Protokoll

zum Thema: *Musterunterbrechung*

Initiator: *Yabone Ungler*

Mitglieder der Gruppe: *Thomas Yaar*

Wichtige Punkte und Ergebnis der Diskussion:

Voraussetzung:

- Agieren statt reagieren
- frühzeitig reagieren
- Muster wahrnehmen & erkennen

Definition Musterunterbrechung:

- Teile einer Verhaltensabfolge werden gestoppt bzw. verändert bzw. neu gemischt bzw. „auf den Kopf gestellt“

Ablauf:

- ① Muster wahrnehmen & erkennen
- ② möglichst frühzeitig reagieren
- ③ eigene Rolle hinterfragen (systemische Sichtweise)
- ④ evtl. vorher als Notfallkoffer erstellen: (Präventiv)
 - Was brauchst Du? / Was hilft Dir?

Nächste Schritte: