

Gefühl und Verstand in Einklang bringen: Die innere Haltung stärken



Karin Esch
Gießen, 25. März 2017

Worum geht es?

- **Was ist innere Haltung?**
- **Wie kann man die innere Haltung stärken ?**

Was ist innere Haltung?

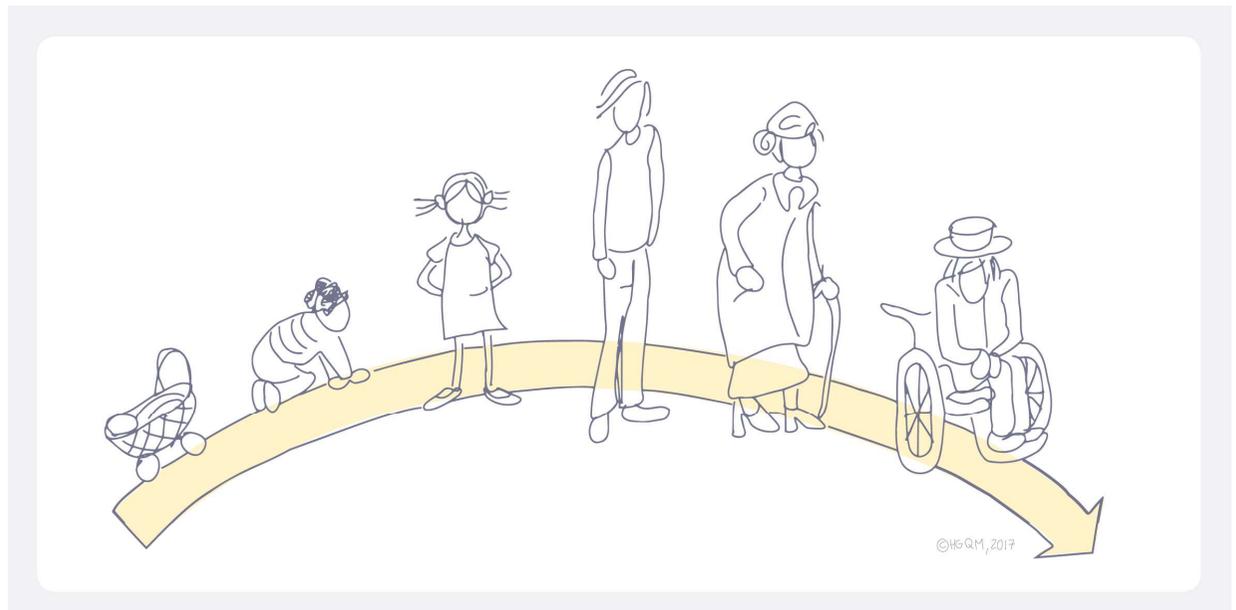
- **Emotionsregulation**
- **Ambiguitätstoleranz**
- **Selbstwirksamkeit**

Emotionen

... Sprache des Unterbewusstseins

... lässt sich nicht diskutieren ob richtig oder falsch

... speisen sich aus gemachten Erfahrungen



Gefühle verstehen lernen...

Wut

Interpretation: Das ist falsch !

Situation: Ich glaube, dass ICH recht habe.

Positiver Pol: Klarheit & eindeutige Positionierung

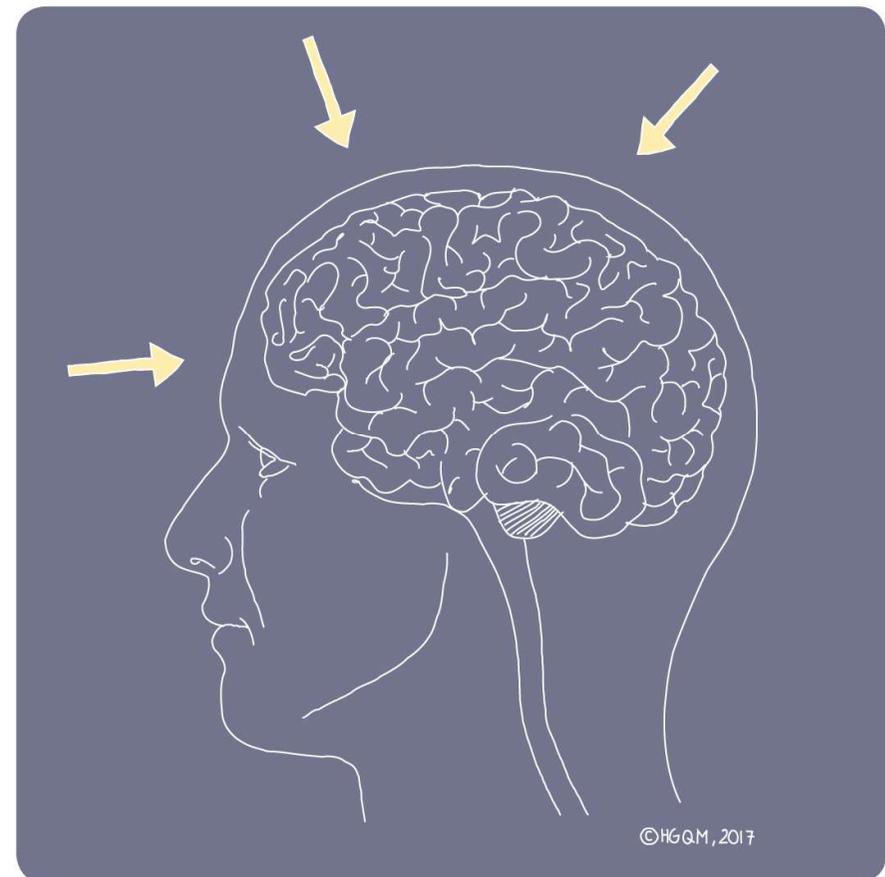
Negativer Pol: Zerstörung & Kampf

Aufgabe: Handlung

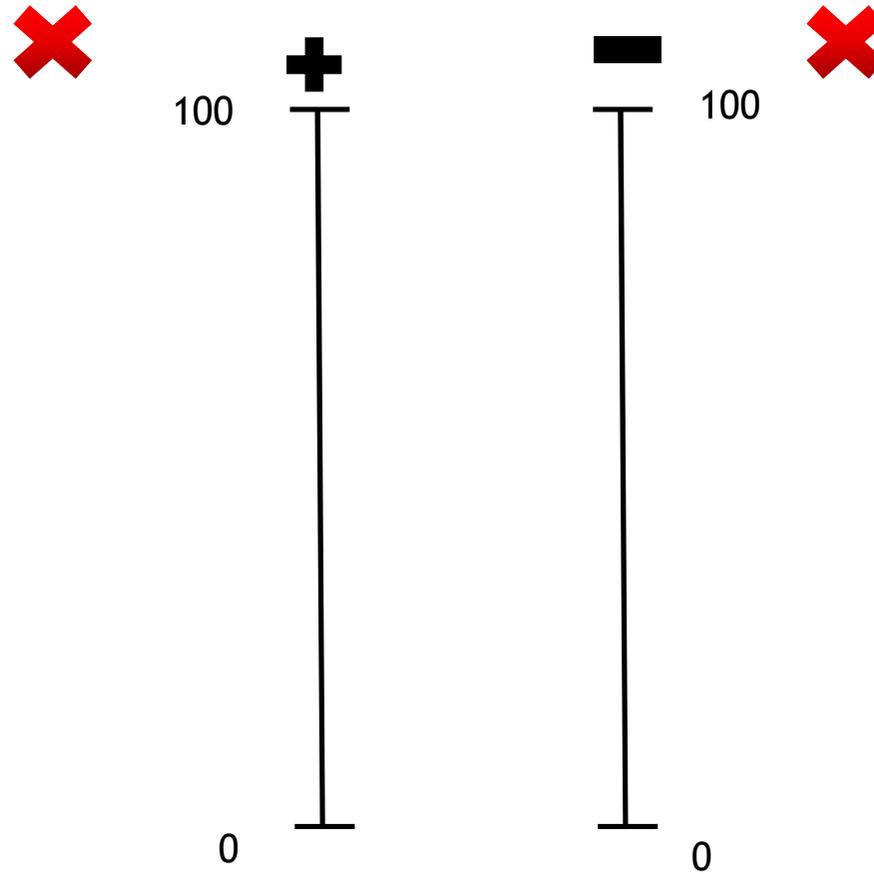


Gefühle präzise einschätzen lernen

Positive und negative Gefühle und Verstand entstehen in unterschiedlichen Hirnarealen

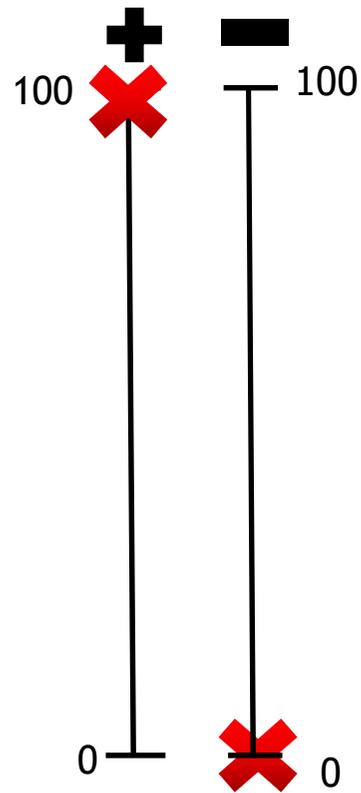


Die Affekt-Bilanz (nach Damasio)



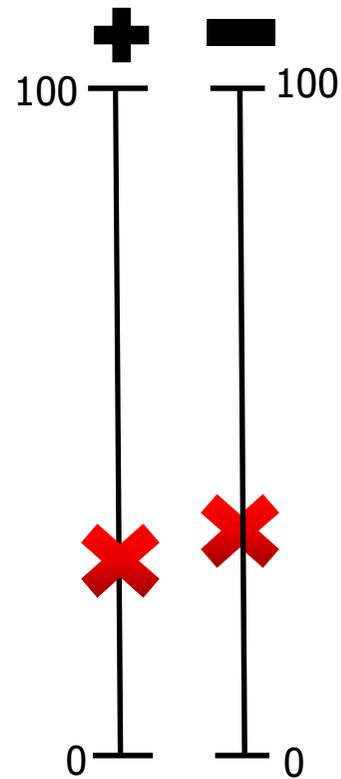
Beispiele: Affekt-Bilanz

Extrem positive
Affekt-Bilanz



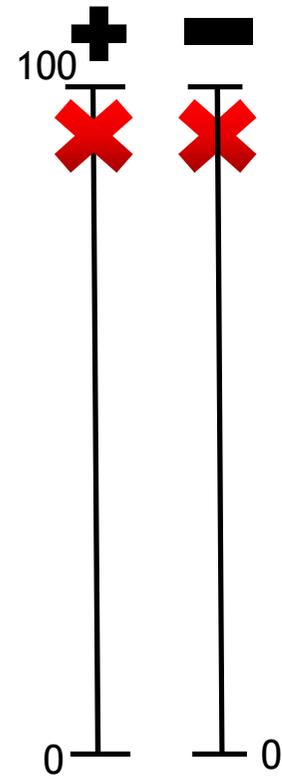
Himbeereis im Sommer

Gemischte
Affekt-Bilanz



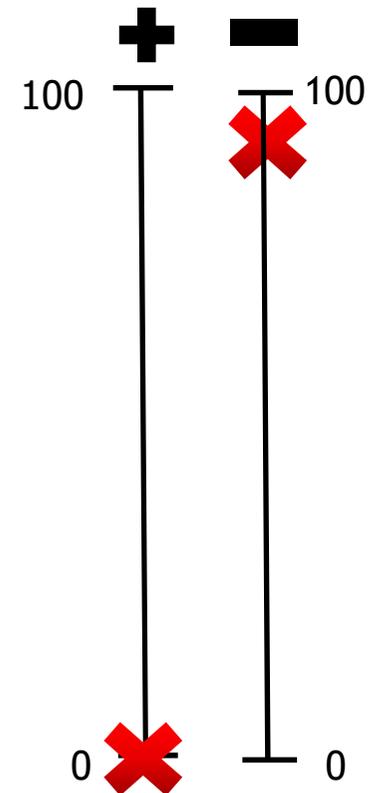
Pizza Margerita

Gemischte
Affekt-Bilanz



Mit 200 km/h auf
dem Motorrad über
die Autobahn

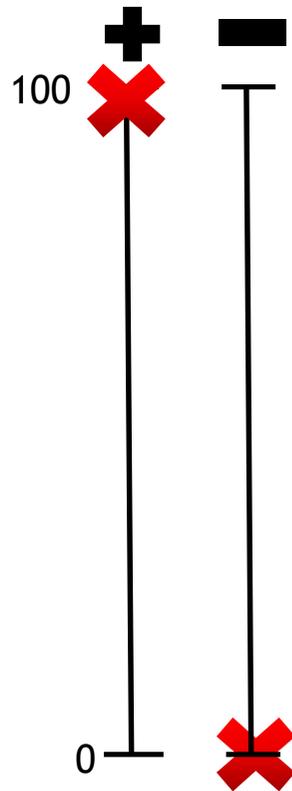
Stark negative
Affekt-Bilanz



Paprika

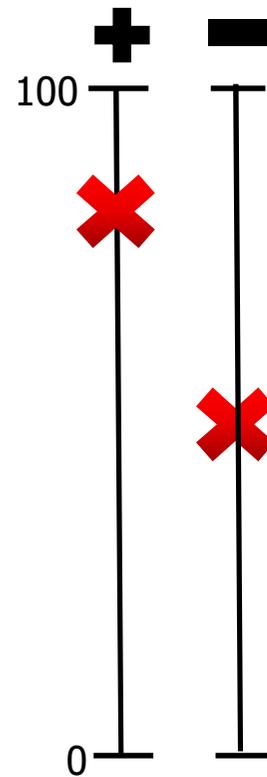
Beispiele: Affekt-Bilanz

Extrem positive
Affekt-Bilanz



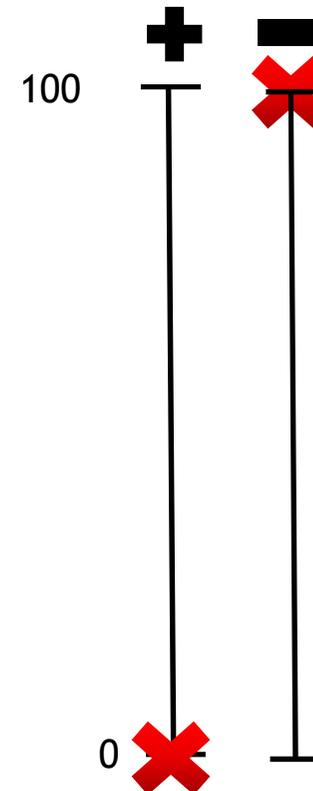
Mutter Musterfrau

Gemischte
Affekt-Bilanz



Vater Mustermeier

Stark negative
Affekt-Bilanz



Kollegin Mustermaurerin

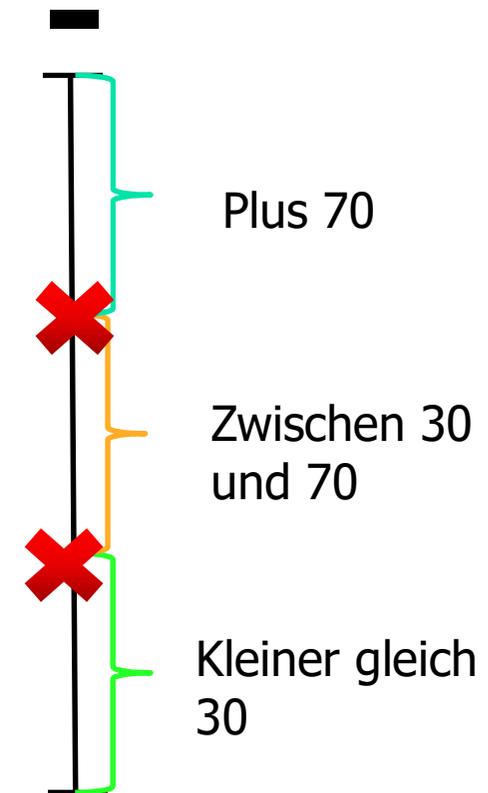
Faustregel zur Auswertung der Affekt-Bilanz

Ist Affekt auf negativer Skala:

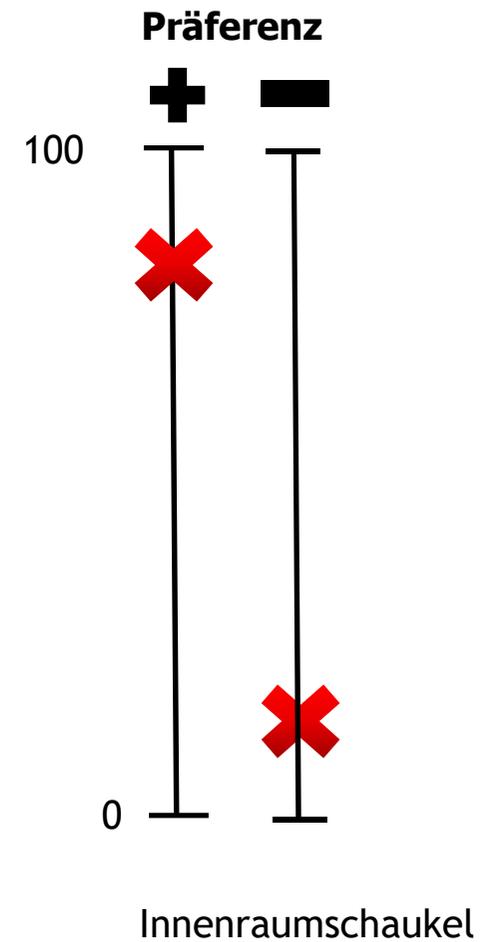
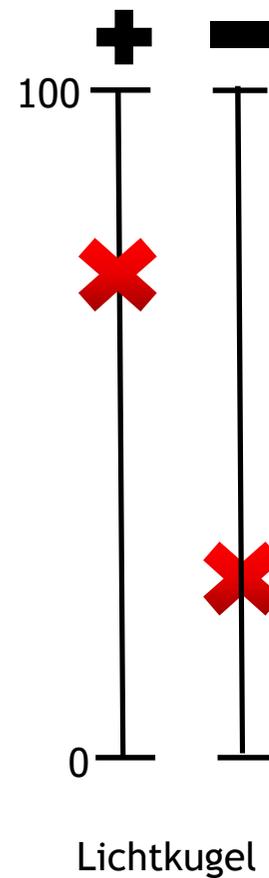
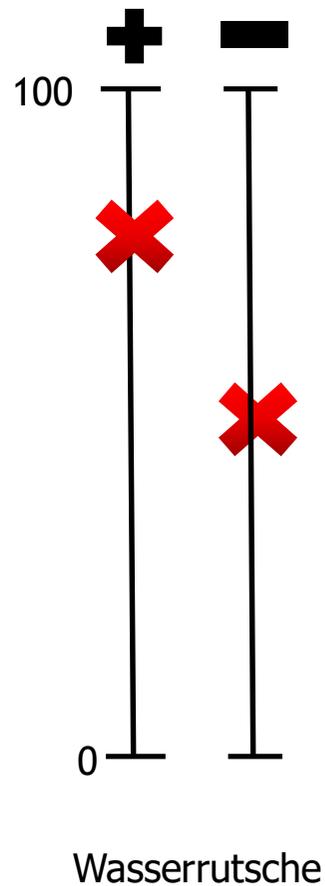
Über 66: Profi / externe Person hinzuziehen

Zwischen 33 und 66: Reflexion („Wir trinken eine Tasse Tee mit dem Gefühl“), man muss etwas tun...

Bis minus 33: „Schwamm drüber“



Mit der Affekt-Bilanz eine Entscheidung treffen



Wie im Akutfall schnell und wirksam zu einem besseren Gefühl kommen



Ambiguitätstoleranz

**= die Fähigkeit des Umgangs mit Werte-
Widersprüchlichkeiten**

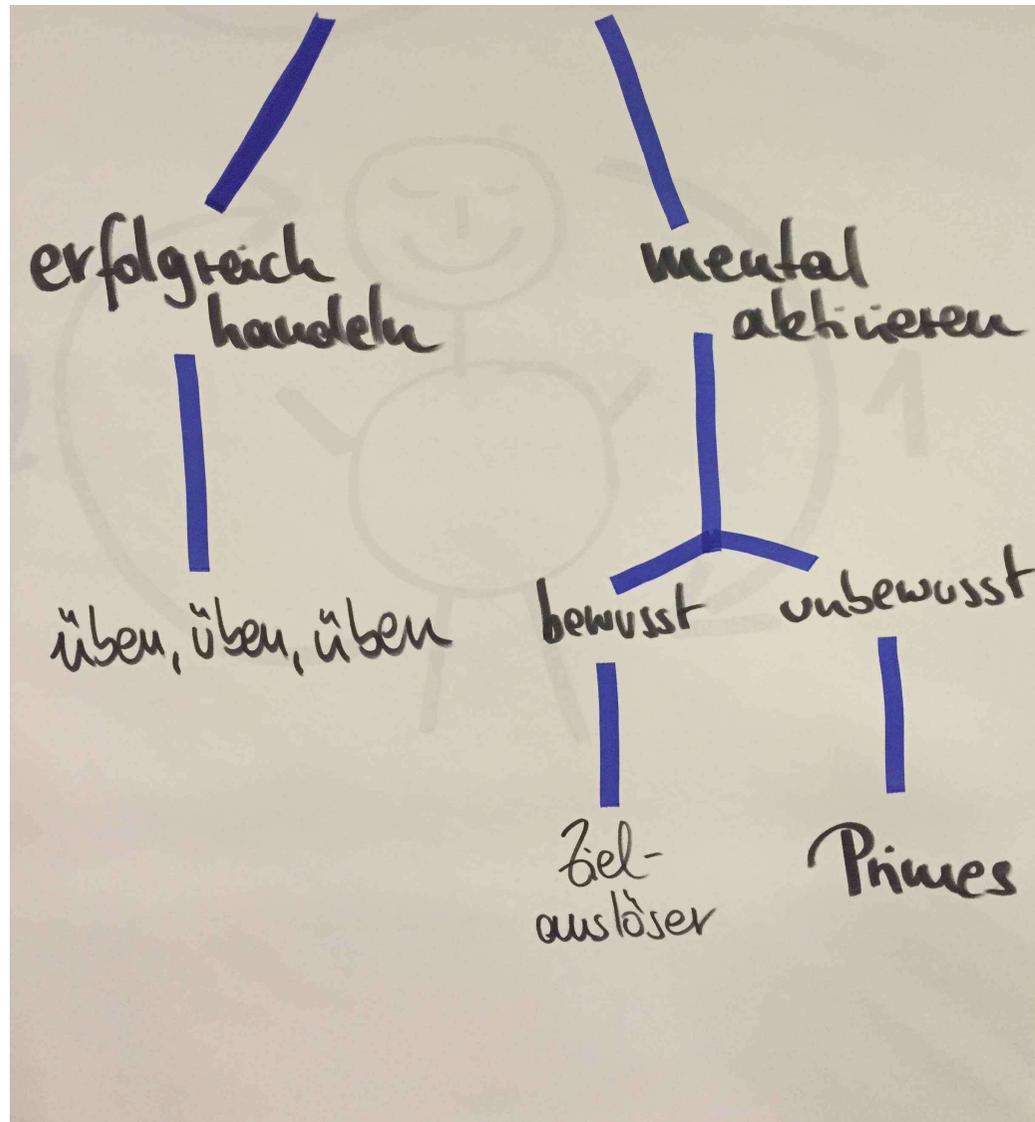
Beispiel:

Freiheit - Sicherheit

Helfer: Wertekarten



Selbstwirksamkeit: Ziele erreichen



Anforderungen an „gute“ Erinnerungshelfer (EH)

- **Der EH muss neu sein**
- **Der EH muss ein sehr gutes Gefühl auslösen**
- **Der EH sollte mobil und stationär verankert werden**
- **Der EH darf einem geschenkt werden**
- **Es sollten mind. 10 EH pro gewünschter Verhaltensveränderung installiert werden**

Beispiele für Erinnerungshelfer (EH)

Mobile EH

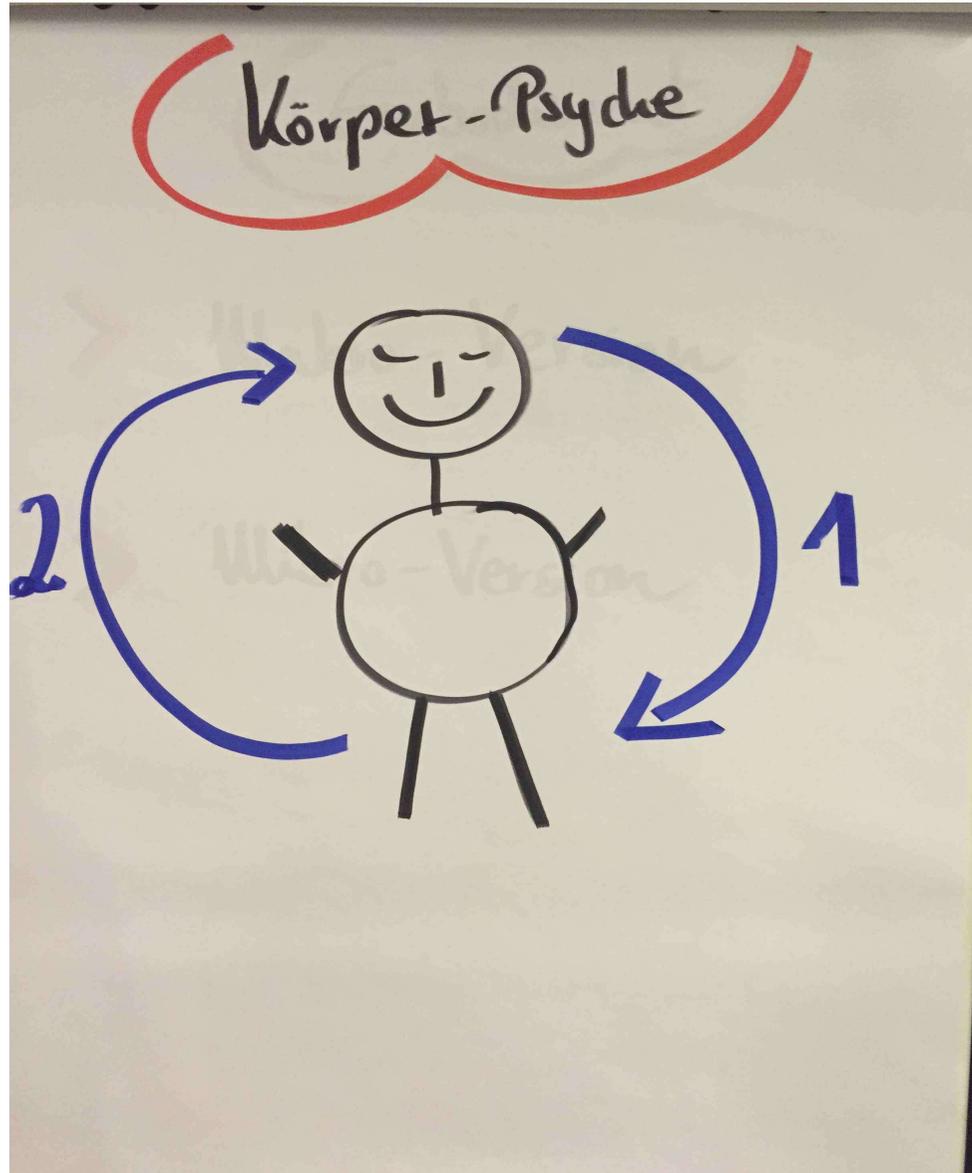
Stationäre EH



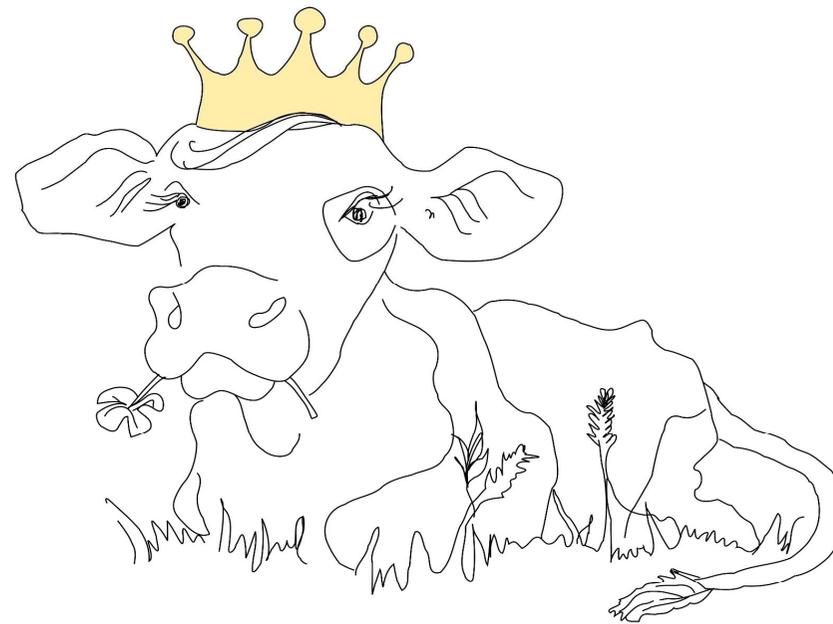
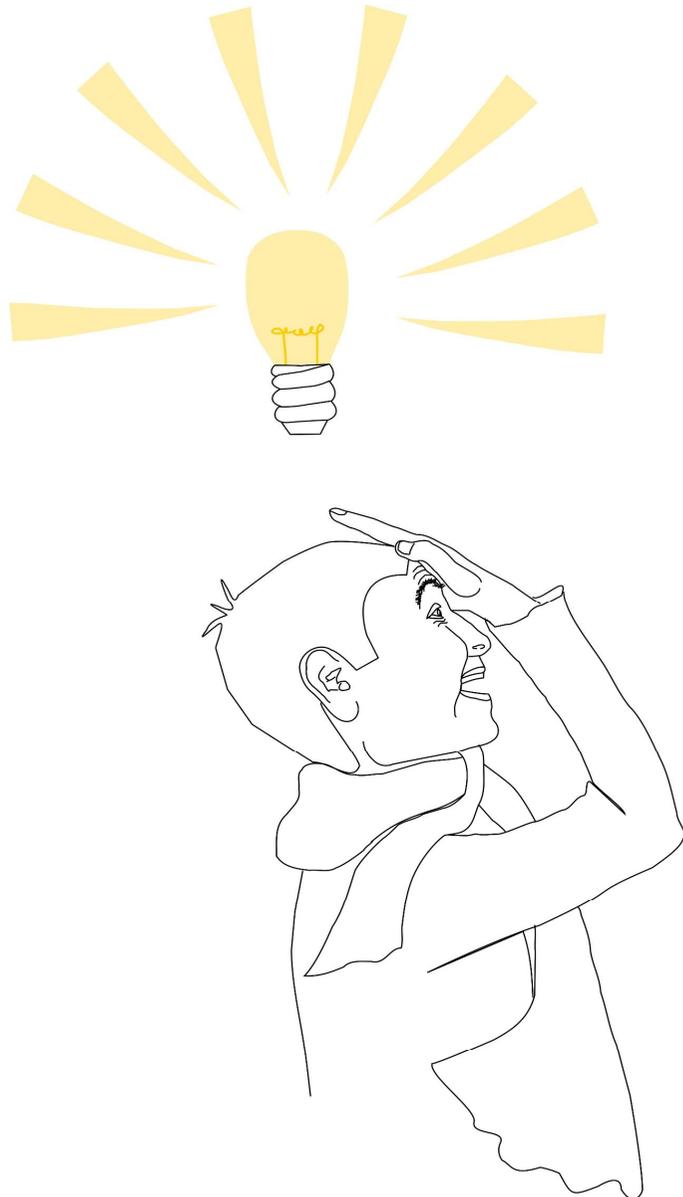
EH: Gefühl und Verstand in Einklang bringen



Körperliche Haltung einnehmen!



Und was hat es jetzt mit der Kuh auf sich?





DANKE!



Personal- und
Organisationsberatung

Karin Esch

Barthstraße 11 | 33330 Gütersloh

Tel. 05241-2189646

E-Mail: info@hg-qm.de; WWW: hg-qm.de