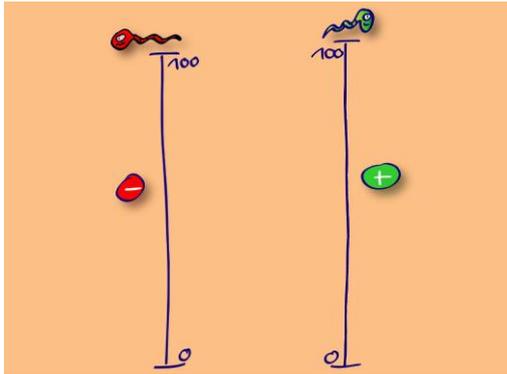


Workshop 1

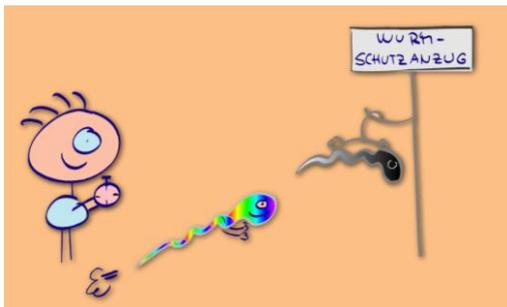
Erkennen Sie sich selbst!

So gehen Sie ressourcenorientiert mit sich und anderen um

Eine gute Selbstwahrnehmung ist aus psychologischer Sicht die Grundvoraussetzung, wenn ich mit mir und anderen ressourcenorientiert umgehen will. Deshalb zielt der erste Trainingsschritt darauf ab, eindeutig positive und negative somatische Marker zu sammeln, um die Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen. Somatische Marker sind eine Art Sprache des Unbewussten. Durch somatische Marker teilt das Unbewusste mit, wie es eine Sache einschätzt. Somatische Marker sind Bewertungssignale, die sich als diffuse Gefühle äussern.



In einem weiteren Trainingsschritt erkunden Sie die Reaktionsbereitschaft ihres Unbewussten. Die Erstreaktion ist genetisch und durch frühe Erfahrungen geprägt. Sie bezeichnet die angeborene Sensibilität für positive oder negative Gefühle. Sie bestimmt nur, wie leicht jemand in eine bestimmte Stimmung hineinkommt. Sie sagt wenig darüber aus, wie leicht jemand aus dieser Stimmung wieder herauskommt. Und hier liegen die grössten Entwicklungschancen. Mit welcher Neigung auch immer Sie auf die Welt gekommen sind, Sie können selbst aus eigener Kraft etwas daran ändern. Sie klären die eigenen Verhaltensvorlieben mit einem Fragebogen (HAKEMP 90) und erkunden Möglichkeiten der Veränderung der eigenen Persönlichkeit. Denn je nach dem, was wir selbst und unsere Mitmenschen für Verhaltensvorlieben haben, gestaltet sich die Interaktion mehr oder weniger harmonisch.



Im letzten Trainingsschritt lernen Sie funktionstüchtige „Wenn-dann-Pläne“ für den Umgang mit kritischen Situationen entwickeln. Die „Wenn-dann-Pläne“ sind Vorsätze, deren besonderes Kennzeichen darin besteht, dass sie die sprachliche Struktur haben „**Wenn** X passiert, **dann** werde ich Y tun.“ Durch diese sprachliche Form gelingt ihnen ein kleines Wunderwerk: Sie verbinden eine Situation, die von ihrem Wesen her kritisch und gefährlich ist, weil sie vom Ziel ablenken kann, im Unbewussten direkt mit dem zielführenden Verhalten. Sie ermöglichen also, über bewusste Planung auf dem Weg über die Umweltreize auf die Automatismen zuzugreifen.

Gefühle begleiten uns immer, gleich ob wir uns dies wünschen oder nicht. Wir können jedoch lernen, mit ihnen umzugehen.