

5W2S – Der methodische Ansatz bei Mindhouse

Das wissenschaftliche Fundament bei Mindhouse

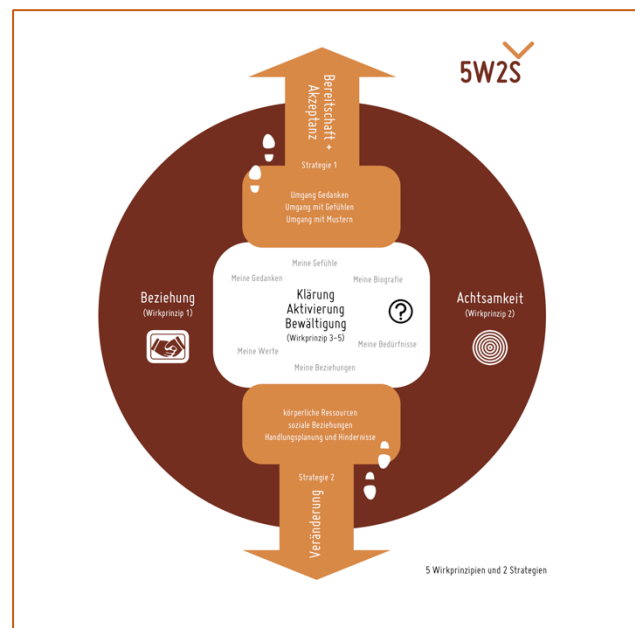
Wir bei Mindhouse verstehen unter wissenschaftlich, eine kritisch hinterfragende Grundhaltung einzunehmen und gleichzeitig offen für verschiedene Erkenntnisformen zu sein.

Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu einem bedürfnis- und werteorientierten Leben, und nutzen Methoden, die sich zur Erkenntnis und Veränderung von Verhalten und innerem Erleben in verschiedenen Traditionen gut bewährt haben. In unserem westlichen Kulturkreis zählen dazu vor allem verhaltenstherapeutische, psychodynamische, systemische, hypnotherapeutische und achtsamkeitsbasierte Methoden. Da die Wirksamkeit dieser Methoden wissenschaftlich nachgewiesen wurde, betrachten wir diese als integrativ und nicht miteinander konkurrierend.

Die Basis für Veränderung – Beziehung und Achtsamkeit (Wirkprinzipien 1 + 2)

In einer wertschätzenden und vertrauensvollen Begegnung mit Ihrem Mentor bei Mindhouse kann sich eine **Beziehung** auf Augenhöhe entfalten, in der Sie Ihre Ausgangssituation neugierig und mit Fürsorge erforschen und zu ganzheitlichen Lösungsstrategien gelangen können. Die Haltung Ihres Mentors unterstützt dabei Ihr Vertrauen in den eigenen Weg, in Ihre Eigenverantwortlichkeit und fördert zudem die Nachhaltigkeit.

Neben der Beziehung zum Mentor bildet **Achtsamkeit** die wichtigste Basis für bewusstes und urteilsfreies Beobachten Ihres Denkens, Erlebens und Handelns. Auf dieser Basis können Sie als Gestalter Ihres Lösungsprozesses mit distanzierter Haltung das Auftreten, die Wirkung und den Umgang mit schwierigen Gefühlen, Gedanken, Situationen wahrnehmen. Erst dieses bewusste Beobachten kann dazu führen, dass Sie sich selbst verstehen, akzeptieren und Ihren Weg aktiv gestalten.



Klären, aktives Erleben und Bewältigen Ihrer privaten und beruflichen Lebenssituation (Wirkprinzipien 3 – 5)

Ihre Lerngeschichte und biografische Prägung, Ihre Gedanken, Ihre Gefühle, Ihr Verhalten und Ihre sozialen Beziehungen bilden die Grundlage für Ihre individuelle Lebenssituation.

In der **Klärungsphase** erarbeiten Sie mit Ihrem Mentor ein möglichst ganzheitliches Bild Ihrer individuellen Geschichte, Ihrer Denkmuster, Ihrer typischen Gefühlsreaktionen und Verhaltensweisen, Ihrer Beziehungsgestaltung anderen Menschen gegenüber sowie von dem Kontext, in dem Ihr gegenwärtiges Leben stattfindet. Es geht darum zu verstehen, warum Sie sind, wie Sie sind, wie Sie auf andere Menschen wirken, und was Sie u.U. daran hindert, ein zufriedeneres Leben zu führen.

Wenn Sie Ihr Verhalten und Erleben besser verstanden haben, geht es im nächsten Schritt darum, es **bewusst und achtsam** zu beobachten und konkreter zu erfahren. Bei Mindhouse werden Sie dabei unterstützt, Ihre individuellen Denk- und Handlungsmuster sowohl im geschützten Rahmen des Mentorings als auch in Ihrem tatsächlichen Lebenskontext bewusst wahrzunehmen. Damit können Sie diese Muster direkt im Moment Ihres Wirkens beobachten.

Wenn Sie Ihre persönlichen Muster im Verhalten und inneren Erleben besser verstehen und Ihre unmittelbare Aktivierung achtsam wahrnehmen können, dann stehen Ihnen auch **neue Formen der Bewältigung** zur Verfügung, die sich von Ihren bisherigen Automatismen unterscheiden und einen Weg zu mehr Lebensqualität eröffnen können. Im Wesentlichen bieten sich zwei grundlegende Bewältigungsstrategien an:

2 Bewältigungsstrategien der Mindhouse Methode (2 S)

Gelassen Wahrnehmen oder aktiv Verändern?

Durch den Erwerb neuer Erfahrungen und Kompetenzen können Sie eingeschliffenes, möglicherweise dysfunktionales Verhalten und Erleben überwinden und durch fortgesetztes Ausprobieren von Alternativen nachhaltig verändern.

Grundsätzlich stehen Ihnen zwei Möglichkeiten zur Verfügung um eine bessere Lebensqualität zu erreichen:

1. **Bereitschaft für das Unveränderbare**
2. **Aktive Veränderung des Veränderbaren**

Um sich für die je Problemfeld angemessene Strategie zu entscheiden, müssen Sie einschätzen können, was genau veränderbar ist und unter Ihrer Kontrolle steht, und was vielleicht nicht veränderbar ist und eher mit erhöhter Bereitschaft oder Akzeptanz angegangen werden müsste. Demnach ist es sinnvoll, Ihr Engagement auf Dinge auszurichten, die nach Maßgabe Ihrer Werte und Bedürfnisse veränderbar sind.

Dem, was Sie nur wenig oder gar nicht beeinflussen können, sollten Sie nicht sinnlos Energie zuwenden, sondern lernen loszulassen.

Ihr Mindhouse Mentor unterstützt Sie bei der Unterscheidung dieser beiden Bereiche und hilft Ihnen bei der Erarbeitung von aktiven Veränderungsstrategien und von achtsamen inneren Distanzierungs- / Akzeptanzstrategien.

Um einen individuell angepassten Fahrplan zur Veränderung und Akzeptanz mit Ihrem Mentor entwickeln zu können, beschreiben Sie Ihre Bedürfnisse und Werte, Ihre Persönlichkeit, Ihre sozialen Beziehungen sowie Ihre Ziele und Visionen.

Erarbeitung eines Handlungsplanes

Das Definieren konkreter, erreichbarer Schritte und Ziele, und die Erstellung eines Handlungsplanes sind Bestandteile der Arbeit mit Ihrem Mentor. Dazu gehört auch die Definition, wie das Erreichen dieser Ziele konkret erlebt werden kann, und welche Hindernisse auf dem Weg zu erwarten sind, sowie die Planung, wie Sie mit diesen Hindernissen umgehen wollen.

Wichtige Kompetenzen für Ihren Weg

Dabei ergibt sich möglicherweise im Verlauf Ihres Mentorings die Notwendigkeit bestimmte Kompetenzen und Ressourcen zu stärken. Auch hierbei unterstützt Sie Ihr Mentor bei Mindhouse:

Umgang mit schwierigen Gefühlen

Das Erleben von Wut, Ärger, Enttäuschung, Angst, Neid, Schuld oder anderen schwierigen Gefühlen bereitet im Alltag immer wieder Schwierigkeiten oder lenkt vom eigentlichen Veränderungsprozess ab? Dann ist es sinnvoll, den Umgang mit solchen Gefühlen zu verbessern.

Umgang mit schwierigen Gedanken

Sie neigen zum Grübeln, Gedankenkreisen, Probleme wälzen, zu Sorgen und ähnlichen Vorstellungen, die Ihrer Lebensqualität im Wege stehen?

Dann ist es sinnvoll, Alternativen zu diesen weitgehend nutzlosen Strategien zu entwickeln.

Umgang mit Lerngeschichte und Biografie

Sie verfallen immer wieder in die gleichen Muster, reagieren immer wieder auf die gleiche Art und Weise, wissen nicht genau, wer Sie sind und was Ihre Persönlichkeit und Identität ausmacht?

Dann ist es sinnvoll, die eigene Lerngeschichte zu kennen, um bewusster zu erfahren, warum Sie denken, fühlen und handeln, wie Sie es heute tun.

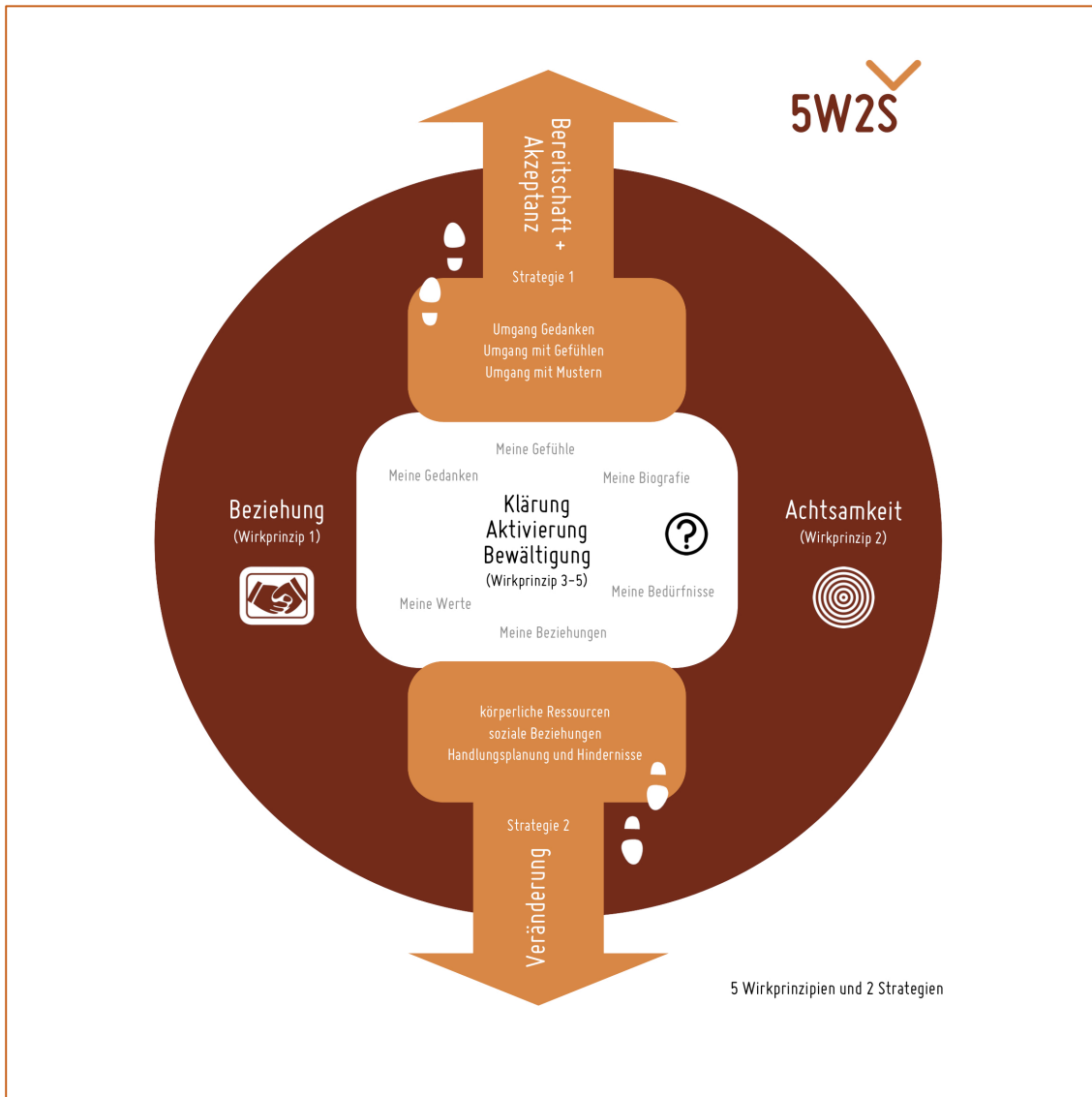
Soziale Kompetenzen

Die Fähigkeit, den Veränderungsprozess im eigenen sozialen Umfeld zu vollziehen, erfordert Kompetenzen im Kontakt mit anderen Menschen. Beziehungen im privaten und beruflichen Umfeld werden in Form von Konflikten häufig als eine zentrale Quelle verminderter Lebensqualität wahrgenommen. Ihr Mentor bei Mindhouse unterstützt Sie bei der Identifikation und Verbesserung Ihrer Beziehungsgestaltung und der Nutzung Ihrer sozialen Ressourcen.

Körperliche Selbstfürsorge

Die Erörterung von notwendigen und unterstützenden körperlichen Ressourcen auf Ihrem Veränderungsweg sind ein weiterer wichtiger Ansatzpunkt. Dazu gehören bewusste Selbstfürsorgestrategien, ausreichende Bewegung, guter Schlaf und eine angemessene Ernährung.

Ihr Mentor bei Mindhouse hilft Ihnen dann dabei, geeignete Experten zu finden, die Sie bei Themen wie Ernährung und körperlichem Training unterstützen.



Ihr Kontakt zu Mindhouse

Mindhouse
 Prof. Dr. Dr. Ralf Pukrop + Alexander Kopp GBR
 Gustav-Heinemann-Ufer 56
 50968 Köln
 Tel: 0049-221-977-62-222
 Mail: kontakt@mindhouse.info
www.mindhouse.info