

Herzlich willkommen! 😊

VOM WISSEN ZUM KÖNNEN



Berge versetzt man
am besten im Team -
mit Weitsicht und
guter Führung

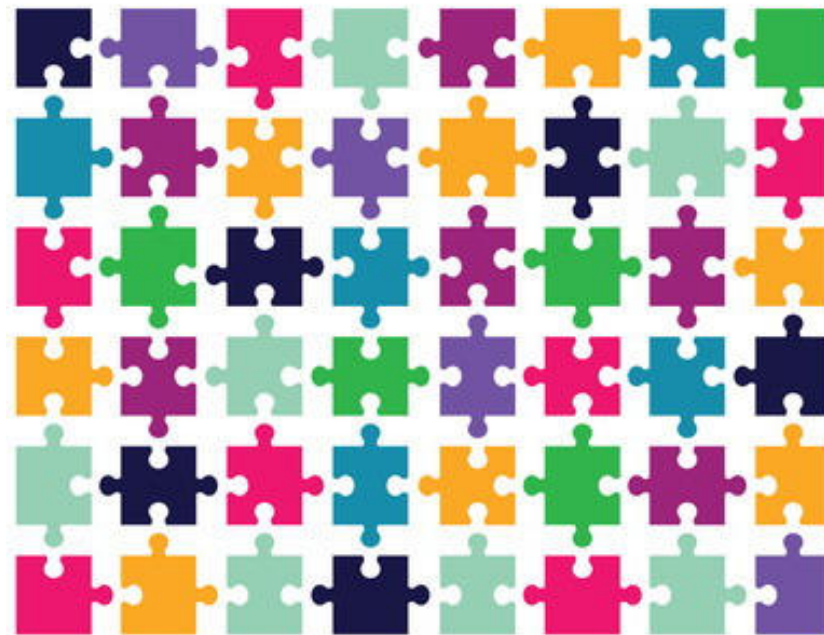


- I-GSK-Geschäftsführer
- Dipl. Sozialpädagoge & Coach
- Promotion an der Humboldt-Universität Berlin
Thema: *Gewalt vermeiden – Vom Wissen zum Können*
Wie soziale Kompetenztrainings effektiv wirken Lit
- 14 Jahre Führungspositionen in der Industrie
- 25 Jahre Kampfsporterfahrung
- Seit 16 Jahren I-GSK-Personaltrainer



Strategien-Puzzle

VOM WISSEN ZUM KÖNNEN



Ich-Kompetenz & Handlungsstrategien

VOM WISSEN ZUM KÖNNEN



Grünes Licht für neue Perspektiven

Persönliche Veränderungen



Sozialkompetenz heißt, ein Händchen für andere zu haben

Selbstreflexion und Ich-Kompetenz

Und faustdick hinter den Ohren steht: Ja, ich kann's!



Eigene Stärken stärken

Einsicht ist der erste Weg zur Selbstkontrolle



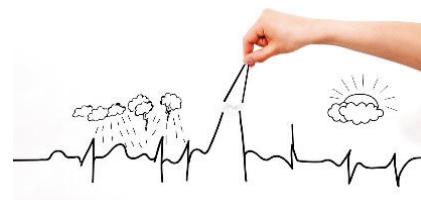
Impuls- und Selbstkontrolle



Reden ist Silber, Zuhören ist Gold

Effektive Kommunikation

Bei 180 die Kurve kriegen, will gelernt sein



Deeskalation und Konfliktanalysen

Gehen Sie auf Nummer sicher. Nehmen Sie Ihre Verteidigung selbst in Angriff!



Selbstverteidigung Selbstschutz

Stärke verdoppelt sich, wenn man sie teilt



Prävention im Team

Soziales Kompetenzmodell [P](#) - Erfahrungsorientiertes Lernen [P](#) - Profile [P](#)

Wie lief es?

VOM WISSEN ZUM KÖNNEN



Vom Wissen zum Können

- ✓ Praxistaugliche Trainings ohne Langeweile
- ✓ Starke Teilnehmer- & Praxisorientierung
- ✓ Für sicheren Kompetenzabruf unter Stress
- ✓ Direkt bei Ihnen vor Ort

Jetzt Angebot anfordern

Jetzt auch als Training-on-the-job Mehr Infos



Mit hilfreichen **Arbeitsblättern** zum Download bei „Über uns“

I-GSK

SCHULDIG SCHULDIG

Konflikttrainings für Mitarbeiter & Führungskräfte

- ✓ Speziell für Stress-Situationen
- ✓ Garantiert ohne Langeweile
- ✓ Maßgeschneidert & praxistauglich
- ✓ Direkt bei Ihnen vor Ort

Gefällt mir Abonnieren Teilen + Button hinzufügen



Abo- und Werbefrei! **Keine** finanziellen Interessen!

Es werden laufend neue **Filme** und **Artikel** gepostet!

Und jetzt ...

VOM WISSEN ZUM KÖNNEN



Ich **danke** Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!





Literatur

27.09.2019

Konfliktmanagement

Uwe Füllgrabe

Buch: Psychologie der Eigensicherung – Überleben ist kein Zufall

Verlag: Richard Boorberg Verlag / ISBN-13: 978-3415059948

Dietrich Ungerer & Ulf Morgenroth

PDF: Analyse des menschlichen Fehlverhaltens in Gefahrensituationen

Quelle: http://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/PublikationenForschung/Band43.pdf?__blob=publicationFile –
Abgerufen am 12.11.2013

Hans Peter Schmalzl

Buch: Einsatzkompetenz – Handlungskompetenz zur Bewältigung kritischer Einsatzsituationen im polizeilichen Streifendienst

Verlag: Verlag für Polizeiwissenschaft / ISBN: 978-3-86676-043-1

Dietrich Ungerer & Jörn Ungerer

Buch: Lebensgefährliche Situationen als polizeiliche Herausforderungen - Entstehung-Bewältigung-Ausbildung

Verlag: Verlag für Polizeiwissenschaft / ISBN: 978-3-86676-047-9

Kurt Thünemann / Denise Weißel-Therhorn

Buch: Krisenkompetenz Training: go straight

Verlag: Verlag: win2win-gGmbH / ISBN-13: 978-3941710009

Andreas Dutschmann

Buch: Das ABPro - Aggressions-Bewältigungs-Programm: Verhaltenssteuerung bei aggressiven Kindern und Jugendlichen

Verlag: DGVT-Verlag / ISBN-13: 978-3871593444

Donald Meichenbaum



Buch: Intervention bei Stress: Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings

Verlag: Huber, Bern / ISBN-13: 978-3456851495

Donald Meichenbaum

Buch: Kognitive Verhaltensmodifikation

Verlag: BeltzPVU / ISBN-13: 978-3621273022

Thomas Schmidt

Buch: Konfliktmanagement-Trainings erfolgreich leiten: Der Seminarfahrplan.

Verlag: managerSeminare Verlag / ISBN: 978-3936075908

Annegret Hugo-Becker & Henning Becker

Buch: Psychologisches Konfliktmanagement. Menschenkenntnis-Konfliktfähigkeit-Kooperation

Verlag: dtv-Verlag / ISBN: 978-3423058292

Marcus Damm

Buch: Nervensägen und wie man mit Ihnen klarkommt

Verlag: Herder / ISBN: 978-3-451-299931-5

Blumenthal, Carnein, Hartke, Vrban

Buch: Schwierige Schüler - Sekundarstufe: 64 Handlungsmöglichkeiten bei Verhaltensauffälligkeiten (5. bis 10. Klasse)

Verlag: Persen Verlag in der AAP Lehrerfachverlage GmbH / ISBN-13: 978-3403234326

Blumenthal & Vrban

Buch: Schwierige Schüler - was kann ich tun? 49 Handlungsmöglichkeiten bei Verhaltensauffälligkeiten

Verlag: Persen Verlag in der AAP Lehrerfachverlage GmbH / ISBN-13: 978-3834437433

Peter Knapp

Buch: Konfliktlösungs-Tools: Klärende und deeskalierende Methoden für die Mediations- und Konfliktmanagement-Praxis

Verlag: managerSeminare / ISBN: 978-3941965423

Uwe Schirmer, Michael Mayer, Jörg Vaclav, et al.



Buch: Prävention von Aggression und Gewalt in der Pflege: Grundlagen und Praxis des Aggressionsmanagements für Psychiatrie und Gerontopsychiatrie

Verlag: Schluetersche GmbH & Co. KG Verlag / ISBN-13: 978-3899932102

Gernot Walter, Johannes Nau, Nico Oud

Buch: Aggression und Aggressionsmanagement: Praxishandbuch für Gesundheits- und Sozialberufe

Verlag: Hogrefe / ISBN-13: 978-3456850733

Tim Bärsch & Marian Rohde

Buch: Deeskalation in der Pflege: Gewaltprävention - Deeskalierende Kommunikation - SaFE- und Schutztechniken

Verlag: Books on Demand GmbH / ISBN-13: 978-3839189870

Gitte Härter

Buch: Arschlöcher zähmen. 30 Minuten.

Verlag: Gabal-Verlag / ISBN: 978-3-86936-447-6

Reinhild Beck; Waltraud Birkle

CD-ROM: Der KonfliktCoach – Material- und Methodensammlung für Lehrende

Verlag: Auditorium Netzwerk / ASIN: B00DJQ988W

Andrea Szekeres-Haldimann

DVD: Kompetenter Umgang mit Drucksituationen - Automatismen stoppen - Ressourcen aktivieren

Verlag: Auditorium Netzwerk / ASIN: B00DJQ988W

Kommunikation

Friedemann Schulz von Thun

3 Bücher: Miteinander reden, 1 Störungen und Klärungen, 2 Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung, 3 Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation

Verlag: Rowohlt / ISBN-13: 978-3499624070

Friedemann Schulz von Thun



Buch: Klarkommen mit sich selbst und anderen: Kommunikation & soziale Kompetenz

Verlag: rororo / ISBN-13: 978-3499619243

Matthias Pöhm

Buch: Das NonPlusUltra der Schlagfertigkeit: Die besten Techniken aller Zeiten

Verlag: mvg Verlag / ISBN: 3868826181

Matthias Pöhm

Buch: Präsentieren Sie noch oder faszinieren Sie schon?: Abschied vom Betreuten Lesen. Emotionale Rhetorik statt PowerPoint

Verlag: Pöhm Seminarfactory / ISBN-13: 978-3952395042

Trude Trunk

Buch: Man kann nicht nicht kommunizieren

Verlag: Huber, Bern / ISBN-13: 978-3456850290

Andreas Edmüller & Thomas Wilhelm

Buch: Manipulationstechniken: So wehren Sie sich

Verlag: Haufe-Lexwar / ISBN-13: 978-3648026373

Albert Thiele

Buch: Argumentieren unter Stress: Wie man unfaire Angriffe erfolgreich abwehrt

Verlag: Deutscher Taschenbuch Verlag / ISBN-13: 978-3423344050

Paul Ekman

Buch: Ich weiß, dass du lügst: Was Gesichter verraten

Verlag: rororo / ISBN-13: 978-3499627187

Joe Navarro

Buch: Menschen lesen: Ein FBI-Agent erklärt, wie man Körpersprache entschlüsselt

Verlag: mvg Verlag / ISBN-13: 978-3868822137

Jens Hoffmann

Buch: Menschen entschlüsseln: Ein Kriminalpsychologe erklärt, wie man spezielle Analyse- und Profilingtechniken im Alltag nutzt

Verlag: mvg Verlag / ISBN-13: 978-3868825640



Thomas Schmidt

Buch: Kommunikationstrainings erfolgreich leiten

Verlag: ManagerSeminare / ISBN: 978-3936075403

Gereon Jörn

Buch: Verkaufen beginnt beim Nein. Die Menschler-Einwandbibel

Verlag: Wissensbringer-Verlag / ISBN: 978-3-98161-140-3

Heinz Ryborz

Buch: Geschickt kontern: Nie mehr sprachlos! Schlagfertigkeit trainieren und angemessen einsetzen

Verlag: Walhalla Verlag; (2016) / ISBN-13: 978-3802947117

Fritz B. Simon

Buch: Zirkuläres Fragen. Systemische Therapie in Fallbeispielen. Ein Lehrbuch.

Verlag: Carl Auer / ISBN-13: 978-3849701666

Vera F. Birkenbihl

Buch: Kommunikationstraining

Verlag: mvgverlag / ISBN: 978-3478-083997

Vera F. Birkenbihl

Buch: Psycho-Logisch. Richtig verhandeln

Verlag: mvgverlag / ISBN: 978-3-86882-512-1

Vera F. Birkenbihl

Buch: Signale des Körpers

Verlag: mvgverlag / ISBN: 3-636-07101-7

Vera F. Birkenbihl

Buch: Fragetechnik ... schnell trainiert

Verlag: mvgverlag / ISBN: 978-3-636-07226-9

Vera F. Birkenbihl

DVD: Frage-Technik



Verlag: Breuer & Wardin / ISBN: 978-3-939621-04-1

Vera F. Birkenbihl

DVD: Rhetorik – Vera F. Birkenbihl anwortet

Verlag: Breuer & Wardin / ISBN: 978-3-939621-17-1

Vera F. Birkenbihl

DVD: Humor in unserem Leben

Verlag: Best-Entertainment / ISBN: 4-260057-819529

Thorsten Havener

DVD: Der Köpersprache-Code

Verlag: Universal / ISBN: 0602537-921560

Stefan Gössler

Hörbuch: Manipulative Rhetorik - Verführerische Rhetorik: Sie begeistern, Sie überzeugen, Sie verführen

Verlag: LifeTime Audio; (2010) / ISBN-13: 978-3939121831

Robert B. Cialdini

Hörbuch: Die Psychologie des Überzeugens

Verlag: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG / ISBN-13: 978-3939121831

TED - Amy Cuddy

YouTube Video - „Power Poses“

https://www.youtube.com/watch?v=Y6o-OZ_s9F4

Selbstschutz & Selbstverteidigung

Stefan Reinisch

Buch: Combatives Drills: Übungen für konsequente Selbstverteidigung

Verlag: Books on Demand / ISBN-13: 978-3744883047

Stefan Reinisch



Buch: Combatives: Konsequente Selbstverteidigung

Verlag: pietsch / ISBN-13: 978-3613508217

Derek Rosenfield

Buch: Hot Defense – Alles Wissenswerte über Pfefferspray zur Selbstverteidigung

Verlag: S.Ka.-Verlag / ISBN: 978-3-9815795-3-6

Jürgen Schaffrath

DVD: Neue strategische Selbstverteidigung Vol. 1

Verlag: Protect your Neck / ISBN: 4-260310-130002

Erwin Pfeiffer

DVD: Nervendruck- und Schlagtechniken

Verlag: VP Marsberg / ISBN: 4-260161 810283

KAPAP

Wie kann ich Selbstverteidigung trainieren?

<https://www.youtube.com/watch?v=-EHUtn6KtyE>

Emotionen & Affektregulation

Paul Ekman

Buch: Gefühle lesen: Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren

Verlag: Spektrum Akademischer Verlag / ISBN-13: 978-3827425683

Michael Draksal

Buch: Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg: Das große Handbuch für Sportler, Übungsleiter und Trainer

Verlag: Draksal Fachverlag / ISBN-13: 978-3932908163

Hans Eberspächer

Buch: Gut sein, wenn's drauf ankommt: Erfolg durch Mentales Training

Verlag: Carl Hanser Verlag / ISBN-13: 978-3446414938

Walter Mischel



Buch: Der Marshmallow-Test: Willensstärke, Belohnungsaufschub und die Entwicklung der Persönlichkeit (2015)

Verlag: Siedler Verlag / ISBN-13: 978-3827500434

David Servan-Schreiber

Buch: Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression: - Gesund werden ohne Medikamente Taschenbuch (2006)

Verlag: Goldmann Verlag / ISBN-13: 978-3442153534

Gert Kaluza

Buch: Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen

Verlag: Springer Verlag / ISBN-13: 978-3642416767

Marcus Eckert

Buch: Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress.

Verlag: Beltz Verlag / ISBN-13: 978-3621284516

Verena Kast

DVD-MP3: Psychologie der Emotionen

Verlag: Auditorium Netzwerk / ASIN: B000YESICE

National Geographic

DVD: Stress: SOS der Seele

ASIN: B0026L8MLK

Thomas Wartmann

DVD: Chemie der Traurigkeit

Verlag: Studio Hamburg Distribution & Marketing GmbH / ASIN: B002HWRL5Q

Karsten Dusse

Hörbuch: Achtsam morden

Verlag: Random House Audio, Deutschland

Elmo & Bjarne Mädél

Elmo & Bjarne Mädél erklären „Gelassenheit“



<https://www.youtube.com/watch?v=KOS8xovrdRg>

Matthias Wolter

Beim Bund deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) 2019 beim ITK in Kassel

Vortrag: Gut sein, wenn es darauf ankommt im Fußball

https://www.youtube.com/watch?v=XFMAAn_ADHKE

Moderation

Josef W. Seifert

Buch: Besprechungen erfolgreich moderieren.

Verlag: GABAL Verlag / ISBN: 978-3-89749-290-5

Josef W. Seifert

Buch: Moderation und Konfliktklärung. Leitfaden zur Konfliktmoderation.

Verlag: GABAL Verlag / ISBN: 978-3869-360119

Amelie Funcke, Eva Havenith

Buch: Moderations-Tools

Verlag: managerSeminare Verlags GmbH / ISBN: 978-3-941965-02-6

Coaching

Jürgen Hargens

Buch: Bitte nicht helfen! Es ist auch schon so schwer genug. (K)ein Selbsthilfebuch

Verlag: Carl-Auer-Verlag, Heidelberg (2015) / ISBN: 978-3-89670-877-9

Jürgen Hargens

Buch: Lösungsorientierte Therapie: ...was hilft, wenn nichts hilft. Anregungen, Erfahrungen, Ideen

Verlag: borgmann publishing (2010) / ISBN-13: 978-3861452997

Jonathan Briefs



Buch: Ich habe keine Lösung, aber ich bewundere das Problem: Provokatives Coaching für den Berufsalltag

Verlag: Kösel-Verlag / ISBN-13: 978-3466309504

Martin Wehrle

Buch: Die 100 besten Coaching-Übungen.

Verlag: managerSeminare / ISBN: 9-783941-965058

Motivation

Steffen Kirchner

Buch: Tot Motiviert? Das Ende der Motivationslügen und was Menschen wirklich antreibt.

Verlag: GABAL Verlag / ISBN-13: 978-3869366579

Reinhold Stritzelberger

Buch: Selbstmotivation: Wie Sie dauerhaft leistungsfähig bleiben

Verlag: Haufe Lexware / ISBN-13: 978-3648069264

Abraham H. Maslow

Buch: Motivation und Persönlichkeit

Verlag: Campus Verlag / ISBN: 978-3499173950

Roy Baumeister & John Tierney

Buch: Die Macht der Disziplin: Wie wir unseren Willen trainieren können

Verlag: Goldmann Verlag / ISBN-13: 978-3442173938

Klaus Rothermund / Andreas Eder

Buch: Allgemeine Psychologie: Motivation und Emotion

Verlag: VS Verlag für Sozialwissenschaften (2011) / ISBN-13: 978-3531166988

Nikolaus B. Enkelmann

CD-ROM: Powertraining mit Nikolaus B. Enkelmann

Verlag: Walhalla Metropolitan / ISBN: 978-3-8029-4681-3



Selbstreflexion & Psychologie

Paul Watzlawick

Buch: Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn, Täuschung, Verstehen

Verlag: Piper Taschenbuch / ISBN-13: 978-3492243193

Paul Watzlawick

Buch: Anleitung zum Unglücklichsein

Verlag: Piper Taschenbuch / ISBN-13: 978-3492249386

Beiträge von Heinz von Foerster, Ernst von Glasersfeld, Peter M. Hejl, Siegfried J. Schmidt, Paul Watzlawick

Buch: Einführung in den Konstruktivismus

Verlag: Piper Taschenbuch / ISBN-13: 978-3492211659

Gerd Gigerenzer

Buch: Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Verlag: Goldmann Verlag (2008) / ISBN-13: 978-3442155033

Gerd Gigerenzer

Buch: Risiko: Wie man die richtigen Entscheidungen trifft

Verlag: btb Verlag (2014) / ISBN-13: 978-3442747931

Kitz, Volker & Tusch, Manual

Buch: Psycho? Logisch! Nützliche Erkenntnisse der Alltagspsychologie

Verlag: Heyne Verlag / ISBN-13: 978-3453601796

Kitz, Volker & Tusch, Manual

Buch: Warum uns das Denken nicht in den Kopf will: Noch mehr nützliche Erkenntnisse der Alltagspsychologie

Verlag: Heyne Verlag / ISBN-13: 978-3453602915

Ronald Schweppe & Aljoscha Long

Buch: Praxisbuch NLP: Die eigenen Kräfte aktivieren und sich auf Erfolg programmieren

Verlag: Südwest Verlag (2014) / ISBN-13: 978-3517089430



Zimbardo, P.G. & Gerrig, R.J.

Buch: Psychologie

Verlag: Pearson Studium - Addison-Wesley / ISBN-13: 978-3827372758

Aronson, E. Wilson & Akert, R.M.

Buch: Sozialpsychologie

Verlag: Pearson Studium - Addison-Wesley / ISBN-13: 978-3827373595

Robert Levine

Buch: Die große Verführung: Psychologie der Manipulation.

Verlag: Piper Taschenbuch / ISBN-13: 978-3492245753

Theo Löbsack

Buch: Unterm Smoking das Bärenfell. Was aus der Urzeit noch in uns steckt.

Verlag: Weltbild / ISBN-13: 978-3893506880

Andreas Knuf

Buch: Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist.

Verlag: Arbor / ISBN-13: 978-3867810326

Ronald Schweppe

Buch: Praxisbuch NLP: Die eigenen Kräfte aktivieren und sich auf Erfolg programmieren.

Verlag: Südwest Verlag / ISBN-13: 978-3517089430

George Pennington

DVD: Bewusst leben – Psychologie für den Alltag

Verlag: Auditorium Netzwerk. Mühlheim

Stärken stärken

Reinhard K. Sprenger

Buch: Die Entscheidung liegt bei dir! Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit

Verlag: Campus Verlag / ISBN-13: 978-3593389578



Jörg Löhr

Buch: Lebe deine Stärken! Wie du schaffst, was du willst

Verlag: rororo-Sachbuch / ISBN-13: 978-3430161725

Eckhardt Tolle

Buch: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart.

Verlag: jkamphausen / ISBN: 978-3-89901-301-6

Steven D. Levitt

Buch: Think like a Freak: Andersdenker erreichen mehr im Leben

Verlag: Riemann Verlag / ISBN-13: 978-3570501689

Peter Kürsteiner

Buch: Gedächtnistraining: Mehr merken mit Memotechnik · Grundlagen der Gedächtniskunst · Namen, Zahlen, Vokabeln - behalten

Verlag: Redline Verlag / ISBN-13: 978-3636015396

Gabriele Stöger und Mona Vogl

MP3-CD: Gewonnen wird im Kopf, gestolpert auch!

Verlag: RADIOROPA Hörbuch (2015) / ISBN-13: 978-3836806336

Eckart von Hirschhausen

DVD: Glück kommt selten allein

Verlag: Sony Music Entertainment / ASIN: B002J8Y3Y0

Neurobiologie & Funktionen des Gehirns

Daniel Kahneman

Buch: Schnelles Denken, langsames Denken

Verlag: Siedler Verlag / ISBN-13: 978-3886808861

Manfred Spitzer

Buch: Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens

Verlag: Spektrum Akademischer Verlag / ISBN-13: 978-3827417237



Ralf Caspary, Gerhard Roth & Manfred Spitzer

Buch: Lernen und Gehirn: Der Weg zu einer neuen Pädagogik

Verlag: Verlag Herder / ISBN-13: 978-3451057632

Gerhard Roth

Buch: Bildung braucht Persönlichkeit: Wie Lernen gelingt

Verlag: Klett-Cotta / ISBN-13: 978-3608946550

Gerhard Roth

Buch: Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern

Verlag: Klett-Cotta / ISBN-13: 978-3608944907

Gerhard Roth

Buch: Fühlen, Denken, Handeln: Wie das Gehirn unser Verhalten steuert

Verlag: Suhrkamp Verlag / ISBN-13: 978-3518292785

Gerhard Roth, Klaus-Jürgen Grün und Michel Friedman

Buch: Kopf oder Bauch? Zur Biologie der Entscheidung

Verlag: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag / ISBN-13: 978-3525402313

Gerald Hüther

Buch: Wie aus Stress Gefühle werden. Betrachtungen eines Hirnforschers

Verlag: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag / ISBN-13: 978-3525458389

Gerald Hüther

Buch: Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern

Verlag: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag / ISBN-13: 978-3525462133

Gerald Hüther

Buch: Männer - Das schwache Geschlecht und sein Gehirn

Verlag: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH / ISBN-13: 978-3525404201

Ulrich Herrmann

Buch: Neurodidaktik: Grundlagen und Vorschläge für gehirngerechtes Lehren und Lernen



Verlag: Beltz Pädagogik / ISBN-13: 978-3407255112

Achim Peters

Buch: Das egoistische Gehirn

Verlag: Ullstein Verlag / ISBN-13: 978-3-550-08854-4

Vera F. Birkenbihl

Buch: Stroh im Kopf – Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer

Verlag: mvgverlag / ISBN: 978-3636-070678

Petra Höfer, Freddie Röckenhaus Francesca D'Amicis

DVD: Automatic Brain - Das automatische Gehirn

ASIN: B00DJPZZIK

Petra Höfer, Freddie Röckenhaus Francesca D'Amicis

DVD: Das automatische Gehirn - Die Magie des Unbewussten / Die Macht des Unbewussten

ASIN: B00CM7DNXA

National Geographic

DVD: Teste dein Gehirn

Verlag: National Geographic / ASIN: B0057C8OKE

National Geographic

DVD: Die Geheimnisse unseres Gehirns

Verlag: National Geographic / ASIN: B003TNJS12

Gerhard Roth

DVD: Entscheidungsfindung - Vorlesungsreihe bei den Lindauer Psychotherapiewochen

Verlag: Auditorium Netzwerk / ASIN: B00B8Y8ZKO

Gerald Hüther

DVD: Erfahrungslernen, Persönlichkeitsentwicklung und Angstbewältigung

Verlag: Auditorium Netzwerk / ISBN: 4026411 352176

Manfred Spitzer



DVD: Geist und Gehirn

Verlag: Auditorium Netzwerk / ASIN: B0055KTQPA

Manfred Spitzer

DVD: Selbstkontrolle: Warum tun wir oft nicht, was wir wollen?

Verlag: Auditorium Netzwerk / ASIN: B005LNW8H4

Walt Disney

DVD: „Alles steht Kopf“

Verlag: Walt Disney / ASIN: B015SWA2Z2

Soziale Kompetenz im Beruf

Dale Carnegie

Buch: Wie man Freunde gewinnt

Verlag: Fischer / ISBN: 978-3-596-17069-2

Hartmann, M.; Röpnack, R.; Funk, R.

Buch: Kompetent und erfolgreich im Beruf – Wichtige Schlüsselqualifikationen die jeder braucht

Verlag: Beltz Verlag / ISBN: 3-407-36128-9

Lang, Rudolf, W.

Buch: Schlüsselqualifikationen. Handlungs- und Methodenkompetenz, Personale Kompetenz und Soziale Kompetenz

Verlag: DTV-Verlag / ISBN: 3-423-50846

Bärbel Wardetzki

Buch: Kränkung am Arbeitsplatz – Strategien gegen Missachtung, Gerede und Mobbing

Verlag: DTV / ISBN: 978-3-423-34710-5

Ben Fuhrmann & Tapani Ahola

Buch: Twin Star – Lösungen vom anderen Stern. Zufriedenheit am Arbeitsplatz als Zwillingsbrüder des Erfolgs



Verlag: Carl-Auer Verlag

Norbert Elgert

Buch: Gib alles – nur nie auf!: Die Erfolgsstrategien vom Trainer der Weltstars (2019)

Verlag: Ariston Verlag / ISBN-13: 978-3424202069

Witzer, Brigitte

DVD: Die Risikointelligenz. Für mehr kluge Selbststeuerung in Wirtschaft und Gesellschaft

Verlag: Evolutionen / ISBN: 4-260318-590051

Führungskompetenz

Salzwedel, Manfred; Tödter, Ulf

Buch: Authentisch führen

Verlag: Cornelsen Verlag / ISBN: 978-411-87057-8

Axel Koch

Buch: Change mich am Arsch: Wie Unternehmen ihre Mitarbeiter und sich selbst kaputtverändern (2018)

Verlag: Econ Verlag / ISBN-13: 978-3430202459

Psychische Erkrankungen / Persönlichkeitsstörungen

Rainer Sachse

Buch: Persönlichkeitsstörungen verstehen: Zum Umgang mit schwierigen Klienten

Verlag: Psychiatrie Verlag / ISBN-13: 978-3884145081

Frank Schneider

Buch: Borderline. Der Ratgeber für Patienten und Angehörige

Verlag: Herbig Verlag. München. (2008) / ISBN-13: 978-3-7766-8184-0

Casy M. Dinsing

Video YouTube: Persönlichkeitsstörungen



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

Erschöpfung und Burnout

Manfred Nelting

Buch: Burnout – Wenn die Maske zerbricht

Verlag: Wilhelm Goldmann-Verlag / ISBN: 978-3-442-39193-6

Hans-Arved Willberg / Michael Hüttel

Buch: Ausgebrannt – Burnout erkennen und überwinden

Verlag: Hänssler-Verlag / ISBN: 978-3-7751-4801-6

Claudia Fiedler / Ilse Goldschmidt

Buch: Burnout – Erprobte Wege aus der Falle

Verlag: Beck-Kompakt / ISBN: 978-3-406-60846-9

Matthias Burisch

Buch: Das Burnout-Syndrom: Theorie Der inneren Erschöpfung

Verlag: Springer Berlin Heidelberg / ISBN: 978-3-642-36255-2

Sven Litzcke, Horst Schuh, Matthias Pletke

Buch: Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz: Umgang mit Leistungsdruck - Belastungen im Beruf meistern

Verlag: Springer / ISBN: 978-3642286230

Miriam Prieß

Buch: Burnout kommt nicht nur von Stress - Warum wir wirklich ausbrennen - und wie wir zu uns selbst zurückfinden

Verlag: Südwest-Verlag / ISBN: 978-3-517-08881-5

Iris Zachenhofer & Marion Reddy

Buch: Kopfsache schlank: Wie wir über unser Gehirn unser Gewicht steuern

Verlag: edition a (2017) / ISBN: 978-3990011553



Teamtraining

Kathrin Heckner, Evelyne Keller

Buch: Teamtrainings erfolgreich leiten: Fahrplan für ein dreitägiges Seminar zur Teamentwicklung und Teamführung

Verlag: managerSeminare / ISBN: 978-3941965133

Alf-Jähnig, Hanke, Preuß-Scheuerle

Buch: Teamcoaching. Konzeption, Methoden und Praxisbeispiele für den Teamcoach.

Verlag: managerSeminare / ISBN: 978-3-936075-67-0

Simon Sinek

Buch: Zusammen sind wir besser: Eine kleine Geschichte der Inspiration

Verlag: Redline Verlag / ISBN-13: 978-3868816679

Video: Teamarbeit ist wichtig! 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=jaX5-3Md5pg>

Ideen für Trainer & Seminare

Franz Hütter, Sandra Mareike Lang

Buch: Neurodidaktik für Trainer: Trainingsmethoden effektiver gestalten nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung

Verlag: ManagerSeminare / ISBN-13: 978-3958910225

Stephanie Große Boes und Tanja Kaseric

Buch: Trainer-Kit: Die wichtigsten Trainingstheorien, ihre Anwendung im Seminar und Übungen für den Praxistransfer

Verlag: managerSeminare / ISBN: 978-3936075458

Peter Röhrig

Buch: Solution Tools. Die 60 besten sofort einsetzbaren Workshop-Interventionen mit dem Solution-Focus

Verlag: ManagerSeminare / ISBN: 978-3936075731



Zamyat M. Klein

Buch: Kreative Geister wecken. Kreative Ideenfindung und problemlösungstechniken. Ein Seminarkonzept für Trainer.

Verlag: managerSeminare / ISBN: 978-3-936075-36-6

Backerra, Malorny, Schwarz

Buch: Kreativitätstechniken. Kreative Prozesse anstoßen. Innovationen fördern.

Verlag: Carl Hanser Verlag / ISBN: 978-3-446-41233-0

Hendrik Backerra

Buch: Kreativitätstechniken: Kreative Prozesse anstoßen, Innovationen fördern (2007)

Verlag: Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG / ISBN-13: 978-3446412330

Manager Seminare

Buch: Methodensammlung für Trainerinnen und Trainer

Verlag: ManagerSeminare / ISBN: 978-3936075298

Thomas Schmidt

Buch: Real Life Training - Wie Sie die Realität in den Seminarraum holen: Methodenhandbuch für erfolgreiche Management-Trainings

Verlag: ManagerSeminare / ISBN: 978-3941965508

Susanne Beermann-Hagel, Monika Schubach

Buch: Spiele für Workshops und Seminare (2015)

Verlag: Haufe Verlag / ISBN-13: 978-3648069073

Bernd Weidenmann

Buch: Handbuch Active Training: Die besten Methoden für lebendige Seminare

Verlag: Beltz Verlag / ISBN: 978-3407364609

Axel Rachow

Buch: Spielbar I + II + III - Trainer präsentieren Spiele aus ihrer Seminarpraxis

Verlag: ManagerSeminare / ISBN: 978-3936075298

Vera F. Birkenbihl



DVD: Kopfspiele Teil 1 + Teil 2

Verlag: Breuer & Wardin / ISBN: 978-3-937864-211 / 228

Pädagogik & Schule

Michael Winterhoff

Buch: SOS Kinderseele: Was die emotionale und soziale Entwicklung unserer Kinder gefährdet - - und was wir dagegen tun können

Verlag: C. Bertelsmann Verlag / ISBN-13: 978-3570101728

Michael Winterhoff

Buch: Warum unsere Kinder Tyrannen werden: Oder: Die Abschaffung der Kindheit

Verlag: Goldmann Verlag / ISBN-13: 978-3442171286

John Hattie

Buch: Lernen sichtbar machen für Lehrpersonen (Visible Learning for Teachers)

Verlag: Schneider Verlag / ISBN: 978-3-8340-1300-2

Ulrich Knoll

Buch: 33 Lehrer, mit denen Ihr Kind rechnen muss. Typen, Tipps & Tücken für eine glückliche Schulzeit.

Verlag: Schwarzkopf & Schwarzkopf / ISBN: 783862 654932

Vera F. Birkenbihl

Buch: Trotzdem LEHREN

Verlag: mvgverlag / ISBN: 978-3-636-06290-1

Marcus Damm

Buch: Praxis der Schemapädagogik

Verlag: ibidem-Verlag / ISBN: 978-3-8382-0040-8

K.H. Gaertner & Fadi Saad

Buch: Kampfzone Straße – Vom Umgang mit Jugendlichen Gewalttätern

Verlag: Bundeszentrale für politische Bildung



Hans-Werner Reinfried

Buch: Schlingel, Bengel oder Kriminelle

Verlag: Friedrich Fromann Verlag / ISBN: 3-7728-2243-6

Peter Struck

Buch: Gegen Gewalt: Über den Umgang junger Menschen mit sich und anderen

Verlag: Wissenschaftliche Buchgesellschaft / ISBN-13: 978-3534196234

Hans-Peter Nolting

Buch: Lernfall Aggression: Wie sie entsteht - wie sie zu vermindern ist. Eine Einführung

Verlag: rororo / ISBN-13: 978-3499620805

Ideen & Methoden für soziale Kompetenztrainings

Matthias Wolter

Buch: Gewalt vermeiden: Vom Wissen zum Können! - Wie Soziale Kompetenztrainings effektiv wirken

Verlag: Tectum Verlag / ISBN-13: 978-3-8288-3370-8

<http://www.tectum-verlag.de/wissenschaft/sozialwissenschaften/paedagogik/gewalt-vermeiden-vom-wissen-zum-konnen.html>

Alexander Häfele

Buch: Trau ich mich?

Verlag: Verlag Modernes Lernen, Dortmund / ISBN: 978-3-8080-0611-5

Erika und Hugo Döbler

Buch: Kleine Döbler Spiele

Verlag: Sportverlag / ISBN: 978-3328005629

Karsten Ritschl, Evelyne Maaß und Martina Kohl

Buch: Teamgeist: Spiele und Übungen für die Teamentwicklung

Verlag: Junfermann Verlag / ISBN: 978-3873873193

Maren Schleiff

DVD: Seminarpaket Teamentwicklung



Verlag: GABAL Verlag / ASIN: 3869363584

Netzwerk Sportjugend

DVD: Aus der Praxis für die Praxis - SPIEL- UND BEWEGUNGSIDEEN

<http://www.netzwerk-sportjugend.de/allgemein/spiel-und-bewegungsideen-auf-funf-dvds-sonderaktion>

Pedalo

Teamspiele-Box – Zusammen sind wir stark

Kontakt: Sandra Herz - sandra.herz@i-gsk.de

Horst Belz & Christian Muthmann

Buch: Trainingskurse mit Randgruppen

Verlag: Lambertus-Verlag / ISBN: 3-7841-0275-1

Petermann & Petermann

Buch: Training mit aggressiven Kindern

Verlag: Beltz / ISBN-13: 978-3621275521

Petermann & Petermann

Buch: Training mit Jugendlichen: Aufbau von Arbeits- und Sozialverhalten

Verlag: Hogrefe-Verlag / ISBN-13: 978-3801723200

Franz Petermann

Buch: Sozialtraining in der Schule (Materialien für die klinische Praxis)

Verlag: Beltz / ISBN-13: 978-3621274449

Rosemarie Portman

Buch: Spiele, die stark machen

Verlag: Don Bosco Verlag / ISBN: 3-7698-1108-9

Rosemarie Portman

Buch: Spiele zum Umgang mit Aggressionen

Verlag: Don Bosco Verlag / ISBN: 3-7698-1108-07960

Rosemarie Portmann



Buch: Die 50 besten Spiele für mehr Sozialkompetenz (für Kinder!)

Verlag: Don Bosco MiniSpielothek / ISBN-13: 978-3769817294

Peter Thiesen

Buch: Freche Spiele: Starke Spielideen gegen Frust und Lustverlust in Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung

Verlag: Beltz Juventa Verlag / ISBN: 978-3779920410

Peter Thiesen

Buch: Erfolgreiches Kontakt- und Kommunikationstraining: 149 Spiele zur Selbsterfahrung

Verlag: DGVT Deutsche Gesellschaft f. Verhaltenstherapie / ISBN: 978-3871592614

Christel van Dieken, Tim Rohrmann, Verena Sommerfeld

Buch: Richtig streiten lernen. Neue Wege in der Konfliktbewältigung unter Kinder

Verlag: Lambertus-Verlag / ISBN: 3-7841-1470-9

Jan Steart

Buch: Wut-Workout: Produktiver Umgang mit Wut. (Für Jugendliche)

Verlag: Verlag an der Ruhr / ISBN-13: 978-3860727515

Kristine Schmidt

Buch: Bußgeldkatalog Sonderpädagogische Förderung: 65 originelle Zusatzaufgaben bei Regelverstößen (5. bis 9. Klasse)

Verlag: Persen Verlag - AAP Lehrerfachverlage GmbH / ISBN: 978-3403232193

Georg Bemmerlein

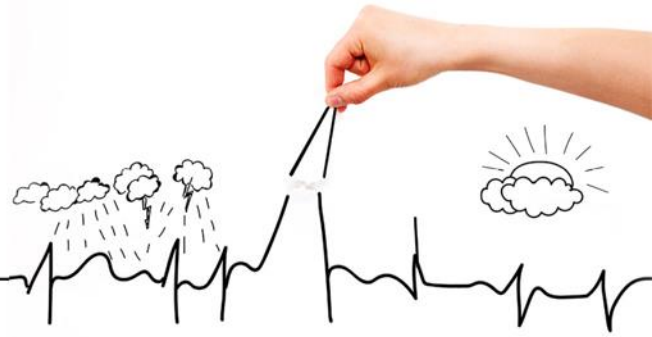
Buch: Bußgeldkatalog 2 Kl. 2-4: 72 originelle Zusatzaufgaben bei Regelverstößen Grundschule Band 2 (2. bis 4. Klasse)

Verlag: Persen Verlag - AAP Lehrerfachverlage GmbH / ISBN: 978-3403232193

Akquise & Marketing

Michael Bernecker, Christiane Gierke und Thorsten Hahn

Buch: Akquise für Trainer, Berater, Coaches: Verkaufstechniken, Marketing und PR für mehr Geschäftserfolg in der Weiterbildung



Verlag: Haufe-Lexwar / ISBN-13: 978-3648026373

Regine Kalka, Andrea Mäßen

Buch: Marketing: TaschenGuide (2009)

Verlag: Haufe-Lexwar / ISBN-13: 978-3448100433

Diverses

Eckart von Hirschhausen

DVD: Wunderheiler (2015)

Verlag: Sony Music / ASIN: 88875122689

Videos

GedankenTanken

YouTube Video

<https://www.youtube.com/user/GEDANKENTanken>

Empalogsics - Psychologie einfach erklärt

YouTube Video

<https://www.youtube.com/channel/UCfdkXvY-IU8qiTqzCQeAn5g>

Casy M. Dinsing

YouTube Video

<https://www.youtube.com/user/casydinsing>

Elmo & Bjarne Mädel "Gelassenheit"

YouTube Video

<https://www.youtube.com/watch?v=K0S8xovrdRg>

Bernhard Hoecker und Sabine Heinrich spielen auf dem Kakerlakophon

YouTube Video

<https://www.youtube.com/watch?v=OJwxVglAn4E>



Vera F. Birkenbihl > „Insel-Modell“

YouTube Video

<https://www.youtube.com/watch?v=Irh32N7G3ag&list=PL5A3A86471ED019B1>

Matthias Wolter

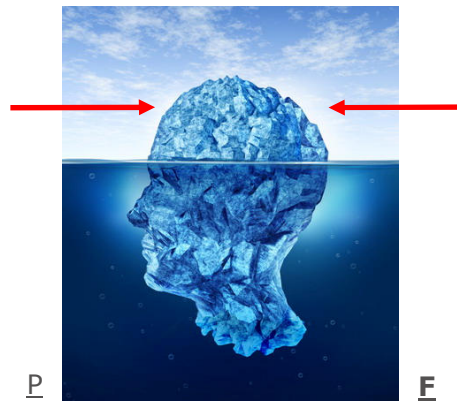
Beim Bund deutscher Fußball-Lehrer (BDFL) 2019 beim ITK in Kassel

Vortrag: Gut sein, wenn es darauf ankommt im Fußball

https://www.youtube.com/watch?v=XFMAN_ADHKE



Präfrontaler Kortex



70 BpM (Puls)



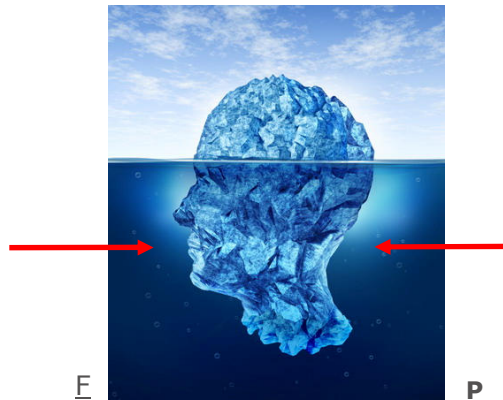
Der Puls steigt ...

Rationales Denken unter negativem Stress ist **anstrengend!** F P P F

120 BpM (Puls)



Limbische System > Amygdala



**Gut sein, wenn es darauf
ankommt! Just in time!**

Vom Wissen zum Können!



**Bei gleicher Umgebung schaut
doch ein jeder Mensch in eine
andere Welt!**



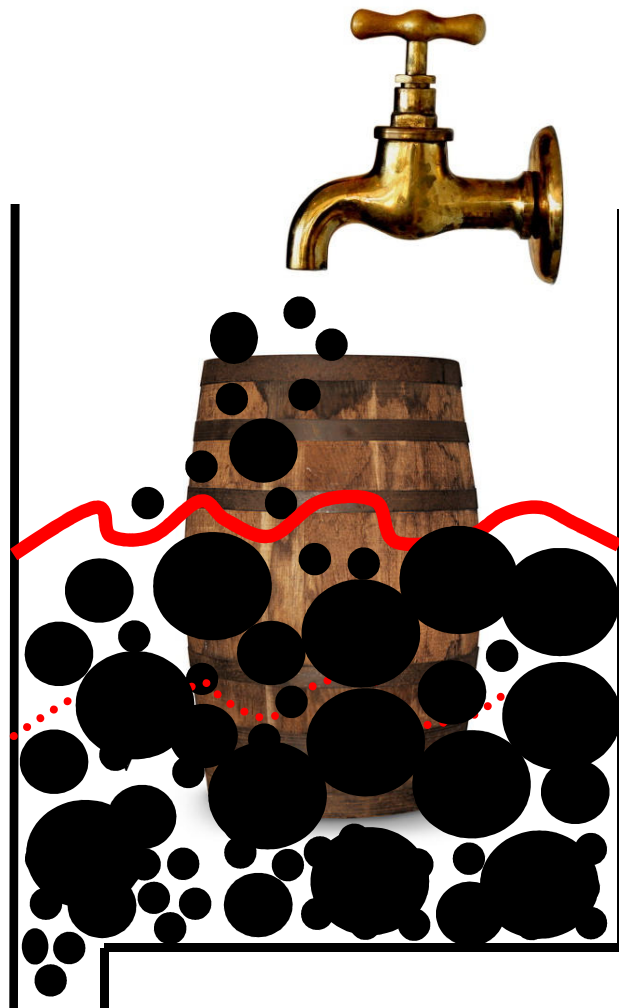
- Im Konstruktivismus reagieren Menschen **nicht** auf Reize aus einer objektiven Welt, sondern anhand von Sinneseindrücken die eine **subjektive** Realität erzeugen.
- Diese ist abhängig von den individuellen **Erfahrungen, Einstellungen**, dem **Vorwissen** und der aktuellen **Lebenssituation**.



Sie dürfen **nicht alles glauben,
was sie denken!**



Stresshormonfass



Abfluss

P P E



E



„Positiver Stress“ E



Was löst bei Ihnen eine unterschiedliche „Tropfengröße“ aus?



- In einer Stresssituation wird das automatisierte Denken und Handeln unterbrochen, indem ich mir **bewusst eine Frage** stelle. E E
- *Werde ich später über das, was ich vorhabe **froh/stolz/zufrieden** sein?*
- *Ist mein aktuelles Verhalten gerade **effektiv**?*
- *Möchte ich, dass andere **so** mit mir umgehen?*
- *Bin ich gerade in der Lage **klug** zu handeln?*

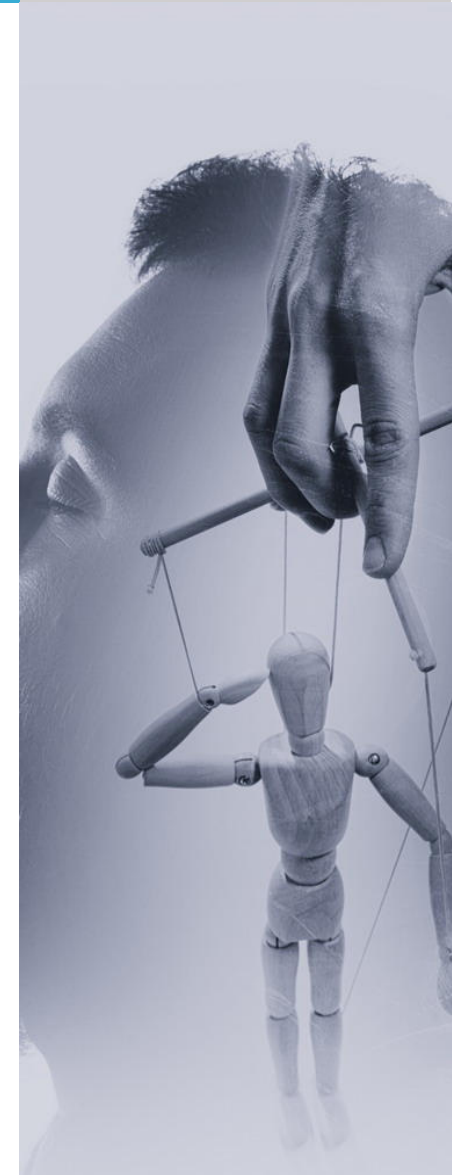


Was wäre für Sie eine passende Frage zur **Rationalisierung**?



- Um eine automatische Aktivierung individueller Stressauslöser zu verhindern, sollte eine innere **Achtsamkeit** eingeübt werden.
- Nach Paul Ekman ist Achtsamkeit die Fähigkeit, sich der eigenen Emotionen und der daraus resultierenden Folgen **bewusst** zu sein.

E Lit



- Die Verbesserung der inneren Achtsamkeit zielt zum einen auf eine verbesserte Wahrnehmung unserer **Körpersignale**, unserer **Gedanken** und **Gefühle**. P
- Zum anderen soll „innere Achtsamkeit“ oder „Rationalisierung“ helfen, eine selbstreflexive **Distanz** zu unseren Gefühlen und Gedanken zu schaffen. E E
- Dadurch kann der **zeitliche Abstand** zwischen Impuls und **Handeln** vergrößert werden. E P Lit



**Schauen Sie sich
beim Denken zu!**



Verzögerung von Stressreaktionen

- Später ärgern & Pausen (VfB/Ryborz/Elmo) **E E E**
- Biodots **P**
- Wie treffe ich Entscheidungen? **P**
- Entscheidungen verschieben (Nacht / Prof. Roth) **E P**
- Rationalisieren **P**
- Erlaubnis für Emotionen **P**
- Temporäres Verlieren **P**
- Mit der Atmung regulieren **P**
- Atemkontrolle & Biofeedback **E E**
- Skills zur Krisenbewältigung **P**



Zu „wem“ werden Sie, wenn Sie sich in einem intensiven Konflikt befinden?



Matthias W. aus O.

VOM WISSEN ZUM KÖNNEN



- Hilfsbereit
- Selbstbewusst
- Intelligent (Korridore!)
- Ehrlich
- Freundlich

- Stur und trotzig _P
- Angst zu versagen
- Anerkennungsgeil
- Manipulativ
- Aggressiv & gewaltbereit

Haben **auch** Sie zwei Seiten?



**Wir können die Realität erst
verändern, wenn wir sie
akzeptiert haben!**



- Ist es sinnvoll die eigenen Persönlichkeitsmerkmale als **richtig** oder **falsch** zu klassifizieren?
- Wann waren Ihre „teuflischen“ Persönlichkeitsmerkmale in Ihrem Leben schon einmal **hilfreich**?





- Hilfsbereit
- **Ausnutzbar**
- Selbstbewusst
- **Besserwisser**
- Intelligent (Korridore!)
- **Ungeduldig**
- Ehrlich
- **Zu direkt**
- Freundlich
- **Zögerlich**



- Stur und trotzig
- **Durchsetzungsstark**
- Angst zu versagen
- **Nicht überheblich**
- Anerkennungsgeil
- **Strengt sich an**
- Manipulativ
- **Kann Menschen „lesen“**
- Gewaltbereit
- **Kein Opfer**

**Es gilt, die eigenen
Persönlichkeitsmerkmale gemäß
der aktuellen Anforderungen
gezielt einzusetzen!**



- Aufgrund von **Verboten**, strikten **Vorgaben** oder **Druck** kann als Folge Reaktanz (= Trotz) auftreten. (Kartenspiel) E
- Z.B. bewerten Menschen einen Film, den sie unterbrechen mussten wesentlich **besser**, als wenn sie ihn zu Ende sehen durften.
- Reaktanztheorie nach Jack Brehm (Werbung) E E Lit
- Aus dem Leben eines Lehrers (Beamer aus) PDF



Ideen zur Verringerung von Reaktanz

VOM WISSEN ZUM KÖNNEN



- Münzen (Freie Entscheidung)
- Graffiti
- Lösungsansatz
- Entscheidung = Konsequenz

E

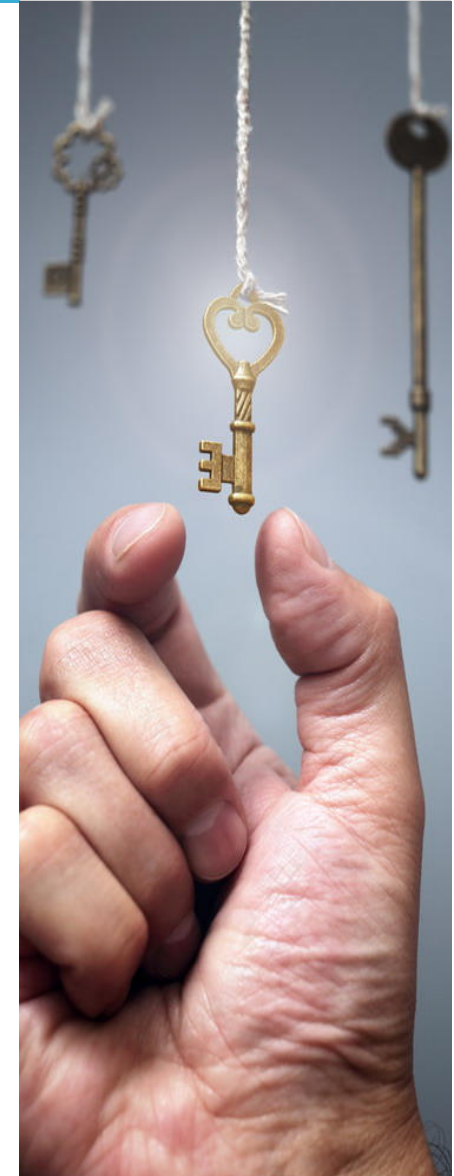
E

E P

P

- **Paradoxe Intervention**

- *„Am besten finde ich immer deine Schimpfworte, wenn du ausrastest. Keiner hat mehr drauf als du!“*

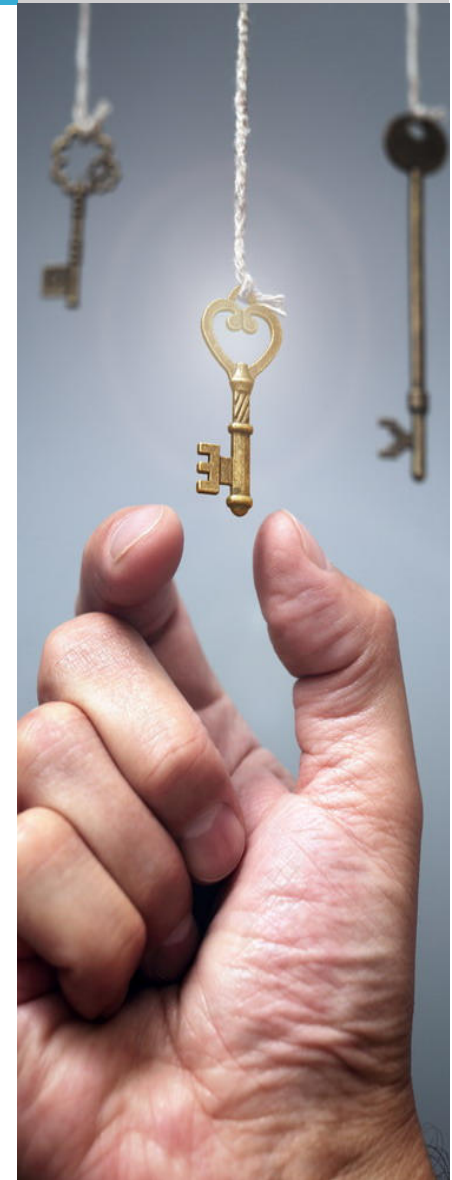


Ideen zur Verringerung von Reaktanz

VOM WISSEN ZUM KÖNNEN



- Mit der **selbsterfüllenden Prophezeiung** „loben“ Sie Ihr Gegenüber **vorab** für ein noch zu zeigen-des Verhalten. P
- *„Ich finde es super, dass man sich mit dir trotz deiner Wut letztlich immer wieder gut einigen kann.“*

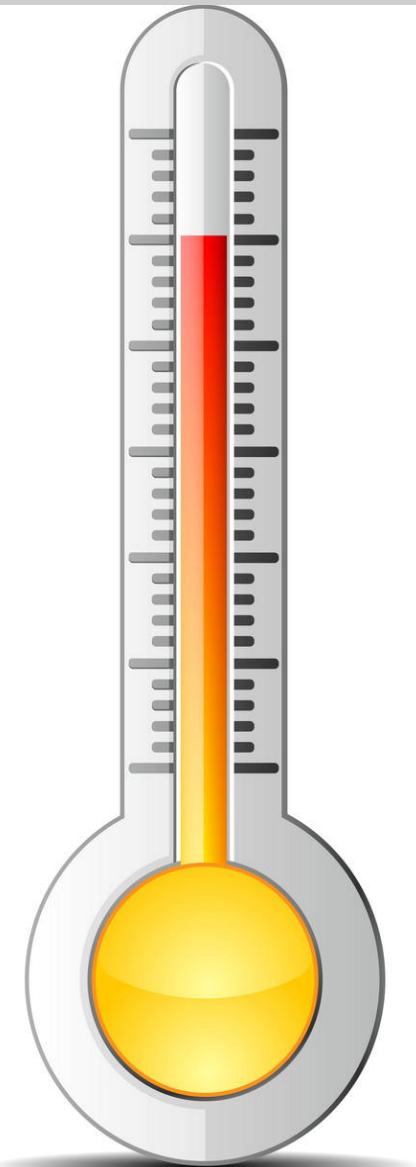


- Die eigenen Befindlichkeiten oder Emotionen werden in Form von Ich-Botschaften formuliert. P
- *Ich merke, wie ich langsam emotional werde!*
- *Jetzt haben Sie mich sprachlos gemacht!*
- *Ich bin gerade ziemlich irritiert!*
- *Im Moment läuft das Gespräch etwas holprig!*
- *Sie machen mir Angst!*
- Weitere Möglichkeiten:
- „Übereinstimmungen“ P
- „Brückenbauer“ (Semantische Zurücknahme) P



- Das Ziel der Selbstoffenbarung ist, dem Ansteigen des „Stresshormonfasses“ gezielt **entgegen zu wirken**.

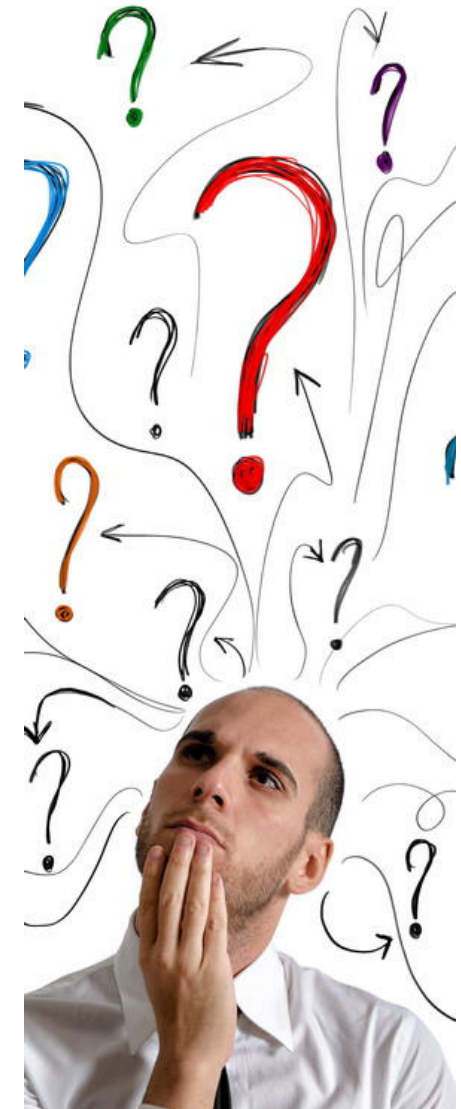
P



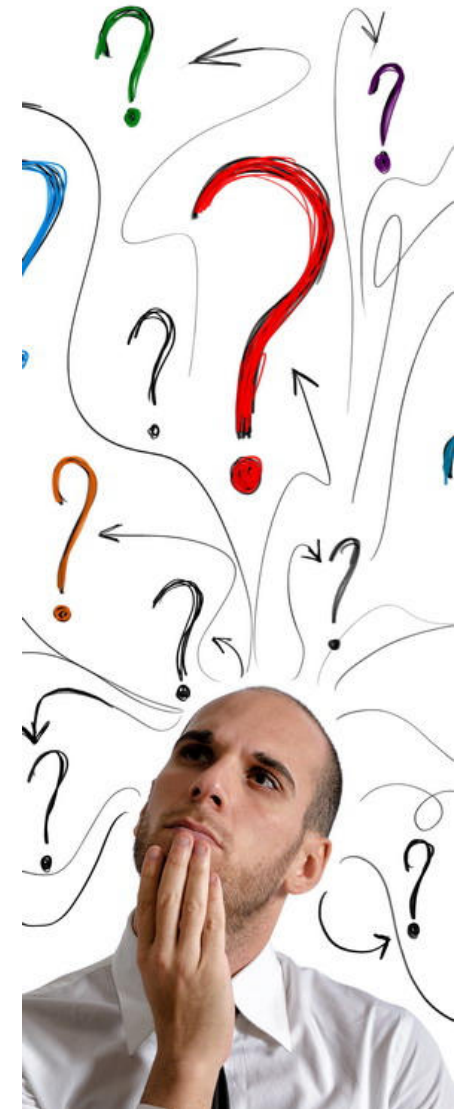
- Um nicht die Kontrolle zu verlieren, wird **direkt** nach der Selbstoffenbarung das Gespräch durch (offene) Fragen weiter **geführt**.
- *Ich merke, wie ich langsam emotional werde!*
- *Darf ich Ihnen sagen warum das so ist?*
- *Ich bin gerade ziemlich irritiert!*
- *Darf ich Ihnen sagen woran das liegt?*
- *Gerade läuft das Gespräch etwas holprig!*
- *Haben Sie eine Idee, woran das liegen kann?*
- *Sie machen mir Angst!*
- *Was macht Sie gerade so wütend?*

P P

P



- Die Frage „**Darf ich** ...“ bedeutet hierbei **nicht**, dass man darum bittet eine Frage stellen zu dürfen.
- Vielmehr soll rhetorisch das Bedürfnis nach **Autonomie** befriedigt werden. P P
- Die Fragen können zusätzlich mit folgenden Techniken effektiv unterstützt werden:
 - L-I-M-O P
 - Paraphrasieren P
 - Brücken bauen P
 - Entscheidung = Konsequenz P



Welche **Vor-** und **Nachteile** sehen Sie bei der Anwendung von „Selbstoffenbarungen“?



„Du musst ...“ / „Sie müssen ...“

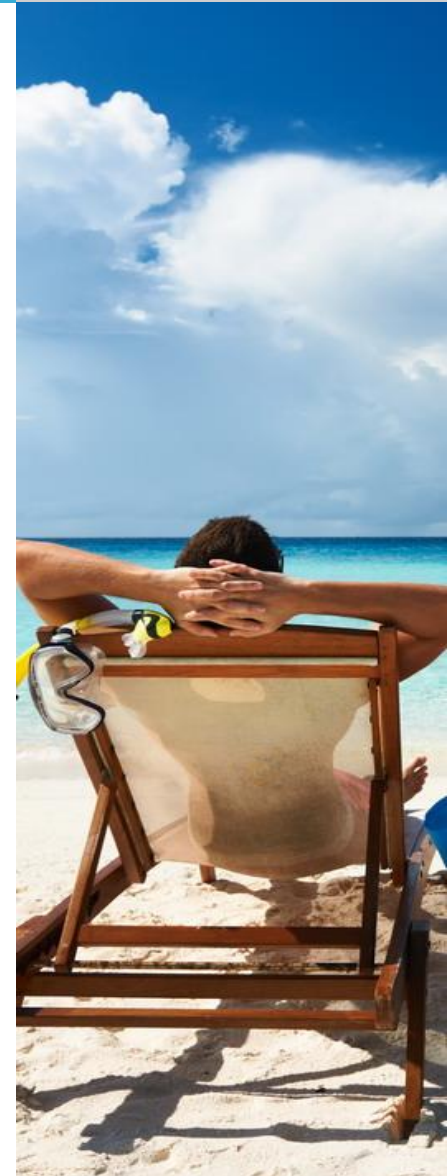
- Diese Formulierungen können eine **dominante** Wirkung auf Ihren Gesprächspartner haben. P E
- Bedürfnis nach **Autonomie** P
- Sie könnten **stattdessen** sagen:
 - *Sie könnten ... / Du könntest ...* (VfB) E
 - *Ich wünsche mir ...* P
 - *Ich bitte dich ...* P
 - *Sie könnten vielleicht einmal ...* P
- Möglicher Nachteil: *Könntest du ...?* E



- Wenn man mit Problemen anderer konfrontiert wird, neigt man möglicherweise dazu, **sofort** über **Lösungen** nachzudenken.
- „Professionelles Faul sein“ überträgt die **Verantwortung** für Lösungen/Ideen in erster Linie auf unseren **Gesprächspartner**.
- Hierzu sind **Fragen** sehr hilfreich: P
- Was ist mein **Auftrag**? P
- Was **genau** erwartest Du/erwarten Sie von mir?
- Was hast Du/haben Sie für eine **Idee**?



- Was könnte Dir als erstes helfen?
- *Weiß nichts!*
- Wenn **Dir** etwas einfällt, kommst du dann zu mir?
- Wann kann ich mit Dir rechnen?
- Was tue ich, wenn nichts kommt?
- Darf ich später noch einmal nachfragen?



**Können Sie es gut aushalten,
Ihrem Gesprächspartner **nicht
gleich** zu helfen?**



Wer GEWINNT? Wer VERLIERT?

VOM WISSEN ZUM KÖNNEN

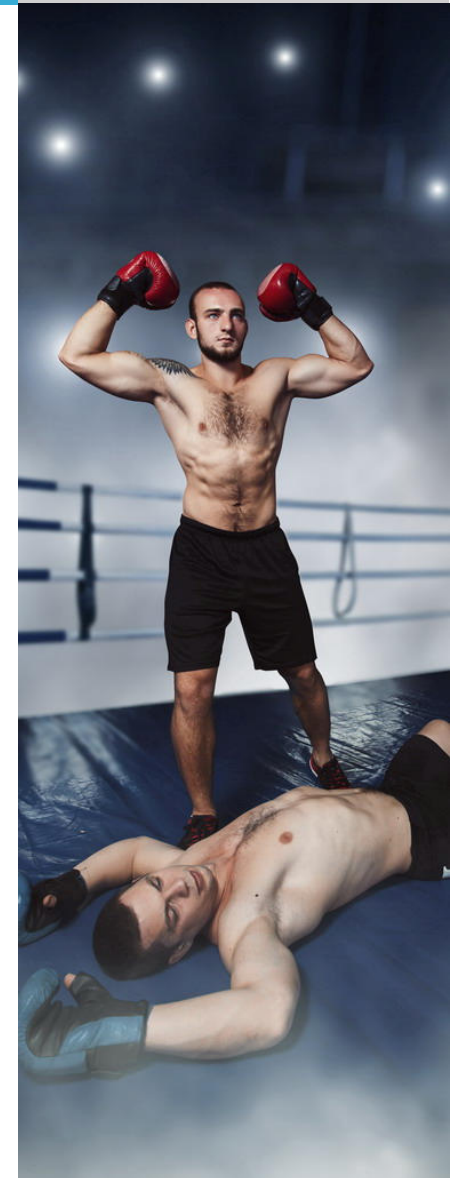


- Emotionen steigen
- Kinder-Schema Sprache
- E Reaktanz/Trotz beginnt
- Wahrnehmung wird refraktär
- Der „Teufel“ startet
- Kampf-Flucht-Muster starten



Der VERLIERER

- Der Unterlegende fühlt sich als Verlierer, ist **verletzt**, **gedemütigt** oder **wütend**.
- Er wird aufgrund seiner „Rache“-Gefühle Strategien zur Wiederherstellung des erlittenen **Selbstwertverlustes** einsetzen.
- So können sich ursprüngliche Sachkonflikte zu lang andauernden **Beziehungskonflikten** entwickeln.
- Dem Kampf ums Recht haben kann mit folgenden „Werkzeugen“ effektiv entgegengewirkt werden:



Werkzeuge der Kommunikation

VOM WISSEN ZUM KÖNNEN



- Ich-Botschaften
- Entscheiden = Konsequenz
- Übereinstimmungen suchen
- Selbstoffenbarung & Fragen
- Muss vs. Könnte / Müsste (VfB)
- „Falsch“ vs. Richtig“
- „Sowohl als auch“
- „Möglicherweise“
- „Zaubertechnik“

P

P P

P

P

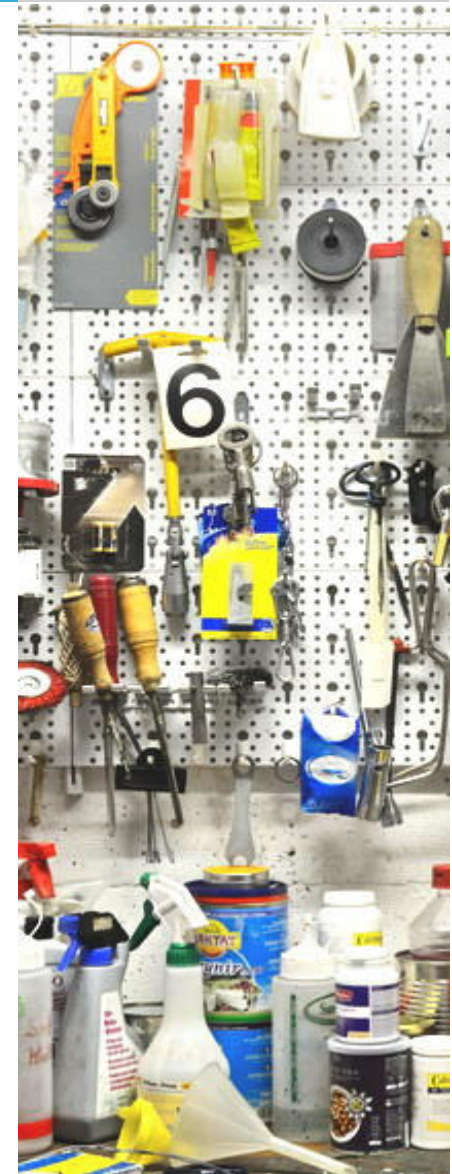
E

P

P

P

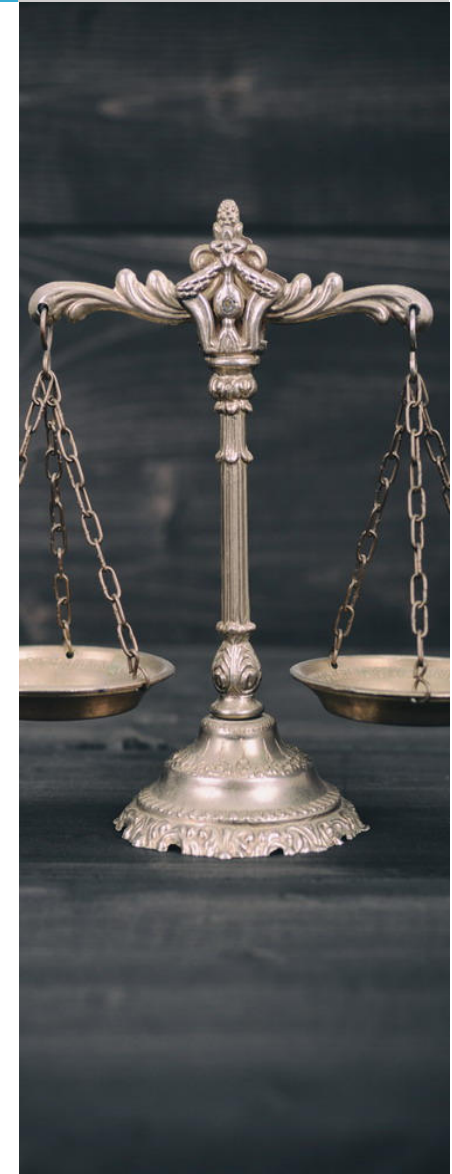
P



Entscheidung = Konsequenz

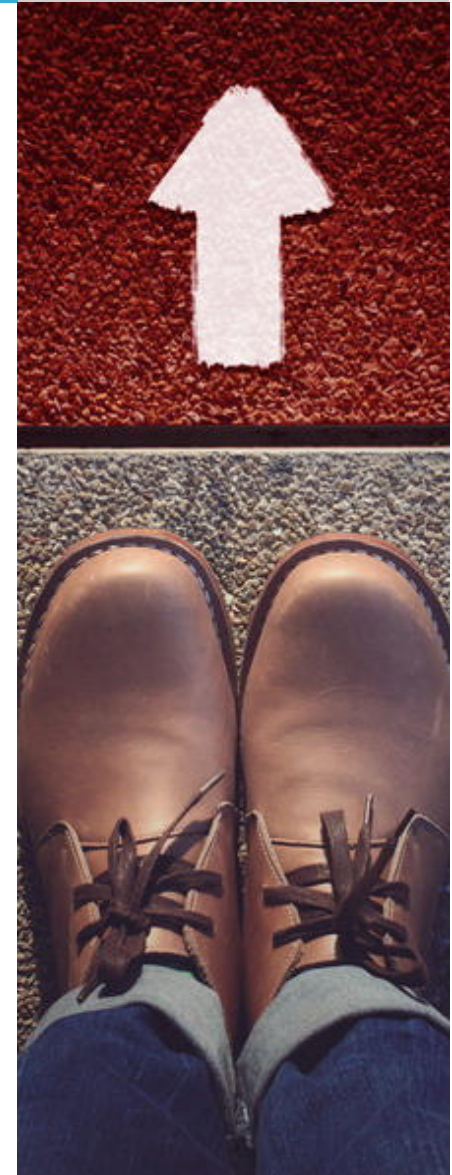
- Der Gesprächspartner wird mit den Konsequenzen **seiner** bevorstehenden Entscheidung konfrontiert.
- *Im Moment sehe ich zwei Möglichkeiten: Sie entscheiden sich für ... , dann kann ich versuchen Ihnen zu helfen ...*
- *Oder Sie entscheiden sich anders, **dann** für die folgende Konsequenz ... Dies würde **ich** aber gerne vermeiden!*
- Treffen **Sie für sich** eine gute Entscheidung.
- Dem Gegenüber wird (wertschätzend) die **Verantwortung** für seine Entscheidung und den daraus folgenden Konsequenzen übertragen.

P



Entscheidung = Konsequenz

- Es muss sich dabei um eine **Wahlmöglichkeit** handeln. Kein: „*Entweder ... oder ...!*“
- Dadurch können Sie u.a. **Reaktanz** verringern. E P
- Fällt das Verhalten in unserem Sinne aus, sollte dies entsprechend **verstärkt** (gelobt) werden.
- „*Aus meiner Sicht eine kluge Entscheidung!*“
- „*Super nachgedacht!*“
- In kommenden Situationen können durch die gewonnenen Erfahrungen möglicherweise „positive“ **Lerneffekte** eintreten.



**Sage es mir, und ich werde es
vergessen. Zeige es mir, und ich
werde es vielleicht behalten. Lass
es mich tun, und ich werde es
können!**



Bedürfnis nach Anerkennung & Wertschätzung

- Meine individuellen Fähigkeiten und Kompetenzen werden als **gut** und **wichtig** erachtet.
- Meine abweichenden Meinungen und Sichtweisen werden (als eine Möglichkeit!) **akzeptiert**.
- Ich werde mit meinen Stärken und (trotz) meiner Schwächen **wertgeschätzt**.
- Das was ich leiste oder versuche(!) zu leisten wird gesehen und **anerkannt**.
- Und dies **ohne** ein Ja, aber ...!

P

