

# Mehr als 25 Jahre Skriptanalyse

## Wertvoller Blick auf sich selbst



Privatleben und Arbeitsalltag stellen uns vor immer neue Anforderungen und Herausforderungen. Wer hier flexibel reagieren kann, ist klar im Vorteil. Wie aber gelingt es, die eigenen Potenziale zu erkennen und auszuschöpfen? Wie man durch die Arbeit an der eigenen Person seine Resilienz und Handlungsfähigkeit erhält, dazu gibt Friederike von Tiedemann (FvT) in einem Interview mit Professio (P) Auskunft.

**P:** Friederike, Du führst das Seminar "Persönliche Skriptanalyse – Eigene Muster erkennen, verändern und gestalten" schon lange mit großem Erfolg durch. Warum sollte man sich überhaupt mit der eigenen Person beschäftigen?

**FvT:** Um den wachsenden Anforderungen im Berufsalltag und Privatbereich besser gerecht zu werden und leistungsfähig und zugleich gesund zu bleiben.

**P:** Inwiefern hilft hier die persönliche Analyse?

**FvT:** Wenn ich auf Situationen immer mit denselben Verhaltens-, Fühl- und Denkmustern reagiere, sind diese nicht immer angemessen, nicht zielführend und kosten zudem unnötige Kraft. Autopilotenmodus wird früher oder später ineffizient für mich und mein Umfeld. Ich kann mein Potenzial hingegen besser ausschöpfen, wenn ich in Situationen flexibel gestalten und reagieren kann. Diese persönliche Reife ist mehr gefordert denn je.

**P:** Das Seminar ist ein reines Selbsterfahrungs-Seminar. Wie gelingt es, eventuell bestehende Ressentiments zu mindern?

**FvT:** Manche Teilnehmer haben tatsächlich Respekt vor dem Seminar, und denken, dass dort vielleicht plötzlich irgendeine "schwarze Kiste" aufspringt. In einem persönlichen Vorgespräch kann ich diese Bedenken meist ausräumen. Es besteht ja keinerlei "Psychodruck". Jeder steuert seinen persönlichen Prozess im eigenen Tempo und schaut, was passt und was nicht. Die Vielfalt geeigneter Methoden, die sich im Laufe der Jahre angesammelt und bewährt haben, werden individuell auf den Gruppenprozess und den Einzelnen abgestimmt. So kommt jeder am Ende des viertägigen Seminars zu seinem eigenen runden Ergebnis. Allein durch beobachtende Teilhabe können die eigenen inneren Themen oft neu geordnet und innere Entwicklungsschritte vollzogen werden, ohne sich groß zu "outen".

**P:** Was betrachten die Teilnehmer als Nutzen, den sie aus dem Seminar mitnehmen konnten?

**FvT:** Die meisten haben sich ja schon vorher mit der eigenen Person befasst und kennen ihre typischen Muster. Die Erkenntnisse sind oft nicht wirklich neu. Der entscheidende Unterschied ist, dass sie nun tiefer verstehen, warum sie so sind. Sie haben

# Mehr als 25 Jahre Skriptanalyse Wertvoller Blick auf sich selbst



stärker verinnerlicht, wie und warum sie in einer gewissen Art und Weise fühlen, denken und agieren. Das Bewusstsein dafür ist stärker geworden, und es gelingt leichter, entscheidende Akzente im Leben zu setzen, klarer zu handeln, fällige Schritte mit mehr Leichtigkeit zu tun, das eigene Verhaltensrepertoire zu flexibilisieren und zu erweitern. Schlichtweg stimmiger zu leben im beruflichen und im privaten Feld. Für viele Teilnehmer wurde das Seminar zum "Meilenstein" auf ihrem Weg. Das erfahre ich durch Rückmeldungen, auch Jahre später noch.

**P:** Vielen Dank, Friederike, für das Gespräch!

Die nächsten Termine:

22-SSK2-HH

06.-09.09.20221 im Raum Hamburg

Trainerin: Natalia Berrio-Andrade

22-SSK3-FRE

19.-22.10.2022 in Freiburg

Trainerin: Friederike von Tiedemann

Ausführliche [Seminarbeschreibung](#)