

Selbstregulierung

Wie steuere ich mich?

Kitchen Table Talk Köln am 25. März 2015

**solution
focused
minds**



■ Selbstbeobachtung ■ Feedback von Anderen

■ Gebrauchsanleitung ■ Resilienz ■ Willenskraft

Für die Selbstregulierung reicht eine starke Willenskraft alleine nicht aus.



Beispielsweise sind auch Selbstbeobachtung und Feedback von Anderen dabei zentral.

Im Kern geht es darum, die eigene Gebrauchsanleitung immer wieder neu zu schreiben.

Selbstregulierung: was ich bemerke...

Man verändert sich im Laufe der Zeit. Womit man vor Jahren umgehen konnte, kann man nicht mehr auf die gleiche Weise handhaben.



Tatsächlich bin ich heute nicht mehr ganz so wie früher. Es ist die Gebrauchsanleitung, die sich verändert.

Ich möchte mich selbst steuern können, damit ich mit einem guten Gefühl heraus komme. Ich will mich nicht überrollt fühlen.



Es gibt manche Dinge, die einfach sind und die man trotzdem nicht macht.

Wenn ich aus meiner Kraft gesetzt bin, helfen mir Andere und auch die Zeit, eine andere Perspektive zu entwickeln.



Selbstregulierung: was ich noch bemerke...

Selbst das Heft
in der Hand
halten...



Was kann ich
machen, was
mir gut tut?

Kann ich erkennen, wenn ich aus
(äußerem) Pflichtbewusstsein
oder (innerem)
Verantwortungsgefühl handele?



Wenn ich zu viel "muß", weiß ich,
es könnte eigentlich anders sein.

Wenn es scheinbar keine
Alternative gibt, bestimmt das
Äußere deine Wahl.

5 Strategien zur Selbstregulierung



5 Strategien zur Selbstregulierung

1

UMWELT WÄHLEN

Ich habe über mich selbst gelernt, daß ich meine Arbeit nach einigen Jahren ändern sollte, denn ich brauche Veränderung um motiviert zu bleiben.



Wenn ich Sport machen will, verabrede ich mit einem Freund. Das hilft mir es wirklich zu tun.



5 Strategien zur Selbstregulierung

Wir brauchen
ein dauerhaftes
Unterstützungssystem.



Jemand, der die rote
Fahne hebt.



UMWELT
ÄNDERN

Ich muß zum
Ausdruck bringen,
was ich in meinem
Kopf habe, damit ich
mich mit Anderen
verbinden kann.

Das hilft mir, mich
tatsächlich zu
bewegen und nicht
stecken zu bleiben.

5 Strategien zur Selbstregulierung

Achtsamkeit hilft, nicht zu urteilen, sondern zu beobachten, was im Inneren geschieht.



FOKUS
BEACHTEN

Beobachtung alleine steuert schon. Es gibt einen Unterschied zwischen "Was ein Stress!" und "Ich habe den Gedanken, daß ich Stress habe".

5 Strategien zur Selbstregulierung



"....wenn ich enttäuscht von mir bin ..."

"...kann ich meine Perspektive wechseln und an Situationen denken, in denen ich einen wertvollen Beitrag geliefert habe."

"Im Büro läuft alles auch ohne mich. Mein Job ist mir wichtig, aber er ist nur ein Teil meines Lebens."



Perspektiven-Wechsel

Sich auf sich selbst konzentrieren und auf die Möglichkeiten, die man hat.

5 Strategien zur Selbstregulierung



Rituale und Gewohnheiten helfen, sich von einem Zustand zum anderen zu bewegen.

5

REAKTION
ÄNDERN

Willenskraft kann man als einen Muskel betrachten, der trainiert werden kann. Und das nicht nur allein, denn für viele wirksame Strategien brauchen wir anderen Menschen.



Lerne deine Gebrauchsanleitung kennen, was dir gut tut, was gut funktioniert. Und schreibe sie immer wieder auf's Neue.



**BITTE
GEBRAUCH
ANLEITUNG
SORGFÄLTI**



olution
ocused
inds



Selbstregulierung

Kitchen Table Talk

25-3-2015



kontakt@sfminds.de