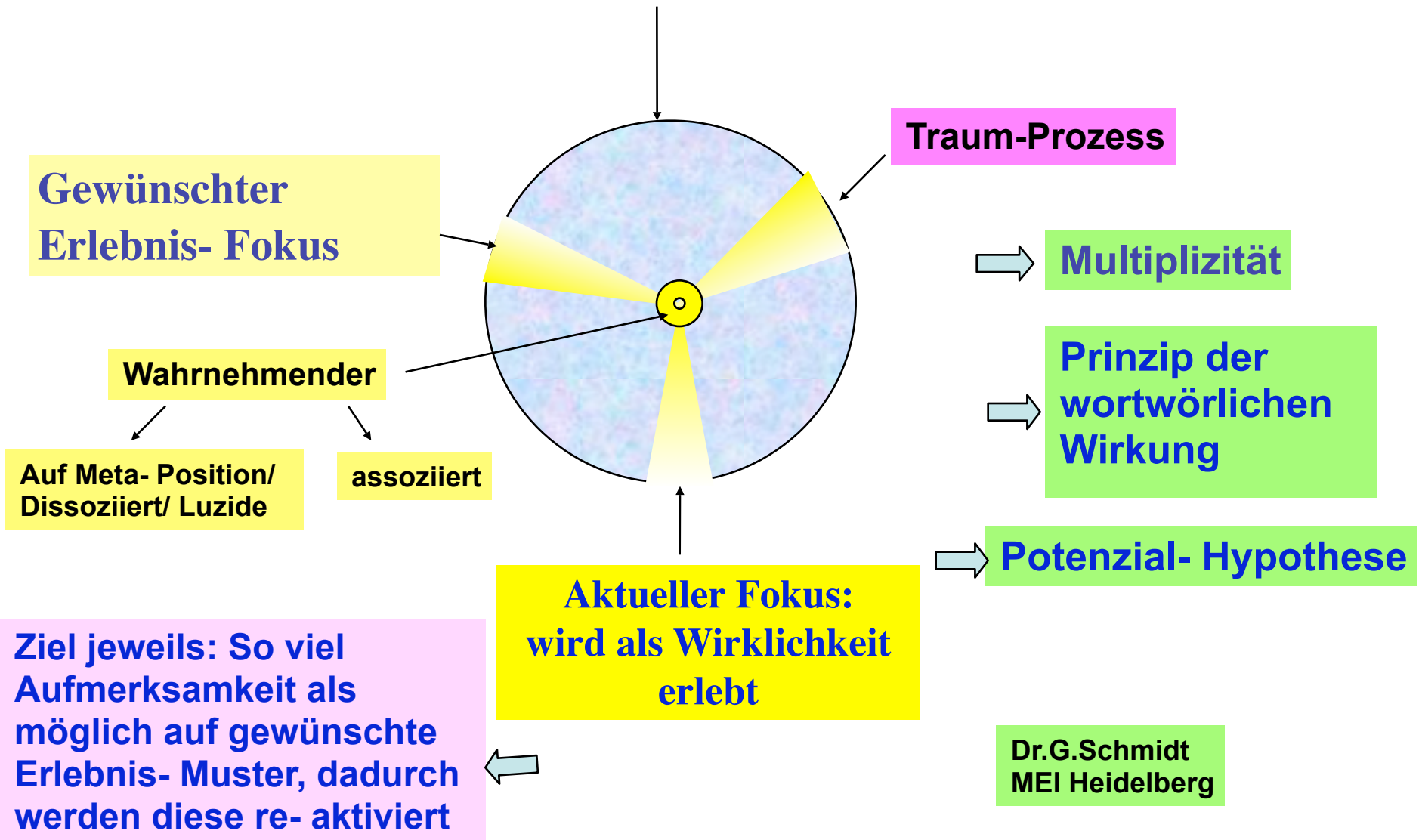


Gesamtes Erlebnis- Potenzial: „Möglichkeitenraum“



**Wir erzeugen zwar
nicht unser **Leben**
selbst,
aber im Wesentlichen
unser **Er- Leben-****

Je nachdem, was durch Fokussierung gerade am meisten assoziiert wird, erleben wir uns (und Andere und die Welt) entsprechend anders.

Wir sind also quasi
multiple Persönlichkeiten
(dies ist durchaus als wertvolles Potenzial gemeint).

Eine zentrale Aufgabe wird dadurch jeweils, eine optimal
koordinierende Steuerungsfunktion

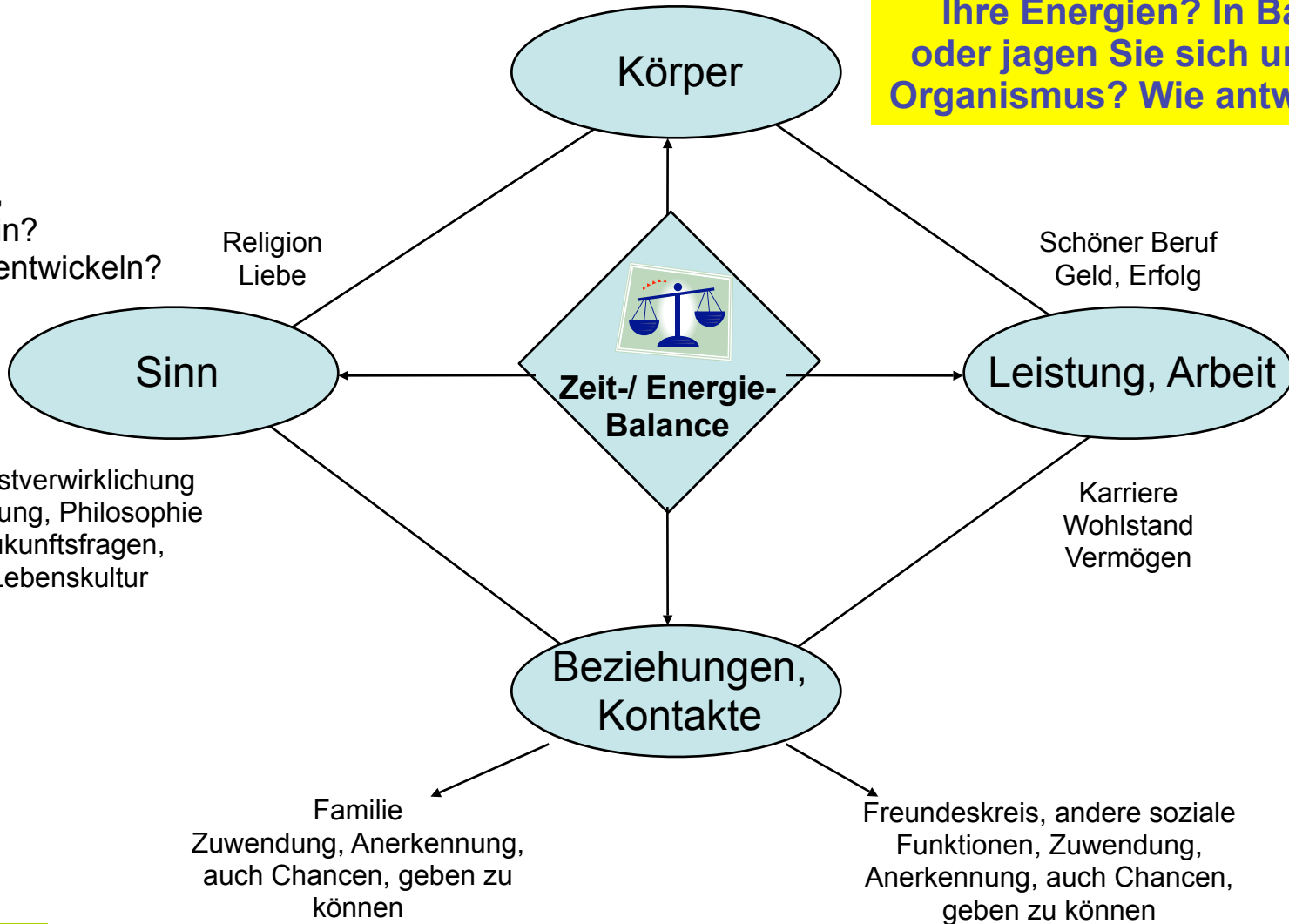
in uns aufzubauen/ zu aktivieren,
welche die diversen „Teilpersönlichkeiten/ Potenziale“
zu einer optimalen Synergie/ „Orchestrierung“ führen kann.

Einige typische Ebenen für Lebens-Balance

Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

Gesundheit
Ernährung
Erholung, Entspannung
Fitness, Lebenserwartung

Und wie verteilen Sie Ihre Energien? In Balance oder jagen Sie sich und Ihren Organismus? Wie antwortet er?



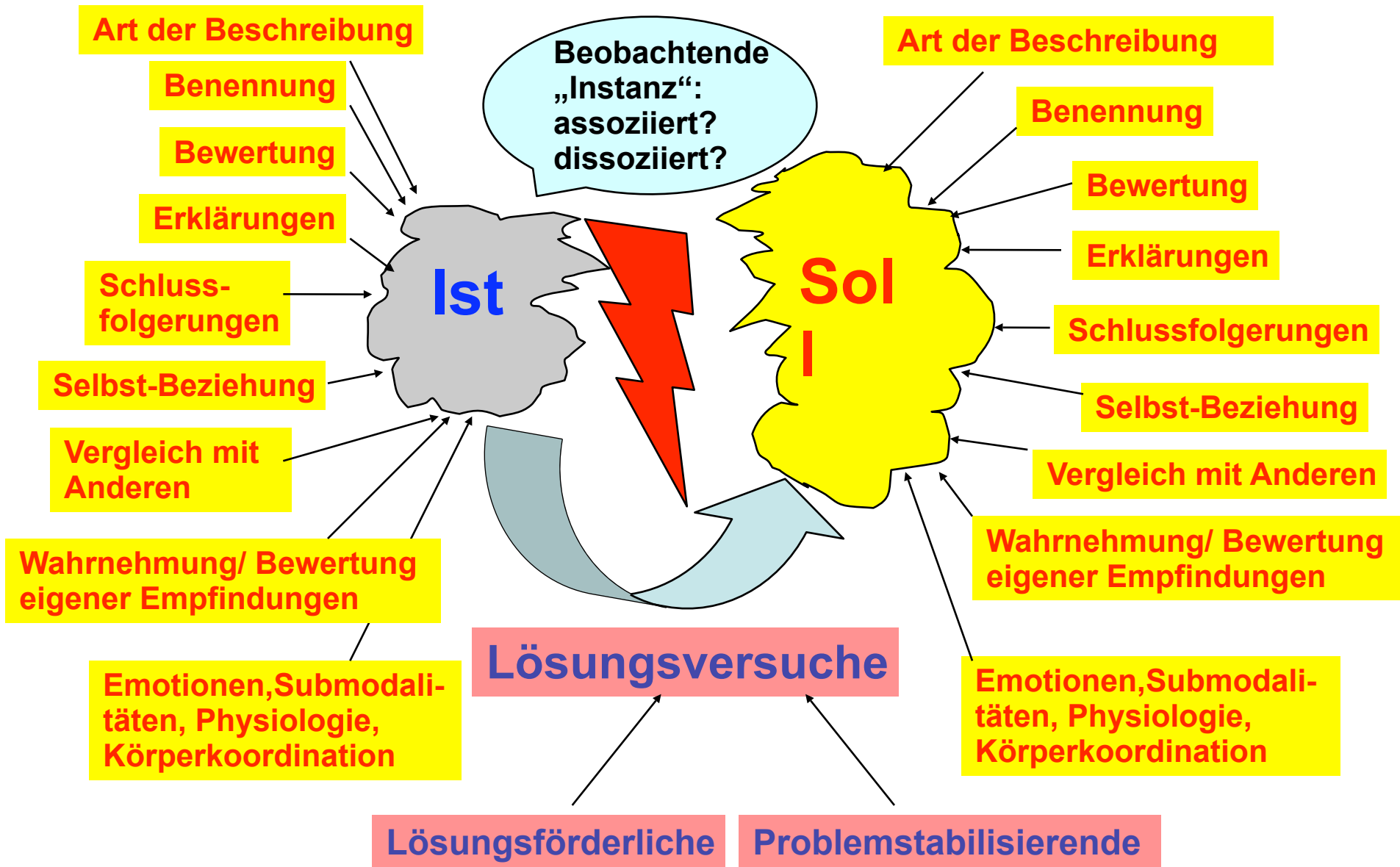
Wie ein Problem entsteht und aufrecht erhalten wird

© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

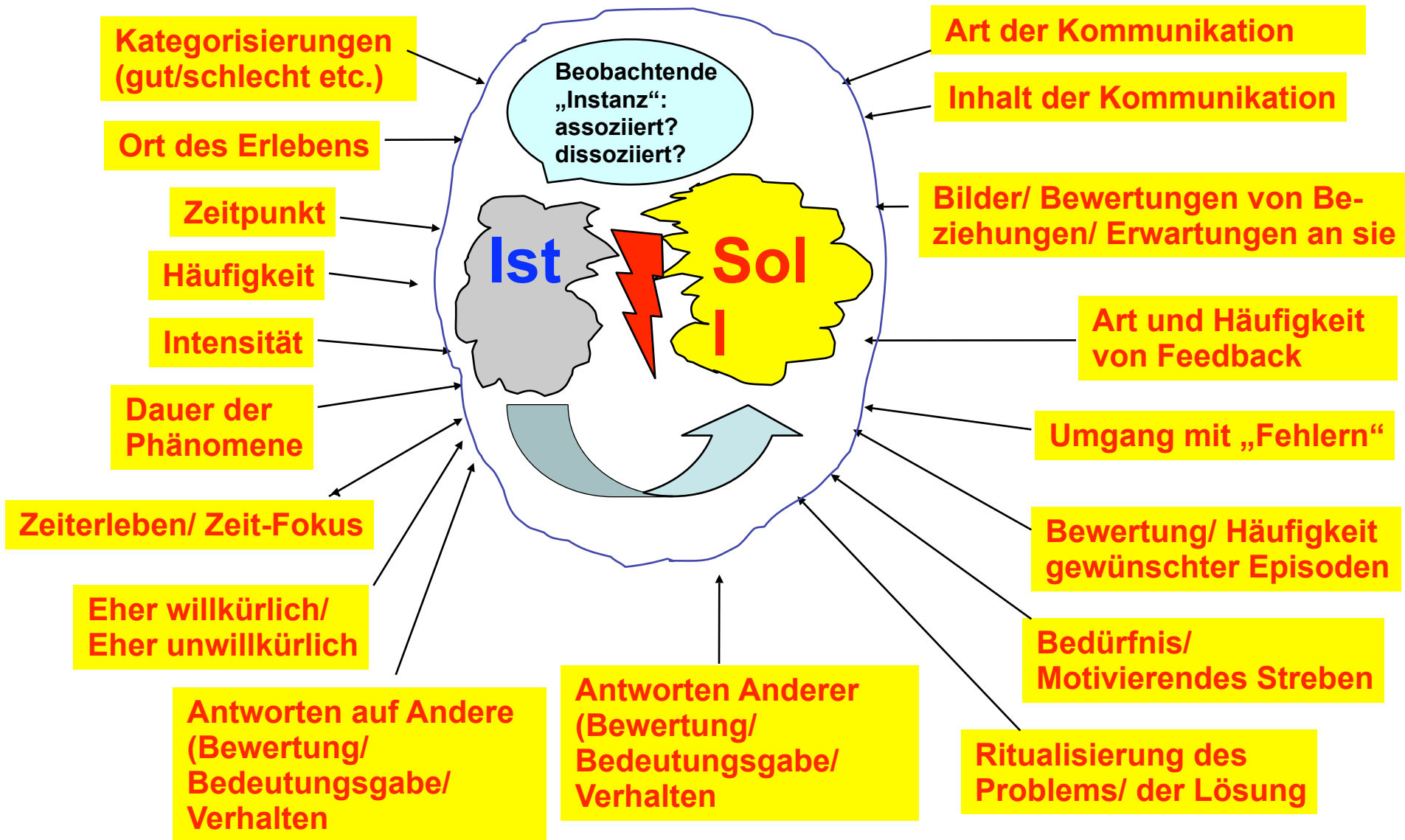


Lösungsversuche

Konstruktion der antagonistischen Erfahrungspole („Problem“)



Weitere Muster- Elemente



Wichtige Grund-Bedürfnisse von Menschen in Beziehungs-Systemen:

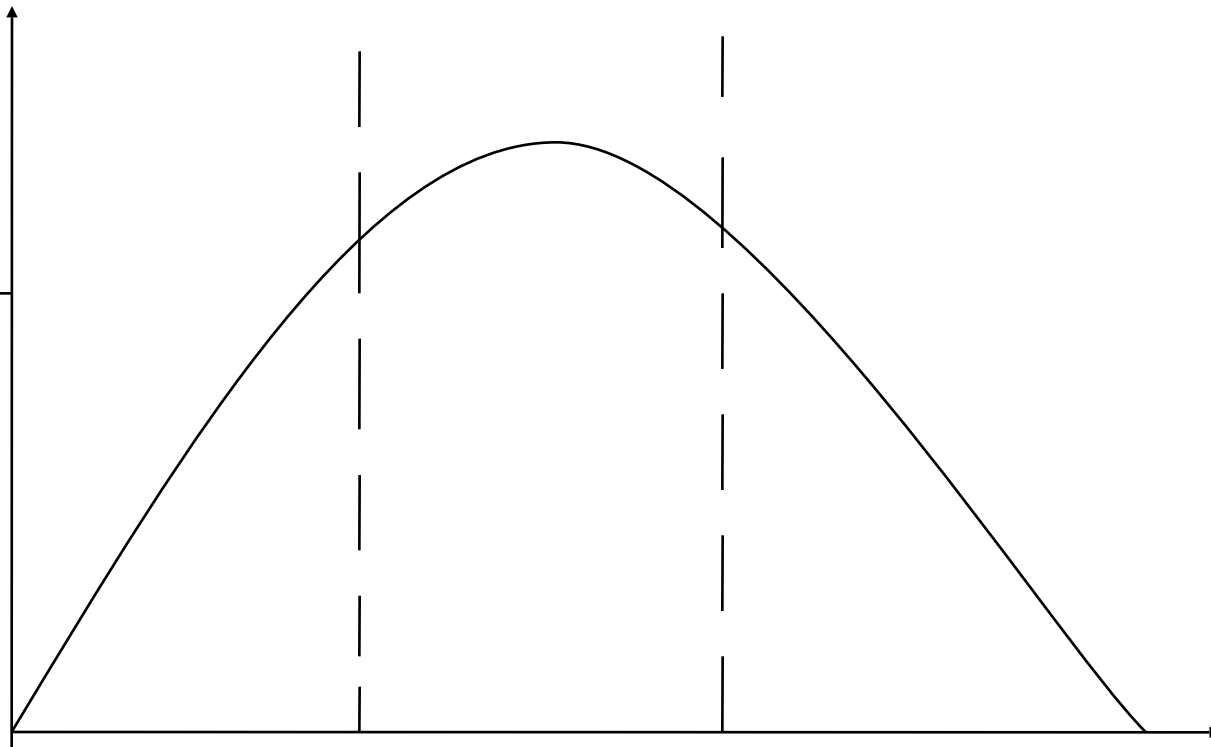
- Zugehörigkeit/ Sicherheit in der Beziehung**
- Orientierung, Transparenz, Sich einbezogen fühlen können**
- Rollen- und Aufgaben- Klarheit**
- Wertschätzung der „speziellen Einzigartigkeit“ und optimale Balance mit Erleben von Verbundenheit und Ähnlichkeit mit wichtigen Anderen**

Yerkes- Dodson- Gesetz

Verhaltens-
Effektivität

hoch

niedrig



mittel

hoch

Aktivierung/
Anspannung

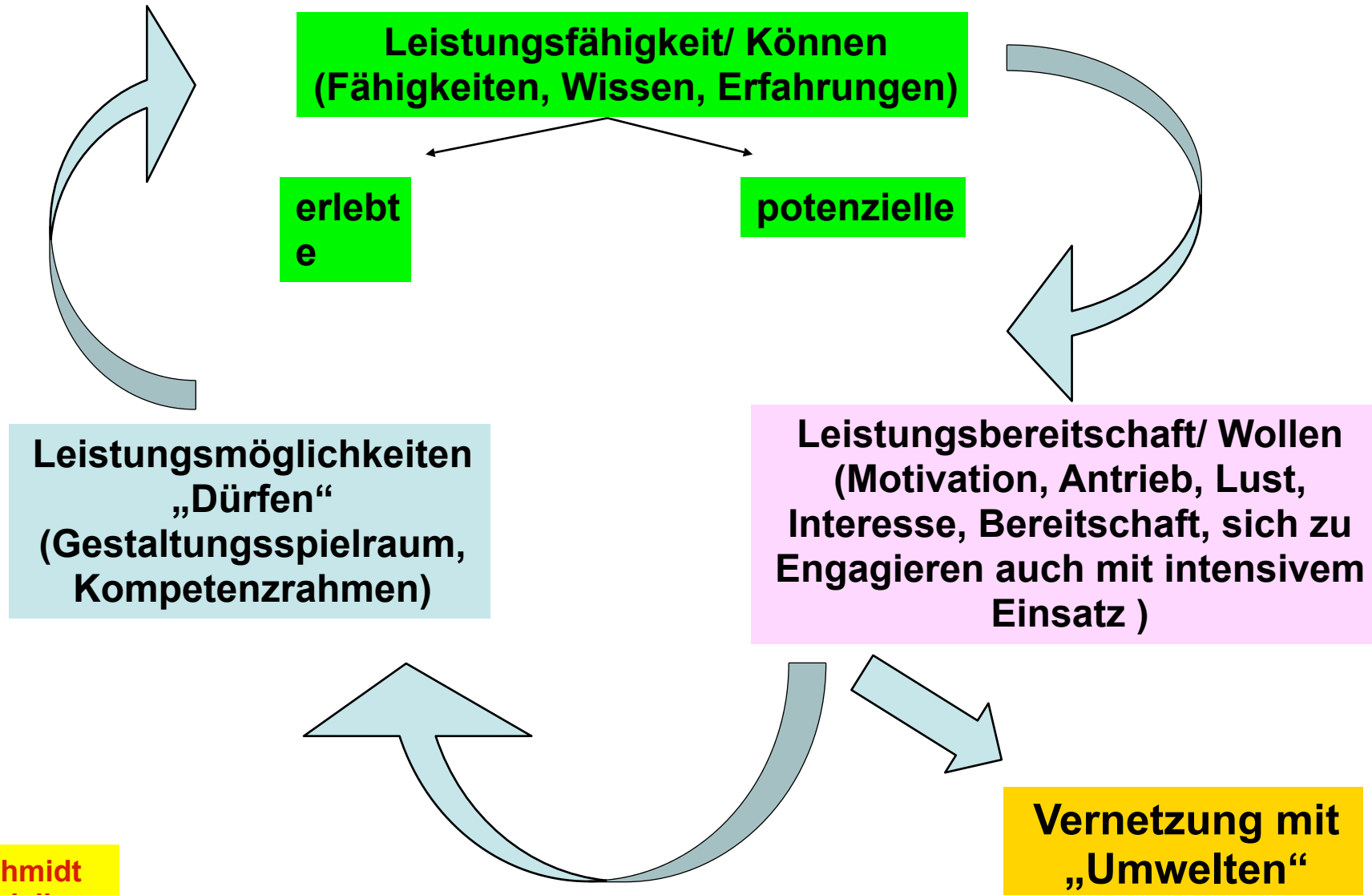
*** Wertschätzung/ Anerkennung der
Beiträge**

*** Handlungsmöglichkeiten/
Selbstwirksamkeit**

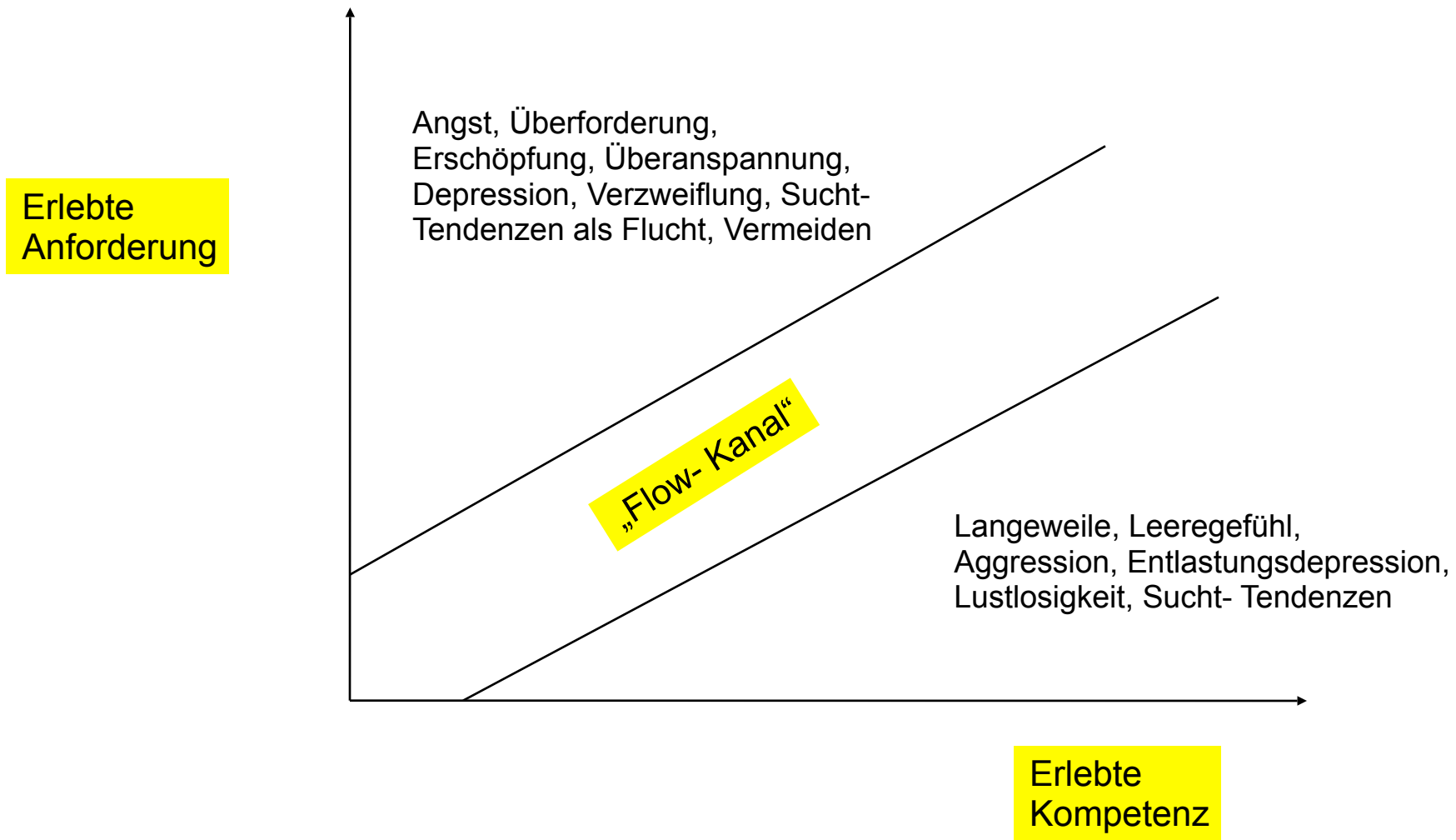
*** Autonome Wahlmöglichkeit und
Selbstdefinition der eigenen Realität**

*** Wohltuend Gefordert- werden, mit
klaren, Richtung weisenden
Zielvereinbarungen**

Komponenten von „Leistung“ und ihre Interdependenz



Balance zwischen Anforderung und Kompetenz als Basis für „Flow“



Zur ganz sicheren, „richtig sichern“ Sicherheit:

**Ich bin mir, nicht wahr, ganz sicher,
dass eines ganz sicher ist:**

Eines ist ganz sicher, so richtig sicher, nämlich:

**Das Einzig Sichere ist der Atemzug,
den Sie jetzt gerade erleben,**

**Alles Andere ist sicher nicht sicher,
aber das ist ganz sicher,**

Ist das nicht tröstlich?

Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de