

SENSOREN-AUSWERTEANLEITUNG

10

8

6

4

2

0

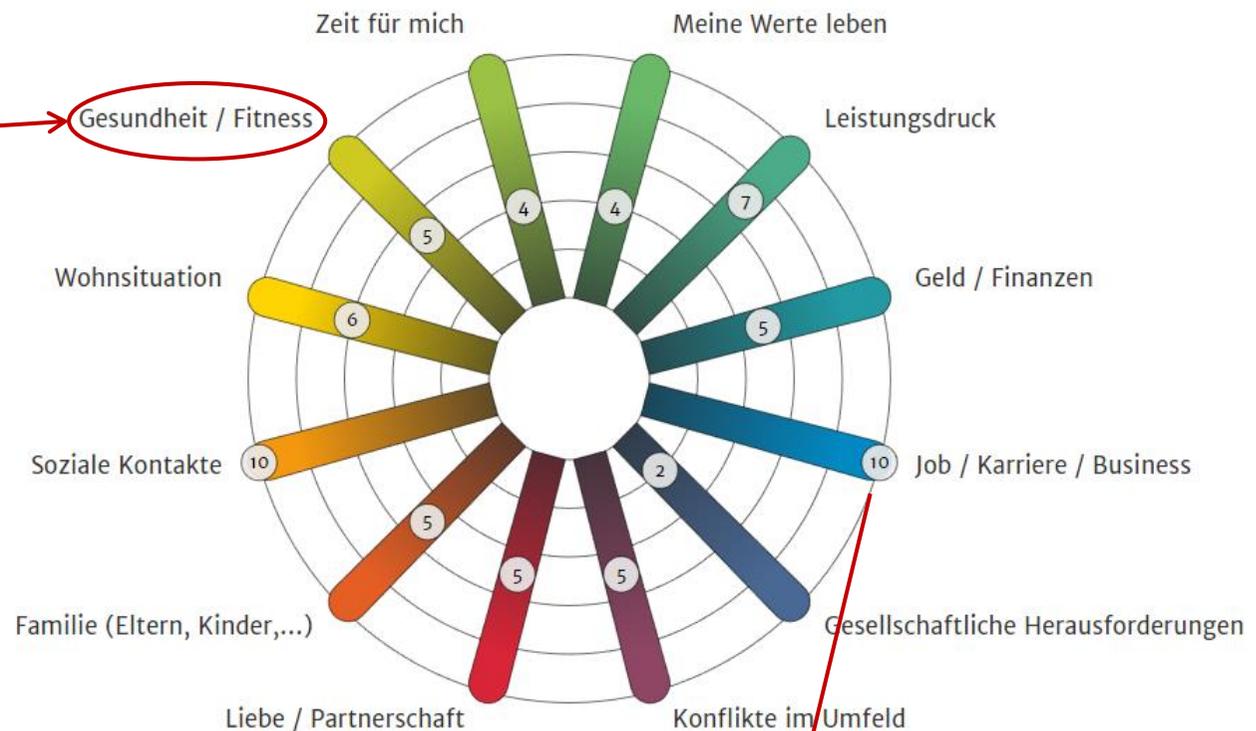
You can  move it!

Reflektieren & erkennen mit den Denkzeuge® Sensoren

Mit allen Sensoren ist es möglich, schnell die aktuelle Lage zu einem speziellen Bereich zu reflektieren. Am Ende hat man einen Gesamtüberblick und die ideale Ausgangslage, seine brennenden **Themen** darin systematisch zu lösen. Der Life-Sensor ist unser Hauptsensor und zeigt die Zufriedenheit zu deiner gesamten Lebenssituation.

Solltest du ein oder mehrere brennende Themen in einem Bereich haben und sich Unterstützung in der Lösungsfindung oder beim Erreichen deiner Ziele wünschen, sind unsere Denkzeuge®-Experten gerne für dich da, um dich ganz auf deine persönlichen Möglichkeiten und Potenziale zugeschnitten und in deinem individuellen Tempo zu begleiten.

Sollten andere Personen in deine brennenden Themen involviert sein, empfehlen wir, den jeweiligen Sensor einmal aus der eigenen Sicht und einmal aus der Sicht der anderen Person einzustellen. Und noch besser wäre es, wenn auch die andere beteiligte Seite den Sensor einstellt und man die Ergebnisse vergleicht.



0 (ganz innen) = extrem gestresst/unzufrieden
 10 (ganz außen) = null Stress/super zufrieden
 Je mehr Werte also außen liegen, umso besser Ihre Situation

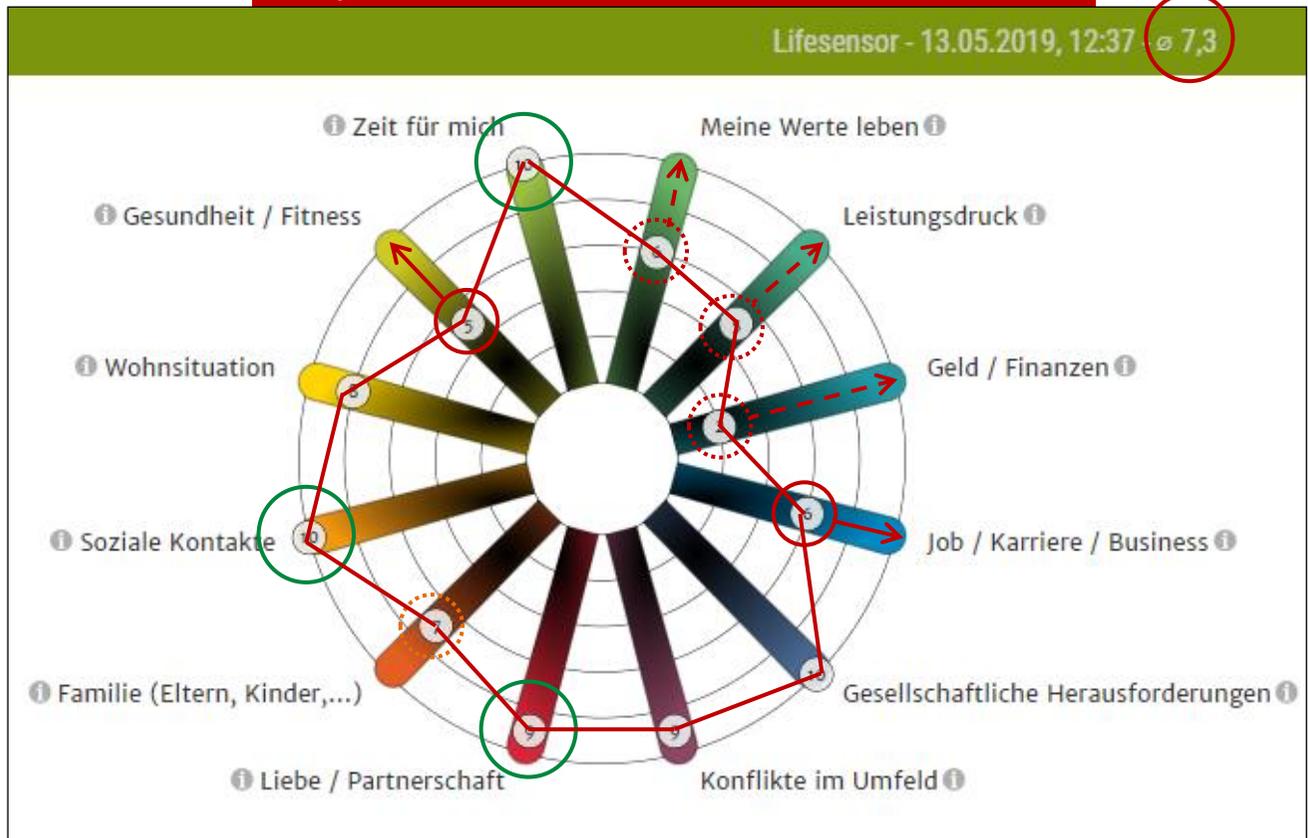
Alle Sensoren sind markenrechtlich geschützt

Auswertung Übersicht

Achtung bei \emptyset -Wert ≤ 5 , Gesundheit und/oder mehr als die Hälfte der Speichen bei 0 im Stresssensor -> Burnout-Gefahr

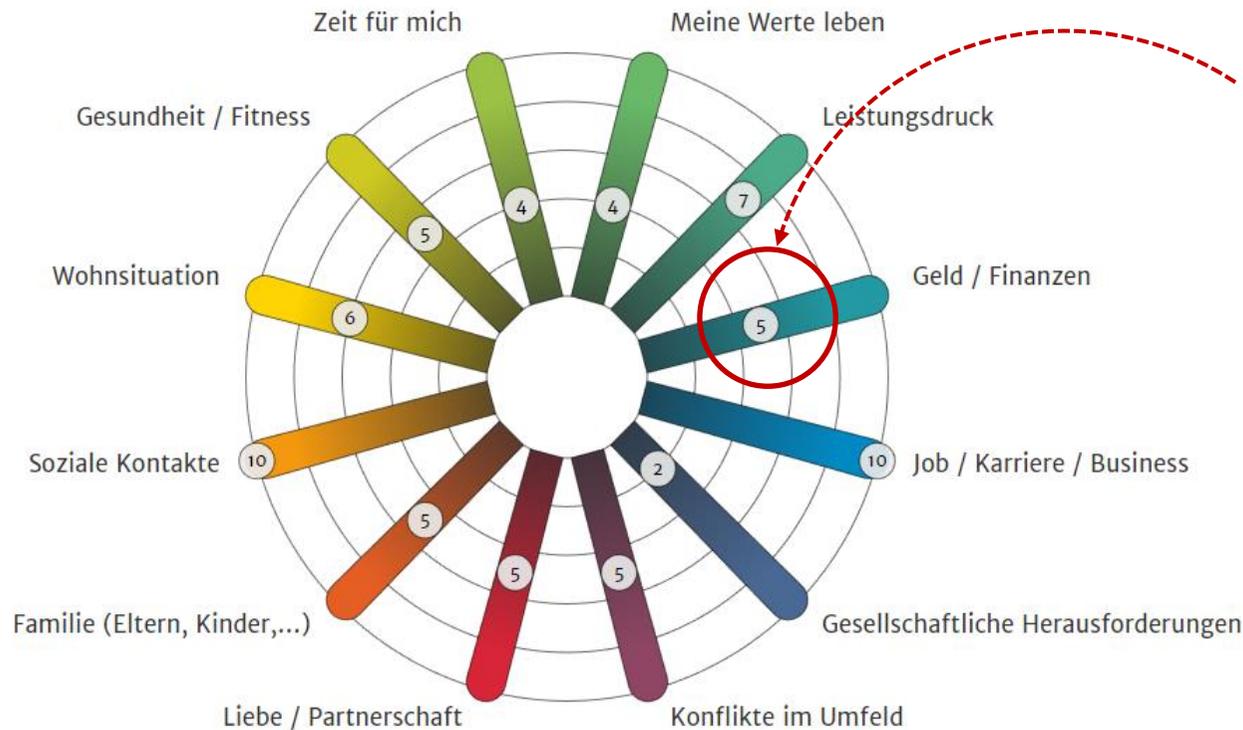
Lifesensor - 13.05.2019, 12:37 \emptyset 7,3

- Nachjustieren
- Gesamtbild betrachten
- Durchschnittswert berechnen
- Was ist alles gut? Ressourcen?
- Wie viele brennende Themen gibt es (Wert ≤ 6)?
- Abhängigkeiten prüfen – wo anfangen?
- Wie viel Zeit nimmt es ein?
- Wie viel Energie stecke ich rein?



Ganz ehrlich sein und noch mal nachjustieren bringt ehrlichstes Ergebnis.

Wie real sind deine Werte?



Beim Einstellen der Sensoren kann es sein, dass du einzelne Themen eventuell nicht nach der aktuellen IST-Situation bewertest, sondern von einer Angst oder Vermutung gelenkt wirst.

Nehmen wir zum besseren Verständnis das linke Beispiel. Bei Geld / Finanzen stellt sich die Frage, ob die aktuelle Finanzsituation schon bedrohlich belastend ist oder ob es mehr die Sorge oder eine Vermutung ist, dass die finanzielle Situation schlechter werden könnte?

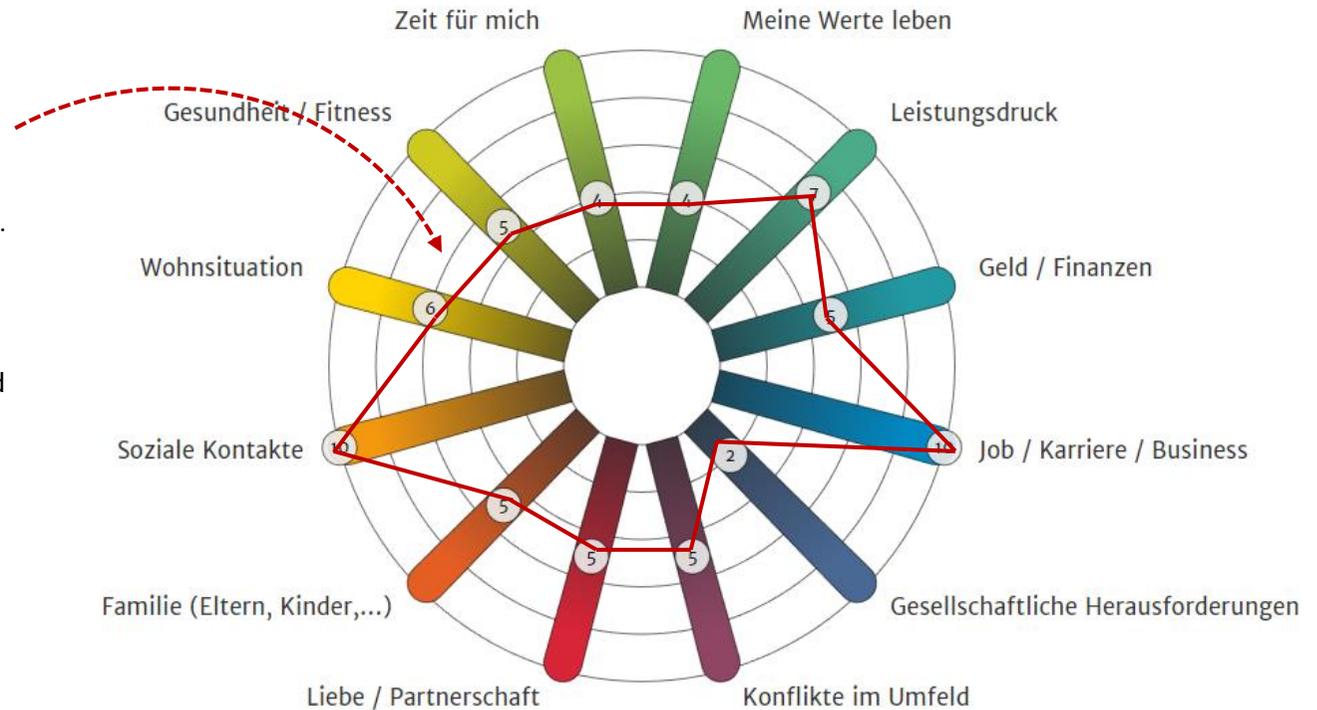
Unser Tipp: Betrachte daher noch einmal deinen eingestellten Sensor. Schau deine Werte an und überlege bei jedem Einzelnen, ob er tatsächlich deiner aktuellen IST-Situation entspricht oder er mehr aus einer Sorge entspringt. Justiere sie eventuell nach - entweder indem du noch einmal einen neuen Sensor einstellst oder die Grafik ausdruckst und dir die veränderten Werte dazu notierst und vergleichst die beiden dann miteinander.

Ein Nachjustieren ist im Übrigen jedes Mal empfehlenswert, denn unsere Erfahrung ist, dass beim nochmaligen Einstellen nicht nur die IST-Situation erste Erkenntnisse bringt, sondern auch das ehrlichere und mehr reflektierte Einstellen. Schreibe deine ersten Erkenntnisse dann unbedingt auf.

Wie holprig ist dein Lebensrad?

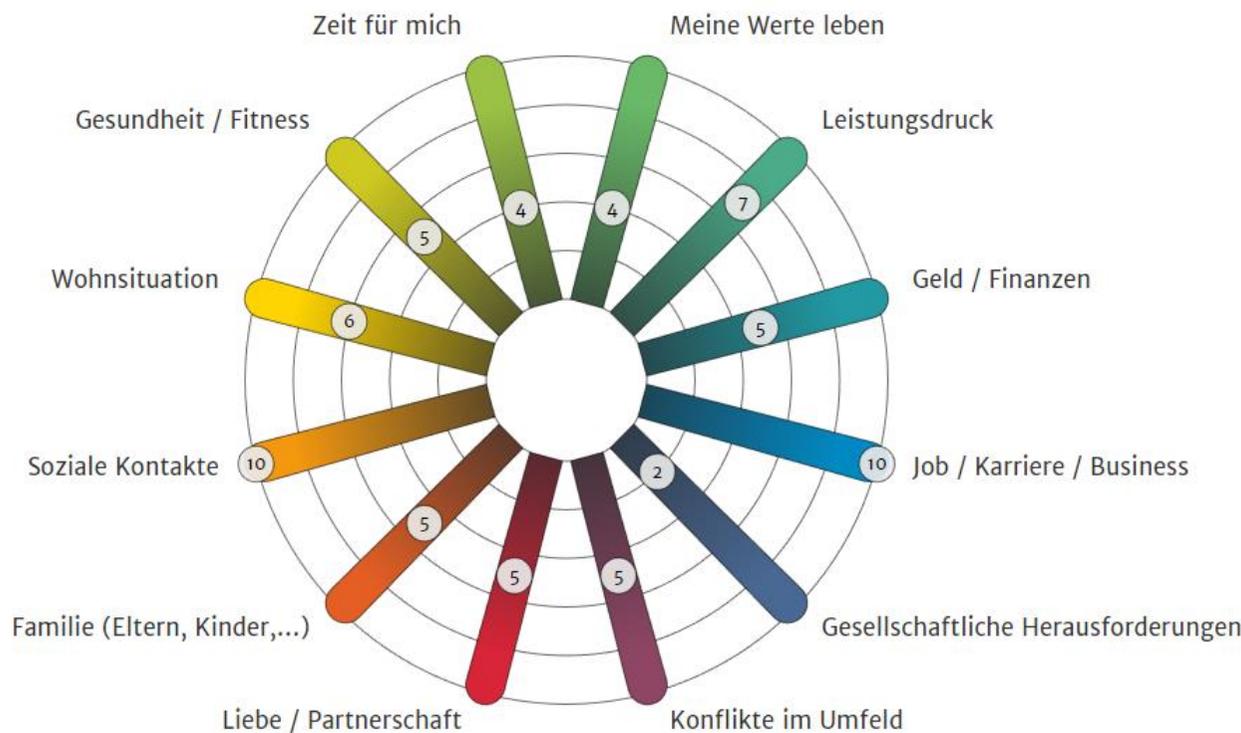
Betrachte nach dem fertigen Einstellen dein Gesamtbild, in dem du dir entweder einfach vorstellst, dass die Werte miteinander verbunden sind oder du druckst es aus und verbindest wie im Bild rechts die einzelnen Werte mit einem Stift. Stelle dir vor, du sitzt auf diesem Rad und fährst damit. Wie holprig ist die Fahrt? Möchtest du so weiterfahren oder etwas dagegen unternehmen?

Unser Tipp: Je holpriger die Fahrt ist, umso schneller solltest du aktiv werden, um deinen optimalen Zustand Stück für Stück näher zu kommen. Darauf zu warten, dass brennende Themen sich von selbst lösen oder jemand anderer sie für dich löst, ist relativ unwahrscheinlich. Also, zögere nicht - fange sofort an, selbst etwas für deine Zufriedenheit zu tun. Du weißt nicht wie? Mach die Übungen, die wir dir vorschlagen oder hol dir einen Denkzeuge®-Experten.



Wie zufrieden bist du insgesamt?

13.09.2017, 18:11 - Ø 5,7



Der Durchschnittswert zeigt dir deine Gesamtzufriedenheit. Möchtest du deine Zufriedenheit steigern? Dann lese auch auf den nächsten Seiten weiter.

Liegt der Ø-Wert über 7,3, bist du zufriedener als der Durchschnitt. Gratulation! Überrascht dich das eventuell und empfindest es gar nicht so? Dann liegt das daran, dass du wie viele andere Menschen auch in eine klassische Denkfalle geraten bist, bei der hauptsächlich die Probleme Aufmerksamkeit bekommen und die guten Dinge aus den Augen verloren oder als selbstverständlich angenommen wurden. Lese dazu weiter auf der nächsten Seite.

Liegt der Ø-Wert zwischen 5 und 7,5, besteht die Gefahr der Abwärtsspirale. Gibt es bereits einige brennende Themen, bei denen man sich nicht um Lösungen bemüht, passiert es aus unserer Erfahrung oft, dass diese sich verstärken und noch andere Themen mit hinunter ziehen. Packe es daher an – vielleicht können wir dir auf den nächsten Seiten bereits erste Impulse geben.

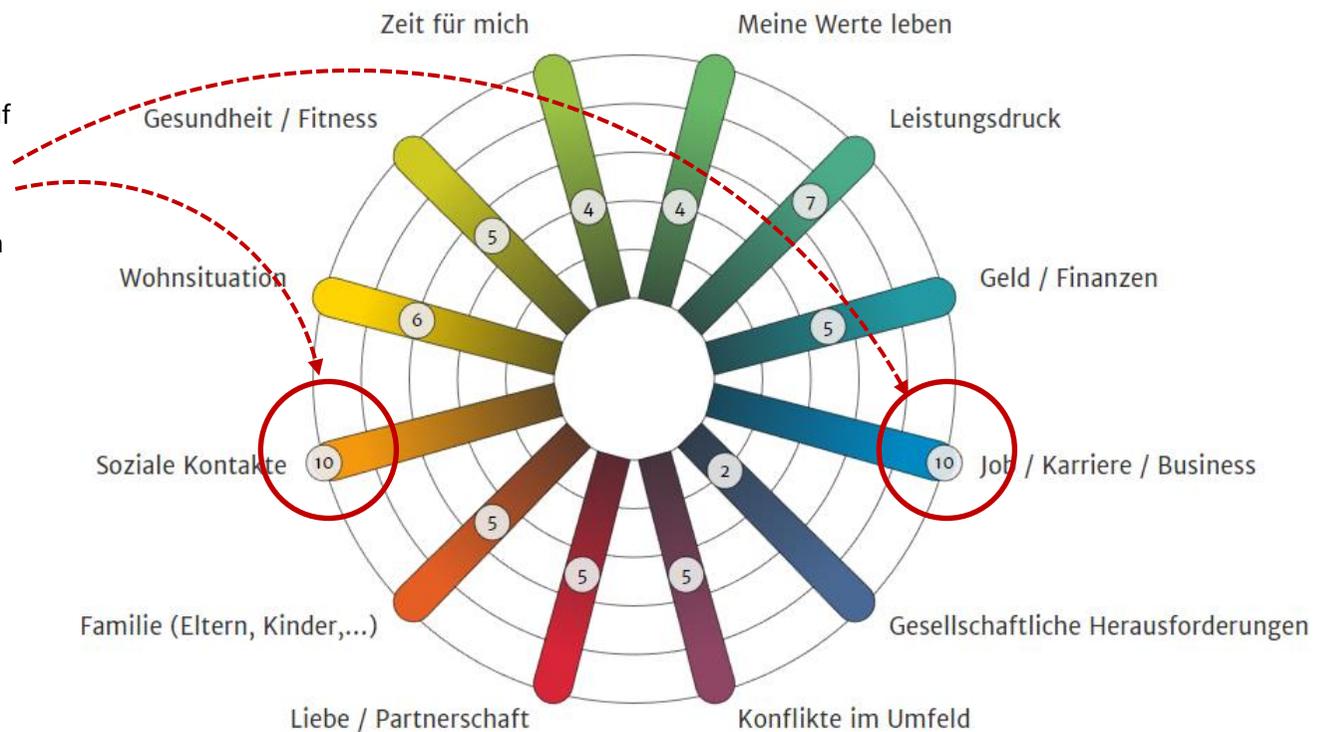
Liegt der Ø-Wert unter 5, brennt es richtig in diesem Bereich und wir empfehlen dringend, sich professionelle Unterstützung zu holen und strategisch priorisiert ein Thema nach dem anderen zu lösen.

Achtung: beim Life- und Stresssensor kann Burnout- und Depressionsgefahr bestehen je weiter der Wert Richtung „0“ geht!

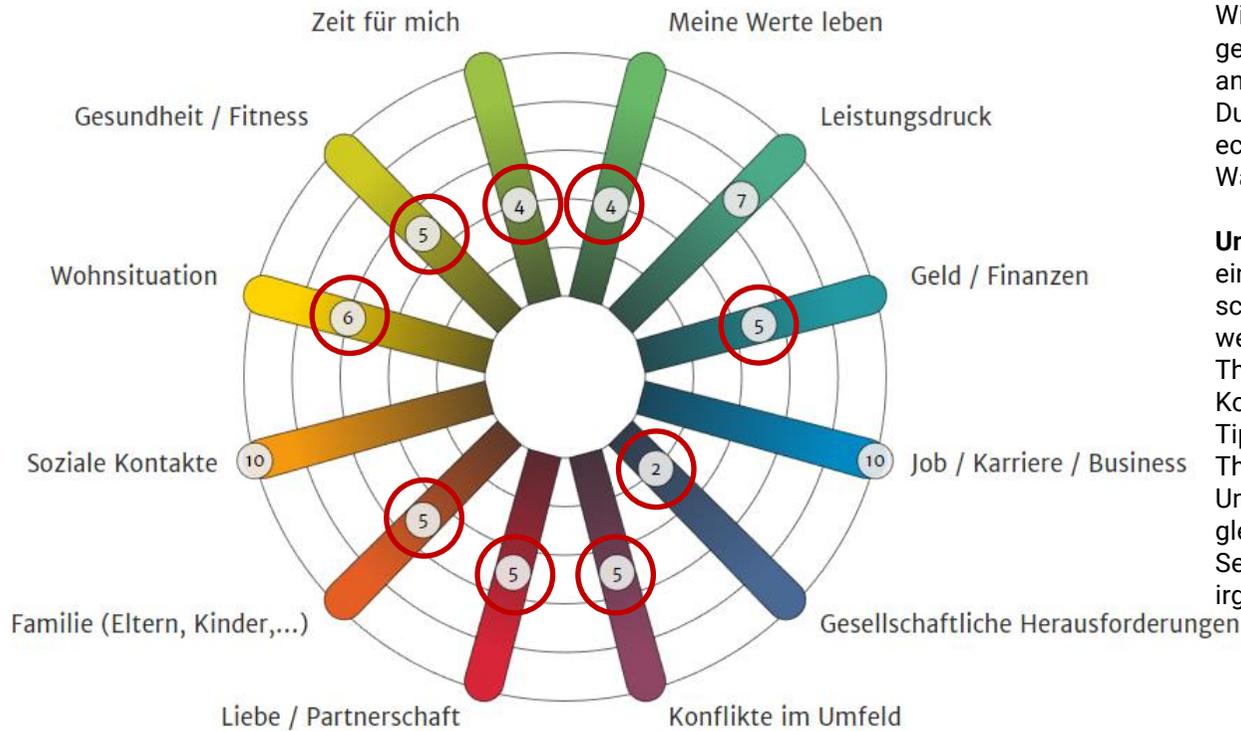
Was sind deine Ressourcen?

Erweitere deinen Blick, bevor du dich auf die brennenden Themen und ihre Lösung konzentrierst, auf die Themen, die einen Wert über 7 haben. Dies sind hilfreiche Ressourcen und Kraftspender. Im Bild rechts dürfte es eine große Erleichterung bringen, dass man sich beruflich keine Sorgen machen muss und Freunde im Background hat, die einem den Rücken stärken können.

Unser Tipp: Nimm deine Ressourcen nicht als selbstverständlich, sondern freue dich jeden Tag darüber und achte darauf, sie nicht zu verlieren. Überlege, wie du sie eventuell nutzen kannst, um leichter Lösungen für deine brennenden Themen zu finden.



Wieviel brennende Themen hast du?



Wir Menschen gehen mit Problemen ganz unterschiedlich um. Viele gehen ihnen aus dem Weg oder spielen sie gedanklich herunter, andere bauschen sie auch auf.

Durch den Sensor und deine eingestellten Werte hast du nun einen echten Gesamtüberblick und eine Rückkopplung auf deine Wahrnehmung, wie du es aktuell tatsächlich empfindest.

Unser Tipp: Wir empfehlen spätestens ab einem Einzelwert von „6“ an eine Lösung zu gehen. Hast du nur ein oder zwei brennende Themen, schiebe sie nicht auf die lange Bank – du riskierst sonst, dass sich weitere Themen mit verschlechtern. Hast du mehr als 2 brennende Themen, wie hier links im Beispiel, wird sich das Stressempfinden, die Komplexität und der Aufwand für eine Lösung noch verstärken.

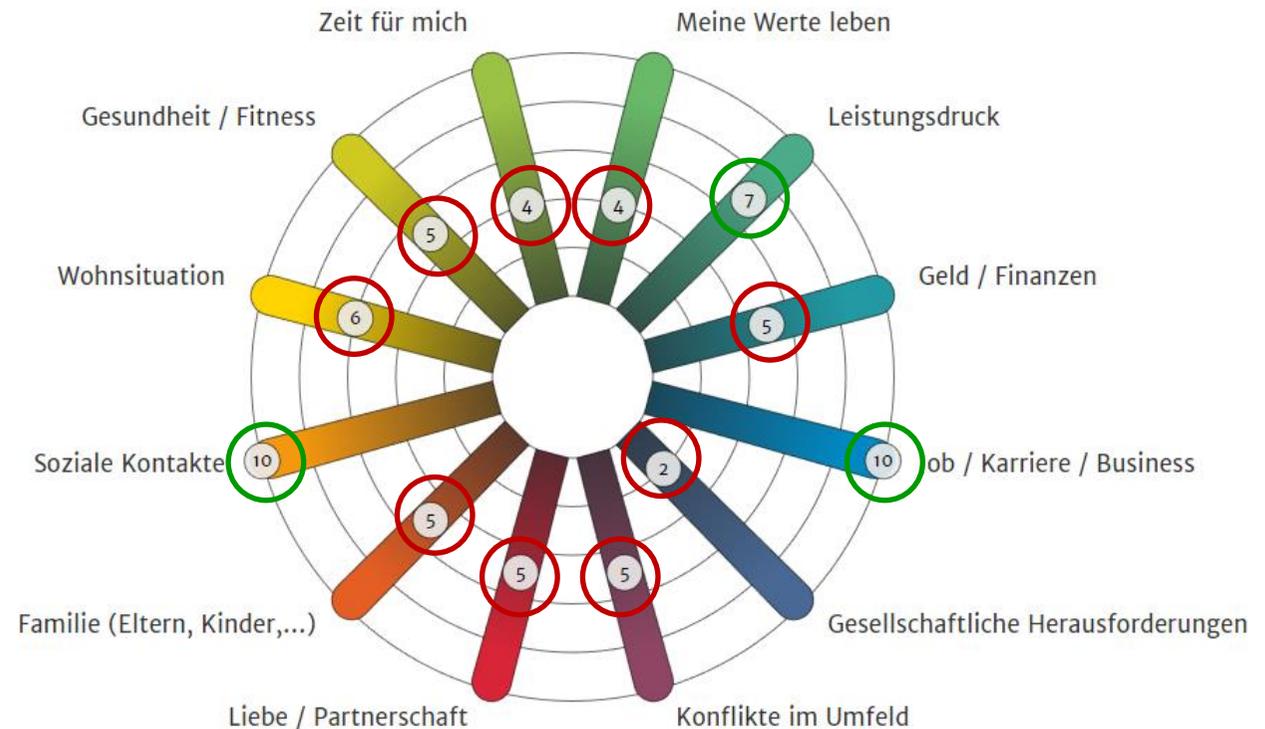
Tipps zum Finden einer Lösung oder wie du bei mehreren brennenden Themen herangehst, findest du auf den nächsten Seiten.

Um es in Zukunft zu vermeiden, mehrere brennende Themen gleichzeitig zu haben, möchten wir anregen, insbesondere den Life-Sensor regelmäßig einzustellen und es sofort anzupacken, wenn es irgendwo brennt.

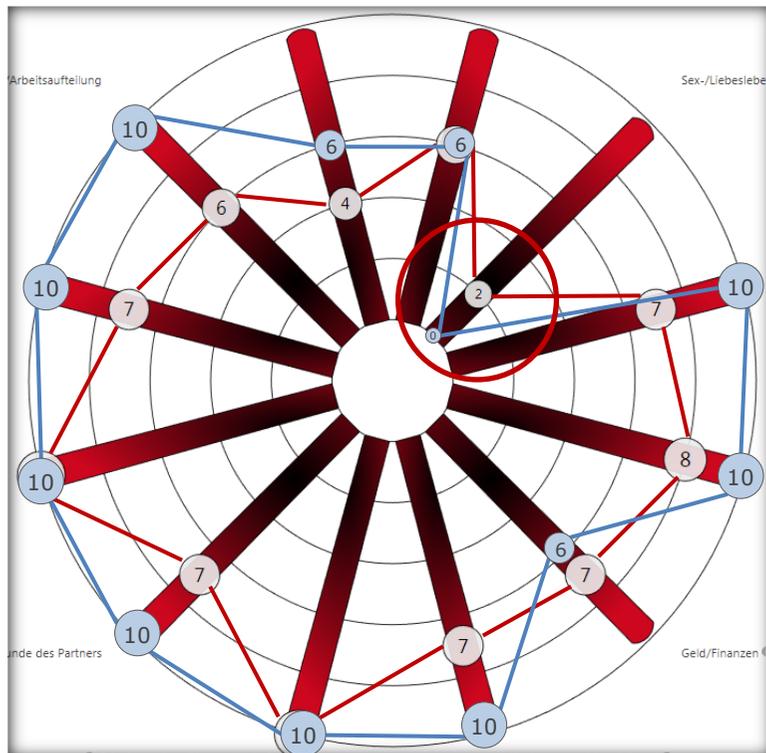
Wie gehst du mit deinen brennenden Themen um?

Wir Menschen neigen gerne dazu, unsere Energie mehr in negative als in positive Themen zu investieren. Hat man dann mehrere brennende Themen gleichzeitig wie rechts im Bild, bleibt für die schönen Momente nicht mehr viel bis gar keine Luft mehr.

Unser Tipp: Beschäftige dich nicht nur mit den brennenden Themen, sondern auch mit den guten (wie bereits auf Seite 6 erwähnt). Reduziere die Zeit und Energie, sich in Gedanken „nur“ damit zu quälen oder bei anderen Ihren Frust darüber loszulassen. Das wird dich nur noch mehr stressen und dein Umfeld ebenso mit runterziehen. Suche lieber aktiv nach einer Lösung. Gib den brennenden Themen dabei nur so viel Raum, wie unter deiner Kontrolle liegt, und nur die Zeit, in der eine Lösung auch erreicht werden kann. Plane dafür feste Zeiten ein, die du auch in deinen Kalender einträgst, wo du dann aktiv etwas dagegen unternimmst. Beginne nur mit einem brennenden Thema (mehr auf Seite 10 dazu). Parke die anderen brennenden Themen und konzentriere dich in der Zeit darüber hinaus auf die schönen Dinge.



Wie sehen es die anderen?



Die Überraschung ist oft groß, wenn man seinen eingestellten Sensor der anderen mit involvierten Seite zeigt oder sogar beide den Sensor eingestellt haben und ihn vergleichen – selbst wenn man davor schon oft darüber gesprochen hat. Die eigene Wahrnehmung und das eigene Empfinden weicht in der Regel vom Gegenüber ab, weil man ganz unterschiedlich angetrieben ist und ein anderes Wertedenken hat. Im Bild links ist er (blau) zum Beispiel zu 83% zufrieden mit der Partnerschaft, sie (rot) zu 68%. Sie hat in 10 Themen mehr oder weniger Redebedarf, er nur in 4 Themen. Sehr schön kommt hier jedoch auch zum Vorschein, dass diese Beziehung im Großen und Ganzen wunderbar funktioniert und es bei den meisten Themen von ihr leicht sein sollte, Kompromisse zu finden. Tatsächlich gibt es auf beiden Seiten nur ein wirklich großes Thema, um das sie sich kümmern sollten, was im Vorfeld vielleicht gar nicht eindeutig klar war.

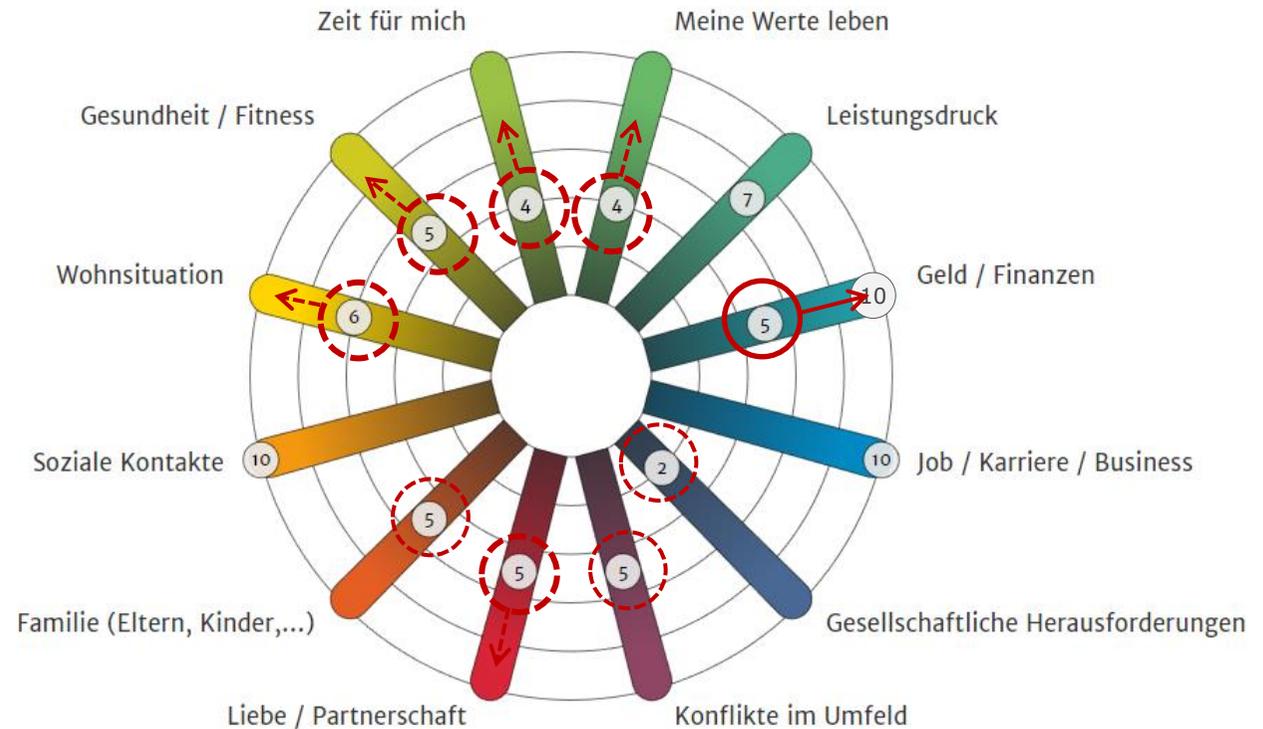
Unser Tipp: Wenn bei deinem brennenden Thema oder Themen andere Menschen involviert sind und es die Möglichkeit und Bereitschaft gibt, den Sensor von der anderen Seite einzustellen, nutze das. Egal ob mit deinen Kollegen, deinem Chef, deinem Partner, deinen Kindern, ... Wenn der andere nicht bereit steht, dann versuche selbst den Blickwinkel zu wechseln und den Sensor aus der anderen Sicht einzustellen. Zeige deinen Sensor auch ganz offen der anderen Seite. Aber Achtung – bevor du ins Diskutieren kommst, akzeptiere die Wahrnehmung auf der anderen Seite. Führe keine destruktive Diskussion mit Vorwürfen und Rechtfertigungen, sondern öffne dich für die andere Sichtweise und versuche zu verstehen, worin die Unterschiede liegen. Sollte es dennoch nicht reibungsfrei laufen können, empfehlen wir ein professionelles Coaching. Du sparst viel Zeit und Ärger für Gespräche, die schnell konfliktgeladen werden können und in die falsche Richtung gehen oder aneinander vorbei führen und verhindern eventuell schwerwiegende Konsequenzen.

Wo sollst du anfangen – Teil 1?

Laut neuester Erkenntnisse aus der Gehirnforschung kann sich das Gehirn auf maximal drei Dinge gleichzeitig konzentrieren - und auch das nicht parallel, sondern nur seriell. Am besten kommst du voran, wenn du dich nur auf **eine** Sache konzentrierst, selbst wenn es mehrere brennenden Baustellen gibt. Je mehr du hin und her springst oder versuchst, mehrere Dinge gleichzeitig auf einmal zu erledigen, umso mehr gerät das Gehirn unter Stress und verbraucht entsprechend mehr Energie. Wenn die vorhandene Energie verbraucht ist, sinkt die Willenskraft und damit die Leistungskraft. Oft ist dann mittags schon die Luft raus. Gibt es keine Erholungsphasen mehr, führt das unweigerlich in den Burnout.

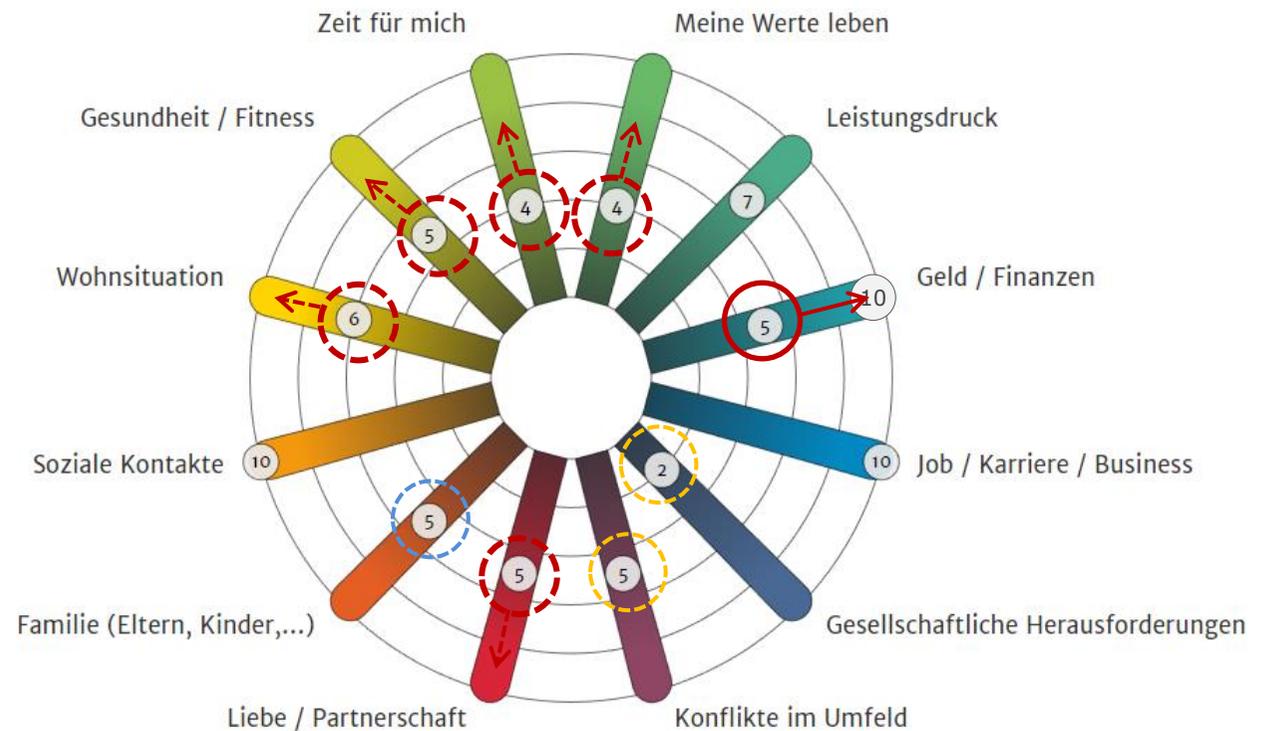
Unser Tipp: fokussiere dich für eine Lösung daher erst mal nur auf das **brennendste** Thema. Hast du nur ein oder zwei brennende Themen, wird dir das leicht fallen. Hast du jedoch mehr als 2 brennende Themen, prüfe als Erstes die Abhängigkeiten der einzelnen Themen untereinander und teile dann in Gruppen ein. Gehe dabei wie folgt vor:

1. Spiele ein wenig mit den Werten und schiebe in Gedanken den Wert eines der brennenden Themen auf die 10 (siehe im Bild links „Geld / Finanzen“).
2. Stelle dir vor, was sich dann alles verbessert hat und welche anderen Themen sich automatisch mit verbessert haben (siehe im Bild links die gestrichelt umrandeten Werte mit Pfeilen). Weiter auf der nächsten Seite.



Wo sollst du anfangen – Teil 2?

3. Spiele es genauso mit den anderen brennenden Themen durch und notiere, wo gleich mehrere Werte mit nach oben gebracht werden.
4. Teile deine brennenden Themen dann in Gruppen ein. Die, die jeweils eng zusammenhängen, bekommen jeweils eine eigene Farbe (siehe links im Bild -> verschiedene Farbenkreise **gelb, blau**)
5. Entscheide dich für eine Gruppe und darin für das brennende Thema, wo sich am meisten mit auflöst (siehe im Bild links - die **rote Gruppe** hängt hier ganz eng zusammen und vieles löst sich mit auf, wenn man das Thema „Geld / Finanzen“ löst) oder wo du den meisten Druck verspürst.
6. Sortiere die anderen brennenden Themen und priorisiere, in welcher Reihenfolge du sie Schritt für Schritt bearbeiten möchtest.
7. Parke sie dann vorerst oder schenke ihnen nur soviel Energie und Zeit, wie unbedingt nötig und löse sie im nächsten Step.



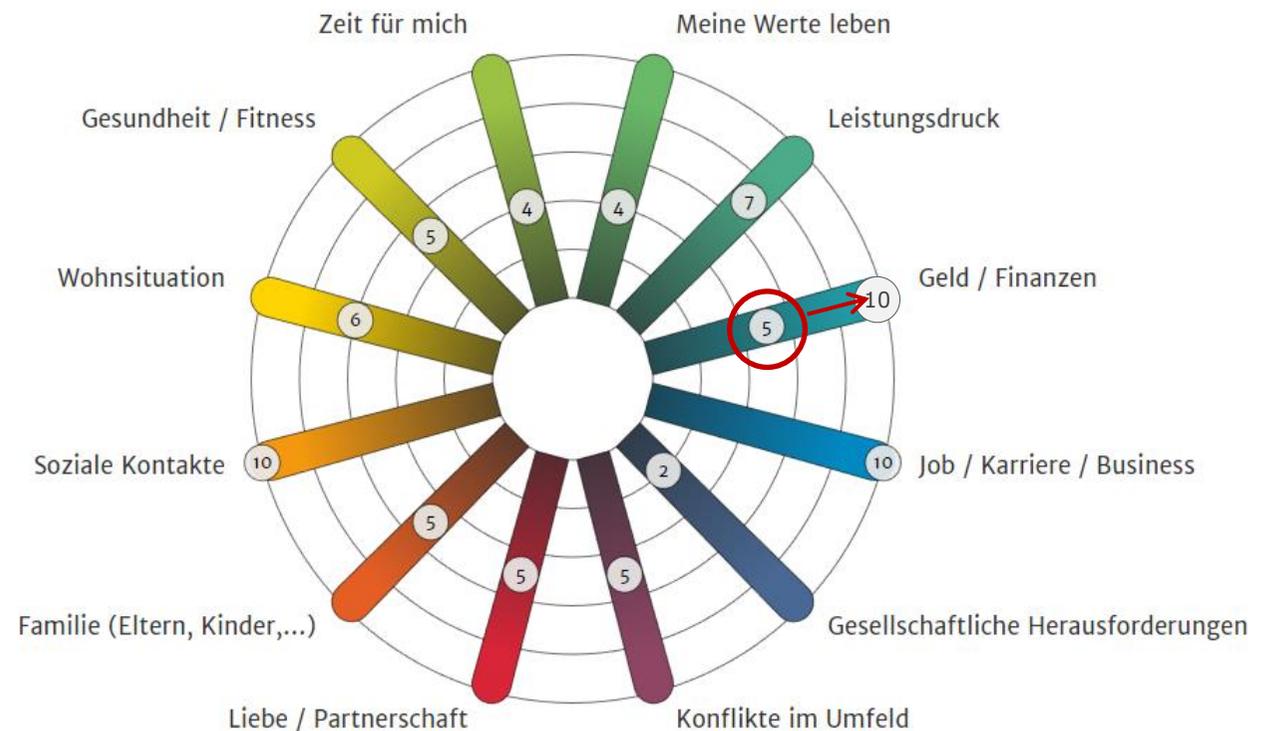
Der erste Schritt in deine Lösung

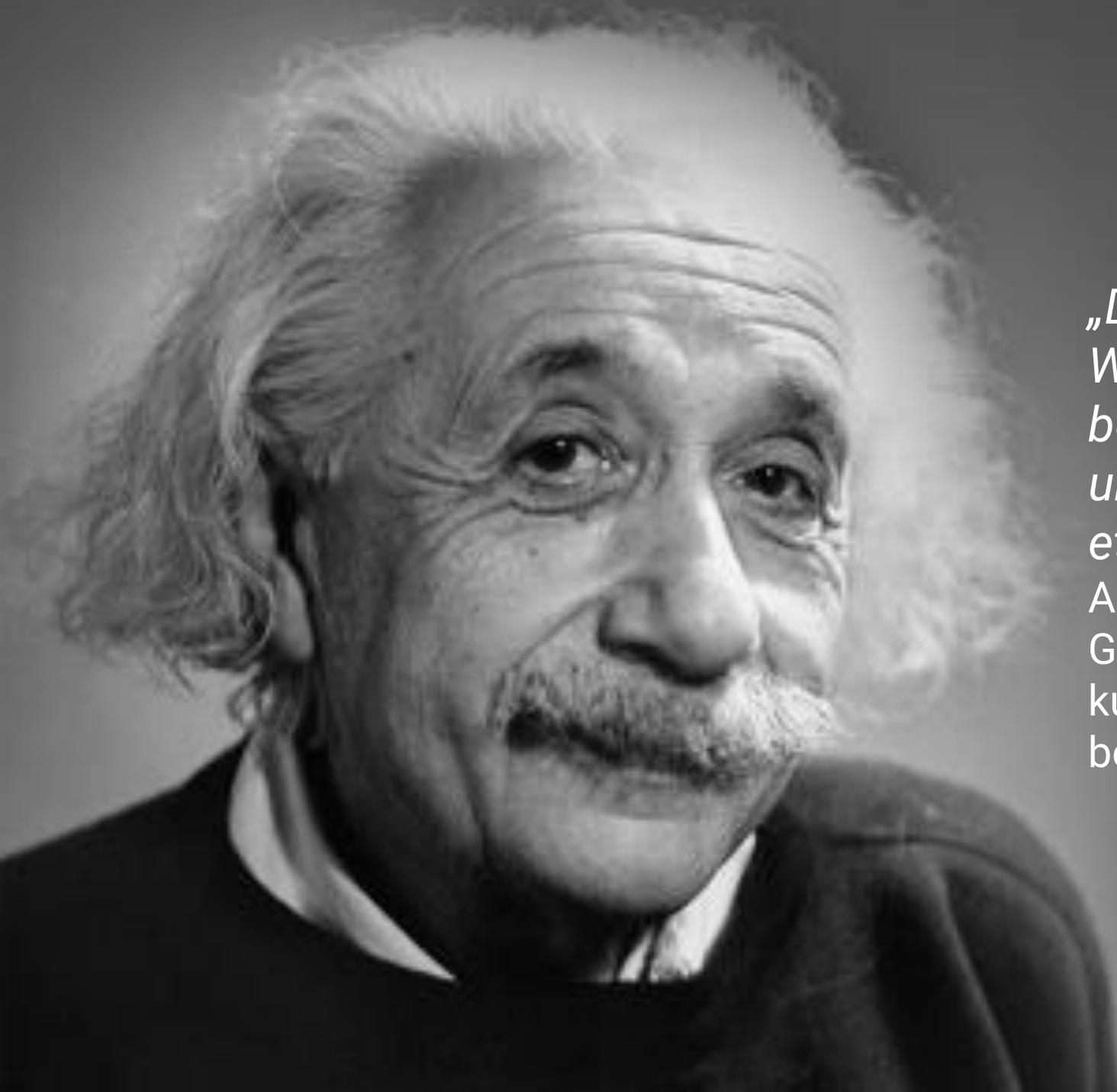
Du hast dich jetzt für ein Thema entschieden, das du anpacken möchtest? Dann geht es jetzt darum, die richtigen Aktionen zu finden und durchzuführen. Wir können dir an dieser Stelle schon mal drei kleine Übungen mit an den Start geben zum selbst Lösen.

Unsere Tipps:

1. Nimm dir ein wenig Zeit (mindestens 15 Minuten) und lasse dich auf den folgenden Prozess ein. Eventuell braucht es dabei mehrere Versuche, aber gib nicht auf. Dann wirst du von innen heraus selbst mehr und mehr Impulse bekommen, was du tun kannst:

Mache es dir so bequem und entspannt wie möglich. Schließe am besten die Augen und stelle dir vor, dein brennendes Thema hat sich bereits gelöst. Fühle dich richtig rein, bis du es regelrecht sehen kannst und es sich richtig gut anfühlt. Bleibe in diesem Zustand so lange es dir möglich ist. Was hat sich verändert? Was ist besser geworden? Was ist passiert bzw. was hast du unternommen, um dorthin zu kommen?
2. Überlege dir, wie andere dein brennendes Thema lösen würden. Dein Partner, dein bester Freund, Kinder, ein Vorbild von dir. Was davon kannst und willst du dir abschauen. Du kannst auch direkt deren Rat holen und das versuchen, was zu dir passt.
3. Überlege, was du selbst tun kannst, damit sich dein brennendes Thema noch verschlimmert und auf den Wert „0“ rutscht. Wenn dir das klar ist, dann drehe es einfach um und mache genau das Gegenteil.





„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

Albert Einstein, dessen Gravitationstheorie erst vor kurzem wissenschaftlich bestätigt werden konnte.