

CARINA SCHMID

COMMUNICATION COACH FOR HEALTH PROFESSIONALS

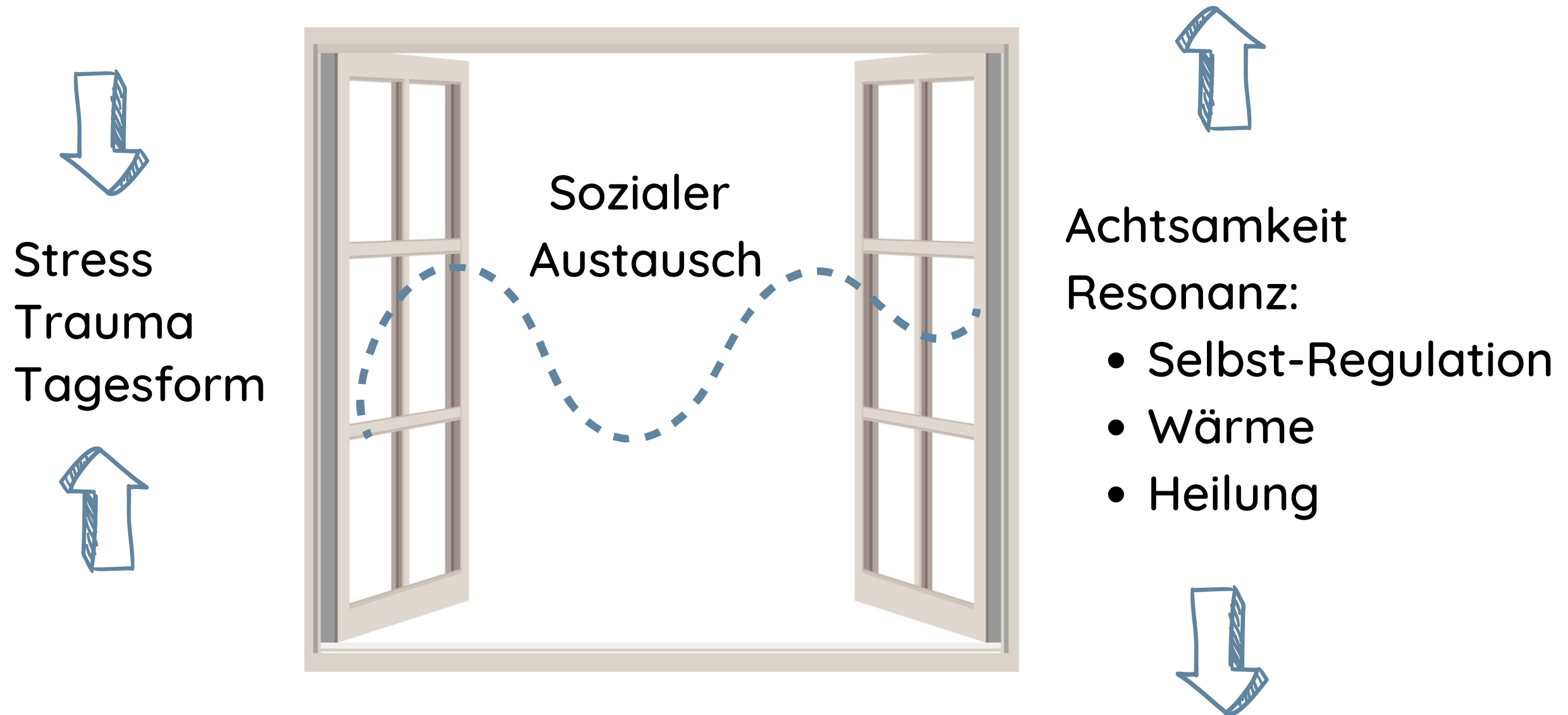
Resonanz-Power: Wie Sie und Ihre Patient*innen von gezielter Resonanz in schwierigen Momenten profitieren.

Carina Schmid
carina@carinaschmid.com

10. Interprofessioneller
Gesundheitskongress
Online | 19. bis 30.6.2023

 Springer Medizin

Toleranzfenster



A top-down view of a marble surface with a notebook, pen, coffee, and pastries. The notebook is open, showing a spiral binding. A pen lies on the notebook. A cup of coffee is visible. There are two pastries with pink and white frosting. A piece of white fabric is draped over the surface.

Journal Toleranzfenster

Reflektieren Sie Ihr Toleranzfenster:

- Was hat Ihre Kurve ansteigen, absteigen lassen?
- Sind Sie aus dem Fenster gefallen, warum?
- Gibt es ein Muster / Trigger?
- Was haben Sie bei sich beobachtet?
 - Körperlich, emotional, kognitiv
- Was hat Ihnen geholfen?



Instrumentelle Sprache vs. Resonanz

Erfahrung

- Erinnern Sie sich an einen Moment, der Ihr Nervensystem aus dem Gleichgewicht gebracht hat.
- Machen Sie eine kleine Zeitreise.
 - Wo sind Sie und mit wem?
 - Was sehen und hören Sie?
 - Was denken, spüren und fühlen Sie?
- Nehmen Sie wahr, wie folgende Antworten auf Ihr Nervensystem wirken.

Instrumentelle Sprache vs. Resonanz

Erfahrung

- Erinnern Sie sich nochmals an Ihren Moment.
- Machen Sie eine kleine Zeitreise.
 - Wo waren Sie und mit wem?
 - Was sehen und hören Sie?
 - Was denken, spüren und fühlen Sie?
- Nehmen Sie wahr, wie folgende Antworten auf Ihr Nervensystem wirken.
- Haben Sie einen Unterschied festgestellt?



Instrumentelle Sprache vs. Resonanz

Debrief

Instrumentelle Sprache fokussiert sich auf Fakten, lenkt von Emotionen ab, sucht nach Lösungen oder Schuldigen.

Verschiedene Formen: Ratschlag, Beschwichtigen, Beruhigen, Vergleichen, Bewerten, Loben, Belehren, Analysieren, Sarkasmus, Mitleid...

Resonante Sprache fokussiert sich auf die Emotionen, Bedürfnisse, Erlebnisse und Beziehungen.



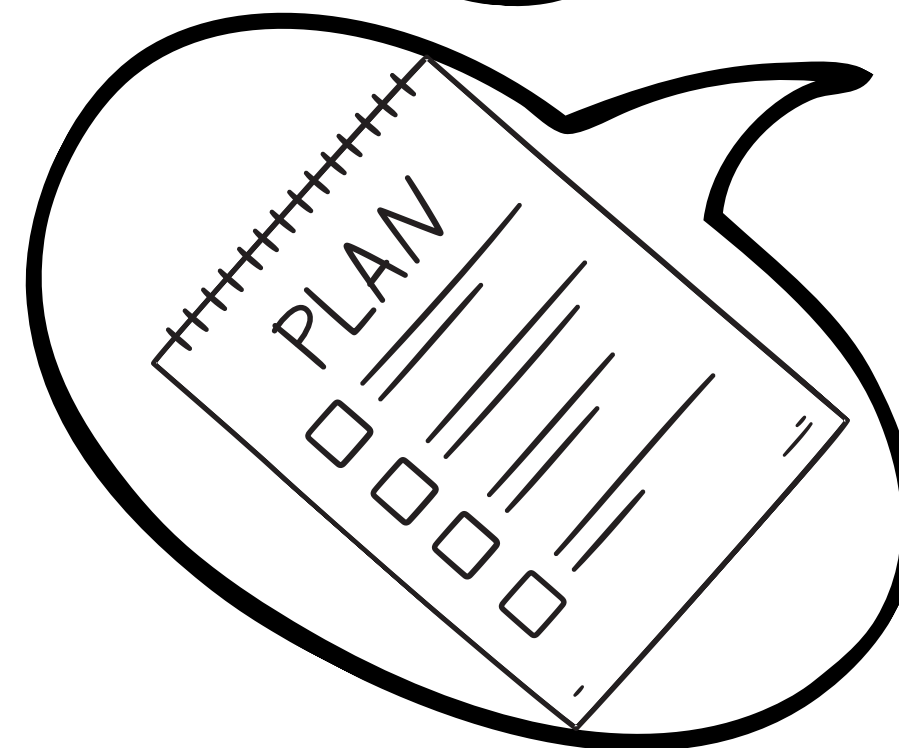
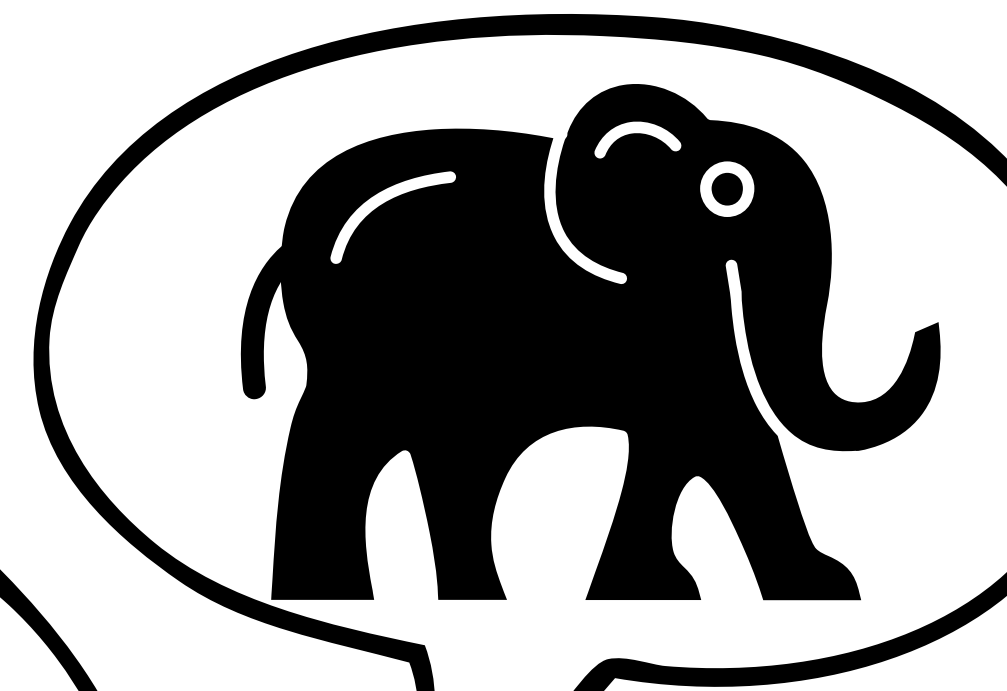
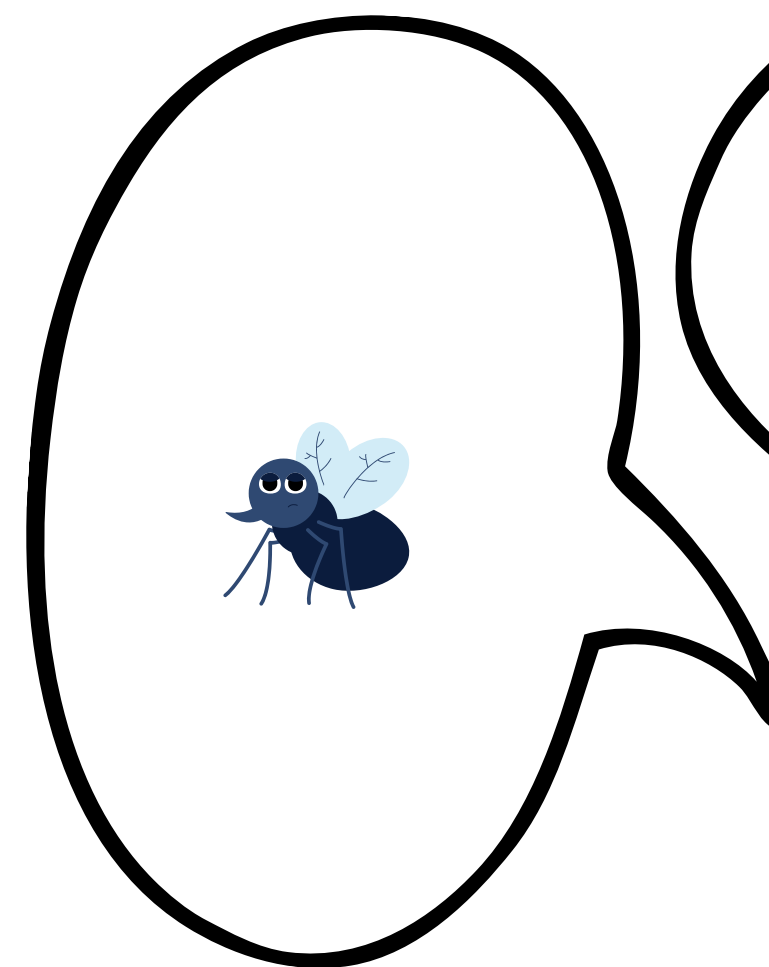
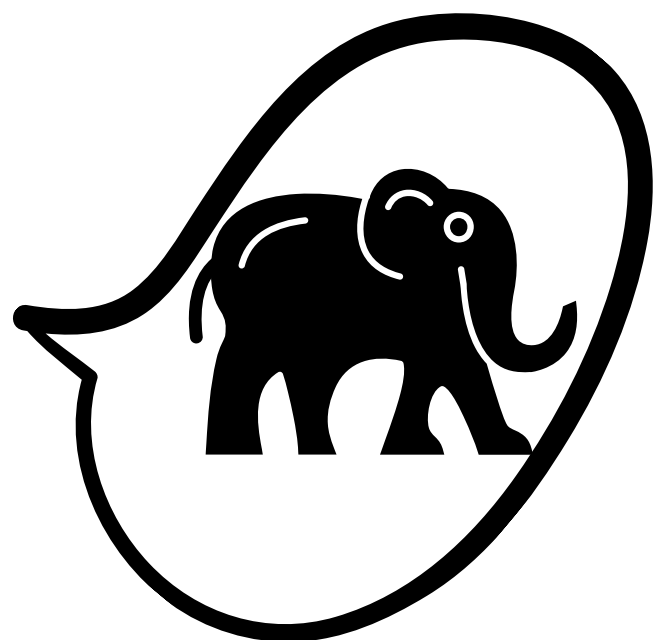
Journal

Instrumentelle Sprache

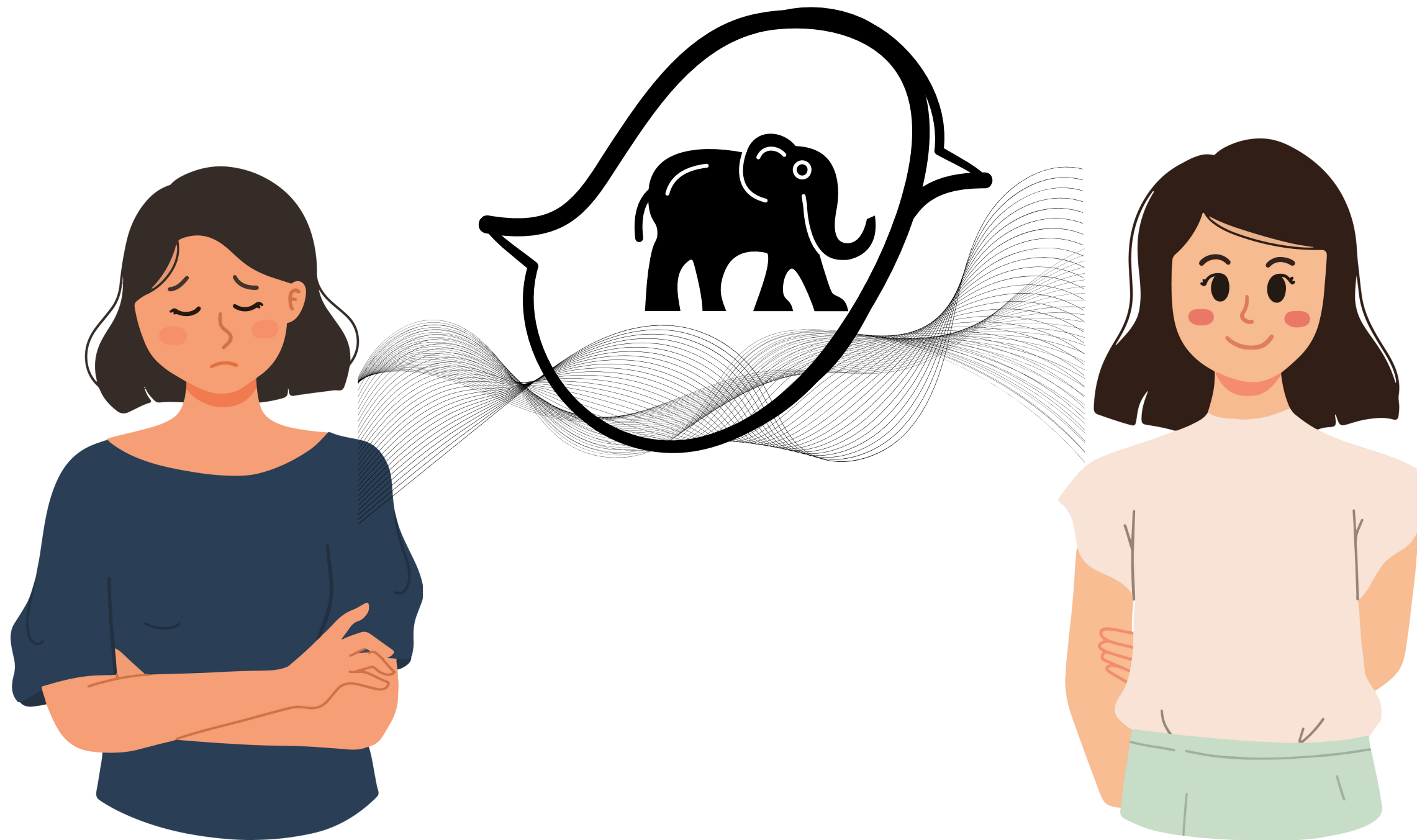
Reflektieren Sie den Gebrauch instrumenteller Sprache:

- Wie reagieren Sie auf instrumentelle Sprache, wenn Ihr Nervensystem aus dem Gleichgewicht gerät?
- Welche Emotionen Ihrer Mitmenschen sind für Sie leichter/schwerer zu ertragen?
- Welche Formen der instrumentellen Sprache verwenden Sie, um das Nervensystem Ihrer Mitmenschen zu regulieren? Gibt es einen Favoriten?

Instrumentelle Sprache

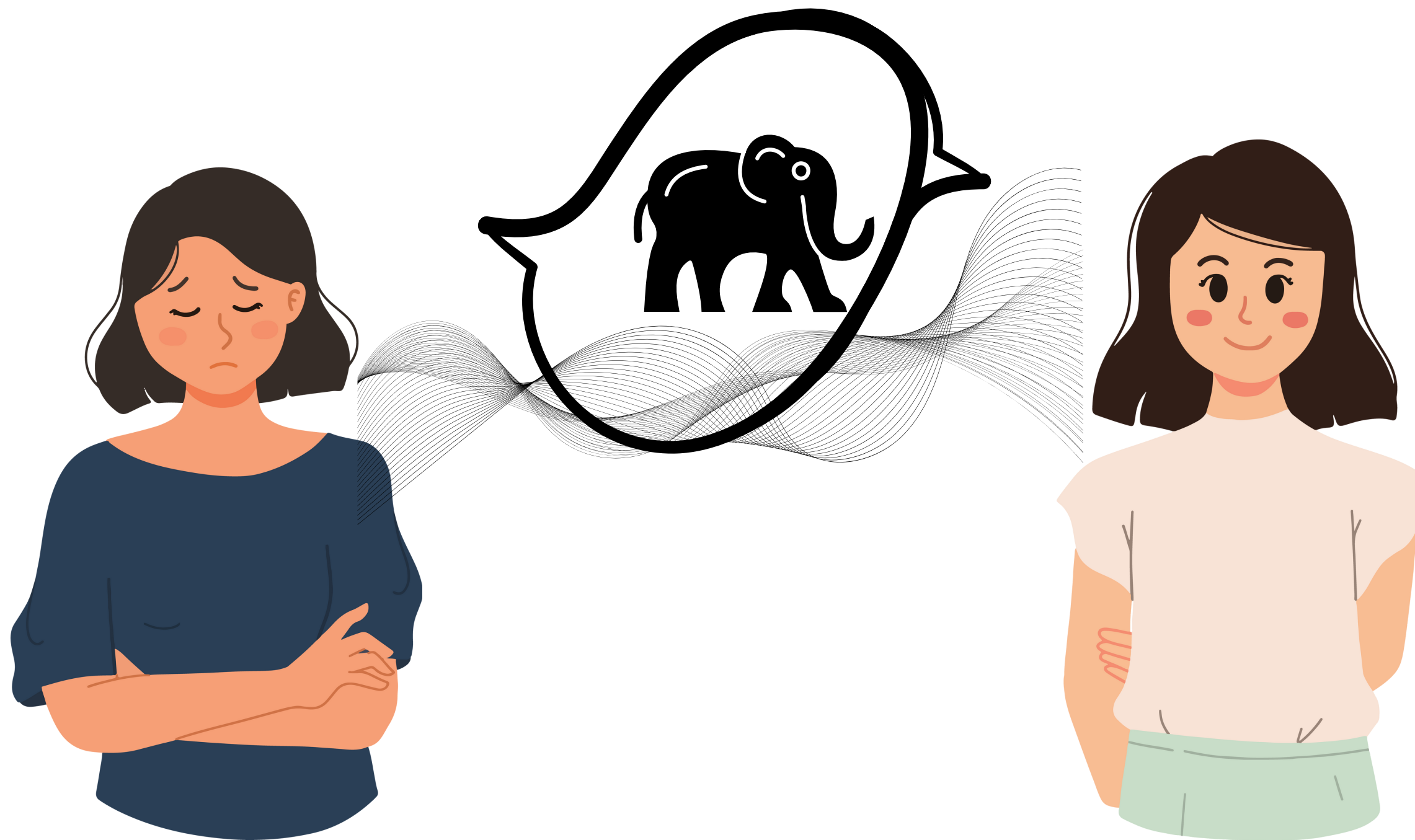


Resonanz



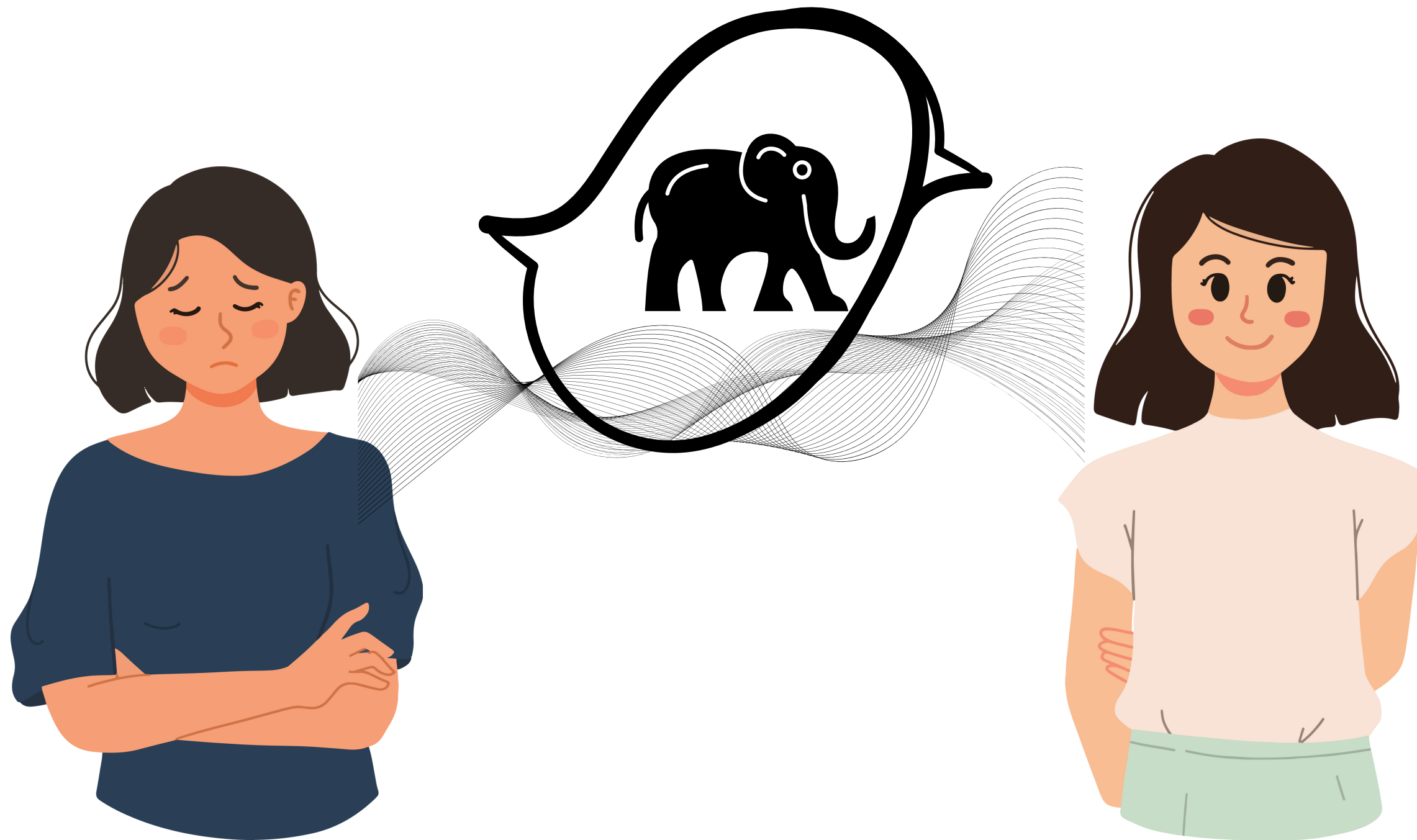
Resonanz bedeutet jemandem oder sich selbst, mit emotionaler Wärme, Großzügigkeit und einem Gefühl des Willkommen-seins zu begegnen. Unsere Gefühle und Bedürfnisse ergeben Sinn. Resonanz wird von beiden gespürt (Sarah Peyton, 2021).

Resonante Sprache



Resonanz beginnt mit einer Einstimmung auf eine andere Person oder uns selbst. Durch verschiedene Formen der Resonanz können wir vermitteln: "Natürlich, Du machst total Sinn." Unsere Aktivierung kann reguliert werden und wir nähern uns dem Toleranzfenster.

Resonant Healing



Resonant Healing kann traumatische Erinnerungen und Trigger auflösen, als auch Verhaltensweisen und Verträge, die uns nicht länger dienen.

Unser Toleranzfenster weitet sich.

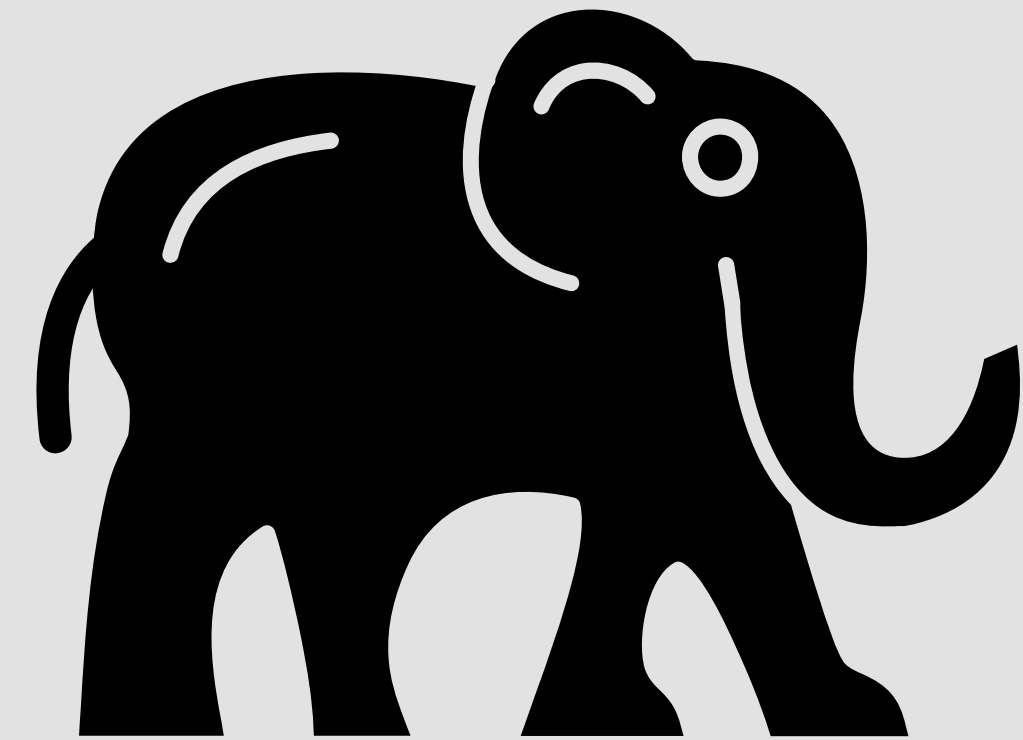
(Sarah Peyton, 2021).

Anerkennen was ist

Diese Form nennt Dinge in ihrer ganzen Tragweite beim Namen, Dinge, die vielleicht noch nie benannt wurden. Dies kann sich auf Emotionen beziehen, eine Beziehung, eine Situation oder wie viel Energie etwas kostet.

Wäre es gut, wenn jemand anders verstehen würde, wie enorm und erschöpfend Ihre Trauer ist?

Hätten Sie gerne eine Bestätigung, wie beängstigend diese Ungewissheit sein kann?



Neue Methapher

Eine Metapher benutzt sprachliche Bilder und stellt eine Verbindung her zwischen etwas Erlebtem und seinem Ausmaß. Metapher können aus der Natur kommen, sich auf Gegenstände oder Aktivitäten beziehen.

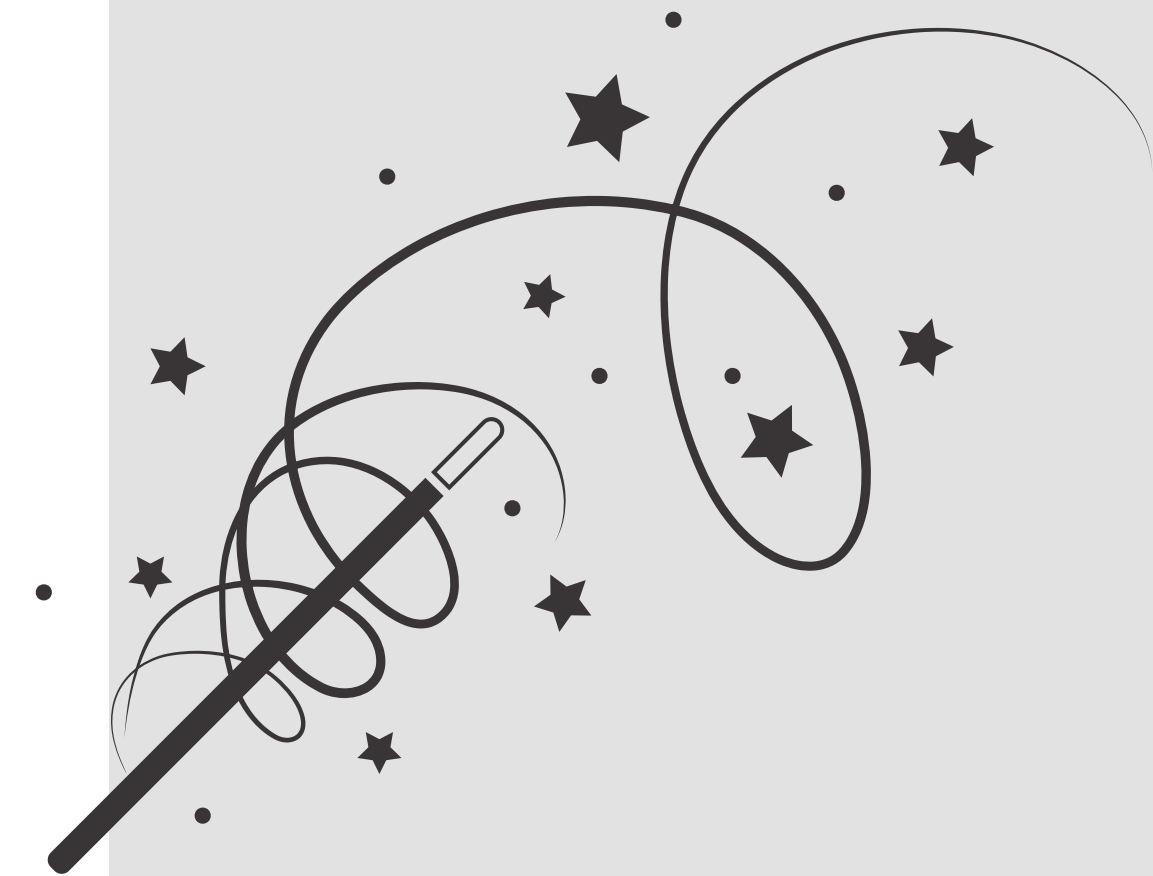
Ist es so, als ob Sie in ein dunkles Wasser gestoßen worden sind und Sie haben keine Ahnung wie tief es ist oder was in diesem Wasser schwimmt?



Unerreichbare Traumvorstellung

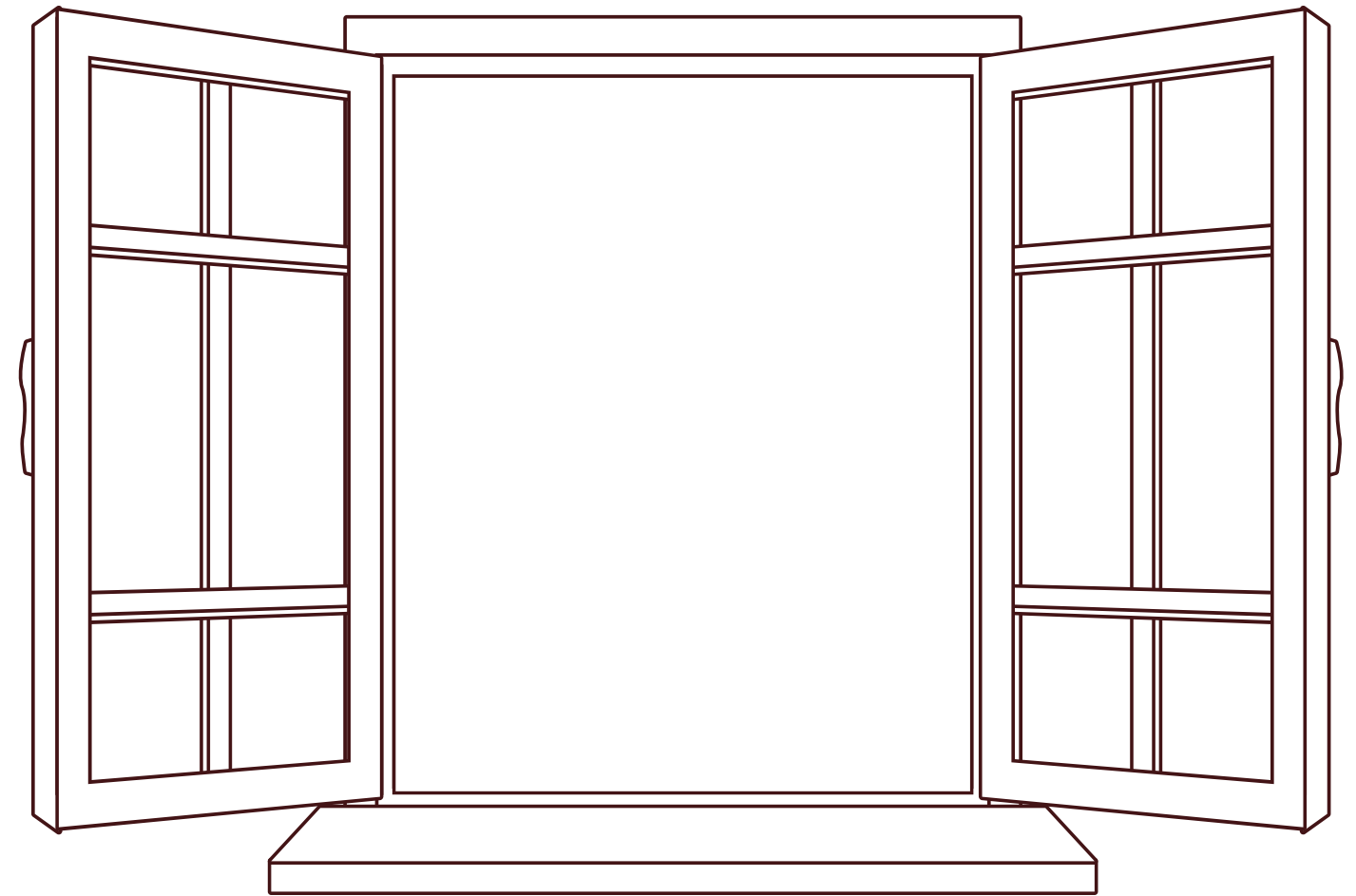
Diese Form bedient sich einer unerreichbaren Traumvorstellung und eignet sich insbesondere bei Frustration und mittelmäßigen Stress.

Ich wünschte, es gäbe einen magischen Stift, der automatisch alle Dokumentation für Dich übernehmen könnte.



Was macht gute Resonanz aus?

- Offenheit und Verletzbarkeit
- Einstimmen
- Wärme
- Großzügigkeit
- Authentizität



DANKE!



Sarah Peyton

Kirsten Kristensen

John Kabat-Zinn

Marshall Rosenberg



Kontakt

carina@carinaschmid.com

www.carinaschmid.com

