

**Ziele.** Das Training vermittelt Wissen darüber, auf welchen psychologischen und biografischen Grundlagen in aktuellen Situationen bewertet, entschieden und gehandelt wird. Auf dieser Grundlage werden alternative Verhaltensweisen trainiert.

**Methoden.** Das Training orientiert sich an theoriegestützten und erfahrungsbasierten Methoden und bindet neben Strategieübungen auch Gruppengespräche und Konfliktsimulationen mit Videofeedback ein.

**Themen.** Mögliche Schwerpunkte:

- Wahrnehmungsprozesse und -fehler
- Bewertungs- und Entscheidungsprozesse
- Biochemische Einflussfaktoren
- Individuelle Bewertungs- und Handlungsprofile unter Stress
- Stärkenanalyse
- Persönlichkeitsstrukturen
- Automatisierte Verhaltensmuster
- Entscheidungsprozesse in Konflikten: Vernunft vs. Gefühl

**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

**Wahrnehmung**  
Bewerten, Entscheiden & Verhalten



Bildquelle: <http://de.fotobank.com/99799> ©Photobank

## Herausforderungen

In schwierigen Situationen und Konflikten, unter Anspannung und Stress, ist es entscheidend, ob die Situation als Herausforderung oder als Bedrohung wahrgenommen wird; die Sicht auf die Geschehnisse hat einen beträchtlichen Einfluss auf deren Bewertung. Die Wahrnehmung und Interpretation von Aussagen und nonverbalem Verhalten sowie situativen Umständen ist abhängig von Vorerfahrungen, der Persönlichkeitsstruktur und biochemischen Einflüssen. So ist die besondere Herausforderung, die Situation möglichst objektiv zu betrachten, um auf dieser Grundlage eine optimale Lösung entwickeln zu können.

Doch oft lässt sich erst im Nachhinein feststellen, dass die Situation oder die Beteiligten einseitig oder negativ bewertet wurden. Aufgrund von subjektiven oder eingeschränkten Wahrnehmungsprozessen werden häufig, insbesondere unter starkem Stress, falsche Entscheidungen getroffen oder unzureichende Kommunikationsstrategien angewendet.

## Was tun?

Es ist notwendig, ein Verständnis für die Einflussfaktoren auf die individuelle Wahrnehmung und Interpretation zu entwickeln. Es gilt im Besonderen, die biographischen Erfahrungen und die eigene Persönlichkeitsstruktur, die sich daraus entwickelte, bewusst zu machen. Erst im Zusammenspiel von Wissen um Mechanismen der Wahrnehmung und der individuellen Bewertungsgrundlage kann Handeln nachvollziehbar verstanden und gegebenenfalls korrigiert werden.

Eine Handlungsoptimierung bedarf also folgender Aspekte:

- Wissen um allgemeine Wahrnehmungs- und Interpretationsmechanismen
- Wissen um individuelle Handlungsautomatismen
- Wissen um die Beeinflussbarkeit von Wahrnehmung und Interpretation

Es gilt, sich auch in Stresssituationen seiner Bewertungs- und Handlungsmechanismen **bewusst** zu sein, um daraus Korrekturen vornehmen zu können.

## Unser Angebot

Im Training werden die individuellen Einflussfaktoren für das Bewerten, Entscheiden und Handeln in schwierigen Situationen herausgearbeitet. Dabei müssen bisherige Entscheidungsmuster und -präferenzen auf ihre Wirksamkeit und Qualität überprüft werden. Es wird ein Bewusstsein entwickelt für individuelle Wahrnehmungs- und Verarbeitungsmechanismen, die insbesondere in Stresssituationen wirksam werden.

Die Teilnehmer sollen eine objektive Sicht auf schwierige Situationen und die daran beteiligten Personen erhalten, um Einflussfaktoren, die sich negativ auf den Umgang miteinander auswirken, erkennen, reduzieren oder gar vermeiden zu können.

### **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!**

