

## Konflikte und deren Ursachen erkennen

### • Freud - Psychodynamische Sichtweise

- Es, Ich, Über-Ich
- Drei Ebenen des „Seelenlebens“
- Phasen der psychosozialen Entwicklung
- Abwehrmechanismen

### • Lerntheoretisches Modell

- Klassisches Konditionieren
- Operantes Konditionieren
- Beobachtungslernen

### • Konflikte - Angstentstehung

- Vertrauen - Misstrauen
- Autonomie - Selbstzweifel
- Initiative - Schuldbewusstsein
- Kompetenz - Minderwertigkeit

### • Eisberg-Modell

### • Der erweiterte Angstkreis

- Auslöser, Wahrnehmung, Gedanken, körperliche Symptome
- Introversion, Sozialer Rückzug, Vermeidungsverhalten, Erwartungsangst

### • Gruppenarbeit

## Seminarbeschreibung:

- Immer wieder gibt es Situationen im Leben, in denen Menschen hin- und hergerissen sind. Mutige Entscheidungen treffen oder es lassen? Den eigenen Standpunkt durchsetzen oder nachgeben? Energisch und aufbrausend reagieren oder ruhig bleiben?
- Auch wenn es die meisten in der Regel schaffen, aus Konfliktsituationen herauszukommen, so gibt es auch Persönlichkeiten, die sich immer wieder in der gleichen Art von Konflikt wiederfinden. Gibt es einen äußeren Auslöser, dann wird ein innerer Konflikt angestoßen. Die Zusammenhänge sind nicht sofort klar, da viele Meister im Verdrängen sind und mit ihren Ängsten und Gefühlen nicht sehr gern in Berührung kommen wollen.
- All das hat etwas mit dem Selbstwert und der inneren Kommunikation zu tun, mit früheren Erfahrungen und der grundlegenden Einstellung zum Leben, die den Charakter weitestgehend geprägt haben.
- Finden Sie konstruktive Lösungen, um sich aus brenzligen Lagen befreien zu können. Dieses Seminar gibt Aufschluss über innere Konflikte und wirkt den Ursachen durch Reflexion und Wahrnehmung der Persönlichkeit entgegen.