



Julia Weber, lic. phil., Institut für Selbstmanagement und Motivation, Zürich

Forschungsreferat, Donnerstag, 10. Juni 2010

Machen Sie doch, was Sie wollen! Neueste neurowissenschaftliche Erkenntnisse zum menschlichen Lernen und Handeln im Coaching nutzen

Auch wenn man das eigene Leben gut im Griff hat, stellen sich manchmal interessante Fragen. Warum versagen Neujahrsvorsätze? Warum gelingt es nicht, eine Aufgabe rechtzeitig anzupacken? Warum sagt man schon wieder „Ja“ zu einer Verpflichtung, obwohl man „Nein“ meint? Warum sitzt man am Tisch bei der langweiligen Einladung, obwohl man viele schönere Dinge tun könnte? Warum regt man sich auf, obwohl man doch gelassen bleiben möchte? Warum tun Menschen nicht das, was sie wollen und was ist der Schlüssel der Motivation? Diese Fragen gehören zu den spannendsten Themen, die in der Psychologie derzeit behandelt werden. Sie betreffen die Themengebiete des

Selbstmanagement und Coachings. Die Antworten machen einen erfolgreichen Umgang mit Menschen und damit erfolgreiches Coaching überhaupt erst möglich. Das Referat gibt eine Einführung in die moderne Motivationspsychologie anhand der neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zum menschlichen Lernen und Handeln und geht dabei auf coachingrelevante Forschungsfragen ein. In einem zweiten Teil wird eine neu entwickelte Form der Zielpsychologie vorgestellt - die Haltungsziele.

Workshop, Donnerstag, 10. Juni 2010

Vom Wunsch zur Wirklichkeit. trels Affektskala und Affektregulation zum Haltungsziel

Erst wenn man in der Lage ist die eigenen Gefühle wahrzunehmen und richtig einzuordnen, kann man diese auch selbstbestimmt regulieren. Im Workshop wird eine Technik vorgestellt, die die Affektregulationskompetenz verbessert. Den Teilnehmenden wird gezeigt, wie die eigenen Vorsätze beschaffen sein müssen, damit sie effektiv in Handlung umgesetzt werden können - wie man aus einem Wunsch ein Haltungsziel macht. Dieser Punkt betrifft den Bereich des Coachings, wo es darum geht die Motivation und die Tranfereffizienz beim Gegenüber sicherzustellen. Nur wenn ein Mensch motiviert ist, wird er auf Dauer nachhaltig anders handeln. Die Arbeit mit der Affektskala ermöglicht es Ziele zu bilden, die intrinsisch motiviert sind und dadurch erst zu greifbaren Ergebnissen führen können; so dass man gezielt genau das tut, was man wirklich will und das mit gutem Gefühl!

Kurzvita

Forschungsprojekt: „Ich fühle was ich will!“ - Selbstmanagement für Menschen mit Essstörungen. Randomisierte kontrollierte Pilotstudie zur Überprüfung der Effekte des ressourcenaktivierenden Selbstmanagementtrainings ZRM für Menschen mit Essstörungen. Universität Zürich, 2008

(Im Rahmen dieser Untersuchung wurde eine Technik entwickelt, welche die Affektregulationskompetenz verbessert).
Dissertationsvorhaben: Haltungsziele - Untersuchung eines neuen Zieltypen, der Handlungen von der Selbstkontrolle in die Selbstregulation überführt, in Form einer kontrollierten randomisierten Studie.

Beginn Oktober 2009, Universität Osnabrück, Prof. Julius Kuhl

E-Mail: julia.weber@ismz.ch