



Resiliente Präventivmaßnahme von „Ich bin dann mal erfolgreich“

“(Keine) Lust auf Konflikte!”

Es gibt wenige Menschen, die einen drohenden Konflikt so charmant lösen, wie der alte Herr in folgendem Witz:

Ein 100jähriger wird von einem jungen Reporter interviewt: „Bitte verraten Sie unseren Lesern Ihr Geheimnis! Wie haben sie es geschafft, so alt zu werden?“

Der alte Herr überlegt und sagt dann: „Ich habe mich nie gestritten!“

Der Reporter reagiert auf diese Antwort sofort sehr aufgebracht und hakt nach:

„Nein! Das kann doch nicht alles gewesen sein! Da muss es noch etwas Anderes geben! Das kann unmöglich der einzige Grund sein!“

Der 100jährige überlegt sehr lange und antwortet schließlich: „Ja, da haben sie recht, das war bestimmt nicht alles!“

Fakt ist: Konflikte gehören zum Leben, sowohl im Beruf, wie im Privaten!

Aber, was sind Konflikte eigentlich, wie und warum entstehen sie?

Manche Menschen suchen und finden jeden Streit, andere meiden schon ein Gespräch, das auch nur ansatzweise schwierig werden könnte und müssen sich ganz schnell wieder vertragen.

An manchen Tagen ist man so dünnhäutig, dass eine Kleinigkeit ausreicht, um aus der Haut zu fahren, oder in Tränen auszubrechen.

Der mentale Zustand ist im akuten Konflikt mit sich oder anderen Menschen durch Widersprüche und Diskrepanzen gekennzeichnet. Emotionen, Ängste, Ärger, Eifersucht, Kränkungen lassen viele Menschen körperlich und mental handlungsunfähig werden.

Die eigene Wahrnehmung verändert sich und die Fähigkeit zu agieren und der Situation entsprechend adäquat zu reagieren, funktioniert dann nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr.

Auf Konflikte reagieren eine Vielzahl von Organsystemen, wie z. B. das Gehirn, die Augen, die Ohren, das Immunsystem, der Darm, die Haut, Schleimhäute und die Muskulatur.

Aber auch körperliche Veränderungen, wie ein Mineral- oder Vitaminmangel, hormonelle Verschiebungen und langanhaltende Schmerzen führen über auftretende „Stimmungen“ eventuell zu Konflikten.

All diese Aspekte werden in diesem ein- oder zweitägigen Resilienzseminar „(Keine) Lust auf Konflikte!“ von „Ich bin dann mal erfolgreich“ unter mentalen und körperlichen Gesichtspunkten beleuchtet.

Es zeigt den TeilnehmerInnen konkrete mentale und körperliche Methoden, um in Zukunft mit Konflikten besser umgehen zu können.

Resilienz, Konfliktbewältigungsstrategien, Selbstregulationsmethoden - auch Deeskalationsmethoden - sind erlernbar.



- Ziel:** Es ist unser Ziel, präventiv auf Erhalt und Förderung von physischer und psychischer Gesundheit hinzuwirken. So gelingt es, den alltäglichen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen. Individuelle Erfolgsmuster werden herausgearbeitet und ausgebaut, damit Konflikte und auch Krisen nicht zu Stolpersteinen des Lebens werden, sondern als Chancen konstruktiver Entwicklung genutzt werden können.
- Seminarleiterinnen:** Angelika Wilkens
(Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Gesundheitscoach) und
Tanja Küpper-Schlotmann
(Systemischer Coach, Vertriebs- und Motivationstrainerin)
- Methoden:** Durch die unterschiedlichen Qualifikationen der Seminarleiterinnen werden Methoden und Techniken in ganzheitlicher Hinsicht vermittelt.

Das bedeutet, dass die TeilnehmerInnen die Möglichkeit bekommen, sowohl mental, als auch körperlich wi(e)derstandsfähiger* zu werden. Dies geschieht durch lebendige Vorträge, spannende Übungen und Selbstreflexion. Dabei achten die Trainerinnen auf einen wertschätzenden Umgang. Die Individualität und Persönlichkeit jedes Einzelnen wird gewahrt.

Der interaktive Austausch der TeilnehmerInnen und eigene praktische Erfahrungen ermöglichen es, die unterschiedlichen Methoden kennen zu lernen, zu üben und zu vertiefen.
- Dauer:** 2 Tage Aufbau-seminar, jeweils von 9.00 bis 17.00 Uhr
- Voraussetzung:** Keine! (bzw. der Wunsch Konflikte zu lösen und sie bewusster wahrzunehmen.)
- Investition:** Die Kosten des Seminars erfahren Sie auf Anfrage.
- Seminarort:** Das Seminar kann „In-House“ in den eigenen Räumlichkeiten oder als externe Trainingsmaßnahme über uns gebucht werden.
- Kontakt:** Auf www.ich-bin-dann-mal-erfolgreich.de sind alle Kontaktdaten zu finden.

* Die Verfasserinnen erlauben sich die Freiheit Wi(e)derstandsfähigkeit (als freie Übersetzung des Begriffs Resilienz) in falscher Rechtschreibung mit einem i(e) zu schreiben, weil es um das Wiederaufstehen und nicht um den Widerstand geht!