

ABKÜHLTECHNIKEN

KURZ-
&
LANGFRISTIG

Abkühltechniken

Kurzfristige Abkühltechniken

Ohrmuscheln massieren

Vorgehensweise:

- Mit Daumen und Zeigefinger die Ohrmuschel sanft drücken und kreisen
- Auch das Ohrläppchen und den Bereich hinter dem Ohr mit einbeziehen

Wirkung

Beispiel

1 min	Reizüberflutung regulieren (z. B. bei Geräuschkulisse)	Im Hausflur, wenn Umgebung laut oder hektisch ist
2 min	Vagusnerv-Aktivierung zur Senkung von Stressreaktionen	Vor oder nach einem unangenehmen Patientenbesuch
3 min	Ganzkörperlich spürbare Regulation bei Erschöpfung	Vor der Weiterfahrt zum nächsten Einsatz im Auto sitzend durchführen

Blickwinkel/-richtung verändern

Vorgehensweise:

- Blick bewusst auf etwas außerhalb der momentanen Umgebung richten
- In die Ferne schauen oder Perspektive durch Ortswechsel verändern

Wirkung

Beispiel

1 min	Unterbrechen negativer Gedankenspiralen	Kurzer Blick in den Himmel oder auf Natur bei offenem Fenster
2 min	Wieder Zugang zum eigenen Handlungsspielraum finden	Kurz aus der Wohnung treten, auf den Flur oder Balkon
3 min	Mentale Distanzierung von belastenden Bildern/Situationen	Spaziergang um den Block oder Parkplatzrunde

Power-Pose(n) einnehmen

Vorgehensweise:

- Aufrecht stehen, Brust raus, Hände in die Hüften, Blick nach vorn
- Haltung mindestens 1–2 Minuten bewusst halten

Wirkung

Beispiel

1 min	Körperliche Präsenz aufbauen vor Patientenkontakt	Vor der Tür einer neuen Einsatzadresse kurz innehalten
2 min	Selbstsicherheit stärken in unklaren Situationen	Während der Pause in sicherer Umgebung durchführen
3 min	Inneres Gefühl von Stärke und Souveränität verankern	Nach einem schwierigen Einsatz bewusst aufbauen vor Weiterfahrt

Abkühltechniken

Kurzfristige Abkühltechniken

4-7-8-Methode

Vorgehensweise:

- 4 Sekunden durch die Nase einatmen
- 7 Sekunden den Atem anhalten
- 8 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen
- In ruhiger, bequemer Haltung durchführen

Wirkung

Beispiel

	Wirkung	Beispiel
1 min	Gedankenklarheit nach einem vollen Terminblock	Im Auto kurz nach einem Einsatz anwenden
2 min	Herunterfahren des Nervensystems nach einer eskalierten Situation	Nach emotional aufwühlenden Gesprächen mit Angehörigen
3 min	Tiefe körperliche Entspannung und Beruhigung von Herzfrequenz und Puls	Nach einem besonders belastenden Pflegeeinsatz

ELIAS-Methode (Einatmen – Lächeln – Innehalten – Ausatmen – Spüren)

Vorgehensweise:

- Ruhig einatmen
- Leicht lächeln
- Atem kurz anhalten
- Langsam ausatmen
- Nachspüren, was sich im Körper verändert

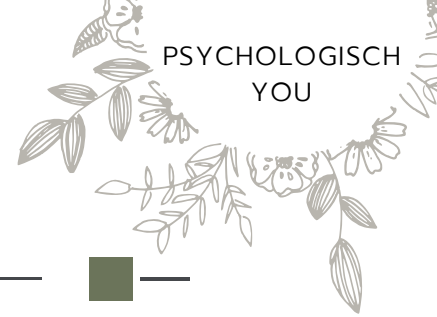
Wirkung

Beispiel

	Wirkung	Beispiel
1 min	Körperliche Anspannung reduzieren bei Terminhetze	Vor dem Betreten einer neuen Wohnung kurz durchatmen
2 min	Kurzzeitige emotionale Distanz zu einem Konflikthema	Nach einem fordernden Gespräch mit Patient oder Angehörigen
3 min	Mentale Zentrierung und Ruhe bei innerer Unruhe	In der Pause als bewusste Selbstberuhigung einsetzen

Weitere kurzfristige Abkühltechniken

- **Stirn glätten:** Mit den Fingerspitzen die Stirn sanft nach außen streichen – beruhigt sofort Gedankenfluss und Körperspannung.
- **Bewegung:** 30 Sekunden Kniebeugen oder ein Treppenlauf – steigert Durchblutung, baut akute Stresshormone ab.
- **Positive Affirmationen:** Paar mal „Ich gebe mein Bestes – das reicht“ wiederholen – fokussiert Gedanken, stabilisiert Stimmung.
- **Wandstand:** Rücken flach an die Wand pressen, Schultern breit, tief atmen – erdet Körper, verleiht Halt.
- **Wim-Hof-Atmung:** 30 kräftige Atemzüge + Ausatmungspause – aktiviert Kreislauf, verschiebt Stressreaktion.
- **Handflächen reiben:** Hände zügig aneinanderreiben, bis Wärme entsteht – lenkt Nervensystem um, hebt Energieniveau.
- **Schulterkreisen:** Schultern langsam nach hinten rollen, Brust öffnen – löst Muskelspannung, erleichtert Atmung.
- **Blick in die Ferne:** 20 Sekunden Himmel oder Baumkrone fixieren – unterbricht Gedankenspirale, entspannt Augen.



Abkühltechniken

Kurzfristige Abkühltechniken

5-4-3-2-1 Achtsamkeitsübung

Einleitung: Die 5-4-3-2-1-Übung hilft, bei Stress, Überreizung oder Angstzuständen schnell in den Moment zurückzukehren. Ideal nach belastenden Einsätzen oder in akuten Anspannungssituationen

Vorgehensweise: siehe unten

	Wirkung	Beispiel
3-5 min	Akute Beruhigung, Unterbrechung von Grübelspiralen	Nach hektischer Schichtübergabe oder vor einem schwierigen Gespräch
5-8 min	Verbesserte Konzentration und emotionale Regulation	In der Mittagspause
8-10 min	Tiefe Entspannung, Körperankommen, Schlafvorbereitung	Abends im Bett oder nach einem belastenden Patientenkontakt

Durchführung

Sie richten Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf die Umgebung:

5 Dinge sehen:

→ „Ich sehe ...“ (z. B. 5 konkrete Objekte im Raum)

4 Dinge fühlen:

→ „Ich spüre ...“ (z. B. Füße am Boden, Kleidung, Stuhl)

3 Dinge hören:

→ „Ich höre ...“ (z. B. Stimmen, Geräusche, Atmung)

2 Dinge riechen:

→ „Ich rieche ...“ (oder erinnern, wenn kein Geruch präsent ist)

1 Ding schmecken:

→ „Ich schmecke ...“ (oder neutral: Mundgefühl wahrnehmen)

Abschluss:

Tief ein- und ausatmen. Spüren, wie der Körper sich anfühlt. Übung beenden. Bei Bedarf wiederholen.

Abkühltechniken

Langfristige Abkühltechniken

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Einleitung: PMR hilft, muskuläre Daueranspannung gezielt abzubauen – ideal für Pflegekräfte mit körperlich belastendem Alltag.

Vorgehensweise: Nacheinander einzelne Muskelgruppen (z. B. Schultern, Hände, Beine) 5–7 Sekunden anspannen, dann bewusst loslassen.

Hilfsmaterialien: YouTube („PMR 10 Minuten“), Spotify (z. B. „PMR“), Apps: „7Mind“, „Balloon“, „Mindable“

Wirkung

Beispiel

30 sec- 1 min	Nur die Arme und Hände anspannen, wodurch sich kurzfristig Stress löst	Nach einem anstrengenden Gespräch oder Patientenkontakt
5-7 min	Lokale Spannung lösen (z. B. in Schultern oder Nacken)	Nach schwerem Heben oder längeren Autofahrten
10 min	Erhöhte Körperwahrnehmung und geistige Beruhigung	In der Mittagspause oder nach einer eskalierenden Situation
15–20 min	Tiefe körperliche Erholung, Nervensystem beruhigen	Am Feierabend zu Hause im Liegen durchführen

Achtsamkeitstraining

Einleitung: Ein strukturiertes Programm zur Stressbewältigung – hilft langfristig bei emotionaler Belastbarkeit und Selbstführung.

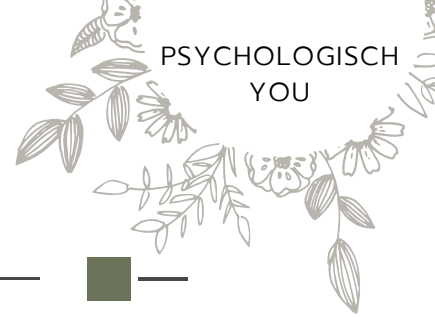
Vorgehensweise: Atemübungen, achtsames Gehen, Body-Scan, Beobachten ohne Bewertung.

Hilfsmaterialien: Buch „Gesund durch Meditation“ (J. Kabat-Zinn), YouTube „MBSR Übungen“, App: „7Mind“, „Balloon“

Wirkung

Beispiel

10 min	Bessere Wahrnehmung von Körpersignalen, Stressunterbrechung	In der Pause gezielt einsetzen nach einem hektischen Morgen
20 min	Aufbau von Gelassenheit und Belastungsstabilität	Regelmäßig am Abend als Selbstfürsorge-Routine
30–40 min	Tiefer Aufbau von Resilienz und Selbstwahrnehmung	1–2x pro Woche als Teil eines festen persönlichen Programms



Abkühltechniken

Langfristige Abkühltechniken

Achtsamkeitstagebuch

Einleitung: Durch kurzes, regelmäßiges Notieren von Gedanken, Beobachtungen oder Erlebnissen wird die Selbstwahrnehmung gestärkt und emotionale Belastung verarbeitet.

Vorgehensweise:

Täglich 1–3 Sätze aufschreiben – z. B.:

- Was war heute gut?
- Was hat mich gestresst?
- Wie habe ich reagiert?
- Keine Bewertung – nur beobachten und festhalten.

Datum	Gefühl oder Situation	Was genau ist passiert?	Was habe ich dabei gedacht oder bewertet?
xx.xx.	Überforderung	Patient nicht gefunden, Zeitdruck	„Ich schaffe das alles nicht.“
xx.xx.	Erleichterung	Patient bedankt sich herzlich	„Ich bin wichtig, mein Einsatz macht Sinn.“

Selbstmitgefühls-Pause

Einleitung: Die Selbstmitgefühls-Pause hilft, in schwierigen Momenten freundlicher mit sich selbst umzugehen. Ideal für Pflegekräfte nach Fehlern, bei Überforderung oder Selbstkritik.

Vorgehensweise: Drei Schritte nacheinander durchführen: Leiden erkennen, Leiden als Teil des Lebens einordnen, sich selbst freundlich zusprechen.

Schritt 1: Leiden erkennen → Wahrnehmen: „Das ist gerade schwer.“ / „Ich leide.“ / „Das tut weh.“ Nicht bewerten. Nicht wegdrücken. Nur benennen, was ist.

Schritt 2: Leiden als Teil des Lebens → Sich sagen: „Leiden gehört zum Leben.“ / „Andere fühlen genauso.“ / „Das ist menschlich.“

Schritt 3: Sich selbst freundlich zusprechen → Sich sagen: „Darf mir jetzt vergeben.“ / „Darf freundlich zu mir sein.“ / „Darf mir Ruhe gönnen.“ Dabei die Hand aufs Herz oder auf den Bauch legen.

STRESSAMPEL

&

STRESS
ANSPRECHEN

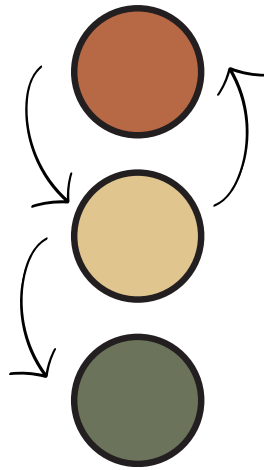
RESILIENZTRAINING

Stressampel

Ich gerate in Stress,
wenn ...

Ich setze mich selbst
unter Stress, indem ...

Wenn ich im Stress bin,
dann ...



Stressoren

Stressverstärker

Stressreaktion

Wenn möglich, die belastende Situation aktiv
verändern oder beeinflussen
(mit GFK)

Arbeit an Glaubenssätzen oder
Denkmustern

Abkühltechniken einsetzen
(siehe PDF mit Abkühltechniken)

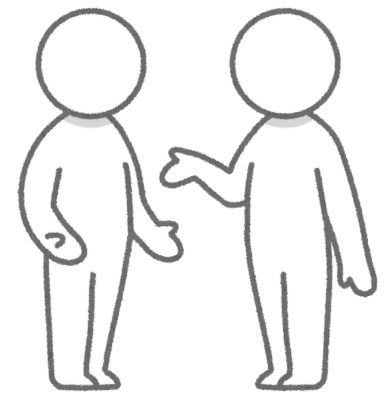
Wichtige Erkenntnis:

Stress entsteht nicht nur durch äußere Faktoren, sondern auch durch unsere eigene Bewertung und Reaktion darauf. Wir können nicht alle Stressoren beseitigen, aber wir können unsere Reaktion darauf beeinflussen!

Stress ansprechen

3 Schritte:

- Wahrnehmung: Was genau passiert? (ohne Bewertung)
- Wirkung: Wie geht es mir dabei? (Gefühle und Gedanken)
- Wunsch: Was wünsche ich mir konkret?



Beispiel: Anleiter zu Schüler

- Wahrnehmung: „Mir ist aufgefallen, dass du diese Woche bereits dreimal zu spät zum Dienst gekommen bist.“
- Wirkung: „Dadurch habe ich den Eindruck, dass dir die Pünktlichkeit hier nicht wichtig ist, und das macht mich wütend.“
- Wunsch: „Ich wünsche mir, dass du künftig pünktlich zum Dienst erscheinst. Das macht es für uns beide einfacher.“

ACHTSAMKEIT

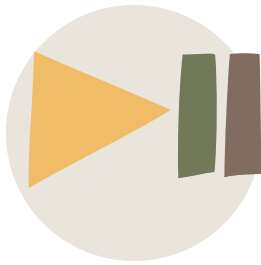
RESILIENZTRAINING

Autopilot-Modus vermeiden

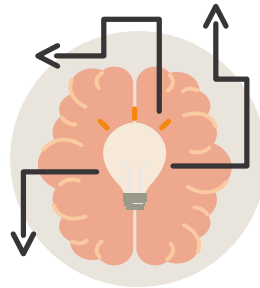
- Bei Überlastung rutscht man schnell in einen automatischen Arbeitsmodus
- Entscheidungen werden unbewusst getroffen, Fehler (z. B. Medikamentenverwechslung) sind wahrscheinlicher

Lösung: Regelmäßige Achtsamkeits-Pausen, bewusstes Atmen, Konzentration auf die aktuelle Aufgabe

DIE 3 P'S (PAUSE – PRESENT – PROCEED)



Pause -
innehalten



Present -
im Körper ankommen
(Atmung, Füße spüren)



Proceed -
bewusst und ruhig
weitergehen

3-MINUTEN-ATEMRAUM

1. Minute: Bewusst werden

Aufmerksamkeit auf den Körper richten

2. Minute: Wahrnehmung

Gedanken und Gefühle registrieren

3. Minute: Atmung und Körper

Richten der Aufmerksamkeit auf den Atem.

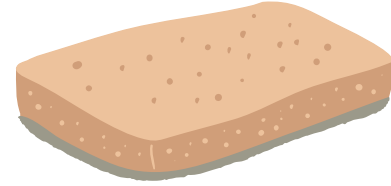
Dann den ganzen Körper spüren. Haltung, Gewicht, Kontakt zum Boden wahrnehmen

RESILIENZFAKTOREN

RESILIENZTRAINING

Was Resilienz ist, kann man sich mit einem Schwamm merken: Obwohl er zerknautscht wurde, findet er immer wieder in seine ursprüngliche Form zurück.

Schwamm



Wichtig ist, die sieben Resilienzfaktoren bei sich selbst zu reflektieren:

Welche sind bereits meine Stärken und helfen mir gut im Alltag? Diese kann ich bewusst noch häufiger einsetzen – und die weniger ausgeprägten Faktoren gezielt trainieren und weiterentwickeln.

RESILIENZTRAINING

01.

AKZEPTANZ

Akzeptanz bedeutet, die Realität anzunehmen – auch wenn sie negativ oder unveränderbar ist – ohne mit ihr einverstanden sein zu müssen. Widerstand gegen das Unvermeidliche bindet Energie, blockiert Handlungsfähigkeit und fördert Stress. Erst durch Annehmen können wir reflektieren, welche Bedürfnisse verletzt wurden, und Wege zurück in die Balance finden. Akzeptanz erfordert die Auseinandersetzung mit Emotionen, Bewertungen und dem eigenen Handlungsspielraum. Sie ist oft schwierig, weil sie Kontrollverlust bedeutet. Doch wer loslassen kann, gewinnt neue Gestaltungskraft. Akzeptanz bildet so die Basis für Veränderung – sie erlaubt uns, aus der Ohnmacht heraus aktiv zu werden und neue Wege zu gehen.

02.

OPTIMISMUS

Optimismus ist ein zentraler Resilienzfaktor. Er beschreibt die zuversichtliche Grundhaltung, dass sich Herausforderungen zum Guten wenden lassen – sei es durch eigenes Handeln, Glück oder äußere Umstände. Optimisten denken lösungsorientiert, geben bei Rückschlägen nicht sofort auf und bewerten Misserfolge als vorübergehend und begrenzt. Modelle wie der dispositionale Optimismus (Scheier & Carver) oder der gelernte Optimismus (Seligman) erklären diese Haltung als erlerntes oder persönlichkeitsstypisches Muster. In angemessenem Maß wirkt sich Optimismus nachweislich positiv auf Gesundheit, Bewältigungskompetenz, Immunsystem und Lebenszufriedenheit aus. Übermäßiger Optimismus kann jedoch auch zu verzerrter Selbstwahrnehmung führen.

03.

NETZWERKORIENTIERUNG

Netzwerkorientierung beschreibt die bewusste Pflege unterstützender Beziehungen – ein zentraler Resilienzfaktor. Menschen brauchen Zugehörigkeit, Wertschätzung und Austausch. Resiliente Personen erkennen, welche Kontakte guttun, pflegen empathische Kommunikation und achten auf ein ausgewogenes Geben und Nehmen. Sie können sich abgrenzen und gestalten Beziehungen respektvoll. Gerade im Berufsalltag leidet die Beziehungsqualität oft unter verkürzter Kommunikation. Wer Resilienz stärken will, sollte sein Netzwerk regelmäßig reflektieren: Wer gibt Energie, wer nimmt sie? Wer hört zu, wer unterstützt? Unterschiedliche Beziehungen erfüllen unterschiedliche Funktionen – sie geben Halt, Wissen oder konkrete Hilfe. Ein stabiles Netzwerk stärkt nachhaltig die psychische Widerstandskraft.

04.

UMGANG MIT "FIGHT"

Zukunftsorientierung bedeutet, das eigene Leben aktiv und wertebasiert zu gestalten – mit attraktiven, realistischen Zielen, die flexibel an Veränderungen angepasst werden. Resiliente Menschen setzen klare Prioritäten, reflektieren ihre Lebenszufriedenheit und richten ihr Handeln konsequent auf bedeutsame Ziele aus. Wohlformulierte Ziele sind positiv, konkret, erreichbar, intrinsisch motiviert, messbar und fügen sich harmonisch in die Lebensumstände ein. Sie geben Orientierung, Energie und stärken das Selbstbewusstsein. Zielkonflikte und Überforderung werden durch sinnvolle Planung und Freiräume vermieden. Zukunftsorientierung verlangt Disziplin und Anpassungsfähigkeit – wer „ernten“ will, muss „säen“ und bereit sein, Verantwortung für die eigene Lebensgestaltung zu übernehmen.

05.

LÖSUNGSORIENTIERUNG

Lösungsorientierung bedeutet, die Energie nicht auf Probleme, sondern auf kreative Lösungsansätze zu richten. Fünf Prinzipien helfen dabei: Erstens wird das Ziel unabhängig vom Problem betrachtet, um neue Perspektiven zu öffnen. Zweitens hilft positive Sprache, den Fokus konstruktiv auszurichten. Drittens haben bereits kleinste Veränderungen große Wirkung auf das Umfeld. Viertens sollten vorhandene Ressourcen erkannt und genutzt werden. Fünftens werden Veränderungen als normal angesehen und bewusst neue Kompetenzen aufgebaut. Resiliente Menschen nutzen diese Haltung, um flexibel neue Ideen zu entwickeln, sich Herausforderungen erfolgreich zu stellen und konstruktiv mit ständigen Veränderungen umzugehen.

04.

SELBSTREGULATION

Selbstregulation ist die Fähigkeit, eigene Emotionen und Reaktionen bewusst zu steuern – besonders in stressreichen Situationen. Sie beruht auf der Bewertung von Ereignissen, dem Umgang mit Emotionen und der Fähigkeit, impulsives Verhalten zu kontrollieren. Stress blockiert den präfrontalen Kortex, was zu irrationalen Reaktionen führt. Um dem vorzubeugen, helfen Achtsamkeit, Perspektivwechsel und bewusstes Reflektieren. Wer seine „Hot Buttons“ kennt, Aufmerksamkeit lenkt und Gedanken hinterfragt, kann konstruktiv reagieren statt impulsiv. Selbstregulation fördert Selbstbestimmung, Resilienz und Wohlbefinden – sie macht aus automatischen Reaktionen bewusste Entscheidungen. Ziel ist nicht Gefühllosigkeit, sondern kluge Selbstführung im emotionalen Alltag.

05.

SELBSTVERANTWORTUNG

Selbstverantwortung bedeutet, lieber aktiv Entscheidungen für unser Handeln und unsere Reaktionen zu treffen, statt in einer Opferrolle zu verharren. Sie verlangt, bewusst Wahlmöglichkeiten zu suchen – besonders wenn uns Ereignisse hilflos erscheinen lassen. Nicht alles können wir kontrollieren, aber wir bestimmen, wie wir damit umgehen. Manchmal braucht es bewusste Ruhe- und Reflexionsphasen, um Kraft zu sammeln und neu auszurichten. Selbstverantwortung heißt, auf das eigene Empfinden zu hören, die eigenen Werte zu leben und trotz Rückschlägen immer wieder aktiv zu gestalten. Glück entsteht durch fortwährenden Einsatz, Reflektion und Geduld – jeder ist letztlich „seines Glückes Schmied“.

RESSOURCEN
AKTIVIEREN



Berlin-Ressourcenliste

Resilienztraining

Diese Liste kann Ihnen dabei helfen, sich in Krisen- oder Stresssituationen auf Ihre Ressourcen zu besinnen. Was bringt Sie wieder in die Energie?

Body: Alles, was mit dem Körper zu tun hat, kann hier vermerkt werden. Beispiele: Sauna, Tango, Fahrrad fahren, ein Bad nehmen, Kleidung ...

Emotionen: Was löst gute Emotionen bei Ihnen aus? Was sind für Sie positiv besetzte Emotionen? Beispiele: Lieblingsmusik, Witze, Kerzenschein, Blick in die Natur, Stolz, Vertrauen, Lachen ...

Ressourcen: Was sind Kraftquellen, die Ihren Akku wieder aufladen? Beispiele: Theaterbesuch, soziale Beziehungen, finanzielle Sicherheit, Rituale ...

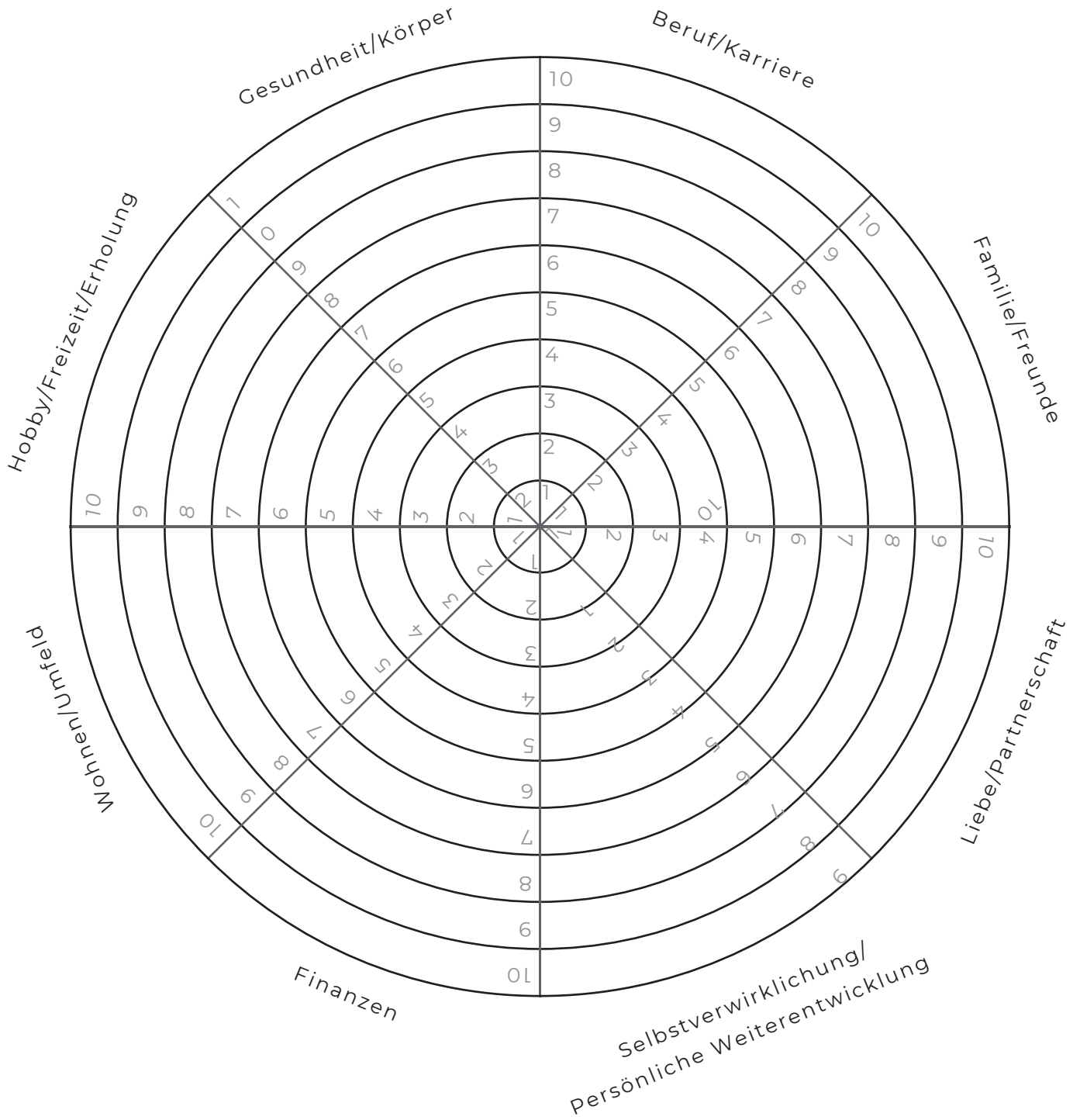
Liebe: Wo empfangen oder geben Sie Liebe? Was macht für Sie Liebe aus? Beispiele: Partnerschaft, Haustiere, Solidarität ...

Imaginationen: Wo können Sie sich gut hineinversetzen? Was können Sie sich bildlich vorstellen, das Sie zur Ruhe bzw. in die Kraft bringt? Beispiele: Wohlfühlorte, Lichträume, Kinofilme, Träume ...

Natur: Was in der Natur begeistert Sie? Was tun Sie gerne in der Natur? Beispiele: Wandern, Wolken gucken, barfuß am Meer, Vogelgezwitscher ...

Lebensrad

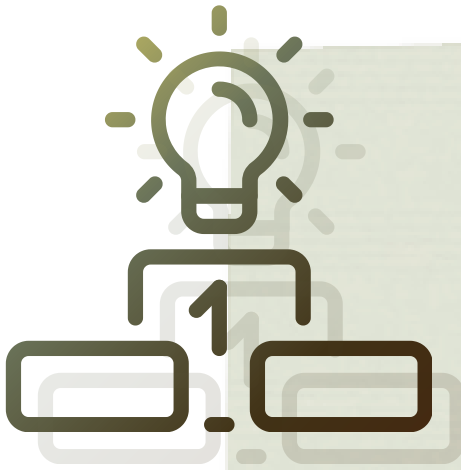
Resilienztraining



INNERE ANTREIBER

RESILIENZTRAINING

Innere Antreiber



Sei perfekt!

Dieser Antreiber sorgt bei uns dafür, dass wir bei allem, was wir tun, einen sehr hohen Anspruch an unsere Arbeit haben. Wir wollen es nicht nur gut machen, sondern gern auch noch das ultimative Sternchen dazu haben. Das kostet Zeit, die uns in unserem Arbeitsalltag häufig fehlt. Werden wir jedoch unserem inneren Anspruch nicht gerecht, sind wir im Urteil über uns selbst schnell abwertend und fühlen uns unserer Angst, nicht zu genügen, ausgeliefert.

Typische Antreiber-Glaubenssätze:

- „Das geht noch besser!“
- „Fehler sind nicht akzeptabel!“
- „Gut ist nicht gut genug!“
- „Ganz oder gar nicht – was ich anfangs, muss hundertprozentig sein!“
- „Qualität ist das A und O!“

Ziel des Antreibers:

Anerkennung der Arbeit und damit indirekt seiner Person durch andere, indem Aufgaben fehlerfrei und qualitativ hochwertig umgesetzt werden

Positiver Wert des Antreibers = Stärken:

- Aufgaben werden auf höchstem Qualitätsniveau umgesetzt
- Eigenkontrolle in der Umsetzung zur Fehlervermeidung
- Präzision in den Ausführungen (Detailtiefe)
- Vorausschauende Planung
- Strukturierte und koordinierte Arbeitsweise

Destruktiver Ansatz des Antreibers=Schwächen:

- Verliert sich im Detail
- Stellt auch hohe Erwartungen an andere
- Zeitaufwand und Kosten stehen nicht im Verhältnis
- Wertet Ideen anderer als Kritik
- Delegation von Aufgaben nicht möglich wegen des Qualitätsanspruchs

Alternative Glaubenssätze zur Neubewertung:

- „Auch ich darf Fehler machen und daraus lernen.“
- „Gut ist gut genug!“
- „Weniger ist manchmal mehr.“
- „Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.“
- „Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.“

RESILIENZTRAINING

Beeil dich!

Menschen mit diesem Antreiber sind stets unruhig und in Hektik. Sie sind zwar körperlich anwesend, gedanklich aber schon wieder auf dem Sprung, sie könnten ja etwas verpassen. Ihr Bedürfnis ist es, in kurzer Zeit so viel wie möglich zu schaffen und nichts zu versäumen. Wer braucht schon Pausen? In der Zeit kann doch Arbeit nebenbei erledigt werden!

Typische Antreiber-Glaubenssätze:

- „Wer rastet, der rostet!“
- „Schnell, schnell erledigen!“
- „Ich bin immer dabei!“
- „Ich darf keine Zeit verschwenden!“
- „Ich muss mich beeilen, damit ich fertig werde!“

Ziel des Antreibers:

Nichts Wichtiges verpassen und überall dabei sein

Positiver Wert des Antreibers = Stärken:

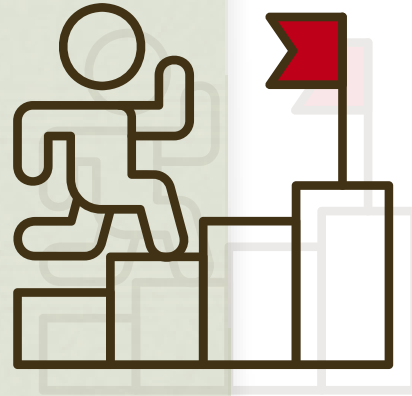
- In kurzer Zeit wird viel geschafft
- Hohe Eigenaktivität und Leistungsgeschwindigkeit
- Termindruck wird nicht als solcher empfunden
- Schnelle Auffassungsgabe
- Schnell auf den Punkt kommen

Destruktiver Ansatz des Antreibers = Schwächen:

- Hohe Fehleranfälligkeit und Unkonzentriertheit
- Starke Unruhe, die sich auf andere überträgt
- Aufgaben werden nicht zu Ende gebracht
- Es wird keine Zeit für Regeneration genommen
- Es werden keine Schwerpunkte gesetzt

Alternative Glaubenssätze zur Neubewertung:

- „Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche!“
- „In der Ruhe liegt die Kraft!“
- „Ich darf Pausen machen.“
- „Ich kann/muss nicht alles kontrollieren/planen.“
- „Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.“





Streng dich an!

Bei diesem Antreiber sind Anstrengung und Erfolg miteinander gekoppelt. Nur was wirklich schweißtreibend war, ist etwas wert und führt zum Erfolg. Aufgaben, die Spaß machen, und mit Leichtigkeit umsetzbar sind, sind verdächtig und nicht wertig genug. Im Gegenzug wird ein Misserfolg als mangelndes Engagement und Einsatz gewertet – „Ich habe mich nicht genug angestrengt!“

Typische Antreiber-Glaubenssätze:

- „Ohne Fleiß kein Preis!“
- „Nur wer Leistung bringt, ist etwas wert!“
- „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“
- „Von nichts kommt nichts!“
- „Was Spaß macht, kann nichts wert sein!“

Ziel des Antreibers:

Anstrengung garantiert den Erfolg. Durch Kontinuität und Beharrlichkeit ist alles zu schaffen.

Positiver Wert des Antreibers = Stärken:

- Starkes Pflichtbewusstsein
- Nimmt sich auch schwieriger Aufgaben an
- Kontinuität in der Umsetzung
- Hält Leistungsdruck stand
- Hohe Einsatzbereitschaft

Destruktiver Ansatz des Antreibers=Schwächen:

- Überforderung von sich selbst und anderen
- Nimmt keine Hilfe an
- Sorgt nicht für sich und seine Auszeiten
- Einfache und leichte Umsetzungen von Aufgaben werden nicht gesehen
- Abwertung eigener Erfolge oder der des Teams

Alternative Glaubenssätze zur Neubewertung:

- „Ich darf Spaß an der Arbeit haben.“
- „Auch wenn es leicht geht, ist es wertvoll.“
- „Ich vertraue auf mich.“
- „Ich darf Vereinbarungen über realistische Ziele treffen.“
- „Ich darf etwas mit Gelassenheit tun.“

RESILIENZTRAINING

Mach es allen recht!

Zu den Menschen im eigenen Umfeld in einer guten Beziehung zu stehen und mit ihnen harmonisch im Miteinander zu sein, hat für diesen Antreiber eine große Bedeutung. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse werden auch mal zurückgestellt, wenn es darum geht, anderen Unterstützung zu geben. Eine Bitte auszuschlagen und Nein zu sagen, ist fast undenkbar. Es besteht ein hohes Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Nähe und Harmonie.



Typische Antreiber-Glaubenssätze:

- „Ich muss für alle da sein!“
- „Ein gutes Miteinander ist wichtig!“
- „Ich bin für andere immer ansprechbar!“
- „Ich bin verantwortlich dafür, dass sich alle wohlfühlen!“
- „Ich möchte gemocht werden!“

Ziel des Antreibers:

Mit allen in gutem Kontakt zu sein, ihnen zu helfen und immer ansprechbar zu sein, sorgt dafür, dass ich gemocht werde. Andere sind dann gerne mit mir zusammen.

Positiver Wert des Antreibers = Stärken:

- Hohe soziale Kompetenz
- Sensibilität für Emotionen und Bedürfnisse
- Setzt sich ein für den Zusammenhalt im Team
- Nimmt Stimmungsschwankungen wahr
- Hilft und unterstützt jeden

Destruktiver Ansatz des Antreibers = Schwächen:

- Sorgt nicht für seine eigenen Bedürfnisse
- Kann nur schwer Entscheidungen treffen
- Verbiegt sich, um es anderen recht zu machen
- Leidet unter Unstimmigkeiten im Kontakt zu anderen
- Setzt sich nicht für seine Interessen ein

Alternative Glaubenssätze zur Neubewertung:

- „Ich darf Nein sagen.“
- „Ich darf mich anderen zumuten, andere tun daselbe.“
- „Nicht alle müssen mich mögen.“
- „Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.“
- „Ich achte auf meine Grenzen/Bedürfnisse.“

RESILIENZTRAINING



Sei stark!

Stärke zeigen, Aufgaben allein meistern und stets die Kontrolle behalten – mit diesem Antreiber ausgestattet, können außerordentliche Leistungen erbracht werden, doch die Frage ist: Zu welchem Preis? Kontrollverlust wird hier schnell mit dem eigenen Leistungsverlust (und Gesichtsverlust) verknüpft. Gefühle zu zeigen, ist ein Tabuthema.

Typische Antreiber-Glaubenssätze:

„Ich schaffe das allein!“ „Was ich erreichen will, schaffe ich auch ohne Hilfe!“ „Ich darf keine Schwächen zeigen!“ „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ „Zähne zusammenbeißen und durch!“

Ziel des Antreibers:

Dieser Antreiber steht für ein starkes Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Die Kontrolle in jeder Situation zu behalten, hat eine hohe Priorität.

Positiver Wert des Antreibers = Stärken:

- Hoher Umsetzungswille
- Kann auch unpopuläre Entscheidungen treffen
- Setzt Ziele durch
- Bewahrt Haltung in schwierigen Situationen
- Bietet wenig persönliche Angriffsfläche

Destruktiver Ansatz des Antreibers=Schwächen:

- Wirkt gefühllos im Kontakt mit anderen
- Achtet nicht auf seine eigenen Ressourcen
- Kann keine Hilfe annehmen
- Wirkt übermenschlich
- Ist überfordert

Alternative Glaubenssätze zur Neubewertung:

- „Schwächen sind menschlich.“
- „Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.“
- „Ich kann/darf mich auf andere verlassen.“
- „Ich darf meine Gefühle zeigen.“
- „Ich muss nicht alles selbst/allein machen.“

KOMMUNIKATION

RESILIENZTRAINING

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als Werkzeug

Die WWW-Struktur (Wahrnehmung – Wirkung – Wunsch) hilft, Konflikte konstruktiv zu lösen:

- Wahrnehmung: Was habe ich konkret beobachtet?
- Wirkung: Wie hat es auf mich gewirkt?
- Wunsch: Was wünsche ich mir für die Zukunft?

Fragen stellen =

Missverständnisse vermeiden +
Wertschätzung schenken+
Lösungen finden

