



Fortbildung-Coaching-Beratung
www.drdeutschmann.de

Dr.rer.nat. Andreas Dutschmann
Dipl.-Psychologe
Psychotherapeut Supervisor BDP

Selbstmanagement in Krisensituationen

Erkenne dich selbst und entdecke die Möglichkeiten!

Seminarunterlage Stand Mai 2013

© Dr. Andreas Dutschmann (Nachdruck nur mit ausdrücklicher Quellenangabe)

Warum Selbstmanagement?

Es ist unmöglich, alle Krisen- und Konfliktszenarien in ihren verschiedenen Ausprägungen und Variationen vorauszusehen und sich darauf vorzubereiten.

Es ist aber möglich und sinnvoll, seine eigene Wahrnehmung, sein Denken, Handeln und Fühlen so zu schulen, dass man mit möglichst vielen Krisensituationen konstruktiv umzugehen vermag, sein persönliches Leiden verringern kann und möglichst viele schädliche Auswirkungen eigenen Verhaltens vermeidet. Immerhin ist man besonders im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Krisen mehr oder weniger ein Teil des Systems.

Man kann natürlich versuchen, die Welt, den Partner, die Menschen, den Betrieb etc. zu ändern, kurz – die Welt zu verbessern (?). Solche Versuche hat es immer schon gegeben und wird es weiter geben. Für den Einzelnen ist das aber meistens nicht erreichbar. Schon der Versuch, den Partner „zu erziehen“, endet meistens destruktiv. Und wenn es gelungen ist, die Welt zu verändern, hat das nicht immer erfreuliche Auswirkungen gehabt. Sich selber zu verändern, oder angemessen zu modifizieren ist dagegen viel einfacher und Erfolg versprechender.

Krisenmanagement = auch Selbstmanagement.

Selbstmanagement umfasst in diesem Sinne drei Aspekte:

1. Input und Datenverarbeitung:

Identifikation eigener problematischer Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Denkmuster. Diese werden ersetzt durch situationsadäquate, pragmatische und lösungsorientierte Wahrnehmung, Bewertung und Verarbeitung der Realitäten. Hier gibt es in der Regel mehr Möglichkeiten als man im akuten Zustand glaubt.

2. Erregungssteuerung:

Erregung führt zu intellektueller Einengung, mangelnder Professionalität und zu Verhalten, das von der Umwelt als aggressiv-provozierend empfunden wird.

→ Materialien:
Können kostenlos beim Autor
angefordert werden:
adutschmann@t-online.de

Trainiert werden sollten die realistische Wahrnehmung eigener destruktiver emotionaler Impulse und ihre angemessene Steuerung.

Auch hier gibt es viele Möglichkeiten, die meistens allerdings gründlich eingeübt werden müssen.

3. **Kommunikation:**

Besonders unter Erregung entgleitet einem leicht die Kontrolle über das eigene Kommunikationsverhalten. Dabei ist es wichtig, wie man in der Krisensituation auf andere wirkt –provokant, beruhigend, respektvoll? etc. Das wirkt sich unmittelbar auf die Wahrnehmung und das Verhalten Anderer und somit auf die Lösung bzw. Aufrechterhaltung des Problems aus.

Dabei spielen non- und paraverbale Signale eine erhebliche Rolle.

Erkenne dich selbst!

Tipp →

Entscheide dich, worauf du in der akuten Krisensituation den Schwerpunkt legen willst:

Schwerpunkt 1:

Ich will, dass sich die Welt, die Menschen, mein Partner, kurz – die Anderen sich so ändern, dass es MIR gefällt und meinem Willen, meinen Werten und Vorstellungen entspricht.

„An meinem Wesen soll die Welt genesen!“

oder

Schwerpunkt 2:

Ich will, dass alle die akute Krise mit möglichst wenigen Reibungsverlusten überwinden, es möglichst viele Gewinner, möglichst keine Verlierer gibt und ich gestärkt und kompetenter daraus hervorgehe, damit ich mein Leben und kommende Krisen leichter bewältigen kann.

Deine Wahl – bitte ankreuzen:

Schwerpunkt 1:

Schwerpunkt 2:

Fakt:

Krisen beinhalten nicht nur Gefahren, sondern auch Chancen.

Tipp →

Halte die Gefahren im Auge, konzentriere dich aber auf die Chancen.

„Entdecke die Möglichkeiten!“

Chinesisch:

危机 =Krise

危 = Gefahr

机 = Chance

Fakt:

Nicht die Dinge an sich, sondern unsere aktuelle oder überdauernde Sicht der Dinge ist das, was uns beunruhigt oder erfreut.

In Anlehnung an **Epiktetos**, antiker griechischer Philosoph

Tipp →

Entscheide dich, ob du eine Krisensituation überwiegend als Gefahr, "schrecklich" etc. betrachtest, oder ob es nicht auch alternative oder ergänzende Betrachtungs- und Bewertungsmöglichkeiten gibt, z.B. „Interessant!“.

Der unsensible Kollege, die machtgierige Chefin werden dadurch zu „interessanten Fällen“, an denen man trainieren kann, mit schwierigen Menschen umzugehen.

→ **Materialie:**
BEVA

Übe und trainiere auch im Alltag den geschickten Umgang mit Krisen und Konflikten.

Ergreife jede Gelegenheit, deine Kompetenzen zu optimieren

→ **Materialie:**
Konflikte kreativ lösen

→ üben, üben, üben!

„Entdecke die Möglichkeiten!“

Fakt:

Die Wahrnehmung, Beurteilung und Interpretation der Gegebenheiten ist weitgehend abhängig von eigenen akuten und relativ überdauernden Befindlichkeiten

Tipps →

Betrachte dich selbst als „interessanten Fall“. Beobachte immer wieder objektiv, wie du deine Welt wahrnimmst, interpretierst und welche Handlungsimpulse bei dir programmiert sind. Je besser du dich kennst, desto besser wirst du in der Lage sein, in Krisensituationen Lösungen zu finden und dein Problemlöseverhalten situationsangemessen zu modifizieren.

Nutze die Liste unten: Eigenschaften des Systems 1.

Schon in der Antike hieß es:

Erkenne dich selbst!

Beobachte in Krisen- aber auch in Alltagssituationen deine

- a) aktuelle Befindlichkeit (Modus) und**
- b) deinen emotionalen Stil.**

Zu a) Beobachte in der akuten Krisensituation, in welchem Modus du dich aktuell befindest:

- Hassmodus
- Alltagsmodus
- Profimodus

➔ Hassmodus (System 0):

Du bist in höchster Erregung. Schreist und bist des Denkens nicht mehr fähig. Du verhältst dich nicht anders als der Hofhund Hasso, der sich nichts dabei denkt, wenn er jemanden wütend ankläfft. Deine höheren Hirnfunktionen sind ausgeschaltet. Diesbezüglich befindest du dich im **System Null** = „Enthirnung“.

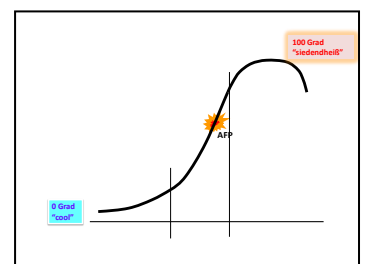
Übrigens: Es dürfte auch „interessant“ sein, in welchem Modus sich die anderen Beteiligten, z.B. dein eventueller „Gegner“ befindet. Möchtest du mit einem kläffenden Hund diskutieren, vielleicht mitkläffen? Oder schaffst du es, souverän in einen andern Modus umzuschalten?

Tipps ➔

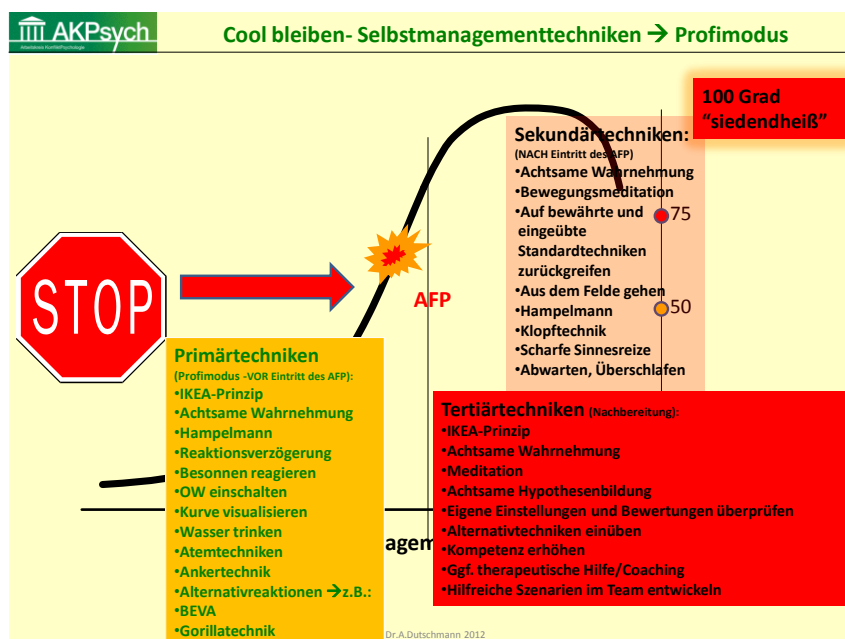
Orientiere dich in der akuten Situation an der Erregungskurve (Modell 3 des KLT). Beobachte deine körperlichen Signale (somatische Marker), die auf Erregung hinweisen könnten. Benutze ggf. den **SEPP** („Selbsteinschätzung in Pädagogischen Problemsituationen“).

Lerne Zeichen schnell zu erkennen, die darauf hindeuten, dass du gleich den AFP (=Ausflippunkt) erreichst, der dich in den Hassmodus befördert.

Denke daran: Andere nehmen deine Erregung oft schneller wahr als du selbst und reagieren entsprechend. Dies wiederum fasst du als Aggression auf. Übrigens eines der Gründe, warum in einem Konflikt scheinbar immer die Anderen Schuld sind. Mache dich mit geeigneten Entspannungs- bzw. Selbsteeskalationstechniken vertraut und übe sie praktisch ein:



➔ **Materialie:**
SEPP



Gelegenheit, damit du Routine bekommst!
Nutze also z.B. deine Ehekräche sinnvoll! Interessant! Oder??

Üben, üben, üben!

➔ Alltagsmodus (System 1):

Hier bist du „authentisch“, so wie du dich normalerweise im Alltag verhältst. Das ist in Ordnung, wenn du dich damit wohl fühlst, deine Familie und Freunde dich so mögen und du damit dir und deiner Umgebung keinen bedeutsamen Schaden zufügst.

Der Alltagsmodus erleichtert uns das alltägliche Leben. In Krisensituationen kann er jedoch zu Problemen führen.

Es ist deshalb hilfreich zu verstehen, wie wir im Alltag wahrnehmen, beurteilen, denken und fühlen. Dies alles leitet sich aus dem **System1** unserer Gehirnfunktionen ab (in Anlehnung an Kahnemann 2011).



Tipps ➔

Beschäftige dich ausführlich mit den **Eigenschaften des Systems 1 –s. Auflistung ab Seite 7**. Vergiss nie, dass auch du diesen Mechanismen unterworfen bist, nicht nur die Anderen. Am besten du amüsiert dich darüber, wie stark auch DU von Wahrnehmungs- und Denkfehlern betroffen bist. Du kannst deine Freiheit und Selbstbestimmung aber erweitern, wenn du dich selbstkritisch damit auseinandersetzt und zu Änderungen bereit bist. Vielleicht wirst du dadurch auch duldsamer gegenüber den Irrungen und Wirrungen anderer Menschen. Musst du dich über Andere ärgern oder sind sie selbst Opfer ihres Systems 1 ?

„Entdecke die Möglichkeiten!“

Gehe am besten in jeder Krisensituation immer wieder die Auflistung unten durch.

„Learning by doing!“

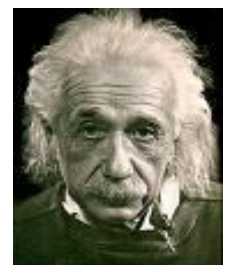
Denke immer daran: Was du im Moment der Krise wahrnimmst, denkst und fühlst ist ein **aktuelles** Konstrukt deines Gehirns, abhängig von deinen Programmierungen, Launen und Gefühlen. Morgen kann alles wieder ganz anders aussehen. Sei also vorsichtig mit weitreichenden spontanen Entschlüssen.

„Quidquid agis, prudenter agas“ = „Was du auch tust, handle klug“, hieß es schon bei den Römern.

Deshalb schalte im Krisenfall um in den

➔ Profimodus (System 2)

In leichteren Krisensituationen kann man durchaus im vertrauten Alltagsmodus Zufallstreffer landen und erfolgreich die Situation überstehen. Das führt leicht über die *intermittierende Verstärkung* zu einer Selbstüberschätzung. Man unterliegt dem



Irrglauben, die erfolgreiche Lösung sei Dank eigener fachlicher Kompetenz erreicht worden (Pseudoprofimus).

Besonders Angehörige helfender oder pädagogischer Berufe stoßen hier schnell auf Grenzen, wenn ihre „Authentizität“ nicht nur nicht ausreicht, das Problem zu lösen, sondern möglicherweise sogar ein Teil des Problems ist. In diesem Sinne sind z.B. Pädagogen mit hohen Idealen in schwierigen Situationen oft hilflos, da die Realität nicht mit Ihren Idealen übereinstimmt. Nicht selten ist dann zu beobachten, dass sie besonders aggressiv und überschießend auf schwierige Situationen reagieren. Dies ist eine Erklärung dafür, dass bei den genannten Berufsgruppen Mobbing, Burn-out etc. im Vergleich zu anderen Berufsgruppen überdurchschnittlich häufig vorkommt. Der Glaube an die eigene Kompetenz entspricht nicht immer den tatsächlichen Anforderungen.

Spätestens bei ernststen Problemen ist es deshalb notwendig, in den Profimus umzuschalten. Im Sinne von Kahnemann aktiviert man das **System 2** des Gehirns.

Ziel beim Profimus ist, möglichst alle störenden Aktivitäten des Systems 1 auszuschalten oder zumindest auf ein beherrschbares Maß zu reduzieren.

Methoden zur Aktivierung des Systems 2:

- a) Achtsame Wahrnehmung
- b) Quasi wissenschaftliche Analyse der Vorgänge
z.B. mit den Modellen des KLT
- c) Strategisch/taktische Handlungsplanung
- d) Evaluation = nachträgliche **sachliche, wertfreie** Analyse der Vorgehensweise mit dem Ziel, Fehler zu erkennen, neue Lösungen zu finden und die Handlungskompetenz zu verbessern.

→ **Materialie:**
Was ist Achtsamkeit

→ **Buch:**
Das Konfliktlösungstraining für Eltern und Pädagogen (KLT)

→ **Materialie:**
Konflikte kreativ lösen

Motto: Nur wenn man Fehler macht, kann man sich weiter entwickeln!

Achtung:

Professionelles Handeln erschöpft sich nicht in intellektueller Diskussion, Äußerungen von Meinungen und Überzeugungen etc.

Professionelles Handeln bedeutet auch die Fähigkeit zum situationsadäquaten „praktischen“ Umsetzen von gezielten und erfolgversprechenden Handlungen.

Professionelles Handeln erfordert außerdem ein ständiges sich-in-Frage-stellen und die Bereitschaft, seine Kompetenz weiter zu entwickeln und zu verfeinern.

Fortschritt ist wertvoller als auf Biegen und Brechen Recht haben wollen!

„Entdecke die Möglichkeiten!“

Auch hier gilt: **Üben, üben, üben!**

Eigenarten des Systems 1:

Achtung!

Auch das Wissen um die Eigenschaften des Systems 1 befreit uns nicht unbedingt von deren störenden Auswirkungen.

Tipps →

Sei in Krisensituationen vorsichtig mit vorschnellen Interpretationen. Misstraue deiner Wahrnehmung, deinem Denken und deinen Gefühlen. Vermeide insbesondere vorschnelle Wertungen. Deine Weltsicht ist möglicherweise in diesem Moment mehr durch das Vorhandensein oder Fehlen weniger Milligramm Dopamin in deinem Gehirn als durch die objektive Welt bestimmt. Was heute wie eine unumstößliche Wahrheit aussieht, kann sich morgen schon als falsch herausstellen.

Subjektive Überzeugung ist kein Beweis für deren Richtigkeit!

Faustregel:

Je höher die Betroffenheit, das Engagement, je höher die Erregung und je stärker die Gefühle, desto größer ist die Anfälligkeit gegenüber den störenden Einflüssen des Systems 1, desto größer ist die Gefahr der Täuschung und die Gefahr unbesonnener Aktionen.



→ Profimodus aktivieren, System 2 einschalten!

Und nun zu den

Eigenschaften und Auswirkungen des Systems 1- Beispiele:

(unter besonderer Berücksichtigung von KAHNEMANN 2011)

Mache dich damit vertraut!

Checke die Liste in Krisensituationen immer wieder durch und reflektiere darüber. Lerne dich dadurch selbst besser kennen: **Erkenne dich selbst!**

- Erleichtert das Überleben in komplexer Welt.
- Schnelles, müheloses Arbeiten ohne willentliche Anstrengung (System1 = „faul“).
- Nach Schulung und Training Ausführung sachkundiger Handlungen.

- Neigung zu Klick-Surr-Reaktionen (nützlich und destruktiv).
- Vermengt Rationales und Emotionales.
- Generalisiert vom akuten Zustand auf Vergangenheit und Zukunft. (*Mir geht es jetzt schlecht, also geht es mir auch in Zukunft schlecht.*)
- Generalisiert von einer Information auf alle anderen → „**Kakerlakensyndrom**“ (s. Seminarausführungen). (*Mein Partner hat einen Fehler gemacht → er ist generell schlecht, war es immer schon und wird es immer sein.*)
- Neigt deshalb zu Kurzschlusshandlungen (*Ich habe ein Problem an der Arbeitsstelle, alle haben offensichtlich was gegen mich. Ich will kündigen.*)
- Bevorzugt Informationen, die unseren Bedürfnissen, Gefühlen und Einstellungen entgegenkommen, vermeidet dem widersprechende Daten. (Besonders relevant im Zusammenhang mit Klischees und Vorurteilen.)
- Ist deshalb programmier- und manipulierbar – bewusst und unbewusst.
- Kognitive Dissonanzen (widersprüchliche Informationen) werden ausgeschliffen zugunsten der Grundüberzeugung.
- Erzeugt und konserviert Assoziationen.
- Konzentriert sich auf verfügbare Informationen und blendet fehlende aus (Verfügbarkeitsheuristik).
- Findet und ERfindet kausale Beziehungen und Muster - oft unbewusst.
- Sieht deshalb oft mehr Sinn und Zusammenhänge als vorhanden.
- Erzeugt „Geschichten“.
- Erzeugte Muster sind in sich stimmig, nicht widersprüchlich (z.B. Halo-Effekt).
- Neigt zum Glauben, zu „...ismen“ und zum Verharren darin.
- Neigt zu automatischen Wertungen, „Betroffenheit“.
- Kognitive Leichtigkeit führt zu Wahrheitsillusion und falscher Sicherheit. Was leicht ist sich vorzustellen, wird eher als wahr angesehen.
- Ist anfällig für teilweise auch drastische Denkfehler.
- Bei der Einschätzung von Wahrheit spielt die Person, die eine Aussage macht, eine größere Rolle als die Aussage an sich. Beziehung geht vor Rationalität.

Es lohnt sich nicht, über die eigenen Irrungen und Wirrungen und die der Anderen aufzuregen. Nimm sie einfach als Fakt zur Kenntnis und gehe dann besonnen, situationsadäquat damit um. Gelingt nicht? → Üben, üben, üben! Und betrachte mal selbstkritisch deinen EMOTIONALEN STIL:

Der emotionale Stil

Nicht vergessen:

Unser akuter **Modus** beeinflusst aktuell unser Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang aber auch unser **emotionaler Stil** (in Anlehnung an DAVIDSON&BEGLEY (2012), der eher einen überdauernden Charakter hat.

Dazu DAVIDSON&BEGLEY (S.12):

Der emotionale Stil (...) bezeichnet eine konsequente Art und Weise, auf das Leben zu reagieren (...). Unterschiedliche emotionale Stile entscheiden darüber, mit welcher Wahrscheinlichkeit bestimmte Emotionen, Launen und Veranlagungen in uns zum Ausdruck kommen.

Die sechs emotionalen Stile:

Spätestens im Rahmen der Evaluation krisenhafter Ereignisse sollte man sich über die persönliche Ausprägung in folgenden Dimensionen Gedanken machen.

Es wird die Frage aufgeworfen, ob man jeweils über eine situationsangemessene Ausgewogenheit verfügt. Extreme sind in der Regel problematisch. Habe ich z.B. keine Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, fehlt mir eine wichtige Grundlage für das Selbstmanagement. Ist diese dagegen extrem ausgeprägt, laufe ich Gefahr, vor lauter Selbstwahrnehmung nicht mehr zielsicher handeln zu können.

Ohne soziale Intuition handelt man quasi autistisch. Wenn man ständig auf die Signale anderer achtet, vernachlässigt man u.U. die eigene Identität.

Alle diese Dimensionen gehören zwar zur Persönlichkeitsausstattung des Menschen. Sie sind aber **trainier- und modifizierbar**:

1. Resilienz

= Fähigkeit, sich von belastenden Erlebnissen zu erholen.

Menschen mit geringer Resilienz lassen sich durch Krisen leicht und nachhaltig aus der Bahn werfen. Negative Erlebnisse wirken lange und intensiv nach. Im Zusammenhang mit persönlichen Konflikten sind Menschen mit geringer Resilienz nachtragend und generalisierend. Es besteht eine besondere Neigung zum „**Kakerlakensyndrom**“.

2. Grundeinstellung

= Wie lange kann ich positive Emotionen halten.

Menschen mit einer negativen Grundeinstellung können sich wenig freuen, fixieren ihre Aufmerksamkeit auf negative Ereignisse und Umstände und sehen diese deshalb auch immer (*s. Seminar: Gorillaexperiment*).

Umgekehrt ist es bei Menschen mit positiver Grundeinstellung: sie können auch an Krisen noch positive Aspekte sehen.

Eine permanent negative Grundeinstellung kann zu Depressionen, Passivität u.ä. führen. Eine übertriebene positive Grundeinstellung dagegen zur Unterschätzung realer Gefahren.

3. **Soziale Intuition**

= **Empfänglichkeit für soziale Signale.**

Hier stellt sich die Frage, inwieweit man dazu in der Lage ist, z.B. auch nonverbale Signale richtig zu deuten. Hierbei handelt es sich um eine Eigenschaft, die für helfende und pädagogische Berufe von besonderer Bedeutung ist.

4. **Selbstwahrnehmung**

= **Sensibilität für die Auswirkungen des Systems 1**

Inwieweit ist man in der Lage, seine eigenen Denkmuster und Verhaltensweisen realistisch wahrzunehmen und die Wirkung auf andere richtig einzuschätzen.

Wichtig ist auch die Fähigkeit, eigene somatische Hinweise auf psychische Befindlichkeiten (somatische Marker) wahrzunehmen und realistisch zu deuten.

Angehörige helfender und pädagogischer Berufe unterschätzen z.B. in ihrer Fixierung auf verbale Sprache und Sprechen die große Bedeutung nonverbaler Kommunikation. Sie versuchen lediglich über Sprechen, Erklären, Ermahnen auf das Verhalten Anderer einzuwirken. Haben sie keinen Erfolg, sprechen sie noch mehr. Das spricht auch für eine geringe-

5. **Kontextsensibilität**

= **Anpassungsfähigkeit an den akuten Kontext.**

Hier stellt man sich die Frage, ob man sein Verhalten den konkreten akuten Bedingungen anzupassen vermag. Ist man z.B. dazu in der Lage, sein Sprechen an den Möglichkeiten des Empfängers zu orientieren oder überfordert man sie z.B.? Spreche ich permanent zu laut? Zu leise? Zu schnell? Zu viel? In einer für den Empfänger unverständlichen Sprache?

Viele sprach- und sprechfixierte Praktiker (?) haben hier erhebliche Probleme.

Kontextsensibilität beinhaltet auch die Fähigkeit, Methoden in der richtigen Variation und der richtigen Intensität der Situation anzupassen.

Probleme haben hier insbesondere die „**Ja-Aberologen**“, die in jedem Lösungsvorschlag sofort alles zu finden meinen, was NICHT geht. Eine Methode, die nicht 100%-ig und immer in gleicher Form auf alle Situationen passt, ist für sie nicht brauchbar.

Eine wichtige Frage ist in diesem Zusammenhang: Welche Auswirkungen haben meine Beiträge auf die Problemlösekompetenz eines Teams: Zeige ich Aggression und löse Stress aus, oder verhalte ich mich hilfreich und respektvoll im Sinne einer konstruktiven Problemlösung?

6. **Aufmerksamkeit**

= **Fähigkeit zu Fokussieren - Zoom (Achtsamkeit) .**

Dies bezieht sich auf die Fähigkeit, sich im gegebenen Moment auf das im Hier und Jetzt Relevante zu konzentrieren. Welchen Zoomfaktor man wählt und worauf man sich konzentrieren möchte, ist von der Situation abhängig.

Probleme damit haben Menschen, die von sich meinen „multitaskingfähig“ zu sein. Sie können Wesentliches nicht vom Unwesentlichen unterscheiden, überfordern sich und Andere, machen viele Fehler und sind oberflächlich.

Sehr verbreitet und entsprechend destruktiv ist die reflexartige Neigung, schnell zu werten, zu bewerten und mehr in eine Aussage oder einen Fakt (in Fakten) hineinzuzinterpretieren als nötig.

„Politische Korrektheit“ einer Aussage z.B. wird als wichtiger erachtet als die Frage, ob ein Vorgehen sinnvoll und nützlich für alle Beteiligten ist. Statt sich auf **diese** Frage zu konzentrieren, ergeben sich möglicherweise emotionale Konflikte und nutzlose Debatten über die vermeintlichen moralischen Defizite, die hinter einer Meinungsäußerung stehen. Dadurch gerät das eigentliche Problem in den Hintergrund und es entstehen neue Probleme.

Menschen mit einer solchen Haltung vergrößern den Stress in einem Team und erschweren die Problemlösung

→ Materialie:
Was ist Achtsamkeit

In Krisensituationen ist die Konzentration auf das im Hier und Jetzt Wesentliche von vorrangiger Bedeutung, ohne die störenden Einflüsse des System 1. Diesbezügliche Fähigkeiten erwirbt man mit Übungen zur **Achtsamkeit** und mit meditativen Techniken.

→ Materialie:
Meditation

Literatur:

Davidson, R.& Begley, S. (2012). *Warum wir fühlen, wie wir fühlen. Wie die Gehirnstrukturen unsere Emotionen bestimmen und wie wir darauf Einfluss nehmen können.* München: Arkana

Dutschmann, A. (2005). *Das Konfliktlösungstraining für Eltern und Pädagogen-KLT. Lösungsstrategien, Tipps und Tricks.* Dortmund: verlag modernes lernen

Kahnemann, D. (2011). *Schnelles Denken, langsames Denken.* München: Verlagsgruppe Random House GmbH

Ein paar Worte zum Schluss

Fortbildung sollte m.E.

- wissenschaftlich fundiert,
- praxisnah,
- aber auch unterhaltsam sein.

Dies miteinander in Einklang zu bringen, gelingt nicht immer. Für entsprechende Kommentare zum Seminar wäre ich deshalb sehr dankbar. Auf diese Weise können wir das Konzept und die Umsetzung immer wieder kritisch hinterfragen und weiter entwickeln.

Es würde mich freuen, wenn Sie für Kritik und Anregungen Kontakt über

www.drdeutschmann.de
bzw.: adutschmann@t-online.de

aufnehmen würden.

Dr. Andreas Dutschmann

