

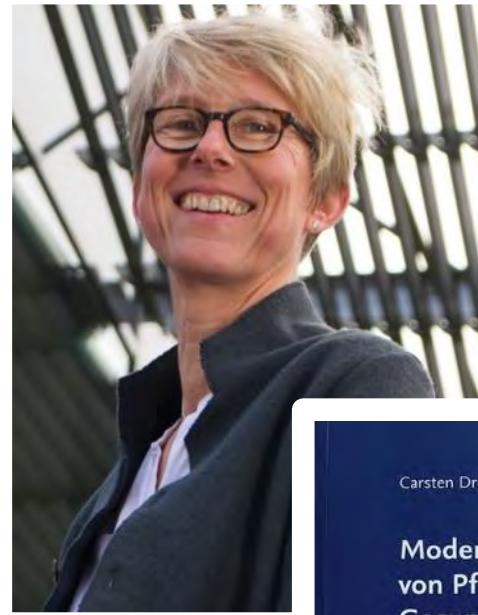
Lust auf Veränderung

– na klar, wenn's schön ist und wenn nicht?

Renate Franke und Barbara Lehmann



school of facilitating



Lust auf Veränderung

– na klar, wenn's schön ist und wenn nicht?

- 🌙 Wann bin ich in Veränderungen innerlich neugierig und wann nicht?
- 🌙 Was ist Ihr Interesse an dem Thema der nächsten Stunde?



Wie aktiviere ich Lust auf Veränderung bei Nebel? Bei Sonne?



Was unterstützt die Lust auf Veränderung?



Wie aktiviere ich Lust auf Veränderung bei Nebel? Bei Sonne?



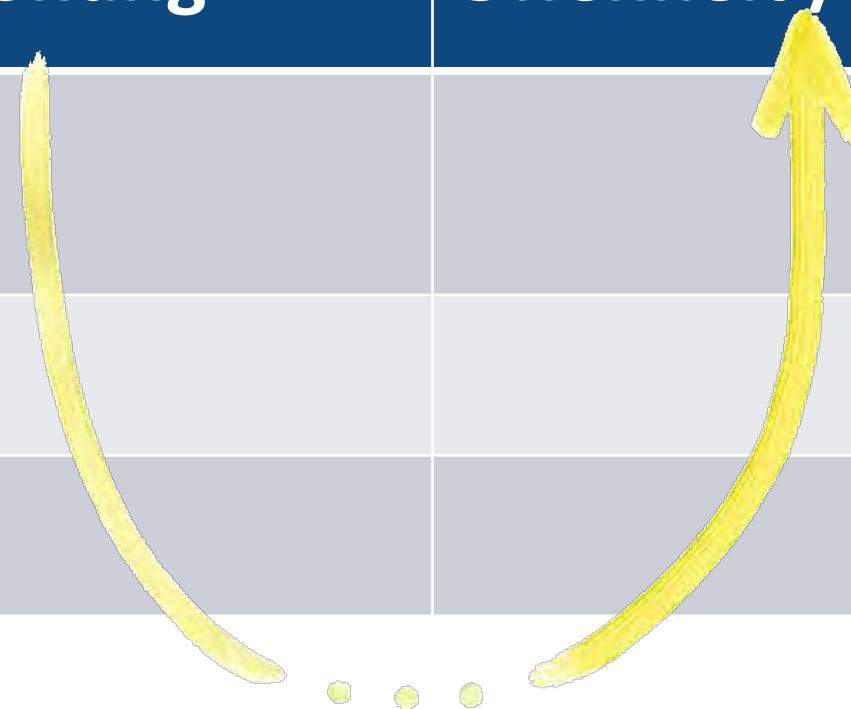
Was braucht es dafür?



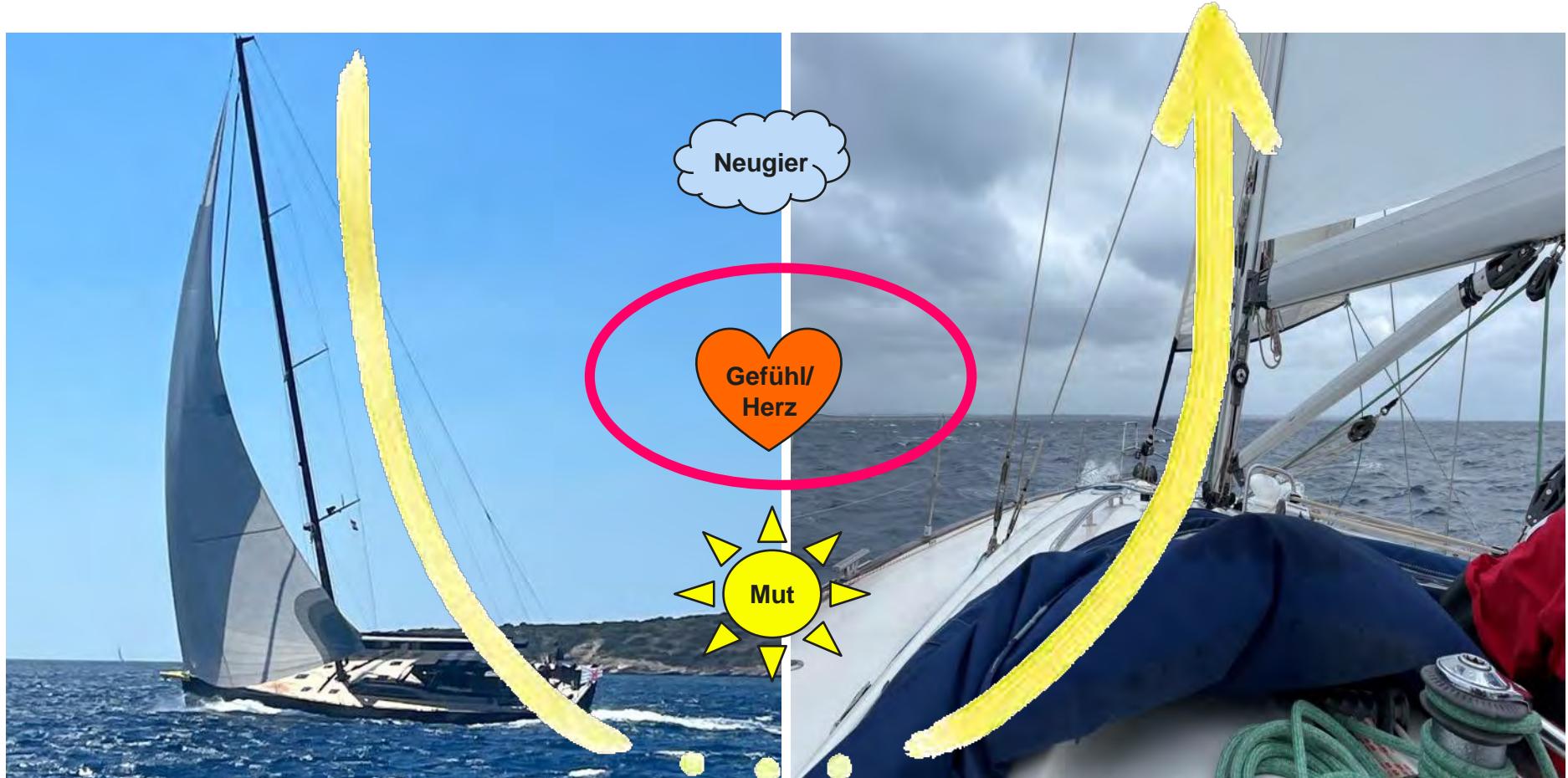
Neugierde

Veränderung = Bedrohung oder Offenheit/Lust?

Meine	Bedrohung	Offenheit / Lust
typischen Sätze / Gedanken		
Gefühle		
Handlungen		



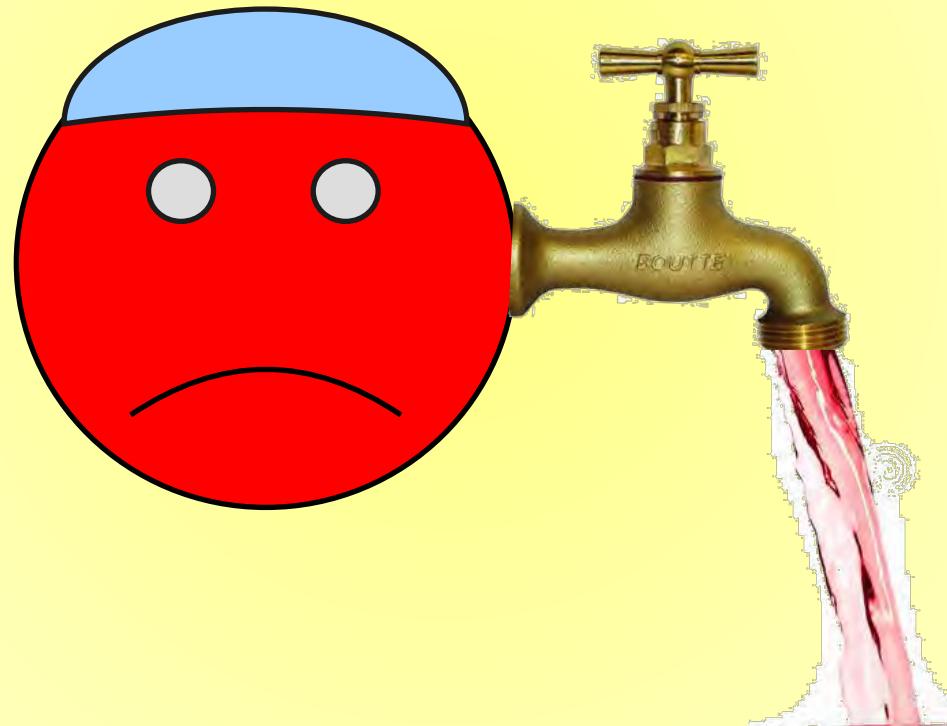
Wie mit den unterschiedlichen Herausforderungen auf einer Reise umgehen?



Gefühl – Herz - Emotion



Rotkäpfchen-Modell – Umgang mit Emotionen



Aktualisieren

Passen meine

- › Gedanken
- › Gefühle
- › Reaktionen

zum aktuellen Kontext?

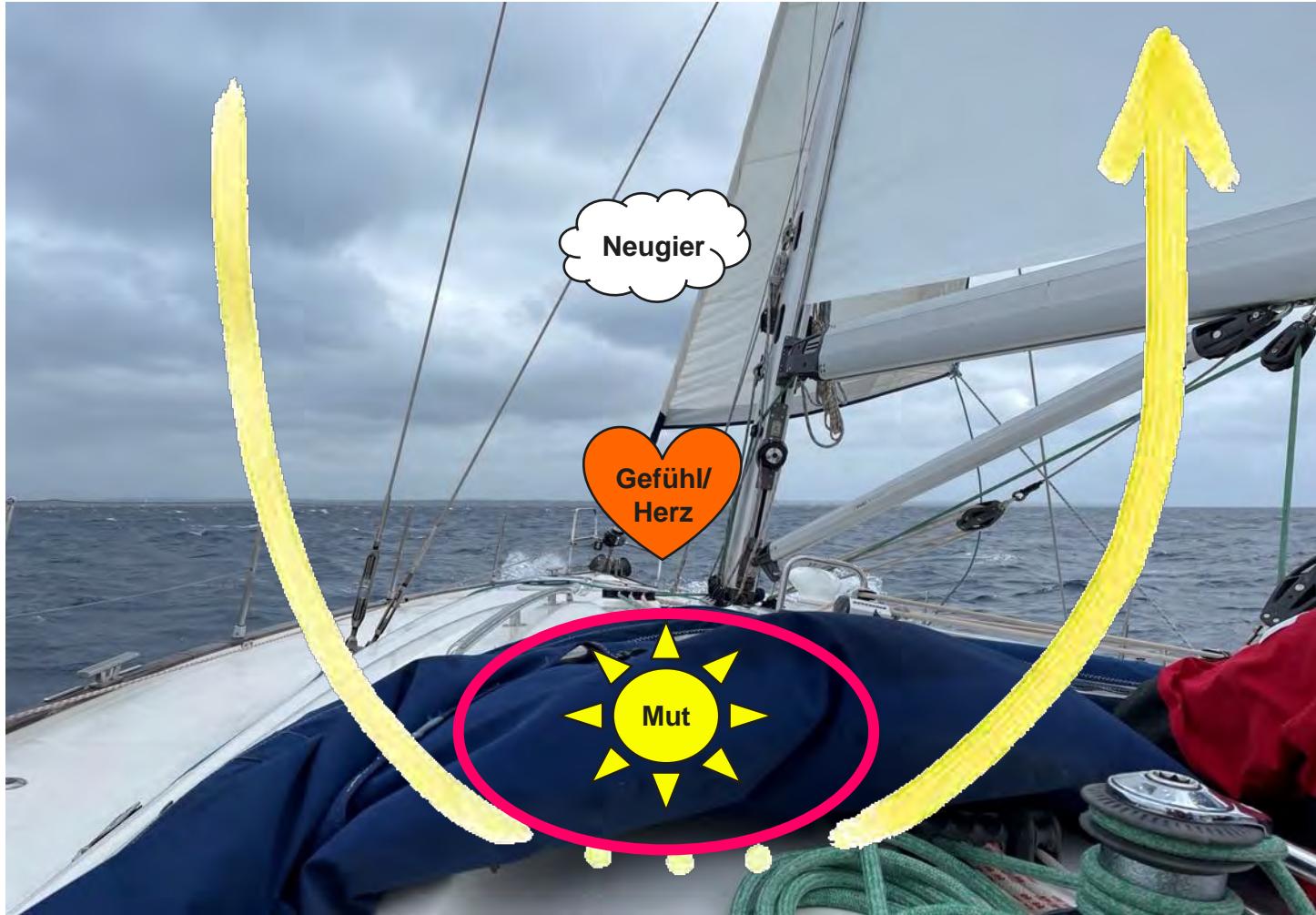


Austausch

Wie kann ich Gefühle bei mir und anderen wahrnehmen, ggf. den Reset-Knopf drücken und sie aktiv verändern?



Kernqualitäten



Mut



Wie trainiere ich meinen Veränderungsmuskel?

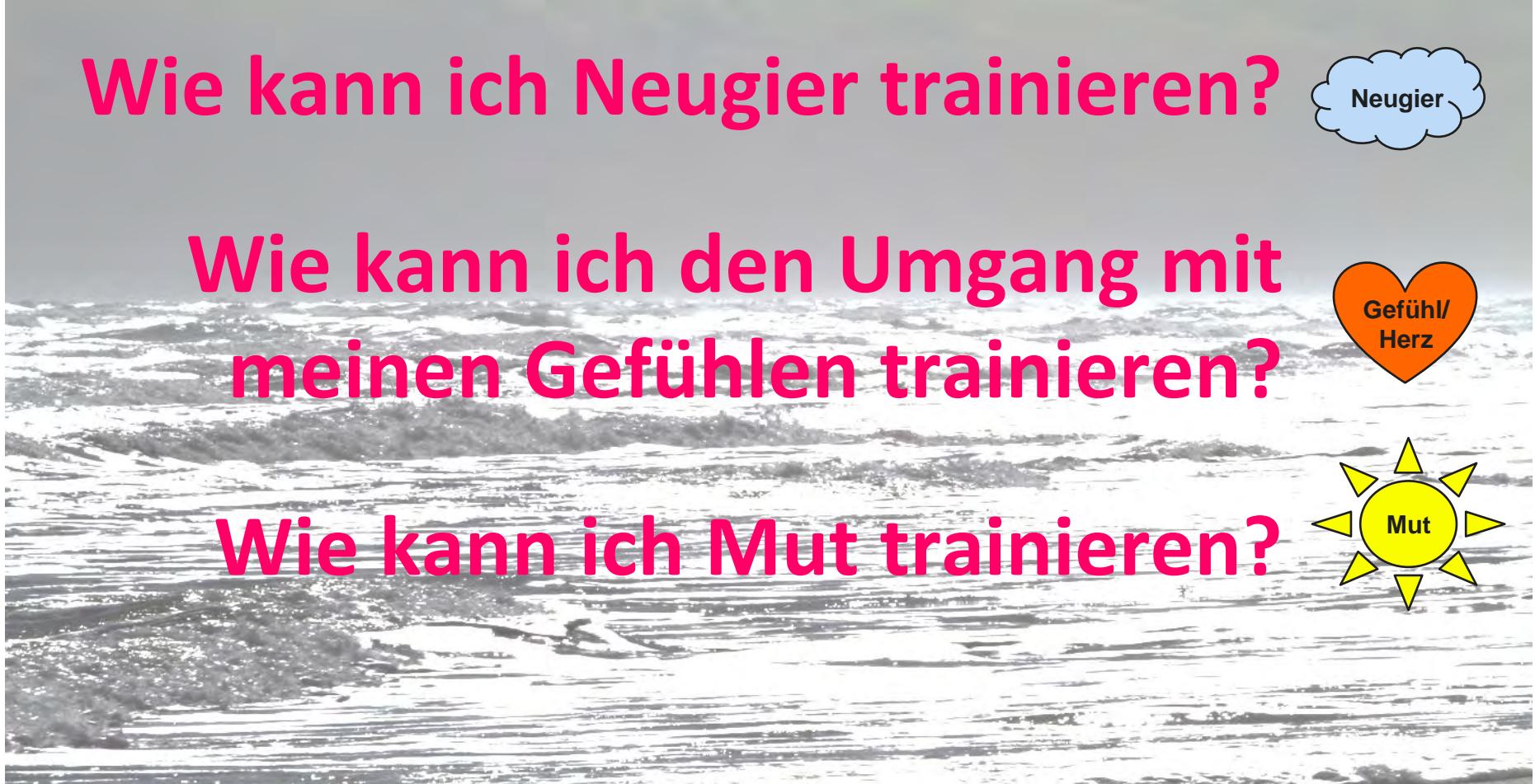
Wie kann ich Neugier trainieren?

Neugier

Wie kann ich den Umgang mit meinen Gefühlen trainieren?

Gefühl/
Herz

Wie kann ich Mut trainieren?



Danke

**Zuviel Gelehrsamkeit kann
selbst den Gesündesten
kaputtmachen.**

Pipi Langstrumpf