

Im Rahmen des Projekts:  
Förderung des Wohlbefindens und der Resilienz  
von Pädagogen

# Tagebuch für Wohlbefinden

---

*Für Fachkräfte im Bereich der Bürgerbildung*

Entwickelt von der Arbeitsgruppe:  
Resilienz für Fachkräfte in der Bürgerbildung  
und Erziehung

Das Projekt “Förderung des Wohlbefindens und der Resilienz von Pädagogen” wird von der EENCE-Arbeitsgruppe “Resilienz für Fachkräfte in der Bürgerbildung und Erziehung” organisiert, mit Unterstützung der Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) und finanziert durch das Auswärtige Amt Deutschlands.



# Inhaltsverzeichnis

Hintergrund und Zweck des "Tagebuchs für Wohlbefinden"	4
Ursachen von Stress und emotionaler Erschöpfung bei Fachkräften der politischen	7
Imposter Syndrom Imposter-Syndrom am Arbeitsplatz und die Abwertung beruflicher	14
Arbeit mit herausfordernden (verletzlichen) Teilnehmern	41
Ungesundes Arbeitsumfeld im Team	79
Überlastung durch aktuelle Projekte und Aufgaben	124
Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben	137
Arbeiten unter Bedingungen regionaler Konflikte und politischem Druck im eigenen Land	155
„Erleben von Trauer, Verlust des Lebenssinns, fehlende Motivation bei der Arbeit und allgemeine Unzufriedenheit mit dem Leben“	177
Nachtrag	195

Bonus	197
Reflexionsfragen	209
Referenzen	220
Webinar Links	224
Thank you for taking this journey.	227



**01**

**Hintergrund und  
Zweck des "Tagebuchs  
für Wohlbefinden"**

---

*Liebe Kolleginnen und Kollegen, wir freuen uns sehr, dass Sie diesen Text lesen.*

---

Vielleicht haben Sie bereits einen Blick auf das Inhaltsverzeichnis geworfen oder sind direkt zu bestimmten Kapiteln gesprungen, die gerade mit Ihrem aktuellen emotionalen Zustand oder Ihren Bedürfnissen im Einklang stehen.

*Wir haben uns entschlossen, diesen Leitfaden zu erstellen, als uns bewusst wurde, dass wir als Fachleute im Bereich der politischen Bildung im weitesten Sinne (Aktivist , Pädagog , Trainer in der non-formalen Bildung, Führungskräfte und Mitarbeitende gemeinnütziger Organisationen) zunehmend unter Bedingungen von Wandel, Krisen, emotionaler Anspannung und Unsicherheit arbeiten und Unterstützung benötigen.*

Es ist wunderbar, wenn man verständnisvolle Kolleg um sich hat, mit denen man Sorgen und Bedenken über die Arbeit und die Zukunft besprechen kann. Oft ist es jedoch so, dass wir uns isoliert fühlen und allein mit unserer Arbeit zurückbleiben.

Wir entwickeln die politische Bildung weiterhin in einem Umfeld der Instabilität, an das wir uns noch nicht anpassen konnten: die COVID-19-Pandemie, dann regionale Konflikte und der Zusammenbruch beruflicher und persönlicher Verbindungen. Das ist entmutigend. Und als Ergebnis kann es erschöpfend sein.

Das "Tagebuchs für Wohlbefinden" ist das Ergebnis der Arbeit einer Initiativgruppe von Fachleuten der politischen Bildung in den Ländern der Östlichen Partnerschaft und benachbarter Regionen. In unserer Arbeit haben wir unsere eigenen Geschichten und Wege zur Bewältigung emotionaler Erschöpfung erkundet, Experten eingeladen, effektive Techniken geteilt und diese sofort in die Praxis umgesetzt.

Das "Tagebuchs für Wohlbefinden" fasst unsere Erkenntnisse und persönlichen Erfahrungen zum Thema Resilienzentwicklung für Fachkräfte im Bereich der politischen Bildung zusammen.

Warum haben wir beschlossen, dies als "Tagebuch" und nicht als Buch, Handbuch oder etwas anderes zu bezeichnen? Weil wir Ihnen nicht vorschreiben wollten, was „getan werden muss“, um mit Angst oder emotionalem Stress umzugehen. Stattdessen teilen wir Werkzeuge, die wir selbst nutzen, wenn wir Schwierigkeiten überwinden müssen.

Im Text des Tagebuchs, hier und auch weiter, beziehen wir uns auf Fachkräfte der politischen Bildung (Aktivist , Pädagog , Trainer in der non-formalen Bildung, Führungskräfte und Mitarbeitende von gemeinnützigen Organisationen) und meinen damit Menschen in all ihrer menschlichen Vielfalt, unabhängig von Geschlecht, Alter und anderen individuellen Merkmalen.

Wir laden Sie ein, das Tagebuch zu erkunden, und freuen uns, Ihnen als Leser einen Raum zu bieten, in dem Sie verschiedene Techniken ausprobieren, sich in unterschiedlichen Lebens- und beruflichen Situationen unterstützen und ein Gefühl der Sinnhaftigkeit in unserer Arbeit in der politischen Bildung bewahren können.



**02**

**Ursachen von  
Stress und  
emotionaler  
Erschöpfung bei  
Fachkräften der  
politischen**

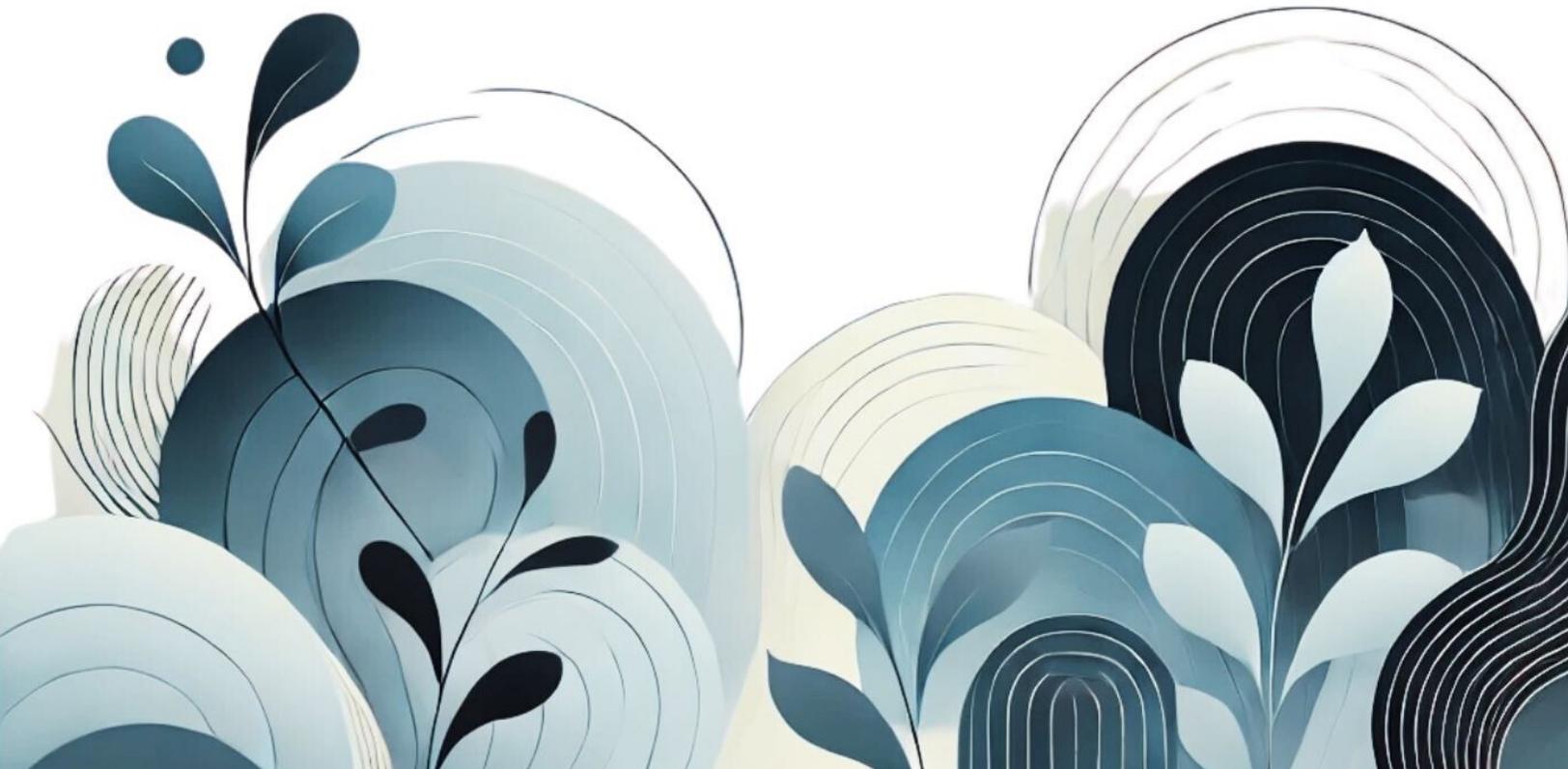
---

# Ursachen von Stress und emotionaler Erschöpfung bei Fachkräften der politischen Bildung

---

Die Arbeit in der politischen Bildung in den Ländern der Östlichen Partnerschaft und den angrenzenden Regionen ist heute besonders mit hohen Stress- und Angstniveaus verbunden. Wir stehen vor sowohl externen als auch internen Herausforderungen und arbeiten in einem Umfeld voller Spannungen, die uns emotional, geistig und körperlich erschöpfen können.

Leider können wir einige der Umstände, unter denen wir arbeiten müssen, nicht beeinflussen. Doch wir können uns selbst dabei helfen, Vertrauen in unsere Fähigkeiten zu bewahren und vor allem die Motivation für unsere Arbeit aufrechtzuerhalten.



Um Ihnen zu helfen, Ihren aktuellen Zustand zu erkennen, hier ist eine „Bingo“-Liste mit häufigen Anzeichen von emotionaler Erschöpfung.

*Denken Sie über die letzten drei Monate nach und prüfen Sie, ob Ihnen einige dieser Anzeichen bekannt vorkommen. Wie viele können Sie bei sich erkennen?*

Schlaflosigkeit, Angstzustände oder ständige Müdigkeit, Magenschmerzen, Kopfschmerzen.	Unaufmerksamkeit, häufige Probleme, Fristen und vereinbarte Termine einzuhalten.	Zynische Einstellung zur Arbeit, die früher bedeutungsvoll war.
Gefühl der Distanzierung und Gleichgültigkeit gegenüber den Problemen und Bedürfnissen anderer (Programmteilnehmer, Familie, Freunde).	Häufige Krankheiten (Erkältungen, Allergien). Häufige Krankheiten (Erkältungen, Allergien).	Der Wunsch, sich von Kollegen, Freunden oder der Familie zu isolieren.
Schwierigkeit, Freude, Entspannung oder Zufriedenheit im Leben zu empfinden.	Das Gefühl, nutzlos zu sein, aber auch die Angst, dass alles zusammenbrechen würde, wenn Sie aufhören zu arbeiten.	Leicht gereizt durch die Bitten anderer oder ihre Erzählungen über ihren Alltag.

Wenn Sie das "Tagebuchs für Wohlbefinden" lesen, sind Sie sich wahrscheinlich bereits bewusst, dass Sie mehr Selbstfürsorge benötigen, und suchen nach Werkzeugen, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken.

*Auf Grundlage der Erfahrungen unserer Gruppe haben wir mehrere Faktoren identifiziert, die häufig zum Stress unter Fachleuten der politischen Bildung beitragen.*

---

→ *Das Impostor-Syndrom und die Abwertung beruflicher Erfolge*

Das Gefühl, hohen Standards und Erwartungen nicht gerecht zu werden, kann zu der Angst führen, "entlarvt" zu werden. Häufige Vergleiche mit Kolleginnen und Kollegen und der Fokus auf deren Erfolge können dazu führen, die eigenen Leistungen zu unterschätzen, was letztlich die Motivation mindern kann.

→ *Arbeiten mit herausfordernden (verletzlichen) Teilnehmern*

Ständige Interaktionen mit Zielgruppen, die sich in schwierigen Lebensumständen befinden oder Traumata erleben, können emotional belastend sein. Oft geht dies mit dem Stress einher, Teilnehmer in Krisensituationen zu unterstützen, was durch ein Gefühl der Hilflosigkeit verstärkt werden kann.

→ *Ungesundes Arbeitsumfeld*

Konflikte, Missverständnisse, Manipulation, niedrige Zusammenarbeit im Team und eine unklare Aufgabenverteilung können die Motivation verringern und den Stress erhöhen. Das Vorhandensein eines toxischen Arbeitsumfelds kann die Erledigung von Aufgaben erheblich erschweren.

→ *Arbeits-Leben-Ungleichgewicht oder „Leben bei der Arbeit oder durch die Arbeit“*

Das Gefühl, hohen Standards und Erwartungen nicht gerecht zu werden, kann die Angst auslösen, als Betrüger entlarvt zu werden. Ständige Vergleiche mit Kollegen und der Fokus auf die Erfolge anderer können dazu führen, die eigenen Leistungen abzuwerten und die Motivation zu mindern.

→ *Überlastung durch aktuelle Projekte und Aufgaben*

Manchmal aus eigener Wahl, oft jedoch aus Notwendigkeit, übernehmen wir mehrere Aufgaben gleichzeitig, arbeiten Überstunden und haben Schwierigkeiten mit der Priorisierung und Planung. Dies kann zu einem Gefühl der Überforderung führen, die Arbeitsqualität beeinträchtigen und die Arbeitszufriedenheit negativ beeinflussen.

→ *Regionale Konflikte und politischer Druck*

Die Arbeit in einem instabilen politischen Klima schafft eine Atmosphäre der Unsicherheit und Angst, die nicht nur die Planung zukünftiger Aktivitäten erschwert, sondern auch das Leben im Allgemeinen. Der Druck auf die Zivilgesellschaft, sich ständig ändernde Bedingungen, Isolation, Sorgen um persönliche Sicherheit, Sicherheit von Familie und Team, Unsicherheit über die Zukunft sowie der Verlust beruflicher und persönlicher Verbindungen können zu emotionalem Burnout und Stress führen.

→ *Erleben von Trauer und Verlust des Sinns*

Ständige Anspannung sowie äußere und innere Schwierigkeiten in unserer Arbeit können zu Gefühlen des Verlusts, zur Demotivation und zu dem Wunsch führen, Pläne und Ideen aufzugeben. Ein solcher Zustand kann von einer allgemeinen Unzufriedenheit mit dem Leben begleitet sein. Eines Tages können wir uns orientierungslos wiederfinden, ohne Vertrauen in unsere berufliche oder persönliche Zukunft und ohne Klarheit darüber, wohin es als Nächstes gehen soll.



## Die Struktur des "Tagebuchs für Wohlbefinden"

---

Das Tagebuch ist in mehrere Kapitel unterteilt, die jeweils Werkzeuge zur Stärkung der Resilienz angesichts der oben beschriebenen Herausforderungen bieten.

Wir haben Techniken gesammelt und angepasst, die wir selbst ausprobiert haben oder derzeit anwenden, und teilen sie nun mit Ihnen.

Sie können das Tagebuch entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen verwenden. Die Reihenfolge der Kapitel ist flexibel.

Fragen Sie sich:

- Was beschäftigt Sie gerade am meisten?
- Welche der beschriebenen Umstände oder Situationen verursacht Ihnen Anspannung?

Sie können direkt zu dem Thema oder der Übung gehen, die Sie interessiert.

Neben einigen Techniken gibt es Platz für Notizen, als ob Sie ein Tagebuch führen und Ihre Gedanken für die weitere Arbeit festhalten würden. Zur besseren Übersicht können Sie das gesamte Tagebuch ausdrucken oder nur bestimmte Seiten auswählen.

*Wir würden uns sehr freuen, wenn die Arbeit mit dem Tagebuch Ihnen hilft, ein Gleichgewicht zwischen Selbstfürsorge und Ihrer Arbeit zu finden, geeignete Techniken zur Stressbewältigung zu übernehmen und sich in herausfordernden Zeiten selbst zu unterstützen.*

## 03

# Imposter Syndrom Imposter- Syndrom am Arbeitsplatz und die Abwertung beruflicher

---

# Imposter-Syndrom am Arbeitsplatz und die Abwertung beruflicher Erfolge

Wir empfehlen, mit einer Selbstreflexion zu beginnen. Nehmen Sie sich Zeit, um über diese Fragen nachzudenken. Antworten Sie ehrlich, und ziehen Sie in Erwägung, einige Antworten aufzuschreiben. Diese Fragen helfen Ihnen, sich selbst und Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen, wenn Sie später mit den in diesem Kapitel vorgestellten Techniken arbeiten.

- Was sind meine wichtigsten Erfolge? Nennen Sie mindestens zehn.
- Wenn diese Erfolge meiner besten Freundin oder einer geliebten Person gehören würden, wie würde ich sie stolz und ohne Bescheidenheit beschreiben?
- Wie fühle ich mich, wenn ich mich mit anderen vergleiche?
- Welche Gedanken (Menschen oder Situationen) lassen mich an meinen Fähigkeiten zweifeln?
- Welche Fähigkeiten oder welches Wissen könnten mir helfen, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln?
- Wer in meinem Leben unterstützt mich und hilft mir, meine Stärken zu erkennen?
- Welches positive Feedback habe ich von Kolleginnen, Kundinnen, Lehrer\*innen oder geliebten Menschen erhalten, und wie könnte es mir helfen, meine Selbstwahrnehmung zu ändern?
- Was kann ich tun, um meine Erfolge mehr wertzuschätzen?

## Zeitstrahl

---



Beim Impostor-Syndrom konzentrieren sich Menschen oft mehr auf ihre Gefühle als auf die Fakten.

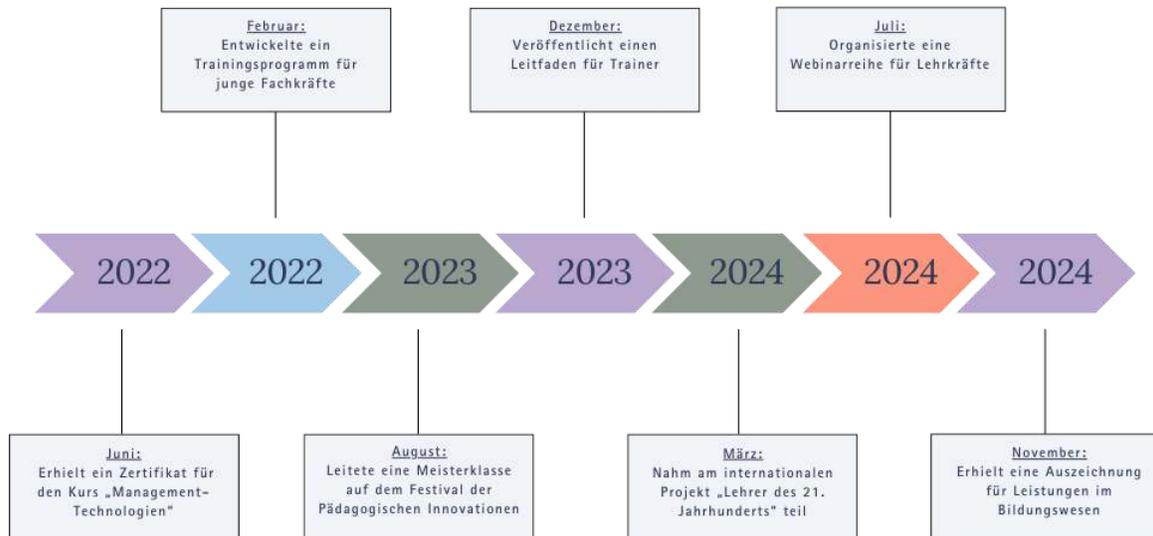
Das Erstellen eines Zeitstrahls wird Ihnen helfen, Ihre Arbeit in konkreten Begriffen zu sehen und Ihre Erfolge und Stärken hervorzuheben.

Sie können den Zeitstrahl auf einem Blatt Papier zeichnen (zum Beispiel auf einem A4-Blatt), auf Ihrem Smartphone, auf einem Flipchart oder sogar auf einem Brett, auf dem Sie Karten mit Daten und Namen von Projekten oder Ereignissen befestigen können.

Schritte:

- Entscheiden Sie sich für den Zeitraum, den Sie analysieren und reflektieren möchten (5 Jahre, 3 Jahre, 1 Jahr). Wir empfehlen, einen Zeitraum von 3 Jahren zu wählen.
- Legen Sie das Papier horizontal und zeichnen Sie eine horizontale Linie in der Mitte. Dies wird Ihr „Zeitstrahl“ sein. Das linke Ende der Linie markiert den Startpunkt in der Vergangenheit, zum Beispiel Januar 2022. Das rechte Ende repräsentiert das heutige Datum.
- Erinnern Sie sich an alle Arbeitsprojekte, Aufgaben und Ereignisse, die in dem gewählten Zeitraum stattgefunden haben. Es müssen nicht nur große Aufgaben sein; Sie können auch Ihre Erfolge, neu erlernte Fähigkeiten usw. einschließen. Markieren Sie sie auf Ihrem Zeitstrahl.

## ZEITSTRAHL



- Für jedes Ereignis notieren Sie, welche Ihrer Stärken zum Erfolg beigetragen haben und wofür Sie sich loben können. Falls Sie diese Erfahrung als nicht erfolgreich betrachten (zum Beispiel, wenn das Projekt nicht abgeschlossen wurde, die Zusammenarbeit mit dem Team nicht gut lief oder Sie mit Ihrer Rolle unzufrieden waren), halten Sie fest, was Sie in dieser Zeit gelernt haben, welche positiven Aspekte Sie entdeckt haben und welche Schlüsse Sie daraus für sich gezogen haben.

- Betrachten Sie Ihre Timeline. Wie würden Sie die Menge der Arbeit bewerten, die Sie in diesem Zeitraum geleistet haben? Wofür können Sie sich loben? Welche Stärken fallen Ihnen auf, wenn Sie auf die Ergebnisse Ihrer Arbeit schauen? Wie würden Sie eine andere Person mit denselben Erfahrungen einschätzen? Wie sollte diese Erfahrung Ihr heutiges Leben beeinflussen, und wie beeinflusst sie es tatsächlich?

Quelle:



Die Technik „Zeitstrahl“ wird in der Gruppenarbeit im Coaching häufig eingesetzt, um die persönliche Effektivität zu steigern, Planung und Reflexion zu fördern. Die Zeitlinien-Therapie, ein Zweig des NLP, der von Tad James entwickelt und in seinem Buch *Timeline Therapy and the Basis of Personality* beschrieben wird, hilft Menschen, ihre vergangenen

*„Ich verwende dieses Werkzeug sowohl für mich selbst als auch in der Gruppenarbeit, wenn es notwendig ist, den Teilnehmenden zu helfen, die Ergebnisse ihrer Aktivitäten zu bewerten. Oft sind zivilgesellschaftliche Aktivist:innen, mit denen ich arbeite, sehr kritisch gegenüber ihren eigenen Leistungen, und das Erstellen einer Zeitlinie hilft ihnen, den Umfang ihrer Arbeit zu erkennen, ihre berufliche Effektivität zu bewerten und mehr Selbstvertrauen zu gewinnen.“*

– Aus der Erfahrung der Mitglieder der Initiativgruppe



## Geschichte über Ihren inneren Hochstapler schreiben



Diese Technik hilft Ihnen, Ihre Ängste und hochstaplerbezogene Unsicherheiten aus einer Außenperspektive zu betrachten, sodass Sie Ihre Gefühle durch die Linse einer Figur verstehen und analysieren können. Sie ist auch eine nützliche Übung, um Ressourcen zu identifizieren, die Ihnen helfen können, das Impostor-Syndrom zu überwinden.

Schritte:

- Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift.
- Schreiben Sie eine Geschichte über eine Hauptfigur, die unter dem Impostor-Syndrom leidet. Stellen Sie sich ihren Beruf und ihren Lebensweg vor.
- Beginnen Sie die Geschichte mit dem Satz: „Es war einmal ...“ Die Hauptfigur begegnet nach und nach verschiedenen Hindernissen und Situationen. Beschreiben Sie, wie sie zum ersten Mal mit Selbstzweifeln konfrontiert wurde, und erzählen Sie die Vorgeschichte dieses Moments. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und finden Sie Antworten auf wichtige Fragen.
- Stellen Sie sich einige Fragen:

*Warum tauchte das Impostor-Syndrom im Leben der Figur auf?*

*Wie hat sich das Impostor-Syndrom in ihrem Leben entwickelt?*

*Was unternimmt die Hauptfigur, um es zu überwinden?*

Hat die Figur dabei Helfer? Was hat sie aus der Geschichte gelernt?

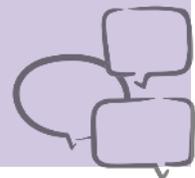
Quelle:



Diese Technik ist eine Adaption der Übung „Verstehen“ aus dem Buch Die Werkstatt der Geschichten: Persönliche Geschichten schreiben in der gruppenpsychologischen Arbeit von Klaus Vopel.

*"Kreative Schreibtechniken, einschließlich des Geschichtenerzählens, sind in ihrer Anwendung universell. Ich setze sie sowohl in der Gruppenarbeit als Trainer ein als auch für die Bearbeitung meiner eigenen Fragen und Herausforderungen. Dieses Format ermöglicht es, auf sichere Weise Emotionen, Erfahrungen und Ängste auszudrücken. Es hilft dabei, persönliche Erlebnisse in der Gruppe zu teilen, zu reflektieren und neue Perspektiven zu entdecken."*

– Aus der Erfahrung der Mitglieder der Initiativgruppe



"Wenn Sie weitere Variationen kreativer Schreibtechniken erkunden möchten, empfehlen wir Ihnen, ein Webinar zu kreativen Schreibmethoden anzusehen."





## Erfolgsjournal

---



Das "Erfolgsjournal" ist eine effektive Technik, die Ihnen hilft, Ihre Erfolge zu erkennen und wertzuschätzen. Dieses Tool ermöglicht es Ihnen, sich auf Ihre Stärken und Erfolge zu konzentrieren.

Für Menschen, die unter dem Imposter-Syndrom leiden, ist es oft üblich, persönliche Leistungen zu übersehen und Fähigkeiten zu unterschätzen. Diese Übung zielt darauf ab, diese Gewohnheiten zu durchbrechen, Selbstbewusstsein aufzubauen und positives Denken zu fördern.

Darüber hinaus hilft das Führen eines Tagebuchs, Disziplin zu entwickeln und die Effektivität zu steigern.

Schritte:

### *Vorbereitung:*

- Suchen Sie sich ein Notizbuch oder Tagebuch, das zu Ihrem „Erfolgsjournal“ wird. Dies kann auch ein digitales Dokument sein.
- Legen Sie eine feste Zeit für tägliche Einträge fest – idealerweise am Abend, um die Erfolge des Tages zu reflektieren.

### *Vorgehensweise beim Führen des Erfolgsjournals:*

- Suchen Sie sich ein Notizbuch oder Tagebuch, das als Ihr „Erfolgsjournal“ dient. Dies kann auch ein digitales Dokument sein.

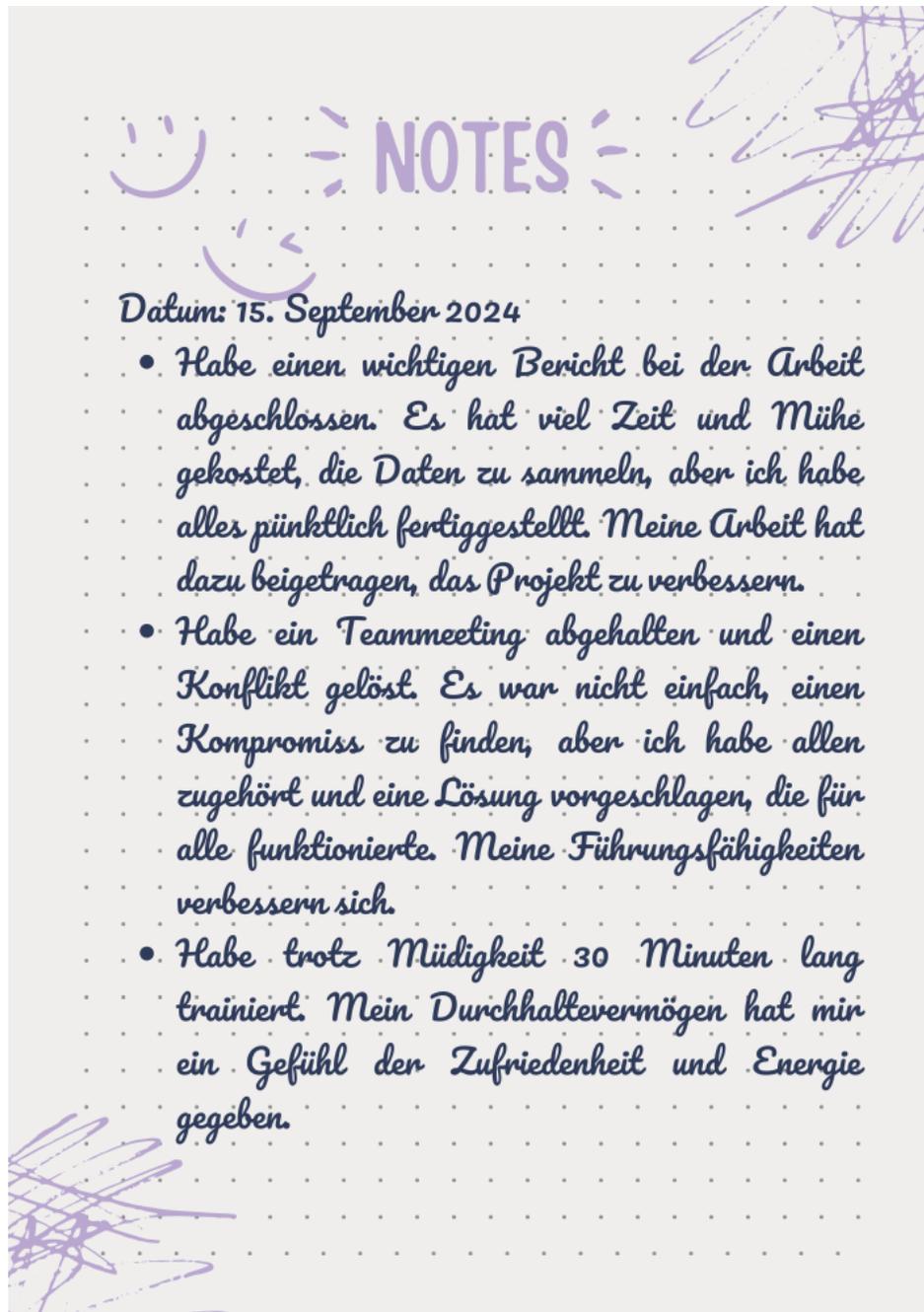
- Legen Sie eine feste Zeit für tägliche Einträge fest – idealerweise am Abend, um die Erfolge des Tages zu reflektieren.
- Jeden Tag notieren Sie mindestens fünf Ihrer Erfolge (mehr, wenn möglich). Diese können große oder kleine Erfolge sein – das Wesentliche ist, dass sie Ihre tatsächlichen Handlungen und Bemühungen widerspiegeln. Erfolge können arbeitsbezogen sein (z. B. ein Projekt abschließen) oder persönlich (z. B. einen Freund unterstützen oder Sport treiben). Schreiben Sie alles auf, wofür Sie sich loben können.
- Zum Beispiel: Sind Sie früher als sonst aufgestanden? Schreiben Sie es auf! Haben Sie einen wichtigen Anruf getätigt, den Sie aufgeschoben hatten? Notieren Sie es! Eine Aufgabe bei der Arbeit abgeschlossen? Schreiben Sie es auf!
- Beschreiben Sie Ihre Erfolge im Detail: Was genau haben Sie getan, warum war es wichtig, und welchen Aufwand hat es erfordert? Notieren Sie Ihre Emotionen zu jedem Erfolg und, wenn zutreffend, Reaktionen anderer.
- Notieren Sie Ihre Emotionen zu jedem Erfolg und, falls zutreffend, auch die Reaktionen anderer.

*Analyse:*

- Lesen Sie einmal pro Woche Ihre Einträge durch, um das gesamte Ausmaß Ihrer Erfolge zu erfassen. Heben Sie Ihre wichtigsten Erfolge in einer anderen Farbe hervor. Achten Sie auf Muster: Was trägt zu Ihren Erfolgen bei? Welche Ressourcen und Fähigkeiten nutzen Sie am häufigsten?
- Achten Sie auf die Muster: Was trägt zu Ihrem Erfolg bei, welche Ressourcen und Fähigkeiten nutzen Sie am häufigsten?

Example:

---



Quelle:



Die Technik des „Erfolgsjournals“ wird häufig im Coaching, in der Psychotherapie und in der Selbstentwicklungspsychologie eingesetzt. Sie wird in verschiedenen Anpassungen in zahlreichen Quellen beschrieben, die sich der persönlichen Effektivität und der Überwindung des Impostor-Syndroms widmen.

*„Ich habe ein Erfolgsjournal geführt, als ich eine neue Arbeit an einem Projekt begonnen habe. Zunächst hatte ich das Gefühl, nur einen kleinen Beitrag zur Arbeit zu leisten und weniger nützlich und kompetent zu sein als meine Kolleg\*innen. Statt das Journal in einem Notizbuch zu führen, habe ich es in den Notizen meines Handys aufbewahrt. Da ich mein Handy immer griffbereit hatte, konnte ich den ganzen Tag über Einträge machen, anstatt nur abends, was mir half, nichts zu vergessen. Ich habe diese Praxis drei Wochen lang beibehalten, und sie hat mir geholfen, zuallererst für mich selbst mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und meinen Beitrag zur Gesamtarbeit des Projekts zu erkennen.“*

– Aus der Erfahrung der Mitglieder der Initiativgruppe



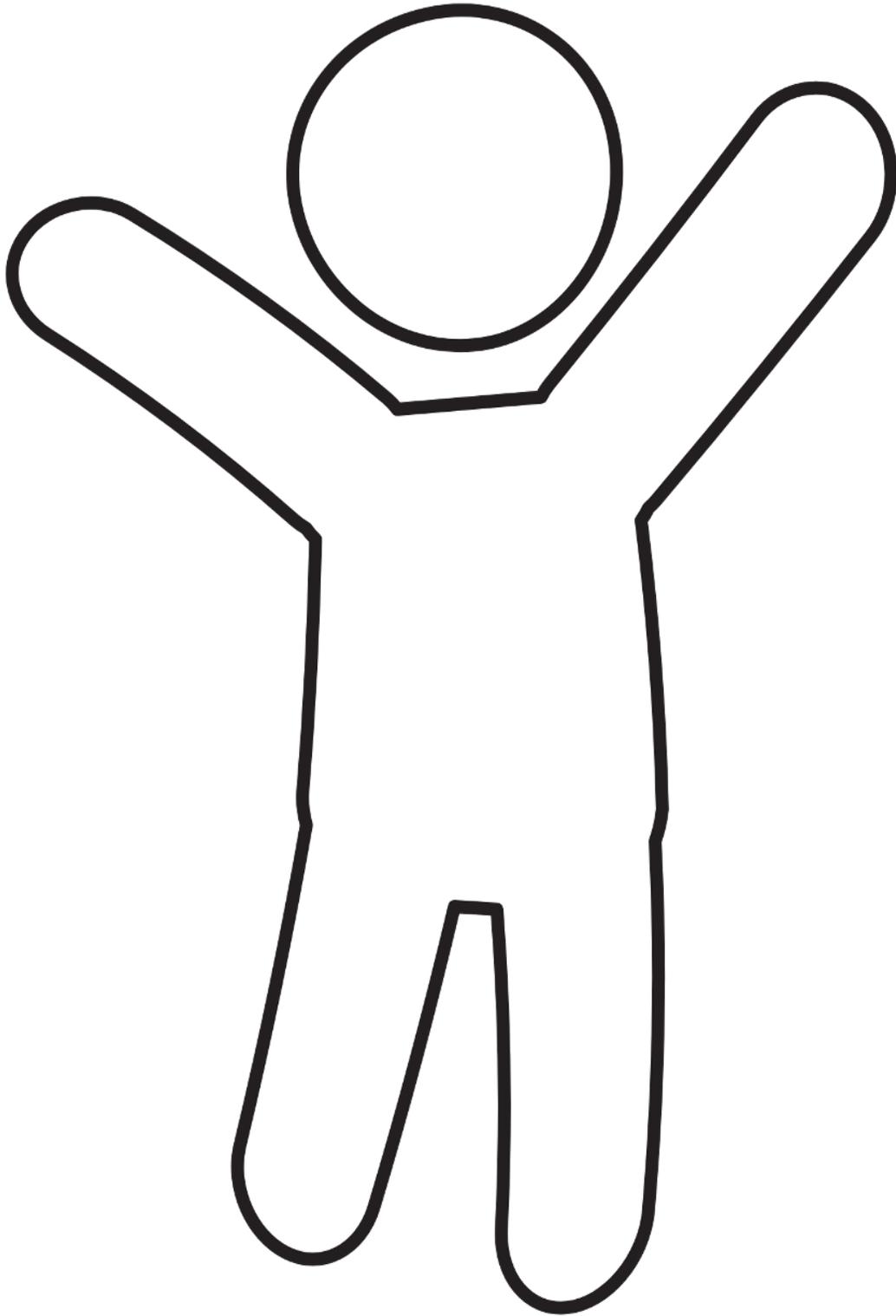
## Selbstporträt



Diese Technik hilft Ihnen, Ihre starken beruflichen Qualitäten zu erkennen und wertzuschätzen. Ziel ist es, durch die Visualisierung Ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten und Eigenschaften das Bewusstsein für Ihren eigenen Wert zu stärken.

Schritte:

- Nehmen Sie ein Blatt Papier und ein paar farbige Stifte oder Marker zur Hand.
- Sie können eine Vorlage verwenden oder sich selbst auf das Blatt zeichnen. Es ist kein künstlerisches Talent erforderlich – das Ziel ist, Ihre Persönlichkeit im Bild auszudrücken.
- Veranschaulichen Sie anschließend Ihr Wissen, Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten mithilfe von Symbolen, Objekten oder Wörtern, die mit diesen Qualitäten verbunden sind. Diese können durch Gegenstände in Ihren Händen, Symbole um Sie herum oder Beschriftungen dargestellt werden.
- Vergessen Sie nicht, persönliche Eigenschaften und Erfolge einzubeziehen, die Sie an sich selbst schätzen (wie z. B. Durchhaltevermögen, Kreativität oder Führungskompetenz). Es ist wichtig, sowohl die beruflichen als auch die persönlichen Aspekte Ihres Lebens zu reflektieren.
- Nach Abschluss Ihrer Zeichnung treten Sie einen Schritt zurück und betrachten sie aus einer Außensicht. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Beobachter, der die Person in dieser Zeichnung einschätzt.



## **Reflexionsfragen:**

*Was sehe ich? Was sagt diese Zeichnung über die Person aus?*

*Wie beschreibt sie deren Fähigkeiten, Wissen und Stärken?*

*Was fällt am meisten auf? Gibt es ausgeprägte Qualitäten in der Zeichnung, die mir vorher an mir selbst nicht aufgefallen sind?*

*Worauf bin ich stolz? Welche der dargestellten Fähigkeiten oder Kenntnisse machen mich stolz?*

*Was könnte unterschätzt sein? Gibt es Fähigkeiten oder Eigenschaften, die ich normalerweise übersehe, die jedoch wichtig und wertvoll sind?*

*Versuchen Sie zu verstehen, wie sich diese Fähigkeiten und dieses Wissen auf Ihr Leben auswirken – in Ihrer Karriere, in Beziehungen und im Selbstwertgefühl.*

*Denken Sie darüber nach, wie diese Fähigkeiten anderen Menschen, Ihrem Team oder der Gesellschaft nützen könnten.*

## **Fragen Sie sich:**

*Wie sehr schätze ich diese Qualitäten an mir selbst?*

*Unterschätze ich möglicherweise etwas Wichtiges?*

## **Notieren Sie Ihre Schlussfolgerungen:**

*Was haben Sie Neues über sich selbst gelernt?*

*Welche Fähigkeiten könnten Sie unterschätzt haben?*

*Unterschätze ich vielleicht etwas Wichtiges?*

Überlegen Sie, wie Sie diese Erkenntnisse für persönliches und berufliches Wachstum nutzen können.

Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl, indem Sie eine positive Haltung gegenüber Ihren Fähigkeiten und Eigenschaften kultivieren.

Quelle:



---

Dieses Instrument ist eine Anpassung mehrerer Coaching- und psychologischer Techniken wie Visualisierung, Selbstbewertung durch metaphorisches Zeichnen und Reflexion. Die Methode des „Selbstporträts“ basiert auf den allgemeinen Prinzipien der Kunsttherapie und Persönlichkeitsentwicklung, die oft von Coaches und Psychologen zur Förderung des Selbstbewusstseins und zur Steigerung des Selbstwertgefühls eingesetzt werden.



## Der Prominenten-Stuhl



Diese Technik hilft Ihnen, Ihre Situation aus der Perspektive einer imaginären Persönlichkeit zu betrachten. Sie dient dazu, den Blickwinkel zu erweitern, unkonventionelle Lösungen zu finden und Motivation sowie Selbstvertrauen zu stärken.

Schritte:

### *Option 1*

- Wählen Sie eine bekannte Person, deren Eigenschaften und Verhalten Sie bewundern. Dies könnte eine historische Persönlichkeit, eine Führungskraft, ein Schauspieler oder sogar eine fiktive Figur sein – jemand, der Sie inspiriert. Überlegen Sie sich die Eigenschaften und Handlungen dieser Person, die Sie gerne in Ihrem eigenen Leben übernehmen würden.
- Beschreiben Sie Ihr aktuelles Problem oder Ihre Situation. Das könnte eine berufliche Herausforderung, ein persönliches Dilemma oder eine Frage der Selbstverwirklichung sein. Zum Beispiel könnten Sie Selbstzweifel erleben, Angst haben, neue Projekte anzunehmen, oder den Wunsch verspüren, im Leben aktiver zu sein. Versuchen Sie, Ihre Gefühle und Gedanken zu dieser Situation detailliert zu beschreiben.
- Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einem Stuhl gegenüber von sich selbst sitzen, während die gewählte prominente Person auf Ihrem Stuhl Platz nimmt. Lassen Sie sich darauf ein, sich vorzustellen, wie diese Person aussieht, was sie fühlt und wie sie sich in dieser Situation verhalten würde.

### **Beantworten Sie die Fragen:**

*Wie würde diese Person auf Ihr Problem reagieren?*

*Welche Lösungen könnte sie vorschlagen?*

*Wie würde sie mit anderen interagieren, Entscheidungen treffen und Herausforderungen meistern?*

### **Notieren Sie Ihre Schlussfolgerungen:**

Nachdem Sie sich diesen Prozess vorgestellt haben, schreiben Sie die Ideen und Strategien auf, die Ihnen in den Sinn gekommen sind. Versuchen Sie, sie auf Ihre Situation anzuwenden.

*Welche konkreten Schritte können Sie basierend auf ihrem Ansatz unternehmen?*

*Wie könnten diese Ideen Ihnen helfen, mit Selbstzweifeln oder anderen Herausforderungen umzugehen?*

### *Option 2*

- Wählen Sie eine Figur auf dieselbe Weise wie im ersten Beispiel.
- Stellen Sie sich vor, dass diese Person Ihre Eigenschaften, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten besitzt, einschließlich der Aspekte, die Sie vielleicht weniger an sich mögen, wie Selbstzweifel, Angst vor neuen Projekten oder den Wunsch, aktiver zu sein.

- Visualisieren Sie, wie diese Person aussieht, was sie fühlt und wie sie sich in Ihrem Leben verhalten könnte. Stellen Sie sich vor, wie sie an Ihren Arbeitsplatz kommt, mit Ihren Kollegen interagiert und Aufgaben mit Ihrem Erfahrungsschatz bewältigt.

### **Beantworten Sie die Fragen:**

*Wie würde diese Person auf Ihr Problem reagieren?*

*Welche Lösungen könnte sie vorschlagen?*

*Wie würde sie mit anderen interagieren, Entscheidungen treffen und Herausforderungen meistern?*

### **Notieren Sie Ihre Schlussfolgerungen:**

Nachdem Sie sich diesen Prozess vorgestellt haben, schreiben Sie die Ideen und Strategien auf, die Ihnen in den Sinn gekommen sind. Versuchen Sie, sie auf Ihre Situation anzuwenden.

*Welche konkreten Schritte können Sie basierend auf ihrem Ansatz unternehmen?*

*Wie könnten diese Ideen Ihnen helfen, mit Selbstzweifeln oder anderen Herausforderungen umzugehen?*

Quelle:



Die Methode des „Prominenten-Stuhls“ wird häufig im Coaching und in der Psychotherapie angewendet, insbesondere in der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und in verschiedenen Visualisierungstechniken.



Falls Sie zum Impostor-Syndrom neigen oder sich am Ende eines Arbeitsprojekts überfordert fühlen, empfehlen wir Ihnen, Techniken zum Feiern des Projektabschlusses in Ihre Routine zu integrieren.



---

*Hier sind einige Gründe, warum es sich lohnt, auf diese Praxis zu achten:*

- 1. Reflexion und Anerkennung des Erfolgs: Feiern hilft dabei, Erfolge anzuerkennen und zu festigen.*
- 2. Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens: Der Abschluss eines Projekts ist ein wichtiger Moment für die Selbsteinschätzung. Feiern bietet die Möglichkeit, Ihre Beiträge zu würdigen und sich erfolgreich zu fühlen.*
- 3. Motivationssteigerung.*
- 4. Closing the emotional cycle. Projects often require considerable energy and emotional investment. Finishing and celebrating helps close this cycle, allowing for relaxation and releasing tension. It also reduces the risk of accumulating stress and burnout.*
- 5. Creating a positive team atmosphere.*
- 6. Transitioning to a new phase: This is an important psychological moment that allows you to let go of completed work and move on to new goals without getting stuck in the past.*
- 7. Building a habit of expressing gratitude.*

## Techniken zum Feiern des Projekt- oder Aufgabenabschlusses



---

### *Dankbarkeitszeremonie*

Veranstalten Sie eine kleine Zeremonie für sich selbst oder mit Ihrem Team, um Dankbarkeit für die Beiträge zum Projekt auszudrücken. Danken Sie sich selbst für spezifische Erfolge und Anstrengungen und würdigen Sie die Unterstützung der anderen. Diese Zeremonie ermöglicht es, Anerkennung von Kolleg\*innen zu hören und die eigenen Beiträge anzunehmen, um die eigenen Stärken zu würdigen.

### *Symbolischer Abschluss*

Machen Sie etwas Symbolisches, um den Abschluss des Projekts zu markieren. Dies könnte das Durchschneiden eines Bandes, das Erstellen eines Andenkens, das Schreiben eines Glückwunschbriefes an sich selbst, das Schlagen eines Gongs, das Abspielen von Musik, ein Siegestanz oder eine feierliche Geste sein. Wählen Sie etwas Einfaches und Angenehmes. Ein solcher Abschlussritual hilft dabei, die Aufgabe endgültig abzuschließen und sie in Ihre Sammlung von Erfolgen aufzunehmen.

### *Feierliches Event organisieren*

Feiern Sie den Projektabschluss mit Ihrem Team oder Freund\*innen. Dies könnte ein Abendessen, ein Picknick oder eine kreative Aktivität sein, die Freude bringt und Stress abbaut. Selbst ein einfaches Kaffeetreffen kann zu einem besonderen Moment werden. Wichtig ist, dass es eine Aktivität ist, die Sie normalerweise nicht gemeinsam machen.

### *Geschenk an sich selbst*

Feiern Sie den Abschluss eines Projekts, indem Sie sich selbst ein kleines Geschenk machen. Das könnte etwas sein, das Sie sich schon länger wünschen, oder ein symbolischer Gegenstand, der Sie an Ihren Erfolg erinnert.

### *Öffentliche Anerkennung*

Verfassen Sie einen kurzen Beitrag in den sozialen Medien oder erstellen Sie eine Präsentation, die Ihre Beiträge und die des Teams würdigt. Dies hilft dabei, Ihren Erfolg öffentlich zu festigen und Ihre Erfolge zu dokumentieren. Oft vergessen wir unsere Projekte und halten sie nicht fest, was den Eindruck erwecken kann, dass wir weniger erreichen, als tatsächlich der Fall ist. Durch das Teilen dieser Erfolge erkennen wir die Bedeutung unserer Anstrengungen und motivieren uns, noch mehr zu erreichen.









# 04

## Arbeit mit herausfordernden (verletzlichen) Teilnehmern

---

## Arbeit mit herausfordernden (verletzlichen) Teilnehmern

---

Bei der Arbeit mit verletzlichen Teilnehmern, insbesondere jenen, die Trauer und Trauma erleben, sind wir einem Risiko der sekundären Traumatisierung ausgesetzt, da wir kontinuierlich mit dem Leid anderer konfrontiert werden. Dies kann aus verschiedenen Gründen geschehen:

### *Emotionale Beteiligung:*

Empathie und der Wunsch zu helfen können zu einem tiefen emotionalen Einfluss führen und uns anfälliger machen.

### *Mangel an Unterstützung:*

Die Arbeit unter herausfordernden Bedingungen ohne ausreichende Unterstützung und Ressourcen erhöht das Risiko, eine sekundäre Traumatisierung zu erleben.

### *Stressige Arbeitsatmosphäre:*

We may start to internalize their experiences as our own, which intensifies feelings of pain and fear.

*Ständige Konfrontation mit Trauma:*

Regelmäßiges Zuhören von Berichten über traumatische Ereignisse kann zu Überlastungs- und Erschöpfungsgefühlen führen.

*Identifikation mit den Teilnehmern:*

Wir könnten beginnen, ihre Erfahrungen als unsere eigenen zu internalisieren, was Gefühle von Schmerz und Angst verstärken kann.



## Technik der kognitiven Umstrukturierung zur Prävention sekundärer Traumatisierung

---



Die Technik der kognitiven Umstrukturierung ist eine Methode zur Veränderung negativer Gedanken und Überzeugungen, um sich vor sekundärer Traumatisierung zu schützen. Sie hilft, schwierige Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten, was ermöglicht, effektiv mit emotional belastenden Situationen umzugehen und die emotionale Anspannung zu reduzieren, ohne sich selbst zu verlieren. Diese Technik ist besonders hilfreich im Umgang mit Schuldgefühlen oder erhöhter Angst und basiert auf den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), die von Aaron Beck entwickelt wurden.

Schritte:

### **Identifikation automatischer negativer Gedanken**

Beginnen Sie damit, die automatischen negativen Gedanken zu erkennen, die als Reaktion auf emotional intensive Situationen auftreten. Diese Gedanken können schnell auftauchen und Ihre Wahrnehmung überschatten.

*Beispiel:*

*Nach einem Gespräch mit einer Person in einer Krise können Gedanken aufkommen wie: „Ich schaffe das nicht“, „Es ist meine Schuld, dass sie leidet“ oder „Ich bin verpflichtet, ihr zu helfen“.*

### **Bewerten Sie die Realität Ihrer Gedanken**

Bewerten Sie jeden automatischen Gedanken anhand der folgenden Fragen:

1. Worauf basiert dieser Gedanke?
2. Ist das wirklich wahr? Gibt es Beweise dafür, dass es wahr ist?
3. Kann ich die Situation aus einer anderen Perspektive betrachten?

*Beispiel:*

*Der Gedanke „Ich bin verpflichtet zu helfen“ kann hinterfragt werden: „Ich kann die Emotionen anderer nicht kontrollieren und bin nicht für ihre Erfahrungen verantwortlich. Meine Rolle ist es, Unterstützung zu bieten, nicht alle ihre Probleme zu lösen.“*

### **Ersetzen Sie negative Gedanken durch konstruktivere Gedanken**

Nach der Analyse ersetzen Sie den negativen Gedanken durch einen ausgeglicheneren. Der neue Gedanke sollte Ihre Perspektive auf die Situation berücksichtigen und Ihre emotionalen Grenzen respektieren.

*Beispiel:*

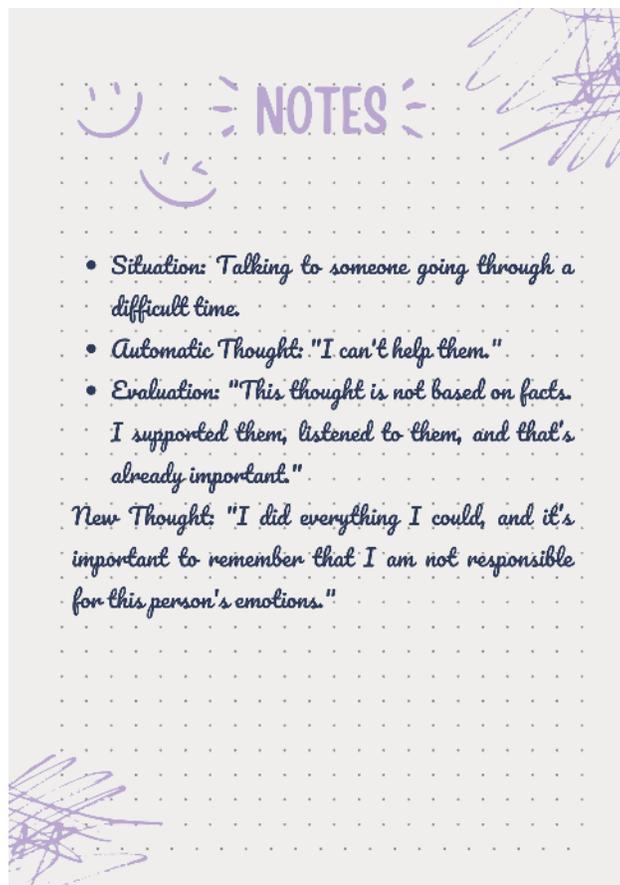
*Der Gedanke „Ich schaffe das nicht“ kann durch „Ich werde mein Bestes geben, aber ich kann keine Verantwortung für die Gefühle anderer übernehmen“ ersetzt werden. Dieser Ansatz kann helfen, Schuldgefühle und Angst zu reduzieren.*

## **Regelmäßig Üben und ein Gedanken-Tagebuch Führen**

Um diese Methode zur Gewohnheit zu machen, ist es wichtig, regelmäßig zu üben. Durch das konsequente Arbeiten mit negativen Gedanken werden Sie schneller darauf reagieren können und übermäßiges emotionales Engagement verhindern.

### **Beispiel für ein Tagebuch**

---



*"Die Methode der kognitiven Umstrukturierung war eine echte Offenbarung für mich, als ich mit Schulungsteilnehmern arbeitete, die emotionale Krisen durchmachten. Oft kam ich nach Hause und fühlte mich schuldig und ängstlich, weil ich dachte: 'Ich kann nicht jedem helfen, der es braucht.' Das machte es mir schwer, mich auf meine Arbeit und mein emotionales Wohlbefinden zu konzentrieren. Als ich begann, die Technik der kognitiven Umstrukturierung anzuwenden, veränderte sich mein Ansatz. Ich lernte, meine negativen Gedanken zu erkennen und herauszufordern. Anstatt wie üblich zu denken: 'Ich muss jedem helfen,' begann ich mir zu sagen: 'Ich tue mein Bestes, und das ist genug.' Diese Erkenntnis reduzierte meine Ängste erheblich. Das Führen eines Gedankenjournals half mir, meine Erfahrungen zu strukturieren und meinen Fortschritt zu verfolgen. Ich bemerkte, wie positive Veränderungen in meinem Denken meine Fähigkeit beeinflussten, die Teilnehmer zu unterstützen. Jetzt fühle ich mich viel selbstbewusster und emotional widerstandsfähiger. Ich kann für andere eine Stütze sein, ohne mich selbst oder meine Grenzen zu verlieren. Diese Methode hilft mir wirklich, in schwierigen Situationen ein Gleichgewicht zu finden und meine mentale und emotionale Gesundheit zu bewahren."*

– Aus der Erfahrung der Mitglieder der Initiativgruppe







## Visualization of a Protective Barrier

---

Diese Technik hilft, eine mentale Grenze zwischen Ihnen und äußeren Stressoren, einschließlich der emotional belastenden oder traumatischen Erfahrungen anderer, zu schaffen. Sie wird oft verwendet, um sich vor sekundärer Traumatisierung, Burnout und emotionaler Erschöpfung zu schützen.

Schritte:

Stellen Sie sich eine Schutzbarriere vor, die sich um Ihren Körper bildet. Sie kann jede Form annehmen, die sich für Sie angenehm anfühlt: eine durchsichtige Lichtkugel, eine unsichtbare Energiewand oder ein stabiler Schild. Das Wichtigste ist, dass diese Barriere sicher, aber sanft wirkt und positive Emotionen hindurchlässt, während negative draußen bleiben.

Beispielsweise könnten Sie visualisieren:

*"Ich sehe eine strahlende goldene Lichtkugel, die mich umgibt. Dieses Licht ist weich und warm; es schützt mich vor negativen Emotionen und Energien. Innerhalb dieser Kugel fühle ich mich sicher, atme ruhig und weiß, dass alle schweren Emotionen, denen ich begegne, diese Barriere nicht durchdringen können. Diese Kugel lässt nur Freundlichkeit, Wärme und Unterstützung hindurch."*

- Schütze deine Schutzbarriere. Stell dir vor, wie sie mit jedem Atemzug stärker und heller wird. Sie kann flexibel sein, aber sie lässt die negativen Erfahrungen anderer nicht eindringen. Konzentriere dich auf das Gefühl der Sicherheit in diesem Raum.
- Erwecke ein Gefühl des Schutzes und der Ruhe und halte das Bild der Barriere den ganzen Tag über um dich herum aufrecht, besonders wenn du mit Menschen interagierst, die Trauma oder starke Emotionen erlebt haben. Erinnerung dich daran, dass du diese Schutzbarriere jederzeit aktivieren kannst.

Quelle:



---

Die Visualisierungstechnik einer Schutzbarriere ist Bestandteil vieler Selbsthilfe- und Stressmanagementansätze. Sie wird häufig in Praktiken wie Achtsamkeitsmeditation, Techniken zur emotionalen Selbstregulation und Selbstmitgeföhlsübungen verwendet. Ähnliche Techniken werden in den Arbeiten von Kristin Neff und anderen Experten für Trauma und Selbstmitgeföhlsgefühl beschrieben.

Zusätzlich könnte dich die Technik **„Quarantäne der Reaktionen“** interessieren, die im Kapitel **„Ungesundes Arbeitsumfeld im Team“** beschrieben wird. Diese Methode hilft, emotionale Neutralität bei der Arbeit mit Menschen zu bewahren und emotionale sowie psychologische Reaktionen auf herausfordernde oder traumatische Geschichten von Teilnehmenden zu steuern, wodurch eine sekundäre Traumatisierung verhindert wird.





## Einen Sicheren Raum Schaffen

---

Die Technik „Einen Sicheren Raum Schaffen“ fördert die Erholung nach der Arbeit mit gefährdeten Gruppen, indem sie einen Bereich für Entspannung und Regeneration etabliert. Sie hilft, eine beruhigende Zone zu schaffen, um innere Ressourcen wiederherzustellen, Stress- und Angstlevel zu senken und das emotionale sowie körperliche Wohlbefinden zu unterstützen.

Schritte:

- Finde oder schaffe dir einen Raum für persönliche Erholung – eine Ecke zu Hause oder am Arbeitsplatz, an der du dich wohl fühlst.
- Umgib dich mit Gegenständen, die dir Freude und Frieden bringen.
- Plane und nimm regelmäßige Pausen in diesem Raum, um neue Energie zu tanken.

Quelle:



---

Diese Methode wurde von Peter Levine, dem Begründer des Somatic Experiencing-Ansatzes, entwickelt. Für weitere Informationen siehe sein Buch „Waking the Tiger: Healing Trauma“.



## Drei Komponenten des Selbstmitgefühls

In schwierigen Momenten ist es wichtig, an sich selbst zu denken und sich mit Verständnis und Freundlichkeit zu behandeln. Wir möchten Ihnen einen Ansatz vorstellen, der als „Drei Komponenten des Selbstmitgefühls“ bekannt ist. Sich auf jede dieser Elemente zu konzentrieren, fördert eine gesündere und unterstützendere Haltung sich selbst gegenüber, was besonders für diejenigen von Bedeutung ist, die traumatische Situationen erleben.

### **SELBST- FREUNDLICHKEIT**

Zu erkennen, dass es anstelle von Selbstkritik und Verurteilung wegen Fehlern oder Schwächen wichtig ist, Fürsorge und Unterstützung zu zeigen. Freundlichkeit und Geduld sich selbst gegenüber in Zeiten von Schmerz und Schwierigkeiten zu zeigen, ist eine Anerkennung dafür, dass jeder das Recht hat, Fehler zu machen.

### **GEMEINSAME MENSCHLICHKEIT**

Zu erkennen, dass Leiden, Versagen und Unvollkommenheit ein unvermeidlicher Teil der menschlichen Erfahrung sind. Anstatt sich isoliert und allein mit seinen Erfahrungen zu fühlen, hilft Selbstmitgefühl, zu verstehen, dass jeder mit Schwierigkeiten konfrontiert ist. Dieses Gefühl der Verbundenheit mit anderen lindert innere Spannungen und Leid.

### **ACHTSAMKEIT**

Die Fähigkeit, deine Emotionen und Schwierigkeiten wahrzunehmen, ohne völlig in ihnen aufzugehen oder sie zu unterdrücken. Dies beinhaltet auch den Fokus auf den gegenwärtigen Moment. Diese Komponente ermöglicht es dir, negative Erfahrungen mit einer gewissen Distanz zu betrachten, ohne in extreme Selbstvorwürfe oder Vermeidungsverhalten zu verfallen.

Nachfolgend finden Sie Techniken zur Ausdrucksweise und Entwicklung jeder der drei Komponenten des Selbstmitgefühls.

## *Selbstfreundlichkeit*



*Sätze, die Sie sich in schwierigen und emotional intensiven Situationen sagen können:*

- *"Ich verdiene Unterstützung, selbst in diesen herausfordernden Momenten."*
- *"Ich gebe mein Bestes unter diesen Umständen, und das ist ausreichend."*
- *"Egal, wie schwer es gerade ist, ich kann das bewältigen."  
"Ich erlaube mir, diese Emotionen zu fühlen, denn sie sind normal."*
- *"Ich bin nicht verantwortlich für den Schmerz dieser Person; ich tue alles, was ich kann." "*
- *Auch ich bin in diesem Prozess wichtig."*
- *"Ich verdiene eine sanfte Fürsorge."*

Die Sätze können je nach Kontext variieren. Die Hauptregel ist, sich selbst Fürsorge und Unterstützung zu zeigen. Denken Sie darüber nach, was Sie in dieser Situation zu einer Kollegin oder einem Kollegen sagen würden, und bieten Sie sich selbst dieselben ermutigenden Worte an.

*Gegenstände, die mit Sicherheit, Wärme und Zuversicht verbunden sind*

Finden Sie einen Gegenstand, der für Sie Sicherheit, Wärme und Zuversicht repräsentiert, und halten Sie ihn in Ihrer Nähe. Sie können ihn jederzeit während oder nach der Arbeit berühren. Lassen Sie diesen Gegenstand Sie daran erinnern, wie wichtig Selbstfürsorge ist.

### *Selbstfürsorge- und Dankbarkeitstagebuch*

Notieren Sie Momente, in denen Sie es geschafft haben, freundlich zu sich selbst zu sein, oder einfach Erinnerungen daran, dass Sie Unterstützung verdienen. Nehmen Sie sich am Ende Ihres Arbeitstages und Ihrer Interaktionen mit Ihrer Zielgruppe 5 Minuten Zeit, um mindestens 3 Zeilen zu schreiben:

*Heute bin ich mir selbst dankbar für \_\_\_\_.*

*Ich fand es schwierig in \_\_\_\_, und ich möchte mich mit diesen Worten unterstützen: \_\_\_\_.*

*Heute bin ich stolz auf mich, weil \_\_\_\_.*

### *Gesten der Selbstfürsorge*

Wenn Sie sich ängstlich oder gestresst fühlen, versuchen Sie, Ihre Hand auf Ihr Herz zu legen oder sich selbst zu umarmen, um Wärme und Unterstützung zu spüren.





## *Gemeinsame Menschlichkeit*



Die folgenden Techniken können dazu beitragen, das Gleichgewicht zu bewahren und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einem breiteren Netzwerk von Fachleuten zu fördern, was das Risiko von sekundärer Traumatisierung und emotionalem Burnout erheblich reduziert.

### *Meditation zur Anerkennung der gemeinsamen Menschlichkeit*

Das Bewusstwerden der eigenen Emotionen und die Erkenntnis, dass unsere Arbeit mit der allgemeinen menschlichen Verletzlichkeit verbunden ist, kann Spannungen, Druck und Gefühle der Isolation lindern und gleichzeitig das Gefühl der Verbundenheit mit Kolleginnen und Kollegen sowie anderen in ähnlichen Situationen stärken.

Schritte:

Setzen Sie sich in einer ruhigen Umgebung und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.

Beobachten Sie die Gedanken und Gefühle, die nach der Arbeit mit den schwierigen Geschichten Ihrer Teilnehmer aufkommen. Erlauben Sie sich, Ihre Müdigkeit oder emotionalen Reaktionen zu spüren, und erinnern Sie sich dann gedanklich daran, dass viele Menschen, die mit verletzlichen Zielgruppen arbeiten, vor ähnlichen Herausforderungen stehen.

Wiederholen Sie mental oder laut:

- *"Wie andere in diesem Beruf kann ich Schmerz und Müdigkeit empfinden."*
- *"Meine Reaktion auf das Leiden anderer ist natürlich, weil ich ein Mensch bin."*

Manchmal kann es während der Arbeit vorkommen, dass Sie emotionale Anspannung oder Müdigkeit aufgrund der Informationen und Geschichten der Teilnehmer verspüren.

In solchen Momenten machen Sie mental eine Pause und erinnern sich daran, dass Millionen von Menschen weltweit die gleichen Herausforderungen wie Sie erleben und dass Sie Teil einer großen Gemeinschaft sind, die versucht zu helfen.

Sagen Sie sich:

*"Ich bin nicht allein mit diesen Gefühlen."*

*"Tausende von Menschen stehen gerade vor denselben Schmerzen und Herausforderungen in ihrer Arbeit."*

*Dankbarkeitspraxis zur Verbindung mit anderen*

Diese Praxis hilft Ihnen, Ihre Verbindung zu Menschen, die unter ähnlichen Bedingungen arbeiten, zu stärken und Ihre eigenen Gefühle anzuerkennen.

Schritte:

Am Ende Ihres Arbeitstages denken Sie an die Personen, mit denen Sie interagiert haben (Kollegen, Teilnehmer, Mentoren), und danken Sie ihnen mental dafür, dass sie ebenso wie Sie herausfordernde emotionale Erfahrungen durchleben.

Schreiben Sie mindestens eine Sache auf, für die Sie in Bezug auf Ihren Beruf dankbar sind, und erkennen Sie an, dass Sie auf diesem Weg nicht allein sind.

### *Mentale Unterstützung für andere helfende Fachkräfte*

Diese Praxis fördert ein Gefühl der globalen Gemeinschaft und reduziert emotionale Anspannung durch mentale Unterstützung für andere.

Schritte:

Stellen Sie sich vor, dass Sie alle anderen Fachkräfte, die mit vulnerablen Teilnehmern und Gruppen arbeiten – Lehrer, Ärzte, Psychologen – mental unterstützen können. Visualisieren Sie, wie Sie ihnen Wärme und Unterstützung senden, als würden Sie sie aus der Ferne umarmen.

Sagen Sie sich mental:

*"Ich verstehe, dass andere, wie ich, diese Arbeit als herausfordernd empfinden können, und ich sende ihnen meine guten Wünsche."*

### *Ein Brief an sich selbst von anderen Fachkräften der politischen Bildung*

Das Pflegen von Verbindungen zu realen und auch zu vorgestellten Kollegen stärkt Ihr Gefühl von Unterstützung und reduziert das Risiko emotionaler Erschöpfung.

Schritte:

Schreiben Sie einen Brief an sich selbst aus der Perspektive eines Kollegen, der mit vulnerablen Teilnehmern arbeitet. Drücken Sie in diesem Brief Unterstützung, Anerkennung und Verständnis für die Herausforderungen Ihrer Arbeit aus. Betonen Sie, dass Sie mit Ihren Gefühlen nicht allein sind und dass viele andere Fachkräfte ähnliche Emotionen erleben.







Die folgenden Techniken helfen, Gedanken und Emotionen ohne Bewertung zu beobachten, sodass Sie negative Gedanken wahrnehmen können, ohne zu versuchen, sie zu verändern oder zu kritisieren.

### *Reise durch die Länder der Emotionen*

In Zeiten von Überlastung durch aktuelle Aufgaben oder Trauer verlieren Menschen oft den Kontakt zu ihren Emotionen. Diese Technik hilft dabei, sich wieder mit den Gefühlen zu verbinden, Quellen innerer Stärke zu identifizieren und die Zufriedenheit im Beruf und im Leben zu steigern. Die "Reise durch die Länder der Emotionen" ist eine kreative Methode zur Erforschung und zum Verständnis von Emotionen durch Visualisierung und Reflexion. Während der Übung werden "Karten" emotionaler Zustände erstellt, die ein tieferes Verständnis der aktuellen Erfahrungen ermöglichen, verborgene Gefühle aufdecken und Wege zur Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts finden.

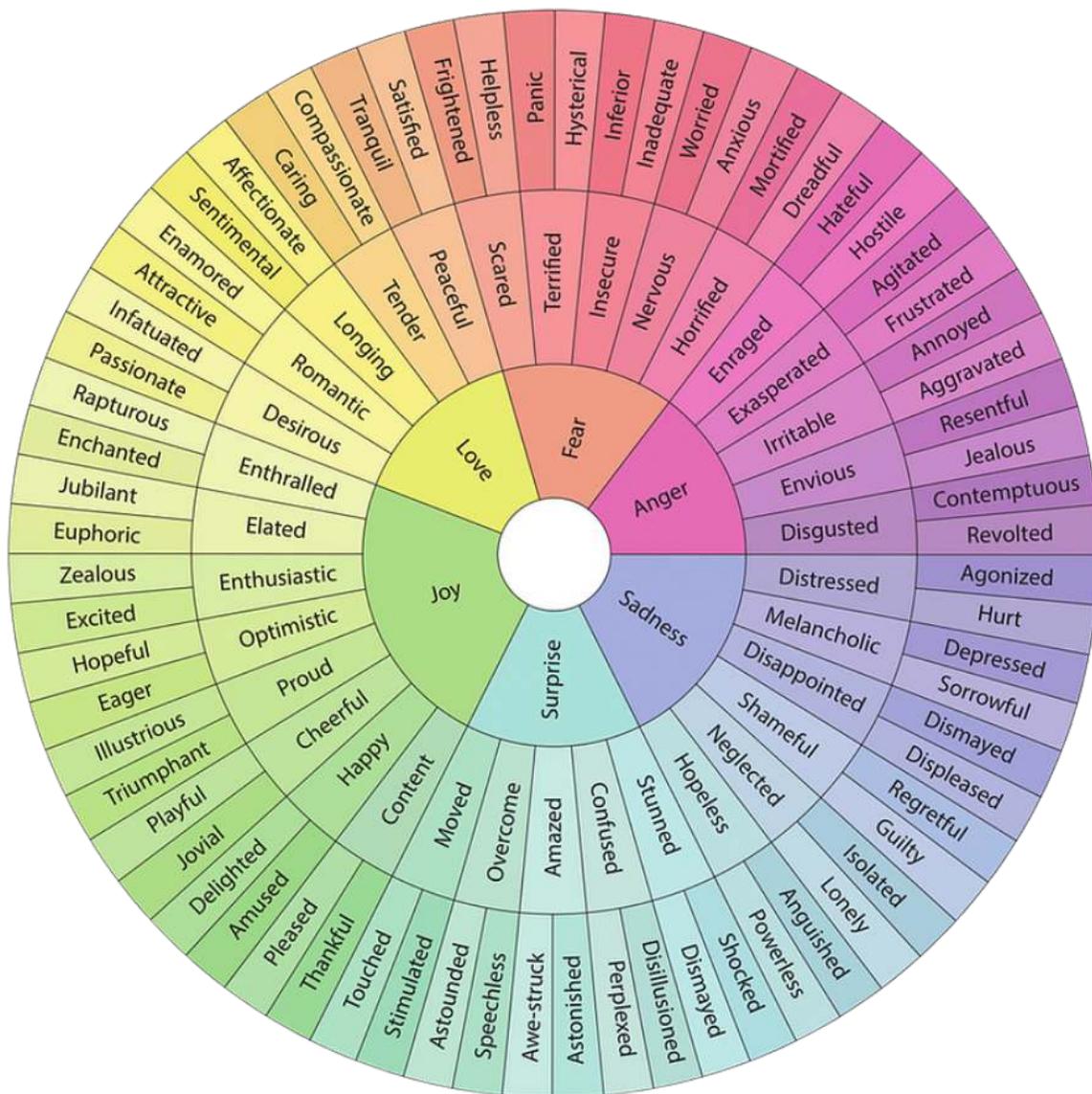
Schritte:

- Finden Sie einen Ort, an dem Sie sich ohne Ablenkungen konzentrieren können.
- Bereiten Sie Papier, Buntstifte oder Marker vor.
- Beginnen Sie damit, einen Kreis oder Umriss zu zeichnen, der Ihren aktuellen emotionalen Zustand darstellt.
- Fügen Sie innerhalb des Kreises Bilder oder Symbole hinzu, die Ihre Emotionen wie Freude, Traurigkeit, Angst, Hoffnung und andere darstellen. Verwenden Sie verschiedene Farben, um die Intensität und Qualität jeder Emotion zu visualisieren. Wenn persönliche Assoziationen schwerfallen, können Sie zur Orientierung Emojis aus Messaging-Apps verwenden, um Emotionen zu veranschaulichen.

Beispiel: :



Falls Sie Schwierigkeiten haben, einige Ihrer Emotionen zu identifizieren, nutzen Sie das "Gefühlsrad" von Gloria Wilcox als Unterstützung.



- Nachdem Sie Ihre Emotionskarte erstellt haben, nehmen Sie sich Zeit, sie zu betrachten, und reflektieren Sie darüber, wie diese Emotionen Ihr Leben beeinflussen.

Die folgenden Fragen können dabei helfen:

*Welche Emotionen dominieren meine Karte und warum?*

*Wie kann ich mich in diesen Emotionen unterstützen?*

*Habe ich Methoden oder Strategien, die mir helfen können, mit schwierigen Gefühlen umzugehen?*

*Was kann ich tun, um positive Emotionen in meinem Leben zu verstärken?*

*Wie spiegeln sich diese Gefühle in meinen Handlungen und meinem Verhalten wider?*

Sie können Ihre Erkenntnisse schriftlich festhalten, indem Sie einen kurzen Text darüber verfassen, was Sie fühlen und wie Sie sich selbst unterstützen können.

- Wenn Sie sich wohl dabei fühlen, teilen Sie Ihre Karte und Gedanken mit vertrauenswürdigen Personen. Dies kann dazu beitragen, dass Sie sich weniger allein fühlen und neue Perspektiven gewinnen.

Quelle:

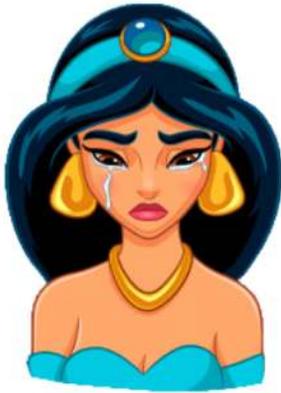


Die Übung „Reise durch das Land der Emotionen“ basiert auf den Konzepten der emotionalen Intelligenz und Kunsttherapie. Sie kombiniert Elemente der Visualisierung, des kreativen Selbstausdrucks und der Reflexion, um ein tieferes Verständnis der eigenen Emotionen zu ermöglichen. Diese Methode lässt sich von Praktiken der Kunsttherapie und Forschung in der Emotionspsychologie inspirieren und betont die Bedeutung der Wahrnehmung und des Ausdrucks der eigenen Gefühle zur Verbesserung des mentalen Wohlbefindens.

## Visualisierung von Emotionen

Schauen Sie sich Bilder an und wählen Sie diejenigen aus, die Ihre heutigen Emotionen am besten beschreiben. Sie können so viele Bilder auswählen, wie Sie möchten. Für jedes ausgewählte Bild identifizieren Sie die spezifische Emotion und die Situation, die sie ausgelöst hat.

















Beantworten Sie anschließend die folgenden Fragen für sich selbst:

*Fällt es mir leicht, genau zu erkennen, welche Emotion ich erlebt habe?*

*Wie haben meine Emotionen mein Verhalten und meinen Tag beeinflusst?*

*Was kann ich in Zukunft tun, um ähnliche Emotionen besser zu bewältigen?*

Quelle:



---

Diese Methode wurde von Kristin Neff entwickelt, einer der führenden Forscherinnen im Bereich Selbstmitgefühl. Für mehr Details empfehlen wir ihr Buch Selbstmitgefühl: Die bewiesene Kraft, freundlich zu sich selbst zu sein.

Um ein besseres Verständnis für Ihre Gefühle und Emotionen zu entwickeln sowie sich auf die Arbeit mit herausfordernden Teilnehmern oder Gruppen vorzubereiten, empfehlen wir die Methoden **“Persönliches Grenzen-Journal”**, und **“Was ist für mich akzeptabel?”**, beschrieben im Kapitel Ungesundes Arbeitsumfeld im Team.



Interessant könnten auch Techniken zur Entwicklung emotionaler Intelligenz aus dem Webinar Emotionale Intelligenz sein.



### *„STOP“ (Stopp, Tief durchatmen, Beobachten, Weitergehen)*

Die Wirkung der STOP-Technik liegt darin, dass sie Ihnen hilft, Ihre Emotionen in Momenten von Stress oder intensiven Gefühlen zu erkennen und zu steuern.

Schritte:

S – Stoppen Sie einen Moment, wenn Sie spüren, dass Emotionen die Oberhand gewinnen.

T – Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, um sich wieder mit Ihrem Körper zu verbinden.

O – Beobachten Sie Ihre Gedanken und Gefühle, als wären Sie ein außenstehender Beobachter. Nehmen Sie wahr, was Sie fühlen, ohne es ändern zu wollen.

P – Gehen Sie mit Ihren Handlungen weiter, bleiben Sie sich Ihrer Gefühle bewusst und reagieren Sie achtsam auf die Situation.



Quelle:

---

Diese Methode wurde von Kristin Neff entwickelt, einer der führenden Forscherinnen im Bereich Selbstmitgefühl. Für mehr Details empfehlen wir ihr Buch Selbstmitgefühl: Die bewiesene Kraft, freundlich zu sich selbst zu sein (vollständige Buchangaben finden Sie am Ende des Tagebuchs).

## *Körper Hier und Jetzt*

Körper-Achtsamkeit hilft, die Aufmerksamkeit von Gedanken abzulenken und sich auf körperliche Empfindungen zu konzentrieren, was Angstzustände reduziert.

Schritte:

- Setzen oder legen Sie sich in eine bequeme Position.
- Beginnen Sie, jeden Teil Ihres Körpers achtsam zu spüren, beginnend bei den Zehen und allmählich aufsteigend bis zum Kopf. Nennen Sie jeden Teil still und in der Reihenfolge: Zehen, Füße, Waden, Knie und so weiter bis nach oben. Hinweis: Manche Menschen neigen dazu, die Arme zu überspringen und bewegen sich gedanklich vom Brustkorb direkt zum Nacken und Kopf. Achten Sie darauf, alle Seiten Ihres Körpers zu berücksichtigen – rechts, links, vorne und hinten.
- Nehmen Sie das Gewicht Ihres Körpers wahr, das gegen die Unterlage drückt, sowie die Empfindungen in Ihren Muskeln und Gelenken.
- Wenn Sie in einem Teil Ihres Körpers Spannung feststellen, versuchen Sie, diesen Bereich zu entspannen, während Sie sich auf das Gefühl konzentrieren. Wenn eine sofortige Entspannung schwierig ist, versuchen Sie das Gegenteil: spannen Sie den Bereich noch stärker an und lassen dann mit einem Ausatmen die Spannung los.

Wir empfehlen, die in den Kapiteln **„Ungesundes Arbeitsumfeld in einem Team/Projekt“** und **„Arbeiten unter den Bedingungen regionaler Konflikte und politischem Druck im Land“** beschriebenen Erdungstechniken auszuprobieren.









05

# Ungesundes Arbeitsumfeld im Team

---

## Ungesundes Arbeitsumfeld im Team

---

Was sind die Anzeichen für ein ungesundes Arbeitsumfeld im Team?

- *Schwierigkeiten in der Kommunikation zwischen den Mitarbeitenden*
- *Manipulatives Verhalten*
- *Mangel an Vertrauen*
- *Konkurrenz unter den Teammitgliedern*

Bei stressigen Situationen am Arbeitsplatz oder nach deren Ende ist es wichtig, auf sich selbst zu achten, die persönlichen Grenzen zu schützen und die eigene Energie wiederherzustellen.



## Persönliches Grenzen-Journal



Diese Technik fördert das Bewusstsein und die Entwicklung persönlicher Grenzen und hilft Ihnen dabei, zu entscheiden, wie Sie reagieren, wenn diese verletzt werden. Durch das regelmäßige Führen dieses Journals wird Achtsamkeit aufgebaut, das Vertrauen in die eigenen Gefühle gestärkt, und es hilft, die eigenen Grenzen effektiver zu setzen und zu schützen. Außerdem hilft es dabei, wiederkehrende Probleme zu erkennen und die Interaktionen mit Kollegen und Angehörigen zu verbessern.

The image shows a hand-drawn journal page on a dotted background. At the top, the word "NOTES" is written in a bold, orange, hand-drawn font. To the left of "NOTES" are two simple smiley faces drawn in orange. To the right are several orange scribbles. Below the title is a grid with four columns and three rows. The columns are labeled with the following questions in a cursive, hand-drawn font:

Meine Grenzen:	Meine Gefühle, als sie verletzt wurden	Wie habe ich reagiert? Warum habe ich so reagiert?	Wie werde ich das nächste Mal reagieren?

Below the grid, there are more orange scribbles at the bottom left corner.

## Schritte:

- Beginnen Sie mit dem Führen eines Tagebuchs und wählen Sie ein Format, das für Sie passt: ein Notizbuch, ein digitales Dokument oder eine Notizen-App. Sie können eine Tabelle für persönliche Grenzen verwenden oder Ihre Gedanken frei notieren. Legen Sie eine Zeit fest, zu der Sie sich wohl fühlen zu schreiben, zum Beispiel am Abend nach der Arbeit.
- Notieren Sie Ihre Grenzen: Schreiben Sie auf, was Ihnen im Team nicht gefällt, was Sie bereit sind zu tolerieren und was bei Ihnen negative Emotionen auslöst.
- Verfolgen Sie Situationen, in denen Ihre Grenzen verletzt wurden. Schreiben Sie jeden Tag Momente auf, in denen Sie nach der Interaktion mit anderen Menschen Unbehagen, Irritation oder Erschöpfung verspürt haben.
- Analysieren Sie, was diese Gefühle speziell ausgelöst hat und welche Grenzen betroffen waren – körperliche, emotionale, zeitliche oder intellektuelle. Analysieren Sie, was diese Gefühle speziell ausgelöst hat und welche Grenzen betroffen waren – körperliche, emotionale, zeitliche oder intellektuelle.
- Beschreiben Sie nach jeder Situation Ihre Gefühle und Reaktionen. Notieren Sie, welche Emotionen Sie empfunden haben und wie Sie reagiert haben. Haben Ihre Emotionen mit Ihrer Reaktion übereingestimmt, oder waren sie widersprüchlich? Überlegen Sie, ob Ihre Reaktion Ihnen geholfen hat, die Situation zu bewältigen, oder sie verschlechtert hat.

- Analysieren Sie die Gründe, warum Ihre Grenzen verletzt wurden. Überlegen Sie, ob Angst vor Konflikten, Schuldgefühle oder eine Gewohnheit des Nachgebens die Situation beeinflusst haben könnten. Schreiben Sie Ihre Gedanken darüber auf, was Sie daran gehindert hat, in diesem Moment Grenzen zu setzen.
- Suchen Sie nach Möglichkeiten, in ähnlichen Situationen zukünftig zu reagieren. Überlegen Sie nach jedem Eintrag, wie Sie anders hätten reagieren können. Entwickeln Sie einen Aktionsplan für solche Fälle, und denken Sie daran, dass eine Grenze ohne Handlung nicht wirksam ist.

Hier sind einige Beispiele:

*"Wenn jemand laut mit mir spricht, werde ich sagen, dass ich nicht bereit bin, das Gespräch fortzusetzen, und werde weggehen."*

*"Wenn mich jemand am Telefon anschreit, werde ich sagen, dass das für mich inakzeptabel ist, und werde auflegen."*

*"Wenn ich einen Anruf vor 9:00 Uhr oder nach 18:00 Uhr erhalte, werde ich den Anruf während der Arbeitszeiten zurückrufen."*

*"Wenn mir eine Aufgabe zugewiesen wird, die nicht in meinen Verantwortungsbereich fällt, werde ich das ansprechen und nach einer Vergütung fragen."*

*"Wenn mir eine zusätzliche Aufgabe angeboten wird, werde ich sagen, dass ich Zeit brauche, um darüber nachzudenken, und werde nicht sofort antworten."*

*"Wenn ich ungefragtes Feedback erhalte, werde ich mich bedanken und daran erinnern, dass gegenseitiges Einverständnis eine der Feedback-Regeln ist."*

- Notieren Sie positive Veränderungen, indem Sie Momente festhalten, in denen es Ihnen erfolgreich gelungen ist, Grenzen zu setzen. Schreiben Sie diese Erfolge auf, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken und die Motivation aufrechtzuerhalten. Diese Einträge erinnern Sie an Ihren Fortschritt und helfen Ihnen, zu erkennen, wie Sie Ihre Fähigkeit zur Wahrung Ihrer Interessen weiterentwickeln.
- Überprüfen Sie Ihre Einträge wöchentlich oder monatlich und reflektieren Sie, wie sich Ihre Wahrnehmung persönlicher Grenzen verändert. Achten Sie auf positive Ergebnisse, Verbesserungen in der Kommunikation und Veränderungen in Ihrem emotionalen Zustand. Dies wird Ihnen helfen, Fortschritte zu verfolgen, aus vergangenen Fehlern zu lernen und Ihr Selbstvertrauen beim Setzen von Grenzen zu stärken.

## Example of a Personal Boundaries Journal

**NOTES**

Meine Grenzen:	Meine Gefühle, als sie verletzt wurden:	Wie habe ich reagiert? Warum habe ich so reagiert?	Wie werde ich das nächste Mal reagieren?
„Du kannst nicht in diesem Ton mit mir sprechen.“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angst</li> <li>• Unruhe</li> <li>• Scham</li> </ul>	Ich habe ebenfalls laut gesprochen, um mich zu verteidigen.	Das nächste Mal werde ich ruhig sagen, dass ich in einem solchen Ton kein Gespräch führe und den Raum verlassen.



Wenn es Ihnen schwerfällt, eine Tabelle zu führen, konzentrieren Sie sich auf die Planung von Maßnahmen zum Schutz Ihrer Grenzen. Überlegen Sie sich die Schritte, die Sie unternehmen werden, falls Ihre Grenzen verletzt werden, und verwenden Sie das Format: "Wenn jemand dies tut (sagt), dann werde ich dies tun (sagen)."

Wenn \_\_\_\_\_,  
dann werde ich \_\_\_\_\_

Quelle:



---

Die Methode, ein Tagebuch über persönliche Grenzen zu führen, basiert auf Selbstreflexionspraktiken, die in der Psychologie und kognitiven Verhaltenstherapie weit verbreitet sind.

*"Ich habe eine ähnliche Technik angewendet, als ich mit einem Kollegen zusammenarbeitete, der oft seine Aufgaben an mich delegierte oder meine persönlichen Grenzen verletzte. Ich habe alle realen und potenziellen Situationen, die ich voraussehen konnte, auf Papier aufgelistet und für jede Situation ein Antwort-Szenario erstellt, das den Arbeitsfluss schützen würde. Dies half mir, mich in der Kommunikation selbstbewusster zu fühlen und meine Grenzen auf konstruktive Weise zu schützen."*

– Aus der Erfahrung der Mitglieder der Initiativgruppe



## „JA“ und „NEIN“-Übung zum Stärken persönlicher Grenzen



Die „JA“ und „NEIN“-Übung hilft Ihnen, bewusste Entscheidungen zu treffen und Ihre wahren Wünsche auszudrücken. Sie lehrt Sie, „nein“ zu sagen, wenn es notwendig ist, ohne Schuldgefühle, und „ja“ nur dann zu sagen, wenn Sie wirklich bereit sind, etwas zu tun. Diese Fähigkeit ist entscheidend, um persönliche Grenzen zu wahren und emotionalem Burnout vorzubeugen.

Schritte:

- Vorbereitung:

Bewusstsein: Bevor Sie mit dieser Übung beginnen, ist es wichtig zu erkennen, dass Ihre Zeit und Ressourcen begrenzt sind und Sie das volle Recht haben, Anfragen anderer abzulehnen. Beginnen Sie damit, sich Ihrer persönlichen Grenzen bewusst zu werden und Bereiche in Ihrem Leben zu identifizieren, in denen Sie oft gegen Ihren Willen zustimmen – sei es bei der Arbeit, in der Familie oder im Freundeskreis. Dies hilft Ihnen, Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen und zu lernen, Ihre Grenzen zu schützen.

Vervollständigen Sie den Satz gedanklich oder schriftlich:

„Ich tue oft etwas, das ich nicht will, wenn...“ \_\_\_\_\_

- Momente beobachten:

Achten Sie die Woche über bewusst auf alle Situationen, in denen jemand Sie um etwas bittet und Ihre erste innere Reaktion ein Nein ist. Dies könnten Anfragen von Kollegen sein, die Sie in Ihrer Freizeit um Hilfe bitten, Einladungen zu Veranstaltungen, wenn Sie lieber ausruhen möchten, oder Haushaltsaufgaben, auf die Sie keine Lust haben. Notieren Sie diese Momente, um die Situationen besser zu verstehen, in denen es Ihnen schwerfällt, „nein“ zu sagen, und warum.

- Pausieren, bevor Sie auf eine Anfrage antworten:

Wenn jemand eine Anfrage stellt, antworten Sie nicht sofort. Nehmen Sie sich einen Moment, um Ihre Gefühle zu analysieren. Fragen Sie sich: „Möchte ich das wirklich tun?“ Wenn Sie Zweifel oder Unbehagen verspüren, könnte dies ein Zeichen sein, dass Sie ein Nein in Betracht ziehen sollten.

Um es Ihnen zu erleichtern, eine Pause einzulegen, bereiten Sie ein paar Standardphrasen vor, wie zum Beispiel:

*„Ich bin gerade mitten in etwas Wichtigem; geben Sie mir ein paar Minuten, um es abzuschließen, und dann können wir darüber sprechen.“*

*„Ich kann momentan keine klare Antwort geben; ich muss meinen Kalender überprüfen.“*

*„Ich muss erst einen Anruf machen, dann kann ich Ihnen Bescheid geben.“*

*„Ich bin mir nicht sicher; ich muss meine Notizen durchsehen.“*

Diese Sätze helfen Ihnen, sich Zeit für die Reflexion zu nehmen und impulsive Entscheidungen zu vermeiden. „Ich kann momentan keine klare Antwort geben; ich muss meinen Kalender überprüfen.“

- Sagen Sie "JA" bewusst:

Wenn Sie bereit sind zu helfen oder zuzustimmen, sagen Sie "ja" nur, wenn Sie es wirklich möchten. Ein "Ja" aus Schuldgefühlen oder Angst vor dem "Nein" kann zu Grenzüberschreitungen und einem Gefühl der Überforderung führen. Denken Sie daran, dass Ihre Zeit und Ressourcen wichtig sind und Sie das Recht haben, Entscheidungen basierend auf Ihren eigenen Bedürfnissen zu treffen.

- Sagen Sie "NEIN" selbstbewusst:

Wenn Ihre innere Reaktion ein Nein ist, können Sie die folgende Struktur verwenden:

*Seien Sie höflich, aber direkt: „Vielen Dank für das Angebot, aber ich werde nicht können.“*

*Beobachten Sie Ihre Reaktion: Rechtfertigen Sie sich nicht: Sie müssen nicht erklären, warum Sie "nein" sagen. Sie sind nicht verpflichtet, Gründe anzugeben.*

*Bieten Sie gegebenenfalls eine Alternative an: „Dieses Mal kann ich es nicht tun, aber ich kann ein anderes Mal helfen,“ oder „Ich werde nicht teilnehmen können, aber ich kann jemanden empfehlen, der es kann.“*

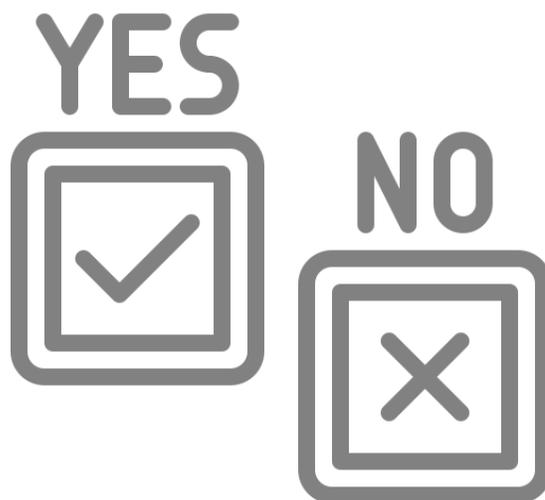
Dieser Ansatz hilft Ihnen, Ihre Grenzen klar zu setzen, während Sie höflich und respektvoll bleiben.

- Beobachten Sie Ihre Reaktion:

Nachdem Sie "Nein" gesagt haben, achten Sie auf Ihre Gefühle. Falls Sie Unbehagen oder Schuldgefühle empfinden, erinnern Sie sich daran, dass es normal und wichtig für Ihr Wohlbefinden ist, Ihre Grenzen zu schützen. Mit der Zeit wird Ihr Selbstvertrauen im Aussprechen eines "Nein" wachsen. Denken Sie daran, dass es natürlich ist, sich in solchen Situationen anfangs unwohl, schuldig oder ängstlich zu fühlen. Diese Gefühle werden mit der Übung allmählich abnehmen.

- Bewerten Sie die Ergebnisse:

Am Ende der Woche führen Sie eine kurze Analyse durch: Wie oft haben Sie "Nein" gesagt und in welchen Situationen fiel es Ihnen leichter oder schwerer? Achten Sie darauf, ob sich Ihre Wahrnehmung von Interaktionen mit anderen Menschen verändert hat, seit Sie angefangen haben, Ihre Grenzen zu setzen. Notieren Sie Ihre Beobachtungen – das hilft Ihnen, Ihren Fortschritt zu sehen und herauszufinden, welche Strategien am besten für Sie funktionieren.





## Formular zur Ergebnisevaluierung

---

<p>„Ich habe ‚Ja‘ gesagt, obwohl ich ‚Nein‘ sagen wollte (Situationen, in denen man nicht ablehnen konnte, obwohl man es eigentlich nicht tun wollte).“</p>	<p>„Ich konnte ‚Nein‘ sagen, und ich bin froh darüber (Situationen, in denen es Ihnen gelungen ist, Nein zu sagen).“</p>	<p>„Ich habe ‚Nein‘ gesagt, bin mir aber nicht sicher, ob ich es wirklich so meinte (Situationen, in denen man aus Übungszwecken Nein gesagt hat, obwohl man es eigentlich hätte tun können; es war weder schwierig noch unangenehm).“</p>
<p>Beispiele 1</p>	<p>Beispiele 1</p>	<p>Beispiele 1</p>
<p>Beispiele 2</p>	<p>Beispiele 2</p>	<p>Beispiele 2</p>

Quelle:



Die „JA“- und „NEIN“-Praxis basiert auf Konzepten der kognitiven Verhaltenstherapie (CBT) und Techniken zur Setzung persönlicher Grenzen, wie sie in den Arbeiten von Psychologen und Coaches für persönliche Effektivität beschrieben sind.

*„Es ist für Fachleute in helfenden Berufen sehr herausfordernd, ‚Nein‘ zu sagen. In den ersten Jahren der Praxis mag es einfach erscheinen, aber mit der Zeit führt dies zu Burnout, Konflikten, Selbstkritik und passiver Aggression. Die Fähigkeit, ‚Nein‘ zu sagen, so früh wie möglich zu entwickeln, ist entscheidend. In meiner Arbeit und meinem Privatleben nutze ich diese Methode, insbesondere den ‚Pausen‘-Aspekt. Ich habe eine Regel: ‚Nimm dir eine Pause, um auf dich selbst zu hören.‘ Bei jeder Anfrage, jedem Angebot oder jeder Aufgabe mache ich eine Pause, bevor ich antworte; das hilft mir, auf mich selbst zu hören, Prioritäten zu setzen und ehrlich zu meinen Kollegen zu sein. Überraschenderweise verbessern sich die Beziehungen zu vielen Kollegen und Freunden, wenn man ehrlich ‚Nein‘ sagt, da die Ehrlichkeit zunimmt und die Spannung abnimmt.“*

– Aus der Erfahrung der Mitglieder der Initiativgruppe



## „Was ist für mich akzeptabel?“ – Tabelle



Diese Tabelle hilft Ihnen, sich Ihrer persönlichen Grenzen bewusst zu werden und sie zu klären, indem Sie festlegen, welche Handlungen oder Situationen für Sie akzeptabel sind und welche diese verletzen. Diese Übung ist besonders nützlich für diejenigen, die Schwierigkeiten haben, ihre Interessen durchzusetzen und oft Unbehagen in Interaktionen empfinden.

<p><b>AKZEPTABEL</b></p> <p>In dieser Spalte notieren Sie Beispiele für Handlungen, Anfragen oder Situationen, die für Sie normal und angenehm sind. Dies sind die Dinge, denen Sie ohne inneren Widerstand zustimmen würden.</p>	<p><b>UNAKZEPTABEL</b></p> <p>Fügen Sie in dieser Spalte Dinge hinzu, die für Sie absolut inakzeptabel sind. Dies sind Situationen, die starkes Unbehagen, Irritation oder das Gefühl einer Grenzüberschreitung verursachen.</p>	<p><b>AKZEPTABEL UNTER BESTIMMTEN BEDINGUNGEN</b></p> <p>In dieser Spalte listen Sie Situationen auf, in denen Sie bereit sind, flexibel zu sein, aber nur unter bestimmten Bedingungen. Überlegen Sie, was Ihre Zustimmung oder Ablehnung beeinflussen könnte.</p>
<p>Beispiel: Ich bin bereit, Freunden bei ihren Angelegenheiten zu helfen, sofern es nicht meine persönlichen Pläne beeinträchtigt.</p>	<p>Beispiel: Ich bin nicht bereit, dass jemand meine persönlichen Sachen ohne meine Erlaubnis benutzt.</p>	<p>Beispiel: Ich bin bereit, einem Freund an einem freien Tag zu helfen, wenn ich keine dringenden Angelegenheiten habe.</p>
<p>Beispiel: Ich bin bereit, eine Stunde länger bei der Arbeit zu bleiben, wenn dies nicht zur Regel wird.</p>	<p>Beispiel: Ich bin nicht einverstanden damit, die Verantwortung für Fehler anderer Mitarbeiter zu übernehmen.</p>	<p>Beispiel: Ich kann zusätzliche Arbeit übernehmen, wenn ich dafür einen freien Tag bekomme.</p>

Schritte:

- Finden Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden, und reservieren Sie etwa 30 Minuten, um mit der Tabelle zu arbeiten. Sie können die Tabelle von Hand zeichnen oder ein Dokument auf Ihrem Computer erstellen.
- Füllen Sie dann die Spalten mit Ihren eigenen Beispielen aus.
- Liste analysieren:

Gehen Sie jedes Element in Ihrer Tabelle durch und stellen Sie sich folgende Fragen:

*Warum ist das für mich akzeptabel oder inakzeptabel?*

*Welche Emotionen empfinde ich, wenn ich auf diese Situationen stoße?*

*Wie beeinflussen diese Situationen meine Stimmung und mein Wohlbefinden?*

Dies hilft Ihnen, ein tieferes Verständnis für Ihre Grenzen zu gewinnen und zu klären, warum Sie bestimmte Dinge als erlaubt oder nicht erlaubt betrachten.

- Verwenden Sie diese Tabelle bei Entscheidungen und im Umgang mit anderen:

Wenn jemand eine Anfrage stellt, beziehen Sie sich auf Ihre Tabelle, um festzustellen, ob die Situation unter „akzeptabel“, „inakzeptabel“ oder „unter bestimmten Bedingungen akzeptabel“ fällt. Dies hilft Ihnen, schneller und sicherer auf Situationen zu reagieren, die eine klare Antwort erfordern.

- Überprüfen Sie Ihre Tabelle regelmäßig:

Passen Sie die Einträge nach Bedarf an oder ändern Sie sie. Lebensumstände ändern sich, und Ihre Grenzen können sich im Laufe der Zeit verschieben.

Quelle:



---

Dieser Ansatz wird in der kognitiven Verhaltenstherapie häufig verwendet, um das Bewusstsein für persönliche Grenzen zu erhöhen und das Selbstwertgefühl zu stärken.

## Bodenkontakt durch Fokusverschiebung



Physischer Kontakt mit einem Objekt kann helfen, sich in stressigen Momenten schnell zu "erden".

Schritte:

- Wählen Sie eine Farbe, auf die Sie sich für eine bestimmte Zeit konzentrieren möchten (1 Stunde, 3 Stunden, 5 Stunden oder einen Tag lang). Zum Beispiel Gelb.
- Schauen Sie sich in dieser Zeit um und suchen Sie nach Gegenständen in dieser Farbe.
- Falls möglich, machen Sie eine kurze Pause und suchen Sie auch außerhalb Ihres Arbeitsbereichs nach solchen Gegenständen.
- Sie können die Gegenstände in der gewählten Farbe auch fotografieren, um die Wirkung der Technik zu verstärken.

In stressigen Situationen kann das Umlenken der Aufmerksamkeit auf einfache Handlungen dazu beitragen, sich zu beruhigen.



Quelle:



Erdungstechniken haben ihre Wurzeln in verschiedenen psychotherapeutischen Ansätzen, einschließlich der Gestalttherapie und körperorientierten Therapie. Sie basieren auch auf Achtsamkeits- und Meditationsprinzipien, die das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment betonen. Diese Methoden werden ebenfalls in traumafokussierten Therapien angewendet, um ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle wiederherzustellen.

Sie finden weitere Erdungstechniken in den Kapiteln ***"Erdung durch Sinneswahrnehmung"*** und ***"Sicherheitsgefühl im Körper"*** sowie im Kapitel ***"Arbeiten unter Bedingungen regionaler Konflikte und politischem Druck im Land."***



## Emotionale Distanz

---



Diese Technik hilft, die Auswirkungen negativer Emotionen und Verhaltensweisen anderer auf deinen inneren Zustand zu reduzieren. Sie ist nützlich im Umgang mit toxischen Kollegen oder in angespannten Situationen. Die Methode ermöglicht es dir, inneren Frieden zu bewahren und dich emotional nicht in Konflikte, Negativität oder Manipulationen anderer verwickeln zu lassen.

Schritte:

- Erkenne, was deine Emotionen auslöst:

Der erste Schritt ist das Bewusstsein. Du musst lernen, zu bemerken, wann du anfängst, emotional auf das Verhalten oder die Worte einer anderen Person zu reagieren. Zum Beispiel könnte dies ein aggressiver Ton eines Kollegen sein, ständige Kritik oder Druck.

- Visualisiere einen "emotionalen Schutzschild":

Stelle dir gedanklich vor, dass du eine unsichtbare Barriere oder einen Schutzschild hast, der dich vor dem negativen Einfluss anderer abschirmt. Dieser Schild könnte wie eine transparente Wand oder ein Energiefeld aussehen, das alle negativen Emotionen reflektiert.

*Der Schlüssel ist, diesen Schutzschild mit einem Gefühl von Sicherheit und Ruhe zu verbinden.*

- Nimm die Emotionen anderer nicht persönlich:

Denke daran, dass die Emotionen anderer deren eigene sind und dich nicht beeinflussen sollten. Wenn ein Kollege beispielsweise seine Stimme erhebt oder dich kritisiert, erinnere dich gedanklich: "Das sind seine Emotionen; das betrifft mich nicht." Dies kann dir helfen, deine emotionale Reaktion zu reduzieren und ruhig zu bleiben.

- Konzentriere dich auf dich selbst:

Fokussiere dich auf deinen inneren Zustand. Atme ein paar Mal tief durch, um die Ruhe wiederherzustellen, falls du dich in die Negativität anderer hineingezogen fühlst. Wenn ein Kollege versucht, dich schuldig oder wütend zu machen, mache eine Pause, atme langsam ein und distanzieren dich gedanklich. Erwinnere dich daran, dass du nur deine eigenen Reaktionen kontrollieren kannst.

- Verwende die Phrase "Das gehört nicht mir":

Wenn du das Gefühl hast, dass andere ihre Emotionen oder Probleme auf dich projizieren, sage dir: "Das gehört nicht mir." Diese einfache Phrase hilft dir, dich nicht in die Konflikte anderer hineinziehen zu lassen und verhindert, dass du übermäßige Verantwortung für ihren emotionalen Zustand übernimmst.

Quelle:



---

Die Praxis der emotionalen Distanz basiert auf Ansätzen der kognitiven Verhaltenstherapie (CBT), bei der Achtsamkeit und das Management eigener Reaktionen dazu beitragen, den Einfluss äußerer Faktoren auf das emotionale Wohlbefinden zu reduzieren.

## Quarantäne der Reaktionen



Diese Technik hilft, Konflikte und impulsive Entscheidungen innerhalb eines Teams zu verhindern. Sie ermöglicht es, negative Emotionen vorübergehend "einzufrieren" und sich Zeit zu nehmen, die Situation zu analysieren und eine konstruktive Lösung zu finden. Sie fördert die emotionale Achtsamkeit, verbessert die Kommunikation und reduziert Spannungen in der Gruppe.

Schritte:

- Erkenne die Emotion an: Frage dich, was du fühlst. Wenn du Irritation, Wut oder Groll verspürst, erkenne die Emotion an. Sage dir: "Ich bin wütend" oder "Ich fühle mich enttäuscht." Dies ist der erste Schritt, um dir deiner Reaktion bewusst zu werden und sie zu kontrollieren.
- Setze die Emotion in "Quarantäne": Stelle dir vor, dass deine negative Reaktion ein Objekt ist, das du in "Quarantäne" setzt. Visualisiere, wie du es in eine Box oder einen Behälter legst und es vorübergehend beiseite stellst. Entscheide dich, nicht sofort auf diese Emotion zu reagieren, und gib dir selbst Zeit, sie zu verarbeiten.
- Mache eine Pause: Halte ein paar Minuten oder sogar Stunden inne, je nach Situation. Nutze während dieser Zeit Entspannungstechniken wie tiefes Atmen oder Erdung (im späteren Kapitel beschrieben), um dich zu beruhigen. Verlege deinen Fokus auf eine andere Aufgabe oder entferne dich von der Situation, um die emotionale Intensität zu verringern.

- Analysiere die Emotion: Nachdem du dich beruhigt hast, gehe deine Reaktion noch einmal durch und stelle dir Fragen: "Was hat diese Emotion ausgelöst?", "Warum habe ich so reagiert?", "Gibt es eine andere Perspektive, die ich in Betracht ziehen kann?" Dies wird dir helfen, die Ursache des Problems besser zu verstehen und möglicherweise deine Interpretation der Situation neu zu bewerten.
- Wähle eine konstruktive Antwort oder verzichte gegebenenfalls ganz auf eine Reaktion: Überlege nach der Analyse deiner Emotionen, wie du deine Gedanken und Gefühle auf eine konstruktive Weise ausdrücken kannst. Bereite eine ruhige und klare Antwort vor, die sich auf die Lösung des Problems konzentriert, anstatt auf einen emotionalen Ausbruch. Nutze gewaltfreie Kommunikation oder Feedback-Prinzipien. Frage dich auch: Erfordert die Situation wirklich deine Reaktion? Wie vorteilhaft wird dein Eingreifen für die Situation und für dich selbst sein?

Quelle:



---

Die Technik der "Quarantäne negativer Reaktionen" basiert auf Prinzipien der Emotionsregulation und Achtsamkeitstechniken, die in der kognitiven Verhaltenstherapie und emotionalen Intelligenz verwendet werden. Sie zielt darauf ab, die Kommunikation zu verbessern und Konflikte zu verhindern.



### *Technik der endlosen Klärung*

Diese Technik basiert darauf, wiederholt klärende Fragen zu stellen, bis die andere Person eine klare und spezifische Antwort gibt. Sie hilft dabei, Unklarheiten zu beseitigen und das Gespräch auf ein konkretes Ziel auszurichten. Bei der Anwendung dieser Methode geht es darum, die Position der anderen Person zu klären, ohne selbst konfrontativ zu reagieren.

Schritte:

- Stelle klärende Fragen:

Reagiere auf jede vage oder unklare Antwort mit einer neuen klärenden Frage. Dadurch wird die andere Person gezwungen, ihre Gedanken entweder klar auszudrücken oder das Gespräch zu beenden, falls sie nicht offen kommunizieren möchte.

- Bewahre Neutralität und Ruhe:

Es ist wichtig, ruhig und höflich zu bleiben, um keinen Konflikt zu provozieren. Diese Technik funktioniert nur, wenn du Aggression vermeidest und ruhig und konsequent nach Details fragst.

- Focus on Facts

Dieser Ansatz hilft, Manipulationen durch Emotionen oder vage Aussagen zu vermeiden, indem das Gespräch auf Fakten und konkrete Handlungen gelenkt wird.

### Anwendungsbeispiel:

*Kollege 1: „Wir müssen Initiative ergreifen und das Projekt schneller abschließen.“*

*Kollege 2: „Was genau meinst du mit Initiative?“*

*Kollege 1: „Verantwortung übernehmen und es erledigen.“*

*Kollege 2: „Welche spezifischen Aufgaben soll ich übernehmen?“*

*Kollege 1: „Nun, du weißt ja, was zu tun ist..“*

*Kollege 2: „Bitte präzisiere, welche Schritte du für wichtig hältst, um das Projekt abzuschließen.“*

Der Manipulator befindet sich in einer Situation, in der seine Forderungen konkret werden müssen, oder er wird gezwungen, zuzugeben, dass seine Anforderungen nicht klar definiert waren, oder eine konkrete Bitte zu formulieren, auf die du eingehen kannst.

### Anwendungsbeispiel:

*Kollege 1: „Ich habe das Gefühl, dass du nicht vollständig in den Prozess eingebunden bist.“*

*Kollege 2: „Was genau meinst du mit ‚eingebunden‘?“*

Kollege 1: „Nun, du beteiligst dich nicht immer aktiv an den Diskussionen.“

Kollege 2: „Könntest du präzisieren, an welchen spezifischen Diskussionen ich mich nicht aktiv beteiligt habe?“

Kollege 1: „Naja... es gibt da einige Momente.“

Kollege 2: „Auf welche konkreten Momente beziehst du dich? Wie stellst du dir meine aktive Beteiligung vor? Was genau glaubst du, hat gefehlt?“

Du ermutigst die andere Person, spezifisch zu sprechen und vage, manipulative Vorwürfe zu vermeiden.

### Nützliche Formulierungen:

*„Was genau meinst du damit?“*

*„Könntest du genauer erklären, warum?“*

*„Welche konkreten Schritte hast du im Sinn?“*

*„Warum denkst du, dass das meine Verantwortung ist?“*

*„Wie genau schlägst du vor, dies zu lösen?“*

*„Was muss sich ändern?“*

„Was würdest du vorschlagen?“

„Wie genau kann ich dir helfen?“

Quelle:



---

Diese Technik wird von N.V. Tsen und Y.V. Pakhomov in ihrem Werk Psychotraining: Spiele und Übungen als Übung zur Entwicklung aktiver Zuhörfähigkeiten beschrieben. Die Technik des endlosen Nachfragens ähnelt informativen Dialog- und Fragemethoden.

### *Technik des Äußeren Einverständnisses*

Diese Methode der psychologischen Selbstverteidigung neutralisiert Manipulation, indem man nach außen hin Zustimmung signalisiert, ohne die Position des Gegenübers tatsächlich zu übernehmen. Diese Technik hilft, Konflikte zu vermeiden, Zeit zum Nachdenken zu gewinnen und Manipulationen zu widerstehen. Sie ist besonders effektiv bei ungerechtfertigter Kritik, Unhöflichkeit und toxischer Kommunikation.

Schritte:

- Wenn Sie Kritik oder Bemerkungen erhalten, wählen Sie einen Teil der Aussage des Sprechers, dem Sie zustimmen können. Bestätigen Sie Ihre Zustimmung zu diesem Teil.
- Zeigen Sie, dass Sie die Perspektive des Sprechers verstehen, auch wenn Sie dieser nicht tatsächlich zustimmen.

- Verwenden Sie neutrale Phrasen oder Fragen, die Ihnen erlauben, eine direkte Antwort zu vermeiden, eine Entscheidung zu verzögern oder den Fokus der Aussage zu verschieben.

### Beispiele zur Anwendung:

*„Du siehst heute irgendwie komisch gekleidet aus.“*

*„Ja, ich probiere heute einen neuen Stil aus.“*

*„Wie lange liegen diese Papiere noch auf dem Tisch?“*

*„Ja, sie liegen da schon eine Weile.“*

*„Mach heute ein ordentliches Dokument, nicht wie letztes Mal.“*

*„Die heutige Version ist ausgezeichnet!“*

### Quelle:



---

Diese Technik wird in E. Sidorenkos Buch Einfluss- und Widerstandstraining als eine der psychologischen Selbstverteidigungstechniken beschrieben.

### *Technik der "Kaputten Schallplatte"*

Diese psychologische Selbstverteidigungstechnik beinhaltet das Wiederholen derselben Phrase oder Aussage, um effektiv gegen Manipulation und Druck zu widerstehen. Sie hilft dabei, weitere Argumente und manipulative Taktiken der anderen Person zu vermeiden. Diese Technik unterstützt die Wahrung persönlicher Grenzen und verhindert, dass der Sprecher einem manipulativen Muster folgt.

Schritte:

- Wiederholen Sie die Schlüsselphrase:

Wählen Sie eine einfache und klare Phrase, die Ihre Position oder Entscheidung widerspiegelt, und wiederholen Sie sie unabhängig davon, was die andere Person sagt.

- Provokationen ignorieren:

Vermeiden Sie weitere Diskussionen und Argumente, bleiben Sie bei Ihrer Position und lassen Sie den Manipulator keinen Einfluss auf Sie nehmen.

- Ruhig bleiben:

Es ist wichtig, ruhig und selbstbewusst zu bleiben, damit die Technik effektiv wirkt und nicht aggressiv erscheint.

### Beispiele für die Anwendung:

*Kollege: "Du kannst diese Aufgabe nicht ablehnen; jeder muss daran arbeiten!"*

*Sie: "Ich kann das nicht machen; ich habe bereits andere Verpflichtungen."*

*Kollege: "Aber du bist der Beste im Team; du musst einfach helfen!"*

*Sie: "Ich kann das nicht machen; ich habe bereits andere Verpflichtungen."*

*Kollege: "Niemand kann das so gut wie du."*

*Sie: "Ich kann das nicht machen; ich habe bereits*

*Kollege: "Natürlich gehst du 'pünktlich' nach Hause, obwohl hier so viele dringende Aufgaben liegen."*

*Sie: "Bitte sagen Sie mir, welche Aufgabe am wichtigsten ist, und ich erledige sie jetzt."*

*Kollege: "Alle sind so beschäftigt, aber es gibt niemanden, der die Arbeit macht."*

*Sie: "Bitte sagen Sie mir, welche Aufgabe am wichtigsten ist, und ich erledige sie jetzt."*

*Kollege: "Sollte nicht jeder von selbst wissen, was zu tun ist? Alle tun so, als wäre es 'nicht ihr Problem!'"*

*Sie: "Bitte sagen Sie mir, welche Aufgabe am wichtigsten ist, und ich erledige sie jetzt."*

*Kollege: "Und dann bleibe ich wieder auf der Strecke, wie immer." Sie: "Bitte sagen Sie mir, welche Aufgabe am wichtigsten ist, und ich erledige sie jetzt."*

*Kollege: "Gut, übernehmen Sie den vierten Punkt des analytischen Berichts—der ist heute am dringendsten."*

*Kollege: "Was, du hast nur ein Kind? Das ist nicht gut."*

*Sie: "Ich möchte das nicht diskutieren."*

*Kollege: "Früher hatten die Leute 5-6 Kinder und waren glücklich damit."*

*Sie: "Ich möchte das nicht diskutieren."*

*Kollege: "Es ist auch für das erste Kind von Vorteil – sonst wächst es egoistisch auf."*

*Sie: "Ich möchte das nicht diskutieren."*

*Kollege: "Na gut, du weißt es ja am besten."*

### Nützliche Sätze, die Sie verwenden können:

*"Das kann ich nicht machen."*

*"Das ist nicht meine Aufgabe."*

*"Ich habe bereits genug Aufgaben übernommen."*

*"Ich bin gerade nicht bereit dafür."*

*"Ich lehne lieber ab."*

*"Ich weiß."*

*"Mir gefällt dein Ton nicht."*

*"Ich bin gerade sehr müde; können wir das Gespräch verschieben?"*

*„Lassen wir uns das später besprechen.“*

*„Ich möchte das nicht diskutieren.“*

### Quelle:



Die „Broken Record“-Technik wird in E. Sidorenkos Buch Einfluss- und Widerstandstraining als eine der psychologischen Selbstverteidigungstechniken beschrieben. Sie ähnelt der „Drei-S-Regel – Sagen Sie es dreimal“ und der „Regel des britischen Senior Officers,“ die beim Training effektiver Kommunikationsfähigkeiten und dem Umgang mit Manipulationen eingesetzt werden.

## Die "Englischer Professor"-Technik

Diese Technik bietet einen strukturierten Kommunikationsansatz, der es ermöglicht, Zweifel ruhig auszudrücken, ob die Erfüllung der Forderungen anderer die eigenen Rechte beeinträchtigen könnte. Sie hilft, auf Provokationen und Manipulationen mit einer ruhigen, logischen und überlegten Herangehensweise zu reagieren, emotionalen Druck zu vermeiden und die Kontrolle über die Situation zu behalten.

Die Technik nutzt leichte Ironie oder Humor, um die Atmosphäre aufzulockern und zu zeigen, dass man nicht auf Manipulationen hereinfällt.

Schritte:

- Wählen Sie ein paar universelle Antwortsätze für manipulative oder toxische Aussagen aus. Siehe die folgenden Beispiele für Klarheit.

Beispiel:

*„Du machst immer alles auf den letzten Drücker.“*

**Mögliche Antworten im Stil des Englischen Professors:**

*„Das erlaube ich mir.“*

*„Das ist meine persönliche Note.“*

*„Ich umarme all meine Stärken.“*

Die Antwort sollte eine leicht humorvolle Phrase sein, in ruhigem Ton ohne jegliche Andeutung von passiver Aggression.

### Weitere mögliche Antworten im Stil des Englischen Professors:

*„Das gehört zu meinen Überzeugungen.“*

*„Wenn ich es anders machen würde, wäre ich nicht ich selbst.“*

*„Das passt nicht zu meinem Selbstbild.“*

*„Ich schätze einige meiner Eigenheiten.“*

*„Das ist mein Weg, unkonventionelle Lösungen zu finden.“*

*„Das ist der Kern meiner Strategie.“*

*„Das ist meine Spezialität.“*

*„So war es schon immer.“*

*„Das war von Anfang an meine Absicht.“ „Weil es kostenlos ist.“*

Wählen oder erstellen Sie 3-4 Sätze, die mit Ihnen resonieren, und verwenden Sie sie in Gesprächen.

Satz 1 \_\_\_\_\_

Satz 2 \_\_\_\_\_

Satz 3 \_\_\_\_\_





## Breathing Practices



Notfall-Selbstfürsorge. Sie erfordern keine Ressourcen, Vorbereitung oder viel Zeit. Beschrieben in den Kapiteln Erleben von Trauer, Verlust des Lebenssinns, Motivation in der Arbeit, allgemeine Lebensunzufriedenheit und Arbeiten unter Bedingungen regionaler Konflikte und politischem Druck im Land.

Manchmal benötigen wir dringend Selbsthilfe – eine einfache und zugängliche Möglichkeit, Stress abzubauen und innere Ruhe wiederzufinden. Atemübungen erfordern keine besondere Ausrüstung, umfangreiche Vorbereitung oder viel Zeit. Schon ein paar tiefe Atemzüge können das Wohlbefinden erheblich verbessern und ein Gefühl der Kontrolle über die Situation wiederherstellen.

Diese Methoden sind besonders nützlich in Momenten emotionaler Aufruhr, Motivationsverlust und unter äußerem Druck. Die beschriebenen Techniken helfen dabei, wieder zu sich selbst zu finden und Ängste zu lindern, wodurch Gleichgewicht und innerer Frieden zurückkehren.

Beschrieben in den Kapiteln **„Erleben von Trauer, Verlust von Sinn und Motivation in der Arbeit, allgemeine Lebensunzufriedenheit“** und **„Arbeiten unter Bedingungen regionaler Konflikte und politischem Druck im Land“**.



## Techniken zur Erdung



Erdungstechniken sind hilfreich in Momenten emotionalen Unbehagens, um Angst zu reduzieren und die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress zu erhöhen. Nutzen Sie sie in Phasen hoher emotionaler Anspannung, bei Panikattacken oder als Pause, bevor Sie eine Entscheidung treffen oder in einer (möglicherweise) konfliktbeladenen Situation reagieren.

### *Hand-Erdung*

Schritte:

- Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Knie oder auf einen Tisch.
- Ballen und lösen Sie abwechselnd Ihre Fäuste und konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen in Ihren Handflächen und Fingern.
- Reiben Sie anschließend Ihre Handflächen aneinander und spüren Sie die Wärme und Reibung.
- Massieren Sie Ihre Finger und Hände, und nehmen Sie jede Bewegung und Empfindung bewusst wahr.

Das Fokussieren auf Ihre Hände und deren Bewegungen kann helfen, Spannungen abzubauen und die Kontrolle über Ihre Emotionen zurückzugewinnen.

### *Erdungsobjekt*

Schritte:

- Finden Sie einen kleinen Gegenstand, der sich angenehm anfühlt (z. B. einen Stein, eine Münze oder ein Amulett).
- Halten Sie diesen Gegenstand in Momenten des Stresses und konzentrieren Sie sich auf seine Textur, Temperatur und Form.

## Sanfte Reflexion des Tages



Hier sind einige Fragen, die Ihnen helfen können, sich nach einem herausfordernden Arbeitstag in einem konfliktbeladenen Teamumfeld zu erholen:

- 1. Was hat mich heute am meisten erschöpft?*
- 2. Welche Emotionen empfinde ich gerade? Wo in meinem Körper spüre ich diese Emotionen?*
- 3. Gab es Momente im Laufe des Tages, in denen ich Geduld oder Weisheit gezeigt habe?*
- 4. Welche der heutigen Situationen könnte ich loslassen, damit ich sie nicht mit nach Hause nehme?*
- 5. Gibt es jemanden, mit dem ich über meine Gefühle sprechen könnte, um Spannungen abzubauen?*
- 6. Wie kann ich jetzt für mich selbst sorgen? (körperlich, emotional, mental)*
- 7. Was hat mir heute Freude oder Zufriedenheit gebracht, auch wenn es nur etwas Kleines war?*
- 8. Wie kann ich heute Abend Raum für Erholung und Entspannung schaffen?*
- 9. Was kann ich morgen tun, um meine Arbeit oder die Interaktion mit dem Team etwas leichter zu gestalten?*

Diese Fragen können Ihnen helfen, Ihre Gedanken zu ordnen und sich emotional zu entspannen, nachdem Sie einen Tag erlebt haben, an dem Sie Ihre Grenzen wahren und auf Manipulationen reagieren mussten.

Zusätzlich könnten Sie daran interessiert sein

Aufzeichnung des Webinars „Emotionale Intelligenz“. Sie erfahren, was emotionale Intelligenz ist, warum sie wichtig ist, und erhalten Beispiele für ihre positive Anwendung.



Aufzeichnung des Webinars „Nein heißt Nein: Wie man ablehnt und sich dabei gut fühlt“.



Aufzeichnung des Webinars „Selbstbewusste Kommunikation“. Selbstbewusstsein bedeutet, offen über die eigenen Interessen und Bedürfnisse zu sprechen, ohne Aggression, und dabei den Respekt für andere zu wahren.











## 06

# Überlastung durch aktuelle Projekte und Aufgaben

---

# Überlastung durch aktuelle Projekte und Aufgaben

---

Disziplin ist ein wesentlicher Aspekt eines effektiven Zeit- und Aufgabenmanagements, insbesondere in Zeiten der Überlastung. Motivation kann schwanken, doch die Gewohnheit der Disziplin ermöglicht Fortschritt, selbst wenn Energie und Begeisterung fehlen.

Wir schlagen vor, einen kreativen Ansatz zur Entwicklung von Disziplin zu versuchen, um den Prozess angenehmer und interessanter zu gestalten.

Lassen Sie uns einige Methoden betrachten, die helfen werden, die Gewohnheit der Disziplin zu fördern und Klarheit bei der Erledigung von Aufgaben zu gewährleisten.





## Kreative Inseln

---

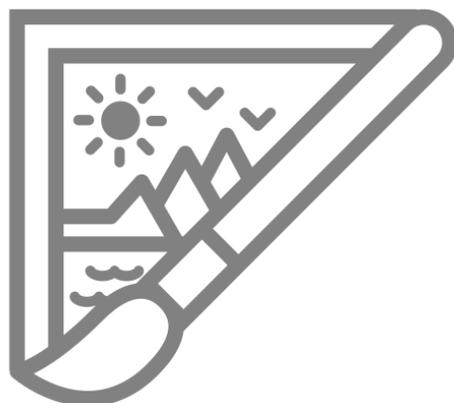
Eine Technik, um während des Arbeitstages kleine Zeiträume für persönliche Kreativität zu reservieren. Sie hilft dabei, Energie wiederherzustellen und die Kreativität zu steigern.

Schritte:

- Schritte: Nehmen Sie sich während des Arbeitstages 10–15 Minuten Zeit für kreative Aktivitäten (z. B. Zeichnen, Journaling, Musik hören).

Beispiel:

Nach jeder Arbeitsstunde zeichnen Sie Symbole, die Ihre Stimmung widerspiegeln. Dies ermöglicht es Ihnen, sich zu erholen und mit neuer Energie zu Ihren Aufgaben zurückzukehren.



## Kreative Planung und Energiekalender

---



Combining a visual task calendar with a creative approach to planning makes the process more engaging and helps track completed, urgent, and scheduled tasks.

### Schritte:

- Richten Sie einen Arbeitskalender ein, in dem Sie Aufgaben in verschiedenen Farben markieren: Verwenden Sie eine Farbe für erledigte Aufgaben, eine andere für dringende Aufgaben und eine dritte für geplante Aufgaben.
- Notieren Sie Ihre wöchentlichen Aufgaben in einem Notizbuch und heben Sie wichtige Punkte mit farbigen Markern hervor. Am Ende jedes Tages zeichnen Sie ein kleines Symbol oder Bild, das widerspiegelt, wie Ihr Tag verlaufen ist. Dies hilft Ihnen, Ihre Fortschritte zu erkennen und den Planungsprozess kreativer zu gestalten.
- Am Ende jedes Tages zeichnen Sie ein kleines Symbol oder Bild, das widerspiegelt, wie Ihr Tag verlaufen ist. Dies hilft Ihnen, Ihre Fortschritte zu erkennen und den Planungsprozess kreativer zu gestalten.
- Jede erledigte Aufgabe ist ein kleiner Erfolg, der Ihnen die Ergebnisse Ihrer Arbeit zeigt und Sie motiviert, weiter voranzukommen. Überprüfen Sie regelmäßig Ihre "Erfolgskarte," um sich für neue Ziele zu motivieren.

Ein kreativer Ansatz zur Disziplin vereinfacht das Überwinden von Routine und hilft, effektive Gewohnheiten zu entwickeln. Durch die Anwendung der oben beschriebenen Methoden können Sie Arbeits- und Freizeit in Balance bringen und die Erledigung von Aufgaben angenehmer und ansprechender gestalten. Disziplin wird zu Ihrer Gewohnheit, und Kreativität zu einem starken Werkzeug, um Klarheit und Erfolg in Ihren Aktivitäten zu erreichen.

Quelle:



Diese Methode zur Aufgabenplanung ist eine Anpassung mehrerer Zeitmanagement-Techniken, wie "Time Blocking" und die "ABCD To-Do-Liste," mit zusätzlichen kreativen Elementen. Richten Sie einen Arbeitskalender ein, in dem Aufgaben in verschiedenen Farben markiert sind: Verwenden Sie eine Farbe für erledigte Aufgaben, eine andere für dringende Aufgaben und eine dritte für geplante Aufgaben.

## Eisenhower-Matrix und To-Do-Listen-Methoden

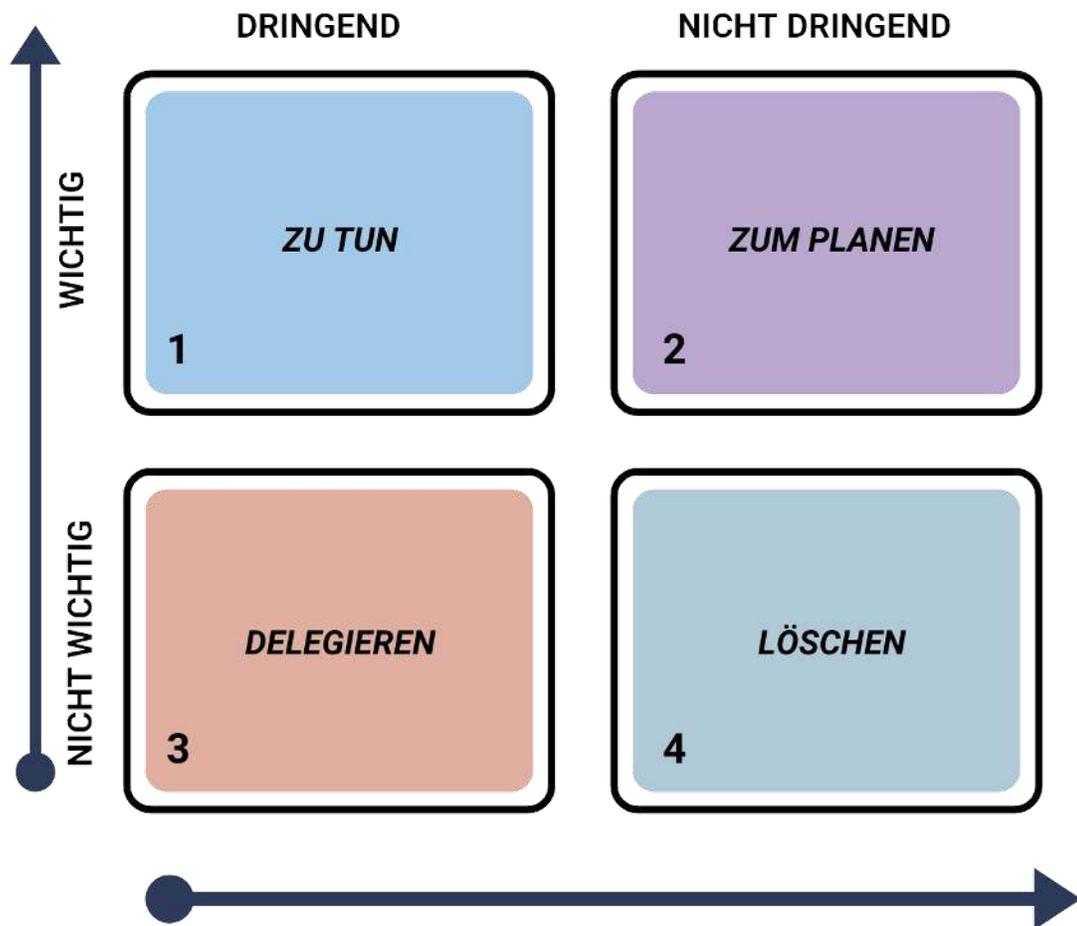


Die Eisenhower-Matrix und To-Do-Listen-Methoden helfen, Aufgaben- und Projektüberlastungen zu bewältigen. Diese Werkzeuge ermöglichen es Ihnen:

- *Stress zu reduzieren, indem Sie Prioritäten klären.*
- *Zeitmanagement- und Organisationsfähigkeiten zu entwickeln.*
- *Die Produktivität zu steigern und sich auf wichtige Aufgaben zu konzentrieren.*
- *Vertrauen in die Erfüllung Ihrer Aufgaben zu gewinnen, indem Sie die Kontrolle über die Prozesse verbessern.*
- *Aufgaben zu delegieren, um die Arbeitsbelastung zu verringern.*

Schritte:

- Schreiben Sie eine vollständige Liste aller Aufgaben, die erledigt werden müssen.
- Verteilen Sie die Aufgaben mithilfe der Matrix: Platzieren Sie die Aufgaben aus der Liste in die entsprechenden Abschnitte.



Quadrant 1: Dringende und wichtige Aufgaben, die sofortige Aufmerksamkeit erfordern.

Quadrant 2: Wichtige, aber nicht dringende Aufgaben, die zu einem späteren Zeitpunkt eingeplant werden können.

Quadrant 3: Nicht wichtige, aber dringende Aufgaben, die delegiert werden können.

Quadrant 4: Nicht wichtige und nicht dringende Aufgaben, die verschoben oder eliminiert werden können.

- Identifizieren Sie Aufgaben für heute, die nahe Zukunft und solche, die delegiert werden können. Erstellen Sie entsprechende Listen und halten Sie sich an diese.
- Überprüfen Sie Ihre Aufgabenliste täglich und wöchentlich, um den Fortschritt zu bewerten.

Quelle:



Die Eisenhower-Matrix ist nach dem 34. Präsidenten der Vereinigten Staaten, Dwight D. Eisenhower, benannt. To-do-Listen-Methoden sind eine klassische Zeitmanagement-Technik, die in verschiedenen Bereichen zur Steigerung der Produktivität eingesetzt wird.

## Zeitmanagement-Technik:

### Die "Pomodoro-Methode"



Diese Technik ermöglicht ein effektives Arbeitsmanagement, indem Aufgaben in überschaubare Zeitblöcke aufgeteilt werden. Durch den Wechsel zwischen Phasen konzentrierter Arbeit und regelmäßigen kurzen Pausen wird eine hohe Produktivität beibehalten.

Diese Methode fördert:

- Die effektive Nutzung der Arbeitszeit, um Aufgaben pünktlich abzuschließen.
- Die Aufrechterhaltung der Konzentration auf aktuelle Aufgaben.
- Die Reduzierung des Risikos von Burnout durch einen strukturierten Arbeitsprozess.
- Ein Gefühl des Fortschritts durch eine klare Struktur aus Arbeit und Erholung.

Schritte:

- Bestimmen Sie die Aufgabe und teilen Sie sie in Teile auf.
- Bereiten Sie einen Timer vor.
- Stellen Sie den Timer auf 25 Minuten und arbeiten Sie konzentriert an der Aufgabe, ohne Ablenkungen.

- Versuchen Sie, Benachrichtigungen auszuschalten und andere Ablenkungen zu beseitigen.
- Nach 25 Minuten Arbeit machen Sie eine 5-minütige Pause.
- Fahren Sie mit dem „Pomodoro“-Zyklus fort – 25 Minuten konzentrierte Arbeit, gefolgt von einer 5-minütigen Pause. Nach vier „Pomodoros“ machen Sie eine längere Pause von 15-20 Minuten.
- Am Ende des Tages analysieren Sie die Anzahl der abgeschlossenen „Pomodoros“ und planen die Aufgaben für den nächsten Tag. 

Quelle:

---

Die Praxis wurde in den 1980er Jahren von Francesco Cirillo entwickelt. Der Timer, den er benutzte, hatte die Form einer Tomate, daher der Name der Methode. Heute wird die Pomodoro-Technik weit verbreitet eingesetzt, um Fokus und Produktivität zu steigern.







07

# Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben

---

## Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben

---

Welche Emotionen und Gedanken treten auf, wenn die Arbeit beginnt, in Ihr Privatleben einzugreifen?

*Welche Maßnahmen können Sie ergreifen, um die Trennung zwischen Arbeit und Privatleben zu verbessern?*

*Wie planen Sie, diese Praktiken in Ihrem täglichen Leben umzusetzen, um das Gleichgewicht zu bewahren?*

Die vorgeschlagenen Techniken basieren auf Praktiken zur Balance zwischen Arbeit und Privatleben. Deren Anpassung und regelmäßige Anwendung können Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress erheblich verbessern und das emotionale Wohlbefinden fördern.

*„In Situationen, in denen die Arbeitsbelastung im beruflichen und privaten Leben zu überschneiden beginnt und Stress verursacht, ist es entscheidend, das Gleichgewicht zu wahren und Resilienz aufzubauen. Diese Praktiken haben mir persönlich geholfen, besser zu erkennen, wie ich meine Zeit und Energie besser einteilen, mein emotionales Gleichgewicht bewahren und – am wichtigsten – Momente für die Erholung finden kann. Die entwickelten Techniken bas*

– Aus der Erfahrung der Mitglieder der Initiativgruppe:





## Planungs- und Priorisierungstabelle

Ein Tool, das hilft, Aufgaben zu strukturieren, Zeit zu verwalten und Prioritäten zu setzen. Es ermöglicht Ihnen, die Verteilung von Arbeits- und Freizeit klar zu sehen und Ungleichgewichte zu erkennen und zu korrigieren.

Wir empfehlen die Erstellung einer Planungstabelle, die Ihnen hilft, Ihren Tag visuell zu verfolgen und einzuschätzen, wie viele Ressourcen Sie für Arbeit und Privatleben aufgewendet haben. Dies hilft Ihnen, ein Gleichgewicht zwischen Arbeitsaufgaben und Erholung zu halten.

Montag	Dienstag	Mittwoch
Morgentraining	Yoga	Joggen
Arbeitsprojekt A	Kundentreffen	E-Mails überprüfen
Team-Meeting	Projektplanung	Projekt-Updates
Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
Arbeitsprojekt B	Strategieüberprüfung	Kreatives Schreiben
Persönliche Entwicklung	Meditation	Kundenanruf
E-Mails	Präsentationsvorbereitung	Aufgabenplanung
Familienzeit	Treffen mit Freund	Familienzeit

- Bevor Sie mit der Tagesplanung beginnen, definieren Sie Ihre Ziele. Welche Aufgaben möchten Sie erledigen? Welche Projekte möchten Sie abschließen?
- Fügen Sie persönliche Ziele hinzu, falls diese nicht enthalten sind. Zum Beispiel: Freunde treffen, ins Spa gehen, mit Ihrem Kind spielen oder einen Film ansehen. Gruppieren Sie Ihre Ziele und weisen Sie jeder Gruppe eine Farbe zu: Arbeitsaufgaben, Zeit für sich selbst, Zeit für Familie und Freunde.
- Teilen Sie Ihren Tag in Zeitblöcke auf: Teilen Sie Ihren Tag in Zeitblöcke ein, die zu Ihrem natürlichen Rhythmus passen. Verteilen Sie Ihre Ziele über den Tag hinweg.
- Schauen Sie sich Ihre Tabelle an. Wie viele persönliche Aufgaben haben Sie für den Tag geplant? Wenn Sie sehen, dass Arbeitsaufgaben mehr als 60 % der Zeit in Anspruch nehmen, versuchen Sie, einige Arbeitsaufgaben auf den nächsten Tag zu verschieben und stattdessen persönliche Aufgaben hinzuzufügen.
- Sie können persönliche Aufgaben für die Woche notieren und sie entsprechend Ihrer Stimmung und Energie in Ihren Tagesplan integrieren. Die Hauptregel ist, daran zu denken, jeden Tag neben der Arbeit auch persönliche Aufgaben einzuplanen.

Quelle:



Die Planungs- und Priorisierungstabelle ist eine Anpassung von zwei Zeitmanagement-Techniken: der „Getting Things Done (GTD)“-Methode und der „Eisenhower-Priorisierungsmatrix“.

**Vielleicht interessiert Sie auch**

Um Arbeitszeit effektiver zu nutzen, können Sie die **„Eisenhower-Matrix“** verwenden, die im Abschnitt **„Überlastung durch aktuelle Projekte und Aufgaben“** erwähnt wird. Dies ermöglicht Ihnen, Zeit freizugeben, indem Sie Aufgaben delegieren, und sie persönlichen Angelegenheiten zu widmen.



## Tageskreisdiagramm



Dieses Tool hilft Ihnen, das Gleichgewicht zwischen Arbeits- und persönlicher Zeit zu bewerten und Einblicke darin zu gewinnen, wie effektiv Sie Ihre Zeit in verschiedenen Lebensbereichen aufteilen.

Schritte:

- Teilen Sie Ihre täglichen Aktivitäten auf:

Verwenden Sie eine allgemeine Aufteilung der Aufgaben:

*Arbeitsaufgaben: Aktivitäten im Zusammenhang mit Ihrem Beruf oder Job.*

*Persönliche Aufgaben: Zeit für Selbstfürsorge, Entspannung, Sport, Hobbys oder Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.*

*Soziale Aufgaben: Interaktion und Zeit mit nahestehenden Personen, einschließlich Familie und Freunden.*

- Farbcodierung: Weisen Sie jeder Art von Aktivität eine Farbe zu. Zum Beispiel:

*Persönliche Aufgaben - Blau*

*Arbeitsaufgaben - Grün*

*Soziale Aufgaben - Rosa*

- Tagesbewertung

Am Ende des Tages:

*Zusammenfassung erstellen: Listen Sie alle Aufgaben auf, die Sie an diesem Tag erledigt haben.*

*Zeichnen Sie einen Kreis oder verwenden Sie die bereitgestellte Vorlage – das wird Ihr "Tageskreis."*

*Teilen Sie den Kreis in so viele Abschnitte auf, wie Aufgaben, die Sie im Laufe des Tages erledigt haben.*

- Füllen Sie Ihren "Tageskreis" aus:

*Jeder Abschnitt entspricht einer Aufgabe.*

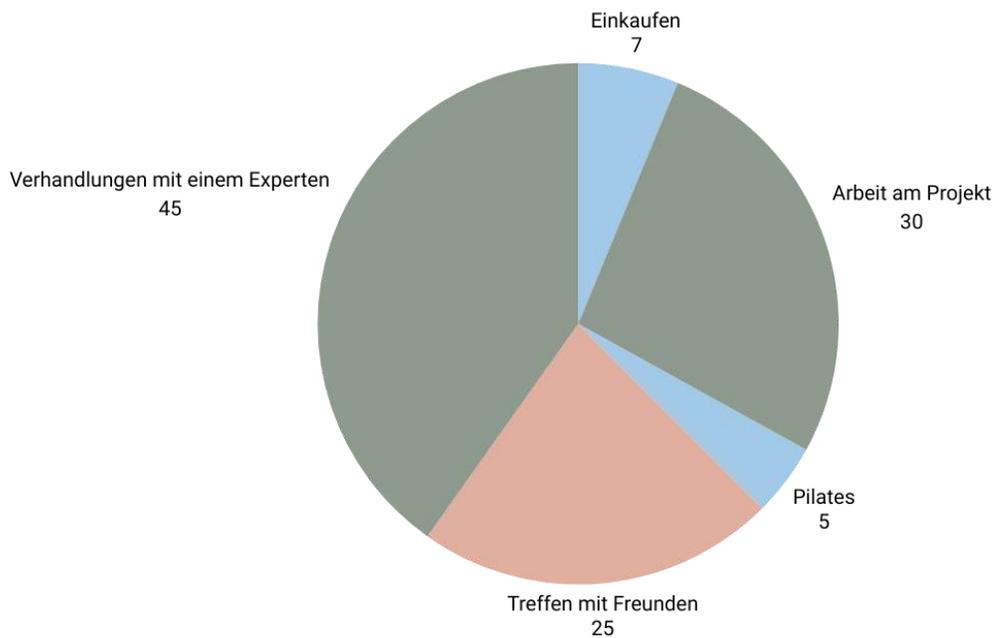
*Färben Sie jeden Abschnitt mit der entsprechenden Farbe.*

*Die Breite jedes Abschnitts sollte die auf die Aufgabe verwendete Zeit widerspiegeln. Passen Sie die Größe des Abschnitts basierend auf der Dauer der Aufgabe an; zum Beispiel kann das Abendessen mit der Familie 20 Minuten oder 2 Stunden dauern, und es ist wichtig, dies im Tagesergebnis darzustellen.*

Beispiel: Wenn Sie 5 Aufgaben hatten:

- 2 Arbeitsaufgaben
- 2 persönliche Aufgaben
- 1 soziale Aufgabe

- Färben Sie jeden Abschnitt mit der entsprechenden Farbe.



Dies hilft dir zu visualisieren, wie viel Zeit du für verschiedene Arten von Aktivitäten aufwendest und einzuschätzen, wie gut du das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben managst.

- Fasse zusammen, indem du alle erledigten Aufgaben auflistest.

*Wie zufrieden bist du damit?*

*Was siehst du: Balance oder Ungleichgewicht?*

*Welche Farbe hat an deinem Tag gefehlt?*

*Wie kannst du dies morgen beeinflussen?*

- Verwende die Ergebnisse, um den nächsten Tag zu planen.
- Beachte, wie sich Änderungen in deinem Zeitplan auf deine Stimmung und dein Energieniveau auswirken.
- Verwende das „Tagesdiagramm“ ein bis zwei Wochen lang. Strebe ein Verhältnis von 60-70 % Arbeitszeit und 30-40 % persönlicher und sozialer Zeit an.
- Mit der Zeit kann dir diese Praxis helfen, bewusstere Anpassungen vorzunehmen, um eine ausgewogene und erfüllende tägliche Routine zu schaffen.

## End-of-Workday-Rituale

---

Integriere ein Ritual zum Beenden deines Arbeitstages in deine tägliche Routine. Dies hilft dir, die Arbeit nicht in deine persönliche Zeit zu tragen und signalisiert, dass es Zeit ist, sich auszuruhen und auf sich selbst zu konzentrieren.



## Rückblick in umgekehrter Reihenfolge



Diese Technik hilft, den Arbeitstag achtsam zu reflektieren, das Selbstbewusstsein zu steigern und die Produktivität zu verbessern. Sie ist besonders nützlich für Menschen, die ihren Arbeitstag mit einem Gefühl der Zufriedenheit beenden möchten, ohne an unerledigten Aufgaben hängen zu bleiben. Diese Technik hilft, die Arbeitszeit von der persönlichen Zeit zu trennen und zur Reflexion anzuregen.

Schritte:

*Arbeitsaufgaben: Aktivitäten im Zusammenhang mit deinem Beruf oder Job*

- Nimm dir am Ende des Arbeitstages 5–10 Minuten Zeit für eine Rückschau in ruhiger Umgebung. Das kann dein Arbeitsplatz sein oder ein bequemer Ort, an dem du nicht gestört wirst.
- Schließe die Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Nimm einige tiefe Atemzüge, um dich zu entspannen und nach innen zu fokussieren. Beginne die Rückschau vom Ende des Tages aus.
- Gehe gedanklich zur letzten Aufgabe des Tages zurück und analysiere sie. Wie hast du sie abgeschlossen? Welche Schlüsse kannst du daraus ziehen?
- Gehe die Ereignisse des Tages in umgekehrter Reihenfolge durch: Bewege dich vom Ende des Tages zum Anfang. Achte dabei auf die wichtigsten Ereignisse, Aufgaben und Interaktionen, die bedeutend waren.

*Fokussiere dich auf deine Erfolge: Was hast du gut erreicht?*

*Welchen Fortschritt hast du gemacht?*

*What progress did you make?*

*Analysiere Herausforderungen: Welche Probleme sind aufgetreten? Wie hättest du sie anders angehen können?*

- Achte während des „Rückblicks in umgekehrter Reihenfolge“ auf deine Emotionen im Laufe des Tages. Welche Aufgaben haben dir Stress oder Enttäuschung bereitet? Was hat dir Freude oder Zufriedenheit gebracht?
- Sobald du den Anfang des Tages erreicht hast, schreibe deine Erkenntnisse auf. Dies könnte ein kurzes Tagebuch sein oder einfach eine Liste von Notizen auf deinem Handy, die dir helfen wird, deinen Arbeitsprozess in Zukunft zu verbessern.
- Ziehe Schlussfolgerungen anhand der folgenden Fragen:

*Was habe ich heute gelernt?*

*Welche Aufgaben benötigen morgen mehr Aufmerksamkeit?*

*Wie kann ich meinen Arbeitsansatz verbessern?*

- Nach der Reflexion stelle dir vor, dass du den Arbeitstag „abschließt“, als würdest du einen Schlüssel im Schloss umdrehen. Dieser mentale Übergang hilft dir, den Tag zu beenden und zur persönlichen Zeit überzugehen.

## *Technik „Tägliches Trio“ (Drei Aufgaben für morgen)*

Bevor du deinen Arbeitstag beendest, schreibe drei wichtige Aufgaben auf, die am nächsten Tag erledigt werden müssen. Dies hilft, die Arbeit besser zu organisieren, reduziert Stress und ermöglicht es dir, deine Freizeit ruhiger zu genießen, da du weißt, wie du am nächsten Tag beginnen wirst. Versuche, diese Aufgaben spezifisch zu gestalten.

Schritte:

- Wähle jeden Abend drei Hauptaufgaben für den nächsten Tag aus.
- Beginne deinen Arbeitstag mit diesen drei geplanten Aufgaben und lasse dich nicht von weniger wichtigen Aufgaben ablenken.
- Nach Abschluss dieser drei Aufgaben kannst du dich einer persönlichen Aufgabe widmen und etwas Zeit für dich, Freunde oder Familie nehmen. Anschließend kannst du dich anderen, weniger wichtigen Aufgaben zuwenden. Aber selbst wenn der Tag hier endet, hast du die wichtigsten Ziele bereits erreicht.

Quelle:



---

Diese Technik basiert auf Forschungen zum Zeitmanagement und wird in verschiedenen Werken von Coaches und Experten zur Verbesserung von Effizienz und Zeitmanagement beschrieben, wie etwa in M. Andersens Buch „Wie man seine Komfortzone verlässt“ und anderen.

## *Ritual zum Ende des Arbeitstages*

Diese symbolische Übung beinhaltet die Festlegung einer bestimmten Uhrzeit und Handlung, um das Ende deines Arbeitstages zu markieren. Dieses Ritual schafft eine klare Trennung zwischen Arbeits- und Freizeit, etabliert mentale Grenzen und hilft dir, dich von der Arbeit zu lösen.

Schritte:

- Lege eine feste Uhrzeit für das Ende deines Arbeitstages fest.
- Wähle eine Methode, die das „Ende des Arbeitstages“ symbolisiert und zu dir passt. Das könnte ein Geräusch sein, das das Ende signalisiert, eine Linie, über die du schreitest, das Aufräumen deines Arbeitsplatzes oder eine Bewegung, die das Ende des Arbeitstages und den Übergang zur Freizeit darstellt.
- Mache dieses Ritual zu einer täglichen und verpflichtenden Routine, um den Übergang von Arbeit zu Freizeit zu erleichtern.

## *Mentale Entlastung*

Das bewusste Aufschreiben von unerledigten Aufgaben und Gedanken am Ende des Arbeitstages hilft, arbeitsbezogene Gedanken „abzuladen“ und den Kopf für die persönliche Zeit frei zu machen. Dies reduziert die Sorgen über unerledigte Aufgaben, ermöglicht eine bessere Planung und Strukturierung und beruhigt den Geist vor der Erholung.

Schritte:

- Nimm dir am Ende des Arbeitstages 5 Minuten Zeit, um alle Gedanken und unerledigten Aufgaben aufzuschreiben, die dich daran hindern, dich zu entspannen.
- Erstelle einen Plan, wie du morgen zu diesen Aufgaben zurückkehren wirst, damit du dir abends keine Sorgen darum machen musst.

### *"Mikro-Pläne" für das Privatleben*

"Mikro-Pläne" für das Privatleben Erstelle kleine, spezifische Pläne für Interaktionen mit deinen Liebsten.

Der Kern dieser Technik besteht darin, kurze Zeitsegmente zu nutzen. Beginne zum Beispiel mit einem fünfminütigen Abendgespräch mit einem geliebten Menschen. Während dieser fünf Minuten kannst du deinen Partner, dein Kind, deine Eltern oder einen Freund nach ihrem Tag, ihren Plänen usw. fragen. Es soll eine kurze Zeit sein, aber beständig. Allmählich kannst du die Dauer dieser Gespräche verlängern, was dir hilft, mehr persönliche Zeit in deinen Alltag zu integrieren.

Schritte:

- Widme täglich 10–15 Minuten für kurze, aber qualitative Interaktionen – zum Beispiel beim gemeinsamen Kaffee, abendlichen Spaziergängen oder einem Anruf bei deinen Eltern.
- Plane und trage diese Treffen wie Arbeitstermine in deinen Kalender ein und halte dich an den Plan.

- Bespreche mit deinen Liebsten die Pläne für die kommenden Wochen (z. B. einen Ausflug in die Natur oder ein Abendessen im Restaurant), um Vorfreude und Beteiligung zu fördern.

Quelle:



---

Nir Eyal, "Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life"

Sie könnten ebenfalls interessiert sein an:

Aufzeichnung des Webinars „On-Off: Wie man Zeit und Energie verwaltet“, in dem der Moderator und die Teilnehmer Methoden zum Ausbalancieren von Arbeits- und Freizeit teilen und Tipps austauschen, wie dies einfacher und effektiver gestaltet werden kann.









**08**

**Arbeiten unter  
Bedingungen regionaler  
Konflikte und  
politischem Druck im  
eigenen Land**

---

## Arbeiten unter Bedingungen regionaler Konflikte und politischem Druck im eigenen Land

---

Wir empfehlen, mit Selbstreflexion zu beginnen. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um über die Antworten auf die folgenden Fragen nachzudenken. Antworten Sie ehrlich und schreiben Sie Ihre Gedanken gegebenenfalls auf. Diese Fragen helfen Ihnen, sich selbst und Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen, wenn Sie mit den später in diesem Kapitel angebotenen Übungen arbeiten.

*Wie fühle ich mich in der aktuellen Konfliktsituation?*

*Welche Faktoren haben zum Konflikt beigetragen?*

*Was sind meine Ziele in dieser Situation?*

*Wie reagiere ich auf Druck?*

*Was kann ich tun, um meine Wahrnehmung des Konflikts zu verändern?*

*Wer kann mich in dieser Situation unterstützen?*

*Welche Fähigkeiten muss ich entwickeln, um mein Konfliktmanagement zu verbessern?*

*Wie kann ich diese Situation als Wachstumschance nutzen?*

*Was kann ich tun, um die Kommunikation mit anderen Konfliktbeteiligten zu verbessern?*

*Wie kann ich in stressigen Bedingungen für mich selbst sorgen?*

Die hier angebotenen Techniken wurden basierend auf realen Erfahrungen in regionalen Konflikten und politischer Instabilität gesammelt und angepasst.

## Bodenerdung durch sensorische Wahrnehmung

---



Diese Übung hilft, Ihren emotionalen Zustand in Zeiten erhöhter Angst oder Stress zu beruhigen und zu stabilisieren, insbesondere in Situationen von politischem Druck oder Konflikten. Sie fördert die Reduzierung von Angst und bringt eine achtsame Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments.

- *Entwickelt Achtsamkeitsfähigkeiten*
- *Hilft, Spannungen und Angst abzubauen*
- *Fördert den Fokus auf das „Hier und Jetzt“, was den Einfluss negativer Gedanken und Emotionen minimiert*

Schritte:

- Finden Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie sich auf Ihre eigenen Empfindungen konzentrieren können.
- Setzen oder legen Sie sich hin, schließen Sie die Augen und beginnen Sie, sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren.
- Atmen Sie tief ein und langsam aus. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach und nach auf Ihre körperlichen Empfindungen – spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen, das Berühren der Kleidung an Ihrem Körper und die Geräusche um Sie herum.

- Verwenden Sie die „5-4-3-2-1“-Technik:

*Nennen Sie laut 5 Dinge, die Sie um sich herum sehen.*

*Nennen Sie 4 Dinge, die Sie berühren können.*

*Nennen Sie 3 Dinge, die Sie hören können.*

*Nennen Sie 2 Dinge, die Sie schmecken können.*

*Nennen Sie 1 Sache, die Sie riechen können.*

- Öffnen Sie die Augen und kehren Sie allmählich zu Ihrer Aktivität zurück.

Quelle:



---

Bodenerdungspraktiken haben ihre Wurzeln in der kognitiven Verhaltenstherapie und werden in der psychologischen Praxis häufig eingesetzt, um mit Menschen zu arbeiten, die an posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) oder Angst leiden.

## Emotionaler Ausgleich durch Schreiben



Diese Praxis hilft, negative Emotionen und Erfahrungen zu verarbeiten, die in stressigen Situationen wie regionalen Konflikten oder politischem Druck entstehen. Schriftliche Reflexion fördert ein größeres Selbstbewusstsein und kann eine Quelle der emotionalen Entlastung sein.

- *Reduziert emotionale Anspannung*
- *Fördert Selbstanalyse und Bewusstsein für eigene Gedanken und Gefühle Erhöht die Widerstandsfähigkeit, indem*
- *Erfahrungen objektiviert werden*

Schritte:

- Finden Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört schreiben können.
- Nehmen Sie ein Notizbuch oder ein elektronisches Gerät zur Hand und beginnen Sie, darüber zu schreiben, was Sie belastet. Versuchen Sie nicht, Ihre Gedanken zu strukturieren – wichtiger ist es, Ihre Emotionen auszudrücken.
- Beschreiben Sie die aktuelle Situation und Ihre Reaktionen darauf. Welche Gedanken und Gefühle dominieren?

- Schreiben Sie mindestens 10–15 Minuten lang ohne Unterbrechung, und erlauben Sie sich, Ihre Gedanken ohne Selbstkritik auszudrücken.
- Machen Sie anschließend eine Pause und lesen Sie das Geschriebene durch, wobei Sie auf neue Erkenntnisse oder ein besseres Verständnis der Situation achten.
- Beenden Sie die Sitzung mit Fragen an sich selbst:

*Wie fühle ich mich jetzt nach dem Schreiben?*

*Gibt es etwas Neues, das mir bewusst geworden ist?*

*Was könnte mir helfen, mit dieser Situation in Zukunft besser umzugehen?*

Quelle:



---

Das Schreiben eines Tagebuchs wird in der kognitiven Verhaltenstherapie und in der emotionsfokussierten Therapie häufig zur Arbeit mit Trauma und Angst verwendet.



## Schaffung eines psychologisch sicheren Raums



---

Diese Übung hilft, ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit in Ihrer Vorstellung zu schaffen, was besonders in Situationen der Unsicherheit und Instabilität nützlich ist, die häufig regionale Konflikte begleiten.

- *Fördert Visualisierungsfähigkeiten, die Stressabbau unterstützen*
- *Hilft, ein Gefühl der Kontrolle und Sicherheit wiederherzustellen*
- *Unterstützt das emotionale Gleichgewicht*

Schritte:

- Finden Sie einen Ort, an dem Sie sich bequem entspannen können.
- Setzen oder legen Sie sich hin.
- Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich vollkommen sicher fühlen – dies kann ein realer oder imaginärer Ort sein (z. B. ein Wald, ein Strand oder ein gemütliches Zuhause).

- Visualisieren Sie die Details dieses Ortes: Was sehen Sie um sich herum, welche Gerüche nehmen Sie wahr, welche Geräusche hören Sie?
- Verbringen Sie einige Zeit an diesem Ort und tauchen Sie in das Gefühl von Ruhe und Sicherheit ein.
- Kehren Sie langsam in die Realität zurück, während Sie das Gefühl von Frieden und Schutz beibehalten.

Quelle:



Die Praxis der Schaffung eines psychologisch sicheren Raums wird in der Hypnotherapie und in Meditationspraktiken zur Bewältigung von Trauma und Stress eingesetzt.

## Körper in Sicherheit

---



Wenn eine Person aufgrund der politischen Situation oder eines Konflikts in einem ständigen Stresszustand ist, bleibt ihr Körper oft im „Kampf- oder Flucht“-Modus. Diese Technik hilft, das Gefühl der Kontrolle über die Situation wiederherzustellen und ein körperliches Gefühl der Sicherheit zu schaffen. Die Arbeit mit dem Körper kann dem Nervensystem helfen, das Gleichgewicht wiederzufinden und Angst zu reduzieren.

Schritte:

- Suchen Sie einen sicheren Ort, an dem Sie sich wohlfühlen, und setzen Sie sich auf einen Stuhl oder auf den Boden.
- Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Spüren Sie, wie Ihr Körper mit der Oberfläche in Kontakt ist: nehmen Sie wahr, wie Ihre Füße den Boden berühren oder der Rücken vom Stuhl gestützt wird. Dies hilft Ihnen, sich zu „erden“ und Unterstützung zu spüren.
- Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl der Sicherheit: Stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper von einem warmen, schützenden Licht umgeben ist. Fühlen Sie es als ein Schild, das Sie schützt.
- Atmen Sie weiterhin tief und gleichmäßig für 5–10 Minuten, bis Sie spüren, wie sich Ihr Körper entspannt.

Quelle:



---

Diese Technik basiert auf den Prinzipien der somatischen Therapie, die von Peter Levine entwickelt wurde. Sie arbeitet mit den körperlichen Reaktionen auf Stress und hilft, durch das Bewusstsein für körperliche Empfindungen ein Gefühl der Sicherheit wiederherzustellen.

## Szenarienplanung



Wenn eine Person aufgrund der politischen Situation oder eines Konflikts unter ständigem Stress steht, bleibt ihr Körper oft im „Kampf- oder Fluchtmodus“. Diese Technik hilft, ein Gefühl der Kontrolle über die Situation wiederherzustellen und ein physisches Gefühl der Sicherheit zu schaffen. Durch die Arbeit mit dem Körper kann das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht gebracht und Angst reduziert werden.

Schritte:

- Identifizieren Sie ein zentrales Thema oder eine Situation, die bei Ihnen Angst auslöst, wie z. B. politische Instabilität oder die Bedrohung durch Gewalt in Ihrer Region.
- Schreiben Sie drei mögliche Szenarien für die Entwicklung der Ereignisse auf:

*Positiv (z. B. Konfliktlösung auf friedlichem Weg)*

*Negativ (Verschärfung der Situation)*

*Am wahrscheinlichsten (kleine Veränderungen, aber die derzeitige Instabilität bleibt bestehen)*

- Erstellen Sie für jedes Szenario eine Liste von Maßnahmen, die Sie ergreifen können. Zum Beispiel:

*„Im Falle einer Verschlechterung der Situation kann ich Kollegen für aktuelle Informationen kontaktieren.“*

*„Wenn sich die Situation stabilisiert, werde ich weiterhin langfristige Projekte planen.“*

- Besprechen Sie mögliche Szenarien mit Kollegen oder Angehörigen, um gemeinsame Strategien für die Reaktion zu entwickeln.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Szenarien, während sich die Situation weiterentwickelt, und passen Sie Ihre Pläne entsprechend an.

Quelle:



---

Die Szenarienplanung stammt ursprünglich aus dem strategischen Management in Unternehmen, wird aber in verschiedenen Bereichen, einschließlich öffentlicher Aktivitäten und Risikomanagement, häufig für Entscheidungsfindungen unter unsicheren Bedingungen genutzt.



## Verwendung von Zitaten zur Stärkung der Resilienz in Kriegszeiten



Diese Praxis hilft, die Kraft der Worte für Inspiration und Motivation in herausfordernden Umgebungen wie regionalen Krisen und bewaffneten Konflikten zu nutzen. Zitate können in schwierigen Situationen Stärke, Hoffnung und Unterstützung bieten und das Gefühl der Einsamkeit lindern. Sie erinnern uns daran, dass Härten vorübergehend sind und es am Ende des Tunnels Licht gibt. Zitate können auch dazu anregen, proaktive Schritte zu unternehmen und nach Lösungen zu suchen.

Schritte:

- Erstellen Sie eine persönliche Sammlung inspirierender Zitate über Resilienz, Hoffnung und das Überwinden von Herausforderungen. Unten finden Sie ein Beispiel für eine Sammlung.
- Wählen Sie Zitate aus, die Sie persönlich ansprechen und die Sie am motivierendsten finden.
- Platzieren Sie die ausgewählten Zitate an häufig besuchten Orten: auf Ihrem Schreibtisch, am Kühlschrank oder in den sozialen Medien.

- Lesen Sie die Zitate täglich laut oder leise vor.
- Besprechen Sie diese Zitate mit anderen, um neue Perspektiven und Inspiration zu gewinnen.
- In Momenten der Inspiration und Selbstreflexion können Sie sogar eigene persönliche Zitate erstellen, die Sie behalten möchten.

#### Zitatensammlung:

---

*Leo Tolstoi: „Krieg ist ein Grauen, das durch nichts gerechtfertigt werden kann.“*

*Mahatma Gandhi: „Auge um Auge macht die ganze Welt blind.“*

*Martin Luther King Jr.: „Ich träume von einem Tag, an dem die Menschen nach dem Inhalt ihres Charakters und nicht nach der Farbe ihrer Haut beurteilt werden.“*

*Nelson Mandela: „Frieden wird uns nicht geschenkt; er muss erkämpft werden.“*

*John Lennon: „Stell dir vor, es gäbe keinen Himmel; es ist leicht, wenn du es versuchst. Keine Religion auch.“*

*Mark Twain: „Krieg ist ein Wahnsinn, der gestoppt werden muss.“*

*Albert Einstein: „Frieden ist nichts, was wir erschaffen können; es ist ein Zustand, den wir erreichen müssen.“*

*George Eliot: „Die Welt wird nicht durch Gewalt regiert, sondern durch Liebe.“*

*Jim Morrison: „Frieden beginnt mit einem Lächeln.“*

*Viktor Frankl: „Ein Mensch kann jedes Leiden ertragen, wenn er weiß, dass es einen Zweck hat.“*

*Rosa Parks: „Ich wusste einfach, dass ich nicht aufstehen und meinen Platz jemand anderem geben konnte.“*

*Winston Churchill: „Frieden ist nicht nur die Abwesenheit von Krieg; es ist ein Geisteszustand.“*

*Anne Frank: „Trotz allem glaube ich immer noch, dass die Menschen im Grunde gut sind.“*

*Frederick Douglass: „Ohne Kampf gibt es keinen Fortschritt.“*

*Martin Luther King Jr.: „Dunkelheit kann Dunkelheit nicht vertreiben; nur Licht kann das. Hass kann Hass nicht vertreiben; nur Liebe kann das.“*

*Nelson Mandela: „Bildung ist die mächtigste Waffe, die du einsetzen kannst, um die Welt zu verändern.“*

*Malala Yousafzai: „Wir erheben uns, indem wir andere erheben.“*

*John F. Kennedy: „Frage nicht, was dein Land für dich tun kann – frage, was du für dein Land tun kannst.“*

*Eleanor Roosevelt: „Niemand kann dich ohne deine Zustimmung minderwertig fühlen lassen.“*

Zusätzliche Tipps zur Verwendung von Zitaten:

- Erwägen Sie, Zitate aus Literatur, Geschichte, Philosophie oder persönlichen Erfahrungen auszuwählen.
- Wählen Sie Zitate, die tief mit Ihnen in Resonanz stehen und persönliche Bedeutung haben.
- Experimentieren Sie mit verschiedenen Zitaten, um diejenigen zu finden, die Ihnen die größte Motivation und Trost bieten.

Quelle:



---

In besonders turbulenten Zeiten können Zitate als Erinnerung an innere Stärke und Hoffnung dienen. Sie helfen Menschen, die vor Herausforderungen stehen, Momente des Friedens und der Ermutigung zu finden und vermitteln das Gefühl der Verbundenheit mit anderen, die ebenfalls Widrigkeiten überwunden haben.



*„Bei der Arbeit an regionalen Projekten, insbesondere in Konfliktzonen und während politischer Instabilität, ist die Fähigkeit, Resilienz aufrechtzuerhalten, sowohl für das persönliche Wohlbefinden als auch für das erfolgreiche Erreichen von Zielen unerlässlich. Die hier vorgestellten Werkzeuge sind Praktiken, die mir und meinen Kolleg\*innen helfen, sich an schnell verändernde Bedingungen anzupassen, emotionalen Belastungen zu begegnen und auf unsere Ziele konzentriert zu bleiben. Diese Methoden basieren auf internationaler Erfahrung sowie auf wissenschaftlicher Forschung in den Bereichen Psychologie und Selbsthilfe.“*

– Aus der Erfahrung der Mitglieder der Initiativgruppe









## 09

**„Erleben von Trauer,  
Verlust des  
Lebenssinns, fehlende  
Motivation bei der  
Arbeit und allgemeine  
Unzufriedenheit mit  
dem Leben“**

---

## **„Erleben von Trauer, Verlust des Lebenssinns, fehlende Motivation bei der Arbeit und allgemeine Unzufriedenheit mit dem Leben“**

---

Unter Bedingungen ständigen Stresses und beruflicher Herausforderungen können wir tiefgehende Gefühle von Verlust, Enttäuschung und abnehmender Motivation erleben. Der Verlust des Sinns und des Interesses an der Arbeit sowie eine allgemeine Unzufriedenheit mit dem Leben führen oft zu emotionaler Erschöpfung und einem Gefühl der Leere. Denken Sie daran, dass diese Erfahrungen natürlich sind und in Situationen auftreten können, in denen Sie anhaltendem Druck und Stress ausgesetzt sind.

Die folgenden Techniken und Übungen sollen Ihnen helfen, Ihre Gefühle aus einer neuen Perspektive zu betrachten, sie besser zu verstehen und Wege zu finden, diese Herausforderungen zu überwinden. Sie zielen darauf ab, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen, Ihre wahren Bedürfnisse zu erkennen und neue Quellen der Motivation und Freude zu entdecken.



## Fragen zur Selbstreflexion in Zeiten von Trauer und Motivationsverlust



Diese Technik soll Ihnen helfen, Emotionen und innere Erfahrungen in Verbindung mit Trauer und einem Verlust der Motivation zu verarbeiten. Sie unterstützt dabei, die Ursachen dieser Gefühle zu entdecken und Wege zur Erholung zu finden. Durch eine Reihe von Fragen können Sie Ihre Emotionen besser verstehen, die Ursprünge der Probleme identifizieren und Strategien entwickeln, um Ihr emotionales Wohlbefinden zu verbessern und wieder aktiv ins Leben zurückzukehren.

Schritte:

- Wählen Sie einen Ort, an dem Sie ungestört sind.
- Nehmen Sie Stift und Papier oder nutzen Sie digitale Werkzeuge, wie Notizen auf Ihrem Handy oder Computer.
- Geben Sie sich Zeit, um nachzudenken, und schreiben Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Seien Sie offen und ehrlich zu sich selbst.
- Suchen Sie nach Mustern, Verbindungen und Veränderungsmöglichkeiten.
- Basierend auf Ihren Erkenntnissen überlegen Sie, welche Schritte Sie bereit sind zu unternehmen. Diese können kleine Änderungen in Gewohnheiten sein, das Erreichen von jemandem, der Ihnen wichtig ist, das Bitten um Unterstützung oder bedeutendere Veränderungen in Ihrem Leben.

## ***Umgang mit Trauer und Verlust***

Trauer kann nicht nur nach dem Verlust eines geliebten Menschen entstehen, sondern auch durch den Verlust bedeutsamer Aktivitäten oder Lebensziele. Beginnen Sie damit, Ihre Emotionen anzuerkennen und ihnen Raum zu geben.

- *Welche Emotionen empfinde ich momentan, und wie zeigen sie sich körperlich? Das könnten Traurigkeit, Angst oder Furcht sein. Beschreiben Sie Ihre Empfindungen.*
- *Warum sind diese Emotionen für mich bedeutungsvoll? Was sagen sie mir über das, was ich verloren habe?*
- *Welche Methoden habe ich bereits versucht, um mit dieser Trauer umzugehen? Können sie weiterhin wirksam sein?*
- *Kann ich mich an frühere Momente erinnern, in denen ich Verluste bewältigt habe? Überlegen Sie, was in jenen Zeiten geholfen hat.*
- *Wer oder welche Ressourcen können mir jetzt Unterstützung bieten? Erstellen Sie eine Liste von Menschen oder Ressourcen, die Sie unterstützen können.*
- *Welche Art von Unterstützung kann ich von anderen erbitten? Überlegen Sie, wie Sie nach Hilfe fragen könnten.*

## ***Verlust von Sinn und Motivation in Arbeit oder Leben***

Wenn die Motivation in der Arbeit oder im Leben schwindet, ist es wichtig, die zugrunde liegenden Gründe zu verstehen.

Die folgenden Fragen können helfen, Interesse und Inspiration neu zu entfachen:

- *Was hat mich ursprünglich zu meiner Arbeit oder meinen Aktivitäten hingezogen? Erinnern Sie sich an Zeiten, in denen Sie Freude und Motivation empfunden haben.*
- *Was hat sich in meiner Arbeit oder meinem Leben verändert, das zum Verlust des Interesses geführt hat? Beschreiben Sie, was diesen Wandel verursacht hat.*
- *Passen meine aktuellen Ziele zu meinen inneren Werten?*
- *Welche meiner früheren Ziele haben an Relevanz verloren? Welche Aufgaben bereiten mir Freude, und wie unterscheiden sich diese von den Aufgaben, die sich monoton anfühlen?*
- *Welche neuen Projekte oder Verantwortlichkeiten könnten mein Interesse an der Arbeit wieder entfachen? Überlegen Sie, was Sie erneut inspirieren könnte.*
- *Gibt es aktuelle Aufgaben, die ich anpassen könnte, um sie ansprechender zu gestalten?*

### ***Allgemeine Unzufriedenheit mit dem Leben***

Wenn das Gefühl entsteht, dass die Dinge nicht so laufen, wie man es sich wünscht, und eine allgemeine Unzufriedenheit mit dem Leben einsetzt, kann es hilfreich sein, die Gedanken zu ordnen und Wege zur Verbesserung zu finden.

Diese Fragen können Ihnen dabei helfen:

- *Welche Bereiche meines Lebens verursachen die größte Unzufriedenheit?*
- *Wenn ich eine Sache in meinem Leben ändern könnte, was wäre das? Überlegen Sie, welcher Aspekt die meiste Veränderung benötigt.*

- *Welche kleinen Freuden oder glücklichen Momente gibt es in meinem Leben? Wie kann ich diese vermehren?*
- *Was hält mich davon ab, das Leben zu führen, das ich mir wünsche? Identifizieren Sie mögliche Hindernisse, die Fortschritt verhindern.*

Durch die Reflexion über diese Bereiche können Sie möglicherweise einen Weg zu verbessertem Wohlbefinden und einem erneuerten Lebenssinn finden, was dabei helfen kann, Bereiche der Unzufriedenheit in Quellen der Motivation und Freude zu verwandeln.





## Kleine Erfolge – Das Knopf-Kabinett



Diese Übung hilft, positives Denken zu fördern und das Selbstvertrauen zu stärken, indem tägliche Erfolge visuell erfasst werden.

Sie fördert:

*Die Steigerung des Selbstwertgefühls durch die Anerkennung von Erfolgen.*

*Die Entwicklung positiver Gewohnheiten, indem der Fokus auf Erfolgen liegt.*

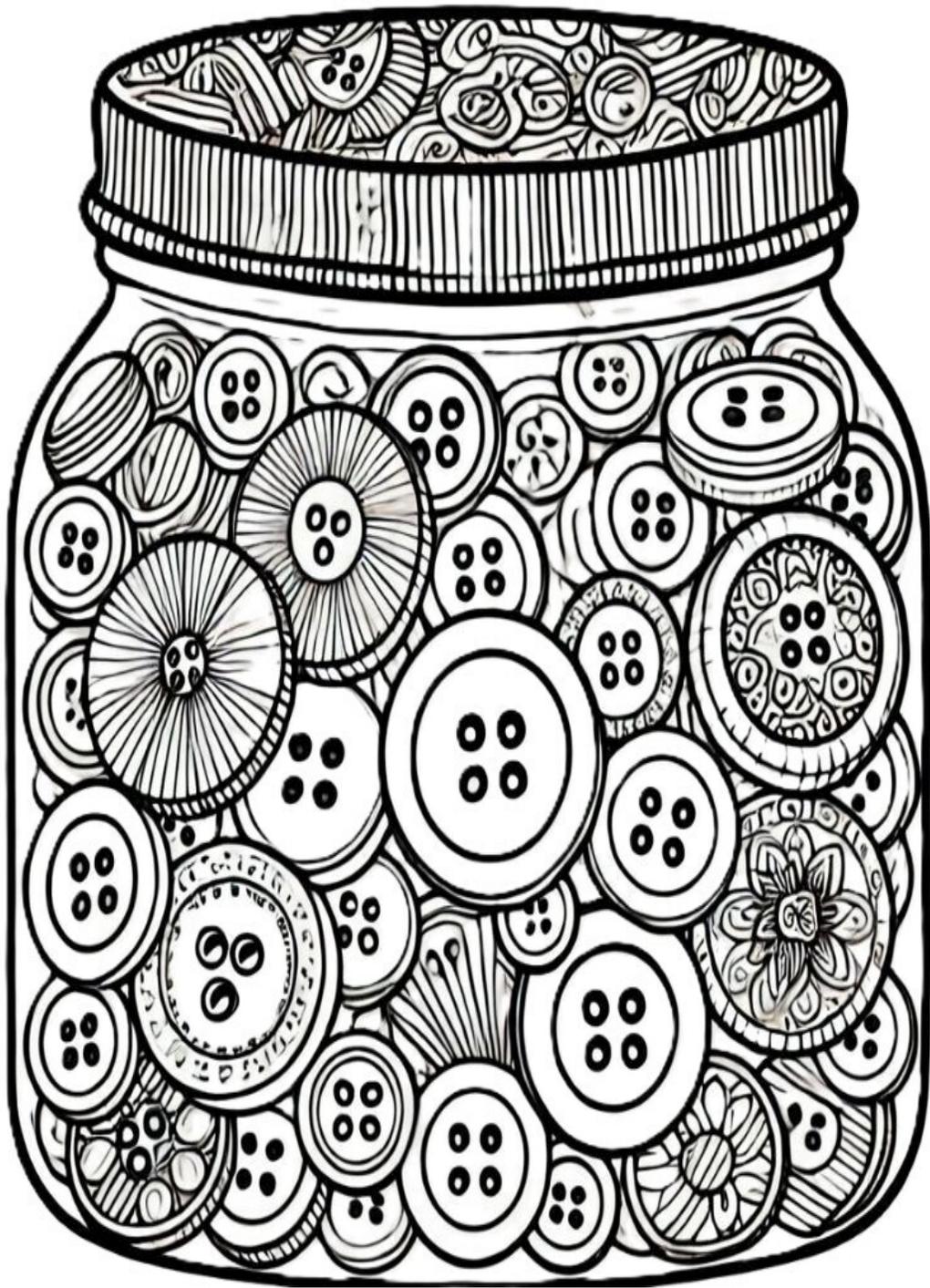
*Die Reduzierung von Unzufriedenheit durch die Schaffung sichtbarer Ergebnisse.*

Schritte:

- Bereiten Sie ein Glas und einige Knöpfe für diese tägliche Aktivität vor. Die Knöpfe repräsentieren Ihre Erfolge und Errungenschaften. Sie können auch Perlen, Kieselsteine oder andere kleine, gut sichtbare Gegenstände verwenden.
- Jedes Mal, wenn Sie ein Ziel erreichen (auch ein kleines), legen Sie einen Knopf ins Glas.
- Am Ende jeder Woche zählen Sie die gesammelten Knöpfe. Sie können das Glas wöchentlich leeren und neu beginnen, um Ihren Fortschritt besser im Laufe der Zeit zu verfolgen.

- Alternativ können Sie jedes Mal, wenn Sie ein kleines Ziel erreichen, einen Knopf in dieser Zeichnung ausmalen (falls Sie keine echten Knöpfe haben). Lassen Sie diese Knöpfe Ihre Erfolge und Fortschritte symbolisieren. Am Ende der Woche zählen Sie die ausgemalten Knöpfe, um Ihre Erfolge zu bewerten. Beginnen Sie jede Woche neu, um Ihren Fortschritt effektiver zu verfolgen.

"Knopfkaabinett" oder "Button Jar" ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um tägliche Erfolge sichtbar zu machen – egal, wie klein sie auch erscheinen mögen. Diese Methode fördert Achtsamkeit gegenüber den Leistungen, die im Alltag oft übersehen werden, und hilft, eine Gewohnheit positiver Selbstreflexion zu entwickeln.



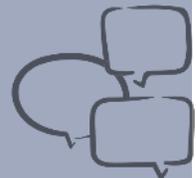
Quelle:



Die Praxis der „Kleinen Erfolge“ basiert auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie und der positiven Psychologie. Sie wird häufig im Zusammenhang mit persönlicher Produktivität angewendet. Referenzen umfassen Atomic Habits von James Clear und The Power of Habit von Charles Duhigg, die beide die Bedeutung kleiner Schritte und positiver Reflexion betonen.

*„Die Methode der 'Kleinen Erfolge' war in einer inneren Krise entscheidend, als ich mich festgefahren und unfähig fühlte, Aufgaben zu bewältigen. Mein Psychologe empfahl mir diese Methode, um mit Unzufriedenheit umzugehen und Motivation wieder aufzubauen. Ich begann, jeden kleinen Erfolg mit Knöpfen in einem Glas zu verfolgen. Dieser visuelle Ansatz half mir, echten Fortschritt zu erkennen und Vertrauen zurückzugewinnen. Er erinnerte mich daran, dass jeder Tag seine eigenen Erfolge mit sich bringt, auch wenn sie unbedeutend erscheinen mögen.“*

– Aus der Erfahrung der Mitglieder der Initiativgruppe



## **Ikigai:**

### **Den Weg des Lebens finden**



---

Ikigai ist ein japanisches Konzept, das sich auf das Finden des Lebenssinns und der persönlichen Erfüllung konzentriert. Es bedeutet wörtlich „das, wofür es sich zu leben lohnt“ und beschreibt die Schnittstelle zwischen Leidenschaft, Berufung, Beruf und Mission. Ikigai zu finden, kann dabei helfen, den Weg im Leben zu klären, eine Balance zu finden und letztlich Glück und Zufriedenheit zu fördern.

Die vier Hauptbereiche des Ikigai:

*Erhöhte Motivation: Das Verständnis des eigenen Lebenszwecks bietet einen zusätzlichen Antrieb, Ziele zu erreichen und Herausforderungen zu meistern.*

*Verbesserte mentale Gesundheit: Ikigai hilft, Stress zu reduzieren und die Lebenszufriedenheit zu steigern.*

*Persönliches Wachstum: Die Suche nach Ikigai fördert die Selbstentwicklung und das Entdecken der eigenen Talente.*

Schritte:

- Zeit für ruhige Selbstreflexion nehmen: Schreibe Antworten auf die folgenden Fragen auf:

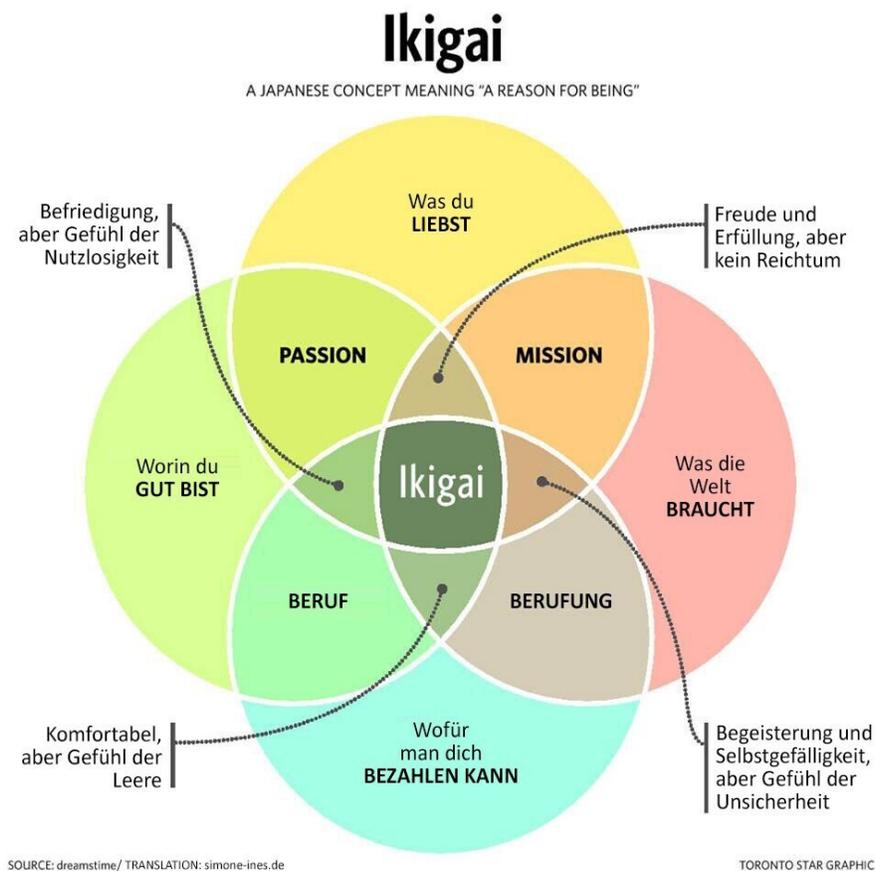
*Was liebe ich zu tun? Welche Aktivitäten bringen mir Freude?*

*Worin bin ich gut? Was sind meine Stärken?*

*Was braucht die Welt? Wie kann ich zur Gesellschaft beitragen?*

*Was kann ich für meine Arbeit erhalten? Dies könnte materielle Entlohnung, Anerkennung oder etwas anderes sein.*

- Zusätzliche Hinweise: Erstelle eine visuelle Darstellung deines Ikigai. Das kann eine Collage, eine Zeichnung oder einfach eine Liste mit Schlüsselwörtern sein.



- Habe keine Angst, Neues auszuprobieren und verschiedene Optionen zu erkunden. Ikigai ist ein dynamisches Konzept, das sich im Laufe der Zeit ändern kann.
- Suche Rat bei einem Mentor oder Coach. Sie können dir helfen, deine Gedanken zu ordnen und Antworten auf komplexe Fragen zu finden.

Zusätzliche Hinweise:

*Ikigai bezieht sich nicht nur auf Arbeit oder Hobbys. Es ist ein tieferer Lebenszweck, der alle Aspekte des eigenen Daseins verbindet.*

*Die Suche nach deinem Ikigai kann Zeit in Anspruch nehmen, also lass dich nicht entmutigen, wenn Antworten nicht sofort kommen.*

*Ikigai ist eine persönliche Reise. Was für die eine Person funktioniert, muss nicht zwangsläufig auch für eine andere gelten.*

*Es ist wichtig zu beachten, dass Ikigai kein streng wissenschaftliches Konzept ist und auf unterschiedliche Weise interpretiert werden kann.*

Quelle:



Der Begriff "Ikigai" stammt aus den japanischen Wörtern "ikiru" (leben) und "gai" (Grund). Das Konzept von Ikigai ist tief in der japanischen Kultur und Philosophie verwurzelt.

Hier sind einige zusätzliche Ressourcen, die Sie interessieren könnten:

Webinar-Aufzeichnung "Selbstfürsorge": Diese Sitzung behandelt die Ikigai-Praxis.



Webinar-Aufzeichnung "Entscheidungsfindung und Selbstcoaching-Tools": Dieses Webinar bietet praktische Techniken zum "Klären des Geistes" in emotionalen Krisen und Zeiten der Unsicherheit. Sie lernen Methoden zur Entscheidungsfindung in schwierigen Momenten und Techniken, um wieder mit Ihren Wünschen in Kontakt zu treten, was Ihnen hilft, neue Lebensbedeutungen und Motivation zu finden, wenn Sie sich unerfüllt oder leer fühlen.



Die Technik **„Reise durch die Länder der Emotionen“**, die im Kapitel **„Arbeit mit herausfordernden (verletzlichen) Teilnehmern“** beschrieben wird, soll Menschen dabei unterstützen, wieder eine Verbindung zu ihren Emotionen herzustellen, insbesondere wenn sie von aktuellen Aufgaben und Trauer überwältigt sind. In Zeiten emotionaler Überlastung kann es vorkommen, dass Menschen den Zugang zu ihren Gefühlen verlieren. Diese Praxis bietet einen Weg, das emotionale Bewusstsein wiederherzustellen und Quellen innerer Stärke zu identifizieren. Die Anwendung dieser Technik kann zu gesteigerter Lebenszufriedenheit und Motivation führen und letztendlich dabei helfen, ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zurückzugewinnen.







10

## Nachtrag

---

## Nachtrag

---

Die Autorinnen und Autoren des „Selbsthilfe-Tagebuchs“ sind aktive Fachleute und Aktivisten im Bereich der politischen Bildung in ihren jeweiligen Ländern. Wir würden uns sehr freuen, mit unseren Leserinnen und Lesern in Kontakt zu bleiben.

Treten Sie unserer Telegram-Community bei:  
**“Enhancing Educators' Well-Being and Resilience”**



*Personalisierte Ressourcen für das Wohlbefinden*

*Online-Seminare mit Experten zu den Themen  
Resilienz und Lebensmanagement*

*Selbstentwicklungstagebücher zur Verfolgung der  
psychischen Gesundheit*

*Forschungspartnerschaften, um sicherzustellen, dass  
unsere Ansätze wissenschaftlich fundiert sind*

11

## Bonus

---

## Bonus

---

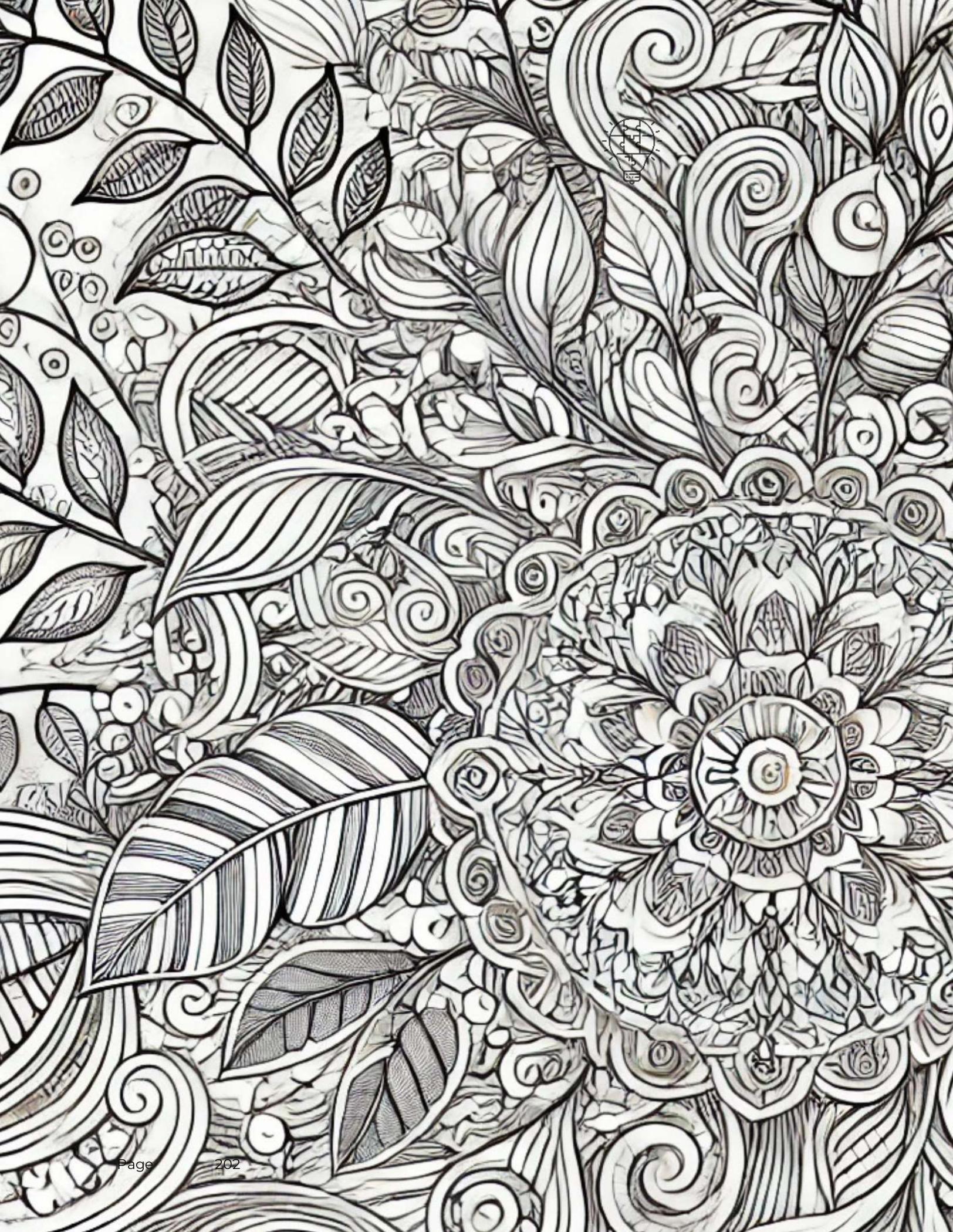
Teilen einer Sammlung von Anti-Stress-Malvorlagen als Werkzeug zur Bewältigung von Stress, Angst, Reizbarkeit und emotionaler Anspannung

Diese Praxis ermöglicht es Menschen, sich auf den kreativen Prozess zu konzentrieren, was zur Entspannung beiträgt und Stress reduziert. Malen fördert die Konzentration, hilft beim Ausdruck von Emotionen und schafft ein Gefühl der Ruhe. Die Einbindung von Anti-Stress-Malvorlagen in die berufliche Praxis kann das emotionale Wohlbefinden verbessern und als Werkzeug zur Förderung der Kreativität und Unterstützung der psychischen Gesundheit dienen.























13

## Reflexionsfragen

---

## Reflexionsfragen

---

Reflexionsfragen bieten eine Möglichkeit, sich auf emotionale und berufliche Bereiche zu konzentrieren, die oft am Rande unserer Wahrnehmung bleiben. Sie geben uns die Chance, aktuelle Situationen aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Das Durcharbeiten dieser Fragen ist eine Gelegenheit, tief in Ihre Gefühle, Beziehungen und Entscheidungen einzutauchen und Einblicke zu gewinnen, was Ihre Reaktionen und Emotionen in herausfordernden Situationen antreibt. Die Antworten auf diese Fragen können aufzeigen, wo Ihnen möglicherweise Unterstützung fehlt, wann Sie dazu neigen, sich selbst oder Ihre Leistungen zu unterschätzen, und welche Bereiche eine Veränderung benötigen.

Durch die regelmäßige Verwendung dieser Fragen können Sie ein Gleichgewicht im Leben finden, Selbstvertrauen aufbauen und Ihre wahren Prioritäten verstehen. Um das Beste aus diesem Werkzeug herauszuholen, nehmen Sie sich Zeit für jede Frage und schreiben Sie Ihre Antworten auf. Sie können diese Einträge später erneut lesen, um Ihren Fortschritt zu verfolgen und positive Veränderungen wahrzunehmen.

## Imposter-Syndrom und das Herabsetzen Ihrer beruflichen Leistungen

- Was sind meine wichtigsten Errungenschaften? Nennen Sie mindestens 10.
- Wenn diese Erfolge meinem besten Freund oder einem geliebten Menschen gehören würden, wie würde ich sie voller Stolz und ohne Bescheidenheit beschreiben?
- Wie fühle ich mich, wenn ich mich mit anderen vergleiche?
- Welche Gedanken, Personen oder Situationen lassen mich an meinen Fähigkeiten zweifeln?
- Welche Fähigkeiten oder welches Wissen würden mir helfen, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen?
- Wer in meinem Leben unterstützt mich und hilft mir, meine Stärken zu erkennen?
- Welches positive Feedback von Kollegen, Kunden, Mentoren oder Familienmitgliedern könnte meine Selbstwahrnehmung verändern?
- Welche Maßnahmen kann ich ergreifen, um meine Leistungen wertzuschätzen?
- Was sind meine beruflichen Ziele, und wie kann ich sie erreichen, ohne mich selbst zu verleugnen?

## Umgang mit einem ungesunden Arbeitsklima

- Reflektiere über die aktuelle Team- oder Arbeitsatmosphäre. Was verursacht mir am meisten Anspannung und warum?
- Gab es Zeiten, in denen ich mich bei der Arbeit wohl gefühlt habe?
- Was war in diesen Momenten anders?

- Welche Veränderungen könnte ich vorschlagen, um die Atmosphäre im Team oder Projekt zu verbessern?
- Gibt es Kollegen, auf die ich mich verlassen kann? Wie könnten sie mich unterstützen?
- Welche persönlichen Qualitäten habe ich, die mir helfen könnten, mit dieser Anspannung umzugehen?
- Wie sieht eine ideale Arbeitsatmosphäre für mich aus, und welche Schritte kann ich unternehmen, um sie mitzugestalten?
- Welche positiven Aspekte kann ich trotz der aktuellen Herausforderungen in meiner Situation finden?
- Wie kann ich eine Unterstützung für andere sein und die Teamatmosphäre positiv beeinflussen?
- Welche Maßnahmen kann ich ergreifen, um auf meinen emotionalen Zustand zu achten und mein inneres Gleichgewicht zu bewahren?

### Überlastung durch Projekte und Aufgaben bewältigen

- Welche Aufgaben erzeugen das größte Gefühl der Überlastung? Gibt es welche, die ich delegieren oder reduzieren könnte?
- Welche Anpassungen in meinem Zeitplan könnten helfen, das Stresslevel zu senken?
- Welcher Ansatz zur Aufgabenverteilung wäre für mich angenehmer?
- Welche kleinen Pausen könnte ich in meinen Tag einbauen, um mich auszuruhen und neue Energie zu tanken?
- Welche Aufgaben empfinde ich als besonders sinnvoll und warum?
- Welche Erfolge habe ich bei diesem Projekt erzielt, und wie kann ich sie feiern?

- Welches Gefühl möchte ich am Ende des Tages haben, und was kann mir helfen, dieses zu erreichen?
- Welche Aspekte meiner Arbeit inspirieren mich, und wie kann ich meinen Fokus stärker auf diese Elemente legen?
- Welche Fähigkeiten habe ich, die mir helfen, aktuelle Herausforderungen zu bewältigen

### Work-Life-Balance (Familie, Freunde)

- Wie oft fühle ich mich von der Arbeit überwältigt, und wie wirkt sich das auf meine Beziehungen außerhalb der Arbeit aus?
- Wie sieht für mich eine ideale Work-Life-Balance aus?
- Gibt es Aktivitäten, die ich gerne verfolgen würde, für die ich aber aufgrund der Arbeit keine Zeit hatte?
- Welche Interessen oder Hobbys helfen mir, abzuschalten und zu entspannen?
- Welche Unterstützung und von wem könnte ich suchen, um meine Balance zu verbessern?
- Was hilft mir, den Moment außerhalb der Arbeit zu genießen?
- Was könnte ich bei der Arbeit ändern, um ein wenig mehr Zeit für andere Bereiche meines Lebens zu schaffen?
- Gibt es eine Möglichkeit, bedeutungsvolle Momente außerhalb der Arbeit in meinen Arbeitstag einzubinden?
- Welches Priorität könnte ich für mein Privatleben setzen, um mich erfüllter und ausgeglichener zu fühlen?
- Welche Aktivitäten außerhalb der Arbeit machen mich wirklich glücklich?

## Arbeiten in Konflikt- und Drucksituationen

- Wie fühle ich mich in der aktuellen Konfliktsituation?
- Welche Faktoren haben zum Konflikt beigetragen?
- Was sind meine Ziele in dieser Situation?
- Wie reagiere ich auf Druck?
- Was kann ich tun, um meine Wahrnehmung des Konflikts zu verändern?
- Welche Ressourcen oder Personen können mir helfen, mit der Situation umzugehen?
- Welche Fähigkeiten muss ich entwickeln, um mein Konfliktmanagement zu verbessern?
- Wie kann ich diese Situation als Wachstumschance nutzen?
- Was kann ich tun, um die Kommunikation mit anderen Beteiligten im Konflikt zu verbessern?
- Welche kleinen Schritte kann ich unternehmen, um in Zeiten von Stress für mich selbst zu sorgen?

## Erleben von Trauer

- Welche Emotionen fühle ich gerade, und wie äußern sie sich in meinem Körper?
- Warum sind mir diese Emotionen wichtig?
- Welche Wege habe ich bereits versucht, um mit dieser Trauer umzugehen?
- Kann ich mich an Zeiten erinnern, in denen ich in der Vergangenheit mit Verlusten umgegangen bin?
- Welche Handlungen oder Menschen haben mir damals geholfen, Verluste zu bewältigen?
- Welche Ressourcen oder Menschen können mich jetzt unterstützen?

- Welche Art von Unterstützung kann ich von den Menschen um mich herum erbitten?
- Welche kleinen Schritte kann ich unternehmen, um mein Leben wieder aufzubauen?
- Wie kann ich meine Gefühle verarbeiten, ohne mich zu verschließen?
- Was bedeutet es für mich, in dieser Situation stark zu sein?
- Wie kann ich das Andenken an das, was ich verloren habe, ehren und gleichzeitig weiter voranschreiten?

### Verlust von Bedeutung und Motivation in meiner Arbeit

- Was hat mich ursprünglich an diesem Bereich angezogen?
- Was hat sich in meiner Arbeit geändert, das zu einem Verlust der Motivation geführt hat?
- Wie haben sich meine Ziele entwickelt, seit ich diese Position angetreten habe? Stimmen sie mit meinen aktuellen Werten überein?
- Welche Fähigkeiten und Qualitäten habe ich in dieser Rolle entwickelt, auf die ich am stolzesten bin?
- Welche Kollegen oder Bekannten inspirieren mich?
- Was kann ich von ihnen lernen?
- Welche Aufgaben oder Projekte bereiten mir die größte Zufriedenheit?
- Welche neuen Projekte oder Aufgaben könnten mein Interesse an meiner Arbeit wieder entfachen?
- Gibt es derzeit Projekte oder Aufgaben, die ich so anpassen könnte, dass sie ansprechender werden?
- Wenn ich etwas an meiner Arbeit ändern könnte, was wäre das?

- Gibt es die Möglichkeit, jetzt damit zu beginnen, diese Änderung umzusetzen?
- Welche kleinen Schritte kann ich unternehmen, um mein Interesse an meiner Arbeit neu zu entfachen?

### Allgemeine Unzufriedenheit mit dem Leben

- Welche Bereiche meines Lebens (persönlich, beruflich, sozial) verursachen die größte Unzufriedenheit?
- Mit welchen spezifischen Aspekten meines Lebens bin ich am unzufriedensten (in einem oder mehreren dieser Bereiche)?
- Wenn ich eine Sache in meinem Leben ändern könnte, was wäre das?
- Welche kleinen Freuden oder Momente des Glücks finde ich in meinem Alltag?
- Wie kann ich diese erhöhen? Welche Ressourcen, Menschen oder Aktivitäten lassen mich lebendig und erfüllt fühlen?
- Wie definiere ich Glück und Lebenszufriedenheit für mich selbst?
- Was hält mich davon ab, das Leben zu leben, das ich mir wirklich wünsche?
- Welche Schritte kann ich unternehmen, um meine körperliche und emotionale Energie zu verbessern?
- Welche Handlung könnte ich jetzt ergreifen, um mich besser zu fühlen?
- Wofür bin ich im Leben dankbar, selbst in dieser Situation?









14

## Referenzen

---

## Referenzen

---

- „Time Line Therapy and the Basis of Personality“ von Tad James und Wyatt Woodsmall – Dieses Buch behandelt therapeutische Techniken zur Neubewertung der persönlichen Zeitlinie, um vergangene Probleme zu lösen und die Zukunftsplanung zu verbessern.
- „The Story Workshop: Composing Personal Stories in Group Psychological Work“ von Klaus Fopel – Ein Leitfaden zur Erstellung und zum Teilen persönlicher Geschichten in Gruppentherapien, um Selbstwahrnehmung und Empathie zu fördern.
- „Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself“ von Kristin Neff – Ein grundlegendes Werk über Selbstmitgefühl, das zur Selbstfreundlichkeit und zum besseren mentalen Widerstand beiträgt.
- „Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life“ von Hébert und Hernández
- „Ikigai“ von Kotera, Kaluzeviciute, Garip, McEwan und Chamberlain
- „Ikigai: The Japanese Secret to a Joyful Life“ von García und Miralles
- „Finding Your Ikigai: How to Discover Your Life Purpose“ von M. Schippers
- „Anxiety and Worry: A Cognitive Behavioral Approach“ von David A. Clark und Aaron T. Beck – Dieses Buch bietet Strategien zur Bewältigung von Ängsten durch kognitive Verhaltenstherapie.
- „Waking the Tiger: Healing Trauma“ von Peter A. Levine – Levines Arbeit zur somatischen Erfahrung liefert ein Modell zum Verständnis und zur Heilung von Traumata durch Körperbewusstsein.
- „Boundaries: When to Say Yes, How to Say No, to Take Control of Your Life“ von Henry Cloud und John Townsend – Dieses Buch erforscht, wie man in persönlichen und beruflichen Beziehungen gesunde Grenzen setzt.
- „Psychological Training: Games and Exercises“ von N.V. Tszen und Y.V. Pakhomov – Eine Sammlung von Trainingsspielen und Übungen zur psychologischen Entwicklung und Selbstreflexion.
- „Training for Influence and Resistance to Influence“ von E.V. Sidorenko – Ein Leitfaden zu Einflussnahme-Trainings und zur Abwehr von Manipulation.

- „Atomic Habits“ von James Clear und „The Power of Habit“ von Charles Duhigg – Bücher, die Einblicke in den Aufbau positiver Gewohnheiten und das Durchbrechen unproduktiver Muster geben.
- „Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health“ von J.W. Pennebaker und C.K. Chung – Forschung zu den therapeutischen Effekten des expressiven Schreibens auf die psychische Gesundheit.
- „Mental Imagery in Emotion and Emotional Disorders“ von E.A. Holmes und A. Mathews – Dieses Buch untersucht die Rolle von mentalen Bildern in Bezug auf Emotionen und psychische Gesundheitsstörungen.
- „The Art of the Long View: Planning for the Future in an Uncertain World“ von Peter Schwartz – Ein Leitfaden zur Szenarioplanung und zur Vorbereitung auf zukünftige Herausforderungen.
- „The Power of Words: How Quotes Can Change Your Life“ von E. Becker und „Quotes That Inspire“ von D. Gerard – Sammlungen, die den Einfluss von Worten und Zitaten auf Motivation und Perspektive betonen.
- „Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and Applying the New Therapies“ von J.D. Herbert und E.M. Forman – Ein umfassender Leitfaden zur Integration von Akzeptanz und Achtsamkeit in die kognitive Verhaltenstherapie.

15

## Webinar Links

---

Webinar	Link	QR
Creating stories. Working with yourself through creative writing	<a href="https://youtu.be/DnoLBMBM Mcc">https://youtu.be/DnoLBMBM Mcc</a>	
Emotional intelligence	<a href="https://youtu.be/POGEtr16 Sg">https://youtu.be/POGEtr16 Sg</a>	
Taking care of yourself	<a href="https://youtu.be/xD9Q-- uwwFk">https://youtu.be/xD9Q-- uwwFk</a>	
Assertive communication	<a href="https://youtu.be/mo- x2DtrnG0">https://youtu.be/mo- x2DtrnG0</a>	
No Means No: How to Say No and Feel Good	<a href="https://youtu.be/cazw_NtSs xw">https://youtu.be/cazw_NtSs xw</a>	
On-Off - How to Distribute Time and Energy	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dBn8Ll86j9s">https://www.youtube.com/watch?v=dBn8Ll86j9s</a>	
Decision Making and Self-Coaching Tools	<a href="https://youtu.be/Pj8MPSskF eg">https://youtu.be/Pj8MPSskF eg</a>	

Webinar	Link	QR
Neurographics	<a href="https://youtu.be/BHlqifYPKyE?si=lq-nb53JgXIKU0Rd">https://youtu.be/BHlqifYPKyE?si=lq-nb53JgXIKU0Rd</a>	
Psychological Aikido. Defending personal boundaries in difficult situations	<a href="https://youtu.be/SP7mdcR-0Jc">https://youtu.be/SP7mdcR-0Jc</a>	
Source and lifebuoy. Master class on personal resources	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uBtyUjjTZTc">https://www.youtube.com/watch?v=uBtyUjjTZTc</a>	
Relationships with ourselves as a valuable resource	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YWGus5vhHi4">https://www.youtube.com/watch?v=YWGus5vhHi4</a>	
Basics of Meditation and Emotional Intelligence	<a href="https://youtu.be/gy7o7ulmraY?si=F4YsellLEXTvy5Tp">https://youtu.be/gy7o7ulmraY?si=F4YsellLEXTvy5Tp</a>	

## Thank you for taking this journey.

---

You've reached the last page of the journal. Take a moment to look back at all you've learned, achieved, and discovered. Every filled page and each practice you've tried is a step towards greater awareness, resilience, and harmony.

Remember, growth is a path with no end. Allow yourself to return to these pages whenever needed and celebrate your small victories.

This is dedicated to your inner strength and the path that lies ahead. May your journey always be accompanied by support, joy, and peace.

