

2. Ein anderes Modell desselben Effekts




3. Wie kann ich Selbststeuerung erhalten oder wiedererlangen?

Methoden für jeden Tag

- Kläranlage des Geistes
 - tägl. 5-10' schreiben
 - non stop - egal was
 - nicht lesen beim Schreiben, nicht korrigieren
 - notfalls: „mir fällt nichts ein“
- Themen des Ärgers neu konditionieren - „Die Welt ist voller...“
 - positive Assoziationen finden
 - den „semantischen Hof“ neu bestellen
- Immunsystem stärken in 60"
 - lächeln!


Danke!

◦ Ärger verschieben

- „um 15.42 Uhr kann ich mich vielleicht darüber ärgern. Jetzt habe ich Wichtigeres zu tun.“ 
- vielleicht ist es um 15.42 Uhr egal?

◦ 3 Dinge am Abend, für die ich heute dankbar bin - über die ich mich heute gefreut habe, notieren

- mit positiven Gedanken den Tag beenden und in den Schlaf finden



Jede/r ist Experte für sich selbst und findet seine bestmöglichen Strategien. Gut ist, sich darauf zu besinnen, was in ähnlichen Situationen schon wenigstens einmal geholfen hat

Das Innere Team

Es ist gut, den inneren Stimmen Aufmerksamkeit zu schenken, sie haben oft wichtige Botschaften:

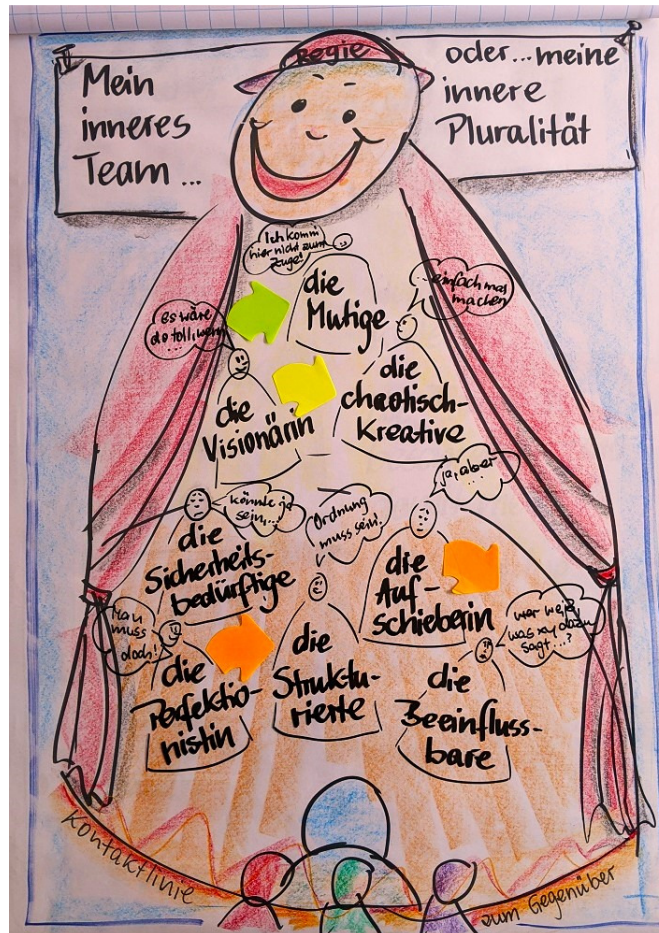
Wer spricht da?

Was sagt wer?

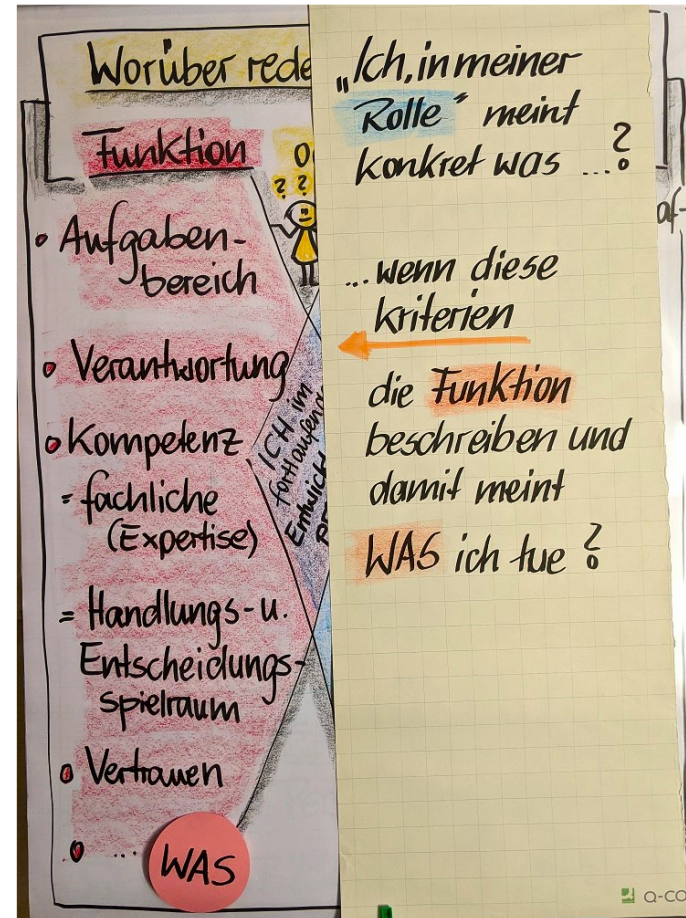
Welche Allianzen oder Rivalitäten gibt es da?

Wer muss in der aktuellen Situation nach vorne (an die Kontaktlinie), wer mal in die hinteren Reihen?

Niemand ist falsch oder richtig, aber nicht zu jeder Zeit gleichermaßen nützlich und hilfreich.



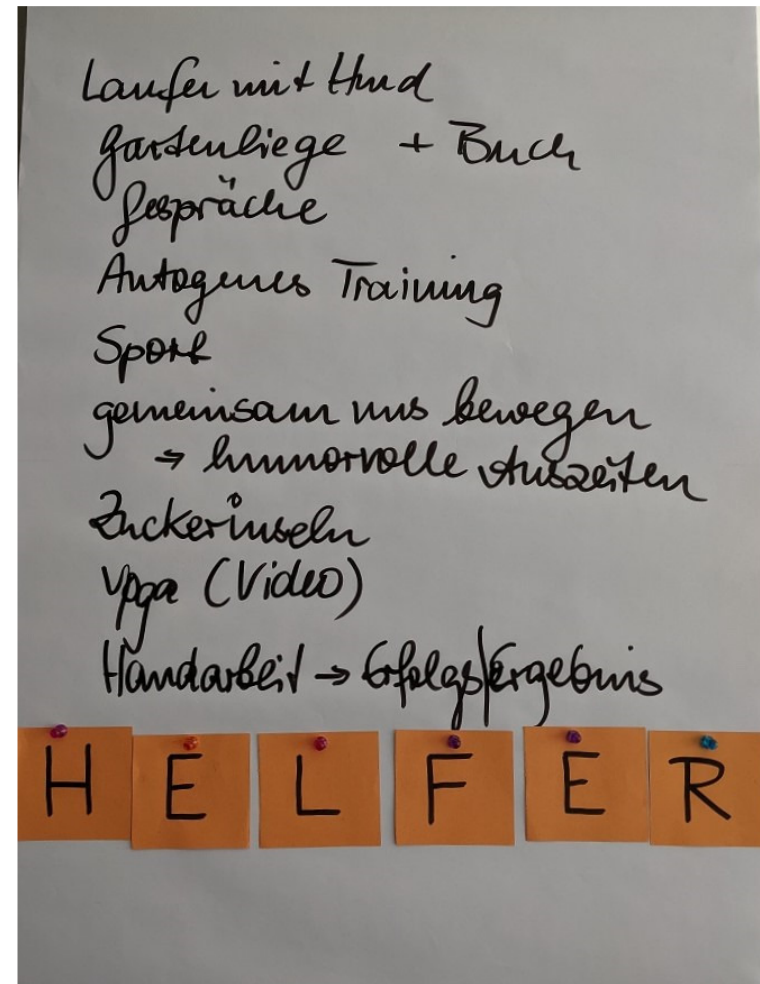
3. Hier geht es um unsere Rollen, die äußeren im Team und unserer inneren eigenen inneren Pluralität



4. Wir reden oft von der Rolle, die wir haben, meinen aber die Funktion mit ihren Aufgaben usw. Es ist wichtig, den Unterschied klar zu haben.

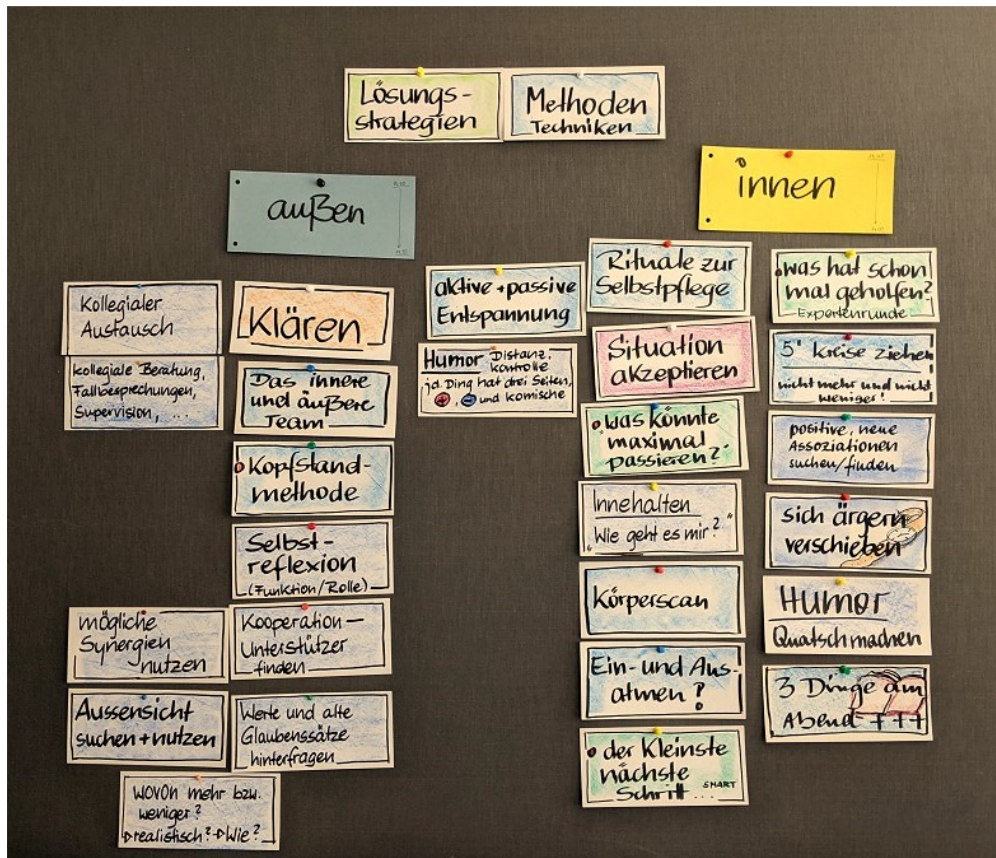


Beide Seiten bedingen und nähren einander, nicht zuletzt im beruflichen Kontext

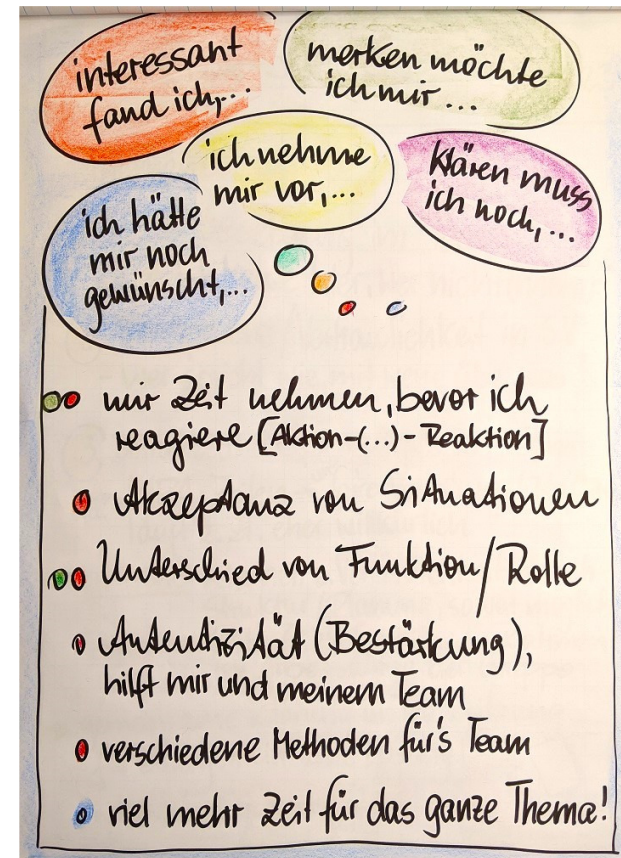


Beispiele für aktive und passive Entspannungsmethoden der TN
 Entspannung ist alles, was Spannung reduziert.

Die Worte FEHLER und HELFER benutzen die gleichen Buchstaben. Zufall?



Beispiele von Strategien/Methoden für mehr Resilienz u. Achtsamkeit, für sich (innen) und im Austausch mit den Anderen (außen),



einige Feedbacks zum Workshop