

Training Aktiv - Methode Nr. 51: Kopf hoch ;-)

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
51	<p>Kopf hoch ;-)</p> <p>Einordnung: Zeit: Gegenwart Lernmethode: instruktiv Psychologische Ebene: individuell</p> <p>Einsatz: Training Coaching</p>	<p>Probleme mit Humor interaktiv anhand eines vorgegebenen Bildes lösen</p>	<p>Ziel: Probleme lösen, Abstand gewinnen, Perspektive wechseln, aktiv zur Lösung beitragen</p> <p>Beschreibung: Die bildliche Vorstellung und die aktive eigene Rolle bei der Problemlösung zu erkennen, ist ein unterstützender Ansatz in der Krise. Die Einnahme von Kopfhochpillen ist dabei nur ein Placebo und nicht ernst gemeint.</p> <p>Einsatz: Selbstmanagement, Probleme lösen</p>	<p>Übung: Lesen und befolgen Sie die Anleitung "Kopfhoch".</p> <p>Reflexion: Was denken Sie jetzt? Was ist jetzt anders? Wie sind Sie vorgegangen? Was bedeutet das für Sie?</p> <p>Transfer: Was haben Sie gelernt? Wie wollen Sie das für künftige Probleme anwenden?</p>