

Zentrum Wissen

Thema „Prinzipien effektiver Selbstmotivation“

Die Termine auf einen Blick:

Schlagfertigkeit

Souverän kontern
Christian Lindemann
Mittwoch, 17. April

„Hurra ein Problem!“

Humor als Kraftquelle im Alltag
Eva Ullmann
Donnerstag, 23. Mai

Abenteuer Veränderung

Aufbruch, Motivation, Wachstum
Cristián Gálvez
Donnerstag, 27. Juni

Die Strategien der Profi-Piloten

Sicher entscheiden in turbulenten Zeiten
Philip Keil
Donnerstag, 29. August

Klarheit

Wissen, was zählt – und darüber reden
René Borbonus
Donnerstag, 26. September

Lebenskraft statt Burnout

Prävention statt Therapie
Slatco Sterzenbach
Dienstag, 29. Oktober

Empathie

Fundament haltbarer Beziehungen
Masha Amoudadashi
Donnerstag, 21. November

Die Veranstaltungen des „Zentrum Wissen“ finden statt:

Ort: EAM GmbH & Co. KG

Monteverdistraße 2, Kassel

Uhrzeit: 19.30 bis 21 Uhr

Einlass: 19 Uhr

Weitere Informationen:

www.sprecherhaus.de



An allen Veranstaltungen in diesem Jahr will Toni Koster teilnehmen. Er wünschte sich praxisnahe Beispiele im Vortrag und würde sich freuen, wenn künftig mehr junge Leute die Reihe Zentrum Wissen besuchen.



Wege zur Selbstmotivation: Humorvoll und kurzweilig zeigte Referent Dr. Marco Freiherr von Münchhausen, wie man den inneren Schweinehund überwindet.

FOTOS: PEER BERGHOLTER



Das Buch des Referenten hat Florian Wollweber vor Jahren gelesen und behielt es in bester Erinnerung. Als HNA-Leser hat er von der Veranstaltung erfahren und ihm war sofort klar, dass er sich diese nicht entgehen lassen konnte.



Freuten sich auf den Start der Veranstaltungsreihe Zentrum Wissen in diesem Jahr: HNA-Marketingchef Sebastian Gerhold und Nadin Buschhaus von der Agentur Sprecherhaus begrüßten die Gäste.



Stammgäste: Bei jeder Veranstaltung aus der Reihe Zentrum Wissen sind Sonja Otto und Bernhard Schäfer von der Buchhandlung Buchland dabei und haben die Bücher der Referenten im Angebot.



Halten das Thema Selbstmotivation in der heutigen Zeit für besonders wichtig: Iris und Salomon Wilfried erhofften sich eine lockere Annäherung an ein ernstes Thema.

Raus aus der Komfortzone

Zentrum Wissen: Dr. Marco von Münchhausen über Strategien, den inneren Schweinehund zu zähmen

VON PEER BERGHOLTER

Neues Jahr, neue Vorsätze. Doch wie lange dauert es, bis unser innerer Schweinehund die Oberhand gewinnt und wir die Vorsätze wieder über Bord werfen? Laut Dr. Marco Freiherr von Münchhausen neigen wir dazu, unserem inneren Schweinehund schnell nachzugeben.

Die Figur des Schweinehundes – anschaulich illustriert – zog sich als roter Faden durch den Vortrag, der den Auftakt zur diesjährigen Veranstaltungsreihe „Zentrum Wissen“ bildete. Dabei betonte von Münchhausen: „Der Schweinehund ist nicht nur ein Kontrahent, sondern vielmehr wacht er über unser Wohlbefinden.“ Und da sich der Mensch gerne im Gewohnten und Bekannten seine Komfortzone einrichte und sich dort wohlfühle, stehe der Schweinehund Veränderungen skeptisch gegenüber. Doch sind gerade Veränderungen in der Regel der Kern aller guten Vorsätze.

Wie kann man den inneren Schweinehund also dazu bringen, seine Sabotageversuche unseres Veränderungs-willens einzustellen? Dieser Frage ging von Münchhausen in seinem Vortrag über Wege der effektiven Selbst-motivation auf den Grund. Äußerst unterhaltsam, praxisnah und kurzweilig deckte er die Taktiken des inneren Schweinehundes auf und gab Tipps, wie man diesen im Zaum halten kann. Zunächst müsse man wissen, dass der Schweinehund am liebsten

gute Vorsätze futtert. So hasst er etwa Diäten – weil er das Konzept nicht begreift. Kenne man aber das Vorgehen des inneren Schweinehundes, könne man entsprechend reagieren.

Ziele solle man daher möglichst konkret formulieren und sich nicht sagen „ich sollte versuchen, künftig mehr Sport zu treiben – gleich drei Einschränkungen in einem Vorsatz, daraus wird nichts“, so von Münchhausen.

Ferner warnte der Referent davor, das „Opferlied“ anzustimmen, also die Schuld bei anderen oder in den Umständen zu suchen.

Der innere Schweinehund wacht über unser Wohlbefinden.

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen

Doch offenbarte von Münchhausen nicht nur die Taktiken des Schweinehundes, sondern nannte seinem Publikum auch Strategien, um diese zu kontern: „Gesteckte Ziele sollten nicht nur konkret, sondern vor allem erreichbar sein, denn Überforderung ist ein Motivationskiller.“ Auch helfe es, sich die Ziele bildlich auszumalen, „denn Bilder haben eine wesentlich größere Wirkung auf das Gehirn als Worte, weshalb sie auch eine größere Motivationskraft entfalten.“

Es helfe eine positive Sicht auf die Dinge, weshalb man

sich stets vor Augen führen sollte, was im Leben richtig gut läuft und sich nicht auf die negativen Aspekte fokussieren. Schaffe man das, sei es ein Zeichen von Klugheit. Andererseits gelte: je intelligenter der Mensch, desto raffiniertere seine Ausreden, warum ein Ziel nicht erreicht oder ein Vorsatz über Bord geworfen wurde.

Grundsätzlich sei es wichtig, sich weder zu überfordern, es gelte vielmehr, den „Flow“ zu finden, in dem man zwar gut gefordert ist, zugleich aber weiß, dass man es schafft.

Als praktische Handlungsanweisung gab der Referent drei Tipps: „Angelegenheiten, die den inneren Schweinehund betreffen, die uns also eine besondere Eigenmotivation abverlangen, sollten unbedingten Vorrang genießen.“ Da aller Anfang bekanntlich schwer ist, sollte man sich den Einstieg so leicht wie möglich machen – „also klein anfangen und sich langsam steigern oder sich Etappenziele setzen.“ Zu guter Letzt dürfe man gerade am Anfang keine Ausnahmen von den Vorsätzen machen, da diese schnell zur Regel würden.

Dennoch dürfe man den Schweinehund nicht als Feind betrachten, da er uns allen innewohne und nur unser Wohlbefinden im Sinn habe. Überdies sei er auch lernfähig. Merkt er etwa, dass wir uns nach dem Sport gut fühlen, wird er schon bald seine Einstellung dazu ändern und uns künftig dabei unterstützen.

Zentrum Wissen 2019

Persönlichkeitsentwicklung – ein Weiterbildungsangebot Ihrer Tageszeitung



Mi., 17.04.2019 | Christian Lindemann | Schlagfertigkeit

Schlagfertigkeit

Souverän kontern

Starke Charaktere sind mutig, schlagfertig und souverän! Wie trainiert man sich diese Stärken an? Als internationaler Künstler des Cirque du Soleil, mit 20 Jahren Erfahrung als Showexperte, kennt sich Christian Lindemann mit selbstbewusstem Auftreten aus. Er blickt hinter die Kulissen und stellt den Bezug zwischen den Bühnen der Welt und der täglichen Bühne Ihres Lebens her. Er zeigt Ihnen, was Sie schlagfertig macht und trainiert dabei sein Modell, der drei Elemente der Schlagfertigkeit. Erhalten Sie sofort anwendbare Tipps und Methoden und freuen Sie sich Ihre persönliche Schlagfertigkeit zu schärfen.

„Schlagfertigkeit, die Fertigkeit einer Reaktion ohne zu schlagen!“



Veranstaltungsort:

EAM GmbH & Co. KG, Unternehmensleitung, Monteverdistraße 2, 34131 Kassel
Von 19.30 bis 21.00 Uhr. (Einlass ab 19.00 Uhr)

Preise: Einzelkarte 49,- Euro* | 59,- Euro *Vorteilspreis für Abonnenten der HNA.

Exklusivpartner:



Infos und Buchung bei der Veranstaltungsagentur:

SPRECHERHAUS® | +49 (0) 2561 69 565 170 | info@sprecherhaus.de | www.sprecherhaus-shop.de

HNA Immer dabei.

www.meineHNA.de