

Sobi-Fachtagung für Betriebsräte in Sportorganisationen

Workshop

„Selbstfürsorge als Grundlage (nicht nur) für gute Betriebsratsarbeit“


Vollpriehausen

15.September 2022

EINE KLEINE SELBSTREFLEXION ZUM START

- Woran merke ich, dass ich die Grenzen meiner Belastbarkeit erreichen
- Was heißt für mich „Selbstfürsorge“?
- Auf einer Skala von 1 – 10 : Wie sehr gestatte ich mir den Blick auf die eigenen Bedürfnisse?
- Was sind meine angewendeten „Selbstfürsorge-Tools“?
- Von wem könnte ich mir eigentlich etwas abschauen?

SELBSTFÜRSORGE

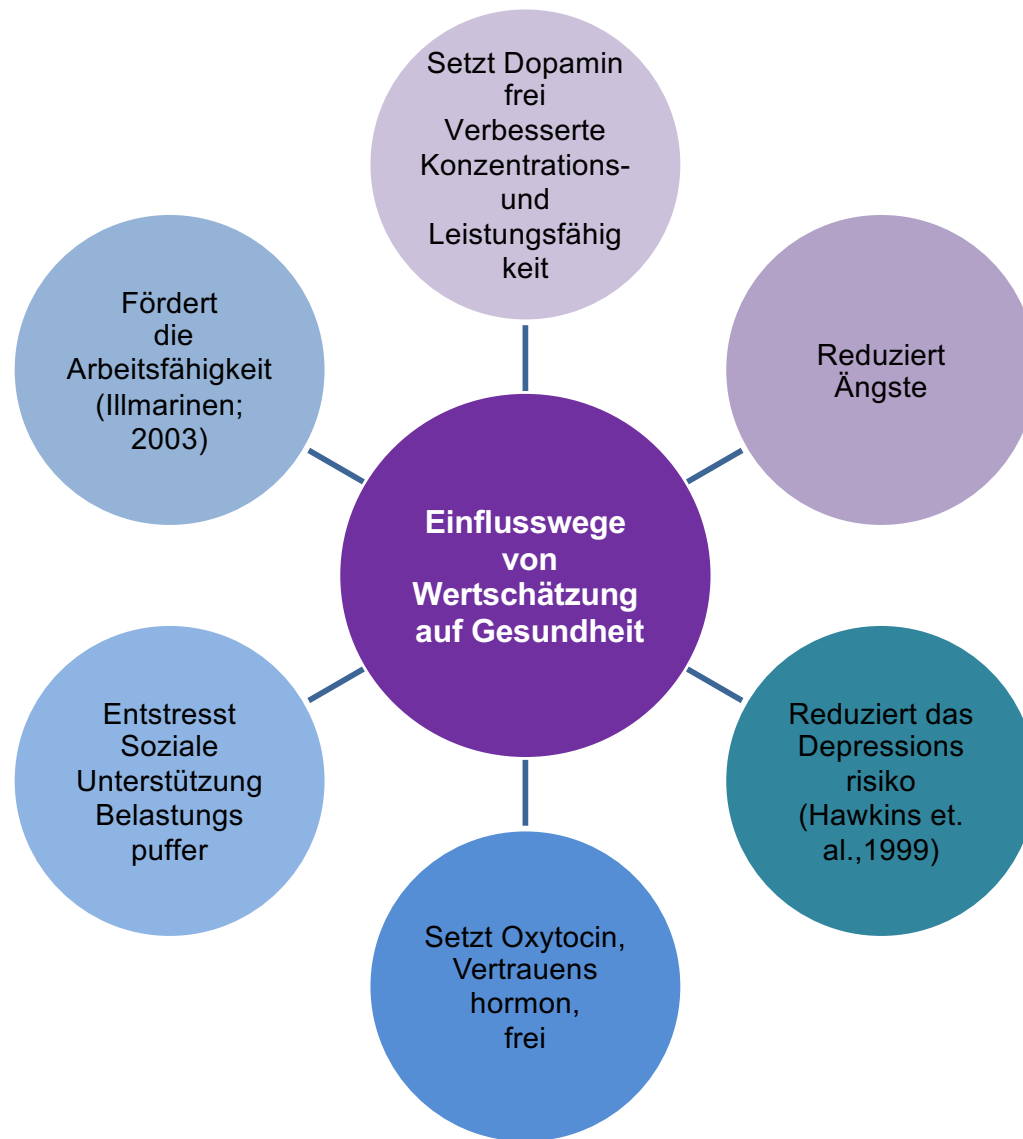


*Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, sich
seiner Bedürfnisse bewusst zu sein
und sich diese eigeninitiativ erfüllen
zu können.*

DARUM GEHT ES:



WERTSCHÄTZUNG



KULTURELL GENERALISIERTE ÜBERZEUGUNGEN

- ✓ Ein Ja ist wertvoller/wichtiger/verantwortungsbewusster als ein Nein
→ analog zu „Geben ist seliger denn Nehmen“



- Erst in einer gesunden Balance kann auch ein Ja sich kraftvoll entfalten
- Ohne die Option auf das jeweils andere kommt es mittel- und langfristig zu deutlichen Qualitätseinbußen im kollegialen Miteinander sowie der Aufgabenerledigung

Kleine Übung:

Erinnere Dich spontan an eine Situation, in der Du Ja gesagt hast, aber eigentlich Nein gefühlt:

Wie sehr hast Du Dich geärgert?

Wie motiviert bist Du an die Aufgabe heran gegangen?

Wieviel Energie hat es Dich gekostet, Deine inneren Widerstände zu überwinden?

DIE „GUTE ABSICHT“ DES JA-SAGENS UND WARUM DAS „NEIN“ OFT SO SCHWER FÄLLT

- Wir signalisieren Hilfsbereitschaft
- Wir bieten unkomplizierte Lösungen an
- Wir zeigen Kooperation & Teamfähigkeit
- Wir demonstrieren, dass eigene Bedürfnisse auch einmal hinten angestellt werden können
- Wir bieten eine Gegenleistung
- Wir betreiben Beziehungspflege
- Wir erhalten Anerkennung/Lob/Zuwendung
-



Wunsch nach Zugehörigkeit

- Wir haben Angst, abgelehnt zu werden
- Wir haben Angst, einen Konflikt zu riskieren
- Wir haben Angst, etwas (wichtiges) zu versäumen
- Wir streben nach Harmonie
- Wir haben ein großes Bedürfnis nach Anerkennung/Zuwendung
- Wir wollen die Beziehung nicht gefährden
- Wir haben Schuldgefühle/schlechtes Gewissen
-



Angst vor Ausschluss

SOWOHL `JA` ALS AUCH `NEIN` SAGEN KÖNNEN HEIßT:

- Autonomie und Verbundenheit stärken
- Flexibel und unabhängig (re)agieren können
- Sich selbst und den anderen ein vollständigeres Bild von sich vermitteln
- Körperlich und seelisch gut zur eigenen Gesundheit sein
- Respektiert werden
- Ein gutes Gleichgewicht zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen der anderen bzw. den dienstlichen Belangen herstellen
- Die eigenen inneren Werte und Prinzipien angemessen berücksichtigen

WIRKSAME STEREOTYPE IM BERUF



- Rational
- Abgrenzend
- Fokussiert
- Ergebnisorientiert
- Selbstzufrieden
- Konfliktfreudig/Wettkampfbegeistert
- Hierarchieorientiert
- Karrierebewusst
-



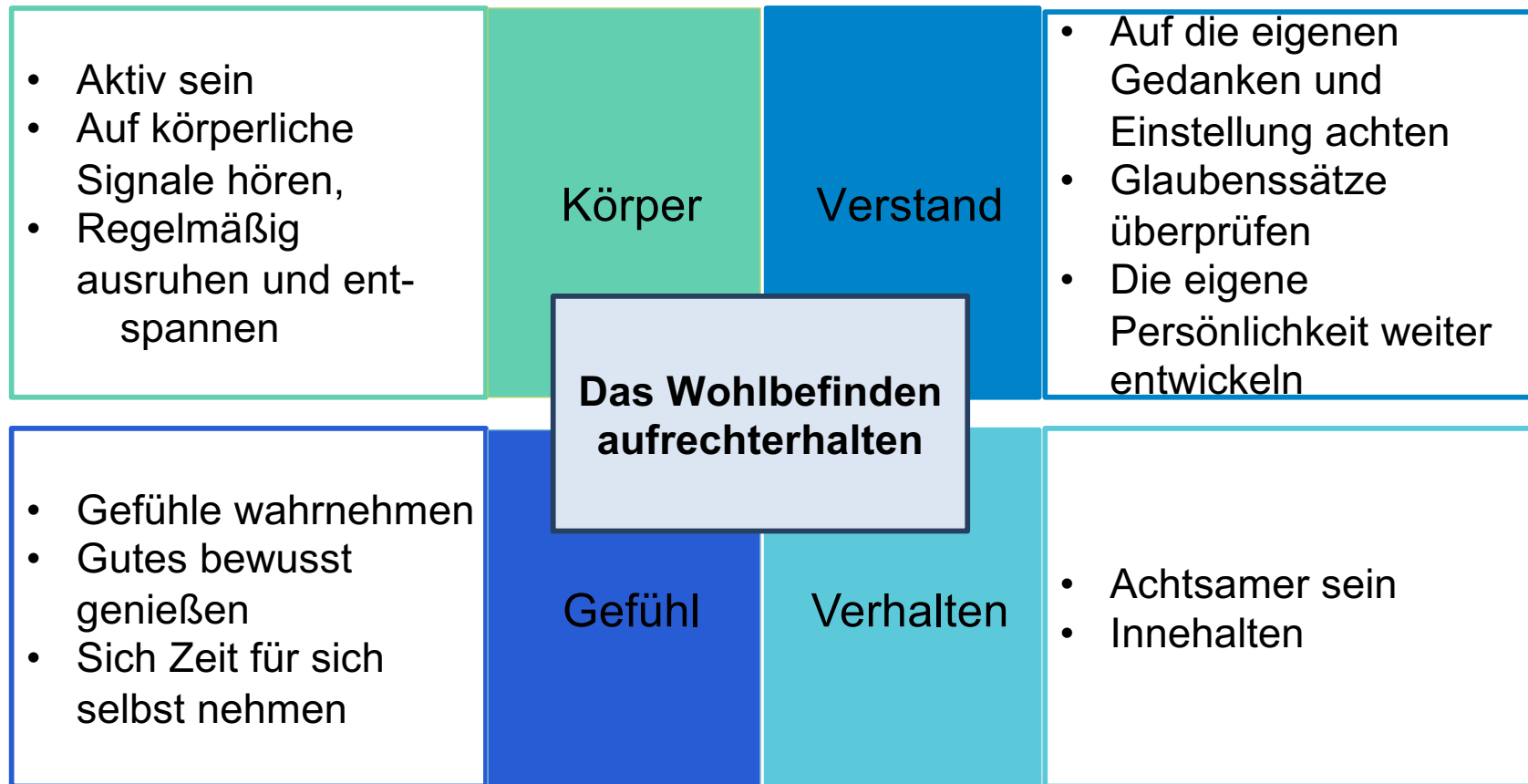
- Emotional
- Empathisch
- Multitasking-fähig
- Beziehungsorientiert
- Selbstkritisch/-zweifelnd
- Harmoniebedürftig
- Aufgabenorientiert
-

GLAUBENSSÄTZE KÖNNEN HINDERLICH SEIN

1. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!
2. Nutze die Zeit; sei` produktiv!
3. Wer A sagt muss auch B sagen!
4. Gut ist nicht gut genug!
5. Ich muss nur funktionieren!
6. Eigene Befindlichkeiten zählen nicht!
7. Ich will es perfekt!
8. Wie beurteilen die anderen meine Arbeit?
9. Eigenlob stinkt!
10. Wenn`s Dir/euch nur gut geht...

....

SELBSTFÜRSORGE - EBENEN



3 ZENTRALE FAKTOREN FÜR GELINGENDE SELBSTFÜRSORGE

1. Selbstgespür

Einen guten Kontakt zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen haben.

Dies bildet einen inneren Kompass und schützt davor, in zu hohem Maße fremden

Zielen und Erwartungen zu folgen

2. Empathie

Die Fähigkeit, sich in andere hinein zu versetzen, ohne deren Sicht der Dinge zu

übernehmen

Perspektivwechsel praktizieren, um Verhaltensweisen, Ansprüche, Erwartungen

verstehbar werden zu lassen und in gute Relation zu den eigenen setzen

3. Handlungsspielräume ausloten

Unterscheiden können zwischen Macht und Ohnmacht, Aktion und Reaktion

Tätig werden

SELBSTFÜRSORGE BEGINNT MIT DER SCHULUNG UNSERER WAHRNEHMUNG – UND ZWAR ALLER SINNE



- Aufmerksamkeit gezielt lenken → „Antennen“ ausfahren auf das, was gut tut
- **V-A-K** (sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen)
- „Ich-Genuss-Zeit“ etablieren
- Habe ich einen bevorzugten Sinneskanal?
- Aktivitäten bestenfalls mit mehreren Sinnen genießen
-

GEDANKEN VERÄNDERN -



- Hinderliche/negative Grundannahmen/Glaubenssätze identifizieren
- Eingefahrene Gewohnheiten und Denkmuster auf den Prüfstand geben und ggfls. anpassen
- Bewusst ein anziehendes „Stattdessen“ entwickeln
- Ausdrücklich mit anderen kommunizieren, um den Veränderungswunsch zu verankern
- → Verbindlichkeit in der Ausrichtung herstellen

PERSÖNLICHE BEDÜRFNISSE

**Wie klar kennen
Sie Ihre Bedürfnisse?**



**TAKE CARE OF
YOURSELF**

**Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse
und fragen Sie sich,
was Ihnen gerade gut tut
oder gut tun würde?**

SELBSTBEOBACHTUNG

Auf welchen Ebenen kannst Du in turbulenten Zeiten bei Dir am ehesten Veränderungen feststellen?

In welchen Bereichen wächst für Dich erkennbar ein Empfinden von Ohnmacht? Welche Bedürfnisse tauchen auf/sind unterversorgt?

Beschreibe diese.

Welche Veränderungen nehmen andere am ehesten bei Dir wahr?



GUT FÜR SICH SORGEN DURCH BEWUSSTES GENIESSEN

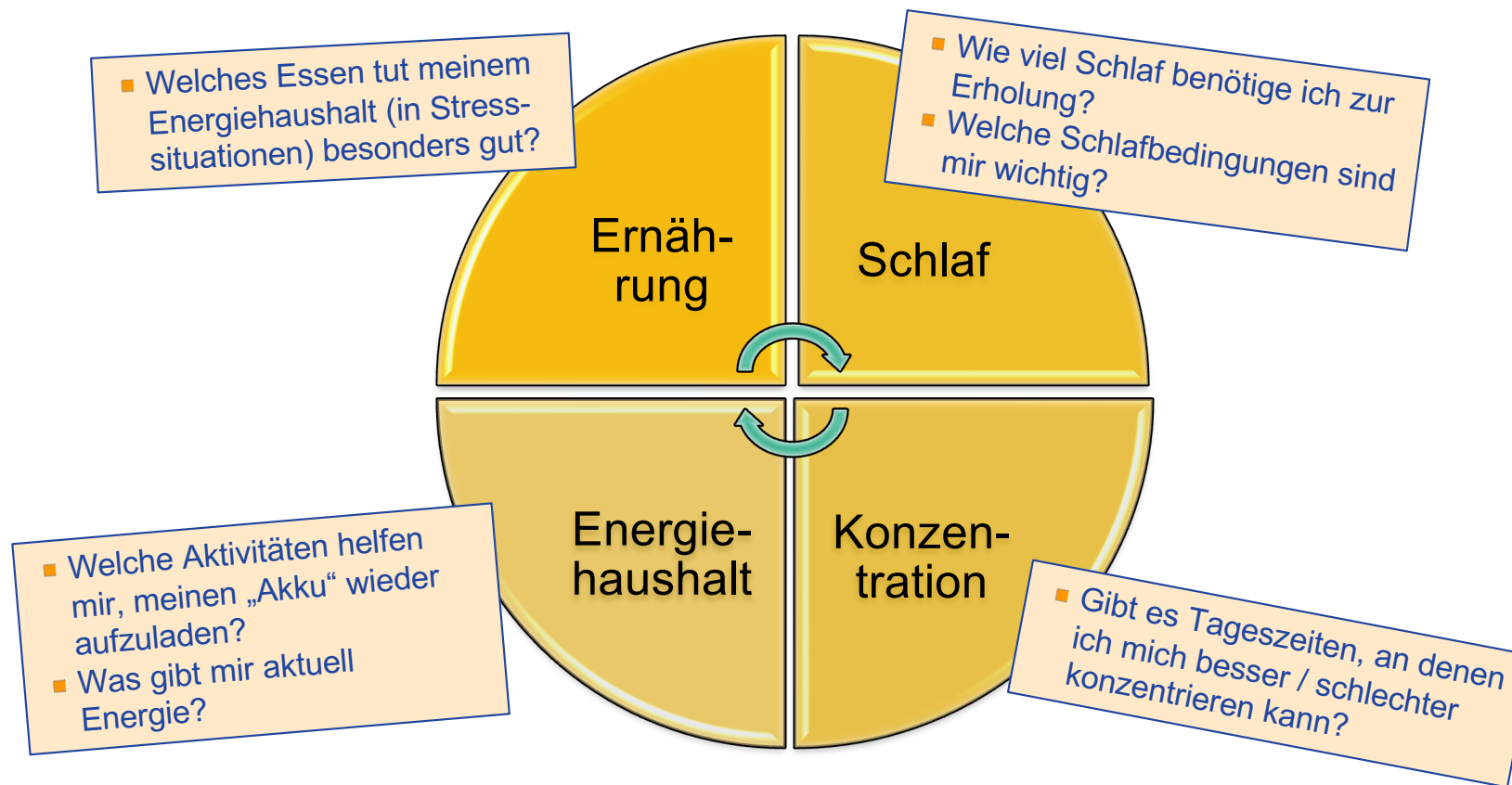
- Du bist achtsam – voll konzentriert im Hier und Jetzt. Das lässt Sie innerlich zur Ruhe kommen.
- Du „hältst die Zeit an“. Wenn Du genießt, bist Du im Hier und Jetzt, grübelst nicht über das Schlechte von gestern oder die Gefahren von morgen.
- Du setzt Endorphine frei (Glückshormone).
- Du steigerst Deine Stimmung; eine positive Stimmung stärkt Dein Immunsystem.
- Du atmest tiefer, Deine Muskeln können loslassen.

GUT FÜR SICH SORGEN DURCH BEWUSSTES GENIESSEN

- Du gibst Deiner Psyche das Signal: “Das bin ich mir wert.” / vielleicht auch: “Das habe ich mir verdient.”
- Du gibst Deiner Psyche das Signal: “Ich kümmere mich um mich.”
- Du bist für einen Moment wunschfrei. Einfach zufrieden mit dem, was Du hast.
- Du hast in dem Moment des Genusses keinerlei Ansprüche an Dich selbst; Sie wollen z.B. nicht “besonders gut genießen” oder “besser als alle anderen”.

Genuss ist ein wichtiger Baustein zur Burnout-Prävention!

ANREGUNGEN FÜR DIE SELBSTBEOBACHTUNG/-FÜRSORGE



„GESCHENKTE“ PAUSEN FÜR SICH NUTZEN

U-Bahn

Rote Ampel

Arzt

Warteschleife
am Telefon

Aufzug

Supermarktkasse

...

...

KLEINE SELBSTFÜRSORGE-ANKER





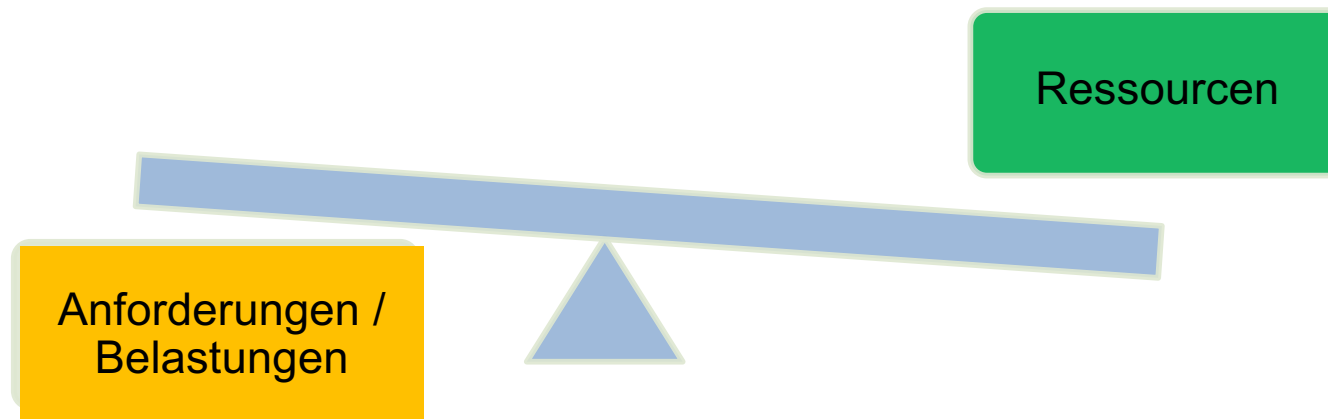
*„Ein Weg wird nicht kürzer,
wann man rennt.“*

GESUNDE REIHENFOLGE



*„Ziehen Sie die Maske erst sich auf
und dann erst den Menschen, die ihre
Hilfe benötigen.“*

BELASTUNGEN AUSBALANCIEREN



. . .übrigens:

Multitasking ist nicht sinnvoll –

Es führt zu
Zeitverlusten, Qualitätseinbußen
und psychischen Folgen wie z.B. Ermüdung und
anderen Stressbedingten Symptomatiken.
Alles keine guten Verhandlungsbegleiter....

Quelle: Laborexperiment der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) 2013

WARUM?

Unser Gehirn ist kaum in der Lage,
2 (geschweige denn mehr...)
aufmerksamkeitsintensive Prozesse
gleichzeitig zu verarbeiten !

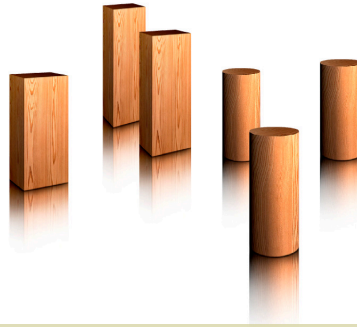
Quelle: Laborexperiment der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) 2013

KRAFTQUELLE: TERMINE MIT MIR SELBST UND ANDEREN FEST EINPLANEN



FÜNF-FINGER-CHECK





Elisabeth Wittrock
training | beratung | coaching



**Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit!**