

# Ablauf des Trainings der Weisheitskompetenzen

## Situation:

Herr Schmidt ist Abteilungsleiter und leitet 25 Jahre erfolgreich eine Abteilung. Nach einem längeren Krankenhausaufenthalt aufgrund eines Arbeitsunfalls verliert er die Abteilungsleitung und ihm wird als Abteilungsleiter ein junger Universitätsabsolvent vorgesetzt.

## Eigene Lösungen:

1. Wie betroffen reagieren Sie auf dieses Lebensproblem?
2. Was würden Sie bedenken oder tun, wenn Sie an Stelle von Herrn Schmidt wären?
3. Was würden Sie bedenken oder tun, wenn Sie an Stelle des neuen Abteilungsleiters wären?
4. Was würden Sie bedenken oder tun, wenn Sie an Stelle des für den Wechsel des Abteilungsleiters verantwortlichen Chefs wären?
5. Welche Verhaltensweisen helfen bei dem eben vorgelegten Lebensproblem eher kurzfristig, welche eher langfristig?
6. Welche "Lösungen" führen dazu, dass alles noch schlimmer wird?

## Lösungen von Vorbildern:

Stellen Sie sich fünf verschiedene Menschen vor, die sich mit dem eben vorgelegten Lebensproblem von Herrn Schmidt befassen sollen.

1. Was könnten die für die jeweiligen Personen typischen Herangehensweisen bei diesem Problem sein? Was würden diese Herrn Schmidt empfehlen? Nehmen Sie sich Zeit, in Ruhe darüber nachzudenken!
2. Darbietung von Prototypen: Fallen Ihnen bei dem eben vorgelegten Lebensproblem "Lösungen" ein, die die Personen mit besonderer Lebenserfahrung (Großmutter, Manager, Pfarrer, Psychologe, Kulturforscher) vermutlich unvernünftig, schädlich oder falsch finden würden? Nehmen Sie sich Zeit, in Ruhe darüber nachzudenken!
3. Die folgende Frage bezieht sich auf Ihre persönlichen Schwierigkeiten (Symptome, Probleme oder Kränkungen), die zu Ihrer jetzigen Psychotherapie beigetragen haben: Stellen Sie sich vor, Personen mit besonderer Lebenserfahrung (Großmutter, Manager, Pfarrer, Psychologe, Kulturforscher) hätten genau die gleichen Probleme wie Sie. Wie würden die dann jeweils damit umgehen?
4. Die folgende Frage bezieht sich wieder auf Ihre persönlichen Schwierigkeiten: Stellen Sie sich jemanden vor (Eltern, Freund, Bekannter, Verwandter, Politiker, Kinoheld), der für Sie ein

großes Vorbild für die Lösung von irgendeinem Lebensproblem ist bzw. den sie für einen "weisen" Menschen halten. Wer ist diese Person? Worin unterscheiden sich dessen Lösungen von Ihren Lösungen? Nehmen Sie sich Zeit, in Ruhe darüber nachzudenken!

5. Kennen Sie jemanden, von dem Sie einigermaßen sicher sind, dass er bei irgendeinem Lebensproblem eine unvernünftige, schädliche oder falsche "Lösung" finden würde?
6. Worin unterscheiden sich dessen Lösungen von Ihren Lösungen? Nehmen Sie sich Zeit, in Ruhe darüber nachzudenken?