

# Gaudi Egger - die Präsentation: Ein Gaudi am Leben

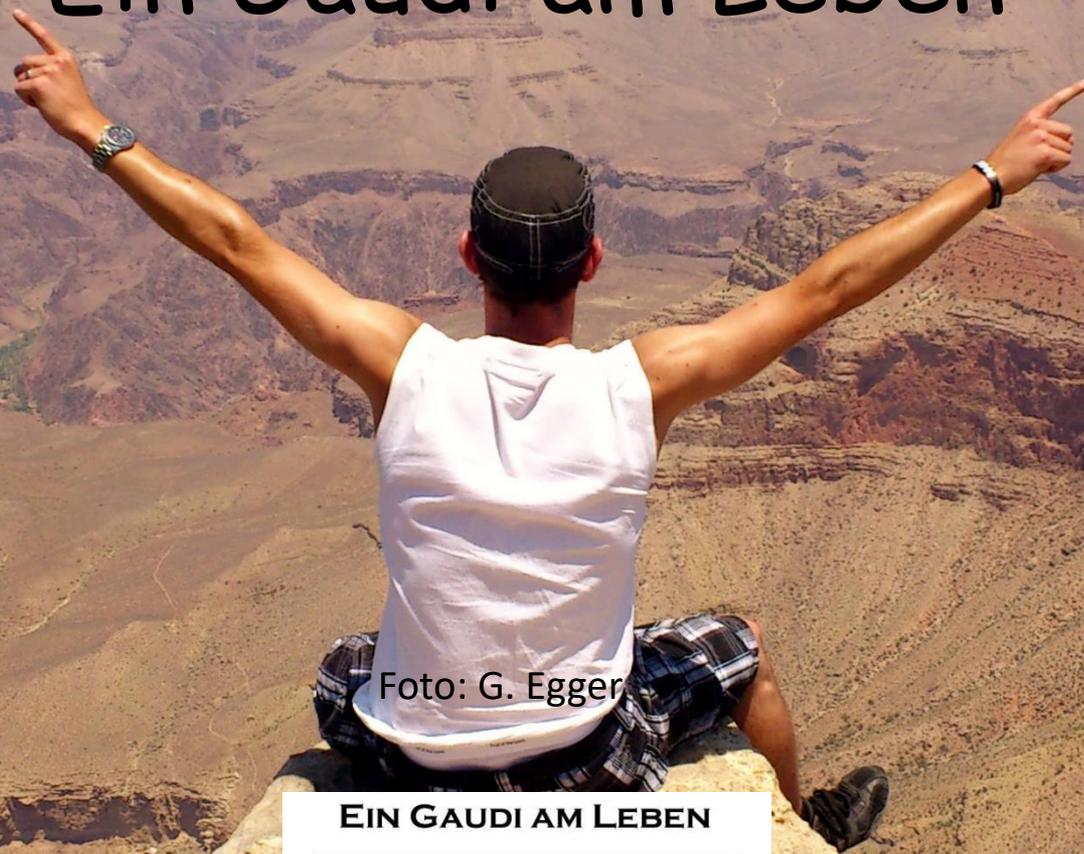


Foto: G. Egger

**EIN GAUDI AM LEBEN**

**WWW.GAUDIEGGER.CH**





# Inhaltsverzeichnis

1. Kommunikation	S. 3
2. Beratung	S. 4
3. Meine Haltung	S. 8
4. Perspektivencoaching	S. 12
5. Lebensberatung	S. 20
6. Psychosomatik	S. 32
7. Psychohygiene	S. 33
8. Angebote	S. 34
9. Schlusswort	S. 35



# 1. Kommunikation: Schulz von Thun

Eine Botschaft kann auf vier verschiedene Arten gemeint (X) und verstanden (Y) werden.

**Sender**

**Empfänger**

X1

Y1

X2



Y2

25%

X3

Y3

X4

Y4

Die Chance, eine Botschaft so zu verstehen, wie sie wirklich gemeint ist, liegt bei ca. 25%.  
Man versteht eine Aussage unbewusst nur so, wie man sie verstehen will und nicht anders!



## 2. Beratung

### Was ist Beratung resp. Psychosoziale Beratung?

Gemäss der SGfB (Schweizerischen Gesellschaft für Beratung) werden diese Begriffe so erklärt:

«**Beratung** ist eine vereinbarte Unterstützung von Personen, Gruppen oder Organisationen.

Beratung bietet professionelle Unterstützung an bei Entscheidungs- und Veränderungsprozessen.»

«**Psychosoziale Beratung** unterstützt die Eigenbemühungen einer Person, die Interaktion mit dem Beziehungsumfeld sowie die Bewältigung anstehender Lebensaufgaben zu verbessern.»



## 2. Beratung

### Was bringt dir eine Beratung?

- A) Du gelangst zu neuen Perspektiven und diese eröffnen dir neue Horizonte und Möglichkeiten.
- B) Du lernst deine Stärken kennen und kannst diese im Alltag gezielter nutzen und einsetzen.
- C) Du lernst dich selbst besser kennen und hegst dadurch einen besseren Umgang mit dir selbst.
- D) Du wirst geduldiger / mutiger / aufgestellter / selbstbewusster oder mental belastbarer etc. und das wirkt sich direkt auf dein Umfeld aus.
- E) Du lernst so zu leben, wie du es möchtest!**



## 2. Beratung

### Unterschiede Therapeut und Berater:

**Therapeut** hat Patienten mit Störung / Krankheit.

→ Diagnose

**Therapie:**

Problem erkennen,  
Ursachen beheben,  
Problem lösen.

**Wichtig:** Es gibt überschneidende Bereiche und dies ist lediglich meine persönliche Darstellung!

**Berater** hat Kunden mit persönlichem Anliegen / Problem.

→ Keine Diagnose!

**Sitzung:**

Ziel ausarbeiten,  
Ressourcen nutzen,  
Ziel erreichen.



## 2. Beratung

### Unterschiede Berater und Kollege:

**Berater** nutzt  
Psychologie.

Macht Vorschläge.

Zeigt **Mitgefühl**.

Bei Besserung:

Wertschätzung!

Bei Verschlechterung:

Alternative!

**Wichtig:** Gespräche unter Kollegen sind sehr wichtig und dürfen nie unterschätzt werden!

**Kollege** nutzt  
eigene Erfahrung.

Gibt Ratschläge.

Zeigt evtl. **Mitleid**.

Bei Besserung:

Wertschätzung?

Bei Verschlechterung:

Zusammenschiss?



### 3. Meine Haltung:

Meiner Meinung nach steht jeder Mensch jederzeit genau dort, wo er stehen muss, um das zu lernen, was er zu lernen hat.

In jeder Lebenssituation steckt eine **Lektion!**

Jeder Mensch besitzt ausreichend Kraft und Potenzial, um seine Herausforderungen zu bewältigen. Das eigene Potenzial wird aber meistens stark unterschätzt und die eigenen Ressourcen müssen immer wieder ans Licht geführt werden. Ich bin als Berater nur dann erfolgreich, wenn du es als Kunde auch bist!



### 3. Meine Haltung: Konstruktivistisch



Wir nehmen die Umwelt über unsere Sinne wahr. Durch unsere persönliche Auswertung dieser Sinne ergibt sich bei jedem eine eigene Realität. Beispiel **optische Täuschungen**: Wir schauen dasselbe an, sehen aber nicht dasselbe.

Grafik: ClipArt



### 3. Meine Haltung: Systemisch



Foto: G. Egger

Beispiel **Mobile**: Der Kunde (ein Schaf) wird so beraten, dass auch sein Einfluss auf das jeweilige System (Team, Familie etc.) mit einbezogen wird. Einzelne Mitglieder des Systems haben immer einen Einfluss auf alle anderen in demselben System.



### 3. Meine Haltung: Lösungsorientiert



Foto: G. Egger

Luft:  
Negativ  
Schwächen  
Probleme  
Wasser:  
Positiv  
Stärken  
Lösungen!

Als lösungsorientierter Berater arbeite ich mit den Stärken und Ressourcen des Kunden, damit er seine Ziele selbst erreichen kann.



## 4. Perspektivencoaching: Wieso?

Wieso ist unsere Perspektive so wichtig?

Perspektive = Fokus → Wahrnehmungsbereich.

Wahrnehmung → Eigene Realität → Meinung.

Meinung → Lebenseinstellung → Handlungen.

Handlungen → Gewohnheiten → Verhalten.

Verhalten → Charakter → Persönlichkeit.

Unsere Perspektive beeinflusst schlussendlich unsere Persönlichkeit. Möchte man an seiner Persönlichkeit arbeiten, sollte man bei der Perspektive beginnen. **Also bei sich selbst.**



## 4. Perspektivencoaching: Ablauf

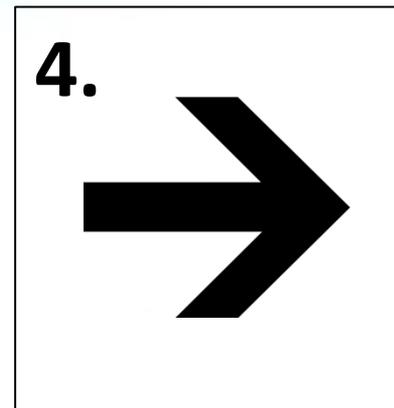
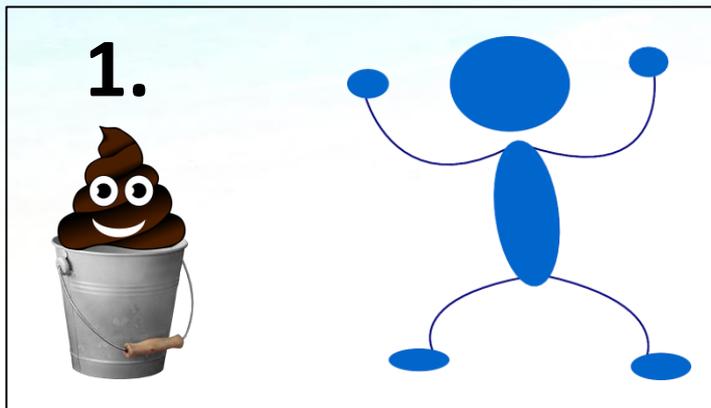
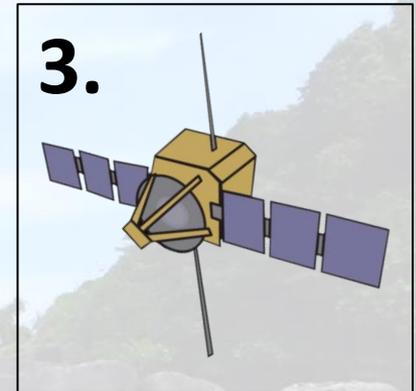
1. Ansichten: Selbstbild, Haltung

2. **Aussichten: Ziele, Wünsche**

3. Einsichten: Position, Standort

4. Absichten: Taten, Handlung

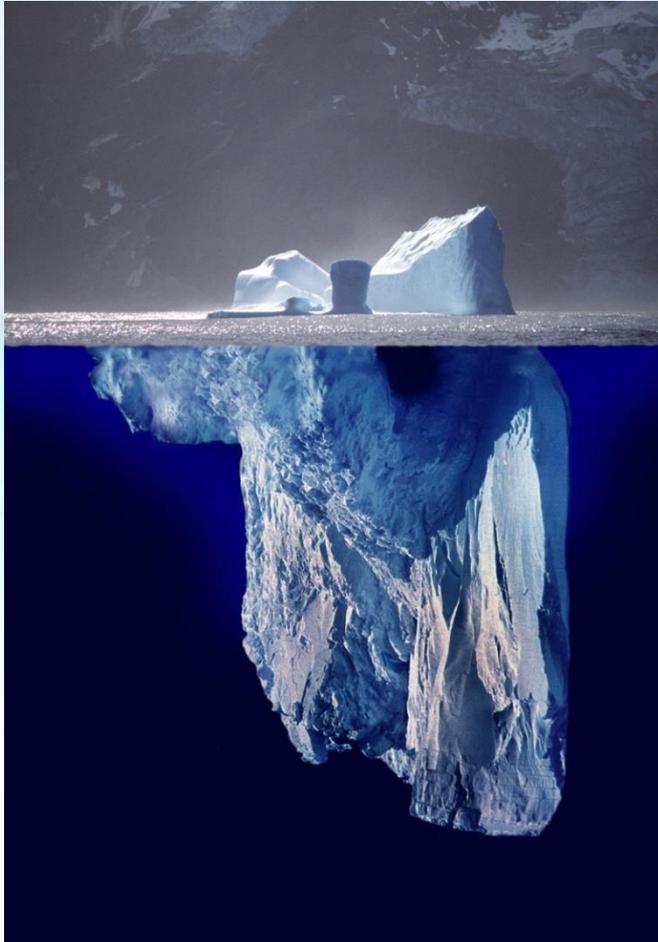
Das **Potenzial** der Persönlichkeitsentwicklung liegt im **Vorstellungsvermögen** des Kunden!





## 4. Perspektivencoach.: Wahrnehmung

Unsere Wahrnehmung umgerechnet von Daten pro Sekunde zu Distanzen:



**Bewusst: 5mm**

**Bewusstseinsfilter**

**Unbewusst: 11km!**

Der Bewusstseinsfilter legt fest, was ins Bewusstsein gelangt und was nicht.



## 4. Perspektivencoach.: Wahrnehmung

### **Bewusste Wahrnehmung:**

Sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen.

### **Unbewusste Wahrnehmung:**

Alles, was ausserhalb unserer bewusst wahrnehmbaren Bereiche liegt, sowie noch wenig erforschte Sinne (z.B. Intuition).

### **Bewusstseinsfilter:**

Kann wie eine Suchmaschine genutzt werden.

Bitte denk an einen blauen Elefanten. Danke!

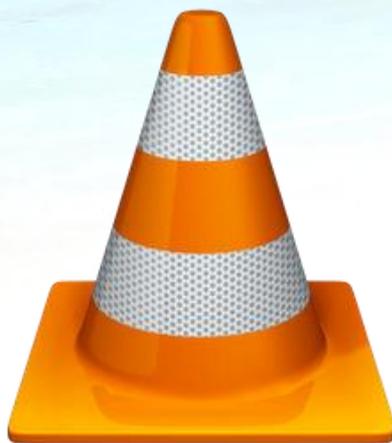
Der Filter ist beeinflussbar. Beispiel positiv

Denken: Man nimmt nur das Positive wahr.



## 4. Perspektiven & Eigenverantwortung

Um etwas im Unterbewusstsein ändern zu können, muss es uns zuerst bewusst werden. Ersetzt man den Eisberg durch eine Pylone, ist die Spitze der direkte Einfluss, den man hat. Der Rest wird vom Umfeld beeinflusst. Die Aufteilung ist unterschiedlich, je nach Situation / Anliegen:

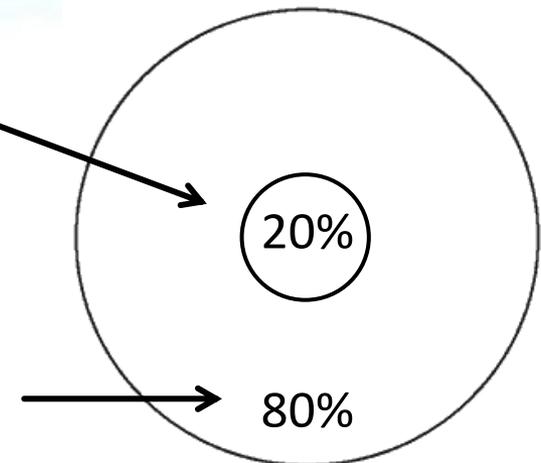


Grafik: ClipArt



Ich

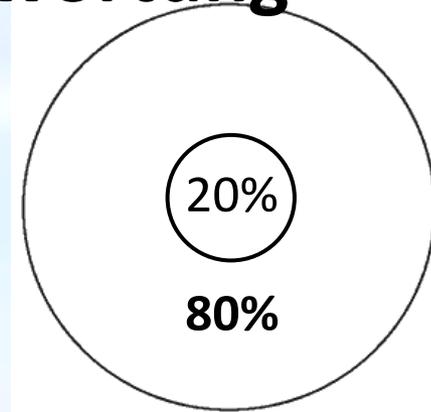
Umfeld



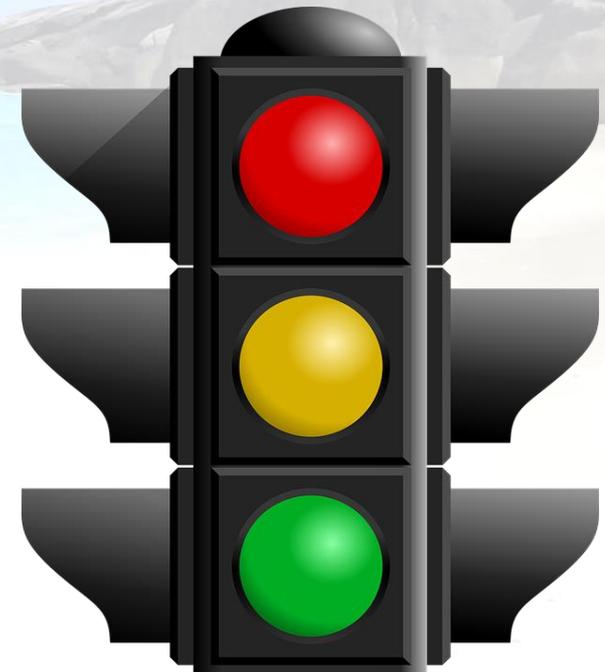


## 4. Perspektiven & Eigenverantwortung

Auf die 80% im äusseren Bereich hat man durch diese Möglichkeiten immer noch einen gewissen Einfluss:



- Beklagen
- Akzeptieren
- Nutzen



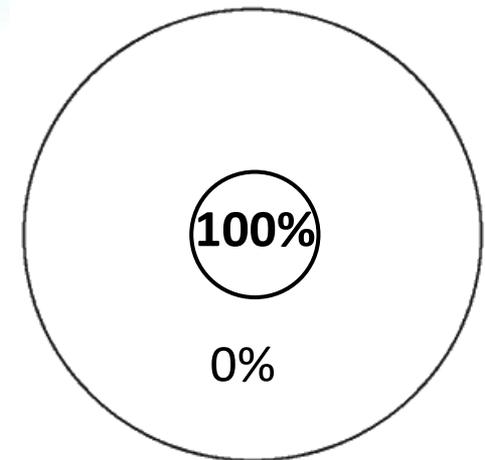


## 4. Perspektiven & Eigenverantwortung

**Beklagen:** Durch Jammern und Schuldzuweisung vernichtet man den restlichen Einfluss und gibt sein ganzes Schicksal in andere Hände.

**Akzeptieren:** Die Verteilung bleibt, wie sie ist.

**Nutzen:** Findet man in allen Situationen einen Weg, etwas daraus zu lernen und daran zu wachsen, so übernimmt man Eigenverantwortung dafür und hat 100-prozentigen Einfluss auf den **Umgang** mit der jeweiligen Situation.





## 4. Perspektiven & Eigenverantwortung

**Fernbedienung:** Schiebt man die Schuld an einer Situation ab, dann gibt man die dazugehörige Fernbedienung ab und andere können diese dann nutzen, um uns zu steuern. Sobald wir Eigenverantwortung übernehmen, haben wir vollen Zugriff auf unser Buffet von Stärken und Ressourcen. → Die Fernbedienung wird zu einer **Selbstbedienung**. Jeder hat sein eigenes Buffet voll mit Stärken und Ressourcen, doch oft hat man nur Appetit auf genau diese Stärken, die andere auf ihrem Buffet haben und wir nicht.



## 5. Lebensberatung: Dualität

Im Leben geht es bei allen rauf und runter, doch man kann es ganz unterschiedlich betrachten:



In der **Dualität** gibt es nur das Eine oder das Andere: oben-unten, gut-schlecht, ja-nein.



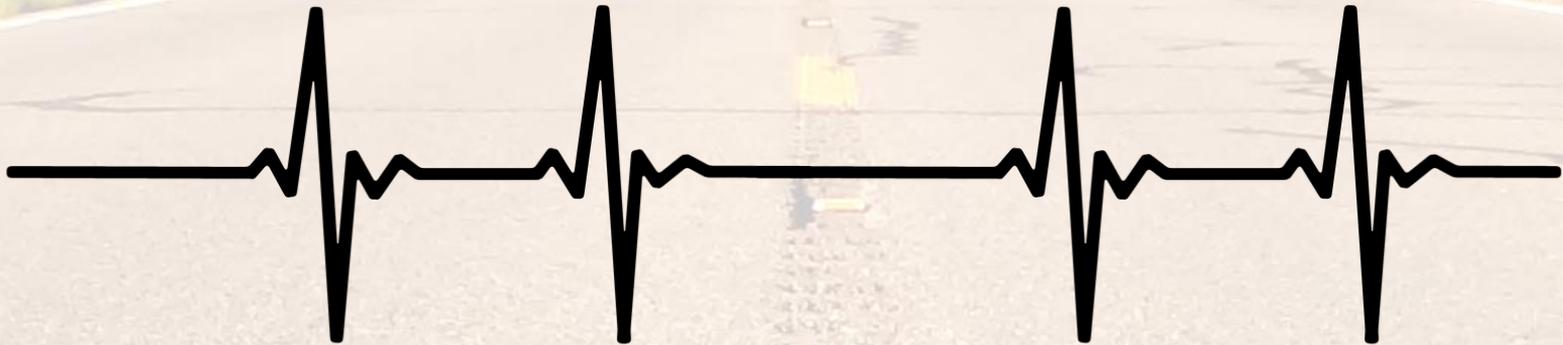
**DUALITÄT**

(Brett vor dem Kopf)



## 5. Lebensberatung: Polarität

**Polarität** betrachtet das gesamte Spektrum und bildet dadurch ein Gleichgewicht im Leben: Das Gute im Schlechten und umgekehrt. 



In der Polarität, wie auch in der systemischen Beratung, wird das Gesamtsystem beachtet. Dualität existiert nur in unseren Köpfen und bezieht sich nicht auf das Gesamtsystem.



## 5. Lebensberatung: Lebenslinie

Das **problemorientierte** Leben:

**Isolation:** Sich von allem Guten fernhalten, um Schlechtes zu vermeiden (emotionale Mauer).

→ Flache Lebenslinie = Keine Lebensfreude.

**Fokus auf Tiefpunkte:** Um andere zu warnen oder um sich selbst vor etwas zu bewahren.

→ Abwärtsspirale = Gefahr von Depression.





## 5. Lebensberatung: Lebenslinie

Das lösungsorientierte Leben:

**Sinnfindung:** Die Vergangenheit auswerten, roter Faden erkennen und Lebenssinn finden.

→ Lehren aus Tiefpunkte ziehen und nutzen.

**Potenzialerkennung:** Dem Sinn entsprechend eigene Ziele setzen und sein Potenzial nutzen.

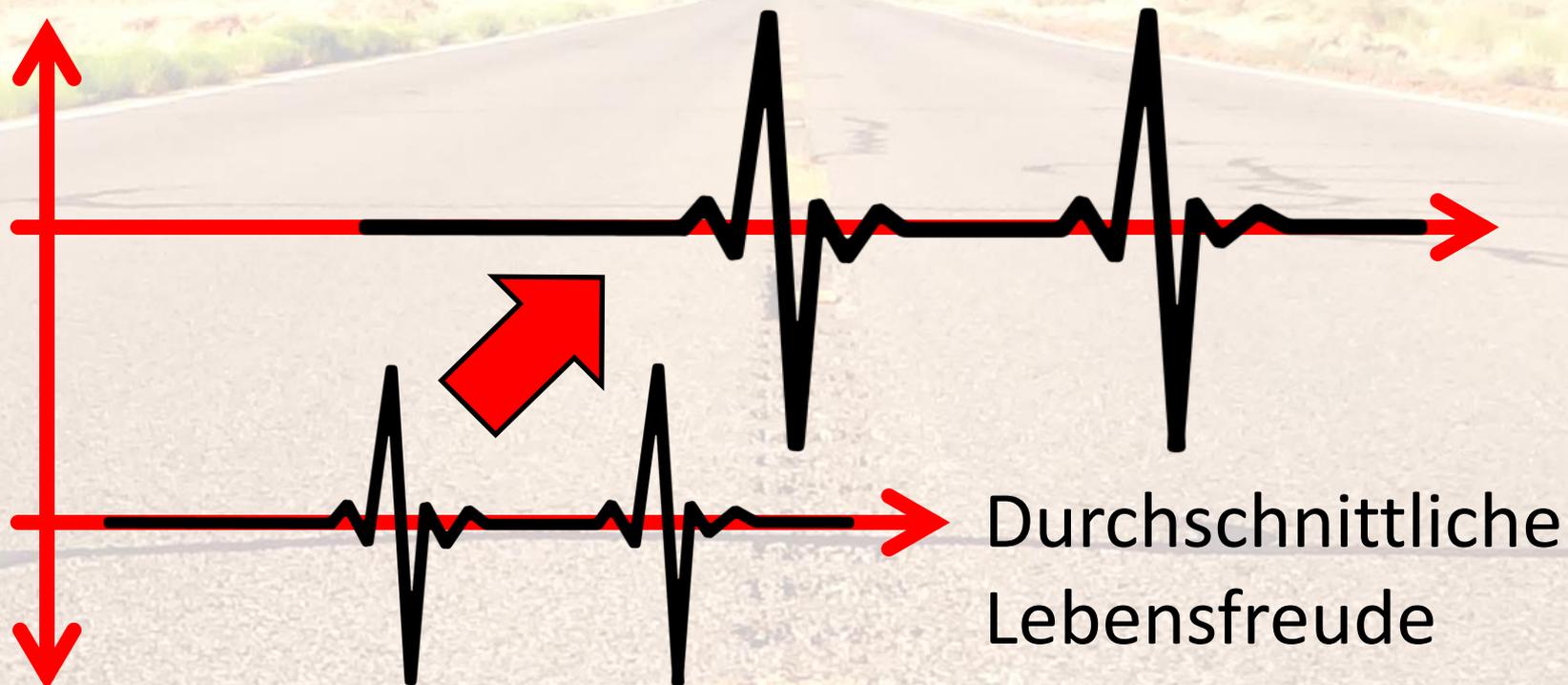
→ Höhepunkte erhöhen, Grenzen sprengen.





## 5. Lebensberatung: Gefühle

**Liebe** und Dankbarkeit sind **grenzenlos**: Lebensfreude kann immer weiter gesteigert werden.



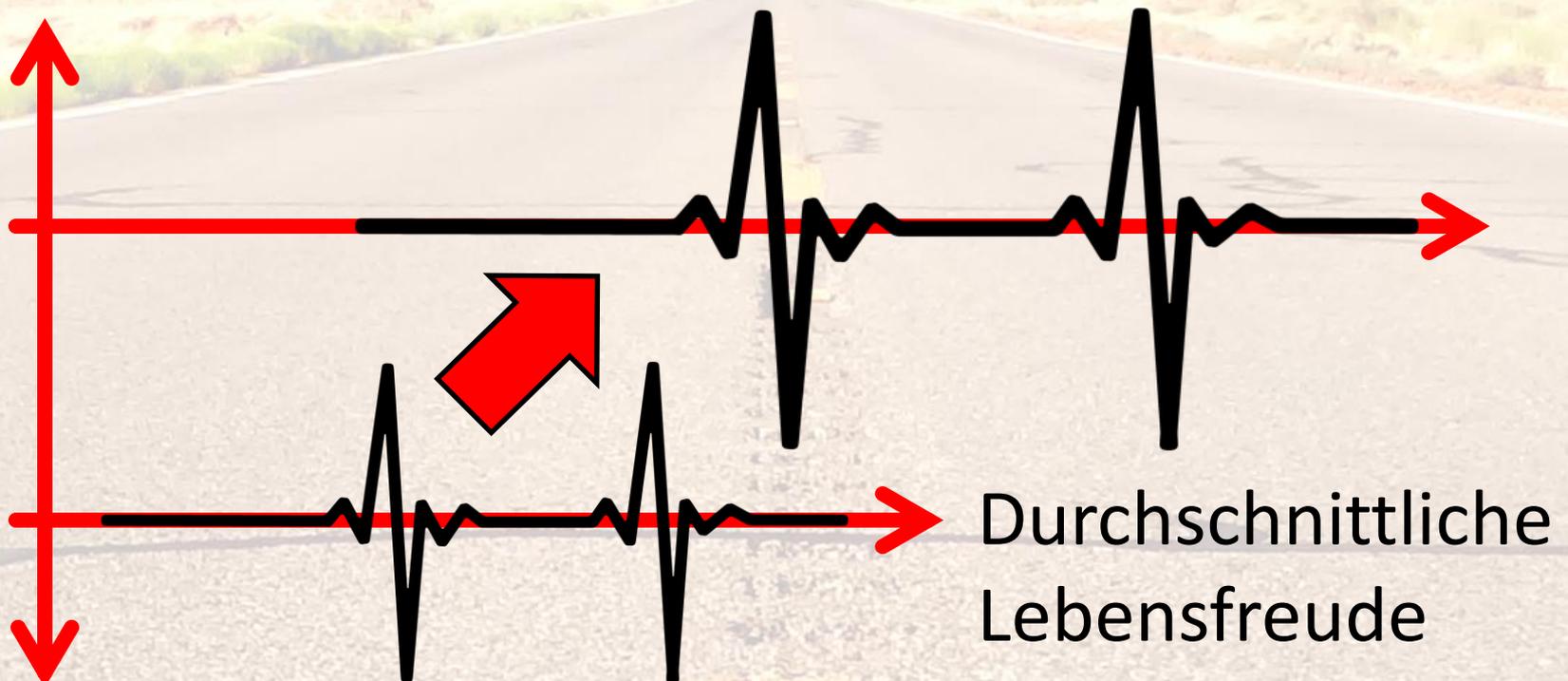
Durchschnittliche  
Lebensfreude

**Angst** (Mangel an Liebe) ist **begrenzt**: Jeder hat persönliche Grenzen / sein absoluter Tiefpunkt.



## 5. Lebensberatung: Gefühle

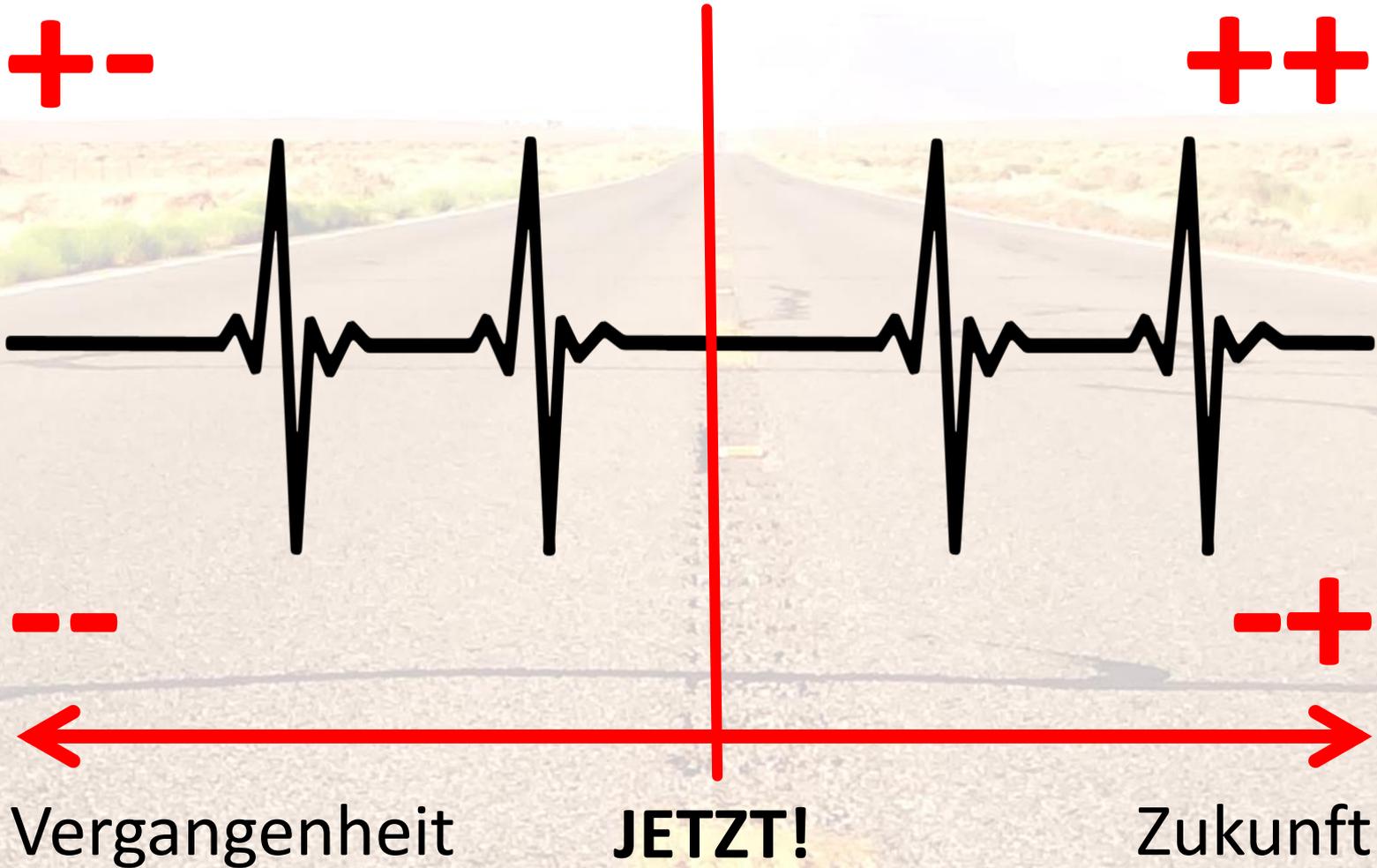
Unser Denken ist zuständig für unsere Gefühle.  
Positives Denken führt zu positiven Gefühlen.



**Positivere Gefühle = mehr Lebensfreude!**



# 5. Lebensberatung: Gedanken & Zeit





## 5. Lebensberatung: Gedanken & Zeit

+ -

+ +

Gedanken sind entweder Erinnerungen aus der Vergangenheit oder Vorstellungen der Zukunft. **Zu selten leben wir im Moment!** Mit unseren Gedanken beeinflussen wir auf direkte Art auch unsere Gefühle.

--

-- +



Vergangenheit

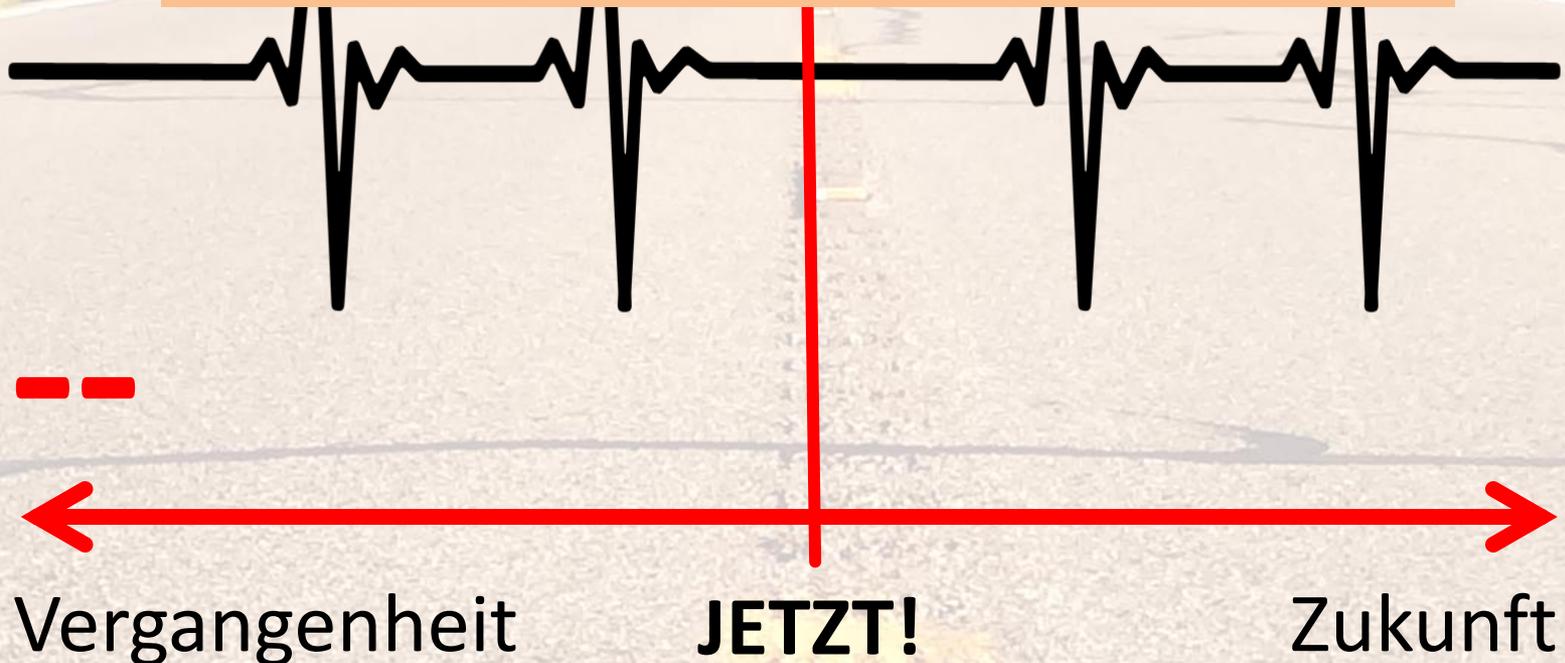
**JETZT!**

Zukunft



## 5. Lebensberatung: Gedanken & Zeit

-- Emotional und zeitlich «negativ»:  
Negative Erinnerungen: Traumata,  
Reue, schlechte Erfahrungen, etc.





## 5. Lebensberatung: Gedanken & Zeit

+ -



+ - Emotional «positiv», zeitlich «negativ»:  
Positive Erinnerungen: Erreichte Ziele,  
erfüllte Träume, «gute alte Zeiten», etc.

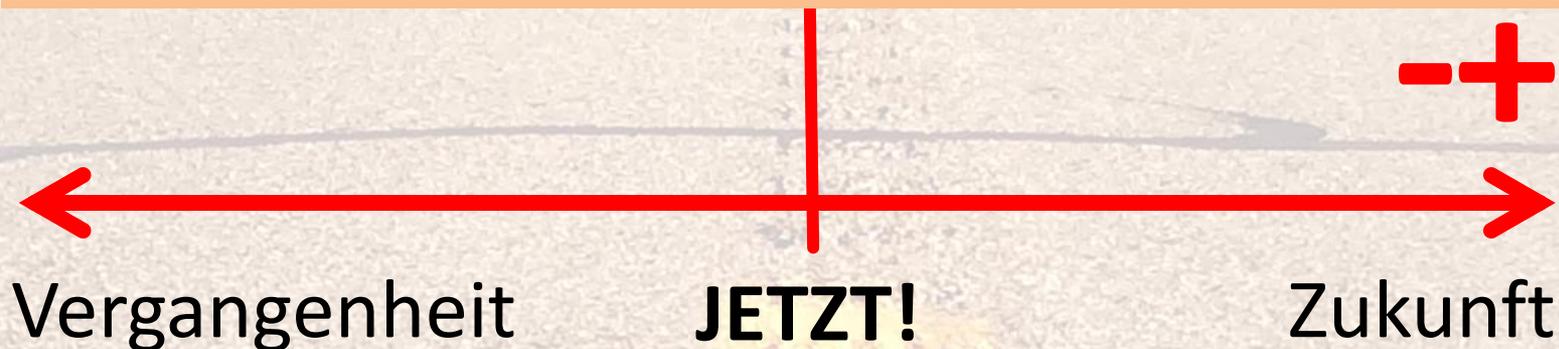
← ————— →

Vergangenheit      **JETZT!**      Zukunft



## 5. Lebensberatung: Gedanken & Zeit

**-+** Emotional «negativ», zeitlich «positiv»:  
Negative Vorstellungen: Sorgen und Ängste.  
**Gefährlich**, weil man sie unbewusst umsetzt:  
Man wird so, wie man nie werden möchte,  
weil unser Gehirn jegliche negative Formen  
(nicht, nie, etc.) schlechter aufnehmen kann.





## 5. Lebensberatung: Gedanken & Zeit



**++** Emotional und zeitlich «positiv»: Ziele, Träume, Wünsche, Visionen. Hier entsteht **positives Denken!**

← **Vergangenheit**      **JETZT!**      **Zukunft** →



## 6. Psychosomatik:

Psychosomatik handelt vom Zusammenspiel von Körper und Psyche. Es ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise und Krankheitslehre.

**Beispiel:** Wird (absichtlich) gelacht, drückt der Lachmuskel auf einen Nerv. Dieser leitet das lustige Signal ins Gehirn und dieses schüttet mehr Glückshormone (Serotonin) und weniger Stresshormone (Adrenalin und Kortison) aus.

**Wichtig:** Schlechte Gefühle sind Botschaften, die auch ihre Bedeutung haben. Sie sollten weder unterdrückt noch verdrängt werden!



## 7. Psychohygiene:

Wissenschaft der Erhaltung psychischer und geistiger Gesundheit. Es geht um den guten Umgang mit sich selbst, Selbstfürsorge und Prävention. (Beispiele für tägliche, präventive Körperhygiene sind Zähne putzen / duschen)

**Übungen:** Bewegungs- und Ruhemeditation, Augenübungen, Atemtechniken, Sport, Fitness (psychosomatische Kopplung), aktive Gefühlsarbeit (sprechen, schreiben, malen, etc.)

**Wichtig:** Bei Sport und Fitness immer die eigene Belastbarkeit beachten: Qualität vor Quantität!



## 8. Angebote:

### **Paket S: SOS**

1 Sitzung: 30 Min. für CHF 75.- (2.50/Min.)

Notfallpaket, für dringende Fälle.

### **Paket M: Münsterli**

1 Sitzung: 60 Min. für CHF 120.- (2.-/Min.)

Musterpaket, vom Ziel bis zur Umsetzung.

### **Paket XL: Xtra Lösungsorientiert**

2 Sitzungen: 120 Min. für CHF 180.- (1.50/Min.)

Paket M + Folgesitzung zur Qualitätssicherung.



## **9. Schlusswort:**

**Das Leben ist paradox, und doch nicht.**

**Das Leben ist einfach, und doch nicht.**

**Hört auf Niemanden, doch hört allen zu.**

**Was für euch das Richtige ist, ist genauso individuell,  
wie ihr es selbst seid.**

**Glaubt nur euch selbst, weil nur ihr wissen könnt,  
was ihr jetzt braucht.**

**Wir sind niemand, nur ein paar von knapp 8 Milliarden.**

**Und doch ist jeder von uns ein wichtiger Teil vom  
Allergrössten; nämlich vom Leben selbst.**

**Wir sind alle gleich und doch von Grund auf verschieden.**

**Würde uns das Leben eine Nummer geben,  
es gäbe jedem von uns die Nummer 1.**

**Vielen Dank!**