



-Von Frust zu Gelassenheit: Der Schlüssel zum Umgang mit schwierigen "Lernenden/MA"-

Bildung mit Begeisterung
"Erfahre, wie das Resonanzgesetz und PSYCH-K® deinen Alltag erleichtern können"

Hallo **First name**

👉 es gibt diese Momente, die uns an unsere Grenzen bringen. Vielleicht ist es der Lernende/MA, der scheinbar absichtlich provoziert. Oder die endlose Stille in einer Gruppe, wenn du Antworten erwartest. Oft fühlt es sich an, als ob diese Situationen uns „angreifen“. Aber was wäre, wenn genau diese Konflikte mehr über uns verraten, als wir denken? Ich möchte dir heute eine neue Perspektive vorstellen – und einen Ansatz, der deinen Alltag als Lehrperson oder Berufsbildner:in nachhaltig verändern kann.

In der heutigen bildungsQuali Post findest du folgende Ressourcen:

- 👤 **„Schwierige Lernende/MA“ – oder doch Maximümmler:innen?** Eine neue Perspektive, die deine Sicht auf Konflikte verändern kann.
- 🗣️ **Erfahrungsberichte:** Wie eine Berufsbildnerin durch PSYCH-K® Gelassenheit und Klarheit gewann – inkl. Tipps zum Umgang mit Kritik.
- ✨ **Ein neuer Blick auf Trigger:** Warum sie keine Angriffe, sondern Einladungen zum Wachstum sind.
- 🎧 **Einladung zum kostenlosen Event:** Entdecke, wie du PSYCH-K® in deinem Alltag einsetzen kannst. Lese gerne den **neusten Blog Artikel** dazu.

PS: **Lade die Fotos**, wenn sie Dir nicht sowieso angezeigt werden!



👉 **Schwierige Lernende/MA oder doch Maximümmler:innen?**

👉 Hand aufs Herz: Gibt es „schwierige Lernende/MA“ wirklich? Aus meiner Sicht nicht. Jeder Mensch gibt in jedem Moment das Beste, was ihm oder ihr gerade möglich ist – sei es in Bezug auf Wissen, Fähigkeiten oder Bereitschaft. Ich nenne diese Menschen daher lieber **„Maximümmler:innen“**.

Selbstführung bedeutet, dass wir uns immer wieder fragen dürfen:

- **Was zeigt mir diese Situation?**
- **Welche Einladung gibt mir das Leben, jetzt möglicherweise an mir selbst zu arbeiten?**

Denn unser Gegenüber ist genauso einzigartig wie wir selbst. Jeder Mensch sieht die Welt durch seine eigene Brille, geformt durch Erfahrungen, Überzeugungen und Wahrnehmungen. Und hier liegt eine entscheidende Erkenntnis: **Du hast Recht – der andere aber auch**. Wenn wir lernen, die Meinungen und Ansichten anderer anzunehmen, eröffnen sich neue Perspektiven. Jeder Konflikt, jeder Widerstand birgt die Chance, uns selbst besser zu verstehen – und von unserem Gegenüber zu lernen.

WIE SIND DEINE ERFAHRUNGEN? SCHREIB MIR GERNE 📩

👉 **Ein Erfahrungsbericht: Was steckt hinter Triggern - und was tun, wenn Kritik dich triggert?**

👉 Vor ein paar Wochen erzählte mir eine Berufsbildnerin von einem Lernenden, der sie regelmässig zur Weissglut brachte. „Es fühlt sich an, als würde er das absichtlich machen, nur um mich zu ärgern!“ Kennst du das Gefühl?

Ich erkläre ihr, dass Trigger keine Angriffe sind – sie sind Spiegel. Oft zeigen sie uns unbewusste Muster oder Überzeugungen, die aus früheren Erfahrungen stammen. Diese Dynamiken beeinflussen nicht nur unsere Reaktionen, sondern auch die Art, wie wir auf andere wirken.

Ein häufiger Trigger: Kritik

Kritik fühlt sich oft wie ein Angriff an – besonders, wenn sie uns emotional berührt. Doch was wäre, wenn Kritik weniger mit der anderen Person zu tun hat und mehr mit dir selbst?

Wenn dich Kritik triggert, kann das ein Hinweis darauf sein, dass in dir ein alter Glaubenssatz oder eine Erfahrung schlummert, die jetzt Aufmerksamkeit braucht.

- Vielleicht hörst du die Worte „Du bist nicht gut genug“, auch wenn sie gar nicht gesagt wurden.
- Oder du fühlst dich sofort angegriffen, weil du innerlich perfekt sein möchtest.

👉 **Der Schlüssel liegt darin, Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen.**

Denn oft ist sie nur ein Spiegel, der dir zeigt, wo du noch wachsende Anteile in dir hast – sei es im Umgang mit dir selbst, Kindern, Jugendlichen, Lernenden oder Mitarbeitenden.



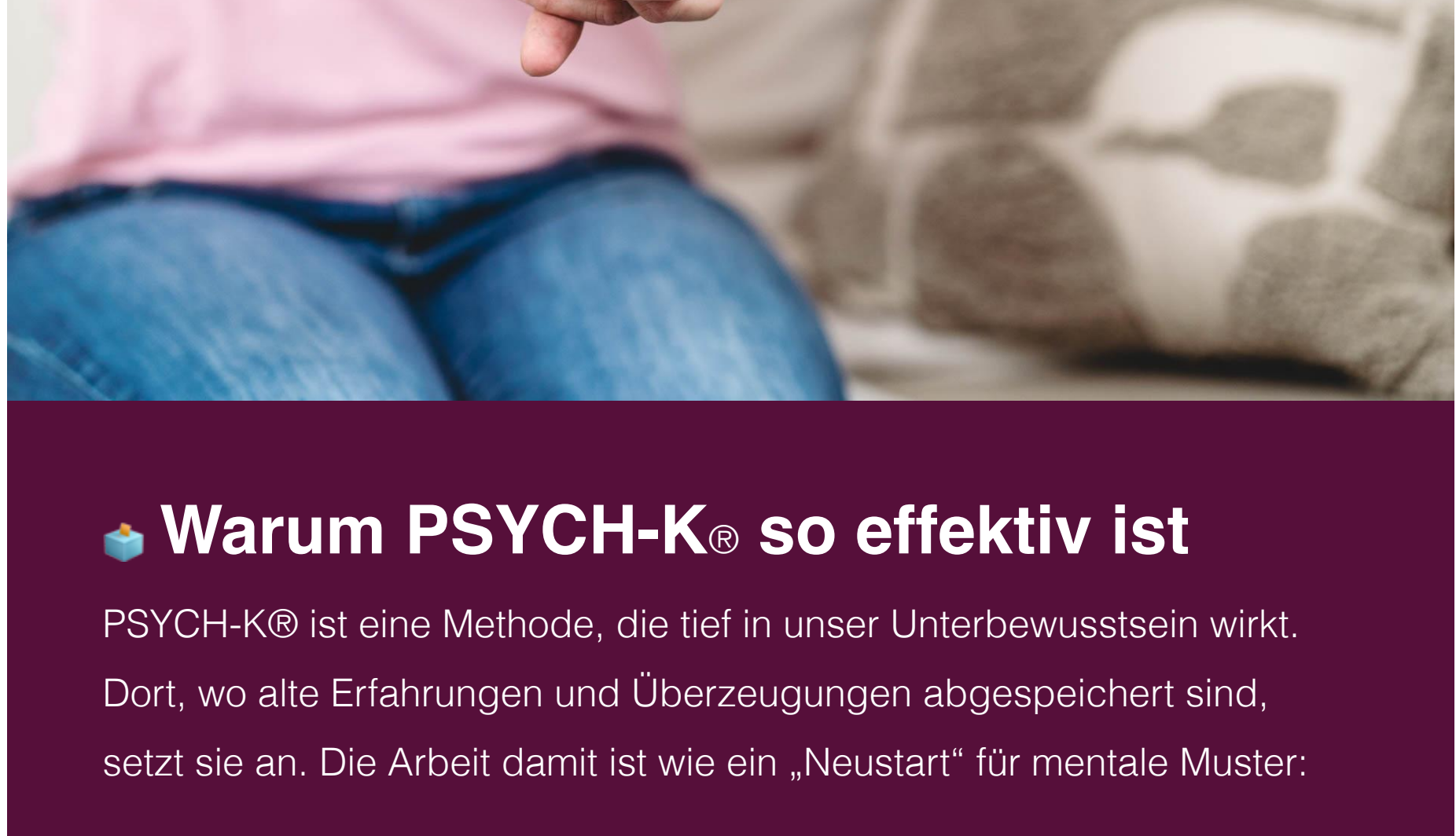
👉 **Tipps, um Kritik gelassener zu begegnen**

1. **Atme durch.** Lass die Emotionen vorbeiziehen, bevor du reagierst.
2. **Frage dich:** Was hat das mit mir zu tun? Gibt es eine alte Erfahrung, die berührt wird?
3. **Nimm die Kritik als Einladung.** Was kannst du daraus lernen?
4. **Denke neu.** Welche positive Perspektive möchtest du stattdessen wählen?

👉 **Kritik kann ein wertvoller Trigger sein**, der dir hilft, dich selbst besser zu verstehen – und dir zeigt, wo du gelassener werden darfst. Die Berufsbildnerin, mit der ich arbeitete, entdeckte genau das: Der Lernende spiegelte ihre eigene Unsicherheit. Mit PSYCH-K® konnte sie diese alten Überzeugungen auflösen und ihre innere Ruhe, Klarheit sowie ihre eigenen Grenzen zurückgewinnen.

Das Ergebnis?

- ▶ Sie fühlte sich gelassener und klarer.
- ▶ Ihre Kommunikation mit dem Lernenden wurde offener und wertschätzender.
- ▶ Der Lernende reagierte mit weniger Widerstand – und zeigte plötzlich mehr Engagement.



👉 **Warum PSYCH-K® so effektiv ist**

PSYCH-K® ist eine Methode, die tief in unser Unterbewusstsein wirkt. Dort, wo alte Erfahrungen und Überzeugungen abgespeichert sind, setzt sie an. Die Arbeit damit ist wie ein „Neustart“ für mentale Muster:

- ▶ Alte Reaktionen werden aufgelöst, gelöscht oder überspeichert.
- ▶ Neue, förderliche Überzeugungen können bewusst verankert werden.
- ▶ Das Resonanzgesetz unterstützt dich dabei, Konflikte zu entschärfeln und Klarheit zu schaffen.

Das Ergebnis? **Du kannst entspannter mit schwierigen Situationen umgehen und neue Lösungen finden – für dich und die Lernenden/MA. Was für ein Geschenk.**

NEUESTER BLOG ARTIKEL: MEHR KLARHEIT, WENIGER STRESS - WIE PSYCH-K® BEGLEITPERSONEN UND JUGENDLICHE STÄRKT

Wie du starten kannst? Wenn dich das Thema neugierig macht, habe ich zwei Einladungen für dich:



👉 **Kostenloser online Event: Entdecke PSYCH-K® live - 5.2.25 - 19.00 Uhr**

Erfahre, wie du die Methode nutzen kannst, um Trigger in Chancen zu verwandeln – und deinen Alltag mit Jugendlichen/MA gelassener zu gestalten.

👉 **3-tägige Weiterbildung im März**

Du möchtest die Methode intensiver kennenlernen? Vom 21. - 23. März 25 kannst du in einer kompakten Ausbildung alle Grundlagen erlernen – perfekt für Berufsbildner:innen/Führungskräfte, die mehr Verständnis und Leichtigkeit im Umgang mit anderen und sich selber finden wollen.

MEHR INFORMATIONEN FINDEST DU HIER

- Wellen-Training
- Heiden Call
- 1:1 Session
- Mehr Impulse

Eine Einladung des Lebens
Trigger fühlen sich oft unangenehm an. Doch sie sind keine Hindernisse – sie sind Einladungen, genauer hinzusehen. Was dich heute frustriert, könnte morgen dein grösster „Lehrer“ sein.

Ich freue mich darauf, in diesem Jahr das erste Mal gemeinsam mit Andrea Zulauf PSYCH-K® als Tool anzubieten und mit dir den ersten Schritt in eine neue Gelassenheit zu machen. Als „Coach“ wirst du mit einem zusätzlichen Tool für alle „schwierigen Situationen“ gerüstet sein.

👉 liche Grüsse

Alexa Eicher - bildungsQuali

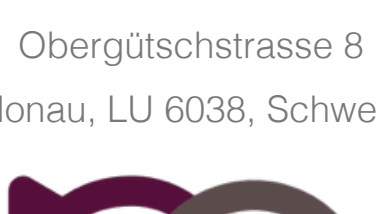
Übersicht aktuelle Angebote / Termine:

▶ findest du alles auf der [Homepage](#) - Details

Anmeldungen nehme ich gerne direkt per Mail entgegen oder via Homepage. Interessierte für die bildungsQuali Post, dürfen sich gerne auch melden 👉 Freu mich über Weiterempfehlungen.

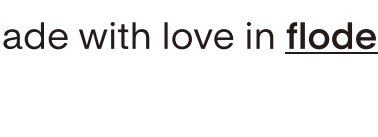
Klick hier und ich kontaktiere dich sehr gerne.

Weitere regelmässige Impulse erhältst du hier:



Alexa Eicher Berufsbildungsexpertin & Ermöglicherin für wachsende Menschen
Workshop | Power Calls | 1:1 Begleitung | Gemeinsam zur Selbst-Ermächtigung

Coergütschtrasse 8
Honau, LU 61038, Schweiz



Don't want these emails anymore? You can [Unsubscribe](#) or [Manage Preferences](#).

Made with love in [f10desk](#)