

Stressige Gedanken identifizieren und auflösen

Souveräner Umgang mit angespannten Situationen und herausfordernden Persönlichkeiten

Teilnehmende:

Alle Personen, die ihre Fähigkeiten zur Selbstreflexion und Stressreduktion erweitern und vertiefen möchten

Ziele:

Unsere Fähigkeit klar zu denken und souverän zu bleiben, verringert sich mitunter drastisch, wenn wir in angespannte Situationen geraten. Das kann auch dann passieren, wenn wir uns Personen gegenüber sehen, die wir in irgendeiner Form als bedrohlich einstufen. Der Grund für diese Gefühle von Unsicherheit und Bedroht-Seins liegt darin, dass wir in Bezug auf diese Situationen und Personen wenig hilfreiche und stressige Gedanken entwickeln.

Hier einige mögliche Beispiele:

- Sie mag mich nicht.
- Ich bin nicht gut genug.
- Er sollte arbeiten statt reden.
- Sie ist hinterhältig.
- Er sollte mich verstehen.
- Ich muss mich durchsetzen.
- Sie sollte meine Arbeit wertschätzen.
- Er sollte mich respektieren.
- Sie sollte sich nicht so anstellen.
- Er setzt mich unter Druck
- Sie will mich austricksen.

Diese Gedanken haben einerseits einen Bezug zur wahrgenommenen Realität und andererseits machen sie es uns häufig noch schwerer, die ohnehin herausfordernden Situationen angemessen zu bewältigen.

Wenn wir diese stressigen Gedanken identifizieren und hinterfragen, dann verringern wir damit in entscheidender Weise die Wahrscheinlichkeit, dass sie unsere Handlungsoptionen im Arbeitsalltag einschränken bzw. in manchen Fällen sogar unmöglich machen. Dieser Prozess kann sehr tief gehen, löst dabei jedoch viele innere Hindernisse und Hemmschuhe auf.

In dem Seminar werden Sie dazu befähigt, Ihre stressigen Gedanken in schwierigen Situationen und Konflikten intensiv zu reflektieren und ihnen ihre destruktive Kraft zu nehmen. Dadurch bleiben Sie auch in sehr herausfordernden Situationen gelassen und souverän.

Inhalte:

- Die Entstehung unserer Gefühle – das Bedeutungsgebungsmodell nach Albert Ellis
- Sich der mentalen Prozesse bei der Entstehung von Stress bewusst werden.
- Identifikation von stressigen sowie einschränkender Gedanken und Glaubenssätzen
- Anwendung der Fragetechnik IBSR - Inquiry-Based Stress Reduction - mit den vier Reflexionsfragen und den anschließenden Umkehrungen
- Zwischenmenschliche Spannungsauslöser verstehen und inneren Frieden finden.
- Mentale Blockaden auflösen und neue Energien freisetzen
- Physiologische Prozesse bei der mentalen Verarbeitung von (vermuteten) Angriffen verstehen
- In herausfordernden Situationen souverän bleiben
- Dankbarkeit und ihre heilende Wirkung
- Wertschätzungsmöglichkeiten für sich selbst entwickeln

Methoden:

Power-Point gestützte Impulsreferate des Trainers, Brainstormings, Erfahrungsaustausch, Paararbeiten, Fragetechniken nach der Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR), Auswertungen, Reflexion von Fallbeispielen, Erfahrungsaustausch, Aufmerksamkeitsübungen

Dauer:

Zwei Tage