



PINKELN FÜR PROFIS

Wie Gedanken Harndrang erzeugen und Mut beim Gruppenpinkeln beginnt



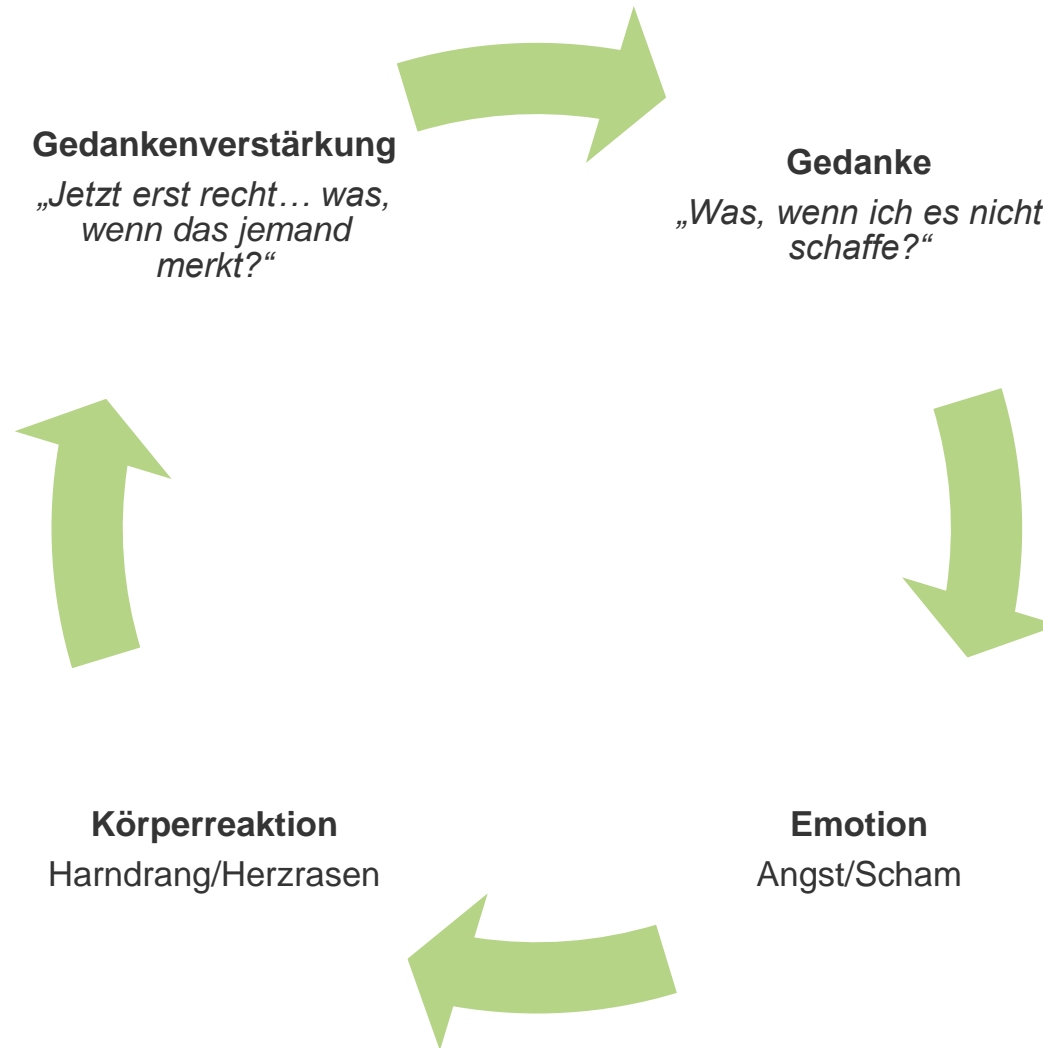
DIE MACHT DER GEDANKEN UND DIE SOZIALE SCHAMGRENZE



Gedanken können Körperreaktionen auslösen. Manchmal sogar ganz ohne äußeren Anlass. Besonders dann, wenn **soziale Normen**, **Scham** und **Unsicherheit** ins Spiel kommen.



WIE GEDANKEN KÖRPERLICHE REAKTIONEN ERZEUGEN



WANN HAT IHR KOPF SCHONMAL DEN KÖRPER AUSGETRICKST?

Kennen Sie Situationen, in denen allein
der **Gedanke** an eine peinliche
Situation **körperlich** etwas bei Ihnen
ausgelöst hat?

 Harndrang, Schwitzen, Zittern, Erröten?

SCHAM – WARUM SIE UNS SCHÜTZEN WILL

Funktionale Scham

Warnt vor sozialer
Ausgrenzung

Unterstützt soziale
Regeln

Hilft, Empathie zu
entwickeln

Dysfunktionale Scham

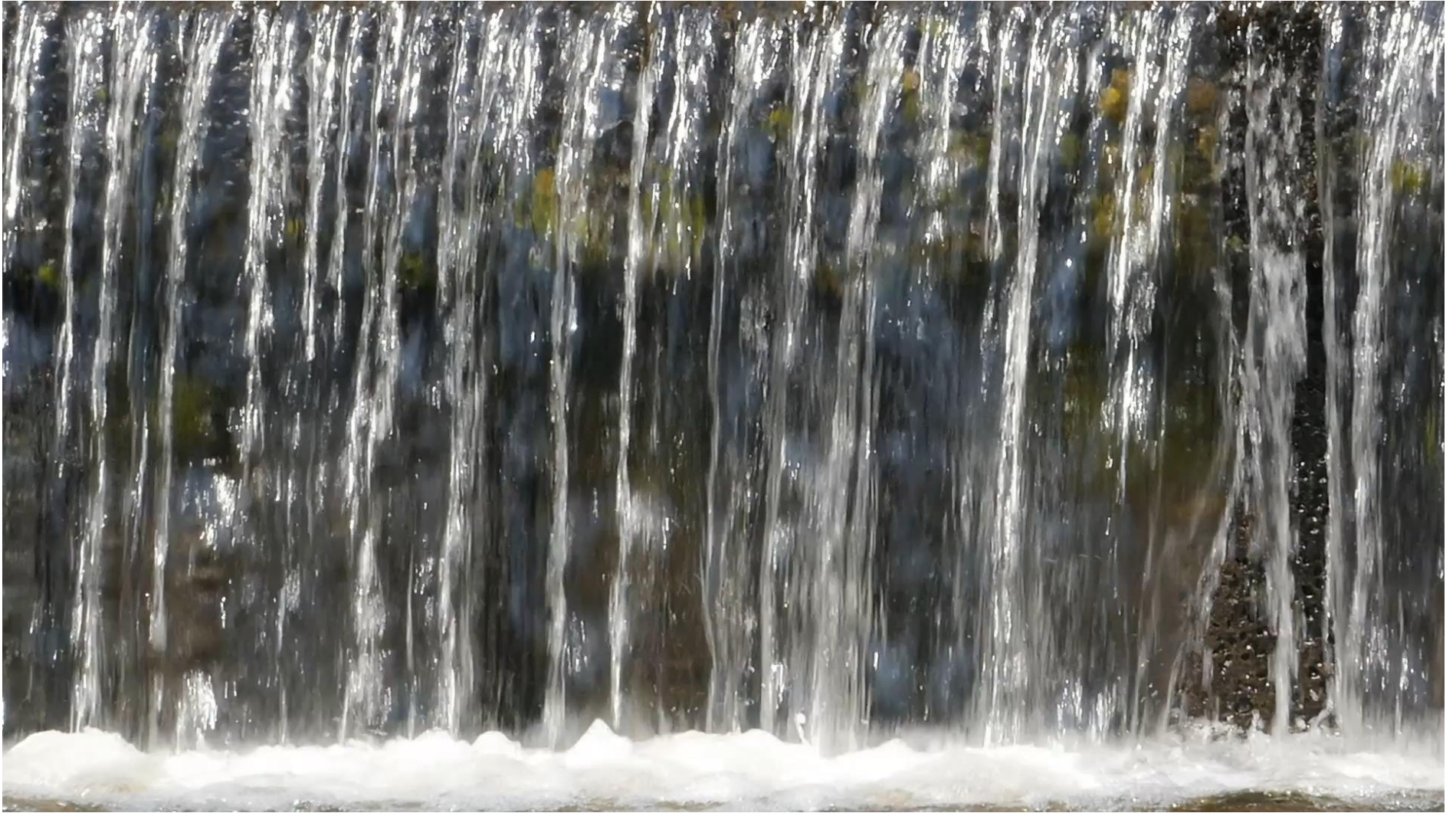
Führt zu Rückzug und
Selbstabwertung

Blockiert Ausdruck und
Kontakt

Macht krank, wenn sie
chronisch wird



PROFI-MOVES FÜRS GEHIRN: IMAGINIEREN STATT RESIGNIEREN



Was wir uns vorstellen, wirkt. Auch körperlich.
Manchmal sogar stärker als das, was wirklich passiert.

IMAGINATION: EINE INNERE WIRKLICHKEIT MIT ECHTER WIRKUNG

„Imagination ist das bewusste Herbeiführen innerer Vorstellungen, um psychische oder körperliche Reaktionen zu beeinflussen.“

Beispiel:

Stellen Sie sich vor, Sie beißen in eine saftige Zitrone...



Wann haben Sie sich schon mal mit inneren Bildern geholfen?



- Einschlafen durch Strandspaziergang im Kopf
- Mut machen vor Präsentation „*Ich bin ein Löwe!*“
- Entspannung mit innerem safe space

„Wie pinkeln eigentlich Profiradfahrer
auf der Tour de France?“

A: Nie, die halten es 7 Stunden aus

B: Es gibt geheime Haltebuchten

C: Sie pinkeln im Fahren

D: Alle halten an und pinkeln gemeinsam





WENN DAS ZIEL GRÖßER IST ALS DIE SCHAM

Fremd- oder
Selbstschaam
tritt zurück,
wenn ich weiß,
wofür.



*Nennen Sie **drei Dinge**, für die Sie bereit wären, Scham in Kauf zu nehmen.*





„WAS WIR ERWARTEN, PASSIERT SELTEN SO DRAMATISCH, WIE WIR ES BEFÜRCHTEN.“



„Ein **Verhaltensexperiment** ist eine geplante Erfahrung, um belastende **Überzeugungen** und **Ängste** in der Realität zu **überprüfen.**“

  „*Alle werden tuscheln.*“

   *Niemand reagiert wirklich.*

WAS GLAUBEN SIE, WIE ANDERE AUF SIE REAGIEREN?

😞 Welche Befürchtung tragen Sie mit sich herum, aber haben sie nie wirklich getestet?

„Alle schauen,
wenn ich rot
werde“

„Wenn ich
zittere, denken
alle, ich bin
komisch.“

„Wenn ich etwas
Dummes sage,
lachen sie mich
aus“

MANCHMAL REICHT EIN PERSPEKTIVWECHSEL – VON DER ZUSCHAUER:IN ZUR AKTEUR:IN
– UM SCHAM IN MUT ZU VERWANDELN





WENN SCHUTZ ZUR FALLE WIRD



Philipp wollte sich absichern, aber sein Sicherheitsnetz wurde immer enger.

SICHERHEITSVERHALTEN: KURZFRISTIG HILFREICH, LANGFRISTIG PROBLEMATISCH

Kurzfristig

Beruhigt

Gibt Kontrolle

Reduziert Unsicherheit





Langfristig

Verstärkt Angst

Macht abhängig

Schränkt Leben ein

Sicherheitsverhalten löst das Problem nicht - es verschiebt es nur.

-  Toiletten scannen
-  Wege planen
-  Veranstaltungen meiden
-  Haus kaum verlassen

DER ANGSTKREISLAUF



Gibt es Situationen,
in denen Sie sich
ähnlich absichern?



- Ständig nach Fluchtwegen schauen
 - Gespräche vermeiden
 - Perfektionismus
 - Dinge aufschieben





DIE DREI SCHRITTE AUS DER ANGST



SCHAM GEHÖRT ZUM MENSCHSEIN

Scham schützt uns –
aber sie darf **nicht** unser Leben bestimmen.

Heute haben wir gesehen:

- Gedanken beeinflussen Körper
-  Vorstellung beeinflusst Reaktionen
-  Ziele relativieren Scham
-  Experimente überprüfen Angst
-  Vermeidung hält Probleme aufrecht





YouTube

