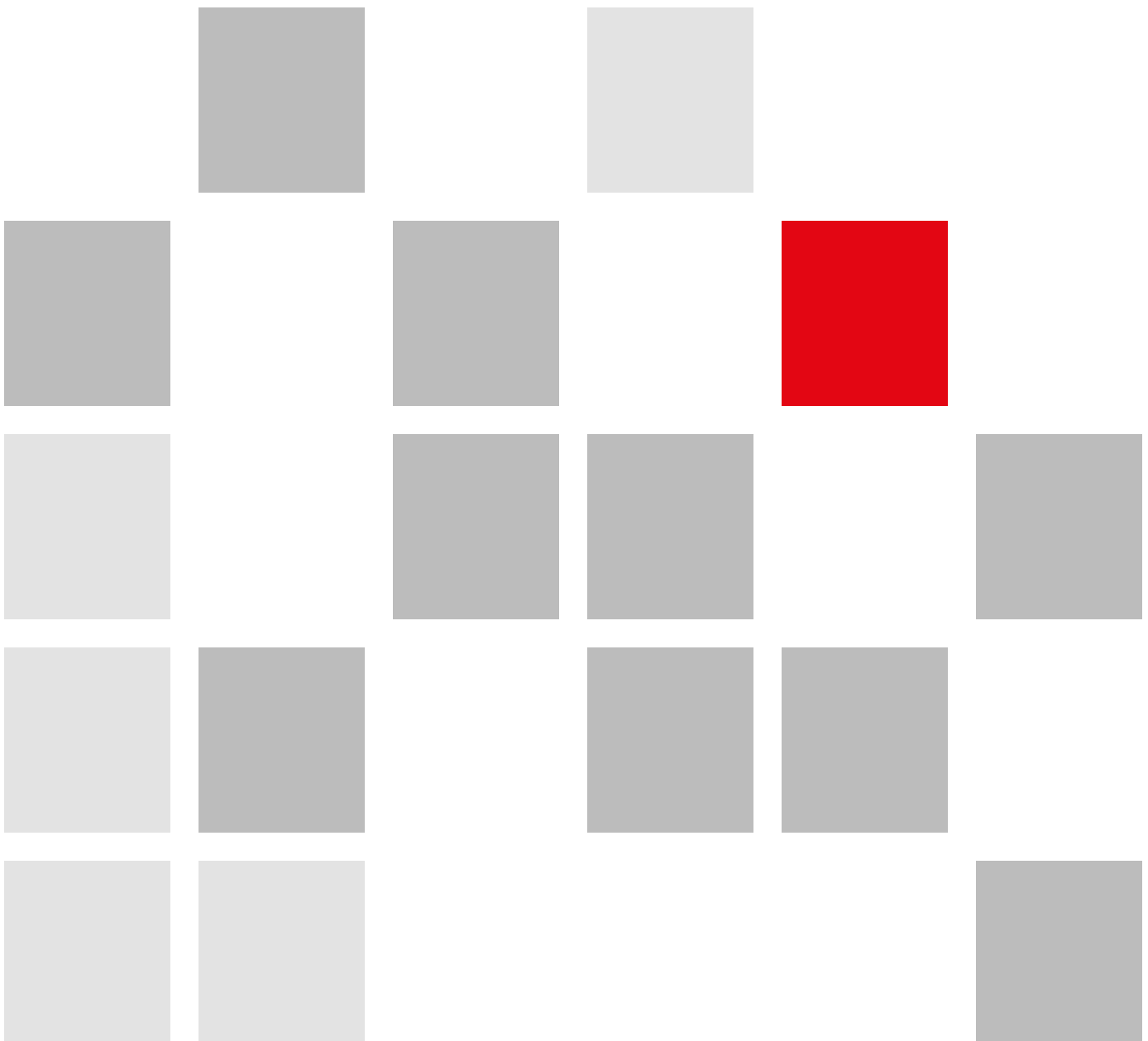


Was MACHT was?!

Modul SELBSTfürsorge



Was MACHT was?!

Modul SELBSTfürsorge

” Nur wenn man den Bogen braucht, spannt man ihn. Hielte man ihn dauernd gespannt, so würde er zerbrechen. Nicht anders ist es mit dem Menschen. Ist er immer nur ernst und fleißig und lässt dem Scherz und der Torheit keinen Raum, so wird dieser unvermerkt toll, jener ganz schlaff und müde. Darum gebe ich diesem so gut Zeit wie jenem. “

Herodot

Inhaltsverzeichnis

■ ■ ■	Hintergrund	8
	Einleitung	8
	Selbstfürsorge – Was ist das?	8
	Warum ist Selbstfürsorge wichtig?	9
	Mitgefühl und Achtsamkeit	10
	Mitgefühl bedeutet nicht Mitleid	10
	Wir steuern das Boot	11
	Achtsamkeit	11
	Jenseits unserer Kapazitäten	11
	Wie kann ich lernen achtsam zu sein?	12
	Mit uns selbst in Kontakt kommen	13
	Andere Menschen wahrnehmen	14
	Gefühle wahrnehmen	14
	Gefühle zulassen	15
	Klarheit und Nein-Sagen	15
	Selbstfürsorge im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen	17
	Umgang mit starker Emotionalität	17
	Aus der Reaktion aussteigen	18
	Sensibilität gegenüber der eigenen Lebensgeschichte	19
	Selbstfürsorge im Arbeitsalltag	20
	Praktische Beispiele für den selbstfürsorglichen Alltag	21
■ ■ ■	Methoden	24
	Einleitung	24
	Raum und Rahmen	24
	Der Raum in mir – eine Atemübung	24
	Reflexionszeit – Erfahrungen mit Überforderung	27
	Gefühlspantomime – Körperschema	33
	Mein Stern leuchtet – eine Ressourcenanalyse	35
■ ■ ■	Anlagen	38
	ARBEITSBLATT 1: Was gibt/nimmt dir Energie?	39
	ARBEITSBLATT 2: Energieressourcen stärken	40

KOPIERVORLAGE 1: Erforschung einer Situation	41
KOPIERVORLAGE 2: Rastervorlage zu Arbeitsblatt 1	42
Impressum	50

Hintergrund

Einleitung

Das Modul SELBSTfürsorge etabliert vertiefend ein Thema, welches wahrscheinlich in unser aller Alltagsleben zu kurz kommt: die Selbstfürsorge.

Der Hintergrundtext konzentriert sich dabei auf die Haltung, die hinter Selbstfürsorge steht, weniger auf praktische Anleitungen. Das stetige Verinnerlichen dieser Haltung ist die Grundlage für die nachhaltige Umsetzung und Implementierung von Selbstfürsorge im Alltag. Praktische Anleitungen stehen zur Genüge in Literatur und Medien zur Verfügung und finden Platz in den beigefügten Literaturempfehlungen und Praxistipps am Ende dieses Hintergrundtextes.

Das Anliegen des Hintergrundtextes ist es, einen tieferen Einblick in Begriffe wie Mitgefühl und Achtsamkeit zu geben – beides wichtige Schlüsselkomponenten für die Selbstfürsorge. Auch der Umgang mit Gefühlen steht im Fokus dieser Auseinandersetzung.

Der Methodenteil bietet schließlich Anleitungen zur Reflexion von Überforderung im Alltag, zum Umgang mit Gefühlen und stellt ressourcenfördernde Übungen für ein selbstfürsorgliches Leben und Arbeiten vor.

Selbstfürsorge – Was ist das?

Selbstfürsorge heißt, wie der Begriff es schon sagt, für sich selbst zu sorgen. Für sich selbst zu sorgen bedeutet, selbstverantwortlich zu leben, und zwar in dem Sinne, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

Mit Selbstfürsorge ist ein sensibler, wohlwollender und achtsamer Umgang mit uns selbst gemeint, der dafür Sorge trägt, dass es uns gut geht. Selbstfürsorglich zu leben heißt, dass ich meine Bedürfnisse achte und im Einklang mit ihnen lebe. Dafür ist es zunächst einmal bedeutsam meine Bedürfnisse ernst- und wahrzunehmen. Dann ist es hilfreich, dass ich lerne, meine Kapazitäten so einzuschätzen, dass meine Bedürfnisse ausreichend Raum haben, sodass ich nicht in permanenter Überlastung lebe und arbeite. Selbstfürsorge bedeutet auch, unseren Körper und unsere



Seele so zu behandeln, dass wir uns in ihnen rundum wohlfühlen können. Denn nur wenn wir uns wohlfühlen, können wir uns auch in unserer Kreativität und unseren Potentialen frei entfalten.

Warum ist Selbstfürsorge wichtig?

Wenn wir uns gut um uns selbst kümmern, können wir uns auch gut um andere kümmern. Das ist ein Grundsatz, der es uns möglich macht, wirklich offen und frei für andere Menschen, z. B. für Kinder, zu sorgen bzw. diese auf Augenhöhe und in Würde zu begleiten. Denn aus welcher Motivation und mit welcher Energie sorgen wir für andere, wenn wir selbst gestresst oder ausgebrannt sind? Was vermitteln wir damit den Kindern und Jugendlichen, die wir begleiten? Selbst wenn wir ihnen aus diesem Zustand heraus die Idee von Selbstfürsorge beibringen wollen – was sie wirklich verinnerlichen, ist das, was sie von unserem Handeln erleben, und nicht das, was wir ihnen erzählen.

Oft genug finden wir uns als Sozialarbeiter*innen, Kitaerzieher*innen etc. in einer Helfer*innen-Rolle, in der wir Tag ein, Tag aus für andere Menschen sorgen, uns selbst jedoch dabei vernachlässigen. Wir spüren das dann vielleicht als ständige Anspannung, häufiges Stressgefühl, Schlaf- und Verdauungsstörungen oder einfach schlechte Laune und Motivationslosigkeit. Auf Dauer kann diese Vernachlässigung zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie z. B. Burnout führen. Wir selbst, und das müssen wir uns immer wieder verinnerlichen, sind genauso wertvoll wie alle anderen Menschen. Daher verdienen wir ebenso Fürsorge, Liebe und vor allem ein lebenswertes Leben.

Weiterhin hat eine Lebensweise, in der wir permanent für andere (nur nicht für uns) da sind, meist problematische Auswirkungen auf unsere Beziehungen. Weil wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht ausreichend achten, leben wir (meist unbewusst) in der Erwartungshaltung, dass „sich die anderen ja auch mal um uns kümmern könnten!“ – also unsere Bedürfnisse erfüllen. Oder: „Warum soll ich mich denn hier alleine verausgaben? Wieso soll ich denn hier immer die ganze Arbeit machen?“ oder so ähnlich kann es dann lauten, wenn die eigene Überforderung den anderen zum Vorwurf gemacht wird.

Eine Erwartungshaltung wird uns jedoch immer wieder enttäuschen, weil andere Menschen nicht per se für unsere Bedürfnisse (als Erwachsene) verantwortlich sind. Zudem wird diese Haltung nur in seltenen Fällen kommuniziert und so wissen die Mitmenschen oft nicht einmal etwas von unseren Erwartungen. Diese Einstellung führt zu Frustration und Missverhältnissen in Beziehungen.

Selbstfürsorge heißt (Selbst-)Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse zu übernehmen. Das heißt nicht, dass ich immer meine Bedürfnisse selbst erfüllen muss, aber ich kann sie anderen Menschen als meine Bedürfnisse kommunizieren und so dafür Sorge tragen, dass sie (wahrscheinlicher) erfüllt werden. Zusätzlich wird sich unsere eigene „Stress-Frust-Stimmung“ auch auf unsere Mitmenschen übertragen. Und so kann aus einer „Unachtsamkeit“ leicht eine Atmosphäre von Stress und Druck entstehen, die ein ganzes Team in Atem(-Not) hält. Auch Kinder sind dafür natürlich sehr empfänglich, da sie sehr feine Sensoren haben und zudem meist sehr anpassungsfähig sind.

Wir fassen daher im Interesse des einzelnen Individuums, aber auch im Interesse der Gemeinschaft zusammen: Kümmere dich gut um dich, dann kümmerst du dich gut um die Welt.

Mitgefühl und Achtsamkeit

Wenn wir von Selbstfürsorge sprechen, kommen wir um Begriffe wie Mitgefühl und Achtsamkeit nicht herum. Mit Mitgefühl meinen wir, uns selbst und anderen gegenüber offen und sensibel zu sein und Gefühlen und (un)erfüllten Bedürfnissen Aufmerksamkeit zu schenken. Mitgefühl heißt auch, sich in die Haut unserer Mitmenschen hineinzusetzen, d. h. sie nachfühlend zu verstehen. Das passiert, indem wir Kontakt mit ihren Gefühlen aufnehmen. Das wiederum verlangt unsere Bereitschaft unsere eigenen Gefühle zu spüren.

Mitgefühl bedeutet nicht Mitleid

Mitleid haben bedeutet, dass ich einer Person, die gerade zutiefst traurig ist, sage: „Ach, du Arme – das ist ja wirklich schlimm, was Dir passiert ist“. Durch die Bewertung ihrer Situation findet eigentlich eine Abgrenzung statt. Unser Mitleid ist eine Form der Abwehr, um unsere eigenen Gefühle nicht zu spüren. Denn das ist es, was echtes Mitgefühl bedeutet – wir spüren die Gefühle des anderen, als wären es unsere eigenen. Und genau das unterstützt die andere Person darin, dass sich ihre Gefühle auflösen oder weiterentwickeln bzw. dass die Person überhaupt mit ihren Gefühlen in Kontakt kommen kann.

Auch Selbstmitleid ist eine solche Form der Abwehr: Hier schlüpfen wir in die Rolle eines inneren Kindes und warten darauf, dass uns jemand aus unserem Kummerloch holt. Hier bewerten wir uns in einer bestimmten Lage, anstatt die Aufmerksamkeit auf unsere Gefühle zu richten. Eine Veränderung ist so nicht möglich, wir verharren in unserem Zustand.



Wir steuern das Boot

Mitgefühl mit uns selbst zu haben bedeutet, Verantwortung für unsere Gefühle und damit für den Umgang mit ihnen zu übernehmen, im Sinne von: Das ist meins und ich bin die Person, die damit etwas macht bzw. machen kann. Oder anders ausgedrückt: Wir steuern das Boot, welches wir selbst sind. Niemand anders kann das für uns tun.

Wenn ich also meine Gefühle, z. B. starke Traurigkeit oder Wut, erkenne, lasse ich sie zu, so gut es mir möglich ist, und „fühle mit ihnen“. Genau dasselbe bedeutet es, mitfühlend mit einer anderen Person zu sein.

Zur Einfühlung
in eine andere
Person hilft auch
wieder die offene
Frage nach dem
Guten Grund:
Was hat dieses
Kind wohl erlebt,
dass es sich so
ängstlich fühlt?

Achtsamkeit

Um die eigenen Gefühle wie Angst, Wut, Traurigkeit oder Unsicherheit (und auch Überforderung oder die eigenen Grenzen) erkennen zu können, bedarf es einer gewissen Achtsamkeit. Denn oft genug ist unser Verstand so rasend damit beschäftigt, unsere nächsten Arbeitsschritte zu organisieren oder eine scheinbar aus dem Ruder gelaufene Situation zu kontrollieren, dass wir weder unsere Gefühle noch unsere gerade nicht erfüllten Bedürfnisse wahrnehmen. Vorstellbar ist das als ein Nebelband, welches uns die Sicht auf uns selbst versperrt. In solchen Situationen sind wir irgendwo, nur nicht mehr bei uns selbst im Hier und Jetzt.

Jenseits unserer Kapazitäten

Wollen wir aber fürsorglich mit uns selbst sein, müssen wir wissen, wo wir gerade sind (wie wir uns fühlen) und was wir gerade brauchen. Gelingt es uns nicht, mit uns in Kontakt zu sein, dann können wir uns leicht in Handlungsmustern verlieren, die uns und anderen vielleicht gewohnt erscheinen (und somit eine Art Sicherheit geben), aber eben dazu führen können, dass wir gestresst, genervt, hilflos oder überfordert sind.

Sind wir erst einmal in unseren geprägten Handlungsmustern „gefangen“, fällt es uns schwerer, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen. Zum Beispiel wird es viel schwieriger, „nein“ zu etwas zu sagen, wenn wir glauben, dass wir der einzige Mensch auf Erden sind, der eine bestimmte Aufgabe erledigen kann. Also übernehmen wir noch eine Aufgabe und noch eine Aufgabe usw., obwohl wir schon längst jenseits unserer Kapazitäten sind. Auf Dauer führt ein solcher Umgang mit uns selbst zu Stress und noch später zu gesundheitlichen Problemen.

Siehe dazu:
Gesundheitliche
Folgen in
www.gesundekita.net/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/Netzwerk_Gesunde_Kita/Schiek_Iris.pdf

Wie kann ich lernen achtsam zu sein?

Achtsamkeit ist eine besondere Art der Wahrnehmung. Achtsam wahrzunehmen bedeutet, aus einer wohlwollenden, akzeptierenden, nicht wertenden Haltung heraus z. B. meine Gefühle oder meine Grenzen zu beobachten. Diese Form der Wahrnehmung ist vorstellbar als ein „objektiver“ Kamerablick von außen auf eine Situation. Aus der Haltung der Achtsamkeit nehme ich meine Gefühle (Sorgen, Ängste, Ärger), aber auch Schmerzen, Suchtanzeichen, Zwänge etc. wahr, ohne ganz damit identifiziert zu sein. Aus dieser Wahrnehmungsposition kann ich ein inneres Phänomen erkennen und mit ihm umgehen, ohne ganz davon kontrolliert zu sein.

Ein Beispiel: In stressigen Situationen steigt mein Zigarettenkonsum an. Wenn ich in dem Moment, in dem ich die Zigarette aus der Schachtel hole, einen Moment innehalte und wertfrei beobachte, wie dieser erhöhte Zigarettenkonsum unmittelbar mit dem Überschreiten meiner eigenen Kapazitätsgrenzen einhergeht: Dann bin ich für einen Moment achtsam. Es geht hier nicht darum, mich zu verurteilen, weil ich zu viel rauche und das Rauchen meiner Gesundheit schadet. Es geht auch nicht darum, mich zu disziplinieren oder meinen Drang zu rauchen zu unterdrücken. Es geht schlicht und ergreifend darum, diesen Zusammenhang zu sehen und mitfühlend mit mir in dieser Situation zu sein und mich selbst so zu akzeptieren, wie ich bin. Denn was brauche ich in dieser Situation, in der ich mehr als gewöhnlich rauche, eigentlich wirklich? Entspannung, Erholung, Regeneration.



Hinweis zur Durchführung

Der Zigarettenkonsum kann beliebig mit Schokoladenkonsum, Wutausbrüchen, schlechter Laune oder anderen Folgeerscheinungen von Überlastung und Stress ausgetauscht werden.

Wenn wir den Zusammenhang zwischen unserem Stress und dem Zigarettenkonsum näher und offener betrachten können und unser eigentliches Bedürfnis dahinter sehen, fragen wir uns vielleicht, was genau zu unserem Gestresstsein und unserer Überforderung führt. Und vielleicht kommen wir so unserem Zustand näher, kurz bevor wir uns als gestresst wahrnehmen – also unserer Grenze zur Überlastung. Und genau hier kommen wir der Achtsamkeit näher. Einmal in der Woche bemerken wir nun vielleicht den Zustand, kurz bevor wir überlastet werden. Wir bemerken vielleicht unser Bedürfnis nach Entspannung, bevor wir mürrisch, launisch oder völlig



erschöpft werden. Vielleicht gibt es ein Stechen in der Brust, ein drückendes Gefühl im Bauch, beginnende Kopfschmerzen oder eine Anspannung im Nacken, die uns darauf aufmerksam macht, dass wir dringend eine Pause brauchen. Diese Anzeichen frühzeitig zu merken und ernst zu nehmen, ist ein großer Schritt. An sich ist dies der wichtigste Schritt.

Mit uns selbst in Kontakt kommen

Für viele Menschen ist es ein Rätsel, was es denn wirklich heißen kann, mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Vielleicht versuchen wir, mehr über uns nachzudenken, zu analysieren, was mit uns los ist und warum wir so sind, wie wir sind. Interessanterweise führt uns diese Bewegung eher zu mehr Abstand von uns selbst, weg von diesem konkreten Moment, weil wir denken und grübeln, nach vorne und zurückschauen und vielleicht von oben herab auf uns selbst blicken.

Mit uns selbst in Kontakt kommen, meint eher, sich jetzt in diesem Moment von innen her wahrzunehmen, sich bildlich gesprochen in sich selbst auszubreiten und den Blick von außen loszulassen.

Es gibt viele Möglichkeiten, die uns unterstützen können, mit uns in Kontakt zu kommen:

- eine kurze Pause an der frischen Luft mit bewusstem, tiefem Ein- und Ausatmen in den Bauch hinein
- kleine Bewegungsübungen: Strecken, Dehnen, Schütteln, leichtes Hüpfen etc.
- eine Ruhepause, ein paar Minuten ganz allein an einem ruhigen Ort und spüren, wo ich gerade bin, wie ich mich fühle, was ich jetzt brauche (z. B. etwas essen, trinken, Unterstützung etc.)
- den Körper fühlen: im Sitzen oder Stehen an einem möglichst ruhigen Ort (oder mit Ohrstöpseln) Arme, Beine, Füße, Becken, Brust, Rücken etc. erspüren und dabei tief in den Bauch atmen

Wenn wir danach immer noch rauchen wollen, uns über andere Menschen ärgern wollen oder voller Selbstmitleid durch die Einrichtung schlurfen wollen, dann machen wir das, aber wir tun es vielleicht aus einer bewussteren Haltung zu uns selbst heraus.

Achtsamkeit bzw. Selbstwahrnehmung ist also ein wichtiger Schritt, meinen Überforderungen vorzubeugen, meine Grenzen zu achten, und ist damit ein wesentlicher Teil von Selbstfürsorge.

Andere Menschen wahrnehmen

In den Arbeitsfeldern, in denen wir Menschen begleiten, ist diese feinere Selbstwahrnehmung wichtig und hilfreich, um den Zustand anderer Menschen sensibler wahrnehmen zu können. Umso achtsamer wir mit uns selbst sind, desto leichter wird es uns fallen, achtsam mit unseren Mitmenschen umzugehen. Wenn wir selbst voller Anspannung sind, sind unsere Sensoren stumpf, unsensibel und maximal auf das Überleben ausgerichtet. In einem solchen Zustand wird es uns z. B. schwerfallen, die z. T. feinen Anzeichen für Unwohlsein oder Anspannung bei Kindern wahrzunehmen bzw. mitfühlend für sie da sein zu können. Selbstfürsorge heißt in diesem Zusammenhang, dass ich erst dann mein ganzes Potential, andere Menschen zu unterstützen, nutzen kann, wenn ich selbst Klarheit über meinen eigenen Zustand und meine momentanen Bedürfnisse habe.

Gefühle wahrnehmen

Ein wesentlicher Bestandteil von Selbstfürsorge ist es, die eigenen Gefühle wahrnehmen zu können. Menschen sind in sehr unterschiedlichem Maße dazu bereit bzw. in der Lage, ihre Gefühle zu erkennen und sie da sein zu lassen. Je nachdem, wie wir uns selbst als Kinder mit unseren Gefühlen zeigen durften (z. B. mit Wut, Neugier oder Angst), gibt es einen geübten bzw. ungeübten Umgang mit und einen offenen bzw. verschlossenen Zugang zu unseren Gefühlen.



Hinweis zur Durchführung

Da unser Gefühlsvokabular meist sehr klein ist, hilft eine Gefühlsliste, um Gefühle zu benennen. Eine Gefühlsliste liegt dem Curriculum als Anlage bei (siehe Arbeitsblatt 6 im Modul TEAMkultur). Bin ich gerade unsicher, wie ich mich denn eigentlich fühle, gehe ich diese Liste durch. Der Begriff, bei dem ich (bzw. z. B. mein Herz oder Bauch) am meisten reagiere, ist sehr wahrscheinlich genau das, was ich gerade fühle.



Gefühle sind wichtige Signale für nicht erfüllte bzw. erfüllte menschliche Bedürfnisse. Da wir häufig als Kinder bestimmte Gefühle nicht leben konnten, erlauben wir uns heute als Erwachsene meist weiterhin nicht, diese Gefühle zu zeigen bzw. zu fühlen. Wir unterdrücken sie auf verschiedene Weise. Da Gefühle aber wichtige Boten sind, die uns auf unsere lebenswichtigen Bedürfnisse hinweisen, schneiden wir uns damit von unserem Selbst ab. Wir sind nicht mehr mit uns in Kontakt. Lernen, unsere Gefühle wahrzunehmen, sie zu erkennen und zuzulassen ist ein wesentlicher Teil von Selbstfürsorge.

Gefühle zulassen

Selbst wenn ich nicht benennen kann, wie ich mich fühle, kann ich das Gefühl dennoch spüren. Fühlen heißt nicht, darüber nachzudenken: „Was ist das jetzt für ein Gefühl?“, „Wieso ist das jetzt da?“. Fühlen heißt vielmehr, ganz bewusst zu spüren, wie sich das Gefühl anfühlt – im Bauch, im Herz, im Hals etc. Indem ich meine Gefühle spüre, bekommen sie Raum, können sich entfalten und auf eine Art können sie so verdaut werden. Es ist die effektivste Weise, mit starken Gefühlen, die uns belasten oder ablenken, umzugehen. Lehne ich dagegen meine aufkommenden Gefühle, z. B. Ärger, ab, dann wird der Ärger größer, stärker und bleibt länger da.

Auch wenn es nicht von heute auf morgen und sicher nicht mit allen Gefühlen sofort klappen wird, sie einfach da sein zu lassen: Dennoch, Stück für Stück können wir anfangen, unseren Gefühlen mehr Aufmerksamkeit zu schenken und ihnen Raum zu geben. Dies wird uns helfen, auch die Gefühle anderer Menschen annehmen bzw. diese leichter aushalten zu können.

Klarheit und Nein-Sagen

Durch das Erfahren unserer Gefühle werden wir uns unserer Bedürfnisse bewusst. So können wir leichter unsere Grenzen bestimmen und anderen kommunizieren, was wir gerade brauchen. Allein die Klarheit darüber, was ich jetzt in diesem Moment brauche, ist ein Schatz, weil ich so eine klare Haltung anderen Menschen gegenüber haben kann. So wird es mir viel leichter fallen, „nein“ zu sagen, weil ich weiß, wozu ich stattdessen „ja“ sage.

Ein Beispiel: Ein*e Kolleg*in fragt mich, ob ich ihre Nachmittagsschicht übernehmen kann. Ich fühle mich unbehaglich, bedrückt und lustlos. Ich werde mir dieser Gefühle bewusst und spüre sie. Darüber merke ich, dass ich eigentlich etwas anderes will. Durch das Erkunden meiner Gefühle wird mir klar, dass ich Entspannung brau-

che und gerne Schwimmen gehen will. Anstatt meine*r Kolleg*in zu sagen: „Nee, tut mir leid, ich habe keine Lust!“ oder „Mmmh, na gut, nicht so gerne, aber wenn es nicht anders geht, dann mach ich es halt.“, sage ich freundlich: „Weißt du, ich merke, ich brauche heute Entspannung und möchte sehr gerne Schwimmen gehen, daher werde ich heute Nachmittag nicht aushelfen. Aber frag mich gerne wieder, wenn du ein anderes Mal Bedarf hast.“

Diese Form des Nein-Sagens hat eine völlig andere Wirkung und konstruktive Energie, weil die*der Kolleg*in eigentlich ja sagt, wenngleich zu etwas anderem. Dem*Der Kolleg*in wird es leichter fallen, diese Form des Neins zu verstehen.



Hinweis zur Durchführung

Genauso wie Stress sich auf die Gesamtstimmung eines Teams auswirkt, wirkt sich eine solch klare Haltung mit konstruktiver Energie auch auf die Gesamtatmosphäre aus.

Im Alltag fällt es oft nicht leicht, diesen ganzen Gefühls-Bedürfnis-Prozess in einer kurzen Zeit zu bewerkstelligen. Hier hilft es, sich Zeit zu verschaffen, z. B. für die Beantwortung der Anfrage der*des Kolleg*in: „Ich denke darüber nach und sage dir in einer halben Stunde Bescheid, ja?“

Es ist schwierig, diese Form des Nein-Sagens Teilnehmer*innen während einer Fortbildungseinheit beizubringen. Diese Methode erfordert viel Übung und entwickelt sich in einem längeren Prozess. Wir empfehlen aber, immer wieder dazu anzuregen, sich über die Fortbildung hinaus damit zu beschäftigen. Denn durch regelmäßiges Üben ist es möglich, eine solche Form des Nein-Sagens zu erlernen. (Auch hier unterstützt die Kommunikationsmethodik der Gewaltfreien Kommunikation.)

Eine Alternative zu diesem Beispiel ist, dass ich mir meiner Bedürfnisse (Entspannung) bewusst werde, aber sehe, dass die*der Kolleg*in wirklich dringender Entspannung braucht als ich. Und vielleicht habe ich ja sowieso morgen meinen freien Tag. Also entscheide ich mich vielleicht trotzdem für das Einspringen für die*den Kolleg*in, aber eben aus einer „Ja!“-Perspektive. Dabei bin ich mir immer noch meines Bedürfnisses nach Entspannung bewusst und achte vielleicht auch während dieses Nachmittages stärker auf meine Grenzen und Kapazitäten.



Selbstfürsorge im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen

Jede und jeder kennt Zeiten, in denen wir uns unausgeglichen und dünnhäutig fühlen, in denen alles schnell zu viel wird, wir schneller ärgerlich werden oder uns leichter entmutigen lassen. Besonders für Menschen im pädagogischen Alltag gilt es deshalb besonders achtsam zu sein. Nicht jeder Tag, jeder Moment ist dafür geeignet, mit dem Bezugskind über wiederkehrende Konfliktsituationen zu sprechen oder ein schwieriges Elterngespräch allein zu führen. In solchen Momenten ist es hilfreich, auf ein unterstützendes Teamnetzwerk zurückgreifen zu können. Ein*e Kolleg*in kann in dieser Situation das Bezugskind übernehmen oder mit zum Elterngespräch dazukommen. Um Belastungsreaktionen und unreflektiertes Verhalten gegenüber Kindern und Jugendlichen zu vermeiden, hilft es, wenn pädagogische Fachkräfte achtsam für ihre aktuelle Befindlichkeit sind und dafür, wie viel sie sich in einem bestimmten Moment zumuten können.

Umgang mit starker Emotionalität

In der Begleitung von Kindern und Jugendlichen sind wir immer wieder starker Emotionalität ausgesetzt. Für den Umgang mit Menschen, die z. B. in großer Wut, tiefer Traurigkeit oder intensiver Angst sind, hilft es ein paar Sachen zu wissen.

Der Ausdruck solch starker Emotionen kann bei uns ebenso starke Gefühle auslösen. Diese starken Gefühle sind unsere Gefühle und haben erst mal nichts mit der anderen Person zu tun. Beispielsweise wird eine große Wut in uns ausgelöst, weil ein Kind sehr laut klagt und schreiend weint. Die in uns aufkommende Wut ist ein Impuls, das Weinen des Kindes abzulehnen. Diese Ablehnung kann bis zu einem „Nicht-mehr-Aushalten-Können“ führen. Dann neigen wir vielleicht dazu, das Kind sofort zu trösten oder seine Gefühle zu unterdrücken: „Na, schau mal, das ist doch jetzt nicht so schlimm!“ oder gar nachdrücklicher mit lauter Stimme: „Jetzt reicht es aber mal!“ etc.

Auch hier liegt der Ursprung unserer Reaktion in unserer eigenen Kindheit. Wahrscheinlich war uns der Ausdruck tiefer Traurigkeit und Verzweiflung nicht erlaubt und wir mussten diesen unterdrücken. Es ist hilfreich, in einer solchen Situation zu wissen: Was sind meine Gefühle und was sind die der anderen Person? Wenn ich diese Klarheit habe, kann ich mich leichter adäquat beiden Seiten – mir selbst und meinem Gegenüber – widmen.

Aus der Reaktion aussteigen

In Fällen, in denen uns plötzlich die eigenen Emotionen überwältigen, hilft es, sich kurz und knapp Raum zu verschaffen. In einer solchen Situation können wir Kolleg*innen bzw. Kindern Bescheid geben, dass wir uns eine ruhige Ecke suchen oder für ein paar Minuten den Raum verlassen. Tief atmen, durch den Mund in den Bauch und aus dem Bauch durch den Mund hinaus. Wenn möglich ist es hilfreich mit dem aufgetretenen Gefühl zu bleiben. Das heißt, wir konzentrieren uns für eine kurze Zeit ganz auf dieses Gefühl. Keine Ablenkung, kein Wegrennen, kein Unterdrücken. Atmen und Fühlen. Umso offener wir unseren Gefühlen Raum geben, umso schneller werden sie sich weiterentwickeln bzw. lösen. In schwierigen Fällen ist es sehr ratsam, sich eine Unterstützungsperson dazu zu holen und ihr von dem jetzigen Gemütszustand zu berichten.

Naomi Aldort hat für den Umgang mit starker Emotionalität ein Bild entwickelt, das uns dabei helfen kann zu erkennen, wie die in uns aufkommenden Gedanken, Interpretationen und Erinnerungen verhindern, in einem konkreten Moment in Verbindung mit dem Kind und uns selbst zu bleiben.

Angesichts starker Gefühle seitens eines Kindes (oder einer erwachsenen Person) schlägt Naomi Aldort als ersten Schritt vor, für einen Moment innezuhalten und die eigenen Gedanken zu erforschen: „Sondern Sie sich durch ein stummes Selbstgespräch vom Verhalten und den Emotionen des Kindes ab. Das ist der schwierigste Schritt; sobald Sie ihn geschafft haben, ist der Rest einfach. Achten Sie darauf, wie Ihr Inneres Ihnen Worte in den Mund legt [...]. Es ist wie ein Computer, der selbst Programme startet: Das Kind tut etwas und ein Fenster öffnet sich automatisch in Ihrem Inneren. Dies wäre harmlos, wenn Sie das, was darin steht, nicht laut vorlesen würden“. (Aldort 2005, 22).

Das, was da in diesem Fenster erscheint, ist nur für uns selbst bestimmt. Es weist uns auf eigene Themen, frühere Erfahrungen und Verletzungen, unerfüllte Bedürfnisse oder auch vorherrschende Meinungen hin, mit denen wir uns in einem anderen Moment in Ruhe beschäftigen können.

In der konkreten Situation können zunächst ein bis drei Minuten ausreichen, um die eigenen Gedanken und Themen zu erkennen und die damit verbundenen Gefühle bewusst als Teil unserer eigenen Geschichte zu fühlen und zu durchleben. Hilfreich kann dann auch sein, sich kurz zu überlegen, wie wir in der aktuellen Situation wären und auf das Kind blicken würden, wenn wir diese Gedanken denn nicht hätten.¹ Dann

¹ Für die ausführliche Gedankenerforschung hat Naomi Aldort viele hilfreiche Fragen und Beispiele



ist es möglich, mich aus der Identifikation damit zu lösen und mich wieder bewusst dem Moment im Hier und Jetzt zuzuwenden. Ohne die Verstrickung in die eigenen Gefühle kann ich meine Mitmenschen dann wohlwollend in ihren Erfahrungen annehmen und sie darin unterstützen, durch ihre Gefühle hindurchzugehen.



Hinweis zur Durchführung

Naomi Aldort nennt den gesamten Ablauf die S.A.L.V.E.-Formel. Das S steht für Selbstgespräch, das A für Aufmerksamkeit auf das Kind richten, das L steht für Lauschen auf das, was das Kind sagt oder worauf sein nonverbales Verhalten hindeuten kann, das V steht dafür, Verständnis und Wertschätzung für die Gefühle auszudrücken, und das E für die Ermutigung, Gefühle voll auszudrücken und einen eigenen Umgang mit herausfordernden Situation zu finden.

Sensibilität gegenüber der eigenen Lebensgeschichte

Unsere Persönlichkeit ist ein wichtiger Teil in der Begleitung junger Menschen. Wir alle haben unterschiedliche Lebensgeschichten, unterschiedliche Bindungs- und Beziehungserfahrungen und ein unterschiedlich stark ausgeprägtes Gefühl für Kohärenz² und Selbstwirksamkeit. Erlebnisse und Interaktionen mit Kindern und Jugendlichen oder die Konfrontation mit ihren lebensgeschichtlichen Details können bei uns auch eigene, bis dahin vielleicht verborgene Gefühle, Gedanken und Belastungen wieder wachrufen.

Deshalb ist es für uns als Erzieher*innen und pädagogische Fachkräfte notwendig, uns mit unserer eigenen Lebensgeschichte und den daraus entstandenen Erwartungen an das Leben und an die Mitmenschen zu befassen. Auch hierbei gilt: Für jedes Verhalten gibt es einen guten Grund, etwas, was das Verhalten in dem Augenblick für den Menschen sinnvoll und notwendig gemacht hat. Wenn lebensgeschichtliche Einflüsse immer wieder zu belastenden Emotionen oder Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen führen, kann eine psychotherapeutische Hilfe unterstützend wirken, diese Aspekte und ihren Einfluss auf die Gegenwart zu durchleuchten und zu bearbeiten.

aufgeführt. Siehe Aldort (2005). Von der Erziehung zur Einfühlung. S. 23 f.

2 Kohärenz (nach Antonovsky) bedeutet die subjektive Empfindung des eigenen Lebens als verstehbar, bewältigbar und bedeutsam.

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Eine Reflexion des Arbeitsalltages ist aus unserer Sicht für ein nachhaltiges Miteinander unentbehrlich. Durch persönliche Ansprüche oder unausgesprochene Teamregeln schleichen sich im Arbeitsalltag schnell Verhaltensformen ein, die auf Dauer wenig zur Selbstfürsorge beitragen. So gibt es Teams, die immer für die Kinder da sein wollen und deshalb auch auf ihre (vorgeschriebene) Pause verzichten. Es gilt irgendwann als unschicklich, wenn ein*e Kolleg*in doch einmal eine Pause für sich beansprucht. Auch im Privaten können sich solche Verhaltensweisen einschleichen und übertragen. Um dem vorzubeugen, ist es hilfreich, dass wir uns regelmäßig anhand von Fragen oder anhand eines Selbstfürsorgebogens reflektieren. Zum Beispiel können folgende Fragen hilfreich sein:

- Nehme ich mir während der Arbeit Zeit für meine Grundbedürfnisse (zur Toilette gehen, ausreichend trinken und essen)?
- Nehme ich meine Pausen wahr?
- Setze ich mich für meine Werte ein?
- Kann ich nein sagen, wenn ich um etwas gebeten werde, was mir zu viel ist?
- Kann ich Verantwortung abgeben?
- Kann ich mir Rat bei Kolleg*innen holen?
- Kann ich während der Arbeit „ich selbst“ sein?
- Gelingt es mir in der arbeitsfreien Zeit, nicht ständig an die Arbeit zu denken?

Aspekte, die uns fehlen oder auffallen, könnten im Team reflektiert und besprochen werden. Manchmal tragen kleine Veränderungen auf der institutionellen Ebene oder im Ablauf zu einer Verbesserung bei. So kann eine Neugestaltung oder Verlegung des Pausenraumes dazu führen, dass sich die Mitarbeiter*innen wieder mehr eingeladen fühlen, ihre Pausen als solche auch in der Einrichtung wahrzunehmen.

Ebenso unterstützend kann eine Selbstfürsorgeliste sein mit einer Aufstellung von Möglichkeiten, sich im Alltag etwas Gutes zu tun (mind. 20 Möglichkeiten) sowohl auf körperlicher Ebene – z. B. die Wahrnehmung auf allen Sinneskanälen – als auch auf der Beziehungsebene. Es hilft, kleine Skalen daneben zu setzen und regelmäßig (mindestens einmal jährlich) für sich einzuschätzen, ob man dies im letzten Zeitraum



nie oder oft für sich getan hat. Diese Art der Selbstfürsorge hilft bereits durch ihre Wiederholungen, den Blick für sein eigenes Wohlbefinden zu schärfen.

Siehe dazu
auch die
Methode „Mein
Stern leuchtet“
auf S. 35.

Praktische Beispiele für den selbstfürsorglichen Alltag

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten unsere Selbstfürsorge praktisch in unserem Alltag zu verwurzeln. Was genau wir dann konkret tun, spielt nicht die entscheidende Rolle, und jeder Mensch muss für sich selbst schauen, was ihm* ihr am besten entspricht. Wesentlich ist, dass wir etwas tun. Das Reflektieren unserer alten Gewohnheiten kann uns sehr dabei helfen, neue Wege zu wagen.

Zum Abschluss geben wir ein paar Selbstfürsorge-Tipps, die zur Inspiration dienen können:

- auf regelmäßige Pausen achten – der Abstand sollte nach Bedarf angepasst sein
- abschalten in der Mittagspause – wenn möglich Ortswechsel, Ruhe (bei Bedarf Ohrstöpsel), keine beruflichen Gespräche
- regelmäßiges Innehalten – wie geht es mir gerade? – auch als gegenseitige Frage innerhalb des Teams oder zu Beginn der Teamsitzung
- wertschätzendes Nein-Sagen üben
- Arbeitsalltag unterstützend strukturieren/organisieren
- wohltuendes Essen, ausreichend Trinken
- beim Essen essen und nicht fünf andere Dinge tun. Job ist Job und frei ist frei! Freizeit wirklich als solche nutzen!
- mit vertrauten Menschen über Sorgen und Ängste sprechen
- bewusst genießen
- ein ausbalanciertes Verhältnis zwischen der Pflege von sozialen Kontakten und dem Allein-Sein
- ausreichend Schlaf

Als Motivation
beim Essen
nur zu essen
empfehlen
wir das Lied
von Gerhard
Schöne „Ganz
einfach“
(<https://www.youtube.com/watch?v=Lf9yM-zC-fPs>).

- regelmäßige Tätigkeiten für sich selbst – z. B. mit Freund*innen / der Familie / allein etwas unternehmen, Theater, Schwimmbad, schön Essen gehen, Entspannung in der Badewanne, beim Yoga oder mit einer Klassik-CD, Entspannungs-Massage, Sauna etc.
- regelmäßige, kleine Rituale: abendliche innerliche Vorbereitung auf den nächsten Tag, leckeres, entspanntes Frühstück, morgendliche Meditation, abendlicher Spaziergang vor dem Schlafen
- regelmäßige Körperarbeit (Gymnastik, Joggen, Qigong, ...), Atemübungen
- Reflexionstagebuch führen
- unterstützende Methoden der Selbstfürsorge erlernen (autogenes Training, Achtsamkeitspraxis, ...)



Literaturhinweise

Aldort, Naomi. Von der Erziehung zur Einfühlung. Arbor Verlag.

Betancourt, Miriam (2013). Stress natürlich bewältigen. E-book. e-load24 GmbH.

Hofmann, Eberhardt. Erfolgreiches Stressmanagement. Hogrefe Verlag.

Ennulat, Gertrud. Wenn Kinder Angst haben. <http://www.ennulat-gertrud.de/angst.htm>.

Kubitschek, G. (2012). Das Anti-Stress-Buch für Erzieher*innen. Don Bosco Verlag.

Schiek, Iris. Selbstfürsorge und Achtsamkeit bei pädagogischen Fachkräften in der Kita.
http://www.gesunde-kita.net/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/Netzwerk_Gesunde_Kita/15-02-05_Schiek_Iris.pdf.

Hammer, Matthias (2009). Das innere Gleichgewicht finden – Achtsame Wege aus der Stressspirale. BALANCE buch+medien verlag GmbH & Co.KG.



Methoden

Einleitung

Das Modul SELBSTfürsorge möchte den Teilnehmer*innen einen Einblick in die Möglichkeiten und die Komplexität des Themas geben. Zum einen vermittelt das Modul, was Selbstfürsorge ist, warum sie wichtig ist und wie sie sich konkret im Alltag verankern lässt. Zum anderen enthält das Modul Methoden, die selbst aktive Selbstfürsorge sind. Den eigenen Umgang mit Überforderung zu reflektieren und Wege zu finden, wie sich mit dieser Überforderung und den jeweiligen Situationen in Zukunft anders umgehen lässt, ist ein Teil aktiver Selbstfürsorge.

Das Modul lädt weiterhin dazu ein, den Umgang mit Gefühlen zu reflektieren. Ein weiterer wesentlicher Teil ist die Erforschung der eigenen Ressourcen. Die Teilnehmer*innen analysieren ihren eigenen Ressourcenschatz, um so unterstützende Elemente für ihren Alltag zu finden. Nicht zuletzt bekommen die Teilnehmer*innen Impulse und Werkzeuge in die Hand, mit denen sie ihre Möglichkeiten für ein selbstfürsorgliches Leben erweitern können.

Raum und Rahmen

Die hier vorgestellten Übungen können in freier Wahl und Reihenfolge für die Bearbeitung des Themas Selbstfürsorge angewandt werden. Da die folgenden Übungen z. T. sehr persönliche Themen hervorbringen werden, bedarf es für die Durchführung eines geschützten Rahmens. Dies beinhaltet die verabredete Vertraulichkeit unter den Teilnehmer*innen und durch die Seminarleitung zu Beginn des Moduls und verlangt einen respektvollen und sensiblen Umgang unter allen Beteiligten während des Moduls.

Für die Übungen werden helle, ausreichend große Räume benötigt. Wir empfehlen, externe Räume zu nutzen, wenn dies möglich ist. Für die Kleingruppen- bzw. Einzelarbeit braucht es ggf. mehrere Räume, um den Teilnehmer*innen genügend Ruhe und Konzentration zu ermöglichen.





Hinweis zur Durchführung

Ziele:

Schaffung einer Basis für Selbstfürsorge durch:

- eigene Überforderung sichtbar machen
- eigene Verhaltensmuster in Überforderungssituationen erkennen
- Gefühle benennen und von Stimmungen unterscheiden können
- die eigenen Ressourcen erkennen und nutzen
- Umgang mit Gefühlen reflektieren

Förderung von selbstfürsorglichem Handeln durch:

- thematisieren, was Selbstfürsorge bedeutet
- konkrete Impulse und Werkzeuge zum selbstfürsorglichen Handeln im Alltag

Dauer: 305 Min.

Materialien: Papier, Moderationskarten, bunte Stifte, Marker, Uhren, Tafel

Format: Input, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Plenum

Methoden: Der Raum in mir – Eine Atemübung, **Optional:** Hipp-Hepp-Ho!-Übung zur Selbstfürsorge (siehe Modul WERTvoll), Reflexionszeit – Erfahrungen mit Überforderung, Gefühlspantomime – Körperschema, Mein Stern leuchtet – eine Ressourcenanalyse

Arbeitsblätter:

- Arbeitsblatt 1: Was gibt/nimmt dir Energie? (S. 39)
- Arbeitsblatt 2: Energieressourcen stärken (S. 40)

Kopiervorlagen:

- Kopiervorlage 1: Erforschung einer Situation (S. 41)
- Kopiervorlage 2: Rastervorlage zu Arbeitsblatt 1 (S. 42)

Der Raum in mir – eine Atemübung

Ziele/Funktionen der Übung

Diese Atemübung dient der inneren Zentrierung. In Momenten von Stress, Überforderung oder überwältigenden Emotionen kann die Übung helfen, die eigene Handlungsfähigkeit durch Stärkung der inneren Zentrierung wiederzuerlangen. Die Übung

ist ein hilfreiches Werkzeug, welches sich sehr gut in bereits bestehende Rituale wie z. B. Morgengymnastik, Meditation etc. integrieren lässt. Die Übung lässt sich sehr gut als einführende Methode nutzen, um den Teilnehmer*innen die Möglichkeit zu geben, in sich und in der Gruppe anzukommen.



Hinweis zur Durchführung

Dauer:	ca. 10 Min.
Format:	Plenum
Gruppengröße:	bis 20 Teilnehmer*innen

Anleitung

Die Seminarleitung bittet die Teilnehmer*innen aufzustehen und im Kreis zusammenzukommen. Jede Person braucht etwas Platz neben sich. Die Seminarleitung leitet die Übung an: „Wir stellen uns stabil auf den Boden, die Beine etwa schulterbreit auseinander. Wir fühlen mal unseren Körper, unsere Füße, wie sie auf dem Boden stehen, unsere Beine, Hüfte und unseren Oberkörper und nehmen eine lockere, aufrechte, nicht zu feste Haltung ein.“

Dann beginnt das Atmen: „Du kannst die Augen offen lassen oder schließen. Beginne tief durch die Nase einzusatmen und durch den Mund auszuatmen (weiter nach einigen Atemzügen). Achte nun darauf, dass du tief in den Bauch hinein atmest und spüre eine Zeit lang, wie der Atem durch die Nase bis tief in deinen Bauch fließt und, nach einer kleinen Pause, wieder aus deinem Bauch durch den Mund hinausströmt (weiter nach einigen Atemzügen). Spüre nun bei deinen nächsten Atemzügen wie dein Atem vielleicht bis zu den Knien wahrnehmbar ist, so als würdest du bis in die Knie oder gar in deine Füße hineinatmen. Nimm dabei die Vorderseite deiner Beine wahr. Falls du Impulse hast, kleine Bewegungen mit deinem Körper zu machen, lasse diese zu (weiter nach drei bis vier Atemzügen). Nun atme bis in die Kniekehlen oder gar Fersen und nimm die Rückseite deiner Beine wahr, während du tief einatmest. Spüre, wie sich der Raum in dir und um dich erweitert, wie du durch das Atmen vielleicht mehr Platz bekommst (weiter nach drei bis vier Atemzügen).“

Auf gleiche Weise folgen die Seiten der Beine, erst links dann rechts, danach der Brustkorb, dann der Rücken und jeweils die beiden Seiten des Oberkörpers und Arme – immer etwa drei bis vier tiefe Atemzüge in den Bauch hinein.



„Spüre nun bei den nächsten Atemzügen tief in den Bauch hinein, den Raum der unter deinen Füßen ist – so als würdest du bis in den Boden atmen, auf dem du stehst (weiter nach drei bis vier Atemzügen). Nun spüre den Raum über deinem Kopf hinaus, während du tief einatmest (weiter nach drei bis vier Atemzügen). Spüre nun zum Abschluss alle Seiten, als würdest du mit deinem Einatmen deine Körpergrenzen und auch den Raum um deinen Körper erweitern können (weiter nach drei bis vier Atemzügen). Nun kehre zu der Wahrnehmung deines Atems in deinen Bauch zurück (weiter nach drei bis vier Atemzügen). Öffne nun langsam die Augen. Spüre eine Zeit lang nach, wie du dich jetzt fühlst, wie du dich und deinen Körper wahrnimmst, wie du jetzt stehst. Vielleicht merkst du eine Veränderung zu deinem Zustand vor der Übung.“

Dann beendet die Seminarleitung die Übung. Je nach Situation kann sie*er in die Runde fragen, wie die Teilnehmer*innen sich mit der Übung fühlen.

Reflexionzeit – Erfahrungen mit Überforderung



Hinweis zur Durchführung

Dauer:	Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstfürsorge (Input), Reflektieren eigener Erfahrung mit Überforderungen, Handlungsmöglichkeiten für verschiedene Ebenen von Überforderungen finden, Erlernen einer Methodik zum Reflektieren von schwierigen bzw. überfordernden Situationen.
Zeit:	ca. 190 Min.
Materialien:	Stoppuhr, Zettel, Stifte (bunte), Moderationskarten oder Tafel
Arbeitsblätter:	Kopiervorlage 1 – Erforschung einer Situation
Format:	Einzelarbeit, Kleingruppe, Plenum
Gruppengröße:	2–20 Teilnehmer*innen

Einleitung – 20 Min.

Die Seminarleitung führt in das Thema Selbstfürsorge ein. Sie gibt den Teilnehmer*innen einen Überblick über das Wesen der Selbstfürsorge und zeigt anhand von Beispielen die Probleme auf, die entstehen können, wenn Selbstfürsorge nicht in den Alltag integriert wird (Beziehungskonflikte, gesundheitliche Probleme etc.).

Ein Input zu Selbstfürsorge kann beinhalten:

- Was bedeutet Selbstfürsorge?
- Wofür ist sie wichtig?
- Was bedeutet Selbstfürsorge im Arbeitsalltag konkret? (Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse übernehmen, nein sagen, Pausenbedarf wahrnehmen etc.)
- Welche Konsequenzen kann fehlende Selbstfürsorge haben?
- Was unterstützt unsere Selbstfürsorge (Achtsamkeit, Mitgefühl, gegenseitige Unterstützung im Team etc.)?
- Was gibt es für konkrete Beispiele für diese Unterstützung im Privaten und im Beruflichen?

Siehe dazu den
Hintergrundtext
zu diesem Modul
ab S. 8.

Die Seminarleitung erläutert, dass es im Folgenden darum gehen wird, die eigenen Überforderungen im Arbeitsalltag zu reflektieren. Diese Reflexionszeit bietet einen Raum, um gemeinsam über die eigenen Erfahrungen mit Überforderung zu sprechen und sich die möglicherweise zahlreichen Überforderungssituationen bewusst zu machen.

Die Seminarleitung gibt ein aussagekräftiges Beispiel (am besten aus ihrer persönlichen Erfahrung) für ein Überforderungserlebnis im Arbeitsalltag. Hierfür würde sich besonders ein Beispiel eignen, in dem die*der Betroffene nicht selbstfürsorglich gehandelt hat und so große Schwierigkeiten mit dieser Überforderung gehabt hat.

Wenn die Seminarleitung ein persönliches Beispiel wählt, kann sie auch einen reflektierenden Blick darauf werfen, wie sie vielleicht heute unter Berücksichtigung der Selbstfürsorge handeln würde. Geht die Seminarleitung hier offen und verständnisvoll mit ihrer eigenen Unperfektheit um, wird es den Teilnehmer*innen sicher leichter fallen, sich mit ihren eigenen Erlebnissen zu zeigen.

Danach führt die Seminarleitung in die folgende Übung ein.

Teil 1 – Kleingruppenarbeit – Erfahrungsaustausch – ca. 50 Min.

Die Teilnehmer*innen gehen je nach Größe der Gesamtgruppe zu zweit oder zu dritt zusammen. Sie haben die Aufgabe, sich über ihre persönlichen Erfahrungen mit Überforderungen in ihrem beruflichen Verantwortungsbereich auszutauschen. Es geht darum, sich der eigenen Überforderungen im Alltag bewusst zu werden und mit



den Kolleg*innen darüber ins Gespräch zu kommen. Es ist eine Zeit für die Reflexion. Dabei können konkrete Überforderungssituationen bei der Arbeit (z. B. Konflikte mit Eltern oder Kolleg*innen), allgemeine Überforderungsgefühle (z. B. bezüglich des Personalengpasses oder des eigenen Verantwortungsumfanges) beschrieben werden oder persönliche/private Schwierigkeiten erläutert werden, die auf den Arbeitsalltag einwirken.



Hinweis zur Durchführung

Die folgende Methode ist in zwei Teile geteilt. Bei zeitlichen Engpässen lässt sich die Übung splitten und an zwei Terminen durchführen. In diesem Fall gestaltet die Seminarleitung einen adäquaten Abschluss nach Teil 1.

Der Austausch findet in einem zeitlichen Rhythmus statt. Die erste Person beginnt zu reflektieren und hat 10 Min. Zeit zum Überlegen und Erzählen. Danach ist die nächste Person für ebenfalls 10 Min. an der Reihe. Das geht paarweise im Wechsel für insgesamt 40 Min. so weiter. Bei Dreiergruppen sind insgesamt 45 Min. Zeit einzuplanen und der Wechsel erfolgt alle 7 Min. Je nach Möglichkeiten achten die Teilnehmer*innen selbst auf die Zeit oder die Seminarleitung gibt den Wechsel bekannt.

Die Teilnehmer*innen erhalten folgende Fragen als Anregung:

- Was sind Situationen oder Umstände in meinem Arbeitsalltag, in denen ich mich überfordert oder überlastet fühle?
- Wie zeigen sich diese Überforderungen bei mir? Wie nehme ich sie in mir wahr?
- Wie gehe ich in der Regel mit diesen Überforderungen um? Ist darin ein Muster zu erkennen?
- Was sind meine Beweggründe, auf diese Weise mit den Überforderungen umzugehen?

Arbeit im Plenum. Überforderung:

Sammeln und Überblick bekommen – 40 Min.

Die Seminarleitung kann mit der Frage: „Was habt ihr für Überforderungen in eurem Alltag entdeckt?“ zu einem Sammeln von solchen Situationen anregen. Es gibt einen

Austausch im ganzen Plenum. Aufgabe der Seminarleitung ist es, nun während des Austausches die Überforderungssituationen grob zu sortieren und z. B. via Moderationskarten an einer Tafel oder Wand sichtbar zu machen:

- strukturelle Überforderungsgründe, z. B. Personalmangel, fehlender Team-Raum etc.
- beziehungsbedingte Überforderungen, z. B. Konflikte oder Überforderungen mit Kolleg*innen, Eltern, Kindern in bestimmten Situationen
- persönliche/private Umstände, die zu Überforderung beitragen (z. T. auch schon durch regelmäßige Überforderung entstanden sind, z. B. häufige Krankheit, Schlafstörungen, Sorgen oder Zukunftsängste, besondere Situation in der Familie etc.)



Hinweis zur Durchführung

Die Reflexion bietet bewusst ausführlich Raum, um Themen aus dem eigenen Alltag vertiefend zu betrachten. Die großzügig bemessene Zeit ist vielleicht für einige Teilnehmer*innen ungewohnt. Daher kann die Seminarleitung die Teilnehmer*innen nochmal bewusst dazu einladen, diese wertvolle Zeit auch wirklich konzentriert zu nutzen, um an ihren Themen zu arbeiten.

Ebenso mag der Rahmen des gegenseitigen Abwechslens für die Teilnehmer*innen ungewöhnlich sein, er ist jedoch ganz bewusst gewählt. Jede Teilnehmer*in bekommt explizit einen Zeitrahmen für sich, um sich ganz auf seine*ihre Themen zu konzentrieren. Die Seminarleitung kann auch hier nochmal explizit dazu einladen, diese Methodik zu nutzen.

Weiterhin weist die Seminarleitung die Teilnehmer*innen darauf hin, dass es während der Reflexionszeit die Aufgabe der zuhörenden Person ist zuzuhören. Das klingt simpel, ist aber für viele von uns ungewohnt und bedarf hoher Aufmerksamkeit. Schnell kommen uns eigene Themen in den Sinn, die wir dann vielleicht auch einbringen wollen. Zuhören bedeutet aber: Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit bei der anderen Person und höre ihr mit maximaler Konzentration zu. Gleichzeitig nehme ich mögliche Gefühle, Gedanken oder Reaktionen in mir wahr, lasse sie da sein und höre weiter zu. Ich gebe keine Kommentare zu dem Gesagten ab und bewerte nicht.

Durch diese grobe Einteilung lassen sich die Überforderungen besser greifen. Wenn genügend Material gesammelt wurde, kann die Seminarleitung anhand der Beispiele mit den Teilnehmer*innen schauen, was geeignete Möglichkeiten des Umganges mit den jeweiligen Situationen wären. Es geht nicht darum, diese jetzt zu lösen,



sondern den Teilnehmer*innen einen Überblick zu geben, welche Verfahrensweisen die passenden für die jeweiligen Probleme sind. So könnten strukturelle Engpässe und Probleme in der Teamsitzung und vor allem mit der Teamleitung bzw. mit dem Träger besprochen werden, Beziehungskonflikte könnten je nach Fall ein Klärungsgespräch, eine kollegiale Beratung oder gar eine Mediation benötigen usw.

In jedem Fall lässt sich auf alle Situationen die Haltung der Selbstfürsorge anwenden. So kann die Seminarleitung für die verschiedensten Fälle Beispiele für einen selbstfürsorglichen Umgang geben.

Variante

Eine Alternative zum Erfahrungsaustausch mit Überforderung von Teil 1 ist, sich mit folgender Frage auseinanderzusetzen: „Was hindert mich in meinem Alltag daran, selbstfürsorglich zu handeln?“

Auch hier arbeiten die Teilnehmer*innen in Kleingruppen – wie in Teil 1 beschrieben. Danach gibt es eine längere Auswertung im Plenum, in der die Hindernisse und Widerstände gesammelt werden können. Aufgabe der Seminarleitung ist es dann, mit den Teilnehmer*innen Wege und Möglichkeiten zu finden, mit diesen Hindernissen umzugehen.

Teil 2 – Kleingruppenarbeit – Erforschen einer Situation – 50 Min.

Nach dem Austausch im Plenum gehen die Teilnehmer*innen wieder in Zweier- oder Dreiergruppen zusammen. Ihre Aufgabe besteht nun darin, sich eine Situation auszusuchen, die für sie besonders schwierig oder belastend war, vielleicht eine, die noch ungelöst ist oder einfach eine, die gerade oben aufliegt. Die Teilnehmer*innen erhalten die Kopiervorlage 1. Anhand der folgenden Fragen von Kopiervorlage 1 arbeiten die Teilnehmer*innen an den gewählten Situationen.

Erforschung einer Situation

Beschreibe anhand der wesentlichen Merkmale den Umstand oder die Situation, in der du dich überfordert fühlst oder fühltest.

- Wer ist/war daran beteiligt? Wie hast du dich gefühlt / fühlst du dich? Was ist/war das Schwierige für dich an dieser Situation oder diesem Umstand? Wie hast du (bisher) in dieser Situation gehandelt oder reagiert bzw. wie bist du mit diesem Umstand umgegangen?
- Erinnerst dich diese Situation oder dieser Umstand an frühere Erfahrungen? Gibt es dazu möglicherweise einen roten Faden in deinem Leben? Entdeckst du vielleicht ein bestimmtes Reaktionsmuster oder Handlungsmuster, wie du in solchen Situationen verfahrst?

- Was kannst du aus diesem Handlungsmuster lernen, was kann es dir zeigen?

Was brauchst du, um dich in einer solchen Situation oder in einem solchen Umstand wohlfühlen? Was könntest du konkret dafür tun?

- Welche Möglichkeiten siehst du für dich, zukünftig mit dieser oder einer ähnlichen Situation umzugehen?



Hinweis zur Durchführung

Je nach Vertrautheitsgrad der Teilnehmer*innen und nach Einschätzung der Seminarleitung und/oder in Absprache mit den Teilnehmer*innen kann diese Übung auch in Einzelarbeit geschehen – dafür würden dann 20 Min. pro Person reichen. Diese Variante spart Zeit, ist gleichzeitig aber weniger intensiv bzw. produktiv, da das Zuhören und Bezeugen einer zweiten und ggf. dritten Person eine wichtige, verstärkende Wirkung hat.

Bevor die Teilnehmer*innen beginnen, geht die Seminarleitung einmal die Fragen mit ihnen durch, am besten anhand eines Beispiels (wie im Folgenden). Die Teilnehmer*innen haben jeweils 20 Min. Zeit die Fragen zu bearbeiten (bei Dreiergruppen jeweils 15 Min.).

Beispiel: Mein Kollege hat mich schon wieder in der Teamsitzung mitten im Satz unterbrochen.

- Große Wut kommt in mir auf, Ärger, Frustration... – Ich habe meine Wut in mich reingefressen und den Rest der Teamsitzung in meinem Ärger verharrt und nichts mehr gesagt.
- Ich bin sehr empfindlich, wenn Menschen mich nicht respektvoll behandeln. Ich fühle mich öfter nicht gewertschätzt und gesehen. Ich reagiere meistens mit Rückzug in mich selbst, hinein meinen Ärger.
- Ich merke, dass mein Wohlbefinden ziemlich abhängig von der Wertschätzung und dem Respekt anderer Menschen ist. Und dass ich mich nicht für diese Wertschätzung, die mir offenbar fehlt, einsetze.



- Ich möchte gehört werden in so einem Moment. Ich könnte den Kollegen z. B. nach der Teamsitzung auf den Vorfall ansprechen, ihm erzählen, was sein Verhalten bei mir auslöst und dass ich mir wünsche, dass er in Zukunft mehr darauf achtet, mich ausreden zu lassen. Ich bitte ihn darum, mir zu sagen, ob er meinen Wunsch erfüllen will.

Auswertung im Plenum 30 Min.

Die Seminarleitung kann hier mit der Frage: „Wie lief das für euch mit den Fragen zu arbeiten?“ einleiten und noch weitere Fragen ergänzen:

- Was war schwierig?
- Was habt ihr Neues für euch herausgefunden? Was möchtet ihr mitteilen?
- Waren die Fragen hilfreich?

Je nach Feedback der Teilnehmer*innen kann die Seminarleitung anregen, diese Situationserforschung als Vorlage zu nehmen, um regelmäßig schwierige Situationen im Alltag zu reflektieren. Dies kann dann entweder ähnlich wie hier in Kleingruppen des Teams geschehen oder mittels eines Tagebuchs. So könnte eine Art Ritual sein, jeden Abend einen Moment innezuhalten und den Tag zu betrachten. Nach Bedarf können einzelne Überforderungssituationen des Tages im Tagebuch beschrieben und anschließend anhand des Fragenkatalogs reflektiert werden.

Gefühlspantomime – Körperschema



Hinweis zur Durchführung

Dauer:	ca. 45 Min.
Materialien:	Zettel, Papier für eine Körperumrissarbeit, Stift, kleines Gefäß
Arbeitsblätter:	ggf. Gefühlsliste (siehe Arbeitsblatt 6 im Modul TEAMkultur)
Format:	Plenum
Gruppengröße:	2 bis 20 Teilnehmer*innen

Ziele/Funktionen der Übung

Die Methode soll auf angenehme Art und Weise die Wahrnehmung von Gefühlen an-

Als Anregung kann die Seminarleitung auf die Gefühlsliste im Arbeitsblatt 6 des Moduls TEAMkultur zurückgreifen.

sprechen. Die Teilnehmer*innen werden angeregt, Gefühle zu benennen, darzustellen und bewusst zu überspitzen. In der anschließenden Körperumrissarbeit geht es darum, die Gefühle im Körper zu verorten und damit die individuelle Wahrnehmung anzuregen.

Schritt 1 – Plenum – Gefühlssammlung – 5 Min.

Die Seminarleitung bittet die Teilnehmer*innen, Gefühle zu benennen, die ihnen einfallen, und schreibt diese auf kleine Zettel. Gefühle können auch mehrfach aufgeschrieben werden. Es sollten mindestens so viele Zettel wie Teilnehmer*innen sein. Die Zettel werden zusammengefasst und in ein Gefäß getan.

Schritt 2 – Plenum – Gefühlspantomime – 10 bis 20 Min. (je nach Gruppengröße)

Die Seminarleitung erläutert nun, dass im nächsten Schritt die Gefühle pantomimisch dargestellt werden. Dabei ist es egal, ob sich die Teilnehmer*innen in das Gefühl „hineinspüren“ oder es überspitzt darstellen. Wesentlich ist die Erkenntnis, dass Gefühle bei jedem Menschen individuell Ausdruck finden und sich manche Gefühle besser und andere weniger wahrnehmbar zeigen.

Die Teilnehmer*innen ziehen nun einen der Zettel und stellen das Gefühl pantomimisch dar. Die Methode ist beendet, wenn alle Gefühlszettel abgearbeitet sind. Die Teilnehmer*innen behalten ihre Zettel für den nächsten Schritt.

Schritt 3 – Arbeit im Plenum: Körperumrissarbeit – 20 bis 30 Min. (je nach Gruppengröße)

Auf einem großen Papier wird ein Körperumriss nachgezeichnet. So sich keine*r der Teilnehmer*innen findet, sollte die Seminarleitung den Körperumriss schematisch auf dem Papier darstellen.



Hinweis zur Durchführung

Sollten in der Gruppe viele negative Gefühle benannt werden, kann die Seminarleitung die Übung noch um einen Übungsschritt ergänzen, um einen positiven Übungsabschluss zu erreichen. In einer dritten Runde fragt die Seminarleitung dazu die Teilnehmer*innen, wie sie bisher mit den Gefühlen umgegangen sind und was ihnen bei welchen Gefühlen geholfen hat (Ressourcen).

Die Teilnehmer*innen werden nun gebeten, den Gefühlen Körperstellen zuzuordnen. Die Seminarleitung lässt sie dazu kurz erspüren, wo sie dieses Gefühl im Körper verorten, wo sie es zuerst wahrnehmen. Die Teilnehmer*innen legen nacheinander



ihre Zettel an die für sie passende Stelle und werden eingeladen, ihre Assoziationen zu teilen. Die Seminarleitung achtet darauf, dass in dieser Runde nicht gewertet wird.

In einer zweiten Runde fragt die Seminarleitung, ob die anderen Teilnehmer*innen Gefühle an anderen Körperstellen verortet hätten. In dieser kleinen Auswertungsrunde geht es darum zu erkennen, dass sich Gefühle individuell ausdrücken und teilweise anders im Körper verortet sind.

Mein Stern leuchtet – eine Ressourcenanalyse

Ziele/Funktionen der Übung

Die Methode ist eine individuelle Analyse der Energieressourcen für die Teilnehmer*innen. Die Teilnehmer*innen finden für sich heraus, was ihnen in ihrem Leben Kraft und Stärkung gibt und was ihnen Energie entzieht. Auf Basis dieser Übung kann jede*r Einzelne schauen, inwieweit ihr*sein derzeitiges Leben bzw. ihr*sein Umgang mit sich selbst einem energieeffizienten Haushalt entspricht, und Maßnahmen ergreifen, um ggf. Veränderungen herbeizuführen.



Hinweis zur Durchführung

Zeit:	ca. 80 Min.
Materialien:	Zettel, Stifte (bunte)
Arbeitsblätter:	Arbeitsblätter 1 (S. 39) und 2 (S. 40), Kopiervorlage 2 (S. 42)
Format:	Einzelarbeit, Kleingruppe, Plenum
Gruppengröße:	2 bis 20 Teilnehmer*innen

Schritt 1 – Einzelarbeit – Mit wie viel Energie strahlst Du? – 10 Min.

Die Seminarleitung verteilt ein leeres Blatt Papier und bittet alle Teilnehmer*innen, einen großen Stern auf das Papier zu malen. Hierfür stellt sie (am besten Farb-) Stifte zur Verfügung. Die Teilnehmer*innen bekommen die Aufgabe, während des Malens zu schauen, wie viel Energie dieser Stern gerade zur Verfügung hätte, wenn der*die jeweilige Teilnehmer*in dieser entsprechende Stern wäre. Also ausgehend von hundert Prozent Energiekapazität: „Mit wie viel Prozent strahlt dein innerer Stern?“

Die Frage bezieht sich auf einen größeren Zeitraum, vielleicht die letzten zwei Monate, vielleicht das letzte halbe Jahr – nicht nur auf den gegenwärtigen Moment. Das

selbst eingeschätzte Energiepotential wird in Prozent angegeben (1 bis 100) und mit auf das Blatt geschrieben.

Schritt 2 – Paare bzw. Einzelarbeit – Erkundung:

Was gibt/nimmt Dir Energie? – 50 Min.

Die Teilnehmer*innen erhalten das Arbeitsblatt 1: Was gibt/nimmt dir Energie? Je nach Einschätzung der Seminarleitung gibt es verschiedene Möglichkeiten, diese Übung durchzuführen. Prinzipiell empfehlen wir, die Übung in Paaren zu machen. Da in der Übung jedoch sehr private Angaben zum eigenen Leben gemacht werden, bedarf es hierfür eines gewissen Vertrauens zu dem*der jeweiligen Partner*in. Sollte nach Einschätzung der Seminarleitung (oder der Teilnehmer*innen) diese Basis im Team nicht vorhanden sein, kann die Übung auch in Einzelarbeit gemacht werden bzw. in Paaren beginnen (Phase 1) und in Einzelarbeit (Phase 2) vertieft werden. In der folgenden Anleitung beziehen wir uns auf die Paarvariante.

Die Teilnehmer*innen gehen in selbst gewählten Paaren zusammen. Das Auswahlkriterium sollte Vertrautheit zu dem*der Partner*in sein. Sollte jemand keine*n Partner*in finden, kann er*sie die Übung in Einzelarbeit oder mit der Seminarleitung machen. Für die Übung haben die Teilnehmer*innen 40 Min. Zeit, 20 Min. pro Person.

Die Teilnehmer*innen suchen sich in ihren Paarkonstellationen einen ruhigen Platz und legen sich anhand der Kopiervorlage 2 ein Raster am Boden zurecht, entsprechend dem Arbeitsblatt 1.

Die Hauptfrage für die gesamte Übung ist folgende: Durch welche Aktivitäten bzw. Situationen wird meine Energie im Alltag genährt, durch welche wird sie vermindert? Anhand des Rasters (siehe Arbeitsblatt 1) wird diese Frage auf verschiedenen Ebenen konkretisiert: der körperlichen, der emotionalen, der mentalen und der seelischen Ebene. Person A, die zuerst zuhört, stellt jeweils die Fragen an die arbeitende Person B.

Beispiel: Person B beginnt. Sie bearbeitet zuerst die körperliche Ebene (wir empfehlen, damit zu beginnen). Dafür stellt sie sich auf das Feld „Körper“ (siehe Kopiervorlage 2). Die zuhörende Person A fragt: „Durch welche Aktivitäten oder Situationen wird deine Energie im Alltag auf der körperlichen Ebene gemindert?“.

Person B beantwortet die Frage und nennt die Aktivitäten bzw. Situationen, die ihr auf dieser Ebene einfallen. Person A schreibt die Antworten in zusammenfassenden Stichpunkten auf das Arbeitsblatt von Person B. Wenn Person B geantwortet hat, geht sie auf das Feld „Körper“ und Person A fragt wieder: „Durch welche Aktivitäten oder Situationen wird deine Energie im Alltag auf der körperlichen Ebene genährt?“.



Person B antwortet und geht zum nächsten Feld weiter etc. Wenn Person B das gesamte Raster für sich erkundet hat, wechselt das Paar die Rollen.

Am Übungsende haben alle Teilnehmer*innen ein ausgefülltes Arbeitsblatt mit einer Liste, welche Dinge in ihrem Alltag ihnen Energie geben und welche Energie nehmen.



Hinweis zur Durchführung

Die Seminarleitung erinnert während der Übung die Teilnehmer*innen daran, eigenständig auf die Zeit zu achten, sodass alle Felder bearbeitet werden können. Je nach Fall muss möglicherweise mehr Zeit zur Verfügung gestellt werden.

Schritt 3 – Einzelarbeit – Energieressourcen stärken – 10 Min.

Die Teilnehmer*innen erhalten das Arbeitsblatt 2: Energieressourcen stärken und füllen es aus. Am Ende von Schritt 3 haben alle Teilnehmer*innen nun zusätzlich konkrete Handlungen bzw. Möglichkeiten entwickelt, wie sie das Energiepotential ihres Alltages vergrößern können.

Optionale Auswertung im Plenum – 10 Min.

Die Übung braucht an sich keine Auswertung. Alle Teilnehmer*innen nehmen ihre persönliche Analyse und Vorhabenliste mit in ihren Alltag. Nach Belieben kann sich die Seminarleitung allerdings ein Feedback zu der Übung einholen. „Wie war das für euch?“, „Habt ihr etwas für euch mitnehmen können?“ etc.

Des Weiteren kann die Seminarleitung den Teilnehmer*innen eine Beobachtungsaufgabe mitgeben: Nach vielleicht zwei Wochen nehme ich mir einen Moment Zeit und schaue mir die Liste auf dem Arbeitsblatt 2: Energieressourcen stärken noch einmal in Ruhe an:

- Welche Handlungen oder Ideen auf der Liste habe ich umgesetzt und mit welchen Ergebnissen?
- Was fällt mir schwer bei der Umsetzung der Punkte auf der Liste?
- Was bräuchte ich, um die Punkte auf der Liste leichter durchführen zu können?

Anlagen

ARBEITSBLATT 1: Was gibt/nimmt dir Energie?	39
ARBEITSBLATT 2: Energieressourcen stärken	40
KOPIERVORLAGE 1: Erforschung einer Situation	41
KOPIERVORLAGE 2: Rastervorlage zu Arbeitsblatt 1	42



Was gibt/nimmt dir Energie?

Durch welche Aktivitäten oder Situationen wird meine Energie im Alltag genährt?

Auf körperlicher Ebene:

Durch welche Aktivitäten oder Situationen wird meine Energie im Alltag gemindert?

Auf körperlicher Ebene:

Auf emotionaler Ebene:

Auf emotionaler Ebene:

Auf mentaler Ebene:

Auf mentaler Ebene:

Auf seelischer Ebene:

Auf seelischer Ebene:

Energieressourcen stärken

Mit welchen konkreten Handlungen kann ich meinen Energiehaushalt möglichst nachhaltig stärken?

Schreibe im Folgenden für dich realistische Schritte auf, wie du auf der jeweiligen Ebene (körperlich, emotional etc.) in Zukunft dein persönliches Energiepotential vergrößern kannst.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



Erforschung einer Situation

1. Beschreibe anhand der wesentlichen Merkmale den Umstand oder die Situation, in der du dich überfordert fühlst oder fühltest.

- Wer ist/war daran beteiligt?
- Wie hast du dich gefühlt/fühlst du dich?
- Was ist/war das Schwierige für dich an dieser Situation oder diesem Umstand?
- Wie hast du (bisher) in dieser Situation gehandelt oder reagiert bzw. wie bist du mit diesem Umstand umgegangen?

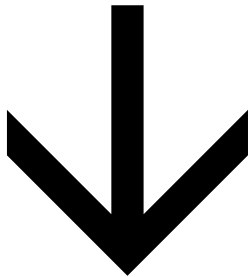
2. Erinnerst Dich diese Situation oder dieser Umstand an frühere Erfahrungen? Gibt es dazu möglicherweise einen roten Faden in deinem Leben? Entdeckst du vielleicht ein bestimmtes Reaktionsmuster oder Handlungsmuster, wie du in solchen Situationen verährst? Was kannst du aus diesem Handlungsmuster lernen, was kann es dir zeigen?

3. Was brauchst du, um dich in einer solchen Situation oder in einem solchen Umstand wohlfühlen?

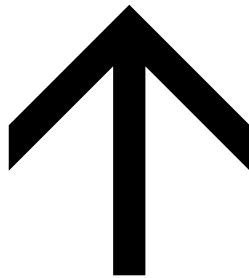
4. Welche Möglichkeiten siehst du für dich zukünftig mit der oder einer ähnlichen Situation umzugehen?

Rastervorlage zu Arbeitsblatt 1

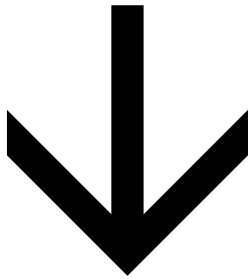
Körper



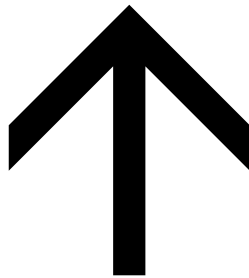
Körper



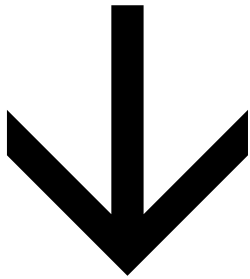
Gefühl



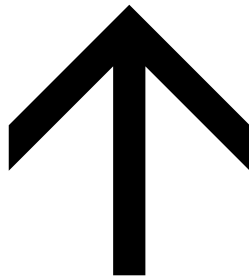
Gefühl



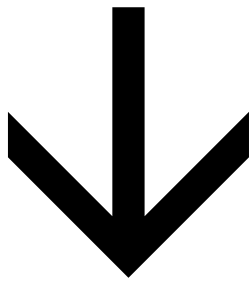
Geist



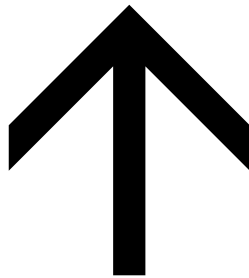
Geist



Seele



Seele



Impressum

Herausgeber

Deutsches Rotes Kreuz e. V.
Generalsekretariat
Carstennstraße 58
12205 Berlin
www.drk.de

Verantwortlich

Sabine Urban, DRK-Generalsekretariat

Autor*innen

Johannes Neumann
Anne Sophie Winkelmann

Begleitendes Netzwerk Kinderschutz in DRK-Kitas

Astrid Exel, DRK-Landesverband Thüringen e. V.
Kirsten Figge, DRK-Kreisverband Hamm e. V.
Hannegret Frohn, DRK-Kreisverband Neuss e. V.
Bernadette Nattler, DRK-Ortsverein Billerbeck e. V.
Petra Schlegel, DRK-Kreisverband Bielefeld e. V.

Layout und Satz

Kommunikationsagentur IKONUM, Dresden
www.ikonum.com

Erscheinungsdatum

Dezember 2016

Die Veröffentlichungen stellen keine Meinungsäußerung des BMFSFJ bzw. des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autoren die Verantwortung.



www.DRK.de

Deutsches Rotes Kreuz e. V.
Generalsekretariat

Carstennstraße 58
12205 Berlin

Telefon: 030 85404 - 0
Telefax: 030 85404 - 468
E-Mail: drk@drk.de
www.drk.de

© 2016 Deutsches Rotes Kreuz e. V., Berlin

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

Förderung durch die

