

„Von wegen rational und selbstbestimmt“

Unser „innerer Clown“ oder: Wenn der Autopilot irrt

Wir halten uns alle für rational agierende Wesen, die bewusst und vernünftig kluge Entscheidungen treffen und uns entsprechend verhalten.

Warum nur handeln wir dennoch öfters wider besseres Wissen? Warum gehen ab und an „die Gäule“ mit uns durch? Warum verlaufen gute Vorsätze und Erkenntnisse so oft ins Leere? Warum fällt es so schwer, auch nur kleine Schritte der Veränderung dauerhaft durchzuhalten?

In der Fortbildung wird die „Zwei-Prozess-Theorie“ vorgestellt. Danach gibt es zwei unterschiedliche Denk- und Reaktionsweisen in uns: die bewusste, willentlich gesteuerte Ebene und eine Art inneren Autopiloten, der unwillentlich und oft, ohne dass wir es merken, unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst.

Das Bild von Clown und Zirkusdirektor ermöglicht, einen komplexen neurowissenschaftlichen, psychologischen Sachverhalt einfach darzustellen. Das Modell kann uns helfen, uns selbst noch mehr auf die Schliche zu kommen und so geschickter mit uns und anderen umzugehen.

Inhalte

- Der Mensch als rationales Wesen?
- Die „Zwei-Prozess“-Theorie: zwei menschliche Bewertungs- Verarbeitungs- und Reaktionsweisen,
- „Schnelles Denken, langsames Denken“ (Daniel Kahneman)
- Das Modell vom inneren Clown
- Den eigenen inneren Clown besser kennenlernen und verstehen (Selbsterkenntnis)
- Wiederkehrende „Fehlleistungen“ erkennen
- Allgemeine kognitive Verzerrungen (systematische Denkfehler) kennen
- Impulse schneller wahrnehmen und lenken (Selbststeuerung)
- Realistische Menschenkenntnis, gelassener Umgang mit den „Clowns“ anderer

Ihr Nutzen

Sie können lernen, besser klar zu kommen mit sich selbst und anderen.