



# **Professionalität im Umgang mit sich selbst**

**DSGTA Kongress, Luzern 2018**





# Zwei Bewertungssysteme

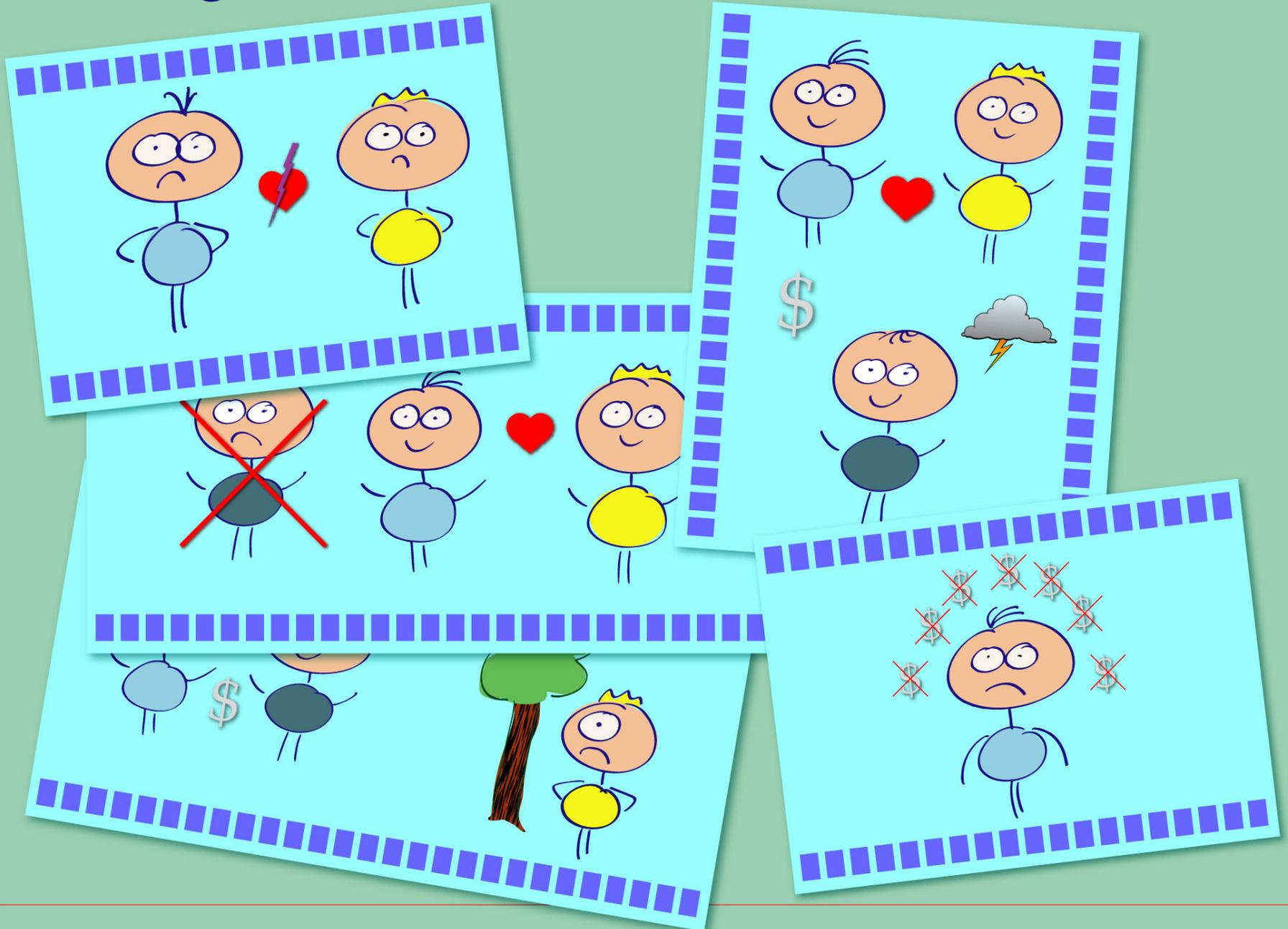
	<b>Verstand</b> (bewusst)	<b>Emotionales Erfahrungsgedächtnis</b> (unbewusst)
<b>Arbeitstempo</b>	langsam	schnell
<b>Kommunikations- mittel</b>	Sprache (präzise Argumente)	Somatische Marker (diffuse Gefühle)
<b>Bewertungs- kategorie</b>	richtig/falsch	mag ich/ mag ich nicht



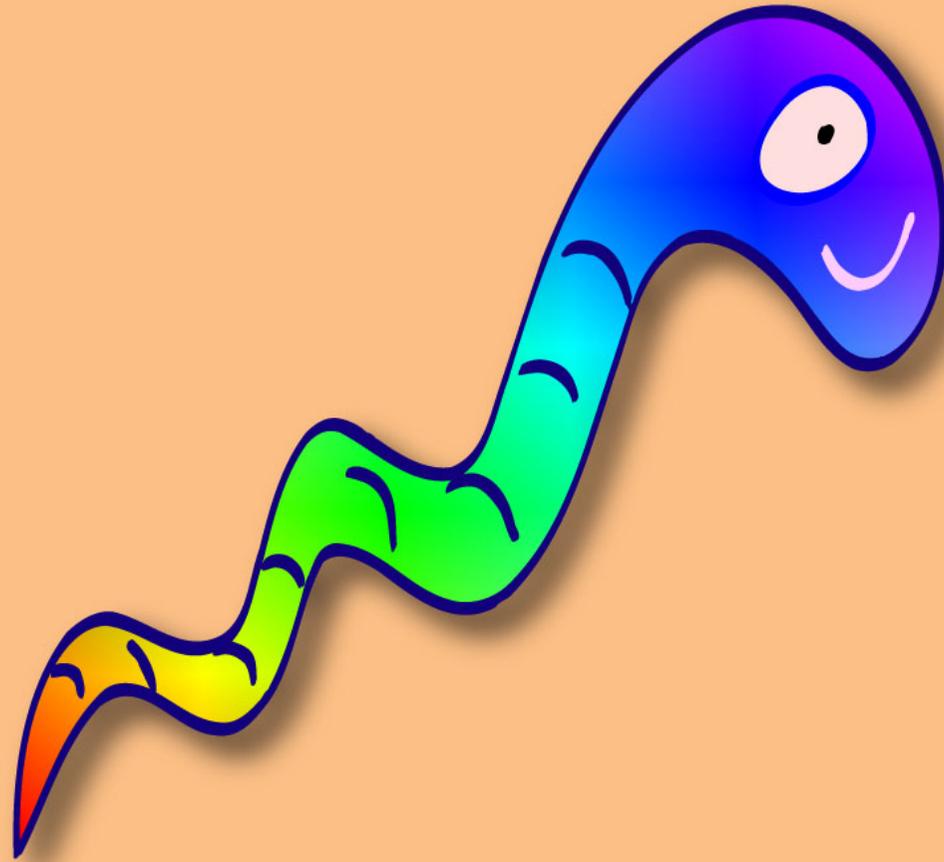
# Bewertung mit Somatischen Markern

- Sobald eine Entscheidung ansteht, erzeugt das Gehirn Vorstellungsbilder von möglichen Szenarien und deren Folgen.

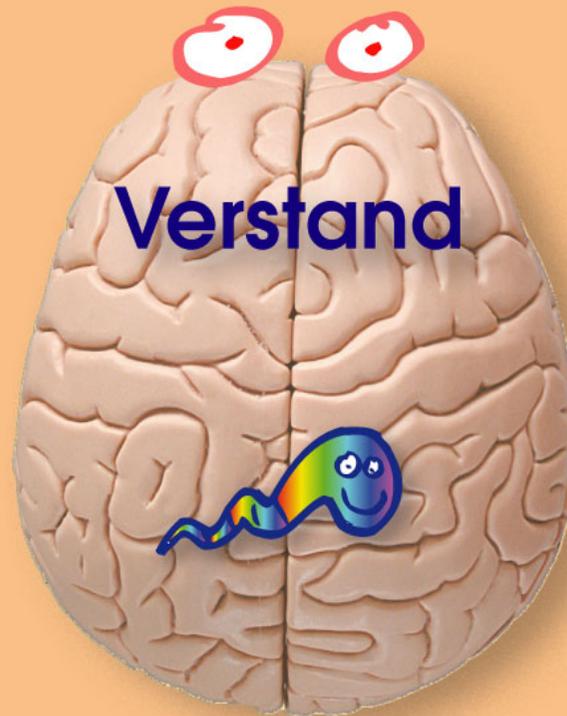
# Bewertung mit Somatischen Markern

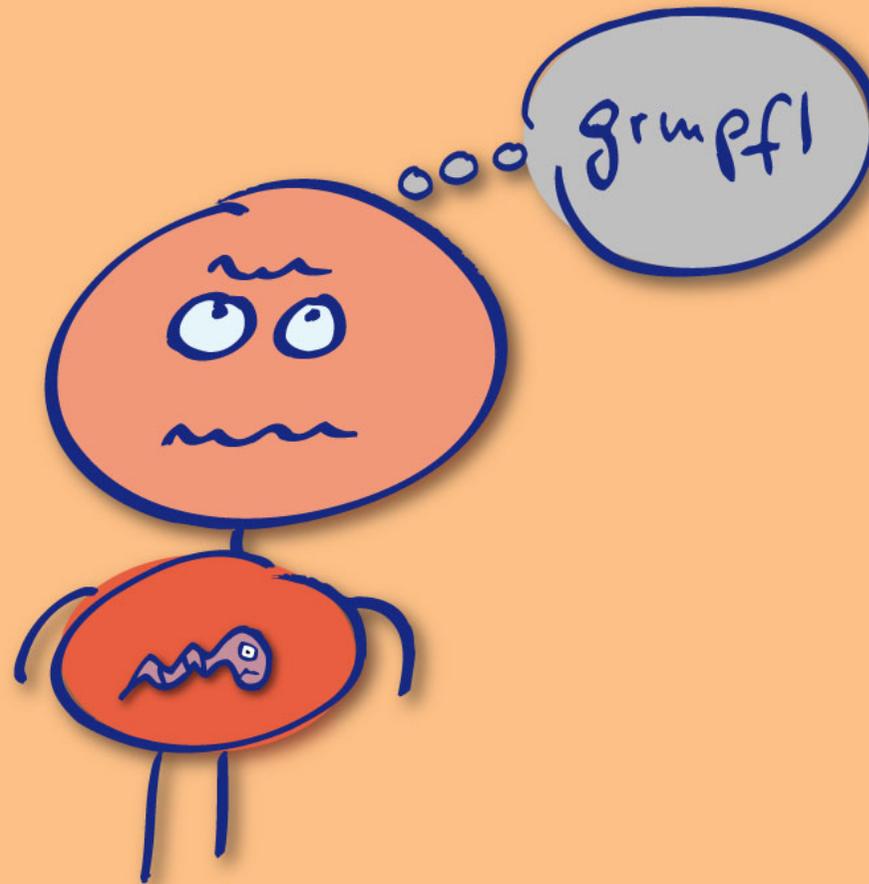


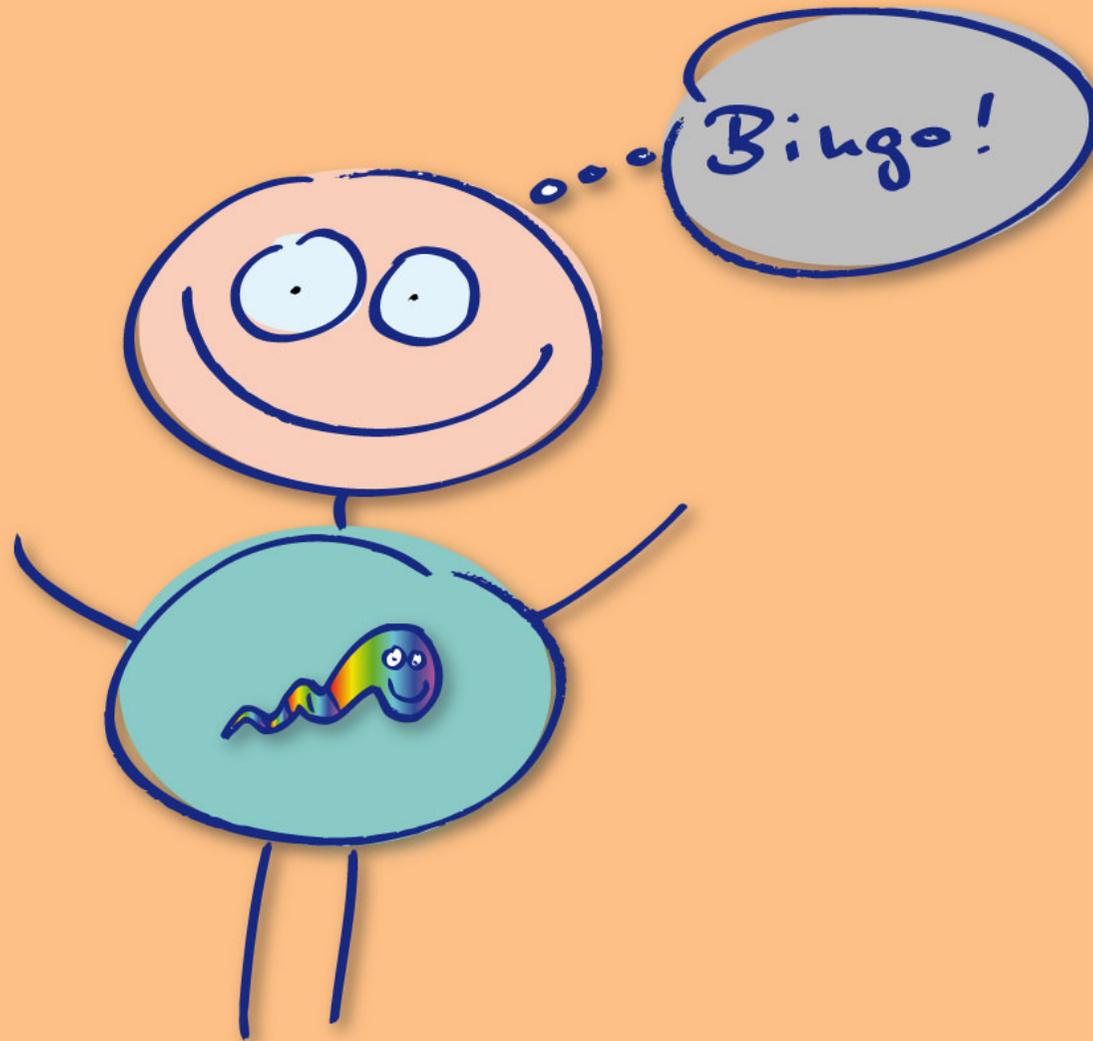
# Strudelwurm



# ● Zwei Systeme im Gehirn









# Selbststeuerung

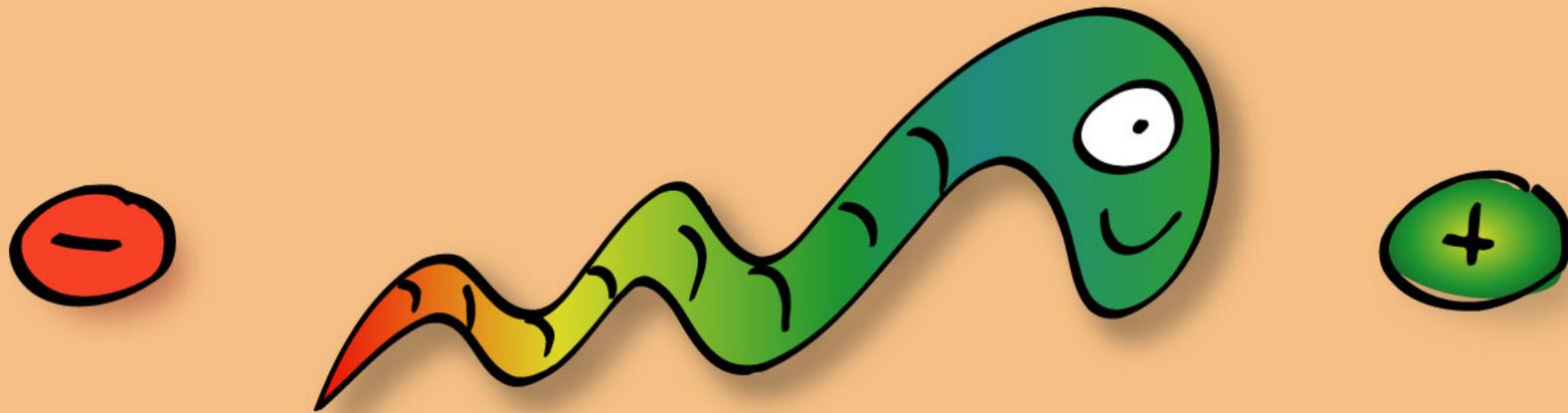
hat 2 Komponenten:

**1. Selbstregulation**

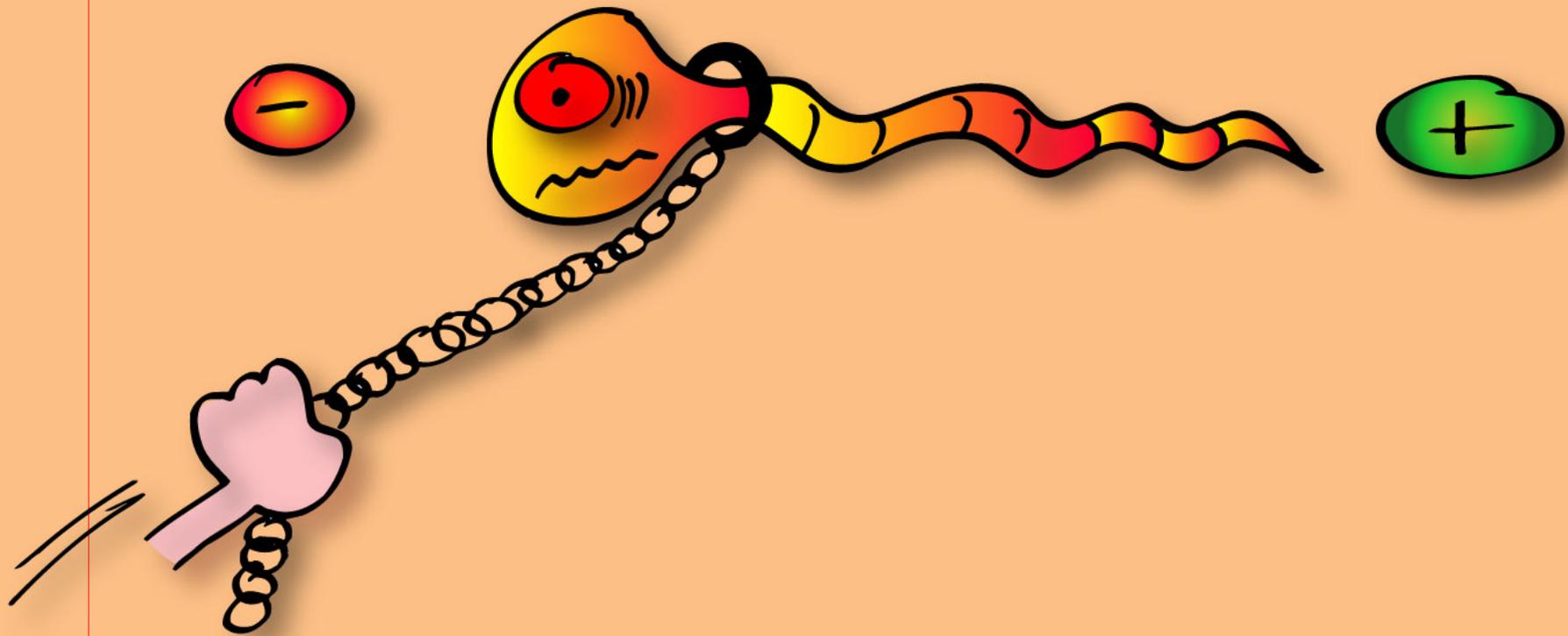
**2. Selbstkontrolle**



# ● Selbstregulierung



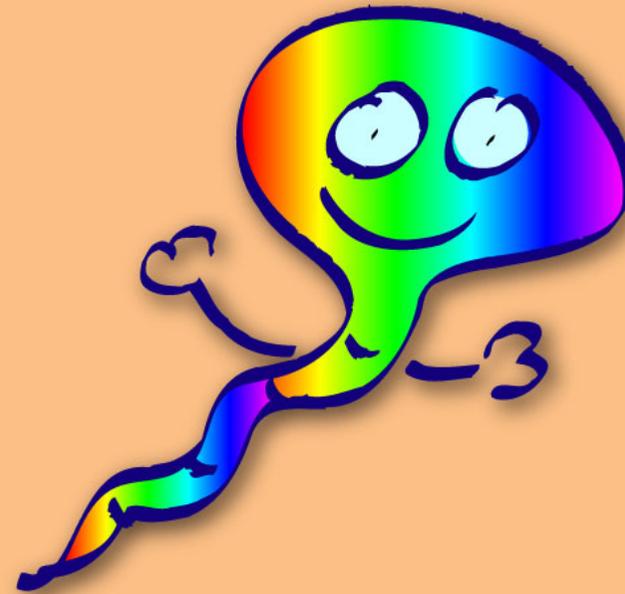
# Selbstkontrolle





# Faustregel für Zufriedenheit

**2/3 Freier Wurm**



**1/3 Gewürgter Wurm**





Die Bedürfnisse des Wurms sind individuell und ohne eigenes Zutun entstanden

- **Genetik**
- **Geburtsumstände**
- **Frühe Kindheit**

- **Durch Selbstmanagement-Training kann der Wurm Neues lernen.**

# ● Die Wurm - Schule





## Erstreaktion

## Zweitreaktion

Ursprungswurm

Selbstmanagement-  
Wurm

ohne eigenes Zutun

unter eigener Kontrolle  
(meistens)

Kindheit

Erwachsenenalter



- **Durch Selbstmanagement-Training kann der Wurm Neues lernen.**

- **Durch Selbstmanagement-Training kann der Wurm Neues lernen.**

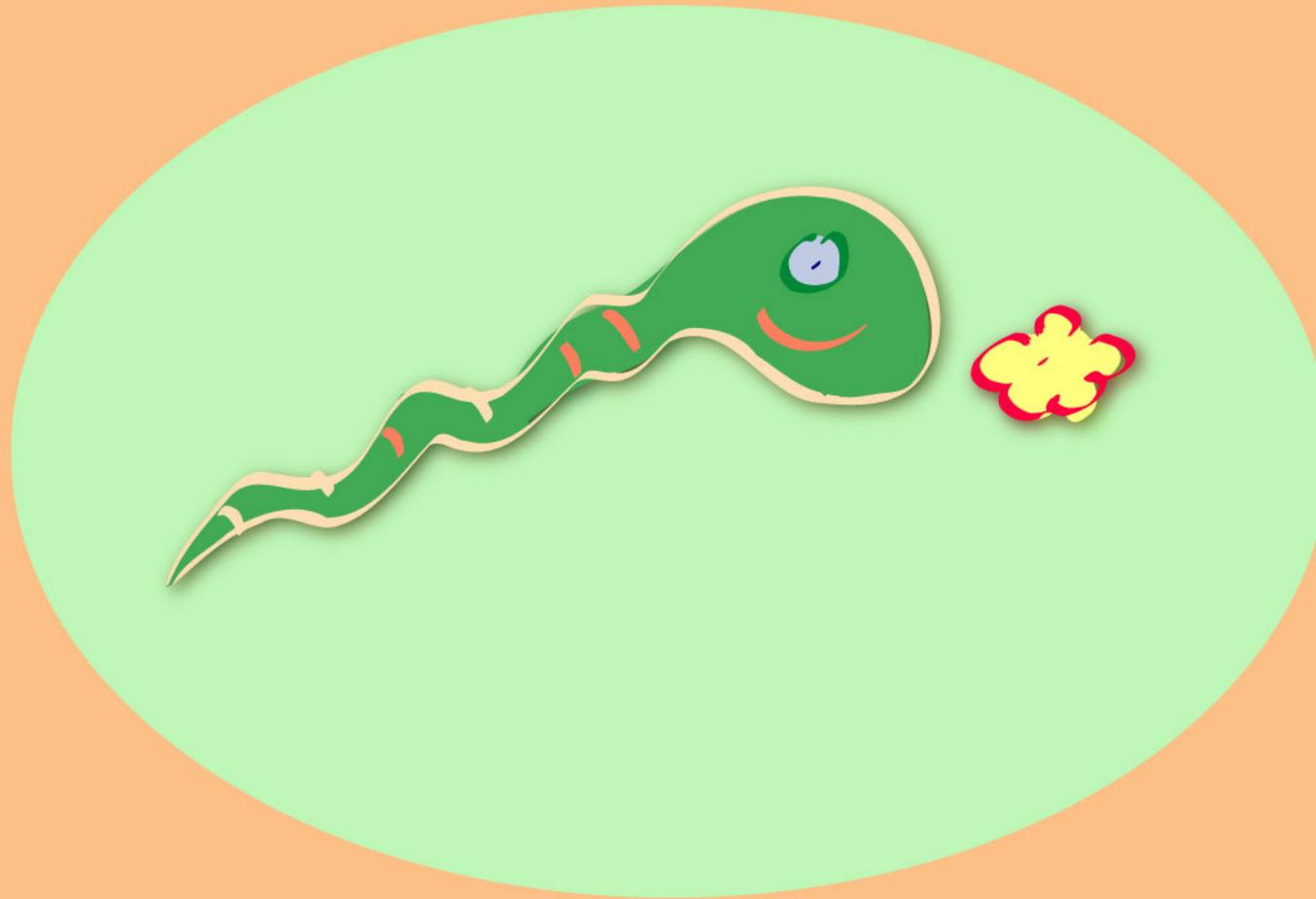


	<b>positiver Affekt</b>	<b>negativer Affekt</b>	
Dünn- häuter			Dünn- häuter
Dick- häuter			Dick- häuter



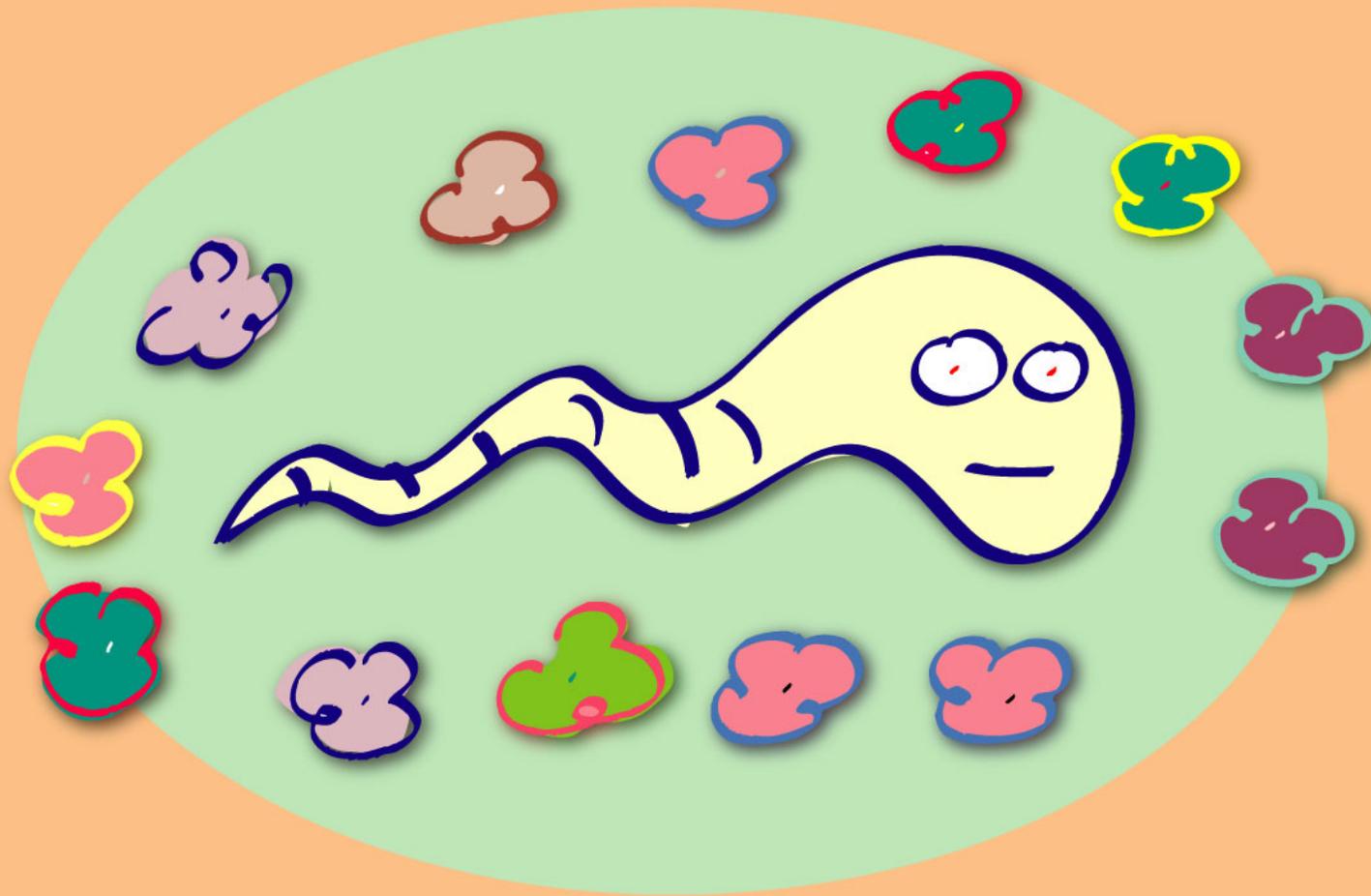


## positiver Affekt: **Dünnhäuter**



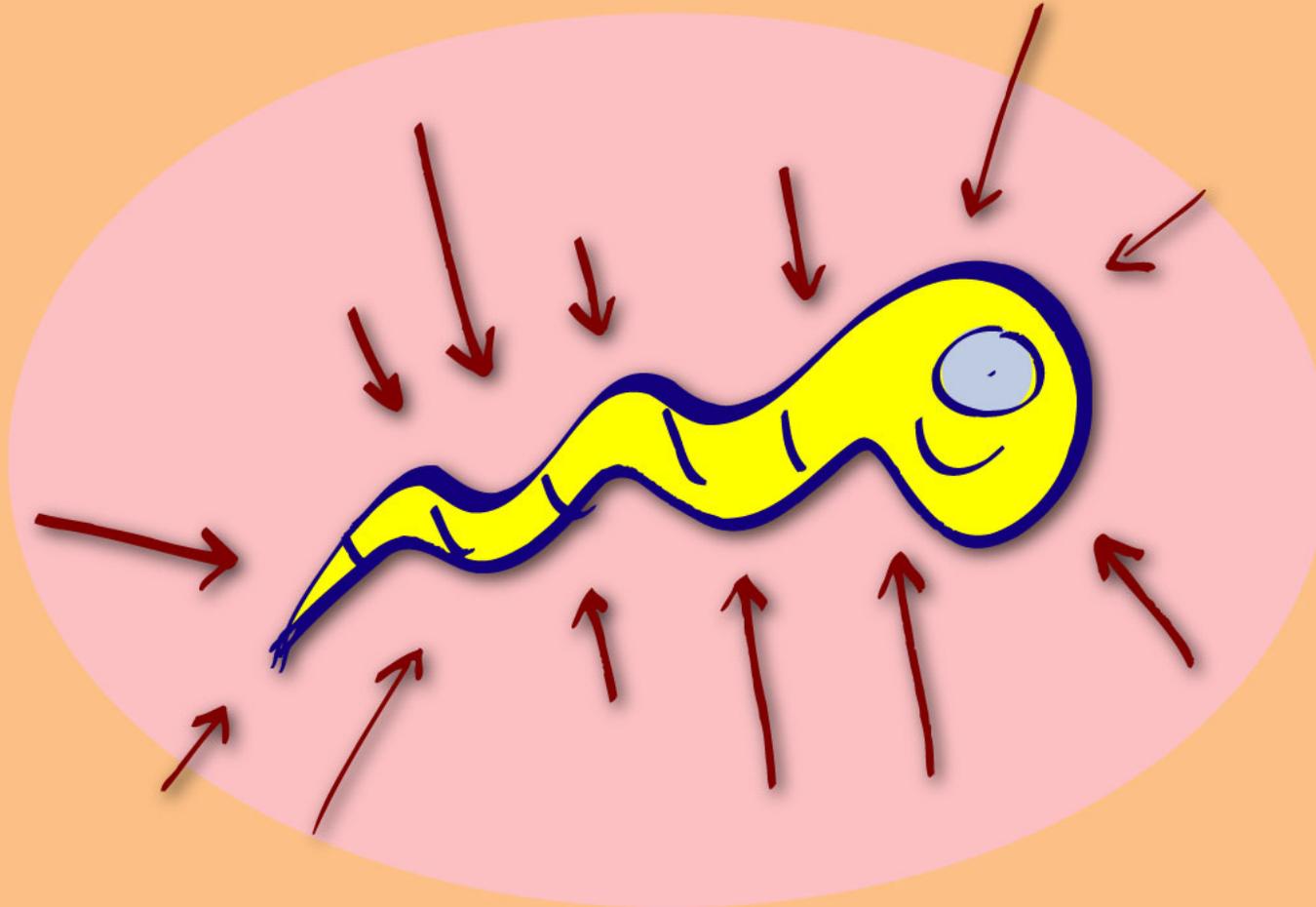


# positiver Affekt: **Dickhäuter**



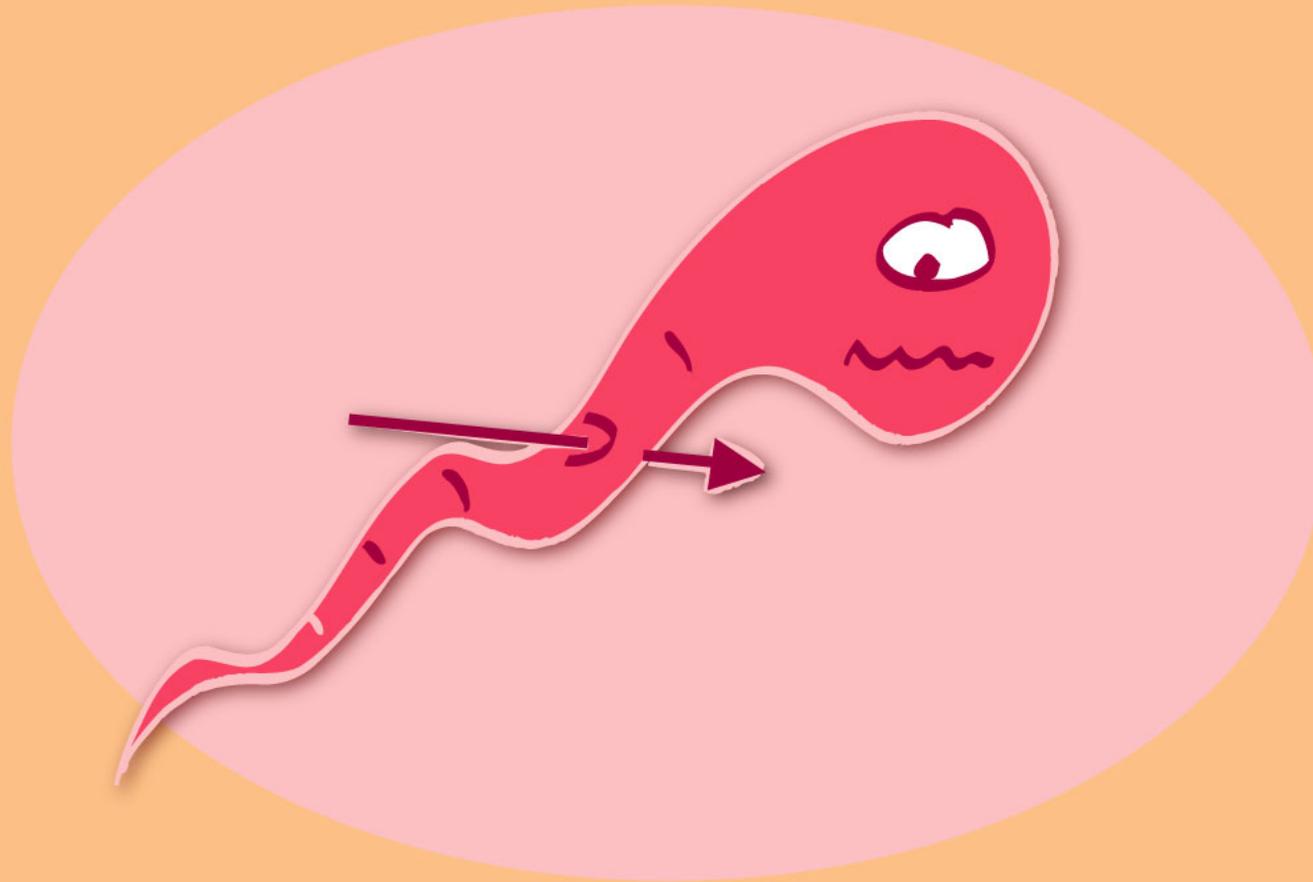


# negativer Affekt: **Dickhäuter**



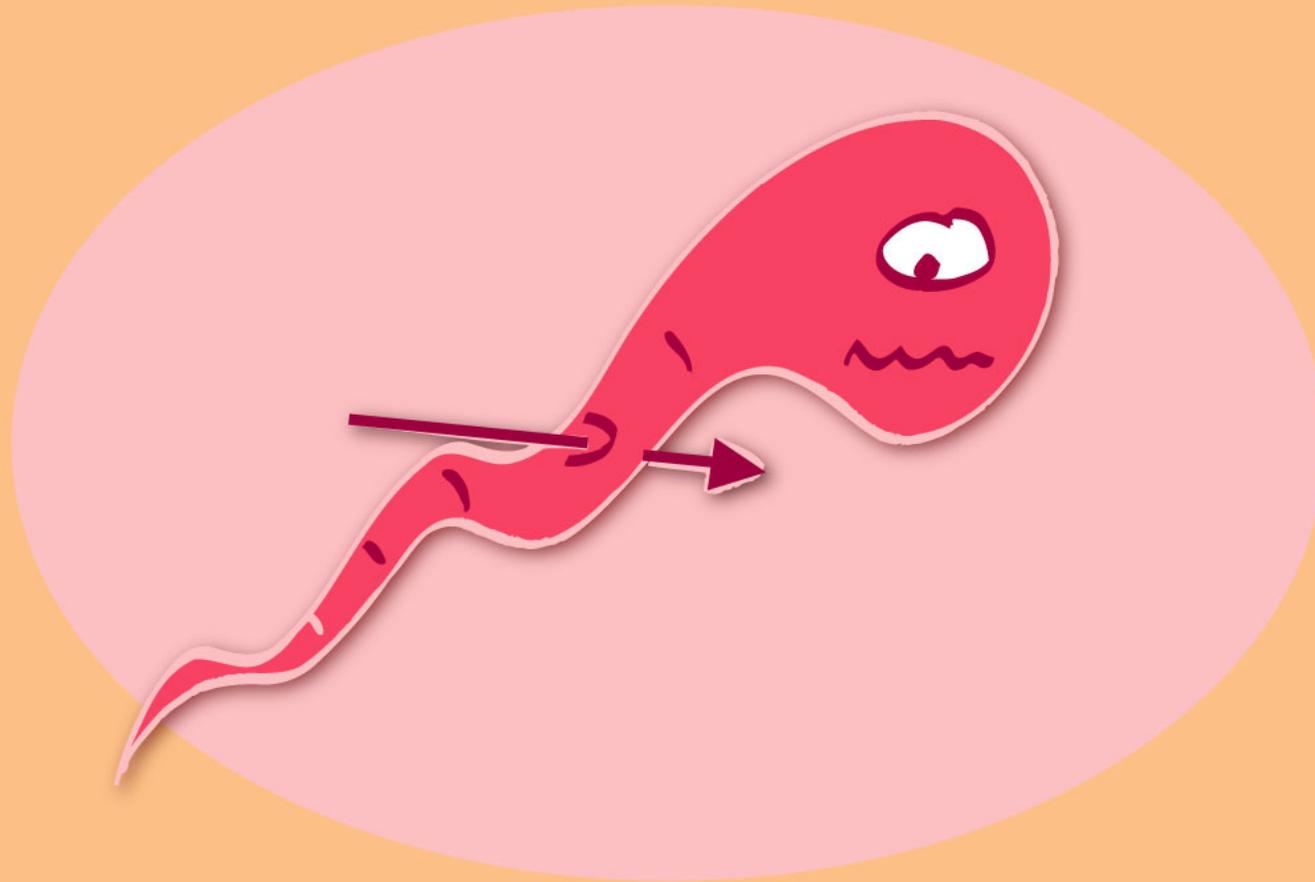


## negativer Affekt: **Dünnhäuter**

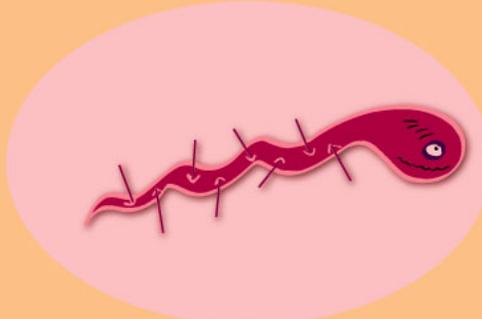
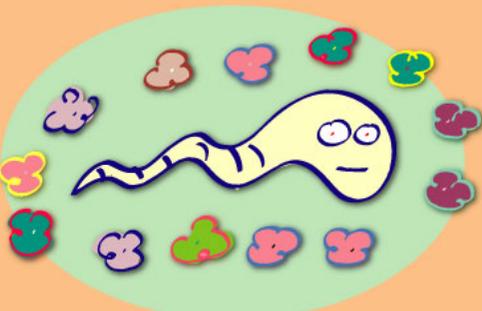
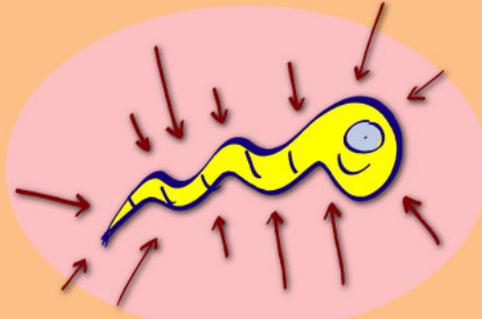




## negativer Affekt: **Dünnhäuter**



# Erstreaktion Wurmbestand

	positiver Affekt	negativer Affekt	
Dünnhäuter			Dünnhäuter
Dickhäuter			Dickhäuter

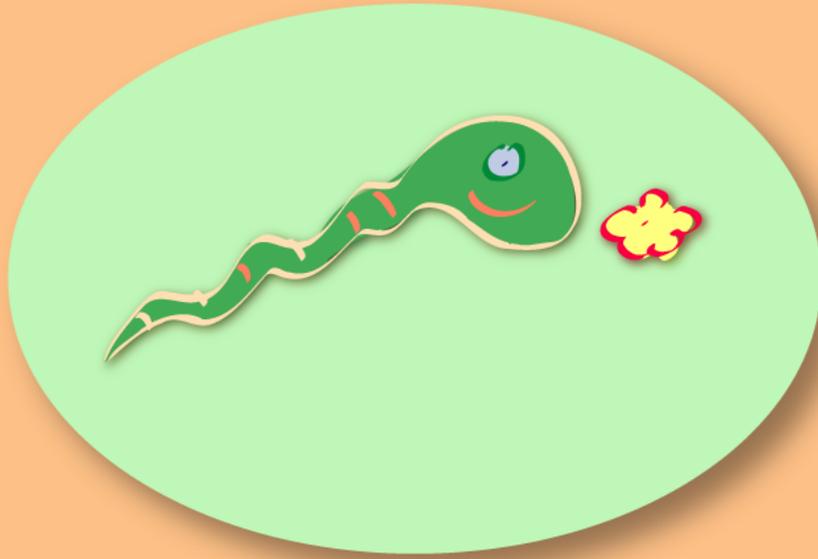


● Feldstudie mit Witz



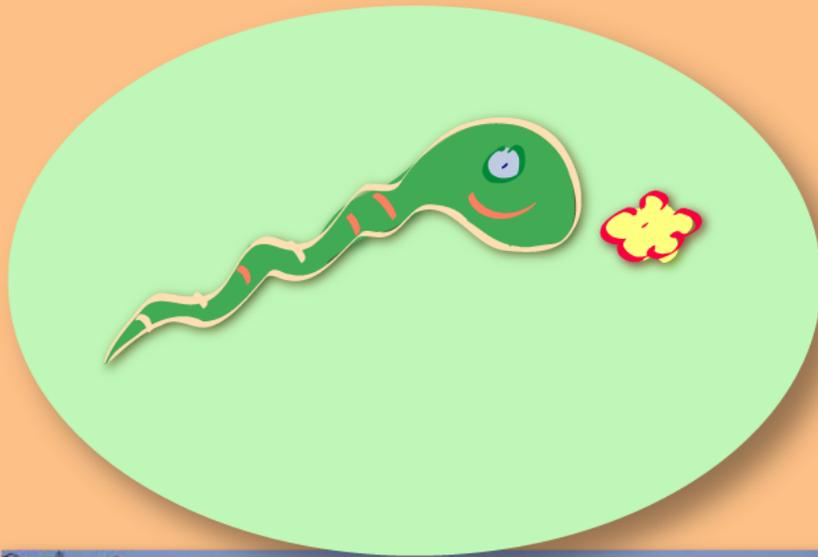


## positiver Affekt: Dünnhäuter



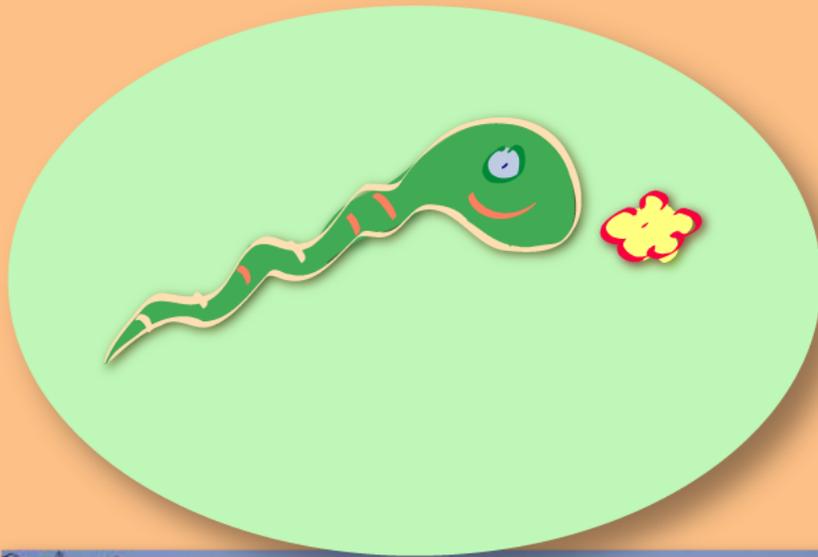


# positiver Affekt: Dünnhäuter





## positiver Affekt: Dünnhäuter

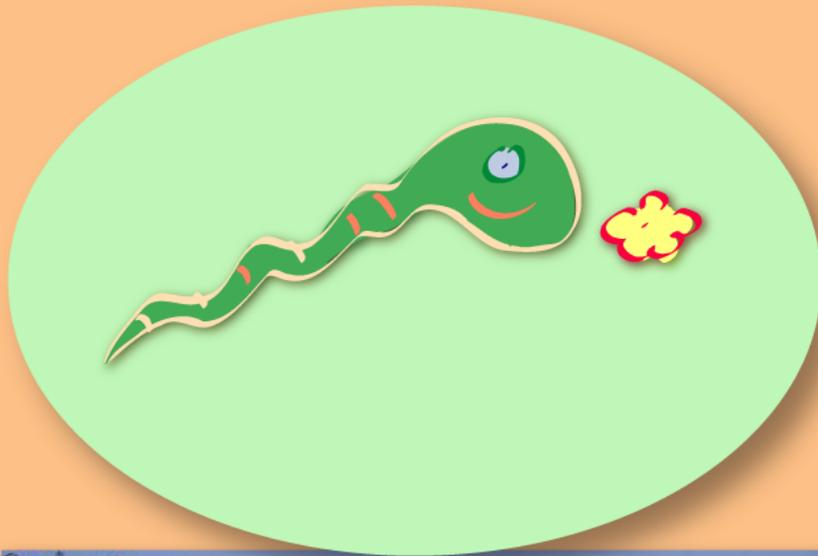


Reaktionszeit: 2 Sekunden





# positiver Affekt: Dünnhäuter



Reaktionszeit: 2 Sekunden

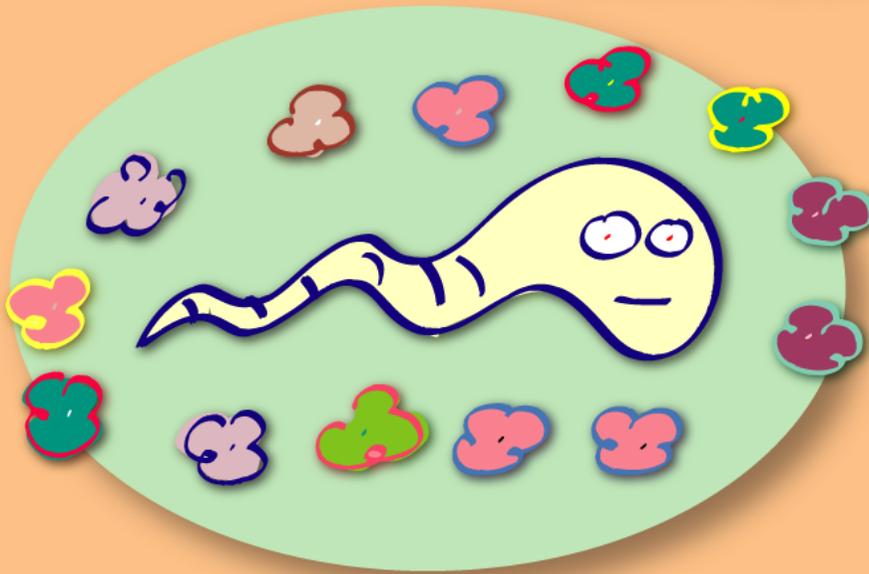


Mailantwort:

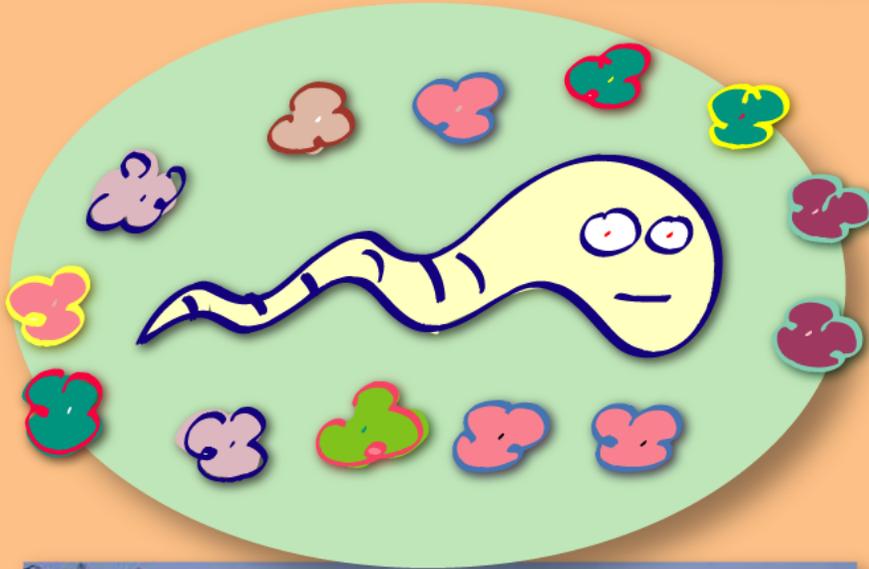


*von meinem iPhone gesendet*

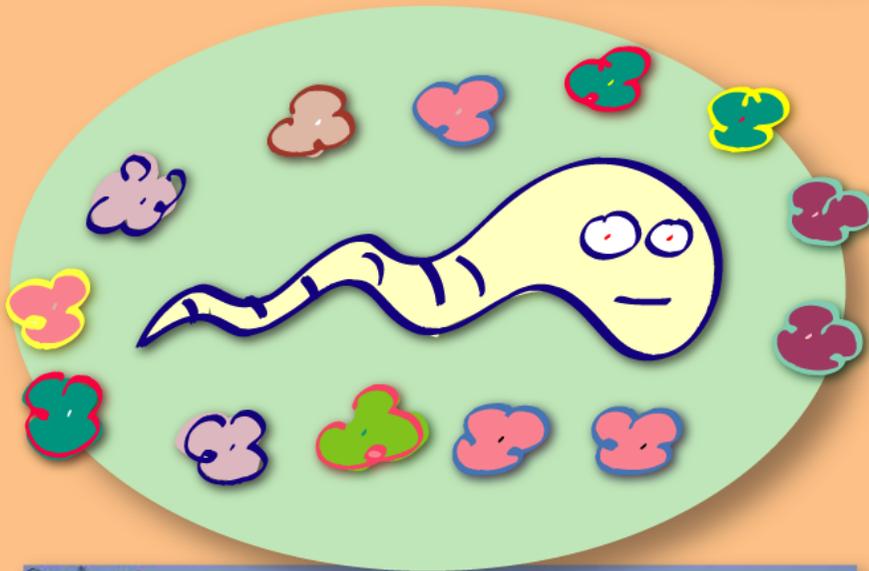
# positiver Affekt: Dickhäuter



● positiver Affekt: Dickhäuter



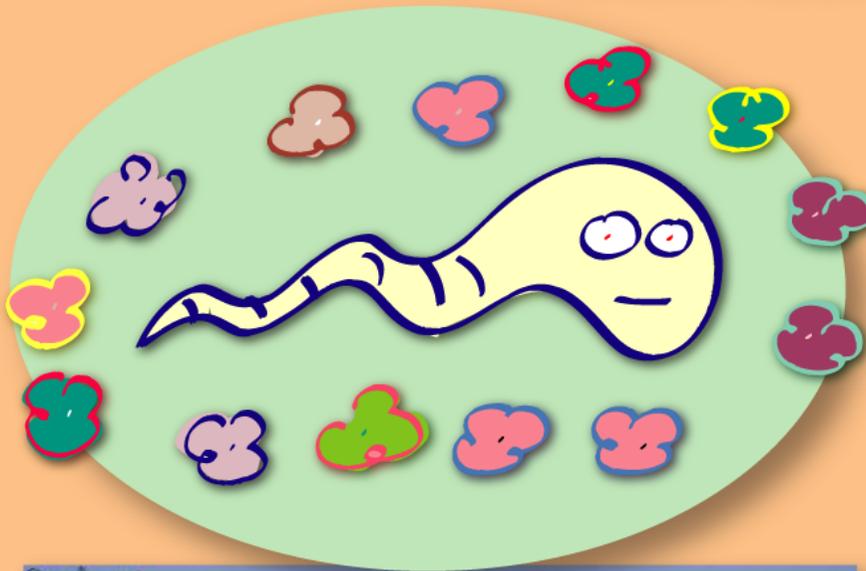
● positiver Affekt: Dickhäuter



Reaktionszeit: 1 Woche nix



## positiver Affekt: Dickhäuter



Reaktionszeit: 1 Woche nix

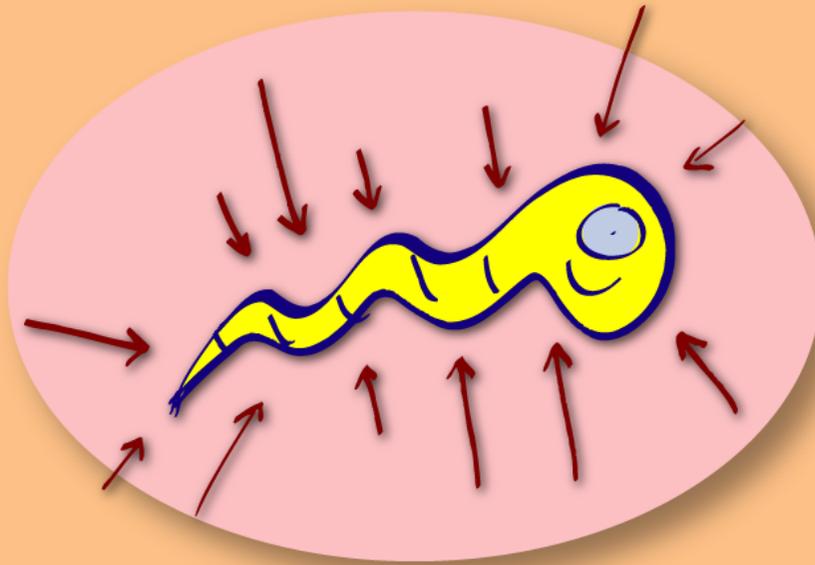


Mailantwort:

*Lieber Hubert,  
hast du meine Witz-Mail von letzter Woche  
bekommen?  
Liebe Grüße Maja*

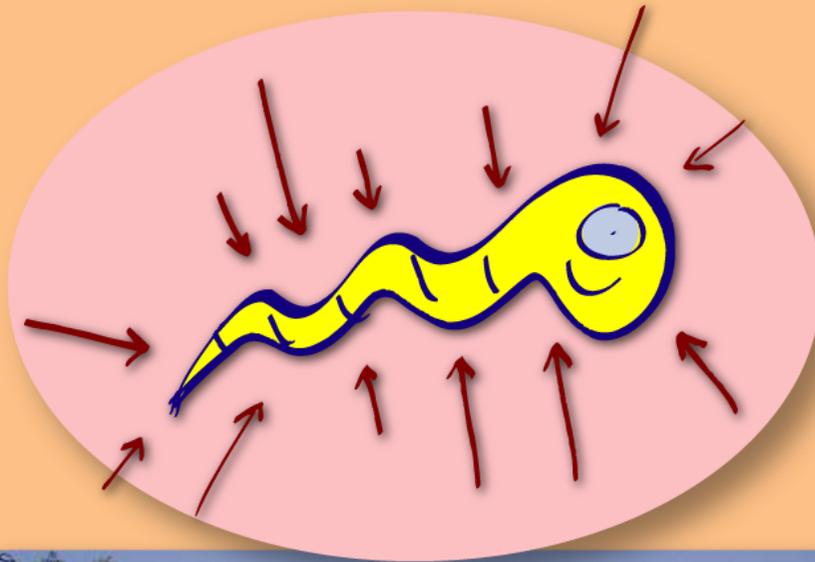
*Liebe Maja,  
ja, die Mail habe ich bekommen, aber ich  
wusste nicht, was ich antworten soll.  
Liebe Grüße, Hubert*

## negativer Affekt: Dickhäuter



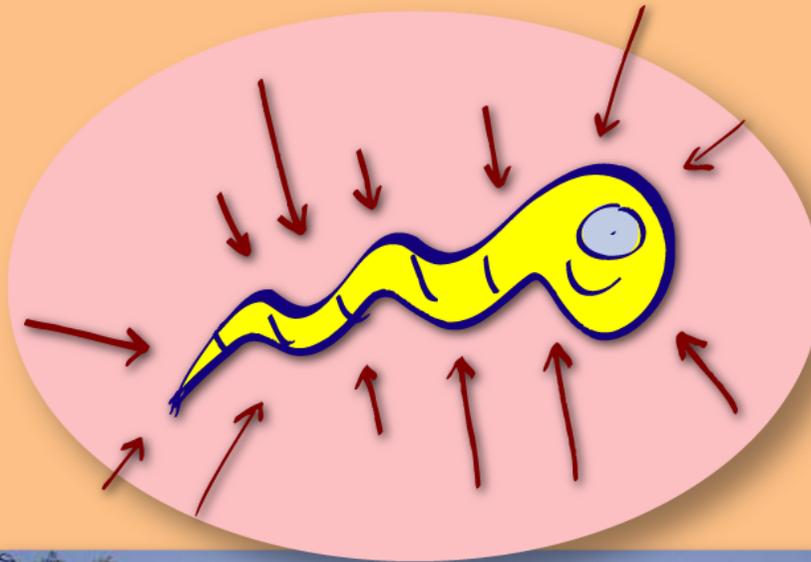


# negativer Affekt: Dickhäuter





# negativer Affekt: Dickhäuter

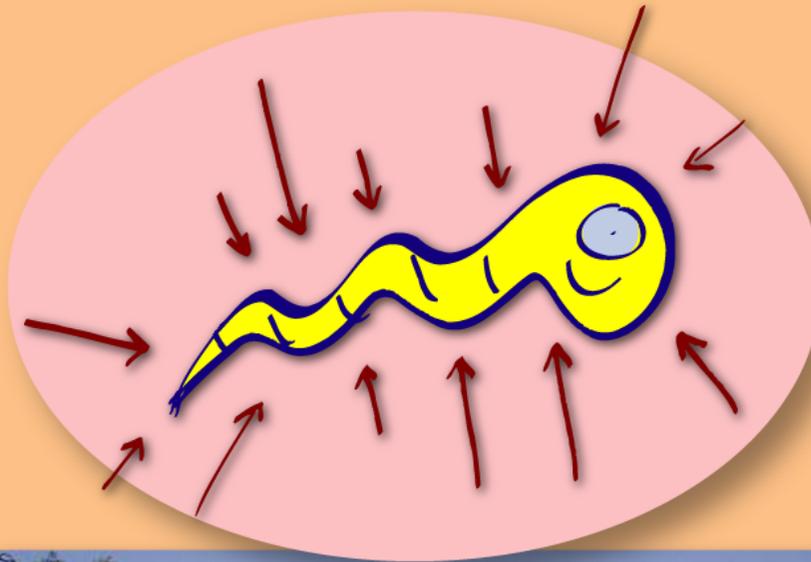


Reaktionszeit: 5 Minuten





# negativer Affekt: Dickhäuter



Reaktionszeit: 5 Minuten

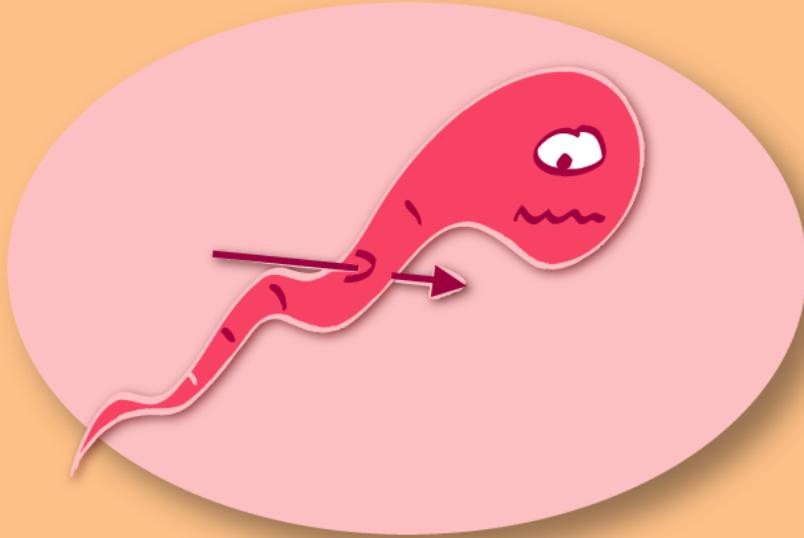


Mailantwort:

*... und Tschüss !*

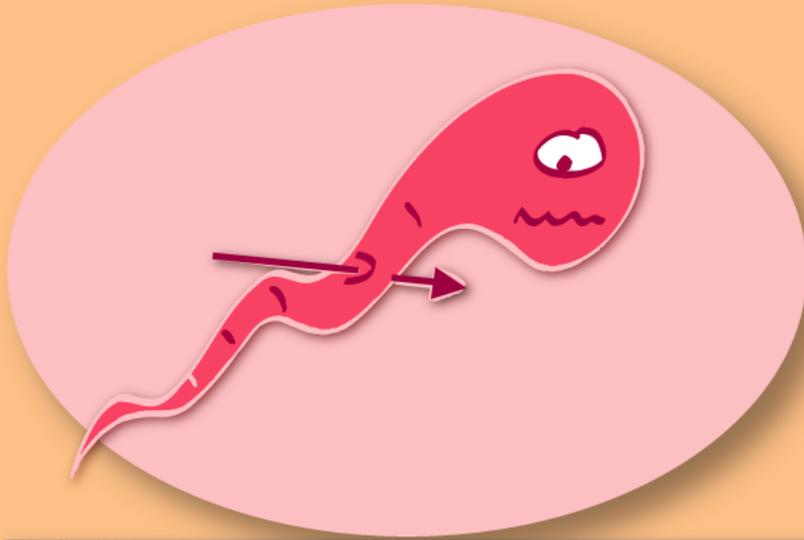


## negativer Affekt: Dünnhäuter



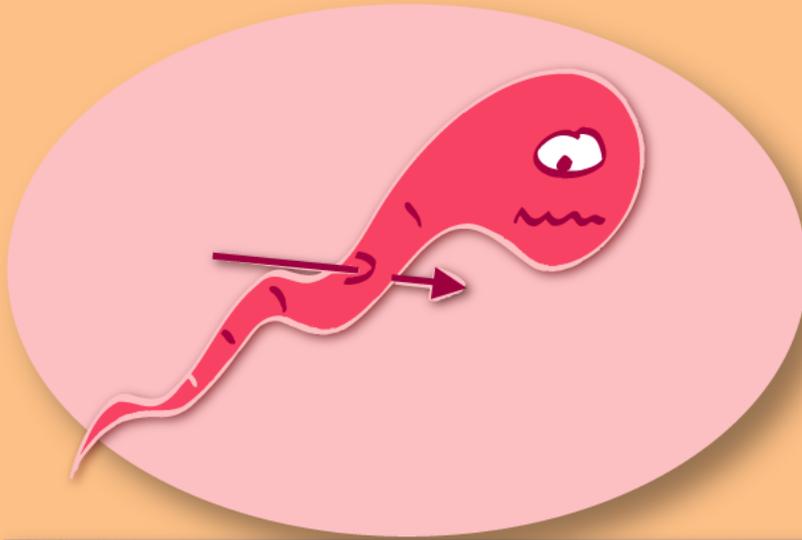


# negativer Affekt: Dünnhäuter





# negativer Affekt: Dünnhäuter

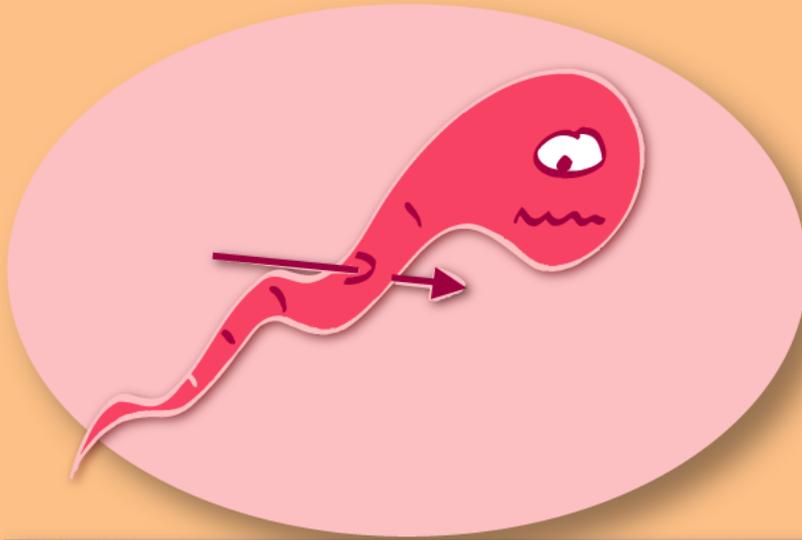


Reaktionszeit: 1 Stunde





## negativer Affekt: Dünnhäuter



Reaktionszeit: 1 Stunde



Mailantwort:

*Liebe Maja,  
ich finde das gar nicht witzig -  
der arme Hund !*

*Gruss, Ella*

*PS: und wer sucht den Frisbee ?*

# ● Die Wurm - Schule



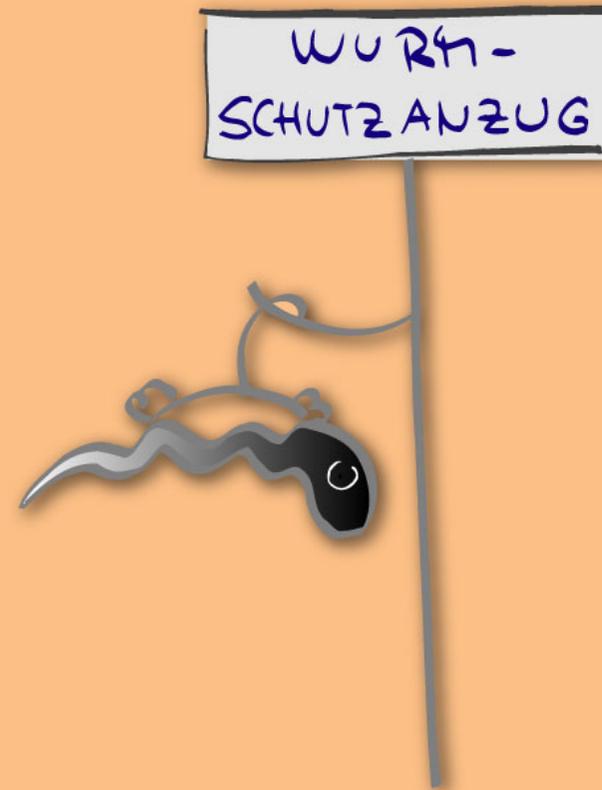
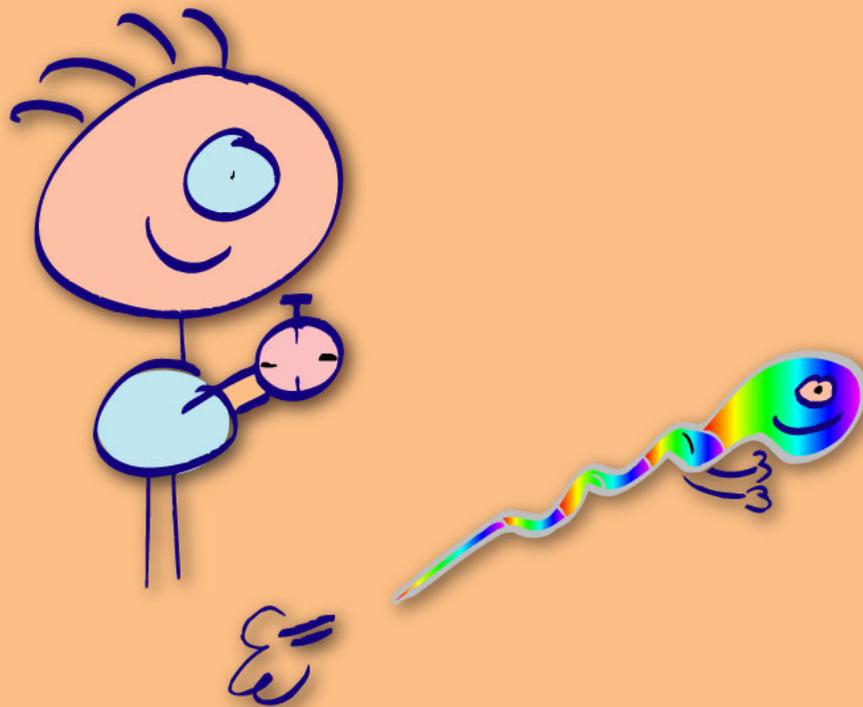
- **Durch Selbstmanagement-Training kann der Wurm Neues lernen.**

- **Durch Selbstmanagement-Training kann der Wurm Neues lernen.**



## Wurmtraining für **Dünnhäuter:**

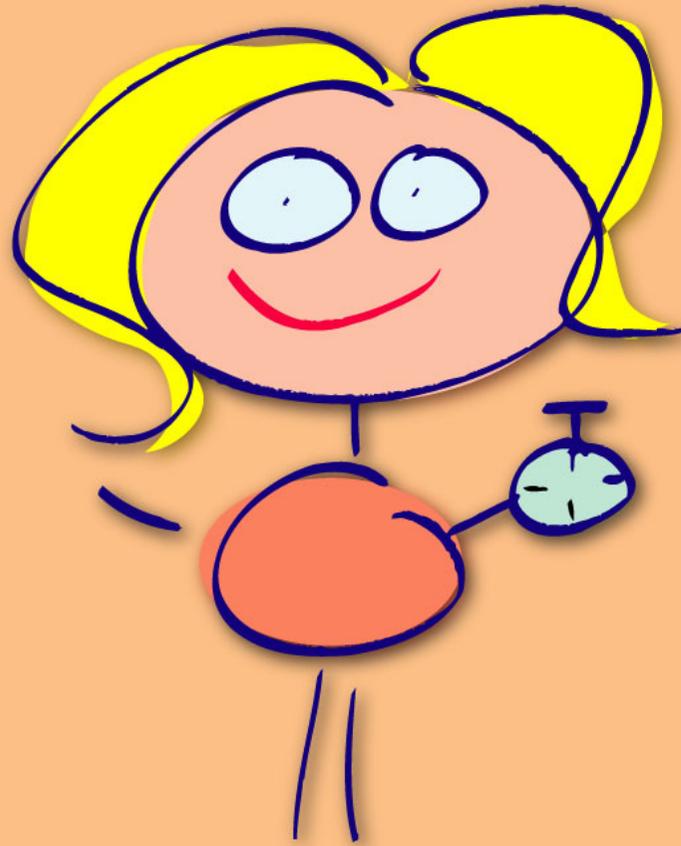
(rechtzeitig bzw. schnell genug  
Schutzkleidung anlegen)





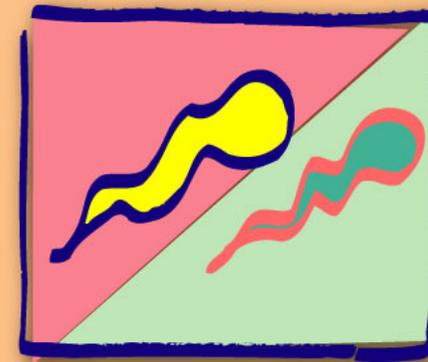
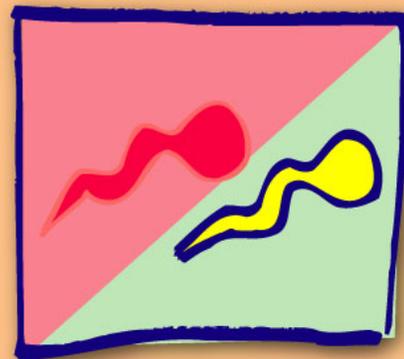
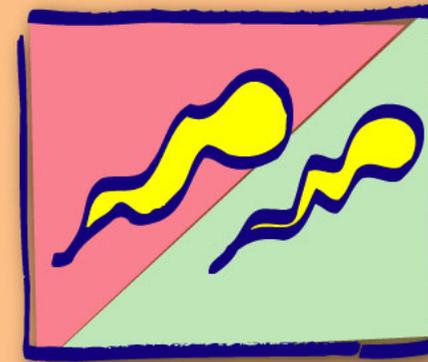
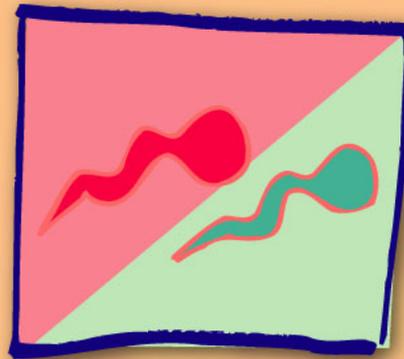
## Wurmtraining für **Dickhäuter:**

(rechtzeitig bzw. schnell genug  
dickes Fell ablegen)



# Erstreaktion

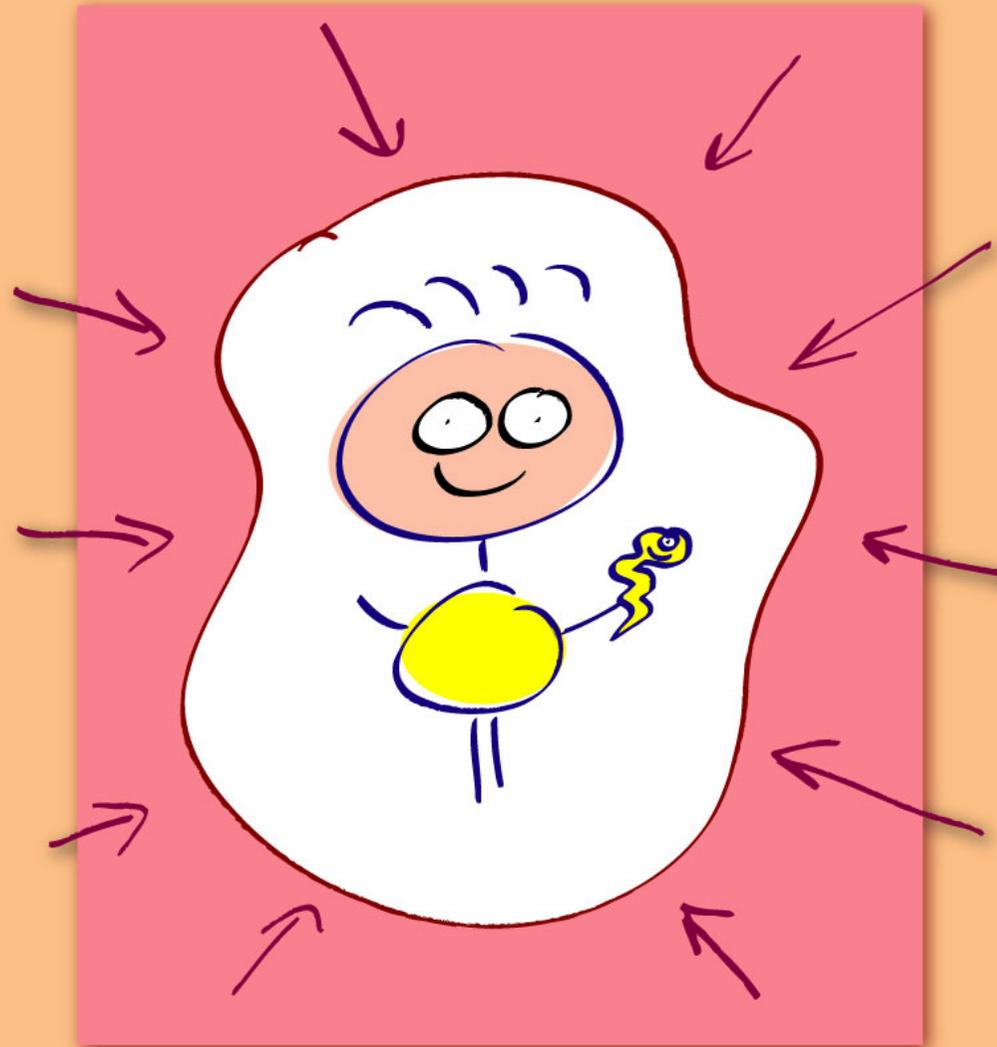
## Wurm - Package



## **Gelungenes Selbstmanagement: Zweitreaktion**

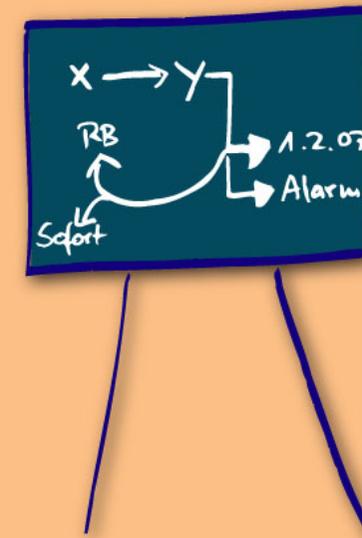
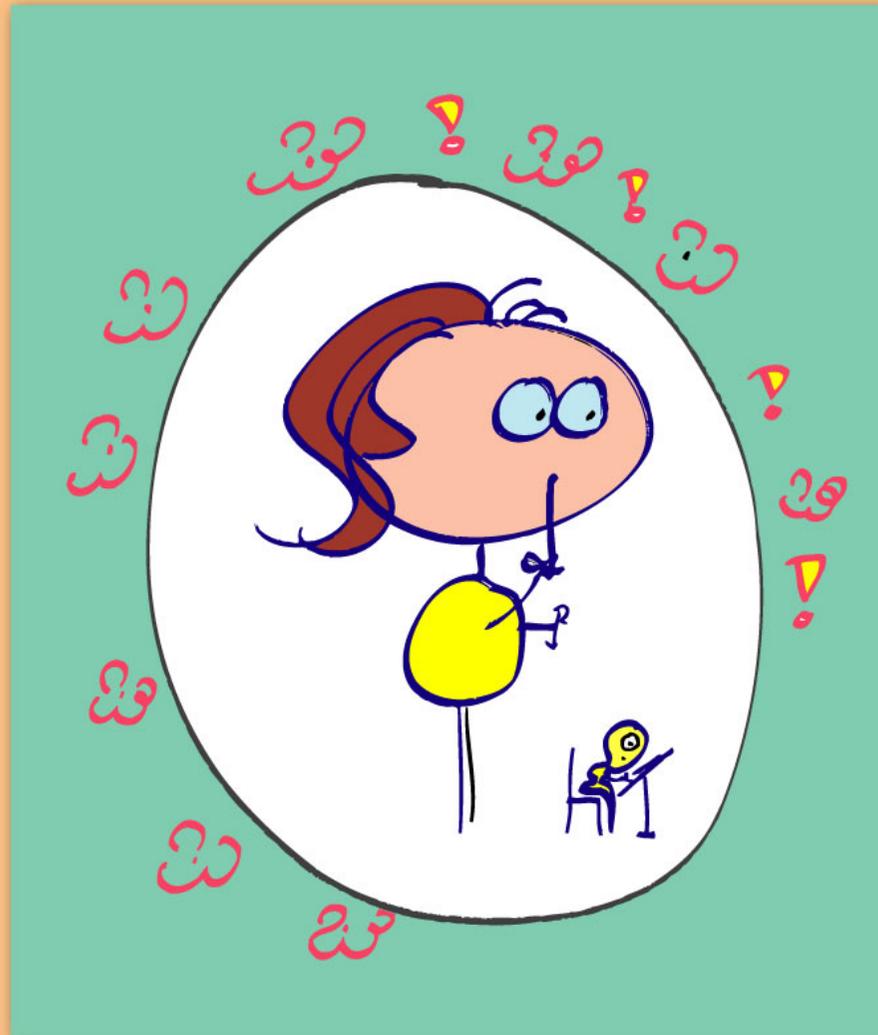
**Der rechte Wurm  
zur rechten Zeit**

## ● Druck von Aussen



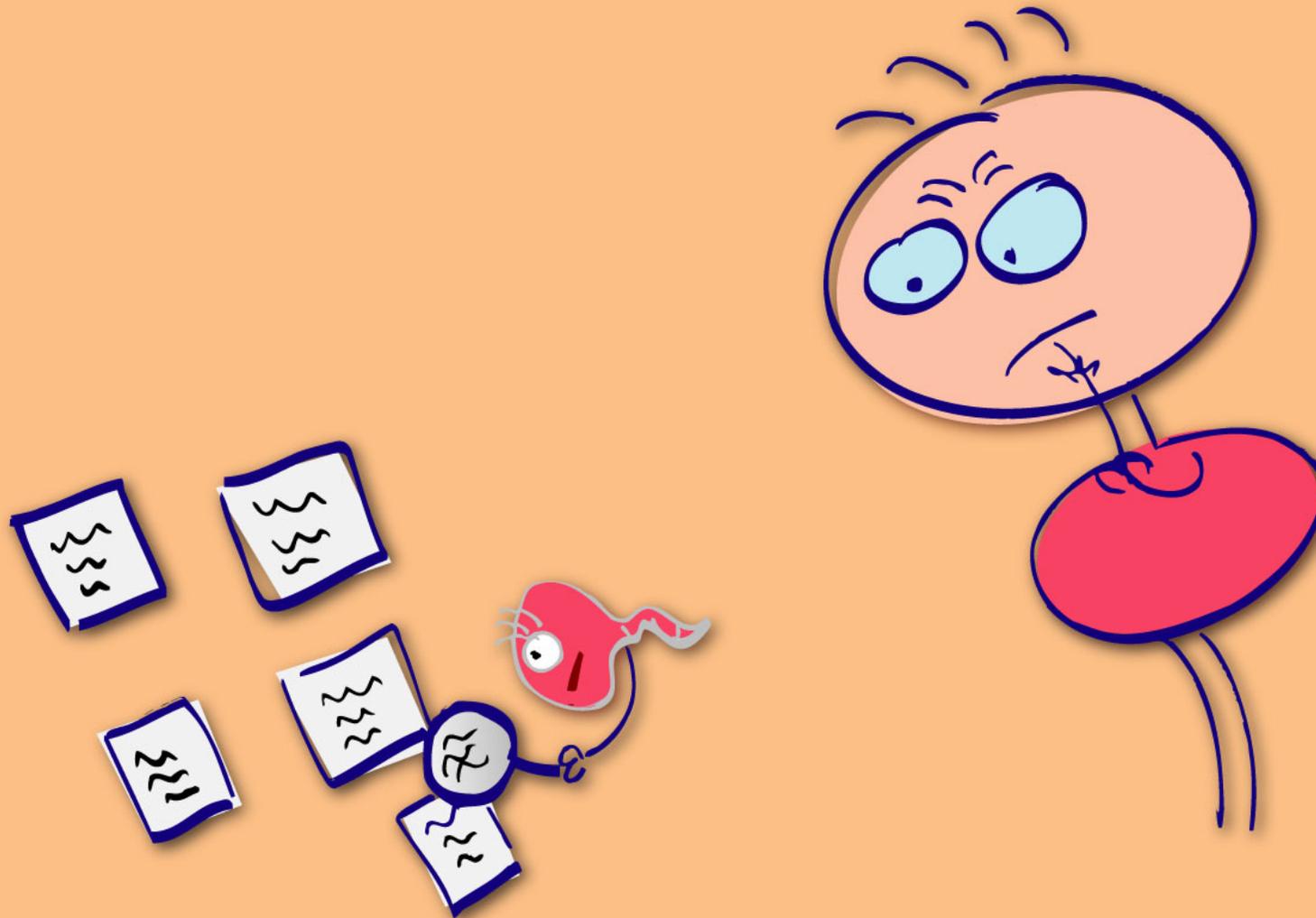
Ideal: Dickhäuter negativer Affekt

# ● Präzise Planen, Analysieren



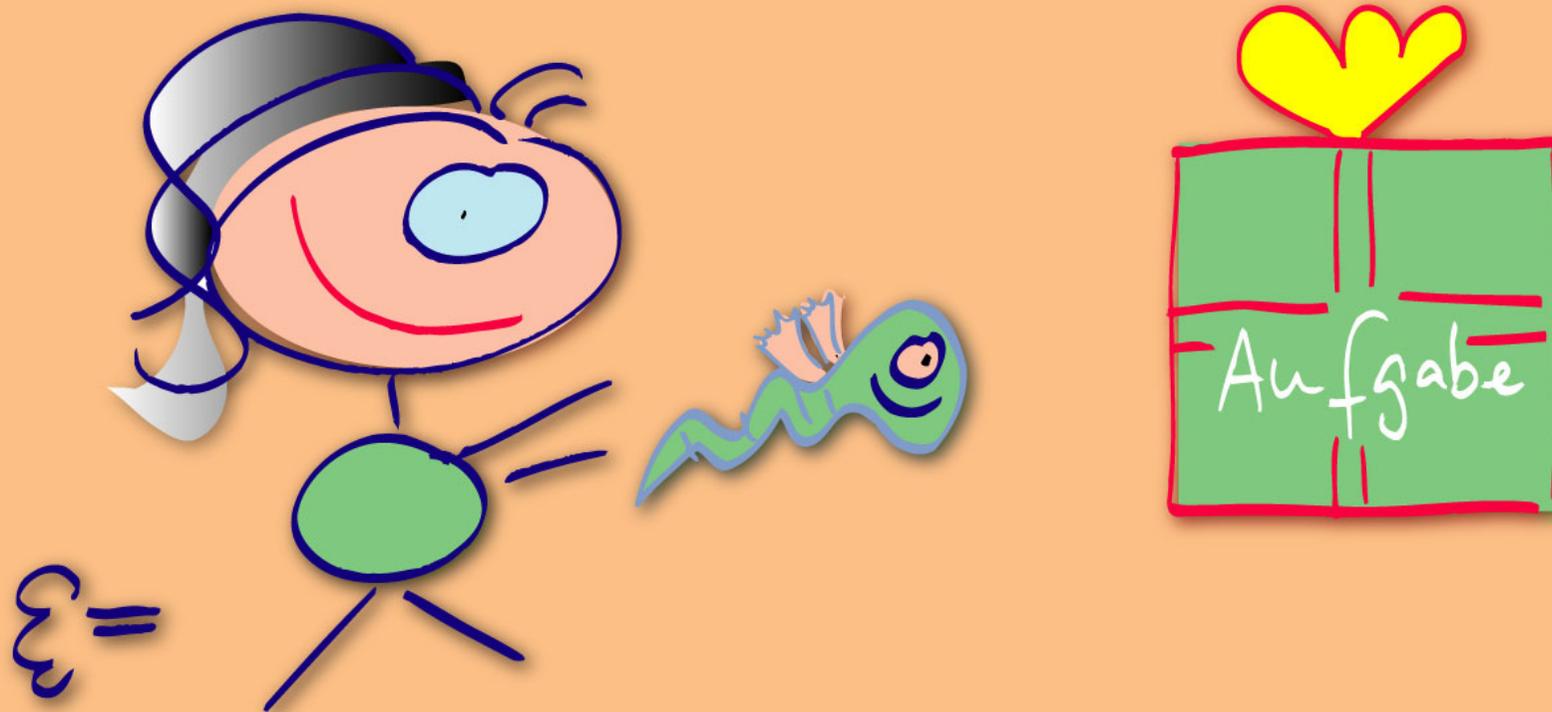
Ideal: Dickhäuter positiver Affekt

# Fehlersuche



Ideal: Dünnhäuter negativer Affekt

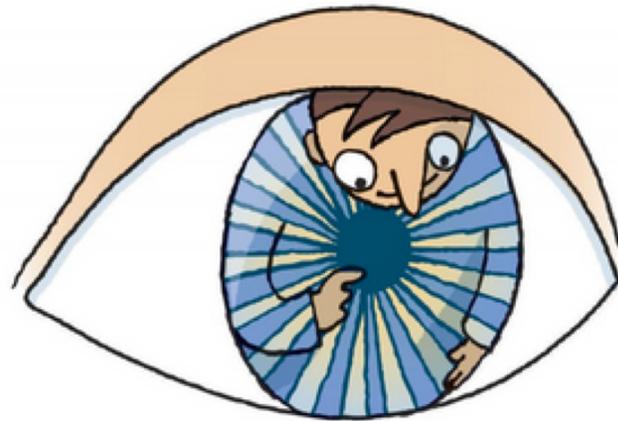
## ● Neue Aufgabe anpacken, Pläne ausführen



Ideal: Dünnhäuter positiver Affekt

● Wie kriege ich raus,  
welches Wurmpackage ich  
trainieren kann ?

- 1 Selbstbeobachtung**
- 2 Vertraute fragen**
- 3 Test ausfüllen**



Johannes Storch  
Corinne Morgenegg  
Maja Storch  
Julius Kuhl

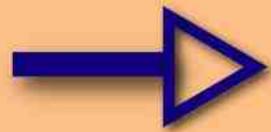
# Ich blicks

Verstehe dich und  
handle gezielt

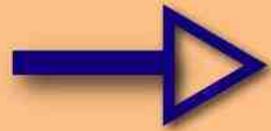




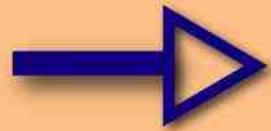
## Internet



[www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)



[www.ismz.ch](http://www.ismz.ch)



[www.jstorch.de](http://www.jstorch.de)