

Mag. Reinhilde Hört, MSc

Seit 1997 selbständige Unternehmensberaterin, psychosoziale Beraterin (MSc), eingetragene Mediatorin (BMJ), Dipl. Coach (ISO-zertifiziert), Lektorin an der Donau-Universität Krems. Von 2008 bis Juni 2018 Gesellschafterin Trigon Wien, davon 3 Jahre als Geschäftsführerin. **2018 Gründung von Hört Consulting.** Weiterbildung in Gestaltpsychologie und -beratung, Gruppendynamik, Lehrgang für Personalentwicklung, Organisationsentwicklung, systemischer Beratung, Emotionsforschung, Achtsamkeit und angewandter Positiver



Arbeitsschwerpunkte

- Begleitung und Unterstützung von Veränderungsprozessen, nachhaltige Unternehmensentwicklung
- Persönlichkeits-Entwicklung und Coaching
- Teamentwicklung
- Mediation und Konfliktmanagement
- Führungskräfte-Entwicklung
- Konzeption und Moderation von Workshops und Klausuren
- Trainings in Konstruktiver Kommunikation, Konfliktmanagement, Mitarbeiter-Führung, Moderation, Achtsamkeit, Stressmanagement und Resilienz etc.



Mag. Reinhilde Hört, MSc • Dr. Ottokar Kernstockgasse 1
A-2380 Perchtoldsdorf • Mobil: +43 (0) 664 4367490
office@hoert-consulting.at • www.hoert-consulting.at

EMOTIONALE RESILIENZ IN KONFLIKTEN

Leitung: Mag. Reinhilde Hört, MSc

Dieses Seminar befasst sich mit emotionaler Resilienz in Konflikten. Unangenehme und negative Emotionen belasten und blockieren unsere Wahrnehmung und unser Denken und verstärken oft die Spirale der Konflikteskalation. Sie behindern dadurch auch maßgeblich die Konfliktbearbeitung und -lösung.

Emotionale Resilienz bedeutet hier Widerstandskraft durch die „Bearbeitung“ der eigenen Emotionen. Sie ermöglicht es, eine entspannte innere Haltung zu entwickeln und erst gar nicht in die Spirale der Eskalation zu geraten. Die Basis der emotionalen Resilienz ist ein ausgewogener Emotionshaushalt und die Entwicklung von Mitgefühl und Liebe aus sich selbst heraus, bis diese zu einem Grundgefühl werden – unabhängig von äußeren Rahmenbedingungen. Die Entwicklung dieser Grundgefühle beschleunigen nicht nur die Konfliktlösung, sie tragen auch dazu bei, dass Konflikte konstruktiver ausgetragen werden können.

Termine nach Vereinbarung für Gruppen von 10 bis max. 12 Personen



www.hoert-consulting.at



Ziele

Aus der Emotionsforschung wissen wir, dass mit der Unterdrückung von negativen Emotionen meist auch unruhige Gedankenschleifen entstehen, die oft in den Kreislauf eines gedanklichen Hamsterrads oder in Fixierungen und mentalen Blockaden münden. Wir wissen auch, dass Emotionen die Eigenschaft haben, sich zu „verkörpern“, sich also in unserem Körper „festzusetzen“ und sich bestimmte Denk- und Verhaltens-Muster daraus entwickeln.

Ziel dieses Seminars ist es, an den eigenen, auch unangenehmen, Emotionen zu „arbeiten“, sie wahrzunehmen und differenzieren zu lernen, sie anzunehmen und zu transformieren. Innere Distanz zu Ärger, Wut und Angst aufzubauen, die selbstverstärkend wirken und meist in einer Spirale der Eskalation münden.

Die Positive Psychologie lehrt uns, wie wichtig positive Gefühle wie Dankbarkeit, Zufriedenheit und Mitgefühl für die Entwicklung einer persönlichen Resilienz sind. Diese in Konflikten „bereitzustellen“ ist meist ein unmögliches Unterfangen.

Emotionale Resilienz zu entwickeln bedeutet, Achtsamkeit gegenüber unseren eigenen Emotionen, unangenehme Emotionen zu transformieren und über einen ausgewogenen Emotionshaushalt hinaus, sogar Liebe, Zufriedenheit und Mitgefühl zu entwickeln – so dass diese zu einem Grundgefühl in uns werden. Diese Gefühle als eine Ressource in sich zu entdecken, zu kultivieren und als Grundhaltung zu entwickeln, ist Ziel des Seminars.

Inhalte und Methoden

Dieses Seminar kann nur Impulsgebend sein. Die „Arbeit“ an den eigenen Gefühlen und Emotionen ist ein kontinuierlicher Prozess, den Sie immer wieder durchlaufen müssen, wollen Sie eine emotionale Resilienz in sich entwickeln. Sie bekommen im Seminar Hintergrundinformationen zur emotionalen Resilienz, lernen entsprechende Methoden und einfaches „Handwerkszeug“ kennen, mit denen Sie dann weiter arbeiten können.

- Gefühle und Emotionen – was ist der Unterschied?
- Mein/e Konflikt/e: Problem/e oder Herausforderung/en?
- Embodiment: Die „Verkörperung“ der eigenen Gefühle und Emotionen
- Der wechselseitige Einfluss von Geist (Denken) und Körper (Emotionen).
- Vom Opfer zum/zur Gestalter/in: Gefühle und Emotionen steuern, statt von ihnen gesteuert zu werden
- Angst, Wut, Ärger – Die Spirale der Selbstverstärkung unterbrechen
- Emotionsregulation: Unangenehme Gefühle annehmen, transformieren und auflösen lernen
- Emotionale Resilienz: Die Entwicklung von Dankbarkeit, Zufriedenheit und Sicherheit in uns selbst
- Echtes Mitgefühl als Grundgefühl entwickeln – unabhängig von äußeren Rahmenbedingungen

Methoden: Kurz-Impulse zur Emotionsforschung und emotionalen Resilienz, Achtsamkeits- und Atem-Übungen, Fallbesprechungen, Emotions-Regulation, angeleiteter Transformations-Prozess von unangenehmen Gefühlen, meditative Übungen zur Entwicklung von Dankbarkeit, Zufriedenheit und echtem Mitgefühl.

