Bin ich motiviert, muttiviert oder vativiert?

Arbeiten mit Motivationskrisen, Prokrastination und Entscheidungsschwierigkeiten

kein psychoanalytisches Pro-Seminar!

PAC®
Prüfungs- und Auftrittscoaching

dr. timo nolle
Prüfungs- und Auftrittscoaching

PAC
Prüfungs- und Auftrittscoaching

Fortbildung für:

- Psychotherapeuten
- Lehrkräfte
- Schulsozialarbeit
- Berater
- etc.

❖ 3 Module
❖ Freitag bis Sonntag
❖ Online und Präsenz

www.dr-timo-nolle.de

dr. timo nolle
Prüfungs- und Auftrittscoaching

Dr. phil. Timo Nolle

- Erziehungswissenschaftler / spez. Lehrerbildung / Psychologie
- Systemischer Therapeut / Familientherapeut
- Forschung: Lehrergesundheit und Eignung für Lehrerberuf
- Lehrer für Systemische Beratung (SG)
- Prüfungscoaching seit 2014
- **Fortbildung *PAC*** seit 2018

P A

Prüfungs- und Auftrittscoaching

Programm

- Konzept PAC
- Theorie: Entwicklungs- und Lernblockaden
- Wege zur Motivation
- Arbeit mit Ambivalenz: Problem-Lösungs-Balance
- Existentielle Entscheidungen

Aufwärmen: Was schiebst du auf?

Jede/r sucht sich bitte:

- Ein **kleines** Projekt (z.B. Fotos auf dem Handy sortieren, Rumpelkammer aufräumen, Steuererklärung …)
- Ein **großes** Projekt (z.B. neuen Job suchen, Gründen/Selbstständigkeit, Umzug, Partnerwechsel, Geschlechtsangleichung …)

I'll be back

Nimm dein kleines Projekt

1. Wann genau machst du es? *Tag und Uhrzeit*

2. <u>5 Minuten anfangen – JETZT!!!</u>

Wer weniger will, hat die Macht.

absichtslos – wohlwollend – beharrlich – neugierig

Sei kein Tooligan: Beziehung vor Technik

Anlässe zum Fühlen, Denken, Reden

Prokrastination in der Schule

„Ich will dir eine gute Schulzeit ermöglichen.
Aber dafür brauche ich deine Mithilfe!“

PAC®
Prüfungs- und Auftrittscoaching

dr. timo nolle
Prüfungs- und Auftrittscoaching

Leichtigkeit
Kompetenz
Motivation

Zutaten für Entwicklung

Kompetenz

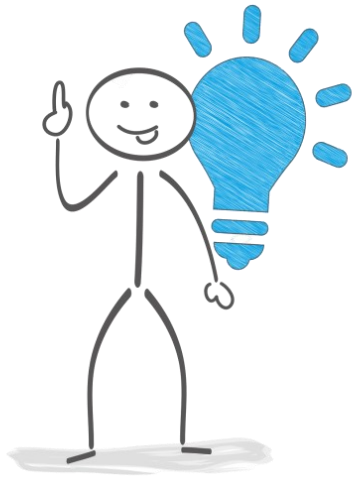
- Erfolgserleben
- (Lern)Technik
- Zeitplanung
- Strategie

Erklären

Leichtigkeit

- Flow
- Mentale Stärke
- Körperliche Verfassungen
- Fokussierung/Konzentration

Stärken



Motivation

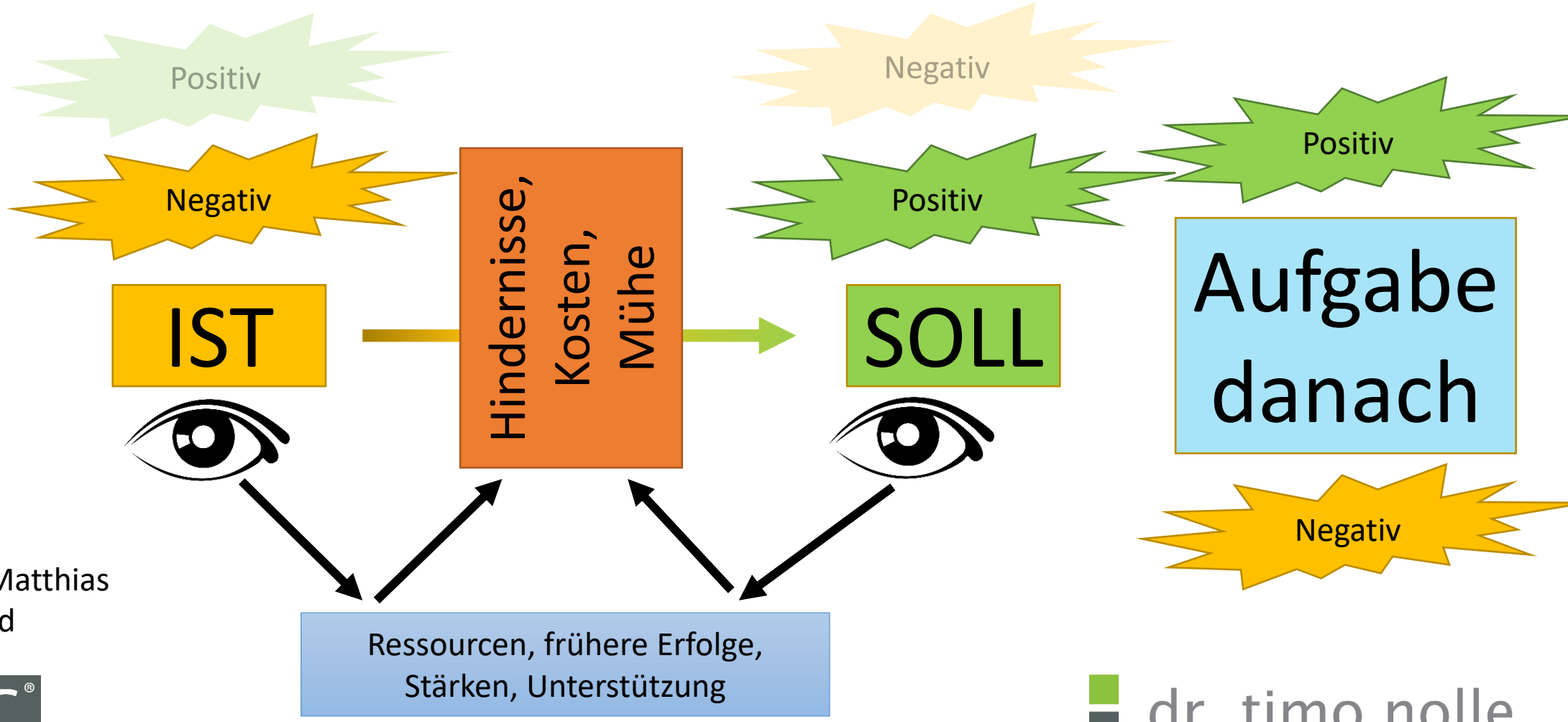
- Sinnerleben
- Einklang mit Bedürfnissen
- Soziale Unterstützung
- Kongruenzgefühl (Auf dem eigenen Weg)

Reflektieren

PAC®
Prüfungs- und Auftrittscoaching

dr. timo nolle
Prüfungs- und Auftrittscoaching

Wir konstruieren uns ein Problem



Angelehnt an Matthias Varga von Kibéd

PAC® Prüfungs- und Auftrittscoaching

dr. timo nolle Prüfungs- und Auftrittscoaching

Autonomie und Sinn:
Schule vs. Studium / Ausbildung

Währenddessen

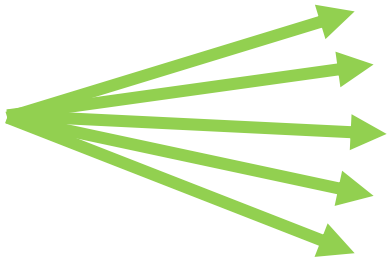
Schule:
„Ich <u>bin</u> eine Schülerin.“

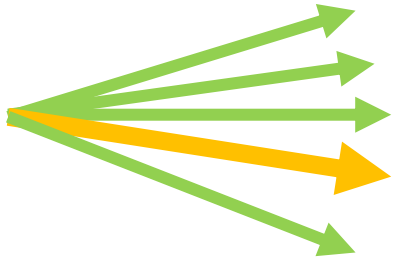
Studium / Ausbildung:
„Ich <u>studiere</u> Maschinenbau.“

Danach

Schule:
„???“

Studium / Ausbildung:
„Ich <u>bin</u> Maschinenbauingenieurin.“





PAC®
Prüfungs- und Auftrittscoaching

dr. timo nolle
Prüfungs- und Auftrittscoaching

WOFÜR? 3 Antworten

Sinn,
Richtung
SEIN

Ergebnis
HABEN

Verhalten, Handlung
ERLEBEN

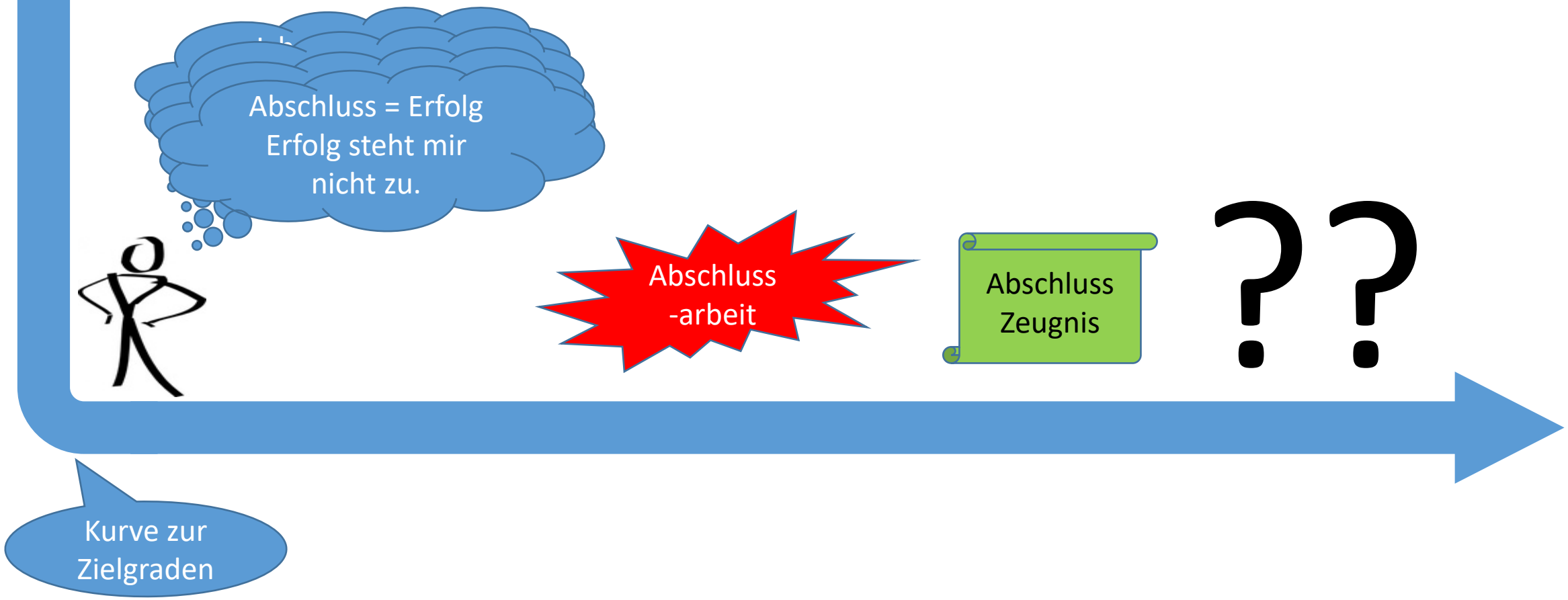
Stimmig

Attraktiv

Flow

nach Maja Storch ZRM

Abschlussblockade: Zielgeraden-Syndrom



PAC®
Prüfungs- und Auftrittscoaching

dr. timo nolle
Prüfungs- und Auftrittscoaching

Zutaten für aktivierende Ziele

Attraktivität

- Was bringt mir das?
- Vorteile / Nachteile
- Nutzen

Zuversicht

- Wie zuversichtlich bin ich?
- subjektive Wahrscheinlichkeit

Stimmigkeit

- Welchen **eigenen** Werten und Bedürfnissen entspricht das Ziel?
- Welchen Werten und Bedürfnissen von **anderen** Personen entspricht das Ziel?
- Ergänzen oder widersprechen sich die Werte? (→**Loyalitäten** und **Ambivalenz**)
- Welche **Nachteile** hat die Veränderung?
- Welche **Vorteile** hat die Gegenwart?

Für die nächste Übung bitte an das kleine Projekt denken.

Attraktivität und Zuversicht skalieren.

Attraktivität

- Welche Veränderung wünscht du dir? Was möchtest du gerne tun?
- Was genau würde dir daran gefallen?
- Was würde dir das bedeuten?
- Was hättest du später davon? Was wäre langfristig toll daran?
- Wem würde das auffallen?
- Wer wäre stolz auf dich?
- Wenn dir das gelungen ist, wie würdest du das feiern?
- Stell dir mal vor, du hättest es erst gar nicht versucht: Wann würdest du dich darüber ärgern?
- Wenn es klappt, wie du dir das wünscht, wann in der Zukunft wärst du froh, dass du es gemacht hast? Schmunzelpunkt
- →Welche Frage war wirksam? Diese Frage mit dem Nachbar besprechen.

Zuversicht

- Was wäre heute oder morgen der erste kleine Schritt in die Richtung?
- Wann ist dir etwas ähnliches schon mal gelungen?
- Mal angenommen, es ist dir schon gelungen: Wie könnte es dazu gekommen sein? Was ist dir gut dabei gelungen?
- Welche deiner Stärken wird dabei nützlich sein?
- Wer könnte dir dabei helfen? Was würde dir helfen?
- Woran könnten andere bemerken, dass du auf dem Weg bist?
- *Achtung, fiese Frage*: Wie könntest du deinen Plan vergessen? Wie könntest du dich dann wieder an den Plan erinnern?
- Stell dir mal vor, dich verlässt plötzlich der Mut, aber du hast es trotzdem gemacht: Wie denkst du dann über dich?
- → Welche Frage war wirksam? Diese Frage mit dem Nachbar besprechen.

Attraktivität und Zuversicht skalieren

Stimmigkeit

- Welche Stimme in dir hält dich von deinem Ziel ab?
- Welche guten Gründe hat die Stimme? Was könnte die Stimme Gutes wollen?
- Diese Stimme ist ja auch ein Teil von dir. Was wünscht sich dieser Teil?
- Wann ist es gut, auf diesen Teil von dir zu hören?
- Wann war es mal total gut, darauf zu hören?
- Woran merkst du, dass es gut ist darauf zu hören?
- In welchen Momenten ist es nicht gut, darauf zu hören?
- Wenn keine Motivation entsteht:
  - Ganz generell: Willst du nicht oder kannst du nicht?
- → Welche Frage war wirksam? Diese Frage mit dem Nachbar besprechen.

Attraktivität und Zuversicht skalieren

Die Angst von Menschen mit Blockaden

Menschen mit massiven Blockaden haben oft vor zwei Dingen Angst:

- Die Beratung funktioniert nicht.
- Die Beratung funktioniert.

Deswegen: zwei Klienten(anteile)!

Zutaten für Stillstand

Angst → z.B. vor Verlust, Veränderung, Ungewissheit

Hoffnung → z.B. alles bleiben kann, wie es ist.

Wechsel von Lösung und Umgang

Arbeiten mit Blockaden

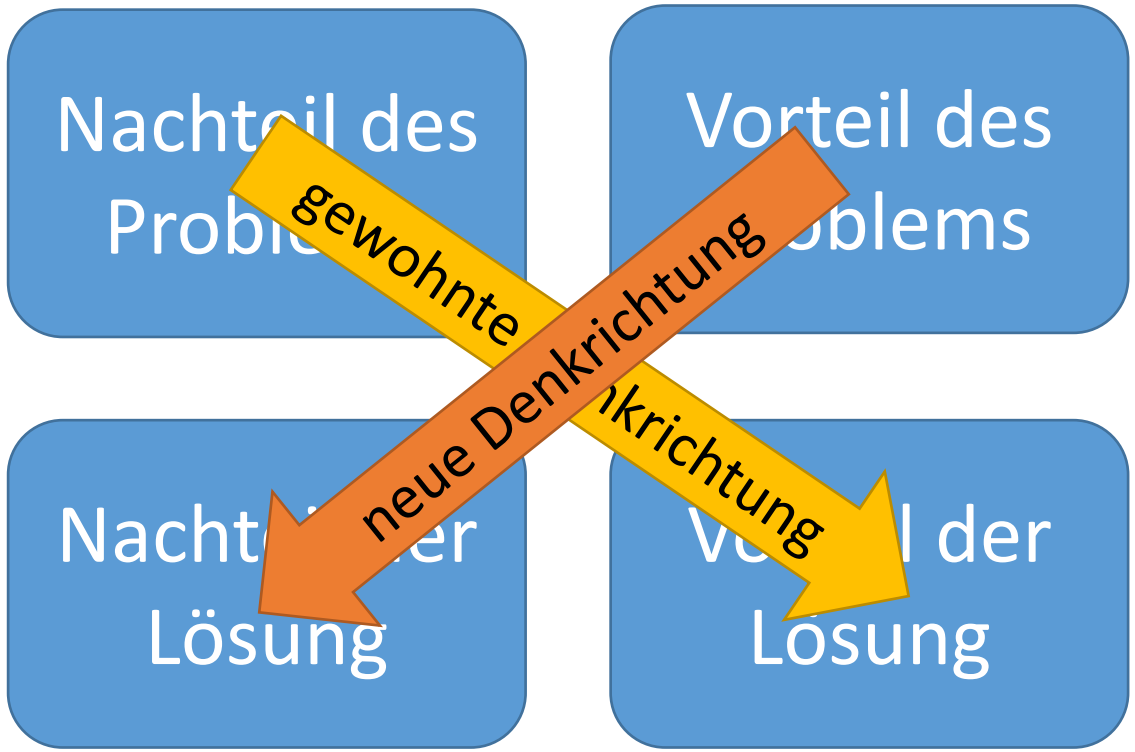
<u>Haltung bzw. Ausrichtung:</u>

- Die Blockade **verhindert** Nachteile und **erhält** Vorteile
- Reframing: Blockade = **Selbstsorge-Kompetenz**
- Zwei Klienten: **Einer will** etwas verändern, **einer nicht**.
- **Erforschen** des Problemerhaltungs**musters**.

Therapie- und Beratungsziel

- **Ambivalenzerleben** fördern und zum Anwalt der Ambivalenz werden.
- Keine Lösung ansteuern. Nur **Anlässe** zu Reden, Fühlen und Denken.
- **Intrapersonales Multi-Pacing**: Alle Anteile des Klienten gleichermaßen wertschätzen.
- Die **guten Gründe** für die Stagnation und den Erhaltungsprozess der Stagnation in den Blick nehmen.
- Vom **Nicht-Können** zum **Nicht-Wollen**.
- Klienten in die **Verantwortung** nehmen.
- Klienten **vom Kopf ins Gefühl** bringen.

Problem-Lösungs-Balance



Teil 1
Will die Lösung

Teil 2
Will das Problem behalten

Vgl: motivational Interviewing

Nachteil-Aktuell

- Was befürchtest du, wenn es bleibt, wie es ist?
- Welche Schwierigkeiten bleiben bestehen?
- Worauf müsstest du dauerhaft verzichten?

Vorteil-Aktuell

- Welche Freiheiten bietet die aktuelle Situation?
- Was kannst du schönes tun, wenn so bleibt?
- Welche Beziehungen kannst du pflegen?

Nachteil-Veränderung

- Welche neuen Schwierigkeiten kommen dann auf dich zu?
- Welche Verpflichtungen würden entstehen?
- Was könnte dich womöglich überfordern?

Vorteil-Veränderung

- Welche neuen Möglichkeiten bringt die Veränderung?
- Welche Wünsche könntest du dir erfüllen?
- Wer wäre stolz auf dich, dass du das geschafft hast ?

Anleitung (15 Minuten pro Person)

Klientin:

1. Nimm dein GROßES Thema vom Anfang.
2. Schreib auf den Zettel: Aktuelle Situation / Veränderung

Berater/Therapeutin:

1. Lass die Klientin Bereiche auswählen.
2. Stell Fragen zu dem Bereich. VERDECKT: **Es reicht die Rückmeldung, ob die Frage wirksam ist**.
3. Fasse zusammen: *„Es scheint zwei Seiten in dir zu geben. Die eine … und die andere …. Findest du dich in der Beschreibung wieder?“*
4. Welche Seite / Ecke findest du besonders interessant?

Typischer Verlauf

- Die Prokrastination als **nachvollziehbares Verhalten** mit Nebenwirkungen wertschätzen.
- Die Ambivalenz steigern. (Nett sein reicht nicht!)
- Die Prokrastination zur Entscheidungsfrage machen. (Engführung)

1. Wenn Entscheidung **für Veränderung**: Motivation verankern, mentale Stärkung / Selbstwirksamkeit fördern / Technik / Planung
2. Wenn Entscheidung **gegen Veränderung, oder, sich nicht zu entscheiden**: Anerkennung der Entscheidung und fragen, was sich durch die Entscheidung verändert.

Entscheidungssituationen

Sicher
Die richtige Option kann mit 100% Wahrscheinlichkeit bestimmt werden.

Unsicher / Risiko
Es kann eine zeitlich stabile Wahrscheinlichkeit bestimmt werden, mit der eine Option richtig ist.

Ungewiss
Es kann keine Wahrscheinlichkeit bestimmt werden, weil die Kriterien unbekannt sind.

<u>Das Richtige ist bestimmbar</u>
- Fenstergröße

<u>Berechenbares Risiko</u>
- Regenwahrscheinlichkeit kann berechnet werden.
- Spielkasino, Gewinnwahrscheinlichkeit

<u>Keine Kriterien</u>
- Aktien
- Liebe
- Berufswahl

Dysfunktionale Entscheidungsstrategien

- Die endlose Entscheidung, um nichts zu verlieren.
- Rationalisieren: „Wir brauchen mehr Informationen!“
- Status Bias / Action Bias
- Defensives Entscheiden
- Die Verantwortung an eine höhere Macht übertragen
- Nach der Entscheidung den Prozess fortsetzen
- Flucht in eine Entscheidungsoption

Von der **richtigen** zur **stimmigen** Entscheidung

- Ob eine Entscheidung **richtig** ist, lässt sich erst hinterher bestimmen.
- Bei ungewissen Entscheidungen weiß man **erst hinterher**, welche Informationen wichtig waren.
- Existenzielle Entscheidungen berühren **existenzielle Werte** der Person.
- Ein Entscheidungsprozess wird als stimmig erlebt, wenn die **leitenden Werte stimmig sind.**
- Ein stimmiger Entscheidungsprozess wird auch dann noch als **stimmig** erlebt, wenn sich die Entscheidung später als nachteilig erweist.

Ziel bei der Arbeit mit Entscheidungen

- Das rationale Denken umgehen
- Ambivalenz zulassen /verstärken
- Zugang zu Intuition ermöglichen
- Zugang zu zentralen Werten ermöglichen
- Erkennen, was wirklich wichtig ist
- Zur Verantwortung für die Entscheidung ermächtigen

Maßband-Übung

Vergangenheit

- Wähle drei bedeutsame Phasen / Ereignisse in deinem Leben aus.
- Trage diese Phasen auf dem Maßband ein.
- In welcher Phase war welches Elternteil mehr beteiligt?
- Welche dieser Phasen ist heute noch stärkend?
- Welche dieser Phasen ist heute noch schwächend?

Maßband-Übung

Zukunft

- Wähle 1-3 Ziele / Vorhaben aus, die du dir wünscht.
- Verfallsdatum: Wann wäre es dafür zu spät?
- Gibt es einen Zusammenhang mit der Vergangenheit?
- Wirken deine Eltern hierbei eher stärken, schwächend oder neutral?
- Was passiert, wenn du Vergangenheit und Zukunft voneinander löst?

Das war‘s