



Skriptanalyse: Von der Klarheit in die Kraft

Beitrag von Friederike von Tiedemann | Oktober 2017

Friederike von Tiedemann, PROFESSIO-Lehrtrainerin des 4-tägigen Kompaktseminars „Skriptanalyse (Persönliche Integration)“, das am 6. Dezember 2017 in Freiburg beginnt, schlägt den Bogen zu den aktuellen Herausforderungen der agilen Arbeitswelt. In dieser Qualifizierung aus der PROFESSIO-Reihe „Persönlichkeitsentwicklung im Business“ lernen wir, vergangene Erfahrungen konstruktiv zu integrieren und damit Zugang zu (verborgenen) Ressourcen zu gewinnen. So können wir wertvolle und dringend benötigte Energien für flexibleres Handeln freisetzen.

Jeder Mensch lebt nach seinem eigenen Skript – „seinem Drehbuch“. Dieses unbewusste Programm hat seine Wurzeln in der Kindheit. Lebensbotschaften aus der Herkunftsfamilie, die sich im Kindesalter stetig wiederholen, manifestieren sich zu langfristigen Verhaltensmustern. Nach den hier entstandenen Bildern gestalten wir alle späteren privaten und beruflichen Beziehungen. Besonders wenn wir von „unbewussten Aufträgen“ früherer Generationen beeinflusst sind, kommt es zu Mustern, die uns einschränken, Verhalten festlegen und Kraft binden können.

Ausstieg aus einengenden, kräftezehrenden Mustern

Doch wer seine Muster im Denken, Fühlen und Handeln (er-) kennt, kann sein einengendes, festgelegtes Skriptverhalten ändern. Das eröffnet die Chance, das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern, es flexibler zu gestalten, und damit das eigene Potenzial auszuschöpfen – eine wichtige Fähigkeit in Zeiten des Wandels. Wir müssen wach und kreativ agieren, bei Störungen schnell umschalten können, u.v.m. Wer dagegen im persönlichen Skriptprogramm festgelegt ist, agiert stärker in sich wiederholenden Mustern. Dies hat zwar den Vorteil der Sicherheit, erzeugt jedoch auf Dauer eine Menge Energieverluste.

Mehr Energie und die Fähigkeit, agil zu handeln

Wir können es uns angesichts der VUKA-Welt jedoch immer weniger leisten, Kräfte unnötig zu verschwenden. Dies ist allerdings der Fall, sobald ein Muster abläuft, das nicht auf die gegebene Situation passt. Sind wir beispielsweise mit einer unbewussten Programmierung unterwegs, die lautet „mach’s anderen recht“ oder „sei stark“, dann kann das in der Situation A durchaus nützlich sein, aber in Situation B schon gar nicht mehr. Besser ist es, eigene Muster zu kennen, um diese zu flexibilisieren und zu erweitern. Dann erst können wir jeweils angemessen auf unterschiedliche Situationen reagieren. Im Gesamten fällt es uns so leichter, auf wachsende Herausforderungen „geschmeidiger“ und „agiler“ zu reagieren.

Erlebnisorientierte Methoden aus Erfahrung

Ich blicke auf eine über 20-jährige Erfahrung in der Durchführung von Skriptseminaren zurück. Dabei konnte ich immer wieder beobachten, wie viel Power es Menschen kostet, ihre unbewussten Muster zu bedienen. Teilweise ging das bis hin zu Einschränkungen der Lebensfreude oder Gesundheit. Um bei der Beschäftigung mit eigenen Prägungen ein besonders „tief gehendes Lernen“ zu erreichen, greife ich im Seminar speziell auf Methoden zurück, die aufeinander aufbauen und erlebnisorientiert sind. Wir verlassen damit die rein rational-kognitive Ebene.

Skriptanalyse: Von der Klarheit in die Kraft

Beitrag von Friederike von Tiedemann | Oktober 2017



PROFESSIO
Professionalisieren. Beraten. Bewirken.

Während unserer vier gemeinsamen Seminartage hat jeder die Möglichkeit, zu erkennen, woher sein Muster herkommt, wozu es einst wichtig war, und wo es heute immer noch wertvoll ist. Aber auch, an welchen Stellen es für den Einzelnen darum geht, seine Verhaltens-, Fühl- und Denkmuster zu verändern, um adäquater auf Situationen und Menschen zu reagieren.

Meilenstein in der persönlichen Entwicklung – persönlich und beruflich

Noch Jahre später erhalte ich dazu positive Rückmeldungen meiner TeilnehmerInnen. Die gemeinsamen Seminartage in einem geschützten, anonymen Rahmen (also eben nicht „inhouse“, wie es derzeit der Trend der Seminarangebote ist) stellten für sie einen Meilenstein in ihrer persönlichen Entwicklung dar. Sie profitieren davon bis heute. Zitate wie dieses zeugen davon: „Meine Lebensgeschichte ‚kannte‘ ich, aber nach dem Seminar habe ich all das viel bewusster und mehr ‚hier‘ zur Verfügung“ Und dabei zeigte dieser Teilnehmer auf seine Brust.

Während bisher der Profit von Persönlichkeitsentwicklung oft rein in der Verbesserung der eigenen Work-Life-Balance oder Aufrechterhaltung einer dauerhaften Leistungsfähigkeit sowie Gesunderhaltung gesehen wurde, kommt nun ein neuer Aspekt hinzu: **Wir gewinnen damit Energie, um wach, agil und flexibel zu werden und zu bleiben.**

Über die Autorin:



Friederike von Tiedemann

Diplom-Psychologin. Weiterbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie systemischer Paartherapie. Zertifiziert für das I-E-Profil™. 10 Jahre als Neuropsychologin in einer Rehaklinik und in eigener Praxis, seit 1999 als Trainerin tätig. Schwerpunkte sind Persönlichkeitsentwicklung und Führung – speziell für Frauen. Sie arbeitet als Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach. Sie ist seit 1996 für die Durchführung der Skriptseminare (Persönliche Integration) bei PROFESSIO verantwortlich.

E-Mail: f.v.tiedemann@professio.de