



# Blickwinkel



Nachrichten von Eckardt & Fudickar

Was hat Cäsar mit den Vorhaben für das nächste Jahr zu tun?

Liebe Leserinnen und Leser, vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die sich am Jahresende Zeit nehmen, die zurückliegenden Monate Revue passieren zu lassen. An der einen oder anderen Stelle fragen Sie sich vielleicht, warum sich manche Absicht nicht umsetzen ließ. Das Schwerpunktthema dieser Ausgabe versucht Erklärungen zu geben. Und die Frage mit Cäsar wird auf jeden Fall beantwortet. Unter der Rubrik „Ausblicke“ finden Sie unsere nächsten Angebote. Wir würden uns freuen, Sie im nächsten Jahr begrüßen können.

Für das Jahr 2017 wünschen wir Ihnen alles Gute, Gesundheit, Frieden und viele heitere Momente.  
Annette Fudickar & Dorothea Eckardt

## Blickfang

Warum passiert es uns immer wieder, dass wir uns vornehmen, unsere Wünsche und Vorhaben umzusetzen und am Ende unerwartet an merkwürdigen Punkten landen? Das folgende Modell beinhaltet „eine zeitliche Ablaufperspektive, die sich vom Erwachen der Wünsche vor der Zielsetzung bis hin zu bewertenden Gedanken nach der Zielsetzung erstreckt“ (Peter M. Gollwitzer).

Natürlich ist es nur ein Modell und hat damit seine Grenzen. Aber aus meiner Sicht veranschaulicht es gut die inneren Prozesse, welche ablaufen, bis es zur eigentlichen Handlung kommt. Das präzise Wissen um den inneren Verlauf unterstützt die Realisierung der Wünsche. Zur Illustration (und auch zu Ihrer Unterhaltung) habe ich ein einfaches Beispiel gewählt. Je komplexer eine Handlung und je widersprüchlicher die anfänglichen Motive sind, umso vielschichtiger ist der Verlauf zwischen den Phasen.

## Inhalt

**Blickfang**  
Vom Bedürfnis zum Ergebnis:  
Das Rubikom-Modell

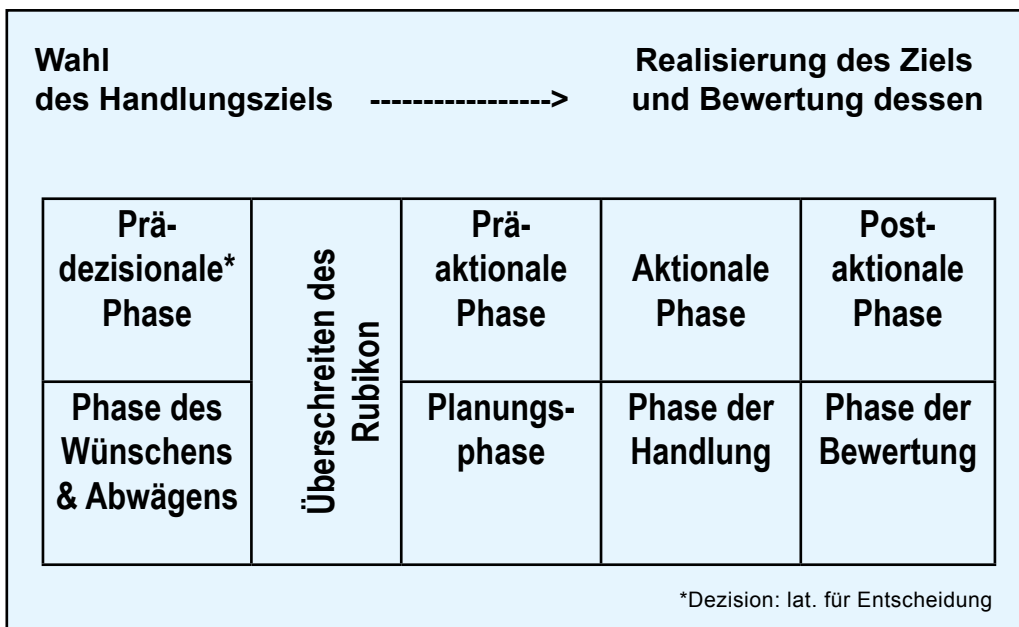
**Einblick**  
Fragen - Antworten

**Ausblick**  
Für Sie unsere Angebote 2017

**Blickpunkt**  
Ein kleines Gedicht

**Blickkontakt**  
Bezug unserer Nachrichten

Zweite Ausgabe  
2/2016





**Fortsetzung von Seite 1**

### Prädeziotionale Phase – Phase des Wünschens und Abwägens

Diese Phase beginnt mit unbestimmten Bedürfnissen, die zunächst häufig unbewusst sind und sich meist in körperlichen oder unerwarteten emotionalen Reaktionen äußern.

*Weihnachten habe ich ein wundervollen Film gesehen und bei der Szene mit der niedlichen Enkelin und ihrem reizenden Großvater tief geseufzt. Unter dem Eindruck dieses bezaubernden Großvaters, tauchte dann noch irgendwie das Bild meiner Tante Erna\*\* auf.*

Aus Bedürfnissen entstehen - in der Interaktion von Person mit ihrer Umwelt - Motive und Intentionen. Diese rufen bestimmte Wünsche wach und verursachen erste innere Impulse und in der unmittelbaren Folge einen internen Soll-Ist-Abgleich. Informationen werden während dieser Phase in der Breite gesammelt und können durchaus gegensätzlich sein. Fragen sind u.a.: „Welche der existierenden unverbindlichen Wünsche wähle ich für ein konkretes Ziel aus?“, „Habe ich ausreichende Ressourcen? Lohnt sich der Einsatz für das in Erwägung gezogene Ziel?“

*Ach, eigentlich sollte ich einen engeren Kontakt zu meinen Verwandten pflegen. Gerade von der Nachkriegsgeneration hört man viele interessante Berichte. Da fällt mir Onkel Hubert ein, der sich immer noch mit seinen alten Sportkameraden trifft. Oder Tante Erna\*\*, die obwohl sie früh Waise geworden ist, als fröhlicher Mensch lebt. Oder ... ? Andererseits, die aktuelle Situation verdient meine volle Aufmerksamkeit. Ich hatte doch vor, regelmäßiger politische Sendungen anzuschauen und jeden Donnerstag die „Zeit“ zu kaufen.*

### Überschreiten des Rubikon

Das Überschreiten des Rubikon setzt eine Präferenzbildung, d.h. die Umwandlung des bevorzugten Wunsches in einen Entschluss, voraus. Dieser Entschluss wird als selbstverpflichtend erlebt und geht mit dem Gefühl der Entschiedenheit diesen zu realisieren einher. Emotionen und Kognitionen spielen gleichermaßen eine Rolle.

*Ich fahre zu Tante Erna. Sie ist nett und wer weiß, wie lang sie noch unter uns weilt.*

### Präaktionale Phase - Planungsphase

Nach dem „Was?“ stellen sich die Fragen nach dem „Wann, wo, wie & wie lange?“ Es werden Strategien entwickelt, die Handlungskontrolle geben sollen und die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung erhöhen. Nun werden Informationen selektiv wahrgenommen und entsprechend der Selbstwirksamkeitserwartung bewertet. Die Ziele werden so gewählt und formuliert, dass sie mit positiven Emotionen verbunden und für das eigene Selbst als passend empfunden werden.

*Ab dem neuen Jahr fahre ich jeden zweiten Donnerstag die 78 km zu Tante Erna, hole sie für einen ausgedehnten Spaziergang ab und lade sie abschließend in eine gute Konditorei ein. Auf dem Hin- und Rückweg schalte ich Deutschlandfunk ein, um politische Kommentare zu hören.*

### Aktionale Phase - Handlungsphase

In dieser Phase werden die Vorhaben initiiert und Pläne konkret verfolgt. Dabei geht es darum, ausdauernd auf das angestrebte Ziel hinarbeiten und sich nicht irritieren zu lassen.

*Am ersten Donnerstag: Spaziergang und Konditorei mit Tante Erna.*

Bei unvorhergesehenen Umständen muss der Handlungsverlauf flexibel angepasst werden. Je neuer die Intension ist und je weniger die entsprechenden Synapsen ausgebildet sind, umso instabiler sind die Handlungen.

*Am zweiten Donnerstag: Stau auf dem Weg zu Tante Erna – zunehmend starke Intension, den Besuch abzusagen.*

*Am dritten Donnerstag: Regen – kein Spaziergang, Kuchen für Tante Erna mitgebracht.*

### Postaktionale Phase – Phase der Bewertung

In der Phase der Bewertung findet der Soll-Ist-Vergleich statt, d.h. die Absichten werden dem Grad der Zielerreichung gegenüber gestellt. Die Ergebnisse und Folgen der Handlung werden, sowohl auf der kognitiven als auch auf der emotionalen Ebene bewertet.

*Tante Erna freut sich sehr über meine Besuche.*

*Sie ist nicht mehr so gut zu Fuß und ist außerdem an Diabetes erkrankt.*

*Was Tante Erna aus ihrem Leben erzählt, finde ich spannend und sie hört interessiert zu, wenn ich berichte.*

*Unser Budget für Fahrtkosten ist weit überschritten.*

*Am Wochenende habe ich keine Lust mehr, mit meiner Familie vor die Tür zu gehen.*

*Auf dem Weg zu Tante Erna habe ich lieber meine Lieblingsmusik gehört.*

*Ich fühle mich wie der politisch ungebildetste Mensch in ganz Deutschland.*

Aus dem Soll-Ist Vergleich ergeben sich Fragen wie: „Muss die Handlung nachgebessert werden?“ oder „Soll das eigentliche Ziel verändert werden?“

*Vielleicht sollte ich mich mit Tante Erna eher telefonisch verabreden? Könnte ich sie zusammen mit meiner Familie besuchen?*

Je eingegrenzter bzw. abgeschlossener das Handlungsergebnis ist, desto einfacher ist dessen Bewertung. Und je nach Fragestellung beginnt der Return entweder in der Prädeziotionalen oder in der Präaktionalen Phase. D.h. entweder brauche ich mehr Klarheit über meine verschiedenen Motive oder ich sollte meine Pläne justieren.

Zum Abschluss noch die versprochene Beantwortung der Frage, was Cäsar mit Ihrem Vorhaben für das neue Jahr zu tun hat. Der Fluss Rubikon in Norditalien markierte die Grenze des italienischen Kernlandes zur Provinz Gallia Cisalpina. Cäsar wusste: Wenn er diese Linie mit seinen Truppen überschreitet, würde er offiziell als Angreifer gelten. Als Cäsar mit seinen Legionären den Rubikon überquerte, unterstrich er dies (wie Lateiner und Aterix-Leser wissen) mit: „Alea iacta est“ – „der Würfel ist gefallen“. Seine Entscheidung war getroffen und seine Handlung würde Folgen haben.

Mit diesen Anregungen wünsche ich Ihnen, trotz dieser unruhigen Zeiten einen freudigen Blick auf Ihr Jahr 2017  
Dorothea Eckardt

**wünschen & abwägen**

**überschreiten**

**planen**

**handeln**

**bewerten**

### Hinweis für Berater/innen:

Dieses Modell unterstützt Sie, die aktuellen Bedürfnisse Ihrer Ratsuchenden klarer einzuschätzen. Zudem kann es hilfreich sein, Ihrem Gegenüber die nächsten Schritte (beispielsweise auch noch einmal in eine bestimmte Phase zurückzugehen) zu veranschaulichen.



### Einblick

Wenn Sie thematische Fragen an uns senden, von denen Sie ausgehen, dass die Beantwortung auch für andere Leserinnen und Leser interessant sein könnte, greifen wir diese Themen in unseren nächsten Ausgaben sehr gern auf.

\*\* der Name bezieht sich auf keine uns bekannte Person; sollte eine Leserinnen Erna heißen, bitte wir diese Wahl zu entschuldigen ;-)



## Ausblick - Unsere Angebote 2017



**Februar**

### EIGENTLICH, ABER ...

Coaching-Intensiv-Tag für Plus-Minus-Fünfziger

„Eigentlich habe ich einen guten Job, aber will ich den noch bis zur Rente machen? ... Eigentlich wünsche ich mir auch noch andere meiner Begabungen auszuleben. ... Manche Schwierigkeiten scheinen nie ein Ende zu nehmen. ... Wie sinnvoll mein Erfolg? ...“

Solche und ähnliche Sätze hören wir vor allen von Menschen, deren Alter mit einer Fünf beginnt. Für Sie haben wir ein Angebot erstellt, bei dem Sie in einer kleinen Gruppe diesen Fragen auf die Spur kommen.

An diesem Tag

- werden Sie Ihren aktuellen beruflichen Standort bestimmen,
- visualisieren Sie Ihre Fähigkeiten und skizzieren, wie Sie diese zukünftig einsetzen möchten,
- klären Sie, welches berufliche Umfeld für Ihre Persönlichkeitsstärken passend ist,
- beleuchten Sie Ihre persönlichen Werte und deren Bedeutung in Ihrem beruflichen Alltag.

Zudem erfahren Sie etwas über

- die Spezifika Ihrer Altersphase,
- den Umgang mit Grenzen und Enttäuschungen.

Ort & Zeit: Marburg, 25. Februar 2017

Kosten: 295,00 € Teilnahme

70,00 € umfangreiche Unterlagen

Getränke und Snacks inklusive, Mittagessen kann bestellt werden

Zur persönlichen Vertiefung bieten wir Ihnen im Rahmen dieses Coaching-Intensiv-Tages ein individuelles Coaching zu Sonderkonditionen (120,00 € für 90 Minuten) an.



in Vorbereitung:

### TREFFEN FÜR MENSCHEN MIT FÜHRUNGSVERANTWORTUNG

Wir planen gerade ein Angebot für diejenigen unter Ihnen, die sich Gemeinschaft mit intensivem Austausch zu den unterschiedlichsten Fragen, die Sie bewegen, wünschen. Dazu wird sich eine kleine Gruppe alle drei bis vier Monate treffen, um

- durch einen aktuellen Input inspirieren zu werden,
- sich moderiert auszutauschen und voneinander zu lernen,
- Zeit für Kontemplation und Selbstreflexion zu haben.

Nach dem ersten Treffen zum Kennenlernen, sollte die Teilnahme für ein Jahr verbindlich sein.

Ort & Zeit: Marburg, 23. bis 24. Juni (die weiteren Termin werden dann in der Gruppe vereinbart)  
Freitag zum Abendessen bis Samstag gegen 18:00 Uhr

Anmeldung: Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über eine erste unverbindliche Interessenbekundung. Weitere Informationen und Anmeldemodalitäten folgen.

**Juni**

## Ausblick - Unsere Angebote 2017

**September**

### FÜR BESCHÄFTIGTE AN HOCHSCHULEN UND UNIKLINIKEN

15. Bundesweite Fachtagung

„Betriebliche Suchtprävention und Gesundheitsförderung an Hochschulen und Universitätskliniken“

Dieser Name ist aus der Historie gewachsen. Im Prinzip umfassen die Themen alle Bereiche des Miteinanders im Arbeitsleben. Dazu gibt es vielfältige interessante Vorträge und Workshops. Ich (Dorothea Eckardt) werde eine Einführung in das Zürcher Ressourcen Modell geben.

Ort & Zeit:

Johannes Gutenberg-Universität Mainz, 06. bis 08. September 2017

Anmeldung:

www.suchtgesundheit.uni-mainz.de



### RESILIENZ AUFBAUEN MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL

Workshop mit Selbsterfahrung

**November**

Resilienz ist Ihre innere Stärke, die Ihnen in Belastungssituationen zur Verfügung steht. Diese Fähigkeit im Alltag wahrnehmen und für sich zu nutzen, ist das Ziel dieses Workshops.

Unterstützt wird dieses Ziel durch Ihre individuelle Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell »ZRM®«. Das Modell beruht auf einer bildlichen und assoziierenden Arbeitsweise, die Ihre Bedürfnisse und Emotionen in besonderer Weise anspricht. Dieses Vorgehen kann Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen, Gewünschtes auch tatsächlich in Handlungen umzusetzen, stärken.

Ort & Zeit:

Marburg - Wehrda, 4. November 2017

Kosten:

129,00 € Teilnahme und Unterlagen

Getränke und Snacks inklusive, Mittagessen kann bestellt werden.

**Anmeldungen:** [info@eckardt-fudickar.de](mailto:info@eckardt-fudickar.de)

Finanzen sollten kein Grund sein, an einem unserer Angebote nicht teilnehmen zu können. Kontaktieren Sie uns bei Bedarf. Wir werden sicher eine Lösung finden.

## Augenblick

Ein kleines Gedicht



Weitere solche Postkarten finden Sie auf unserer Homepage/Schönes.

## Blickkontakt

Über die zahlreichen Rückmeldungen zu unserem Erstlingswerk waren wir erstaunt und bedanken uns sehr herzlich bei Ihnen.

Bezug unserer Nachrichten

Möchten Sie **Blickwinkel** regelmäßig beziehen und sind noch nicht in unserem Verteiler?

Das ist ganz einfach möglich, indem Sie eine E-Mail senden an:  
[info@eckardt-fudickar.de](mailto:info@eckardt-fudickar.de).

So erhalten Sie kostenlos und unverbindlich per E-Mail mit Anhang unsere Nachrichten.

Wenn Sie unseren Rundbrief nicht mehr empfangen möchten, genügt eine kurze E-Mail.

Gerne können Sie **Blickwinkel** auch an andere Personen weiterempfehlen.

## Blickwinkel - Herausgeberinnen



### Annette Fudickar

61440 Oberursel  
 Telefon 06171 / 2 79 80 06  
[fudickar@eckardt-fudickar.de](mailto:fudickar@eckardt-fudickar.de)

[www.eckardt-fudickar.de](http://www.eckardt-fudickar.de)

### Dorothea Eckardt

35096 Marburg  
 Telefon 06421 / 18 66 072  
[eckardt@eckardt-fudickar.de](mailto:eckardt@eckardt-fudickar.de)