

Die Seminar-Module im Überblick

✓ Gleicher Aufbau

In der **Einleitung** erfolgt eine Anleitung oder eine theoretischen Einführung. Im **Hauptteil** finden Einzel- oder Gruppenübungen, Fallbesprechungen und Rollenspiele statt. Zum **Abschluss** können Feedbacks aus der Gruppe eingeholt und Ideen für den Transfer in den Alltag besprochen werden.

✓ Unterschiedliche Ziele

Module L und E1: mehr Gelassenheit in Stresssituationen.

Module G und E2: mehr Spannkraft/Vitalität für die Umsetzung persönlicher Ziele.

Module R und A: mehr Durchblick im Sinne von Bewusstheit bezüglich der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen; Klarheit bezüglich der eigenen Grenzen.

Modul K: Optimierung des Kommunikationsstils mit dem Ziel, lösungs- und zielorientierter werden.

Modul P: Wissen über psychische Störungen und besseres Wahrnehmen derselben als mögliche Ursache für Probleme in der Kommunikation.

Modul S: Sich daran erinnern, dass Leistung auf hohem Niveau nur mit ausreichend Erholung und Selbstfürsorge nachhaltig möglich ist!

✓ Variable Dauer

In der Kurzform vermitteln sie neue Inputs. In längerer Form bieten sie zudem eine Plattform für lustvolle «Testläufe» und spielerische Experimente.

✓ Erlebnisqualitäten und Motivationsbereiche

Selbstwahrnehmung als **emotionales Erlebnis**, weil Veränderungsmotivation und Engagement von innen kommen muss! **Wissen/Kompetenzerweiterung** als **gedankliches Erlebnis**, weil Ballast abwerfen und neue Wege beschreiten ohne Knowhow nicht geht! **Verhaltensveränderung** als **handlungsbezogenes Erlebnis**: Wenn man weiss, wofür man sich einsetzt, gelingt der Einsatz besser!

✓ Breite Zielgruppe

Es gibt ► **keine Kontraindikationen** für die Anwendung einzelner Module!

In der ► **Kombination LEGERA** richten sie sich an berufstätige Personen, die lernen möchten, den selbstgemachten Stress zu vermindern und emotionalen Ballast abzuwerfen, um wieder leichter leisten zu können.

In der ► **Kombination KPSA** wenden sie sich insbesondere an Personen in beratender Tätigkeit.

In ► **Ihrer Kombination** entsprechen sie genau ► **Ihren Bedürfnissen!**



Beschreibung aller Module

Die Zeitangaben basieren auf einer Gruppengröße von 6 Personen

L Loslassen

- Was ist eine «Denkmaschine»? Wie funktioniert sie und was bedeutet das generell und insbesondere für mich persönlich?
- Was kann ich tun um typische «Denkmaschinen-Gedanken» loszulassen? Eine Einführung in die **kognitive Defusion**.

Dauer: min. 60 Min., max. 120 Min.

E₁ Entspannung

- Einführung in das Modell der **Stress-Ampel** und Anwendung auf die eigene Situation
- Erleben der **Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson**

Dauer: 20-30 Min

G Geniessen

Einführung in die «**Kleine Schule des Geniessens**» nach R. Lutz

- Einführung in die **Genussregeln**
 - Genuss ist sinnlich. Entdeckungsreise durch die eigenen fünf Sinne* anhand von Formen und Farben, Klängen, Gerüchen, Geschmächen und Texturen

Dauer: min. 60 Min., max. 240 Min.

E₂ Engagiert Handeln

Mit der **16-Zettel-Werteübung** nach N. Schneider wollen wir herausfinden, was uns im Leben wirklich wichtig ist, wie wir uns (mehr) für diese Werte engagieren können und was uns manchmal von einer engagierten Handlung abhält.

Dauer: min. 60 Min., max. 120 Min.

R Rollen definieren

Mit der Partnerübung «**Wer bist Du?**» sich selbst im Kontext wahrnehmen

- Die eigene **Rollenvielfalt entdecken**
- Welche **Fähigkeiten und Ressourcen** stecken in den jeweiligen Rollen?
- Für welche Rolle(n) bekomme ich **Anerkennung**, für welche Rolle werde ich **kritisiert**?

Dauer: min. 45 Min., max. 90 Min.

A Aufträge klären

Das **Auftragskarussell** nach von Schlippe: Ein methodisches Vorgehen zur Entlarvung unerfüllbarer Aufträge (selbst gestellte oder von aussen auferlegte) – eine oft unerkannte Quelle für Stress und Überlastung

Dauer: min. 60 Min., max. 480 Min.

K Kommunikation

Theorie

Kommunikationsmodelle:

Das Vier-Seiten-Modell nach Schultz von Thun
Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Gesprächsführung: Regeln, Methoden, Fragetechniken

- Häufigste Fehlerquellen in Gesprächen
- Praxistipps für gelungene Gesprächsführung
- Einführung in verschiedene Fragetechniken

Dauer: 45 Min.

Praxis

Analyse eigener Fallbeispiele:

Betrachtung eigener Beratungssituationen im Kontext des Vier-Seiten-Modells

Selbstreflexion:

Meine häufigsten Fehlerquellen?

Praktische Übungen / Rollenspiele:

Einüben verschiedener Fragetechniken, Vorbereitung auf zukünftige Beratungen

Dauer: min. 120 Min., max 240 Min.

P Psychopathologie – Teil 1

Theorie

- Was ist psychisch gesund, was ist psychisch krank?
- Kurze Einführung ins AMDP
- Aufbau des Klassifikationssystems psychischer Störungen der WHO, ICD-10: Kapitel V (F)
- Merkmale psychiatrischer Krankheitsbilder: Depression, Angststörungen, Trauma, Persönlichkeitsstörungen

Dauer: 45 Min.

Praxis

Analyse eigener Fallbeispiele

Wo kam es in der Vergangenheit zu Schwierigkeiten in meinen Beratungsgesprächen, weil vielleicht ein unerkanntes psychisches Problem vorlag?
Worauf sollte ich in Zukunft mehr achten?
Was gelingt mir in solchen Fällen gut?

Dauer: min. 60 Min. max. 120 Min.

S Selbstfürsorge

Besinnung auf die eigenen Stärken:

Eigene und fremde Fallbeispiele daraufhin analysieren, was gut gelungen ist!





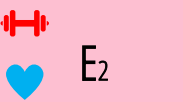

Die eigenen Schwächen kennen:




Was für ein Typ bin ich? Persönliche Stress-verstärker und Bewältigungsstrategien kennen-lernen (nach Kaluza)

Psychohygiene: Wie erhole ich mich von einem schwierigen Gespräch?

Dauer: min. 60 Min., max. 120 Min.

Module und Motivationsbereiche

 L	 G	 R
 E ₁	 E ₂	 A
mehr Gelassenheit	mehr Spannkraft	mehr Durchblick

 K	 P	 S
Wer fragt, führt Wer zuhört, versteht	Der Situation einen «Tic» voraus sein	Erfolgreiches Stressmanagement

Selbstwahrnehmung

Zeit nehmen um sich selber wahrzunehmen, um «innere Antreiber» zu erkennen, das eigene Verhalten zu reflektieren, sich das Genießen wieder zu erlauben, denn



Motivation kommt von innen!

Wissen und Kompetenzerweiterung

Sich und seine Mitmenschen besser verstehen lernen, hilfreiche Regeln kennen, konkrete Strategien verfügbar haben und sich selber zu helfen wissen, denn



Motivation braucht Ressourcen!

Verhaltensveränderung

Die innere Einstellung und die Muskeln wieder lockern, kurzfristige durch langfristig wirksame Strategien ersetzen, neue Erkenntnisse und Kompetenzen engagiert umsetzen, denn



Motivation braucht Werte!