

## Stark im Stress - Gesunder Umgang mit Stress Teil 2 – Emotionsregulation

**Folien und Materialien  
werden zur Verfügung  
gestellt**



09.30 – 16.30 Uhr

## Rückblick Trainingsvorsätze: Was hat gut geklappt?



- Selbstbeobachtung Warnsignale für Stress
- Ankerübung
- Dankbarkeitstagebuch
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit (alleine & mit SuS)
- Erholungserleben stärken (Mini-Pausen)
- Selbstwertschätzung fördern (alleine & mit SuS)
- ???

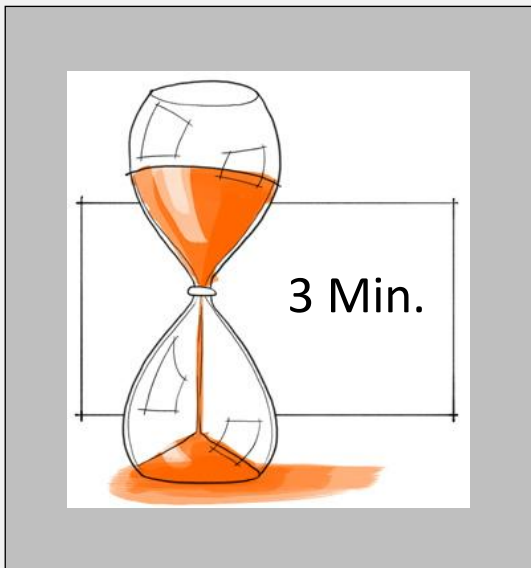


Kurz berichten: wie mache ich weiter / welche Veränderungen beim Trainingsplan nehme ich vor.

- Selbstbeobachtung Warnsignale für Stress
- Dankbarkeitstagebuch
- Ankerübung
- **Atem- und Muskelentspannung (PMR)**
- **Achtsamkeit**
- **Regeneration & Pausen**
- **Selbstwertschätzung**
- ???



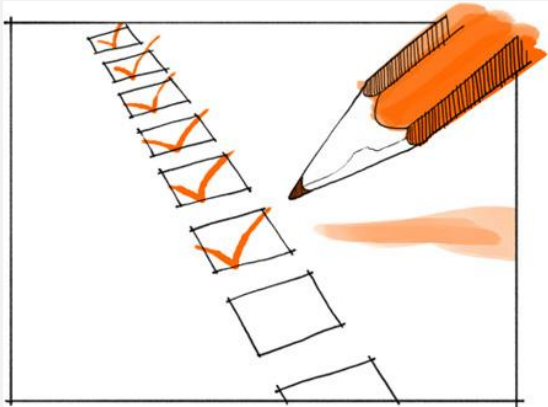
# AKE – Atem-Kiefer-Entspannung



**Einatmen:** Fokus auf „sanft und tief in den Bauch atmen“ (Daumen und Zeigefinger zusammen)  
**Ausatmen:** Fokus auf „Kiefer locker lassen, immer weiter lösen“ (Daumen und Mittelfinger zusammen)



- Warming - Up
- Einführung
- Stressverschärfende Einstellungen
- Emotionsregulation
  - Stellschraube Gedanken
  - Stellschraube Körper
  - Stellschraube Verhalten



# Warming up



## 1. Teil: Schwäche aufschreiben

Schreiben Sie in einem kurzen, für andere verständlichen Satz auf, worin eine kleine Schwäche von Ihnen besteht bzw. was Sie nicht so gut können!





## 2. Teil: Ressourcen / Stärken erkennen

Versuchen Sie nun in der erhaltenen Schwäche die jeweiligen Stärken, Vorteile und Ressourcen zu erkennen.

Schreiben Sie diese auf den Zettel!

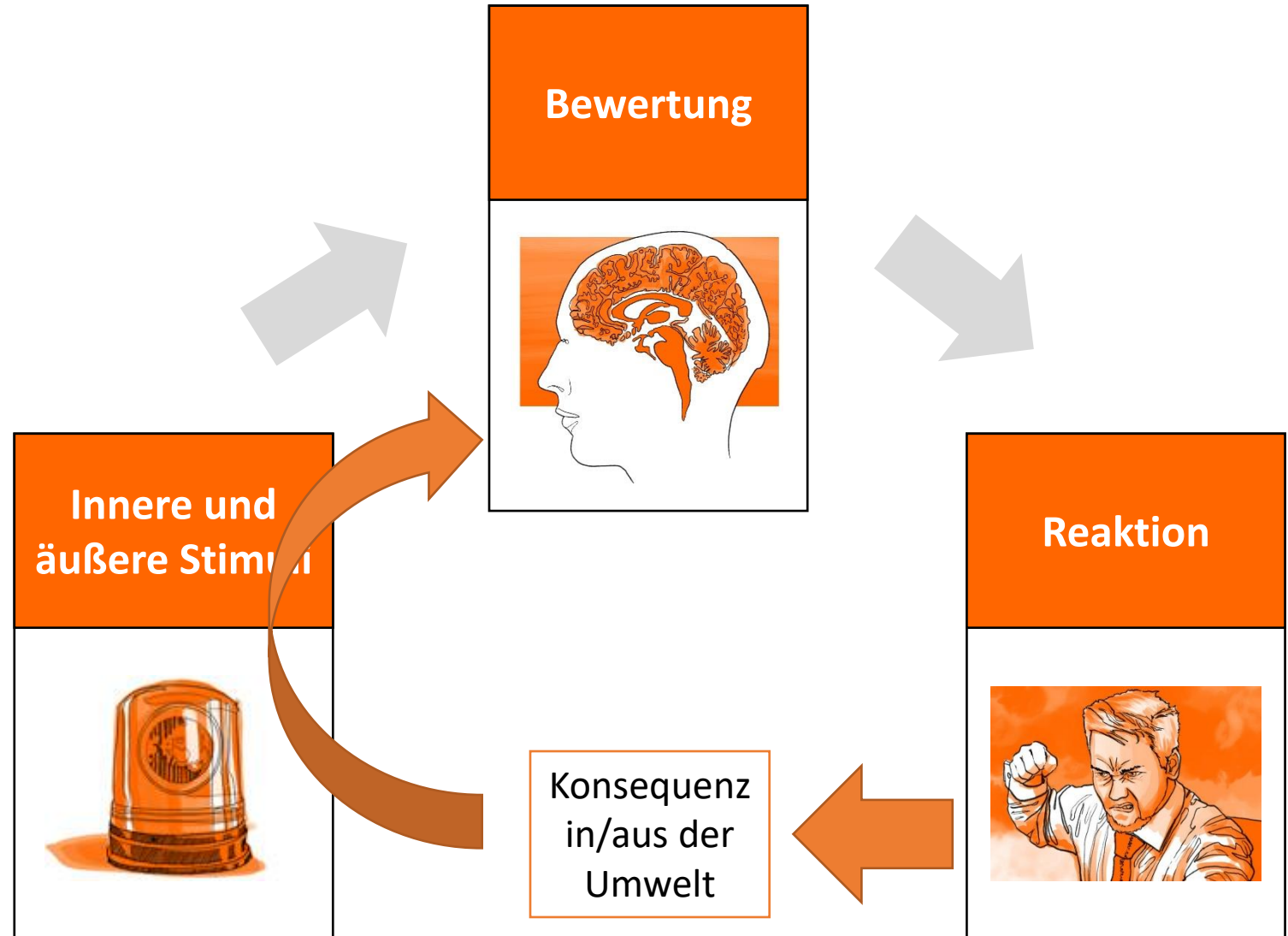




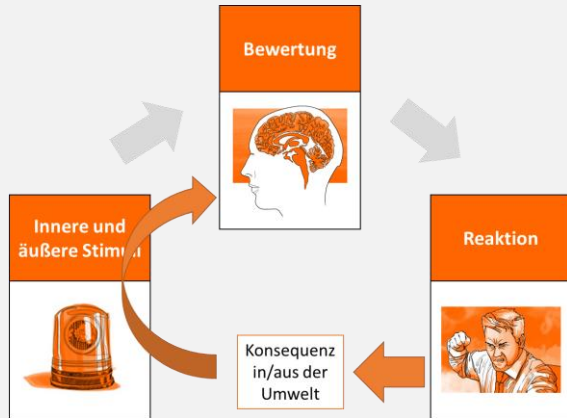
Mögl. Bewertungen -

Sind die Reize

- Relevant für mich?  
Bedrohlich für mich?
- Bedrohlich für meine  
Ziele, meine Bedürfnisse?
- **Wie kann ich meine  
Bedürfnisse schützen?**
- **Oder befriedigen?**



# Ein paar gelernte Verhaltens- und Erlebensmuster:



Sei immer perfekt!



Beeil dich immer!



Sei immer stark!



Mach es immer allen recht!



Streng dich immer an!

## Mögliche Merkmale

- **Perfektionismus:** Du neigst dazu, Aufgaben bis ins kleinste Detail perfekt zu planen und/oder auszuführen.
- **Selbstkritik:** Du bist oft unzufrieden mit deinen Ergebnissen, selbst wenn andere bereits zufrieden wären.
- **Fehlervermeidung:** Fehler werden stark vermieden und machen dir Angst. (Möglicher) Misserfolg wird als Stressor erlebt.
- **Übermäßiger Aufwand:** Du investierst oft mehr Zeit als nötig, um eine Aufgabe „perfekt“ zu erledigen.





## Mögliche Merkmale

- **Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten:** Du hast Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten, da du dies als „Schwäche“ erlebst oder anderen nicht zur Last fallen möchtest.
- **Verantwortungsübernahme:** Du nimmst oft zu viel Verantwortung auf dich und machst alles alleine.
- **Unabhängigkeit:** Auf andere angewiesen zu sein fühlt sich oft nicht gut an.
- **Überforderung:** Du überforderst dich manchmal, weil du alles selbst bewältigen möchtest.

## Mögliche Merkmale



- **Dauerhafte Zielverwirklichung:** Du bist ständig darauf fokussiert, mehr zu erreichen und dich zu verbessern.
- **Unzufriedenheit:** Du bist selten zufrieden mit deinen Ergebnissen und strebst immer nach mehr.
- **Wenig Pausen:** Anstelle von Erholungsverhalten erledigst du weitere Aufgaben. Engagement bis zum Umfallen.
- **Hohe Ziele:** Du setzt dir ständig hohe Ziele und arbeitest hart, um sie zu erreichen.
- **Arbeits-/ Ergebnisfokus:** Was leicht fällt und Spaß macht, kann nicht gut genug sein. Gute Leistung erfordert Anstrengung und echtes Engagement.



## Mögliche Merkmale



- **Schwierigkeiten beim Nein sagen:** Es fällt dir schwer, „Nein“ zu sagen, und du stellst oft deine eigenen Bedürfnisse zurück.
- **Anpassung:** Du passt dich oft an, um es anderen recht zu machen.
- **Konfliktvermeidung:** Konflikte vermeidest du, selbst wenn es dich belastet.
- **Verantwortungsgefühl für andere:** Du fühlst dich für das Wohlbefinden der anderen verantwortlich.

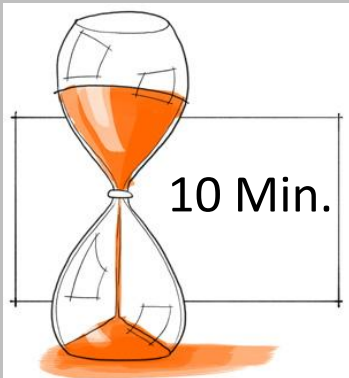


## Mögliche Merkmale

- **Zeitdruck:** Du fühlst dich oft unter Zeitdruck und gestresst.
- **Multitasking:** Du versuchst, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen.
- **Ungeduld:** Du wirst ungeduldig, wenn Dinge nicht schnell vorangehen.
- **Wenig Reflexion:** Du hast wenig Zeit für gründliches Nachdenken.
- **Wenig Pausen:** Anstelle von Erholungsverhalten erledigst du weitere Aufgaben.

# Ihre Stressverstärker

## 2er Gespräch



Sei immer perfekt!



Mach es immer allen recht!



Beeil dich immer!



Sei immer stark!

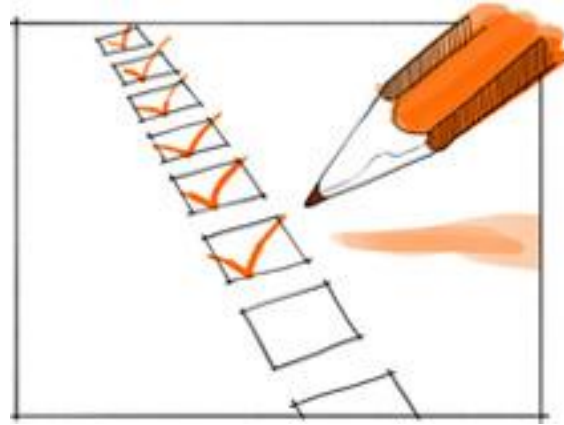


Streng dich immer an!

**Kurzaustausch: Wo finden Sie sich (ggf. in Teilen) wieder?**

# Keiner Stressverstärker-Test

Begleitheft  
Seite 5+6



Streng dich  
(immer) an!



Sei (immer)  
stark!



Sei (immer) beliebt – Mach es  
(immer) allen Recht!



Sei (immer)  
perfekt!



Beeil dich  
(immer)!

## Test Stressverstärkerprofil

Addieren Sie die Punkte, die Sie bei den Fragen, die unter dem Namen des Stressverstärkers stehen, vergeben haben, zu Ihrem Wert in Bezug auf diesen Stressverstärker  
(z.B. wenn Sie bei den Fragen 1, 11, 15, 18 jeweils 1 Punkt vergeben haben, haben Sie 4 von möglichen 8 Punkten bei dem Stressverstärker „Sei (immer) stark!“)

### Stressverschärfende Gedanken und Einstellungen

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken:

**Sei (immer) stark!**

1, 11, 15, 18



**Beeil dich (immer)!**

2, 7, 9, 20



**Streng dich (immer) an!**

3, 5, 8, 12



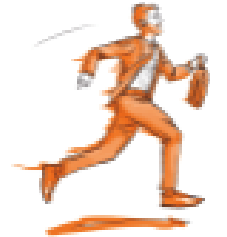
**Mach es (immer) allen recht!**

4, 14, 17, 19



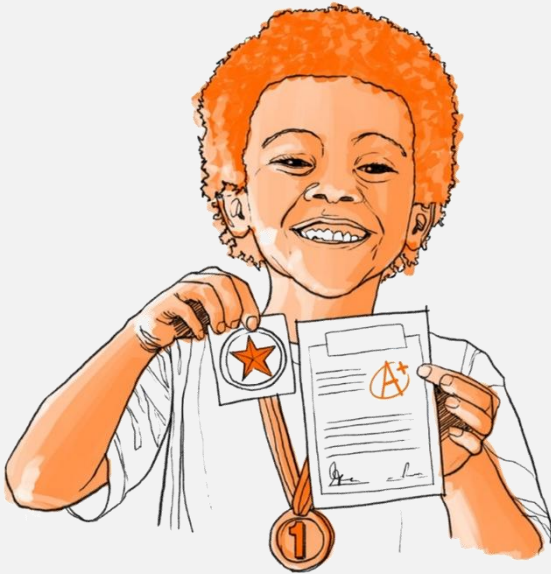
**Sei (immer) perfekt!**

6, 10, 13, 16





## Positive Eigenschaften



- **Hohe Arbeitsqualität:** Streben nach Exzellenz führt zu präzisen und fehlerfreien Ergebnissen.
- **Detailorientierung:** Ausgeprägter Blick für Details und Genauigkeit.
- **Planungskompetenz:** Fähigkeit, Aufgaben gründlich zu planen und zu strukturieren.
- **Selbstdisziplin:** Hohe Eigenmotivation und Selbstkontrolle.
- ...



## Positive Eigenschaften

- **Durchhaltevermögen:** Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten standhaft zu bleiben.
- **Unabhängigkeit:** Selbstständiges Arbeiten ohne ständige Unterstützung.
- **Verantwortungsbewusstsein:** Übernahme von Verantwortung und Führung.
- ...

## Positive Eigenschaften



- **Engagement:** Hohe Einsatzbereitschaft und Hingabe an Aufgaben.
- **Zielstrebigkeit:** Klarer Fokus auf die Erreichung von Zielen.
- **Leistungsbereitschaft & Durchhaltevermögen:** Bereitschaft, zusätzliche Anstrengungen zu unternehmen.
- **Selbstverbesserung:** Kontinuierliche Bemühung um persönliche und berufliche Weiterentwicklung.
- ...

## Positive Eigenschaften



- **Empathie:** Ausgeprägtes Einfühlungsvermögen und Verständnis für die Bedürfnisse anderer.
- **Teamfähigkeit:** Förderung von Zusammenarbeit und Harmonie im Team.
- **Kommunikationsstärke:** Fähigkeit, Konflikte zu erkennen und zu lösen.
- **Beliebtheit:** Tendenz, von anderen gemocht und geschätzt zu werden.
- ...



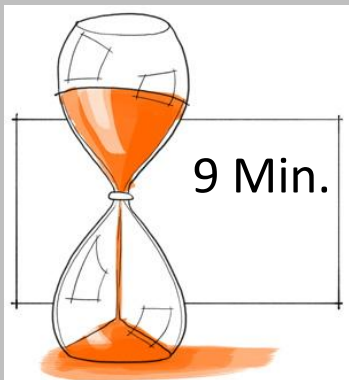
## Positive Eigenschaften

- **Entscheidungsfreude:** Schnelle und effektive Entscheidungsfindung.
- **Dynamik:** Energie und Schwung, die Projekte vorantreiben.
- **Zeitmanagement:** Effiziente Nutzung von Zeitressourcen.
- **Pünktlichkeit:** Termine und Deadlines werden eingehalten.
- ...



# Der gute Kern der Stressverstärker...

- Was ist der **gute Kern** bei Ihrem/Ihren Antreiber/n?
- Was könnten Sie nicht so gut, wenn Sie Ihre/n Antreiber nicht hätten bzw. welche **Kompetenzen** haben Sie durch sie?
- Wobei oder wann ist Ihr Antreiber **hilfreich**?



2er Gespräch



Sei immer **perfekt**!



Mach es immer allen **recht**!



Beeil dich immer!



Sei immer **stark**!



Streng dich immer **an**!

## Da steckt jedoch der Wurm drin...



Sei **immer** perfekt!



Mach es **immer allen** recht!



Beeil dich **immer**!

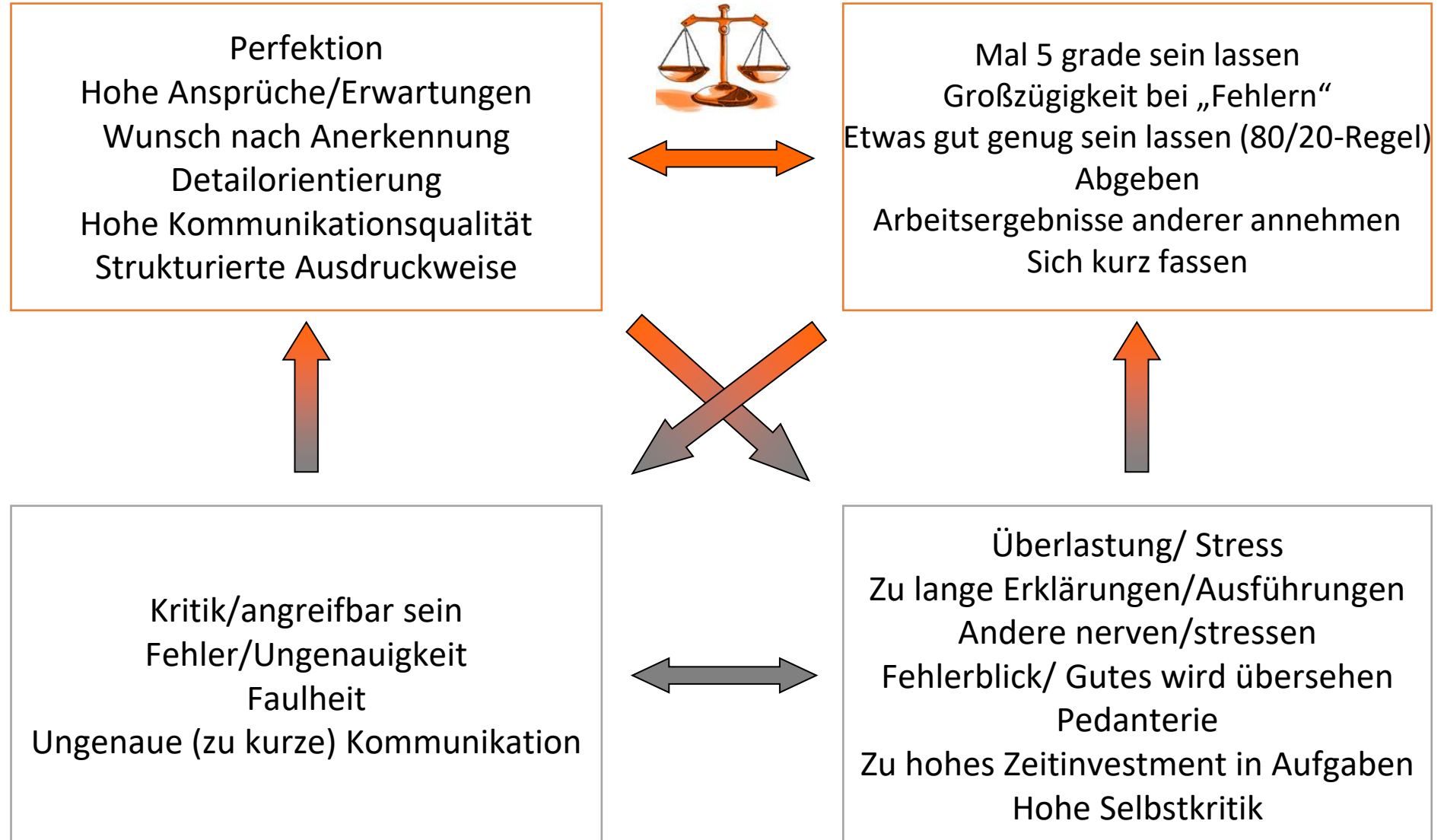


Sei **immer** stark!



Streng dich **immer** an!

# Sei (immer) perfekt!



# Sei (immer) perfekt!

# Mögliche Verhaltensexperimente

- **Akzeptanz von Unvollkommenheit:** Es ist okay, Fehler zu machen. Perfektion ist nicht immer erforderlich und kann oft im Weg stehen.
  - einen nächsten **Fehler offen kommunizieren**
  - z.B. eine Aufgabe „nur“ noch 2- statt 4-mal Korrekturlesen (d.h. **kleine Fehler in Kauf nehmen**)
  - **Pareto-Prinzip (80/20 Regel)** erproben, um „gut genug“ zu erreichen
- **Flexibilität entwickeln:** Perfektionismus sollte nicht die einzige Richtung für Erfolg sein. Es ist wichtig, auch Raum für Kreativität und spontane Lösungen zu lassen.
  - bewusst kleinere, **realistische Ziele**.
- **Selbstfürsorge:** Sich selbst nicht zu überfordern und sich anzuerkennen, wenn genug erreicht ist, anstatt ständig nach dem „perfekten“ Ergebnis zu streben.
- **Dankbarkeit/** positiver Tagesrückblick trainieren
- **Achtsamkeit** trainieren
- .... (was fällt Ihnen selbst in Bezug auf Ihre konkrete Situationen ein)



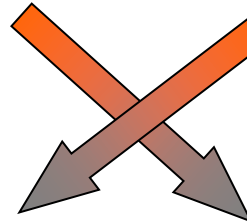
# Sei (immer) stark!



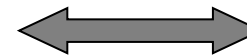
Unabhängigkeit  
Stärke  
Verantwortung übernehmen  
Durchsetzungsvermögen  
Verlässlichkeit  
Ruhig in Krisenkommunikation



Um Rat/ Hilfe bitten  
Gemeinsam arbeiten/ Delegieren  
Sich anderen anvertrauen  
Mit sich und anderen nachsichtig sein  
Sich Pausen gönnen  
Menschlichkeit zeigen/ (Nobody is perfect)



Schwäche  
Abhängigkeit  
Sich vor Verantwortung/Aufgaben  
drücken  
Unselbstständigkeit



Einsamkeit  
Selbstüberforderung  
Hart gegen andere und sich selbst  
Übertriebene Kontrolle/  
schlecht abgegeben können  
Verschlossenheit



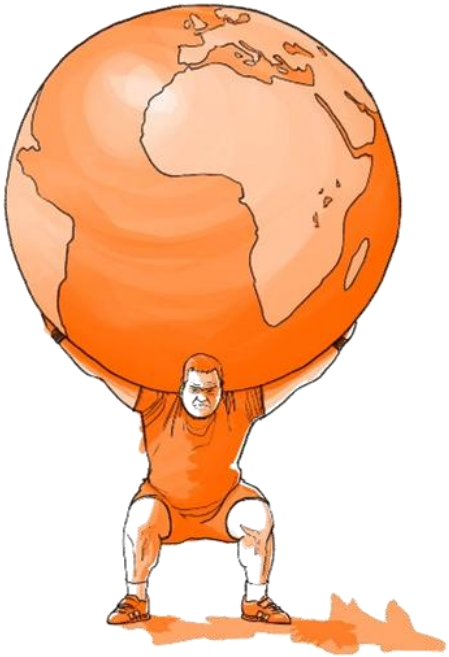
# Sei (immer) stark!

## Mögliche Verhaltensexperimente

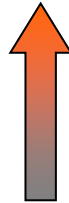


- **Menschlichkeit akzeptieren:** Es ist in Ordnung, Hilfe zu suchen und „Schwäche“ zu zeigen – was eigentlich eine riesige Stärke ist. → stärkt Beziehungen und das eigene Wohlbefinden.
  - jemand anderen **um Hilfe bitten**, auch wenn Sie es allein gekonnt hätten
  - Bitte gezielt um Unterstützung in stressigen Situationen
- **Verantwortung teilen um Überlastung zu vermeiden**
  - Aufgaben **delegieren**/abgeben
- **Emotionen ausdrücken:** Es ist wichtig, sich selbst in schwierigen Momenten zu zeigen und Gefühle zu teilen.
  - bei ausgewählten Personen: ehrlich antworten, wenn es einem nicht so gut geht
- **Selbstfürsorge**
  - eigene **Wünsche äußern**/sich selbst Wünsche erfüllen
  - Pausen machen, Erholungserleben trainieren
- .... (was fällt Ihnen selbst in Bezug auf Ihre konkrete Situationen ein)

# Streng dich (immer) an!



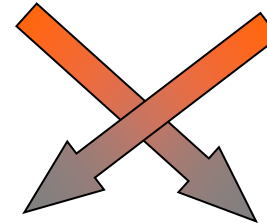
Engagement  
Aktivität  
Ernsthaftigkeit  
Leistungsbereitschaft  
Zielorientierung in Gesprächen  
Verantwortungsübernahme



Faulheit  
Zeitverschwendung  
Unproduktivität/ keine Leistung  
Albernheit/ Nicht ernst nehmen  
Aufgeben/ nicht zu Ende führen



Pausen machen  
Freizeitgestaltung/ Hobbies  
Zeitbegrenzung für Aufgaben setzen  
Spaß haben/ Humor  
Gelassenheit/ Leichtigkeit  
Fokus auf Schönes/ Spaß

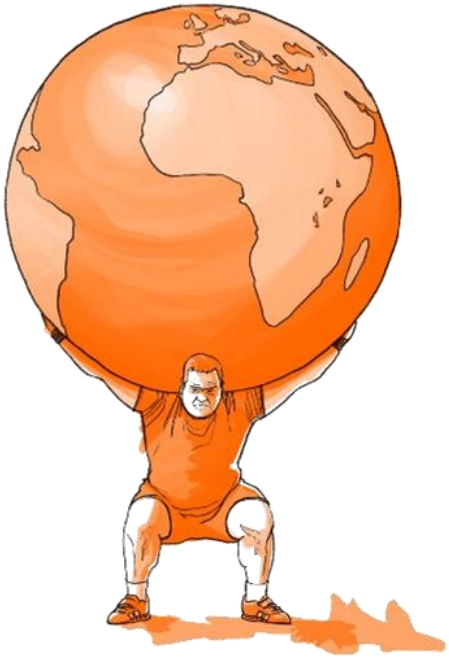


Überlastung/ Überforderung  
Überengagement/ zu hohe Ziele  
Hamsterrad/ keine Pausen  
Fokus nur auf Leistung  
Schlecht abgeben können  
Härte zu sich selbst und anderen  
Keine Freude mehr außerhalb Arbeit



# Streng dich (immer) an!

# Mögliche Verhaltensexperimente



- **Selbstwert ohne Leistung:** Sie sind wertvoll, auch ohne ständig hohe Leistungen zu erbringen.  
Ruhephasen und Selbstfürsorge sind genauso wichtig und wertvoll wie Leistung, im Grunde sind sie die Grundvoraussetzung, um dauerhaft gute Leistungen zu erbringen.
- **Fehler zulassen:** Fehler sind eine Gelegenheit zum Lernen und nicht unbedingt ein Mangel an Leistung.
- **Pausen machen**
  - Nehmen Sie sich bewusst Auszeiten ohne schlechtes Gewissen zu haben und beobachten Sie, wie sich das auf Ihr Wohlbefinden auswirkt.
  - Sich etwas gönnen, auch wenn die Arbeit noch nicht erledigt ist
  - Genussübungen (z.B. Lieblingssnack bewusst genießen, an Blumen schnuppern, etw. Schönes in Ruhe betrachten)
- **Leichtigkeit/ Lockerheit:** Machen Sie etwas zweckfreies, einfach nur weil es Spaß macht und Freude bereitet, aber keinen Mehrwert für Arbeit hat
- Arbeit darf auch Spaß machen
  - Sich die **Arbeit versüßen** (Musik hören, leckere Getränke, bequemer Ort)
- **Aufgaben delegieren/ abgeben**

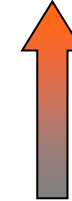
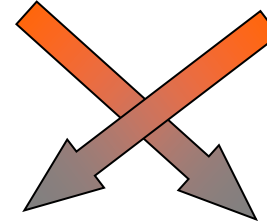
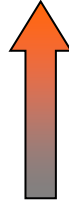
# Sei (immer) beliebt - Mach es (immer) allen recht!



Empathie in der Kommunikation  
Teamorientierung  
Rücksichtnahme/ Konsensfindung  
Konfliktvermeidung/ Gesprächsklima  
Andere unterstützen  
Harmonie



Eigene Interessen/  
Bedürfnisse vertreten  
Selbstwertschätzung/ Selbstfürsorge  
Dinge/ Konflikte ansprechen  
Sich selbst genauso wichtig  
nehmen wie andere



Egoismus  
Streit/ Konflikte  
Geringschätzung anderer  
Andere im Stich lassen  
Ignoranz von anderen und  
deren Bedürfnissen



Selbstaufgabe  
Eigene Bedürfnisse zurück stellen  
Fähnchen im Wind/ sich verbiegen  
Konflikte unter den Teppich kehren/  
in sich hinein fressen  
Emot. Verantwortungsgefühl für andere  
Nicht „nein“ sagen

# Sei (immer) beliebt!

## Mögliche Verhaltensexperimente



- **Grenzen setzen:** Es ist wichtig zu lernen, Nein zu sagen und sich nicht ständig den Wünschen anderer zu unterwerfen.
  - **konservatives Zusagenmanagement** (z.B. ich muss noch in meinen Kalender schauen und gebe dir dann Rückmeldung) üben
  - **Nein sagen üben:** Überlegen Sie sich eine Situation, in der Sie „Nein“ sagen können, und üben Sie diese Reaktion bewusst. Beobachten Sie die Reaktion der anderen und wie Sie sich dabei fühlen.
- **Wahrnehmung eigener Bedürfnisse** trainieren
- **Eigene Bedürfnisse kommunizieren/ eigene Wünsche ausdrücken:** Die Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen anderer finden.
- **Konflikte akzeptieren:** Es ist okay, nicht immer allen gerecht zu werden und auch in schwierigen Gesprächen die eigenen Positionen zu vertreten.

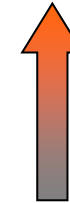
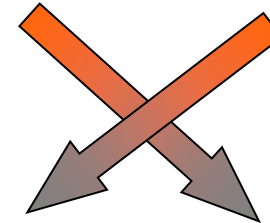
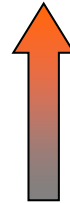
# Beeil dich (immer)



Effizienz  
Schnelle Kommunikation/ schnell  
etwas auf den Punkt bringen  
Zuverlässigkeit/ Verlässlichkeit  
Dynamik  
Hohe Entscheidungsfreude



Prioritäten setzen  
Zeitliche Grenzen setzen  
Eins nach dem anderen  
Flexibilität/ Termine & Fristen  
besser managen  
Um Hilfe bitten



Langsamkeit/ gründliches Abwägen  
Unzuverlässigkeit/ Unproduktivität  
Ziel- und Terminkonflikte  
Faulheit  
Langsamkeit/ Ausdiskutieren



Multitasking/ Zu viele Bälle in der Luft  
Überforderung/ Überblick verlieren  
hektische Kommunikation  
Unruhe/ sich gehetzt fühlen/ Ungeduld  
Hamsterrad/ keine Pausen/ Zeitdruck  
Unflexibel/ starr/ Terminkollisionen  
Wenig Reflexion



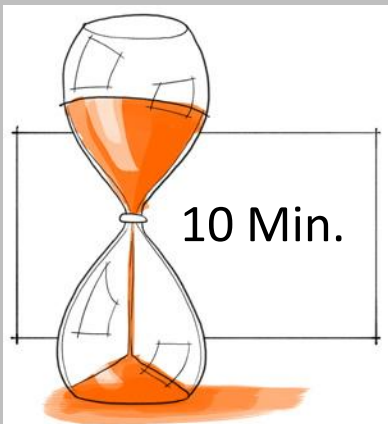
# Beeil dich (immer)

## Mögliche Verhaltensexperimente



- **Geduld entwickeln:** Nicht alles muss sofort erledigt werden. Es ist wichtig, die Geschwindigkeit zu drosseln und sich Zeit für gründliches Nachdenken und kreative Prozesse zu nehmen.
- **Qualität statt Quantität:** Den Fokus mehr auf die Qualität der Arbeit legen, anstatt ständig auf Geschwindigkeit und Effizienz bedacht zu sein.
- **Achtsamkeit üben:** Sich bewusst Pausen nehmen, um sich zu erholen und den Moment zu genießen. Atem- und Muskelentspannung trainieren
- **Langsamere Entscheidungen treffen:** Bei der nächsten Entscheidung üben, mehr Zeit zu investieren, um alle Aspekte gründlicher zu betrachten.
  - Konservatives Zusagenmanagement: (z.B. ich muss noch in meinen Kalender schauen und gebe dir dann Rückmeldung) üben
- **Mit weniger Hektik arbeiten:** Setzen Sie sich bewusst Aufgaben ohne Zeitdruck und achten darauf, wie sich das auf Ihre Leistung und Ihr Wohlbefinden auswirkt.
- **Priorisierung** trainieren und eins nach dem anderen machen (nicht zwischendurch Mails beantworten, sondern in den dafür von Ihnen festgelegten Zeiten)

## 2er Gespräch



**Verhaltensexperimente finden**

**Suchen Sie sich mindestens ein  
Verhaltensexperiment heraus  
bzw. erstellen Ihr eigenes.**



Für welche Situation wollen Sie Emotionsregulation betreiben?

Variante A) Verhaltensexperiment Innere Antreiber

Variante B) emotional herausfordernde Situation - (vorerst) unlösbare Situation

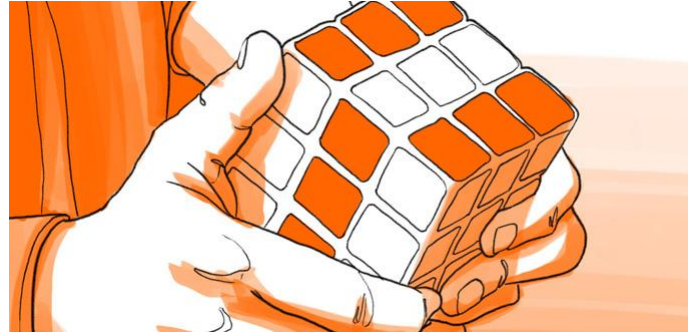


Nächste Folie  
erläutern

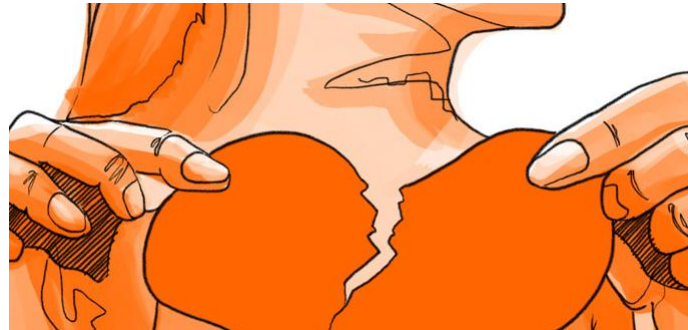
## Probleme



**kontrollierbar**



**unkontrollierbar**



**Problemorientiert**



**Emotionsorientiert**



## Ihr Vorsatz/ Ihr Verhaltensexperiment

*z.B. Verhaltensexperiment Stressverstärker, Zeitmanagement-Strategie, Schwestertugend*

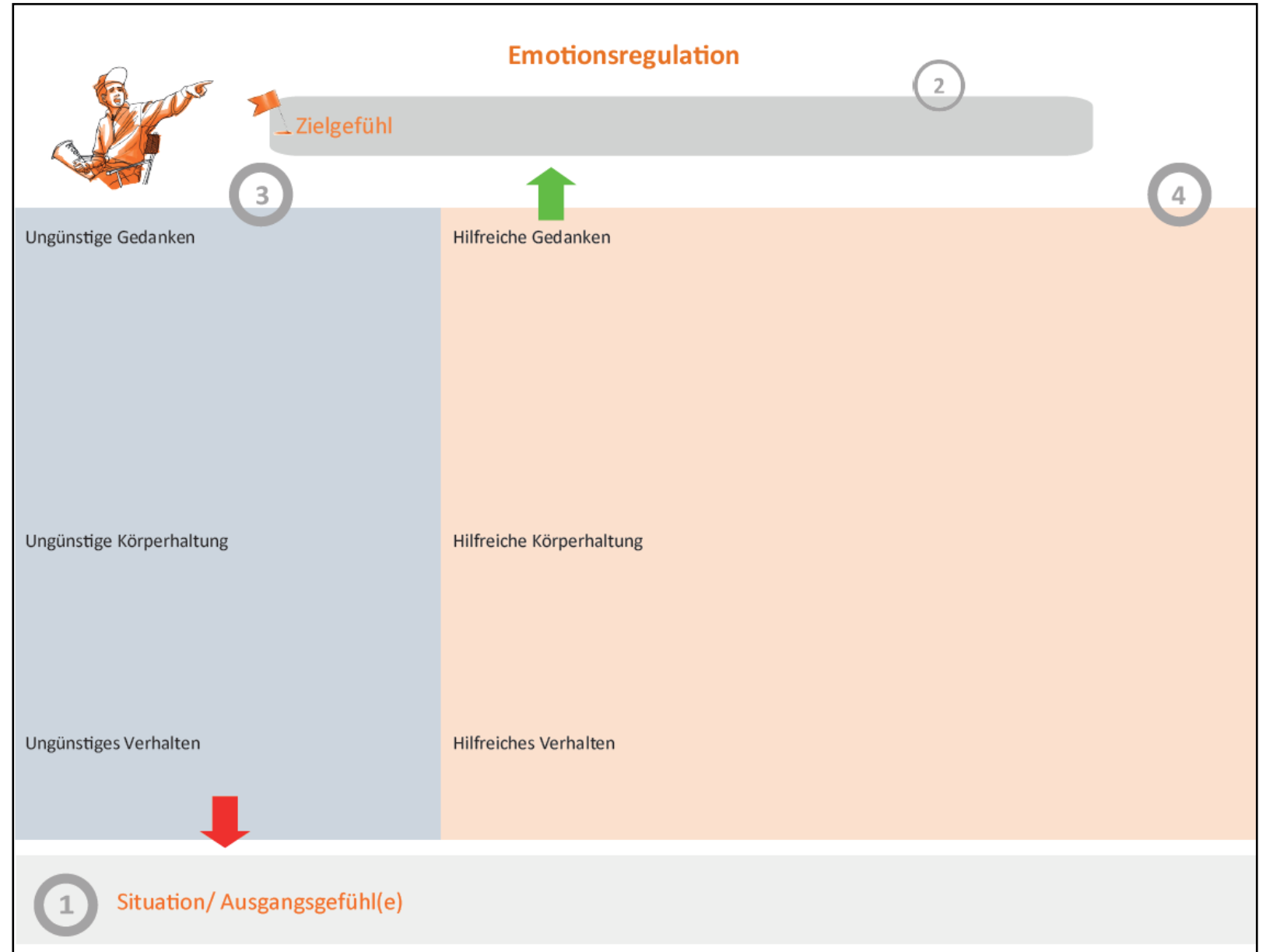
Allein schon bei der Vorstellung und erst recht in der Ausführung von „Verhaltensexperimenten“ erleben die meisten von uns aversive Emotionen. Diese unangenehmen Emotionen aktivieren bei uns aber eher Vermeidungsverhalten.  
D.h. wir brauchen eher ein Aktivierendes Gefühl wie Zuversicht, Mut, Selbstsicherheit, ...

**Wie lautet Ihr Zielgefühl, dass Sie für die Ausführung Ihres Verhaltensexperiments brauchen?**



Ihr Zielgefühl

Begleitheft  
Seite 8





# Stellschrauben im Stress- und Emotionsmodell



**Gedanken**



**Körper**

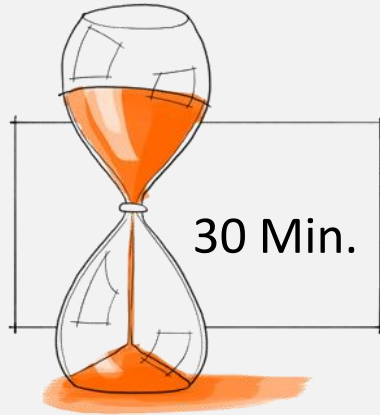


**Verhalten**

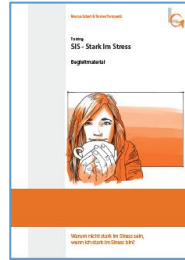
# Stellschraube Gedanken



# Stellschraube Gedanken



Begleitheft  
Seite 8



**Welche Gedanken /Bewertungen habe ich typischerweise in solchen Situationen? Welche ziehen mich weiter runter?**

**Notieren!**



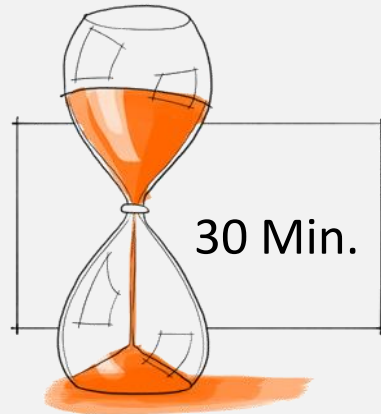
**Welche Gedanken unterstützen mein Zielgefühl?  
Ganz konkret die hilfreichen Gedanken aufschreiben!**

- Hilfreiche Fragen/Gedanken
- Schwestertugend in den Fokus rücken
- „Warum lohnt sich Veränderung im Gefühl?“ beantworten  
→ Bitte positiv formulierte Antworten

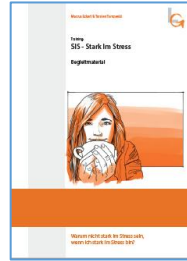
# Stellschraube Körper



# Stellschraube Körper



Begleitheft  
Seite 8



## Notieren!

Welche Körperhaltung habe ich  
typischerweise in der Situation?

Wo im Körper spüre ich das  
unangenehme Gefühl, das ich verändern  
möchte?

Welche Körperhaltung unterstützt mein  
Zielgefühl?

- *Anspannung vs. Entspannung,*
- *Atmung!!*
- *Körperhaltung, Sitzposition*
- *Mobiliar*
- *Mimik, Gestik*
- *Kleidung, Accessoires*

# Stellschraube Verhalten





## Stellschraube Verhalten

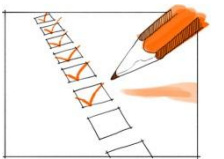
**Nicht nur Verhalten in  
der Situation,  
sondern auch davor und  
danach bedenken!**



hetzen vs. innehalten



defensiv vermeidend vs. offensiv planend



Selbst- oder Fremdbeschimpfung vs.  
gelassen herangehen



Welche Handlungen führe ich typischerweise in der Situation aus, das nicht hilfreich für mich ist?

Welches stressfördernde Verhalten zeige ich typischerweise?

### Notieren!

Welches Verhalten und welche Handlung(en) unterstützen mein Zielgefühl?

- Ggf. auch ausgesprochene Worte
- Getränke, Musik,
- Raumtemperatur, Licht





**Schreiben Sie wenn-dann-Sätze zu ihren erarbeiteten Idee:**

- ✓ **Wenn = bisheriges/nicht hilfreicher Gedanke (linke/blau Spalte)**
- ✓ **Dann = neuer/hilfreicher Gedanke (rechte/beige Spalte)**
  
- ❖ Ziel ist es, das neuronale Netzwerk zum alten Muster (i.d.R. gut trainiert und fast automatisch ablaufend) um die neuen hilfreichen Aspekte zu ergänzen. So wird ein Abrufen der hilfreichen Ideen, selbst bei automatisierter Aktivierung des alten Musters, wahrscheinlicher. Dazu muss diese Verbindung jedoch häufig genutzt, d.h. gelernt werden.
  
- ❖ Ergänzen Sie die Aspekte gerne um weitere Punkte (z.B. Erinnerungshilfen)



## Begrenzte Wahrnehmung bewusst machen

*Wir sehen nur, was wir sehen.*

*Wir sehen nicht, was wir nicht sehen. (Luhmann)*





Bitte beschreiben Sie Ihrer/Ihrem Gesprächspartner\*in, was Sie in den Bildern sehen

## Die Rheinüberquerung



Zwei Männer wollten nahe Koblenz den Rhein überqueren. Das Boot, das am Ufer lag, bot nur für einen Platz, denn es war so klein, dass es nur einen Menschen tragen konnte.

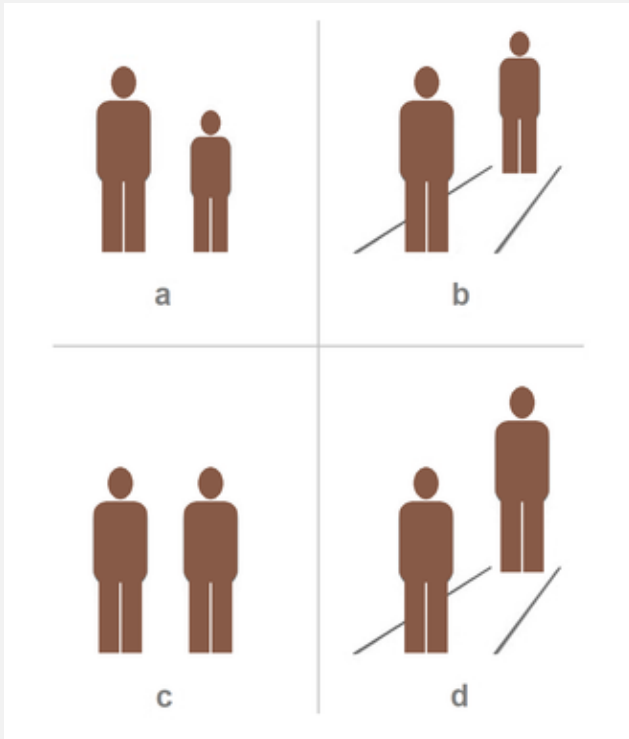
Beide überquerten den Rhein in diesem Boot und setzten anschließend die Reise fort.

Wie konnten sie das tun?



*Wir sehen nur, was wir sehen.*

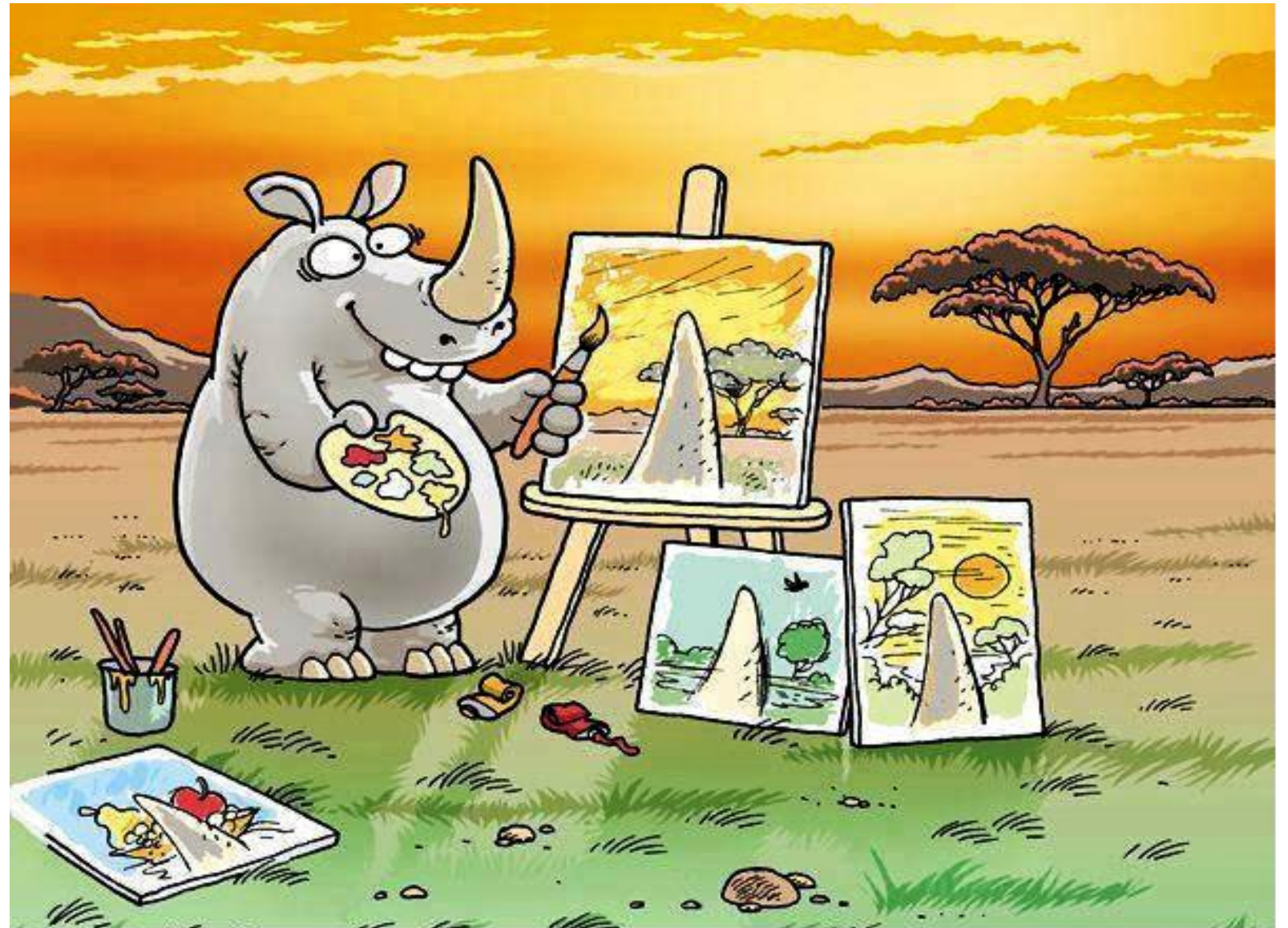
*Wir sehen nicht, was wir nicht  
sehen.* (Luhmann)

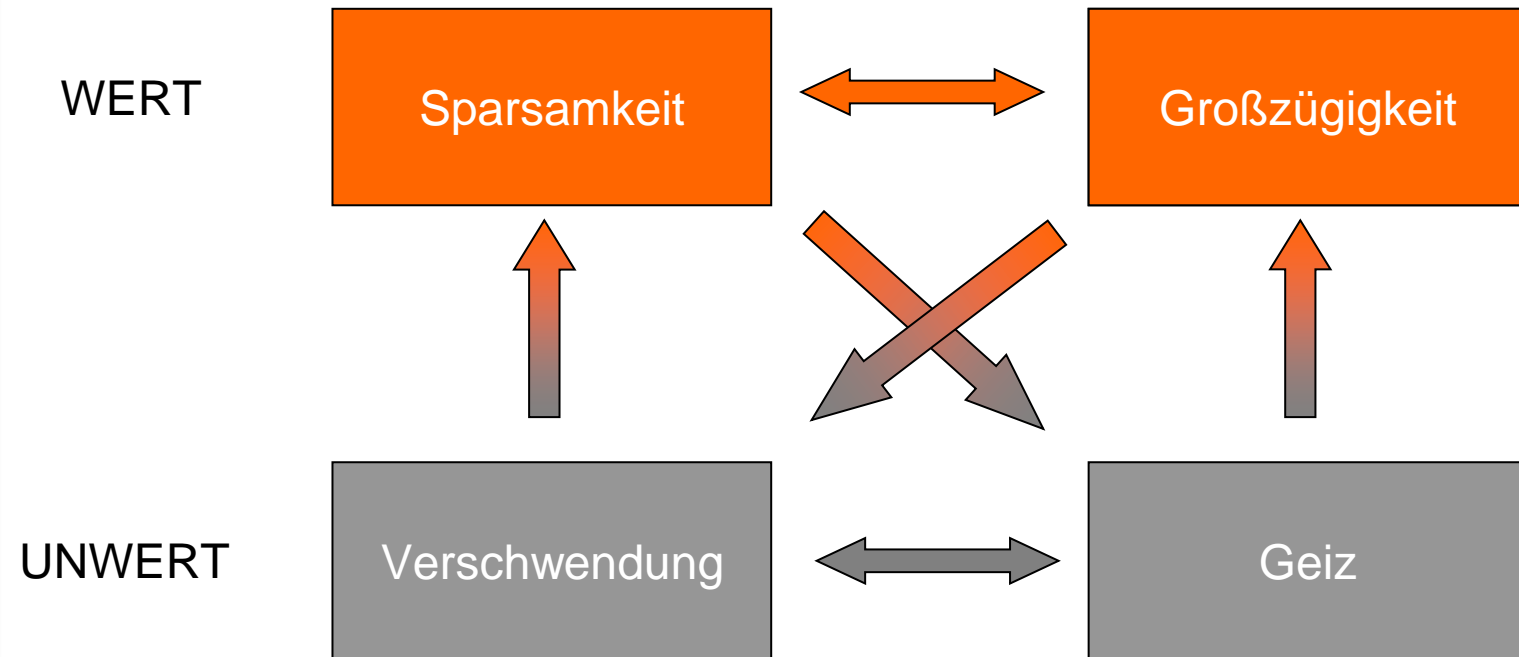


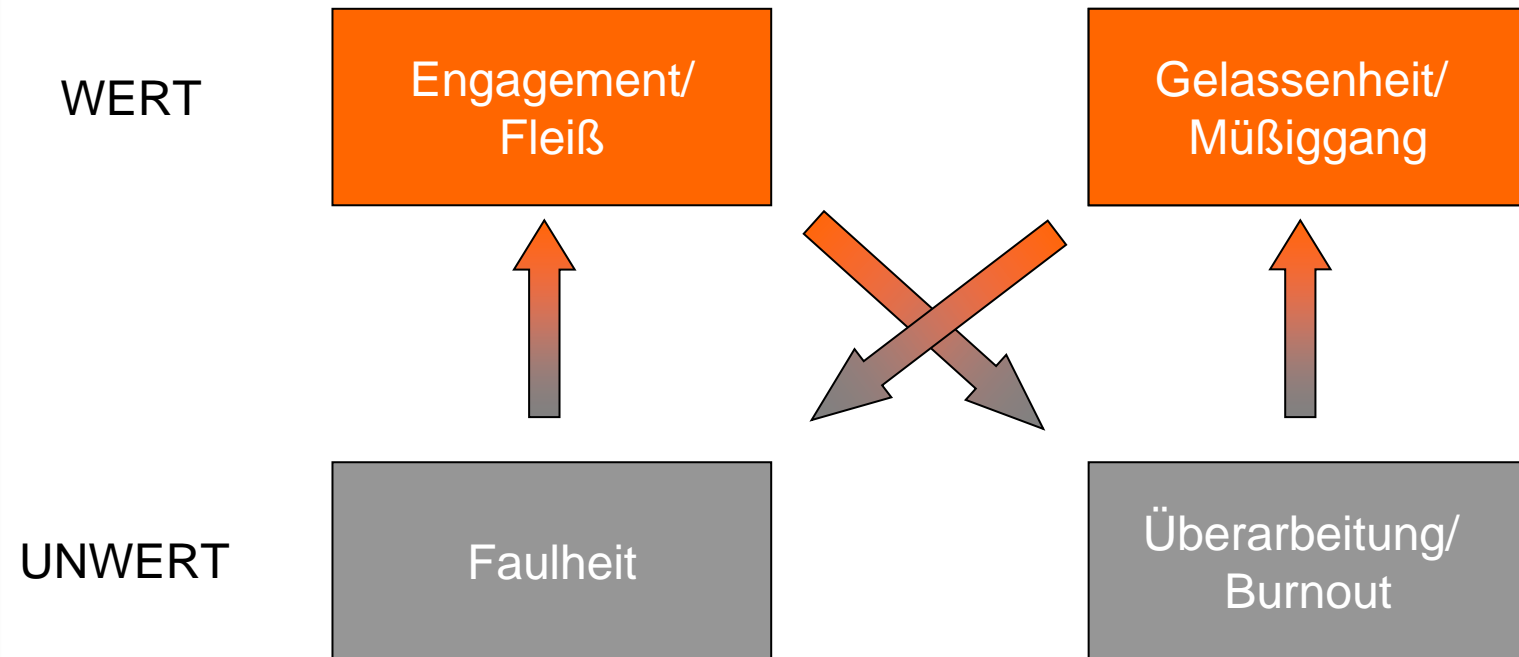
Wir konstruieren die Wirklichkeit und zwar so, dass es für uns Sinn ergibt. Das passiert auch in Gesprächen.

-> Da unser Gehirn in jedem Moment die Wirklichkeit konstruiert, könnten wir sogar von „**Wahrgebung**“ (G. Schmidt) statt Wahrnehmung sprechen.

Wir sehen die Welt  
nicht so wie sie ist,  
sondern so wie wir  
sind!

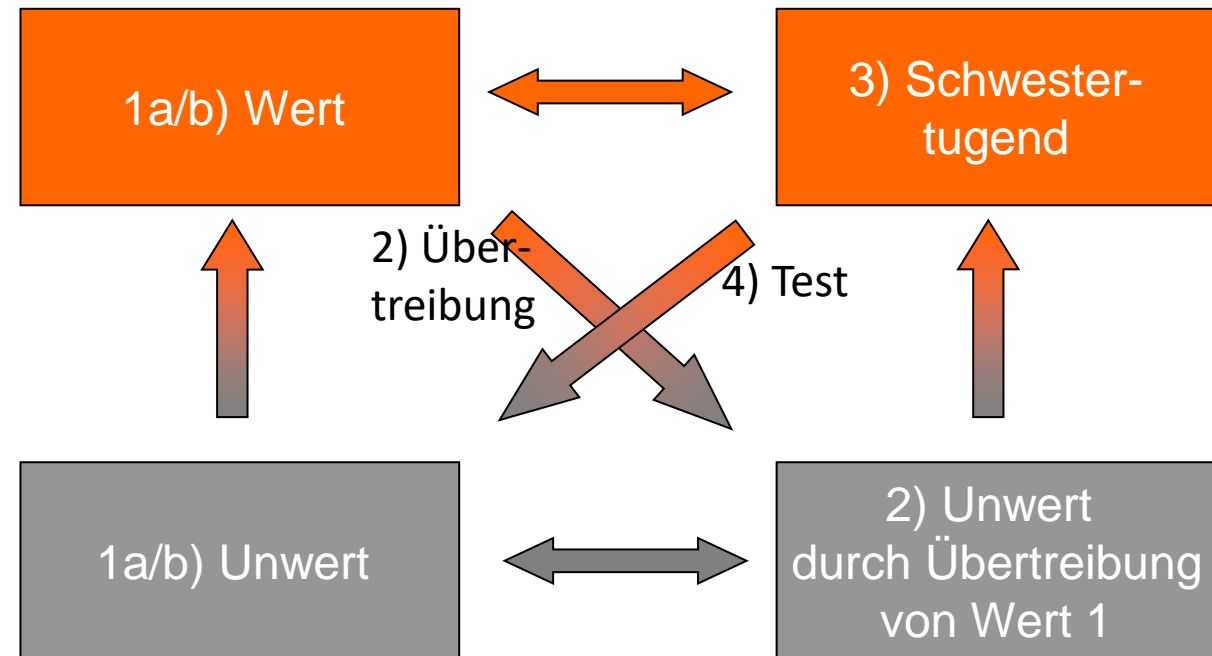






## Balance (wieder-)finden

Begleitheft  
Seite 9

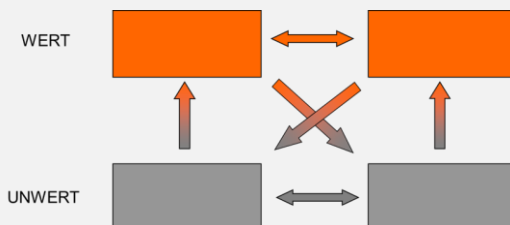


## Übung Wertequadrat

Wählen Sie einen für Sie wichtigen Wert.

Überlegen Sie, ob dieser in letzter Zeit einmal durch Verhaltensweisen/ Äußerungen anderer verletzt oder gefährdet wurde.

Tragen Sie diesen Wert dann oben links ein und füllen das Werte-Quadrat weiter aus.



Achtsamkeit

Anpassungsfähigkeit

Ausdauer

Bescheidenheit

Beständigkeit

Bildung

Dankbarkeit

Effektivität

Effizienz

Ehrlichkeit

Einfühlungsvermögen

Empathie

Engagement

Entschlossenheit

Fairness

Familie

Flexibilität

Flexibilität

Freiheit

Frieden

Geduld

Gelassenheit

Gerechtigkeit

Gesundheit

Gleichgewicht

Großzügigkeit

Höflichkeit

Humor

Kameradschaft

Kreativität

Liebe

Loyalität

Mitgefühl

Mut

Nachdenklichkeit

Nachhaltigkeit

Naturverbundenheit

Offenheit

Optimismus

Positivität

Respekt

Selbstakzeptanz

Selbstbestimmung

Selbstbewusstsein

Selbstdisziplin

Selbstlosigkeit

Selbstreflexion

Selbstverbesserung

Selbstverwirklichung

Sicherheit

Solidarität

Spiritualität

Teamwork

Toleranz

Treue

Verantwortung

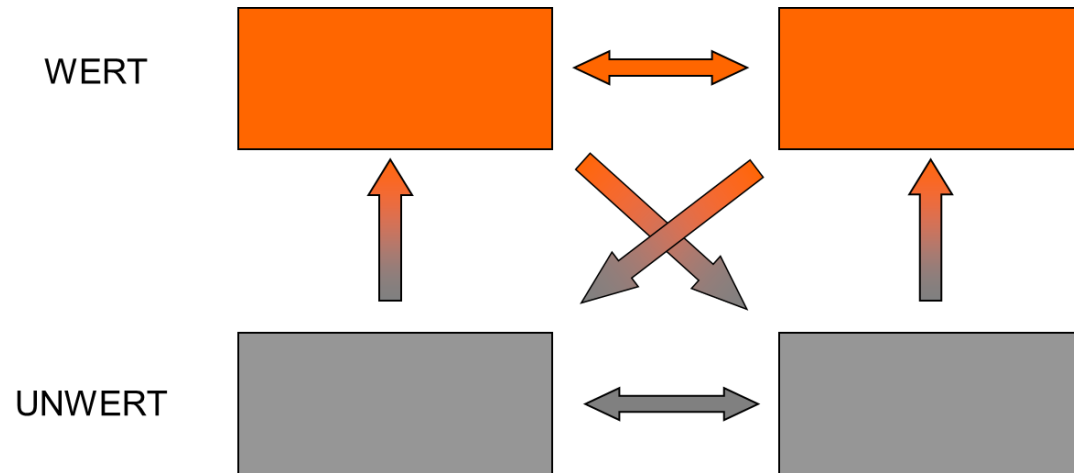
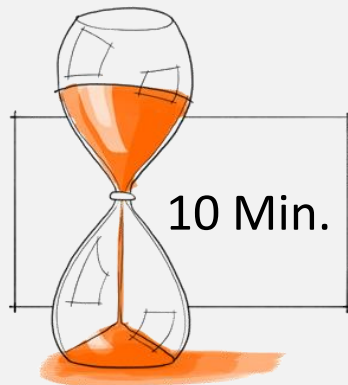
Verlässlichkeit

Vertrauen

Zielstrebigkeit

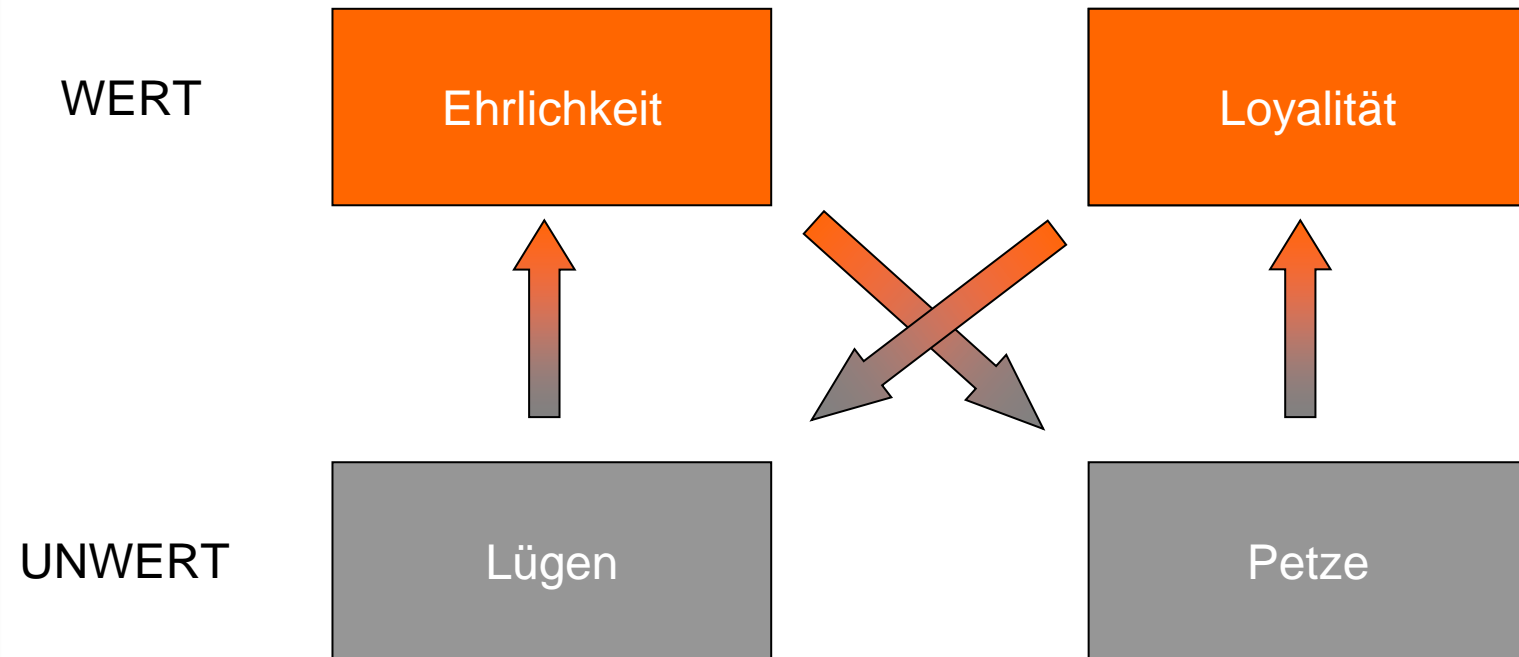


Begleitheft  
Seite 9



1. Erstellen Sie 2-3 Wertequadrate in Ihrer Kleingruppe (2-3 Personen)
2. Stellen Sie eines Ihrer Wertequadrate dem Plenum vor.







## Werte- und Entwicklungsquadrat

- Ableitung von Entwicklungszielen
- Empathie – die Sichtweise des anderen (hier seine Motivation zu handeln) versuchen zu verstehen
- Emotionsregulation
  - Zusammenhangsverstehen/ Nachvollziehbarkeit
  - Verstehen von: hat mein Gegenüber noch nicht gelernt
- Gesprächsvorbereitung (andere auf ihre Werte ansprechen - nicht auf die Unwerte)



Passwort:  
**ofz**

<https://lehrergesundheit-fortbildungen.de/allgemein/ofz-oldenburg/>

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Der erste Schritt ist gemacht!