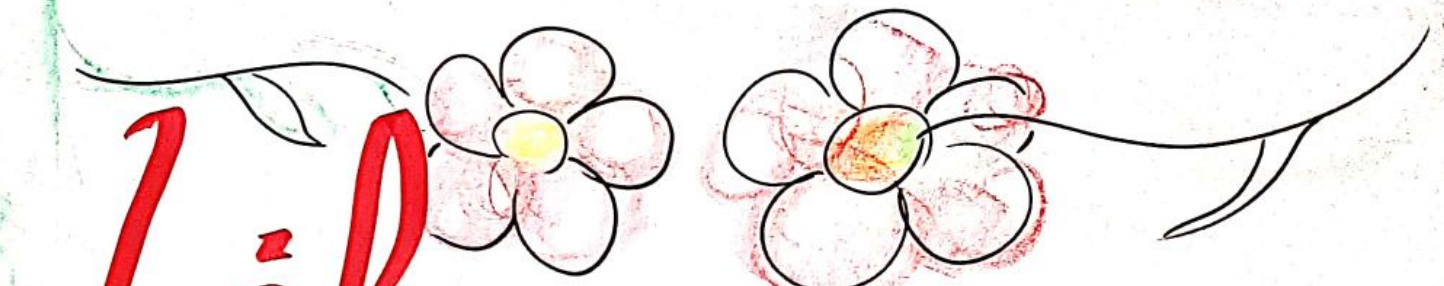


Life



BEGINS AT THE

END OF YOUR



Comfort Zone



Herzlich willkommen

- zu -

Modul 6

AGENDA



Tag 1

1 Potenzialentfaltung?

2 Grundbedürfnisse

3 Freiheit

4 Autopoiese

5 Walt-Disney-Methode

Anliegen

In welcher Situation hast du aktuell Schwierigkeiten dein Potenzial zu entfalten? Welche Anliegen darfst du heute bearbeiten?



Wenn das Wochenende gut lief und du der Entfaltung deiner Potenziale ^{*noch*} näher bist, was ist dann hier geschehen?



Wie kann ich meine
Freiwilligkeit, Fremd-
Steuerung (Normen in mir)
los werden? ♡

• Druck, Angst, Erfahrung
• Prüfung
• Alte Muster

Wie bekomme ich
meine Prüfungsangst
los? ♡

• Leichtigkeit
• Freude
• Liebe

Bist ich schon bereit
professionell zu coachen?
Bist ich d. jetzigen Zeit-
punkt genug bereit?

Voller Freude an der
Umsetzung neuer Auf-
gaben geben. "Konzepte"
einmal, entwickeln?

Hier nach bewusst Zeit
nehmen für die
Sachen, die mir Spaß
machen, ob die sich
entwickeln ♡

- Bist noch gelassen und
mit mir in mir
- bist angeleitet glücklich und
zufrieden

Mein „Wunsch“ zu finden
was ich vom Herzen her gerne
machen möchte.

... dann ~~bin ich~~ meinem
Weg ein Stück näher ge-
kommen. ♡

Entwicklung $\xrightarrow{\text{Entdeckung (eigener Fähigkeiten)}}$ VS. $\xrightarrow{\text{Gemeinschaft}}$

Verrücklung

Bewusstheit

Anlagen

Spars :-)

Glaubenssätze

Fähigkeiten + Fertigkeiten
individuell bei der Geburt
„mitgebracht“

POTENZIALENTFALTUNG

Ängste

Sorgen

Stärke

Energie

Chancen

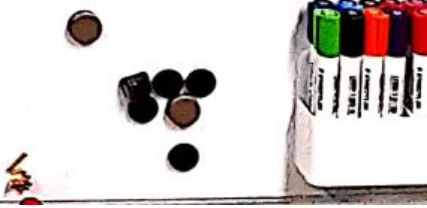
Abhängigkeiten

Erziehung

Prägungen

Freiheit

von innen nach außen



Bedürfnisse

Verbundenheit

Gemeinschaft

Liebe

Anerkennung

Zugehörigkeit

Freundschaft

Freiheit

Ordnung

Verständnis

Wachstum

Autonomie

Sicherheit

Begeisterung

Freiheit

Das gelohnt um setzen.
in Bezug auf Kollegen,
Freund + Familie.
Bereitschaft - Selbstoffenbar

Inspiration für andere.
Anstöße geben, Anreize
ihnen helfen, ihre Stärken
mehr zu sehen.
- Selbstverwirklichung

- Fähigkeit zu reflektieren
- Inspiration
- Fähigkeit andere sein zu lassen
was sie sind (Subjekt)

=> Getrennt von physischen Bedürfnissen

FREIHEIT

Vorgehen
Reihe

Offenheit, Mithindern, Mithilfe
• Persönliche Weiterentwicklung
• Zupersonalisieren
• Zupersonalisieren; Selbstverwirklichung
• Neue Kreativität (Erfinden)
• Hilfe, Mithilfe, Unterstützung

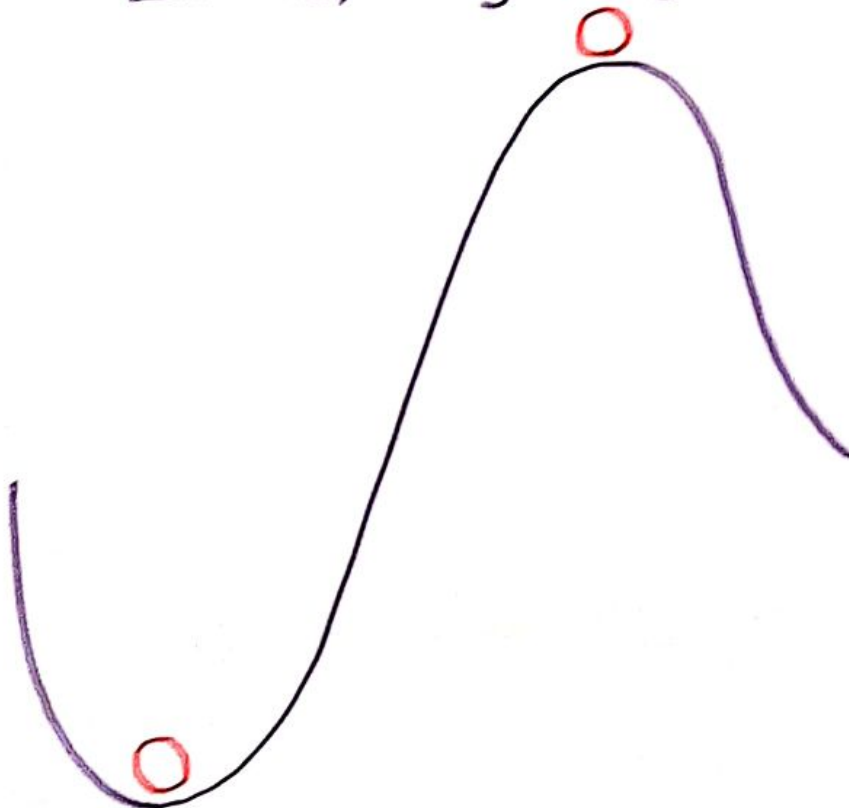
"Träume dir
dein Leben
und mach
aus diesen
Träumen Realität."

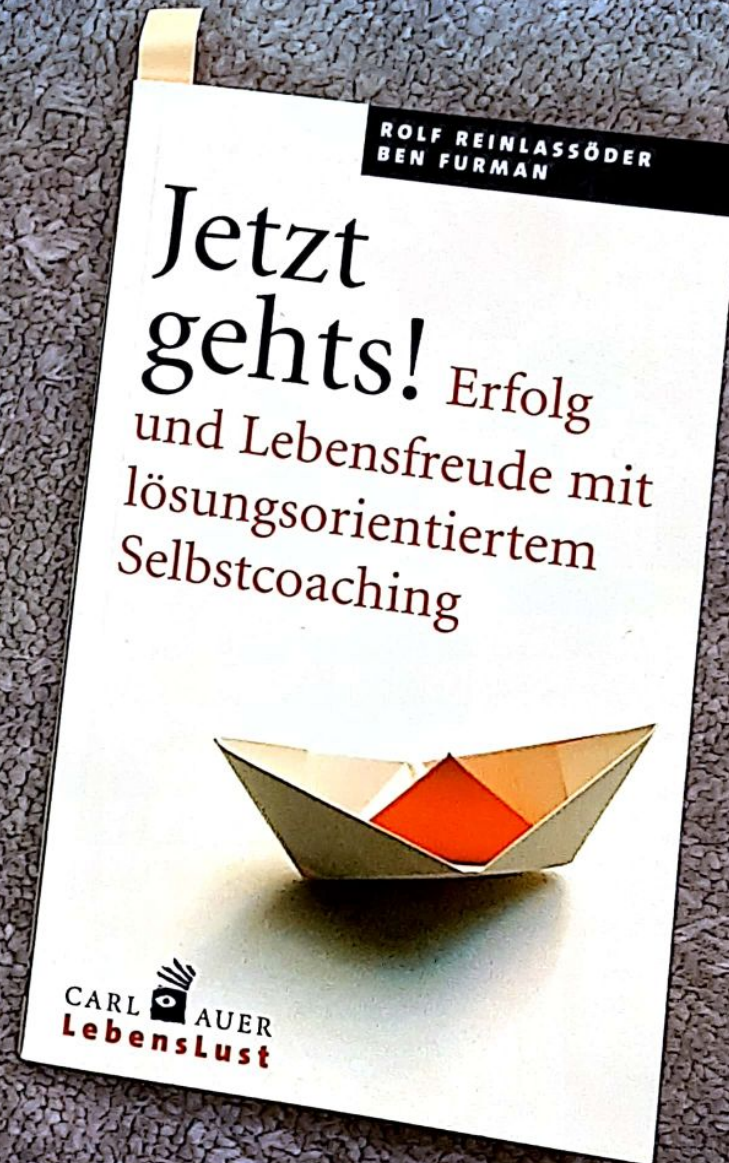
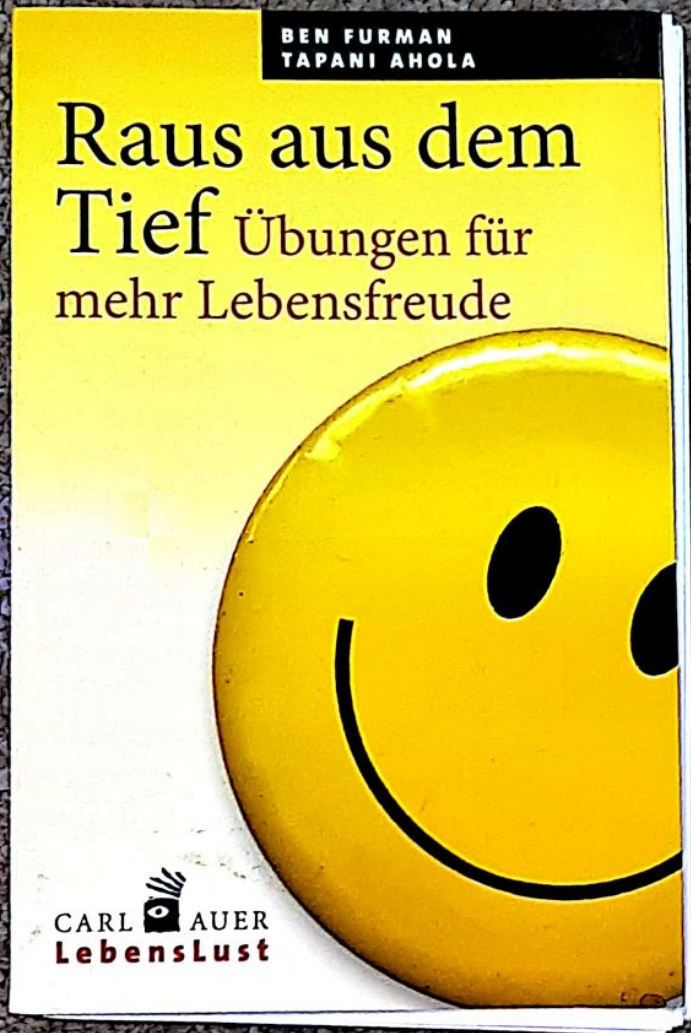
- M. Curie-Skłodowska

KOHÄRENZ

Ausgeglichenheit

→ Zustand, wenig Energieverbrauch







Von Disbalancen Verwicklungen und Entwicklungen

**„Liebe ist das unbedingte
Interesse an der Entwicklung des
anderen.“**

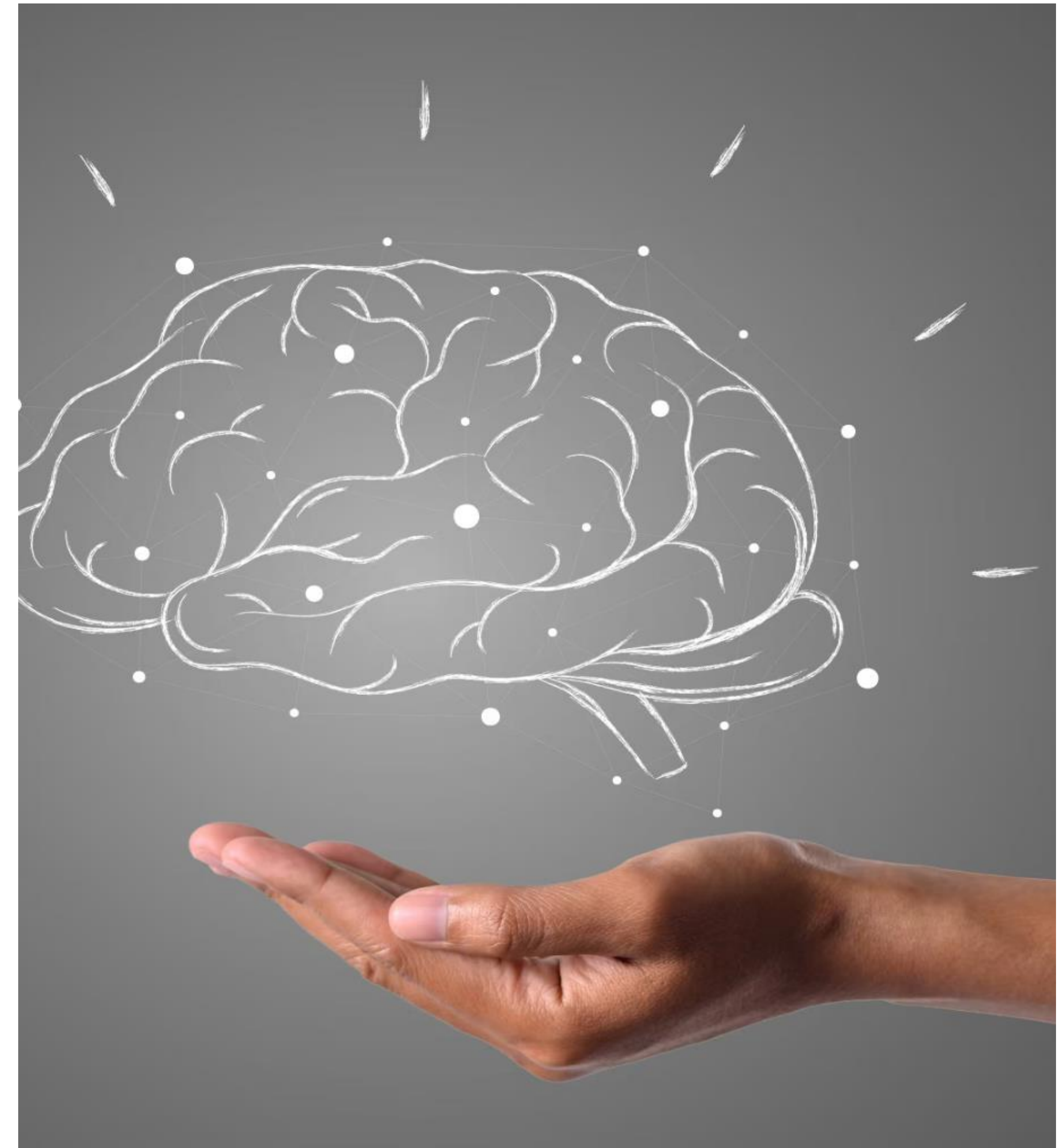
- G. Hüther -





Disbalance

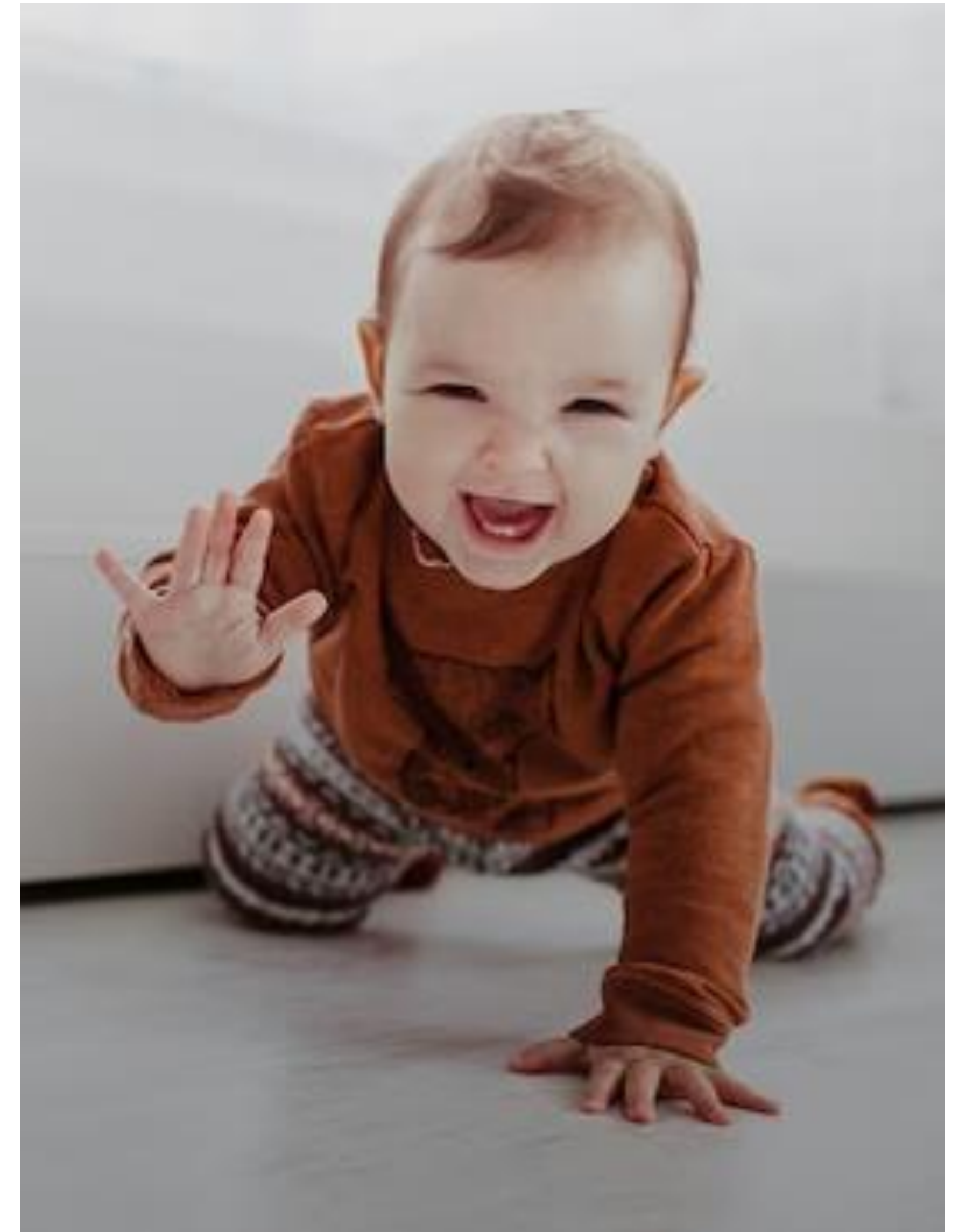
- Unser Gehirn ist ein Leben lang formbar
- Beginn ist bereits vorgeburtlich
- Je nach gemachter Erfahrung ist das eine schneller ausgebildet als das andere
- Daraus resultiert das unterschiedliche menschliche Verhalten
- Durch viel Variabilität entsteht viel Unterschiedlichkeit
- Vielfalt ist immer ein Zeichen von Lebendigkeit
- Grundlage von Entfaltung von Potenzialen





Verwicklung

- Prozesse im Hirn, die sich entfalten sollten, aber sich nicht entfalten können.
- Wir haben ein Problem und müssen uns auf die Lösungssuche begeben. In dieser Zeit können wir uns nicht entfalten.
- Grundbedürfnisse werden nicht ausreichend befriedigt:
 1. Erfahrung mit Verbundenheit
 2. Erfahrung mit Wachstum





- Mit dem Alter kommen die Konflikte
- Der Prozess der Sozialisation kommt: Anpassungsprozess
- Jetzt müssen wir uns daran gewöhnen, dass nicht alles geht
- Kompromiss erschaffen, um auf der Welt zurecht zu kommen
- Vom Subjekt zum Objekt
- Oft werden Kinder unbewusst zu irgendwelchen Zwecken genutzt
- Sollen die unerfüllten Wünsche der Eltern erfüllen





JOB SELECTED





- Wenn Menschen zu Objekten gemacht werden, dann entstehen Glaubenssätze, die tief verankert sind. Wir glauben erstmal daran, dass wir so sind wie es uns von den Erwachsenen erzählt wird.
- Wenn Klienten zu uns ins Coaching kommen, wollen sie Unterstützung, Wertschätzung, Vertrauen, dass alles wieder gut wird.
- Am Besten: das Gefühl haben, dass sie selbst die NEUE Lösung gefunden haben
- Wenn wir ihnen erzählen wie etwas zu laufen hat, wird deren Ohnmacht bestätigt
- Sie spüren förmlich, dass das kleinste Fädchen der Verbundenheit, was am Anfang entstanden ist, reißt
- Wenn sie das Gefühl nicht bekommen, fühlen sie sich wieder wie ein kleines Kind



Verwicklung

- Auf der Suche nach Lösungen
- Bedürfnisse müssen weg, sonst kann man nicht weitermachen
- So kann ich überleben
- Wenn der Mensch das nicht alleine macht, dann macht das das Gehirn selbst (Gehirn will immer Ruhe)
- Verwicklung als Erfolg: z. B. Politiker, Manager, Ärzte...

“bin ich als Objekt behandelt worden, behandle ich dich auch als Objekt“





JOB SELECTED





KRISE

- Man stellt fest: „Das geht so nicht weiter für mich!“
- Möglicherweise bricht alles zusammen
- Feststellung: ich habe auch Bedürfnisse
- Ich mache das nicht weiter mit
- Ich will was Anderes





Was passiert jetzt?

- **Der Anfang einer Entwicklung**
- Berührung und Zugang zu den Anteilen der Bedürfnisse und der Lebendigkeit, die da waren als Kind
- Potenziale sind noch alle da, nichts ist gelöscht (Netz drüber aus verschiedenen Lösungsversuchen)
- Potenziale können sich entfalten und gelebt werden
- „Gefahr“: alles verändert sich





JOB SELECTED



Autopoiese



JOB SELECTED





Autopoiese

Selbsterstellung

System reproduziert sich innerhalb seiner Umwelt selbst





Prinzipien

Selbstreferenzialität: ...beziehen sich auf sich selbst und erzeugen ihre eigenen Strukturen und Prozesse intern, ohne wesentliche Eingriffe von außen.

Grenzen und Identität: ...haben klare Grenzen, die sie von ihrer Umwelt trennen. Sie bleiben trotz Veränderungen in ihrer Umgebung meist stabil oder können sich anpassen.

Selbsterhaltung und Selbstregulation ...regenerieren sich kontinuierlich, indem sie Materialien und Energie aus ihrer Umgebung aufnehmen und nutzen. Sie regulieren sich selbst, um innere Zustände zu stabilisieren und zu kontrollieren.

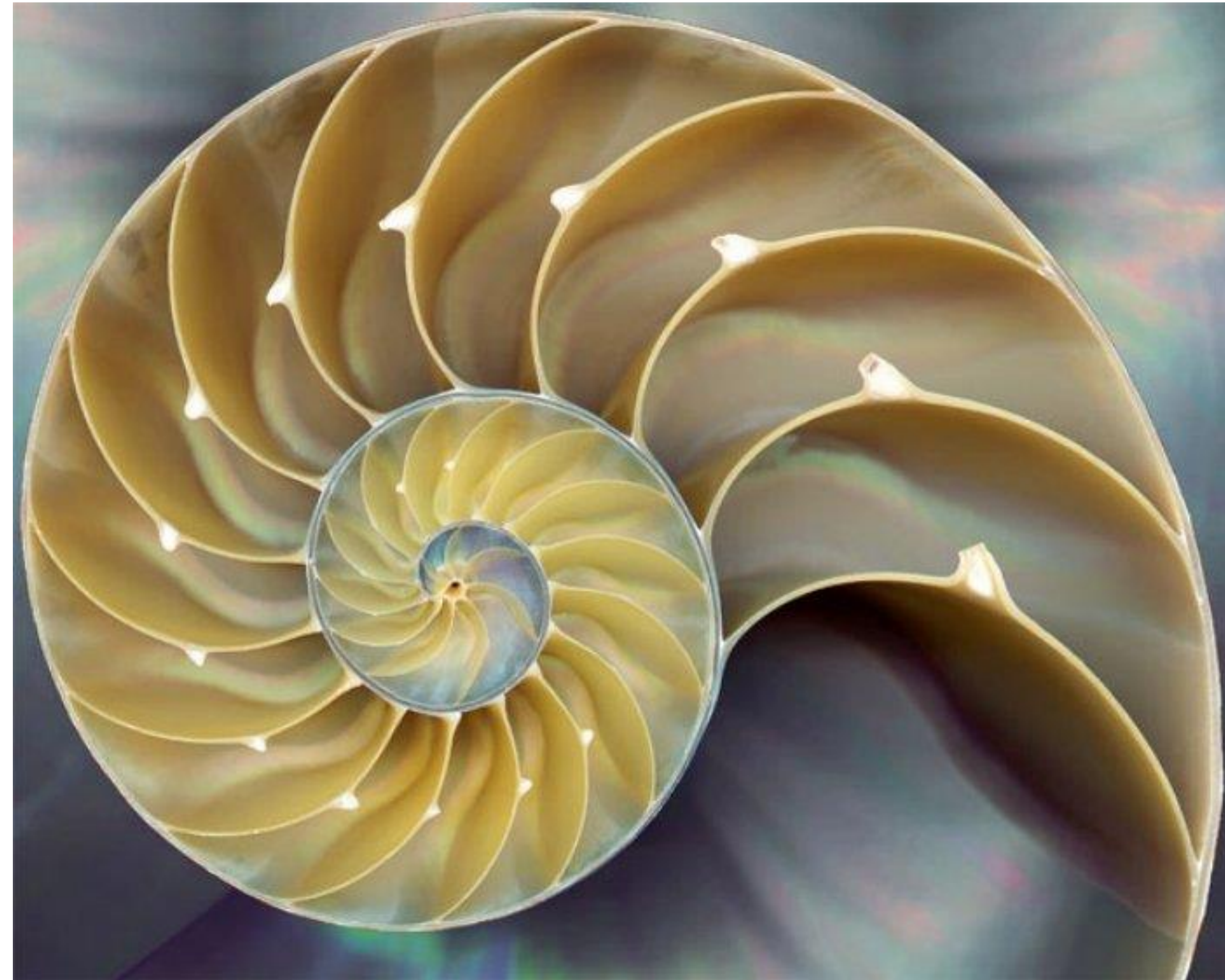


JOB SELECTED



Selbstverstärkende Muster

- Welche Gewohnheiten oder Denkmuster hast du aktuell, die sich selbst verstärken und aufrechterhalten?
- Wie tragen diese Muster dazu bei, deine Persönlichkeit oder Identität zu formen und aufrechtzuerhalten?





Feedback-Loops

- Wie erhältst du Feedback über dein eigenes Verhalten oder deine Denkweisen?
- Welche externen oder internen Faktoren bieten Feedback über deine Handlungen oder Entscheidungen?
- Welche Auswirkungen hat dieses Feedback auf deine Selbstwahrnehmung und darauf, wie du dich verhältst?





Identitätsbildung

- Welche Erfahrungen oder Ereignisse haben dazu beigetragen, dass du heute die bist, die du bist?
- Welche externen Einflüsse haben starke Auswirkungen auf deine Selbstwahrnehmung?
- Inwiefern beeinflussen vergangene Erfahrungen deine gegenwärtige Identität?





Selbstregulation

- Welche Routinen oder Rituale helfen dir, deine innere Balance aufrechtzuerhalten?
- Wie gehst du mit Stress oder Unsicherheiten um, um dein emotionales Gleichgewicht zu bewahren?
- Welche Menschen oder Gruppen unterstützen dich bei der Aufrechterhaltung deiner inneren Balance?

