

IMPULS-VORTRAG

Drama, Baby? **Nicht mit mir!**

Wie Sie mit Haltung, Humor und Klarheit den Schulalltag meistern.

Michael Bayer

BE YOUR FUTURE YOU

Was gerade Schlagzeilen macht.

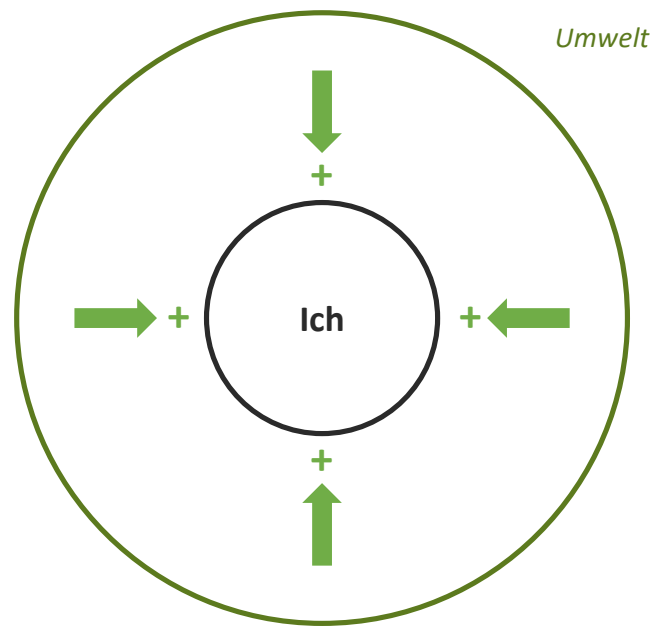
Eine Auswahl aktueller Meldungen aus Österreich.



Und jetzt bleiben Sie
bitte positiv.

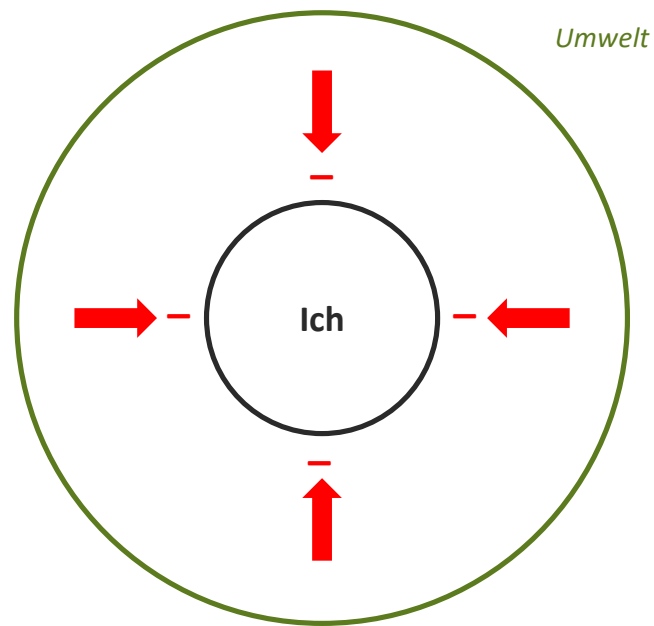
Ebene 1 des Bewusstseins

Ich – Umwelt

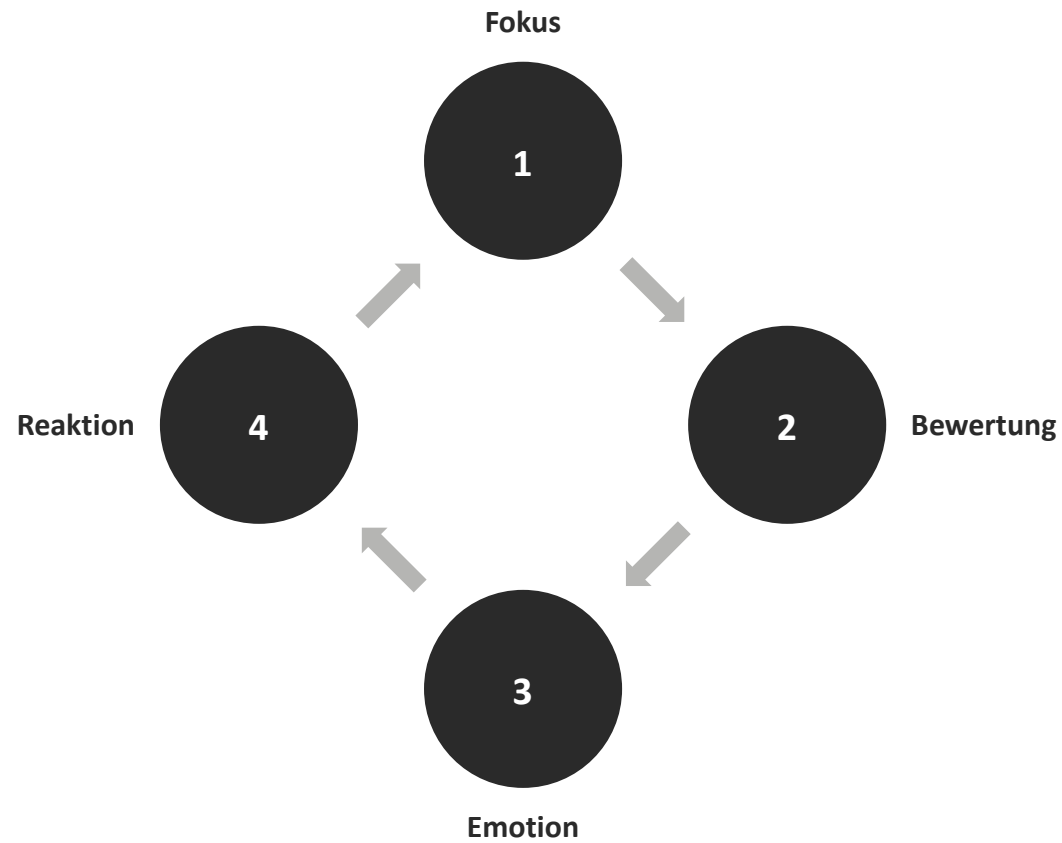


Ebene 1 des Bewusstseins

Ich – Umwelt



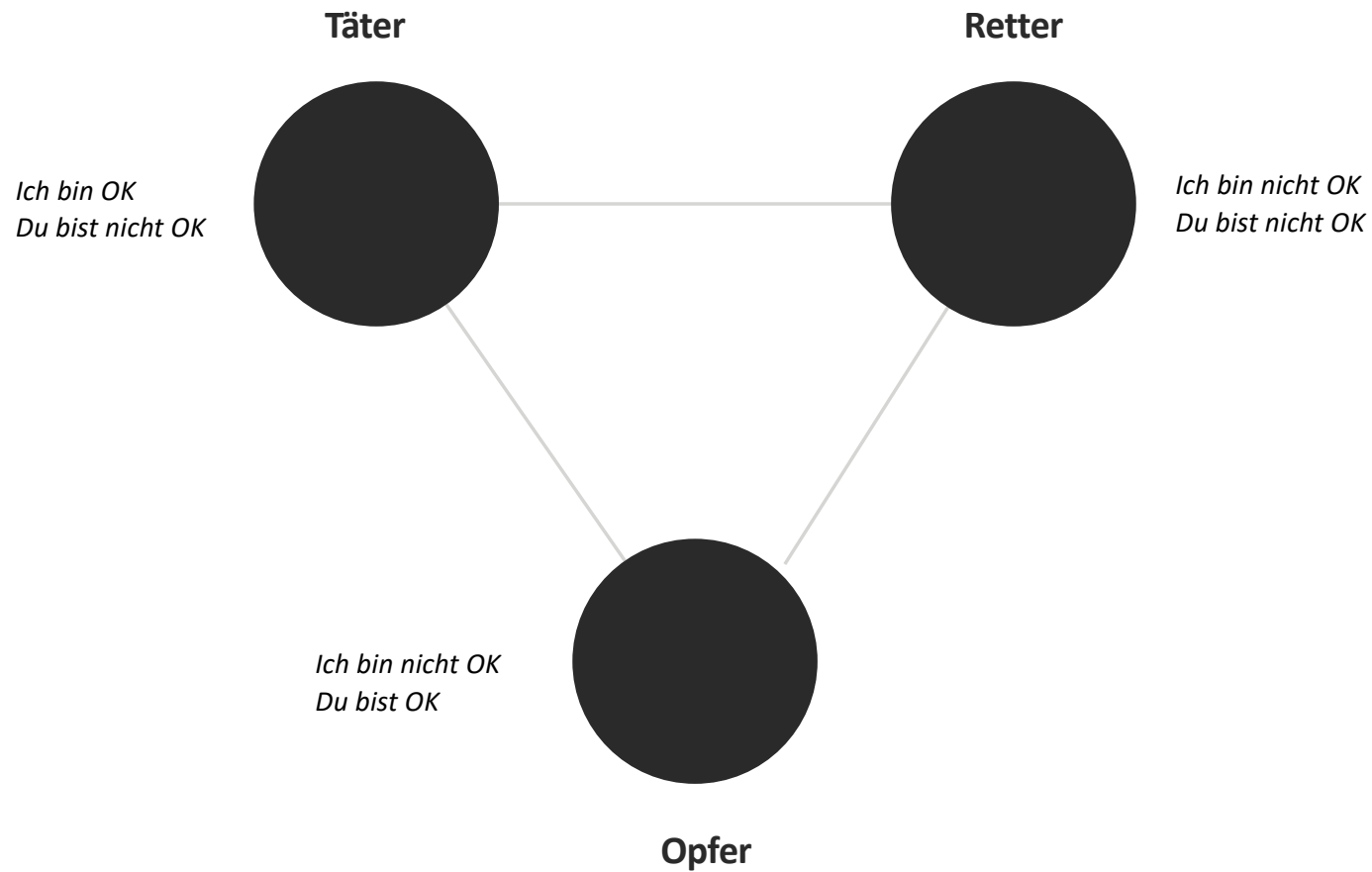
Wie funktioniert das konkret?



Noch konkreter

- „Ich" / „Wir" — und die anderen (die Bösen)
- Kein Gott, kein Plan — nur Zufall
- Fokus: Die anderen müssen sich ändern

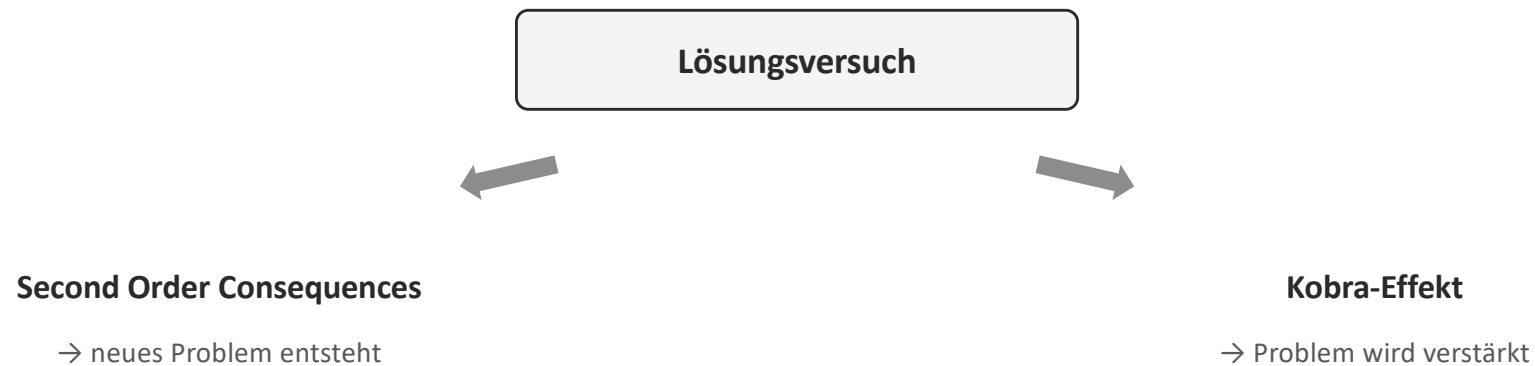
Drama-Dreieck



Formel für Probleme

Erwartung $\neq$ Realität

- E1-Glaube: „Jedes Problem ist lösbar.“



Weitere Indizien

- **Gefühle**

Gefühle sind Realität

- **Trigger**

werden vermieden

- **Ständige Bewertung**

Umwelt & andere Menschen

- **Anspruchsdenken**

„Ich habe ein Recht auf ...“

- **Gedanken**

Mangel
Schwarz-Weiß
Identifikation
Überzeugungen/Ideologien (andere werden ausgeschlossen)

- **Beziehung**

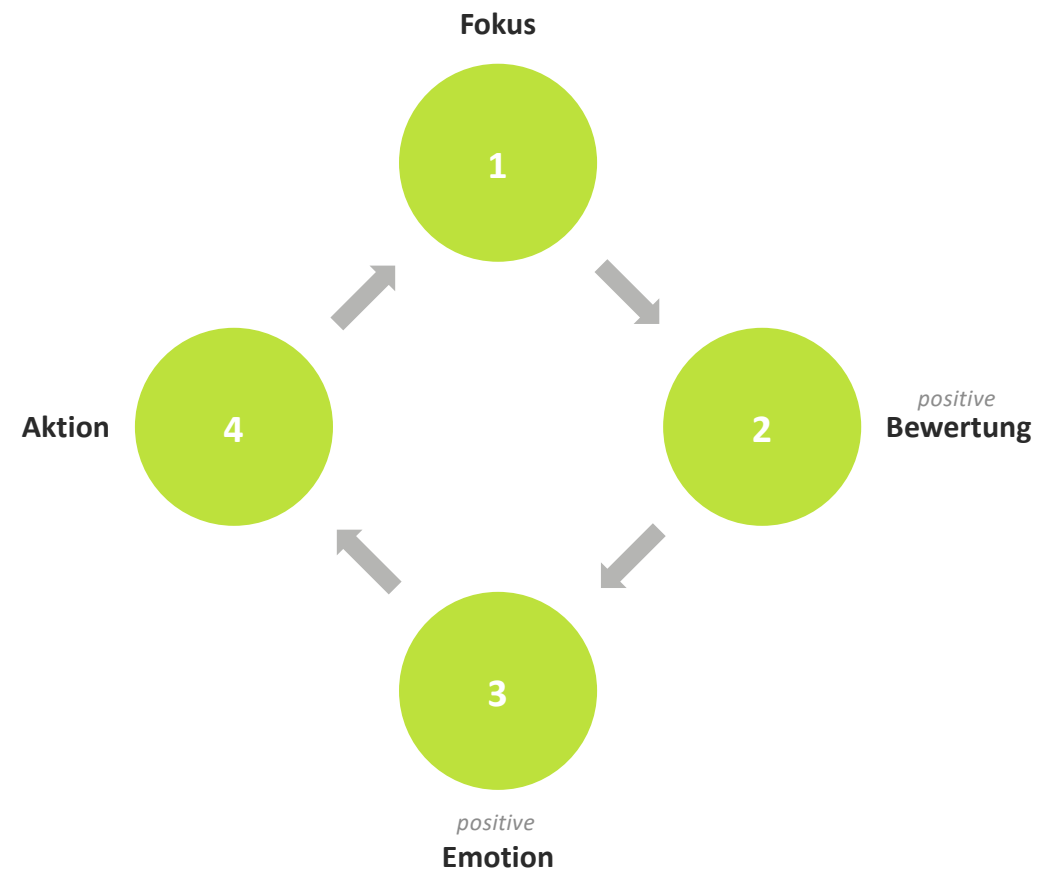
Du musst mich glücklich machen

- **Gesetze & Konsequenzen**

Damit sich die anderen ändern

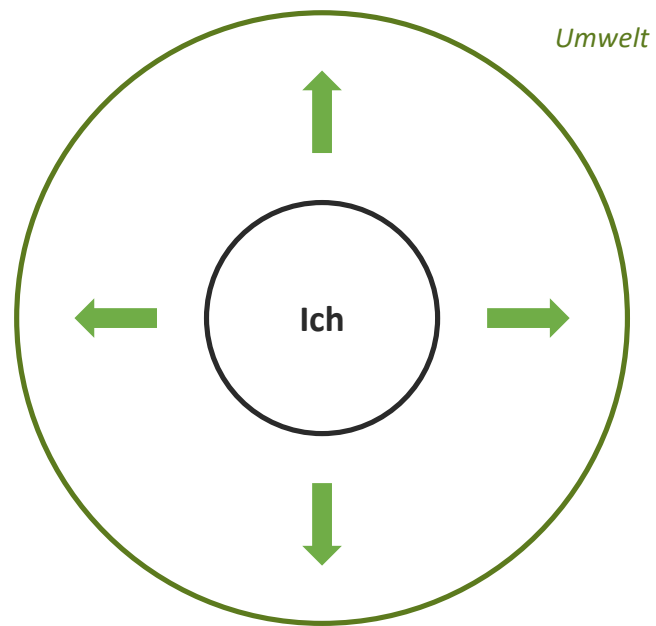
***„Außen bestimmt Innen. Ich bin Opfer der Welt – und das Drama,
in dem ich stecke, ist meine Identität.“***

4 Möglichkeiten der Entwicklung



Ebene 2 des Bewusstseins

Ich – Umwelt



Ich habe Optionen

- Sinn – alles passiert für mich, nicht gegen mich
- Was kann ich daraus machen?
- Immer noch Gruppen & Identitäten – offene Kommunikation (mit Grenzen)
- Ich kann meine Gedanken ändern – somit meine Gefühle

Achtung Schattenseiten

People Pleaser & Performer

Außenorientierung

Der Werkzeugkasten

„Wer ist schuld?“ → „*Was habe ich daraus gelernt?*“

- **Alternativen**

Was ist vernünftiger?

- **Gefühle sind Besucher**

und gehen wieder

- **Ich entscheide, was ich denke!**

„Is so“ & „interessant“

- **Meinungen ändern sich**

und das ist gut so

- **Das Gegenteil aushalten**

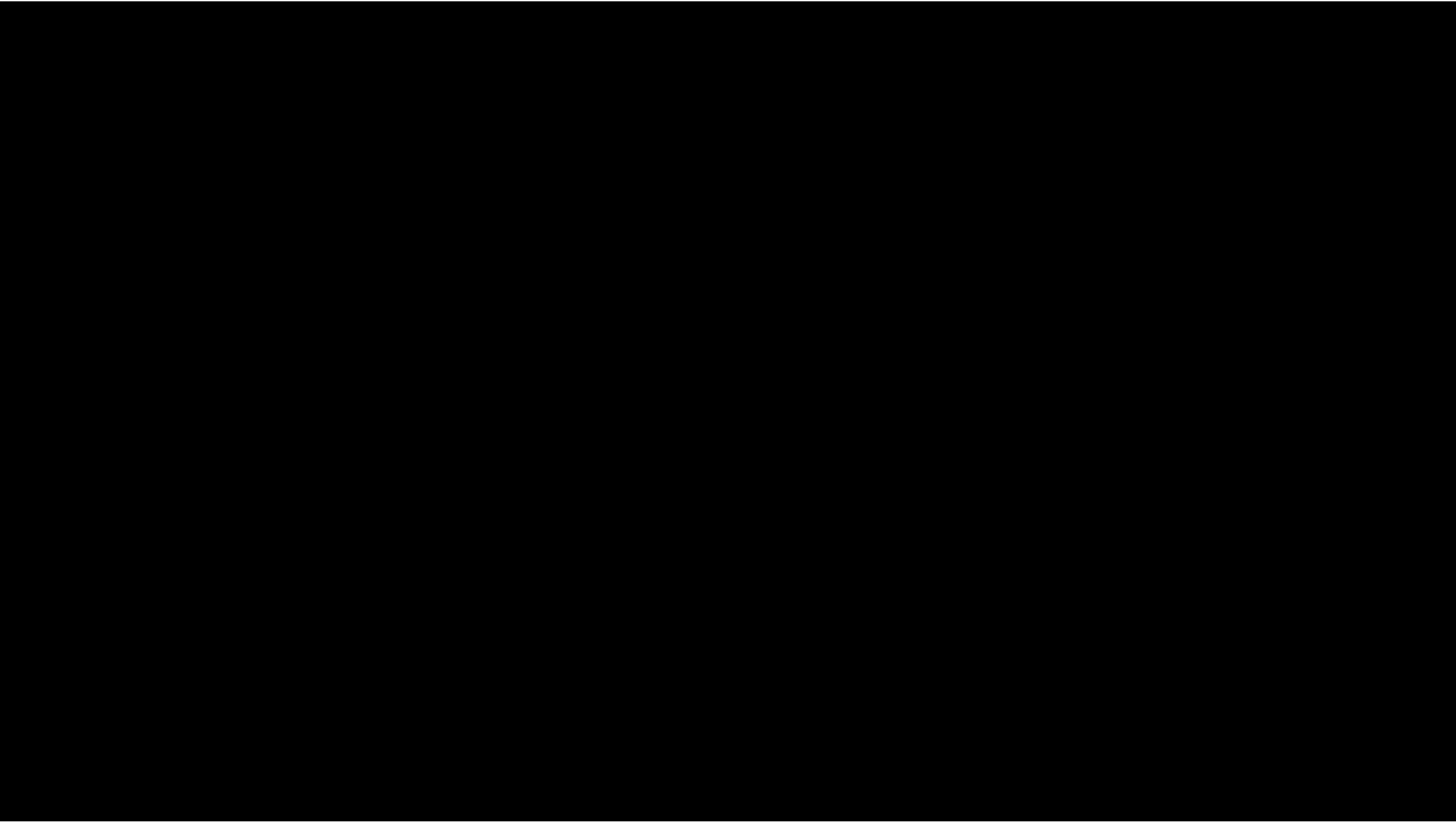
Um das zu bekommen, was ich noch nicht habe

- **Beziehung**

Geschäftsdenken

- **Dankbarkeit**

Du kannst nicht gleichzeitig leiden und wirklich dankbar sein



Raus aus dem Drama

3 Prinzipien

1

Positive Bewertung

2

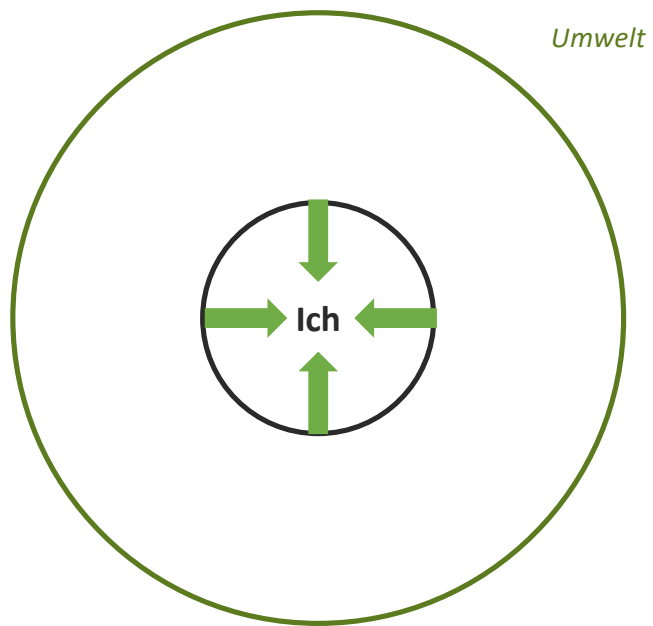
Alternativen suchen & Entscheiden

3

Fokus

Ebene 3 des Bewusstseins

Ich gehe nach innen



- Projektor – Fleck auf der Leinwand
- Der Gedanke war zuerst da
- Das beobachtete Ereignis ist nicht das Ereignis
- Ich kann im Außen nur das wahrnehmen, was ich im Inneren habe.
- Alles, was ich beobachten kann, kann nicht ich sein
- Ich bin nicht mein Körper, nicht mein Job, nicht mein Geld, nicht meine Gedanken

So gelingt Ihnen Ebene 3

- Trigger sind ein Geschenk
- Nicht mein Schüler ist unfähig – ich bin unfähig, ihn zu führen
- Gefühle: Das Gegenteil von Leiden ist Hingabe
- Göttliche Zeitzone: Alles passiert exakt zum richtigen Zeitpunkt.
- Beziehung: Geben ohne Erwartung
- Jeder Mensch ist mein Lehrer — Gott in Verkleidung

Sie sind nicht Opfer der Welt.
Sie sind ihr Autor.

Fangen Sie heute an, nach innen zu gehen.