

# BEWUSSTSEINSTRAINING „AUFBRECHEN DER EINGEFahrenEN MUSTER“

2-tägiges Seminar bzw. Training für Ihre Mitarbeiter mit folgenden Schwerpunkten:

*Persönlichkeitsentwicklung*  
*Aufbrechen der eingefahrenen Muster*  
*Stärken-Schwächen, sowie eigenen Grenzen erkennen*  
*Wahrnehmung schulen*  
*Kognitive Fähigkeiten einsetzen*  
*Empathie & Intuition fördern*  
*Emotionale Intelligenz entwickeln*  
*Mentale Kompetenz fördern usw.*

Mit mehr Einsicht in die Innenwelt und Kenntnis der eigenen Persönlichkeit gelingt es, mit der komplexen Welt der Emotionen, Reaktionen und Wechselwirkungen souveräner umzugehen, sowie das innere Gefühl als ein kraftvolles Mess-, Orientierung- und Führungsinstrument bewusst zu nutzen. Dazu ist es jedoch notwendig die Sprache der Gefühlswelten zu verstehen. Ein empathischer Mensch erkennt was andere fühlen und entziffert intuitiv viel früher die versteckten Signale und Botschaften im Verhalten anderer.

Der bewusste Umgang mit dieser Fähigkeit - **Emotionale Kompetenz** -, sowie die Kenntnis der eigenen Grenzen können in zwischenmenschlichen Beziehungen sehr hilfreich sein. Wird sie jedoch unbewusst gelebt, kann sie zu eigener Überforderung und Erschöpfung führen. Welche Gefühle stärken uns? Welche schwächen uns? Und warum? **Emotionale Intelligenz**, auch als EI oder EQ, bezeichnet die Fähigkeit eigene und fremde Gefühle (korrekt – in ihren unzähligen Schattierungen) wahrzunehmen, zu verstehen und bewusst mit ihnen umzugehen. Das bewusste Erkennen und Leben der eigenen Emotionen ist entscheidend für das Verstehen des Verhaltens und der Beweggründe und stellt einen großen inneren Reichtum für unser menschliches Dasein dar.

**Mentale Kompetenz** bedeutet, schematische und eingefahrene Denkprozesse, die auf Gewohnheit, Vorurteile und durch Mentalität und Kultur bedingte Überzeugungen basieren zu erkennen, sich in eine Metaposition zu heben und jenseits des Schemas zu kommunizieren.

Während des Seminars werden wir folgende Themen mit Hilfe von verschiedenen Techniken und praktischen Übungen soweit erarbeiten, dass die Teilnehmer bereits während des Seminars die „Kunst der bewussten Wahrnehmung“ erlernen, verbessern und verfeinern, um ihre kognitive Fähigkeiten bewusst im Alltag und in Arbeitssituationen erfolgreich einzusetzen:

- **KUNST DER BEWUSSTEN WAHRNEHMUNG**
- **META-KOGNITION**
- **UNTERSCHIEDE ERKENNEN**

## KUNST DER BEWUSSTEN WAHRNEHMUNG

Erfahren und Bewusstwerden der vielfältigen Fähigkeiten jedes Einzelnen  
Individueller Einsatz und Möglichkeiten im Alltag  
Ausrichtung und Verständnis auf ein „win-win“ Ergebnis

## META-KOGNITION

Auseinandersetzung mit den eigenen kognitiven Prozessen  
Kenntnisse über die eigenen Wahrnehmungsebenen und Prozesse  
Bewusstsein über deren (Aus)Wirkung

### 1. Kognition, kognitive Fähigkeiten

*Erkennen, Erfahren, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Erinnerung, Kreativität, Problemlösung, Orientierung, Wünsche, Absichten, Einstellung ...*

### 2. Emotionale Intelligenz und Kompetenz

*Empathie und Intuition, bewusster Umgang mit negativen Gefühlen und gefühlsgeladenen Situationen*

### 3. Mentale Intelligenz und Kompetenz

*Kraft der Gedanken, bewusster Umgang mit negativen Gedanken und eingefahrenen Situationen*

### 4. Empirie, empirische Kompetenz

*Erfahrungswissen, auf Erfahrung beruhend*

### 5. Inneres Team – Innere Stimme

*Situationsbedingtes, situationsformiertes inneres Einsatzteam - Selbstbewusstsein stärkend*

## UNTERSCHIEDE ERKENNEN

Individuelle Unterschiede erkennen, Vorteile und Nachteile verschiedener Konzepte kennenlernen und diese bewusst und/oder intuitiv, situationbedingt einsetzen:

### 1. Vernunft, Emotionen versus Gefühle

*Mentales agieren versus Intuition und innere Stimme*

### 2. Mentaltraining und mentale Konzepte versus empathische Strategien

*Misstrauen des Klienten erkennen, bzw. vorbeugen, sich mit dem Klienten „in Einklang“ bringen*

### 3. Komplementäre Kommunikation versus symmetrische Kommunikation

*gemeinsame win-win Kommunikationsebene mit dem Klienten erarbeiten*

*„Bewusstwerdung ist ein individueller persönlicher Prozess! Impulse und Anstöße können von außen oder von innen kommen. Erleben, erfahren, erkennen - sich bewusst werden muss aber jeder für sich selbst.“ - Kristina Hazler -*