

Das Metakompetenzmodell

Lebens- UND Berufsorientierung

mit
Cora Urban &
Ing. Mag. Stefan Gros MSc MA



Das Metakompetenzmodell



METAKOMPETENZEN

- Emotionswahrnehmung/-kontrolle
- Positive Fokussierung
- Positive Beziehungsgestaltung
- Handlungsfähigkeit
- Körper und Ernährung



factor happiness
Persönlichkeitsentwicklung.Organisationsberatung

Platon oder Rogers? Wer hat Recht?





Wer sind wir?

.. und wenn ja wie viele?



Cora Urban

Eingetragene Mediatorin, Systemischer Coach,
Trainer in der Erwachsenenbildung, Lebens-
und Sozialberaterin, Businesscoach

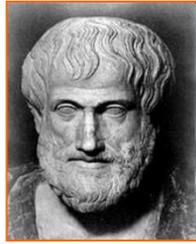
Ing. Mag. Stefan Gros, MSc MA

Führungskräfte-Trainer & Coach (ECA),
Unternehmensberater, ÖVS-Supervisor, LSB,
WBA-Diplom, NLP-Lehrtrainer, Mediator,
langjährige Managementenerfahrung, GF von
factor happiness & KEPOS, Mitbegründer
vom Verein „Happy-Health“





Glück

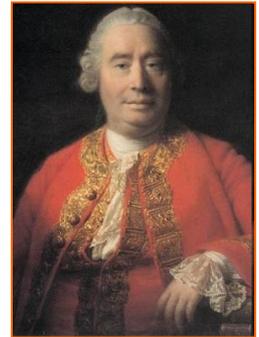


Glück ist das letzte Ziel menschlichen Handelns.

(Aristoteles – 3. Jh.v.Chr.)

Letztlich zielt das unermüdliche Streben der Menschen darauf ab, glücklich zu sein.

(David Hume – 18. Jh)

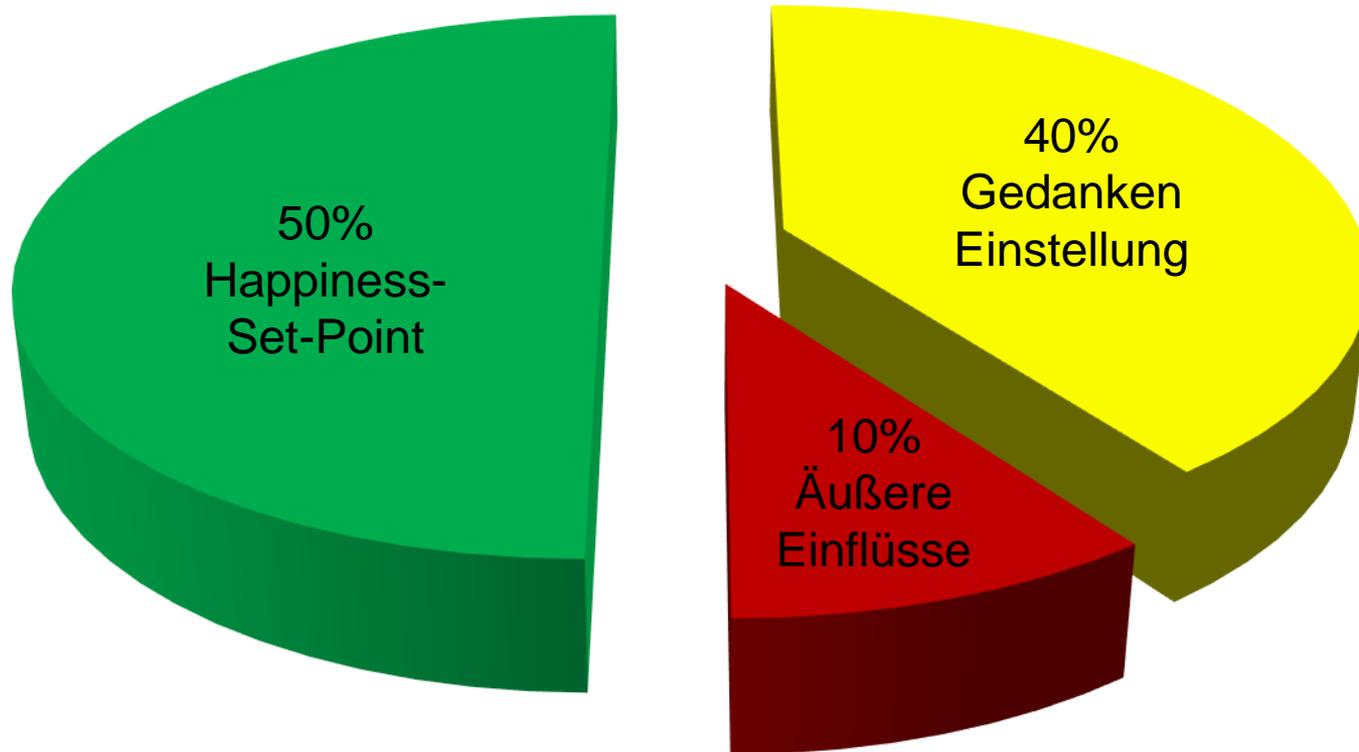


Ich habe beschlossen, glücklich zu sein, weil es besser für die Gesundheit ist.

(Voltaire – 18. Jh)



Positive Fokussierung Komponenten des Glücks





Positive Fokussierung Gedanken und Einstellungen

**„Wir haben 40% Spielraum, um
unser Glück durch unsere
alltäglichen Handlungen und
Gedanken zu vergrößern oder zu
verkleinern.“**

(Sonja Lyubomirsky, University of California)



Was ist Glück?

Emotion

Kognition

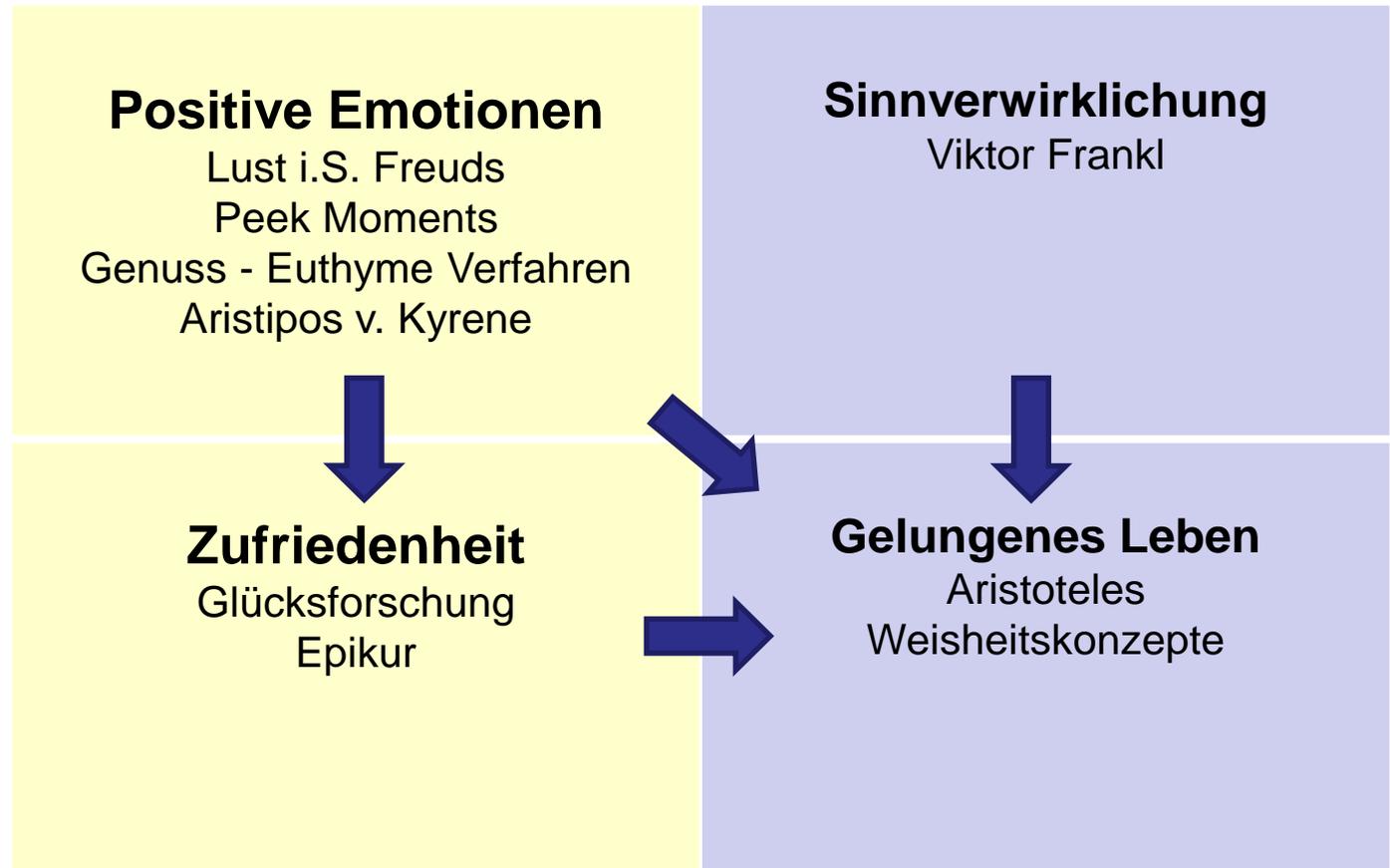


Hedone & Eudaimonia

	Subjektives Wohlbefinden Hedone	Gelungenes Leben Eudaimonia
kurzfristig	Positive Emotionen	Sinn und Bedeutung
langfristig	Zufriedenheit	Persönliches Wachstum



Hedone & Eudaimonia



Neurobiologie der Positiven Emotionen



Hin zu – Weg von

**Die zwei Motivationsysteme des
Menschen**

oder

**„Wofür gibt's Glück denn
überhaupt?“**



Motivation

- „Motivation beruht auf dem Wunsch nach Befriedigung von Bedürfnissen“
- Kein geistig gesunder Mensch tut etwas, ohne eine Chance zu sehen, sich dadurch ein persönliches Bedürfnis zu befriedigen zu können



Motivation

- **Primär:**
 - etwas um der Sache selbst wegen machen (Selbstzweck)
 - Man ist engagiert, zufrieden und allein die Aufgabenerfüllung empfindet man als Erfolg

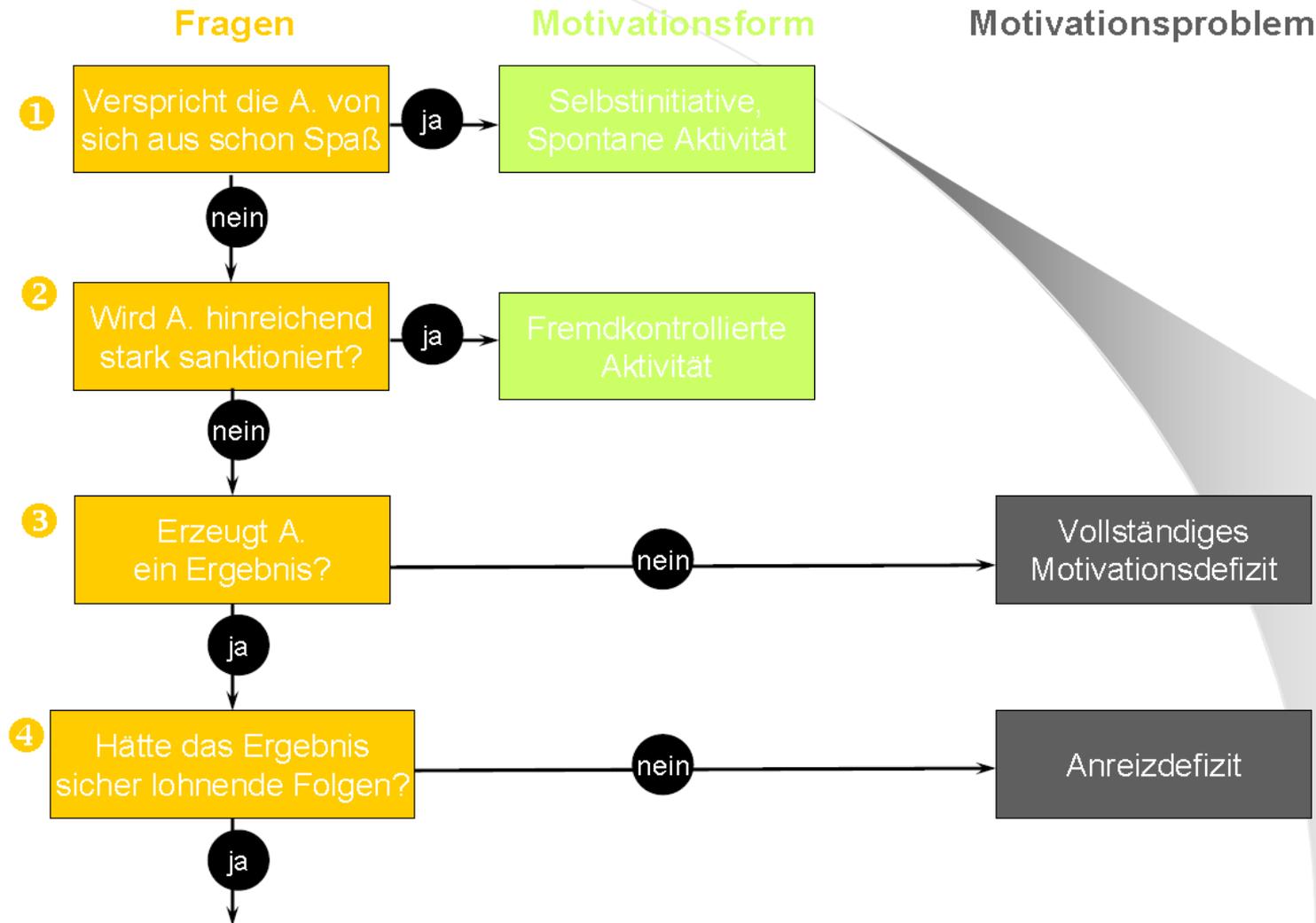
- **Sekundär:**
 - wenn man etwas macht um damit ein anderes Ziel zu erreichen (Mittel zum Zweck)
 - Ein Außerhalb der Arbeitsaufgabe gelegene Motivation ist meistens zeitlich begrenzt.

- Primärmotivation, die wirksamere Motivation, verbindet Zufriedenheit und Leistungsbereitschaft, nützt Mitarbeiter und Unternehmen



Diagnoseschema (Rheinberg 2004)

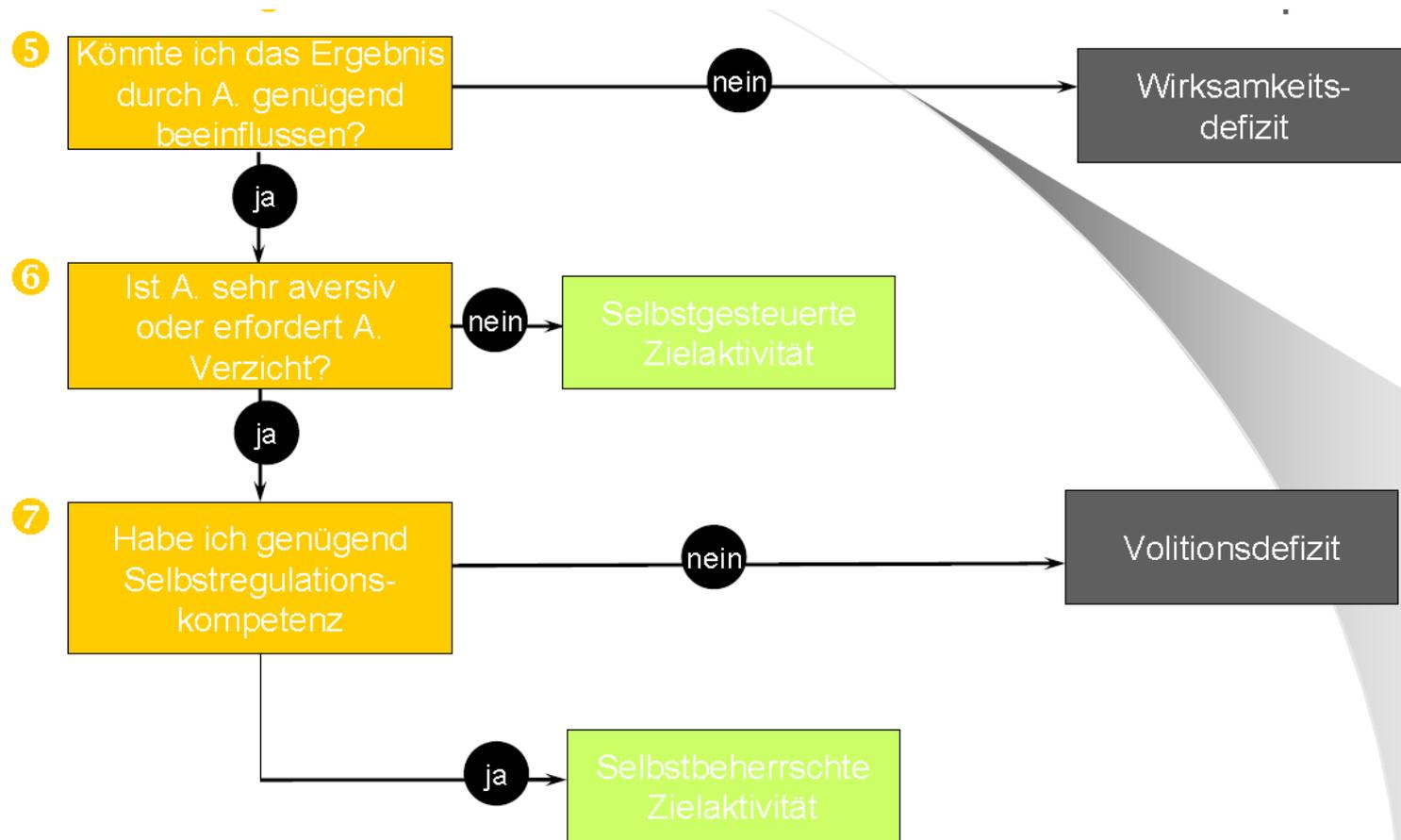
#1





Diagnoseschema (Rheinberg 2004)

#1





Motivationsformen

1. „spontane“ Aktivität
2. Fremdkontrollierte Aktivität
3. Selbstgesteuerte Zielaktivität
4. Selbstbeherrschte Zielaktivität



Diagnose der Anreizqualitäten



Motivationssysteme

„Weg von“ Das Aversivsystem

beteiligt:

**Adrenalin
Cortisol**

**„Sichern des Überlebens –
Durch Kampf, Flucht oder Totstellen“**

Stress

Die zwei Stressachsen

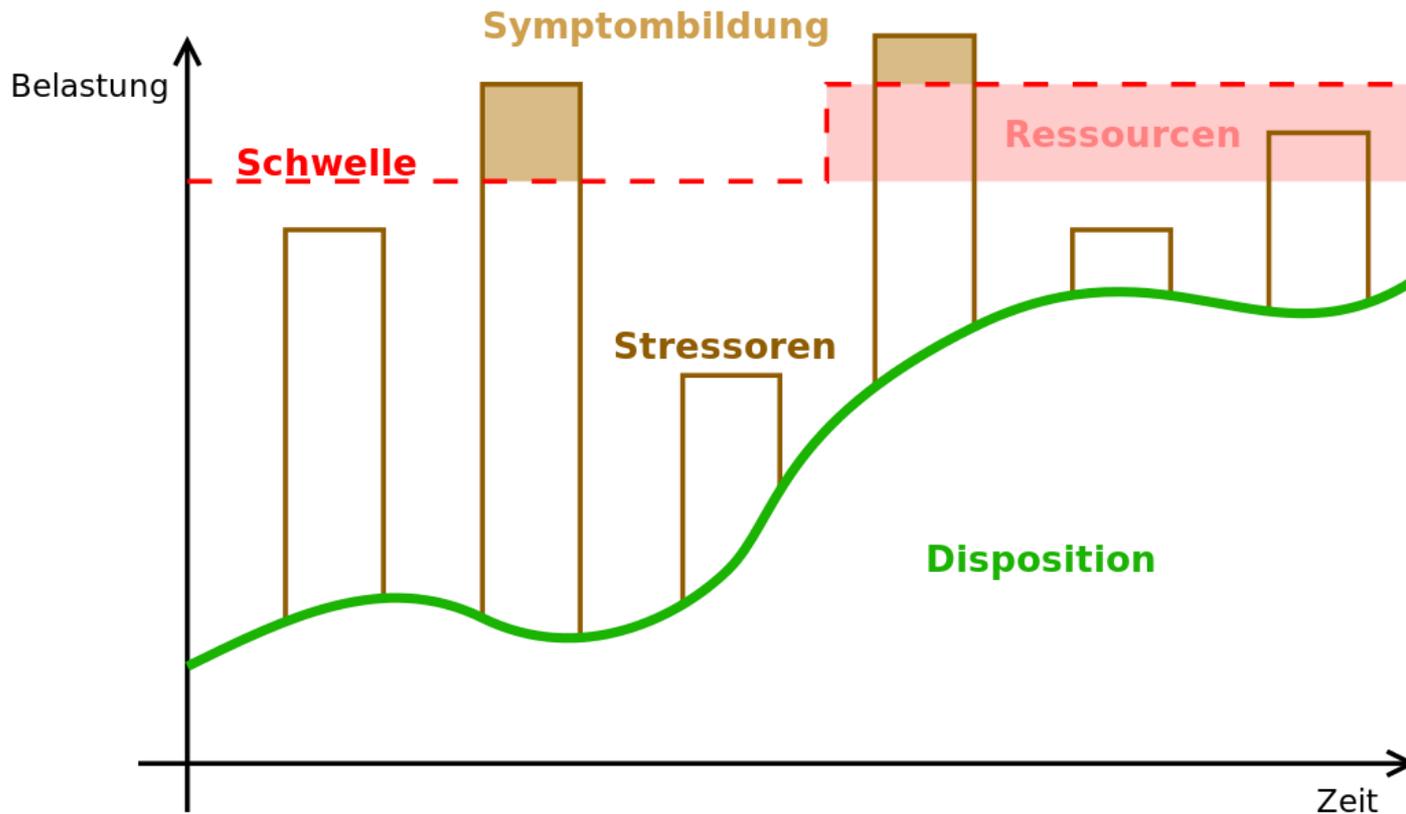


Hippocampus „Gefahrdetektor“
Amygdala „Alarmzentrale“
Hypothalamus „Einsatzzentrale“

<p>sympatho-adrenomedulläre Achse</p> <p>Hippocampus ACTH (Adrenokorticotropes Hormon)</p> <p>Sympathikus – Nebennierenmark Adrenalin & Noradrenalin</p>	<p>Adreno-kortikale Achse</p> <p>Hippocampus Corticotropin-releasing Hormone (CRH)</p> <p>Hypophyse Adrenokorticotropes Hormon</p> <p>Nebennierenrinde Cortisol</p>
--	--

Stress

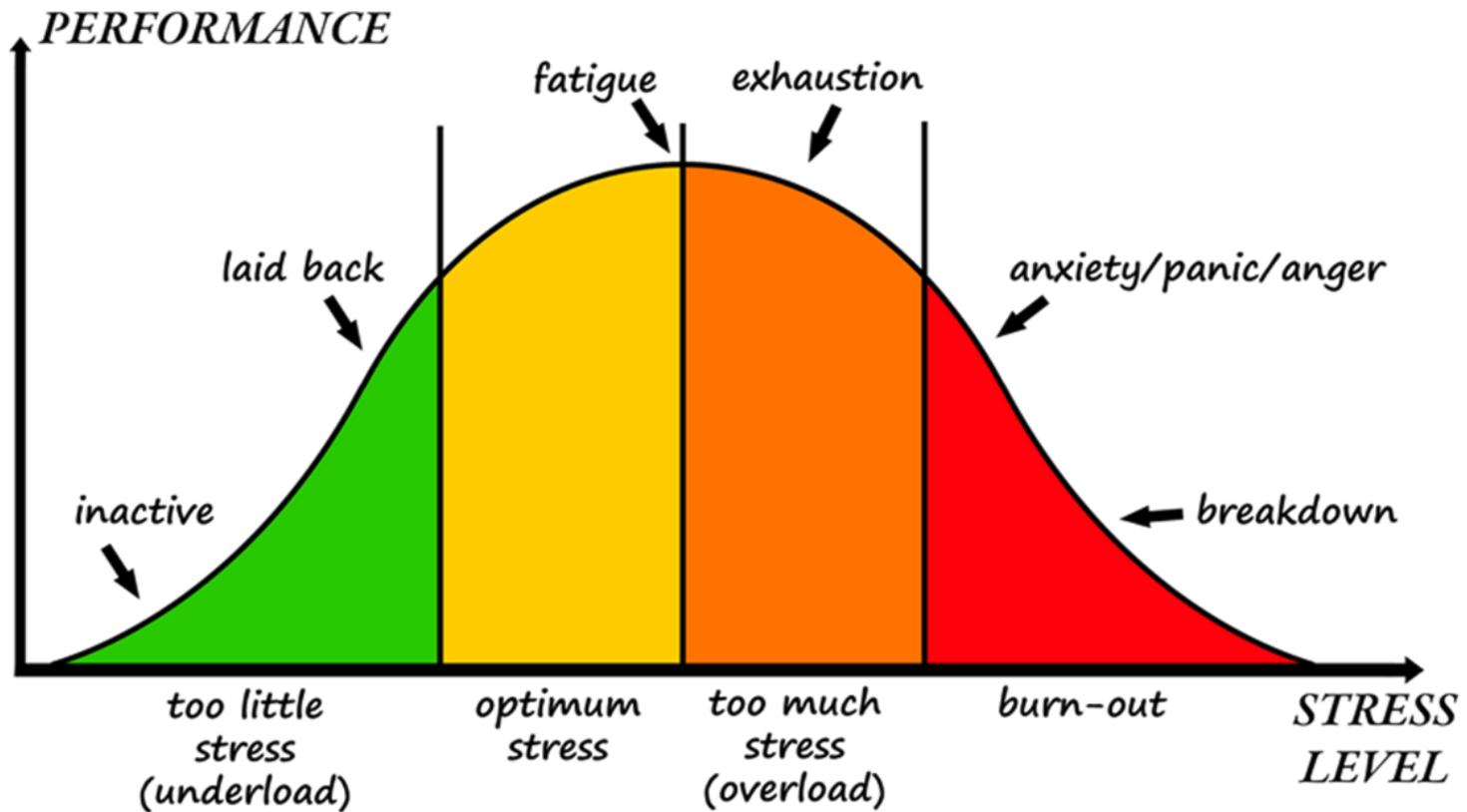
Stressgedächtnis



Stress Stresskurve



STRESS CURVE





Motivationssysteme

„Hin zu“

Das Appetenzsystem

beteiligt:

Dopamin

Serotonin,

Oxytocin

**„Sichern des Überlebens –
durch Neugier, Kreativität, sozialen
Zusammenhalt“**



10 positive Gefühle

- Freude (Joy)
- Dankbarkeit (Gratitude)
- Heiterkeit (Serenity)
- Interesse/Neugier (Interest)
- Hoffnung (Hope)
- Stolz (Pride)
- Vergnügen (Amusement)
- Inspiration (Inspiration)
- Ehrfurcht (Awe)
- Liebe (Love)

Freude



- Kontext: Sicherheit, Vertrautheit, Entwicklung
- Handlungstendenz: Spielen
- Ergebnis: Erwerb von Fähigkeiten

Dankbarkeit



- Kontext: Empfang eines altruistischen Geschenks
- Handlungstendenz: kreatives Schenken
- Ergebnis: Soziale Verbindung, Liebesfähigkeit

(Heitere) Gelassenheit



- Kontext: (Selbst-)Sicherheit
- Handlungstendenz: Genuss und Integration
- Ergebnis: Differenzierter Blick auf sich und die Welt



Interesse/Neugier



- Kontext: Sicher, Neu, Mysteriös
- Handlungstendenz: Erforschen
- Ergebnis: Erkenntnisgewinn

Hoffnung



- Kontext: unerfreuliche Umstände
- Handlungstendenz: Arbeit für einen positiven Wandel
- Ergebnis: Handlung, Handlungskreativität

Stolz



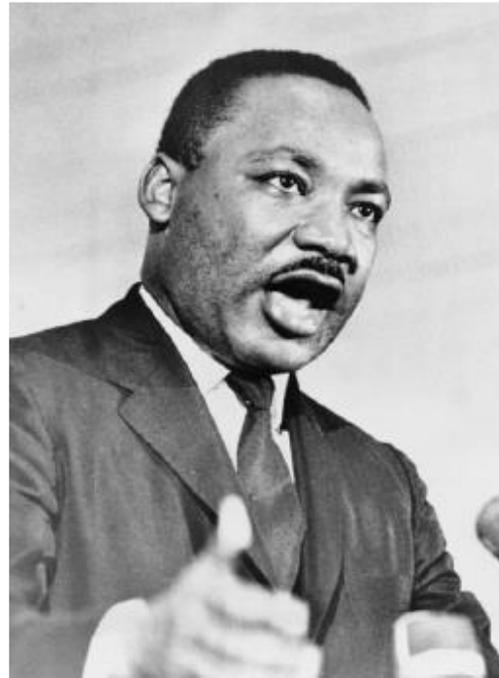
- Kontext: (Persönliche) Erfolge
- Handlungstendenz: Große Träume
- Ergebnis: Weitere Erfolge, Loyalität (Gruppe)

Vergnügen



- Kontext: unernste soziale Inkongruenz
- Handlungstendenz: Gemeinsames Lachen
- Ergebnis: Aufbau von Freundschaften

Inspiration



- Kontext: Außerordentlichem beiwohnen
- Handlungstendenz: Außerordentliches erreichen
- Ergebnis: Erwerb von Fähigkeiten und Moral

Ehrfurcht



- Kontext: Größe
- Handlungstendenz: Sich Neuem anpassen
- Ergebnis: Sich selbst als Teil des großen Ganzen sehen

Liebe



- Kontext: Sichere interpersonelle Verbindung
- Handlungstendenz: diverse
- Ergebnis: Vertrauen, Soziale Verbindung, ...



Ein paar „Wahrheiten“:

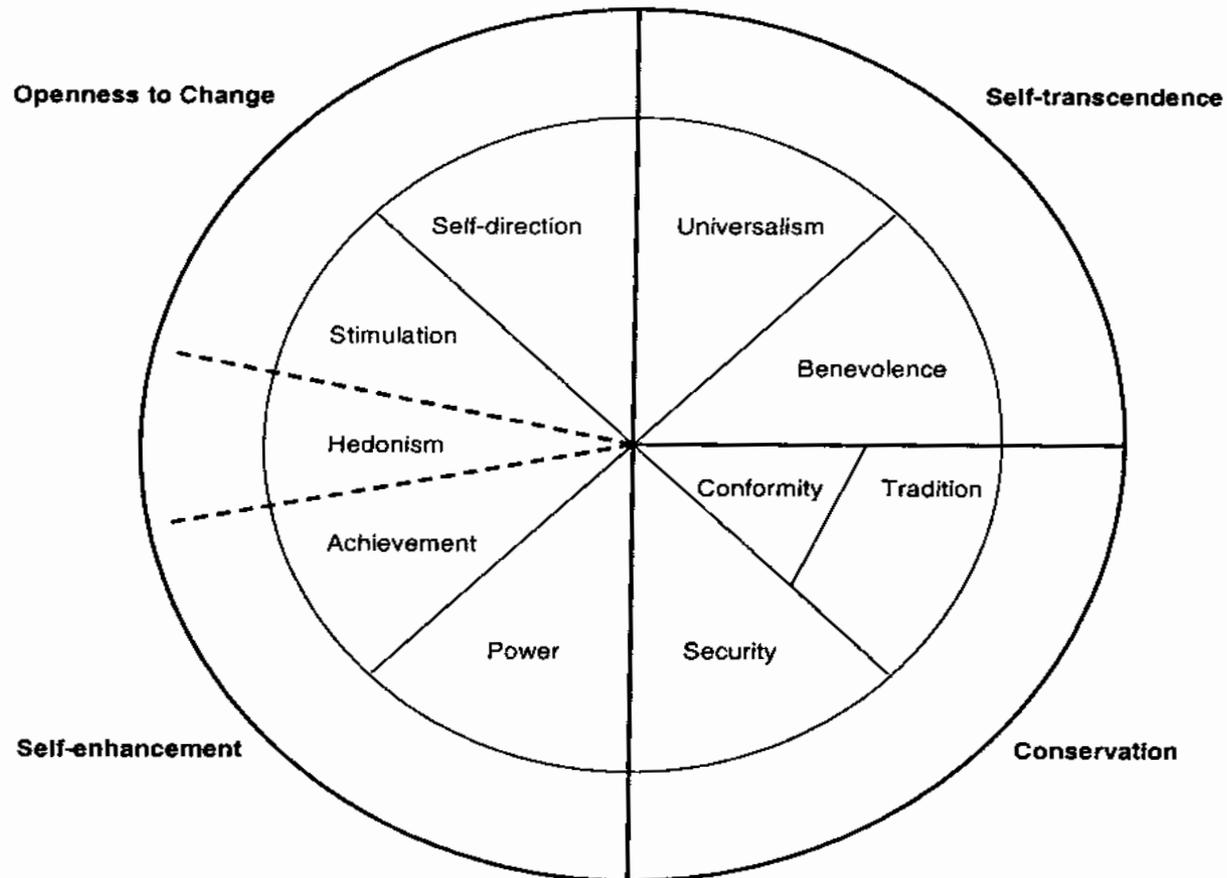
- Sie haben Werte. Immer!
- Andere haben (andere) Werte!
- Ihre Werte sind besser!

Für SIE!



Der Wertekreis (Schwartz 1992)

Abbildung 1: Die zirkuläre Struktur der Werte (vgl. Schwartz 2003a)





10 Wertetypen

Selbstbestimmung (Self-Direction)	Ziel: unabhängiges Denken und Handeln. Basis: Organistisches Bedürfnis nach Kontrolle und Bestimmung. Kreativität, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Neugier.
Stimulation	Ziel: Aufregung, Abwechslung, Neuheit. Basis: Organistisches Bedürfnis nach Vielfalt und Anregung mit dem Ziel, ein optimales und positives Niveau der Aktivierung zu erreichen.
Hedonismus (Hedonism)	Ziel: Vergnügen, sinnliche Befriedigung. Basis: Befriedigung des Bedürfnisses nach Spaß.
Leistung (Achievement)	Ziel: Persönlicher Erfolg durch Demonstration von sozialen Standards entsprechender Kompetenz. Basis: Herstellung und Beschaffung lebenswichtiger Ressourcen.
Macht (Power)	Ziel: Sozialer Status und Prestige, Kontrolle und Dominanz über Menschen und Ressourcen. Basis: Rechtfertigung sozialer Stratifikation.
Sicherheit (Security)	Ziel: Sicherheit, Geborgenheit, Stabilität der Gesellschaft und des Selbst. Basis: Sicherung individueller und kollektiver Interessen.
Konformität (Conformity)	Ziel: Beschränkung von Handlungen, die sozialen Normen widersprechen. Basis: Reibungsloses Funktionieren der Gesellschaft durch Selbsteinschränkung und Befolgung sozialer Normen.
Tradition	Ziel: Respekt und Bindung an die Bräuche der eigenen Kultur. Basis: gesellschaftliche Stabilität durch Symbole der Solidarität und Gemeinsamkeit.
Benevolenz (Benevolence)	Ziel: Erreichung und Erhaltung des Wohlstandes der Eigengruppe. Kooperative und unterstützende soziale Beziehungen. Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Verantwortung, Solidarität. Basis: Einfaches Funktionieren der Gruppe, Bedürfnis, sich anzuschließen.
Universalismus (Universalism)	Ziel: Gleichheit, Verstehen, Anerkennen, Toleranz und Schutz aller Menschen und der Natur. Basis: Überlebensbedürfnis des Individuums und der Gruppe.



3 Wertetypen nach Gros

1. Zugehörigkeit
2. Wachstum
3. Unsterblichkeit



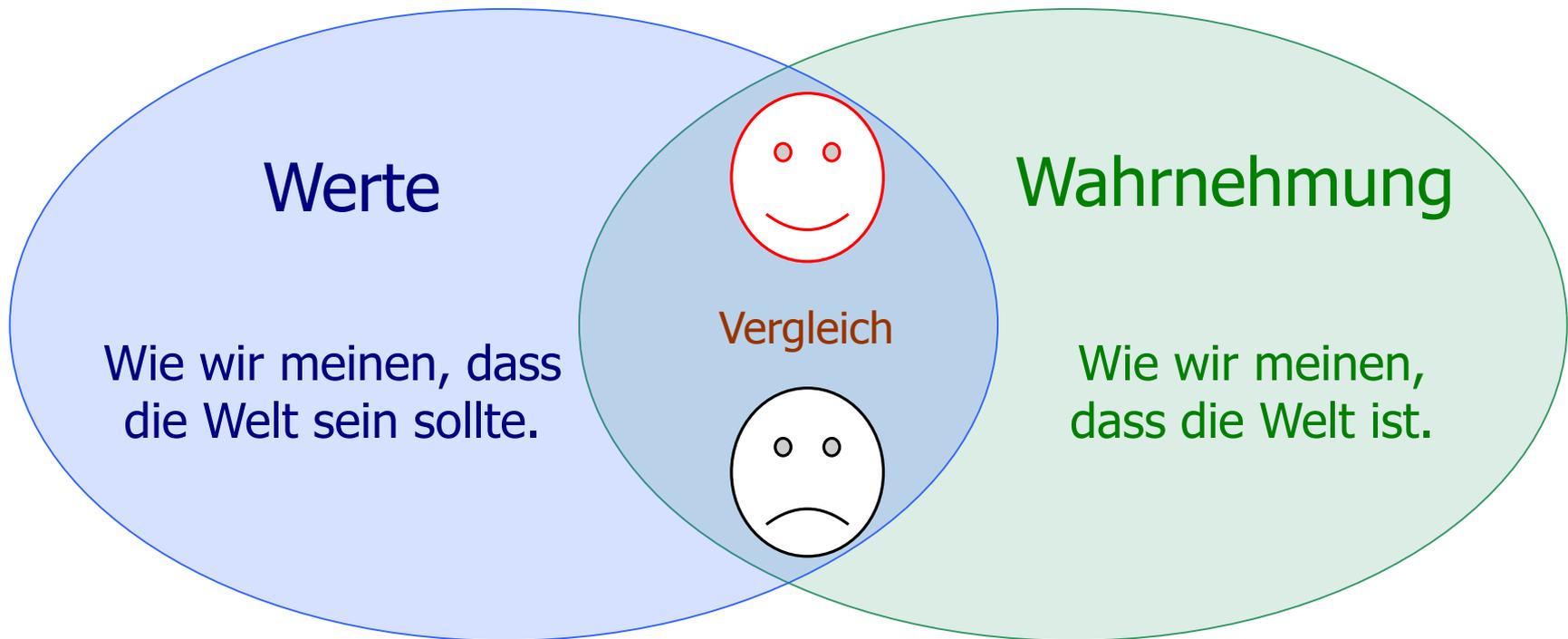
Übung: Werte-Interview

- Was könnten Sie tun, wenn Sie Zeit haben? „xyz“
 - Warum ist das wichtig? „Wert A“
- Welche kleine Sache, die Ihnen wichtiger ist, müsste geschehen, damit Sie nicht xyz? „abc“
 - Warum ist das wichtig? „Wert B“
- Schritt 2 wiederholen bis nichts Neues mehr kommt



Emotionen

Übereinstimmung



Nicht Übereinstimmung



Warum ist Verhaltensänderung schwierig?

Unteres limbisches System



Mittlere limbische Ebene



Obere limbische Ebene



Kommunikativ-sprachliche Ebene

**Folge:
Erkenntnis bewirkt
selten eine
Verhaltensänderung!**

**Folge:
Wir brauchen
Emotionen!**



.. und was wollen Ihre jungen Menschen?

Übung:

Überzeugen Sie einen Lehrling von der Lehrstelle

Suchen Sie sich einen Partner bzw. eine Partnerin und begeistern Sie sie/ihn von der angebotenen Lehrstelle!

Dabei passen Sie Ihre Körperhaltung an die der anderen Person an bzw. nehmen auf Kommando eine entgegengesetzte Körperhaltung ein.



Neurobiologie des Glücks

Zufriedenheit

(Glücksforschung)

Die 7 Faktoren der Lebenszufriedenheit (n. Layard)



1. familiäre Beziehungen,
2. finanzielle Lage (Einkommen),
3. befriedigende Arbeit,
4. soziales Umfeld,
5. Gesundheit,
6. persönliche Freiheit und
7. Lebensphilosophie (Religion).



12 Wege zum Glück

1. Seien Sie optimistisch
2. Vermeiden Sie Grübeln und soziale Vergleiche
3. Seien Sie hilfsbereit
4. Entwickeln Sie Bewältigungsstrategien
5. Lernen Sie zu vergeben
6. Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen



12 Wege zum Glück

7. Schaffen Sie Flow-Erfahrungen
8. Verwirklichen Sie Ihre Lebensträume
9. Beschäftigen Sie sich mit Religion und Spiritualität
10. Sorgen Sie für Ihren Körper
11. Genießen Sie die Freuden des Lebens
12. Entwickeln Sie Ihre Fähigkeit zur Dankbarkeit.



Neurobiologie des Glücks

Gelungenes Leben (Weisheitskonzepte)



Neurobiologie des Glücks

Was braucht es Weisheit zu erlangen:

Eine **kognitive Komponente** "a deep and clear understanding of life and a desire to know the truth, i.e. to comprehend the significance and deeper meaning of phenomena and events, particularly with regard to intrapersonal and interpersonal matters. Knowledge and acceptance of the positive and negative aspects of human nature, the inherent limits of knowledge, and of life's unpredictability and uncertainties.";

Eine **reflektive Komponente** "a perception of phenomena and events from multiple perspectives. Requires self-examination, self-awareness, and self-insight.";

Eine **affektive Komponente** "sympathetic and compassionate love for others".

(Ardelt in Baumann 2008, 49f)

■



Neurobiologie des Glücks

10 Komponenten von Weisheit nach Linden (2008):

- Perspektivenwechsel
- Empathiefähigkeit
- Emotionswahrnehmung und -akzeptanz
- Serenität (heitere Gelassenheit)
- Fakten- und Problemlösungswissen
- Kontextualismus
- Wertrelativismus
- Nachhaltigkeitsorientierung
- Ungewissheitstoleranz
- Selbstdistanz und Anspruchsrelativierung



Das Metakompetenzmodell



METAKOMPETENZEN

- Emotionswahrnehmung/-kontrolle
- Positive Fokussierung
- Positive Beziehungsgestaltung
- Handlungsfähigkeit
- Körper und Ernährung



METAKOMPETENZEN

- **Emotionswahrnehmung/-kontrolle**
- Positive Fokussierung
- Positive Beziehungsgestaltung
- Handlungsfähigkeit
- Körper und Ernährung



METAKOMPETENZEN

- **Emotionswahrnehmung/-kontrolle**
 - Körperwahrnehmung
 - Entspannungstechniken
 - Embodiment
 - Emotionskontrolle
 - Impulskontrolle

Körperwahrnehmung Embodiment





Emotionswahrnehmung

Impulskontrolle

Als Jugendliche

... weniger Probleme in Schule / College

... entspannte Pubertät

Als Erwachsene

... signifikant seltener krank

... weniger oft süchtig / seltener geraucht

... bessere Einkommen





METAKOMPETENZEN

- Emotionswahrnehmung/-kontrolle
- **Positive Fokussierung**
- Positive Beziehungsgestaltung
- Handlungsfähigkeit
- Körper und Ernährung



METAKOMPETENZEN

■ Positive Fokussierung

- Achtsamkeit
- Gedanken & Einstellungen
- Wahrnehmungstraining



Positive Fokussierung



Achtsamkeit



Positive Fokussierung

Achtsamkeit

Elisabethenschule in Frankfurt am Main

- Konzentration durch Regulation der Emotionen
- Erkennen der Gedankenspiralen
- Freundliches, wertschätzendes Klima
- Entwicklung von mehr Gespür für die Anderen
- Selbstwahrnehmung steigt

(Vera Kaltwasser - Achtsamkeitstrainerin)



Positive Fokussierung



Gedanken & Einstellungen



Positive Fokussierung



Wahrnehmung



METAKOMPETENZEN

- Emotionswahrnehmung/-kontrolle
- Positive Fokussierung
- **Positive Beziehungsgestaltung**
- Handlungsfähigkeit
- Körper und Ernährung

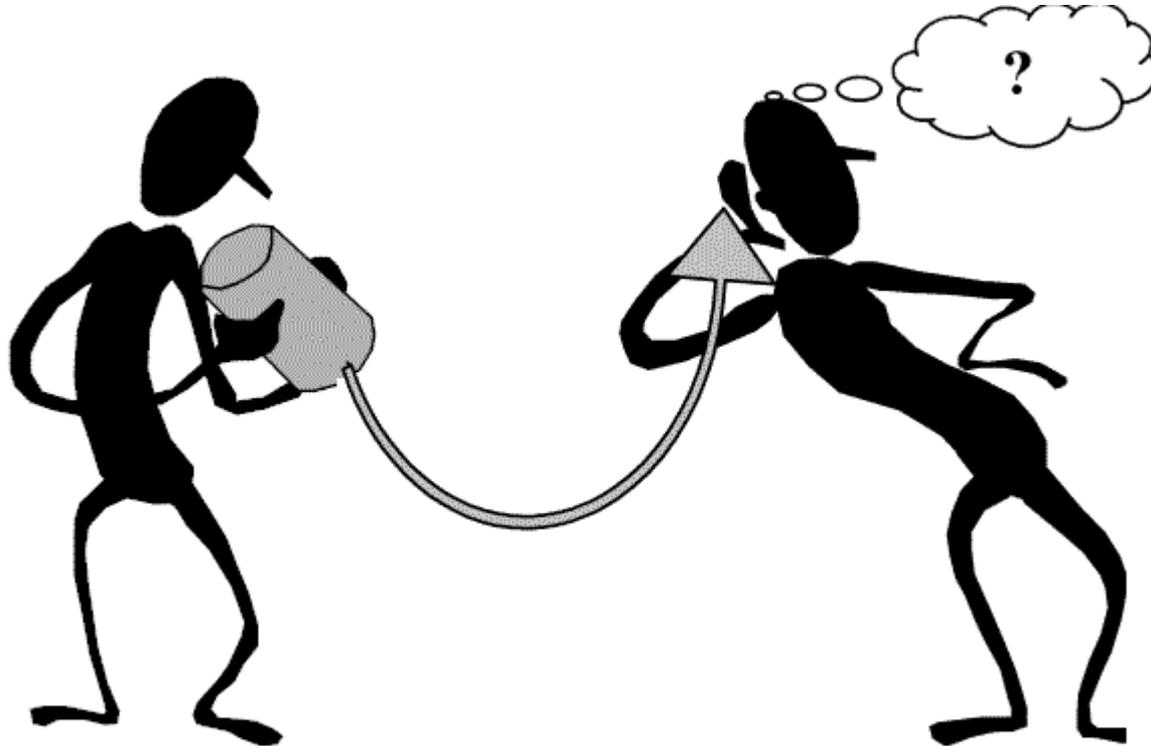


METAKOMPETENZEN

- **Positive Beziehungsgestaltung**
 - Dankbarkeit
 - Kommunikation
 - Feed-back
 - Konfliktfähigkeit



Pos. Beziehungsgestaltung



Kommunikation



Pos. Beziehungsgestaltung Kommunikation - Eisbergmodell



Bewusstsein
sichtbar

Unterbewusstsein
unsichtbar

Pos. Beziehungsgestaltung

Feedback-Regeln



5. Positiver Abschluss
4. Ich + Verbesserung
3. Ich + Interpretation
2. Ich + Wahrnehmung
1. Positive Basis



Pos. Beziehungsgestaltung

Feedback geben

- Als Angebot
- Beschreibend
- Persönlich, ICH-Botschaften
- Wertschätzend
- Eigenverantwortlich



Pos. Beziehungsgestaltung

Feedback annehmen

- Zuhörend
- Nachfragen bei Unklarheiten
- Freiwillig
- Eigenverantwortlich
- Wertschätzend und dankend
annehmend
- Feedback ist ein Geschenk!



Pos. Beziehungsgestaltung



Konfliktfähigkeit



METAKOMPETENZEN

- Emotionswahrnehmung/-kontrolle
- Positive Fokussierung
- Positive Beziehungsgestaltung
- **Handlungsfähigkeit**
- Körper und Ernährung



METAKOMPETENZEN

■ Handlungsfähigkeit

- Eigen- und Fremdmotivation
- Flow
- Broaden and Build
- Stress
- Positive task enabling



Unser Angebot:

- Fortbildungsangebote für LehrerInnen
- Psychosoziale Begleitung von LehrerInnen
- Kooperative Lehrer/Schüler-Projekte
- Eigenständige SchülerInnen-Projekte
- SchülerInnen-Zusatzbildungen in persönlicher und sozialer Kompetenz
- Pflege der Außenbeziehungen



Das Ergebnis



Empathie



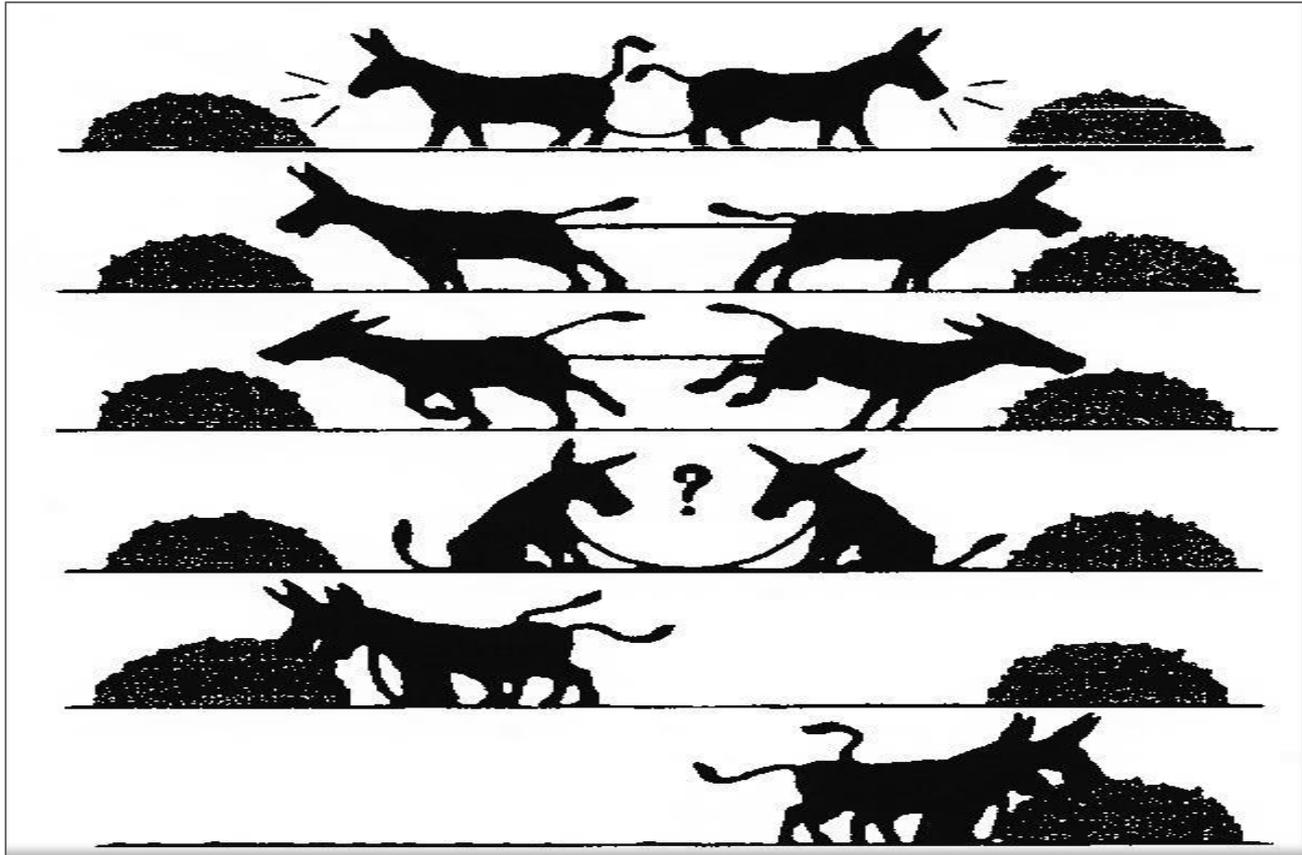
Das Ergebnis



Selbstwert



Das Ergebnis



Teamfähigkeit



Viel Glück!

Cora Urban & Stefan Gros