

1. Reflexion zu Konflikten

Welche Situationen sind für mich konfliktreich?

Mit welchen Konflikten kann ich gut umgehen und welche sind für mich eher schwierig?

Ein Beispiel für eine solche schwierige Situation: _____
Was denke, fühle ich in der Situation und wie verhalte ich mich?

Gedanken	Gefühle	Verhalten
----------	---------	-----------

Welche Person könnte mit der Situation leichter und aus meiner Sicht besser umgehen?
Was denkt, fühlt und wie verhält sich die Person in einer vergleichbaren Situation?

Gedanken	Gefühle	Verhalten
----------	---------	-----------

Was davon würde ich mir gerne mitnehmen und beim nächsten Mal ausprobieren?

Was könnte ich lernen oder weiter ausbauen, um mit Konflikten noch leichter oder konstruktiver umgehen zu können?

Wer/Was könnte mich dabei unterstützen?

Welche Strukturen würden einen konstruktiven Umgang mit Konflikten unterstützen?

Grenzen	Umgangsmöglichkeiten
<p>Was ist tolerierbar und wo sind meine Grenzen?</p> <p>Wie merke ich, dass eine Grenze überschritten wird?</p>	<p>Wie gehe ich mit Grenzüberschreitungen um?</p> <p>Welche Sanktionsmöglichkeiten habe ich?</p>
<p>bezogen auf Kinder:</p>	
<p>bezogen auf Eltern:</p>	
<p>bezogen auf Kolleginnen und Kollegen:</p>	
<p>bezogen auf _____:</p>	

3.

Reflexion zu Geschlechterrollen

Teil 1:

Welche Vorstellungen über Mädchen und Jungen werden häufiger im Umfeld geäußert oder schwingen unterschwellig mit?

Vorstellungen / Annahmen über:	
Mädchen	Jungen
Wie sollten sie sein?	
Wie sollten sie nicht sein?	
Was sind mehrheitlich ihre Talente und Begabungen?	
Was mögen sie eher? Was mögen sie weniger?	
Wie sollten sie sich im Großen und Ganzen verhalten?	
Wie sollte man sich ihnen gegenüber verhalten?	

Teil 2:

Wie möchte ich mich aus der Berufsrolle heraus zu dem Thema positionieren?

Eigene Positionierung zu geschlechtsbezogenen Botschaften

Welche geschlechtsbezogenen Botschaften möchte ich zurückweisen, möchte ich nicht weitergeben?

Welche geschlechtsbezogenen Botschaften möchte ich in meiner Berufsrolle weitergeben (an Kinder, Eltern ...)?

Warum?

Arbeit mit Menschen und Unterstützung bei der Bewältigung von Problemsituationen erfordert viel Einsatz und ist auch für die Fachkräfte häufig mit Erfahrungen von Stress verbunden.

Eine ausreichende Sorge für sich und das eigene Wohlbefinden ist wichtig, um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig zu sichern und zu erhalten. Selbstfürsorge bedeutet daher professionelles und nachhaltiges Handeln.

Welche beruflichen Anforderungen oder Situationen kosten mich besonders viel Kraft?

→ Welche Möglichkeiten gibt es, hier die Belastung zu verringern? (zeitliche Entzerrungen, Pausen, Überlastungsanzeige, Entscheidungen, Unterstützung ...)

Woran bemerke ich, dass ich eine Pause brauche? Was sind typische Stresszeichen bei mir?

→ Ab wann nehme ich diese ernst bzw. reagiere ich auf meine Bedürfnisse?

Kurzfristig: Welche Möglichkeiten gibt es, um Pausen zu machen oder eine kurze Auszeit zu nehmen? Wie kann ich Kraft schöpfen?

Langfristig: Über welche (umfassenderen) Möglichkeiten verfüge ich, um wieder aufzutanken?

Tipp: weitere Übungen zur Erkundung Ihrer persönlichen Ressourcen finden Sie bei Flückiger, C. & Wüsten, G. (2021): Ressourcenaktivierung. Ein Manual für die Praxis. Bern: Hogrefe.

Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst wertschätzend zu begegnen. Eine mitfühlende Haltung kann Stress entgegenwirken. Nach innen gerichtete Stressreaktionen sind häufig mit Selbstkritik (gegen sich selbst kämpfen), Selbstisolierung (sich von anderen zurückziehen) und Grübeln (in Gedankenkreisen festhängen) verbunden.

Selbstmitgefühl beinhaltet die Komponenten:

- **Selbstfreundlichkeit** statt Selbstkritik – freundlich mit sich umgehen, sich Trost und Sicherheit spenden
- **Gemeinsames Menschsein** statt Selbstisolierung – sich erinnern, dass auch andere sich mit ähnlichen Themen auseinandersetzen müssen, sich mit anderen verbunden fühlen
- **Achtsamkeit** statt Gedankenkreisen – Gedanken und Emotionen achtsam wahrnehmen und anerkennen

Um sich wertzuschätzen ist es nicht erforderlich, perfekt oder besser zu sein als andere.

„Selbstmitgefühl zu haben bedeutet, dass du dich selbst so behandelst, wie du mit einem Freunden oder einer Freundin umgehen würdest, die gerade eine schwere Zeit durchmachen – auch wenn sie etwas vermässelt haben, sich unzulänglich fühlen oder einfach von einer schwierigen Herausforderung im Leben stehen.“ (Neff & Germer, 2019, S. 21)

Wählen Sie eine typische Situation aus, in der Sie Stress empfinden, sich kritisieren und vielleicht auch erschöpft sind:

Stellen Sie sich vor, Sie würden in dieser Situation mit Selbstmitgefühl reagieren, wie könnte das aussehen? Was würde sich verändern?

Selbstfreundlichkeit

Wie würde es aussehen, wenn ich in dieser Situation freundlich mit mir umginge? Wie könnte ich mir Trost und Sicherheit spenden?

Gemeinsames Menschsein

Würde es etwas verändern, wenn ich mir vergegenwärtige, dass andere Menschen ähnliche Erfahrungen in solchen Situationen machen?

Achtsamkeit für den Moment

Nehmen Sie die Situation und die Emotionen in dem Moment, in der Situation wahr (nicht beschönigen und nicht dramatisieren, sondern klar sehen und akzeptieren)?

Was davon würde ich in der nächsten ähnlichen Situation gerne einmal ausprobieren?