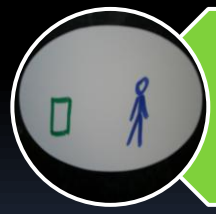
Kurt Lewin
Das Konstrukt Lebensraum als Möglichkeitsraum und Referenzmodel für Training, Coaching, und Beratung

Vortrag
GTA Tagung Potsdam
01. April 2011
Referent: Thomas Stöcker
Info(at)personalentwicklung-stoecker.de

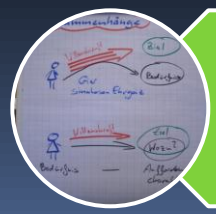
Übersicht

Der Lebensraum?

Der Lebensraum bio-psychologisch betrachtet



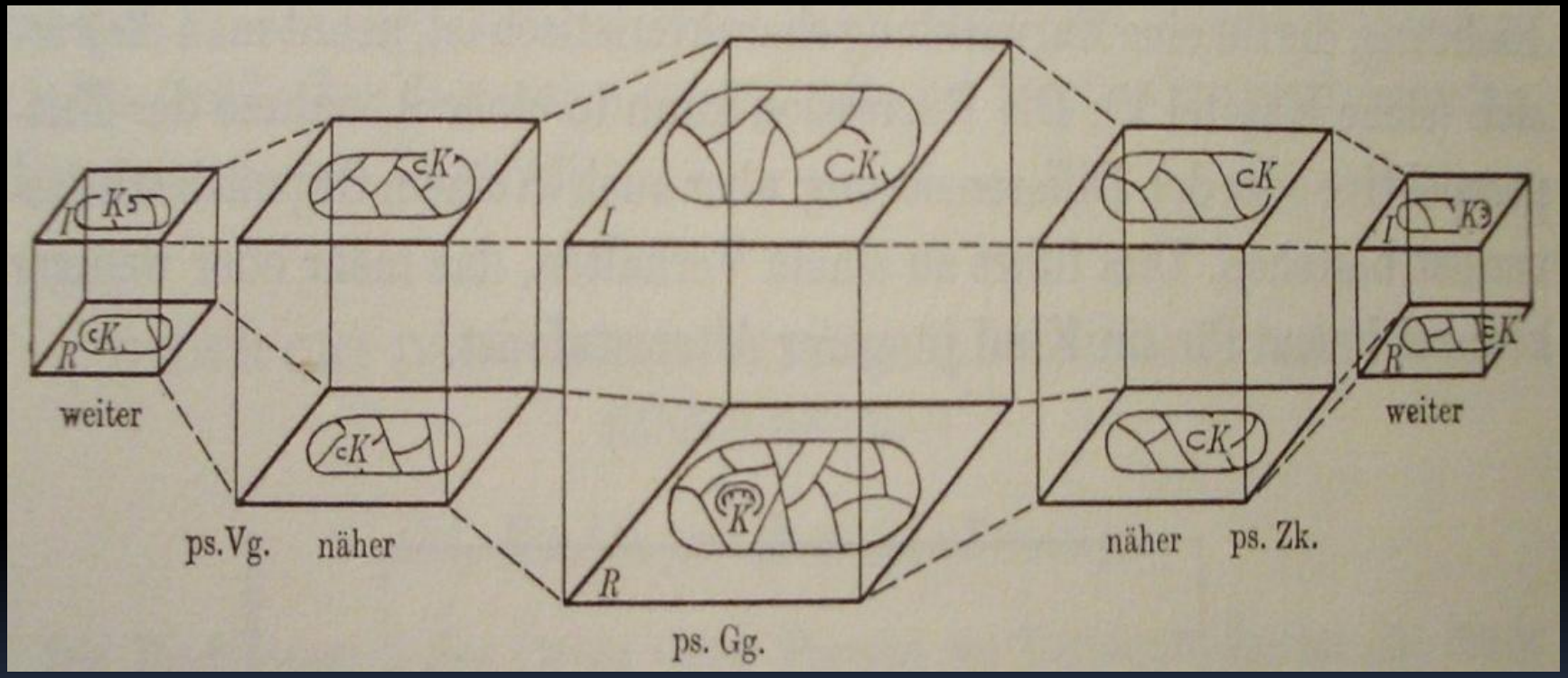
Kräfte im Lebensraum



Beispiele aus der Praxis

Auch ein Lebensraum

Das Konstrukt Lebensraum



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

Der Lebensraum steht in beständiger Wechselwirkungsbeziehungen mit Hirnprozessen

Der Lebensraum steht in einer Wechselwirkungsbeziehung mit dem Organismus

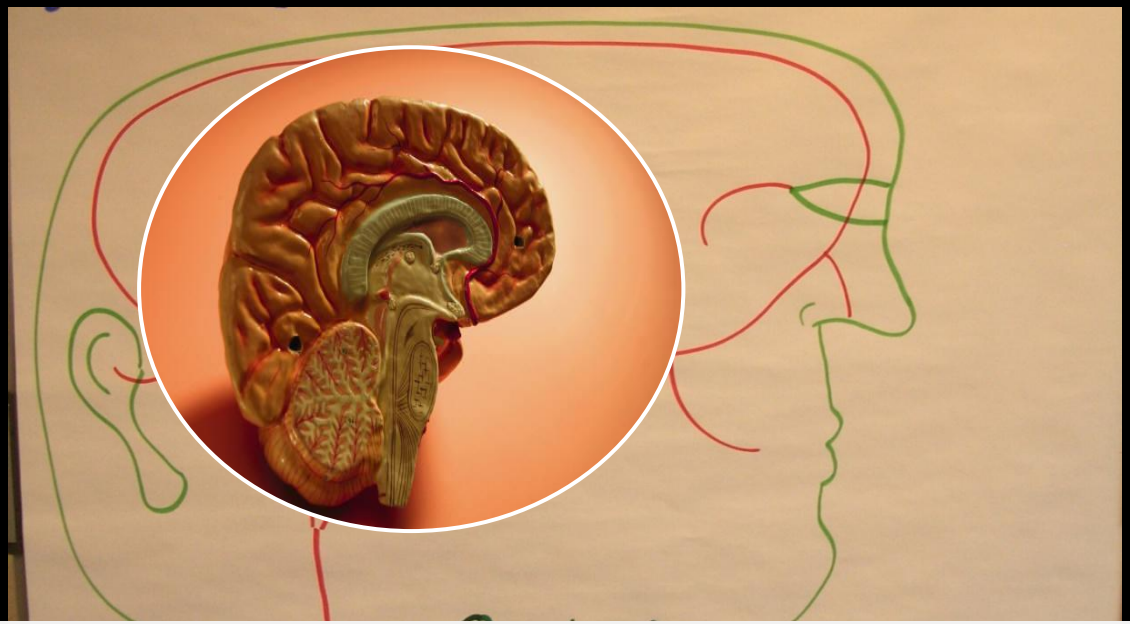
Das ist nichts Neues:

Das ist nichts Neues:

Das ist nichts Neues:

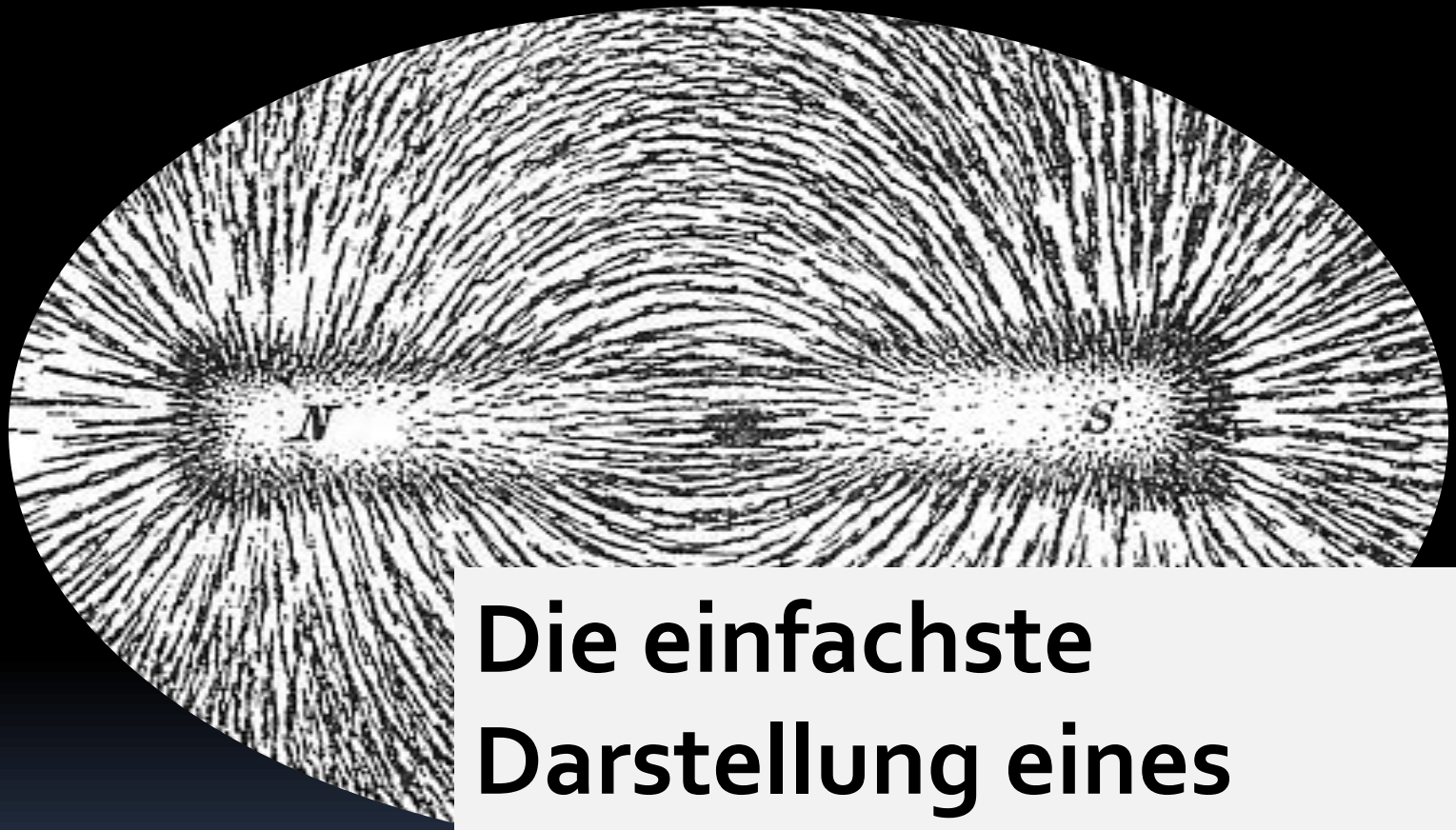
Das ist nichts Neues:

Der Lebensraum steht in beständiger Wechselwirkungsbeziehungen mit Hirnprozessen



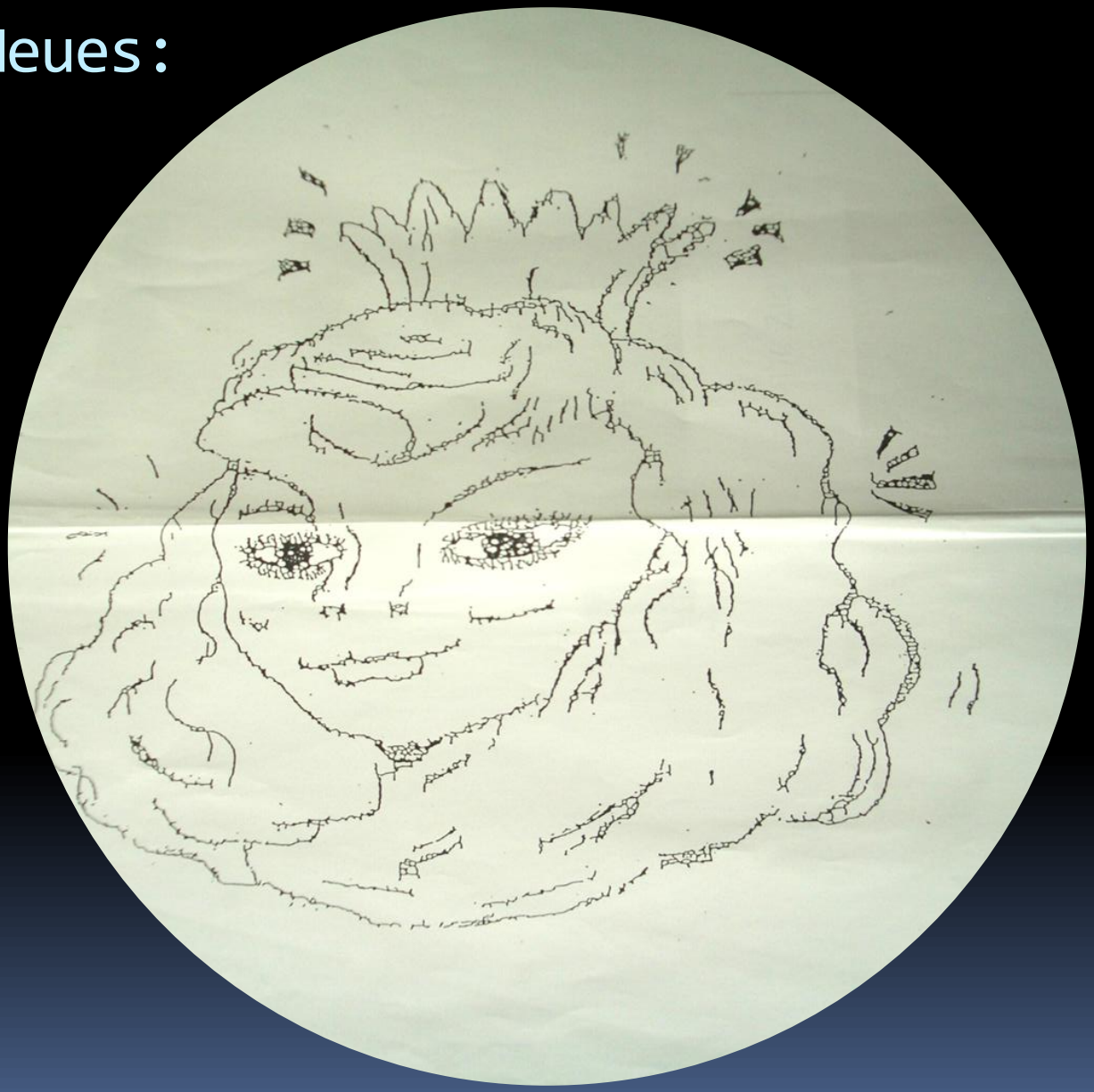
Der Lebensraum steht in einer Wechselwirkungsbeziehung mit der Umwelt

Der Lebensraum organisiert sich als Feld



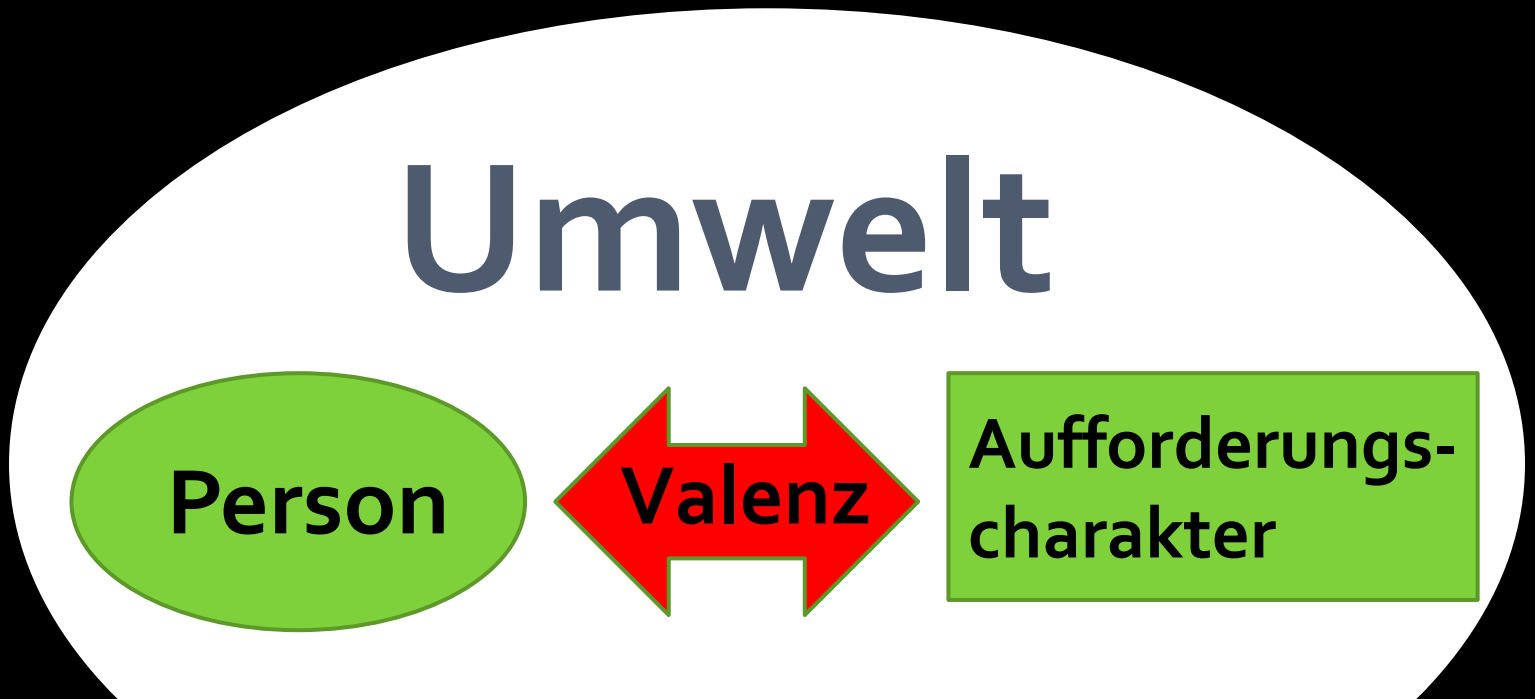
Die einfachste Darstellung eines physikalischen Feldes

Das ist nichts Neues:



Das dorische Dilemma

Der Lebensraum als Feld nach Lewin



Lewin´s Feld, das sich nach den Gestaltgesetzen organisiert

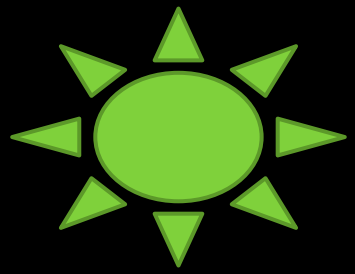
Kräfte innerhalb der Person im Lebensraum

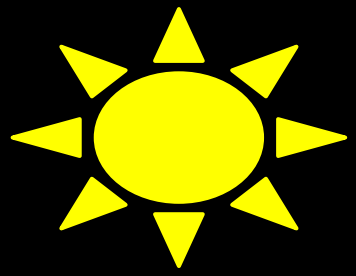
Kräfte außerhalb der Person im Lebensraum

Vorsätze
Übergeordnete Willensziele

<u>Bedürfnisse</u>

Z.B.: - Sicherheit
- Zugehörigkeit
- Zeigen, was man kann





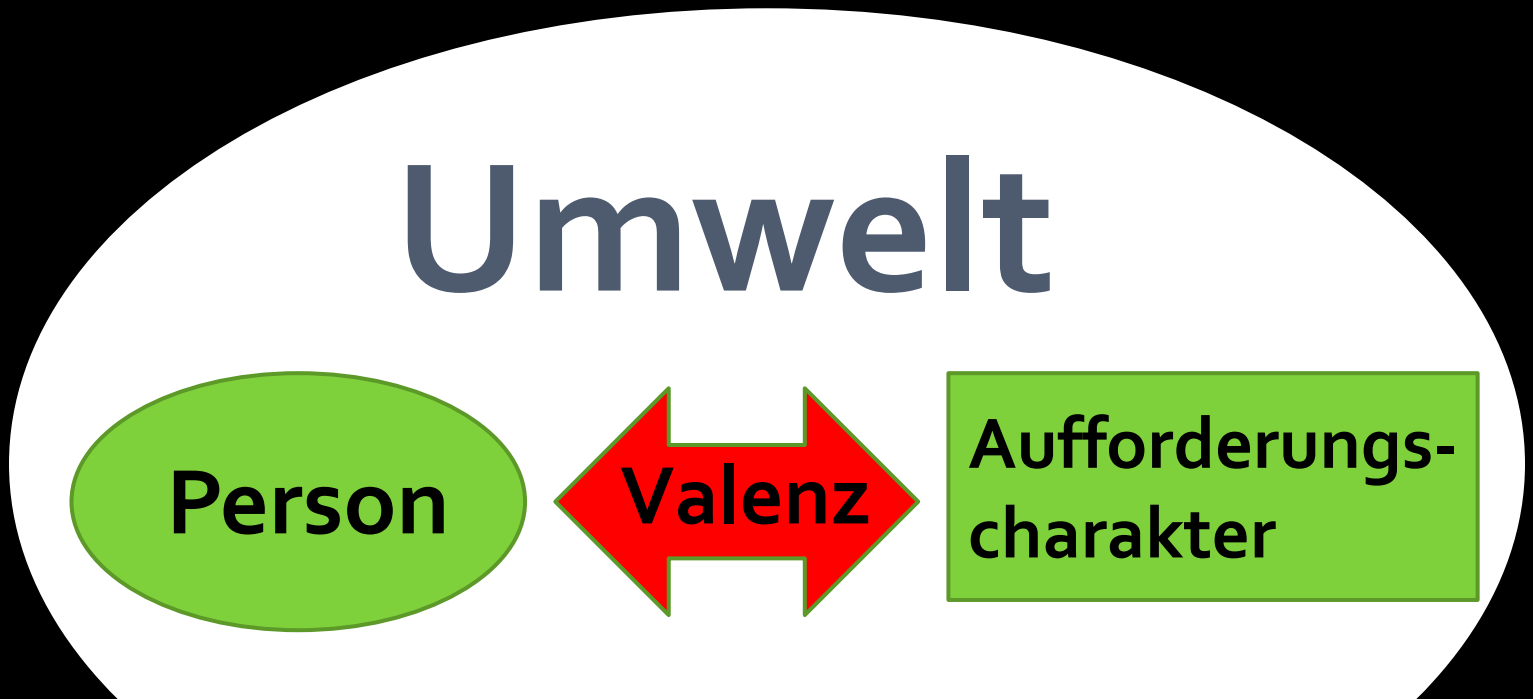
Ein Versuch, Erlebtes als Feld darzustellen

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!!

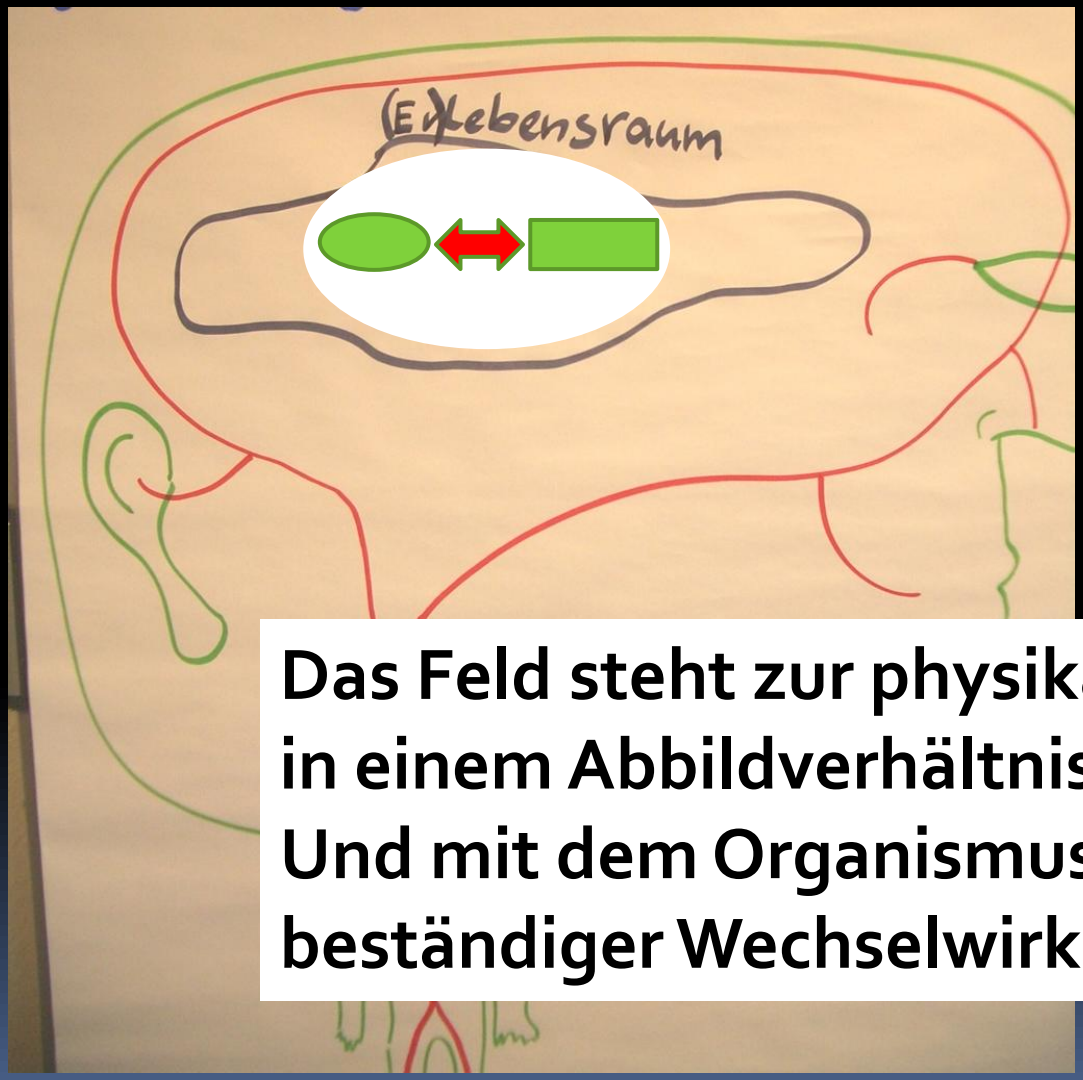
Opfer oder selbst verantwortlich?

Der Lebensraum als Feld nach Lewin



Strebe ich auf … zu?
Oder werde ich gezogen?

Das Feld im Hier und Jetzt

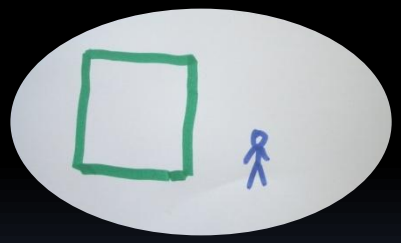


Das Feld steht zur physikalischen Welt in einem Abbildverhältnis.
Und mit dem Organismus zusätzlich in beständiger Wechselwirkung

Der Lebensraum. Wie aus erlebter Gegenwart Vergangenheit in uns entsteht

Aber was hinterlässt Gedächtnisspuren?

-> Was unter die Haut geht
-> Unabgeschlossenes

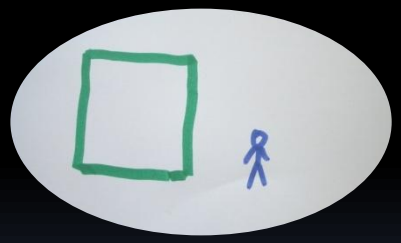


Vergangenheit

Gegenwart

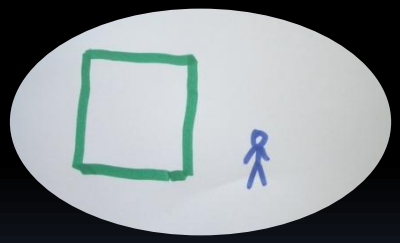
-> Was als Teil eines Handlungsganzen wiederholt wird

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



Vergangenheit

Gegenwart



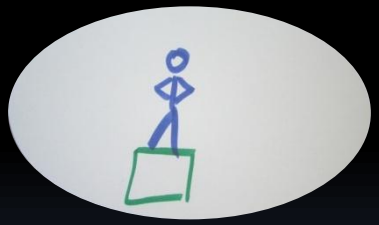
Zukunft

Der Lebensraum. Wie aus erlebter Vergangenheit Zukunft in uns entsteht

Das Anspruchsniveau

Vergangenheit

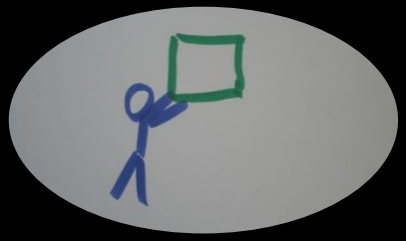
Gegenwart

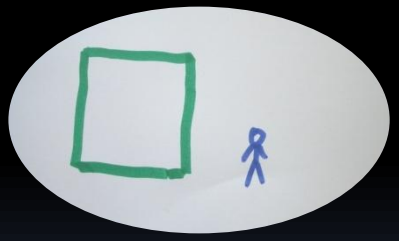


Zukunft

Wie aus Realität Irrealität in uns entsteht

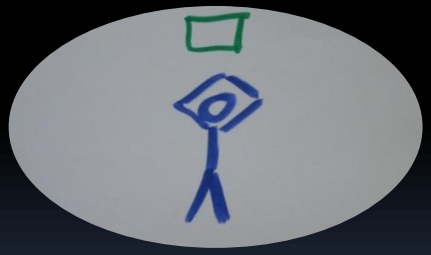
Ebene der Irrealität





Vergangenheit

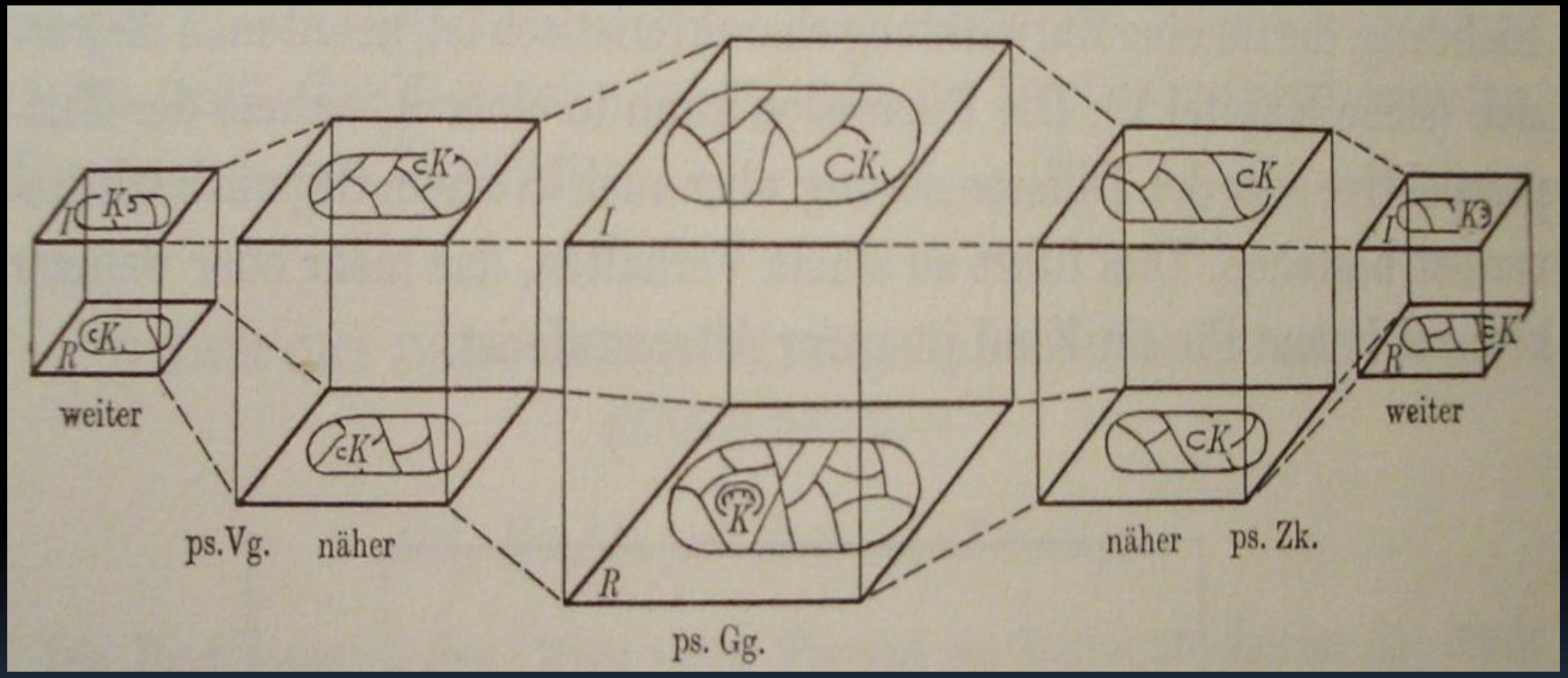
Gegenwart



Zukunft

Ebene der Realität

Das Konstrukt Lebensraum

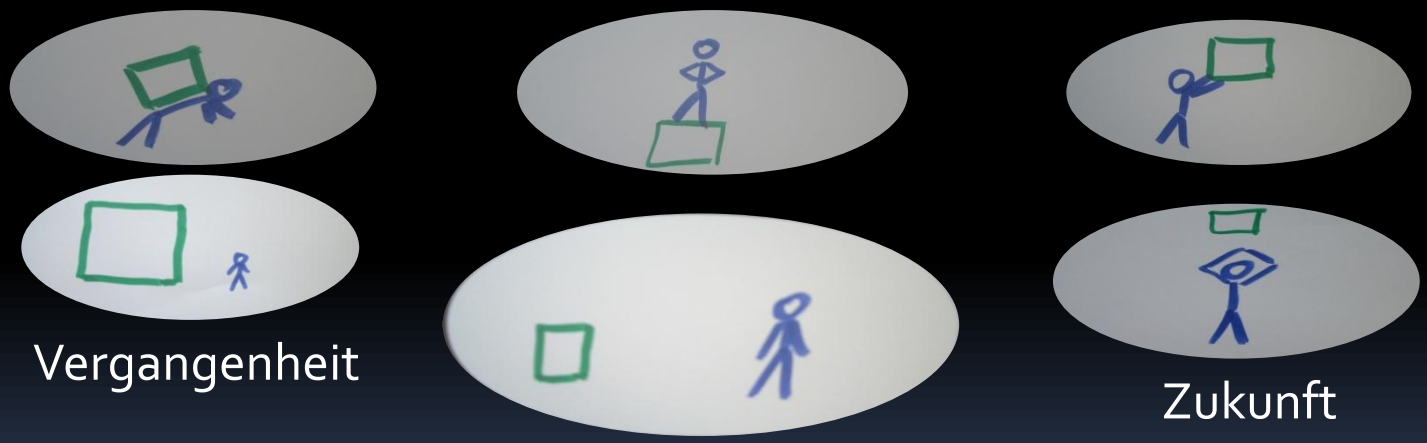


Aus Kurt Lewin, Feldtheorie in der Sozialwissenschaft, 1963, S. 279

Erste Arbeitshypothese:

Gefühle, Emotionen sind immer Aussagen über Beziehungen im Lebensraum

Ebene der Irrealität

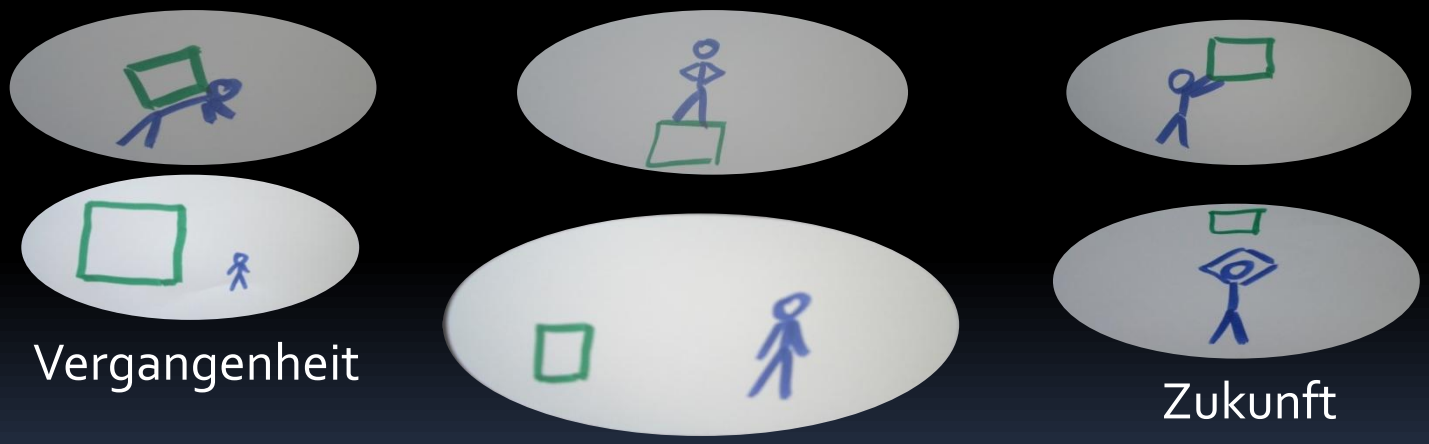


Ebene der Realität

Zweite Arbeitshypothese:

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

Ebene der Irrealität



Ebene der Realität

Dritte Arbeitshypothese:

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

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

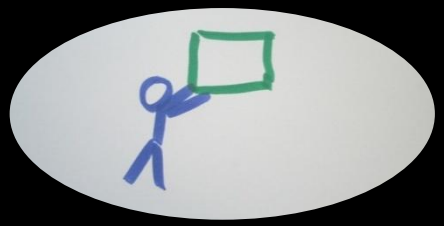
Zielvereinbarungen

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?

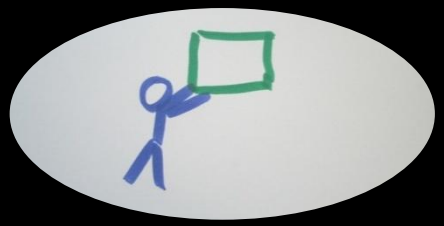
Jede Kritik ist tragischer Ausdruck eines Bedürfnisses, Wunsches, Zieles.
(Marshall Rosenberg)

Jede Kritik ist ein verzauberter Prinz
(Gunther Schmidt)

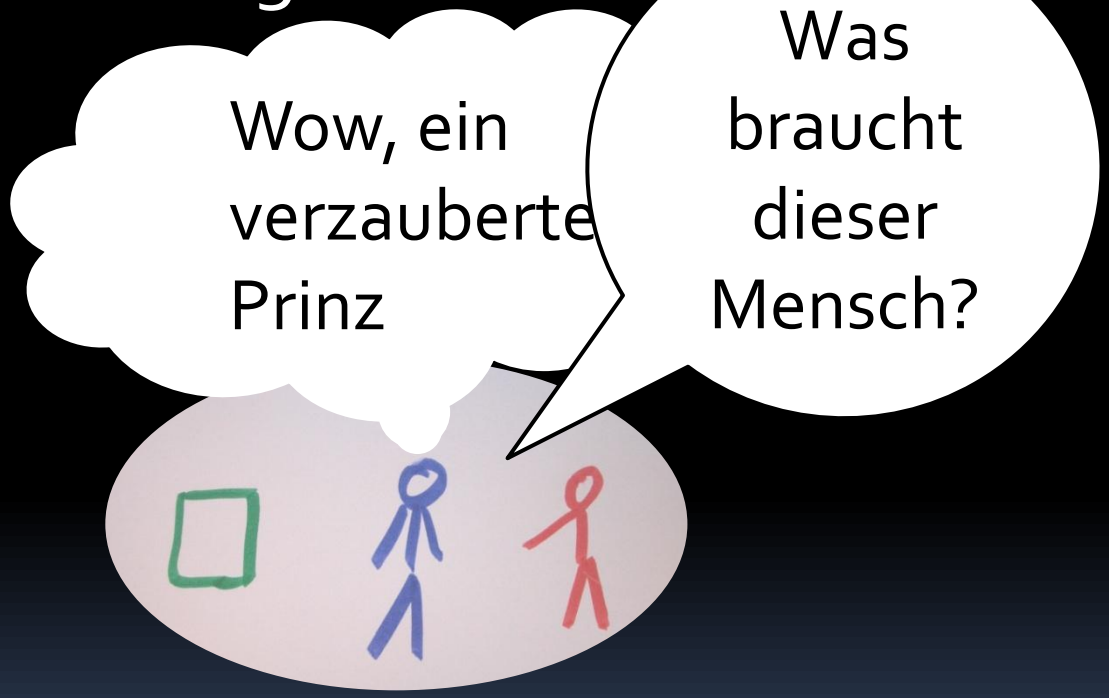
Die Ebene der Irrealität können wir zur Übersetzung nützen

„KRITIK“ Wozu sie uns einlädt

Irrealitätsebene Vergangenheit



Irrealitätsebene Gegenwart



Realitätsebene Vergangenheit

Realitätsebene Gegenwart

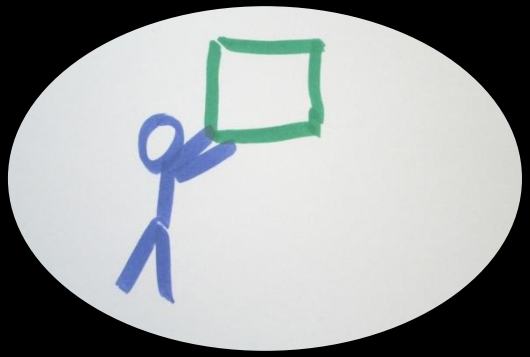
Welche Wirkung sollte eine zieldienliche Kommunikation entfalten?

Realitätsebene
Gegenwart

Realitätsebene
Zukunft

Man kann auch über das Ziel hinausschießen

Irrealitätsebene
Zukunft



Das hat Auswirkungen

Realitätsebene
Gegenwart

Mögliche Auswirkungen

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

Irrealitätsebene
Zukunft

Realitätsebene
Gegenwart

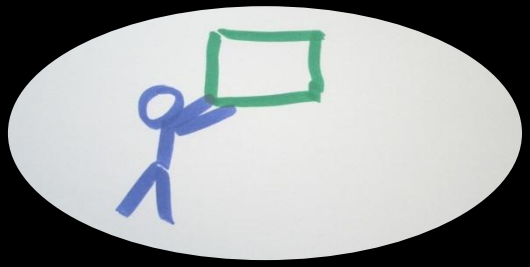
Konsequenzen und Fragen für den Zielsetzungsprozess

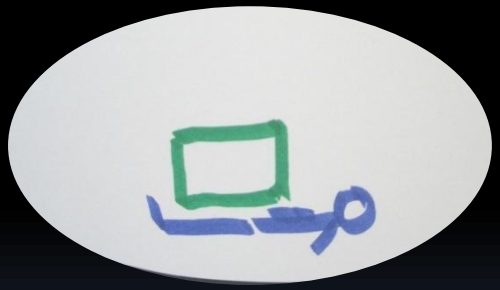
- Ziele sind immer Irreal
- Wozu soll das Ziel erreicht werden?
- Wirksam ist nicht das Ziel an sich, sondern die Beziehung der Person zum Ziel. Leuchtturm oder Ende der Welt?
- Was sind die Schritte zum Ziel?
- Wie ist das Ziel sinnlich erfahrbar?
- Wenn das Ziel um jeden Preis erreicht werden soll,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

Ein anderes Beispiel

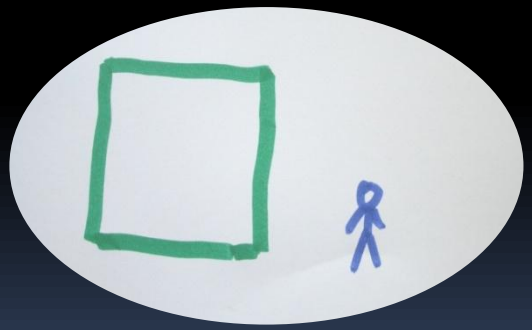
„STRESS“

Irrealitätsebene
Zukunft





Realitätsebene
Zukunft



Realitätsebene
Gegenwart

„STRESS“

Auswirkungen:

- Spannungserleben
- Ärger, Angst
- Verzweiflung
- Resignation

Irrealitätsebene
Zukunft

Realitätsebene
Zukunft

Realitätsebene
Gegenwart

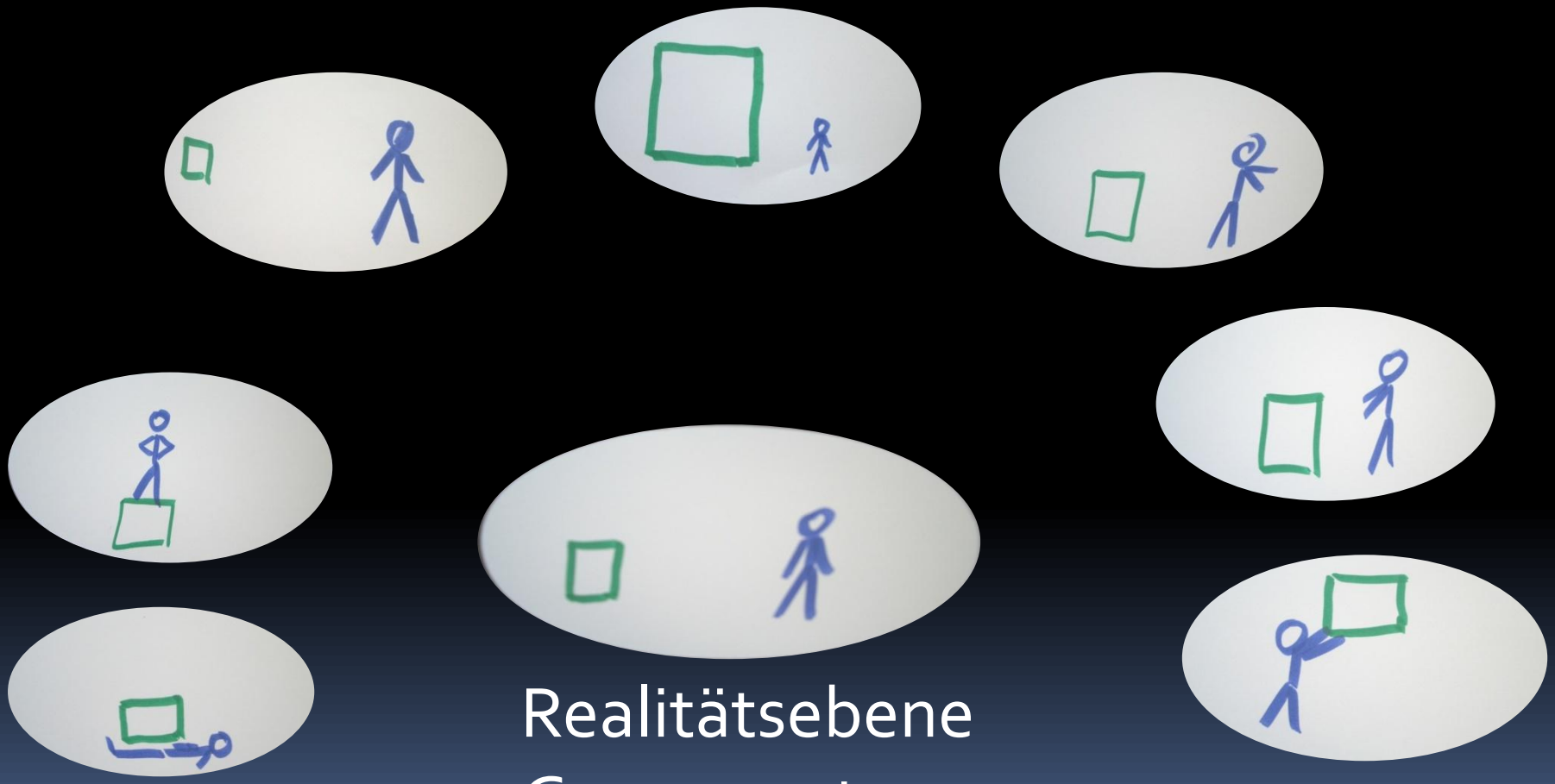
Aus der Praxis: Stress als Feld visualisiert

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

Jede Simulation, Phantasie findet auf der Basis von hirnphysiologischen 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

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
info@personalentwicklung-stoecker.de

als Möglichkeitsraum