Referat «Bedürfnisse und Ressourcen» Präsidentinnenkonferenz Landfrauen Thurgau, 26. August 2024

BauernZeitung 30. August 2024

Fit und gesund mit den Landfrauen

Ratschläge vom Coach / Wer besser auf seine Bedürfnisse eingehen kann, fördert Selbstvertrauen und Zufriedenheit.

SALENSTEIN Es tönt so einfach: Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und sich etwas Gutes tun. «Es ist jedoch gar nicht immer so einfach, herauszufinden, welches echte Bedürfnisse sind», sagte Christina Kreis am Montag an der Präsidentinnenkonferenz des Landfrauenverbands Thurgau in Salenstein.

Echte Bedürfnisse erkennen

Zum Beispiel das alltägliche Bedürfnis nach einer Kaffeepause: Laut Christina Kreis aus Engelswilen, die als Mentorin, Coach und Lehrerin tätig ist, kann dies Verschiedenes bedeuten. Es stellt sich etwa die Frage, ob ich tatsächlich einen Kaffee nötig habe. Oder geht es eher um das Bedürfnis nach einer Arbeitspause? Welche Gefühle spielen dabei eine Rolle? Oder ist es nur eine Gewohnheit, die sich in Form eines Gedankens meldet?

Kreis wies darauf hin, dass Gedanken oft viel schneller auftauchen als Gefühle, die auf ein Bedürfnis hinweisen. Daher ihr Ratschlag: «Um echte Bedürfnisse zu erkennen, braucht es eine genaue Wahrnehmung der Gefühle.» Die Thurgauerin empfiehlt, sich dafür Zeit zu nehmen, die Aufmerksamkeit auf den Körper (z. B. Gesicht, Bauch oder Füsse) zu richten und die Empfindungen wertfrei wahrzunehmen.

Glaubenssätze wirken

Ruhe, Wärme, Liebe, Trost, Anerkennung, Beständigkeit, Liebe, oder das eigene Potenzial nutzen: Die Palette an Bedürfnissen ist breit. «Wie wichtig und dringlich sie jeweils sind, variiert je nach Tageszeit oder Lebensphase», sagte Christina Kreis.

Die eigenen Bedürfnisse zu kennen, reiche jedoch nicht aus. Es braucht laut der Referentin die passenden Ressourcen und Strategien, um sie zu stillen. Beispiele dafür sind:

- Nichts tun, wenn man Ruhe braucht.
- Musik hören, wenn Erholung nötig ist.
- Etwas für andere tun, wenn Anerkennung oder Zugehörigkeit das Bedürfnis ist.
- Ausrufen, wenn Respekt gefragt ist.
- Feiern, wenn man das Bedürfnis nach Freude hat.

Mehr Selbstvertrauen

Dabei darf die Rolle unserer Glaubenssätze und Werte, die wir bewusst und unbewusst durchs Leben tragen, nicht unterschätzt werden. Sätze wie «Ich kann das nicht», «Das steht mir nicht zu» oder «Ich habe keine Zeit» haben einen grossen Einfluss auf unser Verhalten. Sie kritisch zu überprüfen, kann den Handlungsspielraum vergrössern. Über die eigenen Gefühle, Ressourcen und Strategien empfehle sich zunächst eine Standortbestimmung. Wie sieht die eigene Wirklichkeit aus? Ermutigend ist dabei: «Strategien kann man lernen», sagte Christina Kreis, «Schritt für Schritt». Damit sei jedoch Arbeit verbunden, es brauche dazu Mut, Willen und Vertrauen. Auch bedeute es, immer wieder aus der Komfortzone herauszutreten und Grenzen zu überschreiten. Dieser Prozess benötigt Zeit. «Manchmal muss man wachsen, um ein Bedürfnis zu stillen», so die Mentorin. Dazu würden auch Rückschritte gehören sowie Massnahmen, die anzupassen seien. Mit Aussicht auf Gewinn: Das gezielte Nutzen von Strategien und Ressourcen fördert laut Kreis Selbstvertrauen und Zufriedenheit.

Vom Vorstand Regula Boehi (Präsidentin), Christine Heller, Sibylle Stadler, Sonja Keller, Sandra Keller sowie Referentin Christina Kreis (v. l. n. r.) *(Bild Alexandra Stückelberger)*

Einstieg ins Jahresthema

Für die Thurgauer Landfrauen ist das Referat von Christina Kreis der Einstieg in das neue Jahresthema «Fit und gesund mit den Landfrauen», welches insbesondere auf die Bereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung sowie Kreativität fokussieren soll.

Alexandra Stückelberger

Vorstandsfrauen gesucht: Der Kantonalvorstand des Landfrauenverbands Thurgau sucht Verstärkung. Dabei dürfen sich auch Frauen ohne Vorstandserfahrung melden. «Wichtig ist etwa die Motivation, sich im Team für den Verband zu engagieren». Interessentinnen melden sich unter sekretariat@landfrauen-tg.ch.