

„Stark in Krisen“



Matthias Wolter



- I-GSK Geschäftsführer
- Diplom Sozialpädagoge/-arbeiter
- 12 Jahre Führungskompetenz in der Industrie
- Selbstbehauptungs-, Medien- und Anti-Gewalttrainer
- 25 Jahre Kampfsporterfahrung
- Spezialeinheit der Bundeswehr (Fallschirmjäger)
- Lehrbeauftragter der Hochschule Neubrandenburg
- Externer Doktorand a. d. Humboldt-Universität Berlin
Philosophische Fakultät – Thema der Dissertation:
„**Handlungskompetenzen in Extremsituationen**“

„Vom Wissen zum Können“



Emotionen
& Verhalten



Ich-Stärkung



Konflikt-
kompetenz



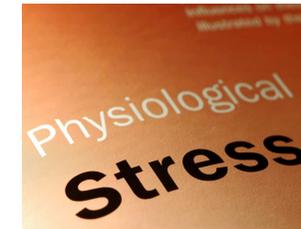
Medien-
kompetenz



Krisen-
Management



Verhaltens-
training



Vom Wissen zum Können

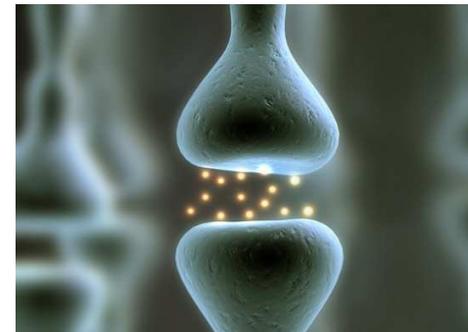
Trainingsmodule



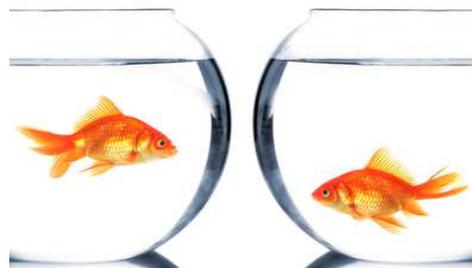
Verhalten lernen



Selbst- und
Fremdwahrnehmung



Biochemische Prozesse



Krisenkommunikation



Deeskalationsstrategien



Stressindizierte
Simulationen

Vom Wissen zum Können

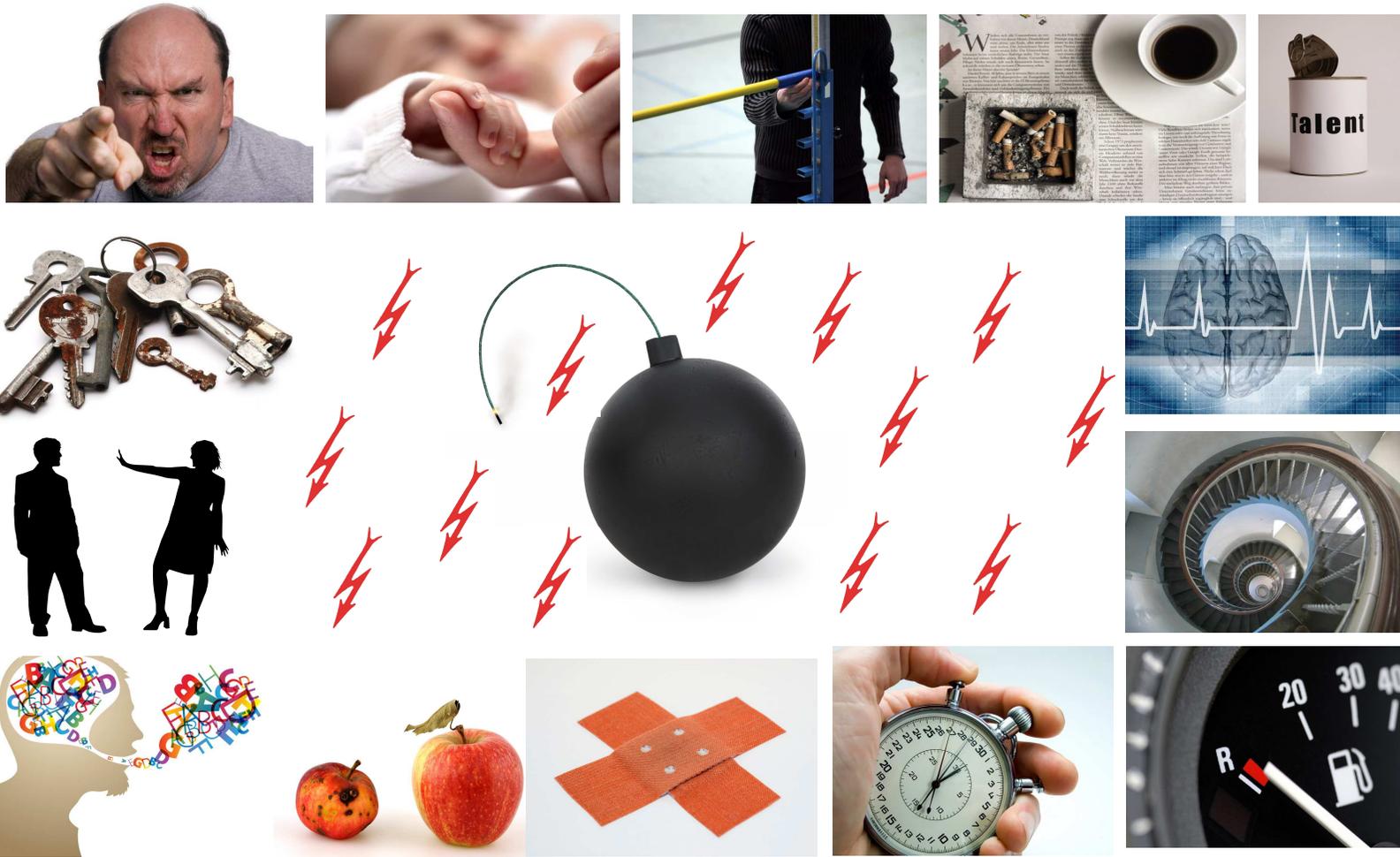
Ziel des Seminars

**Gut sein, wenn es darauf
ankommt!**

Optimal handeln
Just in time!



Einflussfaktoren in Konflikten



Vom Wissen zum Können

Neues Wissen & Inhalte?



„**Neue**“ Modelle, Theorien,
Methoden, Techniken,
Taktiken



„**Bekannte**“ Modelle,
Theorien, Methoden,
Techniken, Taktiken

Vom Wissen zum Können

Intuitiver Methodensack



Vom Wissen zum Können

Lit.

Einfluss von starkem Stress



Vom Wissen zum Können

Einwirkung von Dysstress



Vom Wissen zum Können

Handlungsorientierte Ergonomie



Vom Wissen zum Können

Der richtige Schlüssel



Vom Wissen zum Können

Der richtige Schlüssel

- Cohen wies darauf hin, dass es **keine** Eins-zu-Eins-Beziehung zwischen einer Bewältigungsstrategie und einer effektiven Stressbewältigung geben kann und darf.
- Lösungs- und Bewältigungsstrategien müssen **individuell** sein.
- Die entscheidende Frage ist nicht die, welche Bewältigungsstrategie eine Person anwendet, sondern über wie viele **Strategien** sie in ihrem Repertoire verfügt und wie **flexibel** sie diese anwenden kann.

Das Ziel > Schlüsselvielfalt!



Vom Wissen zum Können

Selbst- und Fremdwahrnehmung



Merksatz



Man sieht nur das,
was man weiß!



Vom Wissen zum Können

Merkfrage



Wo treffen Sie
Entscheidungen?

Wer gewinnt:
Ratio oder Gefühl?



Vom Wissen zum Können

Filter im Gehirn

- Um die Datenflut einzudämmen, hat das Bewusstsein eine stark **eingeschränkte** Verarbeitungskapazität.
- Es werden 100 Bit aus 1 Milliarde möglichen Bit **ausgewählt!**
- Dieser Prozess erfolgt im hohen Maße **automatisiert.**

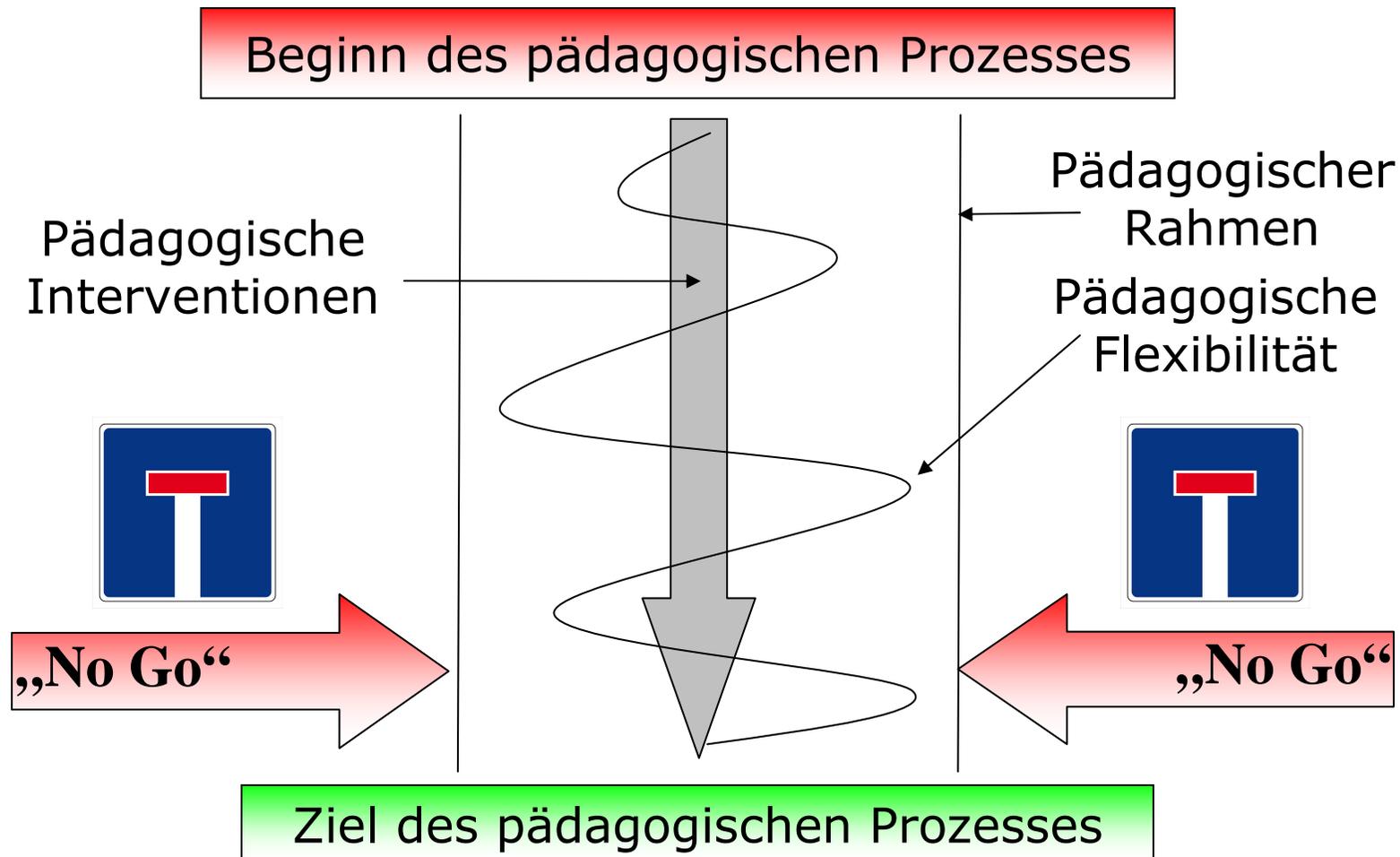


Merkfrage

Sind Sie sich Ihrer
automatisierten
Wahrnehmungsverarbeitung
& Verhaltensmuster
bewusst?



Stringenz



Vom Wissen zum Können

Selbstwahrnehmung



- Wie ist Ihre Selbstwahrnehmung?



Vom Wissen zum Können

Merkfrage



Was sind Ihre Stärken?



Vom Wissen zum Können

Selbstwahrnehmung



- Menschen haben die Tendenz, sich über das, was sie **nicht** können, **sehr bewusst** zu sein!
- Mit welchem Maßstab wird gemessen?
- Das zeigt eine **Priorität** im **Denken** und unterbewussten Wahrnehmen.
- Ergo: Auch im Handeln!
- Daher wollen wir häufig wie **andere** sein.

Welcher Maßstab gilt?



- Wie **hoch** hängt die „Messlatte“ für Ihr „**Sehr gut**“?
- Oder soll es immer nur bei einem „**gut**“ bleiben?



Merksatz

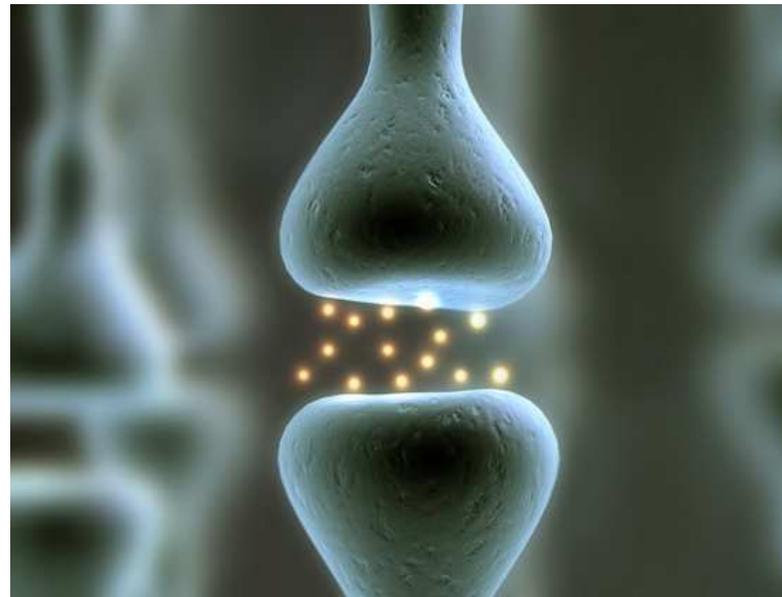


Liebe Dich selbst!



Vom Wissen zum Können

Biochemische Stress-Reaktionen



Biochemische Stress-Reaktionen



- **Stress** ist ein uraltes Programm unserer Gene und stellt als psychologischer Faktor das **größte Problem** in der Bewältigung einer emotional belastenden Situation dar.
- Ausgelöst vom Überlebensreflex treten bei **jedem** in einer Krisensituation die so genannten „**Kampf- oder Flucht**“- Symptome auf.

Merkfrage

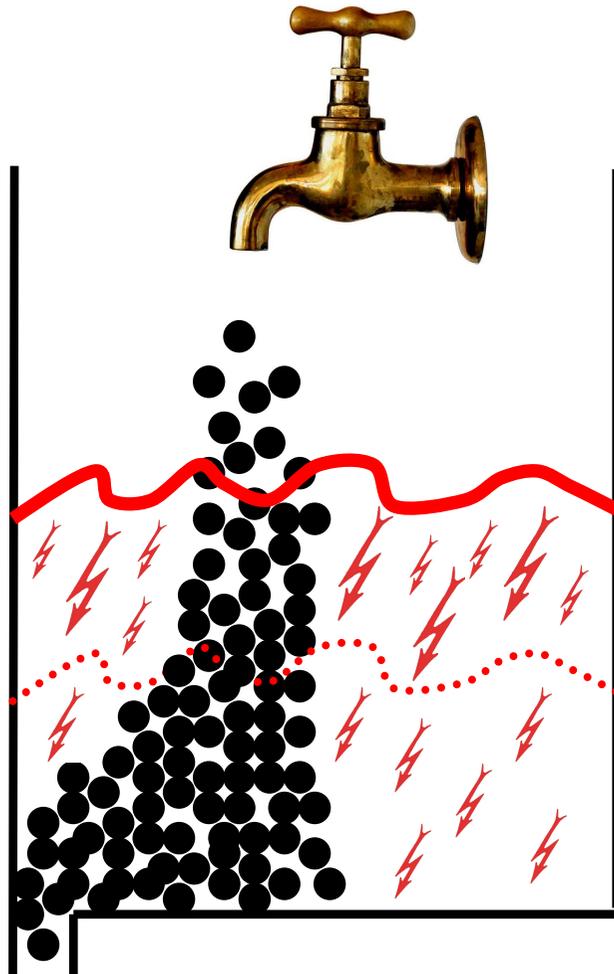


Reagieren Sie in Konflikten als
Kämpfer oder als **Flüchter**?



Vom Wissen zum Können

Biochemische Stress-Reaktionen



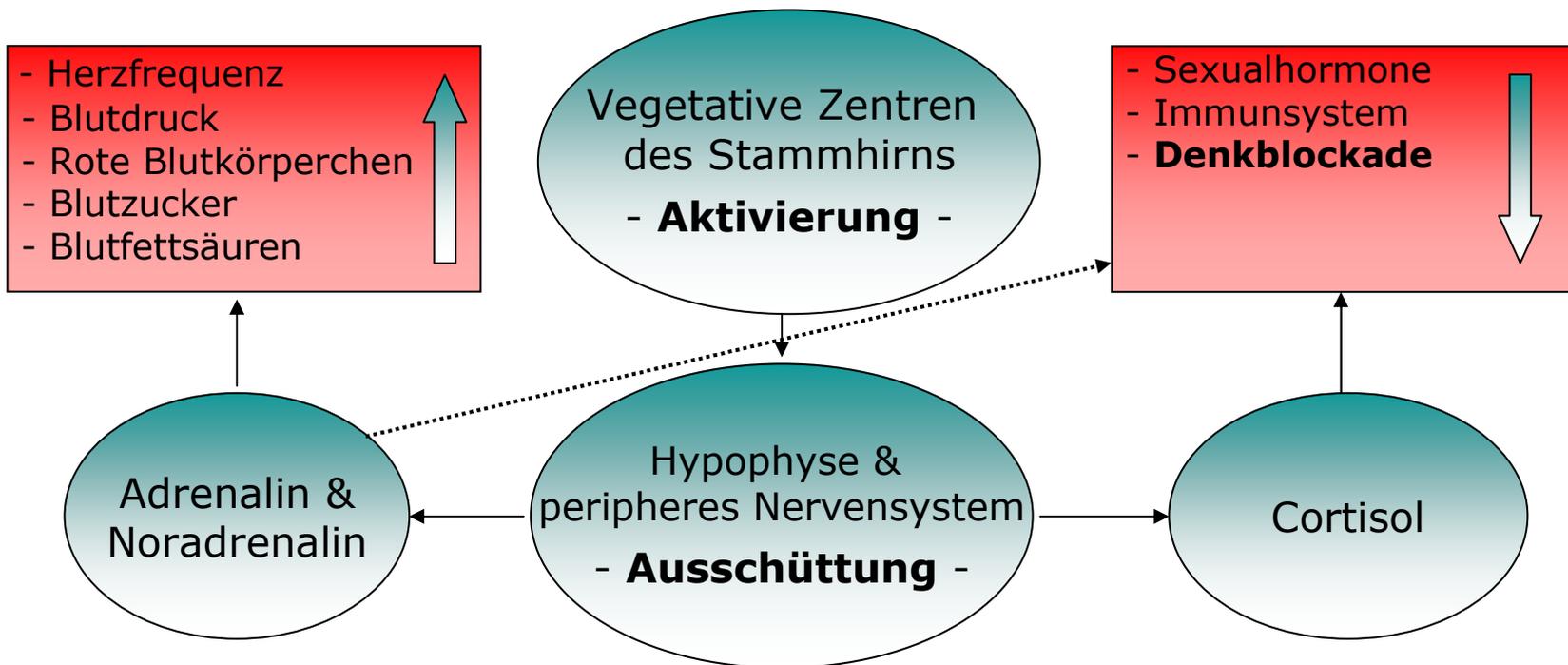
Abfluss



Bildquellen: Fotolia (2010), www.fotolia.de
Bildquelle: Wolter, M. (2009) - Grußkarte

Vom Wissen zum Können

Biochemische Stress-Reaktionen



Merksatz



Zuviel Stress macht dumm!



Vom Wissen zum Können

Individuelle Stressauslöser



Vom Wissen zum Können

Merkfrage



Was sind **Ihre**
Stressauslöser?



Vom Wissen zum Können

Individuelle Stressauslöser



- Was muss jemand tun oder unterlassen, damit **Sie emotional** werden?
- Welcher „Schalter“ muss betätigt werden?
- Was muss jemand tun, damit er Sie **nervt**?
- Was muss jemand tun, um Sie zu **provozieren**?
- Was macht Sie (extrem) **wütend**?
- Was finden Sie (total) **unfair**?
- Was „**hassen**“ Sie?
- Können Sie Ihre Stressauslöser **konkret** beschreiben?

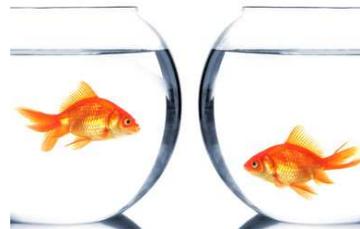
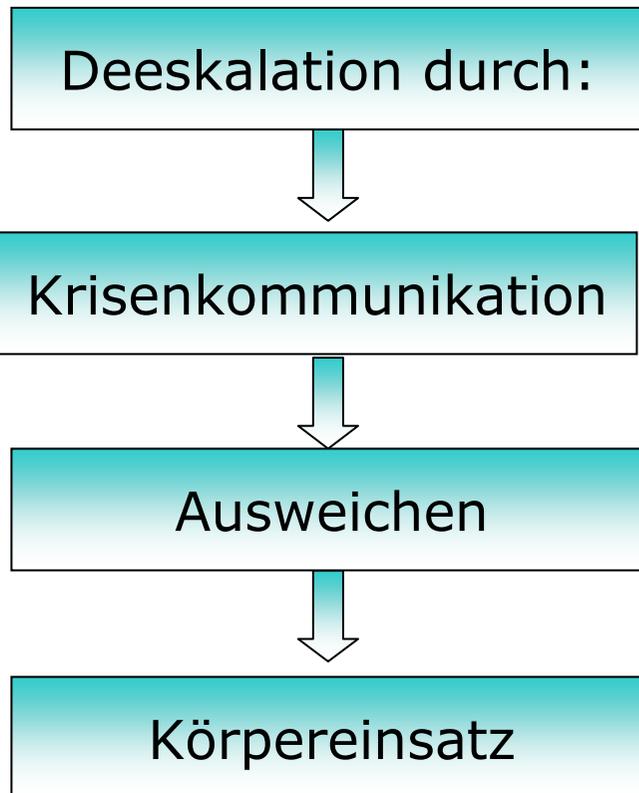


Individuelle Stresssignale



- Können Sie **Ihre** persönlichen Stresssignale **konkret** benennen bzw. beschreiben?
 - Aggressivität
 - Erhöhte Herzrate
 - Gedankenrasen
 - Irritationsgefühle
 - Magendrücken
 - Negative Gedanken
 - Nervosität
 - Niedergeschlagenheit
 - Schwitzende Hände
 - Selbstzweifel
 - Trockener Mund
 - Unkonzentriertheit
 - Verspannte Schultern
 - Verspannter Nacken
 - Achselnässe
 - Zusammengebissene Zähne
 - Zweifel an den Methoden

Strategien zur Deeskalation



Konsequenz positiv?



- **Klare Normen und Grenzziehung in geordneten Strukturen** sind wichtige Präventionsfaktoren in der Familie und für die Ersatzerziehung im Heim.
- Wichtig dabei ist, dass Kinder und Jugendliche **überall auf dieselben Regeln stoßen** und bei **strikter Anwendung sich darauf verlassen können**.

Normen lernen



- Soziale Normen müssen **gelernt** werden.
- Die in der Außenwelt konstituierten sozialen Normen bedürfen zum **Sichtbarwerden** zunächst und ständig **fortlaufend der externen sozialen Kontrolle**.
- Die persönliche Aneignung der Normen aus der Außenwelt führt zu der letztlich wirksamen **inneren Kontrolle**, die eine ständige äußere Kontrolle zur Normenbeachtung **überflüssig** macht.

Merkfrage



Sind **Sanktionen** beim
Normenlernen notwendig?



Sanktionen sinnvoll?



- Der **Sanktion** kommt beim Normenlernen eine erhebliche Bedeutung zu.
- Normen können **nur** gelernt werden, wenn sie als äußere Ordnung sichtbar und von der **Gemeinschaft gelebt werden**.
- Die **konsequente Sanktion** konstituiert also nicht nur die äußere Ordnung, sondern wirkt auch individuell im Prozess des Normenlernens.

Merksatz



Konsequenz schafft
Beziehung!



Vom Wissen zum Können

Merkfrage



Wie konsequent sind **Sie**?



Vom Wissen zum Können

Literatur



Gerhard Roth / Klaus-Jürgen Grün /
Michel Friedman (Hg.)

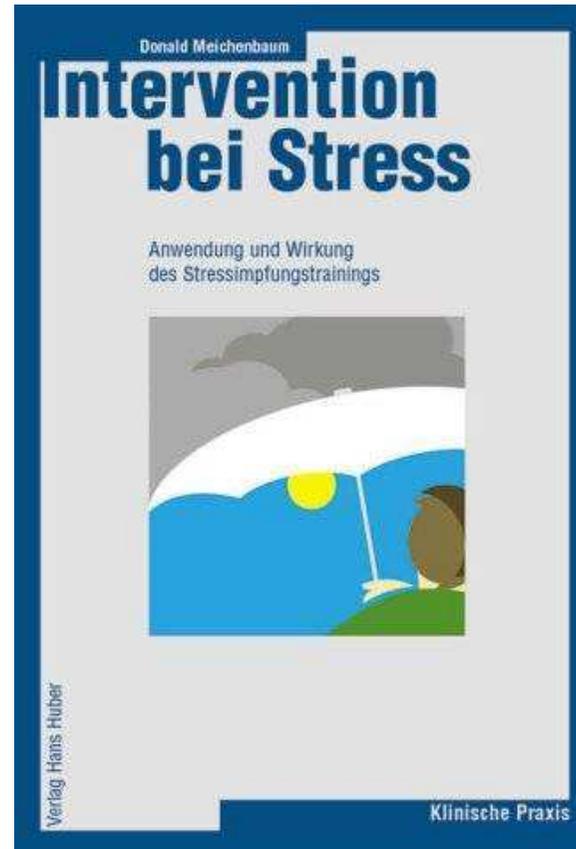
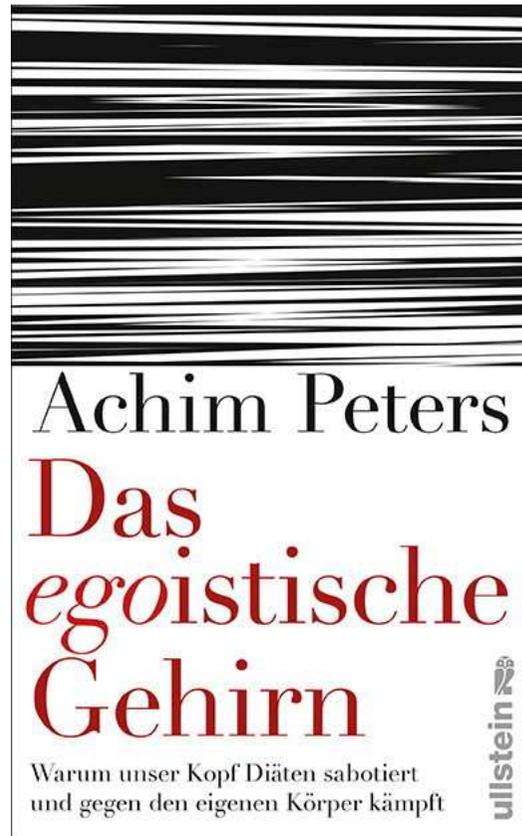
Kopf oder Bauch?

Zur Biologie der Entscheidung

Vandenhoeck & Ruprecht

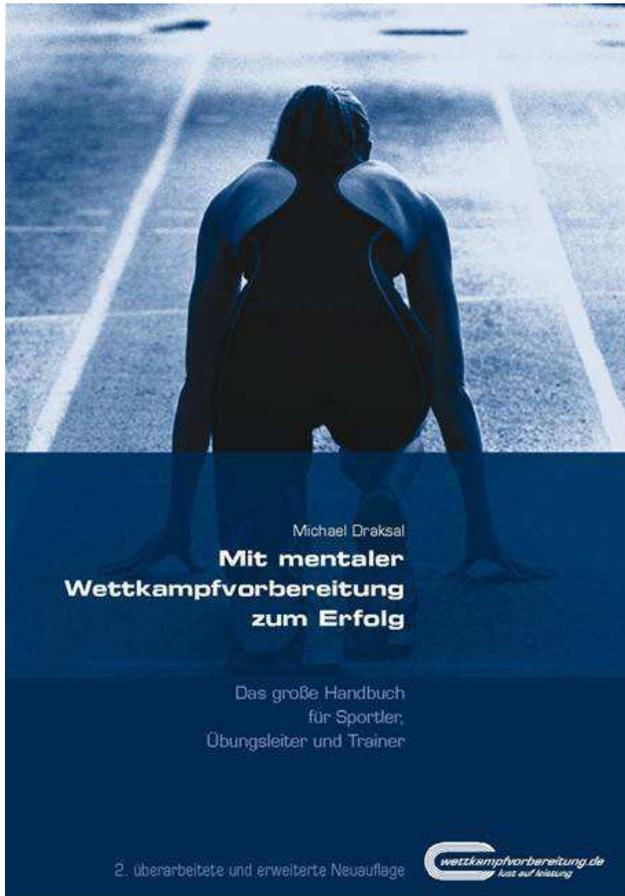
Vom Wissen zum Können

Literatur



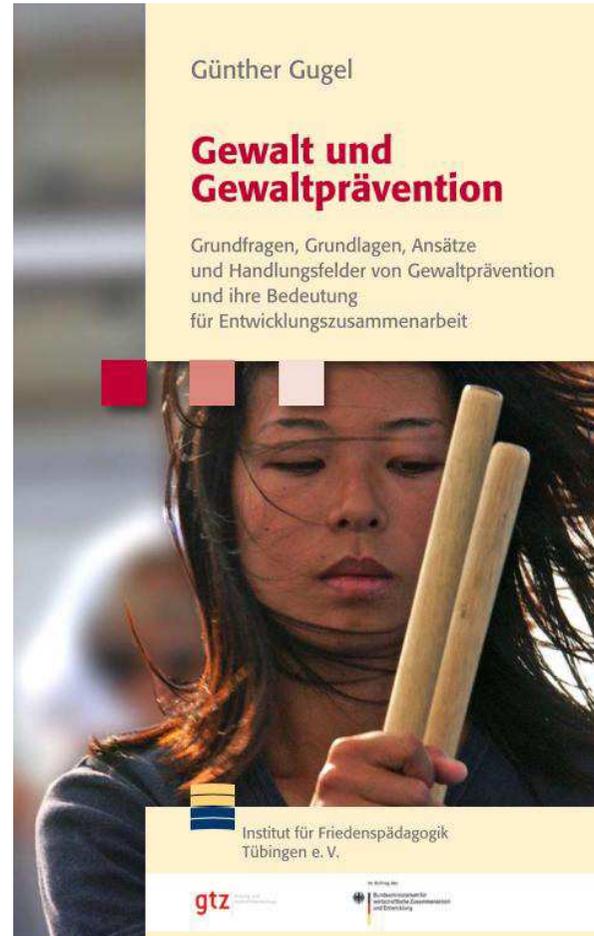
Vom Wissen zum Können

Literatur



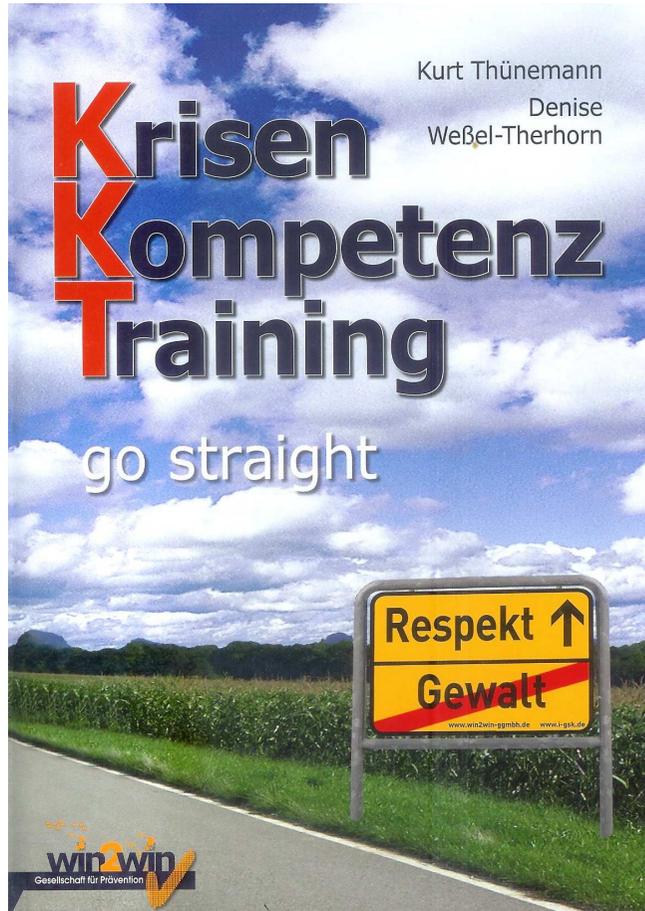
Vom Wissen zum Können

Literatur



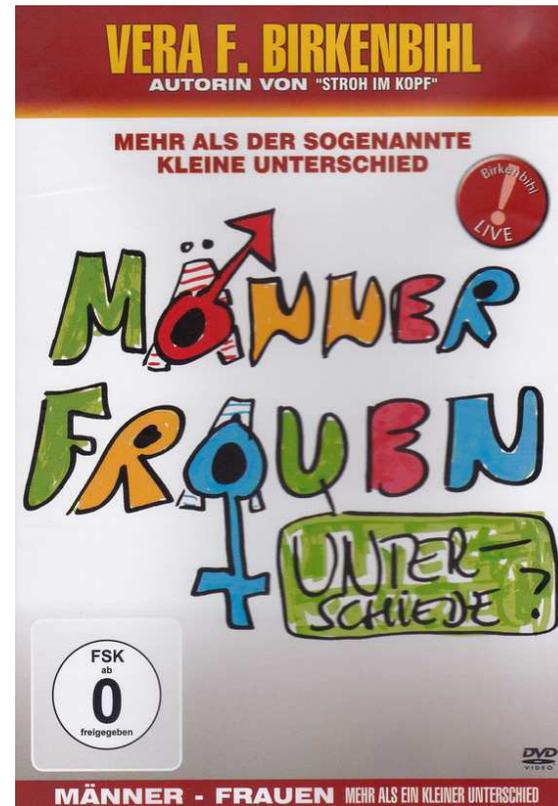
Vom Wissen zum Können

Literatur



Vom Wissen zum Können

DVD



Aufgrund der Vielzahl an Veröffentlichungen werden diese beiden Titel nur beispielsweise genannt.

Vom Wissen zum Können

Kontakt



Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage
www.i-gsk.de

Bei Rückfragen stehe ich Ihnen selbstverständlich zur Verfügung.

Ich danke Ihnen für die Aufmerksamkeit!

Vom Wissen zum Können