macht – Gegenseitigkeit – Respekt – Verantwortung – Romantik – Sicherheit – Selbstwahrnehmung – Selbstfürsorge – Selbstentwicklung – Selbstkontrolle – Sinnlichkeit – Sexualität – Spiritualität

Reflexion: Die Auseinandersetzung mit unseren Werten ermöglicht es uns, Klarheit und Flexibilität in unseren Handlungen zu gewinnen, besonders in herausfordernden Zeiten. **Was denkst du?** Warum glaubst du, dass wir oft die Bedeutung der Verbindung mit unseren Werten übersehen? Wie könnte die bewusste Auswahl von Werten aus einer Liste unser Verhalten und unsere Entscheidungsfindung beeinflussen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du deine Wertegeschichte mit der Gruppe teilst? Hat die Teilnahme an dieser Übung deinen emotionalen Zustand im Vergleich zu davor verändert? **Und was ist mit der Zukunft?** In welchen Lebenssituationen glaubst du, dass es vorteilhaft wäre, achtsam auf deine Werte zu achten? Wie könnte dieses Bewusstsein deine Entscheidungen und Handlungen in der Zukunft beeinflussen?

TOTAL-WICHTIG-ÜBUNG. EIN BRIEF AN DIE ZUKUNFT

Hintergrund: Unser Werte spielen eine entscheidende Rolle dabei, uns in die Richtung zu führen, die für uns im gegenwärtigen Moment wichtig ist, und geben so Orientierung für unsere nächsten Schritte.

Vorgehen: Basierend auf den Werten, die du in der [Übung zuvor](#) identifiziert hast, verfasse einen Brief an dein zukünftiges Selbst – ob in 1, 3 oder 5 Jahren. Beschreibe, wie du diese Werte in die Tat umsetzen möchtest, und stelle dir vor, wohin dich dieser Weg führen könnte. Lasse dabei sowohl mögliche Erfolge als auch Herausforderungen, denen du begegnen könntest, in deine Überlegungen einfließen. Schließe den Brief mit Sorgfalt ab und bewahre ihn an einem sicheren Ort auf, an den du dich erinnern kannst. Setze dir eine Erinnerung in deinem Kalender für in 1, 3 oder 5 Jahren, um den Brief wieder hervorzuholen. Diese Übung kann tiefe Emotionen hervorrufen, daher begegne dir selbst dabei mit Freundlichkeit und Offenheit, wenn du mit deinem zukünftigen Selbst sprichst.

Reflexion: Die Unvorhersehbarkeit des Lebens führt uns oft an unerwartete Ziele, die von unseren ursprünglichen Vorstellungen abweichen. Trotz dieser Wendungen bleiben unsere Werte bestehen und dienen uns als Leuchttürme, die uns durch Phasen des Wandels leiten. **Was denkst du?** Warum ist es besonders in Zeiten großer Umbrüche, in denen sich unsere Ziele unerwartet verändern können, so wichtig, eine Verbindung zu unseren Werten aufrechtzuerhalten? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, während du an dein zukünftiges Selbst schreibst? Wie fühlt es sich an, darüber nachzudenken, diesen Brief in 1, 3 oder 5 Jahren erneut zu lesen, in dem Wissen, dass du in dieser Zeit gewachsen und dich verändert haben wirst? **Und was ist mit der Zukunft?** Nachdem der Brief sicher verstaut ist, wie stellst du dir vor, die Gedanken und Einsichten aus dieser Schreibübung in deinen Alltag zu integrieren?

TOTAL-WICHTIG-ÜBUNG. SEI DER WERTE-SPIEGEL

Hintergrund: Während es wichtig ist, mit den eigenen Werten in Verbindung zu stehen, ist es ebenso wertvoll, die Werte der Menschen um uns herum zu erkennen. Oft drücken Menschen ihre Werte aus, ohne es zu bemerken, und wir können helfen, diese Werte für sie sichtbar zu machen. **Vorgehen:** Überlege dir zunächst drei Momente in deinem Leben, die für dich wirklich bedeutsam waren, weil sie dazu beigetragen haben, wer du heute bist. Es können alltägliche Momente sein, solange sie eine besondere Bedeutung für dich haben. Wähle dann zwei Personen deines Vertrauens aus, um diese Geschichten mit ihnen zu teilen. Ihre Aufgabe ist es, aufmerksam zuzuhören und alle Werte aufzuschreiben, die sie in deinen Geschichten erkennen. Nachdem du deine Geschichten erzählt hast, sprechen die beiden miteinander, um drei Schlüsselwerte herauszufinden, die besonders hervorstechen. Deine Aufgabe ist es dabei nur, zuzuhören. Vergiss nicht, dir diese Werte aufzuschreiben und sie an einem Ort aufzubewahren, an dem du sie sehen kannst. Danach ist die nächste Person an der Reihe, und der Prozess wird wiederholt, bis jede Person ihre Geschichten teilen und ihre Werte anerkannt bekommen hat. Denke daran, während der Geschichte der anderen aktiv und respektvoll zuzuhören.

Reflexion: Unsere Leben sind von Werten durchzogen, doch oft erkennen wir sie nicht bewusst oder verbinden uns aktiv mit ihnen. Diese Übung dient als kraftvolle Erinnerung und hebt die Werte hervor, die unseren Handlungen und Erfahrungen zugrunde liegen und von den Menschen um uns herum wahrgenommen werden. **Was denkst du?** Warum glaubst du, verlieren wir manchmal den Kontakt zu unseren Werten, obwohl sie unser Verhalten maßgeblich beeinflussen? Wie hilft diese Übung dabei, eine bewusste Verbindung zu unseren Werten wiederherzustellen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn andere die Werte in deinen Handlungen erkennen und dir zurückspeigeln? **Und was ist mit der Zukunft?** In dem Bewusstsein, wie Werte unsere Handlungen leiten, wie könntest du zukünftige Entscheidungen und Erfahrungen anders angehen?

TOTAL-WICHTIG-ÜBUNG. FINDE DIE BALANCE IM QUADRAT

Hintergrund: Wie du aus dem Wertequadrat gelernt hast, kann jeder Wert nur dann vollständig und umfassend entwickelt werden, wenn ein positiver Gegenpol existiert. **Vorgehen:** Denke an eine Situation in deinem Leben, in der du dein Verhalten als dysfunktional wahrgenommen hast, in der die Dinge einfach nicht funktioniert haben oder unangenehme Emotionen verursacht wurden. Nimm dir einen Moment Zeit, um über diese Erfahrung nachzudenken, und frage dich: Welche Eigenschaft oder welches Verhalten stört mich in dieser Situation am meisten? Im nächsten Schritt nutze diese Eigenschaft, um ein Wertequadrat zu erstellen. **(1)** Schreibe das dysfunktionale Verhalten (z. B. „Unentschlossenheit“) in den unteren linken Bereich des Quadrats. **(2)** Identifiziere das funktionale Verhalten, das hinter diesem dysfunktionalen Verhalten steht (z. B. „Anpassungsfähigkeit“), und schreibe es in den oberen linken Bereich des Quadrats. Denke daran, dass das dysfunktionale Verhalten oft aus einer übertriebenen Version dieses funktionalen Verhaltens resultiert. **(3)** Finde den positiven Gegenpol oder das Gegenteil des funktionalen Verhaltens (z. B. „Entschlossenheit“) und schreibe ihn in den oberen rechten Bereich des Quadrats. Dies repräsentiert den ausgeglichenen Ausdruck des funktionalen Verhaltens. **(4)** Erkenne, dass auch der positive Gegenpol eine dysfunktionale Ausdrucksform haben kann, die du in den unteren rechten Bereich des Quadrats schreibst (z. B. „Rigidität“ als übermäßiges Vertrauen in Entschlossenheit). **(5)** Zeichne einen Pfeil von unten links nach oben rechts. Dieser Pfeil repräsentiert deine potenzielle Entwicklungsrichtung, mit der du ein funktionales Gleichgewicht zwischen den Werten schaffst.

Reflexion: Das Wertequadrat verdeutlicht das Zusammenspiel zwischen Werten, Sprache und persönlichem Wachstum. Es zeigt, wie das Verständnis für den funktionalen Wert hinter einem dysfunktionalen Ausdruck und das Finden seines positiven Gegenpols uns helfen können, ein gesünderes Gleichgewicht in unserem Leben zu schaffen. **Was denkst du?** Wenn du über das von dir gewählte Beispiel nachdenkst, wie kann dir das Bewusstsein über den positiven Gegenpol (oben rechts) helfen, dein Leben zu bereichern? Wie könnte dies deine Entscheidungen und dein Verhalten in Zukunft beeinflussen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn dir klar wird, dass hinter einem dysfunktionalen Ausdruck ein funktionaler Wert steckt? Wie fühlt es sich an, sich vorzustellen, dass beide Werte aus dem oberen Teil des Quadrats koexistieren und in dein Leben integriert werden können? **Und was ist mit der Zukunft?** Angesichts dieser Erkenntnis, welche konkreten Handlungen oder Veränderungen könntest du umsetzen, um beide Seiten des oberen Teils des Quadrats in dein Leben zu integrieren und entlang des von dir gezeichneten Pfeils voranzugehen?

TOTAL-WICHTIG-ÜBUNG. THE RHYTHM OF MY LIFE

Hintergrund: Musik dient oft als kraftvolles Medium zur Selbstaussdrucks und kann tief mit unseren Werten und Erfahrungen verbunden sein. **Vorgehen:** Diese Aktivität soll die Verbindung zwischen deinen Werten und der Musik, die in deinem Leben bedeutend war, erforschen. Erstelle eine Playlist auf deiner bevorzugten Musikplattform mit deinen fünf (oder zehn) wichtigsten Liedern. Wähle diese Lieder nicht nur nach deinen aktuellen Vorlieben aus, sondern basierend auf der Bedeutung, die sie zu bestimmten Zeiten in deinem Leben hatten. Manche Menschen finden es schwierig, ihre Auswahl auf nur fünf (oder zehn) Songs zu beschränken. Denke daran, dass diese Playlist nicht in Stein gemeißelt ist und du sie jederzeit erweitern oder ändern kannst. Ordne die Songs in chronologischer Reihenfolge an, beginnend mit demjenigen, das in deiner jüngsten Zeit die größte Bedeutung hatte. Teile dann jeden Song mit einer vertrauten Person (oder Gruppe) und erkläre, warum er dir wichtig ist und wie er mit deinen Lebenserfahrungen zusammenhängt. Während des Gesprächs sollte jede aufmerksam zuhören und notieren, wie deine Werte in deiner Songauswahl zum Ausdruck kommen. Anschließend kann sich darüber ausgetauscht werden.

Reflexion: Diese Aktivität bietet einen einzigartigen Weg, um eine Verbindung zu deinen Werten herzustellen, indem du deren Präsenz und Bedeutung in der Musik erkennst, die dein Leben geprägt hat. **Was denkst du?** Warum kann Musik für uns Menschen eine so tiefgreifende Bedeutung haben? Was sagt das über menschliches Lernen und Verhalten aus? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du deine Lieder anhörst, die jeweils ihre eigenen Erinnerungen und Bedeutungen tragen? **Und was ist mit der Zukunft?** Wie kannst du die Erkenntnisse aus deiner Playlist in Momenten integrieren, in denen du dich von deinen Werten entfernt fühlst?

TOTAL-WICHTIG-ÜBUNG. MEIN LEBEN IN BILDERN

Hintergrund: Bilder sind ein kraftvolles Medium, um unsere Werte auszudrücken und uns mit ihnen zu verbinden. Sie bieten eine visuelle Darstellung dessen, was uns im Leben am meisten bedeutet.

Vorgehen: Für diese Aktivität benötigst du ein großes Blatt Papier oder Pappe, illustrierte Zeitschriften, eine Schere sowie gegebenenfalls Stifte, Pinsel und Farben. Verwende diese Materialien, um eine Collage zu erstellen, indem du Bilder oder Textschnipsel aus den Zeitschriften ausschneidest und auf das Papier klebst. Du kannst dein Kunstwerk zusätzlich mit anderen Materialien wie Stiften, Pinseln und Farben ergänzen. Lass dich während der Erstellung deiner Collage von den folgenden Fragen inspirieren:

Wie möchte ich mein Leben gestalten? Was ist mir in meinem Leben wichtig? Welche Werte bedeuten mir etwas? Wofür möchte ich, dass mein Leben steht? Welche Richtungen möchte ich einschlagen? Welche Werte sind mir wichtig, und an welchen möchte ich mein Leben ausrichten?

Es gibt keine festen Regeln, wie du deine Collage gestalten sollst; du hast künstlerische Freiheit, die Elemente so anzuordnen, wie es für dich passend ist. Sobald deine Collage fertig ist, nimm dir Zeit, sie zu betrachten und über sie nachzudenken. Fallen dir Muster oder Themen auf, die sich herauskristallisieren? Teile deine Collage gerne mit Menschen, die dir wichtig sind, und sprich über die Bedeutungen der Bilder und Texte, die du ausgewählt hast. Du kannst dein Kunstwerk auch an einem gut sichtbaren Platz in deinem Zimmer aufhängen.

Reflexion: Das Erstellen einer Collage deiner Werte dient als bleibende Erinnerung daran, was in deinem Leben am wichtigsten ist, und bietet Orientierung, die über die Aktivität hinausgeht. Die Verwendung von Bildern zur Darstellung von Werten macht es einfacher, sie in der Zukunft abzurufen.

Was denkst du? Warum hat Visualisierung so einen starken Einfluss auf unser Gedächtnis? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du deine Collage betrachtest? Spürst du dabei auch ein gewisses Unbehagen, und falls ja, wie fühlt es sich an? **Und was ist mit der Zukunft?** Wie kannst du die Erkenntnisse aus deiner Collage in Momenten integrieren, in denen du dich von deinen Werten entfremdet fühlst?

TOTAL-WICHTIG-ÜBUNG. WAS GIBT DIR ENERGIE?

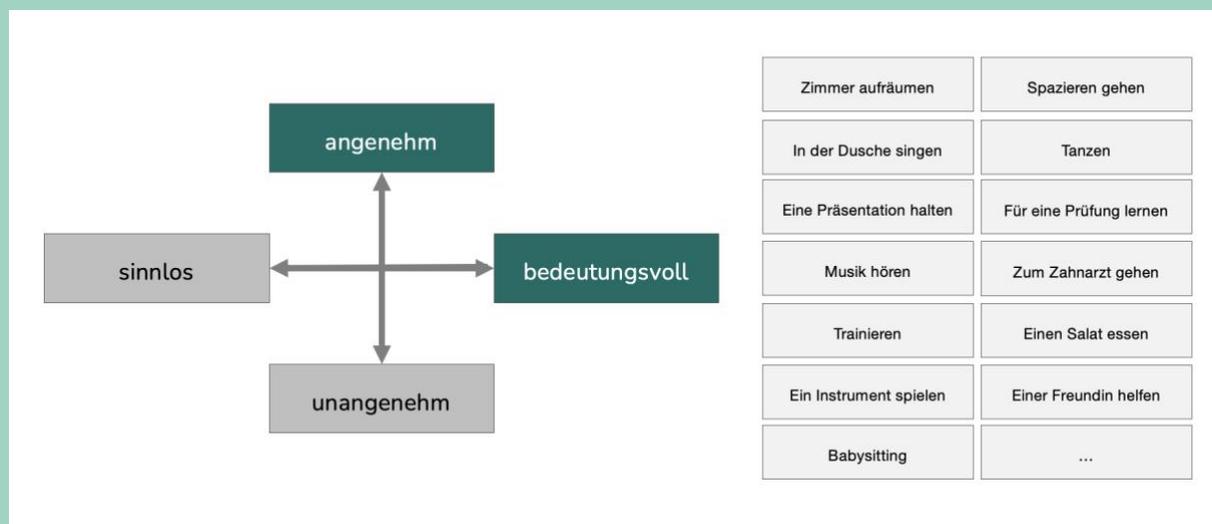
Hintergrund: Wenn wir im Leben vor Herausforderungen stehen, konzentriert sich unser Geist oft auf das Negative und verweilt bei unangenehmen Erinnerungen—diese Tendenz ist als Negativitätsverzerrung bekannt, kann auf einen dominanten [Ratgeber](#) zurückgeführt werden und wird manchmal als Problemtrance bezeichnet (Schmidt, 2023). Dadurch übersehen wir oft die vielen Momente im Leben, in denen wir uns tatsächlich voller Energie und lebendig fühlten. Das bewusste Erinnern an diese positiven Erfahrungen kann uns helfen, uns wieder mit dem zu verbinden, was uns wirklich wichtig ist. **Vorgehen:** Nimm dir etwas Zeit, um über Aktivitäten oder Momente nachzudenken, die dir ein Gefühl von Vitalität und positiver Energie gegeben haben. Diese können aus der letzten Woche, dem letzten Jahr oder sogar aus deinem gesamten Leben stammen. Schreibe mindestens fünf Situationen auf, in denen du dich besonders energiegeladen gefühlt hast. Tausche dich anschließend mit einer anderen Person darüber aus und teile, was in diesen Momenten passiert ist, wie du dich gefühlt hast, was die Erfahrung besonders gemacht hat und welche Werte du dabei geehrt und erfüllt hast. Dieser Austausch kann dynamisch gestaltet werden.

Reflexion: Das bewusste Fokussieren auf Momente, in denen du dich angenehm energiegeladen und lebendig gefühlt hast, kann deinen Geist von einer Problemtrance in eine Lösungstrance (Schmidt, 2023) versetzen und so Raum schaffen, um dich wieder mit dem zu verbinden, was in deinem Leben wirklich wichtig ist. **Was denkst du?** Warum glaubst du, dass allein das Nachdenken über bestimmte Momente im Leben einen so starken Einfluss darauf haben kann, wie wir uns in der Gegenwart fühlen? Wie schafft diese Lösungstrance Raum, um klarer über deine Werte nachzudenken? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du dich durch spezifische Erinnerungen wieder mit dem verbindest, was in deinem Leben wichtig ist? **Und was ist mit der Zukunft?** Kannst du dich an Zeiten in deinem Leben erinnern, die sich wie eine Problemtrance angefühlt haben? Wie könnte dir diese Übung helfen, deinen Fokus auf Werte zu verlagern und in eine Lösungstrance zu gelangen, wenn du dich das nächste Mal festgefahren fühlst?

Tipp: Der Fokus auf angenehm belebende Momente bedeutet nicht, dass aktuelle unangenehme Erfahrungen verdrängt werden sollen. Vielmehr öffnet er einen Raum, sich daran zu erinnern, dass es tatsächlich Zeiten gab, in denen die Dinge anders waren. Dies kann dazu beitragen, dich wieder mit deinen Werten zu verbinden. Wenn du dich in einer unangenehmen Situation befindest, erinnere dich daran, dass dies ein Teil des [Menschseins](#) ist. Statt darüber zu verzweifeln, kannst du diese herausfordernden Situationen metaphorisch als „Wecker für Lösungen“ (Schmidt, 2023) betrachten – wenn er klingelt und du ihn [bewusst wahrnimmst](#), weißt du, dass es der perfekte Moment ist, um dich wieder mit deinen Werten zu verbinden und einen [anderen Kurs einzuschlagen](#).

TOTAL-WICHTIG-ÜBUNG. DIE WERTE-MATRIX

Hintergrund: Alltägliche Aktivitäten können unterschiedliche Werte im Leben widerspiegeln und von einer Vielzahl emotionaler Zustände begleitet sein, die sowohl angenehm als auch unangenehm sein können. Die folgende Übung von Porosoff & Weinstein (2019) hilft dir, jede Aktivität in einer Matrix zu positionieren und ihre Bedeutung in deinem Leben zu bewerten. **Vorgehen:** Nimm dir Zeit, um über die Handlungen nachzudenken, die du in deinem Alltag ausführst. Eine Liste verschiedener Aktivitäten findest du hier, aber du kannst auch weitere hinzufügen, an denen du teilnimmst. Ordne diese Aktivitäten dann in der unten stehenden Matrix ein. Wecken sie angenehme oder unangenehme Gefühle? Würdest du sie als bedeutungslos oder bedeutungsvoll bewerten? Positioniere deine Aktivitäten sorgfältig in der Matrix und beobachte, wie dich das Nachdenken über diese Aktivitäten und ihre Platzierungen emotional beeinflusst. Du kannst deine Erfahrungen mit einer anderen Person oder einer Gruppe teilen.



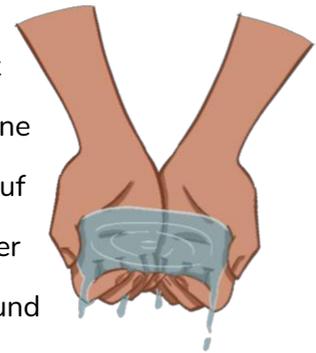
Reflexion: Häufig führen wir zahlreiche Aktivitäten aus, ohne uns ihrer Bedeutung oder ihrer Auswirkungen auf unsere Emotionen bewusst zu sein. Das Einordnen dieser in die Matrix kann ein stärkeres Bewusstsein schaffen und letztlich unsere Beziehung zu diesen Handlungen verändern. **Was denkst du?** Warum sind wir uns oft nicht bewusst, welche Bedeutung unsere Handlungen für uns haben? Wie könnte dieses Phänomen aus einer evolutionären Perspektive erklärt werden? Welche potenziellen Nachteile hat diese Unbewusstheit? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du über die Matrix deiner Handlungen nachdenkst? Hast du Aktivitäten im Quadranten „unangenehm/bedeutungsvoll“ platziert, und wie fühlt es sich an, darüber nachzudenken? **Und was ist mit der Zukunft?** Nachdem du verschiedene Aktivitäten in der Matrix eingeordnet hast, fühlst du dich motiviert, deinen Umgang mit diesen zu verändern? Wie könnte diese Veränderung aussehen, und was erhoffst du dir davon?

SELBST-SICHT

„WAS FÜR EINE BEFREIUNG ZU ERKENNEN, DASS DIE STIMME IN MEINEM KOPF NICHT BIN ICH. 'WER BIN ICH DANN?' DERJENIGE, DER DAS SIEHT.“ ECKHART TOLLE

Warum gibt es ein Selbst?

Die Erforschung des Selbst ist eine Frage, die die Menschheit seit jeher fasziniert. Menschen aus verschiedenen Fachbereichen haben versucht zu verstehen, was das Selbst ausmacht und wo seine Grenzen liegen. Eine oft gestellte Frage lautet: „Wer bin ich?“—doch eine klare Antwort darauf zu finden, ist schwierig, da das Selbst so komplex ist. Ist es nur unser Körper, unsere Gedanken oder vielleicht etwas Tiefergehendes und Unfassbares, das wir noch nicht vollständig begreifen können? Auch wenn wir nicht abschließend sagen können, was das Selbst ist, wissen wir, dass es sowohl von inneren als auch äußeren Einflüssen geformt wird. **Einige Wissenschaftlerinnen sind der Meinung, dass Sprache eine bedeutende Rolle bei der Konstruktion des Selbstbildes spielt (McHugh et al., 2019). Sie hilft uns, zwischen uns selbst und anderen zu unterscheiden, wodurch ein Gefühl von Individualität und Abgrenzung entsteht.** Diese konzeptuelle Trennung spielte wahrscheinlich eine wichtige Rolle bei der Entwicklung höherer kognitiver Fähigkeiten sowie bei der Förderung komplexer sozialer Interaktionen und Kooperation. Das Konzept des Selbst ist nicht starr; es entwickelt sich weiter, während wir mit der Welt interagieren und unsere Erfahrungen reflektieren. Da es den Rahmen dieses Leitfadens sprengen würde, alle potenziellen Funktionen und Ursprünge des Selbst ausführlich zu untersuchen, haben wir diesem Thema in einer [separaten Quelle \(englisch\)](#), die sich dem Selbst widmet, mehr Raum gegeben.



Die Auseinandersetzung mit deiner Selbst-Sicht kann dir helfen, die folgenden metakognitiven Kompetenzen zu fördern: Systemdenken, evolutionäres Denken, Selbstregulationskompetenz, Growth Mindset, kritisches Denken und intellektuelle Bescheidenheit.

DIE KUTSCHE DER KÖNIGIN (BUDDHISTISCHE ERZÄHLUNG)

Es war einmal eine weise Frau, die eine Königin besuchte. Wie es üblich war, fragte die Königin die weise Frau nach ihrem Befinden und bat sie, sich vorzustellen. Die weise Frau antwortete: „In diesem Moment fühle ich mich etwas erschöpft, da ich eine lange Strecke gereist bin, um euer Königreich zu erreichen. Als Älteste habe ich fast ein Jahrhundert auf dieser Erde verbracht. Meine Eltern nannten mich Nāgasena, doch dieser Name ist nur ein konventionelles Etikett, ebenso wie der Begriff ‚weise Frau‘. In Wahrheit gibt es keine Person oder ein ‚Selbst‘.“ Die Königin, eine gebildete und weltgewandte Frau, empfand diese Antwort als zu mystisch und wurde frustriert.

Unbeeindruckt bot die weise Frau an, ihre Perspektive weiter zu erklären. Sie wusste von der tiefen Zuneigung der Königin zu ihrer geliebten Kutsche und fragte sie danach. „Ist es die Deichsel, die eure Kutsche ausmacht, Majestät, oder vielleicht die Achse?“ fragte die weise Frau. „Nein, weder noch,“ erwiderte die Königin. „Ist es dann die Räder, das Gestell, die Seile, das Joch, die Speichen oder die Peitsche? Gehören diese Teile zu eurer Kutsche?“ fuhr die weise Frau fort. Wieder verneinte die Königin jede dieser Möglichkeiten. „Doch wenn wir all diese Teile zusammenfügen und aufhäufen, wäre dieser Haufen dann eure Kutsche?“ fragte die weise Frau weiter. „Nein,“ antwortete die Königin. „Gibt es etwas jenseits dieser Teile, das als eure Kutsche bezeichnet werden könnte?“ drängte die weise Frau. „Gewiss nicht,“ sagte die Königin verwirrt. „Was ist euer Punkt?“ Die weise Frau bemerkte daraufhin: „Es scheint, als könne die Kutsche nicht in diesen Teilen gefunden werden. Sollten wir also schließen, dass Ihr, Majestät, fälschlicherweise behauptet, eine Kutsche zu besitzen?“

Die Königin, anstatt sich beleidigt zu fühlen, fand das Gespräch faszinierend. Sie sagte: „Ich habe keine Unwahrheit gesprochen, weise Frau. Wir verwenden das Wort ‚Kutsche‘ wegen der Präsenz all ihrer Teile—der Deichsel, Achse, Räder, des Gestells, der Seile, des Jochs, der Speichen und der Peitsche—und wie sie zusammenwirken. Erst wenn diese Elemente zusammenkommen, nennen wir es eine ‚Kutsche‘.“ Die weise Frau lächelte ruhig.

Reflexion: Was denkst du? Welche Erkenntnisse lassen sich aus dieser Erzählung über das Konzept des Selbst gewinnen? Wie könnte die Königin von dieser Analogie profitieren und eine Veränderung ihrer Perspektive erleben? **Wie fühlst du dich?** Wenn du dich in die Lage der Königin versetzt, welche Emotionen bemerkst du vor und nach der Erzählung der weisen Frau? Wie fühlst du dich persönlich, nachdem du diese Geschichte gelesen hast? Und wer nimmt diese Gefühle wahr? **Und was ist mit der Zukunft?** Kannst du dich an Momente erinnern, in denen du Neugier, Einsichten oder Herausforderungen im Zusammenhang mit deinem Selbstverständnis erlebt hast? Wie könnten die Einsichten aus der Geschichte deine Überlegungen beeinflussen, wenn du das nächste Mal über diese Gedanken nachdenkst?

Welche wissenschaftlichen Perspektiven stützen die Selbst-Sicht?

Das Selbst spielt eine zentrale Rolle für unsere Fähigkeit, in der Gesellschaft zu funktionieren und zu interagieren. Je nach Kontext kann es jedoch auf verschiedene Weise wahrgenommen werden. Im Rahmen der [CBS](#) und der [RFT](#) wird das Selbst als Ergebnis unserer Fähigkeit betrachtet, Beziehungen zur Welt um uns herum herzustellen (McHugh et al., 2019). Durch die fortwährende Verbindung unserer Erfahrungen mit einem stabilen Bezugspunkt, der über die Zeit hinweg konsistent bleibt, entwickeln wir ein Gefühl für das Selbst. Aus dieser Perspektive kann sich das Selbst in drei unterschiedlichen Formen manifestieren, die im Folgenden näher erläutert werden.

SELBST ALS KONZEPT

Das konzeptualisierte Selbst umfasst deine Erinnerungen, Überzeugungen, Interpretationen, Kategorisierungen und mehr. **Es ist das kohärente Narrativ, das du konstruierst, um die Frage „Wer bin ich?“ zu beantworten.** Wäre das Selbst lediglich die Summe dieser Geschichten, wäre es wie ein Wagen, der lediglich aus einem Haufen seiner Einzelteile besteht. Doch du weißt, dass das Selbst weitaus komplexer und dynamischer ist. Während du die Teile einer Kutsche, wie in der [Geschichte](#), zählen und benennen könntest, um seine Zusammensetzung zu verstehen, wird das Selbst durch unzählige bewusste und unbewusste Erfahrungen geformt, was es unmöglich macht, es vollständig zu begreifen. Diese Erfahrungen prägen die Art und Weise, wie du dein Selbst und die Welt um dich herum konstruierst. Daher empfehlen Psychologen, diesen Konzeptualisierungen des Selbst mit Flexibilität und Offenheit zu begegnen (Hayes et al., 2012).

Eine Möglichkeit, dies zu tun, besteht darin, sie als Inhalte anzuerkennen—einfach als Erfahrungen deines Lebens. Eine weitere Herangehensweise ist es, die Bindungen zu diesen Erfahrungen zu beobachten und zu reflektieren, wie sie dein gegenwärtiges Verhalten beeinflussen. Sich mit diesen Inhalten zu identifizieren, ist eine natürliche Neigung und ein logischer Ausgangspunkt, doch es ist eine unvollständige Perspektive. Diese kann dich daran hindern, dich selbst und die Welt um dich herum zu entdecken und im Einklang mit deinen Werten zu leben. **Diese Selbst-Sicht lässt sich mit einem dominanten Ratgeber vergleichen, der dich davon überzeugen möchte, dass seine Interpretationen der Welt, insbesondere über dich selbst, die absolute Wahrheit sind.**

SELBST ALS PROZESS

Als sprachbegabte Wesen haben wir die einzigartige Fähigkeit, mit unseren sich ständig verändernden Erfahrungen—seien es Gedanken, [Emotionen](#) oder Empfindungen—verbunden zu bleiben, indem wir Bewusstsein in den gegenwärtigen Moment bringen. Dieses kontinuierliche Bewusstsein lockert die starren Konzeptualisierungen, die wir über die Vergangenheit und die Zukunft sowie über die damit verbundenen Urteile hegen, und schafft größere Freiheit und Offenheit gegenüber dem, was unser Selbst und die Selbstbilder anderer in verschiedenen Situationen ausmacht. Genau wie das Selbst sich ständig entwickelt, ist auch die Kutsche der Königin in der [Geschichte](#) immer im Wandel. Die Räder drehen sich, die Achsen knarren, Teile können abfallen und ersetzt werden, und dennoch bleibt sie unverkennbar eine Kutsche. **Diese Selbst-Sicht bietet die Möglichkeit, dass WER-T als ein dynamisches System existieren kann, in dem verschiedene Prozesse unsere Erfahrungen und unser Verhalten kontinuierlich formen. Diese Prozesse werden ständig von der Welt um uns herum beeinflusst, verändern sich unaufhörlich und interagieren fließend miteinander.**

SELBST ALS KONTEXT

Was zunächst abstrakt und komplex erscheinen mag, ist in Wirklichkeit etwas, das wir in jedem Moment unseres Lebens nutzen können—unser beobachtendes Selbst durch Perspektivenwechsel. Dabei geht es nicht um die Ereignisse oder Veränderungen an sich, sondern um unser Bewusstsein für sie. Dieses Bewusstsein hat das Potenzial, uns davon zu befreien, durch spezifische Erfahrungen oder übergeordnete Konzepte wie „Selbst“ oder „Ich“

definiert zu werden. **Egal wie bedeutsam oder schmerzhaft eine Erfahrung sein mag, sie definiert nicht ausschließlich den Erfahrenden.** Als die weise Frau in der [Geschichte](#) sich der Königin vorstellt, erwähnt sie ihren Namen, ihre vermeintliche Weisheit und ihren aktuellen körperlichen Zustand, macht jedoch klar, dass keine dieser Bezeichnungen, Eigenschaften oder Erfahrungen sie als „Selbst“ definieren. Trotz dieser Aspekte behält die weise Frau die Fähigkeit, sich dieser bewusst zu sein, sie zu beobachten und zu kommunizieren, ohne sich mit ihnen zu identifizieren oder von ihnen vereinnahmt zu werden. Dies eröffnet die Möglichkeit eines tieferen Selbst, das über jeglichen spezifischen Inhalt hinausgeht. **Diese Selbstsicht kann durch einen achtsamen [Wahrnehmer](#) unterstützt werden, der es uns erlaubt, unsere Erfahrungen aus einer distanzierten, beobachtenden Perspektive wahrzunehmen, während wir uns gleichzeitig dieser Beobachtung bewusst sind.** Zudem kann das Selbst in dieser Sichtweise metaphorisch als ein leerer Behälter beschrieben werden—eine Metapher, die häufig im Buddhismus verwendet wird. Alle WER-T-Prozesse existieren innerhalb dieses Behälters, und du hast die Möglichkeit, zu entscheiden, wie du diese Prozesse in deinem Leben einsetzt und anwendest.

Diese wissenschaftlichen Perspektiven können in den folgenden Fächern Resonanz finden:

Philosophie/Ethik, Sozialwissenschaften, Psychologie, Biologie, Literatur, Geschichte, Fremdsprachen, Kunst

Wie kann ich meine Selbst-Sicht erkunden und entwickeln?

Das Verständnis des Selbst kann sich anfühlen, als würde man versuchen, Wasser mit den Händen zu fangen – komplex und schwer zu fassen. Dennoch lohnt es sich, die verschiedenen Blickwinkel und Perspektiven zu erforschen. **Jede Perspektive bietet wertvolle Einsichten, und die bewusste Navigation zwischen ihnen kann deine [psychische Flexibilität](#) steigern.** Die folgenden Übungen sind darauf ausgelegt, dir dabei zu helfen, tiefer in diese Perspektiven einzutauchen und das Beste aus den gewonnenen Erkenntnissen zu ziehen.

SELBST-SICHT-ÜBUNG. DIE INHALTE MEINES SEINS

Hintergrund: Menschen haben eine angeborene Neugier darauf, sich selbst zu verstehen, und suchen oft nach Antworten auf die zeitlose Frage: „Wer bin ich?“ Doch die Komplexität des Selbst bedeutet, dass diese Frage keine einfache oder abschließende Antwort hat. Ein guter Ausgangspunkt ist jedoch, damit zu beginnen, deine Lebensgeschichte zu schreiben. **Vorgehen:** Suche dir einen ruhigen Ort, nimm Stift und Papier zur Hand und nimm dir Zeit, über die Frage „Wer bin ich?“ nachzudenken. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt, auch wenn es chaotisch oder unsortiert erscheint. Erinnerung dich an dein Leben und notiere Erinnerungen, Erfahrungen oder Eigenschaften, die dir wichtig erscheinen. Nimm diese verstreuten Gedanken anschließend und versuche, sie zu einer zusammenhängenden Erzählung oder Geschichte zu verweben. Du kannst entscheiden, ob du sie in einem spannenden, humorvollen oder einem anderen Stil schreibst, der sich für dich stimmig anfühlt.

Reflexion: Eine zusammenhängende Erzählung über unser Leben zu verfassen, ist keine einmalige Aufgabe; es ist ein fortlaufender Prozess, den unser Geist ständig durchführt. Diese Übung ermöglicht es dir, deine Erfahrungen zu ordnen und eine Geschichte zu schaffen, die deinem Leben Bedeutung verleiht. Gleichzeitig ist es wichtig zu erkennen, dass unsere Erzählungen selektiv sind und unzählige Ereignisse und Erfahrungen nicht einbezogen oder gar nicht bedacht werden. **Was denkst du?** Welches Selbstbild wird durch diese Übung erkennbar? Warum legen wir oft so großen Wert darauf, eine kohärente Geschichte über unser Leben zu schaffen? Welche Funktion erfüllt dies in unserem täglichen Handeln und unserem Gefühl von Identität? Warum glaubst du, dass bestimmte Informationen in unseren Lebensgeschichten ausgelassen oder übersehen werden? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du die Geschichte liest, die du über dich selbst geschrieben hast? Wie fühlt es sich an, über die Vielzahl von Informationen nachzudenken, die nicht in deine Erzählung aufgenommen wurden? **Und was ist mit der Zukunft?** Kannst du dich an Situationen in deinem Leben erinnern, in denen die vollständige Identifikation mit dem Inhalt deiner Erfahrungen hilfreich oder hinderlich war? Wie könnte diese Übung und deine Reflexionen darüber deine Herangehensweise an die Frage „Wer bin ich?“ in Zukunft beeinflussen? In welchen Situationen könnte dieses Selbstbild nützlich sein?

SELBST-SICHT-ÜBUNG. ALLE DEINE WAHRHEITEN

Hintergrund: Wir konstruieren unsere Identität oft basierend auf einigen wenigen Schlüsselmomenten, die uns leicht in Erinnerung kommen. Doch gibt es nicht unzählige andere Erfahrungen, die wir nicht sofort abrufen oder vielleicht gar nicht erinnern können, die dennoch dazu beigetragen haben, wer wir heute sind? **Vorgehen:** **(1)** Mit einem Partner zusammenarbeiten: Erzählt euch gegenseitig, wie und warum ihr zu der Person geworden seid, die ihr heute seid. Jeder hat 5 Minuten Zeit, während die andere zuhört, dann wechselt die Rollen. **(2)** Eine zweite Runde: Erzählt dieses Mal eine völlig andere Geschichte darüber, wie und warum ihr zu der Person geworden seid, die ihr heute seid. Wieder hat jede 5 Minuten Zeit zum Erzählen. **(3)** Wiederholen: Führt den Prozess so oft durch, wie ihr möchtet, und erzählt in jeder Runde eine andere Geschichte. **(4)** Vergleichen: Nehmt euch nach dem Erzählen Zeit, um die Geschichten zu vergleichen. Diskutiert, wie sie sich auf die Idee von Wahrheit beziehen.

Reflexion: Menschen neigen dazu, zusammenhängende und scheinbar vollständige Erzählungen zu liefern, wenn sie nach den prägenden Ereignissen ihres Lebens gefragt werden. Doch wenn es um Details wie den 11. Geburtstag oder die 5., 10. und 20. Tage danach geht, bleiben die Erinnerungen oft leer. Dennoch waren auch diese „vergessenen“ Tage einflussreich und prägen die eigene Lebensgeschichte. **Was denkst du?** Welches Gefühl von Selbst wird durch diese Übung sichtbar? Warum sind bestimmte Aspekte unseres Lebens so unmittelbar zugänglich, während andere nicht abrufbar sind? Wie könnte dies mit evolutionären Mechanismen zusammenhängen? Welche Verbindung besteht zwischen diesem Phänomen und dem [Prinzip der Freien Energie](#)? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du die verschiedenen, gleichzeitig wahren Geschichten über dich liest? Wie fühlt es sich an, über die scheinbar unendliche Liste von Ereignissen nachzudenken, einschließlich aller Geburtstage und der Tage dazwischen? **Und was ist mit der Zukunft?** Erinnerst du dich an Momente, in denen du verschiedene Geschichten über dich erzählt hast, die sich nicht ausschließen? Wie könnte diese Aktivität und die Reflexion darüber deine Herangehensweise an die Frage „Wer bin ich?“ in Zukunft verändern? In welchen Situationen könnte diese Sicht auf das Selbst von Vorteil sein?

SELBST-SICHT-ÜBUNG. DAS PROZESS-TAGEBUCH

Hintergrund: Wie wir gesehen haben, reicht das Konzept des Selbst weit über bloße Erinnerungen an die Vergangenheit hinaus; es umfasst unsere fortwährenden Erfahrungen in jedem Moment. Auch wenn es schwierig sein mag, diese Erfahrungen im Nachhinein vollständig zu erfassen, kann das [Mood-Tracking](#) oder das Führen eines Tagebuchs eine wirksame Möglichkeit sein, sie im gegenwärtigen Moment festzuhalten. **Vorgehen:** Nimm dir regelmäßig Zeit, um dich hinzusetzen und über deinen Tag nachzudenken, indem du in ein Tagebuch schreibst. Notiere die Erlebnisse, die du hattest, und wie sie deine inneren Vorgänge wie Gedanken und Emotionen beeinflusst haben. Sei so beschreibend und präzise wie möglich in deinen Einträgen, mit dem Wissen, dass sie nur für dich bestimmt sind. Wenn du im Laufe der Zeit Tagebucheinträge ansammelst, nimm dir die Gelegenheit, diese zu überprüfen und etwaige Muster, Ähnlichkeiten oder Unterschiede zu erkennen, die sich daraus ergeben.

Reflexion: Sich mit dieser Übung zu beschäftigen, macht sowohl die Gemeinsamkeiten als auch die einzigartigen Nuancen unserer täglichen Erfahrungen deutlich und hebt die sich ständig verändernde Natur des Selbst hervor. Trotz der Vielfalt der aufgezeichneten Erlebnisse tragen sie alle zu unserem Selbstverständnis bei. **Was denkst du?** Welches Gefühl des Selbst wird durch diese Aktivität offenbart? Warum, glaubst du, können sich Erfahrungen so stark von Tag zu Tag oder sogar von Moment zu Moment unterscheiden? Welche Faktoren beeinflussen diese Unterschiede? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du deine Tagebucheinträge überprüfst und erkennst, dass sie allesamt deine persönlichen Erfahrungen und Wahrnehmungen widerspiegeln? **Und was ist mit der Zukunft?** Kannst du dich an Momente in deinem Leben erinnern, in denen sich dein Selbstverständnis verändert oder weiterentwickelt hat? Wie könnte diese Aktivität und deine Reflexion darüber beeinflussen, wie du in Zukunft die Frage „Wer bin ich?“ angehst? In welchen Situationen könnte dir diese Sichtweise auf das Selbst nützlich sein?

SELBST-SICHT-ÜBUNG. ICH BIN. MANCHMAL. UND AUCH.

Hintergrund: Wenn wir über uns selbst nachdenken, neigen wir dazu, uns mit einer Sammlung von Eigenschaften, Vorlieben und Rollen zu identifizieren, die unsere Identität prägen. Aber sind diese Eigenschaften wirklich das, was uns ausmacht, und gelten sie in jeder Situation? **Vorgehen: (1)** Nimm ein leeres Blatt Papier und mache eine Liste mit Eigenschaften, die du glaubst, dass sie dich beschreiben, basierend auf Situationen aus deinem Leben, die dir einfallen. Lass neben jeder Eigenschaft Platz. Zum Beispiel: „Ich bin selbstbewusst...“ **(2)** Denke im nächsten Schritt über Momente nach, in denen du das Gegenteil dieser Eigenschaften gezeigt hast. Schreibe diese Gegensätze neben die entsprechenden Eigenschaften, beginnend mit dem Satz „aber auch“. Zum Beispiel: „Ich bin selbstbewusst, aber auch unsicher“ oder „Ich bin ängstlich, aber auch mutig.“ **(3)** Nimm dir schließlich einen Moment Zeit, um über Eigenschaften nachzudenken, die du bisher nicht aufgeschrieben hast, die du aber gerne verkörpern würdest. Füge diese am Ende deiner Liste hinzu, mit dem Satz „Ich bin auch“.

Reflexion: Das Selbst ist wandelbar, flexibel und oft umfassender, als wir es unmittelbar wahrnehmen oder mit ihm identifizieren können. Diese Übung hat möglicherweise neue oder andere Aspekte deines Selbst offenbart, die alle gleichermaßen wahr und gültig sind. **Was denkst du?** Welches Verständnis von deinem Selbst wird durch diese Übung deutlich? Warum neigen wir dazu, so schnell feste Vorstellungen von unserer Identität zu bilden, während wir bei intensiverer Reflexion weitere Schichten entdecken, die uns kognitiv zugänglich, aber zunächst übersehen waren? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du die Liste mit allem betrachtest, was du (auch) bist? Wie fühlt es sich an, die „Ich bin auch“-Aussagen zu lesen, die Aspekte von dir beschreiben, mit denen du dich aktuell vielleicht noch nicht identifizierst, die du aber gerne verkörpern möchtest? **Und was ist mit der Zukunft?** Kannst du dich an Momente in deinem Leben erinnern, in denen eine übermäßige Identifikation mit einem Teil von dir Möglichkeiten oder Erfahrungen eingeschränkt hat? Wie könnte diese Übung und deine Reflexion darüber beeinflussen, wie du in Zukunft die Frage „Wer bin ich?“ angehst? Welche neuen Möglichkeiten könnten sich daraus für dich eröffnen?

SELBST-SICHT-ÜBUNG. WER NIMMT HIER WAHR?

Hintergrund: Wie wir erkundet haben, besteht das Selbst aus Erinnerungen, die eine kohärente Erzählung formen, sowie aus fortlaufenden Erfahrungen in jedem Moment. Doch da all diese Dinge vom Selbst beobachtet werden können, muss noch mehr dazu gehören. **Vorgehen:** Nimm ein leeres Blatt Papier und beantworte darauf die folgenden Fragen, die darauf abzielen, dein Selbst zu definieren:

Was sind meine Kerneigenschaften? Welche wichtigen Rollen spiele ich in meinem Leben? Welche Ereignisse haben mich am meisten verändert? Wer sind die Menschen, die mich inspiriert haben, der Mensch zu werden, der ich bin? Wer möchte ich sein? Was sind meine Werte und Ziele? Wie habe ich mich als Kind gefühlt? Wie habe ich mich letztes Jahr gefühlt? Wie habe ich mich letzte Woche gefühlt? Wie fühle ich mich jetzt?

Lege dann den Stift beiseite und betrachte, was du geschrieben hast. Nimm wahr, dass du wahrnimmst. Diese Fähigkeit des Wahrnehmens ist ebenfalls ein Teil deines Selbst. Genau wie die leere Seite, auf der du all diese Inhalte niedergeschrieben hast, ist dein Selbst der Behälter dieser Erfahrungen, fähig, sie zu halten und zu beobachten.

Reflexion: Diese Übung verdeutlicht, wie sowohl die Inhalte als auch die Prozesse, die das Selbst definieren, von einer beobachtenden Perspektive wahrgenommen werden können, die ebenfalls Teil des Selbst ist. **Was denkst du?** Welches Verständnis vom Selbst wird durch diese Übung deutlich? Was glaubst du, ist einzigartig an diesem Verständnis vom Selbst? Kannst du verschiedene Begriffe finden, um es zu beschreiben? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du in dieses Verständnis vom Selbst eintauchst? Gibt es überhaupt welche? Und wer nimmt diese Emotionen wahr? **Und was ist mit der Zukunft?** Wie werden diese Übung und deine Reflexionen darüber deine Herangehensweise an die Frage „Wer bin ich?“ in Zukunft beeinflussen? In welchen Situationen könnte diese Sichtweise auf das Selbst hilfreich sein?

SOZIAL-SICHT

„DAS BESTE FÜR DEIN NERVENSYSTEM KANN EIN ANDERER MENSCH SEIN. DAS SCHLIMMSTE FÜR DEIN NERVENSYSTEM KANN EBENFALLS EIN ANDERER MENSCH SEIN.“

LISA FELDMAN BARRET

Warum gibt es soziale Verbindungen?

Was macht Menschen im Vergleich zu anderen Tieren besonders?

Ist es Intelligenz, ein größerer Gehirnumfang oder Sprache?

Während all das eine Rolle spielt, argumentieren viele Wissenschaftler, dass unsere **Kooperationsfähigkeit** einer der entscheidenden Gründe für das Überleben und den Erfolg unserer Spezies ist (Harari, 2015). **Kooperation ermöglicht es uns, große und**



komplexe soziale Netzwerke zu bilden, die über unmittelbare Verwandtschaftsgruppen hinausgehen – eine Eigenschaft, die uns von den meisten anderen Tieren unterscheidet. Diese Fähigkeit hat es uns ermöglicht, Dörfer, politische Parteien, Imperien und globale Handelssysteme zu schaffen. **Im Gegensatz zu anderen Spezies haben Menschen die Fähigkeit entwickelt, auch mit Fremden zu vertrauen und zusammenzuarbeiten – durch gemeinsame Überzeugungen, abstraktes Denken und das, was man metaphorisch als „Geschichten“ bezeichnen kann (Harari, 2015).** Diese geteilten Narrative ermöglichen es großen Gruppen, koordiniert zu funktionieren, bringen jedoch auch Herausforderungen mit sich. Missverständnisse und Konflikte treten sowohl auf persönlicher als auch auf politischer Ebene auf. Dennoch ist die Kraft der Kooperation unbestreitbar. Sie hat das Wachstum unserer Spezies vorangetrieben und zu einer Weltbevölkerung von über 7 Milliarden Menschen geführt. Kooperation und soziale Verbindungen spielen auch auf der Mikroebene eine entscheidende Rolle und beeinflussen das individuelle Wohlbefinden. **Enge und bedeutungsvolle Beziehungen haben einen enormen Einfluss auf unsere emotionale und körperliche Gesundheit.** Studien zeigen, dass Einsamkeit genauso schädlich sein kann wie Rauchen, da sie die Lebenserwartung und Lebensqualität reduziert (Holt-Lunstad et al., 2010). Die COVID-19-Pandemie hat dies verdeutlicht: Die Einschränkungen sozialer Kontakte haben gezeigt, wie tiefgreifend Isolation unser Wohlbefinden

beeinflusst. Beim Aufbau sozialer Verbindungen ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass auch die Menschen um uns herum von den WER-T-Prozessen geleitet werden und ihr Verhalten durch diese Dynamiken geprägt ist. Dieses Verständnis kann Empathie, Geduld und ein tieferes Verständnis für die Handlungen anderer fördern und somit unsere Beziehungen und kooperativen Bemühungen bereichern.

Die Auseinandersetzung mit deiner Selbst-Sicht kann dir helfen, die folgenden metakognitiven Kompetenzen zu fördern: Systemdenken, evolutionäres Denken, interdisziplinäres Denken, kritisches Denken, Kooperationskompetenz, interkulturelle Kompetenz, Bewertungskompetenz, Community-Science-Kompetenz

GESCHICHTEN ZUM ENTDECKEN UND ERKENNEN

DIE GESCHICHTE VOM SENFKORN (BUDDHISTISCHE ERZÄHLUNG)



Es war einmal, in einem kleinen Dorf im alten Indien, eine junge Frau namens Kisa Gotami. Ein schwerer Schicksalsschlag traf sie, als ihr treuer Hund, ihr jahrelanger Begleiter, plötzlich erkrankte und starb. Kisa Gotami war am Boden zerstört und fühlte sich unendlich krank. In ihrer Trauer konnte sie den Tod ihres Hundes nicht akzeptieren. Die Dorfbewohner, die ihre Verzweiflung und ihren Schmerz sahen, empfanden großes Mitgefühl, konnten ihr jedoch nicht helfen. Schließlich schlug jemand vor, sie solle den weisen alten Einsiedler aufsuchen, der für seine große Weisheit und sein Mitgefühl bekannt war. Kisa Gotami ging zu dem Einsiedler und flehte ihn an, ihr einen Weg zu zeigen, wie sie ihren Hund wiederbeleben könnte. Der Einsiedler hörte ihr mit großem Mitgefühl zu und machte dann eine einfache Bitte: „Bring mir ein Senfkorn aus einem Haushalt, der niemals Kummer erfahren hat. Mit diesem Korn werde ich ein Mittel gegen deinen Schmerz herstellen.“ Voller Hoffnung machte sich Kisa Gotami auf die Suche. Sie ging von Haus zu Haus und bat um ein Senfkorn, doch jede Familie, die sie traf, hatte Verluste und Leid erfahren. Einige hatten Eltern verloren, andere Kinder, wieder andere hatten Krankheit und Not erlitten. Jedes Haus, das sie besuchte, teilte ihre eigenen Geschichten von Trauer und Schmerz. Als die Nacht hereinbrach, begann Kisa Gotami langsam, die tiefgründige Lehre des Einsiedlers zu verstehen. Sie erkannte, dass Leid und Tod unvermeidbare, universelle Erfahrungen sind, die niemanden verschonen. Diese neue Weisheit erweichte ihr Herz, und sie verstand, dass sie in

ihrer Trauer nicht allein war. Indem sie ihren Schmerz und ihre Geschichte mit den Dorfbewohnern teilte, fand sie tiefe Verbindung und Mitgefühl, die ihr mehr Heilung brachten, als es irgendeine Medizin jemals könnte.

Reflexion: Was denkst du? Welche Lehren können wir aus dieser Geschichte über die Bedeutung sozialer Verbindungen ziehen? Was ist eine grundlegende Basis für soziale Verbindungen, und wie können wir diese fördern? **Wie fühlst du dich?** Wenn du dich in die Frau hineinversetzt, sowohl vor als auch nach ihrer Suche, welche Emotionen nimmst du bei dir selbst wahr? Wenn du eine Veränderung bemerkst, was glaubst du, hat zu dieser Veränderung geführt? **Und was ist mit der Zukunft?** Wie wichtig sind soziale Verbindungen in deinem Leben? Nach der Reflexion über die Geschichte, welche Möglichkeiten siehst du, aktiv diese Verbindungen zu pflegen und in Zukunft zu stärken?

Welche wissenschaftlichen Perspektiven stützen die Sozial-Sicht?

Soziale Verbindungen spielen eine entscheidende Rolle in unserem Leben, da sie uns ermöglichen, gesünder und zufriedener zu leben, uns fortzupflanzen und durch Zusammenarbeit persönliche und kollektive Ziele zu erreichen. Im Folgenden skizzieren wir mehrere wissenschaftliche Perspektiven, die die bedeutende Rolle sozialer Verbindungen hervorheben.

WENN SICH NERVENSYSTEME VERBINDEN

Die Fähigkeit zur Kooperation war ein bedeutender evolutionärer Vorteil für den Menschen. Die Neurowissenschaftlerin Lisa Feldman Barrett, auf die wir bereits im Abschnitt über das [Wahrnehmen von Emotionen](#) verwiesen haben, argumentiert, dass **menschliche Gehirne steuern und regulieren, wie andere Gehirne körperliche Ressourcen nutzen, um das Gleichgewicht in unseren Körpersystemen aufrechtzuerhalten**. Dies unterstreicht die essenzielle Bedeutung sozialer Verbindungen. Wenn sich in einem Körper Veränderungen ergeben, lösen sie oft auch Veränderungen in einem anderen aus, beispielsweise durch die Synchronisation von Atem und Herzschlag. Diese Ko-Regulation findet in unterschiedlichen Kontexten statt, wie in romantischen Beziehungen, familiären Interaktionen, Konflikten und sogar in der Psychotherapie (Kleinbub et al., 2020). Dieser Prozess bildet auch die Grundlage von Empathie. Unsere Gehirne sagen vorher, was andere denken und fühlen, was sowohl angenehme als auch unangenehme Auswirkungen haben kann. **Liebevolle Beziehungen können die**

Grundlage für ein gesundes und erfülltes Leben schaffen, unser Wohlbefinden steigern und unsere Leistungsfähigkeit fördern. Gleichzeitig machen uns diese Verbindungen verletzlich, besonders in schwierigen Zeiten wie Einsamkeit, Trennungen oder dem Verlust geliebter Menschen. Jemanden zu verlieren, der uns wichtig ist, fühlt sich oft an, als würden wir einen Teil von uns selbst verlieren, da unsere Gehirne und Nervensysteme eng mit denen der Menschen verbunden sind, die uns nahe stehen. Die Trauer, die die Frau in der obigen [Geschichte](#) erlebte, ist nicht nur mental, sondern auch physisch—sie verlor buchstäblich einen entscheidenden Teil ihrer emotionalen und physiologischen Regulation. Andere Spezies regulieren die Körpersysteme ihrer Artgenossen durch chemische Signale wie Pheromone sowie durch Laute und Gesten. Menschen besitzen zusätzlich die einzigartige Fähigkeit, einander durch Worte zu beeinflussen. Eine freundliche Nachricht von einem Freund, selbst von der anderen Seite der Welt, kann unseren Körper beruhigen, während harsche Worte echten, physischen Schmerz verursachen können. Als die Frau in der [Geschichte](#) während ihrer Suche nach dem Senfkorn mit anderen in Kontakt trat, halfen ihr deren Worte und physische Präsenz, mit ihrem Verlust umzugehen. **Die Erkenntnis, wie tief wir auf der Ebene unserer Gehirne und Nervensysteme miteinander verbunden sind, erinnert uns an die kraftvolle Wirkung, die wir aufeinander haben. Sie ermutigt uns, diese Verbindungen in unserem Leben zu würdigen und daran zu denken, dass wir nicht nur von anderen abhängig sind, sondern auch selbst dazu beitragen können, diese essenziellen Bedürfnisse für andere zu erfüllen.**

Diese wissenschaftliche Perspektive kann in den folgenden Fächern Resonanz finden:

Philosophie/Ethik, Sozialwissenschaften, Psychologie, Biologie, Chemie, Literatur, Kunst, Sport

BEWUSSTHEIT, MUT UND WARMHERZIGKEIT

Wann immer Menschen zusammenkommen, beeinflussen sie einander und wirken sich sowohl auf psychologische als auch auf physiologische Zustände aus. Ein Setting, in dem diese Dynamik besonders intensiv ist, ist die Psychotherapie. In diesem Raum öffnen sich Menschen oft, um über ihre dysfunktionalen Verhaltensmuster zu sprechen, bereit, an Verbesserungen zu arbeiten. Psychologen haben beobachtet, dass diese Muster häufig auch in der therapeutischen Beziehung selbst auftreten. Um dieses Phänomen zu nutzen, wurde ein Rahmenwerk namens Funktional

Analytische Psychotherapie (FAP) entwickelt, das Nähe fördert und die Möglichkeit bietet, neue Verhaltens- und Emotionsmuster mithilfe grundlegender Lernprinzipien zu entwickeln (Kohlenberg & Tsai, 1991). **Ein zentrales Prinzip ist die operante Konditionierung – die Idee, dass Verhalten durch Belohnungen (die die Wahrscheinlichkeit eines Verhaltens erhöhen) und Bestrafungen (die sie verringern) gefördert oder gehemmt werden kann.** In der Funktional Analytischen Psychotherapie liegt der Fokus darauf, gesunde, funktionale Verhaltensweisen durch Bewusstheit, Mut und Warmherzigkeit zu stärken. Basierend auf dem zugrunde liegenden Modell von Reis & Shaver (1988) postuliert die Theorie, dass Nähe entsteht, wenn Individuen sich ihrer eigenen Verletzlichkeiten und Bedürfnisse bewusst sind (Bewusstheit), das Risiko eingehen, diese Bedürfnisse anderen mitzuteilen (Mut), und eine warme, mitfühlende Reaktion erhalten (Warmherzigkeit), die dieses gesunde Verhalten verstärkt. Die Prinzipien von Bewusstheit, Mut und Warmherzigkeit spiegeln sich auch in der oben genannten [Geschichte](#) wider. Während ihrer Suche nach dem Senfkorn wurde sich die Frau ihrer eigenen emotionalen Kämpfe und Verletzlichkeit nach ihrem Verlust bewusst. Es erforderte Mut, ihren Schmerz und ihr Verlangen nach Verbindung anderen mitzuteilen. Die Menschen, denen sie begegnete, reagierten mit Warmherzigkeit und Mitgefühl, indem sie ihre eigenen Erfahrungen teilten. Dadurch wurde ihre Entscheidung, sich der Gemeinschaft zuzuwenden und Verbindung zu suchen, verstärkt. Dies führte zur Entwicklung bedeutsamer, heilender Beziehungen. Studien zeigen, dass die Förderung von Intimität und Verbindung auf diese Weise in der Therapie kraftvoll sein kann (Kanter et al., 2009) und auf jede Beziehung angewendet werden kann, um tiefere emotionale Bindungen zu schaffen und persönliches Wachstum zu fördern.

Diese wissenschaftliche Perspektive kann in den folgenden Fächern Resonanz finden:

Philosophie/Ethik, Sozialwissenschaften, Psychologie, Literatur, Kunst

Wie kann ich meine Sozial-Sicht erkunden und entwickeln?

Soziale Verbindungen sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Wohlbefindens und unserer allgemeinen Funktionsfähigkeit. Der Aufbau bedeutungsvoller und liebevoller Beziehungen kann die Lebensqualität erheblich verbessern. Die folgenden Übungen können Ihnen dabei helfen, verschiedene Aspekte sozialer Verbindungen zu stärken.

SOZIAL-SICHT-ÜBUNG. METTA MEDITATION

Hintergrund: Im Abschnitt über die [Wahrnehmerin](#) hast du achtsame Techniken kennengelernt, die oft einem meditativen Zustand ähneln. Diese Übungen richten die Aufmerksamkeit in der Regel nach innen und konzentrieren sich auf innere Erlebnisse wie Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Bei einer Liebenden-Güte-Meditation (Metta-Meditation) hingegen richtest du deine Aufmerksamkeit bewusst nach außen, indem du sie auf andere Menschen lenkst. Diese Praxis kann Personen einschließen, die du liebst, magst, zu denen du neutral stehst oder mit denen du Schwierigkeiten hast. Ziel ist es, durch die Wiederholung bestimmter Phrasen ein Gefühl von grenzenloser Wärme und Mitgefühl zu entwickeln – sowohl für andere als auch für dich selbst. **Vorgehen:** Um eine Metta-Meditation zu praktizieren, nimm zunächst eine bequeme Position ein. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und beobachte, wie er in deinen Körper hinein- und wieder hinausfließt. Du kannst die Augen schließen oder deinen Blick sanft auf den Boden oder den Raum um dich herum richten. Da es oft schwierig ist, Liebe für andere zu entwickeln, ohne zuerst Selbstliebe zu kultivieren, beginnst du, indem du die folgenden Sätze an dich selbst richtest: *“Möge ich gesund sein. Möge ich sicher sein. Möge ich friedlich und gelassen sein.”* Wiederhole diese Sätze in Gedanken und beobachte, welche Gefühle dabei in dir aufkommen. Begegne diesen Gefühlen mit Neugier und Akzeptanz. Als Nächstes erweiterst du diese Sätze auf andere Menschen in deinem Leben, beginnend mit denjenigen, die dir am nächsten stehen, wie Familienmitglieder und Freunde: *“Mögest du gesund sein. Mögest du sicher sein. Mögest du friedlich und gelassen sein.”* Nach und nach kannst du den Kreis erweitern, um Menschen einzubeziehen, die dir weniger nahestehen, wie Kolleginnen oder Nachbarn. Du kannst diese Worte sogar an Fremde richten oder an Personen, mit denen du Schwierigkeiten hast. Während du dies tust, nimm einfach die Gefühle wahr, die in dir aufkommen. Es ist normal, wenn dabei Emotionen wie Wut, Trauer oder Schmerz auftauchen – auch diesen kannst du mit Neugier und Mitgefühl begegnen. Beende die Meditation, wenn du dich bereit fühlst, und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf den gegenwärtigen Moment, indem du deinen Atem beobachtest. Kehre dann langsam und achtsam in deine Umgebung zurück. Geführte Liebende-Güte-Meditationen sind auch online verfügbar und können dich bei der Praxis unterstützen.

Hier findest du die Online-Sammlung
mit zusätzlichem Material:



Reflexion: Liebe wird oft als etwas wahrgenommen, das außerhalb unserer Kontrolle liegt und von den Umständen bestimmt wird. Obwohl das in manchen Situationen zutreffen mag, abhängig von deiner Definition von Liebe, gibt es auch die Möglichkeit, ein Gefühl der Liebe bewusst zu kultivieren. Die Metta-Meditation bietet ein kraftvolles Werkzeug, um genau das zu tun – sie ermöglicht es dir, deine Fähigkeit zu Liebe und Mitgefühl für dich selbst und andere zu nähren und auszubauen. **Was denkst du?** Warum könnte die bewusste Kultivierung von Liebender Güte während der Meditation sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken? Wie könnte Mitgefühl ein zentraler Faktor in diesem Prozess sein? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du daran denkst, Gefühle von Liebender Güte bewusst zu fördern? Wie fühlst du dich nach einer Metta-Meditation? **Und was ist mit der Zukunft?** Wie kannst du diese Sätze und Einsichten in dein tägliches Leben einfließen lassen, auch außerhalb einer strukturierten Meditation? Gibt es bestimmte Situationen oder Begegnungen, in denen es besonders hilfreich wäre, diese Haltung anzunehmen? Wie könnte die Kultivierung dieser Einstellung von Liebe und Offenheit deine Beziehungen und den Umgang mit anderen beeinflussen?

SOZIAL-SICHT-ÜBUNG. HEIMLICHE FREUNDLICHKEIT

Hintergrund: Im Laufe der Geschichte war es überlebenswichtig, Liebe in Form von Fürsorge und Sicherheit von den Menschen um uns herum zu erhalten. Geliebt und umsorgt zu werden fühlt sich zweifellos gut an, doch hast du schon einmal versucht, Liebe und Freundlichkeit zu verbreiten, ohne etwas dafür zu erwarten? Einfach zu geben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten, kann unglaublich erfüllend sein, wenn es im Einklang mit deinen Werten geschieht. Warum probierst du es nicht einmal aus? **Vorgehen:** Das nächste Mal, wenn du dich in einer sozialen Situation befindest, überlege dir etwas, das du tun kannst, um den Tag eines anderen Menschen zu erhellen. Das könnte etwas Sichtbares sein, wie beispielsweise die Tür für jemanden offen zu halten, ein aufrichtiges Kompliment zu machen oder Kekse mit deinen Mitmenschen zu teilen. Alternativ könntest du dich dazu entscheiden, etwas Freundliches im Geheimen zu tun – einfach aus Freude daran, Gutes zu tun, wie zum Beispiel eine ermutigende Nachricht für jemanden zu hinterlassen oder nach einer Gruppenaktivität leise aufzuräumen, wenn alle anderen bereits gegangen sind.

Reflexion: Freundliche Handlungen auszuführen, ohne dass jemand anderes davon weiß, kann ein einzigartiges Gefühl der Zufriedenheit hervorrufen. Die Freude daran, Gutes zu tun, ohne dafür Anerkennung zu suchen, wird zu einem besonderen Geheimnis, das du nur mit dir selbst teilst – eine stille, persönliche Belohnung, die keine äußere Bestätigung benötigt. **Was denkst du?** Warum glaubst du, dass es uns besser fühlen lässt, Gutes zu tun, ohne dass jemand anderes davon erfährt? Welche Rolle könnten Dynamiken in sozialen Systemen dabei spielen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, nachdem du eine heimliche freundliche Tat vollbracht hast? Wie stellst du dir vor, dass sich die Person fühlt, die von deiner Freundlichkeit profitiert hat? **Und was ist mit der Zukunft?** Welche anderen Akte der Freundlichkeit fallen dir ein, die regelmäßig umgesetzt werden könnten? Wie könnte es dein allgemeines Wohlbefinden und deine Beziehungen zu den Menschen um dich herum beeinflussen, wenn du dir diese Handlungen zur Gewohnheit machst?

Tipp: Forschungen zeigen die positiven Auswirkungen von Dankbarkeit auf die psychische Gesundheit – während klassische Übungen wie das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs bereits effektiv sind, können noch größere Vorteile erzielt werden, wenn man in eine Geschichte oder Erzählung eintaucht, in der Dankbarkeit empfangen wird (Fox et al., 2015; Hazlett et al., 2021). Mit diesem Wissen kannst du dir sicher sein, dass du durch das nächste Mal, wenn du jemandem von Herzen dankbare Worte ausdrückst, nicht nur eine freundliche Geste vollziehst, sondern auch aktiv zur mentalen Gesundheit dieser Person beiträgst.

SOZIAL-SICHT-ÜBUNG. DIE VIER SEITEN EINER NACHRICHT

Hintergrund: Kommunikation in sozialen Kontexten umfasst weit mehr als nur den Austausch von Informationen. Laut Frindte & Geschke (2019) ist Kommunikation ein sozialer Prozess, bei dem die beteiligten Personen sich gegenseitig anregen, ihre Realität zu konstruieren. Das bedeutet, dass wir uns nie ganz sicher sein können, ob unsere Botschaft so verstanden wird, wie wir sie gemeint haben. Um dem zu begegnen, kann das Konzept der Metakommunikation hilfreich sein. Metakommunikation bedeutet, über die Kommunikation selbst zu sprechen, was uns dabei helfen kann, zu klären und besser zu verstehen, wie Botschaften aufgenommen werden. **Vorgehen:** Kommunikationspsychologen unterscheiden vier verschiedene Seiten jeder Botschaft, sei sie verbal oder nonverbal. Das Verständnis dieser Seiten kann verbessern, wie wir Botschaften interpretieren und vermitteln: **(1) Sachaspekt:** Beinhaltet objektive Informationen wie Daten, Fakten und Aussagen. Er ist meist direkt und leicht zu erkennen. **(2) Selbstaussage:** Die Senderin teilt persönliche Informationen über sich selbst mit, einschließlich seiner Gefühle, Einstellungen oder Überzeugungen. **(3) Beziehungsaspekt:** Spiegelt die Art der Beziehung zwischen Sender und Empfänger wider. Er zeigt, wie der Sender den Empfänger wahrnimmt und wie die zwischenmenschliche Dynamik ist. **(4) Appell:** Stellt die Bitte oder Aufforderung der Senderin dar und zeigt, was er möchte, dass der Empfänger tut oder wie er reagieren soll. Nimm eine Botschaft aus deinem Alltag oder aus vergangenen Erfahrungen und analysiere sie anhand des Modells. Identifiziere, welche Informationen die Botschaft auf jeder Ebene vermittelt.

Reflexion: Sich bewusst zu machen, dass jede Botschaft Informationen auf diesen vier Seiten enthält, kann das Verständnis von sozialen Interaktionen erheblich verbessern. Das Erkennen und Ansprechen dieser Aspekte ermöglicht es dir, deine Absichten klarer auszudrücken und die Botschaften, die du von anderen erhältst, besser zu interpretieren. Dieses Bewusstsein hilft dir auch, zu erkennen, welchen Aspekt du in deiner Kommunikation besonders betonen möchtest. Zudem eröffnet es die Möglichkeit, die andere Person zu fragen, auf welchen Aspekt der Botschaft sie den Fokus legen möchte, wodurch klarere und effektivere Gespräche entstehen können. **Was denkst du?** Wie glaubst du, dass das Bewusstsein über die verschiedenen Seiten einer Botschaft unsere Kommunikation beeinflussen kann? Auf welche Weise könnte dieses Bewusstsein dazu beitragen, soziale Verbindungen zu stärken und unser Wohlbefinden zu fördern? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn dir die verschiedenen Facetten einer Botschaft bewusst werden? Wie fühlst du dich bei dem Gedanken, das Vier-Seiten-Modell in deinen sozialen Interaktionen anzuwenden? **Und was ist mit der Zukunft?** Gibt es Beziehungen, in denen du denkst, dass dieses Modell besonders hilfreich sein könnte? Wie stellst du dir vor, dass die Anwendung des Modells dein Bewusstsein schärfen und die Kommunikation in diesen Beziehungen verbessern könnte?

SOZIAL-SICHT-ÜBUNG. GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)

Hintergrund: Leid ist ein natürlicher Teil der menschlichen Erfahrung, und Konflikte entstehen in vielen sozialen Situationen. Eine Methode, um diese anzugehen und Verbindung zu fördern, ist die Gewaltfreie Kommunikation (GFK), ein Prinzip, das von Marshall Rosenberg entwickelt wurde. **Vorgehen:** Die GFK basiert auf vier Schlüsselprozessen, die in verschiedenen sozialen Interaktionen angewendet werden können. Besonders in Konfliktsituationen helfen sie dabei, auf konstruktive Weise auszudrücken, was man beobachtet, fühlt, schätzt und sich wünscht. Diese Prozesse passen gut zu den WER-T-Prozessen und bieten einen ergänzenden Ansatz für achtsame Kommunikation:

(1) Beobachtung (WAHRNEHMERIN): Was nehme ich wahr? – „Wenn ich sehe, höre...“

(2) Gefühle (WAHRNEHMER): Was fühle ich? – „Ich fühle...“

(3) Werte (TOTAL WICHTIG): Was schätze ich in dieser Situation? – „Weil ich Wert lege auf...“

(4) Bitte (ENTDECKER): Welche konkreten Handlungen wünsche ich mir? – „Wärst du bereit zu...“

Denke an eine herausfordernde soziale Situation, die du erlebt hast. Wende die vier Prozesse der Gewaltfreien Kommunikation an, um zu überlegen, wie deine Reaktion anders hätte aussehen können. Trefft euch in einer Gruppe und spielt die Situation nach – einmal in der ursprünglichen Version und einmal mit der überarbeiteten Gesprächsführung nach dem GFK-Ansatz. Beobachtet die Unterschiede in Tonfall, Verbindung und Ergebnissen.

Reflexion: Konflikte in sozialen Situationen sind unvermeidbar, aber die vier Prozesse der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) können angespannte Interaktionen in Momente des Verständnisses und der Verbindung verwandeln. **Was denkst du?** Welche Mechanismen könnten erklären, warum die GFK so effektiv ist? Wie könnten die WER-T-Prozesse dieses Framework unterstützen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du mit diesem Bewusstsein und dieser Intention kommunizierst? Wie würdest du dich fühlen, wenn andere auf diese Weise auf dich reagieren würden? **Und was ist mit der Zukunft?** Wie könntest du die GFK in deinen Alltag integrieren? Welche Vorteile erwartest du sowohl für deine Beziehungen als auch für dein eigenes Wohlbefinden? Wie könnten diese Fähigkeiten dazu beitragen, mehr Verständnis, Empathie und Kooperation in deinen zukünftigen Interaktionen zu fördern?

Tipp: Egal, ob du dich in einem lockeren Gespräch, einer Meinungsverschiedenheit oder einem tiefen Austausch befindest, bei dem Emotionen geteilt werden – **nimm dir einen Moment, um tief durchzuatmen, bevor du antwortest.** Diese einfache Handlung verlangsamt das Gespräch, fördert echtes Zuhören, unterstützt die gemeinsame Regulation und gibt dir den Raum, bewusst und mit Herz zu antworten, anstatt automatisch etwas zu sagen, das du bereits vorbereitet hattest.

SOZIAL-SICHT-ÜBUNG. VERBINDUNG MIT BEDEUTUNG

Hintergrund: Bedeutungsvolle Verbindungen entstehen oft von selbst und sollten nicht mit einer bestimmten Absicht erzwungen werden. Dennoch können Prinzipien wie [Bewusstheit](#), [Mut](#) und [Warmherzigkeit](#) dabei helfen, Verletzlichkeit zu teilen. In einer sicheren Umgebung kann diese Offenheit tiefere Nähe fördern. **Vorgehen:** Bildet kleine Gruppen von 2 bis 5 Personen. Vor Beginn ist es wichtig, sich auf grundlegende Regeln zu einigen: Alles, was in der Gruppe geteilt wird, bleibt absolut vertraulich. Außerdem darf niemand unterbrochen werden, während er oder sie spricht. Sobald die Regeln geklärt sind, kann die Aktivität wie folgt ablaufen: **(1)** Eine Person beginnt und teilt etwas Persönliches zu einem vorher festgelegten Thema (z. B. Einsamkeit, Liebeskummer, Vergänglichkeit). Was geteilt wird, sollte sich noch angenehm anfühlen (Mut), auch wenn es die Komfortzone etwas erweitert – aber nicht zu weit. **(2)** Während eine Person spricht, hören die anderen einfach zu (Bewusstheit), ohne zu reagieren oder Feedback zu geben. **(3)** Nachdem die Person fertig ist, äußern die Zuhörenden nacheinander, wie sie sich während des Zuhörens gefühlt haben. Dies sollte kein Ratschlag sein oder die Aufmerksamkeit auf ihre eigene Geschichte lenken, sondern ehrlich und von Herzen kommen (Warmherzigkeit). **(4)** Macht so lange weiter, bis jede Person die Möglichkeit hatte, etwas zu teilen.

Reflexion: Das Verlassen deiner Komfortzone, um etwas zu teilen, das dir wirklich am Herzen liegt, kann herausfordernd sein, bietet jedoch oft die Möglichkeit für tiefere und bedeutsamere Verbindungen.

Was denkst du? Warum hat das Zeigen von Verletzlichkeit das Potenzial, bedeutsame Verbindungen zu fördern? Wie lässt sich dies aus einer evolutionären Perspektive verstehen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, nachdem du die Aktivität abgeschlossen hast – sowohl beim Teilen als auch beim Zuhören? **Und was ist mit der Zukunft?** Gibt es Beziehungen in deinem Leben, die du gerne vertiefen möchtest? Wie könnten die Einsichten aus dieser Aktivität dir dabei helfen, und welche potenziellen Risiken könnten dabei entstehen? Bist du bereit, diese Risiken einzugehen, vorausgesetzt, das Vertiefen der Verbindung entspricht deinen Werten?

Tipp: Diese Aktivität ist inspiriert von der Philosophie regelmäßiger Treffen, die weltweit von einer internationalen Gemeinschaft abgehalten werden. Diese widmet sich dem transformierenden Wachstum durch authentische, herzliche Interaktionen und ist als [Awareness, Courage & Love Global Project](#) bekannt. Schau doch mal nach, ob es auch in deiner Region Treffen gibt!

Hier findest du die [Online-Sammlung](#) mit zusätzlichem Material:



INTEGRATION DES MODELLS

In diesem Kapitel gewinnst du Einblicke ...

... darin, wie du das WER-T-Modell sowohl in deinem persönlichen als auch in deinem beruflichen Leben integrieren kannst.

... in das Konzept der erlernten Hilflosigkeit und wie du es durch Perspektivwechsel und das Hinterfragen alter Überzeugungen überwinden kannst.

... darin, wie du das „Innere Team“ konsultieren kannst, um innere Konflikte effektiv zu steuern und zu navigieren.

... in das Potenzial des WER-T-Modells zur Förderung von Gruppendynamik, Verbesserung der Zusammenarbeit und Optimierung der Kommunikation.

... in praktische Beispiele für die Integration der WER-T-Prozesse in kreative Kontexte und Bildungsworkshops.

Befreiung durch neue Perspektiven

Wir leben in einer [Welt zunehmender Komplexität](#), die uns mit Herausforderungen konfrontiert, die oft mit Unsicherheit verbunden sind – Herausforderungen, die mit dem Wissen und den Werkzeugen, die uns traditionell durch Gesellschaft, Bildung und Erziehung vermittelt werden, unüberwindbar erscheinen können. Manchmal führt Konditionierung und unser soziales Umfeld dazu, dass sich unsere Perspektive auf das Leben verengt, was unsere Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden, einschränken kann. Dieser Aspekt trägt zu dem bei, was Psychologinnen als „erlernte Hilflosigkeit“ bezeichnen – ein Zustand, in dem wir uns unfähig fühlen, eine Situation zu verändern, nicht weil es tatsächlich unmöglich ist, sondern weil wir konditioniert wurden, das zu glauben. **Wenn wir alte Überzeugungen nicht hinterfragen und nach neuen Perspektiven und Erfahrungen suchen, wird es schwierig bleiben, neuen Herausforderungen zu begegnen.** Wir hoffen, dass dieser Leitfaden dir geholfen hat, dein Verständnis der menschlichen Psyche zu erweitern, überholte Konzepte in Frage zu stellen und neue Perspektiven zu gewinnen, die dir dabei helfen, dein Potenzial zu entfalten und deine Fähigkeit zu stärken, mit Komplexität umzugehen und den Herausforderungen des Lebens zu begegnen.

"Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind."

Albert Einstein

GESCHICHTEN ZUM ENTDECKEN UND ERKENNEN

DER ELEFANT IM ZIRKUS (JORGE BUCAY)

Als ich ein Junge war, liebte ich es, in den Zirkus zu gehen. Am meisten faszinierten mich die Elefanten. Diese riesigen, kraftvollen Kreaturen standen mit einem Seil an einem kleinen Pflock festgebunden, der im Boden steckte. Der Pflock war nichts weiter als ein kleines Stück Holz. Trotz ihrer enormen Stärke versuchten die Elefanten nie, sich loszureißen.



Das verwirrte mich zutiefst. Wenn die Elefanten so stark sind, warum ziehen sie den Pflock nicht einfach aus dem Boden und entkommen? Eines Tages fragte ich einen der Trainer danach. Er erklärte es mir: „Wenn Elefanten sehr jung und viel kleiner sind, binden wir sie an einen Pflock dieser Größe. In diesem Alter reicht das aus, um sie festzuhalten. Während sie heranwachsen, werden sie daran gewöhnt und glauben, dass sie sich nicht befreien können. Auch als Erwachsene glauben sie immer noch, dass der Pflock sie hält, und versuchen es deshalb nie.“

Reflexion: Was denkst du? Was lehrt uns diese Geschichte über erlernte Hilflosigkeit? Wie könnte dieses Konzept auf dein eigenes Leben angewendet werden? Wie fühlst du dich? Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du dich in den Elefanten hineinversetzt? Was löst der Gedanke an ungenutztes Potenzial – sowohl im Elefanten als auch in dir selbst – in dir aus? Und was ist mit der Zukunft? Welche „Seile“ halten dich in deinem Leben zurück? Wenn du wüsstest, dass du die Kraft hast, dich zu befreien, wie würdest du anders handeln?

Integration des WER-T-Modells in Arbeit und Leben

Wenn wir unsere Arbeit Pädagogen vorstellen, hören wir oft die Frage: „Wie soll das jetzt angewendet werden?“ Dies zeigt, dass viele Lehrkräfte bereits Schwierigkeiten haben, den gesamten Lehrplan rechtzeitig abzudecken, oder es herausfordernd finden, ihr Fach mit einem Modell zu verbinden, das sich auf [psychische Flexibilität](#) und mentale Gesundheit konzentriert. Wir verstehen die Belastungen, mit denen viele Lehrkräfte im modernen Schulsystem

konfrontiert sind, und schätzen ihr Fachwissen und ihre Hingabe für ihre Fächer zutiefst. **Wir hoffen, dass dieser Leitfaden als unterstützendes Werkzeug wahrgenommen wird, das die herausragende Arbeit würdigt, die Lehrkräfte leisten, und ihre Begeisterung für die Themen, die sie unterrichten, anerkennt.** Gleichzeitig erkennen wir an, dass die wachsenden Herausforderungen im Bereich der mentalen Gesundheit im 21. Jahrhundert sofortige Aufmerksamkeit erfordern. **Menschen brauchen jetzt neue Perspektiven. Da nachhaltige Veränderungen jedoch nicht über Nacht geschehen, sondern schrittweise aufgebaut werden, laden wir dich ein, Möglichkeiten zu erkunden, wie du das WER-T-Modell in dein Leben und deinen Unterricht integrieren kannst – angepasst an ein System, das vielleicht noch nicht dafür ausgelegt ist.** Während spezielle Tage zur Förderung der mentalen Gesundheit und besondere Projekte wichtig sind, ermutigt dich dieser Leitfaden, diese Ideen als nachhaltige Inspiration für deine Haltung und deinen Blick auf das Leben zu betrachten. **Mit der Zeit könnten diese Einsichten deinen Unterricht und deine Routinen subtil beeinflussen und zu einem natürlichen Teil deines Ansatzes werden. Indem du dieses Modell mit deinem eigenen Fachwissen kombinierst, kannst du eine ganzheitlichere Lernerfahrung sowohl für dich selbst als auch für deine Schüler schaffen.** Wir sind uns der Risiken und Herausforderungen bewusst, die mit solchen Veränderungen einhergehen, aber wir sind gespannt, ob die Integration dieser Einsichten das System von innen heraus allmählich beeinflussen kann – und so das Bewusstsein für mentale Gesundheit, [psychische Flexibilität](#) und ihre Bedeutung für die Gestaltung der Lehrpläne der Zukunft stärkt.

Erfahrungen der Autoren: WER-T mit deiner Leidenschaft verbinden

Wir verstehen, dass dein Fachgebiet auf den ersten Blick möglicherweise wenig mit den WER-T-Prozessen zu tun hat. Dennoch können diese Prozesse die Arbeit, die du bereits leistest, sinnvoll ergänzen. Egal, ob du Geschichte, Sport, Geografie oder Biologie unterrichtest – deinen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu bieten, ihre WER-T-Prozesse durch die Perspektive deines Fachs zu erforschen, kann eine einzigartige Lernerfahrung fördern. Als Autoren dieses Leitfadens haben wir dies zum Beispiel umgesetzt, indem wir das WER-T-Modell auf Kongressen mit Hilfe von Body-Percussion- und musikalischen Übungen präsentiert haben – ein Ansatz, für den wir selbst leidenschaftlich brennen. Die Teilnehmenden konnten nicht nur durch den kreativen Zugang zum Thema aktiv und interessiert mitarbeiten, sondern auch ein tieferes

Verständnis des Modells und seiner Prozesse gewinnen. Die Arbeitsblätter in diesem Leitfaden können dir dabei helfen, jede beliebige Erfahrung, die du mit den WER-T-Prozessen verknüpfen möchtest, zu erkunden und praktisch anzuwenden.

Tipp: Die Arbeitsblätter, die die WER-T-Prozesse veranschaulichen und Raum für deren Inhalte lassen, können dich dabei unterstützen, diese Konzepte mit den Menschen, mit denen du arbeitest, zu erkunden – anpassbar an jede Herangehensweise oder jeden Kontext.

Hier findest du die Online-Sammlung
mit zusätzlichem Material:



Alles ist verbunden

Verstehen bedeutet unterscheiden (Maturana & Varela, 1980). Um die Funktionsweise der Psyche zu erfassen, präsentieren Modelle wie das WER-T die Prozesse als eigenständige Einheiten. **Wie jedoch aus den Querverweisen in diesem Leitfaden ersichtlich wird, sind alle Prozesse miteinander verbunden. Sie beeinflussen sich gegenseitig und können sich nur in Beziehung zueinander vollständig entfalten.** Genau wie die Qualitäten im oberen Teil des [Werte- und Entwicklungsquadrats](#) können die WER-T-Prozesse nur dann vollständig realisiert werden, wenn ihre positiven Gegenpole vorhanden sind und ein funktionales Gleichgewicht erhalten bleibt. Ohne dieses Gleichgewicht kann ein Prozess überbetont oder übertrieben werden – „zu viel des Guten“. Ein Beispiel: Um deinen Werten zu folgen, ohne unnötige Risiken einzugehen, braucht ein gut entwickelter [Entdecker](#) einen ausbalancierten [Ratgeber](#), um funktionale Herangehensweisen zu gewährleisten (Abbildung 7). **Bei der Integration der Prozesse in deine Arbeit liegt die Herausforderung darin, sie zur Klarheit und zum Verständnis einzeln darzustellen und gleichzeitig ihre wechselseitige Verbindung hervorzuheben. Ein ganzheitlicher Blick ist essenziell, um das Wissen effektiv anzuwenden und die Prozesse nicht isoliert, sondern als Teile eines größeren, integrierten Systems zu verstehen.**

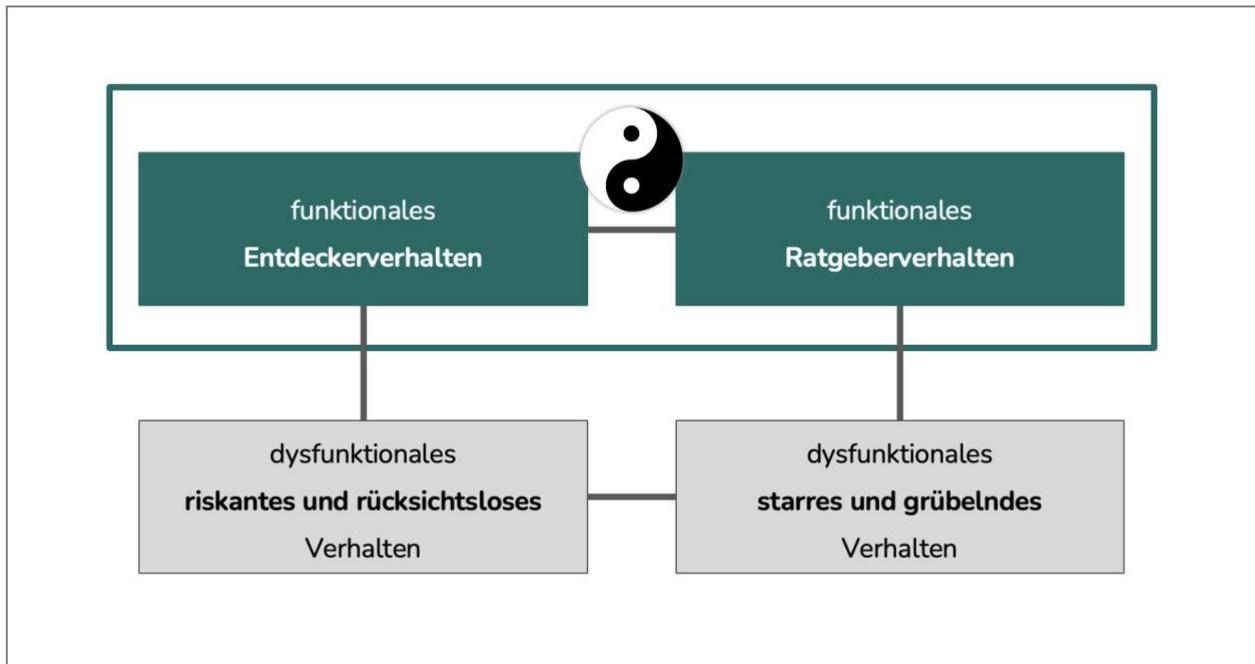


Abbildung 7. Die WER-T-Prozesse sind alle miteinander verbunden und ergänzen sich gegenseitig, um Übertreibungen zu vermeiden. Daher können sie innerhalb des Werte- und Entwicklungsquadrats eingeordnet werden.

INTEGRATION-ÜBUNG. DIE PROZESSE IM INNEREN TEAM

Hintergrund: Eine Möglichkeit, eine ganzheitliche Perspektive zu bewahren, die alle WER-T-Prozesse berücksichtigt und ihre harmonische Interaktion sicherstellt, ist die Metapher des „Inneren Teams“ (Schulz von Thun, 2013). Die Idee des inneren Teams basiert darauf, dass Dynamiken von Kooperation und Konflikt, die oft mit sozialen Interaktionen verbunden sind, auch innerhalb von uns selbst stattfinden. In uns existieren verschiedene innere Stimmen, die manchmal miteinander im Widerspruch stehen, aber auch harmonisch zusammenarbeiten können. Diese Stimmen sind unzählig, und diese „innere Vielfalt“ ist sogar wünschenswert – schließlich können vereinte Kräfte synergetische Effekte erzeugen. **Vorgehen:** Nimm dir nun einen Moment Zeit, um über dein eigenes inneres Team nachzudenken, mit einem besonderen Fokus auf die WER-T-Prozesse. Wähle dazu eine herausfordernde Situation aus deinem Leben, die dich beschäftigt, und überlege, wie jeder WER-T-Prozess seine eigene Perspektive innerhalb deines inneren Teams einbringen könnte. Was du jetzt tun kannst, ist eine „Inneres Ratsversammlung“ einzuberufen, bei dem du genau darauf achtest, was jeder Prozess zum Thema beiträgt und wie sie miteinander interagieren. Denke daran, dass du die Leitung deines inneren Teams innehast und diesen Prozess im Einklang mit deinen Werten beobachten und lenken kannst. Du kannst die bereitgestellte Arbeitsvorlage online nutzen und die folgenden Fragen sowie alle vorherigen Kapitel heranziehen, um dein inneres Team zu erkunden: **WAHRNEHMER:** Was nehme ich in dieser Situation im Innen und Außen wahr? **ENTDECKER:** Was möchte ich Neues ausprobieren und dabei meine Komfortzone verlassen? Welche Schritte wären nötig, um voranzukommen, und stehen diese Schritte im Dienst meiner gewählten Werte? **RATGEBER:** Welche Ratschläge erhalte ich von meiner inneren Stimme? Helfen sie mir auf meinem Weg, oder halten sie mich davon ab, meinen Werten zu folgen? **TOTAL WICHTIG:** Was ist mir wichtig?

Reflexion: Die Metapher des inneren Teams verdeutlicht, dass die Dynamik innerer Vielfalt sowohl interne Konflikte als auch synergetische Zusammenarbeit mit sich bringen kann. Es ist wichtig, diese Prozesse achtsam zu beobachten und zu erkennen, dass eine chaotische Dynamik völlig normal sein kann. **Was denkst du?** Wie lässt sich erklären, dass es innerhalb einer einzigen Person unterschiedliche Anteile mit verschiedenen Meinungen geben kann? Wie könnte diese innere Vielfalt das Leben manchmal herausfordernder machen? **Wie fühlst du dich?** Welche Emotionen nimmst du wahr, wenn du das „Innere Ratsmeeting“ als Leiter deines inneren Teams beobachtest? Wie fühlt es sich an, unterschiedliche Stimmen in dir zu navigieren? **Und was ist mit der Zukunft?** Kannst du dich an Momente erinnern, in denen die Dynamik zwischen deinen inneren Prozessen widersprüchlich war? Wie könnte dir das Konzept des inneren Teams helfen, zukünftige Herausforderungen und Entscheidungen zu meistern? Welche Rolle möchtest du dabei als Leiter deines inneren Teams spielen?

NACHWORT

Der Umgang mit Herausforderungen, Einschränkungen und Rückschlägen

Wenn du die Erkenntnisse aus diesem Leitfaden in dein Leben und deine Arbeit integrierst, wirst du unweigerlich auf Herausforderungen, Begrenzungen und sogar Rückschläge stoßen. Das ist ein völlig natürlicher Teil des Prozesses und bedeutet nicht, dass du etwas falsch machst (auch wenn deine [Ratgeberin](#) dich vielleicht vom Gegenteil überzeugen möchte). Sowohl im Leben als auch bei der Arbeit sind die Systeme, in denen wir uns bewegen, oft resistent gegenüber Veränderungen und neuen Perspektiven. Hinzu kommt, dass oft einfach die Zeit fehlt, neue Strategien umzusetzen, selbst wenn sie mit deinen Werten übereinstimmen. **Welche Hindernisse du auch erleben magst, wir ermutigen dich, die WER-T-Prozesse gerade dann in deinen Weg zu integrieren, wenn es schwierig wird.** Lass deinen [Wahrnehmer](#) dir helfen, die Situation unvoreingenommen zu beobachten, und achte darauf, wie du und die Menschen um dich herum sich während des Prozesses fühlen. Wenn du Neues ausprobierst oder neue Perspektiven anbietest, lass deine [Entdeckerin](#) dich dabei unterstützen, herauszufinden, was funktioniert und was nicht. **Sei ehrlich zu dir selbst und anderen über die Funktionalität – manche Ansätze werden besser funktionieren als andere. Wir laden dich ein, zurückzumelden, was nicht funktioniert, und den Kontext zu teilen, in dem diese Herausforderungen auftreten, damit wir alle gemeinsam lernen und diesen Leitfaden erweitern können.** So können wir aus Fehlritten wachsen und als Gemeinschaft neue Strategien entdecken. Wenn es schwierig wird, richte dich an deinen [Ratgeber](#), um Erklärungen dafür zu finden, warum die Dinge nicht wie geplant laufen. Aber sei vorsichtig – dein Ratgeber könnte auch Unsicherheiten oder frühere Erfahrungen widerspiegeln, die nicht zur aktuellen Situation passen, und dir Erklärungen bieten, die nicht hilfreich sind. Du entscheidest, was nützlich ist! **Schließlich ist es entscheidend, an deine eigenen Interventionen zu glauben, damit sie Erfolg haben können. Finde deinen eigenen Weg, die WER-T-Prozesse entsprechend deiner einzigartigen Expertise und Leidenschaft anzuwenden.** Lass dich von deinen Werten leiten, das zu tun, was dir im Leben [total wichtig](#) ist, und Ideen zu entwickeln, wie du andere inspirieren kannst, ihre Psyche zu erforschen. **Die Möglichkeiten sind endlos, und dein persönlicher Ansatz kann das Modell auf kraftvolle Weise zum Leben erwecken.**

Wir hoffen sehr, dass dir dieser Leitfaden eine wertvolle Einführung in das WER-T-Modell gegeben hat, seine Ursprünge verständlich gemacht und gezeigt hat, wie es neue Perspektiven auf die drängenden Herausforderungen unserer Zeit eröffnen kann – insbesondere im Bildungsbereich. Unser Ziel war es, dir die Kernkonzepte jedes WER-T-Prozesses zu vermitteln und aufzuzeigen, wie diese mit der menschlichen Evolution und verschiedenen wissenschaftlichen Theorien im Einklang stehen. Wir hoffen außerdem, dass die vorgestellten Aktivitäten deinen [Entdecker](#) inspirieren, sodass du experimentierst, was in deinem individuellen Kontext funktioniert, und die WER-T-Prozesse in dein persönliches und berufliches Leben integrierst. Wir sehen diese beiden Bereiche als tief miteinander verbunden an – besonders in Berufen, die sich auf menschliche Interaktionen konzentrieren. Schließlich hoffen wir, dass unsere tiefe Wertschätzung und Begeisterung für die Evolution der menschlichen Psyche und dafür, wie diese Erkenntnisse uns helfen können, die Komplexitäten der modernen Welt zu navigieren, Ausdruck und Anklang gefunden haben. **Möge dieser Leitfaden in dir ein Gefühl von Flexibilität, Hoffnung, Demut und Staunen wecken – für die Magie und die Wunder, die uns umgeben und in uns allen wohnen.**

„Zu verstehen, wie etwas funktioniert, nimmt ihm nicht die Magie.“ Lisa Feldman Barrett

ANHANG

Die Orange (Lösung)

LÖSUNG: EINFÜHRUNGS-ÜBUNG (3). DIE ORANGE

Die Mutter sollte jede Tochter nach dem Zweck fragen, warum sie die Orange haben möchte, um den spezifischen Kontext hinter ihren Wünschen zu verstehen. Eine Tochter erklärt, dass sie die Schale für ein Backrezept benötigt, während die andere den Saft zum Trinken möchte. **Mit diesem Wissen kann die Mutter die Orange so aufteilen, dass jede Tochter genau das bekommt, was sie braucht: Sie gibt die Schale der Tochter, die backen möchte, und presst den Saft für die Tochter, die ihn trinken möchte.** So sind beide Töchter zufrieden, ohne Kompromisse eingehen oder verzichten zu müssen.

Starke Modelle (Lösung)

LÖSUNG: RATGEBER-ÜBUNG. STARKE MODELLE

Auf der linken Seite des Bildes ist der **Kopf einer Kuh** zu sehen.

LITERATURVERZEICHNIS

- Aggelopoulos, N. C. (2015). Perceptual inference. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 55, 375–392. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.05.001>
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain* (S. xv, 425). Houghton Mifflin Harcourt.
- Basile AJ, Renner MW, Hidaka BH, Sweazea KL. An evolutionary mismatch narrative to improve lifestyle medicine: a patient education hypothesis. *Evol Med Public Health*. 2021 Feb 24;9(1):eoab010. doi: 10.1093/emph/eoab010. PMID: 33747517; PMCID: PMC7962761.
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (2016). Functional contextualism and contextual behavioral science. In *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (S. 37–61). Wiley Blackwell.
- Binda, D. D., Greco, C. M., & Morone, N. E. (2022). What Are Adverse Events in Mindfulness Meditation? *Global Advances in Health and Medicine*, 11, 2164957X221096640. <https://doi.org/10.1177/2164957X221096640>
- Boukhris, O., Suppiah, H., Halson, S., Russell, S., Clarke, A., Geneau, M. C., Stutter, L., & Driller, M. (2024). The acute effects of nonsleep deep rest on perceptual responses, physical, and cognitive performance in physically active participants. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, n/a(n/a). <https://doi.org/10.1111/aphw.12571>
- Bryan, C. J., Yeager, D. S., Hinojosa, C. P., Chabot, A., Bergen, H., Kawamura, M., & Steubing, F. (2016). Harnessing adolescent values to motivate healthier eating. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113(39), 10830–10835. <https://doi.org/10.1073/pnas.1604586113>
- Carhart-Harris, R. L., Leech, R., Hellyer, P. J., Shanahan, M., Feilding, A., Tagliazucchi, E., Chialvo, D. R., & Nutt, D. (2014). The entropic brain: A theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00020>
- Chase, J. A., Houmanfar, R., Hayes, S. C., Ward, T. A., Vilardaga, J. P., & Follette, V. (2013). Values

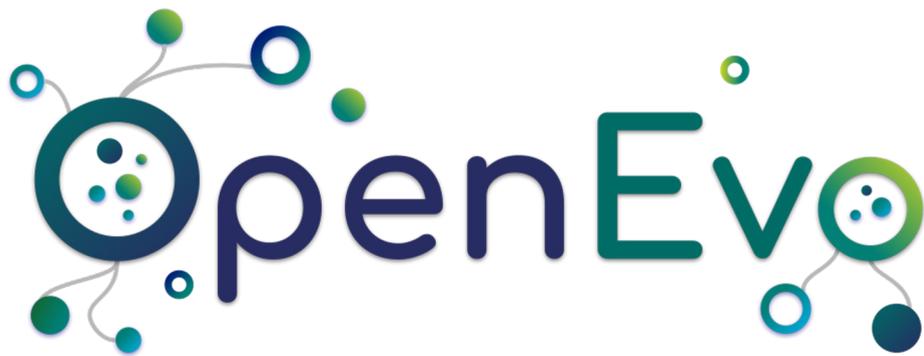
- are not just goals: Online ACT-based values training adds to goal setting in improving undergraduate college student performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(3), 79–84. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.08.002>
- Craig, A. D. (2003). Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Current Opinion in Neurobiology*, 13(4), 500–505. [https://doi.org/10.1016/s0959-4388\(03\)00090-4](https://doi.org/10.1016/s0959-4388(03)00090-4)
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success* (S. x, 276). Random House.
- Eccles, J., & Wigfield, A. (2002). Motivational Beliefs, Values and Goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109–132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>
- El-Ansary, M. R. M., El-Ansary, A. R., Said, S. M., & Abdel-Hakeem, M. A. (2024). Regular cold shower exposure modulates humoral and cell-mediated immunity in healthy individuals. *Journal of Thermal Biology*, 125, 103971. <https://doi.org/10.1016/j.jtherbio.2024.103971>
- Faulkner, S. A. (2019). *Targeting Psychological Flexibility in Youth to Enhance Health-Related Behaviors*. <http://hdl.handle.net/10342/7437>
- Flujas, J., & Becerra, I. (2018). Improving flexible parenting with Acceptance and Commitment Therapy: A case study. *Journal of Contextual Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.02.006>
- Fortuna, L. R., Porche, M. V., & Padilla, A. (2018). A treatment development study of a cognitive and mindfulness-based therapy for adolescents with co-occurring post-traumatic stress and substance use disorder. *Psychology and Psychotherapy*, 91(1), 42–62. <https://doi.org/10.1111/papt.12143>
- Fox, G. R., Kaplan, J., Damasio, H., & Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01491>
- Frindte, W., & Geschke, D. (2019). *Lehrbuch Kommunikationspsychologie*. Beltz.
- Friston, K. (2010). The free-energy principle: A unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 127–138. <https://doi.org/10.1038/nrn2787>
- Hancock, K. M., Swain, J., Hainsworth, C. J., Dixon, A. L., Koo, S., & Munro, K. (2018). Acceptance and Commitment Therapy versus Cognitive Behavior Therapy for Children With Anxiety: Outcomes of a Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 296–311. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1110822>
- Harari, Y. N. (2015). *Sapiens: A brief history of humankind* (First U.S. edition). Harper.

- Harari, Y. N. (2018). 21 lessons for the 21st century (First edition). Spiegel & Grau.
- Harris, R. (2008). The happiness trap: How to stop struggling and start living (S. x, 246). Trumpeter Books.
- Hartmann, N. (2010). Ethik. De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110823523>
- Hayes, L., Boyd, C. P., & Sewell, J. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: A pilot study in a psychiatric outpatient setting. *Mindfulness*, 2(2), 86–94. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0046-5>
- Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. (2015). The thriving adolescent: Using acceptance and commitment therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection ; [for therapists, teachers & school counselors] (First printing). Context Press, an Imprint of New Harbinger Publications, Inc.
- Hayes, L. L., Ciarrochi, J. V., & Bailey, A. (2022). What makes you stronger: How to thrive in the face of change and uncertainty using acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications, Inc.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed). Guilford Press.
- Hazlett, L. I., Moieni, M., Irwin, M. R., Haltom, K. E. B., Jevtic, I., Meyer, M. L., Breen, E. C., Cole, S. W., & Eisenberger, N. I. (2021). Exploring neural mechanisms of the health benefits of gratitude in women: A randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 95, 444–453. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.04.019>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Kabat-Zinn, J. (2005). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, 15th anniversary ed (S. xxxiii, 471). Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kanter, J. W., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2009). Behavioral activation: Distinctive features (S. xiv, 184). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

- Kemani, M. K., Kanstrup, M., Jordan, A., Caes, L., & Gauntlett-Gilbert, J. (2018). Evaluation of an Intensive Interdisciplinary Pain Treatment Based on Acceptance and Commitment Therapy for Adolescents With Chronic Pain and Their Parents: A Nonrandomized Clinical Trial. *Journal of Pediatric Psychology*, 43(9), 981–994. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsy031>
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science (New York, N.Y.)*, 330(6006), 932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Kleinbub, J. R., Talia, A., & Palmieri, A. (2020). Physiological synchronization in the clinical process: A research primer. *Journal of Counseling Psychology*, 67, 420–437. <https://doi.org/10.1037/cou0000383>
- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991). *Functional analytic psychotherapy: Creating intense and curative therapeutic relationships* (S. xiv, 217). Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-70855-3>
- Kumbier, D., & Schulz von Thun, F. (Hrsg.). (2021). *Interkulturelle Kommunikation: Methoden, Modelle, Beispiele* (10. Auflage, Originalausgabe). Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The Impact of Treatment Components Suggested by the Psychological Flexibility Model: A Meta-Analysis of Laboratory-Based Component Studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741–756. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003>
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeltdt, A., Rowse, J., Turner, S., Hayes, S., & Tengström, A. (2014). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9912-9>
- Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1980). *Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living* (Bd. 42). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-009-8947-4>
- McCarthy, B. (1981). *The 4MAT System: Teaching to Learning Styles with Right/left Mode Techniques*. EXCEL.
- McCarthy, B., & McCarthy, D. (2006). *Teaching around the 4MAT cycle: Designing instruction for diverse learners with diverse learning styles*. Corwin Press. <http://catdir.loc.gov/catdir/toc/ecip0515/2005018388.html>
- McGorry, P. D., Mei, C., Dalal, N., Alvarez-Jimenez, M., Blakemore, S.-J., Browne, V., Dooley, B.,

- Hickie, I. B., Jones, P. B., McDaid, D., Mihalopoulos, C., Wood, S. J., Azzouzi, F. A. E., Fazio, J., Gow, E., Hanjabam, S., Hayes, A., Morris, A., Pang, E., ... Killackey, E. (2024). The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. *The Lancet Psychiatry*, 11(9), 731–774. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00163-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00163-9)
- McHugh, L., Stewart, I., & Almada, P. (2019). *A contextual behavioral guide to the self: Theory and practice* (S. ix, 218). Context Press/New Harbinger Publications.
- Pintrich, P. R. (2003). A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667–686. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Porosoff, L., & Weinstein, J. H. (2019). *Two-for-one Teaching: Connecting Instruction to Student Values*. Solution Tree Press.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (S. 367–389). John Wiley & Sons.
- Rosenzweig, S. (1936). Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 6(3), 412–415. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1936.tb05248.x>
- Ross, L. (1977). The Intuitive Psychologist And His Shortcomings: Distortions in the Attribution Process1. In L. Berkowitz (Hrsg.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Bd. 10, S. 173–220). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60357-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60357-3)
- Schmidt, G. (2023). *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung: Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten* (Zehnte Auflage). Carl-Auer Verlag GmbH.
- Schulz von Thun, F. (2022). *Miteinander reden. 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung: differenzielle Psychologie der Kommunikation / Friedemann Schulz von Thun* (40. Auflage, Originalausgabe). Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (S. xii, 349). Free Press.
- Sherry, Diana. (2019). Does knowledge of evolutionary biology change high school students' attitudes about healthy eating?. *Evolution: Education and Outreach*. 12. [10.1186/s12052-019-0111-4](https://doi.org/10.1186/s12052-019-0111-4).
- Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., & Bowman, J. (2015). *Acceptance and Commitment Therapy for*

- children: A systematic review of intervention studies. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 73–85. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.02.001>
- Tan, T. Y., Wachsmuth, L., & Tugade, M. M. (2022). Emotional Nuance: Examining Positive Emotional Granularity and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 13, 715966. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.715966>
- Thun, F. S. von. (2013). *Miteinander reden 3: Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation: Kommunikation, Person, Situation*. Rowohlt Verlag GmbH.
- Tinbergen, N. (1963). On aims and methods of Ethology. *Zeitschrift Für Tierpsychologie*, 20(4), 410–433. <https://doi.org/10.1111/j.1439-0310.1963.tb01161.x>
- van Dooren, M. M. M., Visch, V., Spijkerman, R., Goossens, R. H. M., & Hendriks, V. M. (2020). Mental Health Therapy Protocols and eHealth Design: Focus Group Study. *JMIR Formative Research*, 4(5), e15568. <https://doi.org/10.2196/15568>
- Williams, K. E., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. L. (2012). Inflexible Parents, Inflexible Kids: A 6-Year Longitudinal Study of Parenting Style and the Development of Psychological Flexibility in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 1053–1066. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9744-0>
- Yeager, D. S., Carroll, J. M., Buontempo, J., Cimpian, A., Woody, S., Crosnoe, R., Muller, C., Murray, J., Mhatre, P., Kersting, N., Hulleman, C., Kudym, M., Murphy, M., Duckworth, A. L., Walton, G. M., & Dweck, C. S. (2022). Teacher Mindsets Help Explain Where a Growth-Mindset Intervention Does and Doesn't Work. *Psychological Science*, 33(1), 18–32. <https://doi.org/10.1177/09567976211028984>



<http://openevo.eva.mpg.de>

