

Workshop 05

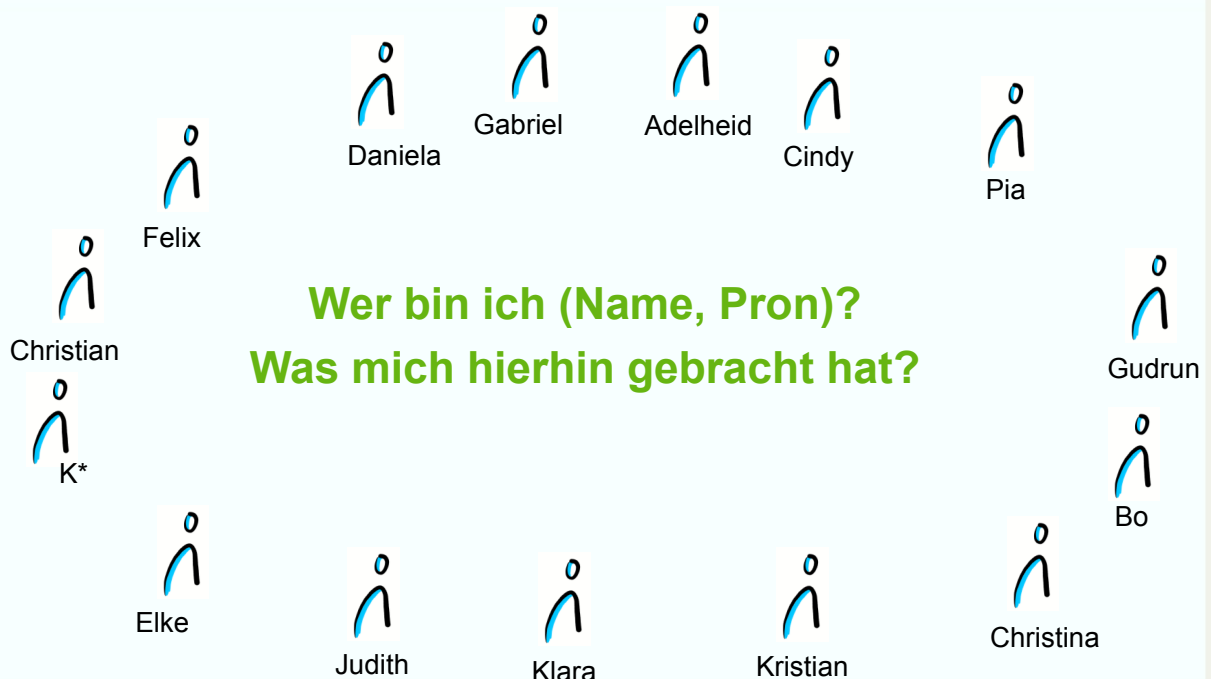
„Selbstfürsorge in Zeiten der Pandemie“

VLSP Fachtreffen 2021, 28.03. 2021



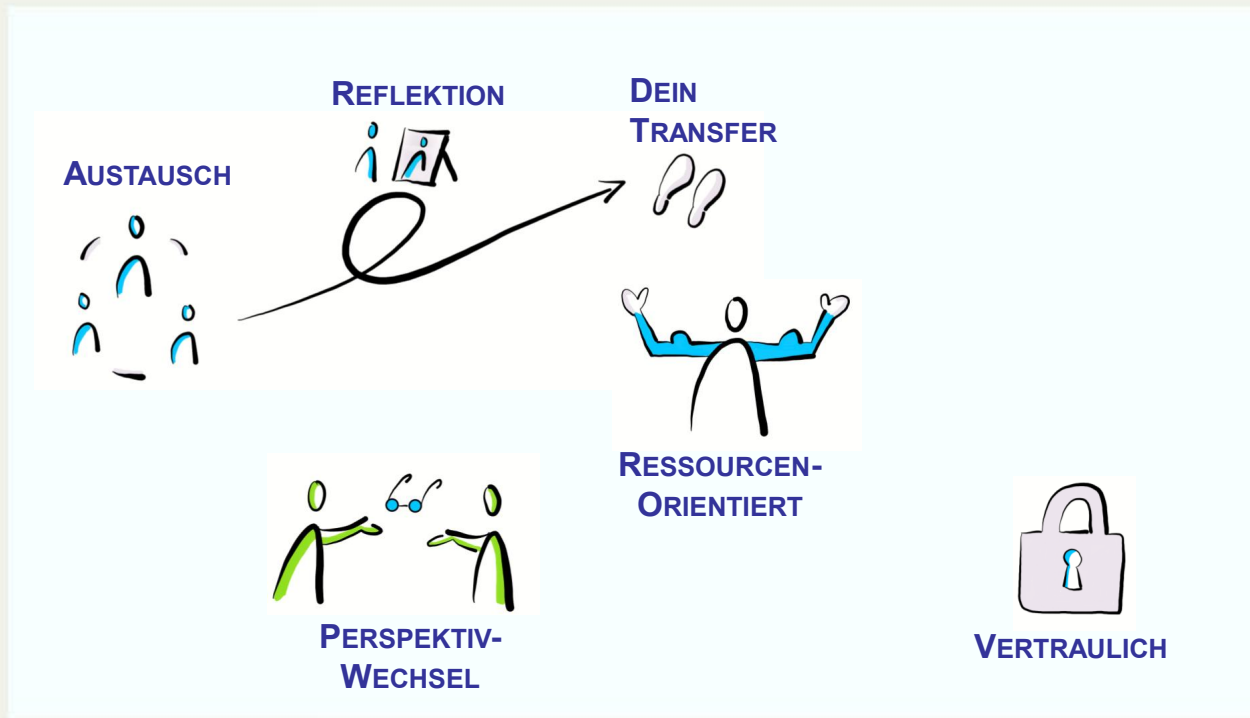
CHRISTIAN HOHLWECK
MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG

Kurze Runde durch die Kameras



CHRISTIAN HOHLWECK
MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG

So könnten wir heute zusammen arbeiten



CHRISTIAN HOHLWECK
MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG

Vorschlag für unseren Ablauf – es ist für und geht um DICH

10. 00 – 10.20: Ankommen	- Wer ist hier? - Was machen wir? - “Ganz” ankommen
10.20 – 10.35: Austausch in Kleingruppen	- Wie geht es Dir in der Pandemie (Arbeit, Persönl.)? - Was fehlt Dir, was belastet Dich eher im Moment?
10.40 – 10.55: Impuls “Selbstfürsorge”	- Ein wenig Hintergrund - Ein Reflektionstool zu Resilienz
10:55 – 11.05: Bio-Pause	
11.05 – 11.30: Übung in Kleingruppen mit (D)einem Resilienz-Rad	
11.30 – 11.50: Austausch	- Brain-Storming zu Bewältigungs- und Resilienzstrategien
11.50 – 12:00: Resonanzen	- Wie weiter? (Circle of Control) - Was nehme ich mit?



CHRISTIAN HOHLWECK
MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG

Austausch in Kleingruppen (15 Minuten)

- **Wie geht es Dir in der Pandemie (Arbeit, Leben, Psyche ...)?**
- **Was vermisst Du, was belastet Dich eher zur Zeit?**



CHRISTIAN HOHLWECK
MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG

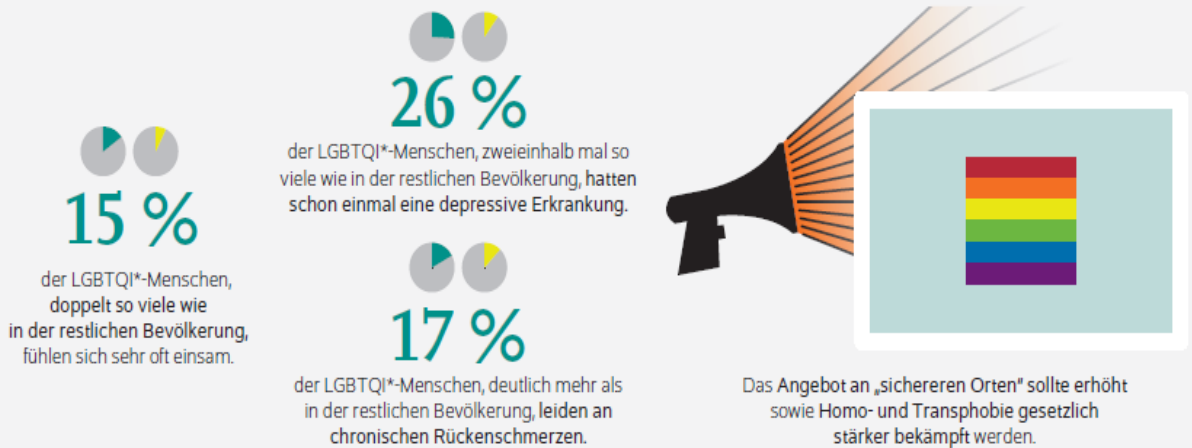
Psycho-Soziale Auswirkungen der Pandemie & Lockdowns

- Entgrenzung von Privat und Beruf durch erhöhtes online arbeiten von zuhause
- Wegfall sozialer Kontakte und v.a. arbeitsbezogener sozialer Unterstützung, Verschärfung von Einsamkeitserleben
- Wegfall von Bewegungs- und Freizeit- und Entspannungsangeboten, Monotonie
- Extreme Belastung einzelner Berufsgruppen (Pflege, Transport, Home Arbeiter, Psychotherapeuten?) mit steigenden Burn-Out Raten
- Weitere Marginalisierung ohnehin schlechter gestellter Bevölkerungsschichten (Verbitterung, s. Vortrag von Pia)
- Erhöhte Nachfrage nach Beratung und Therapie aufgrund häufiger auftretender emotional-depressiver (Angst-, Zwangs-) Störungen, v.a. bei Kinder und Jugendlichen (Triage in stat. Aufnahme-Einrichtungen)
- Erhöhte Fallrate bei häuslicher Gewalt und Missbrauch



CHRISTIAN HOHLWECK
MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG

Anteil von LGBTQI*-Menschen mit psychischen und körperlichen Krankheiten weitaus höher als in der restlichen Bevölkerung



Quellen: Sozio-oekonomisches Panel v36.beta; LGBielefeld; eigene Berechnungen.

© DIW Berlin 2021

ZITAT

„Der Weg zu gleichen Chancen auf ein gesundes Leben ist für LGBTQI*-Menschen steinig. Gesellschaftliche und institutionelle Diskriminierung gehen Hand in Hand mit einer deutlich höheren psychischen und körperlichen Belastung.“

— Mirjam Fischer —

MEDIATHEK



Audio-Interview mit David Kasprowski
www.diw.de/mediathek

Der Begriff „Selbstfürsorge“ (Klaus Grawe)

Selbstfürsorge meint Aktivitäten, die dem psychischen und physischen Wohlbefinden dienen und uns helfen, Belastungen und Stress auszugleichen.

Selbstfürsorge kann einerseits bedeuten, sich etwas zu gönnen, sich zu verwöhnen,

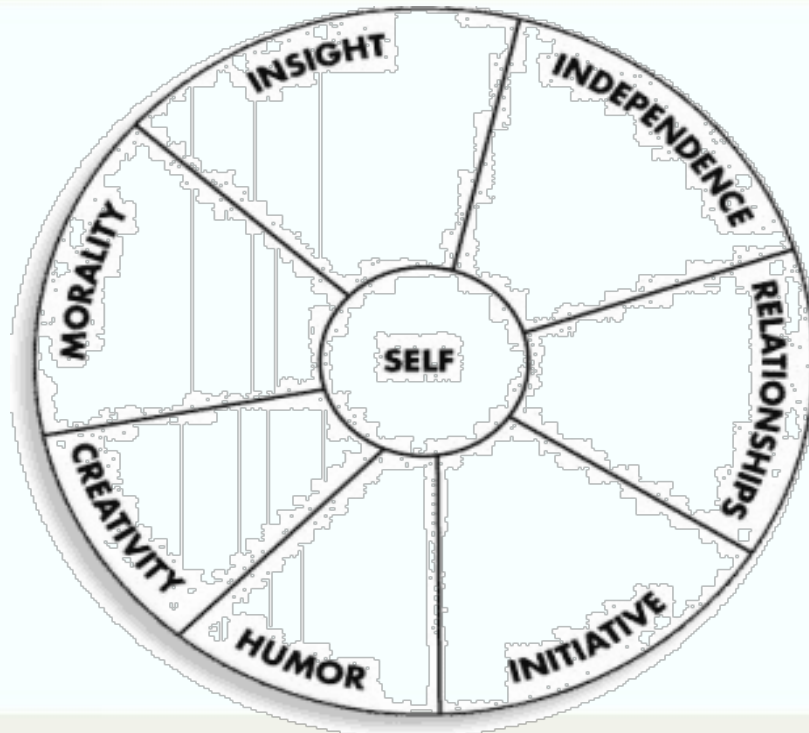
kann andererseits Beschränkung oder Verzicht von etwas sein, das uns schadet (z.B. Arbeitszeit, bestimmte Nahrungs- und Genussmittel, Konsum sozialer Medien).

Physisches Wohlbefinden (Schlaf, Ernährung, Bewegung, Sexualität, ...) „parken“ wir hier zunächst...



CHRISTIAN HOHLWECK
MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG

Ein Resilienz-Basierter Ansatz: Das Resilienz-Rad



CHRISTIAN HOHLWECK

MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG

9

Ein Resilienz-Modell –

- **Insight:** Introspektion, Einsichten, Bereitschaft, sich unbequeme Fragen zu stellen und ehrliche Antworten zu geben, Selbstklärung, Selbstmanagement, eigene Stärken aber auch Beschränktheit und Grenzen erkennen
- **Independence:** Unabhängigkeit, emotionales und physisches Distanzieren von Quellen des Ärgers, „aus dem Weg gehen“, innere Distanzierung
- **Relationships:** Aufbau und Pflege erfüllender Beziehungen mit anderen Menschen
- **Initiative:** Aktiver Umgang (Handeln!) mit problematischen Themen und Situationen
- **Creativity:** die eigene Vorstellungskraft nutzen, Emotionen auszudrücken, neue Wege der emotionalen Verarbeitung suchen
- **Humour:** das lustige im tragischen sehen, über sich selber lachen können, sich selbst nicht sooo wichtig nehmen
- **Morality:** klare Grundsätze haben was richtig und falsch ist, danach handeln auch wenn man ein Risiko eingeht, auch Spiritualität in anderen Modellen

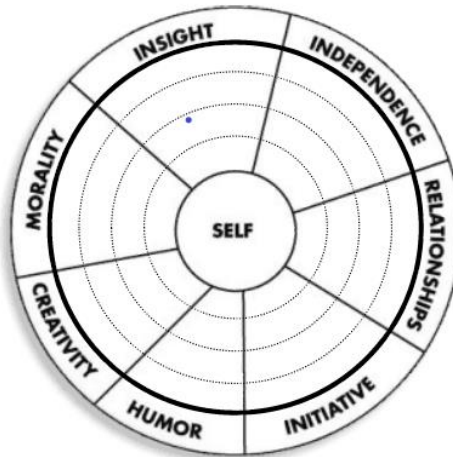


CHRISTIAN HOHLWECK

MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG

10

(D)Ein Resilienz-Rad – Kleingruppenarbeit in 25 Minuten



1. Bitte male Dir auf einem Blatt Papier das Rad mit allen Kreisen ab.
2. Reflektiere dann für Dich: wie ausgeprägt sind diese Ressourcen bei mir vorhanden. Gehe je Dimension vom ersten Ring aus (wenig) bis zum äußeren Ring (viel) und male entsprechend aus.
3. Tauscht Euch zu 2/3 Menschen dazu aus.



CHRISTIAN HOHLWECK
MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG

11

Mehr-Hirn-Denken 1

Was kann ich zur besseren Selbstfürsorge / Steigerung meiner Resilienz tun?

- Sich einmal richtig wichtig nehmen !!!!
- Vorfreude kultivieren auf Ereignisse
- Den glücklichen Kind-Modi stärken (muss der erwachsenen Modus tun)
- Worauf fokussiere ich, was da ist und gut, oder was fehlt oder nicht funktioniert
- Freude und Humor pflegen, Comic, Lachen fördern, Lustiges angucken
Dem Ärger entgegensetzen!
- Erlaubnis von außen (wohlwollenden Personen) holen für Selbststärkendes
- Genug essen, schlafen, trinken, Pause machen
- Kurze Körperarbeit „der Körper weiß es“



CHRISTIAN HOHLWECK
MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG

12

Mehr-Hirn-Denken 2

Was kann ich zur besseren Selbstfürsorge / Steigerung meiner Resilienz tun?

- Jammern dürfen, raus lassen
- Radikale Akzeptanz „ es ist halt einfach scheisse“
- Dankbarkeit für die eigenen Errungenschaften, Bewusstmachung!!



CHRISTIAN HOHLWECK
MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG
13

Mehr-Hirn-Denken 3

Was kann ich zur besseren Selbstfürsorge / Steigerung meiner Resilienz tun?

- Die eigenen Fehler annehmen, zulassen und erwarten
- In die Natur gehen
- NEIN sagen (lernen)
- In sich hören, „Moment mal, was brauche ich...“
- Rituale der ICH-Zeit (Yoga, Mahlzeiten, Meditation, Laufen, Garten, Putzen, Musik, Malen, Hobbies, Schreiben MEINS! D.h. ich spüre mich darin, bin in Kontakt mit mir, drücke mich darin aus)
- Faullenzen, nichts tun, Pausen so organisieren, wie Termine
- Glaubenssätze reflektieren „Es gibt mir nichts, meine Freunde online zu treffen“



CHRISTIAN HOHLWECK
MANAGEMENT- & PERSONALENTWICKLUNG
14

... Mama, ich bin froh dass ich
auf der Welt bin,
sonst hätte ich gar nichts zu tun...

