



Vom Problem - Bewusstsein zum Selbst - Bewusstsein

UTA – MARIA BEHRENDT (PSYCHOLOGIN / SOZIALPÄDAGOGIN / TQM-AUDITORIN)

TÄTIG ALS SYSTEMISCHE KOMMUNIKATIONSPSYCHOLOGIN IM EINZEL-COACHING UND IN
TEAMENTWICKLUNGSPROZESSEN

HANDY: 01577 388 0177

U.M.BEHRENDT@GOOGLEMAIL.COM

Vom Problem- Bewusstsein zum Selbst-Bewusstsein



- ▶ Probleme entstehen u.a. aus den sachlichen Widersprüchen unterschiedlicher Qualitätsansprüche und Qualitätsmerkmale in den Struktur-, Prozess- und Ergebnisebenen und den sich daraus ergebenden widersprüchlichen und/oder nicht erkennbaren Lösungsoptionen
- ▶ Probleme bestehen jedoch zu einem überwiegenden Anteil aus unseren individuellen Wahrnehmungen und Ansprüchen, aus unseren Prägungen und Bewertungen, aus unseren Interpretationen und Deutungen, aus unseren Erwartungen und Vergleichen und in jedem Fall im Zusammenhang mit unseren eigenen, bisherigen Erfahrungen und den damit verbundenen Gefühlen

Unser gesellschaftliches Problembewusstsein



- ▶ Welche Bedeutung geben wir den Problemträgern in unserem beruflichen und privaten Umfeld:
- ▶ Schwach zu sein
- ▶ Schwierig zu sein
- ▶ Anstrengend zu sein
- ▶ Keine Ruhe zu geben
- ▶ Selbst schuldig zu sein
- ▶ Nicht ausreichend anpassungsfähig zu sein
- ▶ Nicht wirklich dazuzugehören

Unser gesellschaftliches Problem-Bewusstsein



▶ Wie geht unsere Gesellschaft, unser berufliches Umfeld mit den Trägern von häufigen Problemen um:

- ▶ Mit Makel-Stigmatisierung u. Scham
- ▶ Mit Beziehungs- u. Liebesentzug
- ▶ Mit Ausgrenzung u. Abspaltung
- ▶ Mit Reglementierung u. Druck
- ▶ Mit persönlicher Entwertung u. Degradierung
- ▶ Mit Schuldzuweisungen u. Ablehnung
- ▶ Mit Aggression, Rache, Flucht vor dem Problemträger

Unser gesellschaftliches Problembewusstsein



- ▶ Wie sollten wir die Problemträger in unserem beruflichen und privaten Umfeld sehen, was sollten wir bei ihnen und in ihrem Verhalten erkennen und möglicherweise anerkennen:
- ▶ Authentisch sein zu wollen
- ▶ Widerstand leisten zu wollen
- ▶ Mutig und neugierig zu sein
- ▶ Dinge klären, verändern und / oder auflösen oder lösen zu wollen
- ▶ Den oft hohen Preis der Zugehörigkeit nicht zahlen zu wollen
- ▶ Probleme öffentlich machen zu wollen
- ▶ Sich selbst oft nur über Widerstand selbst erfahren und selbst spüren zu können

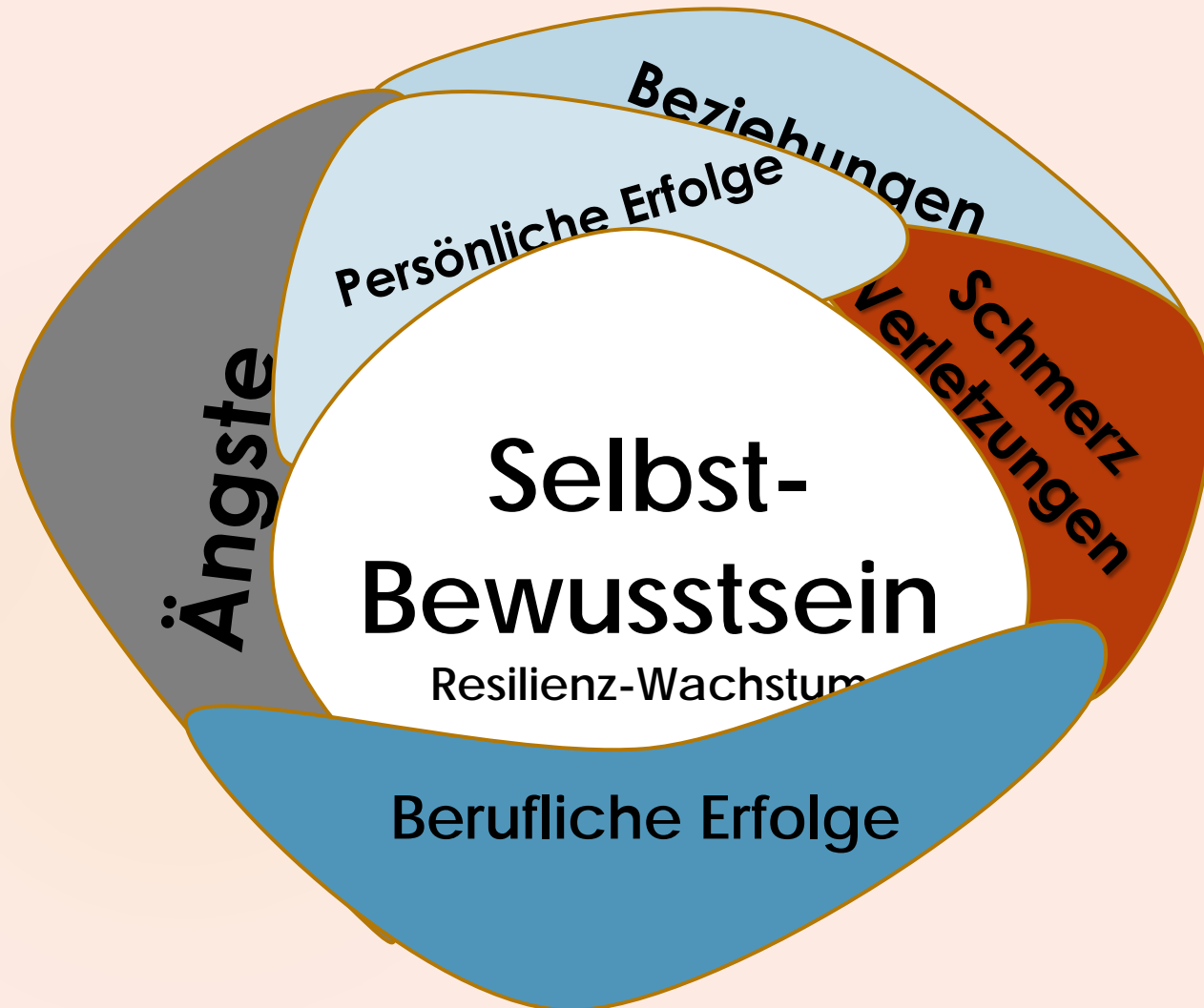
Unsere Probleme sind aktive Entwicklungshelfer unserer Psyche



Welche Bedeutung haben unsere
eigenen Probleme für unsere
psycho-soziale Entwicklung:

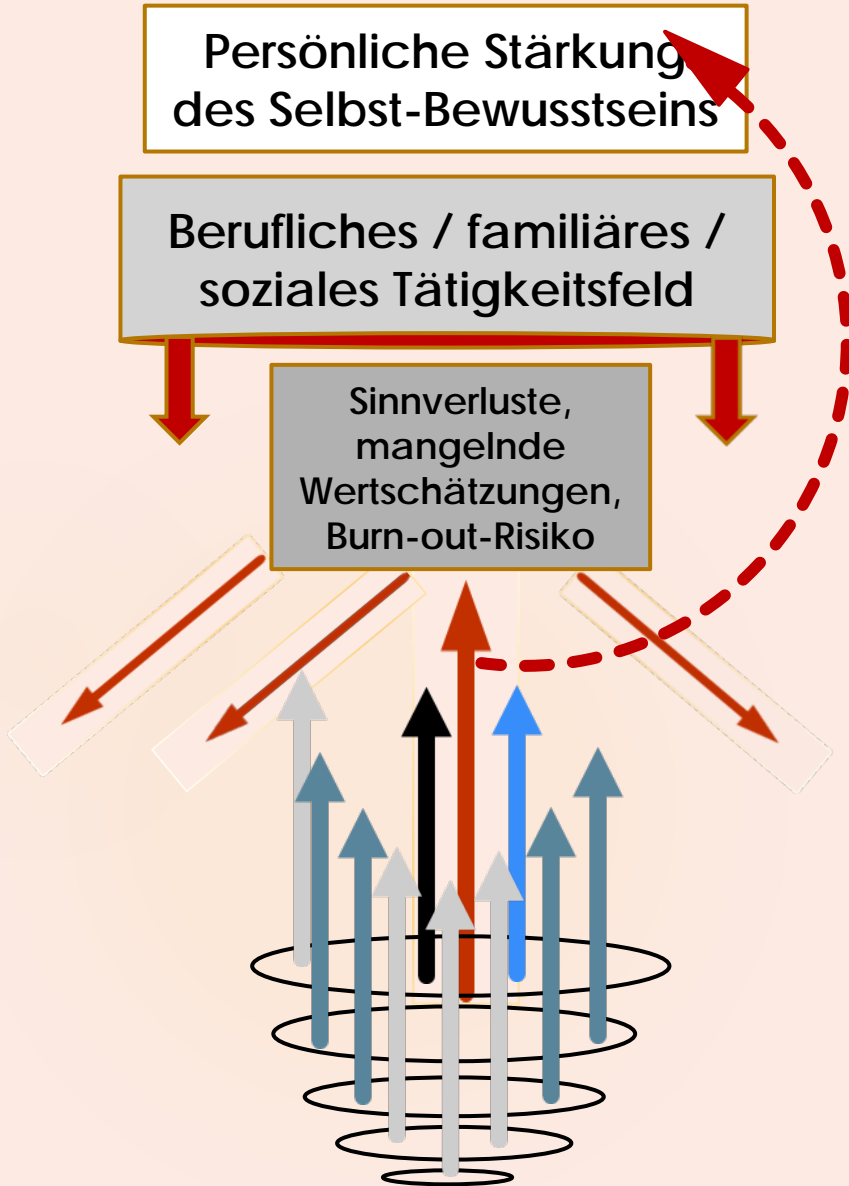
- ▶ Sie unterstützen unsere psychisch – seelische Entwicklungsreife
- ▶ Sie verschaffen uns diverse Kompetenzfelder und Stärken
- ▶ Sie härten uns in unseren Emotionsbefindlichkeiten ab (Umgang mit Ängsten, Schmerzen, Ausgeliefert sein, Hilflosigkeit usw. wird trainiert)
- ▶ Sie stärken und trainieren nach bestandenen Herausforderungen unseren Resilienz-Faktor, wie einen „psychischen Muskel“
- ▶ Sie stärken unser Selbstbewusstsein, wenn wir Problemlösungen erreicht bzw. Problemsituationen überstanden haben
- ▶ Sie machen uns innerlich unabhängiger, mutiger, auseinandersetzungstärker, oft mitfühlender und liebevoller

Die Kohärenz unserer **Gefühle** in den täglichen Lebens- und Arbeitsbeziehungen



- ▶ Je stärker unser Zugang zu unseren Gefühlen entwickelt ist, desto stärker spüren wir sie, leider auch die unangenehmen und schmerzhaften
- ▶ Nur wenn wir uns den unangenehmen, schmerzenden Gefühlen in uns liebevoll zuwenden, sie „annehmen“ und im Kontakt mit unserem Inneren bewusst trösten, können sie in uns ausheilen und ihre schmerzhaftige Wirkung und Bedeutung verlieren

Unsere **Gefühle**, die Kräfte unseres Erlebens



Sie bestimmen unsere psychischen, körperlichen und geistigen Wahrnehmungen

Sie sind für unsere Motivations- und Begeisterungsfähigkeiten verantwortlich

Sie beeinflussen unsere Kraft und Energie, unser Engagement, unsere Entscheidungsfähigkeiten, unsere Aktivitäten und unser gesamtes Verhalten

Sie zeigen sich in unserer Beziehungsfähigkeit, in unseren Leistungsprofilen und in unserem Durchhaltevermögen

Sie sind verantwortlich für unsere inneren Kündigungen, Frustrationen und Blockaden

Sie schaffen die Voraussetzungen für Veränderung und Wachstum

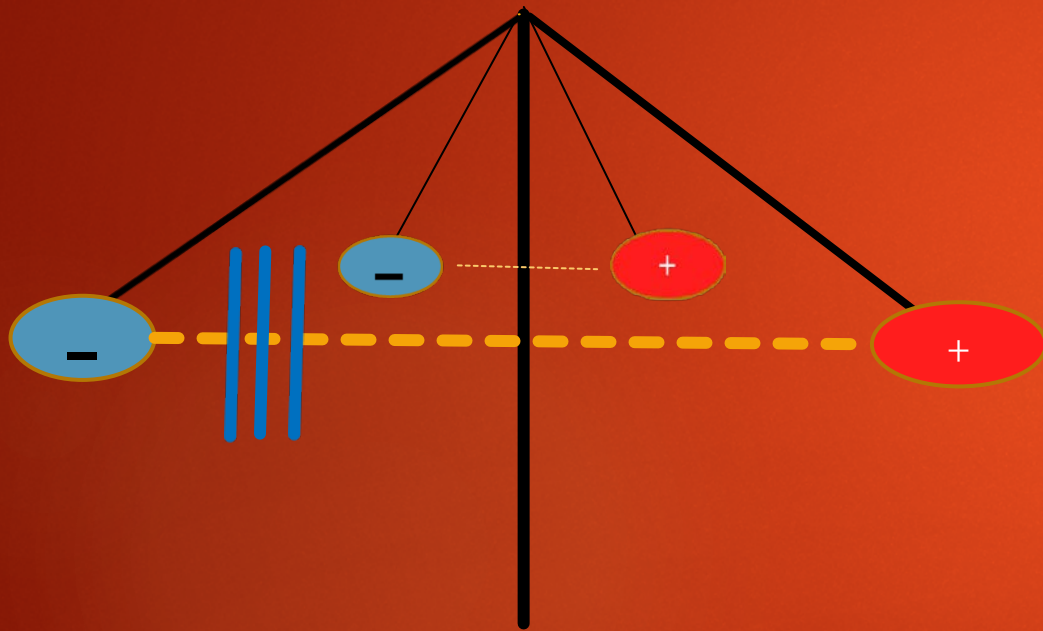
Sie entwickeln unsere Fähigkeiten zur Empathie, zum Mitgefühl und zur Liebe

Was stärkt unser Selbstbewusstsein



- Das eigene „psychische Narbengewebe“ alter Verletzungserfahrungen wahrnehmen und liebevoll schützen
- Warten, Aushalten und Durchhalten üben und als „emotionales Jogging“ trainieren, dabei die eigenen Erfolge bewusst wahrnehmen und sich danach liebevoll belohnen
- Sich selbst in der Vielfalt der eigenen, oft schmerzhaften Andersartigkeit annehmen: „Ja, so ist es...ja, so bin ich...ja, ich gehöre ganz oft nicht wirklich dazu...ja, ich habe Angst vor dieser Situation...“
- Mit unseren „inneren Stimmen“, mit unserem „inneren Team“ in Kontakt kommen, als wären es unsere eigenen Kinder oder Freunde
- Die eigenen Erfolge auf dem oft sehr schweren Entwicklungsweg bewusst und laut wertschätzen. Selbstgespräche sind meist sehr heilsame, sehr wertvolle Gespräche
- Öfter mal „charmant-frech“ antworten „...ja und jetzt...“
- Jedes Problem ist auch die „Wiege des Erfolgs“, auch wenn das nicht gleich erkennbar ist
- Sich selbst und andere nicht bewerten und sich mit niemandem vergleichen

Was stärkt unser Selbstbewusstsein



- Seine eigenen „Schattenseiten“
 - annehmen und bewusst spüren lernen
 - bewusst steuern und einsetzen können
 - als Energiequellen nutzen lernen
- Die „Schattenseiten“ der anderen
 - nicht verachten, sondern verstehen und begrenzen lernen
 - Sie als Gegenpool der anderen Seite einer Persönlichkeit kennenlernen und bewusst annehmen

„Lieber ganz...als gut“ – C. G. Jung

Vom Problem- Bewusstsein zum Selbst-Bewusstsein



- ▶ Die Reise zu uns selbst ist die wichtigste Reise aller Reisen
- ▶ Wir entwickeln uns nur unter den spürbaren Gefühlen des gegenseitigem Vertrauens, des akzeptierenden Respekts, der ehrlichen Wertschätzung und vergebenden Annahme, nicht aber unter Ablehnung, Ausgrenzung und Entwertungsgefühlen des Gegenübers
- ▶ Nur durch eine gelebte, konstruktive Fehlerkultur können wir den Satz in uns lebendig erhalten: „Auch wer dreimal gescheitert ist muss nicht aufgeben... immer wieder aufstehen, die Krone zurecht rücken und weitergehen...“
- ▶ Wir können aus jedem Scheitern lernen und uns damit Stück für Stück zum erfolgreichen Gewinner machen
- ▶ Lasst uns ein kooperatives, konstruktives Problem-Bewusstsein entwickeln und uns allen darüber zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen

Ich bedanke mich ganz herzlich für Ihre Aufmerksamkeit