

Innere Kritiker und Antreiber - Umgang mit eigenen Stressfaktoren Workshop (2-tägig)

Ausgangssituation

Dem Leistungs- und Konkurrenzdruck im Wissenschaftssystem ist teilweise schwer standzuhalten. Die äußeren Bedingungen wirken umso belastender, wenn Selbstzweifel sich dazu gesellen. Besonders in Krisensituationen lassen wir uns leicht von selbstkritischen Anteilen in uns leiten. Diese Anteile machen sich als negative Stimmen, „innere Kritiker“, bemerkbar, die uns unsere (vermeintlichen) Defizite aufzählen: wir sind nicht klug genug, nicht diszipliniert genug, zu langsam, zu alt oder nicht alt genug, Die Wirkung dieser Stimmen wird noch verstärkt durch unbewusste Antreiber wie „Sei perfekt!“ oder „Mach es allen recht!“. Wir fühlen uns gestresst und sind verunsichert, wenn wir vor wichtigen Entscheidungen oder Herausforderungen stehen.

Ziel und Inhalt

Der Workshop bietet Gelegenheit, inneren kritischen Stimmen und Antreibern auf die Spur zu kommen und ihre Funktionen besser zu verstehen. Es werden Grundlagen dafür geschaffen, mit solchen inneren Instanzen konstruktiv umzugehen und deren störenden Einfluss zu vermindern. Zentral sind hier Prozesse der Selbstreflexion und der strukturierte Austausch unter den Teilnehmenden. Es werden praktische Verfahren angeboten, mit denen individuelle Ressourcen aktiviert werden können. Der Workshop unterstützt junge Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die ihr Selbstvertrauen stärken und in herausfordernden Situationen selbstbewusster entscheiden und handeln wollen.

Methoden

Sukzessive Inputs durch die Trainerin, Reflexionsübungen, Kreativitätstechniken, Kleingruppenarbeit, Rollenspiel, Moderation eines achtsamen Austauschs im Plenum, Bereitstellung eines umfassenden Skripts zu den Themen des Workshops.

Für eine offene und produktive Zusammenarbeit ist Vertraulichkeit zentrale Voraussetzung.

DR. VERONIKA FUEST

Stargarder Weg 3

D – 37083 Göttingen

+49 176 32003835

contact@in-cooperation.com

www.in-cooperation.com

Teilnehmer*innen / Zielgruppe

Diese Veranstaltung richtet sich an Promovierende, Postdoktorand*innen. Es können maximal 10 Personen teilnehmen.

Referentin

Veronika Fuest ist zertifizierte Beraterin (systemische Transaktionsanalyse) und selbständig als Coach, Teambberaterin und Trainerin tätig. Ihr professioneller Hintergrund umfasst multidisziplinäre akademische Qualifikationen, Engagements in Verbundforschungsprojekten, beratende und moderierende Funktionen im Wissenschaftsmanagement und in Konfliktsituationen.

