

# Übersicht Kursinhalte “Leise Menschen”

## **Modul 1 - Introversion verstehen**

Ziel: Bedeutung und Vorteile von Introversion kennenlernen

Kurzer Überblick – In diesem Modul werden wir die Teilnehmer in die wahre Bedeutung von Introversion einführen, weit verbreitete Missverständnisse ansprechen und Introversion als wertvolle Eigenschaft vorstellen.

Lernziele:

- Erkennen der Bedeutung und der Vorteile, die mit Introversion verbunden sind.
- Klären und Zerstreuen von Mythen über Introversion.
- Introversion als positive Eigenschaft schätzen lernen.

## **Modul 2 - Neurowissenschaft der Veränderung**

Ziel: Die Schwierigkeiten von Veränderung verstehen

Kurzer Überblick - Wir werden die neurowissenschaftlichen Hintergründe diskutieren, warum frühere Versuche, sich auszudrücken, nicht zu dauerhaften Veränderungen geführt haben und wie diese neue Gelegenheit zu anderen Ergebnissen führen kann.

Lernziele:

- Erkennen, dass Widerstand gegen Veränderungen eine normale Reaktion ist.
- Anerkennen, dass das Unterdrücken oder Ignorieren von Widerstand kein effektiver Ansatz ist.
- Erleben, wie die Beruhigung des Unterbewusstseins eine nachhaltige Veränderung erleichtern kann.

## **Modul 3 - Die Stille-Zone zu verlassen wagen**

Ziel: Die introvertierte Komfortzone neu definieren

Kurzer Überblick – Als introvertierte Menschen finden wir oft Zuflucht darin, möglichst unauffällig zu bleiben. Um unsere Meinungen jedoch zu Gehör zu bringen, müssen wir aus dieser Rolle ausbrechen. In diesem Modul erkunden wir die Komfortzone, lernen die Angstbarriere kennen und entwickeln wirksame Strategien, um sie zu überwinden.

Lernziele:

- Erkennen der Gründe, warum wir dazu neigen, in unserer Komfortzone zu bleiben.
- Die Dehnungszone kennenlernen und verstehen, wie sie unseren Selbstausdruck fördert.
- Erlernen von Techniken, um die Angstbarriere erfolgreich zu überwinden.

## **Modul 4 - Entfliehen der Panikzone**

Ziel: Angstgefühle verstehen und bewältigen können

Kurzer Überblick: Um sich einer neuen Herausforderung zu stellen, ist es wichtig, die Gewissheit zu haben, dass es sich um ein sicheres Unterfangen handelt. Es ist von entscheidender Bedeutung, einen Einblick in die Natur der Panik, ihre Auslöser und die Techniken zu gewinnen, die eingesetzt werden können, um sie zu verhindern und zu überwinden.

Lernziele:

- Kennenlernen der Definition von Panik und ihrer Auslöser.
- Erlernen von Techniken zur Prävention von Panik.
- Entwicklung der Fähigkeit zur effektiven Bewältigung von Panik und sicherer Rückkehr in die Komfortzone.

## **Modul 5 - Die Erweiterung Ihrer Komfortzone**

Ziel: Das Nervensystem trainieren lernen

Kurzer Überblick – In diesem Modul lernen wir, wie wir das „Fenster der Toleranz“ erweitern können, das sich auf die Bandbreite an Emotionen bezieht, die man bewältigen kann, ohne sich überfordert zu fühlen. Durch somatische Übungen können wir unsere Fähigkeit verbessern, mit Stress effektiv umzugehen.

Lernziele:

- Verstehen des Konzepts des "Toleranzfensters".
- Kennenlernen somatischer Übungen zur Entspannung und zum Training des Nervensystems.
- Verringern der Schwere, Häufigkeit und Dauer von Stressreaktionen.

## **Modul 6 - Alles in Einklang bringen**

Ziel: Das Gelernte in einer sicheren Umgebung anwenden

Kurzer Überblick - In diesem Modul fassen wir das Gelernte zusammen und bereiten es für die Praxis vor. Wir bieten praktische Hilfsmittel, um introvertierte Menschen bei Präsentationen zu unterstützen, beantworten offene Fragen und schaffen eine sichere Umgebung für Übungen. Mit realen Szenarien und Rollenspielen vertiefen wir das Verständnis und fördern die Anwendung der Konzepte.

Lernziele:

- Lernen, Präsentationen auf introvertierte-freundliche Weise vorzubereiten und zu halten.
- Antworten auf Ihre spezifischen Fragen zu den Inhalten des Kurses erhalten.
- Üben der Konzepte und Werkzeuge, um sie in der Praxis anwenden zu können.