

Tagesworkshop

» **Hast du ne' Macke, dann mach' was draus!** «

Wie entstehen die Persönlichkeit und das jeweilige Verhalten – dein Verhalten?

Was sind Persönlichkeitsstile bzw. ‚Macken‘ und wo beginnt die Krankheit, die Persönlichkeitsstörung? Denn: „Wenn Du eine Macke hast, dann mach etwas daraus!“

Du bist nie zu alt, um alte eingeschliffene Muster zu überlernen, die Plastizität des Gehirns lässt es zu – relevant ist das Wollen!

Immer wieder treffen wir auf unsichere, ängstliche, verhaltensauffällige, aggressive und unglückliche Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Eltern beklagen diesbezüglich immer wieder das ‚negative‘ und ‚nicht gesellschaftsfähige‘ Verhalten ihrer Kinder und wünschen sich eine schnelle Veränderung oder Lösung. Erwachsene leiden aufgrund ihrer ‚Macken‘ unter dem Druck der Umgebung. Auf die Frage, warum sie so sind, wie sie nun mal sind, fehlen oftmals die Antworten oder die Situation wird aus einem dispositionalen Verhalten und Denken heraus erklärt. Gründe für diese selbstwertschützenden Attributionen sind zum Beispiel die Aufrechterhaltung des Selbstwertes und Strategien der Selbstpräsentation. Diesbezüglich berücksichtigen die Betroffenen jedoch nur selten die genetische und vorgeburtliche Komponente sowie ihre Erfahrungen innerhalb der ersten drei Lebensjahre.

Der Glücks- und Erfolgsdruck war nie größer als heute.

Der perfekte Mensch soll Ecken, aber keine Kanten haben, er soll selbstermächtigt sein und sich gleichzeitig den Regeln der Gesellschaft fügen. Er soll kontrollieren und rational sein, zugleich aber auch charismatisch und begeisterungsfähig. Er wird unerlässlich von der Außenwelt kontrolliert und beobachtet. Dennoch ist der Mensch stets auf sich allein gestellt und muss ständig wählen, sich unentwegt entscheiden, ohne genau zu wissen, wofür er sich gerade entscheiden soll.

1

Einer Vielzahl von Menschen fällt das Leben jedoch zunehmend schwer.

Die Folge ist sehr oft ein sozialer Rückzug. Diese Menschen sind unzufrieden in Beziehungen, sie erleben sich eher als Beitragende, nicht als Empfangende. Sie sehnen sich nach Nähe, doch wenn sie entsteht, können sie diese oft nicht erdulden oder aushalten. Ihr Problem ist das Empfinden, benachteiligt zu werden oder im Leben versagt zu haben. Das ihrer Meinung nach ‚ungelebte‘ Leben ist ihr selbstempfundenes Unglück. Niemand gesteht sich jedoch gern falsche Entscheidungen im Leben ein oder gibt ohne Schwierigkeiten zu, dass er an einer Aufgabe gescheitert ist. Daher deutet das Gehirn unerwünschte Erfahrungen häufig um, damit sich die Person besser fühlt.

Dein Gehirn ist – mit einigen Grenzen – fast uneingeschränkt zu Veränderungen fähig, mit viel Durchhaltevermögen, Motivation oder externer Unterstützung. Immer wieder stellen sich die Fragen:

Wie kann sich ein Mensch ändern, wenn er es wirklich möchte?

Ohne Hilfe von außen ist es so gut wie unmöglich, die eigene Persönlichkeit in größerem Umfang gezielt zu ändern. Falls die angestrebte Veränderung sich nicht umsetzen lässt, stehen Betroffene vor einer weiteren Frage: Was können sie unter diesen Umständen aus ihrem Leben machen? Die Antwort liegt auf der Hand:

Wenn du deine ‚Macken‘ nicht ändern kannst, musst du sie annehmen.

Im Laufe dieses Workshops wird gezielt auf die Beantwortung folgender Fragen eingegangen:

- Welche neurowissenschaftlichen Befunde geben Aufschluss über die individuelle Prägung eines Menschen?
- Gibt es aus neurowissenschaftlicher Sicht Transferleistungen, die in der konkreten Veränderungsarbeit in Bezug auf ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörungen als praktische Maßnahmen umgesetzt werden können?
- Welche Gehirnareale und Neurotransmittersysteme liefern Indizien und Anregungen für die aktive Veränderungsarbeit?
- Welche weiteren Gehirnareale liefern Indizien und Anregungen für die Motivation zur Entscheidung zu einem langfristigen Lebenserfolg?
- Warum ist eine aktive, emotionale und bewusste Veränderungsarbeit als Ergänzung zur rein kognitiven Verhaltenstherapie aus neurowissenschaftlicher Sicht bei ängstlich-vermeidenden Menschen von elementarer Bedeutung?

Es gibt für jeden Menschen einen Platz in unserer Gesellschaft, auch für außergewöhnliche, originelle und spezielle Menschen. Die Basis dafür, einen solchen Platz zu finden, wird durch eigenes Engagement geschaffen. Die Empfehlung lautet:

Arbeite am eigenen Leben, am Umfeld und der eigenen Persönlichkeit, mit oder ohne Hilfe – fern von Selbstmitleid und Stillstand.

Sobald Menschen für sich erkannt haben, wer sie sind und warum sie so geworden sind, machen sie sich oftmals auf den Weg, um ihr Leben zu verändern. Sie schauen nach vorne und sehen sich nicht mehr als Opfer der Gesellschaft, als Resultat einer falschen Erziehung der Eltern usw., sondern fangen an, ihren Platz im Leben zu suchen und zu finden.

2

Dieser Workshop beinhaltet folgende Themen:

- Neurowissenschaftliche Grundlagen
- Die Persönlichkeit des Menschen
- Persönlichkeitstypen und -stile
- Die ängstliche und unsichere Persönlichkeit
- Gedächtnis und Lernen
- Prägung in der Kindheit
- Motivation und Veränderung
- Die Individualität der Persönlichkeit leben und anerkennen
- Selbstliebe und Glück

Hast du eine ‚Macke‘ und möchtest wirklich etwas daraus machen, dann sind eine positive Einstellung zum Lernen, die Bereitschaft zur Selbstreflektion und die Bereitschaft, alte Gewohnheiten zu ändern, die Voraussetzungen zur Persönlichkeitsentwicklung.

Nicht die genetische Voraussetzung, die Erziehung, das soziale Umfeld und die Kultur eines Menschen sind für Erfolg im Leben maßgeblich. Sie spielen sicherlich eine Rolle, sind aber nicht die entscheidenden Faktoren.

Harte Arbeit und das regelmäßige Wiederholen neuer Verhaltensweisen führen zu automatisierten Abläufen und damit zur persönlichen Entwicklung.

Mach dich mit uns auf den Weg – wir freuen uns auf dich!

Deine Trainerin ist Bärbel Römer-Biesinger

Die Logopädin, Cranio-Sakral-Therapeutin, Stimm- und Persönlichkeitstrainerin hat sich dem aktiven lebenslangen Lernen verschrieben und ist weiterhin Master der kognitiven Neurowissenschaften. Seit 2006 ist sie Mitinhaberin im interdisziplinären Therapiezentrum in Schalksmühle-Dahlerbrück. In ihrem Wirken darf sie tagtäglich beobachten, welche großen Einflüsse psychische Einschränkungen und Erkrankungen auf unsere gesamte Persönlichkeit und unser ganzes Leben haben. Als Logopädin behandelt sie gesundheitliche Ursachen, als Stimmtrainerin verbessert sie die stimmliche und persönliche Präsenz ihrer Kunden und als Persönlichkeitstrainerin begleitet sie die Menschen in ein zufriedeneres und gelasseneres, erfüllteres Leben. (siehe: www.baerbel-roemer.de)

TERMIN siehe Veranstaltungsplan auf der Website!

Veranstaltungsort: DAS SEMINARHAUS | Volmestraße 55 | 58579 Schalksmühle

Teilnehmerzahl: Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 begrenzt

Investition: 490,00 € inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer

Für mehr Infos vereinbare bitte einen Termin mit Rainer Biesinger.

Wir freuen uns auf DICH!

Bärbel Römer-Biesinger & Rainer Biesinger



Volmestraße 55

58579 Schalksmühle

Telefon: +49 2355 5017663

info@seminarhaus-nrw.de

www.seminarhaus-nrw.de