



# SPANNUNGSSCHLANGE

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Unser Körper hat ein großartiges System, uns Informationen über uns selbst zu liefern: Unsere Gefühle.
- ▶ Was wir fühlen, wirkt wie ein Seismograph und wir können lernen, ihn konstruktiv zu nutzen.
- ▶ Es hilft weder, erst bei Ausschlägen in Erdbebenstärke zu reagieren, noch bei jedem kleinen Zittern Konsequenzen zu ziehen. Wenn wir eine gute Wahrnehmung dafür aufbauen, liefert uns unser Seismograph einfach nur Informationen, die wir interpretieren und nutzen können.
- ▶ Diese Karte fokussiert darauf, eine Wahrnehmung für die feinen Ausschläge unseres eigenen Seismographen zu entwickeln.
- ▶ Spannungen, die wir fühlen können, sind sehr feine Ausschläge. Wenn wir diese Informationen ignorieren, werden sie stärker und damit so lange lauter, bis sie gehört werden.
- ▶ Menschen reagieren unterschiedlich auf Spannungen. Es kann ein Gefühl im Magen sein, ein Anziehen der Schultern, ein leicht flacherer Atem, Wie Du Spannungen wahrnimmst, musst Du für Dich selbst erspüren.
- ▶ Du beginnst mit den stärkeren Empfindungen und dann, wenn Du weißt, wo Du hinschauen musst, kannst Du Deine Wahrnehmung für immer feinere Ausschläge trainieren und die Informationen in einer frühen Phase aufnehmen.
- ▶ Ob wir diese Spannungen in unser Bewusstsein dringen lassen und als hilfreiche Informationen nutzen wollen, ist unsere eigene Entscheidung.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Jedes Mal, wenn Du spürst, dass Du angespannt bist, notiere Dir die Situation möglichst konkret und nachvollziehbar auf einem Zettel und hänge ihn auf. Nützlich sind hier selbstklebende Notizzettel.
- ☐ Jeder weitere Zettel mit einer wahrgenommenen Spannung wird dazu geheftet, so dass nach und nach eine Schlange entsteht.
- ☐ Eine Möglichkeit ist auch, während des Tages einen Block mit selbsthaftenden Notizzetteln dabei zu haben, bei einer gefühlten Spannung einen der Zettel knapp zu beschriften und alle Zettel abends aufzuhängen.
- ☐ Mache diesen Move in zwei Wochen an mindestens vier Tagen.
- ☐ Schaue am Ende eines Tages oder einer Woche alle Zettel in der Schlange durch.
- ☐ Wenn Du ein Team oder Trainingspartner hast, bespreche Deine Erfahrungen mit Ihnen. Welche Muster kannst Du in Deinen Spannungen entdecken? Gibt es Ähnlichkeiten oder Zusammenhänge von Situationen, in denen Du Spannungen erlebst?

