

# Herzlich Willkommen

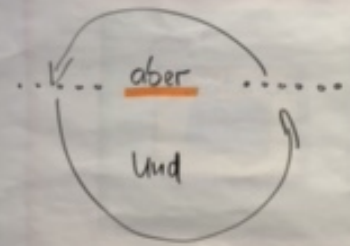


© INITAL INSTITUT



# Ein Impuls

Aktion: "Aber" frühe Zone

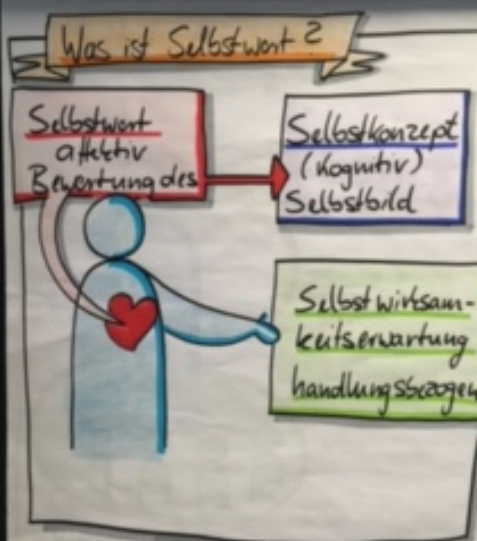


© INITAL INSTITUT

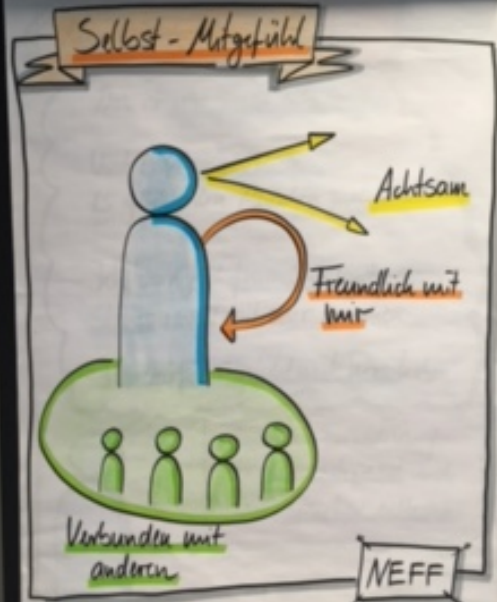
# Arbeitsrahmen oder: Wann geht es los?!



© INITAL INSTITUT



© INITAL INSTITUT



© INITAL INSTITUT

# Mein Selbstmitgefühl-Mantra

Das ist jetzt gerade schwierig

Und es ist menschlich: es geht allen Menschen mal so

Ich kann jetzt freundlich und verständnisvoll mit mir umgehen

Ich darf Mitgefühl mit mir haben

Finde eine Formulierung die für Dich passt und Dich spürbar unterstützt

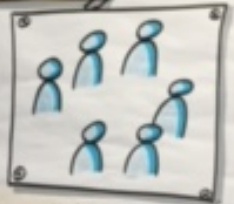
© INITAL INSTITUT

# Übung: Selbstmitgefühl-Mantra

- Finde Deine Mantraformulierung
- Erinnere Dich an eine schwierige Situation. Versetze Dich dort hin zurück
- In der Situation: nutze Dein Mantra, um mitfühlend mit Dir selbst zu sein.  
Was ändert sich?
  - Gefühl
  - Danke
  - Handeln
  - Optionen

© INITAL INSTITUT

# Abschluss-Runde



- > Wie hat es mir gefallen
- > Was nehme ich mit
- > Was will ich konkret umsetzen
- > Und ....

© INITAL INSTITUT

- P** Problem
- U** Ursache
- Z** Ziel
- Z** Zusätzliche Ressource
- L** Lösungswege
- E** Effekt

Herzlich Willkommen

zu

Jch höre was Du sagst und weiß auch was Du meinst

mit Ralf Möller

© INNTAL INSTITUT

Vorstellung

- > Wer bin ich?
- > Zwei "Dinge" die Kollegen an mir schätzen
- > Was ich mir erhoffe - erwarte

© INNTAL INSTITUT



Für Heute

Jch höre was Du sagst und weiß schon was Du meinst!

oder....

Vom Hören, Sehen und Denken

© INNTAL INSTITUT

Interpretations-Fasten 😊

Jch sehe .....

Jch denke .....

Mein Impuls ist....

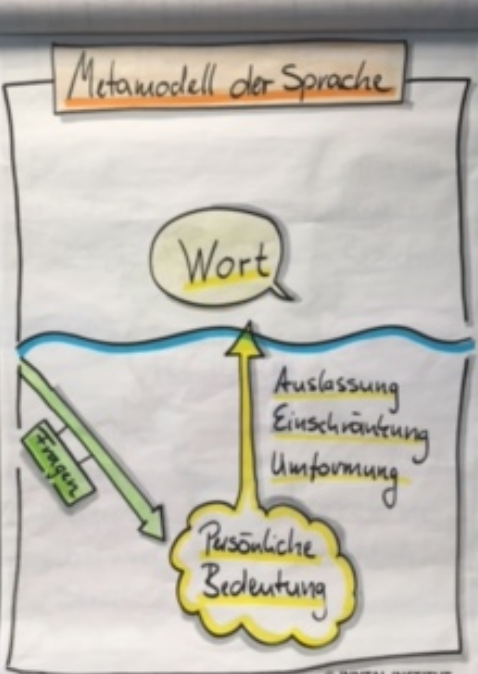
Zu 2.

2 min. A "macht" B "beschreibt"

2 min. B "macht" A "beschreibt"

2 min. A u B - Austausch

© INNTAL INSTITUT



Vom Zielen u Visionen

Vision

© INNTAL INSTITUT

- Workshop 2
- "Ich höre was du sagst und weiß auch was du meinst"
- > wir hatten Spaß und wollen in Zukunft vieles umsetzen
  - > Gelassenheit + Tiefenentspannung
  - > Visionen zulassen
  - > Probanden formulieren die konkreten Schritte zum Ziel
  - > Jedes Verhalten hat einer positive Absicht für den der es tut
  - > Selbstmitgefühl
  - > Sehenswürdigkeiten in der Welt des anderen besuchen gehen
  - > Welten + Landkarten / individuell
  - > PUZZLE 😊
  - > ...