



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf oldenburg eins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp 1 des Monats Dezember 2005: Muster irritieren

Daniela Hirt (Diplom-Sozialpädagogin und Systemische Familientherapeutin):

Menschen sind oftmals gefangen in destruktiven Gedanken- oder Verhaltensmustern. In der Arbeit kann man mit verschiedenen Methoden diese eingefahrenen Muster irritieren und verstören. Der Mensch hat dann so nach der Verstörung, die ein sehr fruchtbarer Prozess ist, die Möglichkeit sich wieder anders zusammenzusetzen.

Das kann man relativ einfach machen, wenn man sich z.B. mit links die Zähne putzt, so man sie sich sonst mit rechts putzt oder umgekehrt. Oder wenn man einen anderen Weg zur Arbeit nimmt oder zur Freundin. Oder man geht mal nicht zu dem gewohnten Kiosk. Also einfach so kleine Dinge im Alltag anders machen. Das kann schon ein Muster etwas irritieren.

Kontakt:

Radioteam: horizonte@wissensimpulse.de

Praxisgemeinschaft Donnerschwer Str. 226:

Daniela Hirt: daniela.hirt@web.de , <http://www.sothbepa.de/>