

Das WIR-zentrierte Fürsorgesystem wirkt sich beruhigend auf den Körper aus.
Wir empfinden Verbundenheit und Sicherheit, wir sind entspannt und regenerieren.



Beruhigend | Parasympathikus | Erholung

Alle drei Systeme sind für unser Leben notwendig. Wesentlich ist ein ausbalanciertes Wechselspiel zwischen den Systemen.

Auf welche Art motivierst du dich?

Welches Regulationssystem überwiegt an deiner Schule/ Kita?

Werden die Mitarbeitenden dadurch angetrieben, dass sie Angst vor Kritik und Tadel haben?

Entsteht die Motivation durch Belohnung oder Wettbewerb?

Oder ist das Team inspiriert durch Verbundenheit, Freude und Geborgenheit?

Die Grafiken stellte mir freundlicherweise Jörg Mangold zur Verfügung. Sie stammen aus dem Buch:

Jörg Mangold, Wir Eltern sind auch nur Menschen, Arbor-Verlag, Freiburg, 2018

Weitere Literatur:

Paul Gilbert, Compassion Focused Therapy, Junfermann Verlag, Paderborn, 2013

Rick Hanson, Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit. Wie wir unser Gehirn positiv verändern, Heyne Verlag, München, 2018