

**Ziele.** Das Training soll ein Verständnis für biochemische Prozesse beim Eintreten von Stress vermitteln, deren Einfluss auf Bewertungs- und Entscheidungsprozesse sowie auf konkretes Verhalten. Mithilfe von emotionalen Profilen sollen alternative Verhaltensstrategien entwickelt werden.

**Methoden.** Das Training orientiert sich an erlebnispädagogischen und erfahrungs-basierten Methoden und bindet neben Vertrauens- und Strategieübungen auch Konflikt- und Stresssimulationen mit Bio- und Videofeedback ein.

**Themen.** Mögliche Schwerpunkte:

- Entstehung von Stress
- Einfluss von Wahrnehmungsprozessen
- Persönlichkeit & Stressauslöser
- Stressbiografie
- Stressreaktionen
- Automatisierte Verhaltensmuster
- Stressmanagement
- Burnoutprophylaxe

**Organisation.**

- Die Dauer der Trainingsmaßnahme beträgt 1-2 Tage.
- Empfohlen wird ein kontinuierlicher, begleiteter Trainingsprozess.
- Teilnehmerzahl zwischen ca. 6-30.
- Das Training kann mit anderen „Stark in Krisen“-Modulen kombiniert werden.
- Alle Details werden im Vorfeld mit den Trainern besprochen.

**Matthias Wolter**

Mettenhof 2  
49451 Holdorf  
T: 05494-980942  
M: 0171-8821762  
info@i-gsk.de  
www.i-gsk.de

**Peter Döscher**

Zum Krähenholz 8  
27624 Bad Bederkesa  
T: 04745-931059  
M: 0171-5460750  
peter.doescher@i-gsk.de  
www.i-gsk.de

Institut für Gewaltprävention,  
Selbstbehauptung und Konflikttraining



Vom Wissen  
zum Können

# Emotionale Profile

Denken & Verhalten unter Stress



Bildquelle: <http://dekal.com/3901123/Photographer-Niklas-Bornani>

## Herausforderungen

Insbesondere in anspruchsvollen und belastenden Situationen kann das Miteinander spannungsgeladen sein. Dennoch ist es wichtig, die Situation objektiv zu betrachten und ruhig und besonnen zu handeln. Es gilt trotz Zeitmangel, Leistungsdruck oder gegenwärtiger Emotionen wie Frust, Wut oder Angst möglichst schnell eine Lösung für das Problem zu finden.

Unter diesen schwierigen Bedingungen wird häufig von sich, aber auch von anderen, erwartet, dass auf vorhandene Kompetenzen und erlerntes Wissen zurückgegriffen wird. Es soll trotz starker Emotionen „**vernünftig**“ entschieden und gehandelt werden.

In der Praxis zeigt sich jedoch häufig, dass Emotionen rationales Denken beeinträchtigen; Die besten Lösungen werden oft erst im Nachhinein erkannt. Es stellt sich die Frage, warum die notwendigen Kompetenzen gerade in diesen Momenten nicht oder nur zum Teil zur Verfügung stehen.

## Was tun?

Um individuelle Ursachen und Gründe für das eigene Verhalten unter Stress zu verstehen, müssen die biochemischen Einflussfaktoren in ihrer Wirkungsweise auf das eigene Wahrnehmen, Denken und Handeln und des Konfliktpartners bekannt sein.

Dieses Verständnis ist erforderlich, um individuelle Stressauslöser und die damit einhergehenden automatisierten Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster zu identifizieren. Je nach Persönlichkeit werden Flucht- oder Kampfstrategien erkennbar, die einen Einfluss auf den Kommunikationsstil und das Verhalten haben. Sind diese Einflussfaktoren und die damit verknüpften Muster erkannt, können alternative Verhaltensweisen und Maßnahmen zum Stressmanagement entwickelt und trainiert werden.

Stresssituationen sollen erfolgreich bewältigt und Probleme gelöst werden. Es gilt, sich seines **emotionalen Verhaltensprofils** bewusst zu werden, um eine entsprechende **Achtsamkeit** für sich und seinen Konfliktpartner zu entwickeln.

## Unser Angebot

Im Training werden individuelle **emotionale Profile** erstellt. Unter Berücksichtigung der unter Stress ausgelösten biochemischen Reaktionen sollen individuelle Stressauslöser und -reaktionen erarbeitet und ihr Einfluss auf das konkrete Wahrnehmen, Bewerten, Entscheiden und Handeln analysiert werden. Es werden alternative Verhaltensweisen und Strategien und deren Umsetzung im Alltag erarbeitet und trainiert.

Die psychischen und physischen Auswirkungen von dauerhaftem Stress werden betrachtet und sinnvolle Maßnahmen zur Burnoutprophylaxe entwickelt.

### Und das alles mit Spaß!

Die Inhalte werden praxisnah vermittelt und trainiert und sind jeweils auf die Teilnehmer, deren aktuellen Bedürfnisse und Arbeitsfelder zugeschnitten.

### Es gibt kein Training vom Fließband!

