

Workshop

Präsenz in der pädagogischen Praxis

Studentag Neue Autorität und Achtsamkeit

SELBSTKONTROLLE

= Fähigkeit, nicht jeder (Machtkampf) - Einladung zu folgen!

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl der Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl

Förderliche Haltung für Selbstkontrolle... (vgl. Haim Omer)

- Ich kann mein Gegenüber nicht kontrollieren oder verändern!
- Ich kann mich kontrollieren und mein Verhalten ändern!
- Ich kann Aufschub üben! - Das Eisen schmieden, wenn es kalt ist!
- Ich trenne Person und Verhalten!
- Ich darf Fehler machen, die meisten kann ich korrigieren!
- Ich weiß, wen ich ansprechen kann – ich muss nicht alles alleine lösen!
- Ich kenne meine Ausstiegsmöglichkeiten aus dem Machtkampf!
- Ich kenne meine Anker!

AUTOPILOT-MODUS

- gewohnheitsmäßiger Ablauf von Handlungen
- funktionieren, ohne wirklich anwesend zu sein
- spielt eine Rolle im Stresserleben

„Die dabei in Ihrem Hirn aktivierten Verschaltungen werden so immer enger verknüpft und gebahnt, bis aus den anfänglichen kleineren „Nervenwegen“ allmählich immer festere Straßen und schließlich sogar breite „Autobahnen“ entstanden sind.“

Gerald Hüther

AUSSTIEG aus dem AUTOPILOT-MODUS

- Fähigkeit zur kognitiven Distanz im Umgang mit emotionalen Spannungszuständen als Voraussetzung zum Ausstieg aus Verhaltensautomatismen
- Aufmerksamkeitshinlenkung auf das unmittelbare Erleben im Hier und Jetzt
- vom Autopilot zu aktivem, selbstbestimmten Handeln
- einnehmen einer offenen und neugierigen Haltung gegenüber allen Erfahrungen im Hier und Jetzt
- Unterscheidung von ursprünglichem Erleben z. B. Körperempfindung, darauffolgende Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse
- üben von Rückkehr zur Beobachtung des ursprünglichen Erlebens in der Gegenwart
- bewusste Wahrnehmung und nicht reagieren auf unser Erleben

HILFREICHE ANKER...

RAIN

(vgl. V. Kaltwasser, J. Kornfield)

R	Recognition	genaues Hinsehen
A	Accept	akzeptieren, annehmen
I	Investigate	erforschen von Körperwahrnehmungen, Gefühlen, Gedanken
N	Non-Identification	sich nicht damit identifizieren, beobachten

ÜBUNGEN für den ALLTAG

- Body-Scan – vgl. Jon Kabat-Zinn
- Progressive Muskelentspannung – vgl. E. Jacobson
- Atembeobachtung – im gegenwärtigen Augenblick sein – vgl. V. Kaltwasser