



Diese Präsentation ist nur für den privaten  
Gebrauch bestimmt.

Alle Rechte liegen beim Ersteller  
der Präsentation.

Geratskirchen, im Mai 2019

Stefan Schmid



**Die 4 Funktionssysteme und die Stimmungen dazu.**

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Stimmung: Nüchternheit, Sachlichkeit, Zurückhaltung (gehemmter positiver Affekt)

aktiviert

Absichtsgedächtnis  
KONZENTRATION

aktiviert

Stimmung: Gelassenheit, Erleichterung, Hoffnung (gehemmter negativer Affekt)

Extensivgedächtnis  
Sitz des SELBST  
WACHSAMKEIT

STRESS

aktiviert

Stimmung: Vorsicht, Verunsicherung, Angst, Ärger, Wut (negativer Affekt)

Objekterkennungssystem  
SENSIBLES WAHRNEHMEN

aktiviert

Stimmung: Vorfreude, Tatendrang (positiver Affekt)

Ausführungssysteme  
ACHTSAMKEIT

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 7

**Vorsätze umsetzen. Aus Fehlern lernen.**

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

STRESS

Aus Fehlern lernen:  
SELBSTberuhigung  
SELBSTwachstum

SELBSTbestimmung

Vorsätze umsetzen:  
SELBSTmotivierung  
Willensbahnung

Affektregulation

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 8

**Stimmungsregulation.**

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

SELBSTbremsung

STRESS

SELBSTberuhigung

SELBSTkonfrontation

SELBSTmotivierung

Affektregulation

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 9

**Ihr SELBSTWERT.**

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

SELBSTberuhigung

SELBSTmotivierung

SELBSTbestimmung

SELBSTbestimmung

SELBSTberuhigung

SELBSTakzeptanz  
„Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin!“

SELBSTwert / Ressourcen

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 10

**Ihre HALTUNG.**

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

Wie Sie mit den einzelnen Situationen in Ihrem Leben umgehen, entscheiden Sie selbst!  
Den jeweiligen Umgang nennt man **HALTUNG.**

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 11

**HALTUNG.**

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

„Kein Ansatz, der sich auf Wissen, auf Training, auf die Annahme irgendeiner Lehre verlässt, kann auf Dauer von Nutzen sein. HALTUNG ist entscheidend, nicht Worte.“

Carl Rogers amerikanischer Psychologe (1902 - 1987)  
Entwickler der personenzentrierten Gesprächstherapie

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 12

Ihre **HALTUNGEN**. Ihr **SELBSTWERT**. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

Ihre **HALTUNGEN** werden gespeist aus Ihrem **SELBSTWERT**.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 13

Handeln. Entstehung und Steuerung. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

<b>Bedürfnisse:</b> Verbundenheit Wachstum Autonomie ... <b>angeboren</b>	<b>Motive:</b> Beziehung Leistung Macht Freiheit <b>gelernt</b>	<b>Handlungen</b> <b>gelernt</b>
--	--	-------------------------------------

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 14

Die **Macht des Unbewussten**. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

„Die Macht des Unbewussten ist gewaltig. Uns wird nur 1 Prozent dessen, was das Gehirn gerade tut, bewusst. Den „Rest“ – also 99% verarbeitet das Gehirn unbewusst. Wir sind die Letzten, die erfahren, was unser Gehirn vorhat und wie es uns beeinflusst.“

*Prof. Dr. Dr. Gerhard Roth*

Sie sollten also vor allem Ihre unbewussten Motive kennen!

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 15

Motive. **Diskrepanzen**. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

Bewusste und unbewusste Motive unterschiedlich stark ausgeprägt  
 → **Motivdiskrepanzen.**

- Ein permanenter im Hintergrund wirkender Stressor, er beeinträchtigt
  - die Handlungsausführung
  - das körperliche und emotionale Gleichgewicht.
- mindert die Umsetzung des eigenen Willens.

Bewusste und unbewusste Motive im Einklang (kongruent):

- **emotionales Wohlbefinden**
- **hohe Lebenszufriedenheit.**

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 16

**Motivlagen**. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

**Schwerpunkt Beziehungsmotiv / Alleinsein:**  
 Harmonie / Gruppe / Partner wichtig / anhänglich / braucht Zuwendung / wohl fühlen / braucht das Gefühl „Der andere mag mich“ / uvm.  
 negativ: „Gschafthuber, Kasperl“

**Schwerpunkt Leistungsmotiv / Angst vor Misserfolg:**  
 fleißig / will Vergleich mit sich selbst und Noten / Belohnung / schnell fertig / braucht mehr / arbeitet allein / will nicht gestört werden / uvm.  
 negativ: „Streber“

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 17

**Motivlagen**. Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung.

**Schwerpunkt Machtmotiv / Ohnmacht:**  
 Will wichtig genommen werden / will bestimmen / leitet Gruppen / koordiniert / übernimmt Führung / übernimmt Verantwortung / hinterfragt Vorgaben / will „Extrawurst“ / uvm.  
 negativ: „Gscheidhaferl“

**Schwerpunkt Freiheitsmotiv / Selbstentwertung:**  
 braucht Entscheidungsfreiheit / Auswahlmöglichkeiten / will so sein, wie er ist / liebt Eigenständigkeit / uvm.  
 negativ: „Eigenbrötler“

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 18

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

## Ihre Motive. Selbstreflexion.

Ihre Motive: Beziehung, Leistung, Macht, Freiheit  
 → Die anderen Menschen werden nicht immer in ihren Motiven geachtet, weil deren Motivlage nicht zu Ihrer Motivlage passt.  
 → weniger Selbstwirksamkeitserleben bei den anderen → Bedürfnisse der anderen werden nicht befriedigt → SELBSTWERT sinkt → Störungen

**Ziel:**  
 Geeigneten Selbststeuerungskompetenzen, um Motive der anderen Menschen zu achten und zu befriedigen → **Passung**

Dazu brauchen Sie einen gesunden SELBSTWERT!

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 19

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

## Die PSI Kompetenzanalyse.

**TOP: Therapie- und trainingsbegleitende Osnabrücker Persönlichkeitsanalyse**  
 Testsystem: Bewusste und unbewusste Motive / Selbststeuerungskompetenzen unter Druck und Belastung / Handlungs- / Lageorientierung.

- basiert auf aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Persönlichkeitspsychologie und den Neurowissenschaften.
- wird laufend durch neue Forschungsergebnisse ergänzt.
- stellt die Möglichkeiten des Funktionierens einer Persönlichkeit dar.
- wird online durchgeführt und sind zeitlich flexibel und ortsunabhängig.
- hat eine sehr hohe Akzeptanz; bereits ca. 40.000 TeilnehmerInnen.
- bildet sehr genau ab und bewertet nicht.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 20

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

## Ihr Arbeitsfeld. Die Bühne.



Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 21

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

## Die Bühne und Ihr SELBSTWERT.

Die wichtigste Voraussetzung für  
einen gelungenen Auftritt ist Ihr

**SELBSTWERT**

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 22

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung


## Ihr SELBSTWERT und Verantwortung.

Sorgenfrei und bequem.  
Der ideale Weg am eigenen  
Leben vorbei.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 23

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung


## Sorgenfrei und bequem. Der ideale Weg am eigenen Leben vorbei.



aktiviert →

Absichtsgedächtnis  
**KONZENTRATION**

← aktiviert



← aktiviert

Extensionsgedächtnis  
Sitz des SELBST  
**WACHSAMKEIT**

aktiviert →


**STRESS**



aktiviert →

**SORGE**

← aktiviert



← aktiviert

Ausführungssysteme  
**ACHTSAMKEIT**

aktiviert →

## Keine Selbststeuerung.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

„Die vielleicht folgenschwerste Auswirkung gestörter Interaktionen ist die ‚Abschaltung‘ des SELBST. Wenn die Interaktion nicht mehr so erlebt wird, dass einer der Interaktionspartner (oder beide) sich als Person wahrgenommen fühlt, dann wird das SELBST abgeschaltet. D.h. es können selbst noch so gute Erfahrungen, wie z.B. Lob, Ermutigung, Beruhigung nicht in das SELBST integriert werden. So kann die Fähigkeit z.B. der Selbstberuhigung oder Selbstmotivierung nicht entwickelt werden.“

Prof. Dr. Julius Kuhl

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

25

## Neurobiologische Grundlagen.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

## Die Polyvagal Theorie von Prof. Dr. Stephen W. Porges

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

26

## Die Polyvagal Theorie: Verbundenheit.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

**Verbundenheit:**  
Ein biologischer Imperativ.  
Ein lebensbestimmendes menschliches  
Bedürfnis.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

27

## Die Polyvagal Theorie: Verbundenheit.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

- Verbundenheit ist die Fähigkeit der gegenseitigen Regulation des physiologischen Zustandes und des Verhaltens.
- Dies muss synchron und wechselseitig ablaufen!
- Verbundenheit stellt den neurobiologischen Mechanismus zur Verfügung, soziales Verhalten sowohl mit der geistigen als auch mit der körperlichen Gesundheit zu verbinden.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

28

## Herstellung von Verbundenheit.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

- Gesichtsausdruck: Obere Gesichtspartie / Augenringmuskel
- Prosodie: Satzmelodie, Tempo, Rhythmus und Pausen beim Sprechen

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

29

## Herstellung von Verbundenheit.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

Gesichtsausdruck und Prosodie führen dann zu **Verbundenheit** mit Sicherheit für den Menschen, wenn sie mit der richtigen Haltung kombiniert sind.

**Vorausgesetzt: Sie findet synchron und wechselseitig statt.**

Das ist nur von Mensch zu Mensch möglich, nicht von Mensch zu Ding oder Maschine.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

30

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

## Sicherheit. HALTUNG.

Erst durch die **HALTUNG** der Sicherheit, die den angesprochenen Elementen Gesichtsausdruck und Prosodie zu Grunde liegen wird Verbundenheit möglich.

**Verbundenheit ist abhängig von Sicherheit!**

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 31

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

## Verbundenheit mit Sicherheit.

- führt zu einem körperlichen Zustand der Gesundheit.
- unterstützt Wachstum und Erholung.
- optimiert körperliche Prozesse wie
  - Lernen
  - Arbeiten
  - Ruhe, Entspannung oder Schlaf.
- erzeugt Gefühle von Vertrauen und Liebe.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 32

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

## Sicherheit. Neuroception.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. © Stephen W. Porges 2016 33

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

## Sicherheit.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. © Stephen W. Porges 2016 34

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

## Polyvagal Theorie und PSI.

Gesichtsausdruck und Prosodie führen dann zu Verbundenheit für den Menschen, wenn sie mit einer **HALTUNG** kombiniert sind, die Sicherheit bietet.

Diese HALTUNG wird in der PSI Theorie von Prof. Dr. Julius Kuhl genau beschrieben und ist in den Tests deutlich sichtbar.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 35

Mit einem gesunden **SELBSTWERT** gelingt die Veränderung

## Polyvagal Theorie und PSI.

„Der myelinisierte Nervus Vagus fördert Gelassenheit, indem er den Einfluss des Sympathischen Nervensystems auf das Herz hemmt.“ (Porges)

„Das SELBST kann nur in einer Stimmung der Gelassenheit angesprochen werden.“ (Kuhl)

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph. 36

## Eine neue Haltung.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

# Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

37

## Der Unterschied.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

„Jeder Prozess mit einem bestimmten Ziel wird durch die Reaktionen, die er hervorruft, von seiner Richtung abgelenkt. Werden diese Abweichungen nicht kompensiert, wird der Prozess entweder zum Stillstand kommen oder seine Richtung so vollständig ändern, dass er sich in sein Gegenteil verkehrt.“

*John G. Bennett*

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

38

## Das Zürcher Ressourcen Modell. ZRM®

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

### Der Rubikon-Prozess:

1. Mein Veränderungswunsch. Dazu ein Bild finden.
2. Zu diesem Bild meine passenden Lieblingsworte erarbeiten.
3. Aus diesen Lieblingsworten eine Haltung „bauen“.
4. Die mit dieser „Haltung“ eng verknüpfte Bilderwelt und die daran gekoppelten somato-affektiven Signale aus der Körperwelt verbinden
5. mittels den Erkenntnissen aus der **Primingforschung (chronisches Priming)** nachhaltig machen.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

39

## Mein SELBSTWERT. Meine HALTUNG.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

Wie oft bin ich bei mir selbst?  
Wie oft gönne ich mir mich selbst?

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

40

## SELBSTWERTTAG.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

### Ein Tag für Ihren SELBSTWERT!

Wie sieht es aus mit Ihrem SELBSTWERT, wie gelingt es Ihnen, auf Ihren SELBSTWERT zu achten, ihn hoch zu halten oder zu steigern?

Sie beschäftigen sich an diesem Tag mit Ihrem SELBSTWERT und seinen Facetten um diese Fragen zu beantworten. Mit vielen Übungen und theoretischen Impulsen lernen Sie die enorme Wichtigkeit eines hohen SELBSTWERTES kennen, denn dieser ist die Basis für Gesundheit und Lebenszufriedenheit und er nährt jede Haltung.

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und lebendigen Seminarabend für sich selbst und Ihren SELBSTWERT.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

41

## Die Coachingtage.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung

### SELBSTWERTtraining at its best!

Meine ganze Erfahrung aus meiner Arbeit steckt in diesem Seminarformat.

Die Coachingtage bestehen aus drei Teilen:

- **Persönlichkeitstests.** Sie absolvieren online vier Persönlichkeitstests aus der PSI Theorie von Prof. Dr. Julius Kuhl. (PSI-Kompetenzanalyse)
- **Gruppe.** Zwei ganze Tage in der Gruppe am Anfang und am Ende der Coachingtage.
- **Einzelcoachings** (90 Minuten). Mit der Besprechung der Ergebnisse aus der PSI-Kompetenzanalyse zwischen diesen beiden ganzen Tagen.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

42



## feedback. Zulassungsarbeit.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung.

„Der Einfluss eines Coachings auf die Leistungsmotivation, die Selbstwirksamkeitserwartung und die affektregulatorischen Kompetenzen von Lehrkräften am Beispiel der „Gelben Schule““

- von Christina Pledl
- Institut für Psychologie / Lehrstuhl Prof. Dr. Fischer / Uni Regensburg
- mit einer Stichprobe von 62 Lehrkräften
- 31 (die Hälfte davon) haben vor mehr als einem Jahr an meinen Niederalteicher Coachingtagen teilgenommen.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

43

## Ergebnisse.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung.

Lehrkräfte, die an den Coachingtagen teilgenommen haben:

- haben höheren **SELBSTWERT**, da sie sich als selbstwirksamer erleben.
- schätzen ihre Fähigkeiten zur Selbstberuhigung und Selbstmotivierung eindeutig höher ein.
- gehen eher davon aus, dass sie neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund ihrer eigenen Kompetenz bewältigen können.
- erleben sich handlungsorientierter (insbesondere nach Misserfolg).
- sind resistenter bei starkem Alltagsstress.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

44

## Ergebnisse.

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung.

Lehrkräfte, die an den Coachingtagen teilgenommen haben:

- wissen eher, was sie noch erreichen wollen und wie sie sich persönlich weiterentwickeln wollen.
- gelingt es besser negativen Affekt auf einer frühen Verarbeitungsstufe zu dämpfen, wenn dieser im Moment stören würde oder nicht relevant erscheint.
- schätzen ihre Zielsetzung höher ein.
- setzen sich anspruchsvollere Ziele.
- sind stärker an der Zukunft orientiert.

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

45

## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Mit einem gesunden  
**SELBSTWERT**  
gelingt die Veränderung.



Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

[www.der-persoelichkeitsgeograph.de](http://www.der-persoelichkeitsgeograph.de) / [info@der-persoelichkeitsgeograph.de](mailto:info@der-persoelichkeitsgeograph.de)

Ich bin es mir WERT! Wie Veränderungen gelingen. / Stefan Schmid: Der Persönlichkeitsgeograph.

46