

Forum für Gesundheit Zyklus 1

Workshop Maike Plath: Das Veto-Prinzip

Einstieg und Sensibilisierung für das Thema: Lesung aus dem Dokufiktionsroman „Türwächter*innen der Freiheit“: Kapitel „Untergang und Wiederaufstehung“

Erfahrungsspielraum Training Integrität: Action oder Talk oder Spiel

Impuls-Frage: **Was brauchen Menschen, damit sie kooperieren wollen?**

Der Prozess der Selbststeuerung beginnt mit dem Achtsamkeitstraining für die eigene Integrität. Folgende Fragen dienen – übergeordnet - als Orientierung:

Welches sind meine inneren – wahren - Bedürfnisse und Grenzen?

Welche inneren Glaubenssätze hindern mich daran, frei zu sein?

Wo haben diese inneren Glaubenssätze ihren Ursprung?

Welches sind meine Potentiale und wo werden sie durch blockierende Glaubenssätze gebremst?

Führungsstärke ist PRÄSENZ. (Charisma). Präsenz beginnt im Persönlichsten. Traue ich mich, meinen persönlichen und einzigartigen Raum in der Welt zu einzunehmen?

Was mich daran hindert, ist meistens die innere Unterwerfung unter eine Norm und eine Anpassungsleistung aufgrund von Angst.

Wann immer ich in eine Anpassungsleistung gehe, schwäche ich meine Integrität und Selbststärke. Tue ich dies über längere Zeit, verliere ich den Kontakt zu meinen echten Bedürfnissen und inneren Grenzen. In der Folge kommt es zu kompensatorischen Übersprunghandlungen, die meistens wiederum zu Verletzungen der Integrität ANDERER führen.

Beispiel: Wenn ich weiß, dass ich für eine bestimmte Verhaltensweise, die meinen echten Bedürfnissen entsprechen würde, verurteilt werde, unterdrücke ich diese Verhaltensweisen, verurteile mich selbst dafür, verheimliche sie oder/und belüge meine Mitmenschen darüber, wer ich wirklich bin.

Zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen, Worte dafür zu finden und schlussendlich den Mut aufzubringen, auf der Grundlage dieser Bedürfnisse authentisch zu leben, erfordert

- den systemischen Blick von außen und die Erkenntnis, welchen Mechanismen ich in einem normierten Angst-System unterworfen bin (Introspektion, Fähigkeit zur Selbstreflexion)

- ausreichend Zugang zu meinen echten Gefühlen und dadurch die Fähigkeit, Schmerz zu empfinden, wo meine Integrität verletzt wird und die dadurch entstehende Motivation, etwas ändern zu WOLLEN

- sichere Räume, in denen ich wieder in Kontakt zu meinen Bedürfnissen kommen und Schritt für Schritt „üben kann“, sie wieder zur Grundlage meines Handelns zu machen, ohne dadurch Abwertung oder Ausgrenzung zu erfahren
- Instrumente und Strategien, die mir im Alltag in Konflikt- und Trigger-Situationen helfen, bei mir selbst, bzw. in meiner Kraft zu bleiben und das gewohnte Anpassungsmuster zu überwinden
- Menschen, die mich auf diesem Weg unterstützen und den Stress, der mir durch mein authentischeres Auftreten im Löwensystem entgegenschlägt, auffangen und konstruktiv verarbeiten helfen

Der erste Schritt auf dem Weg zu einer starken, gleichwürdigen Führung ist also ein **innerer** Wachstums-Prozess. Erst **in Verbindung** mit diesem greift die **äußere Arbeit** an Körpersprache, Auftreten und bewusstem Statusverhalten (Veto-Prinzip).

Einführung der sieben Führungs-Joker und der elf Grundbedürfnisse.

Sieben Führungsjoker: Tempo, Klarheit, Verantwortung, Veto, Störgefühl, Blick von außen und Freispiel.

Ausrüstung: Sieben Führungs-Joker, elf Grundbedürfnisse, Skalen für Selbstfürsorge, Fragekarten für die Reflexion, Beispiel-Aufträge als Orientierung

Aufgabe für Trios:

Talk:

Ich stelle meinem Gegenüber eine Frage. Dabei orientiere ich mich an der Skala

„Deep talk (hohes Risiko, hohe Verletzlichkeit)-----"Small talk“ (geringes Risiko, Rüstung)

Ziel: Ich versuche, etwas Persönliches über mein Gegenüber zu erfahren.

Die befragte Person trainiert Selbstfürsorge und Selbstverantwortung (Achtsamkeitstraining), indem sie die Fragen beantwortet (oder nicht) und dabei die 7 demokratischen Führungs-Joker anwendet und auf diese Weise anzeigt, wo jeweils die eigenen Grenzen und Bedürfnisse sind. Sie kann sich darüber hinaus an den Skalen für Selbstfürsorge orientieren:

Reaktion, fremdbestimmt-----Aktion, selbstbestimmt
 Unsicherheit -----Experimentierfreude, Fehlertoleranz
 Verdrängen----- Zulassen von Gefühlen
 Ängste----- Bewusste Entscheidungen treffen
 Wut-----Mitgefühl

Kontrollbedürfnis-----Ambiguitätstoleranz
Leistung, Erfolgsdruck-----Selbstliebe
Getrieben-Sein-----Tempo rausnehmen, innere Ruhe
Gefühl von Ausgeliefert-Sein----Selbstbestimmung
Reflexion und Austausch im Trio (5-10 min)

Beispielfragen: Was ist dir im Leben am wichtigsten?
Gab oder gibt es in deinem Leben eine große Liebe? Magst du davon erzählen?
Was ist dein größtes Geheimnis?
Welches ist derzeit deine größte Schmerzbaustelle?

Wer eine Frage stellt, führt. Wem eine Frage gestellt wird, folgt. Beide Personen trainieren Integrität.

Wer führt, beobachtet sich hinsichtlich folgender Fragen:

Was macht es mit mir, wenn ich ein Veto bekomme?
Welche Schwierigkeiten habe ich beim Fragen-Stellen?
Überwiegt dabei meine Neugier auf das Gegenüber oder eher Ängstlichkeit?
Was beschäftigt mich, während ich Fragen stelle?

Wer folgt, beobachtet sich hinsichtlich folgender Fragen:

Traue ich mich, das Veto anzuwenden oder versuche ich, mein Gegenüber zu „schützen“/ in Harmonie zu bleiben?
Bin ich bei mir selbst oder zu sehr bei den Bedürfnissen meines Gegenübers?
(Ziel: 60 Prozent bei mir selbst sein. 40 Prozent bei meinem Gegenüber sein).

Action und Spiel

In der zweiten Phase geht es darum, Aufträge zu erteilen, die das Gegenüber ausführt. Dabei werden die sieben Führungsjoker verwendet: Achtsamkeitstraining für Integrität.

Beispielaufträge:

Ich möchte, dass du zehn Liegestütze machst...
...mir dein größtes Geheimnis erzählst...
...einen Kaffee mit mir trinkst...

Ich möchte, dass du dich deinem Gegenüber im Hochstatus vorstellst (Löwe).

Die Trios geben sich reihum Aufträge (Beispiele oben), welche jeweils an EIN Gegenüber im Trio gerichtet sind und die jeweilige Person führt den Auftrag aus oder reagiert mit einem der sieben Führungs-Joker. Bei Störgefühl wird die Ebene gewechselt, das Spiel unterbrochen und stattdessen im Gespräch geklärt, was dem Störgefühl zugrunde liegt.

Reflexion: Anschließend tauschen sich die Trios über ihre Erfahrungen aus. Dabei orientieren sie sich an den Skalen für Selbstfürsorge und an den Reflexionsfragen:

Wann - in welchen Phasen - hast du dich wohl gefühlt? Warum?

Wann - in welchen Phasen - hast du dich nicht so wohl gefühlt? Warum?

Welche Gefühle hast du in welchen Momenten/ Situationen bei dir wahrgenommen?

In welchen Situationen hast du deine Grenzen, Bedürfnisse bemerkt?

Wo verortest du dich während einzelner (welcher?) Momente auf den Skalen für Selbstfürsorge?

Wie lässt sich diese Erfahrung auf deinen Alltag übertragen? Wo verortest du dich in deinem persönlichen Alltag auf den Skalen für Selbstfürsorge?

Was möchtest du an deine jeweilige Führung zurück melden?

Was hast du von außen beobachtet?

Weiterführende Informationen:

www.maikeplath.de

www.act-berlin.de

Mein YouTube-Kanal "Rede mal ordentlich, Frau Plath": <https://youtu.be/A2E5GAhVfzU>

Infos zu meinem neuen Buch "Türwächter:innen der Freiheit" findet ihr hier:

<https://www.maikeplath.de/blog/mein-neues-buch-erscheint-im-januar-und-es-ist-ein-neukoelln-roman>

Link zur Bestellung des Buches »Türwächter:innen der Freiheit« bei BoD als **Hardcover** (ISBN-13: 9783755781714) und als **Softcover** (ISBN-13: 9783755779476).