

Prof. Dr. Thomas Hanstein

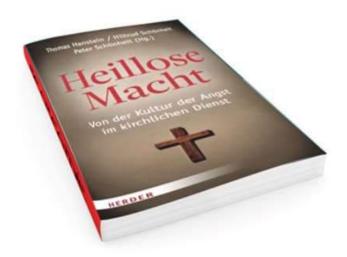
Studiendekan

Berufspädagogik (M.A.)

aus: Selbstmanagement mit Coachingtools

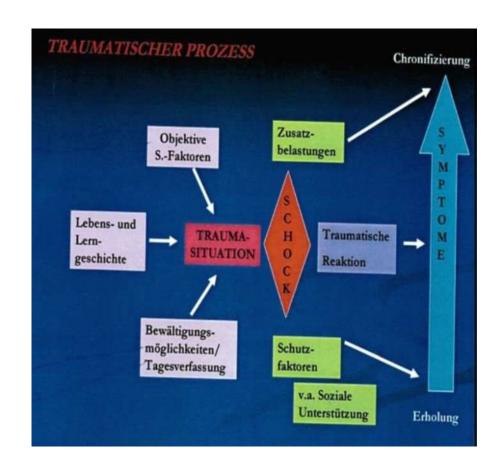


aus: Selbstmanagement mit Coachingtools



"Wer fragt, wo die Prophetinnen und Propheten unserer Zeit sind – hier sind sie (…) Prophetie deckt auf, konfrontiert, warnt, wirbt, erinnert (…) Wer davon spricht, wie heillos Macht sein kann, wird leicht zum Opfer von Mächtigen. Dagegen hilft nur eines: Öffentlichkeit schaffen, Druck machen. Das tut dieses Buch." Dr. Andreas R. Batlogg SJ

www.herder.de



aus: Fischer/Riedesser. Psychotraumatologie

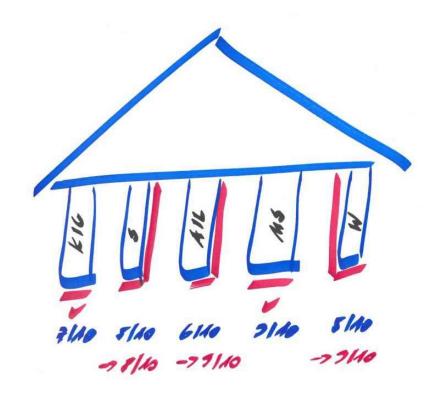
Traumata

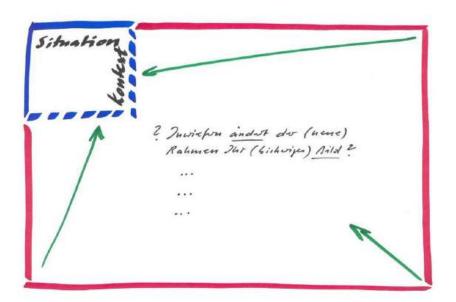
"... wirken sich auf den ganzen menschlichen Organismus aus – auf Körper, Geist und Gehirn. Bei Bestehen einer PTBS verteidigt sich der Körper weiterhin gegen eine Bedrohung, die längst nicht mehr besteht."

"... um von einer PTBS geheilt zu werden, muss man in die Lage versetzt werden, diese anhaltende stressbedingte Mobilisierung zu beenden und den ganzen Organismus wieder in den für eine sichere Situation typischen Zustand zu versetzen."

Wirkfaktoren

- Objektive Situations- und Kontextfaktoren
- Bewältigungsmöglichkeiten
- Soziale Unterstützung
- Lebens- und Lerngeschichte





aus: Selbstmanagement mit Coachingtools

Traumapädagogik

- wenn der Reiz zum Trigger wird ...
- sensible Wahrnehmung stressbedingter Mobilisierungen
- Unterstützung und Begleitung im Diskrepanz-Erleben
- Enttabuisierung als ganzheitliches Ziel

Wie?

- soziale und emotionale Stabilisierung
- Förderung von Selbstwirksamkeit
- Annahme des guten Grundes (Frage der Haltung)
- PTW: Partizipation Transparenz Wertschätzung

Praktische Möglichkeiten:

- Unterstützung der Affektregulation
- Gegenreize
- Stimulierung f
 ür das Hier und Jetzt
- Triggertagebuch



© aus: Selbstmanagement mit Coachingtools

"Globale Krise der mentalen Gesundheit"





© (Logo) Leopoldina - © (Foto) BMZ

Fokus:

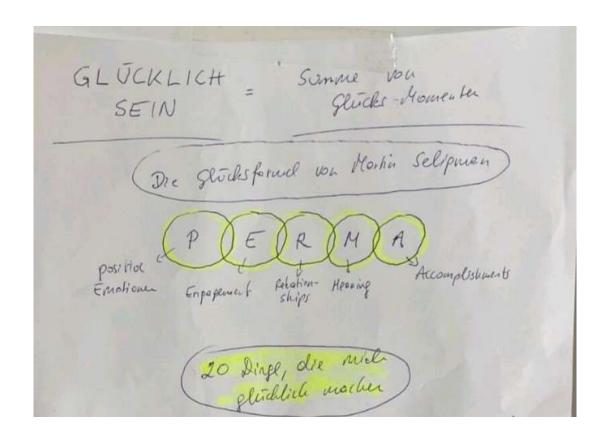
- 1. Vielzahl an: A) Traumata und B) Strategien
- 2. Schwierigkeit Traumakriterien
- 3. Monokausalität als Ausnahme
- 4. Zusammenhang zwischen Trigger und Ursache
- 5. Sensibilität für frühe Kindheit und Biografie
- 6. Traumata und Entzündungen
- 7. Verinnerlichtes Eisbergbewusstsein bei Helfern
- 8. Sekundäre Traumatisierung und Prävention
- → Konsequenz: Universelle Trauma-Sensibilität





В	Belief	Glaube/Religion/Spiritualität, Überzeugungen, Werte
Α	Affects	verbaler und nonverbaler Ausdruck von Gefühlen
S	Social	soziale Aspekte wie Teil einer Gruppe/Familie zu sein sowie Unterstützung durch diese zu erhalten
I	Imagination	Phantasie, Kreativität, Humor, Kunst, Musik, Literatur, geleitete Phantasien/Träumerei
С	Cognition	Informationen suchen, Fakten klären, Schlüsse ziehen, Probleme lösen, Planungen angehen
Ph	Physical	Aktivitäten, Bewegung, Sport, Arbeiten, Spielen, Essen, Trinken, Schlafen, muskuläre Relaxation

www.dguv.de/lug



© Peter Hackmaier - Impact



Prozesse kompetent reflektieren

Jede nachhaltige Veränderung beginnt mit Reflexion. In beruflichen und persönlichen Kortexten habe ich Change Prozesse und Ressourcenorientierung beschrieben. Meine Publikationen sind im Buchhandel oder auf Nachfrage auch direkt erhältlich.











www.coaching-hanstein.de



Der Ratgeber wendet sich an Coachs und Klienten gleichermaßen: mit Tools aus der eigenen Coachingpraxis des Autors, Tipps zum weitergehenden Selbst-coaching oder auch zur Nachbereitung eines Coachingprozesses. Praktische Beispiele und anschauliche Visualisierungen empfohlener und weiterentwickelter Tools unterstützen methodisch und zielgerichtet das eigene Selbstmanagement.

Die Neuauflage reflektiert die Veränderungen in der Coachinglandschaft mit der Corona-Pandemie. Es finden sich neuartige Coaching-Formate: virtuelles und hybrides Coaching sowie Naturcoaching. Farbige Motive authentischer Hybrid- und Naturcoachingprozesse ergänzen die bisherigen Visualisierungen und leiten den Leser methodisch zum Selbstcoaching an.

Stimmen zur Erstauflage:

"Ein Schwerpunkt dieses Buche" ist die Innenwelterkundung. Es ist inst esondere für alle wichtig, die das Buch als einen Weg zum Selbstcoaching nutzen möhlten. Dieser Zusammenhang von bewusster Wann schmung der Außenwelt und inne Er Achtsamkeit zieht sich als Ansatz durch das ganze Buch. Hier werden die zum Verständnis des eigenen Selbsterlebens gelegt." (Prof. Dr. Erich Schäfer)

"Die verbindende Klammer aller beschriebenen Tools und Fallbeispiele ist der lösungsorientierte Ressourcenansatz. Das Buch lebt von der mehrperspektivischen Milieukompetenz des Autors und seinen Erfahrungen in ganz verschiedenen beruflichen und persönlichen Kontexten. Seine erkennbare Leidenschaft liegt in der Einzelbegleitung und Teamentwicklung. Hierfür werden in der Neuauflage innovative Möglichkeiten für hybride Formate und für das Naturcoaching erschlossen." (Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer)

Die Erstauflage war im März 2020 im "Coaching-Report"auf \to Rang 1 der Coaching-literatur (Coaching-Magazin, 03/2020, S. 64).



Berufspädagogik (M.A.)

Bitte beachten Sie auch unser **Materialpaket** mit allen wichtigen Inhalten und unsere Hinweise auf der **Homepage**

Weiterbildungsmaster Berufspädagogik (M.A.)

Kontakt:

thomas.hanstein@diploma.de





Vielen Dank

DIPLOMA Hochschule -University of Applied Sciences Am Hegeberg 2 37242 Bad Sooden-Allendorf

Zentralverwaltung:

Herminenstraße 17 f 31675 Bückeburg