

**„WENN DU DICH ÄNDERN WÜRDEST, DANN
GINGE ES MIR GUT!
WENN ICH ETWAS ÄNDERN SOLL, MACHT
ES MIR ANGST.
WENN ICH MICH ÄNDERN WILL, WEIß ICH
NICHT WIE DAS GEHT!“**

Über Veränderungsprozesse und deren Hindernisse

Claudia Wielander, DSA, MSc
Psychotherapeutin / Integrative Gestalttherapie
Diplomsozialarbeiterin

Praxis Wendepunkt: 6800 Feldkirch, Schmiedga

www.wende-punkt.at



„OH NEIN, NICHT SCHON WIEDER EIN NEUES SYSTEM!“



ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

Leben ist Veränderung.

**Gut leben, ist Veränderung gestalten
können.**

**Gestalten, ist Dinge in die Hand
nehmen.**

**Dinge in die Hand nehmen, macht
Freude.**

Freude entsteht in Sicherheit.

**Sicher sein, bringt Gelassenheit.
Gelassenheit meistert Veränderung.**

Veränderung ist Leben.

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

Synonyme für Veränderungen sind:

Änderung, Abwandlung, Korrektur,
Überarbeitung, Umänderung, Umarbeitung,
Umbildung, Umformung, Umgestaltung,
Umwandlung , Modifikation, Modifizierung,
Revision oder Transformation, Novellierung ,
Evolution, Mutation,
Abkehr, Abwendung, Neuerung,
Neugestaltung, Neuregelung, Umbruch,
Umkehr, Umschwung, Umstellung, Wechsel,
Wandel, Wende, Wendung

www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE



Quelle: Hüther Gerald, Michels Inge: Gehirnforschung für Kinder
– Felix und Feline entdecken das Gehirn

www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

EMOTIONEN
AFFEKTE
GEFÜHLE

Zerrissenheit

Scham

Neugier

Hunger

Spannung

www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

EMOTIONEN
AFFEKTE
GEFÜHLE

**Viele Reize werden vom Gehirn gar nicht bewertet
und daher auch nicht weiterverarbeitet**

**Gefühle haben also einen Einfluss darauf in welchen
neuronalen Strukturen Informationen verarbeitet und
gespeichert werden!**

**Jede Erfahrung wird mit einem positivem oder
negativem Stimulus verbunden!**

Gefühle dienen der Bewertung der Erfahrung

www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

EMOTIONEN
AFFEKTE
GEFÜHLE



Aus:

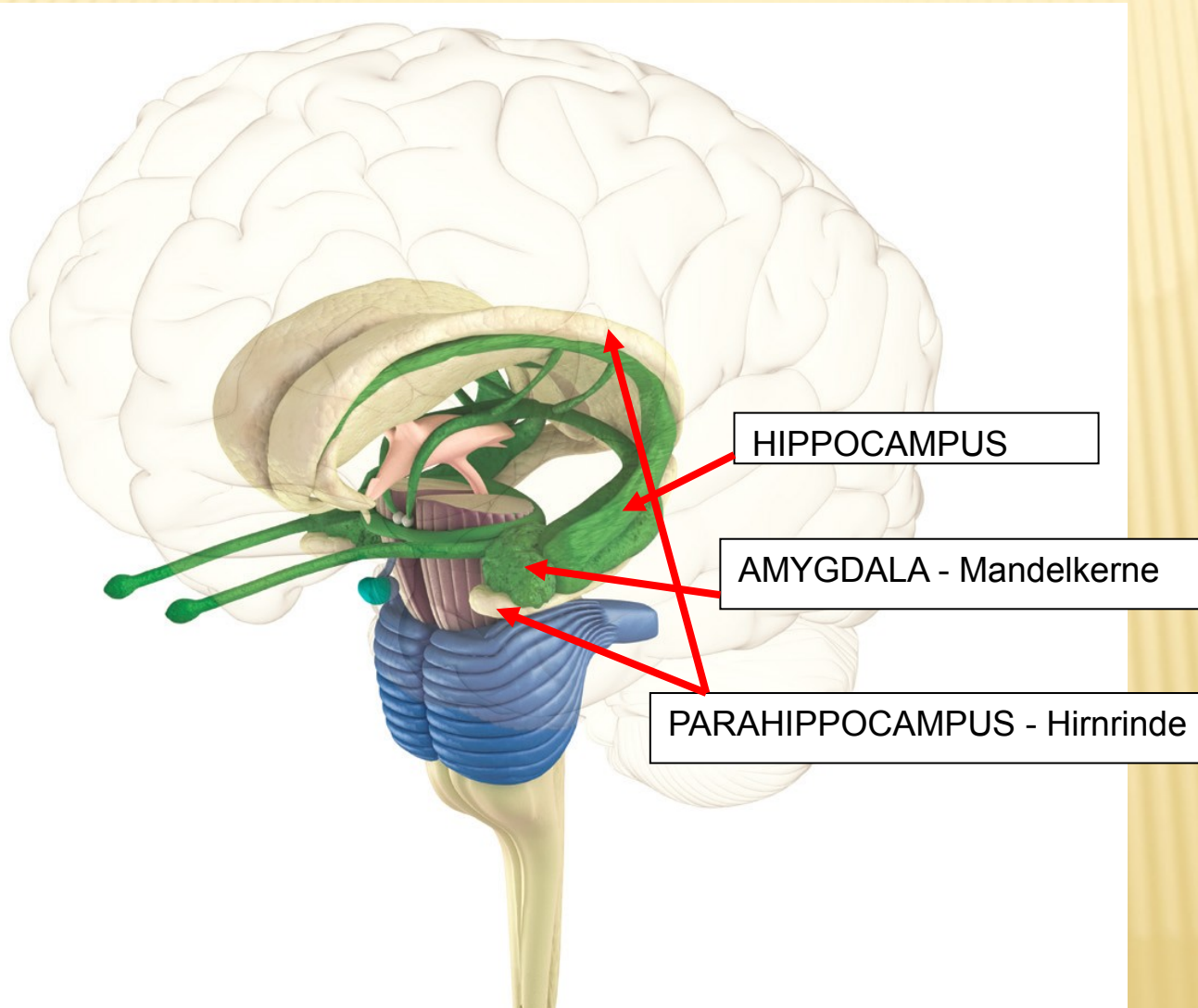
Li*Lo*Le Eigensinn –
ein Bilderbuch über die
eigenen Sinne und
Gefühle

(Ursula Enders/Dorothee
Wolters, Verlag anrich)

www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

EMOTIONEN
AFFEKTE
GEFÜHLE



www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

MOTIVATION

//: Das Gehirn benötigt möglichst verschiedenartige Herausforderungen um sich optimal entwickeln zu können://

www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE



Quelle: Hüther Gerald, Michels Inge: Gehirnforschung für Kinder
– Felix und Feline entdecken das Gehirn

www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE



MOTIVATION

Ich probiere es erst gar nicht! Ich kann es nicht!

Es wird wieder nicht funktionieren!

VERMEIDUNG

RESIGNATION

GESCHEITERTE BEWÄLTIGUNG

Ich lass es lieber!

Genau, das hab ich ja gewusst!

NEGATIVE ERWARTUNG

ANGST

Selbst-ZWEIFEL

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

MOTIVATION

Intrinsische Motivation:

Lust, Neugier, Herausforderung, positives Spannungsgefühl und Erwartung, Anerkennung, Selbstvertrauen

extrinsische Motivation:

Vermeidungshaltung , starke fremdmotivierte Anpassungshaltung , Angst, Strafe vermeiden

www.wende-punkt.at

**“Selbstlob duftet
verführerisch!”**

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

AUFMERKSAMKEIT

emotionale Erregung

Geschichten, Gefühle und andere Menschen

Theorie



Praxis

www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

AUFMERKSAMKEIT

*„Liebes Publikum: sie
sind toll!“*

www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

Gunhild Häusle-Paulmichl, Mag. Dr. phil.

Isabella Gerstgrasser, Mag.^a rer.nat.

unlautere Werbung

**„So ein Theater!“
Workshop um 15:00 h**

Workshopraum 2

www.wende-punkt.at

ie

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

Was brauchen wir um zu Lernen und um uns zu verändern?

- **Zeit zum Nachdenken und Zeit zum Nicht-denken**
- **Pausen – Ruhe (Verarbeitungszeit = Lernzeit)**
- **(guten und ausreichenden) Schlaf**
- **Körperliche Bewegung**
- **Herausforderungen und Irritationen / Krisen**
- **Liebe und Kontakte , sozialen Austausch**

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE



Quelle: Hüther Gerald, Michels Inge: Gehirnforschung für Kinder
– Felix und Feline entdecken das Gehirn

www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

BILDER



Ich möchte mit dir einen
Spaziergang machen



www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

PT ist...

- Erweiterung des Möglichkeitsraumes, der Ausdrucksmöglichkeiten
- Erlernen von (Handlungs-) Fähigkeiten und Reflexion
- Wiedererlangung vom Selbst-Sicherheit
- Ein sicherer Ort
- Ein Ort des Lernens: experimentieren
- Ein Ort und Zeit des Sich-gewahr-Werdens
- Ein Ort und Zeit der Aufmerksamkeit
- Ein Ort der Motivation
- Ein Ort des Ausdrucks
- Ein Ort der Begegnung mit der/dem PT, mit sich selbst
- Ein Labyrinth
- Ein(en) Schritt (nach dem anderen)
- Eine Verlangsamung der Zeit
- Eine Begegnung mit sich selbst
- Eine Verknüpfung loser Fäden zu einem „roten“
- Eine Stabilisierung
- Eine Identitätssuche
- Eine Heilung der Seele
- Ein Innehalten
- Eine Rückschau um wieder nach vorne schauen zu können
- Eine innere Reise ...

www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

Wichtige weitere hilfreiche Faktoren für Veränderung:

- Verantwortung übernehmen (können): für mich, für andere
- Ego-ismus entwickeln, indem ich mir selbst treu bin und mich selbst wichtig nehme
- Positive Visionen und Überzeugungen
- Innere Erlaubnis so zu handeln
- Leitsätze: **nur sich selbst zu verändern ist möglich – andere zu verändern ist unmöglich**
- Wissen um meine eigenen Wünsche, meine Fähigkeiten und meiner Möglichkeiten
- Öffnen des Möglichkeitsraumes (Visionen, Spiel, Übungen)
- Ausdrucksfähigkeit

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

[Gott,]

gib mir die **Gelassenheit**,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern
kann,
den **Mut**,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die **Weisheit**,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

(Autor umstritten) Reinhold Niebuhr

www.wende-punkt.at

ÜBER VERÄNDERUNGSPROZESSE UND DEREN HINDERNISSE

Quellen /
Literatur:

Mihaly Csikszentmihalyi – Psychologe aus Chicago, Kreativitätsforscher

- Mihaly Csikszentmihalyi: **Das flow - Erlebnis**: Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen, Klett-Cotta, 11. Auflage, 2010

Manfred Spitzer – Leiter der Uniklinik Ulm f Psychiatrie und Transferzentrum Neurowissenschaften – Hirn- und Lernforscher

- Spitzer, Manfred: **Nervensachen** – Geschichten vom Gehirn, Suhrkamp, 1. Auflage 2005
- Spitzer, Manfred: **Nervenkitzel** – Neue Geschichten vom Gehirn, Suhrkamp, 2006
- Spitzer, Manfred; Wulf Bertram: **Braintertainment** – Expeditionen in die Welt von Geist und Gehirn, Schattauer, 2007

Gerald Hüther – Neurobiologe, Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Univ. Göttingen und Mannheim/Heidelberg

- Hüther, Gerald: **Die Macht der inneren Bilder** – Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, Vadenhoeck & Ruprecht, 2009
- Hüther, Gerald , Michels Inge: **Gehirnforschung für Kinder** - Felix und Feline entdecken das Gehirn, Kösel-Verlag, 2009

Welzer Harald: Sozialpsychologe u. Soziologe, Dir d. Center f Interdisciplinary Memory Research in Essen und Prof. Uni Witten-Herdecke

Das kommunikative Gedächtnis – Eine Theorie der Erinnerung,
Beck`sche Reihe, 2. Auflage, 2008

www.wende-punkt.at