

Kongress Pflege

Berlin | 19. – 20.1.2018



Springer Pflege



“**ÄRGERN SIE
SICH NIE MEHR
LÄNGER ALS
3 MINUTEN!**”

ANKA HANSEN

KOMMUNIKATIONSTRAINERIN

PSYCHOLOGIE, B. SC.



12 Sofortmaßnahmen am Ärger-Ort





Kommunikation – Prävention – Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz





Sie und Ihr Team: So?





Oder so:





Kommunikation – Prävention – Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

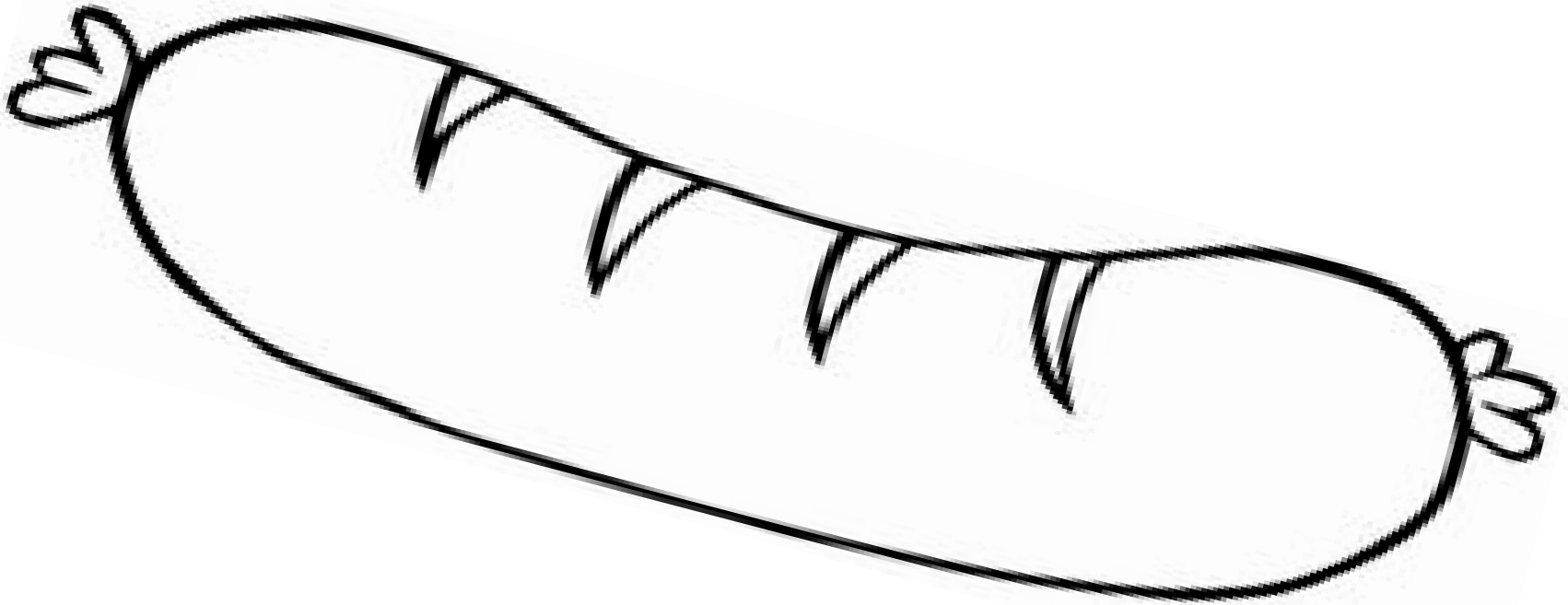


Fragen:

1. Am häufigsten ärgere ich mich über.....
2. Was macht...
3. Ich wünsche...
4. Wenn bis _____ nichts geschieht...
5. Ich könnte _____ wenn ich dürfte.



Malen Sie bitte:





Malen Sie bitte:





Malen Sie bitte:





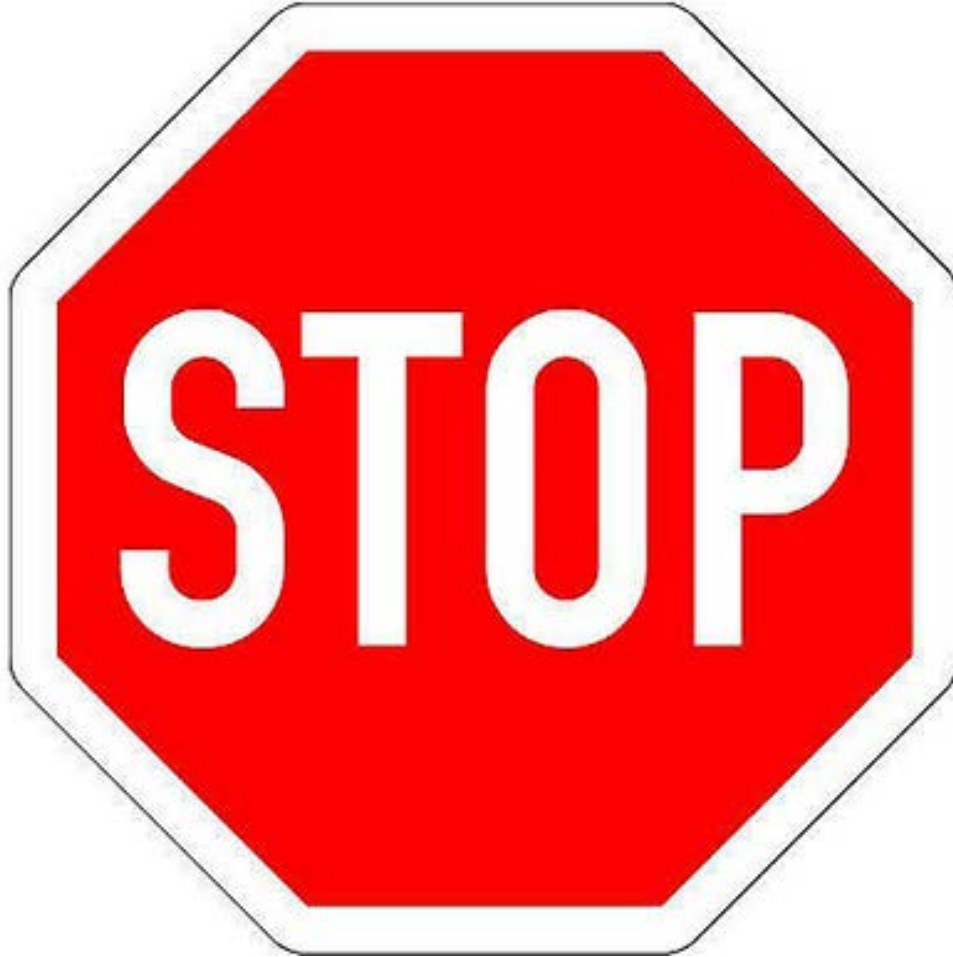
Malen Sie bitte:



Malen Sie bitte:



■ ■ ■ **Sie möchten nicht mehr:**





Sie möchten nicht:

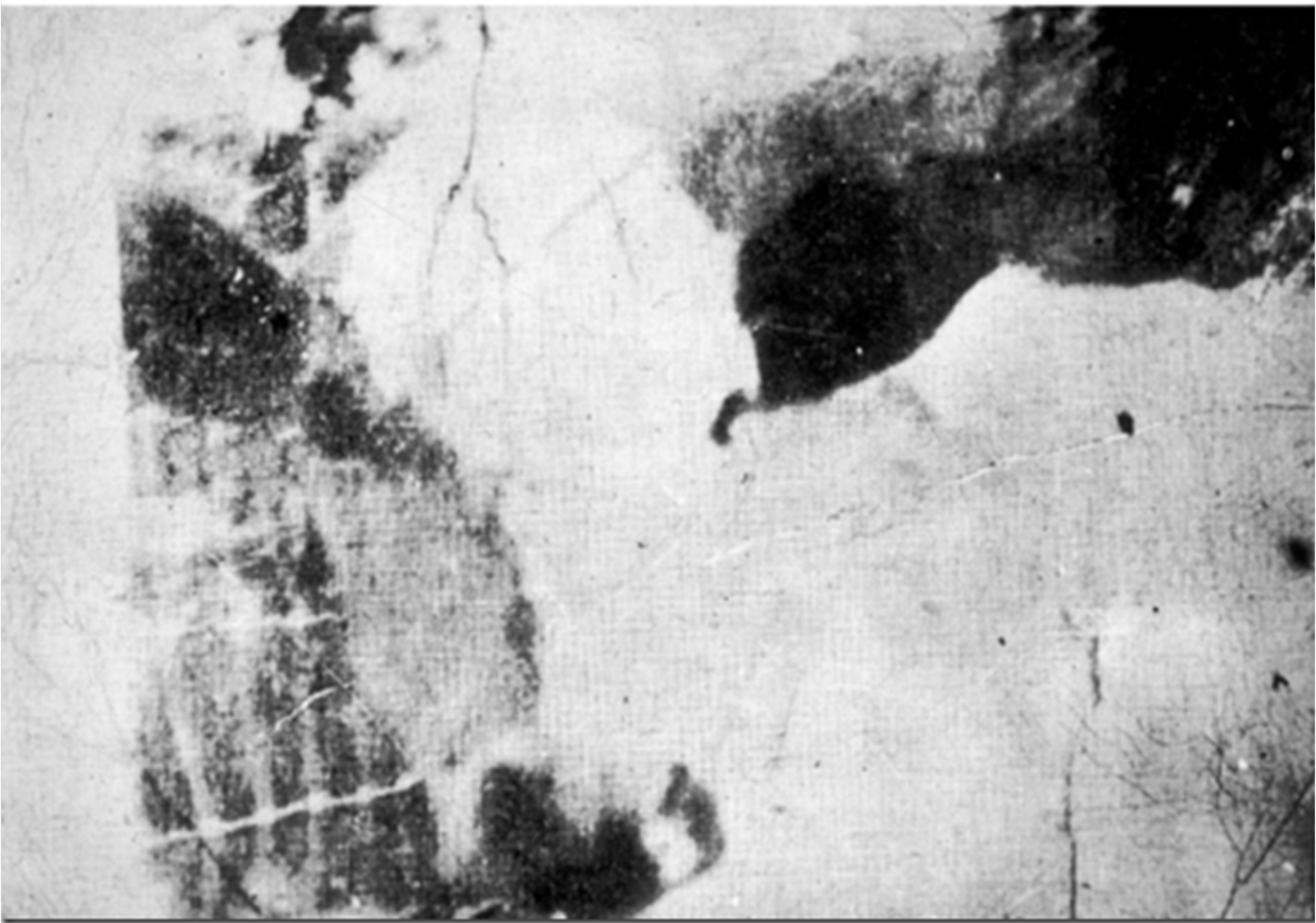


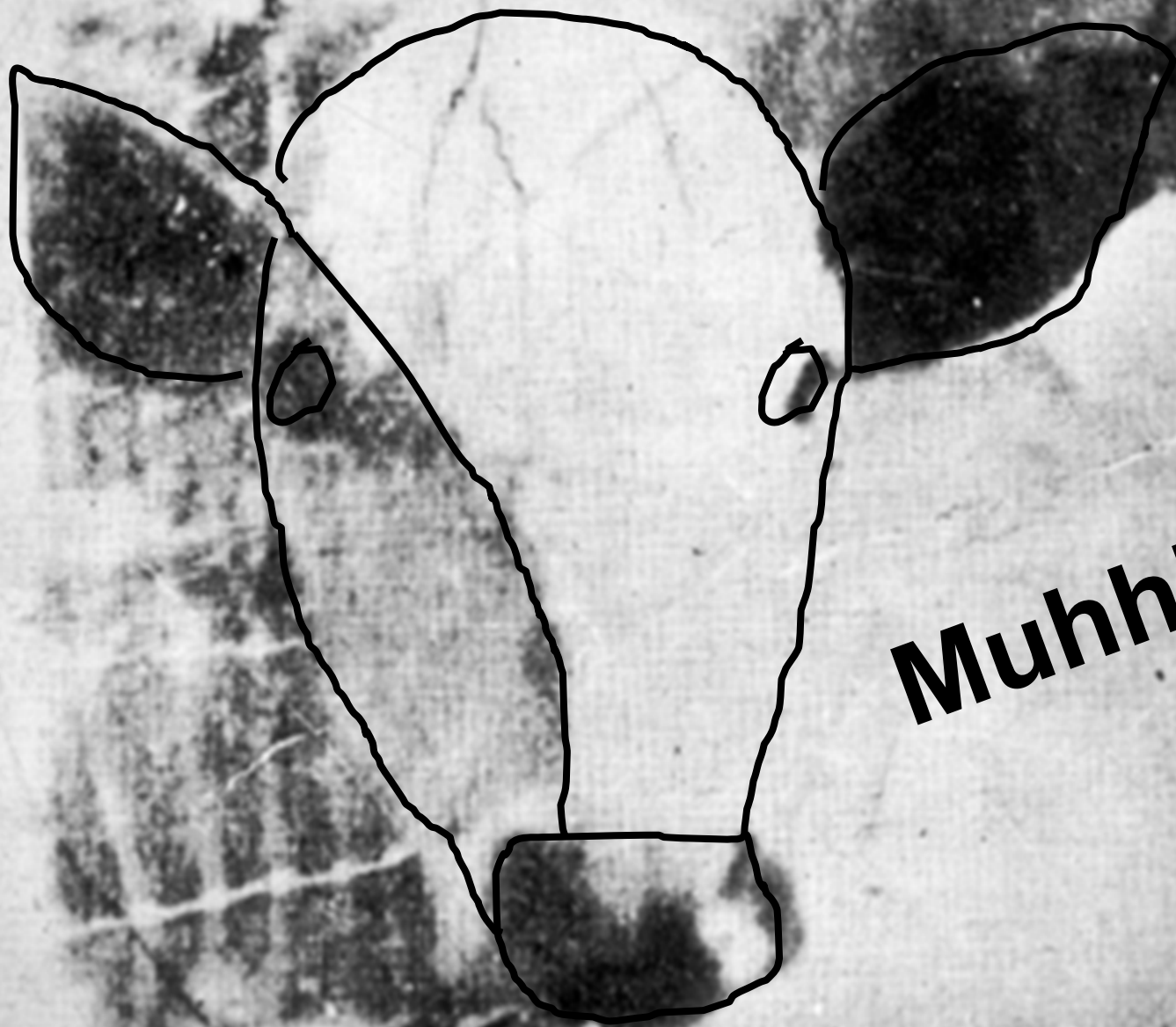


Warum?

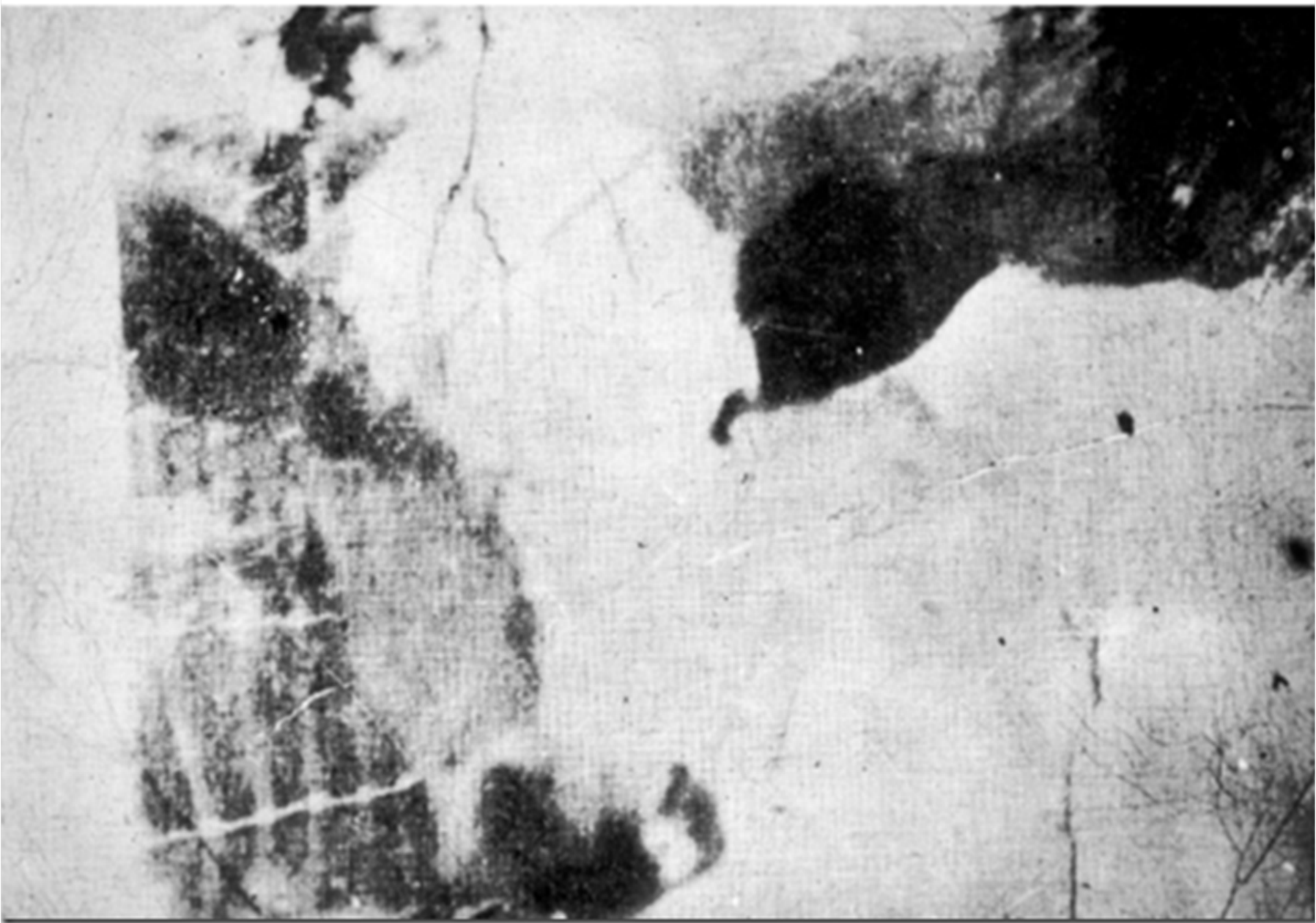


Wahrheit





Muhhhh









Sachliche Themen

Direkt
(schnell)

Indirekt
(langsam)

Menschen





12 Anti-Ärger Strategien

Nur 3 Min. ärgern



Symptomatisch:





Ursächlich:

#neudenken

#neubewerten

1.) Bedingungslose Liebe

Ja/Nein?



2.)

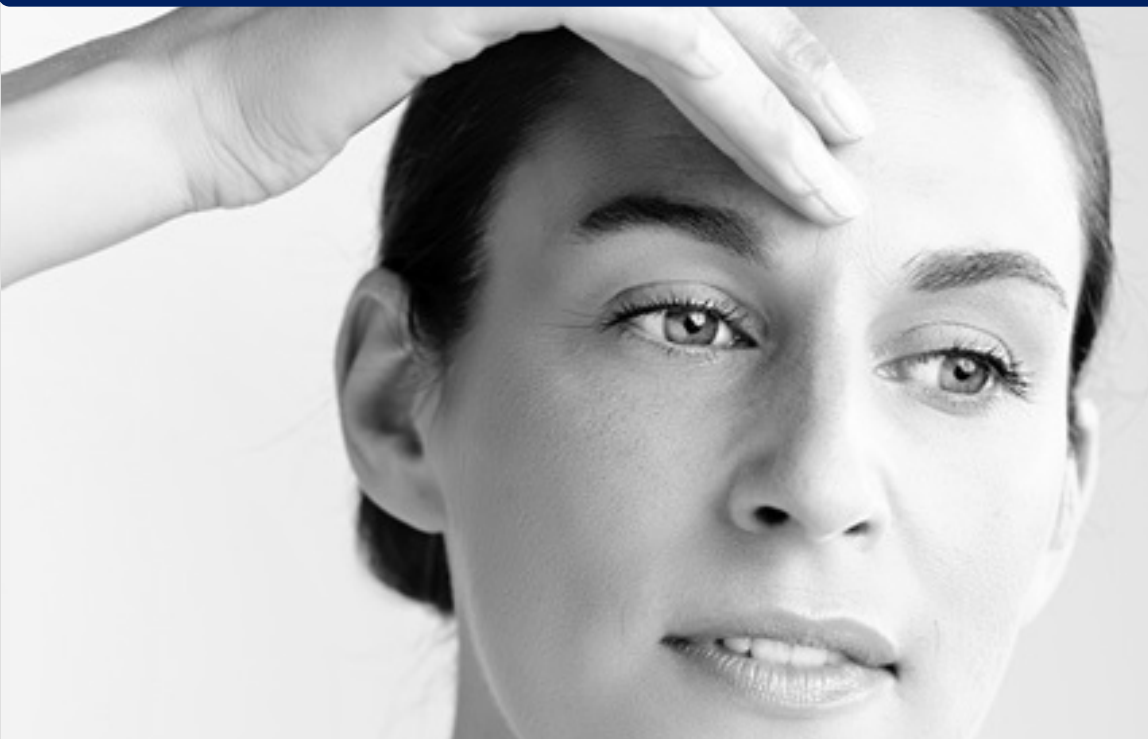




Dr. Jessica de Bloom, Dr. Christine Syrek, Dharma-Model, 2016



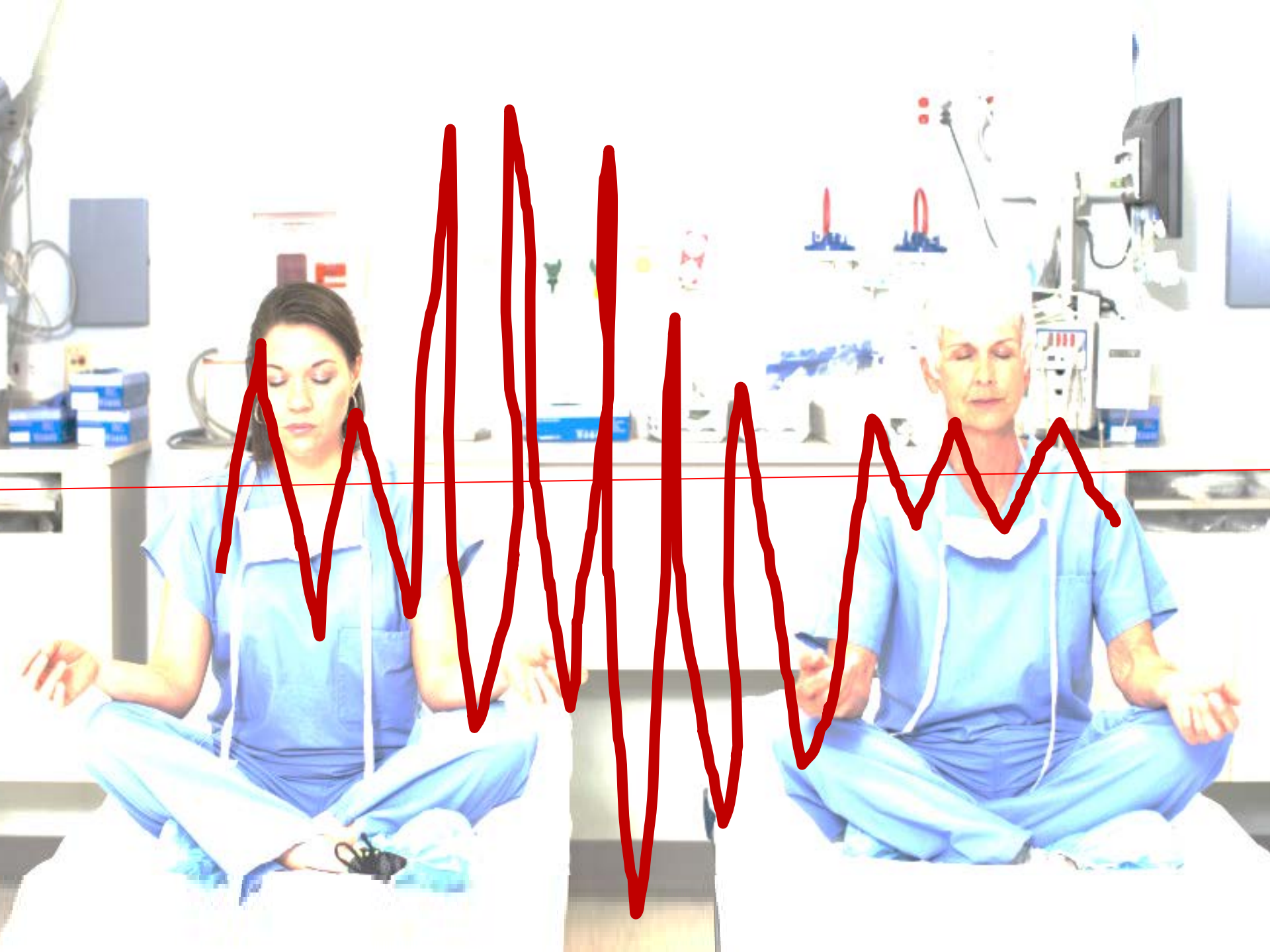
3.) Füße spüren



**+ Stirn
klopfen**

4.) Atmen







5.) Verzeihen? Ja/Nein?



Chuck Spezzano



6.) Nachdenken

Freund

~~Feind~~

7.) An denken





8.) Dankbarkeit





9.) Mutwillige Freude





Du bist schön!

10.)



11.)



12.) Verschieben



Sie sind ein:





Anka

Hansen