

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

Handeln statt Hadern.

Sieben stärkende Strategien und Modelle

Jede und jeder von uns kennt diese Momente, in denen wir kraftlos werden, weil andere uns in ihrem Jammern und Klagen schier ersticken. Manchmal ziehen wir uns sogar selbst hinunter. Wir hadern statt zu Handeln. Tun macht aber glücklicher als Nichtstun. Es folgen sieben Modelle und Strategien, wie du dich aus dem Hadern aktiv hinaus handelst.

① Das innere Team

Lausche auf deine inneren Stimmen. Analysiere deren Beitrag zum Gesamtbild und lasse aus der Mehrstimmigkeit eine gemeinsame Aussage entstehen.

http://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Team

② Das Antreibermodell / die Glaubenssätze

Jeder Mensch hat seine persönlichen Antreiber und Glaubenssätze, die dann immer lauter werden, wenn Schwierigkeiten auftauchen. Statt ihnen das Feld zu überlassen, ist es wichtig, sie zu kennen und ihnen bewusst entgegen zu treten.

<http://www.erfolgsprinzipien.com/Transaktionsanalyse.aspx>

③ Reframing

In einen anderen Bezugsrahmen setzen: Das leidvolle Geschehen ist - anders betrachtet - vielleicht doch nützlich und gewinnbringend!? Kein Schaden ohne Nutzen. Nicht platt positiv denken, aber kreativ nach anderen Perspektiven suchen!

http://de.wikipedia.org/wiki/Umdeutung_%28Psychologie%29

④ Denkhüte nach de Bono

Lösungsorientierte Fragetechniken und der bewusste Wechsel der Perspektive helfen dabei, ein Thema von allen Seiten zu beleuchten.

http://de.wikipedia.org/wiki/Denkhuete_von_De_Bono

⑤ Achtsamkeit und Entspannung

Im Hier und Jetzt. Verlangsamten. Die Gedanken ordnen, zum Beispiel durch regelmäßige Entspannung (Autogenes Training, Meditation, Yoga ...).

http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c2.22.pluspunkt_drei_top-entspannungstechniken.pdf

⑥ Widerstandsfähigkeit (Resilienz)

Innere Stärke entsteht aus der wiederholten Erfahrung, sich nach Niederlagen aus eigener Kraft wieder aufgerichtet zu haben. Denn daraus erwächst die Gewissheit, es wieder zu können.

http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c2.1.pluspunkt_sich-selbst-staerken_widerstandsfahiger_werden.pdf

⑦ Aktivität

In Bewegung kommen macht fit, baut Stress ab und bringt den Menschen auf andere Gedanken. Ausdauersport wie Walken, Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren bietet sich da besonders an.

Danke an das JanusTeam für die Idee; www.janusteam.de

Alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischule-wiki.spd.de>.