



Diese Präsentation ist nur für den privaten
Gebrauch bestimmt.

Alle Rechte liegen beim Ersteller
der Präsentation.

Geratskirchen, im Mai 2019

Stefan Schmid

Herzlich Willkommen!

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching mit PSI, PEP® und ZRM®.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 1

Agenda. Niederbayerisch.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

- Über mich
- SELBSTWERT
- PSI-Theorie
- PEP®
- Polyvagal Theorie
- ZRM®



Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 2

Wichtige Projekte.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

„Mach, was Du kannst!“
„Gelbe Schule“

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 3

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

Wie ich mir,
so ich Dir.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 4

SELBSTWERT.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.



Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 5

SELBSTWERT.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.



Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 6

Meine Erfahrung.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 7

Meine Erfahrung.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

Ratschläge destabilisieren den **SELBSTWERT.**

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 8

Ihre **HALTUNG.**

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

Wie Sie mit den einzelnen Situationen in Ihrem Leben umgehen, entscheiden Sie selbst!
Den jeweiligen Umgang nenne ich **HALTUNG.**

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 9

HALTUNG.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

„Kein Ansatz, der sich auf Wissen, auf Training, auf die Annahme irgendeiner Lehre verlässt, kann auf Dauer von Nutzen sein. **HALTUNG** ist entscheidend, nicht Worte.“

*Carl Rogers amerikanischer Psychologe (1902 - 1987)
Entwickler der personenzentrierten Gesprächstherapie*

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 10

Ihre **HALTUNGEN. Ihr SELBSTWERT.**

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

Ihre **HALTUNGEN** werden gespeist aus Ihrem **SELBSTWERT.**

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 11

Definition.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

Von welchem **SELBST** spreche ich bei **SELBSTBESTIMMT?**
Wie ist der Entwicklungsstand dieses **SELBST** (**SELBST**wahrnehmung) und habe ich Zugriff darauf (**SELBST**zugang)?

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 12

Die PSI Theorie.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

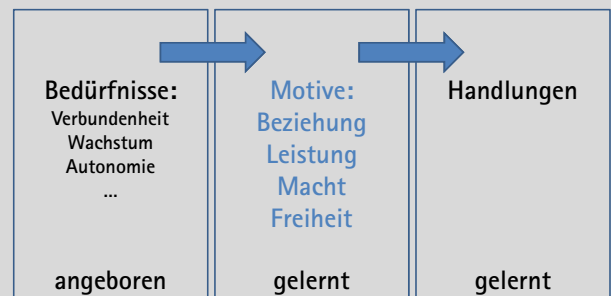
- PSI = Persönlichkeit System Interaktion
- Theorie der willentlichen Handlungssteuerung
- Entwickelt von Prof. Dr. Julius Kuhl / Universität Osnabrück / Max Planck Institut München
- Über 30 Jahre Grundlagenforschung
- interdisziplinärer Ansatz
- Beschreibt umfassend die Persönlichkeit des Menschen und das Funktionieren von Handlungen.
- Beinhaltet wertvolle Persönlichkeitstests

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

13

Handeln. Entstehung und Steuerung.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung



Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

14

Motive.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Beziehung / Affiliation (Anschluss, Bindung):

Bilden, beibehalten und wiederherstellen einer positiv emotionalen Beziehung.
Streben nach sozialem Austausch, Aufbau und Unterhalt von sozialen Beziehungen und nach Kommunikation.

Leistung:

Die eigene Tätigkeit im Umgang mit Aufgaben unter Beweis stellen, und sich dabei mit einem Gütemaßstab auseinanderzusetzen.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

15

Motive.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Macht:

Selbst Einfluss auf andere oder die Situation zu nehmen und Kontrolle über Mittel zu erhalten, mit denen man andere beeinflussen kann.

Freiheit:

Streben nach Unabhängigkeit, Eigenständigkeit, Selbsterkenntnis, Selbstentwicklung.
Führt zum Erleben von positiven Gefühlen wie dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und dem Gefühl des Freiseins, das dann entsteht, wenn wir so sein können, wie wir möchten, unabhängig von äußeren und inneren Zwängen.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

16

Die Macht des Unbewussten.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

„Die Macht des Unbewussten ist gewaltig.
Uns wird nur 1 Prozent dessen, was das Gehirn gerade tut, bewusst. Den „Rest“ – also 99% verarbeitet das Gehirn unbewusst. Wir sind die Letzten, die erfahren, was unser Gehirn vorhat und wie es uns beeinflusst.“

Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth

Sie sollten also vor allem Ihre
unbewussten Motive kennen!

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

17

Motive. Diskrepanzen.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Bewusste und unbewusste Motive unterschiedlich stark ausgeprägt
→ Motivdiskrepanzen.

- Ein permanenter im Hintergrund wirkender Stressor, er beeinträchtigt
 - die Handlungsausführung
 - das körperliche und emotionale Gleichgewicht.
- mindert die Umsetzung des eigenen Willens.

Bewusste und unbewusste Motive im Einklang (kongruent):

- emotionales Wohlbefinden
- hohe Lebenszufriedenheit.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

18

PSI Theorie. Die Affekte. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Affekte

- sind anhaltende Zustände, die für die Person positiv oder negativ sind. Sie haben nicht die Charakteristika von Emotionen oder somatischen Markern und sind nicht mit starker physiologischer Aktivierung verbunden.
- werden auch als „Stimmung“ oder „Stimmungslage“ bezeichnet.
- werden bei Belohnung oder Bestrafung aktiviert.
- ist die „Grundtönung“ des Erlebens.
- sind hochindividuell und in der eigenen Biografie gebildet.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 19

PSI Theorie. Die Affekte. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Affekte

- zeigen an, ob das, was ich gerade tue, zu mir passt, für mich eine Bedeutung hat.
- zeigen an, was ich will, welche Ziele ich verfolge, welche Menschen ich mag und welche nicht.
- informieren daher darüber, ob es sich um meine „eigenen“ Motive, Bedürfnisse, Werte handelt.

Voraussetzung: Gute SELBSTwahrnehmung.

- dazu muss man den Affekten Aufmerksamkeit geben, muss sie anschließend für relevant und wichtig nehmen und dann muss man sie richtig interpretieren.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 20

Die 4 Funktionssysteme und die Stimmungen dazu. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der 21

Modulationsannahmen. Vorsätze umsetzen. Aus Fehlern lernen. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 22

Modulationsannahmen. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 23

Fremdbestimmung. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

„Fremdbestimmung (Alienation) ist die Entfremdung einer Person von ihren eigenen Motiven, Bedürfnissen, Zielen, ihrer ‚Präferenz-Struktur!‘“

Prof. Dr. Julius Kuhl

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 24

Fremdbestimmung. Folgen.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

- Entstehung des sogenannten „Verwechslungseffekts“.
- Menschen können nicht mehr entscheiden, ob die eigene Handlung von selbst kommt, oder fremdinitiiert ist.
- Personen mit hoher Fremdbestimmung halten deshalb Aufträge, die sie von anderen bekommen haben, nach einiger Zeit für selbstgewählte Absichten und sie halten Normen, die sie von außen übernommen haben, für eigene Motive.
- Sie können daher nicht mehr selbst klären, ob sie eigenen Motiven folgen oder nicht.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

25

SELBSTbestimmung.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

„Ist der Zugang zu meinem eigenen Bedürfnis- oder Motivsystem gut, dann weiß ich, was ich will oder nicht will, was ich brauche oder nicht brauche, was ich mir wünsche, was wichtig ist, was ich anstrebe und was ich vermeiden muss. Ich kann mich nach meinem eigenen internalen Standard richten, mein Handeln und meine Entscheidungen auf mein eigenes Wertesystem ausrichten, und meine Wünsche und Bedürfnisse nach meinem Handeln realisieren. Ich bin an mir selbst orientiert.“

Prof. Dr. Julius Kuhl

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

26

PSI Theorie. Die Affekte.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Die Affekte und deren Regulation

- spielen eine entscheidende Rolle in der Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen.
- sind erheblich mitentscheidend für die psychische Gesundheit eines Menschen.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

27

Handlungskontrolle.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Mit Handlungskontrolle wird die Kompetenz bezeichnet, auch unter hohem Druck das eigene Handeln willentlich kontrollieren zu können und handlungsfähig zu bleiben.

Sie beschreibt die Effizienz, wie schnell wir bei Stress Handlungshindernisse überwinden und Handlungsabsichten weiterverfolgen und umsetzen können.

Menschen, denen Handlungskontrolle unter Stress nicht gut gelingt, werden in der PSI-Theorie als „lageorientiert“ bezeichnet. Handlungs- und Lageorientierung ist also vor allem im Umgang mit Stress zentral. Je größer der Stress ist, desto wichtiger die Handlungsorientierung.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

28

Lageorientierung.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Lageorientierte Menschen (Opfergrundhaltung):

Man unterscheidet drei Typen von Lageorientierten:

Die Zögerer: (Lageorientierung im roten Raum)

- schieben die Umsetzung der eigenen Ziele immer wieder auf
- koppeln Denken vom Handeln ab und bleiben dann im Denken stecken

Die Unbestimmten: (Lageorientierung im blauen Raum)

- bilden keine schwierigen Ziele mehr
- treffen keine klaren Entscheidungen

Die Aufgeber: (Lageorientierung im blauen Raum)

- bilden zwar noch Ziele, geben aber sofort auf, wenn Schwierigkeiten oder Probleme bei der Zielumsetzung auftauchen.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

29

So funktioniert Lageorientierung.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Lageorientierte Menschen (Opfergrundhaltung):

- finden sich mit dem ab, was ihnen begegnet.
- vermeiden inspirierende Ziele oder leben in erträumten Zielen, die für sie unerreichbar sind weil die
- Selbstmotivierungskompetenz dazu fehlt.
- ziehen häufig körperliche Schwächen als Begründung für ihre negative Stimmung heran.
- möchten gerne bedauert werden.
- mangelt es an Konsequenz.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

30

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

So funktioniert Lageorientierung.

Lageorientierte Menschen (Opfergrundhaltung):

- akzeptieren vorschnell für sie negative Bedingungen.
- sind mit ihren Gedanken häufig in der Vergangenheit: „Früher war alles besser!“
- „Entweder die anderen sind schuld oder ich bin schuld“ - Zwischenform sind sehr schwer möglich.
- suchen häufig die „Verantwortung“ für ihre Lage bei anderen.
- verlieren schnell optimistische Überzeugungen, wenn etwas schief geht.
- fühlen sich schnell überfordert.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 31

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

So funktioniert Handlungsorientierung.

Handlungsorientierte Menschen (Gestaltergrundhaltung):

- sind mit ihren Gedanken primär in der Zukunft.
- haben guten Zugang zum SELBSTsystem = SELBSTwahrnehmung
- können in Stresssituationen auftretende negative Gefühle herunterregulieren = SELBSTberuhigung
- können in schwierigen Situationen negative Gefühle aushalten = Frustrationstoleranz
- verhindern, dass in schwierigen Situationen Antriebslosigkeit o.ä. entsteht = SELBSTmotivierung
- können in wichtigen Situationen die Selbstwahrnehmung hemmen und das Bewusstseins auf das momentan wichtigste Ziel verengen = SELBSTkontrolle

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 32

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

So funktioniert Handlungsorientierung.

Handlungsorientierte Menschen (Gestaltergrundhaltung):

- setzen sich klare Ziele und sind sich dessen bewusst.
- glauben daran etwas bewirken zu können und verfügen über die dazu notwendigen persönlichen Kompetenzen.
- erholen sich schneller von negativen Gefühlen → können rascher wieder positive Gefühle herstellen, und bekommen so einen besseren Überblick über persönliche Lebenserfahrungen und Lösungsmöglichkeiten → haben dadurch eine höhere SELBSTmotivierung.
- handlungsorientierte Auseinandersetzung mit Misserfolg = Resilienz

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 33

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Die Mischung macht's.

**Das Ideal: Handlungs- und Lageorientierung
der jeweiligen Situation anpassen und im
Gleichgewicht halten.**

Das kann man lernen!

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 34

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Die PSI Kompetenzanalyse.

TOP: Therapie- und trainingsbegleitende Osnabrücker Persönlichkeitsanalyse

- basiert auf aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Persönlichkeitspsychologie und der Neurowissenschaften.
- wird laufend durch neue Forschungsergebnisse ergänzt.
- stellt die Möglichkeiten des Funktionierens einer Persönlichkeit dar.
- wird online durchgeführt und ist zeitlich flexibel und ortsunabhängig.
- hat eine sehr hohe Akzeptanz; bereits ca. 40.000 TeilnehmerInnen.
- bildet sehr genau ab und bewertet nicht.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 35

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Die PSI Kompetenzanalyse.

Bezeichnung des Fragebogens	Erfasste Funktion
Motiv-Umsetzungs-Test Version 2017 (MUT-2017)	Bewusste Motivation und Stile der Motivumsetzung
Operanter Multi-Motiv-Test (OMT)	Implizite Motive
Selbststeuerungs-Inventar (SSI-K)	Stress- und Selbstmanagement als Potenzial der Selbststeuerung (Zweitreaktion)
HAKEMP-90	Handlungsorientierung als Kompetenz der Selbststeuerung
Befindlichkeitsskalen (BEF): explizit/implizit	Aktuelle Stimmungs- und Affektdominanz
Impliziter Affekt Test (IMPAF)	Unbewusste Stimmungen und Affekt
PSSI (Persönlichkeitsstil- und Störungsinventar)	Extreme persönliche Stile unter entspannten Bedingungen
SEKS (Stressinduzierte emotionale und kognitive Stile)	Extreme persönliche Stile unter Stress und Belastung

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 36

MotiveUmsetzungsTest. MUT 2017.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Beispiel 1:
Politiker, Ende 30

Thematik:

- Wird in seiner Persönlichkeit und in seinem Handeln nicht ernst genommen.
- Fühlt sich abgelehnt.
- Hat sehr niedrigem Selbstwert.
- Sieht sich mehr als „Stimmenbringer“ statt als jemand, der Mitgestalten darf.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 37

Motive.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Beziehung	Alleinsein: Verlassen werden, nicht gemocht werden, einsam sein; sich im Stich gelassen fühlen; abgelehnt; nicht verstanden werden; ausgeschlossen
Leistung	Misserfolgsschuld: wegen eines Misserfolgs hilflos, ratlos, gestresst, enttäuscht sein, überfordert sein
Macht	Ohnmacht: keinen Einfluss haben, sich schuldig fühlen, unterdrückt werden; gehorsam; schuldig; krank; Bittsteller sein
Freiheit	Selbstwertmangel: Unsicherheit, Misstrauen, Scham, angeklagt werden, Angst vor Unbekanntem; nicht gewürdigt werden; abgelehnt sein

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 38

OperanterMotivTest. OMT.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Motiv	Motiv (Stärkener beschreibt aus Beispielen und die Fähigkeit dazu (X1 bis X5, E1 bis E5, M1 bis M5 und F1 bis F5))	Erklärung (ausgewählte Beispiele)	Erklärung (ausgewählte Beispiele)	Erklärung (ausgewählte Beispiele)	Erklärung (ausgewählte Beispiele)	Gesamt
1. Macht (Überlegenheitsgefühl)	1.1.1. Überlegenheit	1.1.2. Überlegenheit	1.1.3. Überlegenheit	1.1.4. Überlegenheit	1.1.5. Überlegenheit	2
2. Leistung (Misserfolgsschuld)	2.1.1. Misserfolgsschuld	2.1.2. Misserfolgsschuld	2.1.3. Misserfolgsschuld	2.1.4. Misserfolgsschuld	2.1.5. Misserfolgsschuld	4
3. Macht (Ohnmacht)	3.1.1. Ohnmacht	3.1.2. Ohnmacht	3.1.3. Ohnmacht	3.1.4. Ohnmacht	3.1.5. Ohnmacht	2
4. Freiheit (Selbstwertmangel)	4.1.1. Selbstwertmangel	4.1.2. Selbstwertmangel	4.1.3. Selbstwertmangel	4.1.4. Selbstwertmangel	4.1.5. Selbstwertmangel	2
5. Macht (Alleinsein)	5.1.1. Alleinsein	5.1.2. Alleinsein	5.1.3. Alleinsein	5.1.4. Alleinsein	5.1.5. Alleinsein	5

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 39

SelbstSteuerungsInventory (SSI-K).

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 40

HAKEMP 90.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 41

MotiveUmsetzungsTest. MUT 2017.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Beispiel 2:
Lehrerin, Anfang 40

Thematik:

- Kommt mit vielen Kindern nicht zu recht
- Hat im Unterricht enorme Disziplinschwierigkeiten.
- Fühlt sich leer und „ausgebrannt“

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 42

Operanter MotivTest. OMT. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Skala	Motiv	Leistung	Wahrnehmung	Handlung	Ergebnis
1. Motiv	Handlung	Leistung	Wahrnehmung	Handlung	Ergebnis
2. Motiv	Handlung	Leistung	Wahrnehmung	Handlung	Ergebnis
3. Motiv	Handlung	Leistung	Wahrnehmung	Handlung	Ergebnis
4. Motiv	Handlung	Leistung	Wahrnehmung	Handlung	Ergebnis
5. Motiv	Handlung	Leistung	Wahrnehmung	Handlung	Ergebnis
6. Motiv	Handlung	Leistung	Wahrnehmung	Handlung	Ergebnis
7. Motiv	Handlung	Leistung	Wahrnehmung	Handlung	Ergebnis
8. Motiv	Handlung	Leistung	Wahrnehmung	Handlung	Ergebnis
9. Motiv	Handlung	Leistung	Wahrnehmung	Handlung	Ergebnis
10. Motiv	Handlung	Leistung	Wahrnehmung	Handlung	Ergebnis

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 43

Selbststeuerungsinventar (SSI-K). Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 44

HAKEMP 90. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 45

Das Arbeitsfeld. Die Bühne. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 46

Die Bühne und der SELBSTWERT. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Die wichtigste Voraussetzung für
einen gelungenen Auftritt ist der

SELBSTWERT

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 47

PEP®, PROZESS- UND EMBODIMENT-FOKUSSIERTE PSYCHOLOGIE Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

- „PEP ist zu einem Teil den bifokal-multisensorischen Interventionstechniken (wie EMDR, EMI, Brainspotting, OEI, etc.) zuzurechnen und u.a. das Resultat der konsequenten prozessorientierten Weiterentwicklung der Klopftechniken aus der sog. Energetischen Psychologie.
- Darüber hinaus stellt PEP eine Kombination von psychodynamischen, systemischen und hypnotherapeutischen Strategien dar.
- PEP ist eine die Selbstwirksamkeit aktivierende Zusatztechnik, die sich gut in die allgemeine Psychotherapie, ins Coaching, in die Stressmedizin, in die psychosomatische Grundversorgung und in die Traumatherapie integrieren lässt.
- Mit PEP lassen sich parafunktionale Emotionen vergleichsweise leicht und schnell und trotzdem anhaltend verändern.
- Ferner steht neben der Selbstwirksamkeitsaktivierung die konsequente Verbesserung der Selbstbeziehung im Fokus der Arbeit.
- Darüber hinaus stellt PEP eine gute Selbsthilfetechnik für Klienten dar.“

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 48

PEP®.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Die „Big Five“ der SELBSTWERTstörungen

- Selbstvorwürfe
- Vorwürfe anderen gegenüber
- Erwartungen an sich und an andere („hochtoxisches Konservierungsmittel für Leid“ (Dr. Michael Bohne))
- inneres Schrumpfen (Altersregression)
- parafunktionale Loyalitäten

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

49

Der Kognitions Kongruenz Test.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

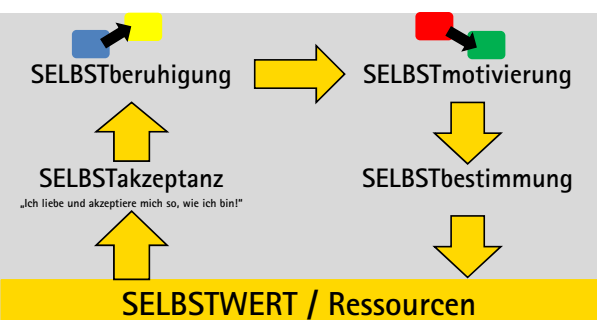
- Das Aussprechen von Testsätzen aktiviert erfahrungsgemäß weit mehr unbewusstes Material als das Stellen einer Frage.
- Eine solche achtsamkeitsbasierte Anwendung von diagnostischen Testsätzen führt zu einer sehr komplexen Aktivierung unbewussten Materials und stellt gleichzeitig ein Training intuitiver Kompetenzen dar.
- Der Kognitions-Kongruenz-Test der PEP® produziert idiodynamisches Material, das in Form von somatischen Markern, inneren Bildern, spontanen Einsichten, Erinnerungen und Lösungsvisionen bewusst wird.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

50

SELBSTWERT und PSI und PEP®.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung



Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

51

Durch Beziehungen das SELBST erreichen.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Die Hauptaufgabe des SELBST: Beziehungen
Die ganze Person im Blick!

- Beziehungen sind die einfachste und nachhaltigste Methode das SELBST des anderen Menschen zu erreichen („persönlich werden“)
- Nur das SELBST kann einen Menschen mit all seinen Fähigkeiten, Schwächen, Gefühlen, Bedürfnissen, Lebenserfahrungen und Zukunftsmöglichkeiten gleichzeitig (parallel) auf den Schirm bringen, weil es in der rechten Gehirnhemisphäre sitzt.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

52

Durch Beziehungen das SELBST erreichen.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Vorausgesetzt:

„Wie ich mir, so ich Dir!“

Ich muss selbst mein SELBST
aktivieren können!

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

53

Durch Beziehungen das SELBST erreichen.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

- Darum sollte man sich nicht auf seine Berufsrolle reduzieren.
- Wenn ein Mensch sich nicht persönlich angesprochen fühlt kann die Motivation nicht in das SELBST integriert werden und kann dann auch nicht von „selbst“ kommen.
- Die Forschung zeigt: Sogar EIN persönlicher Satz pro Stunde/Tag kann manchmal viel bewirken!

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

54

SELBSTsteuerung.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

„Die Entwicklung von SELBSTsteuerungskompetenzen (z.B. SELBSTberuhigung, SELBSTmotivation) hängt maßgeblich von der Qualität der Beziehung zwischen den Interaktionspartnern ab.
Das SELBST kann sich am besten, in mancher Hinsicht sogar nur durch den Kontakt mit einem anderen SELBST entwickeln.“

Prof. Dr. Julius Kuhl
55

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

Ihr SELBSTWERT und Verantwortung.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

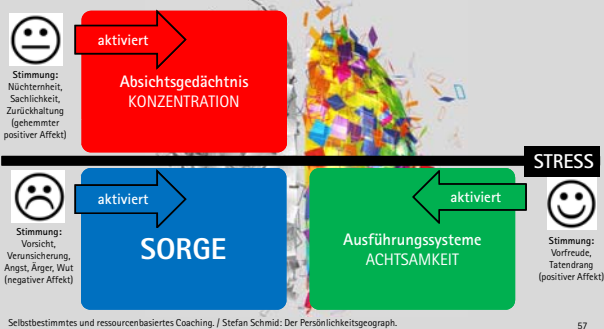
Sorgenfrei und bequem.
Der ideale Weg am eigenen
Leben vorbei.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

56

Sorgenfrei und bequem.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung



Keine SELBSTsteuerung.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

„Die vielleicht folgenschwerste Auswirkung gestörter Interaktionen ist die ‚Abschaltung‘ des SELBST. Wenn die Interaktion nicht mehr so erlebt wird, dass einer der Interaktionspartner (oder beide) sich als Person wahrgenommen fühlt, dann wird das SELBST abgeschaltet. D.h. es können selbst noch so gute Erfahrungen, wie z.B. Lob, Ermutigung, Beruhigung nicht in das SELBST integriert werden. So kann die Fähigkeit z.B. der Selbstberuhigung oder Selbstmotivierung nicht entwickelt werden.“

Prof. Dr. Julius Kuhl

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

58

Neurobiologische Grundlagen.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Die Polyvagal Theorie von
Prof. Dr. Stephen W. Porges

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

59

Die Polyvagal Theorie: Verbundenheit.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung

Verbundenheit:
Ein biologischer Imperativ.
Ein lebensbestimmendes menschliches
Bedürfnis.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

60

Die Polyvagal Theorie: Verbundenheit.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

- Verbundenheit ist die Fähigkeit der gegenseitigen Regulation des physiologischen Zustandes und des Verhaltens.
- Dies muss synchron und wechselseitig ablaufen!
- Verbundenheit stellt den neurobiologischen Mechanismus zur Verfügung, soziales Verhalten sowohl mit der geistigen als auch mit der körperlichen Gesundheit zu verbinden.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching, / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 61

Herstellung von Verbundenheit.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

- Gesichtsausdruck: Obere Gesichtspartie / Augenringmuskel
- Prosodie: Satzmelodie, Tempo, Rhythmus und Pausen beim Sprechen

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching, / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 62

Herstellung von Verbundenheit.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Gesichtsausdruck und Prosodie führen dann zu **Verbundenheit** mit **Sicherheit** für den Menschen, wenn sie mit der richtigen Haltung kombiniert sind.

Vorausgesetzt: Sie findet synchron und wechselseitig statt.

Das ist nur von Mensch zu Mensch möglich, nicht von Mensch zu Ding oder Maschine.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching, / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 63

Sicherheit. HALTUNG.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Erst durch die **HALTUNG der Sicherheit**, die den angesprochenen Elementen Gesichtsausdruck und Prosodie zu Grunde liegen wird Verbundenheit möglich.

Verbundenheit ist abhängig von Sicherheit!

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching, / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 64

Verbundenheit mit Sicherheit.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

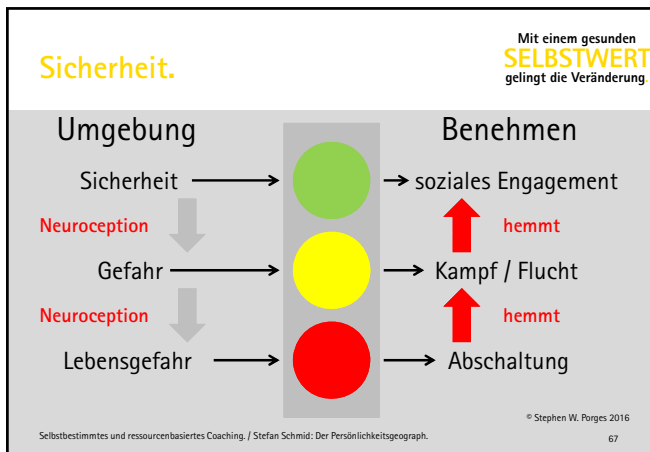
- führt zu einem körperlichen Zustand der Gesundheit.
- unterstützt Wachstum und Erholung.
- optimiert körperliche Prozesse wie
 - Lernen
 - Arbeiten
 - Ruhe, Entspannung oder Schlaf.
- erzeugt Gefühle von Vertrauen und Liebe.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching, / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 65

Sicherheit. Neuroception.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching, / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. © Stephen W. Porges 2016 66



Polyvagal Theorie und PSI.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

Gesichtsausdruck und Prosodie führen dann zu Verbundenheit für den Menschen, wenn sie mit einer **HALTUNG** kombiniert sind, die Sicherheit bietet.

Diese HALTUNG wird in der PSI Theorie von Prof. Dr. Julius Kuhl genau beschrieben und ist in den Tests deutlich sichtbar.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 68

Polyvagal Theorie und PSI.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

„Der myelinisierte Nervus Vagus fördert Gelassenheit, indem er den Einfluss des Sympathischen Nervensystems auf das Herz hemmt.“ (Porges)

„Das SELBST kann nur in einer Stimmung der Gelassenheit angesprochen werden.“ (Kuhl)

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 69

Ressourcen gezielt einsetzen.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 70

Der Unterschied.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

„Jeder Prozess mit einem bestimmten Ziel wird durch die Reaktionen, die er hervorruft, von seiner Richtung abgelenkt. Werden diese Abweichungen nicht kompensiert, wird der Prozess entweder zum Stillstand kommen oder seine Richtung so vollständig ändern, dass er sich in sein Gegenteil verkehrt.“

John G. Bennett

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 71

Das Zürcher Ressourcen Modell.

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

ZRM®

Der Rubikon-Prozess:

1. Mein Veränderungswunsch. Dazu ein Bild suchen.
2. Zu diesem Bild die passenden Lieblingsworte erarbeiten.
3. Aus diesen Lieblingsworten eine Haltung „bauen“.
4. Die mit dieser „Haltung“ eng verknüpfte Bilderwelt und die daran gekoppelten somato-affektiven Signale aus der Körperwelt verbinden und
5. mittels den Erkenntnissen aus der Primingforschung (chronisches Priming) nachhaltig machen.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 72

Mit einem gesunden SELBSTWERT gelingt die Veränderung.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung.

Meine Vorgehensweise im Einzelcoaching:

- Thema und Ziel des Coachings festlegen - Auftrag holen

SELBSTerkenntnis:

- Persönlichkeitstests aus der PSI-Theorie online
- Auswertung und Verschriftlichung (PSI-Kompetenzanalyse)
- Besprechung der Testergebnisse - Ressourcen erkennen - Zusammenhänge herstellen

Persönlichkeitsentwicklung:

- Unter Nutzung der Ergebnisse: Neue Haltung „bauen“ mit PEP® und ZRM

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

73

Die Coachingtage.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung.

Meine Vorgehensweise mit Gruppen: Die Coachingtage

Diese bestehen aus drei Teilen:

- **Persönlichkeitstests.** TN absolvieren online vier Persönlichkeitstests aus der PSI Theorie von Prof. Dr. Julius Kuhl. (PSI-Kompetenzanalyse)
- **Gruppe.** Zwei ganze Tage mit allen TN in der Gruppe am Anfang und am Ende der Coachingtage.
- **Einzelcoachings** (90 Minuten). Mit der Besprechung der Ergebnisse aus der PSI-Kompetenzanalyse zwischen diesen beiden ganzen Tagen.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

74

feedback. Zulassungsarbeit.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung.

„Der Einfluss eines Coachings auf die Leistungsmotivation, die Selbstwirksamkeitserwartung und die affektregulatorischen Kompetenzen von Lehrkräften am Beispiel der „Gelben Schule““

- von Christina Pledl
- Institut für Psychologie / Lehrstuhl Prof. Dr. Fischer / Uni Regensburg
- mit einer Stichprobe von 62 Lehrkräften
- 31 (die Hälfte davon) haben vor mehr als einem Jahr an meinen Niederalteicher Coachingtagen teilgenommen.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

75

Ergebnisse.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung.

Lehrkräfte, die an den Coachingtagen teilgenommen haben:

- haben höheren **SELBSTWERT**, da sie sich als selbstwirksamer erleben.
- schätzen ihre Fähigkeiten zur Selbstberuhigung und Selbstmotivierung eindeutig höher ein.
- gehen eher davon aus, dass sie neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund ihrer eigenen Kompetenz bewältigen können.
- erleben sich handlungsorientierter (insbesondere nach Misserfolg).
- sind resistenter bei starkem Alltagsstress.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

76

Ergebnisse.

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung.

Lehrkräfte, die an den Coachingtagen teilgenommen haben:

- sind resistenter bei starkem Alltagsstress.
- erleben sich handlungsorientierter (insbesondere nach Misserfolg).
- wissen eher, was sie noch erreichen wollen und wie sie sich persönlich weiterentwickeln wollen.
- schätzen ihre Zielsetzung höher ein.
- setzen sich anspruchsvollere Ziele.
- sind stärker an der Zukunft orientiert.

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

77

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Mit einem gesunden
SELBSTWERT
gelingt die Veränderung.



Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

www.der-persoelichkeitsgeograph.de / info@der-persoelichkeitsgeograph.de

Selbstbestimmtes und ressourcenbasiertes Coaching. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

78