

Ich melde mich an zum Seminar 3997 | 1.–2. November 2013

Tagung: Begeisterung und Enttäuschung. Transaktionsanalyse

Name	Vorname
Straße	
PLZ / Ort	
Telefon	Email
Beruf	
Geburtsdatum	<input type="radio"/> weiblich <input type="radio"/> männlich

Meine Workshop-Wahl

Nr.

Seminarkosten

- Ich zahle die Seminarkosten vollständig privat.
- Ich bin freiberuflich bzw. selbstständig tätig bzw. mein Arbeitgeber zahlt die Seminarkosten ganz oder teilweise.

Ggf. abweichende Rechnungsanschrift

Firma
Anschrift
Telefon

Zahlungsweise

- Seminarkosten werden 8 Wochen vor Seminarbeginn überwiesen.
- Bitte ziehen Sie alle Kosten von folgendem Konto ein:

Konto-Nr.	
KontoinhaberIn	
Bank	BLZ

Zimmerwunsch

- Einzelzimmer, wenn möglich, sonst Doppelzimmer.
- Doppelzimmer, falls möglich.
- Unbedingt Einzelzimmer, ggf. gegen Aufpreis im Hotel.
- Ich benötige keine Übernachtung.
- Ich benötige keine Übernachtung und kein Frühstück.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse an die anderen Teilnehmenden weitergegeben wird (*bitte ggf. streichen*). Ich habe von den AGB, wie sie auf www.osterberginstitut.de veröffentlicht sind, Kenntnis genommen und erkenne sie für mich und die von mir angemeldeten Personen ausdrücklich an.

Datum, Unterschrift

Freitag, 1. November 2013

10:00 Uhr Begrüßung

10:15 Uhr **Vortrag**

Burn-out – Begeisterung und Enttäuschung auf dem Weg zum Selbst | Dr. Johann Schneider

11:45 Uhr Arbeitsgruppen zum Vortrag

12:45 Uhr Mittagessen

14:30–16:00 Uhr **Workshop-Phase 1**

16:30–18:00 Uhr **Workshop-Phase 2**

18:30 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Abendprogramm: „TA mit neuen Augen“
Anschl. Tanz, gemütliches Beisammensein

Samstag 2. November 2013

09:30 Uhr **Vortrag**

Begeisterung, Enttäuschung, Resignation: Drei Aspekte von Meisterschaft in der Entwicklung von Personen und Organisationen | Walter Allinger

11:30–13:00 Uhr **Workshop-Phase 3**

13:00 Uhr Mittagessen

14:30–15:30 Uhr **Workshop-Phase 4**

15:30–16:00 Uhr Abschluss der Tagung

Pro Workshop-Phase stehen mehrere Workshops zur Auswahl. Da in manchen Workshops die Zahl der Plätze begrenzt ist, bitten wir Sie, uns mit Ihrer Anmeldung auch Ihre Workshop-Auswahl zu nennen. Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung.

Kosten

€ 350 | ermäßigt für Privatzahlende: € 225
+ Pensionskosten: € 99 (EZ), € 83 (DZ)

Leitung

Dr. Johann Schneider
Katarina Weiher

ReferentInnen

Walter Allinger, Andreas Becker,
Natalia Berrio Andrade, Daniela Völker,
Markus Wetzler

Osterberg-Institut
der Karl Kübel Stiftung

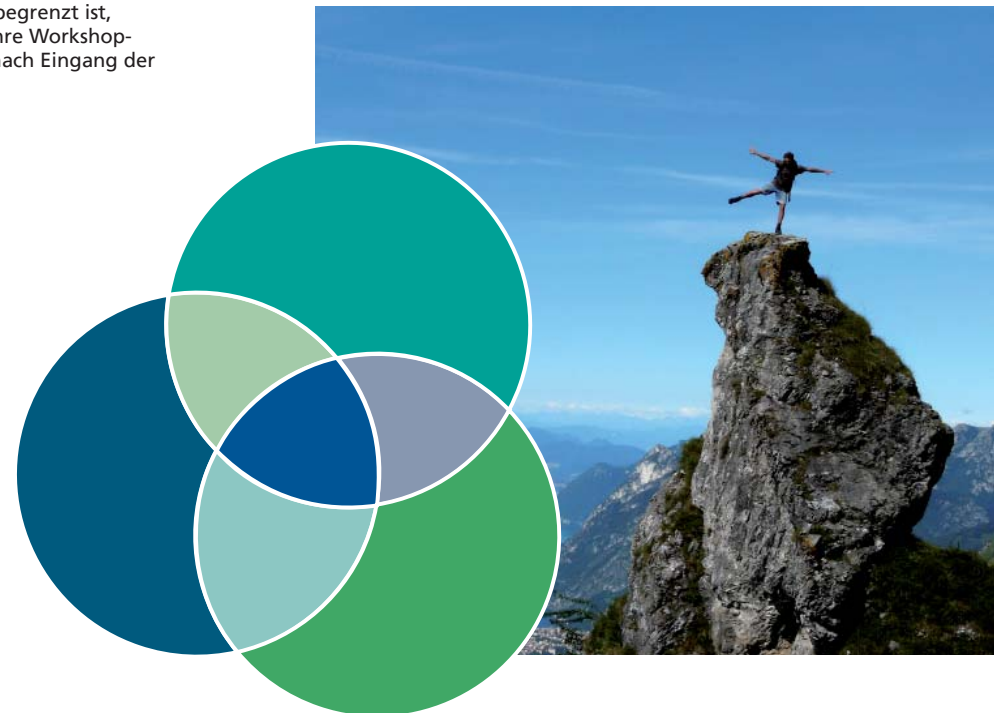
Am Hang
24306 Niederkleveez
(Holsteinische Schweiz)
Telefon 04523 9929-0
info@osterberginstitut.de
www.osterberginstitut.de



Tagung Begeisterung und Enttäuschung

Transaktionsanalyse
für die Balance im Berufsleben

1.-2. NOVEMBER 2013



Die Tagung | Workshops

Unser Leben ist von Übergängen und Wechseln geprägt. Es gibt neue Zusammenschlüsse, veränderte Leitbilder, erstaunliche Möglichkeiten. Zunächst macht die Abwechslung Freude: Wir sind begeistert.

Doch mancher Wechsel ist mit unerwartet hohen Anforderungen verbunden. Wir kommen nicht mehr gut hinterher, erschöpfen schneller. Enttäuschung macht sich breit. Vielleicht sind wir gar nicht selbst betroffen. Menschen, mit denen wir arbeiten, zeigen Anzeichen von Belastungen, mit denen sie nicht mehr kreativ umzugehen wissen. Wir sehen, was droht: Burn-out. In solchen Zeiten ist es hilfreich, situative wie persönliche Hintergründe im Hinblick auf Belastungssituationen abzuklopfen, ggf. Lösungen zu finden und neue Handlungspotenziale zu entdecken. Mit dieser Tagung wollen wir Menschen und Organisationen darin fördern, ihr konstruktives Potenzial zu entfalten und Gestaltungsmöglichkeiten zu entwickeln, die ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlergehen gewährleisten. Die Transaktionsanalyse (TA) stellt professionellen Kommunikator/inn/en Konzepte für eine fundierte Basis ihres beruflichen Handelns zur Verfügung.

Inhalte

Workshop-Phase 1

1 A Kurze Einführung in Persönlichkeits- und Kommunikationsmodelle der TA

Für Teilnehmende, die wenig Erfahrung mit TA haben und an Grundlegendem interessiert sind. Die Konzepte von Autonomie, Ich-Zuständen und Transaktionen stehen im Mittelpunkt. Mit Theorieinput, kleinen Übungen, praxisorientierten Tipps und einem „Hineingleiten“ in die Tagung. [Andreas Becker](#)

1 B Was treibt mich an – bis zur Übertreibung? Innere Antreiberdynamiken und ihre Auswirkungen

Das Konzept der „Antreiber“ aus der TA ist ein Modell, um die Psychodynamik des Selbstwertgefühls auch im Umgang mit Stress und Belastung zu verstehen. „Antreiber-verhaltensweisen“ laufen meist unbewusst ab. Im Grunde repräsentieren sie positive Eigenschaften. Wenn wir jedoch unwillkürlich unter „Antreiber“-Einfluss geraten, übertreiben wir die positiven Ressourcen, setzen uns unter Druck, erschöpfen uns. Im Workshop wollen wir diesen Mustern auf die Spur kommen und einen konstruktiven Umgang damit erarbeiten. | [Natalia Berrio Andrade](#)

Workshop-Phase 2

2 A Meisterschaft im Kontext von Begeisterung, Enttäuschung und Resignation

Komplexe Situationen in der und Organisationen können uns von der Begeisterung in die Enttäuschung führen. Im Workshop geht es darum, wie Sie diese Erfahrung in einen

Kontext von Entwicklung und Meisterschaft stellen können und hierfür Ihre persönlichen Ressourcen explorieren. Ich werde zunächst in einem Input vier Aspekte von Meisterschaft vorstellen. Anschließend können Sie einige Ihrer persönlichen Ressourcen anhand des Drei-Welten-Modells erfahrbar machen. Der folgende Austausch dient der Reflexion und der Besprechung offener Fragen. | [Walter Allinger](#)

2 B Wie arbeite ich erfolgreich und komme erholt in den Feierabend?

Bei Erschöpfungszuständen spielt das Stillen des Bedürfnisses nach Erholung eine Schlüsselrolle. Mit jeder nicht gemachten Pause treiben sich Menschen in Distress und einer Erschöpfung zu, dem Burn-out-Syndrom. Wenn der Akku leer ist und sie sich nicht mehr erholen (können), erleben sie einen Zusammenbruch. Ich zeige den Leistungs-Pause-Rhythmus auf, erarbeite mit den Teilnehmenden „Mach' mal Pause-Signale“ und Möglichkeiten individueller Pausengestaltung. | [Dr. Johann Schneider](#)

2 C Professionelle Beziehungen gestalten

Die „professionelle Beziehung“ ist etwas, das alle Menschen in beruflichen Bezügen jeden Tag aufs Neue herstellen. Tatsächlich? Wie macht man das eigentlich? Was sind zentrale Aspekte von Beziehung, wie kann man sie gestalten und wo liegen Fallen? Mit diesen, besonders für Menschen in sozialen Berufen sowie Führungspositionen zentralen Fragen wollen wir uns beschäftigen. Es wird Theorieinput, gemeinsame Praxisbetrachtungen und (interaktive) Übungen zur – nicht nur pädagogischen – Beziehungsgestaltung geben. | [Andreas Becker](#)

Workshop-Phase 3

3 A Die Kraft aus der eigenen Mitte Mit den Prinzipien der Kampfkunst Aikido

Ein Mensch, der „in seiner Mitte ruht“, zeichnet sich durch ein körperlich-geistig-seelisches Gleichgewicht aus. Darin steckt die Kraft, (Konflikt-) Situationen und Menschen zu begegnen und damit flexibel umzugehen. Aikido ist eine Verteidigungs- und Bewegungskunst mit sehr alten Wurzeln, die ohne den Gedanken an Sieg und Wettkampf auskommt. Wir ergründen, wie wir aus einer wertschätzenden Haltung heraus mit Anderen in Kontakt gehen können. | [Natalia Berrio Andrade](#)

3 B Von Erwartungen, Enttäuschungen und anderen Lebendigkeiten

Erfüllte wie unerfüllte Erwartungen und die daraus resultierenden Gefühle und Entscheidungen gehören zum Leben „wie das Amen in der Kirche“. Doch welchen Einfluss auf unsere Lebensgestaltung, unseren Lebensverlauf gestatten wir den Erwartungen, Enttäuschungen, der Freude, dem Leid? Gemeinsam gehen wir auf eine Erkundungsreise zu Lebensmustern, Vorfahren, Gefühlen und inneren Erlaubnissen. | [Andreas Becker](#)

3 C Kollegiale Fallberatung

Die „Kollegiale Fallberatung“ bietet Menschen in pädagogischen, therapeutischen und beraterischen Berufen die Möglichkeit, mit KollegInnen für einen Fall, ein Projekt nach Lösungen zu suchen. Anhand eines vorgegebenen Ablaufs wird ohne externe Moderation wirkungsvoll beraten. Ich stelle das Konzept vor; die Teilnehmenden können eigene Fälle einbringen und das Ideenpotential der Kollegen ausschöpfen. | [Daniela Völkel](#)

Workshop-Phase 4

4 A Wenn Zielstrebigkeit Spaß macht

Konsequent an Ressourcen orientiert, kann Selbstmanagement ausgesprochen lustvoll sein. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist eine Methode, um eigene Potenziale zu entwickeln. Es verbindet psychologische Modelle und neurowissenschaftliche Befunde zu einem positiven, Ressourcen aktivierenden Verfahren. Wir werden ausgewählte TA-Konzepte mit dem ZRM-Ansatz vergleichen und an Beispielen Einsatzmöglichkeiten in Coaching und Beratung aufzeigen. | [Markus Wetzer](#)

4 B Vertrauen und Ermutigung als Schlüsselfaktoren für Lern- und Wachstumsprozesse

Vertrauens- und Ermutigungskulturen erhöhen das Engagement, fördern die Qualität der Leistung und stimulieren Kreativität. Ermutigung erhöht das Gefühl von Selbstachtung, stärkt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten, gibt Anstöße zum Handeln und ermuntert zur Beharrlichkeit, wodurch Wachstum und Entwicklung gefördert werden. Wir setzen uns mit den TA-Konzepten der Zuwendung und Anerkennung als Voraussetzungen zur Vertrauensbildung und Ermutigung auseinander und erarbeiten Wege zur Vertrauensentfaltung sowie zur Selbst- und Fremdermutigung. | [Natalia Berrio Andrade](#)

4 C Lustvoll leben und arbeiten

In diesem Workshop wird viel Raum sein für offen gebliebene Fragen und Meinungen, zum Burn-out-Syndrom, zum Burn-out-Prozess und zu Wegen aus dem Burn-out. Wenn es inhaltlich passt, wird auch die Möglichkeit gegeben sein, in Kleingruppen zu arbeiten. | [Dr. Johann Schneider](#)

4 D Viele Ideen, und nun? Vom Transfer des Erfahrenen in die Praxis

Im besten Fall stehen Sie nun mit einem Korb interessanter Erfahrungen dar. Und nun? Wir beschäftigen uns mit den einzelnen Aspekten des Transfers in den Alltag: mit beeinflussenden Parametern, mit Fakten übers Lernen, Verträgen und Zielen. Ein die Tagung abrundender Workshop, der sowohl Informationen und Anregungen bezüglich eines Praxistransfers als auch Möglichkeiten zur Reflexion und zur Strukturierung des Erfahrenen bieten will. | [Andreas Becker](#)