

WORKSHOP

---

**SCHEITER HEITER**

Glückslachen



# WAS ERFAHREN SIE HEUTE?

---

- **WARUM FÄLLT UNS SCHEITERN SO SCHWER?**
- **WAS PASSIERT, WENN WIR SCHEITERN?**
- **WAS KANN UNS HELFEN, ZUKÜNFTIG BESSER MIT NIEDERLAGEN UND FEHLERN UMZUGEHEN?**

# WARUM SCHEITERN WIR NICHT GERN?



# NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE

ICH GENÜGE NICHT

ICH BIN UNGESCHICKT

ICH MUSS PERFEKT SEIN

ICH GERATE IMMER AN DIE FALSCHEN

ICH MÜSSTE...

ICH SOLLTE...

IM LEBEN WIRD EINEM NIX GESCHENKT

ICH KOMME IMMER ZU KURZ



# NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE

---

- **VERZERREN UNSEREN BLICK**
- **SIND ANLASS FÜR KONFLIKTE**
- **BREMSEN UNS AUS**

**WIE REAGIEREN WIR,  
WENN WIR SCHEITERN?**



WÜRDEN WIR SO  
GEGENÜBER UNSEREN  
FREUNDEN REAGIEREN?



# INNERER KRITIKER

DAFÜR BIST DU ZU BLÖD!

DAS KANNST DU EH NICHT!

VERSAGERIN



DAS BEKOMMST DU NIE

TYPISCH, DASS DIR DAS PASSIERT

WENN DU DICH MEHR ANGESTRENGT HÄTTEST!

# INNERER KRITIKER

---

- **FIGE SE STIMME, DIE NACHTRITT**
- **DEMOTIVIERT UNS**
- **VERMIEST UNS DIE LAUNE**

IST DIESE REAKTION  
FÜR UNS HILFREICH?

# WARUM REAGIEREN WIR SO?

# AUTOMATISCHE NEGATIVE REAKTIONSMUSTER



# URSPRUNG

---

- **GLAUBENSSÄTZE: FRÜHE KINDHEIT**
- **INNERER KRITIKER: SCHUTZSTRATEGIE**

# 4 SOZIALE GRUNDBEDÜRFNISSE

---

- **ZUGEHÖRIGKEIT**
- **SELBSTKONTROLLE & AUTONOMIE**
- **LUSTBEFRIEDIGUNG & UNLUSTVERMEIDUNG**
- **ANERKENNUNG**

**JE NACHDEM, WIE MIT UNSEREN  
BEDÜRFNISSEN UMGEGANGEN  
WURDE, HABEN SICH UNSERE  
GLAUBENSSÄTZE HERAUSGEBILDET**

**DAMIT ERSCHAFFE WIR IN  
UNS EINE UNANGENEHME  
SITUATION**

# ÜBUNG: WAS BREMST DICH AUS?

# DARAUF REAGIERT UNSER GEHIRN



## ZWEI GRUNDEINSTELLUNGEN:

---

- **ROTER MODUS – ÜBERLEBEN SICHERN**
- **GRÜNER MODUS – „NORMALZUSTAND“**

**BEIDES SIND GANZ NATÜRLICHE ZUSTÄNDE**

## ROTER MODUS WIRD AKTIVIERT WENN:

---

- BEDÜRFNIS NACH SICHERHEIT
- BEDÜRFNIS NACH ZUFRIEDENHEIT
- BEDÜRFNIS NACH VERBUNDENHEIT

BEDROHT IST ODER NICHT ERFÜLLT IST BZW.  
NICHT ERFÜLLT SCHEINT



**OMG!**



**FIGHT!**

**FLIGHT!**



## ZWEI GRUNDEINSTELLUNGEN:

---

- **ROTER MODUS – ÜBERLEBEN SICHERN**
- **GRÜNER MODUS – „NORMALZUSTAND“**

**BEIDES SIND GANZ NATÜRLICHE ZUSTÄNDE**

# GRÜNER MODUS WIRD AKTIVIERT WENN:

---

- BEDÜRFNIS NACH **SICHERHEIT**
  - BEDÜRFNIS NACH **ZUFRIEDENHEIT**
  - BEDÜRFNIS NACH **VERBUNDENHEIT**
- BEFRIEDIGT IST**



**ALLES  
EASY!**

BEI SUBJEKTIV EMPFUNDENEN  
BEDROHUNGEN KOMMEN WIR  
IN DEN ROTEN MODUS



**FIGHT!**

**FLIGHT!**





HÄÄÄÄ??  
WAAAAS?

PROBLEM:

---

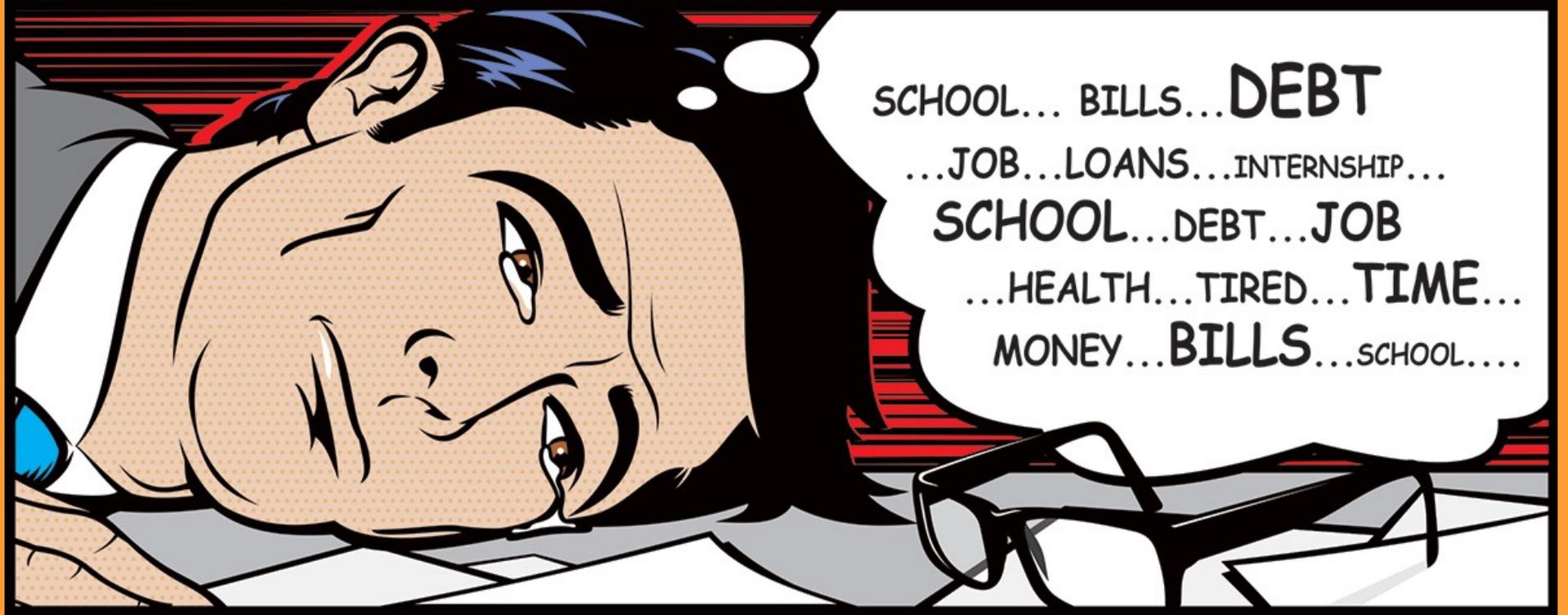
**UNSERE UMWELT PASST NICHT  
MEHR ZU UNSEREM GEHIRN!**

UNSER GLAUBENS-  
SÄTZE SIND KEINE  
ECHTE BEDROHUNG!









SCHOOL... BILLS... **DEBT**

...JOB... LOANS... INTERNSHIP...

**SCHOOL... DEBT... JOB**

...HEALTH... TIRED... **TIME...**

**MONEY... BILLS... SCHOOL...**

ZUM LETZTEN MAL!  
WIR PROBIERN'S  
**NICHT** MIT  
GEMÜTLICHKEIT !!!





# ZEBRAS BEKOMMEN KEINE MIGRÄNE!

Sie sind hauptsächlich  
im **grünen Modus**  
und nur kurzzeitig im  
**roten Modus!**



# IN EINER ANDEREN UMGEBUNG ALLERDINGS SCHON!

Sie wären dann hauptsächlich im roten Modus und kaum mehr im grünen Relaxbereich!

**ROTER MODUS**  
**FÜR VIELE ZUM**  
**DAUERBRENNER!**

# WAS KANN UNS HELFEN?

# HOLEN SIE SICH UNTERSTÜTZUNG:

---

- **HILFREICHE ÜBERZEUGUNGEN**
- **FÜRSORGE-KOMITEE**
- **INNERE SUPPORTER**

# HILFREICHE ÜBERZEUGUNGEN

ICH BIN GUT SO, WIE ICH BIN

ICH BIN EINZIGARTIG

ICH DARF SO SEIN, WIE ICH BIN

DAS LEBEN MEINT ES GUT MIR MIR

ICH DARF AUCH MAL FEHLER MACHEN

ES KOMMT, WIE ES KOMMT – UND DAS  
IST AUCH GUT SO!

ICH HABE SCHON SO VIEL GUTES BEKOMMEN

ICH BIN TALENTIERT UND FÄHIG



# HILFREICHE ÜBERZEUGUNGEN

---

- **RÜCKEN DEINEN BLICK ZURECHT**
- **SIND ANLASS FÜR GUTE BEZIEHUNGEN**
- **UNTERSTÜTZEN DICH – MACHEN DICH STARK**

# FÜRSORGE-KOMITEE

**DU BIST INTELLIGENT!**

**DAS KANNST DU!**

**HELDIN! SUPERMAN!**



**DAS SCHAFFST DU**

**MIT DEINEN FÄHIGKEITEN IST DAS EIN KLACKS  
FÜR DICH!**

**DU HAST DICH VORBEREITET UND ANGESTRENGT  
– DAS WIRD SCHON!**

# FÜRSORGE-KOMITEE

---

- **FREUNDLICHE STIMME, DIE DICH PUSHT**
- **MOTIVIERT DICH**
- **SCHENKT DIR GUTE LAUNE**

# INNERER SUPPORTER

**DER GUTE-LAUNE-MENSCH: GLAS IST HALB VOLL!**

**DER OPTIMIST: DAS WIRD SCHON!**

**DIE VERANTWORTLICHE: ICH HAB MICH GUT GEKÜMMERT!**

**DER STAR: ALLE MÖGEN MICH!**

**DER ENTERTAINER: HAUPTSACHE, ALLE SIND GUT DRAUF!**

**DER CLOWN: NICHT ALLES SO ERNST NEHMEN!**

**DER GHANDI: JEDER IST ANDERS UND EINZIGARTIG**

**DER GECHILLTE: ACH – EGAL, AUCH GUT!**



**DAMIT ERSCHAFFST DU IN  
DIR EINE ANGENEHME  
SITUATION**

# ÜBUNG: WAS UNTERSTÜTZT DICH?

WARUM FÄLLT ES UNS SO  
SCHWER, UNS SELBST ZU  
UNTERSTÜTZEN?



# DAS STEINZEITLICHE GEHIRN



**Yabba.  
Dabba-  
Doo!**



**DIESES GEHIRN IST NICHT  
ZUM GLÜCKLICHSEIN  
GEMACHT**

UNSER GEHIRN IST  
OPTIMIERT, UM UNSER  
ÜBERLEBEN ZU SICHERN

# KOMPONENTEN DES BETRIEBSSYSTEMS:

---

- **HYPERSENSIBLES ALARMSYSTEM**
- **HOCH EFFEKTIVER ENERGIESPAR-MODUS**
- **FILTERFUNKTIONEN: MANGEL & NEGATIVES**

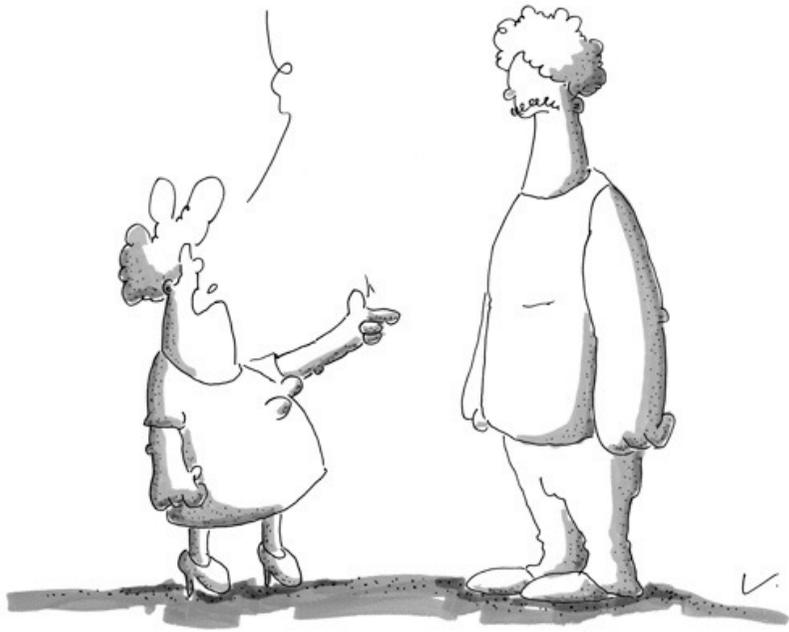


**WIR FÜHLEN UNS  
OFT GRUNDLOS  
BEDROHT!**



**WIR STRENGEN  
UNS UNGERN AN,  
DAHER DENKEN  
WIR GERN IN  
AUTOMATISIERTEN  
MUSTERN!**

MEIN TRAUMMANN MÜSSTE SO AUSSEHEN:  
GROß, KRÄFTIG, MIT OBERLIPPENBART  
UND LOCKIGEM HAAR.  
ABER WO FINDET MAN SO EINEN SCHON.



[www.schoenbloed.wordpress.com](http://www.schoenbloed.wordpress.com)

**WIR FOKUSSIEREN  
UNS GANZ  
UNBEWUSST  
AUF DAS,  
WAS FEHLT!**



**WIR NEIGEN  
DAZU, DEM  
NEGATIVEN MEHR  
BEDEUTUNG ZU  
SCHENKEN!**



**WIR ENTSCHEIDEN  
ÜBER UNSEREN  
FOKUS, OB DIE  
WELT SCHÖN ODER  
HÄSSLICH IST**



**UNSER FOKUS  
ERSCHAFFT  
UNSERE  
SUBJEKTIVE  
WELT**

# WAS KANN UNS HELFEN?

**FOKUS AUF DAS  
GUTE!**



SICH SELBST DER  
**BESTE FREUND** SEIN!



# ÜBUNGSTEIL



**MUT ZUM SCHEITERN!  
LUST AM SCHEITERN!**



**HUMOR ÄNDERT  
UNSERE PERSPEKTIVE!**



**HUMOR LÖST  
UNSERE SCHAMFESSELN!**

**HUMOR BEFREIT UNSERE  
UNSERE LEBENSKRAFT!**



LET'S DO SOME  
HAPPY MOVES!

Glückslachen

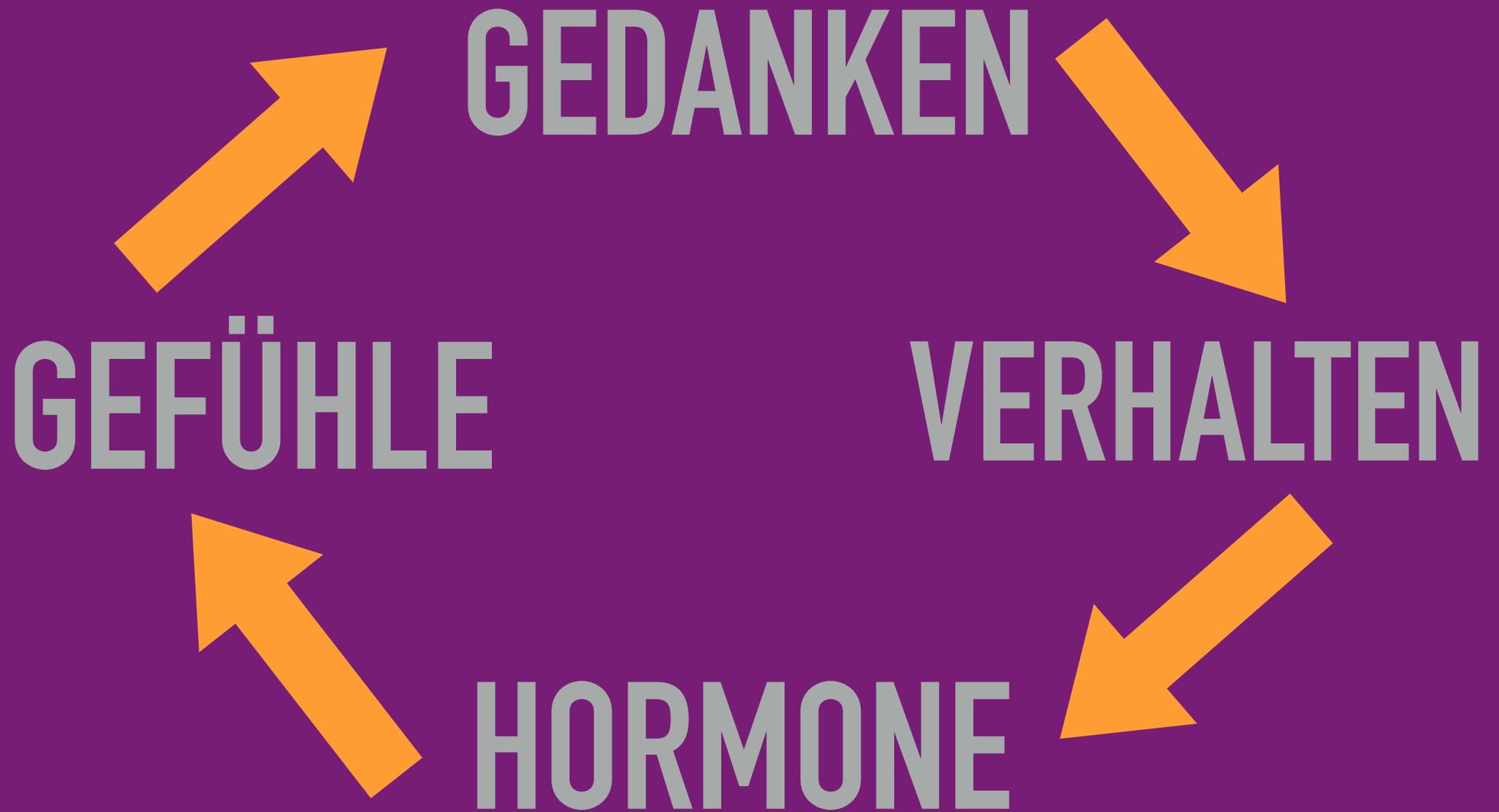


# UNSER GEDÄCHTNIS

---

**20 % BEWUSST  
EXPLIZITES GEDÄCHTNIS:  
DEKLARATIVE UND EPISODISCHE  
ERINNERUNGEN**

**80 % UNBEWUSST  
IMPLIZITES GEDÄCHTNIS:  
EMOTIONALE UND PROZEDURALE  
ERINNERUNGEN**



**HERZLICHEN DANK FÜR  
DIE WUNDERVOLLEN ZEIT  
MIT IHNEN!**