



Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit



Teilnehmerunterlagen

Unsere Vision:

Jeder Mensch soll ein für sich optimales Umfeld vorfinden – eigenverantwortlich erreicht durch die Erweiterung von Fähigkeiten und die Anpassung des Umfelds.

Impressum

Katrin Rothländer
Technische Universität Dresden
Zellescher Weg 17
01219 Dresden

Layout

novum13
Strehleener Straße 22
01069 Dresden

Organisation von AktivA-Schulungen

WissensImpuls
Saydaer Straße 3
01257 Dresden

Telefon: +49 351 274991-20
Fax: +49 351 274991-920
Mail: info@wissensimpuls.de
Web: www.aktiva.wissensimpuls.de



Inhaltsverzeichnis

Modul 1: Aktivitätenplanung.....	1
1.1 Umgang mit Zeit	2
1.2 Notwendige und angenehme Aktivitäten	6
1.3 Körperliche und geistige Aktivitäten	9
1.4 Individuelle und gemeinsame Aktivitäten.....	12
1.5 Zeit zum Genießen: Glücksmomente	15
1.6 Mein Platz in der Gesellschaft.....	18
1.7 Veränderungsbedarf feststellen.....	20
1.8 Ganzheitlicher Aktivitätenplan.....	23
Modul 2: Konstruktives Denken	29
2.1 Anwendung des ABC-Modells	30
2.2 Angemessenheit von Bewertungen	33
2.3 Eigene Bewertungsmuster	37
Modul 3: Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung.....	41
3.1 Einschätzung von sozialen Verhaltensweisen	42
3.2 Recht durchsetzen.....	43
3.3 Beziehungen pflegen.....	46
3.4 Sympathie wecken	49
3.5 Soziale Unterstützung	54
Modul 4: Systematisches Problemlösen	59
4.1 Vom Problem zum Ziel	60
4.2 Vorbereitende Entspannung	63
4.3 Lösungswege planen	67
4.4 Bilanz ziehen.....	70
Nachwort.....	74

Modul 1: Aktivitätenplanung



1.1 Umgang mit Zeit

Arbeitslos sein heißt, auf vieles zu verzichten. Einen Gewinn bringt die Arbeitslosigkeit allerdings mit sich: Zeit. Doch wie diese neu gewonnene Zeit sinnvoll für sich selbst und andere nutzen?

Erwerbslose können nicht vollkommen frei über ihre Zeit verfügen.

Zunächst einmal gilt es, sich bewusst zu machen, dass Arbeitslose nicht vollkommen frei über ihre Zeit verfügen können. Arbeitsagentur bzw. Jobcenter verlangen eine kurzfristige Verfügbarkeit für den Arbeitsmarkt, Ortsabwesenheit bzw. Urlaub müssen angemeldet werden, die Teilnahme an Maßnahmen wie Profiling, Bewerbungstrainings, fachlichen Qualifizierungsmaßnahmen oder ABM und 1-Euro-Jobs ist obligatorisch, andernfalls drohen Leistungskürzungen oder gar Streichungen. Die Angebote des Arbeitsmarktes kontinuierlich zu verfolgen, sich auf ausgeschriebene Stellen aber auch initiativ zu bewerben, sich auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten und schließlich zum potentiellen Arbeitgeber zu fahren – all dies erfordert einige Organisation, viel Kraft und einen langen Atem.

Was sind die Quellen, aus denen wir diese Kraft schöpfen? Welchen ausgleichenden Aktivitäten gehen wir nach? Was bringt uns Vergnügen und Freude und hält den Bewerbungsfrust in Grenzen? Wie können wir weiterhin am sozialen Leben teilhaben und uns aktiv in die Gesellschaft einbringen? Um diese und andere Fragen geht es in der nun folgenden Einheit zur Aktivitätenplanung.

Um unsere Aktivitäten ganzheitlich und ausgewogen gestalten und entsprechende Vorbereitungen treffen zu können, ist gute Planung sehr wichtig. Beispielsweise muss ich zunächst ein kostengünstiges Freizeitangebot herausfinden, das mir Spaß macht, mich mit anderen verabreden, die Betreuung der Kinder sichern usw. Je genauer ich plane, desto wahrscheinlicher kann ich den Plan auch einhalten. Und der Aufwand ist es wert – schließlich geht es um Ihre Lebenszeit, die Sie nicht dem Zufall überlassen sollten.

Wichtig ist es, Aktivitäten zu planen.

Als Grundlage für unsere Planungen sollten wir uns zunächst bewusst machen, welchen Aktivitäten wir gegenwärtig im Verlauf einer Woche nachgehen. Bitte füllen Sie dazu die unter „Arbeitsmaterial zu 1.1 Umgang mit Zeit“ aufgeführte Tabelle aus und beziehen Sie sich dabei auf Ihre letzte Woche.

Achtung: Sollte es sich bei der zugrundegelegten Woche um eine eher untypische Woche handeln, weil Sie zum Beispiel verreist waren, ziehen Sie eine eher typische Woche heran, die nicht allzu weit zurückliegt.

Arbeitsmaterial zu 1.1 Umgang mit Zeit

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
6 Uhr			
7 Uhr			
8 Uhr			
9 Uhr			
10 Uhr			
11 Uhr			
12 Uhr			
13 Uhr			
14 Uhr			
15 Uhr			
16 Uhr			
17 Uhr			
18 Uhr			
19 Uhr			
20 Uhr			
21 Uhr			
22 Uhr			

1.2 Notwendige und angenehme Aktivitäten

Wenn wir unseren Wochenplan ausgefüllt haben, können wir ihn einer genaueren Analyse unterziehen. Dabei leitet uns zunächst die Frage, wie notwendige und angenehme Aktivitäten im Verhältnis zueinander stehen.

1) Notwendige Aktivitäten

Äußere Erfordernisse bestimmen, welche Tätigkeiten als notwendig angesehen werden.

Welche Tätigkeiten als notwendig angesehen werden und welche nicht, wird zunächst durch äußere Erfordernisse bestimmt. Im Berufsleben ist es beispielsweise die vertraglich fixierte Arbeitsleistung, im Privatleben ist es die Haushaltsführung oder die Versorgung und Erziehung der Kinder. Hier muss darauf geachtet werden, dass erwerbslosen Familienmitgliedern nicht automatisch alle Hausarbeit, Gartenarbeit usw. aufgebürdet wird, sondern auch Zeit für Tätigkeiten außerhalb der eigenen vier Wände bleibt. Wir sind also auch selbst gefordert, die Ansprüche von anderen sowie unsere eigenen Ansprüche zu überdenken. Ebenso wie das Ausmaß an unbezahlten Überstunden im Berufsleben eine Grenze haben sollte, sind auch extreme Sauberkeits- und Ordnungsansprüche unserem gesundheitlichen Wohlbefinden nicht unbedingt zuträglich. Hier empfiehlt es sich, die Zeit für Hausarbeit von Anfang an zu begrenzen (z.B. auf zwei Stunden täglich). Klar umrissene Zeiträume erleichtern es, die getane Arbeit fassbar zu machen und sich guten Gewissens anderen Aktivitäten zuzuwenden.

Das Aufschieben oder Nichterfüllen von notwendigen Aktivitäten kann Stress auslösen.

Schließlich sollte trotz unserer Verpflichtungen noch Zeit für angenehme Dinge bleiben. Sollten wir unsere notwendigen Aktivitäten zugleich als angenehm erleben, so dürfte uns deren Ausübung weniger schwer fallen. Häufiger ist es wahrscheinlich der Fall, dass uns notwendige Aktivitäten selbst zwar keinen Spaß machen, uns aber ungemein erleichtern, wenn wir sie als erledigt abhaken können. Hingegen kann gerade das Aufschieben bzw. Nichterfüllen von notwendigen Aktivitäten Stress auslösen und damit unserer Gesundheit schaden. Darüber hinaus kann dadurch die Freude an sonst für uns angenehmen Tätigkeiten verdorben werden. Beispielsweise können wir uns beim abendlichen Saunabesuch nicht entspannen, weil am kommenden Morgen Annahmeschluss für ein Stellengesuch ist, das wir uns zu schreiben vorgenommen hatten. Wenn wir nun bis spät in die Nacht hinein am Schreibtisch sitzen, macht uns das Aufsetzen der Anzeige wahrscheinlich noch weniger Spaß, als wenn wir rechtzeitig und dadurch ohne Zeitdruck damit begonnen hätten. Das Einhalten von Fristen und ein pünktliches Erscheinen sind zudem wesentliche Anforderungen des Berufslebens. Um dies gar nicht erst zu verlernen, sollten wir auch in der Erwerbslosigkeit darauf achten, zuverlässig zu sein. Andernfalls tragen wir selbst dazu bei, dass sich unsere Beschäftigungschancen schmälern.

Um unsere Motivation für die (rechtzeitige) Ausübung notwendiger Aktivitäten zu steigern, sollten wir uns Belohnungen überlegen, die wir uns im Anschluss daran zukommen lassen. Dies können Gegenstände sein oder angenehme Aktivitäten.

2) Angenehme Aktivitäten

Hier müssen wir zunächst für uns selbst klären, was wir als angenehm empfinden. Allgemein gilt, dass wir eher gewohnt sind, uns ausführlich zu beklagen als differenziert von positiven Empfindungen zu berichten.

Um herauszufinden, welche Aktivitäten Ihnen Freude bereiten, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

- Bei welchen Tätigkeiten fühle ich mich ganz und gar wohl in meiner Haut?
- In welchen Tätigkeiten gehe ich vollkommen auf?
- Wobei kann ich herzlich lachen?
- Was versetzt mich in Hochstimmung?
- Bei welchen Tätigkeiten bin ich gelöst und bekomme den Kopf frei von allen Sorgen?

Die Bewertung von Aktivitäten als angenehm ist von Person zu Person unterschiedlich und hängt immer auch, wie bereits oben erwähnt, von der Situation ab. Nun gibt es einige stimmungsbezogene Tätigkeiten, die mit negativen Gefühlen unvereinbar sind, wie z.B. etwas genießen (siehe auch Arbeitsmaterial zu 1.5 Zeit zum Genießen: Glücksmomente). Genuss bedeutet dabei, sich ganz auf den Augenblick einzulassen und kann durchaus kurzfristig sein. Wichtig ist jedoch, dass der Genuss auch mittelfristig keine negativen Nachwirkungen hat bzw. Gefühle der Reue auslöst. Genuss ist daher nicht zu verwechseln mit dem Konsum von Genussmitteln wie zum Beispiel Alkohol oder Tabak. Letzterer zieht zwar keinen „Kater“ nach sich, schwächt aber unsere Abwehrkräfte und unsere körperliche Leistungsfähigkeit, erhöht das Risiko für Lungenkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kostet uns einiges an Geld. Nicht zu vergessen, dass wir uns ab einem bestimmten Zeitpunkt in Abhängigkeit dieser Genussmittel begeben und in Stress geraten, sollten diese einmal nicht verfügbar sein. Drogenkonsum zählt daher nicht zu den mittelfristig angenehmen Aktivitäten.

Auch Ernährung ist nicht zwingend gleichbedeutend mit Genuss. Ein hastig verzehrtes Fertiggericht wird kaum zu Wohlbefinden führen. Hingegen kann ein aus frischen Zutaten selbst zubereitetes Essen, das in Ruhe und angenehmer Gesellschaft eingenommen wird, durchaus positive Gefühle auslösen.

*Die Bewertung von
Aktivitäten ist von der
Situation abhängig.*

Arbeitsmaterial zu 1.2 Notwendige und angenehme Aktivitäten

Meine notwendigen Aktivitäten	Meine angenehmen Aktivitäten

„Müde macht uns die Arbeit,
die wir liegenlassen,
nicht die, die wir tun.“
(Marie von Ebner-Eschenbach)

„Der Unterschied zwischen
Glück und Vergnügen
besteht darin, dass man
sich das Vergnügen selbst
wählen kann.“
(Gustav Knuth)



notwendig
angenehm

Weitere notwendige Aktivitäten	Weitere angenehme Aktivitäten

1.3 Körperliche und geistige Aktivitäten

Weiter sollten wir unseren Wochenplan daraufhin untersuchen, wie körperliche und geistige Aktivitäten im Verhältnis zueinander stehen.

1) Körperliche Aktivitäten

Der Zusammenhang von körperlicher Betätigung und Gesundheit ist allseits bekannt. Zwar gibt es Ausnahmen wie schweres Heben und Tragen, die nicht gesundheitsförderlich sind, ansonsten ist jedoch angesichts des weit verbreiteten Bewegungsmangels unserer Gesellschaft jede körperliche Aktivität grundsätzlich positiv zu bewerten. Sind Sie allerdings gesundheitlichen Einschränkungen ausgesetzt, lassen Sie sich von Ihrem behandelnden Arzt beraten.

Um Sport zu treiben, muss es nicht das teure Fitness-Center sein – Sportvereine und Volkshochschulen machen preiswerte Angebote. Teilweise beteiligen sich auch Krankenkassen an den Gebühren – fragen Sie einmal nach! Ein positiver Nebeneffekt organisierter sportlicher Aktivitäten sind die festen Termine, die die Verbindlichkeit Ihrer Teilnahme erhöhen. Legen Sie sich allerdings zunächst nicht auf mehr als 10 Termine fest. Wenn möglich, nutzen Sie auch das Angebot einer kostenlosen Probestunde, bevor Sie sich für einen Kurs entscheiden.

Ein weiterer Vorteil besteht in der Gelegenheit, beim Sport andere Menschen kennenzulernen. Insbesondere Mannschaftssport stärkt den Gemeinsinn. Wenn Sie tagsüber Kurse belegen, erhöht sich die Chance, Bekanntschaft mit Personen zu machen, die einen ähnlichen Tagesablauf wie Sie selbst haben und sich eventuell für weitere Aktivitäten gewinnen lassen.

Mit der Zeit wird regelmäßiger Sport von selbst zur Belohnung, indem er unseren Körper belastbarer und widerstandsfähiger macht und sich positiv auf unsere Stimmung auswirkt. Dennoch kann es schwer fallen, mit Sport zu beginnen, wenn man sich lange nicht mehr körperlich betätigt hat. Für diesen Fall wählen Sie Anfängerkurse oder schnell erlernbare Sportarten wie Nordic Walking. Und belohnen Sie sich!

Zu guter Letzt können Sie sich auch im Alltag Bewegungsmöglichkeiten schaffen. Jeder Gang zu Fuß, jede Fahrt mit dem Fahrrad und jedes Treppensteigen stärken unseren Kreislauf. Verzichten Sie also ruhig einmal auf das Auto, auf öffentliche Verkehrsmittel oder den Fahrstuhl. Auch am Wochenende oder im Urlaub bieten sich Wanderungen und Radtouren an.

Sport hat vielerlei Vorteile...

... stärkt den Gemeinsinn.

... wirkt sich positiv auf die Stimmung aus.

... stärkt den Kreislauf.

2) Geistige Aktivitäten

Richten Sie sich bei der Wahl der geistigen Aktivitäten nach Ihren Interessen.

Geistige Aktivitäten sorgen dafür, dass wir auch gedanklich beweglich bleiben. Viele ältere Menschen bauen geistig u.a. deswegen ab, weil sie nach ihrem Ruhestand nicht mehr genug gefordert sind. Damit auch während der Arbeitslosigkeit Gelerntes nicht verlernt wird, sollten Sie Möglichkeiten zur Ausübung geistiger Aktivitäten schaffen. Grundsätzlich bietet Arbeitslosigkeit durchaus die Chance, noch einmal Neues zu lernen. Hier sollten Sie sich nach Ihren Interessen richten: das Vertiefen von Fremdsprachenkenntnissen, das Erlernen eines Musikinstrumentes, erweiterte Computer-Anwendungen – die Bandbreite ist groß. Bestimmt gibt es etwas, was Sie schon immer einmal lernen wollten, aber aus verschiedensten Gründen nicht dazu gekommen sind. Schauen Sie einmal in das Angebot der Volkshochschule und lassen sich inspirieren.

Auch für das Nachholen von Schulabschlüssen oder den Besuch universitärer Veranstaltungen wie z.B. die Bürgeruniversität, die in einigen Hochschulstädten angeboten wird, ist es nie zu spät. Öffentliche Bibliotheken ermöglichen Ihnen den Zugang zu Fach- und Sachliteratur sowie zu Computersoftware mit Selbstlernprogrammen.

Bleiben Sie auch im Alltag gut informiert. Verfolgen Sie, welche Entwicklungen es in Ihrer Branche gibt, selbst wenn Sie nicht mehr dort tätig sind. Lesen Sie Zeitung. Falls Sie kein eigenes Abonnement haben, können Sie dies in der Stadtbibliothek tun. Besuchen Sie Informationsveranstaltungen und Podiumsdiskussionen zu Themen, die Sie interessieren. Nehmen Sie sich gezielt vor, auch einmal eine Frage zu stellen oder einen Diskussionsbeitrag zu liefern.

Planen Sie sich Lernpausen ein für Dinge, die Entspannung bringen.

In intensiven Lernphasen kann einem sprichwörtlich der „Kopf rauchen“. Bauen Sie feste Lernpausen ein, damit Sie Ihr neu gewonnenes Wissen sacken lassen können und wieder aufnahmefähig werden. Lüften Sie den Raum, kochen Sie sich einen Tee, legen Sie die Beine hoch - was auch immer Ihnen Entspannung bringt. Ihre Lernunterlagen sollten am besten außer Sichtweite sein. Wenn Ihnen das Abschalten dennoch schwer fällt, empfiehlt sich das Erlernen einer Entspannungstechnik wie z.B. Progressive Muskelrelaxation oder Autogenes Training. Dazu bieten Krankenkassen und Volkshochschulen Kurse an oder Sie leihen sich in der Bibliothek Tonträger mit Anleitung aus. Wie Sie die Anspannung vor Prüfungen bewältigen können, erfahren Sie bei der vorbereitenden Entspannung im Modul 4: Systematisches Problemlösen.

Arbeitsmaterial zu 1.3 Körperliche und geistige Aktivitäten

Meine körperlichen Aktivitäten	Meine geistigen Aktivitäten

„Wer sich zu wenig bewegt, wird unbeweglich.“
(Sprichwort)

körperlich

„Unser Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.“
(Francis Picabia)

geistig

Weitere körperliche Aktivitäten	Weitere geistige Aktivitäten

1.4 Individuelle und gemeinsame Aktivitäten

Schließlich ist noch von Interesse, wie in unserem Wochenplan individuelle, d.h. allein ausgeübte, Aktivitäten im Verhältnis zu gemeinsam ausgeübten Aktivitäten stehen.

1) Individuelle Aktivitäten

Jeder Mensch braucht mindestens einmal am Tag Zeit für sich selbst.

Jeder Mensch braucht mindestens einmal am Tag Zeit für sich allein, in der man von niemandem gestört wird. Diese Zeit kann zum Entspannen dienen, aber auch zum Nachdenken oder Planen. Eine Rückbesinnung auf die eigene Person und die momentane Situation ist auch wichtig, um sich anderen Menschen wieder bewusster mitzuteilen.

2) Gemeinsame Aktivitäten

Das Zusammensein mit anderen Menschen bietet Abwechslung.

Zu viel allein verbrachte Zeit kann allerdings dazu führen, dass sich unsere Gedanken im Kreis drehen und wir nicht mehr abschalten können. Gerade in belastenden Situationen kann das Zusammensein mit anderen Menschen eine willkommene Abwechslung darstellen. Das Gespräch mit anderen kann uns neue Perspektiven auf unsere Lebenssituation vermitteln und Anregungen für Veränderungen geben. Gleichzeitig fühlen wir uns in Gemeinschaft sicherer und trauen uns, auch einmal etwas Neues auszuprobieren.

Viele gesundheitsförderliche Aktivitäten lassen sich gemeinsam mit anderen ausüben.

Eine Vielzahl gesundheitsförderlicher Tätigkeiten lässt sich auch gemeinsam mit anderen ausüben. Fragen Sie einmal in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihren Familienangehörigen, wer Zeit und Lust dazu hätte, Sie bei einer Aktivität zu begleiten. Beachten Sie hier sowohl den Tagesrhythmus der anderen als auch deren Vorlieben. Gehen Sie ruhig auch einmal auf die Vorschläge anderer ein, umso wahrscheinlicher wird die Umsetzung Ihrer eigenen Vorschläge bei nächster Gelegenheit. Nutzen Sie auch die Erfahrungen der anderen: Haben sie bereits Erfahrung mit einer bestimmten Aktivität? Können sie einen bestimmten Anbieter empfehlen? Durch die Arbeitslosigkeit bricht ein Teil unseres sozialen Netzwerkes weg. Selbst wenn es uns gelingt, den Kontakt zu den ehemaligen Kollegen zu halten, haben diese wahrscheinlich tagsüber keine Zeit, um uns Gesellschaft zu leisten und etwas mit uns zu unternehmen. Nutzen Sie daher die Möglichkeit, auch neue Menschen kennenzulernen, beispielsweise im Rahmen von sportlichen Aktivitäten, Bildungsangeboten, ehrenamtlichem und/ oder politischem Engagement.

Oft wird die soziale Aktivität selbst zur Belohnung. Was, wenn dem nicht so ist? Dies kann zum einen an der Auswahl der Personen liegen, zu denen Sie Kontakt haben. Möglicherweise gibt es kaum Überschneidungen, was ihre Interessen anbelangt. Möglicherweise haben sie unvereinbare Ansichten, was immer wieder zu Meinungsverschiedenheiten führt. Möglicherweise konkurrieren sie bei ihren Aktivitäten ständig darum, wer die besseren Leistungen erbringt. Um Missverständnissen vorzubeugen: Der Kontakt mit anderen bietet uns die Gelegenheit, den eigenen Blickwinkel zu erweitern und uns an anderen zu messen. Wenn der soziale Kontakt jedoch mit überwiegend negativen Gefühlen einhergeht, sollten wir uns zumindest probeweise mit anderen Personen verabreden.

Die Ursache unseres Unbehagens kann jedoch auch in unseren Einstellungen begründet sein. Wir können beispielsweise aus Angst vor Ablehnung soziale Aktivitäten regelrecht vermeiden. Dies wird schnell zum Teufelskreislauf: Denn wer gar nicht die Gelegenheit zu sozialem Kontakt hat und nichts von sich preisgibt, verbaut sich die Möglichkeit, positive soziale Erfahrungen zu sammeln, wie z.B. soziale Anerkennung. Beziehungen brauchen Zeit, um sich zu entwickeln und zu vertiefen. Wenn Sie jemand Neues kennenlernen, treffen Sie sich zunächst in einer Umgebung, in der Sie sich wohl fühlen, z.B. in einem Café, das Ihnen vertraut ist. Eine Einladung in die eigene Wohnung kann für den Anfang einen noch ungewollten Einblick in die Privatsphäre darstellen. Des Weiteren bieten sich gemeinsame Aktivitäten an, die Ihnen Gesprächsstoff liefern, wie z.B. ein Gang durchs Museum.

Wenn der Kontakt überwiegend mit negativen Gefühlen einhergeht, sollten wir uns probeweise mit anderen verabreden.

Wer keinen sozialen Kontakt hat, verbaut sich die Möglichkeit, positive soziale Erfahrungen zu sammeln.

Arbeitsmaterial zu 1.4 Individuelle und gemeinsame Aktivitäten

Meine individuellen Aktivitäten	Meine gemeinsamen Aktivitäten

„Wege gehen, die keiner je gegangen ist, führt zu Zielen, die keiner je erreicht hat.“
(Peter E. Schumacher)

individuell



„Zwei schauen gemeinsam in die Ferne – der eine sieht nur Dunkelheit, der andere auch Sterne.“
(Gustav Knuth)

gemeinsam

Weitere individuelle Aktivitäten	Weitere gemeinsame Aktivitäten

1.5 Zeit zum Genießen: Glücksmomente

Bei allen Planungen müssen auch Freiräume mit berücksichtigt werden, die es uns ermöglichen, Genuss zu erfahren. Folgende Empfehlungen können dabei eine Hilfe sein:

*Acht Empfehlungen zum
Guten Genießen.*

1) Gönnen Sie sich Genuss!

Viele Menschen haben Hemmungen, ein schlechtes Gewissen oder schämen sich, wenn sie sich selbst etwas Gutes tun. Vielleicht weil sie in ihrer Kindheit entsprechende Verbote von ihren Eltern bekommen haben, können sie sich selbst heute keinen Genuss erlauben. Hier kommt es darauf an, sich über unnötig gewordene Genussverbote klar zu werden und diese fallen zu lassen.

2) Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen!

Das klingt banal, ist aber eine wichtige Voraussetzung für das Genießen. Genuss geht nicht unter Zeitdruck – aber manchmal genügt schon ein Augenblick.

3) Genießen Sie bewusst!

Wer viele Dinge gleichzeitig tut, wird dabei kaum genießen können. Wollen Sie Genuss erleben, dann müssen Sie die anderen Tätigkeiten ausschalten und sich ganz auf diesen besinnen. Genuss geht nicht nebenbei.

4) Schulen Sie Ihre Sinne für Genuss!

Genießen setzt eine fein differenzierte Sinneswahrnehmung voraus, die sich durch Erfahrung gebildet hat. Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Nuancen an. Es gilt hier, die eigenen Sinne zu schärfen. Künstlerische oder handwerkliche Kreativtechniken können Ihnen dies erleichtern.

5) Genießen Sie auf Ihre eigene Art!

Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Hier kommt es darauf an, herauszufinden, was einem gut tut, und - genauso wichtig - was einem nicht gut tut und was einem wann gut tut.

6) Genießen Sie lieber wenig, aber intensiv!

Ein populäres Missverständnis über Genießen ist, dass diejenigen mehr genießen, die mehr konsumieren. Für den Genuss ist jedoch nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend. Ein Zuviel wirkt auf die Dauer sättigend und langweilend. Deshalb das Plädoyer dafür, sich zu beschränken, nicht aus Geiz oder falscher Bescheidenheit, sondern um sich das jeweils Beste zu gönnen.

7) Überlassen Sie Ihren Genuss nicht nur dem Zufall!

Eine Redensart besagt, dass man die Feste feiern soll, wie sie fallen. Das Zufällige, Spontane, Unerwartete bringt häufig einen ganz besonderen Genuss. Es erscheint jedoch nicht günstig, den Genuss allein dem Zufall zu überlassen. Im Alltag wird es oft nötig sein, Genuss zu planen, d.h. die Zeit dafür einzuteilen, die entsprechenden Vorbereitungen zu treffen, Verabredungen zu vereinbaren usw.

8) Genießen Sie die (kleinen) Dinge des Alltags!

Genuss ist nicht immer zwangsläufig etwas ganz Außerordentliches. Vielmehr gilt es, Genuss im normalen Alltag zu finden – in kleinen Begebenheiten und alltäglichen Verrichtungen. Wer sich selbst im Alltag innerlich dafür offen hält, kann eine Vielzahl von Quellen für angenehme Erlebnisse gerade auch im alltäglichen Leben entdecken.

Arbeitsmaterial zu 1.5 Zeit zum Genießen: Glücksmomente

Hier können Sie Momente notieren, die bei Ihnen intensive Glücksgefühle auslösen oder in der Vergangenheit ausgelöst haben.



1.6 Mein Platz in der Gesellschaft

Die Bedingungen, unter denen wir leben, sind veränderbar – daher sollten wir uns gesellschaftlich engagieren.

Wir sollten uns durch Arbeitslosigkeit nicht um die Möglichkeit bringen lassen, als Teil der Gesellschaft zu agieren. Die Bedingungen, unter denen wir zusammenleben, sind keineswegs statisch, sondern veränderbar. Am naheliegenden ist hier, aus Ihrer eigenen Betroffenheit heraus aktiv zu werden. Sie sind Experte für die Situation, arbeitslos zu sein: Sie finden es ungerecht, dass manche Beschäftigte eine Überstunde nach der anderen arbeiten aber für Sie kein Platz auf dem Arbeitsmarkt ist? Sie verzweifeln daran, Ihren Kindern keinen Sommerurlaub bieten zu können? Machen Sie sich für die Rechte von Erwerbslosen stark und schließen Sie sich mit anderen Betroffenen zusammen. Leisten Sie Lobbyarbeit gegenüber politischen Entscheidungsträgern oder lassen Sie sich selbst zur Wahl aufstellen.

Gesellschaftliches Engagement kann auch innerhalb von Vereinen, Verbänden, Initiativen etc. erfolgen.

Wem das politische Engagement nicht liegt, dem stehen natürlich auch alternative Möglichkeiten offen, sich zum Nutzen der Allgemeinheit einzubringen. Vereine, Verbände, Initiativen können Ihre Unterstützung gut gebrauchen. Ob Sie lieber einer karitativen Tätigkeit nachgehen wollen oder sich für ökologische Belange einsetzen wollen, hier haben Sie die Möglichkeit, sich entsprechend Ihrer Interessen zu engagieren. Teilweise bietet sich auch der Einsatz Ihrer beruflichen Kompetenzen an bzw. die Vermittlung dieser Kompetenzen an andere. Erkundigen Sie sich bei der Stadt- bzw. Kommunalverwaltung nach einem Verzeichnis gemeinnütziger Träger. Falls es das, was Sie suchen, noch nicht gibt, sollten Sie sich auch einmal durch den Kopf gehen lassen, selbst etwas zu gründen. Eine Hilfestellung kann Modul 4: Systematisches Problemlösen darstellen.

Arbeitsmaterial zu 1.6 Mein Platz in der Gesellschaft

Halten Sie hier bitte fest, welchen gesellschaftlich nützlichen Aktivitäten Sie bereits nachgehen bzw. für welche gesellschaftlich nützlichen Aktivitäten Sie sich interessieren.



Mit dem Nutzen für andere ist in der Regel auch ein Nutzen für die eigene Person verbunden. Welchen möglichen Nutzen sehen Sie bei den oben aufgeführten Aktivitäten für sich selbst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Literatur

Hazard, B.P. & Lehmann, F. (1997). A.C.T. Aktivierendes Kompetenz Training. Neue Wege in der Gesundheitsförderung. Weinheim: Beltz.

Herrle, J., Soeder, U., Manz, R. & Balck, F. (2001). „Rückenschmerzen bewältigen“ – Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppenprogramm als Element der Chronifizierungsprophylaxe bei Rückenschmerzen. In R. Manz (Hrsg.), Psychologische Programme für die Praxis (S. 127-152). Tübingen: dgvt.

Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer.



Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit