



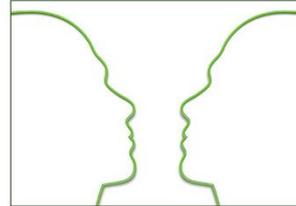
MEINUNGSVIELFALT IN UNSERER GESELLSCHAFT - BAUSTEINE MENTALER GESUNDHEIT

VORTRAG AM 25.09.2024

HANNA NOLZE



Agenda



- Auftakt
 - Was bringt Sie her?
 - Gedanken zu Beginn
- Warum wir meistens gar nicht anders können als unterschiedlicher Meinung zu sein
 - Grundlagen der Wahrnehmung und Meinungsbildung - eine Auswahl
 - Grundlage der Sprache
- Meinungsvielfalt als Weg zur mentalen Gesundheit
 - Meinungsverschiedenheiten als Stressor
 - Was ist ein Konflikt
 - Person und Verhalten
- Zugehörigkeit als Menschliches Grundbedürfnis

- Was haben Sie mitgebracht?



Gedanken zu Beginn:

**WAS GEHT IN IHNEN VOR, WENN SIE
MIT ETWAS NICHT EINVERSTANDEN
SIND?**

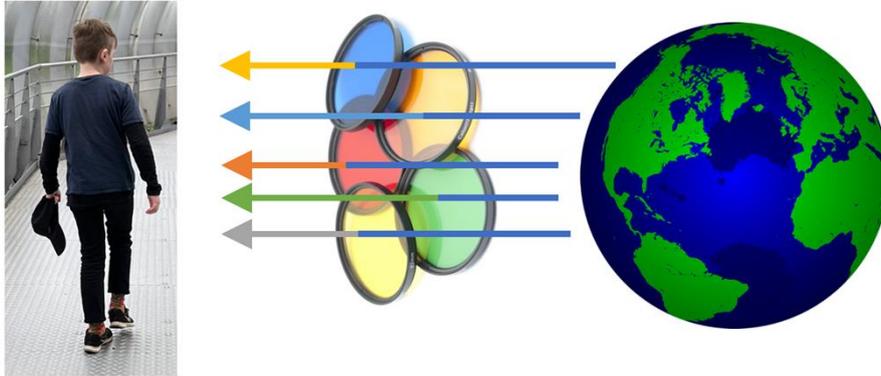


Wahrnehmung und Bewertung:

WAHRNEHMUNG



Wie wir unsere Umwelt wahrnehmen



Unsere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit sind durch verschiedene biologische und individuell geprägte Prozesse gefiltert. Im Konstruktivismus wird postuliert, dass jede:r die Welt auf einzigartige Weise wahrnimmt und so im Grunde nicht mehr von einer objektiven Realität gesprochen werden kann.



Bewertung Ankereffekte / Adaption



Ein vorheriger Reiz wie z.B. eine kalte oder warme Dusche vor dem Schwimmbad ‚kalibriert‘ uns, so dass wir den dann folgenden Reiz im Verhältnis dazu bewerten.



Beurteilung Erfahrungen



Verknüpfen wir bestimmte Reize mit besonderen Erfahrungen, so beurteilen wir sie anders als wären wir neutral ihnen gegenüber eingestellt.





Die eigenen Einstellungen, Werte, Identität



Unsere Einstellungen, Werte und unser Selbst-Verständnis beeinflussen unsere Beurteilungen und wirken sich auf das Erleben unserer Umwelt aus.



Wahrnehmung und Bewertung

SPRACHE UND WIRKLICHKEIT



Meta-Modell der Sprache



Sprache gibt unsere Erlebniswirklichkeit nur eingeschränkt und verzerrt wieder.



Meta-Modell der Sprache – Erlebnishintergrund



„Hamburg



Unser Sprachverstehen wird auch von unseren Erlebnishintergründen beeinflusst.

Hier mal exemplarisch mögliche unterschiedliche Erlebnishintergründe, wenn wir von Schule sprechen.



Einflüsse auf Beurteilungen - Sprache schafft Wirklichkeiten

1% aller Taschendiebe haben grüne Haare*
1% aller Taschendiebe haben grüne Haare*
1% aller Taschendiebe haben grüne Haare*



Sie glauben ja gar nicht, was Frau Müller letztens passiert ist.....

*Fiktiv

Je leichter mir eine Information verfügbar ist, desto wahrscheinlicher halte ich sie intuitiv. Verfügbarkeit entsteht z.B. durch häufiges Hören oder emotionale Verbindung. Ob das Gehörte auf Tatsachen beruht oder eine Fantasie, ist davon unabhängig.

Wenn wir Ereignisse abschätzen sollen, bspw. Wie wahrscheinlich ist, es dass die Waschmaschine kaputt geht.

1. Verfügbarkeitsheuristik Wie zügig kann meine Vorstellung auf ein Bild, ein Ereignis zugreifen. Dazu auch: Lebhaftigkeit der Darstellung, Präsenz der Ereignisse.
2. Repräsentativität Wie gut passt es in meinen Prototyp, wie typisch ist, z.B. dass ein Fiat kaputt geht
1. Causes trump Statistics Wir glauben Statistiken dann, wenn sie in unsere Geschichte passen. Z.B. der Smart fortwo ganz oben in der Pannenstatistik.



Wir sind überzeugt davon ...



Wir sind die Guten !

Wir glauben dass die Welt genau so ist, wie wir es wahrnehmen, und dass unsere Sichtweise somit auch die Wahrhaftige, ausgewogene, unparteiischere etc. ist. Damit ist jede:r, der:die anders denkt ,neben der Spur' bzw. voreingenommen. (I'm ok, you're biased.)
Quelle: Nicolas Epley, Mindwise

Wir glauben dass die Welt genau so ist, wie wir es wahrnehmen, und dass unsere Sichtweise somit auch die Wahrhaftige, ausgewogene, unparteiischere etc. ist.

Damit ist jede:r, der:die anders denkt ,neben der Spur' bzw. voreingenommen. (I'm ok, you're biased.)

Dabei kann es auch sein, dass eben unsere Wahrnehmung bzw. unsere Begründungen und Erläuterungen voreingenommen sind und nicht stimmen.

Eine Erkenntnis daraus wäre: "Wenn ich nicht so gut/großartig bin, wie ich denke, dann sind andere vermutlich sehr viel weniger falsch in ihren Einschätzungen, als ich es bis jetzt gedacht habe. Insofern kann ich sehr viel entspannter mit den Einschätzungen und Meinungen anderer umgehen.

(Im Original: "I'm not as great as I think I was, so others are probably less wrong than I thought they were. So, I'm able to cut them some slack.

CALUMED e.V.



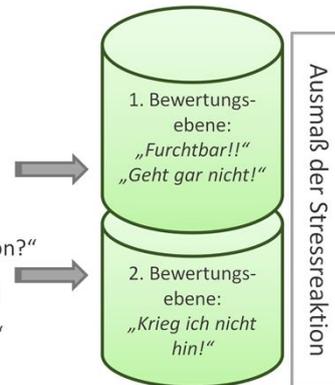
Mentale Gesundheit

REZEPTE FÜR STRESS UND KONFLIKTE



Zutaten für eine Stressreaktion

- Objektive Merkmale der Situation
 - „Fotoblick“
- Subjektive Einschätzung der Situation
 - „Wie unangenehm, bedrohlich, furchtbar oder meine eigenen
 - Ziele und Absichten gefährdend bewerte ich die Situation?“
- Subjektive Einschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten
 - „Wie gut, denke ich, kann ich diese Situation meistern?“



Wichtig ist, wie ich die Situation wahrnehme!

Wichtig ist, sich immer wieder vor Augen zu führen, dass die objektiven Merkmale eines Stressors nur einen Teil zum Ausmaß der Stressreaktion beitragen. Mindestens genauso wichtig ist es, wie wir die Situation einschätzen und darüber hinaus, wie wir glauben, dass wir sie bewältigen können. Haben wir von uns den Eindruck, genug Bewältigungsmöglichkeiten auch für schwierige Situationen „auf Lager“ zu haben, sinkt der Stresspegel entscheidend.

Beispiel: eine Ohrfeige tut objektiv weh. Schätzen wir die Situation, in der wir die Ohrfeige bekommen, zusätzlich als für uns bedrohlich ein, steigt der Stresspegel. Haben wir den Eindruck, dass wir uns wirkungsvoll zur Wehr setzen können, sinkt der Stresspegel wieder.

Bewältigen heißt Bewerten

Eine Stresssituation wird von dem, der sie erlebt, zunächst primär in ihrer Bedeutung für sein Wohlbefinden und seine persönliche Zielsetzung und Lebensplanung eingeschätzt. Belastet sie das Wohlbefinden, wirkt sie sich positiv aus oder ist sie nicht von Bedeutung? Ist sie eher eine Bedrohung, wird sie Schaden oder Verlust verursachen oder fordert sie zur Bewältigung heraus?

Diese primäre Bewertung steht in Wechselwirkung zu einer zweiten Form von Bewertung, in der der Mensch einschätzt, ob und wie er eine Situation bewältigen kann, also welche Fähigkeiten, Möglichkeiten und Ressourcen er hat, um erfolgreich handeln zu können.

Dabei führt jeder Bewältigungsversuch zu einer Neueinschätzung der Gesamtsituation anhand des subjektiv empfundenen Erfolges oder Misserfolges des Versuchs.



Konfliktrezept



Ein sozialer Konflikt ist

- eine Spannungssituation,
- in der zwei oder mehrere Parteien/Strebungen,
- die voneinander abhängig sind,
- mit Nachdruck versuchen,
- scheinbar oder tatsächlich unvereinbare Handlungspläne
- zu verwirklichen.

Quelle: Bruno Rüttinger, Konflikt und Konfliktlösen, Psychologie im Betrieb,
Bratt Institut für neues Lernen



Person und Verhalten / Person und Meinung



Wenn wir zwischen Person und deren Verhalten differenzieren, ermöglichen wir uns einen differenziertes Erkennen dieser Person und können sie bspw. auch dann respektieren, wenn wir nicht alle ihre Meinungen teilen.



Mentale Gesundheit

VERBUNDENHEIT



Zugehörigkeit und Verbindung als menschliche Grundbedürfnisse

Verbundenheit:

- Die Energie die zwischen Menschen entsteht, wenn sie sich gesehen, gehört und wertgeschätzt fühlen und ohne Bewertung geben und empfangen können.

Zugehörigkeit:

- Das unmittelbare menschliche Bedürfnis Teil von etwas Größerem zu sein.

Brené Brown



Mentale Gesundheit

WAS BRAUCHEN SIE ?



Literatur

- Brené Brown:
Verletzlichkeit macht stark: Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden. (Originaltitel Daring Greatly)
- Nicolas Epley
Mindwise: How We Understand What Others Think, Believe, Feel, and Want
(Hierzu habe ich eine deutsche Zusammenfassung erstellt, die ich gerne teile.)
- Kübra Gümüşay
Sprache und Sein
- Daniel Kahnemann und Amos Tversky
Schnelles und Langsames Denken

und Material der Cor Coaching GmbH



Vielen Dank !

**MEINUNGSVIELFALT IN UNSERER GESELLSCHAFT
- BAUSTEINE MENTALER GESUNDHEIT**

VORTRAG AM 25.09.2024

HANNA NOLZE