



Was heißt jetzt dazugehören?

Die Coronavirus-Pandemie hat uns alle in vielerlei Hinsicht betroffen und wie wir unsere individuelle Reise gestalten, wird sich stark unterscheiden. Ich habe das Gefühl, dass sich das Zugehörigkeitsgefühl für viele von uns seit der Pandemie wahrscheinlich verschoben hat im Vergleich zu dem, zu dem oder zu dem wir uns zugehörig gefühlt hatten. EIN (Link entfernt) der Mitarbeiter gaben an, dass vor der Pandemie die Prädiktoren für ein hohes Maß an Zugehörigkeit soziale Verbindung, emotionale Regulierung und Authentizität waren. Es überrascht nicht, dass sich die Prädiktoren der Zugehörigkeit aufgrund der Tatsache, dass viele Mitarbeiter aufgrund der Pandemie aus der Ferne arbeiten, …



Die Coronavirus-Pandemie hat uns alle in vielerlei Hinsicht betroffen und wie wir unsere individuelle Reise gestalten, wird

sich stark unterscheiden. Ich habe das Gefühl, dass sich das Zugehörigkeitsgefühl für viele von uns seit der Pandemie wahrscheinlich verschoben hat im Vergleich zu dem, zu dem oder zu dem wir uns zugehörig gefühlt hatten.

EIN (Link entfernt) der Mitarbeiter gaben an, dass vor der Pandemie die Prädiktoren für ein hohes Maß an Zugehörigkeit soziale Verbindung, emotionale Regulierung und Authentizität waren. Es überrascht nicht, dass sich die Prädiktoren der Zugehörigkeit aufgrund der Tatsache, dass viele Mitarbeiter aufgrund der Pandemie aus der Ferne arbeiten, zu verschoben haben; Beziehungsaufbau, soziale Verbindung und Selbstmitgefühl.

Nachdem ich kurz vor der Pandemie den Beruf gewechselt habe, war mein Zugehörigkeitsgefühl fließend, wie ich wusste es war Zeit, HR zu verlassen und verfolge das, was ich für meine Berufung empfand – und ist – Yoga. Ich fühle mich absolut verbunden damit, die Praxis von Yoga anbieten zu können und habe unterschiedliche Verbindungen zu den Räumen, in denen ich praktiziere. Ich weiß, dass sich dies im Laufe der Zeit wahrscheinlich ändern wird, wenn ich tiefere Beziehungen zu Studios aufbaue.

Zugehörigkeit n. „Eine Affinität zu einem Ort oder einer Situation“.

Ich stimme voll und ganz mit den Ergebnissen des Berichts überein, die eine Änderung in Bezug auf den Aufbau von Beziehungen und die Schaffung sozialer Verbindungen zur Schaffung von Zugehörigkeit offenbarten; Während der Pandemie, als die Yogastudios geschlossen wurden, verlor ich die Interaktion sowohl mit den Studiomitarbeitern als auch mit den Schülern und musste Wege finden, um Beziehungen zu neuen Studios aufzubauen, da sich die Stundenpläne

verständlicherweise ändern mussten. Social Connection war für mich ein wichtiger Teil der Pandemie und wenn auch virtuell, war es für mich sowohl wichtig als auch zutiefst lohnend, während der Sperrung mit Freunden sprechen zu können. Ein 14-tägiger Videoanruf mit zwei befreundeten Yogalehrern, auf den ich mich freuen konnte, hat mir definitiv geholfen, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu schaffen. Es gab echtes Verständnis, Empathie und Unterstützung für die Situationen des anderen, was wirklich wertvoll war.

Warum ist Zugehörigkeit wichtig?

*„Die Schaffung eines Zugehörigkeitsgefühls für alle Mitarbeiter ist entscheidend für Unternehmen, um das Beste aus ihren Teams herauszuholen. Ein Gefühl der Zugehörigkeit ist eines der wichtigsten psychologischen Bedürfnisse, die erfüllt werden müssen, damit sich Mitarbeiter mit ihrem Unternehmen verbunden fühlen und die Grundlage für den Aufbau eines effektiven Teams sind“, sagt **Ricky Somal**, Stellvertretender Direktor für Organisationsentwicklung und Inklusion beim Isle of Wight NHS Trust.*

Die meisten Yogalehrer sind selbstständig und arbeiten oft in mehreren Studios, die nicht die feste Basis eines Standorts als Angestellter haben, wo man die ganze Woche über die gleichen Kollegen sieht. Aber sowohl für Unternehmensmitarbeiter als auch für Selbständige sieht dieses Zugehörigkeitsgefühl nach den Covid-19-Beschränkungen anders aus, da sich beide Gruppen in einer Welt nach der Pandemie bewegen. Dies kann noch dadurch erschwert werden, wie sicher die Menschen fühlen, dass sie als Individuen wirklich wahrgenommen werden.

Was schafft ein Zugehörigkeitsgefühl?

„Es gibt immer mehr Beweise dafür, dass Ausgrenzung Menschen schadet und Geschäftsergebnisse beeinträchtigt. Auf der anderen Seite fördert Zugehörigkeit Leistung, Teamwork und Wohlbefinden.“ BetterUp-Beratung

- Arbeitgeber/Geschäftsinhaber müssen sicherstellen, dass sie eine Atmosphäre geschaffen haben, in der ihre Teams wirklich das Gefühl haben, dass sie frei sprechen und uns Gehör schenken können
- Sich einbezogen zu fühlen und Vorschläge machen zu können, wo sich die Leute nicht zugehörig fühlen, kann einen positiven Effekt haben. Netzwerke gleichgesinnter Gruppen können die Zugehörigkeit fördern
- (Link entfernt) sollen ein Zugehörigkeitsgefühl aufbauen. Wenn Menschen mit den Zielen und Zielen von Organisationen in Resonanz stehen, wirkt sich dies positiv auf ihr Engagement für die Organisation/das Unternehmen aus

Wie navigiert man bei einer Verschiebung der Zugehörigkeit?

Yoga-Praxis kann eine Schlüsselrolle dabei spielen, uns zu helfen, Veränderungen in der Zugehörigkeit zu bewältigen, aber Yoga-Räume müssen sicherstellen, dass sie auch weiterhin folgen (Link entfernt) um sicherzustellen, dass Räume inklusiv sind, was eher zu einem Gefühl der Zugehörigkeit als der Ausgrenzung beiträgt

- Üben Sie sich selbst – Freundlichkeit: Die letzten 15 Monate waren für uns alle eine Menge zu kämpfen, daher hat sich Ihr Zugehörigkeitsgefühl verschoben oder fehlt es Ihnen, Praktiken zu finden, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und sich besser zu fühlen. Kollegen, Freunde und Unternehmen, mit denen Sie verbunden waren, sind möglicherweise während der Pandemie aufgrund der Auswirkungen auf das Geschäft weggezogen, ganz zu schweigen von persönlichen

Entscheidungen, die für das Wohlbefinden getroffen wurden (mental/finanziell oder beides).

- Gute Gewohnheiten schaffen: Wie bereits erwähnt, ist Selbstliebe wichtig, da wir uns in einer Welt bewegen, die ständig im Fluss ist. Ziehen Sie einige der folgenden Achtsamkeitsübungen in Betracht, um Angst und Emotionen im Zusammenhang mit dieser Veränderung zu bewältigen und auf Ihren Selbstpflegeroutinen aufzubauen:
 - Wandern in der Natur – suche dir eine lokale Grünfläche und lass dein Handy vielleicht zu Hause
 - Nehmen Sie ein Schaumbad mit Ihren Lieblingsprodukten oder (Link entfernt)
 - Yoga- oder Meditationspraxis – Beide Übungen können nur 10 oder 15 Minuten dauern, eine Yoga-Haltung zählt als Yoga-Praxis. Dies ist hilfreich, wenn Sie wenig Zeit haben oder einen vollen Terminkalender haben. Sie müssen keinen Druck verspüren, dass das Üben eine Stunde dauern muss (wenn Sie die Zeit haben, großartig, wenn nicht jede Zeit, die Sie haben, kann arbeiten)

Nehmen Sie sich Zeit, um Ihr Zugehörigkeitsgefühl zu erkennen oder wiederherzustellen, es ist verständlich, dass sich Ihre Affinität zu einem Ort angesichts der letzten 15 Monate und unserer Erfahrung mit der Pandemie durchaus geändert hat. Üben Sie Selbstliebe, während Sie die dazugehörige Reise steuern.

Yogamatters empfiehlt:

Diese unterstützenden Selbstpflegeprodukte sorgen dafür, dass Sie sich entspannt und erholsam fühlen.

Bleib auf dem Teppich

Ich liebe diese Verbindung die ich zur Erde dieser Korkmatte spüre und kein Verrutschen!

Yogamatters Eco Kork Yogamatte – Schwarz

DIY Physiotherapie

Verspannungen lösen leicht gemacht! Verwenden Sie dieses nachhaltige Werkzeug, um sich zu verjüngen: Verwenden Sie es an der Wand oder lassen Sie die Schwerkraft die Kontrolle übernehmen und entspannen Sie sich, indem Sie auf dem Boden rollen. Yogamatters Kork-Erdnuss-Massageroller

Nimm dir Zeit fürs Baden

Die Möglichkeit, sich in einem Schaumbad zu entspannen, ist großartig für die Selbstpflege: (Link entfernt). Zum Meditieren oder Entspannen im Schaumbad ist eine Kerze immer willkommen (Link entfernt)

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki