



## Boxenstopp

Von Etappe zu Etappe, von Tag zu Tag: Wir alle befinden uns in unterschiedlichem Tempo auf der Strecke des Alltags. Zwischendurch lohnt sich ein kurzer Boxenstopp, um alles durch zu checken. Vielleicht lohnt sich ja eine Nachjustierung in manchen Dingen. Welche Lösungen gibt es, damit die eigenen Bedürfnisse nicht auf der Strecke bleiben? Jeder Mensch hat eine Lösungsintelligenz. Diese Übung ermutigt Stück für Stück selbst Lösungen zu entwickeln. Der Boxenstopp hat insgesamt vier Schritte und dauert zwischen 15-30 Minuten.

### Schritt 1

Gefühle können Informationen darüber geben, ob das Drumherum gerade zu einem passt. Der erste Blick gilt daher den Gefühlen. Welche Gefühle waren in den letzten zwei Wochen im Vordergrund?

nervös	wach	erstaunt	erfüllt	eifersüchtig
ungeduldig	ruhig	müde	enttäuscht	leicht
angeregt	wütend	inspiriert	erstaunt	verwirrt
schwer	unruhig	erschöpft	angespannt	konzentriert
bekümmert	gereizt	ängstlich	verärgert	vertrauensvoll
frustriert	hoffnungsvoll	stolz	optimistisch	entmutigt
widerwillig	verzweifelt	fasziniert	traurig	leer
dankbar	energiegeladen	friedlich	unter Druck	wohl
bewegt	zuversichtlich	erfreut	einsam	besorgt
freudig	gerührt	hilflos	lebendig	entspannt
unbehaglich	verlegen	frei	glücklich	unglücklich
fröhlich	erleichtert			

Grüne Gefühle tauchen auf, wenn Bedürfnisse erfüllt werden. Blaue Gefühle hingegen tauchen auf, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind.

### Schritt 2

Was ist deutlich geworden, wie es Ihnen zurzeit geht? Wie stehen Sie im Moment zu ihrem Leben? Schreiben Sie ein paar kurze Gedanken hierzu auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Schritt 3

Auf der ersten Seite haben Sie sich eine gute momentane Übersicht verschafft. Nun geht es weiter. Es gibt immer Zeiten in denen mehr Bedürfnisse erfüllt sind, als in anderen Zeiten. Wie sieht es gerade bei Ihnen aus? Kreuzen sie die jeweilige Spalte an.

Das Bedürfnis...	... ist gerade erfüllt	... ist gerade nicht erfüllt	weiß nicht
------------------	------------------------	------------------------------	------------

#### im Kontakt mit sich und dem Leben

Autonomie (Träume/Ziele/Werte wählen und Pläne für deren Erfüllung entwickeln)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Feiern (die Entstehung des Lebens und Erfüllung von Träumen feiern; Verluste feierlich begehen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### im Kontakt mit anderen

Akzeptanz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wertschätzung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nähe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gemeinschaft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rücksichtnahme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zur Bereicherung des Lebens beitragen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
emotionale Sicherheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empathie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ehrlichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liebe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geborgenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respekt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unterstützung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertrauen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verständnis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zugehörigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### **Körperliche Bedürfnisse**

Luft	●	●	●
Nahrung	●	●	●
Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen ( wie Viren, Bakterien, Insekten, Raubtiere)	●	●	●
Bewegung	●	●	●
Ruhe	●	●	●
Sexualleben	●	●	●
Unterkunft	●	●	●
Körperkontakt	●	●	●
Wasser	●	●	●

### **spirituelle Bedürfnisse**

Schönheit	●	●	●
Ordnung (Struktur/Klarheit)	●	●	●
Harmonie	●	●	●
Inspiration	●	●	●
Frieden	●	●	●

### **bei sich selbst**

Authentizität	●	●	●
Kreativität	●	●	●
Sinn	●	●	●
Selbstwert	●	●	●

### **Spiel**

Freude	●	●	●
Lachen	●	●	●



Schauen Sie sich alle derzeit nicht erfüllten Bedürfnisse an. Listen Sie drei von ihnen auf, an denen Sie gerne etwas verändern möchten:

1.

---

2.

---

3.

---

Nun überlegen Sie was verändert werden kann, damit die Bedürfnis 1, 2 und 3 besser erfüllt werden können. Seien Sie ruhig kreativ und schreiben Sie alle Ideen auf. Fragen Sie sich dabei im Hinterkopf: „Ist das Problem wirklich das Problem?“ Suchen Sie also nach dem tieferliegenden Ursprung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Besonders hilfreiche Lösungen:

- setzen an der Quelle an (z. B. „sich Weinen erlauben“ anstatt „Eis essen“ bei Trauer)
- lassen sich von Bauch und Herz leiten (nicht von Konsum und Werbung)
- haben schon mal gut funktioniert (Altbewährtes wieder hervorholen)
- fördern die Gesundheit
- sind realistisch
- sind gut umsetzbar (d. h. sie geben mehr Energie als sie nehmen, zeitlich machbar)
- sind konkret (z. B. „zweimal pro Woche nach der Arbeit joggen gehen“ anstatt „Sport machen“)
- sind zeitlich festlegbar

**Es geht nicht darum immer glücklich zu sein. Sondern es geht darum, einen achtsamen und liebevollen Umgang mit sich selbst zu pflegen. Darum, sich immer wieder bewusst zu machen, dass man selbst das eigene Leben mitgestalten kann.**