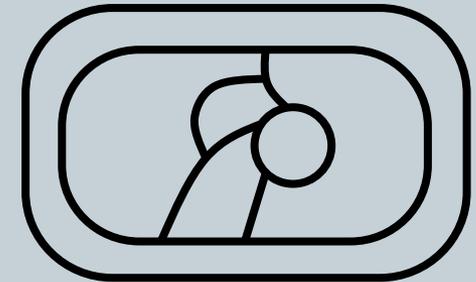


**Lewins Lebensraum als Möglichkeitsraum**

**Eine systemische Perspektive  
Von Mensch und Umwelt  
Als Basis für Coaching und  
Beratung**

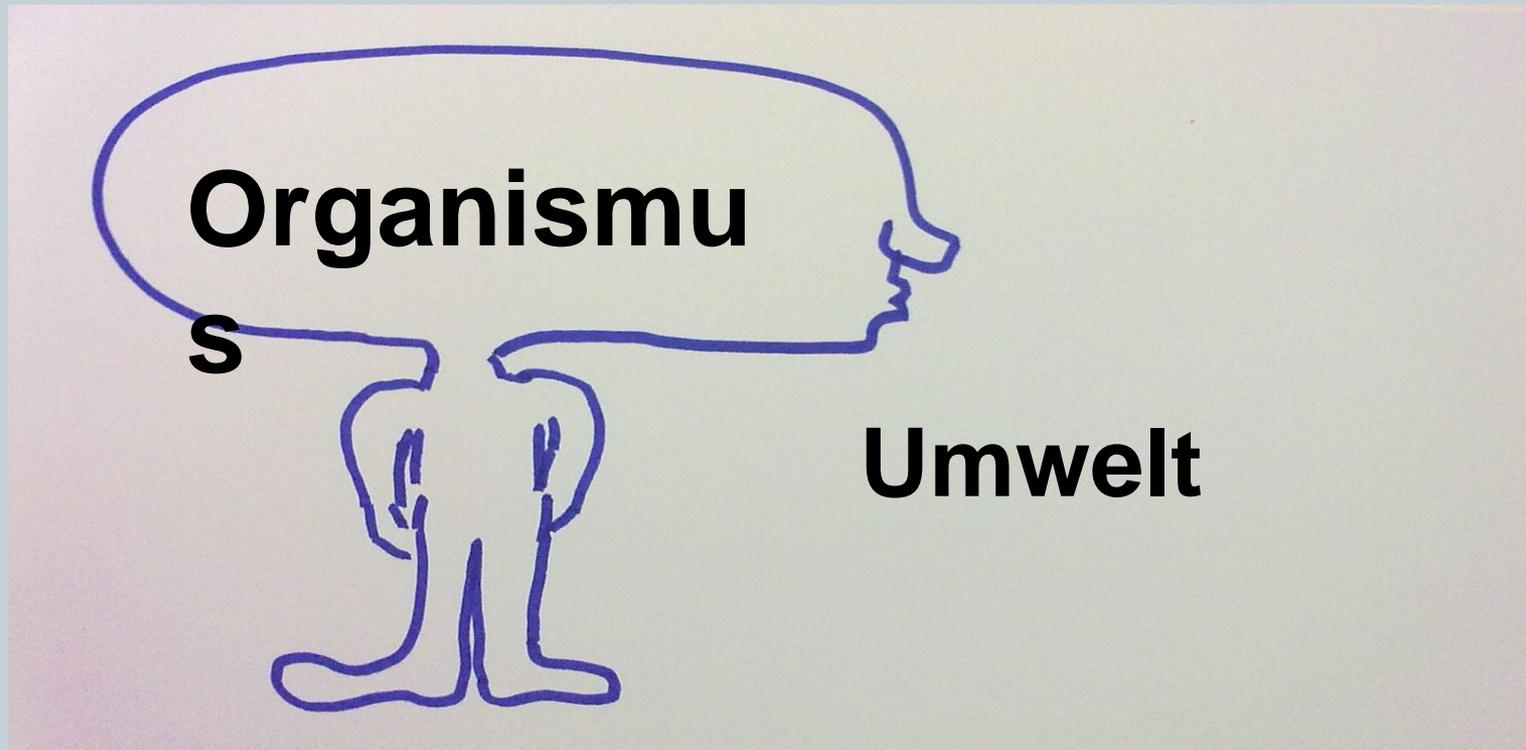


Vortrag: European Conference of the EAGT – Berlin 2010

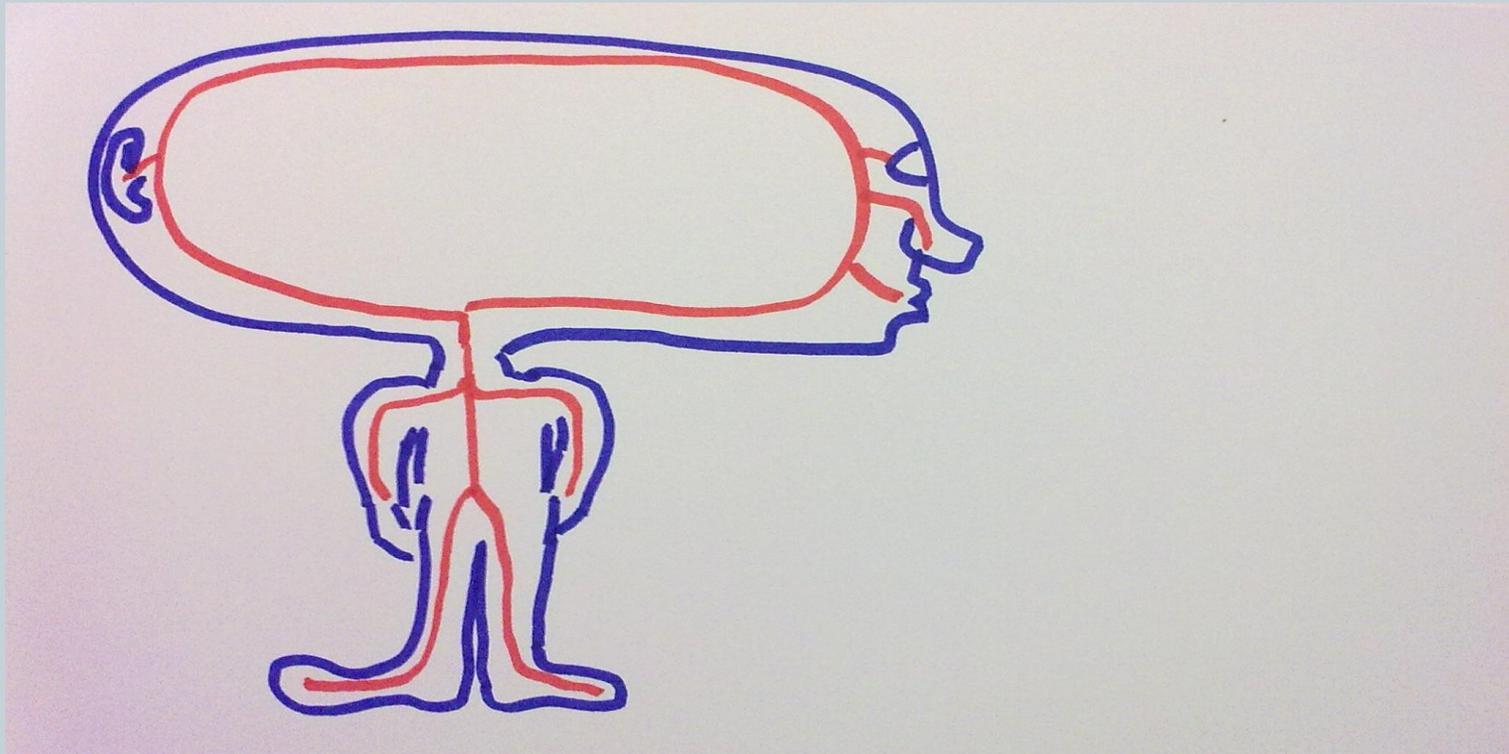
Referent: Dipl. Psych. Thomas Stöcker, Potsdam

<http://www.personalentwicklung-stoecker.de>

# Organismus und Umwelt stehen in einer Wechselwirkungsbeziehung

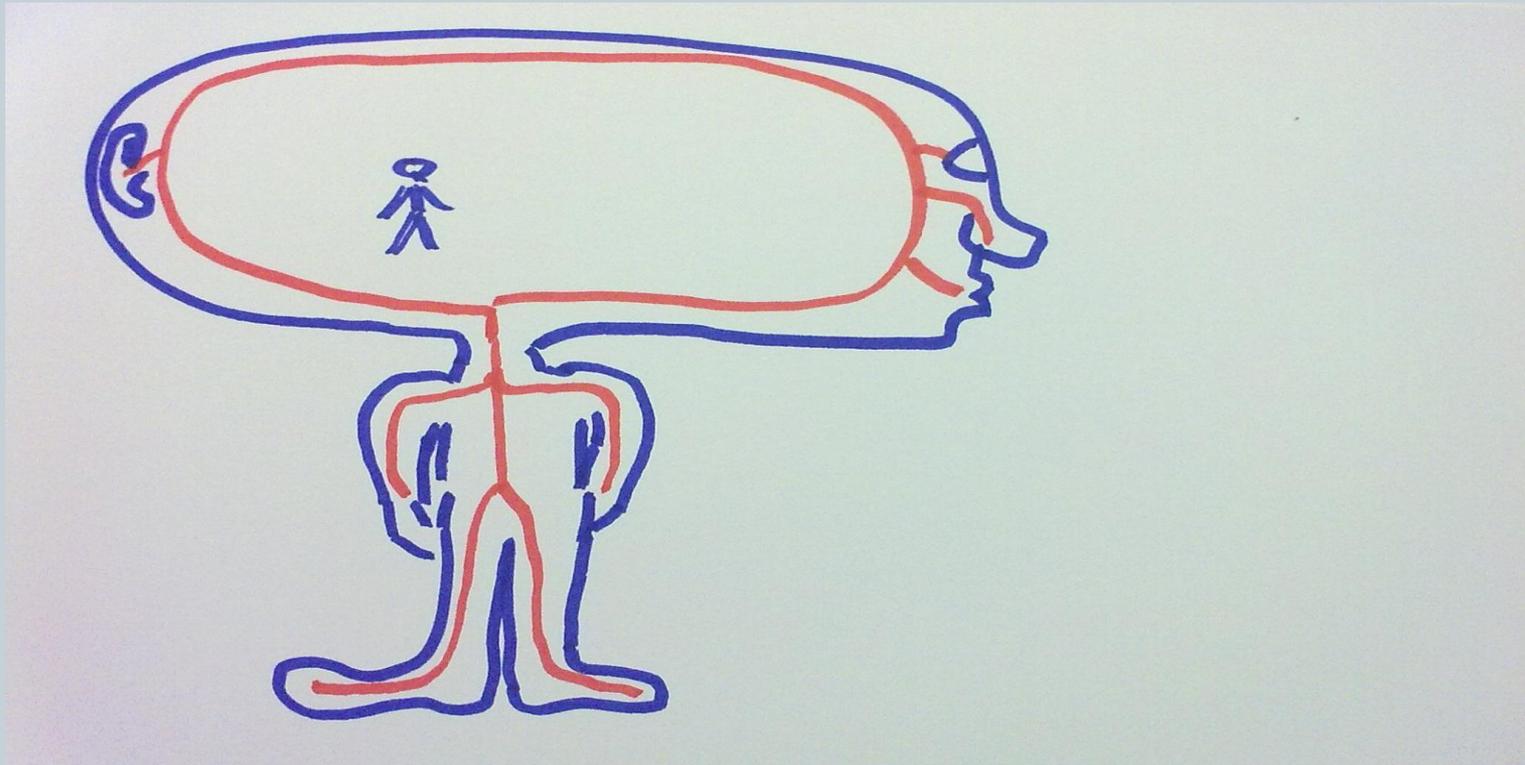


# Die Funktionen des Organismus werden durch das Nervensystem, Gehirn gesteuert

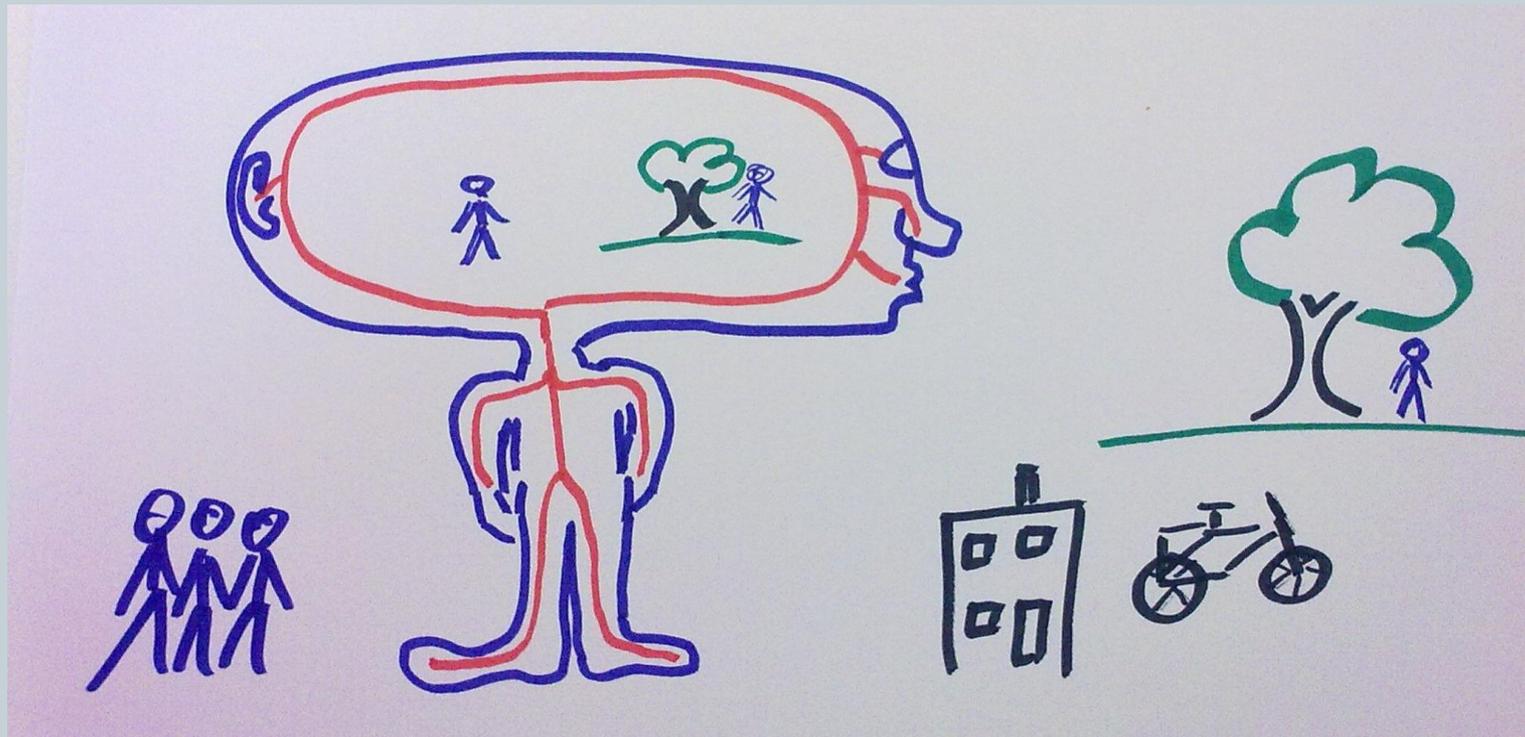


# Der Organismus ist die erste Umwelt des ZNS

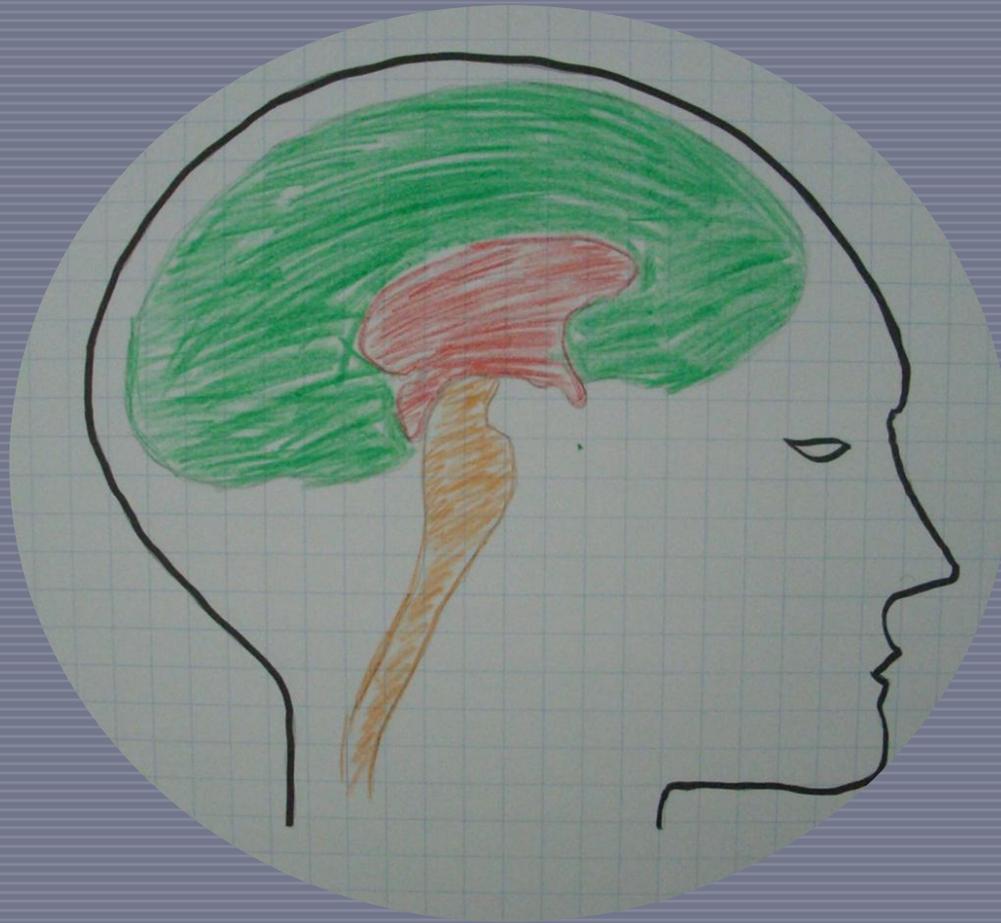
Große Teile des Organismus werden im  
Gehirn repräsentiert



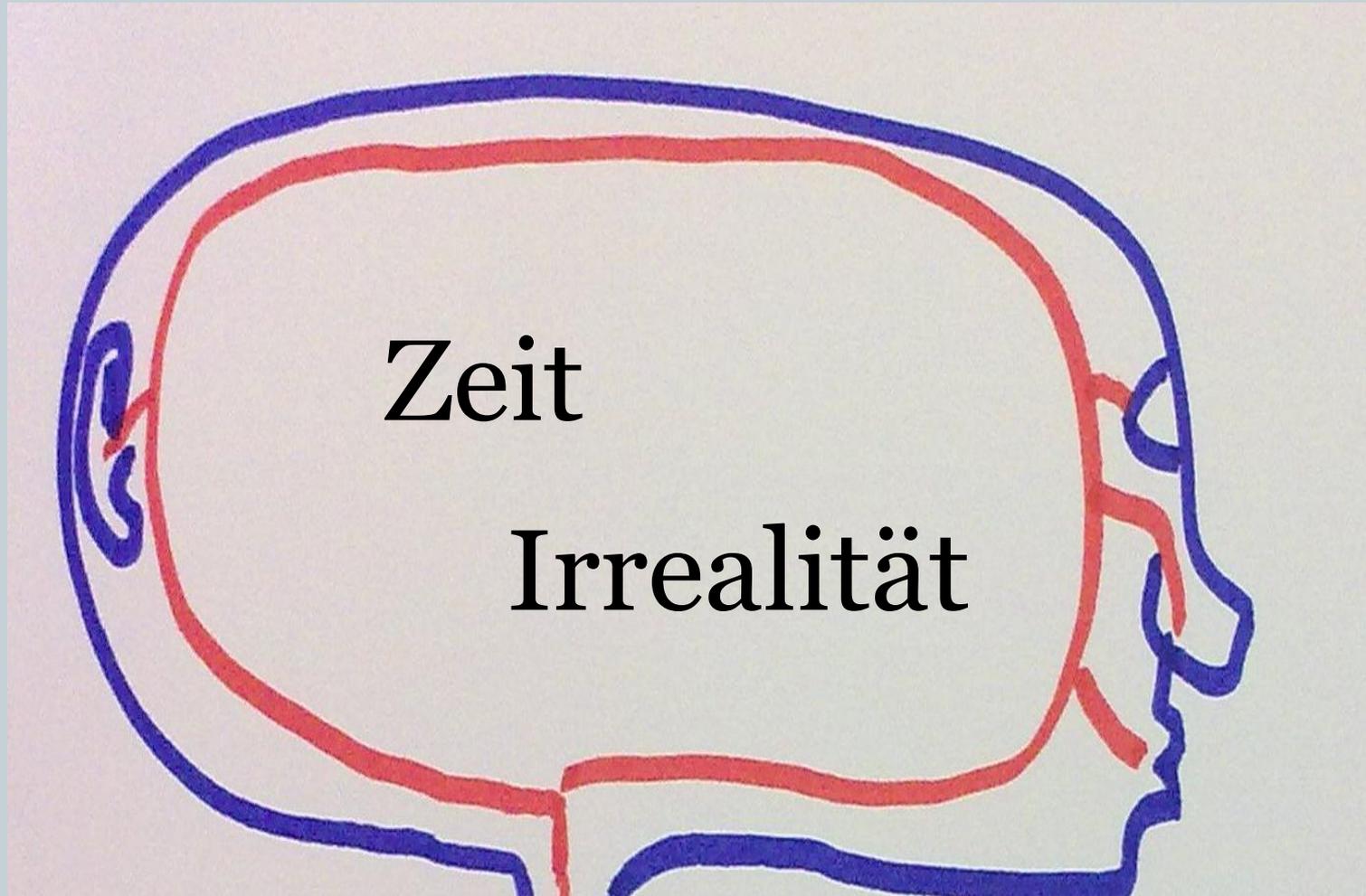
# Sachverhalte in der Umwelt, die unseren Sinnesorganen zugänglich sind, können ebenfalls im Gehirn repräsentiert werden



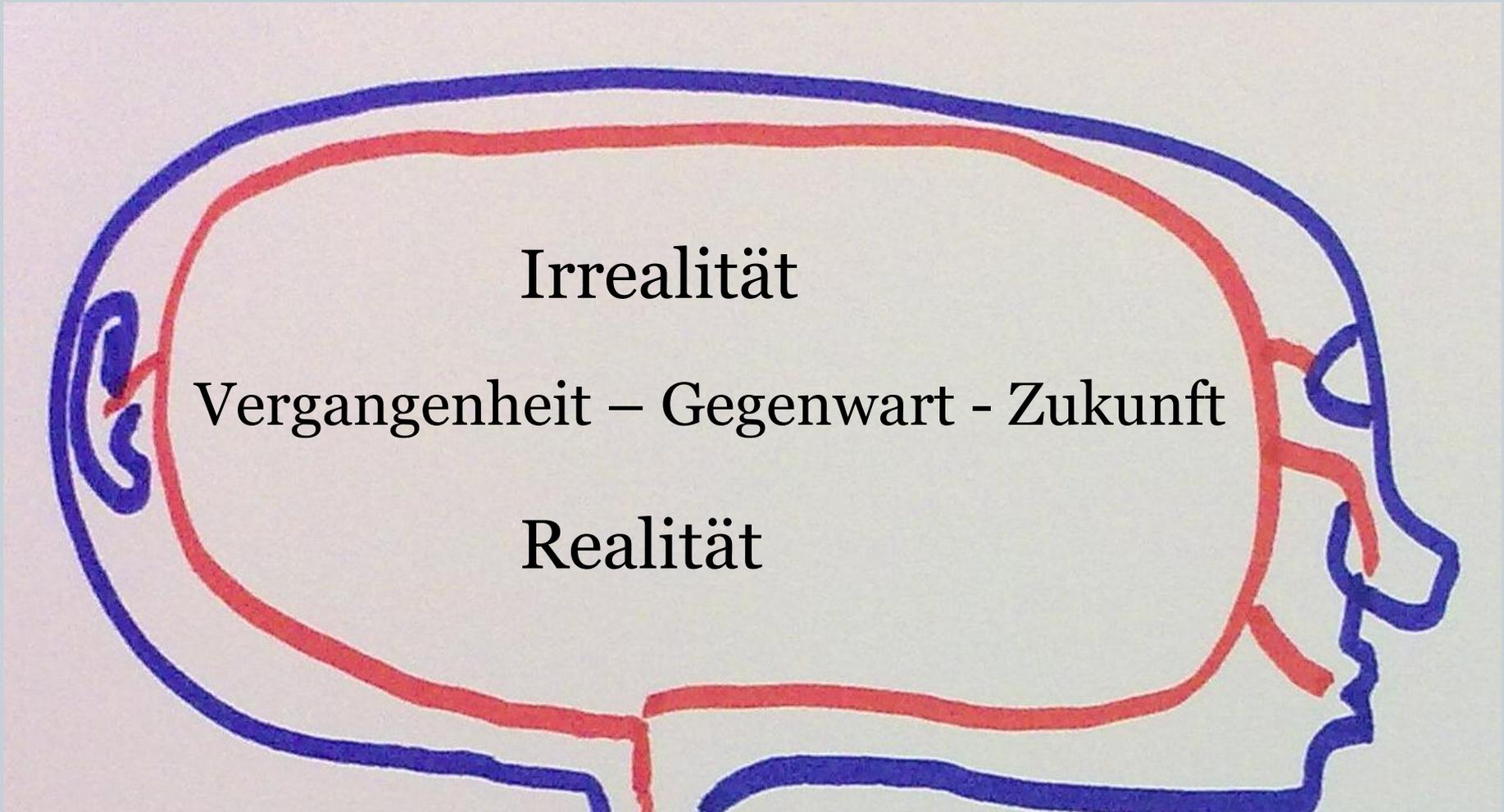
**Aber dieses Organ kann noch viel mehr**



**Aber dieses Organ kann noch viel mehr!  
Es kann uns durch Zeit und Realität reisen  
lassen**



**Wenn wir uns erinnern, oder den Blick in die Zukunft wenden, verändert sich immer auch das „ich“ als Teil eines Feldes:**



## **Aber wie?**

- Das Gehirn speichert Informationen, die es später wieder abrufen kann

## **Was wird gespeichert?**

- Was unter die Haut geht.
- Was häufig als Teil eines Handlungsganzen wiederholt wird

# Was wird miteinander verknüpft?

Jedes Erleben und jedes Handeln hat eine neurobiologische Basis. Die Aktivität von Neuronen.

Aus Neurobiologischen Untersuchungen weiß man, dass Neuronen die miteinander feuern dazu neigen sich miteinander zu vernetzen.

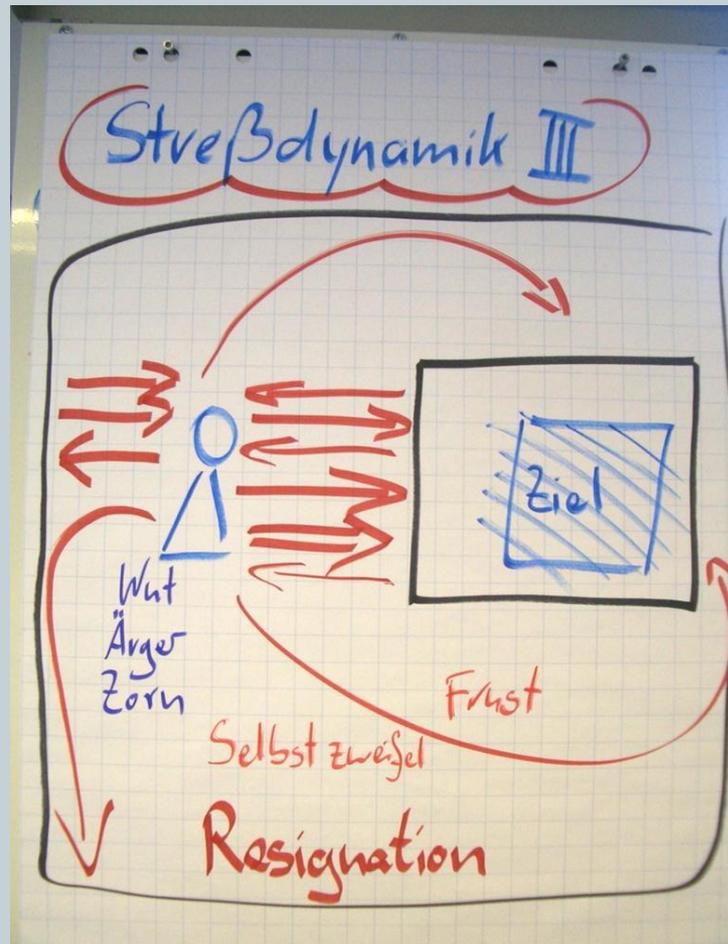
Fire together – wire together (Hebb'sche Regel)

**Wahrnehmung ist immer ein Abgleich  
mit gespeicherten  
Gedächtnisinhalten.**

**Wahrnehmung ist immer zugleich  
Interpretation**

Das Wort „OMA“

# Ein Versuch, Erlebtes als Feld darzustellen



# Kräfte (Vektoren) im Lebensraum nach Lewin

**Vektoren zwischen Person und Aufforderungscharakter**

**Lewin hat die Richtung der Vektoren im Laufe seiner Arbeiten mehrfach verändert.**

**Wovon geht die Kraft aus, vom Bedürfnis oder vom Aufforderungscharakter?**

**Diese Unklarheit lässt sich nutzen.**

**Wo liegt die Verantwortung für das Feldgeschehen?**

**In mir, bei meinen Bedürfnissen, oder in der Umwelt, bei den Aufforderungscharakteren, Barrieren?**

**Jede der beiden Sichtweisen hat unterschiedliche Auswirkungen!!**

**Opfer oder selbst verantwortlich?**

# Der Lebensraum als Feld nach Lewin

## Umwelt

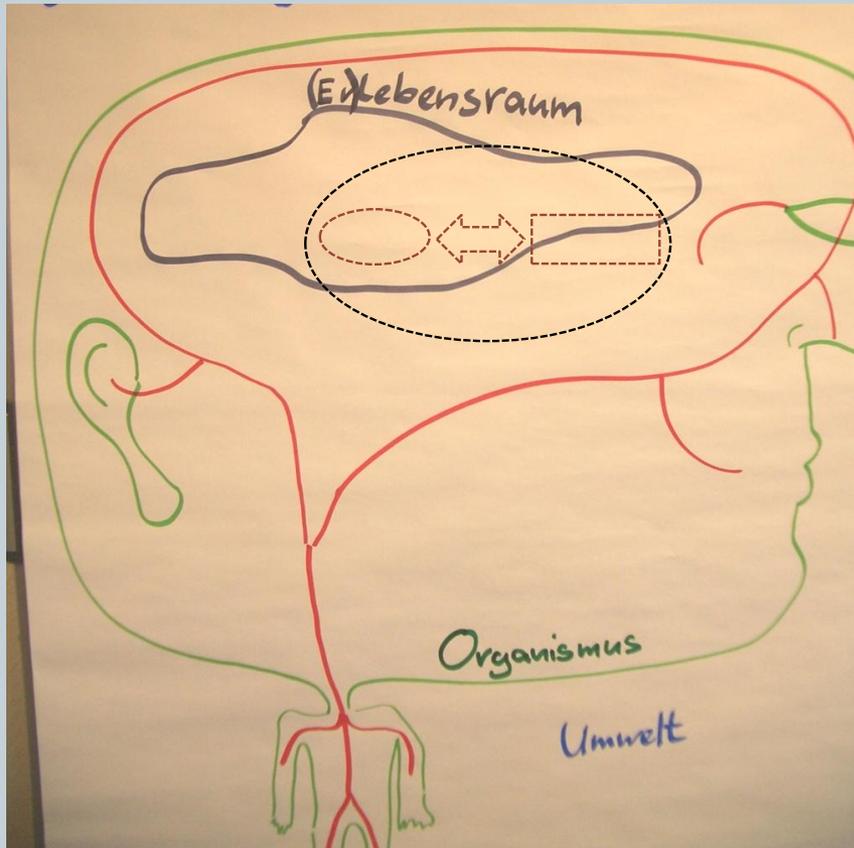
**Person**

**Valenz**

**Aufforderungs-  
charakter**

**Strebe ich auf ... zu?  
Oder werde ich gezogen?**

# Das Feld im Hier und Jetzt

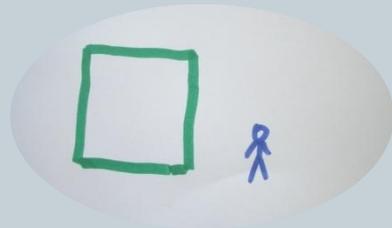


**Das Feld steht zur physikalischen Welt in einem Abbildverhältnis. Und mit dem Organismus zusätzlich in beständiger Wechselwirkung**

# Der Lebensraum. Wie aus erlebter Gegenwart Vergangenheit in uns entsteht

Aber was hinterlässt Gedächtnisspuren?

- > Was unter die Haut geht
- > Unabgeschlossenes



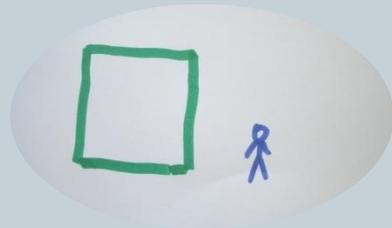
Vergangenheit



Gegenwart

- > Was als Teil eines  
Handlungsganzen  
wiederholt wird

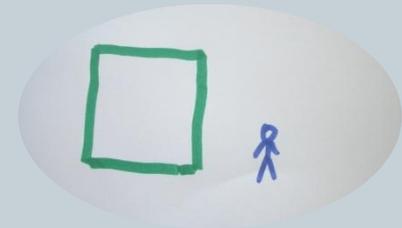
# Der Lebensraum. Wie aus erlebter Gegenwart und Vergangenheit Zukunft in uns entsteht



Vergangenheit



Gegenwart



Zukunft

**Der Lebensraum. Wie aus erlebter  
Vergangenheit Zukunft in uns entsteht**

# Das Anspruchsniveau



Vergangenheit



Gegenwart



Zukunft

**Wie aus Realität Irrealität in uns entsteht**

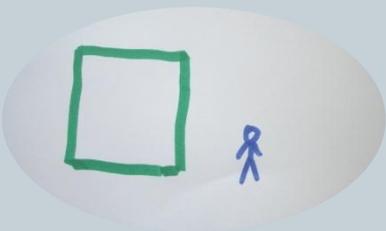
## **Ebene der Irrealität**



Vergangenheit

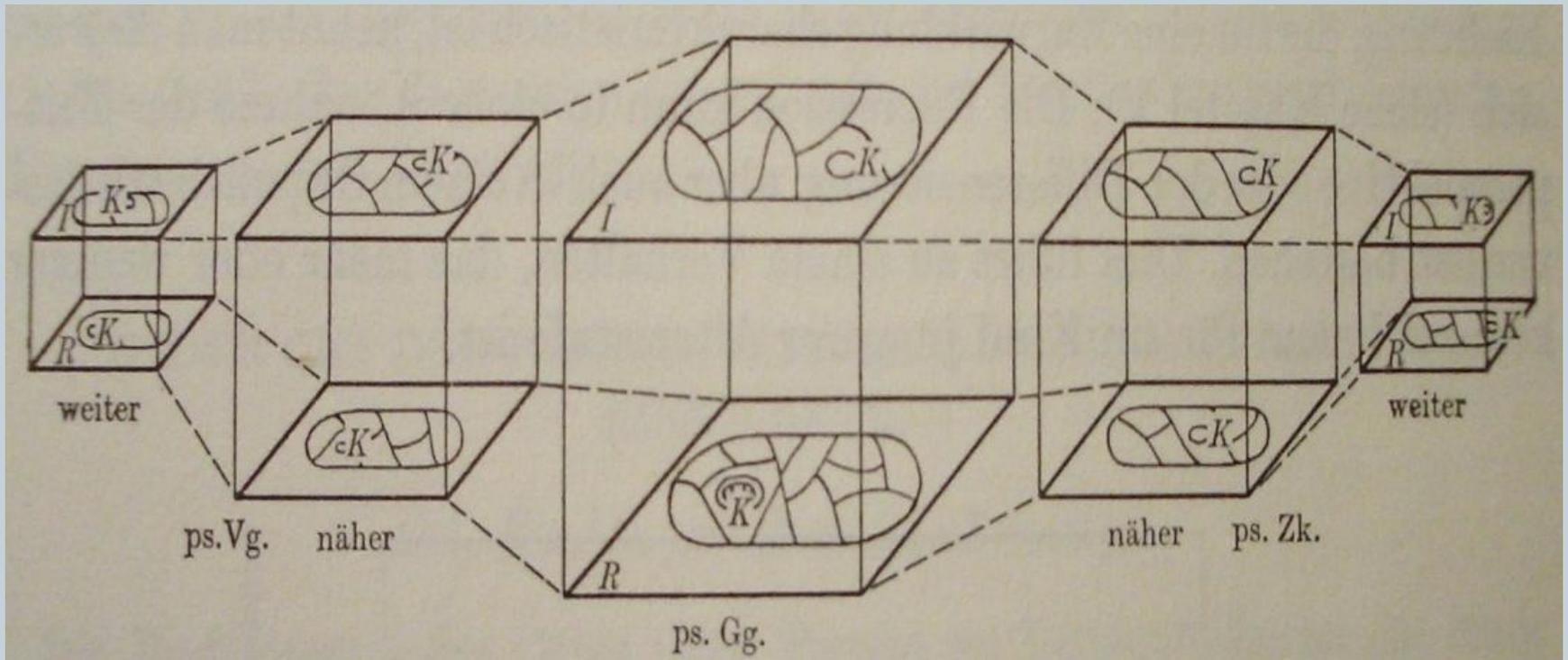
Gegenwart

Zukunft



## **Ebene der Realität**

# Das Konstrukt Lebensraum



Aus Kurt Lewin, Feldtheorie in der Sozialwissenschaft, 1963, S. 279

# Erste Arbeitshypothese:

**Gefühle, Emotionen sind immer Aussagen über Beziehungen im Lebensraum**

## Ebene der Irrealität



Vergangenheit

Zukunft

## Ebene der Realität

**Das „Ich“ ist dynamischer Bestandteil des aktuellen Feldes. Wie ich mich sehe, ist abhängig vom Fokus meiner Aufmerksamkeit**

## **Ebene der Irrealität**



Vergangenheit



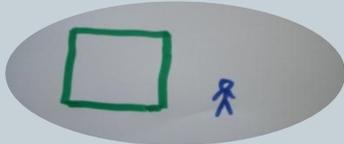
Zukunft

## **Ebene der Realität**

# Dritte Arbeitshypothese:

Die Selbstbeobachtung, fügt dem Feld eine weitere Kraft hinzu. (Metaposition)

## Ebene der Irrealität



Vergangenheit



Zukunft

## Ebene der Realität

# Merkposten, hilfreiche Fragen:

- Rigidität versus Flüssigkeit (Irrealität = Möglichkeitsraum)
- Die Ebene der Irrealität ist gekennzeichnet durch höhere Flüssigkeit.
- Was sind die anschaulich Konstanten und was sind die anschaulich Variablen im Lebensraum?
- Worauf ist die Aufmerksamkeit gerichtet? (Figur)
- Welche Bedürfnisse stehen hinter dieser Fokussierung? 
- Welche Bedürfnisse stehen dem entgegen?
- Welche Kräfte sind im Lebensraum noch wirksam? (Hintergrund)  
Mit welcher Körperregulation geht diese Fokussierung einher?
- Wie würde eine optimale Körperregulation aussehen?
- Wie sind Bedürfnisse und Ziele (Vorsätze) organisiert?
- Beziehung zueinander? Ordnung? Hierarchisierung?
- Top Dog – Underdog, Seitenmodell

# Ableitungen und Fragen:

Die Irrealitätsebenen können genutzt werden um mögliche Auswirkungen von Handlungen zu erkunden.

Jede Interaktion führt zu einer Fokussierung von Aufmerksamkeit (Gestalten), verändert das Feld

**-> Zu wem möchte ich werden?**

**-> Welcher Zukunft dient mein Verhalten in der Gegenwart?**

**-> Welches Verhalten wäre zieldienlich, um erwünschter Zukunft zu dienen**

# Anwendungsbeispiele

Kritik

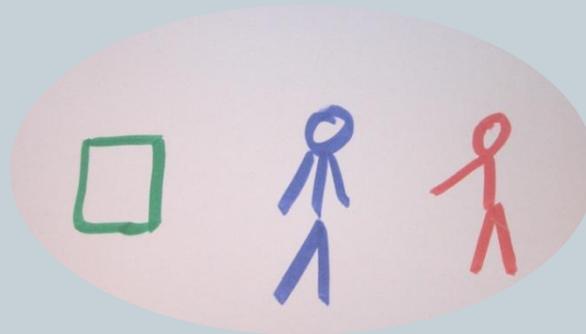
Zielvereinbarungen

Stress

# Eine Führungskraft produziert ein akustisches Ereignis

Irrealitätsebene  
Vergangenheit

# „KRITIK“



Realitätsebene  
Vergangenheit

Gegenwart

# Eine Führungskraft produziert ein akustisches Ereignis

# „KRITIK“

Mögliche Auswirkungen:

Gefühle von Scham, Schuld, Zorn

## Worauf richtet sich die Aufmerksamkeit des Mitarbeiters?

# Aber wie sollen wir ohne Kritik auskommen?

Jede Kritik ist tragischer Ausdruck eines  
Bedürfnisses, Wunsches, Zieles.

(Marshall Rosenberg)

Jede Kritik ist ein verzauberter Prinz

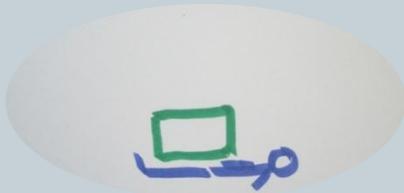
(Gunther Schmidt)

Die Ebene der Irrealität können wir zur  
Übersetzung nützen

# „KRITIK“

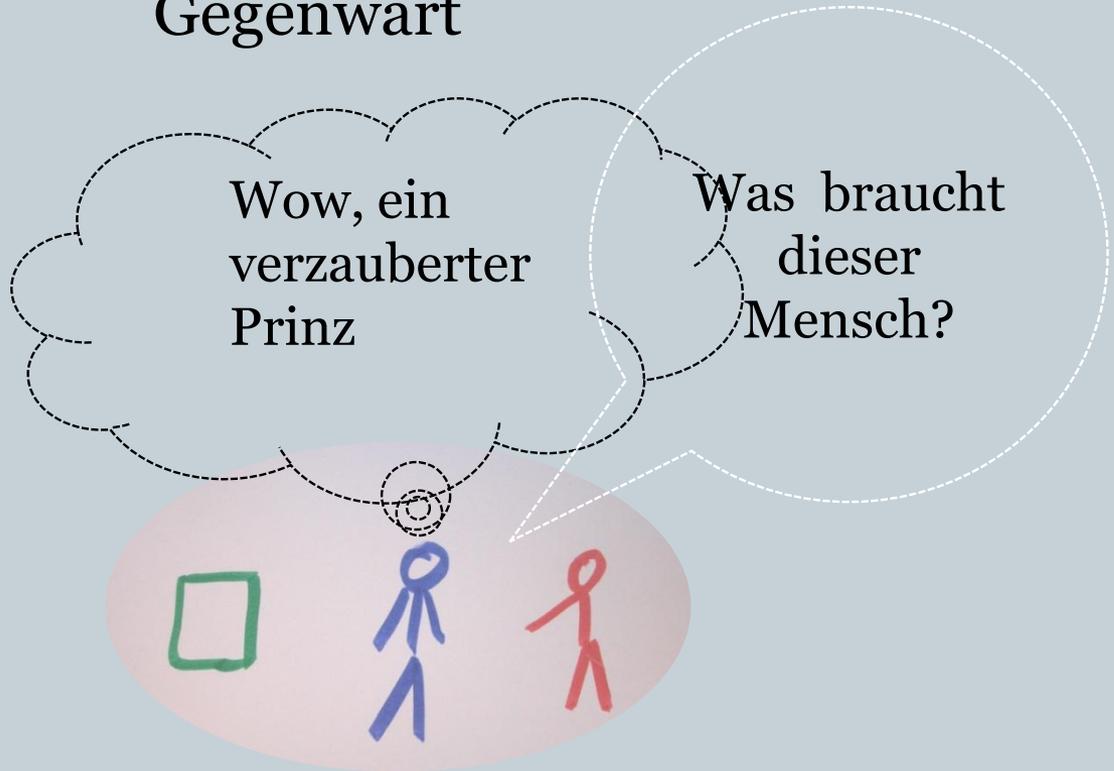
Wozu sie uns einlädt

Irrealitätsebene  
Vergangenheit



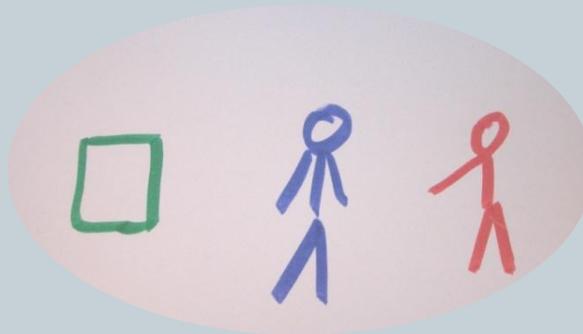
Realitätsebene  
Vergangenheit

Irrealitätsebene  
Gegenwart



Realitätsebene  
Gegenwart

# Welche Wirkung sollte eine ziieldienliche Kommunikation entfalten?



Realitätsebene  
Gegenwart

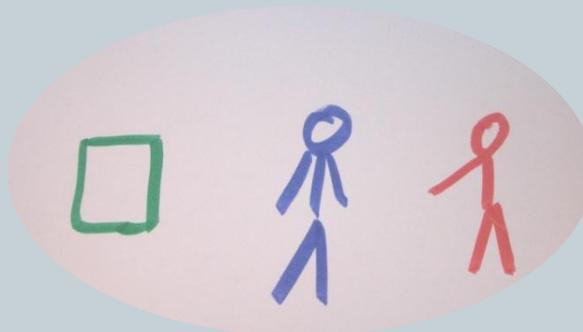
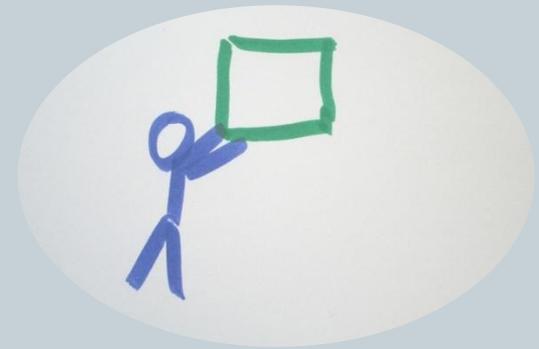


Realitätsebene  
Zukunft

# Man kann auch über das Ziel hinausschießen

**Das hat  
Auswirkungen**

Irrealitätsebene  
Zukunft



Realitätsebene  
Gegenwart

# Mögliche Auswirkungen

- Machtkampf – Unterwerfung
- Pseudoengagement, Ja Ja Haltung
- AadW Papiere
- Innere Kündigung
- Sabotage
- Dienst nach Vorschrift
- Fluktuation
- Belastungsreaktionen

Irrealitätsebene  
Zukunft



Realitätsebene Gegenwart

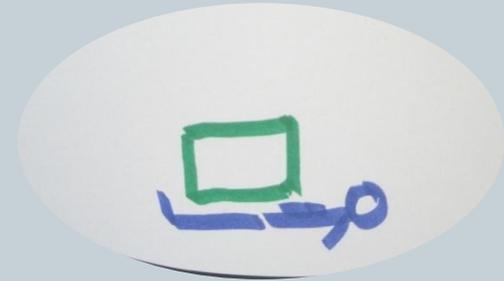
# Konsequenzen und Fragen für den Zielsetzungsprozess

- Ziele sind immer Irreal
- Wozu soll das Ziel erreicht werden?
- Wirksam ist nicht das Ziel an sich, sondern die Beziehung der Person zum Ziel.  
Leuchtturm oder Ende der Welt?
- Was sind die Schritte zum Ziel?
- Wie ist das Ziel sinnlich erfahrbar?
- Wenn das Ziel um jeden Preis erreicht werden soll, wird möglicherweise auch jeder Preis bezahlt. (Zweitbeste Lösungen)

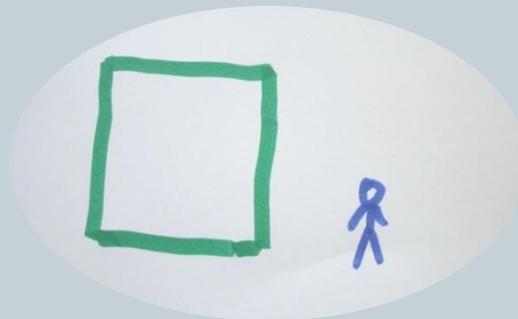
# Ein anderes Beispiel

# „STRESS“

Irrealitätsebene  
Zukunft



Realitätsebene Zukunft



Realitätsebene  
Gegenwart

# „STRESS“

Auswirkungen:

Spannungserleben

Ärger, Angst

Verzweiflung

Resignation



Realitätsebene  
Gegenwart



Irrealitätsebene  
Zukunft



Realitätsebene  
Zukunft

# Aus der Praxis: Stress als Feld visualisiert

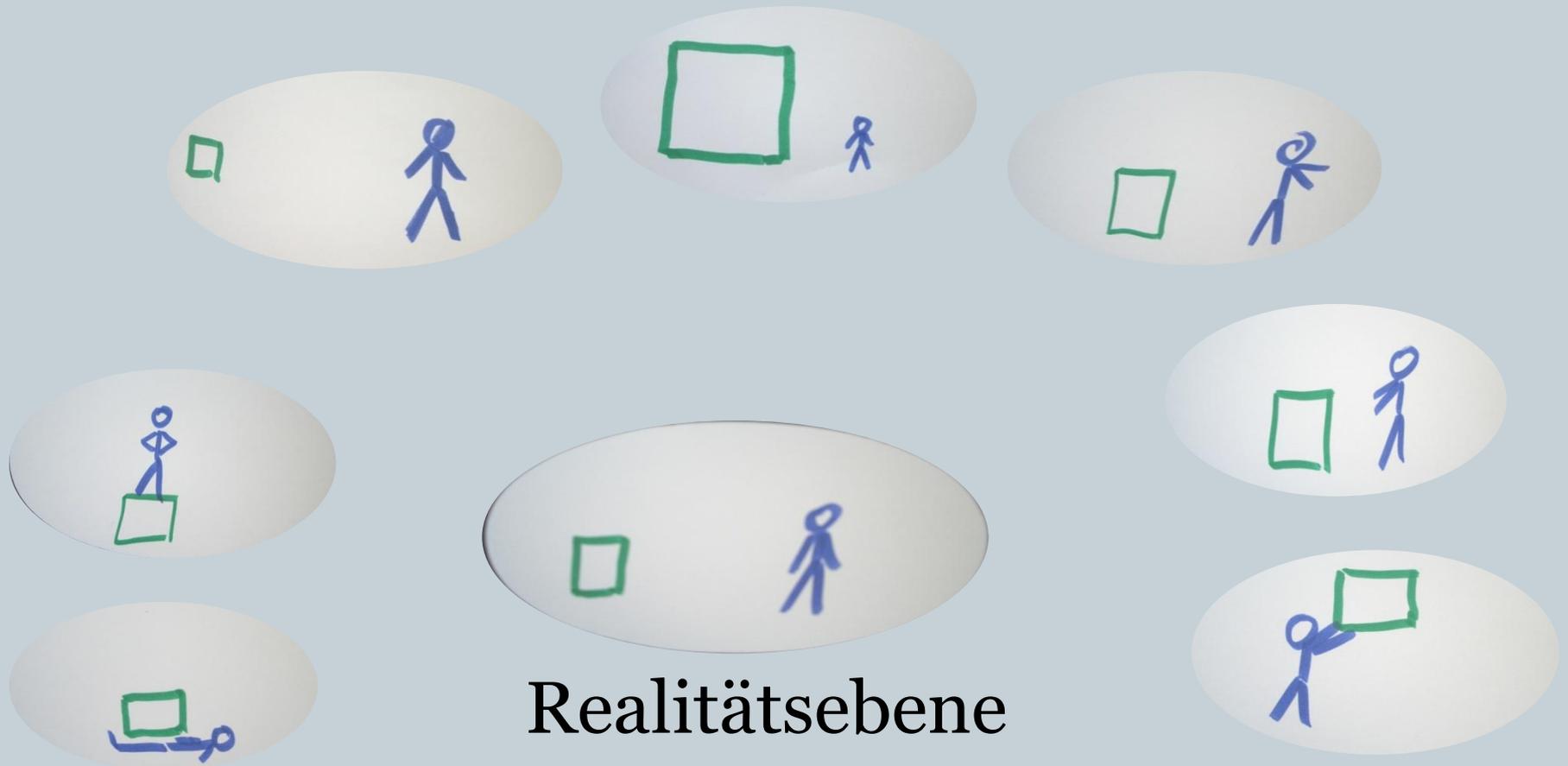


Link zu Ärger als  
dynamisches Problem, Dembo

# Hilfreiche Fragen:

- Welches Bedürfnis, welcher Wunsch, oder Befürchtung steht hinter dem Streben nach dem „irrealen“ Ziel?
- Wie wirkt das Ziel auf Sie?
- Wie müsste man das Ziel modifizieren, um die Anziehung zu erhöhen und die Bedrohung zu minimieren?
- Was wäre eine gute Haltung, Position, Abstand gegenüber dem Ziel?
- Was wären zweitbeste Möglichkeiten, um Bedürfnisse, Wünsche zu befriedigen?

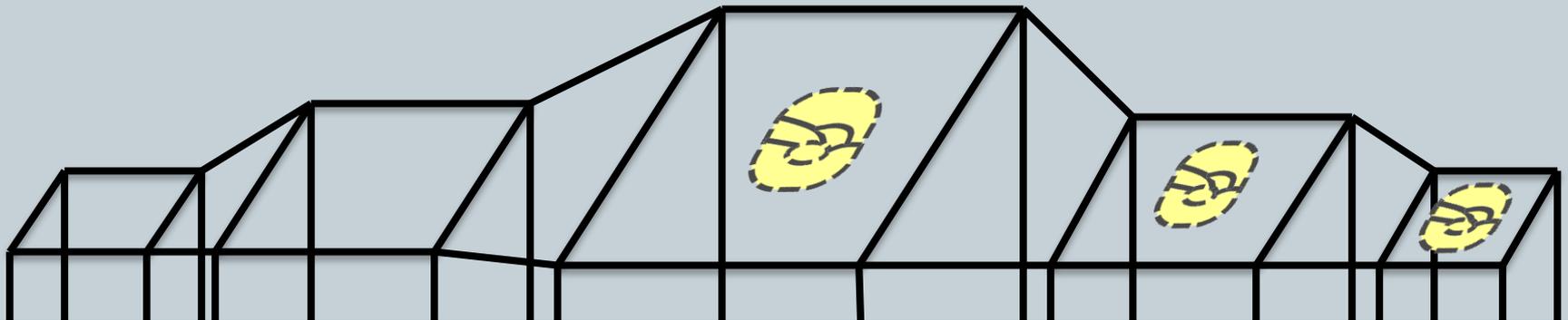
# Mögliche Zukünfte auf Auswirkung prüfen



Realitätsebene  
Gegenwart

# Der Lebensraum Die Irrealitätsebene

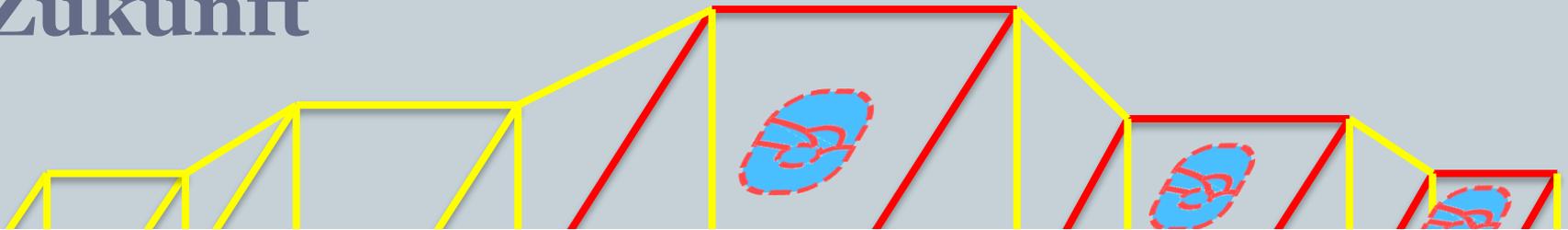
Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft



Jede Simulation, Phantasie findet auf der Basis von hirnpfysiologischen Prozessen statt.  
Jede Bewegung oder Haltung des Organismus geschieht nur in Wechselwirkung mit dem Lebensraum.  
Die Person ist ein dynamischer Bestandteil des Lebensraums.

# Der Lebensraum Die Irrealitätsebene

Vergangenheit - Gegenwart -  
Zukunft



## **Hilfreiche Fragen:**

Zu wem werde ich in problematischen Führungssituationen?  
Von welchen Kräften, Bedürfnissen, Zielen ist diese  
Veränderung getragen? Auswirkungen?

Zu wem möchte ich werden, um mit den Anforderung  
angemessen umgehen zu können?

Wann ist mir das schon einmal gelungen?

# Der Lebensraum

Danke  
für Ihre  
Aufmerksamkeit

Thomas Stöcker,  
Seminare – Coaching – Workshops  
<http://www.personalentwicklung-stoecker.de>

**als Möglichkeitsraum**