

„Cool bleiben, wenn es heiß hergeht“

Gemeinsam herausfordernde Situationen
wertschätzend und effizient bewältigen

top®



Hauptmotive, warum Menschen „dabei“ sind - konstruktiv oder destruktiv

mitbestimmen und „machen“ dürfen



Anerkennung bekommen



„dazugehören“



„Bausteine“ für ein gelingendes Miteinander

top®

**1 Kennenlernen
unterstützen und
vertrauensfördernde
Voraussetzungen schaffen**

**2 Kommunikation
adäquat
einsetzen
- zuhören,
fragen,
reden**

**3 Mein „Ich“ in
Herausforderungen
reflektieren und
annehmen**

**4 Konflikte erkennen,
ansprechen und
bearbeiten**

**5 Mediative
Verfahren
einsetzen**

6 „Wir“ leben

**+ Regeln + Vereinbarungen
+ Konsequenzen**



© Erich Sammer

Wie Wertschätzung wirkt

... auf das Team

**verbessert das „Arbeitsklima“
(Kommunikation)**

**stärkt die „Teambindung“
(Loyalität)**

**verringert „Ausfälle“
(psychisch/physisch)**

**erhöht die Motivation
(„Produktivität“)**

... auf die Gesundheit

**erhöht das Wohlbefinden
(Endorphin-Ausschüttung)**

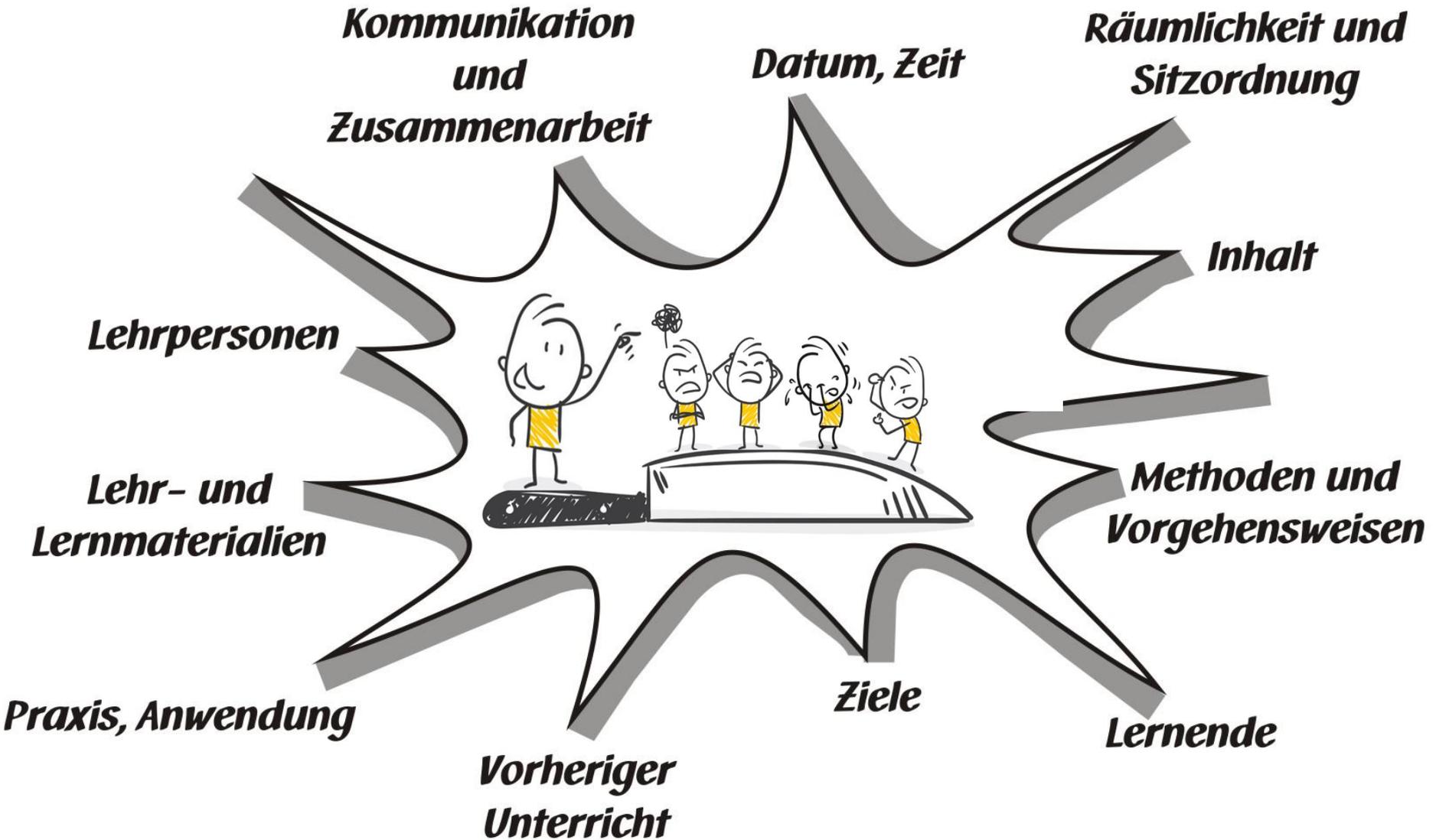
**verbessert die Konzentration
(Dopamin-Ausschüttung)**

**stärkt Beziehungen
(Oxytozin-Ausschüttung)**

**steigert die Leistungskraft
(Adrenalin-Ausschüttung)**

Herausforderung Unterricht

top®



Wie bist du selbst,
wenn „es heiß hergeht“
und „der Bär los ist“

top®



Wie reagieren wir auf „herausfordernde“ Situationen?



**„Alte“ Krisen- bzw.
Konfliktbearbeitungsstrategien**

->> Dein Körper „entscheidet“

**Erlernbare Krisen- bzw.
Konfliktbearbeitungsstrategien**

->> Du entscheidest

**->> durch eine bewusste Entscheidung in der
gegebenen Situation**

->> durch eine „gelernte Automatik“

Mögliche Verhalten von Kindern und Jugendlichen in der Präpubertät bzw. in der Pubertät

- **„Chicken“** -» Tendenz sich provozieren zu lassen
- **„Escalation“** -» Tendenz in Herausforderungen nicht zurückzustecken

„Freerider“ -» Tendenz eigene Fehlverhalten als unbedeutende Ausnahme zu bewerten

„Tit For Tat“ -» Tendenz eigene Verhalten als gerechtfertigte Gegenmaßnahme zu bewerten

- **„All Inclusive“**
- **„Fully Insured“**

Den „Knopf drücken“



Konflikt- + Krisenmanagementstrategien bewusst wählen



Was macht Menschen **aggressiv**, **„störungs“-**, sogar gewaltbereit?

(nach Thomas Müller)

top®

- Wenn **„belastende Situationen“** erlebt werden, entstehen **„aggressive Gedanken“** und diese werden dann **„umgesetzt“** (verbal/brachial),
 - wenn Menschen über keine **„Sprache der Befindlichkeiten“** verfügen,
- und/oder keine **Zeit zum „Darüber-reden“** da ist.

- eine Reihe von Tätigkeiten finden, die Freude bereiten
- eine wahrscheinliche, positive Sicht der Zukunft haben
- Investitionen, die sich langfristig auszahlen, eingehen
- altruistisches Verhalten zeigen
- mit einem „minimalen energetischen Aufwand“ Freundschaften suchen
- Feedback über die eigene Entwicklung einholen
- Probleme in unterstützenden Gruppen besprechen
- positives „Suchtverhalten“ aufbauen
- positive Beziehungen zu Objekten aufbauen

top®
teamorientiertesproblemmanagement®

mag. erich sammer

*mob.: 0043 664/3824800
sam-top@gmx.at
8047 graz, ragnitzstrasse 53*