



MANAGEMENTBERATUNG

- ... Konflikt- und Problemlösung
- ... Supervision und Coaching
- ... Organisationsberatung

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

- ... Mediation und Deeskalation
- ... systemische Familientherapie
- ... Traumabewältigung und Beratung

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

- ... Aus- und Fortbildungen
- ... Inhouse-Schulungen
- ... Einzeltrainings

Fachliche Fragen

Was tun bei Blockaden?

Was tun bei Blockaden?

Blockaden können verschiedene Ursachen haben:

- Traumatisierung: Ich kann etwas nicht tun, weil ein Alarm-Muster in mir mich - vermeintlich zu meinem Schutz - daran hindert.
- divergierende Ziele: Ich bin mir eines Ziels bewußt und will auch alles dafür tun, es zu erreichen. Aber unbewußt habe ich ein oder mehrere weitere Ziele, die dem bewußten Ziel entgegenlaufen. Ich muß mir der unbewußten Ziele bewußt werden. Erst dann kann ich sie gegeneinander abwägen und schließlich eine Entscheidung treffen.
- Suche nach der "richtigsten" Entscheidung: Je mehr Aspekte einer bevorstehenden Entscheidung oder Handlung in das Denken einbezogen werden, um alles vorab möglichst umfassend zu prüfen und abzusichern, desto mehr objektive Unsicherheiten werden sichtbar. Die Suche nach absoluter Sicherheit für die Richtigkeit von Entscheidung oder Handeln führt zwangsläufig ins Aus - faktisch mangels objektiver Sicherheit und durch Überforderung bei der Bewertung.
- Lebensregeln und Glaubenssätze (Introjekte): Sie sind unbewußt handlungsleitend und gefühlsbestimmend, weil sie als grundlegende (vermeintliche) Wahrheiten verankert sind. Eine möglicherweise rational sinnvolle Handlung (wie das Ausrauben einer Bank zur Erhöhung der eigenen Liquidität) paßt nicht zum Selbstbild "Ich bin ein guter Mensch!".
- Prokrastination: Aufschieben als Folge von Versagensangst oder Überforderungsgefühl, teils von Introjekten ausgelöst, teils zum echten Schutz vor körperlicher oder emotionaler Überlastung.

weiter auf der nächsten Seite ...

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 - 20 38 99 04

Fax 0381 - 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE
ROSTOCK

Ruf 0381 - 20 38 99 06

Fax 0381 - 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE
BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 - 20 38 99 08

Fax 0381 - 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhdorf)

Inh. Roland Straube

- Erlernte Hilflosigkeit: Jahrelange Erfahrung, daß die eigene Selbstwirksamkeit gleich Null ist: Egal, was ich versuche, es bringt nix und macht keinen Unterschied.
- Mangelnde Volition (Willenskraft, vom Wollen zum Tun zu kommen): Die Energie zum "Losmachen" kann durch Schlafmangel oder Dauerstreß bereits verbraucht sein. Auch ein niedriger Dopaminspiegel, Glukosemangel oder chronische Entzündungsprozesse erschweren es dem Gehirn, die für den Handlungsstart nötige Antriebsenergie freizusetzen. Daneben können unklar formulierte Ziele wie "Ich muß ab sofort alles besser machen." verhindern, daß das Gehirn einen Aktionsauslöse-Reiz bekommt.
- Geringe Frustrationstoleranz: Wenn der Weg zum Ziel absehbar schwierig wird, überwiegt das akute Gefühl "Ich will das nicht aushalten." das erwartbare Gefühl "Ich freue mich, daß ich das jetzt erreicht habe."
- Dilemma: Eine Handlung unterbleibt auch dann, wenn alle (erkannten) Wege zum gewünschten Ziel unerwünschte Nebenwirkungen (Kosten, Strafe, Verlust, ...) haben.

Die unterschiedlichen Ursachen für Blockaden brauchen unterschiedliche Interventionen. Manche brauchen (Auf-)Klärung, manche brauchen Struktur und Ressourcenhilfe, manche brauchen spezielle therapeutische Methoden wie Traumatherapie oder "Nachversorgung" und erlebensbezogene Elemente, wie sie im Psychodrama möglich sind.

Terminvereinbarung

Wenn Sie bei sich Blockaden erleben und sie überwinden wollen, ohne sich zu quälen, dann können Sie gern einen Termin vereinbaren. Wir finden dann einen hilfreichen Weg für Sie.

Diese Antwort im Netz: <https://buero-straube.de/fachliche-fragen/#wastunbeiblockaden>

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 – 20 38 99 04

Fax 0381 – 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

Ruf 0381 – 20 38 99 06

Fax 0381 – 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 – 20 38 99 08

Fax 0381 – 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhtor)

Inh. Roland Straube