**Ideen, was wir in PAG-Workshops anwenden können**

Susanne, Idalena, Tine, Gunhild

* Wissensvermittlung: Dinge von außen werden gefiltert – der Filter ist bei jedem anders
* Verdeutlichung: Wir sehen die gleiche Welt – jeder hat sein eigenes „Weltbild“ (verschiedene Globen)
* Übung: Einschränkende Überzeugungen finden – hieraus eine bestärkende Überzeugung erarbeiten - darauf aufbauend Baum der Überzeugungen
* Übung: Gehirn kann ein „Nein“ nicht hören. Beispiele für „Nein/Nicht“-Sätze finden und umformen
* Übung: „Komplimente machen“
* Übung: Wovon will ich weg – Wohin will ich? Auf ein Kärtchen schreiben, wovon ich weg will, auf ein zweites wohin ich will. Beides auf den Boden legen und sich dazwischen stellen.
Überlegen, will ich eher weg von oder eher hin zu? Wie?
* Übung: Entspannungsübungen wie z.B. Meditation
* Übung: Geschichte über ein Verhalten, das mich stört erzählen. Frage im Brainstrom: Was könnte die gute Absicht dahinter sein (Beispiel: „rücksichtsloser“ Autofahrer – Absicht: schwangere Frau rechtzeitig ins Krankenhaus bringen?)
* Eigene Ressourcen bewusst machen

Jenny

* Ausgehend von Mandala: Welche Schwerpunkte liegen drin?
* Haltung: wohlwollend, akzeptierend (es ist nicht einfach!), ermutigend und bestärkend agieren (sich selbst und anderen gegenüber) – in dieser Hinsicht alle hier erlebten Übungen hilfreich
* Ähnlichkeiten zu Glaubenssätzen/The Work von Byron Katie – Wirkung und Emotionen von einschränkenden Überzeugungen zeigen Absurdität auf, die hilft, es zu transformieren
* Apfelbaumübung, etwas voraussetzungsvoll: wie ist der Weg dahin? Austausch dazu hilfreich, Sprung von einschränkenden Überzeugungen zu bestärkenden ist schwierig ebenso wie die negative Überzeugung zu finden; oder man macht es ganz schnell (Kopfstandmethode/gedankliche Übung: die Zukunft ist schon da)
* Prozesshaftigkeit und Lernmodell hilfreich (Erfolgserlebnisse haben und davon ausgehend Lernen bewusst gestalten)
* Kognitives Verstehen ermöglichen (wenig esoterisch: bspw. Wie funktioniert eigentlich unser Gehirn? Vermittlung von interessanten Lerninhalten und Lust auf Lernen machen, Lust auf Verstehen von Veränderungsprozessen machen, Selbstverstehen fördern und Prozessverständnis ermöglichen/anregen, Langfristigkeit: nicht erst in letzter Sekunde einlenken, sondern früher ansetzen – es bringt Entlastung zur Frage: Wie kann ich verhindern, dass ich austicke)
* Verknüpfung mit eigenen biografischen Erfahrungen/Erforschen macht es interessant
* Visualisierung ist wichtig

Evarossa

* Den Baum der neuen Überzeugungen könnten wir gut einsetzen, ebenso das Vier-Schritte-Lernmodell.
* Ich finde es wichtig, dass wir von subjektiv positiven Absichten sprechen und nicht einfach von positiven Absichten.