

Projektbeschreibung

Selbstwert – Selbstachtung - Selbstbewusstsein

Unsere Gruppe führte mit dem Coach und Burnout-Therapeuten Mirko Seidel zwischen September und Dezember 2015 das Projekt Selbstwert – Selbstachtung – Selbstbewusstsein durch.

Im Rahmen des Projektes fanden 6 Veranstaltungen statt.

Veranstaltung 1 - Was ist Selbstwert – Selbstachtung – Selbstbewusstsein?

Wir erhielten einen Überblick zu den folgenden Themen:

- Was ist Selbstwert?
- Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls
- Was ist Selbstachtung?
- Was ist Selbstbewusstsein?
- Warum verlieren wir unser angeborenes Selbstbewusstsein und warum erkennen wir unseren Selbst-Wert nicht?
- 10 Tipps - Wie komme ich zu Selbstbewusstsein?

Im Anschluss an den theoretischen Teil fanden praktische Übungen statt. Wir wurden u.a. aufgefordert, darüber nachzudenken, wie wir uns selbst sehen und wie uns andere wahrnehmen.

Des Weiteren fand eine Visualisierungs-Übung zur Steigerung unseres Selbstbewusstseins statt, die wir jederzeit im Alltag anwenden können.

Veranstaltung 2 – Wie sehe ich mein Umfeld?

Oftmals haben Menschen, die an Depressionen leiden auch Probleme mit der Wahrnehmung ihres Umfeldes. In Gesprächen können sie ihr Befinden und ihre Wünsche dadurch nicht klar formulieren, was letztendlich das Selbstwertgefühl weiter verschlechtert.

Herr Seidel gab uns in dieser Veranstaltung einen kurzen Einblick in das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP).

Beim NLP geht es darum, aufzuzeigen, wie Sprache und Kommunikation das Denken und Handeln beeinflussen kann. Unsere Wahrnehmungskanäle sind dabei von großer Bedeutung.

In einer Übung hatten wir die Möglichkeit, unsere Wahrnehmungskanäle zu erkennen. In einer weiteren Übung ging es darum, bei einer Unterhaltung verschiedene Wahrnehmungskanäle zu öffnen.

Der zweite Teil der Veranstaltung beschäftigte sich mit Zielen und Visionen. Uns wurde erläutert, was Ziele setzen bedeutet und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.

Dazu fanden im Anschluss ebenfalls Übungen statt. Wichtig war es dabei, Ziele zu formulieren, die erreichbar und kontrollierbar sind und somit unser Selbstbewusstsein stärken.

Veranstaltung 3 - Motivation

Uns wurde verdeutlicht, dass es nach der Formulierung eines Ziels einer Motivation bedarf, um das Ziel zu erreichen.

Motivation ist ein innerer Prozess, über welchen wir eine neue Lebensqualität erreichen können. Weiterhin wurde der Zusammenhang von Motivation und eigenen Werten erläutert und welche Auswirkungen es hat, sich motivieren zu können. Dazu wurde eine praktische Übung vorgestellt, die den Antrieb stärken soll.

Im zweiten Teil wurde eine Visualisierungs-Übung durchgeführt. Dabei ging es darum, aus einer Situation Kraft zu schöpfen, in der wir schon einmal hoch motiviert waren. Dieses positive Erleben sollten wir in eine vorgestellte künftige Situation übertragen, in der Motivation gebraucht wird.

Veranstaltung 4 Kommunikation - Hypnotische Sprachmuster erkennen

In diesem Teil des Projektes wurde aus dem breiten Spektrum der Kommunikation das Thema Hypnotische Sprachmuster behandelt. Herr Seidel stellte uns dazu das Milton-Modell der Sprache vor.

In diesem Modell wird aufgezeigt, wie jeder Mensch durch seine Sprache seine Mitmenschen manipulieren kann und wie jeder Mensch im Alltag durch Sprachmuster manipuliert wird.

Anhand von Beispielen wurde uns erläutert, wie in der Kommunikation durch Weglassen von Informationen, Verallgemeinerungen oder indirekten Suggestionen Menschen heutzutage beeinflusst werden.

In einer Übung ging es darum, uns dafür zu sensibilisieren, hypnotische Sprachmuster zu erkennen, Manipulationen aufzudecken und sich gegen sie zu behaupten.

In weiteren Übungen wurde uns gezeigt, was eine gelungene Kommunikation ist und wie es in der Kommunikation zum Konflikt kommt.

Veranstaltung 5- Selbstentfaltung und Kreativität

Im 5. Teil des Projektes ging es mit dem Thema Selbstentfaltung darum, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Im Mittelpunkt des Vortrages stand die Botschaft, das Leben nicht in Teilbereiche, wie Arbeit, Familie, Freizeit etc. zu trennen, sondern alle Lebensbereiche als zusammenhängend, sich beeinflussend und sinnvoll zu erleben. Viele Betroffene haben jedoch Angst den Anforderungen einzelner Lebensbereiche nicht gerecht zu werden. Oft wird diese Angst noch von schwindenden Selbstwertgefühlen begleitet.

In einer praktischen Übung wurde uns eine Möglichkeit vorgestellt, Angst zu lindern. Mittels eines Fragekataloges war es uns möglich, die Angst nicht mehr aus der emotionalen Ebene zu betrachten, sondern aus der sachlichen Ebene. Dadurch bekam die Angst einen „Namen“ und wir einen Lösungsansatz, diese Angst zu mindern oder gänzlich aufzulösen. Dieser Bewältigungsprozess hatte einen direkten Einfluss auf unser Selbstbewusstsein.

Im zweiten Teil der Veranstaltung wurde uns die Kreativität als Möglichkeit, die Selbstachtung zurückzuerlangen, vorgestellt. Dabei bedeutet Kreativität nicht immer etwas Neues zu schaffen, son-

den dass neue Verknüpfungen, Vernetzung von Ideen sowie ein Zusammentragen von vielen unterschiedlichen Varianten zu einem neuen Ganzen werden können.
 Loslassen wurde als eine wesentliche Grundlage von Kreativität genannt.

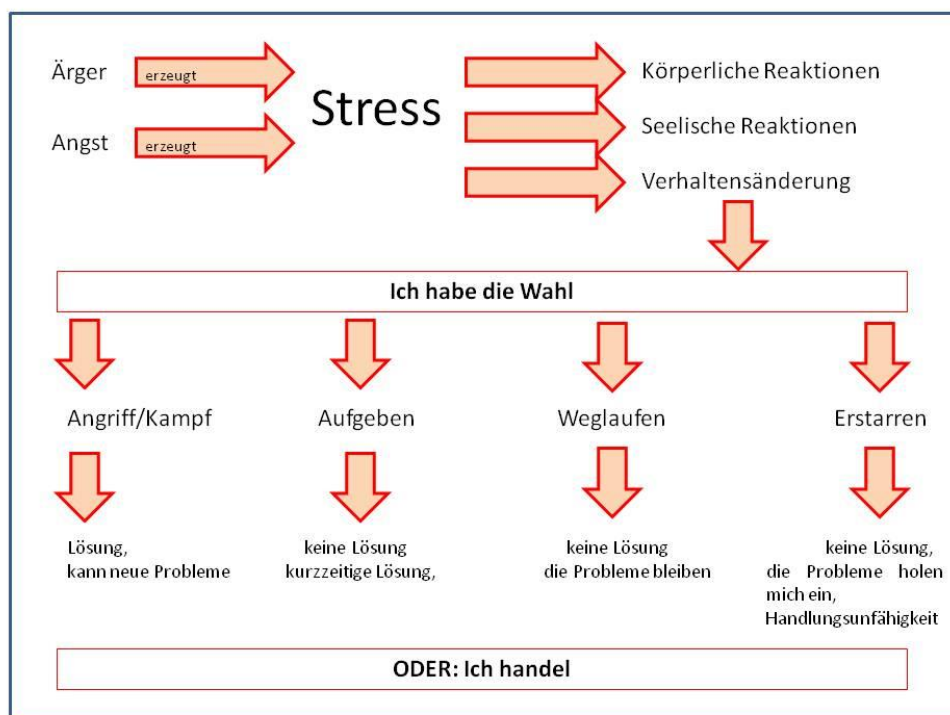
In praktischen Übungen wurden uns Möglichkeiten vorgestellt, wie kreativ man in unterschiedlichen Situationen werden kann.

Veranstaltung 6 - Stress

Im letzten Teil ging es um das Thema Stress. Stress wurde als generelle körperliche Aktivierung vorgestellt, die als Reaktion auf eine Gefährdung oder Bedrohung entsteht und den gesamten Organismus auf „Kampf oder Flucht“ (Urinstinkt) vorbereitet.

Uns wurde erläutert, wie sich Stress auf den Organismus auswirkt, welchen Einfluss negativer und positiver Stress, akuter und chronischer Stress haben.

Weiterhin wurde der Zusammenhang zwischen Stress und Selbstbewusstsein erläutert.



Anhand einer Checkliste wurden Möglichkeiten zur Burnout- und Stress-Prävention vorgestellt.

Den Abschluss des Projektes bildete ein Resümee. Anhand eines Schaubildes wurde uns nochmals verdeutlicht, welche Faktoren unseren Selbstwert, unsere Selbstachtung und schlussendlich unser Selbstbewusstsein beeinflussen. Wir erhielten dazu am Ende Seminarunterlagen.

Im Rahmen des Projektes haben wir viele neue Erkenntnisse erlangt, die uns bei der Bewältigung unserer Probleme, die unmittelbar mit unserer Erkrankung zusammenhängen, künftig unterstützen. Die vielen praktischen Übungen waren so angelegt, dass sie leicht anzuwenden sind und in den Lebensalltag eingebunden werden können. Damit wurde das Selbsthilfepotential jedes Gruppenmitgliedes enorm erhöht.

