

Stressmanagement: Perspektivenwechsel

In dieser Übung erkennen die Teilnehmenden, dass der Blickwinkel unsere Wahrnehmung beeinflusst und lernen dies als Chance für die Stressbewältigung zu nutzen.



Die schwebenden Kreise

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, den Zeigefinger zum Himmel zu strecken und dann imaginäre Kreise im Uhrzeigersinn zu ziehen. Immer noch Kreise ziehend soll nun der Finger langsam gesenkt werden, bis er sich auf Brusthöhe befindet.

Nach einem Moment werden die Teilnehmenden gefragt, in welche Richtung der Zeigefinger kreist. Zur Überraschung aller bewegt sich der Zeigefinger nun plötzlich im Gegenuhrzeigersinn (da die Perspektive gewechselt wurde).

Reflexion

Hintergrund: Menschen mit hoher Stressbelastung halten oftmals an einem Blickwinkel fest und sind nicht in der Lage, sich gedanklich von einem Problem zu distanzieren. Ein Perspektivenwechsel – beispielsweise aufgrund eines Gesprächs mit einer aussen stehenden Person – kann neue Lösungswege eröffnen.

Aufgabenbezogene Überlegungen: Welche Gedanken hat die wechselnde Kreisrichtung bei mir ausgelöst?

Alltagstransfer: Welches sind typische Stressquellen in meinem Leben? Könnte ein bewusster Perspektivenwechsel allenfalls dazu beitragen, diese zu reduzieren oder gar zu eliminieren? Was würde mir ein Freund in dieser Situation raten?

Quelle: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO