

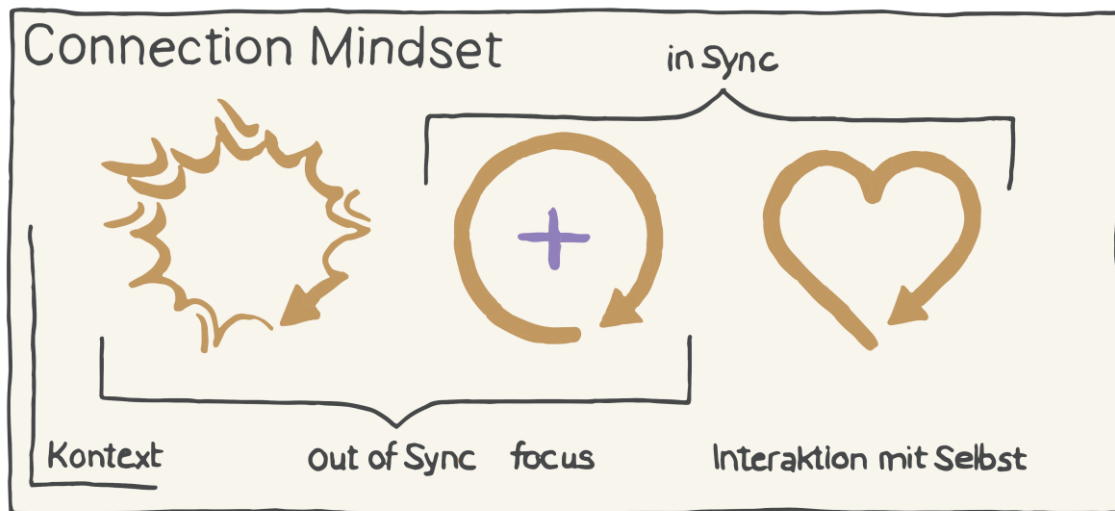
Das Connection Mindset®

Sebastian Ulbrich & Thomas Ryser

Unsere Erlebensmuster verknüpfen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen auf einzigartige Weise.

Sie bestimmen mit, wie wir uns in verschiedenen Kontexten verhalten, wie wir wahrnehmen, denken und fühlen.

Einige Muster treten zeitlich begrenzt andere wiederholen sich, zum Beispiel als Gewohnheiten. Die Entstehung der Muster, ist so vielfältig wie das Leben selbst, denn unser Gehirn ist äusserst formbar.



Welche Erlebnisse und Erfahrungen in welcher Weise miteinander verknüpft werden und wie sich diese Netzwerke dann auf unser Leben auswirken ist daher sehr individuell.

In den meisten Fällen haben die Muster einen positiven Nutzen für den Organismus, zum Beispiel als günstige Reaktionen auf bestimmte Anforderungen aus der Umwelt oder Lösungen für Probleme, die in einer bestimmten Lebensphase auftreten.

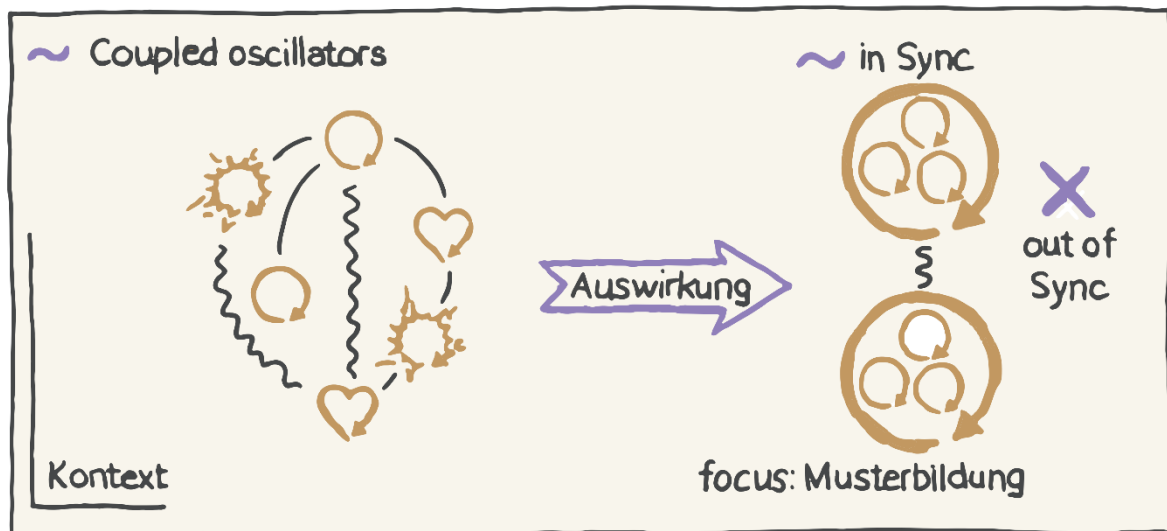
Wiederholte Aktivierung verfestigt die Muster, d.h. je öfter ich etwas tue, desto wahrscheinlicher ist es, dass ich es wieder tue. Und jede Aktivierung erhöht die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Aktivierung (Prinzip: "use it or lose it").

Wer schon einmal eine Gewohnheit ändern wollte, weiss, wie stabil diese Muster sein können. Das hat auch mit neuronalen Netzwerken zu tun, die unsere Erfahrungen ganzheitlich in verschiedenen Teilen des Gehirns speichern.

Daher ist ein ganzheitlicher Ansatz, der bewusste und unbewusste Prozesse berücksichtigt, am besten geeignet, um Erfahrungsnetzwerke bei Bedarf neu zu verknüpfen.

Das Connection Mindset® ist ein Beratungsansatz zum Aufbau einer solchen umfassenden mentalen Haltung für einen koordinierten, wertschätzenden und flexiblen Umgang mit sich selbst und anderen.

Ziel ist es, die Stimmigkeit zwischen automatischen (unbewussten) und zugänglichen, bewussten Erfahrungen zu ermöglichen und dabei auch persönliche Werte, Ziele, spezifische Lebensphasen sowie das soziale Umfeld zu berücksichtigen.

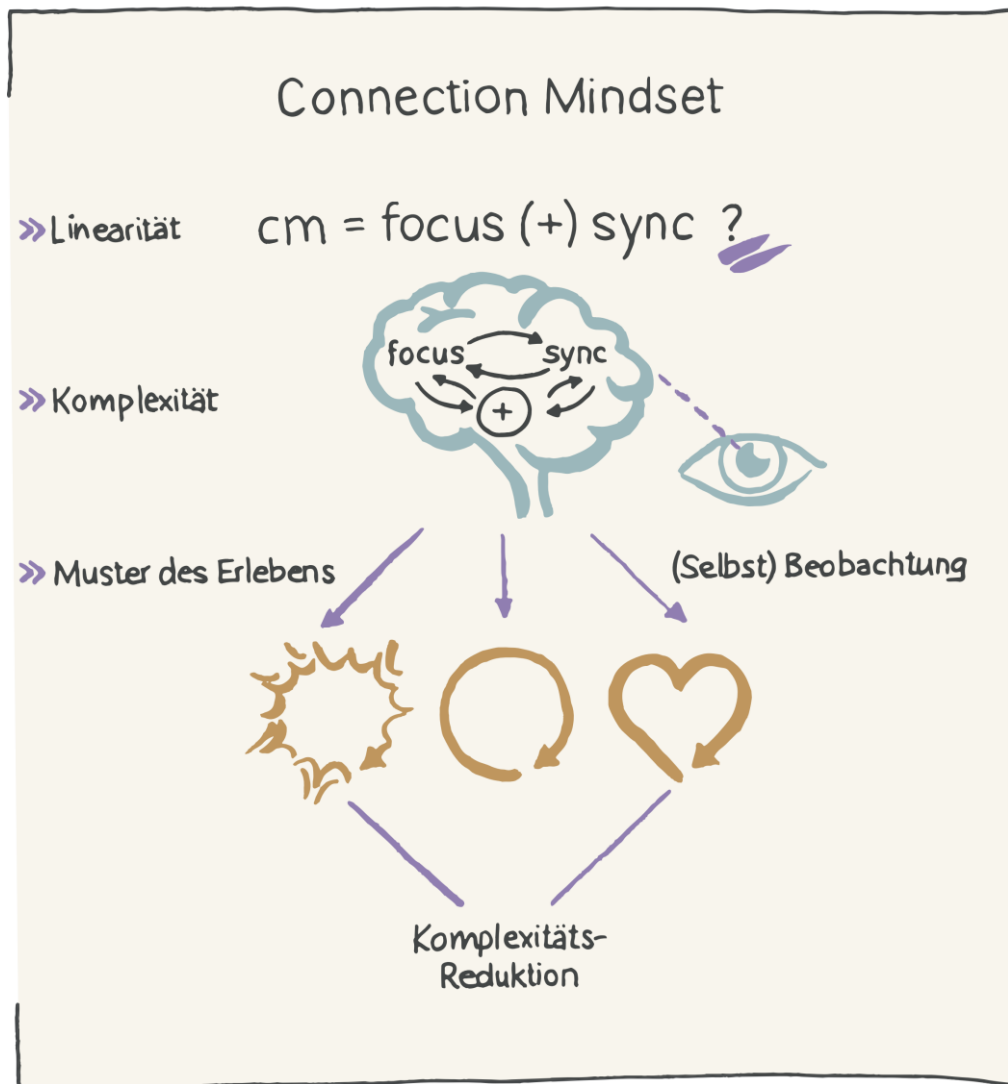


Diese Haltung baut auf dem Prinzip der Vernetzung auf und fördert die persönliche Flexibilität im Denken, Fühlen und Handeln durch

- > bewusste Prozesse der Aufmerksamkeitslenkung (focus),
- > den Einbezug automatischer Prozesse (sync) sowie
- > Aufbau einer positiven Grundstimmung gegenüber dem Leben (plus).

Unsere Grundannahme ist, dass die Kultivierung einer positiven, bedeutsamen und stabilen Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zur Umwelt zentral für ein gesundes und glückliches Leben ist.

Der Connection Mindset® Ansatz hilft Menschen dabei, solche konstruktiven Beziehungen zu entwickeln.



Rahmenbedingungen (Ressourcen & Restriktionen)

Connection Mindset® „Zauberformel“: **cm = focus (+) sync!**

focus Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit?

(+) Welche Beziehungen bringen mir Kraft und Energie?

sync Wie stimmig sind diese Beziehungen für mich?