

ON – Präsent / Lebendig / in Kontakt



Aussagen/Gedanken:

- Was kann ich daraus lernen?
- Inwiefern ist auch das Gegenteil von dem, was ich bisher glaubte, wahr?
- Ich schätze dich für...
- Ich übernehme Verantwortung für...
- Ich stimme zu...
- Ich entscheide mich für...
- Ich habe diese Situation erschaffen, indem...
- Was ich höre, dass du sagst...
- Meine Körperempfindungen sind...
- Ich fühle... (traurig, ängstlich, wütend, freudig, sexuell/kreativ)
- Fokus auf das, was gut ist / Dankbarkeit;
-

Körperwahrnehmungen:

- Atmen
- Bewegliche Haltung, Dynamik
- Weichheit / Lockerheit (z.B. Schultern, Hüfte, Magen)
- Füße spüren
- Herzschlag spüren
- Ruhe
- Weite (z.B. Hals, Brust, Herzraum)
- Emotionen dürfen kommen, werden wahrgenommen und klingen auch schnell wieder ab (90 Sek)

→ Zugang zu meiner Kraft & Lebendigkeit

Verhaltensweisen:

- Verantwortung übernehmen
- Meine Überzeugungen hinterfragen
- Perspektivwechsel, Sowohl-als-auch-Denken,
- Gefühle zulassen
- Bewusst zuhören
- Klare, achtsame, integre Vereinbarungen treffen
- Wertschätzen
- Gewinn-für-alle-Lösungen gestalten
- Spielen
- Zeige mich mit dem, was ist (Schwächen, Stärken, Trauer, Freude, Wut), lasse Verletzlichkeit zu,
- Gesunde und klare Grenzen, Selbstfürsorge

- Umgang mit Verantwortung: Verantwortung übernehmen und Akzeptanz von dem, was ist
- Umgang mit Fehlern Können mit Klarheit angesprochen werden, Neugier & gemeinsam Entdecken, auch Fünfe gerade sein lassen, heiter scheitern
- Konflikte & Schwierigkeiten können angeschaut angeschaut und Stärken genutzt werden, um sie anzugehen, Reibung darf sein und unangenehme Gespräche finden statt (und der unangenehme Teil darf sein)
- Umgang mit Unsicherheit: Vertrauen (in mich, in andere, das Team, den Prozess, das Leben), Iteration, ausprobieren, Rückkopplung, Reflexion, Präsenz, Gemeinsam lernen, Neugier, Ausprobieren und Spielen

Kontakt zu anderen

- Ich und Du gleichzeitig
- Meine Gefühle und deine Gefühle
- Ich bin ok, du bist ok
- Augenhöhe
- Energie fließt hin und her, lebendig
- Ich habe Raum, du hast Raum
- Fokus auf gemeinsamen «Boden»

Tiefere Überzeugungen:

- Ich bin verantwortlich für meine Gefühle und mein Wohlbefinden.
- Es gibt mehr als zwei Möglichkeiten.
- Es ist wertvoll, meine Gedanken und Überzeugungen zu hinterfragen.
- Meine Gefühle sind intelligent.
- Ich bin sicher und geschätzt.
- Alle Menschen und Situationen sind meine Verbündeten.
- Offenheit schafft Verbindung und Lebendigkeit.
- Spielen und Ausruhen sind der Schlüssel zu Spitzenleistungen.
- Grundsätzliches Gefühl von Fülle (es ist genug).
- Vertrauen (in mich, in andere, in das Team, ins Leben)



Aussagen/Gedanken:

- Ich/Du/Sie sollten...
- Ich/Du/Sie können nicht...
- Ich habe recht/Sie liegen falsch.
- Es ist schwer.
- Ich versuche es.
- Es ist nicht meine Schuld.
- Ich bin verwirrt.
- Die „Wahrheit“ ist...
- Ich muss...
- Du hast mich dazu gebracht.
- Es tut mir leid (mit einer Ausrede).
- Immer/Nie.
- Du hörst mir nicht zu.
- Es hat keinen Sinn/Ich gebe auf.
- Sie verstehen es / mich nicht.
- Der andere ist...
(inkompetent/faul/schlecht/)
- Der andere braucht meine Hilfe. Ich kann helfen/lösen/retten..
- Fokus auf Schwächen / Fehlendes, Mangel & Druck (es ist nicht genug: Zeit, Finanzen, Qualität...)

Körperwahrnehmungen:

- Den Atem anhalten.
- Kämpfen/Flüchten/Erstarren/Ohnmacht/taub werden.
- Taubheit
- Füße sind nicht mehr wahrnehmbar
- Enge (z.B. Hals, Brust)
- Druck (z.B. Herz, Magen)
- Herzraum zu / Herzschlag nicht wahrnehmbar.
- Emotionen werden weggedrückt oder übermannen mich

→ Keinen echten Zugang zu meiner Kraft & Lebendigkeit

Verhaltensweisen:

- Andere sehen.
- Schuld finden/Schuld zuweisen.
- An einer Meinung festhalten/streiten.
- Rationalisieren/Rechtfertigen.
- Tratsch/Klatsch
- Überfordert sein.
- Gefühle unterdrücken.
- Ablenkungen nutzen (Essen, Medien, Arbeit, Sport, Alkohol).
- Allianzen/Verbündete suchen, um meine Überzeugungen zu bestätigen.
- Blende alles aus, was nicht zu meinen Überzeugungen passt.
- Nachlässig mit Vereinbarungen/ Abmachungen umgehen.
- Konflikte vermeiden.
- Urteilen (richtig/falsch, gut/schlecht).

- Emotionales Schutzschild / Zeige eher nur die Emotionen, die «sicher» sind, ggf. professionelle Maske
- Fehlende Grenzen, keine Kapazitäten für Selbstfürsorge
- Umgang mit Verantwortung: Drama (Kampf oder Retten oder Opfer) und hadern mit dem, was ist; alles in meiner Verantwortung sehen oder alles in der Verantwortung anderer sehen
- Umgang mit Fehlern & Schwierigkeiten
Schwierigkeiten werden dramatisiert, abgetan oder vermieden, «Wer hat Schuld?», Es gibt richtig und falsch,
- Umgang mit Konflikten: Reibung wird vermieden oder es wird versucht über das Unangenehme «drüber zu managen» (bleiben wir mal professionell).
- Umgang mit Unsicherheit: Kontrolle, Misstrauen, Perfektionismus, (Über-) Planen, (Über-) Analysieren

Kontakt zu anderen

- Kontakt entweder nur zu mir oder nur zu dir (bzw. dem Bild, was ich von dir habe)
- Meine Gefühle oder nur «deine» Gefühle (bzw. was ich annehme, dass du fühlst)
- Ich bin nicht ok oder du bist nicht ok
- Keine Augenhöhe (Ich bin besser oder ich bin schlechter)
- Kein echter Kontakt
- Fokus auf Unterschiedlichkeit und «Gräben»

Tiefere Überzeugungen:

- Recht zu haben, ist das Wichtigste.
- Es gibt nicht „genug“.
- Ich brauche die Zustimmung eines anderen.
- Ich brauche Sicherheit und Schutz von anderen.
- Ich muss die „Kontrolle“ haben.
- Es gibt nur zwei Optionen.
- Um zu einer Lösung zu kommen, muss ich mich anstrengen und hart arbeiten.
- Ich bin besser als / schlechter als.
- Es gibt einen richtigen/falschen Weg.
- Es gibt keine Wahl.
- Meine Geschichte über die Situation ist wahr.
- Ich kann den anderen helfen/retten/etwas für die Person lösen. Die andere Person braucht mich.