

# **Sicherheit in unsicheren Zeiten?**

## **Grundbedürfnissen gerecht werden**

**Eckhard Roediger**

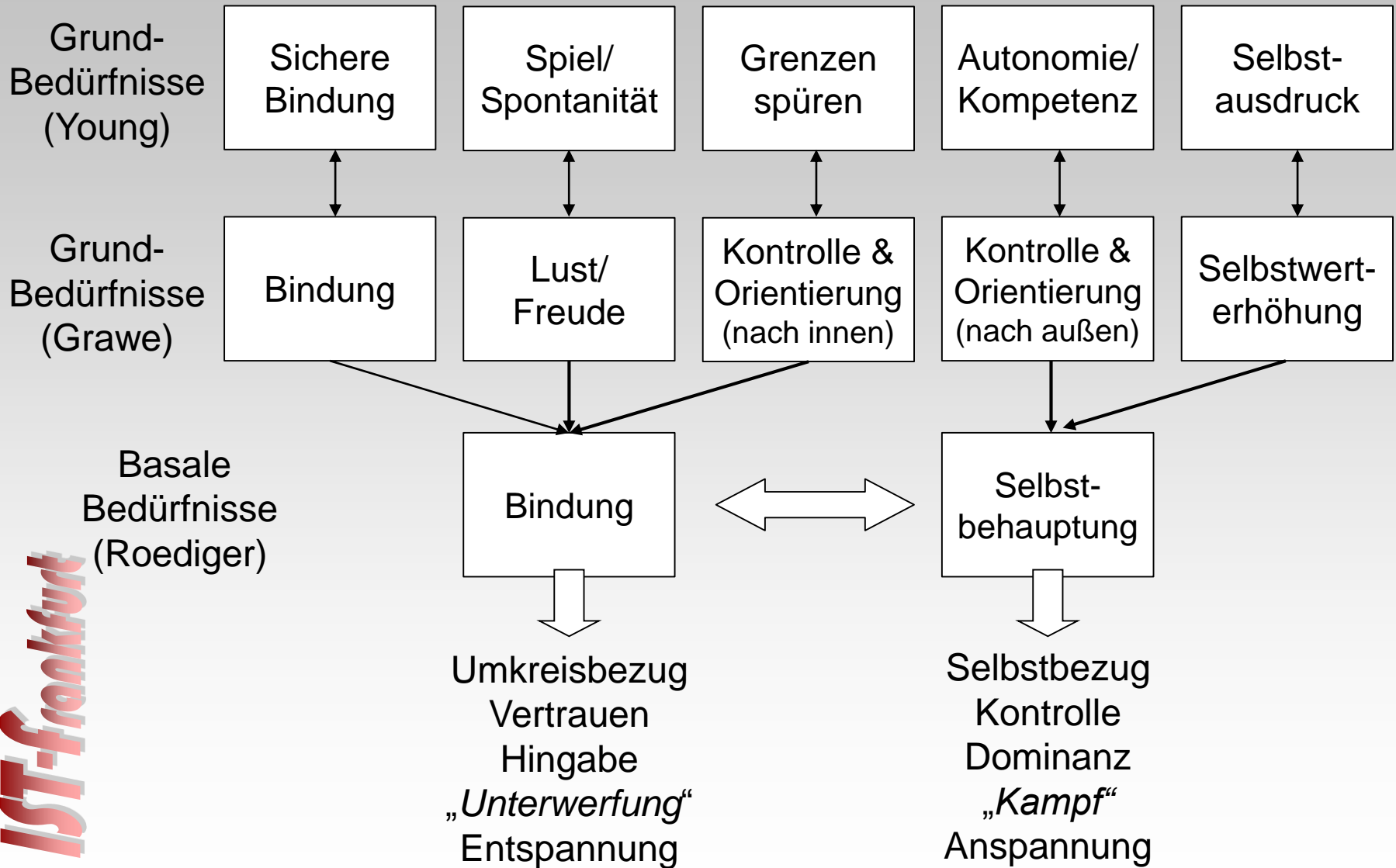
***IST-Frankfurt***

**Institut für Schematherapie - Frankfurt**

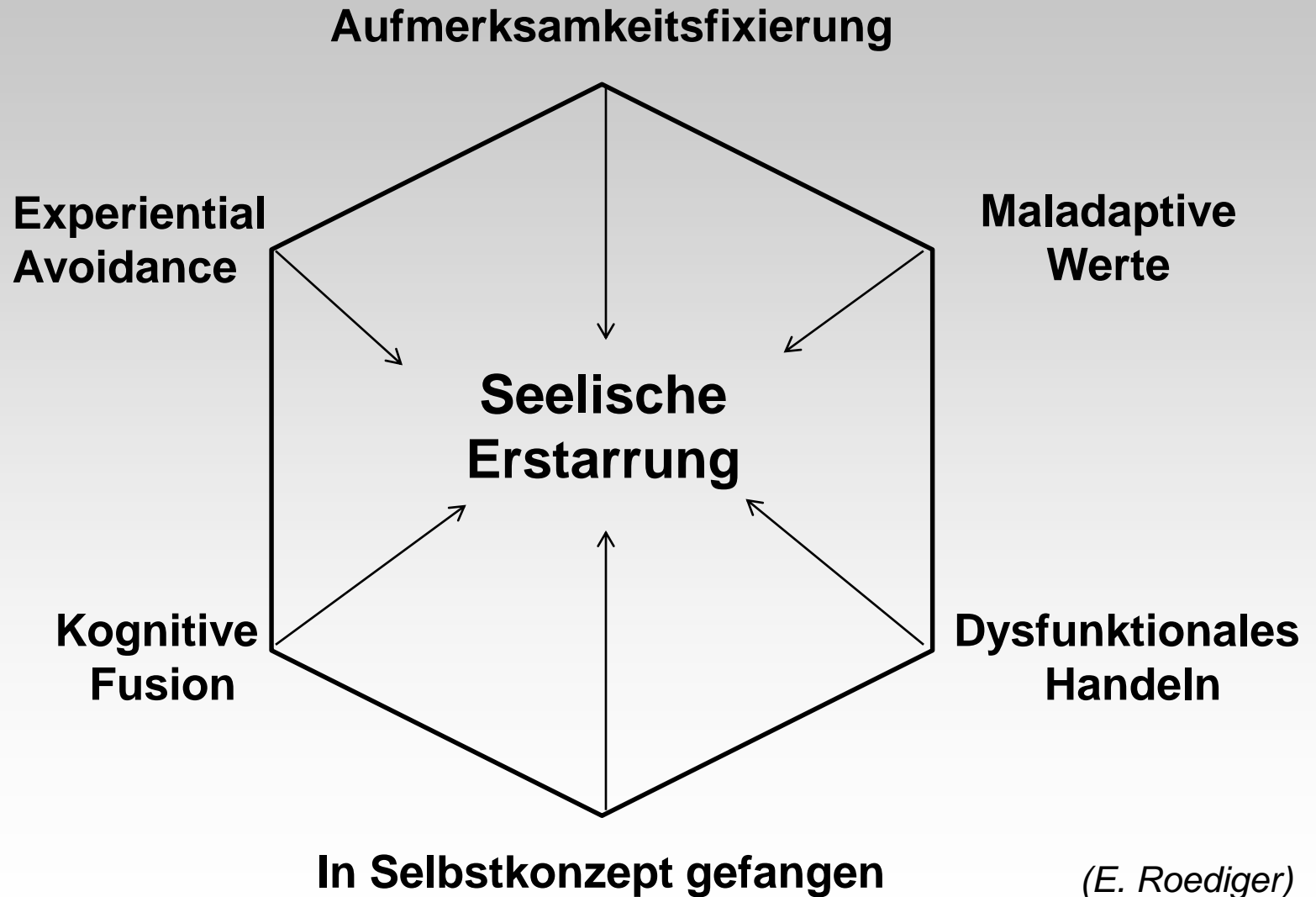
[www.schematherapie-roediger.de](http://www.schematherapie-roediger.de)

kontakt@eroediger.de

# Emotionale Grundbedürfnisse



# Dysfunktionale Prozesse

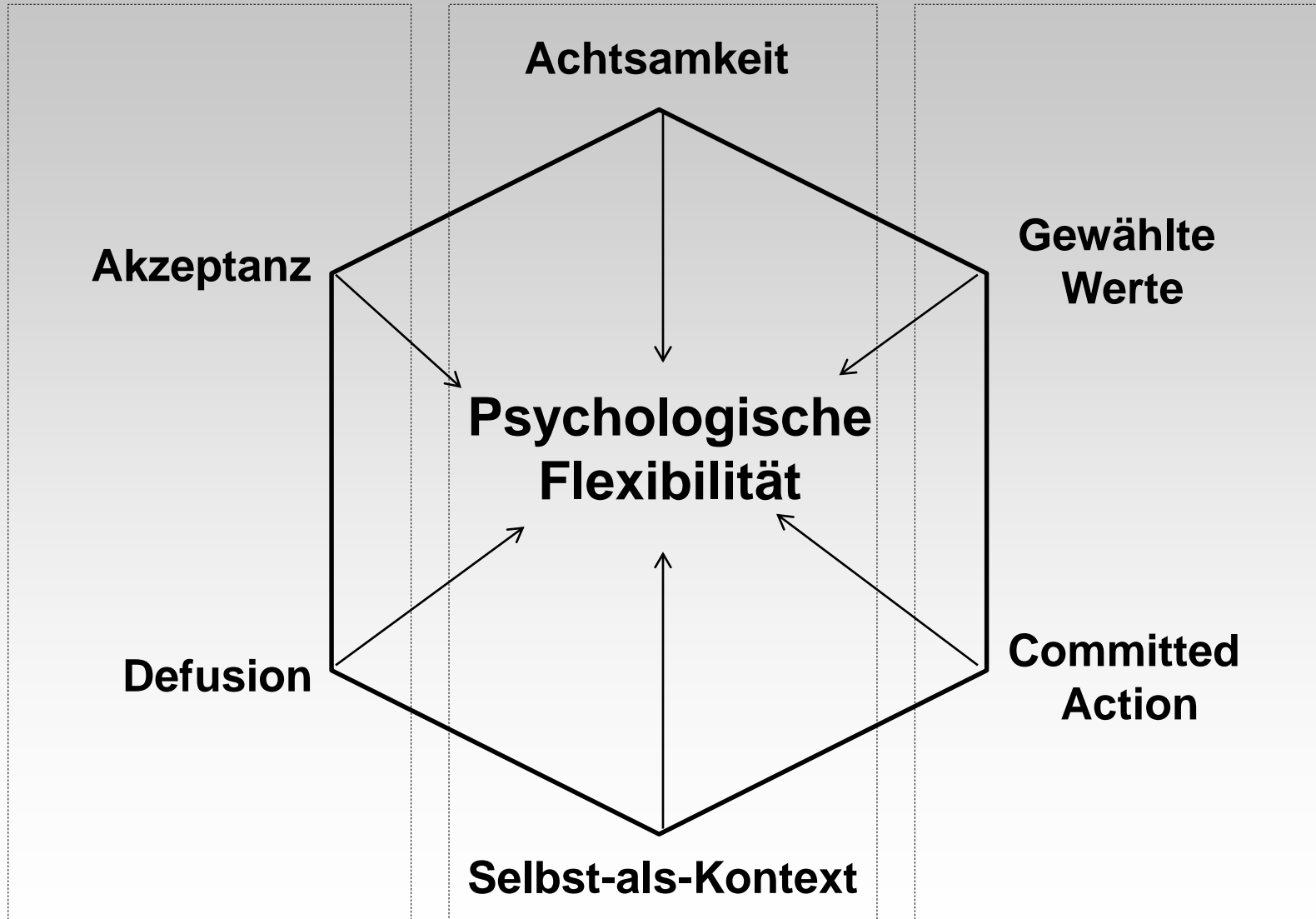


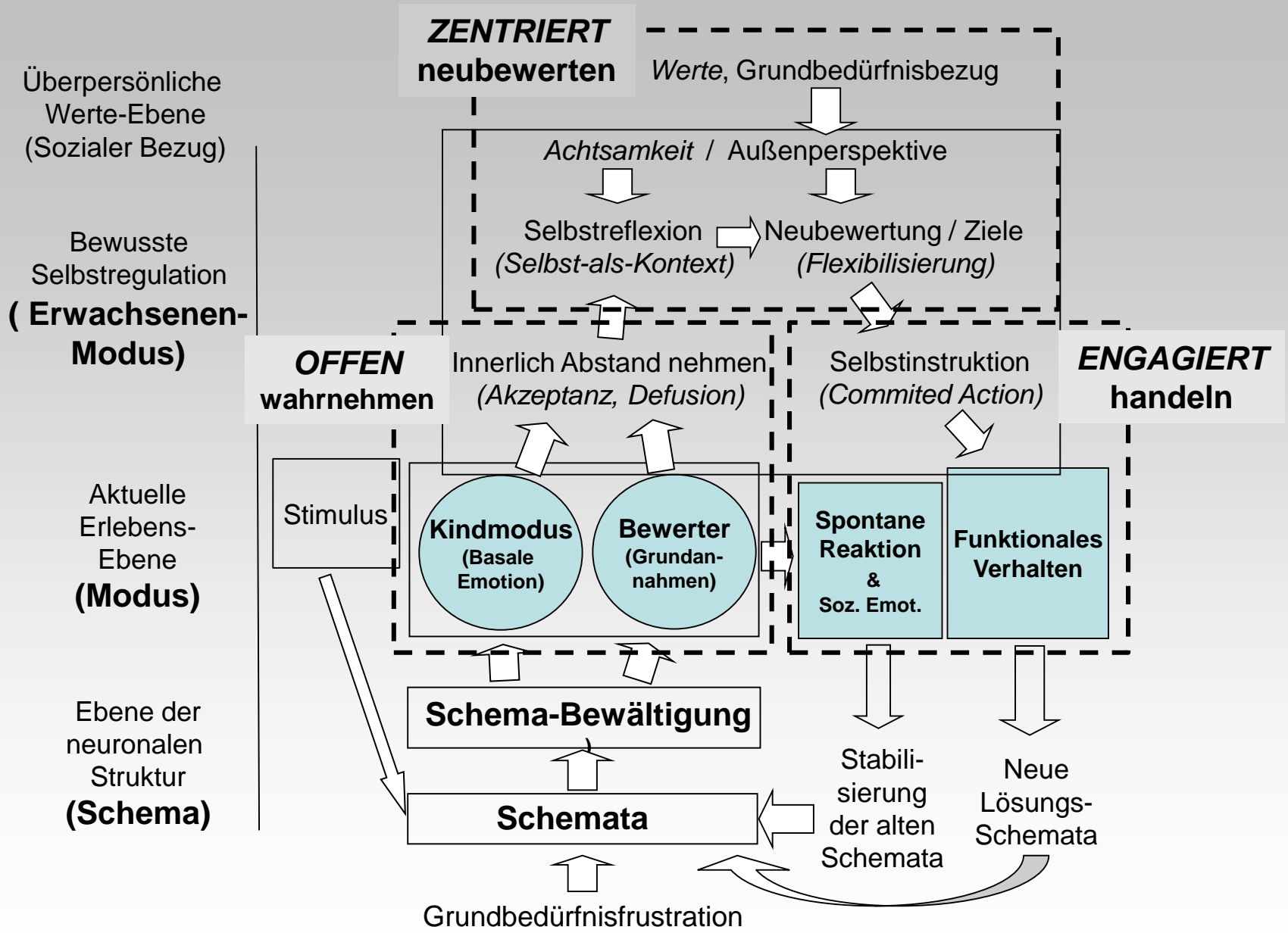
# Funktionale Prozesse und Stile

**OFFEN**

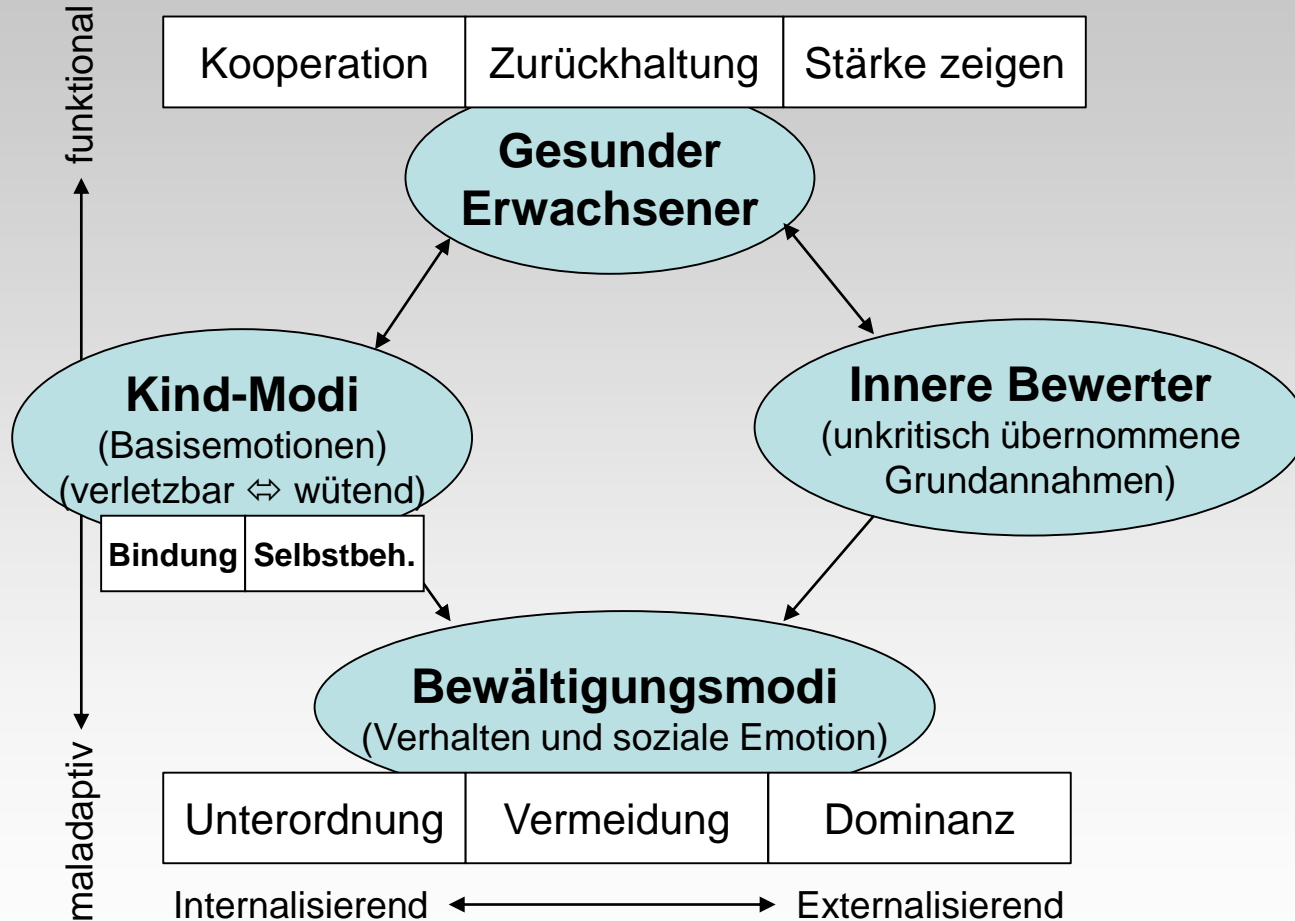
**ZENTRIERT**

**ENGAGIERT**

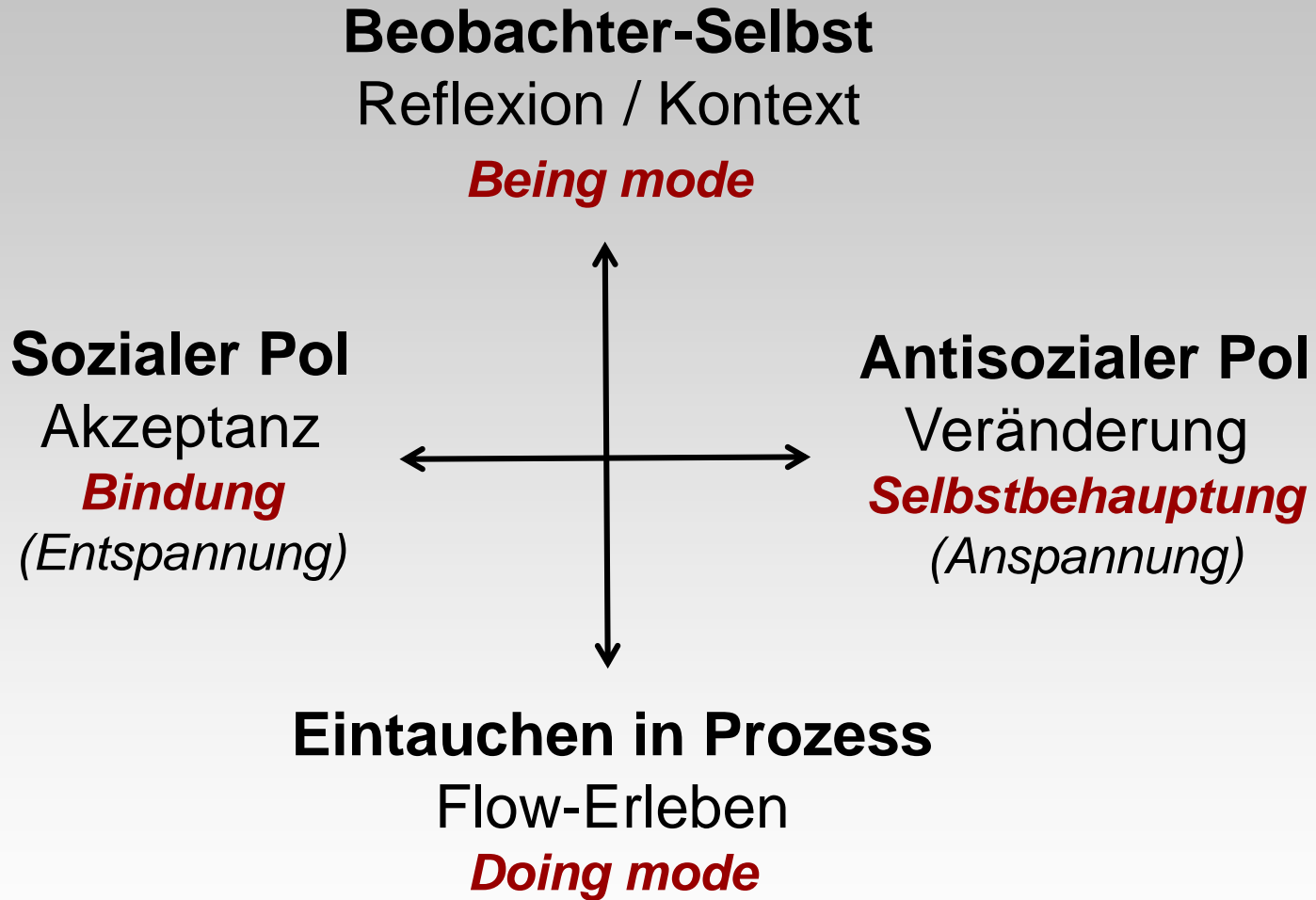




# Das Modusmodell

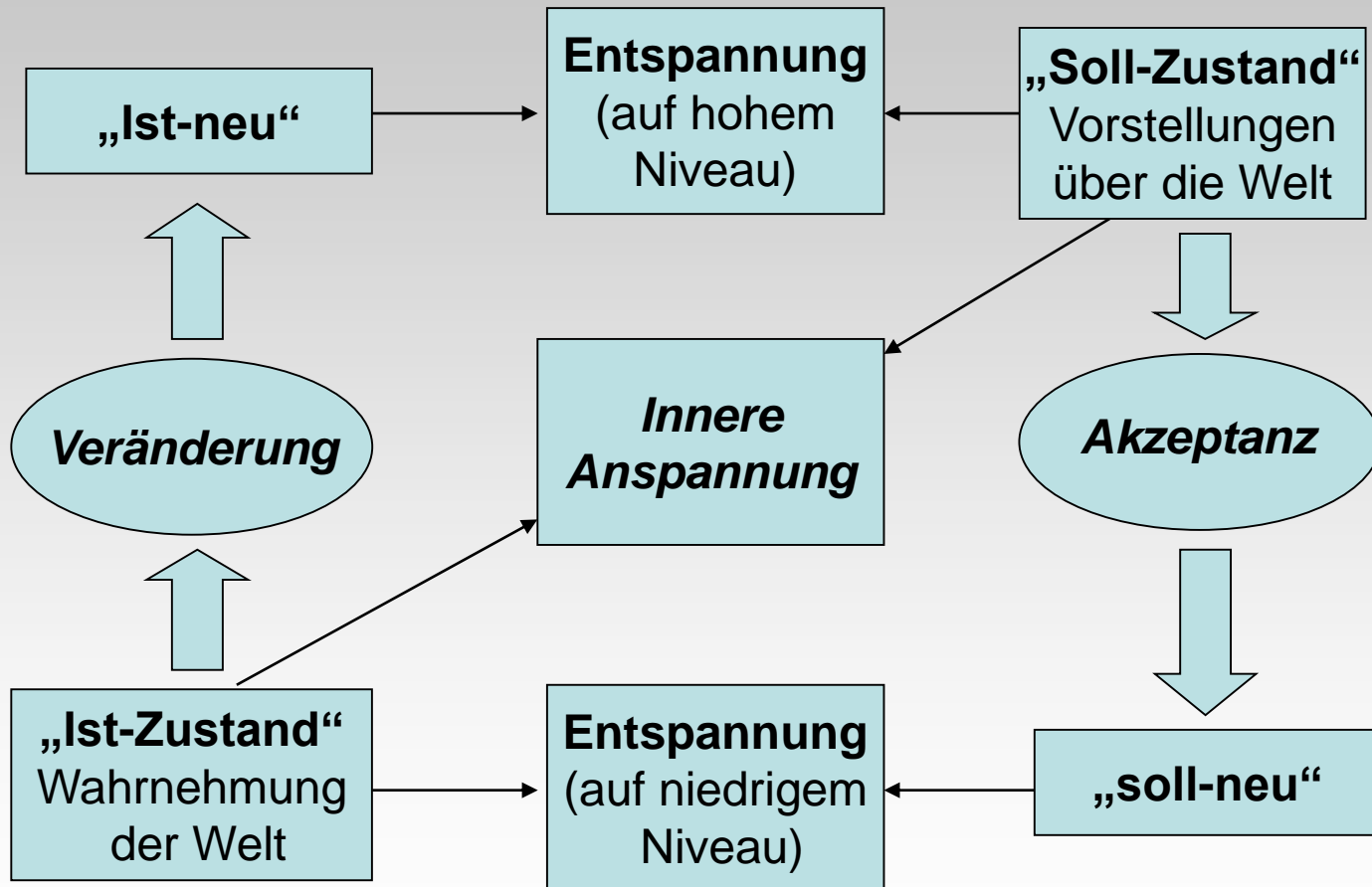


# Die innere Balance finden



E. Roediger

# Wege zur Spannungsreduktion



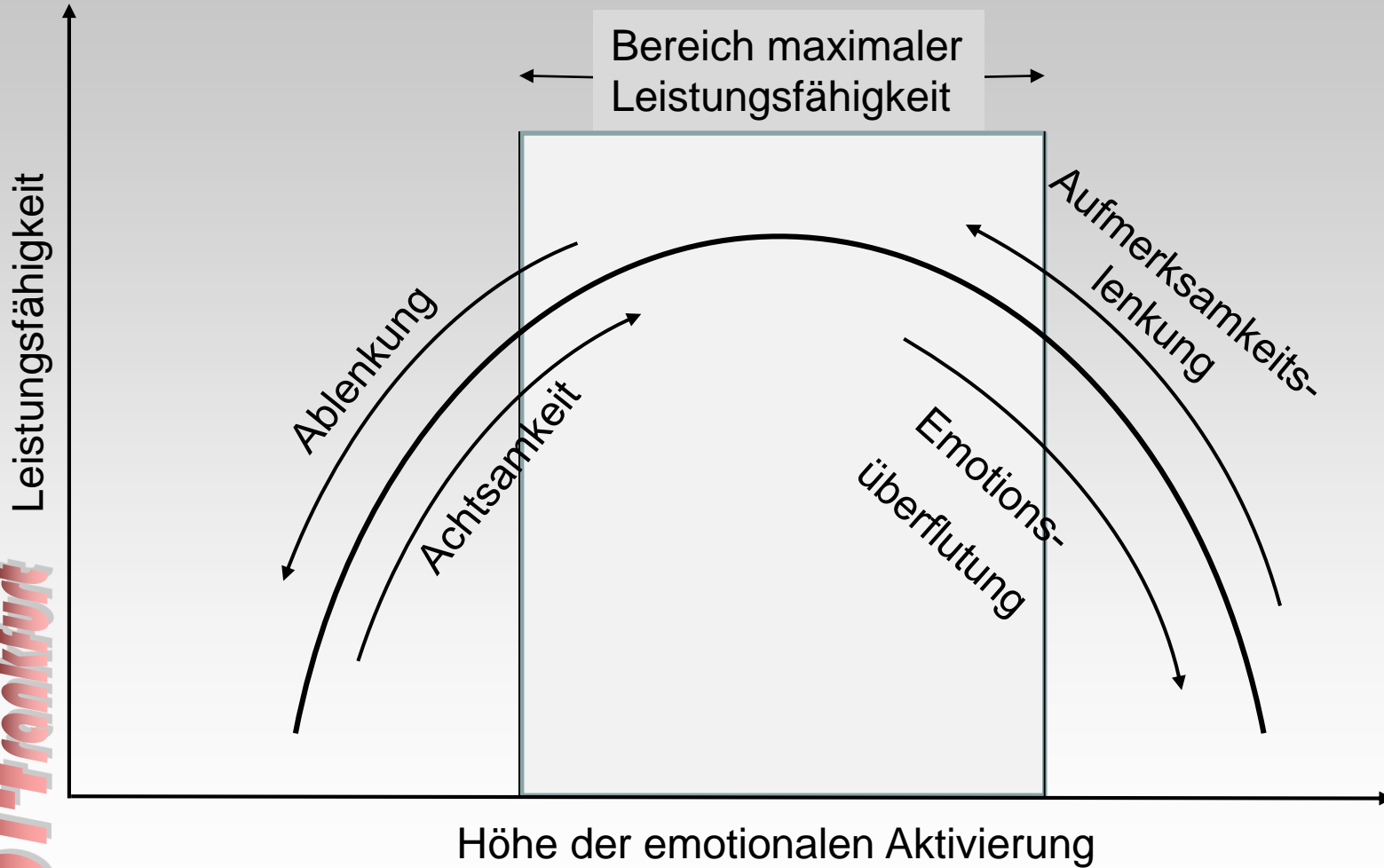
E. Roediger



# Konkrete Schritte zur inneren Balance

- Beobachter-Selbst – Geistesgegenwart/Achtsamkeit (Being mode)
- Ganz Eintauchen ins Tun – Flow-Erleben (Doing mode)
- Gute Balance zwischen Veränderung ⇔ Akzeptanz anstreben
- Bewusste Aufmerksamkeitslenkung (Informations-Diät)  
(gesunde Abschirmung → man/frau muss nicht alles mitkriegen und wissen)
- Balance zwischen Umkreisorientierung ⇔ Selbstbezug (me-time)
- Balance zwischen Aktivierung und Entspannung (Verdauung)
- Gedankenhygiene (keinen Gedankenmüll essen) → braucht Übung!
- Auf Balance zwischen Kooperation und Dominanz achten

# Das emotionale Toleranzfenster



# Tipps für den Umgang mit Kindern

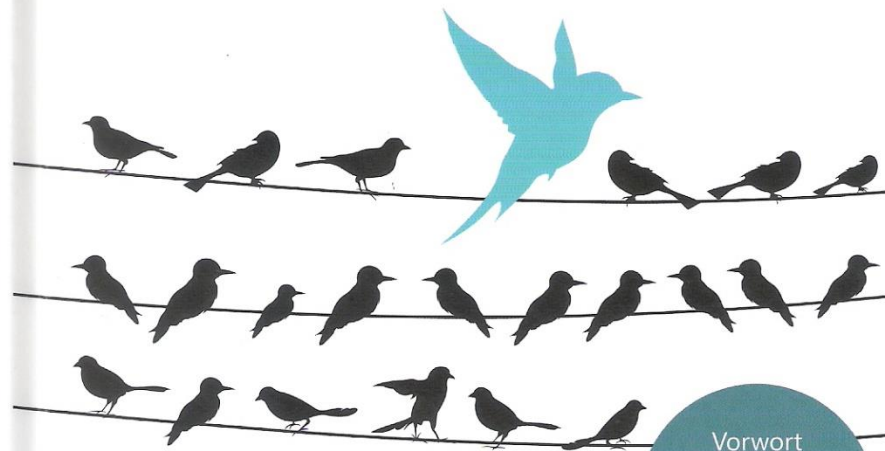
- 1. Pädagogisches Grundprinzip (Carl Valentin)
- 2. Pädagogisches Grundprinzip (Rudolf Steiner)
- Begegnungen auf Augenhöhe suchen (altersbezogen)
- Wichtige Dinge nur in Ruhe besprechen (Toleranzfenster!)
- Ein Konsens basiert auf wechselseitigem Verständnis (braucht Perspektivwechsel und Flexibilität → Connect talk)
- Soziale Systeme leben vom Überschuss (Beziehungskonto)
- Kontrolle ist gut, vertrauen ist besser (Lenin hatte Unrecht!)
- Keine Koalitionen mit Kindern gegen die Partner (Grenzen achten)

***Wenn es uns gut geht, geht es auch den Kindern gut!***

Eckhard Roediger

# Wer A sagt

muss noch lange  
nicht B sagen



Vorwort  
von Jeffrey Young,  
Begründer der  
Schematherapie

Lebensfallen und  
lästige Gewohnheiten  
hinter sich lassen



KÖSEL

IST-frankfurt