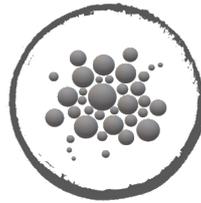


IKAMIBE
Das Coaching-Dojo
für Persönlichkeit & Gesundheit



VONOVIA

DRESDEN



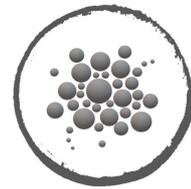
Deeskalationstraining
Wirkungsvolle Körpersprache zur Selbstbehauptung
Handlungsfähigkeit unter Stress durch
Persönlichkeitsentwicklung

Dozent: Thorsten Siem

ARBEITSBUCH 2023

www.ikamibe/vonovia

IKAMIBE – Das Coaching-Dojo
Raamfeld 141 | 22397 Hamburg
Tel. 0175 292 3301
www.ikamibe.de



Warum seid ihr heute hier? Was erwartet ihr von den 1,5 Tagen?

Methodik im Seminar

Prinzipiell geht es in diesem Training darum, sich aktuell gemiedenen, z.B. Angst-auslösenden Reizen zu stellen, um eine weitere Lebenseinschränkung und Chronifizierung der Angst durch Vermeidung zu verhindern. Ebenso soll die Erfahrung ermöglicht werden, dass die vom Teilnehmer befürchtete Konsequenz einer Annäherung an die gemiedene Situation nicht eintritt oder nicht bedrohlich ist.

Ein Effekt dieser Methodenkombination ist die Optimierung des individuellen Gehirnpotentials durch die Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke (Förderung der synaptischen Plastizität). Nach aktuellen Ergebnissen der Hirnforschung geschieht dies insbesondere durch motivierende, herausfordernde Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend trainieren.

Durch das Einbinden unserer Sinne werden Themen erlebbar gemacht und speichert sich so tief im limbischen System ab. Das ist die Hirnregion, wo Erinnerungen nachhaltig bleiben.

„Erkläre mir, und ich vergesse. Zeige mir, und ich erinnere. Lass es mich tun, und ich verstehe.“ Konfuzius

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“
Christian Morgenstern

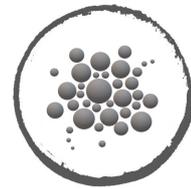
Stelle dich deiner Angst – Übungen: Zitrone, Ferrari

“Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt, beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet.“

Khalil Gibran

Deine Angst wird oft unbegründet sein. Dein „Kopfkino“, gesteuert durch, in deinem Leben gemachte Erfahrungen - *tatsächlich sehr häufig in der Kindheit erfahren* - entwickeln sich Gedanken, die nicht unbedingt der Realität entsprechen. Unsere Wahrnehmung wird verzerrt. Unsere Fremdwahrnehmung wird dann von innen heraus mit Gedankenmustern und Bildern verknüpft, die bereits vorhanden sind und uns so eine Wahrheit vorgaukeln, die nicht der Realität entspricht. So wird dann eine Handlung oder ein Verhalten oder eine innere Haltung erzeugt, die uns zwar von innen angemessen erscheinen, von außen aber als unangemessen und unangebracht oder als falsch empfunden werden.

Unser Kopfkino „hilft“ uns auch dabei Menschen zu entmündigen. Nämlich indem wir für sie Entscheidungen treffen. Das tun wir in dem Moment, wo wir ihnen eine Frage stellen sollten, es aber nicht tun, weil wir ihre Antwort bereits kennen. Und wir hören sie lieber in uns, als wir



uns die vermeintliche Antwort von außen sagen lassen. Und dabei geht es meist um die Antwort „Nein“! Also eine für uns voraussehbare Ablehnung, die wir unbewusst und bewusst nicht mögen. Deshalb entscheiden wir für sie und handeln danach, als wenn wir die Antwort von außen erhalten hätten. Das ist Angst vor Ablehnung!

Was könnte uns dabei helfen diese Entscheidungen dem anderen zu überlassen?

Das ist recht einfach, wir müssen uns nur diesen unbewussten Vorgang und das Prinzip, das dahintersteckt, immer wieder bewusstmachen. Ansonsten erleidet die Kommunikation einen erheblichen Schaden und eine Eskalation könnte die Folge sein.

Wir alle haben Qualitäten und Ressourcen, die wir nicht nutzen, weil wir sie selbst nicht kennen oder nicht nutzen wollen. Diese könnten wir in vielen Bereichen des Lebens gewinnbringend einsetzen ... sie liegen aber oft ungenutzt und verkümmert in uns, wie ein sehr schönes, aber vergessenes Kleidungsstück irgendwo im Schrank liegt, und Jahr für Jahr mehr von den Motten zerfressen wird.

Unsere im Schatten liegenden Persönlichkeitsanteile

“Mit dem gesamten Potenzial, das wir benötigen, kommen wir auf die Welt. Das Potenzial ist die Macht, die Stärke, die Kraft, die wir hätten entwickeln können, wenn wir sie hätten sich in uns entwickeln lassen und zu diesen Persönlichkeitsanteilen stehen würden ...

„Wir begrenzen uns selbst in unseren Möglichkeiten, wenn wir den Einsatz unserer „Schattenseiten“ für unmöglich halten oder sie gar ablehnen.“

IKAMIBE

“In dir ist die Kraft, die du brauchst, die Geduld, die dir zu fehlen scheint, die Idee, die dich weiterbringt. Glaube an dich!”

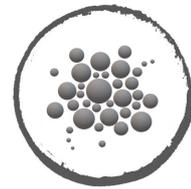
Unbekannt

Das Potenzial unter der Oberfläche

Jede Erfahrung, gute und schlechte, die mit schwierigen Situationen gemacht werden, sollten bearbeitet/analysiert werden. Jede Nachbereitung ist eine Vorbereitung auf eine neue, ähnliche Situation und schafft nach und nach eine Vielfalt an Möglichkeiten, also eine natürliche Flexibilität im Handeln.

“Nicht, weil es schwer ist, wagen wir's nicht, sondern, weil wir es nicht wagen, ist es schwer!”

Seneca (römischer Philosoph)



Auf Neues einlassen (gesunde Neugier)

Das bedeutet, etwas Neues nicht gleich zu bewerten, ohne es wirklich zu kennen, sondern es erst einmal wahrzunehmen, als das, was es ist. Eine objektive Bewertung kann erst dann stattfinden, wenn ich etwas wahrnehme und spüre, also wenn ich es erlebt habe. Wir müssen aufpassen, dass wir das Schubladendenken weglassen, denn unser Gehirn liebt das mit den Schubladen.

Neues zu entdecken, muss nicht nur *außerhalb* von uns bedeuten. Neues zu entdecken und sich darauf einzulassen, bedeutet auch, *in sich* neue Möglichkeiten Eigenschaften, Fähigkeiten und Antriebe zu entdecken und auszuprobieren. Das bereichert das Leben und bildet und stärkt die Persönlichkeit! Sich auf Neues einzulassen, bedeutet die *Komfortzone* zu verlassen.

Sich auf Neues einzulassen, hält außerdem das Gehirn fit und beugt Alzheimer vor.

“Stillstand ist Rückschritt.” *Rudolf von Bennigsen-Foerder*

“Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.”

Henry Ford

Die innere Haltung, die inneren Widerstände

“Jedes Leben ist ein Experiment. Je mehr Du experimentierst, desto mehr lebst Du.”

Ralph Waldo Emerson

“Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern viel, die wir nicht nutzen.”

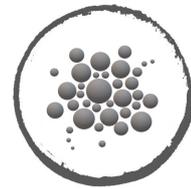
Seneca (römischer Philosoph)

“Wir haben Angst vor Veränderung, Angst davor, ins Ungewisse aufzubrechen. Weil wir nicht wissen, was uns erwartet. Ein uraltes instinktives Gefühl, weil wir uns vor Gefahren schützen müssen. Doch heute ist es meist hinderlich. Wir müssen und können es überwinden. Wir schaffen es sogar, Ziele zu erreichen, die wir zunächst für vollkommen unrealistisch gehalten haben. Der Schlüssel dafür liegt in der Selbstmotivation.“ Also in uns selbst!

Slatco Sterzenbach, Extremsportler und Mentaltrainer (aus Change als Chance)

“Fortschritt gibt es nicht ohne Veränderung. Wer sein Denken nicht ändern kann, kann gar nichts ändern.” *George Bernard Shaw*

Es lohnt sich sehr, darüber einmal nachzudenken.



Inspiration

WICHTIGE VOR-ANNAHMEN

Jeder handelt aus seiner besten Option. Bestimmt auch du!

Es ist nicht so, dass du nicht perfekt bist, wie du bist.

Es ist nicht so, dass es etwas gibt, was es an dir zu verbessern gäbe.

Denn alle Anlagen, die du brauchst, stecken bereits in dir.
Vielleicht greifst du im Moment nur nicht darauf zu, weil du vergessen hast, dass du sie hast oder sie noch gar nicht entdeckt hast.

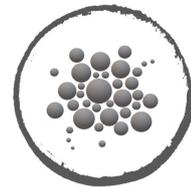
Es ist so, dass du dich als Mensch immer, also auch in jedem Alter, in deiner Persönlichkeit weiterentwickeln kannst! ... wenn du wirklich willst!

Dieses Seminar

In der Seminarzeit kannst du dich nicht viel in dir verändern, aber dich anschieben und in Bewegung bringen lassen.

Dieses Seminar soll *wachmachen* und implizites Wissen wieder ins Bewusstsein bringen, um alle nutzbaren Ressourcen zu (re)aktivieren.

Dieses Seminar braucht aufgeschlossene, neugierige Köpfe.



Drei Teile, mit denen wir uns in diesem Seminar beschäftigen werden

1. Krisenintervention / Deeskalationstraining

Die TN lernen mit Aggressionsereignissen, die vom Kunden ausgehen, umzugehen. Dafür stärken sie ihre eigene Widerstandsfähigkeit, indem sie neue Kraft finden und das neu entdeckte Potential angemessen einsetzen können. Ressourcen der „Ich-Stärke“, werden körperlich erfahrbar gemacht und trainiert.

2. Handlungsfähig bleiben

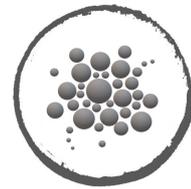
Es gibt Momente, in denen der Stresspegel so hoch ist, dass man nicht mehr in angemessenem Rahmen handlungsfähig ist. Da steuern uns dann Impulse und Emotionen.

Das ist normal, kann aber auf ein Minimum reduziert werden, wenn man sich mit seinen Mustern beschäftigt und sie im Alltag trainiert.

3. Kommunikation

Um gut mit anderen kommunizieren zu können, muss man erst einmal auch gut mit sich kommunizieren können.

- Wann kommunizieren wir?
- Wie kommunizieren wir?
- Mit wem kommunizieren wir?
- Was ist Kommunikation überhaupt?



FÜR EINEN GELUNGENEN TAG

Wir haben zwar 1,5 Seminartage, aber die Zeit wird rasen. Deshalb bitte ich euch, dass ihr möglichst wenig Nebengespräche führt und eure Mobiltelefone ausschaltet.

Wir werden in den kleinen und der großen Pause genügend Zeit haben, uns auszutauschen und wenn es unbedingt sein muss, auch auf unsere Telefone schauen können.

Was nicht heißt, dass nicht gesprochen werden soll. Ganz im Gegenteil, wir wollen und sollen fleißig über unsere Themen diskutieren.

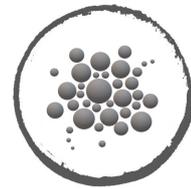
Das Seminar hat Workshop-Charakter. Was bedeutet, dass ihr mitarbeitet ... also nicht nur ich ... 😊

Ich verwende immer körperorientierte und andere Übungen. Manche Übungen werden euch erst einmal vielleicht nicht so gut liegen, macht sie aber bitte trotzdem mit, sofern es keine gesundheitlichen Gründe dafür gibt. Denn diese Übungen sorgen dafür, dass Gehirnareale erreicht werden, an die man nur schwer herankommt.

Wissen, das über Kognition in Verbindung mit Koordination und Emotion erfahren, besser ERLEBT wird, speichert sich nicht nur in unserem faktischen Datenspeicher ab, es speichert sich in einem großen Geflecht von vernetzten Arealen ab. Und egal, welches Areal, in dem heute etwas abgespeichert wird, später angesprochen wird, werden alle damit verknüpften Areale und Erinnerungen gleichzeitig wieder mit aktiviert.

Ein bekannter Spruch aus der Neurowissenschaft: !

„What fires together, wires together.“
Donald O. Hebb



Wie sehen unsere gemeinsamen Stunden aus?

In diesem Seminar wird keine spezielle Deeskalationsmethode vermittelt. Der Ansatz liegt eigentlich noch vor bestimmte Methoden einzusetzen, er liegt darin die „Ich-Stärke“ aufzubauen, also darin, die Persönlichkeit zu stärken. Denn ohne eine stabile, starke Persönlichkeit wird es nicht besonders erfolgreich sein, eine spezielle Methode anzuwenden. Ist man sich aber seiner starken Persönlichkeit bewusst, sind alle Wege, die man einschlägt, etwas einfacher.

In diesem Seminar liegt der Fokus darauf, Möglichkeiten zu finden, mit schwierigen Personen und daraus eskalierenden Situationen angemessen umgehen zu können.

Notwendig dafür ist, die eigenen Mittel, die eigene Stärke bewusst zu machen, um diese zielgerichtet einsetzen zu können. So werden nicht nur neue Erkenntnisse zu gewonnen, es wird auch vorhandenes Wissen wieder in den Vordergrund, ins Bewusstsein transportiert.

“Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt, beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet.“

Khalil Gibran

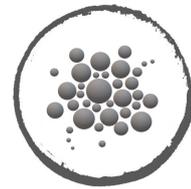
Prinzipiell geht es in diesem Training darum, sich aktuell gemiedenen, z.B. angst-auslösenden Reizen zu stellen, um eine weitere Lebenseinschränkung und Chronifizierung der Angst durch Vermeidung zu verhindern. Ebenso soll die Erfahrung ermöglicht werden, dass die vom Teilnehmer befürchtete Konsequenz einer Annäherung an die gemiedene Situation nicht eintritt oder nicht bedrohlich ist.

Meine Methode ist, unter jeder Methode anzusetzen!!

Hintergründe zu den Seminarthemen

Dieses Seminar wird davon „leben“ dass viele Inhalte, die bereits theoretisch bekannt oder noch theoretisch behandelt werden, über den Körper erlebt werden und so verdeutlicht werden und nachhaltiger abgespeichert werden können. Umfangreichere Erklärungen folgen im weiteren Text.

In diesem Seminar setzen wir uns mit einer Seite des sozialen Verhaltens auseinander, für das das Personal einer starken Persönlichkeit bedarf. Besonders in Berufen mit Kundenkontakt wird man mit Problemen verschiedenster Art und Richtungen konfrontiert. Extrem brisant sind Situationen, die verbal oder gar körperlich eskalieren. Hier ist ein ganz besonderes „Fingerspitzengefühl“, gute Fach- und Sachkenntnis und eine belastbare, starke Persönlichkeit notwendig, um diese Situationen angemessen zu meistern. Ebenso wichtig ist es, nichts mit nach Hause zu nehmen, was durch diese Situationen an negativen Gefühlen entstanden ist.



„Erkläre mir, und ich vergesse. Zeige mir, und ich erinnere. Lass es mich tun, und ich verstehe.“ Konfuzius

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“
Christian Morgenstern

Seminarteilnehmer profitieren vor allem im Bereich der Basiskompetenzen, wie kognitive, personale und psychosoziale Kompetenzen. Außerdem werden Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und Selbstregulation positiv beeinflusst.

Der erste Schritt, der getan werden muss, ist der, sich mit seiner Persönlichkeit auseinanderzusetzen, um seine individuellen Ressourcen zu entdecken, auszuloten und sie für sich nutzbar zu machen. Wenn man das geschafft hat, hat man eine Basis, auf die es sich lohnt mit gezielteren Methoden (z. B. Kommunikation, Deeskalation) aufzubauen.

Unser Thema:

- Wirkungsvolle Körpersprache zur Selbstbehauptung
- Handlungsfähigkeit unter Stress durch Persönlichkeitsentwicklung

Unsere im Schatten liegenden Persönlichkeitsanteile

“Mit dem gesamten Potenzial, das wir benötigen, kommen wir auf die Welt. Das Potenzial ist die Macht, die Stärke, die Kraft, die wir hätten entwickelt können, wenn wir sie hätten entwickelt können ...

Wenn das passiert wäre, wären wir ein Homosapiens, der intelligent, kreativ, erfolgreich und zufrieden wäre.

Warum ist das in der Regel nicht so? Es kommt die Erziehung dazwischen, durch Eltern, Kita, Schule, Ausbildung, Arbeitgeber, soziales Umfeld u.s.w.

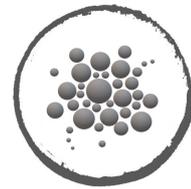
Damit wurden wir „normal“ gemacht ...“

(Vera Birkenbiehl: <https://youtu.be/jfRxMhOOEZA>)

Das bedeutet, dass unserer Persönlichkeit viel Potenzial aberzogen wurde. Oft über negative Glaubenssätze. Dieses Potenzial ist aber nicht gänzlich verloren. Es ist noch da, aber es liegt brach. Eigentlich noch schlimmer. Es widerstrebt uns es einzusetzen, weil es sich nicht zu uns zugehörig anfühlt. Wir stehen in Ablehnung zu diesem Potenzial. Wir wurden dahingehend konditioniert, dass wir dieses Potenzial nicht als Potenzial, sondern als z. B. ungehörig, nicht angemessen oder ethisch unangebracht empfinden.

“In dir ist die Kraft, die du brauchst, die Geduld die dir zu fehlen scheint, die Idee, die dich weiter bringt. Glaube an dich!”

Unbekannt



Dein wahres Potenzial liegt unter der Oberfläche

"Nicht, weil es schwer ist, wagen wir's nicht, sondern, weil wir es nicht wagen, ist es schwer!"

Seneca (römischer Philosoph)

Auf Neues einlassen (gesunde Neugier) Neues zu entdecken muss nicht nur *außerhalb* von uns bedeuten. Neues zu entdecken und sich darauf einzulassen, bedeutet auch, *in sich* neue Möglichkeiten Eigenschaften, Fähigkeiten und Antriebe zu entdecken und auszuprobieren. Das bereichert das Leben und bildet und stärkt die Persönlichkeit!

Sich auf Neues einzulassen, hält außerdem das Gehirn fit.

"Stillstand ist Rückschritt." *Rudolf von Bennigsen-Foerder*

"Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren möchte." *Gustav Heinemann*

Hindernisse: Die innere Haltung, die inneren Widerstände

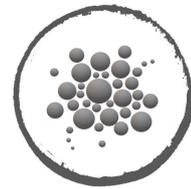
Was steht uns eigentlich im Weg, um unser ungenutztes Potenzial nutzbar zu machen? Es sind Grenzen, die wir uns in uns selbst bauen, bzw. uns über negative Glaubenssätze ins Gehirn „gepflanzt“ wurden. Obwohl wir oft wissen, was richtig oder falsch ist, entscheiden wir uns für das Falsche oder tun lieber gar nichts.

Woran liegt das? Der Grund dafür liegt tief in unserem limbischen System vergraben. Durch Erfahrungen und die schon genannten negative Glaubenssätze haben sich schlechte Handlungsmuster, gepaart mit fehlendem Mut und mangelnder Motivation gebildet.

So entstehen auch innere Widerstände. Das sind Widerstände, die erst einmal grundsätzlich gegen alles sind, was wir nicht kennen oder bisher nicht akzeptiert haben. Wenn wir uns da nicht öffnen, erleben wir eine Art Stillstand.

"Wir haben Angst vor Veränderung, Angst davor, ins Ungewisse aufzubrechen. Weil wir nicht wissen, was uns erwartet. Ein uraltes instinktives Gefühl, weil wir uns vor Gefahren schützen müssen. Doch heute ist es meist hinderlich. Wir müssen und können es überwinden. Wir schaffen es sogar, Ziele zu erreichen, die wir zunächst für vollkommen unrealistisch gehalten haben. Der Schlüssel dafür liegt in der Selbstmotivation." Also in uns selbst!

Slatco Sterzenbach, Extremsportler und Mentaltrainer (aus Change als Chance)



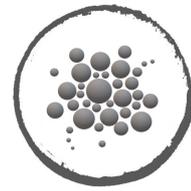
“Jedes Leben ist ein Experiment. Je mehr Du experimentierst, desto mehr lebst Du.” *Ralph Waldo Emerson*

“Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern viel, die wir nicht nutzen.” *Seneca (römischer Philosoph)*

“Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.” *Henry Ford*

“Fortschritt gibt es nicht ohne Veränderung. Wer sein Denken nicht ändern kann, kann gar nichts ändern.” *George Bernard Shaw*

“Es gibt kein beständiges Glück, das von außen kommt.”
Master Han Shan

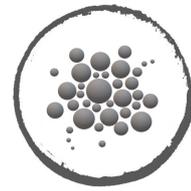


Diskussion / Austausch über Praxiserfahrung

Wo seht ihr Gefahren für Eskalationen?

In welche Situationen seid ihr selbst schon hineingeraten?

Konntet ihr die Situation meistern? Wenn ja, wie?



Deeskalation

Was erfordert Deeskalation?

- Innere Stärke
- Den wirklichen Wunsch, die Situation friedlich lösen zu können

Wo beginnt Deeskalation?

- Immer bei uns selbst!
- Was in jeder Situation ist immer gleich? Wir! Wir sind immer dabei!
- Egal, welche Situation und völlig egal was die andere Person tut, wir sind für das, was wir tun immer selbst verantwortlich.
- Und wie wir uns mit in die Situation einbringen entscheiden immer wir selbst.

Was bedeutet das?

Wir selbst haben immer einen entscheidenden Einfluss auf die Konfliktsituation, auf deren Verlauf und auf deren Ausgang!

Wenn wir eine Situation deeskalieren wollen, müssen wir einen Blick in den Spiegel werfen, denn der den du dann da siehst, entscheidet mit, wie sich die Situation entwickelt.

Wie wir denken, agieren, reagieren und verhalten, entscheiden letztendlich immer wir selbst.

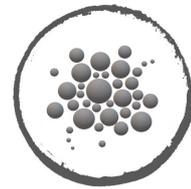
Und wie schon erwähnt, wir sind für das, was wir tun immer selbst verantwortlich!

Was sollte als erstes in uns stattfinden?

Selbsterkenntnis

Die Selbsterkenntnis ist der Spiegel, in den wir schauen. Erst die führt dazu, dass wir Deeskalationsfähigkeiten entwickeln können. Bin ich überhaupt bereit, mich anzustrengen, eine Situation für beide Seiten gut ausgehen zu lassen? Bin ich bereit, an mir zu arbeiten, mich zu verbessern. Also mich in meiner Persönlichkeit zu entwickeln, zu entfalten.





Deeskalationskompetenz

Deeskalationskompetenz kannst du nicht allein im Seminar lernen.

Warum?

Deeskalationskompetenz umfasst dein ganzes Wesen und bedarf eines ständigen Trainings. Damit du das umsetzen kannst, brauchst du aber auch die Bereitschaft dafür. Bist du nicht bereit dafür, wird es nicht gut funktionieren.



Wo kann trainiert werden? Überall, wo du mit Menschen zu tun hast, also ein Training im wirklichen Leben.

Bei Deeskalation geht es weniger um Methoden und Tricks, hier geht es um dich selbst!

Es geht hier nicht nur darum etwas zu wollen und zu wissen. Es geht hier darum es auch zu können!

Und es geht um die wichtige Erkenntnis, dass wir immer selbst Einfluss nehmen können.

Und noch einmal: Wir tragen immer die volle Verantwortung für uns selbst!

Und wir tragen keine Verantwortung für das Verhalten des anderen!

Aber wir können über unser Verhalten auf den anderen Einfluss nehmen.

Was folgt nach der Selbsterkenntnis?

Selbstwahrnehmung

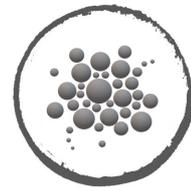
Ich muss in einer Situation wahrnehmen können, in welcher mentalen und emotionalen Verfassung ich gerade bin.

Nach der Selbstwahrnehmung gehen wir also in die **Selbstreflexion**.

Daraus ziehen wir wieder eine Selbsterkenntnis.

- Bin ich der Sache gewachsen?
- Bin ich in der Lage meine Emotionen zu regulieren?
- Bin ich in der Lage meine Impulse zu kontrollieren, u.s.w.

Nur wer sich selbst erkennt, kann ein guter Deeskalateur sein!



Ist dir bewusst, wie du auf andere wirkst?



Wir merken oft nicht, mit welcher Maske wir anderen Menschen begegnen.

Unser Auftreten, unsere Mimik, Körperhaltung und Ausstrahlung sind vielleicht noch ein Überbleibsel des Vortages, der schlechten Nacht, der Situation, die gerade vorher war oder generell unserer aktuellen Verfassung oder unseres Gesundheitszustands geschuldet.

Wir können das aber jederzeit selbst überprüfen, wenn wir bereit sind in die Selbstreflexion zu gehen. Wenn wir uns dann über uns bewusst geworden sind, können wir in die Selbstjustierung gehen.

Um mit anderen Menschen in ein angenehmes Miteinander zu kommen, ist es notwendig, dass wir als allererstes mit uns, also in uns kommunizieren und uns wahrnehmen.

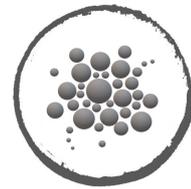
Ein weiterer Schritt könnten sein, dass ich einmal probiere zu lächeln. Am besten lächle ich mich selbst im Spiegel an. Sei mutig und schneide dir auch mal eine Grimasse, vielleicht musst du dann sogar lachen ... noch besser.

Lächle andere Menschen an und versuche auch ihnen ein Lächeln abzurufen. Das wäre für beide Seiten im Kopf eine Win-Win-Situation, denn bei beiden würden dann positive Neurotransmitter ausgestoßen.

Versuche in jedem Menschen, mit dem du dich umgeben musst/darfst, etwas Positives zu entdecken, auch wenn es dir bei manchen schwerfällt.

Besonders in Stresssituationen versuche dir eine Situation ins Gedächtnis zu holen, wo du etwas positiv mit dieser Person gelaufen ist. Wenn das nicht geht, schau dir die Person an und versuche optisch etwas Positives zu erkennen und mache dafür ein kleines, nicht übertriebenes, aber ehrlich empfundenes Kompliment.

Geht nicht gib's dabei nicht, denn die Übung macht den Meister, also trainiere es!!



Erfolgreiche Deeskalation

Für eine erfolgreiche Deeskalation gibt es kein Patentrezept, es gibt keine Musterlösung und keinen Königsweg.

Was in der einen Situation gegenüber der einen Person richtig ist und perfekt funktioniert, kann in einer anderen Situation und/oder bei einer anderen Person der absolute Fehler sein und es könnte alles schiefgehen.

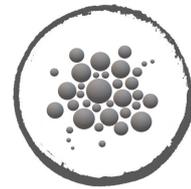
Es gibt also keine einfache Formel, die ich auf alles anwenden kann.

Wie du schon weißt, das Einzige, was immer gleich ist, bist immer du!

Du kannst lernen, dir die richtigen Fragen zu stellen, z. B.

- Warum triggert mich das?
- Warum immer in dieser Situation?
- Warum immer bei diesem Menschen?
- Oder seine
 - Stimme?
 - Gestik?
 - Mimik
 - Haltung?
 - Aussehen?
 - Geruch?





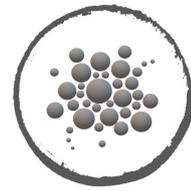
Deeskalationskompetenz

Was macht einen perfekten Deeskalateur aus?

Jeder schreibt seine Ideen an die Flipchart/Tafel und auf dieses Blatt

Eigenschaften, Talente, Wissen, usw.

Wie nennt sich das, wenn ihr alle von euch aufgeschriebenen Attribute in euch entwickelt?



Vorstellungsrunde 1:

Jeder Mensch tickt anders.

Wir prüfen nun, wie die anderen Teilnehmer so ticken.

Was konntest du feststellen? Notiere dir hier deine Erkenntnisse:

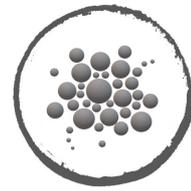
Was hat dein Gegenüber unter Ticken verstanden? Wich es von deinem Verständnis ab?

Vorstellungsrunde 2:

Stelle dich möglichst jedem Teilnehmer mit folgenden Aussagen vor:

1. Dein Name! Wie kann ich ihn mir merken? (Lernhilfe)
2. Was macht dich einzigartig?
3. Um was würde dich jemand um Hilfe bitten?
4. Was ist deine Superstärke?

Wie erging es dir dabei? Wie gut, wie leicht oder schwer ist es dir gefallen, die Fragen zu beantworten und vor allem, es deinem Gegenüber zu sagen?



„Stress macht dumm“ (Meine Vorannahme)

Übung „Stuhlfrei“ zur Stresskontrolle

Diskutiert bitte wieder in Dreier-Gruppen, was ihr beobachten konntet.

Bitte geht in Dreier-Gruppen zusammen und macht ein kurzes (3 Minuten) Brainstorming. Schreibt euch die Ergebnisse auf:

Was sagt diese Übung aus? Was kann man daraus lernen?

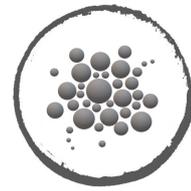
Übung „Schlagkissen“

„Stress macht dumm“ 2

Diskutiert bitte wieder in Dreier-Gruppen, was ihr beobachten konntet.

Bitte geht in Dreier-Gruppen zusammen und macht ein kurzes (3 Minuten) Brainstorming. Schreibt euch die Ergebnisse auf:

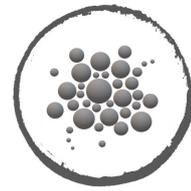
Was sagt diese Übung aus? Was kann man daraus lernen?



Wie wird STRESS produziert? Wo kommt er her?

Was macht STRESS mit uns?

Wie schütze ich mich vor STRESS? Prophylaxe und Abbau



Kommunikation

Wie wir mit anderen Menschen klarkommen, ist eindeutig davon abhängig, wie wir mit ihnen kommunizieren.

Wie sollte eine zielführende Kommunikation aussehen?

3 Minuten Brainstorming. Schreibt an die Flipchart und macht euch Notizen

Was hat Kommunikation mit Führung zu tun?

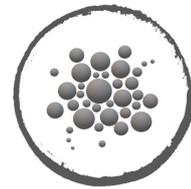
3 Minuten Brainstorming. Schreibt an die Flipchart und macht euch Notizen

Die perfekte Führungskraft

Welche Attribute, Fähigkeiten, Eigenschaften hat eine optimale Führungskraft?

Fliegen

Übung: Führen und geführt werden, sinnbildlich für Kommunikation

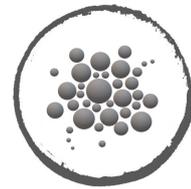


Innere Kommunikation

Gute Kommunikation fängt immer mit der inneren Kommunikation an. Erst wenn ich gut mit mir selbst kommunizieren kann, kann ich auch gut mit anderen kommunizieren!

Was versteht ihr unter einer inneren Kommunikation?

3 Minuten Brainstorming. Schreibt an die Flipchart und macht euch Notizen



Kommunikation besser verstehen

Das Kommunikationsquadrat ist das bekannteste Modell von *Friedemann Schulz von Thun* und inzwischen auch über die Grenzen Deutschlands hinaus verbreitet. Bekannt geworden ist dieses Modell auch als „Vier-Ohren-Modell“ oder „Nachrichtenquadrat“.

Wenn ich als Mensch etwas von mir gebe, bin ich auf vierfache Weise wirksam. Jede meiner Äußerungen enthält, ob ich will oder nicht, vier Botschaften gleichzeitig:

- eine Sachinformation (worüber ich informiere) – blau
- eine Selbstkundgabe (was ich von mir zu erkennen gebe) – grün,
- einen Beziehungshinweis (was ich von dir halte und wie ich zu dir stehe) – gelb,
- einen Appell (was ich bei dir erreichen möchte) – rot.

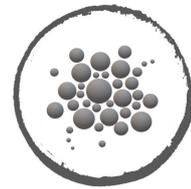
Ausgehend von dieser Erkenntnis hat Schulz von Thun 1981 die vier Seiten einer Äußerung als Quadrat dargestellt. Die Äußerung entstammt dabei den „vier Schnäbeln“ des Senders und trifft auf die „vier Ohren“ des Empfängers. Sowohl Sender als auch Empfänger sind für die Qualität der Kommunikation verantwortlich, wobei die unmissverständliche Kommunikation der Idealfall ist und nicht die Regel.

Die vier Ebenen der Kommunikation (aus: <https://www.schulz-von-thun.de>)

Auf der Sachebene des Gesprächs steht die Sachinformation im Vordergrund, hier geht es um Daten, Fakten und Sachverhalte. Dabei gelten drei Kriterien:

- wahr oder unwahr (zutreffend/nicht zutreffend)
- relevant oder irrelevant (sind die aufgeführten Sachverhalte für das anstehende Thema von Belang/nicht von Belang?)
- hinlänglich oder unzureichend (sind die angeführten Sachhinweise für das Thema ausreichend, oder muss vieles andere zusätzlich bedacht werden?)





Die Herausforderung für den Sender besteht auf der Sachebene darin, die Sachverhalte klar und verständlich auszudrücken. Der Empfänger kann auf dem Sachohr entsprechend der drei Kriterien reagieren.

Für die **Selbstkundgabe** gilt: Wenn jemand etwas von sich gibt, gibt er auch etwas von sich. Jede Äußerung enthält gewollt oder unfreiwillig eine Kostprobe der Persönlichkeit – der Gefühle, Werte, Eigenarten und Bedürfnisse. Dies kann explizit („Ich-Botschaft“) oder implizit geschehen.

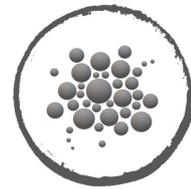
Während der Sender mit dem Selbstkundgabe-Schnabel implizit oder explizit, bewusst oder unbewusst, Informationen über sich preis gibt, nimmt der Empfänger diese mit dem Selbstkundgabe-Ohr auf: Was ist das für einer? Wie ist er gestimmt? Was ist mit ihm? usw.

Auf der **Beziehungsseite** gebe ich zu erkennen, wie ich zum Anderen stehe und was ich von ihm halte. Diese Beziehungshinweise werden durch Formulierung, Tonfall, Mimik und Gestik vermittelt.

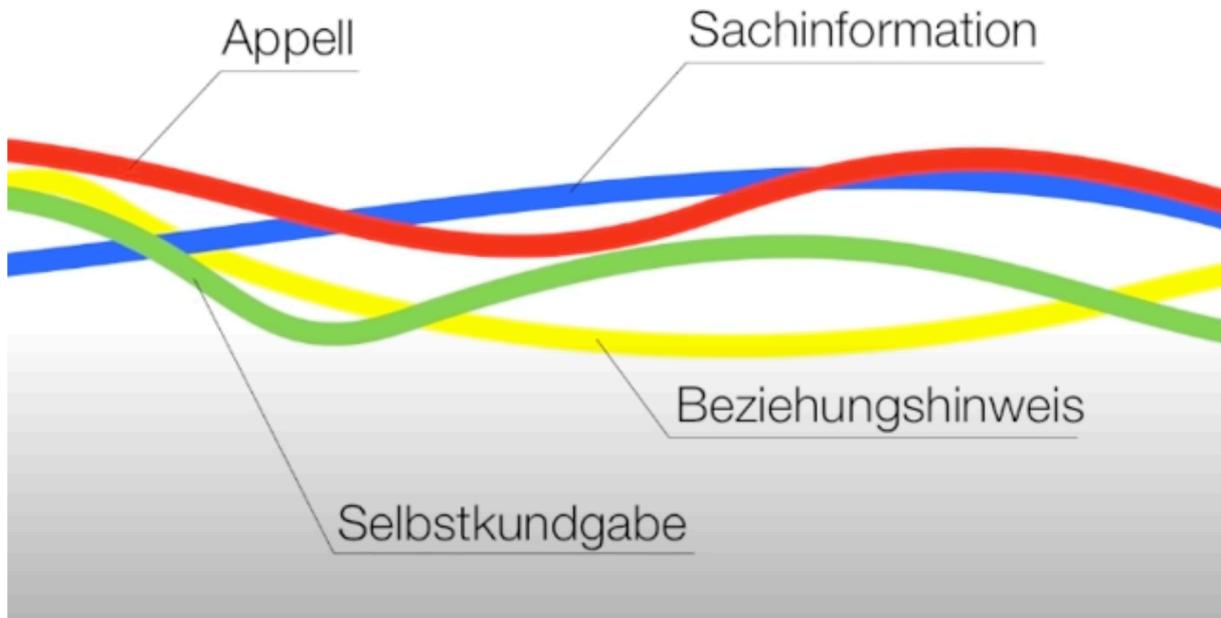
Der Sender transportiert diese Hinweise implizit oder explizit. Der Empfänger fühlt sich durch die auf dem Beziehungsohr eingehenden Informationen wertgeschätzt oder abgelehnt, missachtet oder geachtet, respektiert oder gedemütigt.

Die Einflussnahme auf den Empfänger geschieht auf der **Appellseite**. Wenn jemand das Wort ergreift, möchte er in aller Regel etwas erreichen. Er äußert Wünsche, Appelle, Ratschläge oder Handlungsanweisungen.

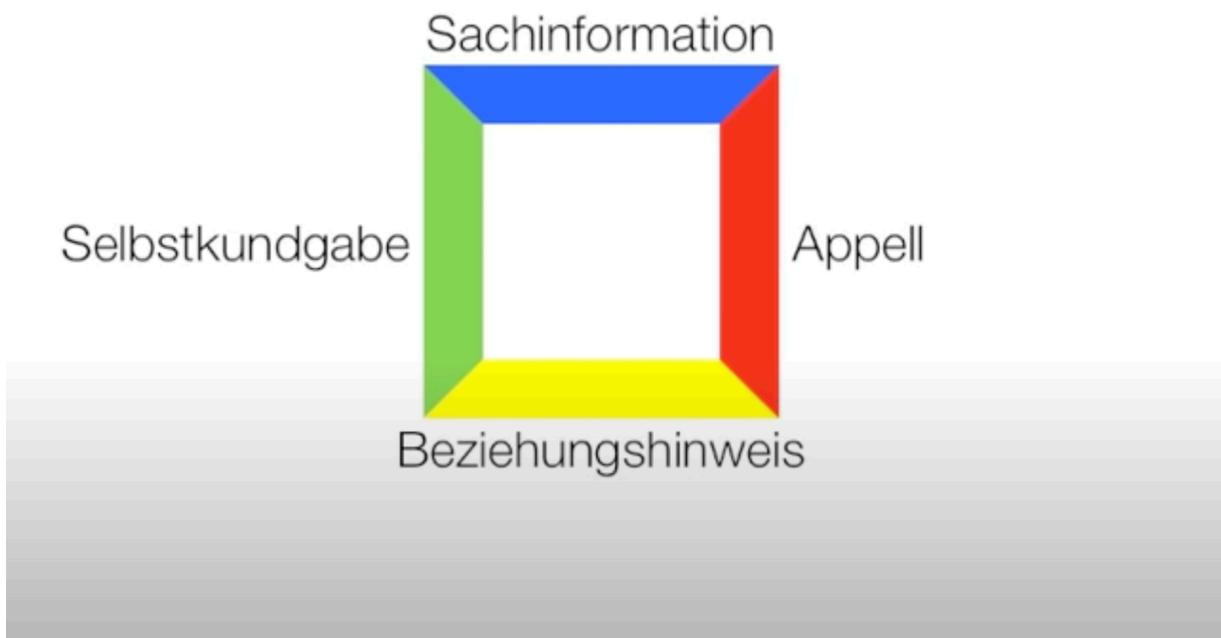
Die Appelle werden offen oder verdeckt gesandt. Mit dem Appell-Ohr fragt sich der Empfänger: Was soll ich jetzt (nicht) machen, denken oder fühlen?

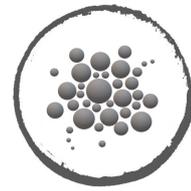


<https://youtu.be/3e3xLzzExE8?si=h18peOxneGylaQFI>



Kommunikationsquadrat





Kommunikationsquadrat

Sachinformation



worüber ich
informiere

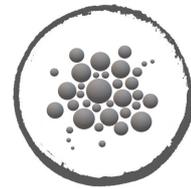


Kommunikationsquadrat

Appell

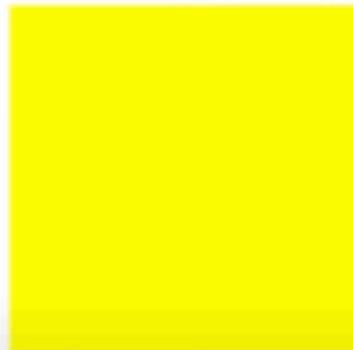


was ich erreichen
möchte



Kommunikationsquadrat

Beziehungshinweis



*was ich von dir
halte und wie ich
zu dir stehe*

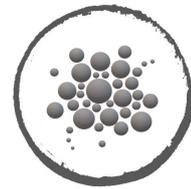


Kommunikationsquadrat

Selbstkundgabe



*was ich von mir zu
erkennen gebe*



Sachinformation

worüber ich informiere

Selbstkundgabe

was *ich von mir* zu
erkennen gebe



Appell

was ich erreichen
möchte

Beziehungshinweis

was *ich von dir* halte und
wie ich zu dir stehe

Sache

Appell

Beziehung

Offenbarung 

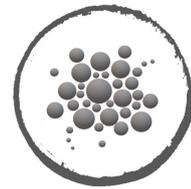
Was ist denn das Grüne in der Soße?

Da ist was grünes.

Sag mir, was es ist!

Du wirst es wissen.

Ich weiß nicht, was es ist.



Sache

Appell

Beziehung

Offenbarung ⁱ

Du, da vorne ist grün.

Ampel ist grün.

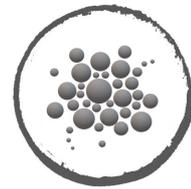
Gib Gas!

Du brauchst meine Hilfe.

Ich habe es eilig.

Was will der Sender mitteilen? Was kommt beim Empfänger an?

Viele Faktoren spielen auf beiden Seiten eine große Rolle. Welche können das sein?

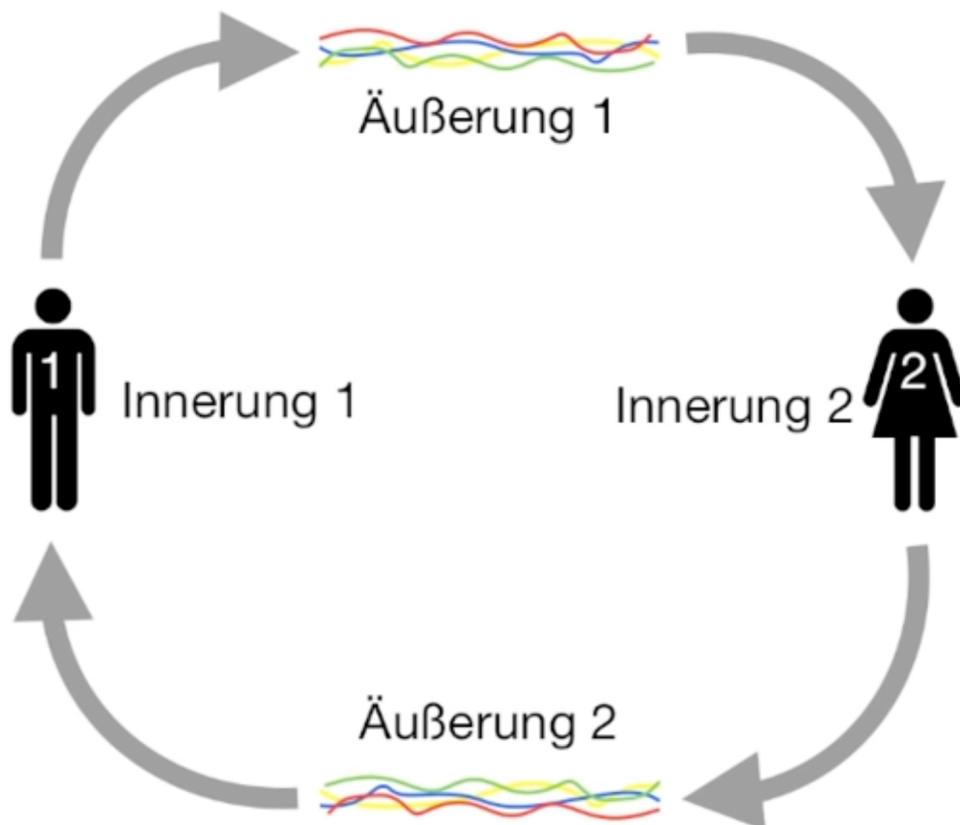


Die Situation bestimmt oft wie es gemeint ist und wie es ankommt.

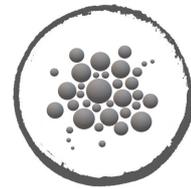
- Die Situation, die gerade stattfindet
- Die Situation, die im Sender schon vorher vorhanden war
- Die Situation, die beim Empfänger schon vorher vorhanden war

Was möchte der Sender?

- Eine Nachricht senden?
- Eine Botschaft senden?
- Worin besteht der Unterschied?
 - Das ist nur das, was der Sender sagt!
 - Das ist das, was der Sender meint!



Lösung: Metakommunikation



Schwarze Rhetorik ... was ist das?

Ohne in die Tiefe zu gehen!

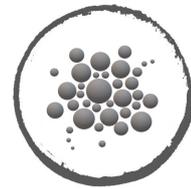
Schwarze Rhetorik betreibt z.B. , wer Killerphrasen verwendet.

Was können Killerphrasen sein und wie kann man reagieren?

- Sie entbehren einer sachlichen Grundlage und sind der mögliche Eingang für einen Konflikt und eine Zeitbombe
- Sie werden verwendet, um ein Gegenüber zu entmachten, besonders vor anderen
- Kein Öl ins Feuer kippen
- Nicht in Rechtfertigungen verfallen
- Nicht sofort kontern, meine Meinung kenne ich, also vollständig zuhören, um mit den richtigen Argumenten kommen zu können
- Fragen helfen! Z. B. das einfache Warum!
- Signalwörter:
 - Immer
 - Typisch
 - Nie
 - Pauschalierungen, wie „Alle“

Was versteht ihr unter einer inneren Kommunikation?

3 Minuten Brainstorming. Schreibt an die Flipchart und macht euch Notizen



Innere Kommunikation

Hast du dich bei deinen Organen eigentlich schon einmal für diese unfassbare Leistung bedankt?

Atemfrequenz im Ruhezustand: Ein Erwachsener atmet durchschnittlich etwa 10 bis 15 Mal pro Minute ein und aus. Atemvolumen: etwa 6 bis 9 Liter Luft pro Minute; pro Atemzug rund 0,5 Liter. Pro Tag sind es 23.000 Atemzüge und 12,5 Kubikmeter Luft.

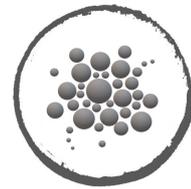
Jeden Tag pumpt das Herz bis zu 10.000 Liter Blut durch unsere Gefäße. Dabei schlägt es ganze 60 – 80 Mal pro Minute, also 4.200 Schläge pro Stunde und 100.000 Mal pro Tag. Im gesamten Leben schlägt das gesunde Herz durchschnittlich bis zu 3 Milliarden Mal.

Bei der Frage nach den wichtigsten Organen im Körper denkt man eher selten an die Leber. Dabei ist ein Leben ohne sie nicht möglich, denn sie übernimmt viele wichtige Funktionen innerhalb unseres Stoffwechsels. Sie ist nicht nur für die Entgiftung da - mit ihrer Hilfe werden auch Nährstoffe aus der Nahrung in für den Körper nutzbare Stoffe verwandelt und gespeichert. Als einziges Organ des Körpers kann sie sogar nachwachsen. Doch wie funktioniert dieses zentrale Chemielabor unseres Körpers? Und warum haben Leberkrankheiten oft so fatale Folgen?

Innerhalb einer Stunde reinigt und versorgt sie rund 90 Liter und fast 2.000 Liter Blut pro Tag. Da der Mensch durchschnittlich 5-6 Liter Blut hat, fließt die Gesamtblutmenge etwa 350-400 Mal täglich durch die Leber.

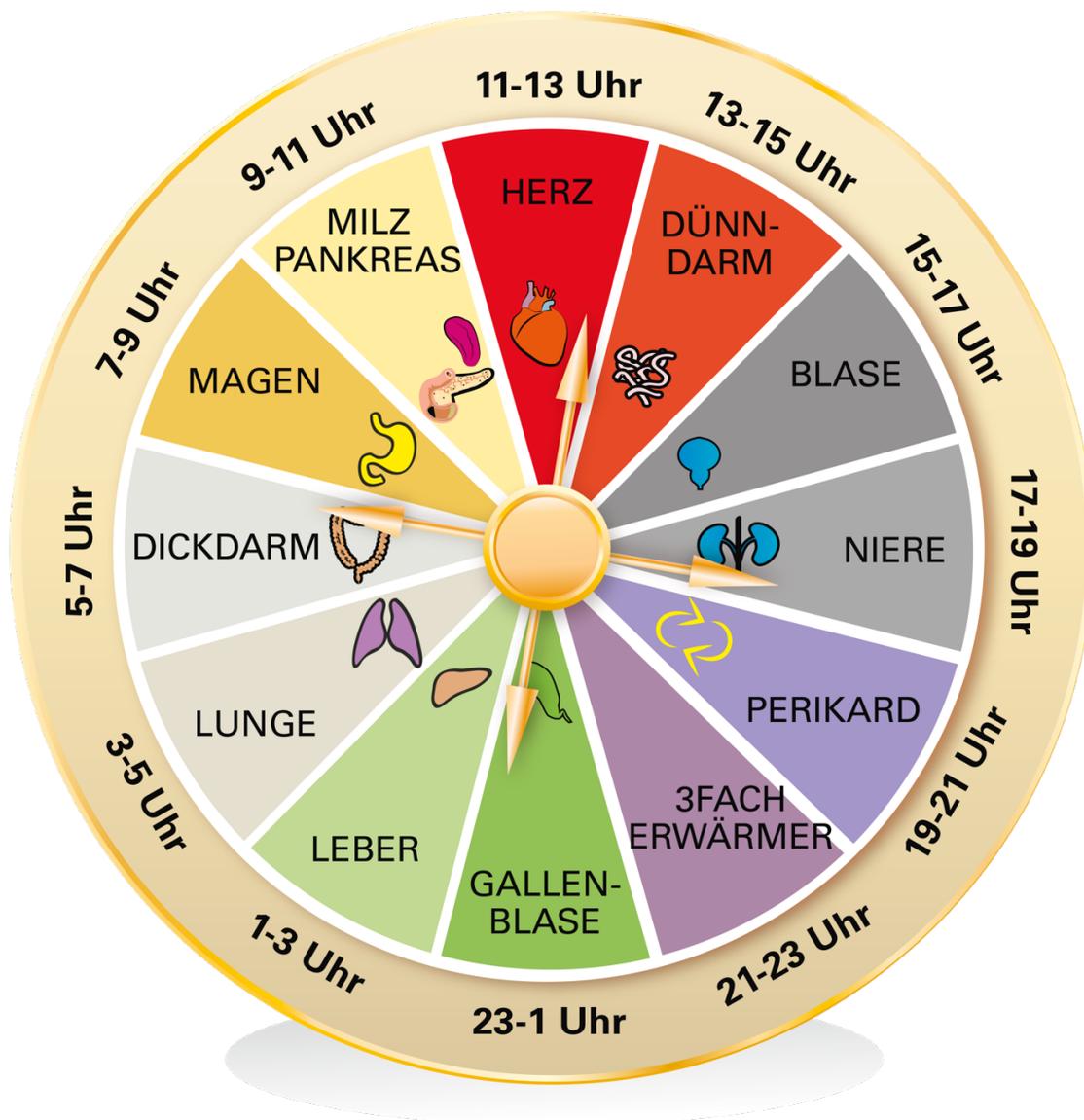
Die Nieren reinigen und filtern unser Blut. Pro Tag säubern sie rund 300 Mal die etwa sechs Liter Blut im Körper: Wichtige Substanzen wie Eiweiße oder Mineralien bleiben im Blut, Stoffwechselabfallprodukte hingegen filtert das Organ heraus und scheidet sie über den Urin aus.

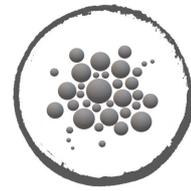
Leber, Darm und Nieren sind die wichtigsten Organe zur Entgiftung. Sie verrichten ihre Arbeit vor allem nachts, wenn wir schlafen und der Körper regeneriert.



Die Chinesische Organuhr aus der TCM-Lehre weist der Leberentgiftung die Zeit zwischen 1 und 3 Uhr nachts zu, der Dickdarm arbeitet von 5 bis 7 Uhr.

Organe sind Teile deines Körpers, die ganz bestimmte Funktionen haben. So pumpt dein Herz das Blut durch deinen Körper und die Lunge ist für die Atmung verantwortlich. Ohne die meisten deiner Organe könntest du nicht überleben. Im menschlichen Körper findest du noch viele weitere Organe, wie das Gehirn.





Was macht unser Gehirn mit uns, wenn wir kommunizieren?

Wir werden verschiedene Übungen durchführen, um zu erkennen, wie leistungsstark oder -schwach unser Gehirn ist und ob wir ihm einfach so ohne weiteres trauen können.

Arme senkrecht/waagrecht + Hand hoch und runterreißen

Übung 1: Auf was reagieren wir? Tun wir, was uns gesagt wird?

Notiere dir hier deine Erkenntnisse:

Ich bin Nummer ...

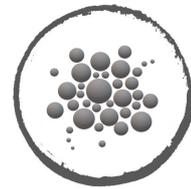
Übung 2: Leistungsfähigkeit unseres Gehirns
Wie lange kannst du dir ein 1 – 2 stellige Zahl merken?

Notiere dir hier deine Erkenntnisse:

Peter Augustin

Übung 3: Täuschung durch unser Gehirn! Was macht unser Gehirn aus den Informationen, die wir aufnehmen? Und warum?

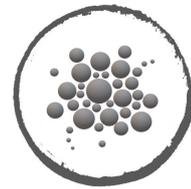
Notiere dir hier deine Erkenntnisse:



Attribute einer zielführenden Kommunikation >> Flipchart

(Bei Menschen, die noch kognitive Fähigkeiten haben)

- Aktives Zuhören
 - Ausreden lassen
 - Mit den Gedanken bei den Worten des Gegenübers sein
 - Verstehen, was der andere sagt
- Bei Unklarheiten nachfragen
- Selbständig Feedback geben
- Keine Provokation, keine Vorwürfe
- Anfeindungen und Vorwürfe von der Person trennen. Die Person handelt meist so, weil sie einen bestimmten Grund dafür hat. Es ist meist ungeplant und sie handelt dann mit den besten Möglichkeiten, die ihr in dem Moment zur Verfügung stehen.
- Nicht auf Anfeindungen und Vorwürfe eingehen
- Ruhe bewahren, immer wieder auf die eigene Atmung achten
- Bei Anfeindungen und Vorwürfen, die anhaltend ohne Pause vorgebracht werden und das Verhalten unter der Gürtellinie stattfindet, den Mut entwickeln und das Gespräch ganz ruhig abbrechen. Ggf. um einen neuen Termin bitten.
- Durch aktives Zuhören kann besser verstanden werden, was der andere eigentlich möchte. Erst wenn das verstanden wurde, kann dem Gegenüber Verständnis entgegengebracht werden und konkrete Hilfe angeboten werden.
- Immer deinen Gesprächspartner erkennen lassen, dass du auf seiner Seite bist und ihm helfen möchtest.



Übung: Handgelenk festhalten

Problem oder Lösung?

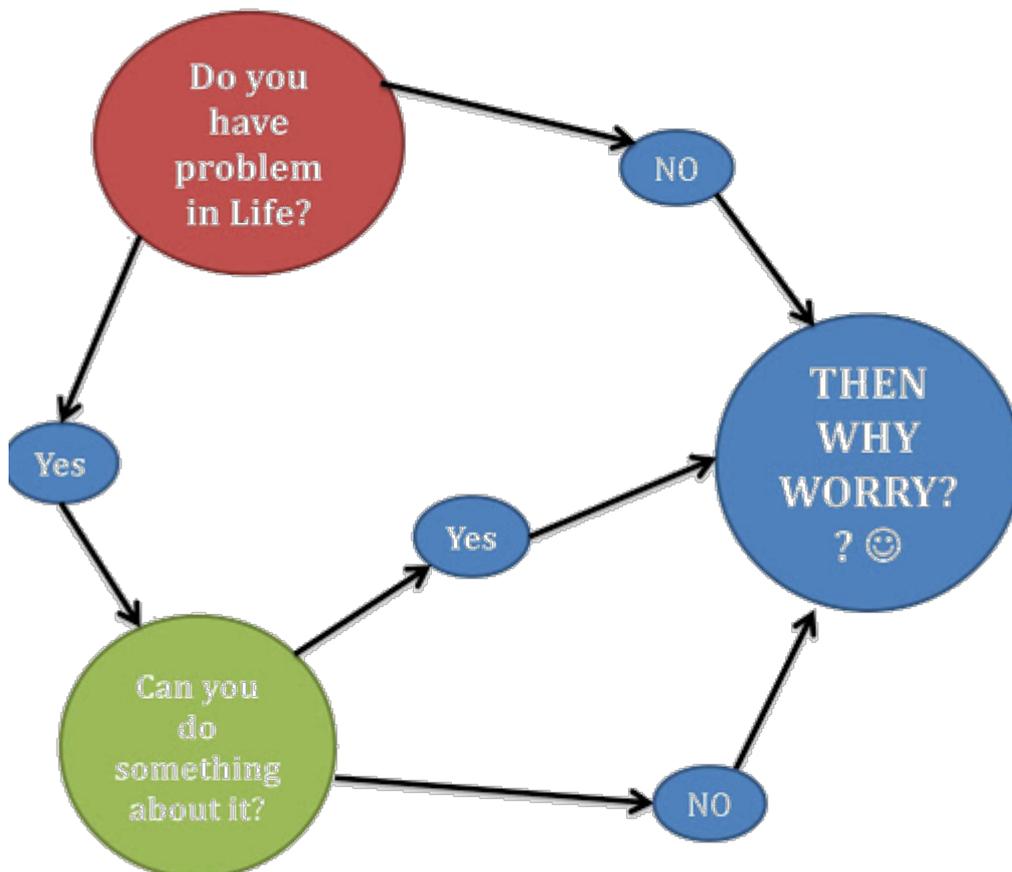
Hältst du gern am Problem fest oder beschäftigst du dich mit der Lösung?

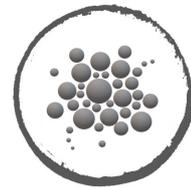
Hilfreich dabei ist, wenn man sich folgende Fragen stellt:

1. Ist es für mich lebensbedrohlich?
2. Ist es für andere lebensbedrohlich?
3. Würde es mich auch noch stören, wenn ich wüsste, dass ich nur noch eine Woche zu leben hätte?
4. Würde es mich auch noch stören, wenn ich wüsste, dass der andere nur noch eine Woche zu leben hat?
5. Hindert es mich wirklich daran ein Ziel zu erreichen?
6. Kann ich ändern, was da gerade passiert?

Mit diesen oder ähnlichen Fragen relativiere ich meine ursprüngliche Bewertung.

>>FILM: <https://youtu.be/ngLEhVU1Ezk><<





Persönlichkeitsentwicklung

Dieses Seminar hat also die Persönlichkeitsentwicklung als Basis.

Bist du gut in dir aufgestellt und sicher in dir selbst, wenn du also weißt, was dich ausmacht und was dich antreibt, dann bist du auch nach außen gut aufgestellt. Du hast eine größere Wirkung, du hinterlässt Eindruck.

Das geht aber nur, wenn du einen guten Bezug zu dir selbst hast und deine Stärken und Schwächen kennst.

Eine starke Persönlichkeit

Was macht eine starke Persönlichkeit aus?

Jeder schreibt seine Ideen an die Flipchart

Eigenschaften, Talente, Wissen, usw.

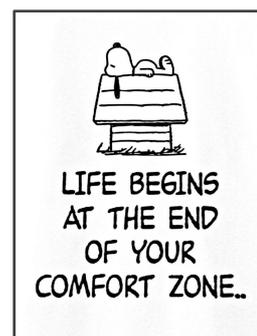
Unsere Komfortzone

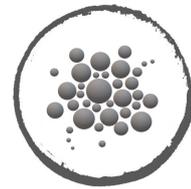
Bei den eben durchgeführten Übungen musstest du vielleicht schon deine Komfortzone ein wenig verlassen.

Aber ...

... was ist eigentlich unsere Komfortzone?

Mache entweder alleine oder in der Gruppe ein kurzes Brainstorming und schreibe dir die für dich wichtigsten Punkte auf.





Blindes Gehen

Übung 1: Vertrauen

Notiere dir hier deine Erkenntnisse:

Kommunikationsvermögen als Deeskalationsinstrument

Damit ist nicht nur das Sprechen von Inhalten gemeint. Viel mehr als die Inhalte wirken die Stimmlage, der Blick, die Mimik, die Körperhaltung und die Gestik. Also unsere „ganze“ Persönlichkeit.

- *Wirkfaktoren für Wahrnehmung von außen*
 - *Inhalt 7 %*
 - *Stimme 38 %*
 - *Körper/Persönlichkeit 55%*



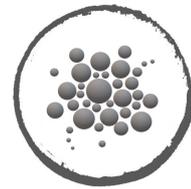
Ein selbstbewusstes Auftreten erleichtert uns unser Ziel zu erreichen. Das funktioniert aber nur, wenn wir mit unserer Ausstrahlung authentisch wirken.

Deshalb muss man sich mit all seinen Facetten beschäftigen, sie austesten und kennenlernen, um sie erfolgreich anwenden, bzw. einsetzen zu können.

Das kann man sehr gut, indem man für sich ein Spielfeld eröffnet und in unwichtigen Situationen mit sich und seinen Möglichkeiten experimentiert. So Erfahrung und Sicherheit mit neuen Methoden erlangt, um sie als ein natürliches Instrument von sich zu machen. Dazu gehört ein gute Portion Mut und Entschlossenheit.

Praktische Übungen dafür lassen erleben, wie schwer es ist, aus seinem normalen, unbewussten Verhalten, in ein bewusstes, kontrolliertes Verhalten zu wechseln, um brachliegende Ressourcen bewusst einzusetzen.

Oft wird mir berichtet, dass die volle Persönlichkeit nicht in dieser Übung eingesetzt werden kann, aber sehr wohl in einer realen Situation. Und genau das ist der Punkt und der Grund, weshalb es in dieser Übung bewusst versucht werden sollte. Denn wenn wir in dem Umgang mit all unseren Möglichkeiten/Ressourcen nicht trainiert sind, dann werden es in einer echten, angespannten Situation Impulshandlungen. Und die steuert unser Unbewusstsein. Angemessener und zielgerichteter werden Handlungen, die wir bewusst steuern.



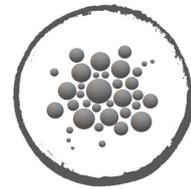
Was wirkt in einer Kommunikation?

- Das was in einer Kommunikation wirkt, ist also die Persönlichkeit. Ist diese nicht gut ausgebildet, wird das Ergebnis eher nicht zufriedenstellend ausfallen, bzw. wird es viel anstrengender ein Ziel zu erreichen.
- Was gehört dazu?
 - Innere Kraft und Stabilität
 - Authentizität -> *kein erkennbar aufgesetztes Verhalten*
 - Flexibilität -> durch viel Erfahrung ... *“analysierter Erfahrung“*
 - Sicherheit/Wissen in der Sachlage

Lautstärkeregler

Übung 2: Kommunikation als Girl-/Boy-Group

Notiere dir hier deine Erkenntnisse:



Gelassenheit

Die Gelassenheit ist ein Thema, das sich eigentlich schon bis jetzt durch das ganze Seminar gezogen haben wird. Denn ohne Gelassenheit kommt man schnell in einen Stressmodus, der wiederum zu unangemessenen, unvernünftigen Handlungen führt. Gelassenheit erreicht man durch Sicherheit im Thema und Sicherheit mit der Situation. Und das erreicht man nur, indem man sich gut vorbereitet; im Thema und mental!

In den praktischen Übungen kann man sehr früh und eindeutig erkennen, wie schnell man in einen Stressmodus kommt, der nicht mehr zu kontrollieren ist und seine Handlungen unvernünftig werden. Wenn man es nicht schafft, diesen Strom zu unterbrechen, um damit wieder etwas Zeit für klare, zielführende Gedanken zu bekommen, gerät man in immer größeren Stress.

Die innere Ruhe und Gelassenheit hilft einem den Überblick zu behalten, die Konzentration auf das Detail zu haben, aber den (Über-)Blick für das Ganze nicht zu verlieren.

Nur mit Konzentration kann man seinen „Elan“ zurückhalten, um sich auf jede einzelne Aufgabe zu konzentrieren und so möglichst gute Qualität abzuliefern.

Wie wichtig ist meine innere Einstellung, mein inneres Befinden, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen?



Wir werden feststellen, dass man sich bewusst, also selbstmanipulativ, positiv (auch negativ!) einstellen, konditionieren kann.

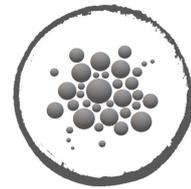
Die von uns praktisch durchgeführten Übungen und Diskussionen haben vielleicht gezeigt, dass sich der Geist



durch den Körper und der Körper durch den Geist beeinflussen lassen. Meine Körperhaltung kann sich auch z. B. durch meine Kleidung unbewusst ändern. (Uniform, Anzug, usw.)

Positive Selbstmanipulation!

Mit einem Lächeln in den Spiegel (da ist er schon wieder ;-)) kann man den Tag angenehmer beginnen lassen. Man kann auch unangenehme Situationen (den Ort, wie z. B. Büro) kurz verlassen, um sich wieder neu, also positiver oder entschlossener, einzustellen.



Alleine die bewusste innere Einstellung verändert meine Ausstrahlung und meine innere Stärke. Ich habe so die Chance authentischer zu wirken, um mein Anliegen besser durchzubringen.

Wir werden vielleicht bei einer Übung feststellen, dass eine negative Einstellung unsere Atmung einschränkt. Unsere Atmung ist überlebenswichtig!! Eine eingeschränkte Atmung führt zu einer Unterversorgung des Gehirns und des übrigen Körpers.

Die innere, aber auch die äußere Haltung beeinflussen also die Atmung und unsere Wirkung nach außen

- Die Atmung ist elementar, sie ist für uns überlebensnotwendig*
- Ohne Atmung sterben wir*
- Mit einer mangelnden, nicht richtig funktionierenden Atmung geht es uns nicht gut*
- Die Asiaten haben das schon sehr früh erkannt und Systeme/Übungen geschaffen, die für eine gute, natürliche und gesunde Atmung sorgen.*
 - *Kampfkünste wie Tai Chi, Qigong, Kung Fu, Karate, Aikido, Kyudo, usw.*
 - *Gesundheits- und Heilsysteme wie TCM, Shiatsu und Thaimassage*

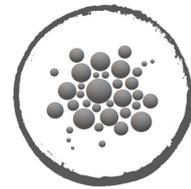
Das innere Befinden beeinflusst unsere Ausstrahlung, unsere Wahrnehmung und damit auch unsere Entscheidungen und Handlungen. Also auf jeden Fall auch unser Kommunikationsverhalten, unsere Kommunikationskompetenz und unser Sozialverhalten.

Übungen werden das wieder verdeutlichen

Hier ein interessanter und unterhaltsamer Videoclip zu diesem

Thema:

<https://www.youtube.com/watch?v=E9FNgJ7CzKs>



Unser Gehirn ist FAUL

Unser Gehirn ist auf Ökonomie programmiert

Dein Gehirn verbraucht ca. 20% deiner Energie. Also muss es gut Haushalten mit der Energie.

Das Gehirn eines erwachsenen Mannes wiegt durchschnittlich 1.400 – 1.600 Gramm. Interessant ist, dass das Gehirn einer erwachsenen Frau rund 100 Gramm mehr wiegt!

Unser Gehirn versucht Muster zu bilden, damit das Bewusstsein entlastet wird, denn das Bewusstsein frisst die meiste Energie. Wer sich noch an seine erste Fahrstunde erinnert, weiß wie anstrengend das Bewusstsein ist.

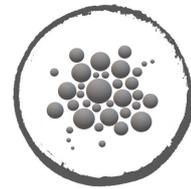
Unser Gehirn versucht also ständig vorhandene Muster zu nutzen. Es sucht nach passenden Mustern. Das gelingt mal mehr und mal weniger gut.

Das Gehirn entlastet sich damit. Das Bewusstsein ist anstrengend.

Alles Neue ist anstrengend für unser Gehirn und erzeugt Stress.

Wenn wir diese Muster nicht immer wieder einmal durch den inneren TÜV laufen lassen besteht die Gefahr, dass immer weniger passende Muster vorhanden sind und somit auf immer unpassendere Muster zurückgegriffen wird.

Kennst du so eine Situation in deinem Leben?



Alles um uns herum entwickelt sich weiter. Die Muster, die dein Gehirn irgendwann einmal sinnvoll produziert hat, können morgen schon nicht mehr sinnvoll sein. Dabei geht es natürlich um Verhaltens und Denkmuster.

Unser Gehirn nutzt die vorhandenen Muster nicht weil sie so genial sind, sondern weil sie da sind.

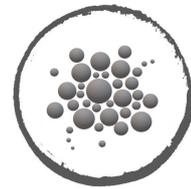
Neue Muster zu bilden ist aufwendig und anstrengend. Besonders, wenn alte Muster für eine Sache bereits vorhanden sind und diese beiseitegelegt und Ersatzmuster dafür genommen werden sollte.

Man kann das mit einem Hochleistungssportler vergleichen, der 20 Jahre lang eine Technik trainiert, anwendet und immer noch verfeinert.

Plötzlich kommt der Trainer und sagt, dass andere Sportler eine neue Technik verwenden, die erfolgsversprechender ist. Die neue Technik anzutrainieren ist ein immenser Aufwand, besonders dann, wenn es nur Teile der bisher verwendeten Technik betrifft.

Ich bezeichne die Muster, die wir gebildet haben gerne als Pfade, die in das Gestrüpp unserer Gehirnwindungen getreten wurden. Auf den vorhandenen Pfaden zu gehen ist einfach, nur ist die Frage, ob sie mich an das Ziel bringen, das ich heute erreichen will. Neue Pfade ins Gestrüpp zutreten ist wieder anstrengend. Nur wenn ich es dann geschafft habe, geht es sich wieder einfacher und zielführender. Bis ... auch diese Pfade nicht mehr zum sinnvollen Ziel führen.

>> **FILM:** <https://youtu.be/zL1wq7LQL9E><<



Übung zur Selbst- und Fremdwahrnehmung

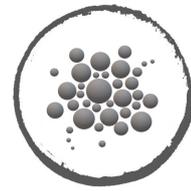
Die Übung „Ritterschlag“

Diskutiert bitte wieder in Dreier-Gruppen, was ihr beobachten konntet.

Bei euch selbst:

Bei anderen:

Was sagt diese Übung über Wahrnehmung aus?



Befreiung

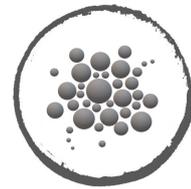
Wir sind oft gefangen. Gefangen im Alltag, in unseren Verhaltensmustern (da sind sie wieder).

Und wir lassen uns gerne leersaugen. von Energievampiren, reduzieren von Subtrahenden oder mit Müll beladen von (Kopf-) Mitbewohnern.

Man kann sich von solchen Menschen lösen. Das kann schmerzvoll sein, wirkt aber nachhaltig befreiend.

Mit welchen 5 Menschen umgibst du dich die meiste Zeit, also mit wem verbringst du am meisten Tageszeit?

Schreibe die Namen auf und mache ein + oder – vor die Namen. Wenn du den Menschen einer der drei Kategorien zuordnen kannst, schreibe das Wort dahinter.



(BONUS-Übung)

Unser Antrieb morgens aufzustehen

Dieser Antrieb ist immens wichtig für uns, denn wenn wir den nicht hätten, würden wir vor uns hinvegetieren, im schlimmsten Fall müssten wir sogar versorgt werden.

Was ist dein Antrieb, morgens aus dem Bett aufzustehen?

Beschreibe das kurz in ein paar Sätzen oder Stichworten

IKAMIEF
Das Co



Selbstkonfiguration

Unsere Körperhaltung und unsere Mimik haben einen entscheidenden Einfluss auf

Unsere innere Verfassung, auf unsere Stimmungslage. Kleidung kann das mit der Körperhaltung noch unterstützen, siehe Uniformen, zB. Beim Militär.

Immer, wenn Muskulatur mit im Spiel ist, hat es eine Wirkung auf unser Gehirn. Das eine mehr, das andere weniger.

Unser Gesicht hat im Verhältnis zur Fläche, die meisten Muskeln, um genau zu sein 26 verschiedene Muskeln. Und auch die haben einen entscheidenden Einfluss auf unser Gemüt!

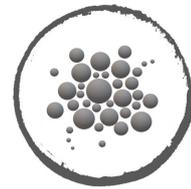
Übung mit Mimik

Der bewusste Einsatz der Mimik beeinflusst unsere Stimmung. Allerdings auch die unbewusst eingenommene Mimik!!

Beobachtet, was ihr in euch wahrnehmt ...

Konntest du wahrnehmen, wie die Änderung der Mimik dich auch mental beeinflusst hat?

Wenn ja, wärest du bereit dieses im Alltag für dich zu nutzen? Wenn nein ... warum nicht?



Wer bist du?

Hast du dich schon einmal gefragt, wer du bist? Was dich ausmacht?

Jim Rohn (war Motivationstrainer und Unternehmer) behauptete:
„Du bist der Durchschnitt der 5 Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst.“

Was bedeutet das?

Jeder Mensch, dem wir aktiv begegnen, hat einen gewissen Einfluss auf uns. Die Menschen, denen wir ständig begegnen, haben einen großen Einfluss auf uns, unser Denken und unser Fühlen. Die Menschen, die uns emotional berühren haben den größten Einfluss dabei.

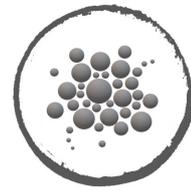
Wie hoch die Wirkung ist, ist also von Quantität des Kontaktes und von der Qualität des Kontaktes abhängig.

Bemerkbar macht es sich, wenn wir anfangen Redewendungen, innere Einstellungen zu gewissen Themen übernehmen, ohne ein spezifisches Wissen davon zu haben, usw.

Was liegt also näher, als sich besonders mehr mit den Menschen zu umgeben, die schon da sind, wo wir selbst gern hinwollen ...

Gehe einmal tief in dich und prüfe, was du von anderen übernommen haben könntest!

Schreibe auf, in welchen Bereichen du in deinem Verhalten, deinem Denken und Fühlen andere Menschen aus deinem Umfeld wiedererkennst



(BONUS-Übung)

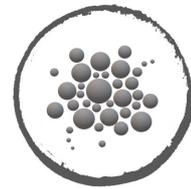
Vorstellungsrunde 3

Wie die anderen heißen, wisst ihr sicher schon. In dieser Vorstellungsrunde wirst du hoffentlich mehr erfahren. Ich nenne diese Art „SATORI“, das bedeutet so viel wie Erleuchtung.

1. Ihr setzt euch bitte so eng wie es geht gegenüber.
2. Wenn ihr nicht den vollen Namen des anderen kennt, lasst ihn euch geben.
3. Einigt euch nun, wer der Frager und wer der Antworter ist.
4. Dann schaut ihr euch in die Augen und
5. bei „Start“ fragt der Starter: „Wer ist ... (hier wird der Name des Gegenübers genannt) ... heute?“
6. Der Antworter beantwortet nun die Frage so flüssig es geht 5 Minuten lang.
7. Dabei immer in die Augen des Gegenübers schauen.
8. Danach erzählt uns der Frager, was er nun vom anderen weiß.
9. Dann bei „Start“ genau anders herum.

PERSÖNLICHE NOTIZEN

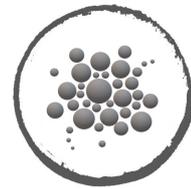
Welche Erkenntnisse zieht ihr aus der Übung??



Gesundheit

Eine gute Gesundheit ist eine gute Voraussetzung für Stressresilienz und für ein gutes Deeskalationsvermögen.
Warum?

3 Minuten Brainstorming. Macht euch Notizen



Gesundheit

Sokrates:

„Wenn jemand Gesundheit sucht, frage ihn erst, ob er auch bereit ist, zukünftig alle Ursachen seiner Krankheit zu meiden – erst dann darfst du ihm helfen!“

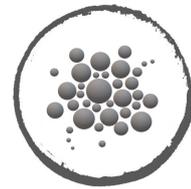
Frei nach Dr. Strunz:

„Mit der Gesundheit verhält es sich wie mit der Rente. Man muss vor Eintritt in die Rente einzahlen und nicht danach!“

Was verstehst du unter Gesundheit?

Gesundheit wird durch Selbstfürsorge und Selbstkompetenz erreicht. Was ist damit gemeint?

3 Minuten Brainstorming. Macht euch Notizen



DEIN
SELBSTWERT 

GESUNDHEIT

IST SELBSTBESTIMMTE, BEWEGTE UND MIT SINN GEFÜLLTE LEBENSWEISE

ERNÄHRUNG	TRINKEN	KÖRPER	SCHLAF	Gemeinschaft	GEHIRN																																																																																																											
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">Vitalstoffe</td> <td>Bio</td> <td rowspan="2">Mikronährstoffe</td> </tr> <tr> <td>A B C D E K</td> <td>Vitamine</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Mineralstoffe</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Makronährstoffe</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Intervallfasten</td> </tr> <tr> <td colspan="3">75% Sättigung</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Gute Fette</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Proteine</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energetisierend</td> </tr> </table>	Vitalstoffe	Bio	Mikronährstoffe	A B C D E K	Vitamine	Mineralstoffe			Makronährstoffe			Intervallfasten			75% Sättigung			Gute Fette			Proteine			Energetisierend			<table border="1"> <tr> <td colspan="2">WASSER</td> </tr> <tr> <td>Energetisierend</td> <td>Zellverfügbar</td> </tr> <tr> <td>Unsere Zellen auch</td> <td>Aus ca. 70% bestehst du</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2-3,5 L pro Tag</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Leeres Wasser</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Wasser als Transportmittel</td> </tr> </table>	WASSER		Energetisierend	Zellverfügbar	Unsere Zellen auch	Aus ca. 70% bestehst du	2-3,5 L pro Tag		Leeres Wasser		Wasser als Transportmittel		<table border="1"> <tr> <td colspan="2">BEWEGUNG</td> </tr> <tr> <td>Wandern</td> <td>Tanzen</td> </tr> <tr> <td>Kampfkunst</td> <td>Fahrrad</td> </tr> <tr> <td>Laufen</td> <td>Koordinativ herausfordernd und/oder rhythmisch</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Immer außerhalb der Komfortzone</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Aber nicht übertrieben, möglichst aerob, nicht anaerob</td> </tr> <tr> <td colspan="2">PFLEGE</td> </tr> <tr> <td>Haare</td> <td>Nägel</td> </tr> <tr> <td>Haut</td> <td>Mund</td> </tr> <tr> <td>Darm</td> <td></td> </tr> </table>	BEWEGUNG		Wandern	Tanzen	Kampfkunst	Fahrrad	Laufen	Koordinativ herausfordernd und/oder rhythmisch	Immer außerhalb der Komfortzone		Aber nicht übertrieben, möglichst aerob, nicht anaerob		PFLEGE		Haare	Nägel	Haut	Mund	Darm		<table border="1"> <tr> <td>7 - 8 Std./Tag/Nacht</td> </tr> <tr> <td>Keinen Wecker</td> </tr> <tr> <td>Kein Smartphone</td> </tr> <tr> <td>Kein blaues Licht</td> </tr> <tr> <td>Spät: vor 23 Uhr schlafen</td> </tr> <tr> <td>Keine späten Abendessen</td> </tr> <tr> <td>Organerholung</td> </tr> <tr> <td>Verarbeitung im Gehirn</td> </tr> <tr> <td>Energiegeneration</td> </tr> </table>	7 - 8 Std./Tag/Nacht	Keinen Wecker	Kein Smartphone	Kein blaues Licht	Spät: vor 23 Uhr schlafen	Keine späten Abendessen	Organerholung	Verarbeitung im Gehirn	Energiegeneration	<table border="1"> <tr> <td>Familie / Freunde</td> </tr> <tr> <td>Arbeitskollegen</td> </tr> <tr> <td>Spaß & Freude</td> </tr> <tr> <td>Gespräche</td> </tr> <tr> <td>Bindung</td> </tr> <tr> <td>Energieräuber meiden</td> </tr> <tr> <td>Vorbilder suchen</td> </tr> <tr> <td>Vorbild sein</td> </tr> <tr> <td>Missgunst & Neid meiden</td> </tr> <tr> <td>Zuneigung</td> </tr> <tr> <td>Dankbarkeit</td> </tr> <tr> <td>Demut</td> </tr> <tr> <td>Glücksempfindung</td> </tr> </table>	Familie / Freunde	Arbeitskollegen	Spaß & Freude	Gespräche	Bindung	Energieräuber meiden	Vorbilder suchen	Vorbild sein	Missgunst & Neid meiden	Zuneigung	Dankbarkeit	Demut	Glücksempfindung	<table border="1"> <tr> <td>Selbstwertschätzung</td> </tr> <tr> <td>Mentalhygiene</td> </tr> <tr> <td>Achtsamkeitsübungen</td> </tr> <tr> <td>Thal Chi</td> <td>Yoga</td> <td>Atmung</td> <td>Meditation</td> </tr> <tr> <td>P M E</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">Lernen</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Außerhalb der Komfortzone</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Du selbst bist zuständig für ...</td> </tr> <tr> <td>Glück</td> <td>Freude</td> <td colspan="2">Zufriedenheit</td> </tr> </table>	Selbstwertschätzung	Mentalhygiene	Achtsamkeitsübungen	Thal Chi	Yoga	Atmung	Meditation	P M E				Lernen				Außerhalb der Komfortzone				Du selbst bist zuständig für ...				Glück	Freude	Zufriedenheit	
Vitalstoffe		Bio		Mikronährstoffe																																																																																																												
	A B C D E K	Vitamine																																																																																																														
Mineralstoffe																																																																																																																
Makronährstoffe																																																																																																																
Intervallfasten																																																																																																																
75% Sättigung																																																																																																																
Gute Fette																																																																																																																
Proteine																																																																																																																
Energetisierend																																																																																																																
WASSER																																																																																																																
Energetisierend	Zellverfügbar																																																																																																															
Unsere Zellen auch	Aus ca. 70% bestehst du																																																																																																															
2-3,5 L pro Tag																																																																																																																
Leeres Wasser																																																																																																																
Wasser als Transportmittel																																																																																																																
BEWEGUNG																																																																																																																
Wandern	Tanzen																																																																																																															
Kampfkunst	Fahrrad																																																																																																															
Laufen	Koordinativ herausfordernd und/oder rhythmisch																																																																																																															
Immer außerhalb der Komfortzone																																																																																																																
Aber nicht übertrieben, möglichst aerob, nicht anaerob																																																																																																																
PFLEGE																																																																																																																
Haare	Nägel																																																																																																															
Haut	Mund																																																																																																															
Darm																																																																																																																
7 - 8 Std./Tag/Nacht																																																																																																																
Keinen Wecker																																																																																																																
Kein Smartphone																																																																																																																
Kein blaues Licht																																																																																																																
Spät: vor 23 Uhr schlafen																																																																																																																
Keine späten Abendessen																																																																																																																
Organerholung																																																																																																																
Verarbeitung im Gehirn																																																																																																																
Energiegeneration																																																																																																																
Familie / Freunde																																																																																																																
Arbeitskollegen																																																																																																																
Spaß & Freude																																																																																																																
Gespräche																																																																																																																
Bindung																																																																																																																
Energieräuber meiden																																																																																																																
Vorbilder suchen																																																																																																																
Vorbild sein																																																																																																																
Missgunst & Neid meiden																																																																																																																
Zuneigung																																																																																																																
Dankbarkeit																																																																																																																
Demut																																																																																																																
Glücksempfindung																																																																																																																
Selbstwertschätzung																																																																																																																
Mentalhygiene																																																																																																																
Achtsamkeitsübungen																																																																																																																
Thal Chi	Yoga	Atmung	Meditation																																																																																																													
P M E																																																																																																																
Lernen																																																																																																																
Außerhalb der Komfortzone																																																																																																																
Du selbst bist zuständig für ...																																																																																																																
Glück	Freude	Zufriedenheit																																																																																																														

© Thorsten Siem

DEIN
SELBSTWERT 

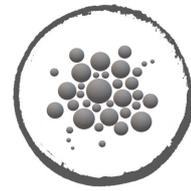
GESUNDHEIT

IST SELBSTBESTIMMTE, BEWEGTE UND MIT SINN GEFÜLLTE LEBENSWEISE

Ernährung	Trinken	Bewegung	Schlafen	Gemeinschaft	Gehirn
-----------	---------	----------	----------	--------------	--------

DEIN BENEFIZ

Demenz-Prophylaxe Gesunde Zähne Positive Ausstrahlung Agilität
 Gute Verdauung Kraftvoller Haarwuchs Keine Depressionen Kraft
 Wohlfühlgewicht Stressresistenz Gute Selbstheilung Gesunde Haut
 Vitalität Freude & Spaß Positive Energie Wohlfühl Wissenshunger
 Starkes Mikrobiom Power Knochendichte Antrieb im Leben
 Ausgeglichenheit Muskelaufbau Gesunder Stoffwechsel

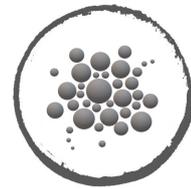


Dein Körper

Dein Körper gibt jeden Tag das Beste, von dem was ihm möglich ist.

Und "du" bist für die Qualität der Voraussetzungen verantwortlich!

Fast ausschließlich bist du allein für deine Gesundheit verantwortlich. Gib niemanden die Schuld, wenn dein Blutdruck nicht stimmt, dein Cholesterinspiegel zu hoch ist, du Diabetes hast, dich Allergien plagen, dein Gehirn nicht mehr richtig funktioniert, du zu schnell erschöpft bist und Stressanfällig bist, dir deine Gelenke schmerzen oder deine Beweglichkeit sich immer mehr einschränkt.



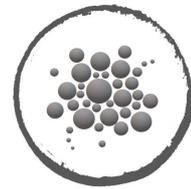
Gesundheit und Alter

1. Was glaubst du, wie alt man werden kann, wenn man gesund ist?

2. Kannst du dir Vorstellen so alt zu werden oder werden zu wollen?

Ja? Warum?

Nein? Warum?



Gesund oder krank?

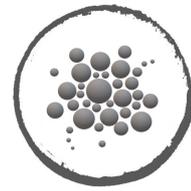
Trage in die Zeilen ein, wie du deinen aktuellen Zustand einschätzt und danach, wie du deinen Zustand gerne hättest. Vergib Schulnoten von 1 – 6, wobei 1 der beste und 6 der schlechteste Zustand wäre.

Körperliche Gesundheit

	IST	SOLL
<input type="checkbox"/> Organe		
<input type="checkbox"/> Gelenke		
<input type="checkbox"/> Haut		
<input type="checkbox"/> Verdauung		
<input type="checkbox"/> Herz/Kreislauf		
<input type="checkbox"/> Hormone		
<input type="checkbox"/> Kopfschmerz		

Geistige Gesundheit

<input type="checkbox"/> Vergesslichkeit		
<input type="checkbox"/> Gedankenkreisen		
<input type="checkbox"/> Grübeln		
<input type="checkbox"/> Dankbarkeit		
<input type="checkbox"/> Liebe		
<input type="checkbox"/> Depressionen		
<input type="checkbox"/> Schlafverhalten		



In jeder Lebenslage hilft der bewusste Glaube an sich, also das Selbstbewusstsein.

Deshalb setzen meine Seminare unter jeder Methode an.

Was ist damit gemeint?

Mit dem Glauben an sich und sein Bewusstsein hat man Mut Dinge anzupacken und umzusetzen. Es bringt nicht viel Seminare und Fortbildungen zu besuchen, wenn man danach nicht bereit ist, das Erlernte in der Praxis einzusetzen.

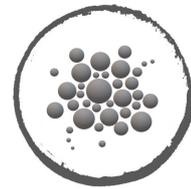
Wir werden in diesem Seminar also sehr viel an der Stärkung der Persönlichkeit arbeiten. Und dazu gehört auch zu wissen, wer man ist ...

Dafür müssen wir immer wieder den Weg an den Rand der Komfortzone gehen, um ein wenig hinter ihre Grenze schauen. Die Komfortzone ist ein sehr persönlicher, individueller Bereich und wir werden versuchen den Weg möglichst einfach zu gestalten.

Die Komfortzone nicht verlassen zu können hat sehr viel, wenn nicht gänzlich mit limitierenden Glaubenssätzen zu tun. Die bekommen wir leider schon mit in die Wiege gelegt und werden ein Leben lang von außen damit konditioniert und schaffen es auch oft selber, sie uns anzueignen.

Was sind eigentlich Glaubenssätze?





Glaubenssätze

Anleitung zum Glücklich sein (Glaubenssätze erkennen und hinterfragen)

*"Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab."
Marc Aurel*

Ziele

Unbewusste Glaubenssätze aufdecken führen zu

- dem Erkennen, wie innere Einstellungen dein Verhalten und Denken beeinflussen.
- dem Lernen, wie du deine persönlichen Antreiber steuern könntest.

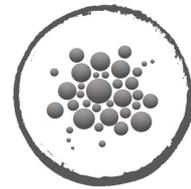
Vielleicht fragst du dich auch manchmal, warum du dich in bestimmten Situationen immer wieder gleich verhältst oder du wunderst dich vielleicht, warum Kollegen und Bekannte manchmal wie ferngesteuert erscheinen, weil sie beispielsweise alles ganz perfekt machen wollen. Unser Verhalten wird häufig von inneren Antreibern geprägt, ohne dass wir uns deren bewusst sind. Innere Antreiber sind Glaubenssätze, die wir von unseren Eltern und unseren engsten Bezugspersonen gelernt und verinnerlicht haben.

Als kleine Kinder sind wir auf die Fürsorge und Liebe unserer Eltern angewiesen und spüren sehr genau, welches Verhalten eher förderlich für Liebeszuwendungen ist und welches Verhalten von unseren Eltern eher weniger geschätzt wird. *Aus den Anforderungen und den Erwartungen unserer Umgebung generieren wir unsere persönlichen inneren Antreiber, die unser Verhalten, unser Denken und unser Fühlen stark prägen - ohne dass uns dies bewusst ist.* Manche dieser Antreiber stehen uns dann im Hier und Jetzt im Wege oder passen nicht zu der jeweiligen Situation.

Deshalb ist es wichtig, sich seiner inneren Antreiber bewusst zu werden. Der amerikanische Transaktionsanalytiker Taibi Kahler hat fünf Antreiber definiert, die als typisch für die Selbststeuerung von Menschen gelten:

- Der Sei stark!-Antreiber
- Der Sei perfekt!-Antreiber
- Der Mach es allen recht!-Antreiber
- Der Beeil dich!-Antreiber
- Der Streng dich an!-Antreiber





Diese Antreiber haben durchaus ihr Gutes; sie sichern uns Anerkennung, Erfolg und Zuwendung. Nur wenn wir sie unreflektiert und unbeachtet lassen, kann es sein, dass sie unser Verhalten kontraproduktiv beeinflussen.

Nachfolgend findest du Sätze, die du deinen inneren Antreibern entgegensetzen kannst. Solche Sätze nennt man „**Erlauber**“.

Für den **Sei-stark!-Antreiber** könnten dieses die „**Erlauber**“ sein: \

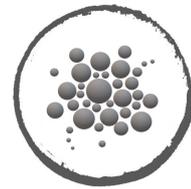
- Ich darf offen sein.
- Ich darf vertrauen.
- Ich darf anderen meine Wünsche mitteilen.
- Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen.
- Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.

Für den **Sei-perfekt! -Antreiber** sind Sätze geeignet, wie:

- Ich darf Fehler machen, denn ich lerne aus ihnen.
- Manchmal sind 90 Prozent vollkommen OK.
- Ich bin gut, so wie ich bin.
- Ich gebe mein Bestes, und das ist immer klasse.
- So, wie ich bin, bin ich liebenswert.
- Ich liebe und schätze mich so wie ich bin!

Für den **Mach-es-allen-recht!-Antreiber** sind erlaubende Sätze zum Beispiel:

- Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen.
- Es macht nichts, wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Davon geht die Welt nicht unter.
- Ich darf es mir selbst recht machen.
- Ich nehme Rücksicht auf mich und auf die anderen.
- Ich liebe und schätze mich so wie ich bin!



Für den **Beeil-Dich!-Antreiber** Sätze wie:

- Meine Zeit gehört mir.
- Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.
- Ich darf Pausen machen.
- Manches kann ich eben nicht schneller erledigen und das ist OK
- Auch ich habe Tagesformen. Ergebnisse sind nicht immer gleich, das ist normal.
- Ich liebe und schätze mich so wie ich bin!

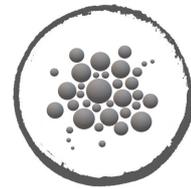
Und für den **Streng-Dich-an!-Antreiber**:

- Meine Kraft gehört mir.
- Ich darf mir helfen lassen.
- Ich darf, was ich tue, gelassen, lustvoll und locker tun und vollenden.
- Auch was leicht geht und Freude macht, ist wertvoll.
- Ich darf mich über Erreichtes freuen und ausruhen.
- Ich liebe und schätze mich so wie ich bin!

Bitte geht nun mit einem Partner zusammen und überlegt euch, welche **neuen** Glaubenssätze für dich geeignet sind.

Tausche dich mit Partner über deine Erkenntnisse und Vermutungen zu deinen inneren Antreibern aus.

Findet ihr für euch vielleicht noch bessere „neue“ Glaubenssätze?

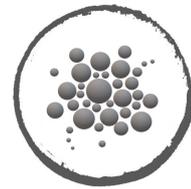


Welche Glaubenssätze kennst du ganz allgemein?

Identifiziere einige deiner limitierenden Glaubenssätze!

Finde den Antreiber dafür

Finde den Erlauber dafür



Die Übung „Fliegen“

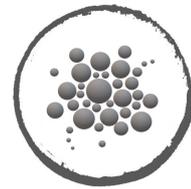
Übung für Respekt und Vertrauen

Diskutiert bitte wieder in Dreier-Gruppen, was ihr beobachten konntet.

Bei euch selbst:

Bei anderen:

Was sagt diese Übung aus? Was könnt ihr daraus lernen oder ableiten?

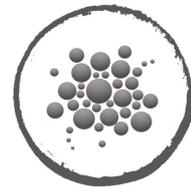


Vergebung

Vergebung ist kraftvoll und wird doch so wenig eingesetzt.

Vergebung tut nicht nur dem anderen gut. Und der andere muss nicht einmal wissen, dass wir ihm vergeben.





Dankbarkeit

Der Wert der Dankbarkeit wird oft sehr unterschätzt!

Ein einfacher Dank, mehr nicht, als Geste, ohne Gegenleistung, oder besser: als Anerkennung einer altruistischen oder prosozialen Leistung, die schon erbracht wurde, ohne darum im Vorfeld unbedingt gebeten zu haben – oder auch nur einfach so, gewissermaßen als Ehrerbietung.

Machst du dir ab und zu Gedanken darüber, für was du dankbar sein darfst? Hast du dir heute schon darüber Gedanken gemacht?



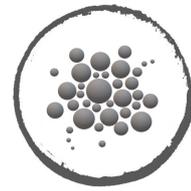
Dann mach es doch einfach jetzt. Schreibe vier Dinge auf.

1. Für was bist du generell dankbar?

2. Für was bist du deiner Familie oder einer Person dankbar?

3. Für was bist du dir selbst dankbar?

4. Für was bist du speziell heute dankbar?



Lob und Anerkennung

Die Turbomotivatoren

Viele Menschen lernen, dass man sparsam mit Lob sein soll.

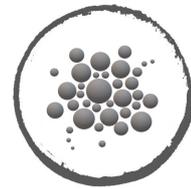
WARUM??!!

Ehrliches Lob macht Mut, motiviert und erzeugt Vertrauen.

Lob und Anerkennung sind Belohnungen für die Seele. Und tatsächlich werden im Gehirn entsprechend Neurotransmitter im Belohnungszentrum produziert. Das wirkt bei dem einen wie ein Beruhigungsmittel und bei dem anderen wie ein Aufputzmittel.



Lob und Anerkennung machen selbstbewusst. Und Selbstbewusstsein beginnt mit Selbstwert!



Der Selbstwert

Was bist du dir Wert?

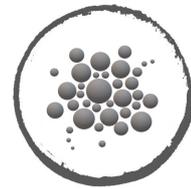
Mache zu den nächsten Fragen Gedanken und schreibe ein paar Stichpunkte auf. Für jede Frage 2 Minuten.

Was tust du für dich?

Womit belohnst du dich?

Was sind deine Stärken?

Was möchtest du für dich tun, machst es aber nicht?!
Also ... womit würdest du dich gerne belohnen?



Rede von Charlie Chaplin (16.04.1959)

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist.

*Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man **VERTRAUEN**.*

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

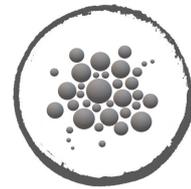
*Heute weiß ich: Das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.*

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.

*Heute weiß ich, das nennt man „**REIFE**“.*

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.

*Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.*



Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.

Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist „SELBSTLIEBE“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.

*Heute habe ich erkannt: das nennt man **DEMUT**.*

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen.

Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es „BEWUSSTHEIT“.

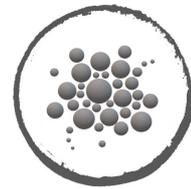
Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krankmachen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner.

Diese Verbindung nenne ich heute „HERZENSWEISHEIT“.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.

*Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN!***

Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959



Der Selbstwert 2

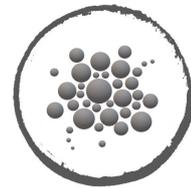
Was sind deine Schwächen?

Kann eine Schwäche auch eine Stärke sein?

Beispiele?

Worin könnte eine Stärke in deiner Schwäche liegen?





Die 5W-Methodik.

Beantworte die folgenden 5 Fragen in max. je 3 Minuten

... was auch immer das sein mag.

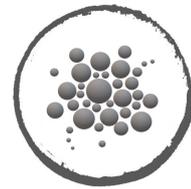
Notiere dir jeweils in drei Minuten deine Gedanken ...

1. Wie bin ich grundsätzlich anderen Menschen gegenüber eingestellt?

Magst du generell Menschen? Begegnest du Ihnen offen oder voreingenommen? Beurteilst du sie nach dem Aussehen? Beurteilst du sie nach ihrer Herkunft?

2. Wie möchte ich gerne eingestellt sein?

Im Bezug zur vorhergehenden Frage ...



3. Wie begegne ich anderen Menschen?

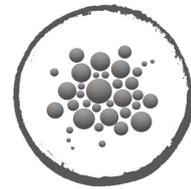
Machst du dir die Mühe und nimmst sie wahr?

Versuchst du zu erkennen, wie es deinem Gegenüber geht?

Gehst du auf seine Verfassung ein?

4. Was würdest du bei dir gerne ändern wollen?

Im Bezug zur vorhergehenden Frage ...

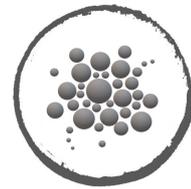


5. Welche Ziele verfolgst du, wenn du in ein Gespräch / in einen Termin gehst?

Möchtest du es schnell hinter dich bringen?

Willst du dein Anliegen durchbringen?

Möchtest du eine Win-Win-Situation erreichen?

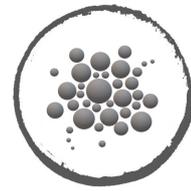


Achtsamkeitsübungen

Was bedeutet denn eigentlich Achtsamkeit?

Was für Achtsamkeitsübungen kennst du?

Warum könnten Achtsamkeitsübungen wichtig für uns und unser Stressverhalten, aber auch für die Exposition, sein?



Vorstellungsrunde Wiederholung

Ihr erinnert euch an die Vorstellungsrunde am Anfang. Nun wird es mit einem anderen Partner wiederholt.

1. Ihr setzt euch bitte so eng wie es geht gegenüber.
2. Wenn ihr nicht den vollen Namen des anderen kennt, lasst ihn euch geben.
3. Einigt euch nun, wer der Frager und wer der Antworter ist.
4. Dann schaut ihr euch in die Augen und
5. bei „Start“ fragt der Starter: „Wer ist ... (hier wird der Name des Gegenübers genannt) ... heute?“
6. Der Antworter beantwortet nun die Frage so flüssig es geht 5 Minuten lang.
7. Dabei immer in die Augen des Gegenübers schauen.
8. Danach erzählt uns der Frager, was er nun vom anderen weiß.
9. Dann bei „Start“ genau anders herum.

PERSÖNLICHE NOTIZEN

IKAMIBE
Das Coaching-Dojo

