Fachtag Elternchance - „Gelassen durch Krisen“ (22.03.2021)

Selbstfürsorge durch Stressmanagement und Resilienztraining -

Für mehr Gelassenheit und Umgang mit privaten und beruflichen Belsatungssituationen

Herzlich

Willkommen!

Almut Wetzstein (Coaching, Prozessbegleitung, Training, Videographie) - a_wetzstein @hotmail.de

Gośka Soluch (Trainerin, Referentin, Supervisorin) - www.goska-soluch.de

WAS IST RESILIENZ?

Resilienz-Zirkel:

Krisenkompetenz nach dem Bambusprinzip

WAS IST RESILIENZ

- Interdisziplinär: Ansätze aus Neurologie, Embodiement-, Trauma- und Faszienforschung.
- Fähigkeit Belastungen abzufedern über: Beweglichkeit, Flexibilität, Elsatizität wie auch innere Spannkraft
- Balance, Zusammenwirken und Integration von Körper, Geist und Seele wie auch die Interaktion mit der Umwelt/dem Umfeld

- Zentrale Fragen hierfür sind:
  - Wie finden Systeme (Gruppen, Familien, Teams, …) mehr Standhaftigkeit – ohne dabei starr zu sein
  - Wie werden Systeme (Gruppen, Familien, Teams, …) flexibel, beweglich und reaktionsschnell, ohne dabei in Hektik zu geraten?
  - Wie wichtig ist es durch Beziehungen gut vernetzt und verwurzelt zu sein?
  - Wie können sich Systeme (Gruppen, Familien, Teams, …) selbst wieder aufrichten, nachdem sich der Sturm gelegt hat)
  - Was bedeutet es, die Balance im Leben immer wieder neu herzustellen?

RESILIENZ-

ZIRKEL

AUS : „MICRO-INPUTS RESILIENZ“ ELLA GABRIELE AMANN, ANNA EGGER

Die acht Kompetenzfelder des RZT®

Ziel des integrativen Resilienz-Coachings ist es, nach und nach die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass der*der Klient*in aufgrund eines erweiterten Kompetenzbewusstseins in der Lage ist, seine **Kompetenzen** auf allen acht Entwicklungsfeldern soweit abzurufen, dass in **Krisensituationen** ausreichende **Wahlfreiheiten** zur Verfügung stehen und der*die Klient*in **handlungsfähig** bleibt.

1. Improvisation und Lernbereitschaft

2. Optimismus,
positive Selbst- und Fremdeinschätzung

3. Akzeptanz und Realitätsbezug

4. Lösungsorientierung und Kreativität

5. Selbstregulation und Selbstfürsorge

6. Selbstverantwortung und
Gestaltungskraft

7. Beziehungen, Wertschätzung
und Kooperation

8. Zukunftsgestaltung und Visionsentwicklung

Ressourcen-Dusche

2 Experimente

☆ **Experiment 1: Was kann Dein gegenüber gut?**

(3-4 Personen: ca. 3 Minuten)

☆ Experiment 2

- Teil 1 - **(3 Minuten)**

Einzelarbeit: Minimum: 1 - 3 Dinge zu Punkt 1 - 3;

(Maximal: 8 Dinge zu allen 8 Punkten)

1. **Optimismus:** Acht Dinge, die Du besonders gut kannst
2. **Akzeptanz:** Acht Dinge, die Dich einzigartig machen
3. **Lösungsorientierung:** Acht Dinge, die Dich begeistern
4. **Selbstregulation:** Acht Dinge, die Dir Ruhe geben
5. **Selbstverantwortung:** Acht Dinge, die Du gerne (selber) machst
6. **Beziehungen:** Acht Menschen oder Situationen, die Dir Kraft geben
7. **Zukunftsgestaltung:** Acht Dinge, die Dir Mut machen
8. **Improvisationsvermögen:** Acht Dinge, die Du sofort ändern kannst

- Teil 2 - (6 Minuten)

1. *(2 Min.)*

- **A erzählt B: was macht mich A selber zu 1 - 3** (oder mehr) **aus.**
- **B wiederholt das so gut sie*er kann in den Worten von A.**

2. *(2 Min.)*

- **Wechsel:** B erzählt A: was macht mich B selber zu 1 - 3 aus; A wiederholt das so gut sie*er kann in den Worten von B.

3. *(2 Min.)*

- **Kurzer Austausch über: wie gehts mir jetzt? Was hab ich bei dir wahrgenommen? Wie, wo nützlich in Elternbegleitung (und in Corona-Zeiten)?**

- **Wie war das?**

- **(Wie kann das für Elternbegleitung genutzt werden?**
- **Wie kann das eventuell in Kriesen(Chat und Aussagen)**

Ressourcen-Dusche

Experiment 2:

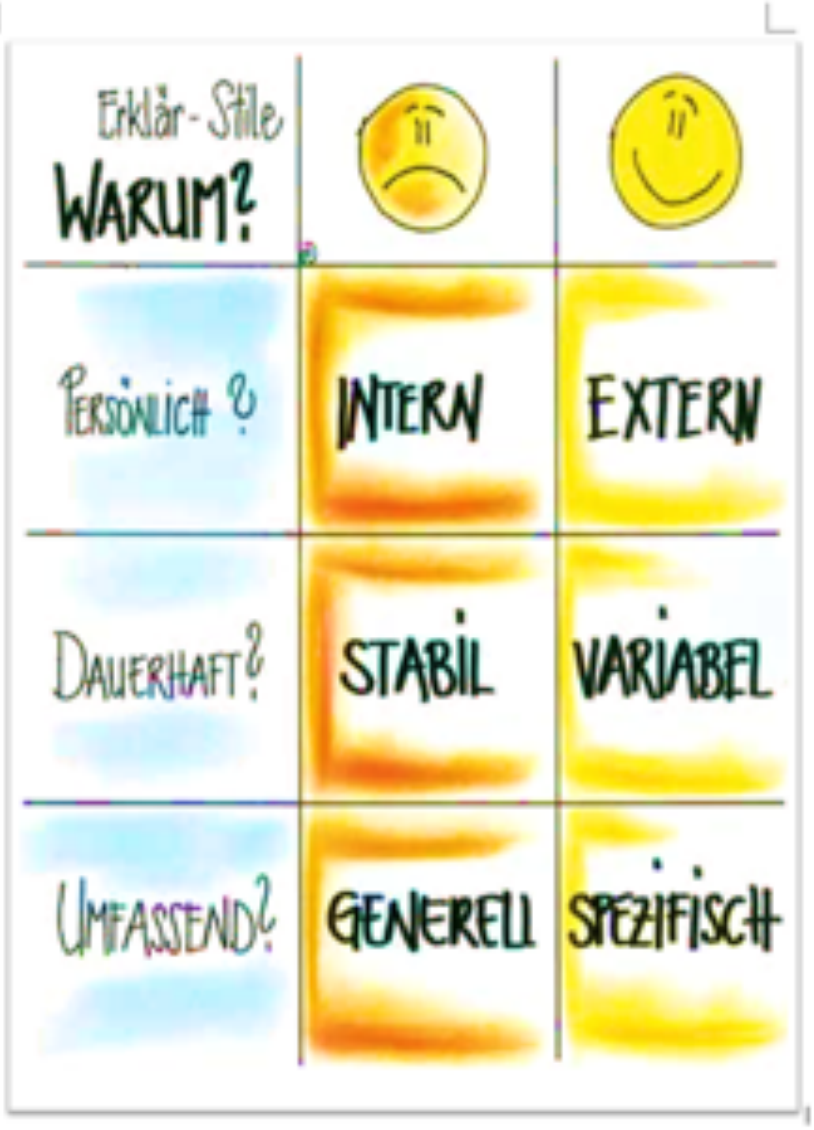
- Wie war's?
- Wie kann das für Elternbegleitung genutzt werden?
- Wie kann das eventuell in Krisen nützlich sein?

(Chat und Aussagen)

Die Grundhaltung der Optimisten

PEANUTS
So stehe ich, wenn ich deprimiert bin.
© 1960 United Feature Syndicate, Inc.
Wenn du deprimiert bist, ist es ungeheuer wichtig, eine ganz bestimmte Haltung anzunehmen...
Das Verkehrteste was du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem Kopf dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst.
Wenn du also etwas von deiner Niedergeschlagenheit haben willst, dann mußt du so dastehen...

DREI DIMENSIONEN DER ERKLÄRSTILE



Optimist mit externem Fokus: Es wäre gut, wenn ich vor der Matheprüfung noch zusätzlich Nachhilfe bekäme!

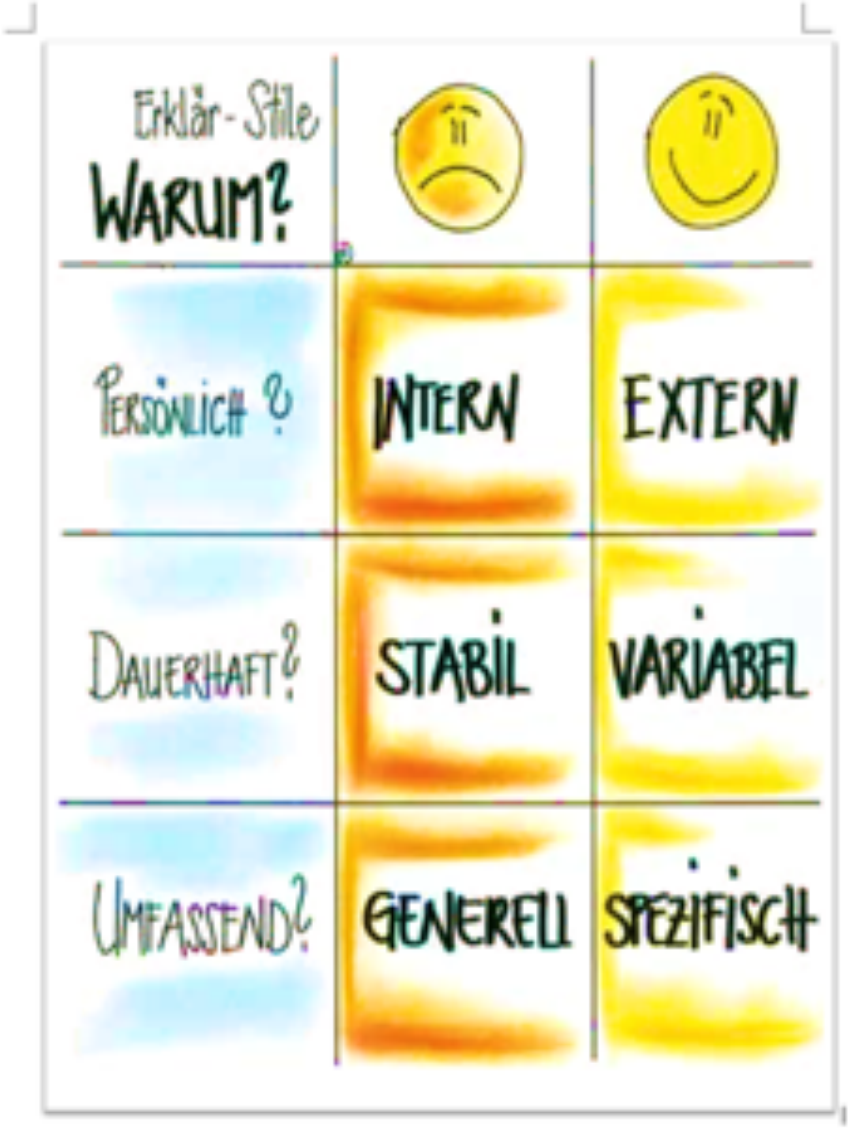
Pessimist mit internem Fokus: Ich bin einfach nicht gut genug im Umgang mit Zahlen, um eine bessere Note in Mathe zu schreiben.

Optimist mit variabler Sicht: Es gibt halt ab und zu Matheprüfungen, wo ich für eine gute Note auch etwas mehr tun muss.

Pessimist mit stabiler Sicht: Mathe ist für mich einfach ein so schweres Fach, da werde ich immer versagen und nie eine gute Note schreiben.

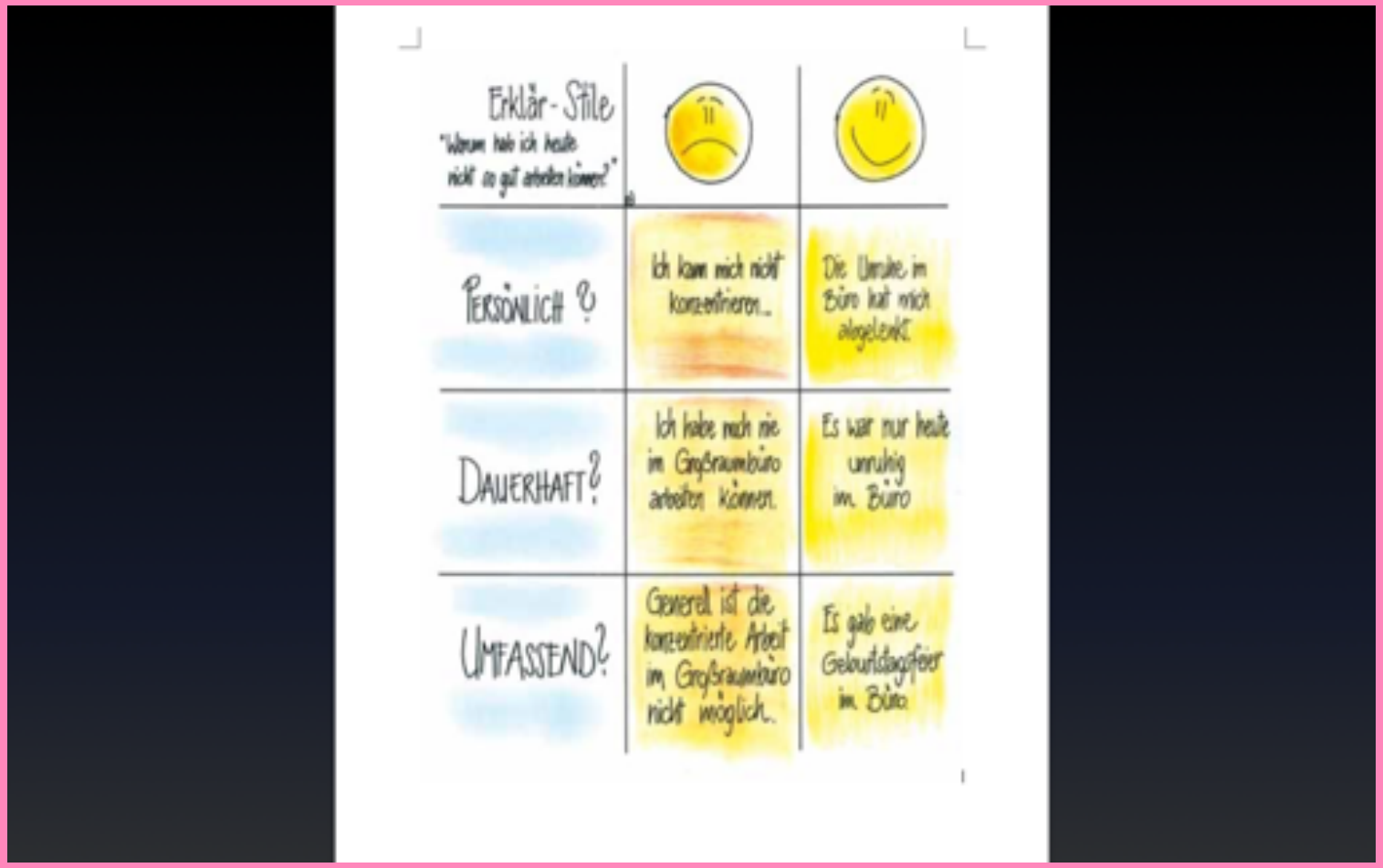
Optimist mit spezifizierender Sicht: Ich brauche nur bei Mathe und Englisch ein wenig Nachhilfe vor den Klausuren. Alle anderen Fächer laufen gut.

Pessimist mit generalisierender Sicht: Ich bin ja nicht nur in Mathe schlecht, die anderen Fächer fallen mir auch schwer. Schule und Lernen liegen mir einfach generell nicht.



Analyse des Problems

Analysieren Sie dann mit der Person, wie sie aus den drei verschiedenen Perspektiven heraus auf ihr Thema schaut.
Folgende Fragen können Ihnen dabei helfen
A: **Persönlich:** Machen Sie sich selbst Vorwürfe? Sind diese wirklich berechtigt?
Welche Faktoren könnten noch zu der Situation geführt haben?
A: **Dauer:** Haben Sie das Gefühl, das Problem würde ewig andauern?
Welche Teile des Problems haben sich vielleicht schon aufgelöst? Welche Teile werden sich verändern oder auflösen?
A: **Umfang:** Haben Sie den Eindruck, das Problem umfasst Ihr ganzes Leben?
Welche Bereiche Ihres Lebens sind nicht von dem Problem betroffen?


Erklär-Stile
"Warum habe ich heute nicht so gut arbeiten können?"
PERSÖNLICH?
Ich kann mich nicht konzentrieren...
Die Unruhe im Büro hat mich abgelenkt.
DAUERHAFT?
Ich habe noch nie im Großraumbüro arbeiten können.
Es war nur heute unruhig im Büro
UMFASSEND?
Generell ist die konzentrierte Arbeit im Großraumbüro nicht möglich...
Es gab eine Geburtstagsfeier im Büro

Beispiel für hohe Belastungen am Arbeitsplatz:

Bsp: Eltern mit Arbeit in Großraumbüros:

Das folgende Bespiel macht deutlich, wie verschieden **zwei verschiedene Mitarbeiter*innen** mit der gleichen Stressbelastung umgehen.

Aspekt Person (extern/intern): Während der Optimist eine unbefriedigende Arbeitsleistung eher dem Mangel an Ruhe im hektischen Großraumbüro zuordnet, verweist der Pessimist eher darauf, dass er selbst einfach nicht in der Lage ist, sich zu konzentrieren.

Aspekt Dauer (stabil/variabel): Während der Optimist seine un- befriedigende Arbeitsleistung damit erklärt, dass er nur an diesem einen Tag im Büro etwas mehr abgelenkt war als sonst, verweist der Pessimist darauf, dass er sich im Großraumbüro nie wirklich gut konzentrieren kann.

Aspekt Umfang (generell/spezifisch): Während der Optimist seine unbefriedigende Arbeitsleistung darauf zurückführt, dass an diesem Tag ausnahmsweise mal zwei Geburtstage auf einmal gefeiert wur- den, und es daher zu einer ausgelassenen Stimmung und viel Ab- lenkung im Büro kam, verweist der Pessimist vielleicht darauf, dass der Lärm in Großraumbüros grundsätzlich immer so hoch ist, dass eine konzentrierte Arbeit dort nie möglich ist.

Beispiel für hohe Stressbelastungen am Arbeitsplatz: Arbeit in Großraumbüros.

Wie gehen **zwei verschiedene Mitarbeiter*innen** mit der gleichen Stressbelastung umgehen.

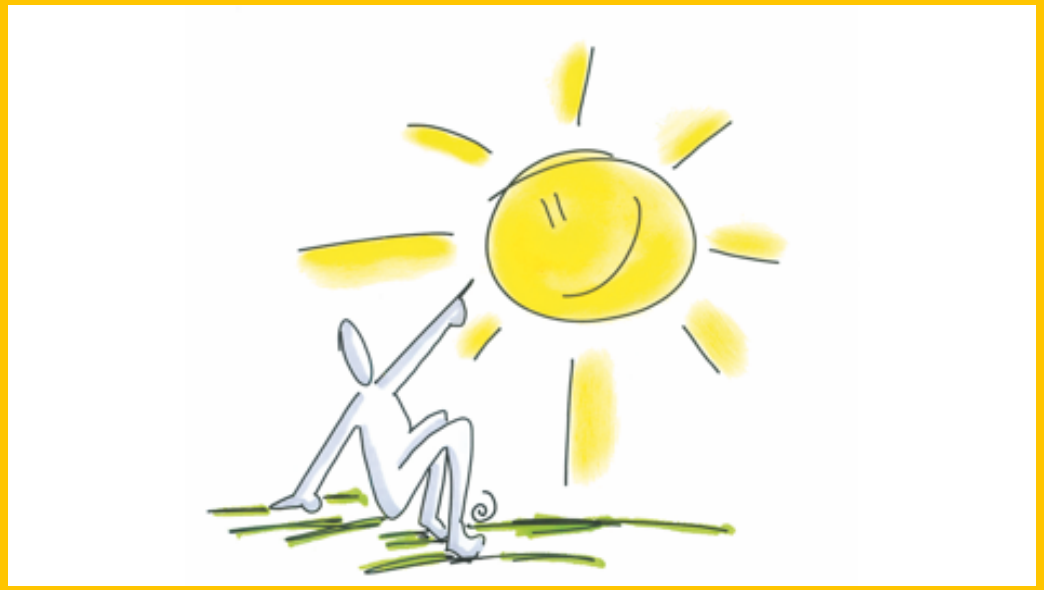
Aspekt Person (extern/intern):
Der Optimist .....
Der Pessimist .....

Aspekt Dauer (stabil/variabel):
Der Optimist .....
Der Pessimist .....

Aspekt Umfang (generell/spezifisch):
Der Optimist .....
Der Pessimist .....

Übungen

- Aussagen



Was wollen sie jemand

gern vorschlagen?

Übung 1: (8 - 10 Minuten)

- **A zu B: Lass uns … gemeinsam machen!**
- **B zu A: Nein!**

- **A zu B: Lass uns … gemeinsam machen!**
- **B zu A: Nein!**

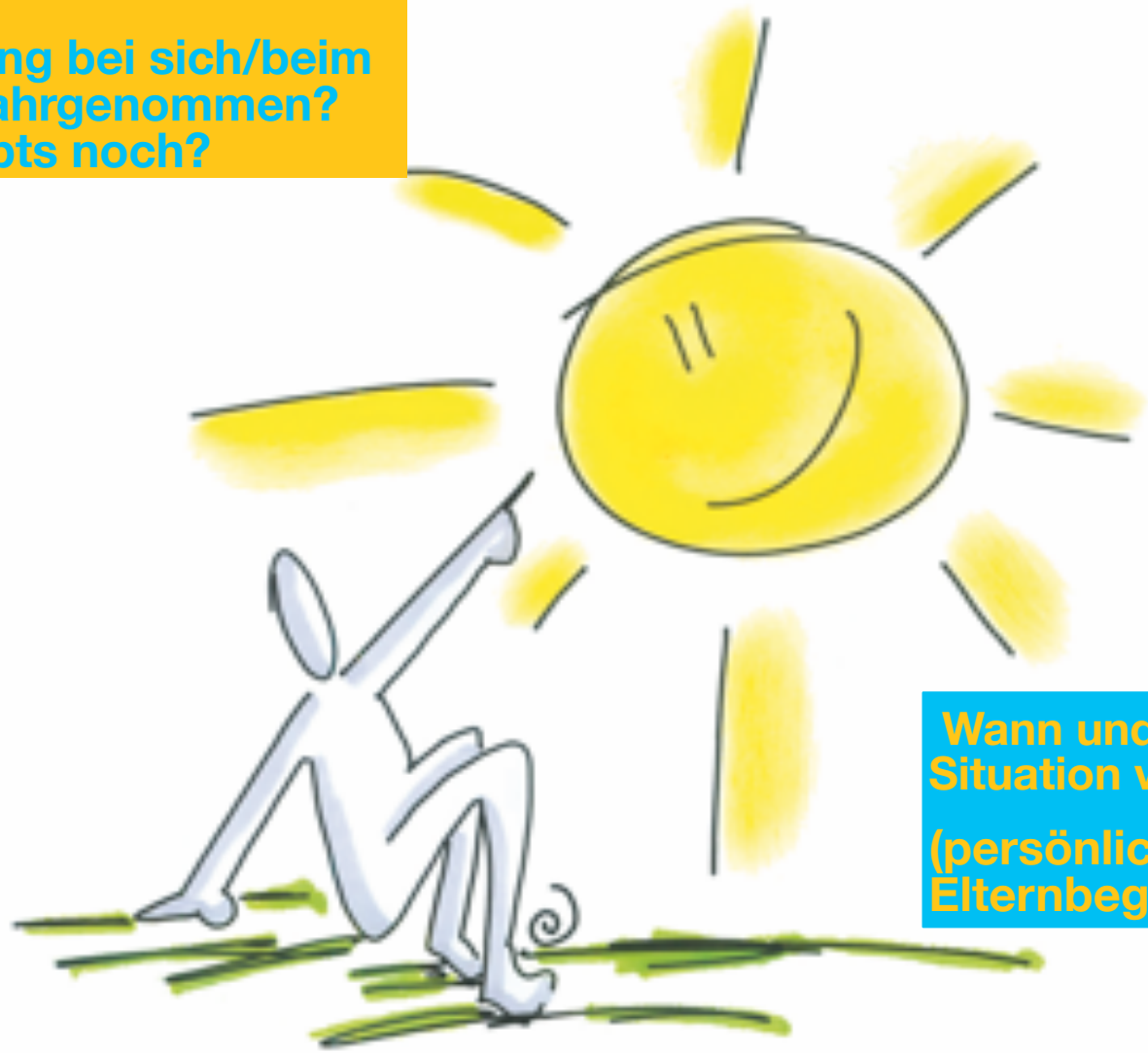
(1- 2 Minuten: A macht Vorschläge; B sagt Nein. - Rollenwechsel - 1-2 Minuten: B macht Vorschläge, A sagt Nein)

Austausch *(4 Minuten):*

wie war es ? welche Wirkung bei sich/beim gegenüber wahrgenommen? Und…

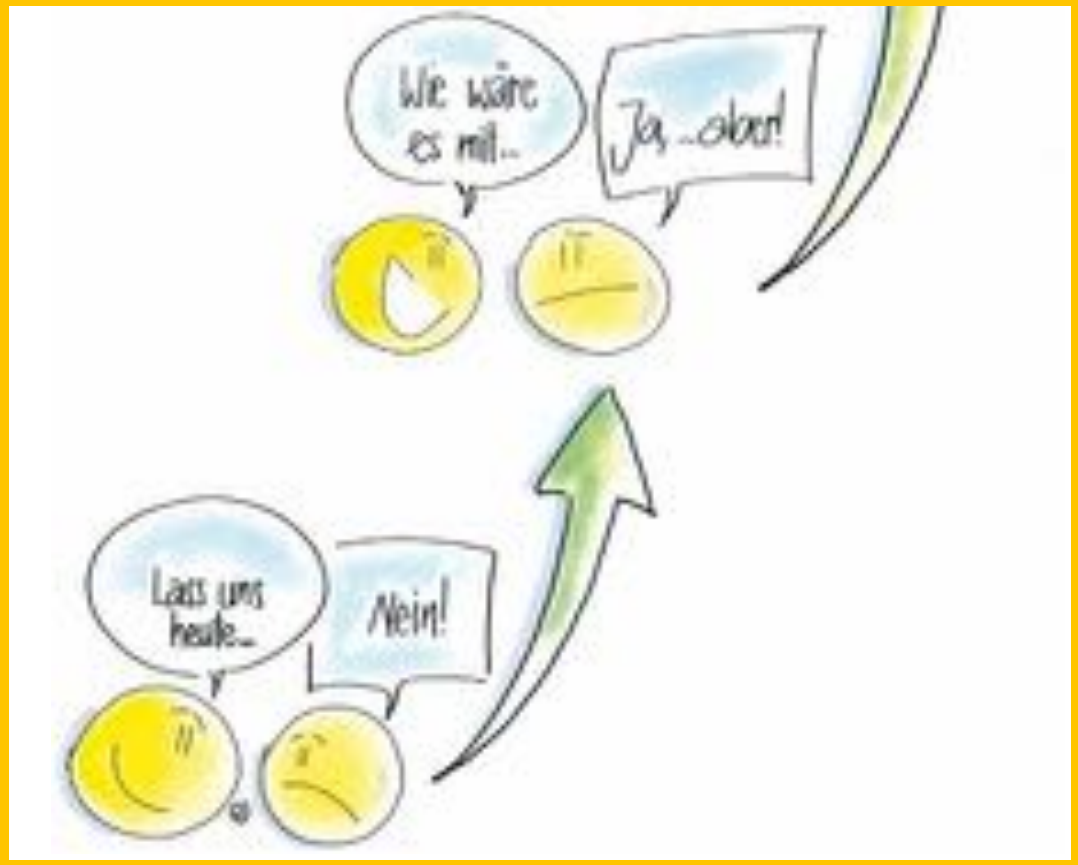
Wann und wie kennt ihr die Situation von euch (persönlich, beruflich, in Elternbegleitung)?

Wie war es ?
Welche Wirkung bei sich/beim gegenüber wahrgenommen?
Und… was gibts noch?



Wann und wie kennt ihr die Situation von euch?

(persönlich, beruflich, in Elternbegleitung)?



Übung 2: (8-10 Minuten)

- **A zu B: Lass uns … gemeinsam machen!**
- **B zu A: Ja, aber…**

- **A zu B: Lass uns … gemeinsam machen!**
- **B zu A: Ja, aber, ….**

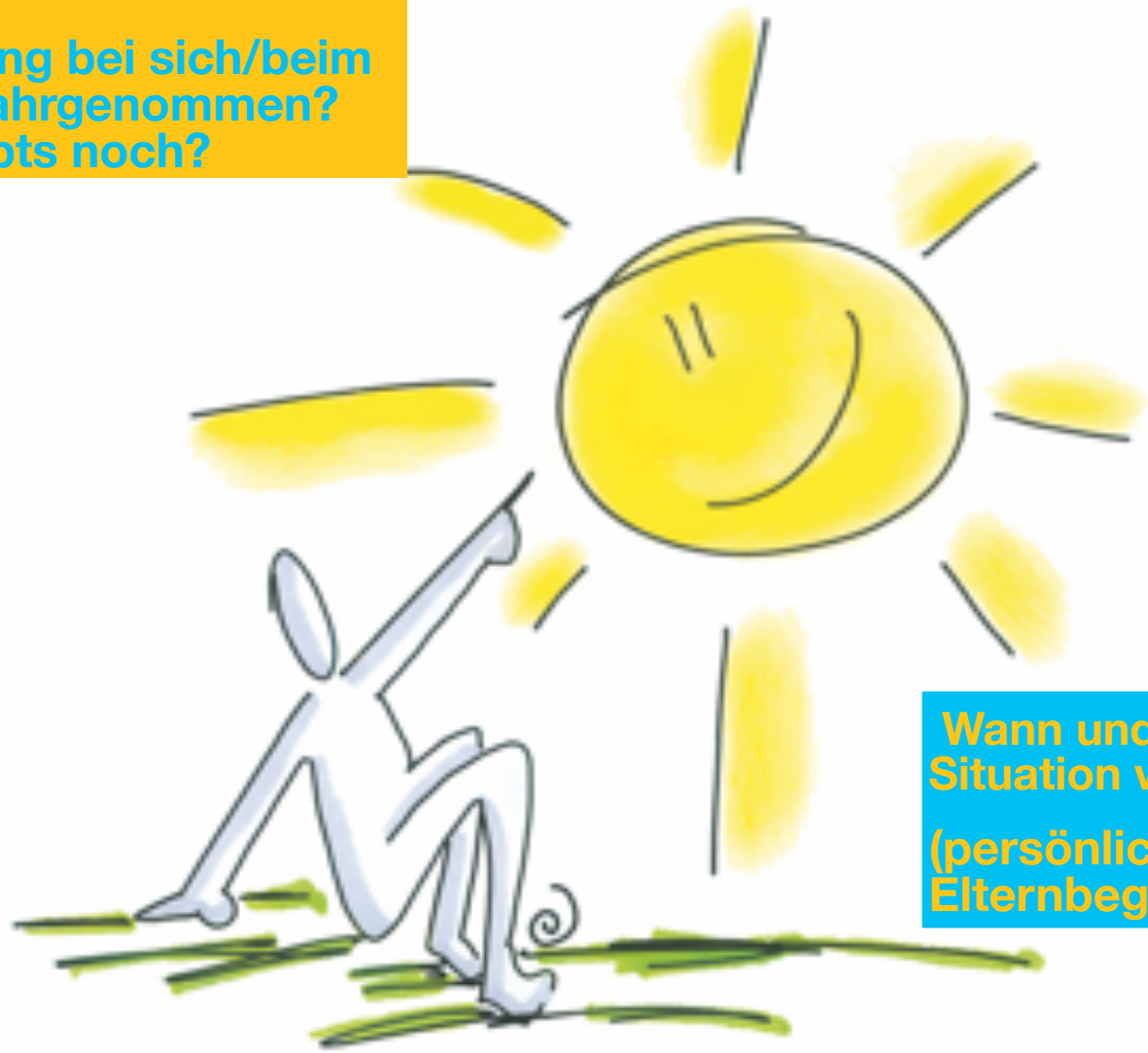
(1- 2 Minuten: A macht Vorschläge; B sagt Nein. - Rollenwechsel - 1-2 Minuten: B macht Vorschläge, A sagt Nein)

Austausch *(4 Minuten):*

wie war es ? welche Wirkung bei sich/beim gegenüber wahrgenommen? Und…

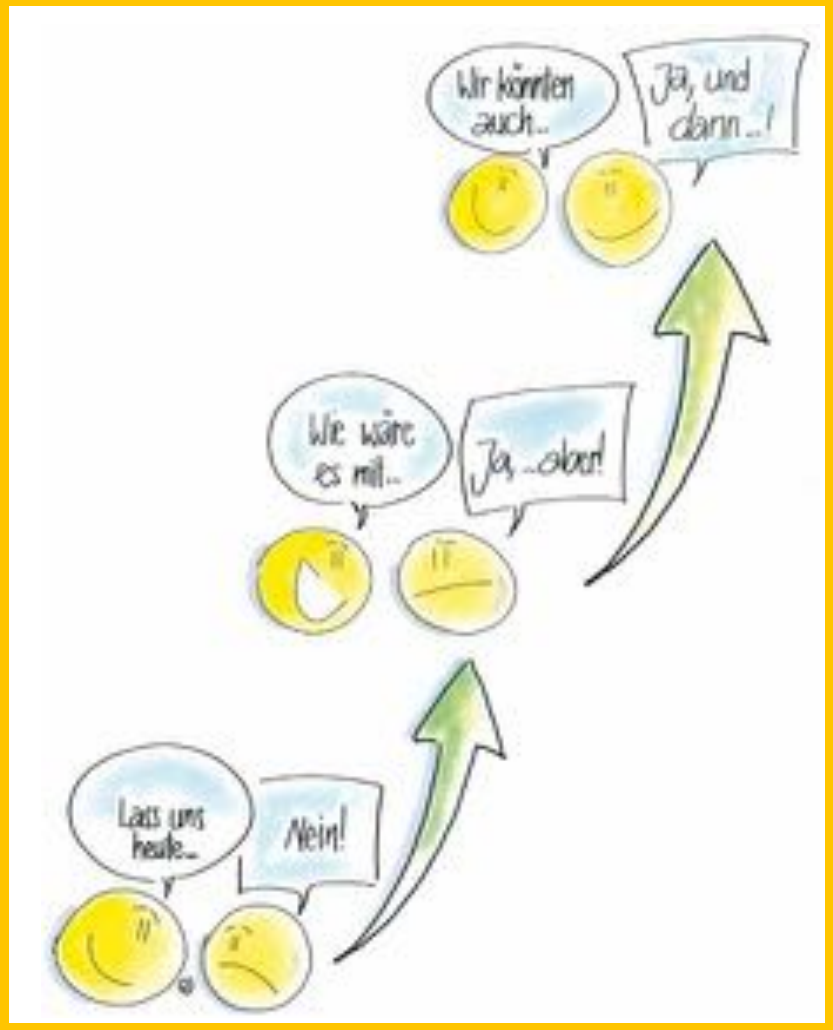
Wann und wie kennt ihr die Situation von euch (persönlich, beruflich, in Elternbegleitung)?

Wie war es ?
Welche Wirkung bei sich/beim gegenüber wahrgenommen?
Und… was gibts noch?



Wann und wie kennt ihr die Situation von euch?

(persönlich, beruflich, in Elternbegleitung)?



Übung 3: (8 - 10 Minuten)

- **A zu B: Lass uns … gemeinsam machen!**
- **B zu A: Ja, und…**

- **A zu B: Lass uns … gemeinsam machen!**
- **B zu A: Ja, und ….**

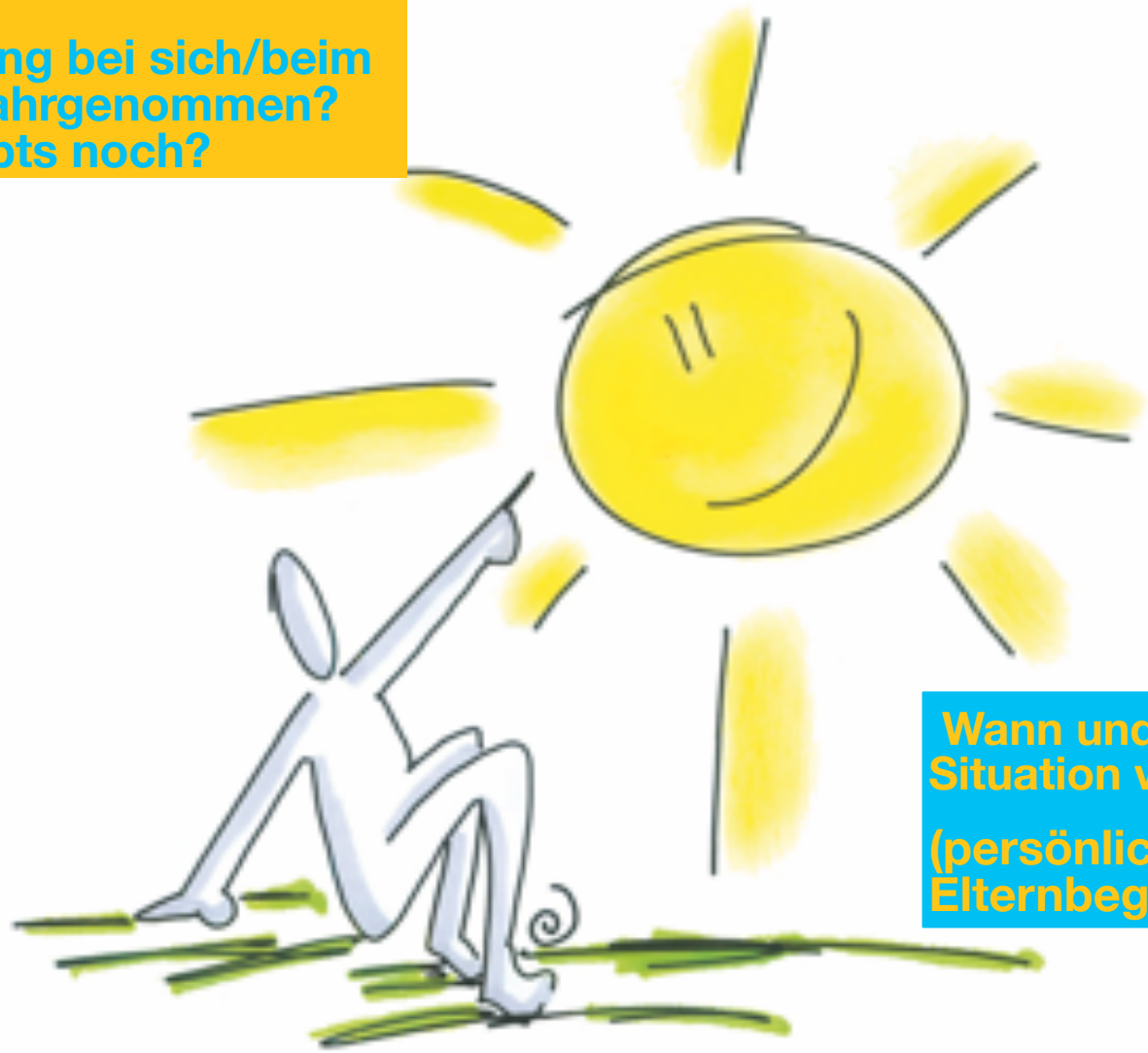
(1- 2 Minuten: A macht Vorschläge; B sagt Nein. - Rollenwechsel - 1- 2 Minuten: B macht Vorschläge, A sagt Nein)

Austausch *(4 Minuten):*

wie war es ? welche Wirkung bei sich/beim gegenüber wahrgenommen? Und…

Wann und wie kennt ihr die Situation von euch (persönlich, beruflich, in Elternbegleitung, …)?

Wie war es ?
Welche Wirkung bei sich/beim gegenüber wahrgenommen?
Und… was gibts noch?



Wann und wie kennt ihr die Situation von euch?

(persönlich, beruflich, in Elternbegleitung)?

Fachtag Elternchance -

„Gelassen durch Krisen“

Selbstfürsorge durch Stressmanagement und Resilienztraining -

Für mehr Gelassenheit und Umgang mit privaten und beruflichen Belsatungssituationen

Vielen Dank !

& Viel Spaß mit Ihren Belohnungen

Almut Wetzstein (Coaching, Prozessbegleitung, Training, Videographie) - a_wetzstein @hotmail.de

Gośka Soluch (Trainerin, Referentin, Supervisorin) - www.goska-soluch.de

Fachtag Elternchance - „Gelassen durch Krisen“ (22.03.2021)

Selbstfürsorge durch Stressmanagement und Resilienztraining -

Für mehr Gelassenheit und Umgang mit privaten und beruflichen Belsatungssituationen

Reaktionen im Chat zu:

Ressourcendusche: Experiment 2: nützlich für?:

- als Selbst-Reflexion schön
- für Eltern mit Blick auf Partner / Kinder auch gut
- War schon als erstes schön, sich damit auseinander zu setzen
- schön, zu hören, wie sich mein Gegenüber beschreibt, wertvoll beim zuhören
- schön, auf so eine Weise einer Person zu begegnen.
- Ich fand's sehr gut, mal konkret die Dinge zu benennen, die einen positiv ausmachen. Ich denke, diese Dinge dann vom Gegenüber gesagt zu bekommen, stärkt noch einmal das Bewusstsein dafür. "Im Stillen wissen" oder es "akustisch hören" ist ein verstärkender Unterschied.
- sehr wertvolle und schöne Übung die unter die Oberfläche ging.
- Ich fand es super zur Selbstreflexion und spannend, die Selbsteinschätzung meiner Partnerin hören zu dürfen. Und die warme Dusche hat sehr gut getan :-)

Abschlussworte an alle:

- Es war toll und motivierend! Wollen wir nicht? Und alles ist super führt dazu, dass man alle Pferde der Koppel zusammen stehlen könnte und sich eine eigene Ranch eröffnet! Motivation, Visionen, Power! Wir schaffen alles, was wir wollen!
- vielen Dank für eure tollen Anstöße
- Vielen Dank an alle, bleibt / werdet gesund 😊🍀
- Vielen Dank für die guten Anregungen
- Das war ein toller gut tuender Tag für mich mit euch!

Almut Wetzstein (Coaching, Prozessbegleitung, Training, Videographie) - a_wetzstein @hotmail.de

Gośka Soluch (Trainerin, Referentin, Supervisorin) - www.goska-soluch.de