

AUFTRITTSKOMPETENZ *und* WIRKUNG

Nervosität, Anspannung, Angst, Lampenfieber

beim Auftreten

Problem:

Veränderung in unkontrollierbaren Situationen

Problem:

Veränderung in unkontrollierbaren Situationen

- Körperliche Prozesse
- Gefühle

(dasselbe bei anderen Menschen)

BIPOLARITÄT der menschlichen Erfahrung

„[Es] lässt sich feststellen, dass unsere subjektive Erfahrung der Welt (die einzige Wirklichkeit, über die wir etwas aussagen können) sich aus Gegensatzpaaren zusammensetzt und dass, streng genommen, jeder Aspekt der Wirklichkeit für uns Substanz und Eigenständigkeit nur dank der Existenz seines Gegenteil hat (...): Licht und Dunkel, Figur und Hintergrund, gut und böse, Vergangenheit und Zukunft.“

Watzlawick, Weakland, Fisch, *Lösungen*, 1974

BIPOLARITÄT der menschlichen Erfahrung

Ordnungssinn,
Struktur

BIPOLARITÄT der menschlichen Erfahrung

Ordnungssinn,
Struktur

Lockerheit,
Spontaneität

BIPOLARITÄT der menschlichen Erfahrung

Ordnungssinn,
Struktur

Lockerheit,
Spontaneität

Ordnungswahn

BIPOLARITÄT der menschlichen Erfahrung

Ordnungssinn,
Struktur

Lockerheit,
Spontaneität

Ordnungswahn

Chaos

Auftrittskompetenz

Gespanntheit

Gelassenheit

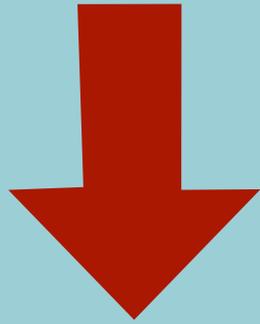
Auftrittskompetenz

Gespanntheit

Gelassenheit

Nervosität

Trägheit

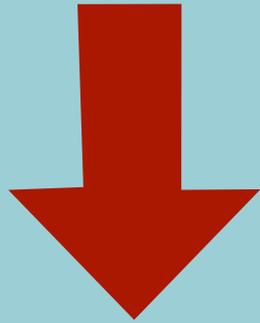


Gespanntheit

Gelassenheit

Nervosität

Trägheit



„Ich will nicht
nervös sein“
→ STRESS

Gespanntheit

Gelassenheit

Nervosität

Trägheit

DAS INVERSIONSPRINZIP

zulassen
akzeptieren

tun

Gespanntheit



Gelassenheit

Nervosität

DAS INVERSIONSPRINZIP

zulassen
akzeptieren

HANDELN

Gespanntheit



Gelassenheit

BALANCED POLARITIES MINDFULNESS

-
-
-
-

DAS INVERSIONSPRINZIP

zulassen
akzeptieren

HANDELN

Gespanntheit



Gelassenheit

BALANCED POLARITIES MINDFULNESS

- (Selbst) Bewusstsein
-
-
-

DAS INVERSIONSPRINZIP

zulassen
akzeptieren

HANDELN

Gespanntheit



Gelassenheit

BALANCED POLARITIES MINDFULNESS

- (Selbst) Bewusstsein
- Umdeuten/Reframing
-
-

DAS INVERSIONSPRINZIP

zulassen
akzeptieren

HANDELN

Gespanntheit



Gelassenheit

BALANCED POLARITIES MINDFULNESS

- (Selbst) Bewusstsein
- Umdeuten/Reframing
- Meditation/Körperarbeit
-

DAS INVERSIONSPRINZIP

zulassen
akzeptieren

HANDELN

Gespanntheit



Gelassenheit

BALANCED POLARITIES MINDFULNESS

- (Selbst) Bewusstsein
- Umdeuten/Reframing
- Meditation/Körperarbeit
- Training

6) Emotionen

Ich bin mir bewusst, dass Emotionen kraftvoll sind und zum menschlichen Erleben und Verhalten natürlich dazugehören.

Ich gehe damit um, indem ich Gefühle zulasse und meine Emotionalität gesund und situationsgerecht integriere.