

Dokumentation 3. Fachtag KINDER STÄRKEN, Dresden, 30.10.2019 – Workshop 6

Workshop 6

Stressprävention – Resilient sein durch emotionale Stärke

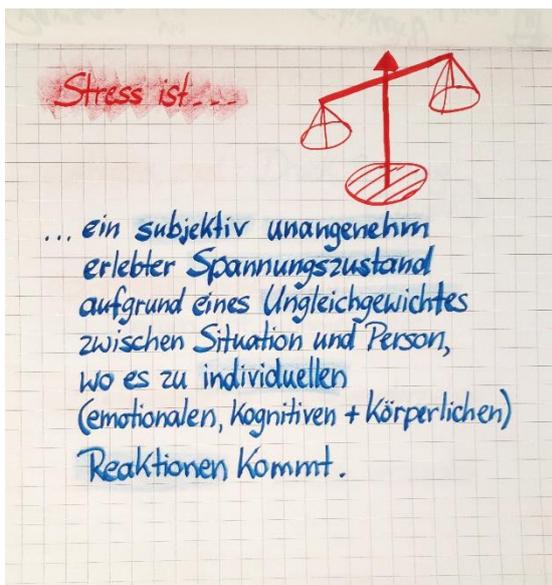
Yvonne Müller, Diplom-Sozialökonomin und Systemischer Coach, www.ym-coaching.de

Der Wunsch nach einer besseren inneren Balance kommt in Momenten, in denen wir uns überfordert fühlen. Alles strömt auf uns herein, aber was tragen wir selbst dazu bei, dass wir unter Druck geraten? - In diesem Workshop wurde etwas über innere Antreiber, persönliche Erlauber sowie eine Achtsamkeitsübung erarbeitet, und vermittelt, wie Angebote der BGW unterstützen können.

1

1. Themen, Inhalte und Schwerpunkte im Workshop

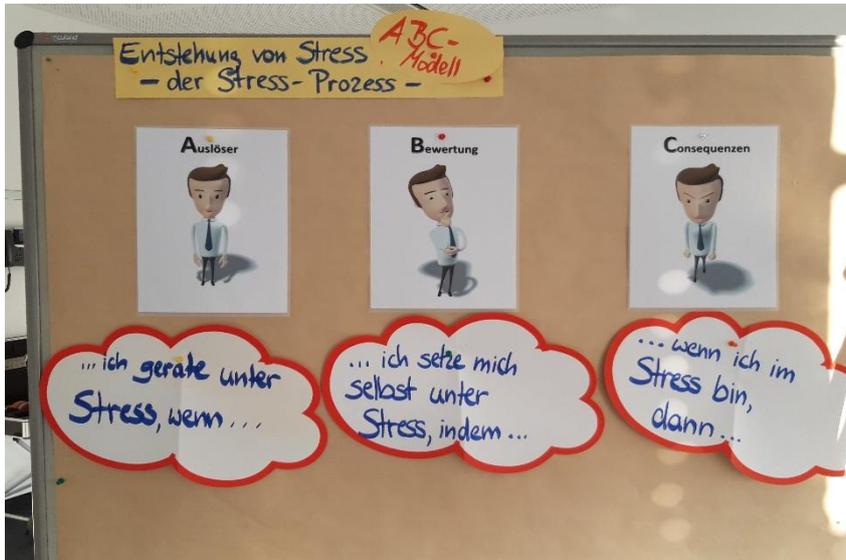
- Auseinandersetzung mit persönlichen und individuellen Antistressstrategien
- Resilienz – die Widerstandsfähigkeit, Krisen zu bewältigen



- Was ist eigentlich Stress?
 - subjektiv
 - unangenehm
 - Spannungszustand
 - Ungleichgewicht
 - Individuelle Reaktionen= subjektive Überforderung
- Wie entsteht Stress?
Erklärung anhand des ABC- Modells:
Ursächlich sind nicht kritische Situationen, sondern die individuelle Bewertung und Interpretation dieser Situation führen zu Stress
 - A – Auslöser
 - B – Bewertung
 - C – Konsequenzen
- Mentales Training für höhere Stress-Resilienz:
 - wie mit der Gedanken-Stopp-Technik quälende Zwangsgedanken und Grübeleien verringert werden können
- Selbsttest „Meine inneren Antreiber“
 - jeder Teilnehmer erhielt die Möglichkeit, den Selbsttest auszufüllen, um zu erfahren, welchem Antreiber der jeweilige Teilnehmer zuzuordnen ist, dabei werden 5 dieser Antreiber unterschieden:

Dokumentation 3. Fachtag KINDER STÄRKEN, Dresden, 30.10.2019 – Workshop 6

- 1) Sei perfekt
- 2) Beeil Dich
- 3) Streng Dich an
- 4) Mach es allen recht
- 5) Seit stark



2

2. Fragen und Themen der TN/Diskussion

- die Teilnehmenden präsentieren wichtige Stressminderungsstrategien, die sie aus den Anfangsgesprächen erfahren haben
- es wird das Thema Stress aufgegriffen, wie kann dieser definiert werden und anhand von Beispielen wird verdeutlicht, wie individuell die Menschen auf Stress reagieren
- es wurde auf die Wahrnehmung von positivem Stress eingegangen und in Frage gestellt, ob dieser tatsächlich existiert
- in der Gruppe entstand die Diskussion: müssen sich Kitaleitende jedem Problem annehmen oder können diese, z.B. teaminterne Differenzen, auch delegiert werden

3. Fazit/zentrale Aussagen/Kernaussagen

- Stress ist eine vor allem subjektive und negative Wahrnehmung
- Menschen sind dem Stress nicht ausgeliefert – schon einfache Maßnahmen helfen, die Resilienz zu fördern
- Multitasking existiert nicht – wer sich mit mehreren Dingen gleichzeitig auseinandersetzt, kann sich zwangsläufig nicht auf alle Themen gleichermaßen fokussieren
- Ich darf auch Wünsche zurückweisen – 1. Priorität ist es, auf sich selbst zu schauen, um eine Überforderung zu verhindern