



PsychoLOGISCHE Didaktik: ERFOLGSSTRATEGIEN FÜR HERAUSFORDERNDE SEMINARSITUATIONEN

Faculty Event des Controller Instituts, 27. Jänner 2021

Mag. Christine Hoffmann
www.christinehoffmann.at





Mag. Christine Hoffmann

Didaktik-Expertin, Coach, Arbeitspsychologin

Begründerin der HOFFMANN-Methode®

www.christinehoffmann.at

Inspiration von Einzelpersonen
und Teams ihre erwünschte
Zukunft zu leben

Psychologisches Coaching und
Supervision. Impulsvorträge,
Seminare und Workshops.
Didaktik-Coaching.

Leitung der LEHRGÄNGE
PSYCHOLOGISCHES COACHING
und **PSYCHOLOGISCHES**
TRAINING sowie einer
CoachingMasterClass



**Ein Blick in die
PsychoLOGIK**

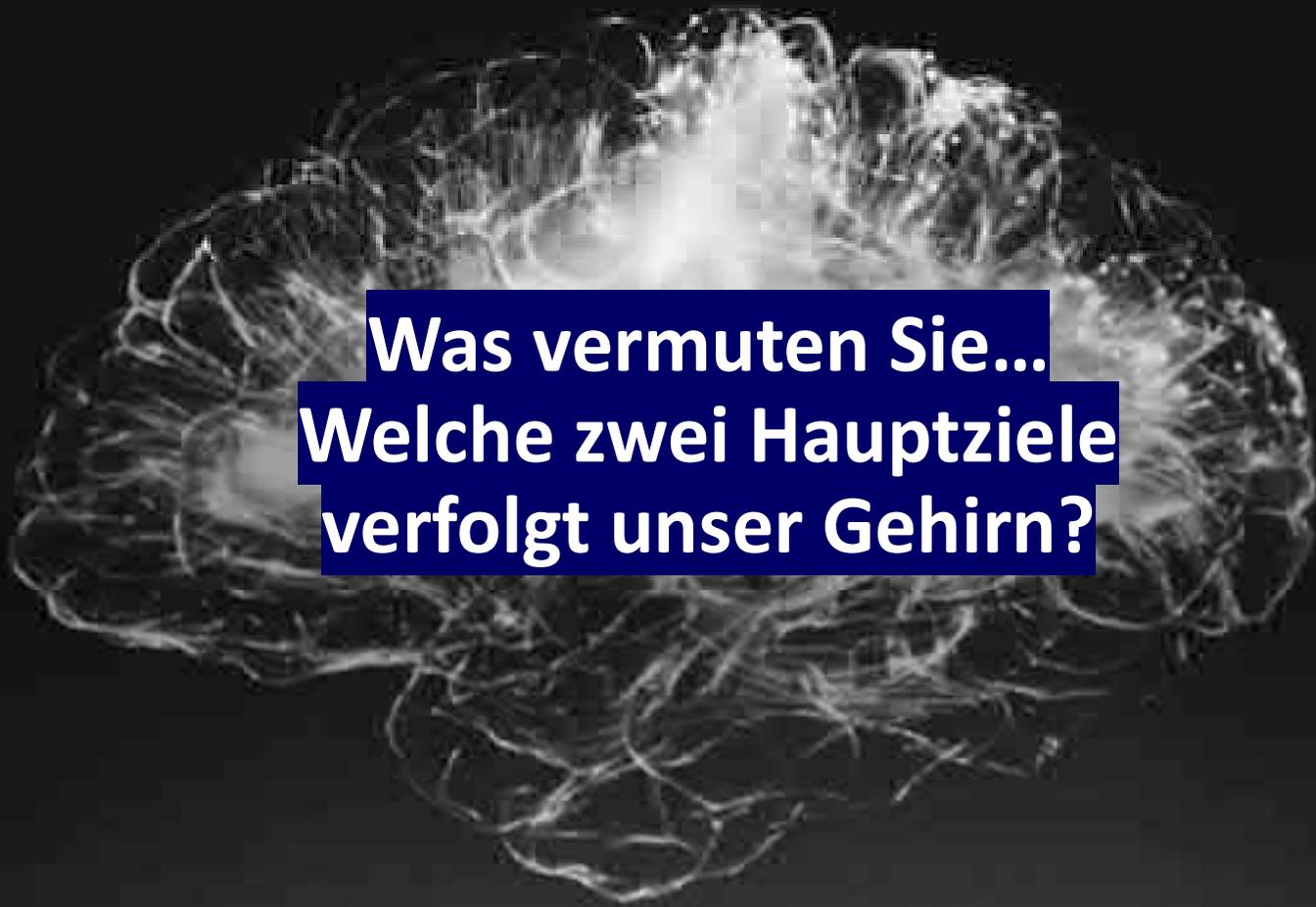


**Strategien für
herausfordernde Situationen**



**Umgang mit
Widerstand**

Themen-Übersicht



**Was vermuten Sie...
Welche zwei Hauptziele
verfolgt unser Gehirn?**



Ziel I: Überleben sichern

**Fokus auf alles potentiell
Bedrohliche**

Kollektive Verstärkung

**Bei gefühlter Bedrohung
Einschränkung der Denk-
und Lernleistung**

Wie ist Ihre natürliche Stressreaktion?



Fight



Flight



Freeze



Ziel II: Energie sparen

Gehirn = Energiefresser:

1,5% Körpergewicht, 20% Energieverbrauch

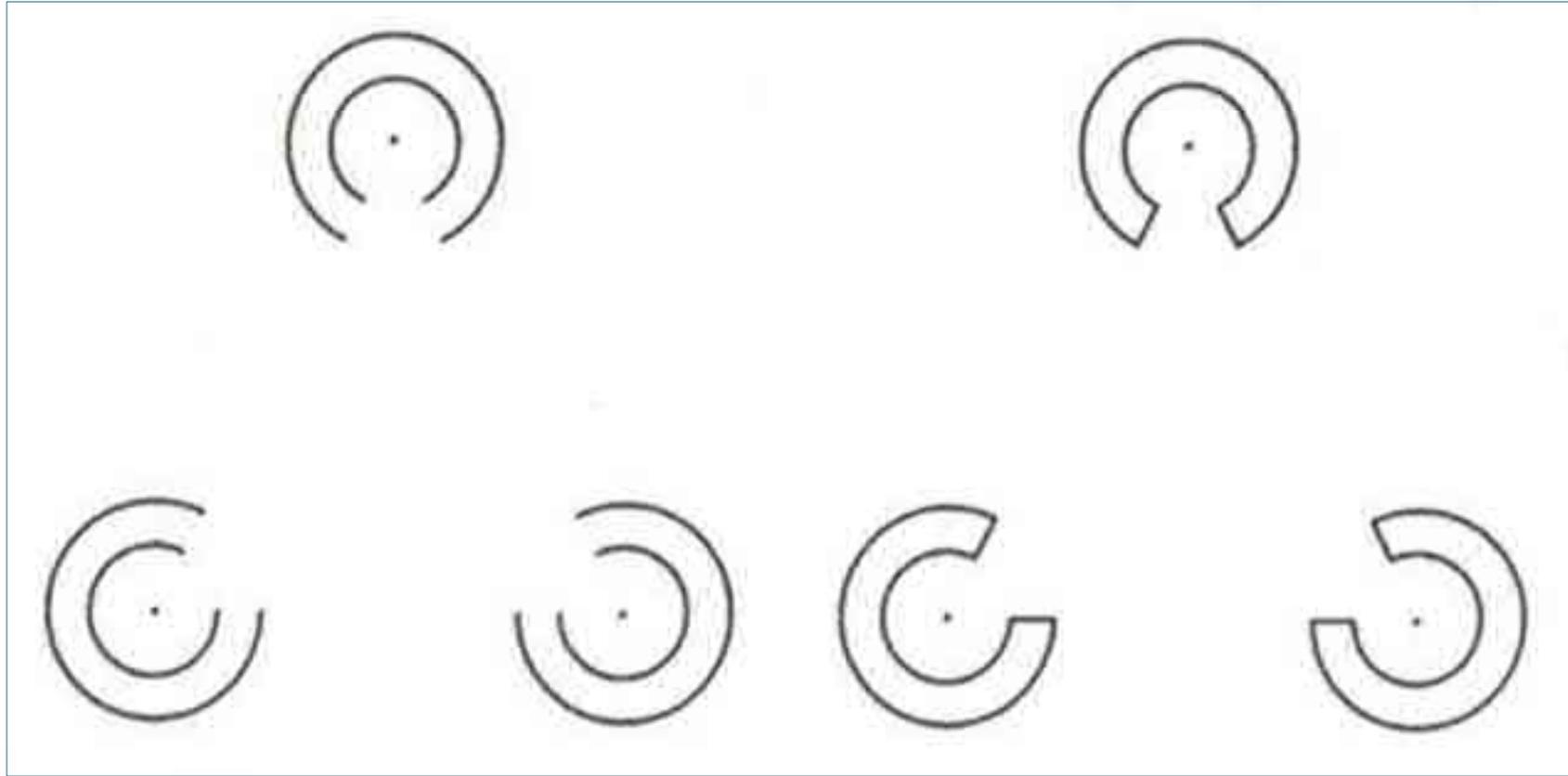
Gehirn steht unter permanenter Überforderung:

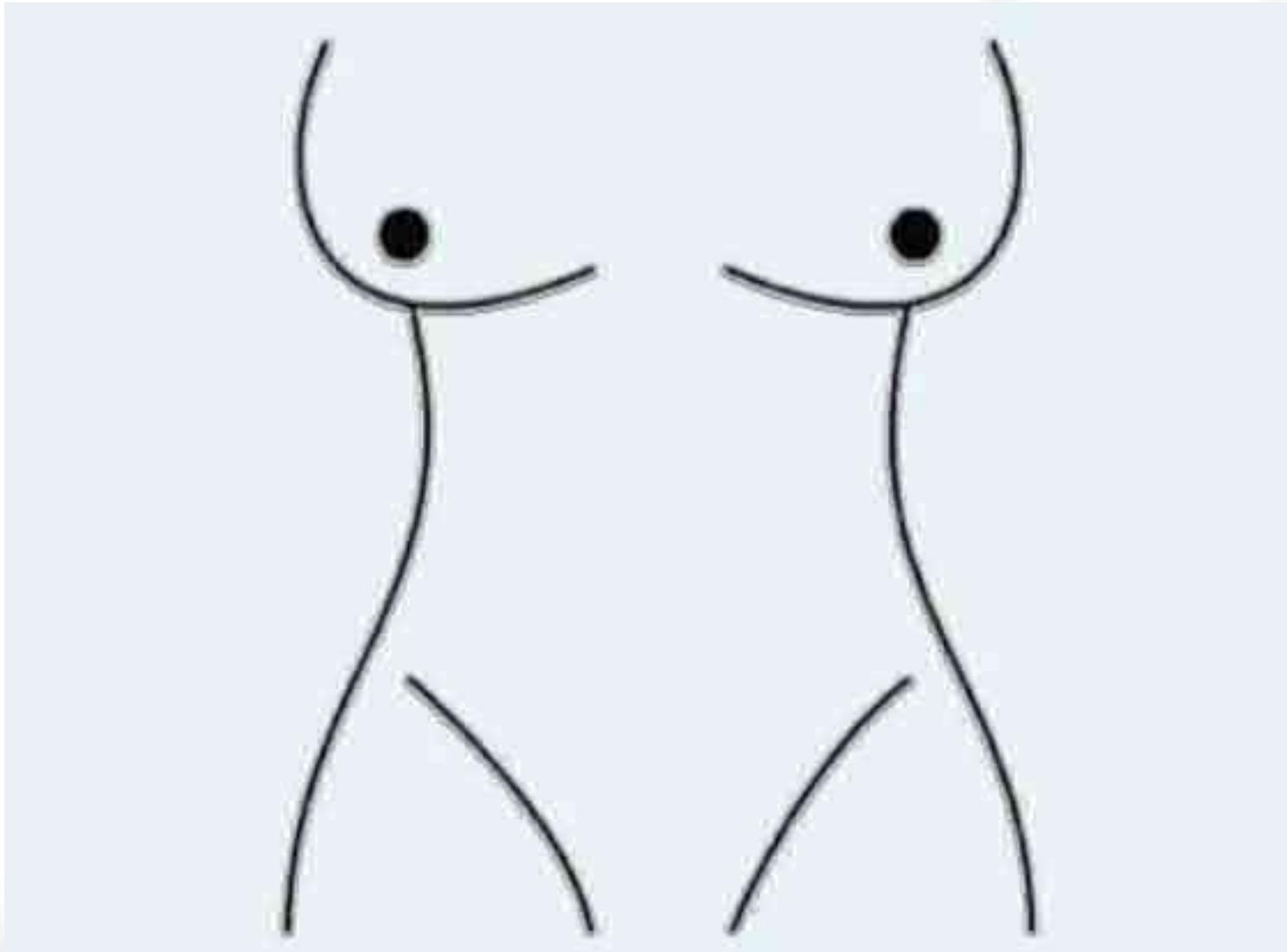
Pro Sekunde stehen 4 Mio. Bit an Information zur Verfügung.

Gehirn kann pro Sekunde nur 2.000 Bit verarbeiten = **0,05%**

(u.a. Kahneman, 2011)











Was haben Sie gesehen?



Erfahrungsbasiertes „Schablonendenken“:

Wahrnehmen ist
Wiedererkennen

Was nicht passt,
wird passend gemacht



**Vereinfachen,
Stereotypisieren
und Vorurteile:**

„Rückwärts schwimmende
Fische wackeln mit dem Kopf“





**Ein Blick in die
PsychoLOGIK**



**Strategien für
herausfordernde Situationen**



**Umgang mit
Widerstand**

Themen-Übersicht

**Der beste
Umgang mit
Widerstand ist
Prävention.**



Psychologische Grundbedürfnisse (Deci & Ryan, 2002)

Selbstbestimmte Motivation entsteht nur, wenn die psychologischen Grundbedürfnisse hinreichend befriedigt sind.



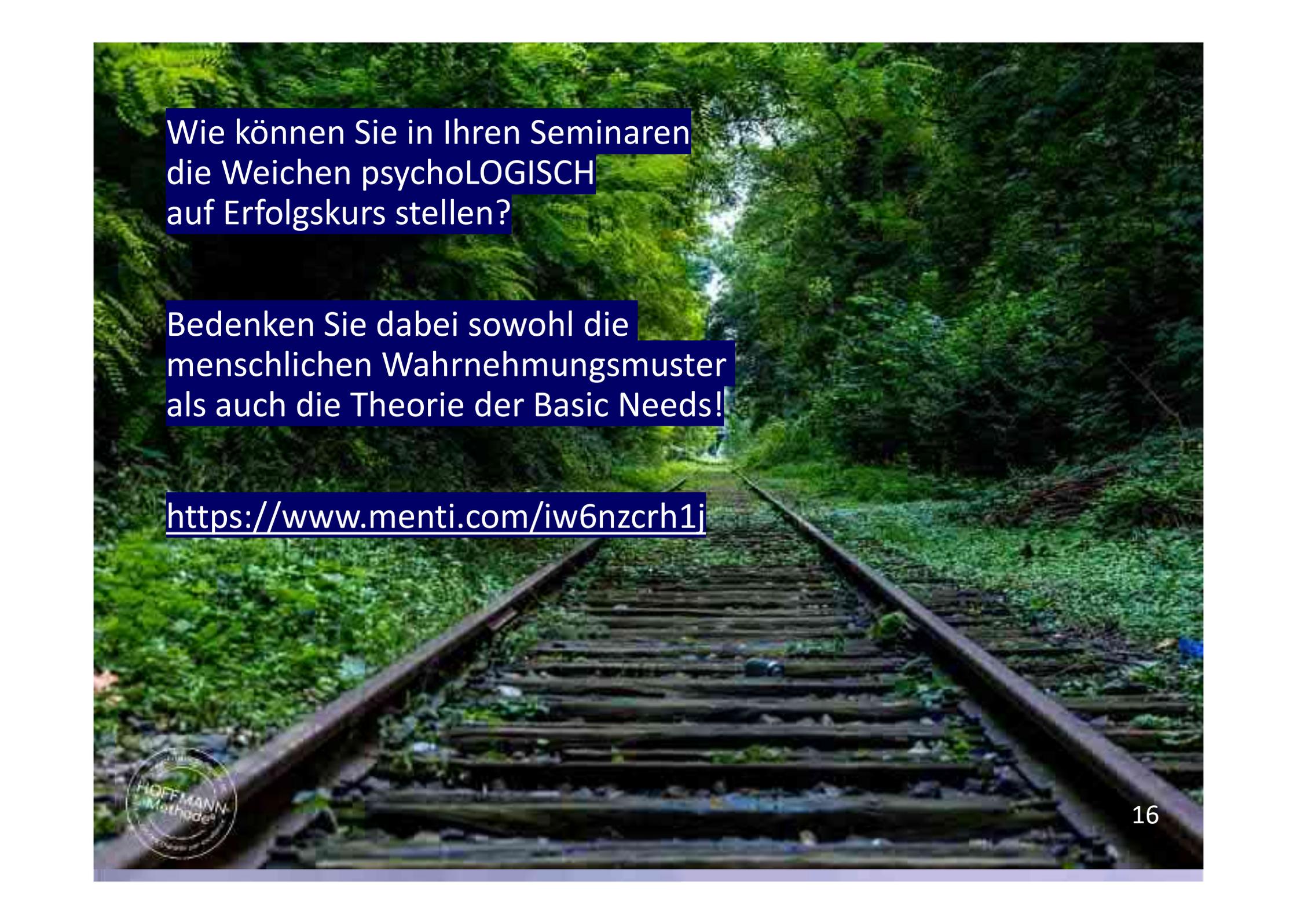
**Soziale
Eingebundenheit**



Autonomie



**Kompetenzerleben
und Wachstum**



Wie können Sie in Ihren Seminaren
die Weichen psychoLOGISCH
auf Erfolgskurs stellen?

Bedenken Sie dabei sowohl die
menschlichen Wahrnehmungsmuster
als auch die Theorie der Basic Needs!

<https://www.menti.com/iw6nzcrrh1j>



Wie können Sie in Ihren Seminaren die Weichen psychoLOGISCH auf Erfolgskurs stellen?





**Ein Blick in die
PsychoLOGIK**



**Strategien für
herausfordernde Situationen**



**Umgang mit
Widerstand**

Themen-Übersicht

DON'T PANIC

A person's hands are shown holding a black, featureless mask. The background is a dark, out-of-focus scene with warm, golden bokeh lights, suggesting an indoor setting with decorative lighting. The overall mood is contemplative and somewhat mysterious.

Sich Zeit verschaffen und Situation selektiv authentisch benennen

Wasser trinken, Frischluft atmen, sich bewegen



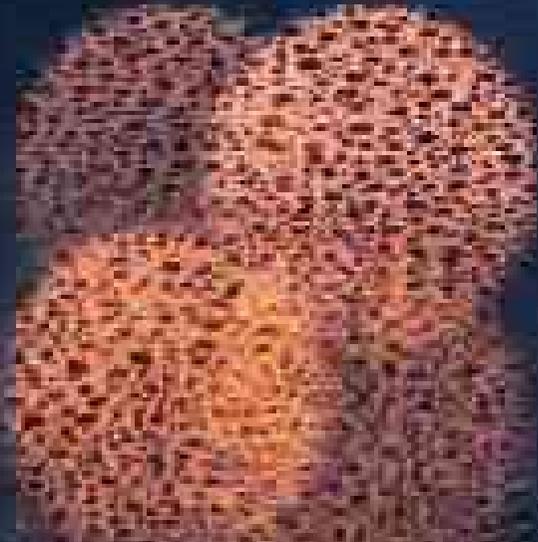
Danke sagen

*„Danke für
die Ehrlichkeit/
die Offenheit/
den Mut/ ...!“*

A photograph of a framed sign on a wall. To the left of the sign is a green fern frond. The sign has a white background and a dark border. The text on the sign is in bold black font.

**Botschaften
bewusst
interpretieren**

**„Selbstoffen-
barungsohr“**



Aktiv zuhören und konkrete Äußerungen fördern

Störenfried emotional abholen.
Bemühen um echtes Verstehen.
Verstehen heißt nicht
einverstanden sein!

„... gleichzeitig ...“



Verantwortung teilen und Wir-Gefühl vermitteln

Auf übergeordnetes, gemeinsames Ziel verweisen:

„Welche Ideen hast du/ habt ihr ...?“

Balance zwischen Struktur und Flexibilität:

„... Vertrauensvorschuss ...“

**LKW:
Liebevolles Karikieren
des Weltbildes
unseres Gegenübers**

LAUGH

A person is silhouetted against a vibrant sunset or sunrise, standing in a doorway and looking out over a landscape. The person is holding a suitcase, suggesting they are about to travel. The sky is filled with colorful clouds in shades of orange, yellow, and blue. The landscape below is a mix of green fields and distant hills.

Was nehmen Sie sich mit?

Was war im positiven Sinne merk-würdig?

Was hat Sie inspiriert?

<https://www.menti.com/wqf4hjn18i>

Was nehmen Sie sich mit? Was war im positiven Sinne merk-würdig? Was hat Sie inspiriert?

ansprechende Visualisierung

Inspiration: Verstehen bedeutet nicht einverstanden sein

Danke sagen

Danke entwirft net 🍷

Praktische Tipps

Begrenze Wahrnehmung des Gehirns

mehr bewusstsein bzgl. achtsamkeit den tn ggü wie wichtig die beziehungsebene zu den tn ist

Gute Strategien um Situationen zu entschärfen

Einfach und direkt

Gleichzeitig statt aber bewusst agieren statt blind reagieren

schöne Sprache - angenehme Modulation

Guter Überblick über doch viele bekannte Inhalte immer wieder gut, diese nochmal zu reflektieren

von "aber" zu gleichzeitig

am liebsten die Aufnahme dieses Vortrags, weil ich ihn mir gerne immer wieder zur Erinnerung und zum Bewusstmachen anhören würde :)

Strategien und Beispiele

Man kann nicht jedem und jeder gerecht werden

konkrete Tipps um schwierigen Situationen zu überbrücken



Vielen Dank!

Mag. Christine Hoffmann

post@christinehoffmann.at

www.christinehoffmann.at

