

## Die Wirkung von Kontexten und wie Sie damit gut umgehen

**Viel zu wenig Beachtung wird dem Umstand beigemessen, dass Umgebungssituationen unsere Stimmung und somit auch unsere Verhaltensweisen stark beeinflussen können. Bestimmte Menschen, Orte, Plätze oder spezielle Situationen sind häufig emotional besetzt und sind daher in der Lage, unsere Befindlichkeit zu beeinflussen. Meist sind es positive oder negative Erfahrungen aus unserer Lebensgeschichte, die in bestimmten Umgebungssituationen wieder wachgerufen werden. Selten sind uns diese Zusammenhänge bewusst, wir merken lediglich, dass uns bestimmte Menschentypen und Umgebungen stark verunsichern oder eben auch beflügeln können. In diesem Seminar geht es um die vertiefende Auseinandersetzung mit förderlichen und einschränkenden Lebenskontexten und um die Entwicklung von persönlichen Strategien, um einerseits mit den negativ besetzten Umgebungssituationen einen besseren Umgang zu finden und um andererseits die positiv besetzten im Alltag gezielter zur Unterstützung bewusst nutzen zu können.**

### Ziele

- Ein Bewusstsein für positiv und negativ besetzte Umgebungssituationen entwickeln
- Die biografischen Hintergründe für diese emotionalen Zuschreibungen erkennen
- Die Gültigkeit dieser (oft kindlichen) Zuschreibungen heute in der Gegenwart kritisch prüfen
- Einen bewussteren und achtsameren Umgang mit beeinträchtigenden und förderlichen Umgebungssituationen finden
- Persönliche Strategien für einen gelassenen Umgang mit negativ besetzten Umgebungssituationen mitnehmen

### Inhalte

- „Die Macht der Kontexte“ – Austausch über konkrete Alltagserfahrungen
- Wie sehr Umgebungssituationen (Menschen, Orte, Plätze, Situationen, ...) die Befindlichkeit und das Verhalten von Menschen beeinflussen können
- Wie emotionale Besetzungen von Umgebungssituationen (Menschen, Orte, Plätze, spezielle Situationen, ...) entstehen.
- Scheinbar harmlose Begegnungen mit speziellen Umgebungen als Auslöser für emotionale Belastungssituationen
- Rekonstruktion von lebensgeschichtlichen Erfahrungen im Hinblick auf emotionale Zuschreibungen
- Punktuelle Bearbeitung von lebensgeschichtlichen Erfahrungen und Ereignissen
- Realitätsprüfung unserer Zuschreibungen auf ihre Gültigkeit in der Gegenwart
- Die gezielte Nutzung von unterstützenden, beflügelnden oder wohltuenden Menschen, Orten, Plätzen, ...
- Wie aus emotional negativ besetzten Umgebungssituationen positiv besetzte Kontexte entstehen können
- Entwicklung persönlicher Strategien für einen guten Umgang mit belastenden Umgebungssituationen

### Methodik

- Theorie-Impulse
- Erfahrungsaustausch
- Gruppendiskussion
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Selbstreflexion
- Bearbeitung von persönlichen Praxiserfahrungen
- Checklisten und Kurztests zwecks Bewusstseinschürfung
- Reflexions- und Visualisierungstechniken
- Rollenspiele
- Aufstellungsarbeit und Körperarbeit bei Bedarf

### Zeitrahmen

2-3 Tage

[Dr. Peter Hofer](#)