



STÄRKENDE TIPPS & INSPIRATIONEN FÜR MENSCHEN & ORGANISATIONEN.

FAKT IST. Der Lockdown-Exit ist eingeläutet & wir alle atmen (erstmal) auf. Die **Erholung für Mensch & System** kann step by step beginnen, weil wir nach Wochen von Ein- und Beschränkungen endlich wieder ein Gefühl von vorsichtiger äußerer Freiheit erleben. **Und doch ist vieles anders als vorher.** Da ist die Ungewissheit wie es weitergeht mit Pandemie, Arbeitsplätzen, Wirtschaft &

Co. wie auch die Gewissheit, dass ein „Leben mit Co-Vi“ die viel zitierte „neue Normalität“ sein wird. Doch wir alle haben die Chance, Einfluss auf diese neue Normalität zu nehmen. **Das Zauberwort heißt Selbstbestimmung.** Gelingt es uns, unsere psychischen Grundbedürfnisse zu erkennen und diese in den neuen Kontext bzw. Rahmen zu stellen, klappt's auch wieder mit dem Wohlbefinden.

#5 (NEUE) NORMALITÄT SELBSTBESTIMMT LEBEN. 3 GRUNDBEDÜRFNISSE.

Die amerik. Psychologen Richard Ryan und Edward Deci beschreiben in ihrer Self-Determination-Theory drei grundsätzliche psychische Grundbedürfnisse, die jeder Mensch in sich vereint. Diese sind quasi die elementaren Nährstoffe und somit ein ‚must have‘ für psychisches Wohlbefinden.

Grundbedürfnis AUTONOMIE

Niemand lässt sich gern etwas vorschreiben. Wir alle haben ein natürliches Bedürfnis danach, selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu leben und unser Leben so zu gestalten, wie es unseren Werten entspricht. Gerade Entscheidungs- und Handlungsfreiheit waren durch Lockdown & Co. völlig ‚unterernährt‘. Die Wichtigkeit von etwas erkennt man meist dann, wenn es fehlt. Das Grundbedürfnis Autonomie bedeutet jedoch nicht völlige Unabhängigkeit, sondern vielmehr, dass mein Bedürfnis nach Selbstbestimmung auch mit dem Anderen im Einklang sein sollte.

Grundbedürfnis KOMPETENZ

Wir alle möchten etwas bewirken. Deshalb wird dieses Grundbedürfnis auch mit Selbstwirksamkeit und Vertrauen in das eigene Können umschrieben. Ist unsere Kompetenz nicht gefragt, empfinden wir unser Tun häufig als sinnlos oder gar nutzlos. Die Folge: wir fühlen uns hilflos. Auch daran erkennen wir, wie elementar wichtig es ist, dass unser Handeln etwas bewirkt, heißt auf Resonanz stößt. Wie groß das Potenzial dieses Grundbedürfnisses ist, zeigen all die Ideen & Projekte, die seit Co-Vi im beruflichen & privaten Kontext entstanden sind.

Grundbedürfnis BEZIEHUNG

Wie wichtig für uns die Verbundenheit und das Gefühl von Zugehörigkeit ist, wurde vielen Menschen erst durch physical distancing richtig bewusst. Für andere zu sorgen oder versorgt zu werden war von heute auf morgen unterbunden und das Risiko von Vereinsamung mit all seinen Nebenwirkungen hat in den letzten Wochen deutlich zugenommen. Obwohl dieses Grundbedürfnis beim Einzelnen unterschiedlich stark ausgeprägt ist, haben wir doch erkannt, wie essenziell wichtig gute Beziehungen für uns sind.

PRAXISTIPP.

Reflektiere den IST-Zustand deiner 3 psychischen Grundbedürfnisse und ‚nähre‘ sie mit folgenden Fragen:

1. AUTONOMIE: Was ist dir auch bei bestehenden & künftigen Einschränkungen besonders wichtig? Wie kannst du dies aufrechterhalten oder realisieren?
2. KOMPETENZ: Wo kannst du etwas bewirken? In Job, Familie, Hobby? Wo kannst du deine Wirksamkeit intensivieren & in welchen Bereichen erweitern?
3. BEZIEHUNG: Wie kannst du Verbindung & Nähe zu anderen, auch im Rahmen von „smart distancing“, erhalten, ausbauen und intensivieren?

Überlege dir für die Erkenntnisse 1.-3. kleine ‚Marker‘ – eine Postkarte, ein Post-it, Musik, ein Ritual etc. – die dich täglich daran erinnern deine Grundbedürfnisse gut zu ‚füttern‘ und damit dein Wohlbefinden zu erhöhen. Denn nur wenn es dir gut geht – kannst du auch dazu beitragen, dass es Anderen gut geht.

In diesem Sinne...Good luck & bleib gesund!



Brigitte
HERRMANN.
INSPIROCON POTENZIALBERATUNG

Mail. herrmann@inspirocon.de
Web. www.inspirocon.de