Zwei Systeme → Aufmerksamkeits-fokusierung → Orientierung Ziele → widerstreitende Ziele /Bedürfnisse → Führen im inneren Team → Umgang mit sich selbst → Handeln, Lösungsversuche, Muster

Akute Situationen
(Intervention)

Haltung, Achtsamkeit, Balance
(Prävention)

Kopf, Verstand, bewusstes Handeln

Druck-, Belastungs- und Stresserleben

Halt, Unterbrechung, Distanz
Beobachterperspektive, Selbstwürdigung

Rekonstruktion:
Wie mache ich mir ein ordentliches Stress-, Druck- und Belastungserleben?

Metastrategien, Wenn-Dann-Szenarien
Erste-Hilfe-Koffer

Haltung, Achtsamkeit, Balance, Mindset

Selbstfürsorge: Pausen, Bedürfnisse wahrnehmen und versorgen, Alltagsrituale,...

Sich selbst wohlwollend begleiten und weiterentwickeln: Selbstreflexion, Lernen, Weiterentwicklung, Regelmäßigkeit, Alltagsrituale,...

Haltung, Achtsamkeit, Balance

Halt, Unterbrechung, Distanz

Mit dem Körper ... Embodiment

Innere Dialoge unterbrechen

Priming von hilfreichen, zieldienlichen (Ressourcen- und Kompetenz-) Erlebnisnetzwerken

Haltung, Achtsamkeit, Balance in der Kooperation beider Systeme (siehe oben): Kopf und Bauch („Würmli"/adaptives Unbewusstes)

Priming von hilfreichen, zieldienlichen (Ressourcen- und Kompetenz-) Erlebnisnetzwerken

Adaptives Unbewusstes, unbewusste, unwillkürliche Prozesse

lernen. verändern. lösen
Uwe Straß

ICH

WIR / TEAM

UMWELT
Rahmen, Kontextbedingungen

© Uwe Straß | www.uwestrass.de