



Sicherheit geben in unsicheren Zeiten!?

Zum Umgang mit Verunsicherung
aus Coaching- Perspektive

Kurzüberblick für Struktur- Fans

09:15- ca 10.30 Input incl. zwei kleinen Übungen

- Psycho- Education
- Zielklärung – Coaching auf Teamebene
- Selbst- und Co Regulation als verbindende Königsdisziplin
- Zielklärung in unserer Lage – Coaching auf individueller Ebene

Bis ca. 11.10 Uhr Zuversicht stärken – eine Übung zu Viert mit Cafe (ca. 30 Min)

Bis ca 11:40 Zeit für Fragen, Anregungen, Diskussion (ca. 30 Min)

Aus Coachingperspektive braucht es für Strukturfans etwas anderes als für Fühl-Fans

Die Wunderfrage

Stell Dir vor...

...es würde ein Wunder geschehen...

Die Fachtagung ist vorbei

Du gehst schlafen

Und in der Nacht geschieht ein Wunder.

In der nächsten Woche gehst Du wieder zur Arbeit und begegnest verunsicherten Kolleginnen...

....und nun ist das Wunder geschehen...

Alle deine Fragen sind längst geklärt... du weißt genau was zu tun ist...und tust es... ohne Nachzudenken....

Woran merkst du als allererstes, dass das Wunder geschah?

Woran merken es Deine Kolleginnen?

Deine Vorgesetzten?

Schreibe 3 Worte aus dem Bauch heraus auf deine Karte

*Aus Coachingperspektive braucht es eine HIN ZU Bewegung
Aus „was will ich nicht mehr“ wird „was will ich stattdessen“*

Psychodokumentation

Die Ausgangssituation Verstehen

Unter welchen Bedingungen leben wir gerade?

© Angela Rübcke www.berensys.de



5

Langanhaltende Krisen



Die Menschen sind ausgelaugt nach vier Jahren voller Hiobsbotschaften – erst die Pandemie, dann Krieg, Inflation, rasant steigende Energiepreise und nicht zu vergessen der sich beschleunigende Klimawandel und Umweltkatastrophen.

Langsam beginnen wir zu verstehen, dass sich unsere sichere Realität verändert hat.

Verunsicherung auf der gesellschaftlichen und politischen Ebene:

Was können wir tun? Wie Sorge ich vor?

© Angela Rübcke www.berensys.de



6

Der Kita Alltag als Burn- Out Falle



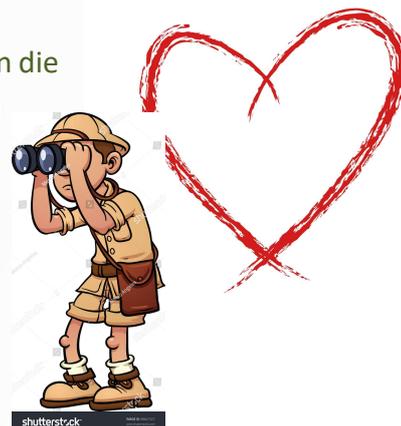
Fachkräftemangel, Fluktuation im Team und herausfordernde Situationen mit Kindern, Eltern und Kolleg*innen im Kita - Alltag – das ist oftmals die belastende Realität im Kita Alltag.

Verunsicherung auf der persönlichen Ebene:
Bin ich dem gewachsen?
Will ich das noch?

Wie gut, dass es Kindergärten gibt und Pädagog*innen die sich einsetzen für Herzenswärme, Zusammenhalt und Demokratie unter den Kindern.



Es wird unsere Aufgabe sein, die pädagogischen Fachkräfte zu ermutigen, in dieser Angelegenheit Pioniere und Pionierinnen zu sein!



**Aus Coaching Perspektive – sich der (neuen) Realität stellen und wahrnehmen:
Dein TUN ist Bedeutsam.**

Aus Coaching Perspektive - Psychoedukation

Manchmal hilft es schon, sich selbst ein wenig besser zu verstehen.

Die Nerven liegen blank
– in hochbelasteten
Zeiten ist unser
Nervensystem anfälliger
für schnelle oder starke
Stress- Reaktionsmuster.



Warum fahre ich nur so
schnell aus der Haut?

Was passiert Neurobiologisch in belasteten Situationen?

© Angela Rübcke www.berensys.de

Fortbildungsinstitut
BERENSYS
für pädagogische Fach-
und Führungskräfte

9

Ziel: Ich verstehe, wie mein Stress- System bei Dauerbelastung agiert



Bei akutem Stress springt Dein Alarmknopf an – via Autopilot fahren Herzschlag, Atmung etc hoch Kampf- Flucht oder Totstellen? Danach fährt die Produktion von Stresshormonen wieder herunter



Unsichere Zeiten: Das autonome Nervensystem wird häufig auch ohne akute Lebensbedrohung in Alarmbereitschaft versetzt. Ruhezeiten nehmen ab.

Es kann passieren, dass der „Rauchmelder“ sich verstellt und schon bei kleinsten Anlässen ausgelöst wird.



Sogenannte Trigger (z.B. ein vorwurfsvoller Blick, der Schrei eines Kindes, ein „kannst du mal eben“ der Kollegin) können dann den Rauchmelder auslösen.

Es ist in solchen Momenten unerheblich, ob die Reaktion objektiv gesehen angemessen war.

© Angela Rübcke www.berensys.de

Fortbildungsinstitut
BERENSYS
für pädagogische Fach-
und Führungskräfte

10



Verbundenheit ist der größte Halt den wir haben

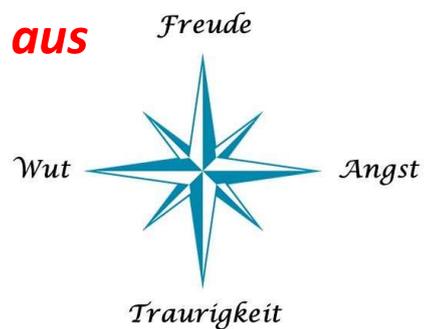
Was hilft sind in diesem Moment Reaktionen, die das Bindungshormon Oxytozin aktivieren

Feinfühlig Signale, die sagen: Es ist alles ok, ich verstehe, was Du fühlst, Du bist nicht allein, Du bist ok

Wenn VERSTEHEN im Raum ist, ist Beruhigung schon unterwegs (C. Scherwath)



Gedanken lösen Gefühle aus



Gedanken sind evolutionär bedingt häufig negativ.
Sie lösen Gefühle aus.
Gedanken und Gefühle sind beeinflussbar.

Auch Gefühle sind „Gewohnheitssache“

Aus Coaching Perspektive – Emotionen managen.
„Ich muss mir auch von mir selbst nicht alles gefallen lassen“

**Aus Coaching Perspektive – Selbstberuhigung und Co Regulation
hilft, das Bindungshormon zu aktivieren**

Allein:

- Atemtechnik (Ein- und Ausatmen 6:10)
- 5x blau, 5x rund, 5x gelb)
- Klopftechnik

Im Team:

- Befindlichkeit austauschen
- Reflexionseinheiten- was triggert mich, was beruhigt mich
- Gemeinsamer Notfall- und Ressourcenplan
- Zusammenhalt fördern



Sich gegenseitig anstecken



mit dem positiven Blick

mit positiven Gedanken

mit positiven Bildern

Zielklärung in unsicherer Lage

Wo wollen WIR eigentlich hin?

Coaching auf Teamebene

Eine gemeinsame Sehnsucht



Wieder Leuchtturm sein für die Kinder...

Kraft und Zuversicht fühlen und geben

Den Sinn der pädagogischen Arbeit wieder sehen und glauben können

© Angela Rübcke www.berensys.de



17

Aus Coaching Perspektive: Bedürfnisse ändern sich in Krisenzeiten



Bedürfnispyramide nach Maslow

© Angela Rübcke www.berensys.de



18

18

Aus Coaching Sicht: Eine gemeinsame Werteorientierung

Fürsorge, Verantwortung für Andere

Selbstfürsorge

Sich aufopfern

Rücksichtsloser Egotrip

Selbstfürsorge und Verantwortung für Andere gehören zusammen

Aus Coaching Sicht: Wir brauchen eine stärkende Grundhaltung

Zuversicht

Wir finden einen guten Weg

Mut

ich glaube an mich und an uns

Eine Sehnsucht

Es macht Sinn!

Sicherheit

Es ist richtig und gut, was wir tun

Verbundenheit

Wir halten zusammen

Positive Soziale Interaktion

Ein Lächeln, ein warmes Wort, eine Umarmung, Verständnis, Akzeptanz...aktiviert den Vagus-Nerv.

Das Bindungshormon Oxytozin wird ausgestoßen und kann das tieferliegende Stresssystem (Mobilisierung, Erstarrung) ausschalten.

Auf Dauer wird sich durch erfolgreiche Co- Regulation der „Rauchmelder“ wieder justieren.



Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

(Viktor Frankl)

gutezitate.com

Selbst- und Co Regulation als pädagogische Aufgabe



© Angela Rübcke www.berensys.de

21

Kinder haben ein Recht auf entspannte Erwachsene –

Emotionsmanagement und positive soziale Interaktion als pädagogische Leitlinie für innere Stabilität von Kindern und Erwachsenen



© Angela Rübcke www.berensys.de

22

Zielklärung in unsicherer Lage Wo will ICH eigentlich hin?

© Angela Rübcke www.berensys.de



23

Mögliche Reaktionen auf Krisen



Verunsicherung und Hilflosigkeit
Resignation
Krankheit
Wut

Was brauchst Du?

© Angela Rübcke www.berensys.de



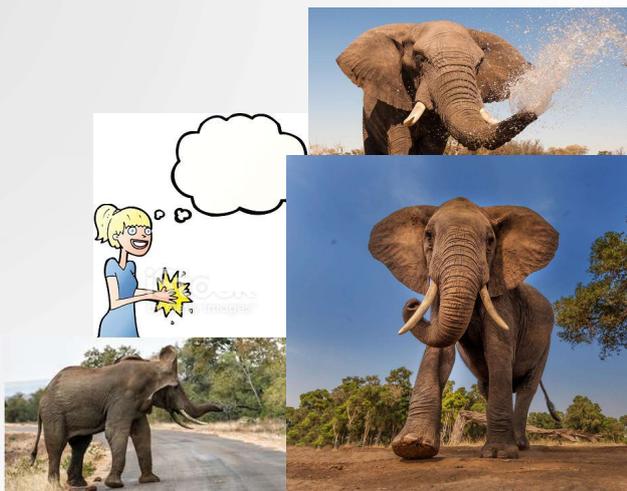
24

Kundin**oder Klagende****Aus Coaching Perspektive...**

...weiß nur die Kundin, was sie braucht – und braucht manchmal einen Coach, um genau das herauszufinden

Will ich etwas verändern und brauche eine Idee, was ich tun kann?

Brauch ich (zunächst) Zuspruch, Verständnis und ein offenes Ohr?



Sie klatscht, weil ihr Bedürfnis nach Sicherheit nicht erfüllt ist. Die Frage lautet also nicht: Wie kriege ich sie dazu, dass sie nicht mehr klatscht – sondern Welches Bedürfnis ist nicht erfüllt?

Coaching ist eine Hin - Zu Bewegung – WAS IST DER GUTE GRUND??

Aus Coaching Sicht:

Was willst Du eigentlich? Was soll nach diesem Coaching anders sein?

Wut



Gelassenheit

Krankheit



Gesundheit

Resignation



Motivation

Hilflosigkeit



Handlungsfähigkeit

Verunsicherung



Sicherheit

© Angela Rübcke www.berensys.de



27

Zielkonstruktionsfragen

- Woran erkennen sie, dass unser Gespräch sich gelohnt hat?
- Was soll nach unserem Gespräch auf jeden Fall anders sein?
- Was müsste heute hier passieren, damit sie nicht wiederkommen müssen?
- Was haben sie schon unternommen, um das Ziel zu erreichen?



Aus Coaching Perspektive kläre ich den Auftrag

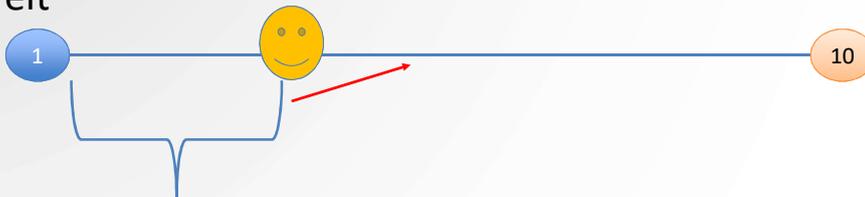
© Angela Rübcke www.berensys.de



28

WO stehst DU?
Was ganz konkret könnte DEIN nächster Schritt sein?

Zum Beispiel: ich möchte gelassen bleiben, wenn das Kind laut schreit



Aus Coaching Perspektive ist das Ziel attraktiv UND realisierbar

Arbeitsauftrag

1 Person ist Kund*in – Hast Du ein Ziel, für das es gut wäre, Zuversicht zu entwickeln?

Ziel: ich will sicher und souverän meine Coachingrolle einnehmen

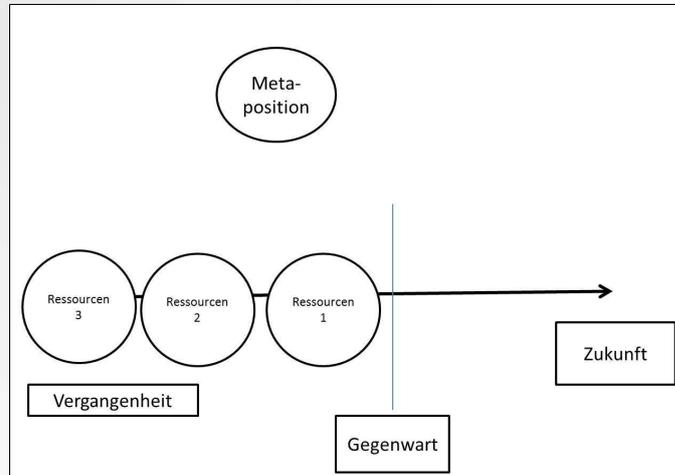
Ziel: ich will sicher und souverän den folgenden Coaching-Auftrag umsetzen...

Ziel: Eigenes (z.B. ich will mit dem Rauchen aufhören)

1 Person ist Coach*in (Handout Time Line)

1 Person ist Beobachter*in und Unterstützer*in (Perlen)

Schätze aus der Vergangenheit für Ziele in der Zukunft



© Angela Rübcke www.berensys.de



31

Wollen Sie mehr?

Weiterbildung zur Fachkraft für verstehensorientierte Supervision, Coaching und Beratung:

Der neue Durchgang hat gerade begonnen. Wir führen eine Interessent*innenliste. Bei Interesse werden sie unverbindlich informiert, wenn ein neuer Durchgang startet: info@berensys.de

Weitere Angebote Inhouse

- Ein- oder Zweitägige Fortbildungen für Führungskräfte
- Bausteine Leitungskompetenzen (5 Module a 2 Tage)
- Teamentwicklungstage
- Studientage zu pädagogischen Fachthemen
- Vorträge

Ich freue mich auf ein Wiedersehen!
Ihre Angela Rübcke

© Angela Rübcke www.berensys.de



32

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

INSTITUT BERENSYS

Fortbildung, Coaching
und Supervision
für pädagogische Fach-
und Führungskräfte
Angela Rübcke

Tel.: 040/ 84 60 77 30
0177/7245015

info@berensys.de
www.berensys.de



Die in dieser Präsentation dokumentierten Gedanken und Vorschläge sind geistiges Eigentum von Angela Rübcke und dem Bildungsinstitut BERENSYS und unterliegen den geltenden Urhebergesetzen. Die unautorisierte Nutzung, die ganze oder teilweise Vervielfältigung sowie jede Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.
© 2021 Angela Rübcke | Bildungsinstitut BERENSYS | Soltastr. 25 | D-21029 Hamburg

