

Modul: Spielregeln des Erfolges

Semester	Dauer / Häufigkeit	Art	Workload	Credits	Prüfungsform
	ein Semester	Wahlpflichtfach	Intensivseminar über zwei Tage	3	Hausarbeit

Modulverantwortliche(r)	Voraussetzung für die Teilnahme
Prof. Dr. Antje Helpup	keine

Lehrinhalte

Gedankenkontrolle; Denksprechen; Speichersprache; Aktivieren unerwünschter Funktionen
Aktivieren erwünschter Funktionen; Anerkennung; Selbstverständlichkeiten; Handlungsblockaden
Erfolgreicher Versager; Relationen; Psychische Infektionen; Polarität; Kraft der Gedanken
Erschöpfung; Festhalten und Loslassen; Emotionale Ereignisse; Bewusstwerdung der Lenkung;
Gesetzmäßigkeiten.

Kompetenzziele

Die Studierenden lernen, dass ihr Denken nach bestimmten Prinzipien funktioniert. Sie erkennen in diesen zwei Seminartagen, in welchen Lebensbereichen sie diese Prinzipien bereits bewusst anwenden und in welchen sie nur automatisch auf äußere Reize „reagieren“. Das neue Wissen und der bewusste, situationsbezogene Einsatz dieser Prinzipien befähigen sie, Ihre bisher nur gewohnheitsmäßig genutzten Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen, ihre persönlichen und beruflichen Ziele besser zu definieren und ihre Zukunft selbstbestimmt zu gestalten. Die Studierenden haben mit den gewonnenen Erkenntnissen einen „Werkzeugkoffer“ an der Hand, mit dessen Hilfe Sie ihren beruflichen Alltag bewusster, leichter und vor allem erfolgreicher meistern. Gerade in der heutigen Zeit, mit ihren steigenden Anforderungen, erscheint es immer schwieriger, ganzheitlich erfolgreich und zufrieden zu sein. Ganzheitlich bedeutet, eine Balance zwischen Beruf, Partnerschaft, Familie, Freunden, Freizeit und Gesundheit zu finden. Doch jeder hat die Schlüssel dafür in der eigenen Hand, denn die Prinzipien des Erfolges stecken in jedem. Sie müssen sich nur daran „erinnern“. Genau das wollen wir mit diesem Seminar erreichen. Ergebnisse der neuen Erkenntnisse:

Denken: Sie denken flexibler und konzentrierter; Sie sind kreativer; Sie sind freier von Beeinflussungen.

Handeln: Sie treffen situationsgerechtere Entscheidungen; Sie arbeiten effektiver und sind dadurch leistungsfähiger; Sie gehen besser mit Stress um.

Kommunikation: Sie schärfen ihre Wahrnehmung und gewinnen an Ausdruckskraft; Sie verstehen ihre Mitmenschen und Partner besser; Sie sind ausgeglichener und freier von ungewollten Reaktionen.

Körper: Sie schlafen besser; Sie fühlen sich körperlich wohler.

Vorgesehene Lehr- und Lernmethoden/ -formen

Vorträge und Partnerübungen

Literatur

Handout

Dozent(in)	Unterrichtssprache	Verwendbarkeit im weiteren Studienablauf/ in anderen Studiengängen
Antje Helpup Susanne Karg	deutsch	