

Montag, 31. Juli 17



Was kann die Allokation bewirken?



Wirkung	Heraustreten aus der „Opferrolle“
Erläuterung	„Opferrolle“ meint: Das Gefühl von Ohnmacht, finale Gedanken, eng gesetzte eigene Grenzen, Angst vor Veränderung, Abgeben von Verantwortung.
Erfahrungssatz	„Ich bin kein Opfer.“
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Macht und Ohnmacht • Innere Einstellungen • Eigene Grenzen und Möglichkeiten • Veränderungspotentiale • Bewusst-Sein & Eigenverantwortung

Wirkung	Veränderte Konversion
Erläuterung	<i>Konversion</i> meint: Den Mechanismus, dass ein psychischer Konflikt in Körpersprache umgewandelt wird, um das Bewusstsein von belastenden Gefühlen freizuhalten. Da das körperliche Symptom im Vordergrund steht glauben die Betroffenen körperlich krank zu sein.
Erfahrungssatz	„Meine Psyche beeinflusst in jedem Fall meine körperlichen Befindlichkeiten.“
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Soma • Psychosomatik • Stress • Schmerz • Selbstheilung

Wirkung	Reduzierung von Gefühlsblindheit
Erläuterung	<i>Gefühlsblindheit</i> meint: Die Unfähigkeit der Betroffenen, die eigenen Gefühle und Wünsche wahrzunehmen und sie in Worten zu beschreiben.
Erfahrungssatz	<i>„Ich spüre meine ureigenen Gefühle und Bedürfnisse.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Bedürfnisse • Scham • Körperlichkeit • Berührung • Bauchgefühl

Wirkung	Stärkung der Selbstliebe
Erläuterung	<i>Selbstliebe</i> meint: Die eigene Wertigkeit und Individualität annehmen und lieben zu lernen.
Erfahrungssatz	<i>„Ich fühle meinen eigenen Wert und nehme mich so wie ich bin liebevoll an.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewusst-Sein & Eigenverantwortung • Ressourcen • Resilienz • Wertschätzung • Schönheit

Wirkung	Verbesserte Problemlösungsbereitschaft
Erläuterung	<p><i>Problemlösungsbereitschaft</i> meint: Die Bereitschaft auch vollkommen anders denkenden Menschen unvoreingenommen und offen entgegenzutreten und Konflikte einvernehmlich und friedlich einer Lösung zuzuführen.</p>
Erfahrungssatz	<p><i>„Es gibt keine Wahrheit. Nur eine gedankliche Vielfalt. Verschiedenheit ist ein Geschenk. Probleme sind eine Herausforderung.“</i></p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respekt • Wertschätzung • Kommunikation • Divergenz / Konvergenz • Empathie • Problemlösungsstrategien

Wirkung	Anreicherung von Coping-Strategien
Erläuterung	<p><i>Coping-Strategien</i> meint: „to cope“ kommt aus dem Englischen und heißt soviel wie „bewältigen“, „überwinden“. Coping-Strategien sind Bewältigungsstrategien. Es sind (Hilfe zur Selbsthilfe-)„Werkzeuge“ für die Art des Umgangs mit einem als bedeutsam und schwierig empfundenen Lebensereignis oder einer Lebensphase. Das Ziel ist es, individuelle Fähigkeiten zur Bewältigung künftiger schwieriger Lebenssituationen anzureichern. Dies geschieht in einem Prozess des Ergründens von Ressourcen und vielfältigen Optionen.</p>
Erfahrungssatz	<p><i>„Schwierigen Lebenssituationen begegne ich ohne große Angst. Ich habe mir Strategien angeeignet, durch die ich schwierige Situationen bewältigen und überwinden kann.“</i></p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schmerz • Stress • Problemlösungsstrategien

Wirkung	Realistische Selbstwirksamkeitserwartungen
Erläuterung	<i>Selbstwirksamkeitserwartung</i> meint: Selbstwirksamkeit hat man dann, wenn man durch die eigene Erwartung, aufgrund eigener Kompetenzen glaubt, gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können. Der realistische Glaube an die Selbstwirksamkeit (Selbstwirksamkeitserwartung) ist ein wichtiges Instrument für die physische und psychische Stabilität des Menschen in seinem Leben.
Erfahrungssatz	<i>„Mein eigenes Handeln wird irgendwie zu den gewünschten Effekten führen. Ich schaffe das, was ich mir vorgenommen habe; auch wenn ich weiß, dass es vielleicht nicht einfach werden wird.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Herausforderungen • Grenzen und Möglichkeiten • Realitätsbezug • Erwartungshaltung

Wirkung	Mehr Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen (Selbstverantwortung)
Erläuterung	<i>Selbstverantwortung</i> meint: Das Verständnis und Gefühl der eigenen Macht selbstgeführt in lebenskompetente Handlungen münden zu lassen.
Erfahrungssatz	<i>„Ich selbst bin es, der für sich Verantwortung trägt.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewusst-Sein & Eigenverantwortung • Verantwortung • Gesundheitsmodelle

Wirkung	Bessere Abgrenzung
Erläuterung	<i>Abgrenzung</i> meint: Die Fähigkeit, das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden zu können. Die eigenen Grenzen spüren zu lernen und diese zur gesunden Selbstordnung einzusetzen.
Erfahrungssatz	<i>„Ich kenne meine Grenzen. Wenn mir etwas zu weit geht, sage ich NEIN.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Grenzen und Möglichkeiten • Werte • Ordnung / Chaos • Zeitmanagement • Disziplin

Wirkung	Mehr Sicherheit
Erläuterung	<i>Sicherheit</i> meint: Ein Gefühl von Halt, Geborgenheit und relativer Angstfreiheit.
Erfahrungssatz	<i>„Ich bin niemals völlig allein. Es gibt immer Menschen, die mir mit Rat und Hilfe zur Seite stehen werden.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Berührung • Nähe & Distanz • Wertschätzung • Freundschaft / Liebe • Glaube

Wirkung	Mehr Mut
Erläuterung	<p><i>Mut</i> meint: Sich seine Ressourcen zu Nutze machen und im guten Wissen um diese eigenen Stärken zu handeln (Empowerment).</p>
Erfahrungssatz	<p><i>„Ich bin mutig. Ich traue mir was zu.“</i></p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empowerment • Resilienz • Ressourcen • Herausforderung

Wirkung	Mehr Hoffnung
Erläuterung	<p><i>Hoffnung</i> meint: Aussicht auf eine lebenswerte Zukunft. Verbunden mit träumerischer Vorfreude und einer Grundgewissheit, die dazu notwendigen `Stellschrauben´ energetisch aus eigener Kraft - aber auch mit Hilfe von Verwandten und Freunden - immer wieder neu zu bewegen. Hoffnung bedeutet somit, die Zukunft fortwährend zu planen und zu gestalten. Ziel des Planungsentwurfes ist es, die Lebensqualität zu erhalten oder gar zu verbessern.</p>
Erfahrungssatz	<p><i>„Es geht immer irgendwie weiter. Ich habe einen Plan für meine Zukunft. Ich habe die Hoffnung, dass sich dieser Plan in die Tat umsetzen lassen wird. Durch die Umsetzung meines Zukunftsplanes wird sich die Qualität meines Lebens steigern.“</i></p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glaube / Liebe / Hoffnung • Gegenwart • Zukunft • Lebensplanung

Montag, 31. Juli 17

Wirkung	Mehr Verstehbarkeit
Erläuterung	<i>Verstehbarkeit</i> meint: Die Dinge des Lebens in seinen jeweiligen Dimensionen so weit wie möglich zu verstehen.
Erfahrungssatz	<i>„Ich verstehe einigermaßen, weshalb die Dinge so sind wie sie sind. Ich begreife mein Leben soweit wie es mir als Mensch vom Geiste und Gefühl möglich ist dies zu begreifen.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Bewusst-Sein & Eigenverantwortung • Kommunikation • Konkretes & Abstraktes • Rituale • Biologie • Psychologie • Soziologie

Wirkung	Mehr Handhabbarkeit
Erläuterung	<i>Handhabbarkeit</i> meint: Handlungsfähigkeit - Know-how - Wissen, was zu tun ist um die Lebensumstände stimmig zu gestalten.
Erfahrungssatz	<i>„Ich besitze ausreichend `Handwerkszeug` um mein Leben sinnvoll und stimmig gestalten zu können.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Handlungsplanung / Lebensplanung • Hilfe zur Selbsthilfe • Notfallplan • Kohärenz

Montag, 31. Juli 17

Wirkung	Mehr Sinnhaftigkeit
Erläuterung	<i>Sinnhaftigkeit</i> meint: Das Leben und alles Tun hat Sinn.
Erfahrungssatz	<i>„Ja, mein Leben ist sinnvoll.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Werte • Glaube / Liebe / Hoffnung • Ziele • Aufgaben • Arbeit / Familie / Freunde etc.

Wirkung	Eine positive Sichtweise
Erläuterung	<i>positive Sichtweise</i> meint: Das Glas nicht halbleer sondern halbvoll zu sehen. Sich von Ressourcen hochheben zu lassen; nicht von Diagnosen und negativen Botschaften herunter ziehen zu lassen. Lebensfreude und Lebenslust zu spüren und zu erleben.
Erfahrungssatz	<i>„Ich sehe die Dinge positiv und habe Lust das Leben in vollen Zügen zu genießen.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Genuss • Freude • Resilienz • Humor • Lust / Hedonismus

Montag, 31. Juli 17

Wirkung	Mehr Achtsamkeit
Erläuterung	<p><i>Achtsamkeit</i> meint: Das Erleben von Präsenz und Aufmerksamkeit. Vermehrte Wahrnehmung und volles Bewusstsein. Gewährsein der eigenen Person. Introspektive aber auch das Erkennen und spüren von universellen Zusammenhängen.</p>
Erfahrungssatz	<p><i>„Ich schaue neugierig, aufmerksam und konzentriert auf das, was ich im Leben tue und auf das was um mich herum geschieht.“</i></p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hier und Jetzt • Neugier • Konzentration • Empathie • Disziplin • Meditation

Wirkung	Mehr Demut
Erläuterung	<p><i>Demut</i> meint: Die Fähigkeit zur Zurücknahme. Die Tugend des Dienens. Die Erkenntnis, nicht perfekt sein zu können. Sich dem „großen Ganzen“ verbunden zu fühlen.</p>
Erfahrungssatz	<p><i>„Ich weiß, dass ich nicht vollkommen bin. Ich kann meine Gedanken und Handlungen zurücknehmen und bin gern bereit der Welt zu dienen.“</i></p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewusst-Sein & Eigenverantwortung • Glaube & Spiritualität • Zurückgenommenheit • Werte • Natur & Schönheit

Wirkung	Mehr Strukturiertheit
Erläuterung	<p><i>Strukturiertheit</i> meint: Die Schlüssigkeit und Relevanz mit der im Lebensalltag funktional unterschiedliche Phasen aufeinander folgen und miteinander verknüpft sind sinnvoll zu ordnen.</p>
Erfahrungssatz	<p><i>„Ich kann meine Zeit sinnvoll einteilen und Handlungen je nach Wichtigkeit und Bedarf geschickt in meine Lebensrhythmik einordnen.“</i></p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ordnung • Disziplin • Zeitmanagement • Entspannungsfähigkeit • Stressmanagement • Problemlösungsstrategien

Wirkung	Mehr Neugierde
Erläuterung	<p><i>Neugier</i> meint: Das als Reiz auftretende Verlangen, Neues zu erfahren und insbesondere Verborgenes kennen zu lernen. (Johannes Hoffmeister: Wörterbuch der philosophischen Begriffe. Meiner, Hamburg 1955)</p>
Erfahrungssatz	<p><i>„Ich habe Lust und Freude daran – auch in anbetracht vielleicht vorhandener Ängste – hinter die Dinge zu schauen, Neues auszuprobieren und meine Wissbegierde zu stillen.“</i></p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neugier • Wissensdurst • Langeweile • Lebenslanges Lernen • Sinnhaftigkeit

Wirkung	Mehr Offenheit für Veränderungen
Erläuterung	<i>Offenheit für Veränderungen</i> meint: Sich Problem- und Handlungssituationen mit offenem Ausgang bewusst und gern zu stellen. Veränderungen als Herausforderung zu betrachten. Auch in unklaren und unsicheren Situationen günstige Auswege zu suchen. Positiv Wandlungsfähig zu sein.
Erfahrungssatz	<i>„Ich bin wandlungsfähig und begegne Veränderungen in meinem Leben mit dem Gefühl von Gelassenheit und Offenheit.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Selbstbestimmung / Selbstbewusstsein • Stressmanagement • Handlungsplanung / Lebensplanung • Sicherheit / Unsicherheit • Resilienz

Wirkung	Förderung der Kreativität
Erläuterung	<i>Kreativität</i> meint: Die Fähigkeit, etwas vorher nicht da gewesenes, originelles und beständiges Neues zu kreieren. (Mumford, Michael (2003): Where have we been, where are we going? Taking stock in creativity research, in: Creativity Research Journal, 15, S. 107–120.) Durch schöpferische Tätigkeiten, Assoziationsfreude, Perspektivenwechsel und Grenzüberschreitung auf neue Ideen zu kommen. - Kreativität erzeugt in der Regel allgemeine Freude und Erstaunen.
Erfahrungssatz	<i>„Ich mache die Dinge mal ganz anders.“ – „Ich wechsele die Perspektive – denke und handle überraschend.“ – „Ich überschreite Grenzen um damit Freude und Erstaunen zu erzeugen.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Spontaneität • Grenzen und Möglichkeiten • Freude

Montag, 31. Juli 17

Wirkung	Mehr soziale Verbundenheit
Erläuterung	<i>Soziale Verbundenheit</i> meint: Die Einbettung der eigenen Person in ein stabiles soziales Gefüge.
Erfahrungssatz	<i>„Ich erlebe meine sozialen Beziehungen (Freunde, Arbeitskollegen, Lebenspartner) als wertvolle Bereicherung.“ – „Ich pflege diese Beziehungen weil sie mir das wohltuende Gefühl von Verbundenheit vermitteln.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Empathie • Freundschaft / Loyalität • Bindung • Zugewandtheit • Kommunikation • Soziales Umfeld (Arbeit/Familie/Freunde)

Wirkung	Mehr Gespür für Ganzheitlichkeit
Erläuterung	<i>Ganzheitlichkeit</i> meint: Alles ist mit allem verbunden. – Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.
Erfahrungssatz	<i>„Ich fühle mich als Teil eines großen Ganzen.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Holismus • Gaia • Natur • Universum • Philosophie • Spiritualität

Wirkung	Entdecken von inneren Potentialen / Ressourcen
Erläuterung	<p><i>Innere Potentiale / Ressourcen</i> meint: „Ressourcen“ sind Kraftquellen. Es sind innere Potentiale, aus denen man all das schöpfen kann was für ein gelingendes und zufriedenstellendes Leben wichtig ist. Ressourcen sind ureigene (oft verschüttete) Schätze, die innewohnend schlummern und gehoben werden können. Schätze, die einen Menschen zum Gestalter seiner Lebensqualität und Gesundheit machen.</p>
Erfahrungssatz	<p>„In mir stecken großartige Schätze.“</p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewusst-Sein • Wahrnehmung • Gesundheitsmodelle • Ressourcen • Wertschätzung • Möglichkeiten

Wirkung	Feinfühligere Kommunikationskultur
Erläuterung	<p><i>Kommunikationskultur</i> meint: Die Fähigkeit zur Integration innerhalb eines respektvollen, offenen, ehrlichen und lösungsorientierten Dialoges. Vor allem gekennzeichnet durch das zugewandte und interessierte Zuhören, Ausreden lassen und Nicht bewerten wollen.</p>
Erfahrungssatz	<p>„Ich kann gespannt sein, was mir mein gegenüber zu berichten hat. Ich höre interessiert zu ohne das Gespräch zu unterbrechen. In meine eigenen Sätze versuche ich Offenheit und Ehrlichkeit hinein zu legen.“ – „Überreden muss ich niemanden.“ – „Meine Meinung ist vielleicht wichtig, aber sie ist nur eine Meinung von Vielen.“</p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation • Werte / Wertschätzung • Problemlösungsstrategien • Selbstreflexion

Montag, 31. Juli 17

Wirkung	Anschubmotivation
Erläuterung	<i>Anschubmotivation</i> meint: Klar und deutlich definierte Zielvorstellungen (Zukunftsplanung) führen zur Konkretisierung und zum Beginn der Umsetzung von neuen qualitätssteigernden Lebenszielen.
Erfahrungssatz	<i>„Jetzt kann es losgehen. – Ich habe einen konkreten Plan.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Eigenverantwortung • Emotionen & Bauchgefühl • Problemlösungsstrategien • Werte • Prioritäten • Ordnung • Motivation

Wirkung	Mehr Lebendigkeit
Erläuterung	<i>Lebendigkeit</i> meint: Schwung, Elan, Dynamik, Vitalität, Power, Temperament, Aufmerksamkeit, Neugier, Interesse, Begeisterung, Freude, Verspieltheit, Kreativität, Feuer, Lust, Leidenschaft, Leibhaftigkeit, Authentizität.
Erfahrungssatz	<i>„Das Leben ist schön.“ – „In mir brennt das Feuer der Lebenslust.“</i>
Methodik	Diskurs mit den Themen: <ul style="list-style-type: none"> • Emotionen / Bauchgefühl • Bewegung • Liebe • Weitere Themen siehe: <i>Erläuterungen</i>

Wirkung	Mehr Flexibilität
Erläuterung	<p><i>Flexibilität</i> meint: Auch Anpassungsfähigkeit. – Flexibilität beschreibt die Fähigkeit, sich auf geänderte Anforderungen und Gegebenheiten best- und schnellstmöglich einzustellen. - Das Suchen und Finden von Handlungsalternativen. - Entscheidungssituationen, Strategien oder Handlungen wenn nötig anders als geplant umzusetzen und durchzuführen. - Das Bewusstsein, meistens mehrere Möglichkeiten für einen Weg zu haben.</p>
Erfahrungssatz	<p>„Nötigenfalls kann ich auch anders.“ – „Es gibt viele Wege.“</p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewusst-Sein & Eigenverantwortung • Spiel • Problemlösungsstrategien • Stressmanagement • Werte

Wirkung	Mehr Unabhängigkeit
Erläuterung	<p><i>Unabhängigkeit</i> meint: Auch Autonomie - Sich möglichst frei von Zwangsverpflichtungen und Fremdbestimmungen zu fühlen. Die Reduzierung von Verpflichtungen auf ein nicht Stress erzeugendes und/oder die Lebendigkeit und Lebensfreude einschränkendes Maß. - Den Zugewinn von Handlungsspielraum.</p>
Erfahrungssatz	<p>„Ich versuche mehr und mehr die Fesseln meiner Abhängigkeiten zu lösen.“ – „Ich besitze zunehmend eigenen Handlungsspielraum.“</p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewusst-Sein & Eigenverantwortung • Emotionen & Bauchgefühl • Umgang mit Werten • Prioritäten • Handlungsspielraum

Wirkung	Veränderte Körperlichkeit
Erläuterung	<p><i>Veränderte Körperlichkeit</i> meint: Einen positiven Bezug zum eigenen Körper zu erlangen. – Lust und Freude an Bewegung, Nähe und Sexualität zu spüren. – Akzeptanz der eigenen leiblichen Person. – Das Bewusstsein, dass der Körper selbstständig zur Heilung fähig ist.</p>
Erfahrungssatz	<p><i>„Mein Körper ist ein Wunderwerk. – „Ich bin, wie ich bin.“ – „Nähe wird zunehmend zu einem Geschenk.“ – „Bewegung tut mir gut.“ – „Lust ist Teil meiner Körperlichkeit.“</i></p>
Methodik	<p>Diskurs mit den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berührung / Berührtheit • Bewegung • Nähe & Distanz • Schönheit • Natürlichkeit • Wunderwerk Körper / Biologie / Selbstheilung