

Sabine Seeger

Persönliches Stressmanagement

„Für so etwas habe ich keine Zeit!“

IHP Manuskript 2011 G * ISSN 0721 7870



Sabine Seeger

Persönliches Stressmanagement

„Für so etwas habe ich keine Zeit!“

Inhaltsverzeichnis

1. Vision

2. Theoretische Grundlagen

2.1 Counselor Haltung

3. Pilotprojekt

3.1 Qualitätskreislauf

3.2 Akquise

3.3 Auftragsklärung

3.4 Konzeption - Struktur und Ablauf

4. Durchführung

4.1 Modul I Individuelle Definition Stress

4.2 Modul II Akzeptanz - Diskrepanz

4.3 Modul III Führen und Leiten

4.4 Modul IV Analyse im Umgang mit Stress

4.5 Modul V Geschicklichkeit

4.6 Modul VI Abgrenzung

4.7 Modul VII Vision

5. Nachklang zum Pilotprojekt

Literaturverzeichnis

Anhang

I. Qualitätskreislauf

II. Kartenabfrage Stress - Entspannung

III. Vademecum

IV. Kommunikationsregeln

V. Reflecting Team

VI. Plan der Abgrenzung

1. Vision

Diese Arbeit stellt meine Konzeption der Seminarreihe **Persönliches Stressmanagement** – „Für so etwas habe ich keine Zeit!“ dar.

Ziel dieser Reihe ist es, den Menschen ein Bewusstsein über ihr Verhalten, ihre Denk- und Handlungsmuster in Stresssituationen zu eröffnen, um zu einer Selbstregulation in Stresssituationen zu gelangen.

Aus meinen persönlichen Erfahrungen, meinem beruflichen Wissen als Lehrerin und Fortbildnerin in der Erwachsenenbildung und dem theoretischen und praktischen Wissen der Humanistischen Psychologie, entstand die Idee eine Präventionsreihe zu konzipieren. Diese soll Menschen niederschwellig ermöglichen, ihren Umgang mit Stress zu analysieren, zu reflektieren und zu verändern.

Ich möchte den Teilnehmenden neues Wissen um sich selbst vermitteln, in dem ich Erklärungsmodelle aus der Humanistischen Psychologie vorstelle und sie diese mit ihren Handlungsstrategien in Verbindung bringen lasse. Sie sind eingeladen auf das Tiefliegende zu schauen und Unbewusstes nutzbar zu machen, um für Stresssituationen neue Handlungsstrategien zu kreieren. Mein Wunsch ist, dass immer mehr Menschen ein Wissen um ihr emotionales, intuitives und kognitives Erleben erlangen. Hierdurch wird ihnen ermöglicht, in eine selbstbestimmtere und zufriedenerere Gestaltung ihres Lebens zu kommen. *„Das neue Präventionsgesetz des Ministeriums für Gesundheit fordert die Stärkung der Eigenverantwortung zur Steigerung der individuellen Gesundheitskompetenz.“*

(vgl. Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung S.14, Bundesministerium für Gesundheit, Rostock 2016)

Meine Vision ist, dass mein Seminar als Präventionsmaßnahme für Gesundheit von den Krankenkassen anerkannt wird. Counseling unterstützt den Gesundheitsgedanken der Weltgesundheitsorganisation:

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selber und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben“

„[...] die Fähigkeit bzw. Kompetenz des Individuums, die eigenen Gesundheitspotentiale auszuschöpfen und damit angemessen auf die Herausforderungen der Umwelt zu reagieren“

(Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986 https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf,

Stand 19-07.2020)



**** Bild 1 ****

“Wasserkreise“

2. Theoretische Grundlagen

Es gibt keine einheitliche Definition des Stressbegriffs. Häufig wird Stress als Empfindung, auf Reize und Einflüsse des Organismus definiert, die die momentanen Ressourcen und Möglichkeiten des Organismus übersteigen und ihn damit bedrohen. Die Ursachen können in unterschiedlichsten Bereichen liegen und sind individuell geprägt. Somatische, körperliche und psychische Belastung können die Folge sein.

Grundlagen für das Konzept der Präventionsreihe „Persönliches Stressmanagement“ sind die Annahmen der Humanistischen Psychologie. Counseling richtet sich an Menschen, die ihr Leben eigenverantwortlich gestalten möchten. Es entwickelt von der eigenen Persönlichkeit, der Lebensweise und der Umwelt, neue Sichtweisen und kann einen Zugang zu bisher ungenutzten Ressourcen öffnen. Automatisierte, unbewusste Verhaltensmuster werden bewusst und eine Entscheidungsfähigkeit für neue Handlungsweisen kann gestärkt werden.

Die Humanistische Psychologie gilt seit dem 19. Jahrhundert als die `dritte Richtung` der Psychologie. Sie steht neben der Psychoanalyse und dem Behaviorismus. Der Begriff des Humanismus versteht den Menschen als universal. Es geht vor allem darum, Selbstverwirklichung und Selbstentwicklung als grundlegendes, sinnstiftendes Merkmal der Persönlichkeit zu erkennen. In der gestalttherapeutischen Arbeit, eine Fachrichtung der Humanistischen Psychologie, entwickelt durch die Eheleute Fritz und Lore Perls, geht es um das unmittelbare Erfassen des Seins [...] Die Arbeit beginnt am Offensichtlichen.

In dieser Arbeit möchte ich mich dem Stressbegriff aus gestalttherapeutischer Sicht nähern. *„Der Mensch hat viele Bedürfnisse und viele werden unbewusst befriedigt und ausgeglichen. Der menschliche Organismus strebt nach dem Gleichgewicht zur Befriedigung der Bedürfnisse.“* Wenn diese Bedürfnisse nicht mehr wahrgenommen werden, führt dies zu Stress. Es geht um die Wahrnehmung und Akzeptanz des „Hier und Jetzt“ mit den hierzugehörigen Gefühlen und körperlichen Sensationen. Hier schließt sich eine Arbeit an das Tieferliegende an, um dann zu einer ganzheitlichen Bewusstheit zu gelangen.

Counseling mit der Fachrichtung Gestalt legt besonderen Wert auf die Öffnung für das bisher Unbeachtete, die Integration ausgeblendeter Fähigkeiten, Anteile und Handlungsmöglichkeiten. (Bünthe-Ludwig, Christiane: *Wege zum Menschen*, S. 219, Paderborn 1984)

Diese Präventionsreihe setzt hier an, in dem die Wahrnehmung der eignen Emotionen geschärft wird.

Ein weiteres Stresspotential liegt in der Passung von den Bedürfnissen der sogenannten Umwelt-Feld-Relation. Das Individuum muss in der Lage sein, sich von der Umwelt abgrenzen zu können. Ziel ist es, zwischen seinen Bedürfnissen und den Bedürfnissen der Gesellschaft zu unterscheiden. In dieser Präventionsreihe werde ich mit den sogenannten Introjekten und mit einem Abgrenzungsplan arbeiten, um das Bewusstsein hierfür zu schärfen. Es geht darum, das Verhalten zu studieren, wo es auf der offenen Ebene manifestiert ist und auf der psychischen Ebene gesteuert wird. Denn nur das Individuum kann wissen, was seine Handlungen, seine Phantasien und seine Spiele bedeuten. Nur der

Mensch selbst wird seine Interpretationen deuten, nachdem er sie studiert hat. (vgl. Perls, Fritz: *Grundlagen der Gestalt-Therapie*, S.20-53, Stuttgart 2019) In der gesamten Präventionsreihe ist es mir wichtig zu berücksichtigen, dass Handeln, Denken und Fühlen in Stimmigkeit gelangen.

Diese Seminarreihe kann nur den Anspruch auf ein neues Bewusstwerden und auf Impulssetzung erheben. Für eine tiefergreifende Bearbeitung reicht der geplante Zeitraum nicht aus. So wünsche ich mir, dass die Teilnehmenden, angeregt durch die Reihe, Lust bekommen, sich mit ihren Persönlichkeitsanteilen intensiver zu beschäftigen.

2.1 Meine Counselor-Haltung

Ich habe Counseling in einer Phase kennengelernt, in der ich unter hohem Leistungsdruck und Stress stand. Mein Handeln war geprägt durch „to do´s“ und „muss“. Zu dieser Zeit war ich Mutter von drei Kindern, habe meinen Beruf als Lehrerin ausgeübt, war Ehefrau und Bauherrin. Im Kindergarten der Kinder hörte ich den Vortrag eines Counselors, der mir durch das Gesagte zeigte, dass es eine Lebenshaltung gibt, die sehr wertschätzend, stärkend und konstruktiv ist. Mein Wunsch war es von dieser „Denke“ mehr zu lernen. Ich durchlief selber einen Persönlichkeitsentwicklungsprozess. In diesem Prozess lernte ich mich selbst, mit all meinen Emotionen und Bedürfnissen anzuerkennen, mein eigenes Tun wertzuschätzen und eigenverantwortlicher zu handeln. Durch das Gefühl, mein Leben gestalten zu können, wirksam zu sein, wurde mein Leben emotional mit Fülle genährt und meine Zufriedenheit gestärkt. Mir wurde in meinem Prozess deutlich, welchen Gewinn diese Arbeit hat. Ich entschied mich, die Weiterbildung zum Counselor mit der Fachrichtung Gestalt und Orientierungsanalyse zu absolvieren. In dieser Zeit lernte ich, dass eine Selbstregulation und Selbstbestimmung für den Einklang zwischen seelischen, körperlichen und kognitiven Bedürfnissen von grundlegender Wichtigkeit sind. Mir ist ein großes Anliegen, Menschen, die belastet sind, oder einen neuen Blick auf ihr Leben richten möchten, dieses Wissen zu vermitteln.

Zu einem Gelingen der Reihe trägt meine Grundhaltung bei, die in meiner Ausbildung sehr gefestigt wurde. Ich begegne den Teilnehmenden mit einer neugierigen, offenen und wertfreien Haltung. Ebenso ist mir eine wertschätzende Kommunikation sehr wichtig. Meine Arbeitsgrundhypothesen möchte ich folgendermaßen mit wenigen Worten benennen:

Der Mensch lebt bewusst und kann seine Wahrnehmungen schärfen.

Der Mensch kann seine konstruierte Wirklichkeit umkonstruieren.

Der Mensch ist ein lebenslanger Lerner.

Jede Fähigkeit steckt in jedem.

Jeder weiß am besten, was ihm guttut.

Jeder Mensch ist gut so, wie er ist. Und es gibt gute Gründe, warum er so ist, wie er ist.

*„Der Gestalttherapeut fragt nicht danach, ob Sie vom Durchschnitt abweichen. Er fragt danach, ob Sie sich wohlfühlen. [...] er fragt nach der inneren Gestalt: Fügt sich alles, was Sie sind, zu einem guten Ganzen? Oder gibt es Brüche und Widersprüche, Ungereimtheiten und Selbstbehinderungen, die Ihnen das Leben unnötig schwermachen?“
(Doubrawa, Erhard, Blankertz, Stefan: Einladung zur Gestalttherapie, S.8, Köln 2010)*

Eine Feedbackstimme: „Eine besondere Gabe von dir ist es, uns individuell arbeiten zu lassen, dabei jeden zu lassen, wie er ist und uns alle etwas weiter zu begleiten. Jeder durfte so sein, wie er ist.“

3. Pilotprojekt

3.1 Qualitätskreislauf

Um meine Präventionsreihe qualitativ zu sichern, habe ich mich entschieden einen Qualitätskreislauf aufzustellen. (Anlage I) Bevor ich die Seminarreihe zur Zertifizierung bei den Krankenkassen einreiche, führte ich das hier dargestellte Pilotprojekt durch. Nach Durchführung der Reihe erhebe ich eine Evaluation durch die Teilnehmenden in Bezug auf die Anwendbarkeit, den Gewinn und die Nachhaltigkeit. Durch das Feedback der Teilnehmenden ist es mir möglich, die Reihe zu optimieren, bevor ich das Konzept den Krankenkassen vorlege. Im Weiteren wird die Präventionsreihe mehrfach im Graduierungsprozess supervidiert. Durch die Graduierungsarbeit findet die Reihe eine Anerkennung durch den Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie.

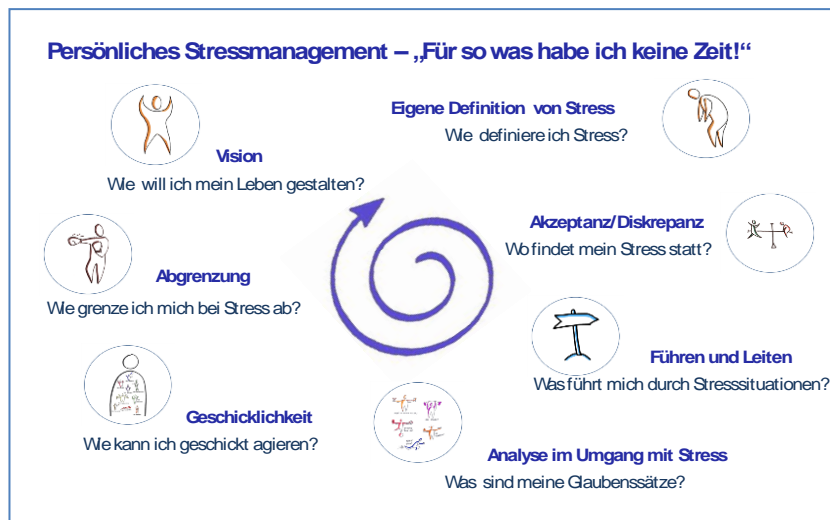
3.2 Akquise

Bei dem Akquirieren der Teilnehmenden gelangte ich zu der Hypothese, dass es für gestresste Menschen eine Hemmschwelle gibt, sich mit den eigenen psychischen Prozessen auseinanderzusetzen. Ein häufiges Argument lautet: „Ein Seminar zum Thema Stressmanagement könnte ich gut brauchen - aber für so etwas habe ich keine Zeit!“ Dieser Widerspruch ist, meiner Meinung nach, ein Spiegel für die emotionale und kognitive Ambivalenz in Menschen, die durch Stress belastet sind. Ich finde diese Argumentationsweise so aussagekräftig, dass ich sie als Untertitel meiner Arbeit nutze.

Ich konnte für das Pilotprojekt 5 Teilnehmende, einen Mann und vier Frauen gewinnen. Die Altersspanne der Teilnehmenden liegt zwischen 45 und 60 Jahren. Drei Teilnehmende kommen aus sozialen Berufen und zwei Teilnehmende sind Heilpraktikerinnen mit eigenen Praxen. Dies könnte ein Abbild der zukünftigen Interessenten sein.

3.3 Auftragsklärung

Die erste Herausforderung in der Konzeption lag in der Auftragsklärung. Counseling arbeitet ausgehend von den Anliegen, den Themen, den Fragen und den Konflikten der Klienten. Zur Konzipierung der Reihe musste ich die Inhalte im Vorfeld festlegen. Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, anhand von hypothetischen Fragestellungen, die Inhalte aufzuarbeiten. Die Seminarreihe habe ich folgendermaßen konzipiert:



**** Bild 2 ****

“Übersicht: Seminarreihe“

3.4 Konzeption - Struktur und Ablauf der Module

Das Pilotprojekt habe ich über einen Zeitraum von 10 Wochen angelegt. Diesen Zeitraum halte ich für ein angemessenes Zeitfenster, um eine intensive und nachhaltige Auseinandersetzung zu ermöglichen. Das Gehirn kann Neues „verrechnen“. Lerninhalte können ausprobiert und in dem nächsten Modul besprochen werden.

Das Seminar umfasst 7 Module je 90 Minuten. Die Module haben einen ritualisierten Ablauf haben. Dieser sorgt für Sicherheit und Struktur für die Teilnehmenden. Der Ablauf, die Interventionen und Impulse visualisiere ich auf A3 Karten, um eine Transparenz und eine klare Aufgabenbeschreibung zu geben. Jedes Modul ist wie folgt aufgebaut:

- Ankommen, Nachklangrunde
- Methode aus der Humanistischen Psychologie
- Resonanz/Austausch, Ankern von Erkenntnissen
- Ausklang/Abschied

Als Einstieg, dem sogenannten `warming up`, eröffne ich jedes Modul mit einem kleinen Impuls, einer Übung oder einer Imagination zur Entspannung. „*Unter Imagination versteht man in der Psychologie das bildhaft Anschauliche, das Vorstellen von nicht gegenwärtigen Situationen, Vorgängen, Gegenständen und Personen, um diese mit dem inneren Auge anschaulich wahrzunehmen.*“ (Stangl, Werner: Stichwort: 'Imagination'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/11840/imagination/>, Stand 26.04.2020)

Nach der kurzen Stillephase, in der die Teilnehmenden ankommen können, schließt sich eine Plenumsrunde an. Diese beschäftigt sich mit den Fragen: „*Wie bist du heute hier?*“ und „*Was klingt bei dir nach - gibt es noch etwas zu klären?*“ Sie bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit für sich zu sorgen, indem ihr Fühlen Raum finden kann.

In diesem Seminar möchte ich über die Wahl der Methode den Teilnehmenden ermöglichen, zu neuem Wissen und zu einer neuen Haltung zu gelangen.

(vgl. Schleich, Richard K.: *Fit for Leadership*, Berlin 2016)

Die Arbeit mit Methoden der Humanistischen Psychologie stellt das Herzstück der Präventionsreihe dar. Die Methoden führen den Menschen umgehend in eine emotionale und kognitive Auseinandersetzung mit sich selbst. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit einen neuen Einblick in ihre emotionale und psychische Welt zu erlangen.

Ich mache ihnen das Angebot, Neues zu erspüren, Kreatives zu erleben und intuitiv zu lernen. Die Übungen bieten Raum zum Fühlen, Denken und Reflektieren.

Eine Feedbackstimme: „Die Methoden waren sehr unterschiedlich. Die Herangehensweisen waren sehr ungewohnt, aber gut. Die Reihe war nach lernpsychologischen Ansätzen sehr gut angelegt“

Folgende Methoden der Humanistischen Psychologie habe ich ausgewählt:

- Modul I: **Ankommen** Bildkarten Türen, **Individuelle Definition**; eigene Methoden
- Modul II: **Mein Lebenshaus** eigene Methode
- Modul III **Innere Antreiber** Eric Berne; Transaktionsanalytiker (TA)
- Modul IV: **Das innere Team** Friedemann Schulz von Thun; Psychologe
- Modul V: **Ressourcen/Schattenseiten nutzen** Carl G. Jung; Analytischer Psychologe
- Modul VI: **Plan der inneren Abgrenzung** Ideme Düxx, Counselor
- Modul VII: **Vision/Imagination** Stressfreies Leben; eigene Methode

Im Anschluss an die eigene Auseinandersetzung der Teilnehmenden, mit den jeweiligen Inhalten schließt sich entweder ein Austausch zu zweit oder in der Gruppe an. Dieses Prinzip findet seinen Ursprung in den kooperativen Lernformen nach Norman Green, der das `think-pair-share` - Prinzip als lernpsychologische Voraussetzung sieht. (Green, Norm, Green Kathey: *Kooperatives Lernen im Klassenraum und im Kollegium*, Seelze-Velbert 2005) Der Austausch fokussiert die Gedanken. Er gibt die Möglichkeit, erste neue Gedankenmuster zu kreieren.

In der Abschlussrunde formulieren die Teilnehmenden, was sie mitnehmen möchten. Hier nutze ich den Moment, um Stärken nochmals zu bestätigen und Gefühle im Körper zu „ankern“. Am Ende eines jeden Moduls haben die Teilnehmenden Gelegenheit, ihre wichtigsten Gedanken und Ideen ins „Vademecum“ zu notieren. (Anhang II)

Dies ist ein Heft oder handliches, kleinformatiges Buch, das am Körper, in der Tasche mitgeführt werden kann und heißt übersetzt „Geh mit mir“. (vgl. www.duden.de) Dieses Heft begleitet den Teilnehmenden durch die ganze Reihe und vielleicht auch darüber hinaus.

4. Durchführung

Mir ist es wichtig, in dieser Arbeit, ein Gespür für meine Arbeitsweise und meine inhaltlichen Vorgehensweisen zu vermitteln. Aus diesem Grund beschreibe ich die ersten zwei Module sehr ausführlich. Von den weiteren Modulen stelle ich jeweils die Hauptmethode und das dazugehörige Bemerkenswerte dar.



4.1 Modul I: Eigene Definition von Stress/Wie definiere ich Stress?

In diesem ersten Modul ist es mir besonders wichtig, dass die Teilnehmenden sich willkommen und angenommen fühlen. Aus diesem Grund nehme ich mir viel Zeit, den Raum vorzubereiten, eine klare Struktur und eine empfangende Atmosphäre zu schaffen. Es steht für jeden Teilnehmenden ein Namensschild mit dem Schriftzug `Herzlich Willkommen` bereit. Zuerst stelle ich mich als Person, mit meinen Qualifikationen und meinen Arbeitsgrundsätzen des Counselings dar.

Im Anschluss stelle ich den Teilnehmenden den Ablauf der Seminarreihe vor. Der Ablauf ist auf einem Flipchart visualisiert.

Zum Einstieg in die Arbeit lege ich den Teilnehmenden eine Kartensammlung mit Fotos von Türen und Toren in der Mitte aus. Ich erkläre an dieser Stelle, dass als Grundsatz gilt: „Jeder gibt nur das ein, was er/sie gerne zeigen möchte. Jeder ist für sich verantwortlich.“

Intervention: „Suche eine Tür oder ein Tor aus, schau was dich anspricht und stelle dich mit der Fragestellung vor: Was glaubst du, liegt für dich in dieser Seminarreihe hinter der Tür, dem Tor verborgen?“



**** Bild 3 ****

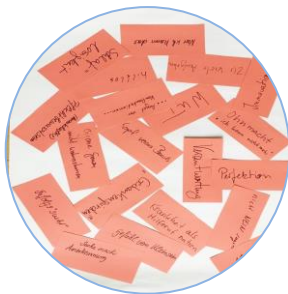
“Bilder von Türen und Toren“

Schon bei dieser Einstiegsaufgabe zeigt sich, wie belastet die Teilnehmenden durch unterschiedlichste Faktoren sind. Es berührt mich sehr, wie tief und reflektiert die Teilnehmenden sich auf die Übung einlassen und welche Emotionen, sie äußern.

Es folgt eine Einleitung in das Thema Stressmanagement. Ich stelle dar, dass die Zahl der psychischen Krankheiten in den letzten Jahren stark angestiegen ist und Stress eine häufige Ursache dessen ist. Für mich liegt die Entstehung von Stress in der Dichte der Aufgaben,

die wir in der heutigen Zeit zu leisten haben. Das hohe Tempo und die Fülle, die uns die globale und digitale Welt bietet, kann auch Stress erzeugen. Durch Medien und Werbung werden uns unrealistische Wünsche und Ziele vorgegeben. All dies lässt wenig Raum für Lust, Muße und Reflexion. Ich stelle den Teilnehmenden dar, dass ich in dieser Seminarreihe den Schwerpunkt nicht auf theoretischen Input lege, da die einschlägige Literatur hierzu ein umfassendes Angebot bietet. Auch möchte ich mich nicht auf Ratschläge und vorgegebene Handlungsmöglichkeiten aus zahlreichen Zeitschriften und Ratgebern beziehen. Ich möchte, dass die Teilnehmenden individuell auf ihren Stress schauen. Aus meiner Sicht hat Stress viel mit individuell und biographisch Gelerntem zu tun. Mir ist es wichtig, zu erfahren, wie die Teilnehmenden ihren Stress definieren. Aus diesem Grund setze ich als nächstes eine Kartenabfrage ein, die versucht, den individuellen Definitionen der Teilnehmenden auf die Spur zu kommen.

Intervention: „Ziel dieser Übung ist es, dass du durch das Notieren von Stichwörtern und deinen Gedanken, deiner persönlichen Definition von Stress näherkommst. Notiere hierfür zu folgenden Fragen Stichwörter auf rote Karten: Welche Gedanken kommen bei dir auf, wenn du an Stress denkst? Welche Gefühle kannst du wahrnehmen? Welche Worte fallen dir ein? Lass einfach kommen, was kommt, mache dir keinen Stress, es geht nicht um richtig und falsch.“



Anschließend gehen die Teilnehmenden in ein Partnergespräch. Auch für diese Arbeit bekommen die Teilnehmenden die Aufgabe, gut zu prüfen, was sie preisgeben möchten.

**** Bild 4 ****

„Kartenabfrage Stress“

Die anschließende Plenumsrunde leite ich ein, in dem ich formuliere, dass anhand der geschriebenen Begriffe deutlich wird, dass vor uns das breite Feld des Themas „Stress“ ausgebreitet ist und wir sicherlich in der Reihe nicht jedes bedeutungsvolle Detail besprechen, beziehungsweise aufarbeiten können. Ich verweise darauf, dass allein dadurch, dass die Begriffe hier liegen und anerkannt werden, sich schon etwas verändert. Ich möchte von jedem Teilnehmenden hören, wie es ihm jetzt geht und ob noch jemand etwas anmerken möchte.

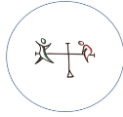
Zum Abschluss notieren die Teilnehmenden auf grüne Karten, was sie in Entspannung bringt und wozu sie sich inspirieren lassen möchten. Die Karten werden in der Mitte ausgelegt, alle Teilnehmenden stehen auf und laufen im Kreis um die Karten, lesen und spüren die Ideen zur Entspannung der Anderen und können daraus etwas für sich schöpfen.



**** Bild 5 ****

„Kartenabfrage Entspannung“

Dieses Modul, beende ich mit Zeit für das persönliche Vademecum, einer gemeinsamen Abschlussrunde „...so gehe ich und das nehme ich für mich mit...“. Danach gebe ich einen kurzen Ausblick auf das nächste Modul.



4.2 Modul II: Akzeptanz/Diskrepanz/Wo findet mein Stress statt?

Ziel dieses Moduls ist es, dass sich die Teilnehmenden in ihrem Leben wahrnehmen und den Ist-Zustand betrachten. Häufig fokussieren Menschen ihre Wahrnehmung auf Dinge, die negativ geprägt sind. Mir geht es darum, dass den Teilnehmenden bewusst wird, in welchen Lebensfeldern sie agieren.

Ich öffne dieses Modul mit der Frage: „*Was hast du in den letzten zwei Wochen gut gemacht?*“. Durch eine etwas längere Gedankenpause wird deutlich, dass dies eine Frage ist, die die Teilnehmenden sich selten stellen. Ich gebe ein kurzes Statement für das positive Denken und das Wertschätzen des eigenen Tuns. Frei nach den Worten, die ich in meinem ersten Ausbildungstreffen zum Counselor von Klaus Lumma (*Institutsleitung IHP*) gehört habe: „*Du hast immer hundert Prozent Zeit, je mehr Zeit du im Tun und Denken mit Positivem verbringst, umso weniger Raum gibt es für Negatives. Tu das, was dir guttut und tue mehr davon.*“

Im Anschluss an die Ankommensrunde leite ich die Teilnehmenden in eine kreative Arbeit. Ihre Aufgabe ist es, das eigene Leben in einem Haus darzustellen. Den Teilnehmenden sage ich vorab, dass das Bild für andere im Anschluss sichtbar wird. Sie können für sich sorgen, indem sie entscheiden, was sie sichtbar machen. Entscheidend ist nicht, dass das Bild schön wird. Sie sind eingeladen, achtsam mit sich in der Übung umzugehen. Sie sind aufgefordert, ihren Prozess zu beobachten und Körpersensationen wahrzunehmen. Wichtig ist es mir an der Stelle zu erklären, dass man durch die kreative Arbeit andere Areale im Gehirn aktiviert und somit die Informationen aus einer tieferliegenden Quelle kommen.

Intervention: „*Du bist eingeladen dein Lebenshaus zu malen, zu skizzieren.*

So wie es jetzt für dich ist. Stelle deine Lebensbereiche dar. Nutze all die Farben und Formen, die du möchtest. Gehe hierbei intuitiv vor, lass dich einfach auf das ein, was kommt. Arbeite wertfrei. Stelle nur das dar, was du auch zeigen möchtest.“

Es entstehen sehr unterschiedliche Bilder. Wie im Scheinwerferlicht tauchen die Lebensfacetten unterschiedlich groß, unterschiedlich bunt und mit unterschiedlich starken Konturen auf. Die Fokusse der Teilnehmenden liegen sehr unterschiedlich.

Nach der konzentrierten Einzelarbeitsphase nutze ich für den Austausch die Methode des Reflecting-Teams. Bevor die Teilnehmenden in das Reflecting-Team gehen, erläutere ich die mir wichtigen Gesprächsregeln in Anlehnung an die Hilfsregel der Kommunikation von Ruth Cohn. (*Anhang III*)

- Vertraulichkeit wahren
- Meinungsäußerung ist möglich
- Unbefangenheit: Konkrete Kommunikation (*ich statt man*)
- Situationen statt Verallgemeinerung
- Kritisches als Entwicklungsmöglichkeit formulieren
- Kreativität und Humor sind hilfreich
- Verbindlichkeiten und Absprachen einhalten.

(vgl. Cohn Ruth: *Hilfsregeln der Themenzentrierten Interaktion, Skript IHP, 2017*)

Die Methode des Reflecting-Teams kommt ursprünglich aus der Familientherapie. Der Bildgeber ist nicht im Dialog. Hierdurch hat er wertvolle Zeit, in der er bei seinen Gedanken und Emotion bleiben kann. Er kann wichtige Aspekte und Sichtweisen, die er angeboten bekommt, für sich prüfen und Gewinnbringendes herausnehmen. (*Anlage IV*)

Stimme einer Teilnehmerin:

*„Ich glaube, ich lasse die Menschen
meine Probleme nicht sehen [...]“*



**** Bild 6 ****

„Arbeitsergebnis Lebenshaus“

In der Plenumsrunde formulieren die Teilnehmenden, wie es ihnen in der Arbeit ergangen ist. Sie beschreiben, dass es ihnen schwergefallen ist, sich nicht äußern zu können, sich nicht erklären, ja vielleicht sogar nicht rechtfertigen zu können. An dieser Übung wird den Teilnehmenden deutlich, wie wichtig die Abgrenzung zur Meinung der Anderen ist. Aber auch wie wichtig es für den Menschen ist, die Meinung und Anerkennung der Außenwelt zu erhalten. Weiterhin beschreiben sie den Gewinn, einen neuen Blickwinkel, eine neue Wertschätzung und eine Anerkennung für ihr Tun zu erhalten.

Die Teilnehmenden erhalten nun Zeit in ihrem Vademecum ihre möglichen Veränderungsfelder zu benennen und ihre Ziele für ihre Veränderung zu formulieren.

In der Nachklangrunde der nächsten Sitzung wird deutlich, dass die Teilnehmenden im Verlauf der Woche mit ihrem Lebensbild und den Anregungen und Impulsen weiterhin beschäftigt waren, wie diese Aussagen zeigen:

„[...] Ich habe noch mal über die kleinen Fenster in meinem Haus nachgedacht... vielleicht versuche ich, nach außen alles zu wahren, das ist anstrengend [...]“

„[...] Ich habe das Gefühl, ich muss gut auf meine Freifelder, die ich für mich habe, aufpassen.“

„[...] Mir wurde deutlich, wie gut es ist, dass ich mein eigenes Zimmer gefordert habe.“

Ich bin beeindruckt, welche neuen gewinnbringenden Erkenntnisse die Teilnehmenden aus der Übung mitgenommen haben.



4.3 Modul III: Führen und Leiten/Was führt mich durch Stresssituationen?

In diesem Modul möchte ich die Teilnehmenden stärken, ihre Ressourcen zu erkennen. Hierfür sammeln sie Eigenschaften, die sie von Autoritäten und Heldenfiguren aus Filmen und Märchen in der Kindheit gut finden. Ich lade sie ein, sich in Gedanken an diese zu erinnern und Bilder kommen zulassen. Ihre Körperhaltung entspannt sich und ihre Gesichtszüge hellen sich auf. Mich berührt der Moment, in dem den Teilnehmenden die Gedanken an liebe Menschen und liebgewonnene Figuren kommen. Dieses Gefühl stelle ich Ihnen zur Verfügung, um ihr eigenes Empfinden zu stärken. Eine Teilnehmende formuliert Dankbarkeit ihrer Oma gegenüber, dass sie diese tollen Eigenschaften von ihr erlernen konnte. Die Teilnehmenden können diese Anteile in ihrer Lebensführung wiedererkennen. Sie reflektieren, wie sie diese Eigenschaften in eigenen herausfordernden Situationen bewusst nutzen können. Diese Arbeit stärkt sie in ihrem Tun.

In einem weiteren Arbeitsschritt eruieren die Teilnehmenden einen Schattenanteil durch das Analysieren einer ungemochten Eigenschaft an anderen Menschen. Sie überlegen, welchen Nutzen es haben könnte, diesen Schattenanteil in Stresssituationen zu nutzen. Die Teilnehmenden finden es spannend, amüsant und abwegig sich vorzustellen, etwas auszuprobieren, was ihnen in ihrer Haltung abschätzig vorkommt.

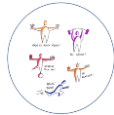
Hier zwei Stimmen von Teilnehmenden:

„[...] wie erleichternd es sein kann, vielleicht mal ein Blender zu sein [...]“

Ich stelle ihm meine Assoziation, dass er sich mit den Worten „Ich fühle mich manchmal so durchsichtig wie eine Glastür“ am Anfang der Reihe vorstellte und der heutigen Aussage, manchmal ein Blender sein zu dürfen, zur Verfügung. Ich frage ihn, ob es hier einen Zusammenhang geben könnte. Er prüft und sagt, er zeige in Konflikten seine Emotionen sehr offen und nimmt die Erkenntnis mit, dass dies sehr anstrengend für ihn ist. Er zieht den Schluss, dass er seine Emotionen nicht zeigen muss. Er formuliert auf diese Erkenntnis zu achten. In der nächsten Sitzung beschreibt er, dass er dieses neue Wissen in einer Auseinandersetzung genutzt hat und dadurch anders agieren konnte.

„[...] wow, dann benehme ich mich mal genauso cool und rücksichtslos, wie meine pubertierenden Kinder, dann verstehen sie mich vielleicht [...]“

Die Teilnehmerin hat fünf jugendliche Kinder. Sie beschreibt, dass es sehr anstrengend sei, es allen recht zu machen und ständig die Bedürfnisse der Kinder zu berücksichtigen. Ich lade sie ein, in eine kurze Imagination, eine stressbedingte Situation mit den Kindern zu gehen. Ich bitte sie zu spüren, wie es ihr ergeht. Dann frage ich sie, was ihr Bedürfnis in diesem Moment ist. Sie lächelt und sagt: „*Ich möchte auch mal cool und rücksichtslos sein und mich um meine Bedürfnisse kümmern.*“ Ich erarbeite weiterhin mit ihr, wie sie dies auf rücksichtsvolle und wertschätzende Weise umsetzen kann.



4.4 Modul IV: Analyse im Umgang mit Stress/Was treibt mich an?

In diesem Modul möchte ich den Teilnehmenden verdeutlichen, dass die Muster und Glaubenssätze von Menschen durch Autoritäten aus der Kindheit geprägt sind. Das Konzept der *inneren fünf Antreiber* geht auf den amerikanischen Psychiater und Begründer der Transaktionsanalyse Eric Berne (1910–1970) zurück. Berne beschreibt, dass in der Kindheit durch die Erfüllung dieser Botschaften, der Weg zur Anerkennung geschaffen wurde. Nach Anerkennung strebt jeder Mensch. Ich möchte die Teilnehmenden anregen zu prüfen, durch welche Glaubenssätze sie geprägt wurden. Denn diese Sätze sind tief im Menschen verankert und werden unreflektiert ausführen. Der eigentlich gut gemeinte Antreiber wird überstrapaziert. Dadurch kann eine Abgrenzung häufig erschwert sein und Stress auslösen. In Überforderungssituation führt dies häufig dazu über eigene Grenze zu gehen.



Mach es allen recht!

Sei immer liebevoll! Sei immer gefällig!
Positiv: Sensibel und achtsam!

Sei Stark!

Beiß die Zähne zusammen! Zeig keine Gefühle!
Behalte immer Haltung.
Positiv: Kraftvoll!

Streng dich an!

Mühe dich bis zum Letzten ab.
Positiv: Begeisterungsfähig Durchhaltevermögen!

Sei perfekt!

Mach bloß keine Fehler!
Positiv: Sinn für Vollkommenheit!

Beeil dich!

Schau immer vorwärts! Sei immer auf Trapp!

****Bild 7 ****

„Innere Antreiber“

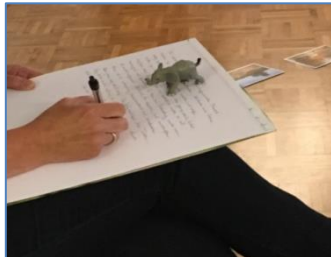
Ich führe die Teilnehmenden imaginär in Situationen ihrer Kindheit, in denen diese Sätze assimiliert wurden. Sie notieren sich die Situationen aus der Kindheit, aus denen sie die Sätze kennen. Im Anschluss hieran prüfen die Teilnehmenden, ob heute noch eine dieser Aussagen ihr Antreiber ist. Die Teilnehmenden tauschen sich in einem Zweiergespräch aus.

Ich schütte einen Sack mit Tieren aus Hartgummi in der Mitte aus. Die Teilnehmenden werden gebeten sich ein Tier auszusuchen, das ihnen nun die Erlaubnis geben könnte,

diesen Antreiber zu stoppen. Ich bitte sie, sich hierfür einen Moment Zeit zu nehmen, Kontakt zu den Tieren aufzunehmen und vielleicht innerlich in einen Dialog zu gehen.

Es bedarf einen Augenblick, bis die Teilnehmenden sich alle auf diese Übung einlassen können. Im Anschluss formulieren die Teilnehmenden die Erlaubnis des Tieres. Hier das berührende Beispiel einer Teilnehmerin, die den Antreiber: „Mach es allen recht! Sei immer liebenswürdig! Sei immer gefällig!“ in ihre Handlungsmuster implementiert hat.

Ihr Elefant gibt ihr folgende Erlaubnis:



*„[...] probier` s mal mit Gemütlichkeit.
...schaffe dir ein dickes Fell an, du musst es
nicht allen recht machen.“*

**** Bild 8 ****

„Arbeit einer Teilnehmenden“



4.5 Modul V: Geschicklichkeit/Wie kann ich geschickt agieren?

In diesem Modul arbeite ich mit den Teilnehmenden exemplarisch an einer konkreten Stresssituation. Hierfür nutze ich die Methode des Inneren Teams nach Schulz von Thun. Dieses Modell soll „[...] *das menschliche Seelenleben in verständlicher Weise sichtbar und greifbar machen. Es wird möglich, die inneren Stimmen zu nutzen, um die Weisheit und Kraft, die in jeder Einzelstimme enthalten ist, zusammenzuführen. Anders ausgedrückt: dass menschenmöglich und erlernbar ist, aus dem `zerstrittenen Haufen` ein inneres Team zu machen - unter der Leitung eines Chefs, eines Oberhauptes, das einen guten Draht hat und sich der Kunst der kooperativen Führung versteht. Jeder Mensch hat eine innere Pluralität.*“ (Schulz von Thun, Friedemann, Stegemann, Wiebke: *Das Innere Team in Aktion*, S.15, Hamburg April 2004)

Ich führe die Teilnehmenden gedanklich in eine Imagination. Sie sollen sich in eine Situation - vielleicht eine immer wiederkehrende Stresssituation – eindenken. Ihre Aufgabe ist es, zu beobachten, welche Stimmen sie als erstes auf ihrer inneren Bühne hören. Es geht darum zu hören, welche innerlichen Stimmen noch in der Situation zu Wort kommen und somit die Handlungen bestimmen. Die Teilnehmenden bekommen nun die Aufgabe, auf einem Zeichenblock ihr inneres Team aufzuzeichnen. Sie sind aufgefordert ihren Teammitgliedern Sprechblasen zu malen und zu schreiben, was die Teilpersönlichkeiten zu sagen hat. *“Innere Dialoge repräsentieren sich widersprechende Bedürfnisse in einer Person. Die Analyse innerer Dialoge ist eine Möglichkeit, diese zu erkennen und anzuerkennen. In der Regel sind es nämlich versteckte Bedürfnisse, die uns in schwierigen Situationen ,leiten`, die unsere Entscheidungen beeinflussen; innere Stimmen, die sich im inneren Dialog nicht zu Wort melden, sondern die sich hinter anderen ,Wortführern` verstecken.“* (Rohr, Dirk: *Über die Vielen im Selbst*, Köln 2004, <https://kups.ub.uni-koeln.de/1217/3/2.pdf> Stand 04.2020)

Im Anschluss stellen sie in einer Partnerarbeit ihre Ergebnisse vor. Sie versuchen gemeinsam neue Möglichkeiten zu inszenieren. Ich habe Raum, die Teilnehmenden zu beobachten. Die Teilnehmenden arbeiten mit Tiefgang und Humor. Sie entwickeln neue innere Stimmen. Im Nachklang beschreiben zwei Teilnehmende, dass sie sich neu ausprobiert haben und in der Stresssituation nicht mehr innerlich so aufgewühlt gewesen seien. Sie haben hierdurch den Moment stressärmer empfunden. Ein Moment, in dem ich gespürt habe, wofür ich diese Arbeit mache.



4.6 Modul VI: Abgrenzung/Wie grenze ich mich bei Stress ab?

Mir ist es wichtig mit den Teilnehmenden einen konkreten Plan zu erstellen, wie sie sich in Stresssituationen abgrenzen, also gut für sich sorgen können.

Ich nutze ein Tool, das von Idime Düxx, im Counseling Journal vorgestellt wurde. (*Anhang V*) Ich arbeite mit einer Teilnehmerin exemplarisch, die anderen Teilnehmenden arbeiten parallel. Ein Flipchart wird in 5 Felder geteilt und mit folgenden Überschriften benannt: In dieser Situation brauche ich meine innere Abgrenzung. Woran merke ich, dass meine innere Abgrenzung „in Gefahr“ ist? Was sind meine Ressourcen und Stärken und wie kann ich sie in dieser Situation nutzen? Was tut mir besonders gut und wie hilft mir das in dieser Situation? Ich habe noch das Feld `Notfallplan` hinzugefügt, da es mir besonders am Herzen liegt, dass meine Teilnehmenden eine Idee für sich entwickelt haben, auf die sie zurückgreifen können, wenn es ihnen schlecht geht oder ihr eigener Antrieb nicht ausreicht.

Ich empfehle meinen Teilnehmenden, sich diesen Plan gut aufzubewahren, denn in der Regel hat man die Kraft genau in Stresssituationen nicht, zu agieren. Unter Stress setzen sich alte Verhaltensmuster wieder durch.



4.7 Modul VII: Vision/Wie will ich mein Leben gestalten?

Den Teilnehmenden biete ich eine Imaginationsreise an, in der sie sich eine Welt ohne Stress ausmalen können. Ich leite sie in ihre Lebensbereiche, lade sie ein dort zu verweilen. Ich lade sie ein durchzuatmen, die Situationen zu beobachten, zu spüren... zu riechen... wahrzunehmen.

Im Anschluss haben sie Zeit, all ihre Gedanken einfach aufzuschreiben. Es geht darum, den Gedanken freien Lauf zu geben. Der Text gibt die Gedanken authentisch wieder, er muss nicht analytisch oder korrekt sein. Diese Methode lehnt sich an das Kreative Schreiben an. Hierdurch wird eine tiefere Ebene im Gehirn angesprochen als die kognitive Ebene. Es werden neue Synapsen im Gehirn gebildet. Es ist spannend und berührend, die Teilnehmenden in dieser Zeit wahrzunehmen. Die Gesichter und Körper verändern sich, sie werden ruhig, entspannt und konzentriert. Diese Beobachtung stelle ich ihnen zur Verfügung. Die Teilnehmenden formulieren, dass sie das Schreiben sehr genossen hätten und sich vorstellen könnten, diese Methode zur Wahrnehmung von sich selbst in ihrem Leben zu integrieren. Nach dieser Übung sind die Teilnehmenden aufgefordert die fünf

wichtigsten Wörter in ihren Texten zu markieren. Als Abschluss gebe ich den Teilnehmenden die Bilder der Türen und Tore, mit denen sie sich in der ersten Stunde vorgestellt haben. Sie setzen die Wörter mit den Bildern und ihren damaligen Gedanken aus der ersten Sitzung in Verbindung. Sie formulieren, was Sie aus der Reihe 'Persönliches Stressmanagement' gewonnen haben.

Eine Feedbackstimme: „*Ich habe eine neue Sichtweise – es war berührend mir selbst zu begegnen. Ich hatte sehr viele AHA- Effekte. Ich konnte in meine Tiefe gehen, es war eine besondere Erfahrung mit mir in Auseinandersetzung zu gehen*“

5. Fazit/Nachklang

Den Nachklang aus der Reihe spüre ich mit einem freudigen Kribbeln und bin erfüllt von Stolz, diesen Weg gegangen zu sein. In vielen Momenten und Äußerungen während der Reihe und in der Feedbackveranstaltung wurde deutlich, welchen Gewinn Counseling für die Teilnehmenden hat.

In der Arbeit mit den Teilnehmenden war besonders bemerkenswert, wie individuell die Emotionen und Handlungsmuster geprägt sind. Für mich wurde deutlich, dass es für Menschen keinen einheitlichen Fahrplan für den Umgang mit Stress geben kann. Für mich bestätigt sich meine These, dass jeder Mensch für sich erarbeiten kann, was wann für ihn gut ist.

Welch ein Geschenk diese Arbeit ausführen zu können. Meine Erwartungen und Ziele für diese Arbeit sind übertroffen. Ich konnte den Menschen neue wichtige Impulse geben. Sie haben sich bei mir sicher und gut begleitet gefühlt. Sie wünschen sich regelmäßige Treffen, um ihrem veränderten Umgang mit Stress auf der Spur zu bleiben.

Eine Feedbackstimme:
“*Ich habe zu danken, an deinem Pilotprojekt teilnehmen zu können!*“

Um meine Vision voranzubringen, werde ich dieses Konzept für die Zertifizierung als Präventionsreihe gemäß § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V der Zentralen Prüfungsstelle (ZPP) vorlegen. Vielleicht wird es möglich, dass viele Counselor in Anlehnung an mein Konzept diese Präventionsmaßnahmen durchführen, so dass Counseling immer weiter etabliert wird.



**** Bild 9 ****

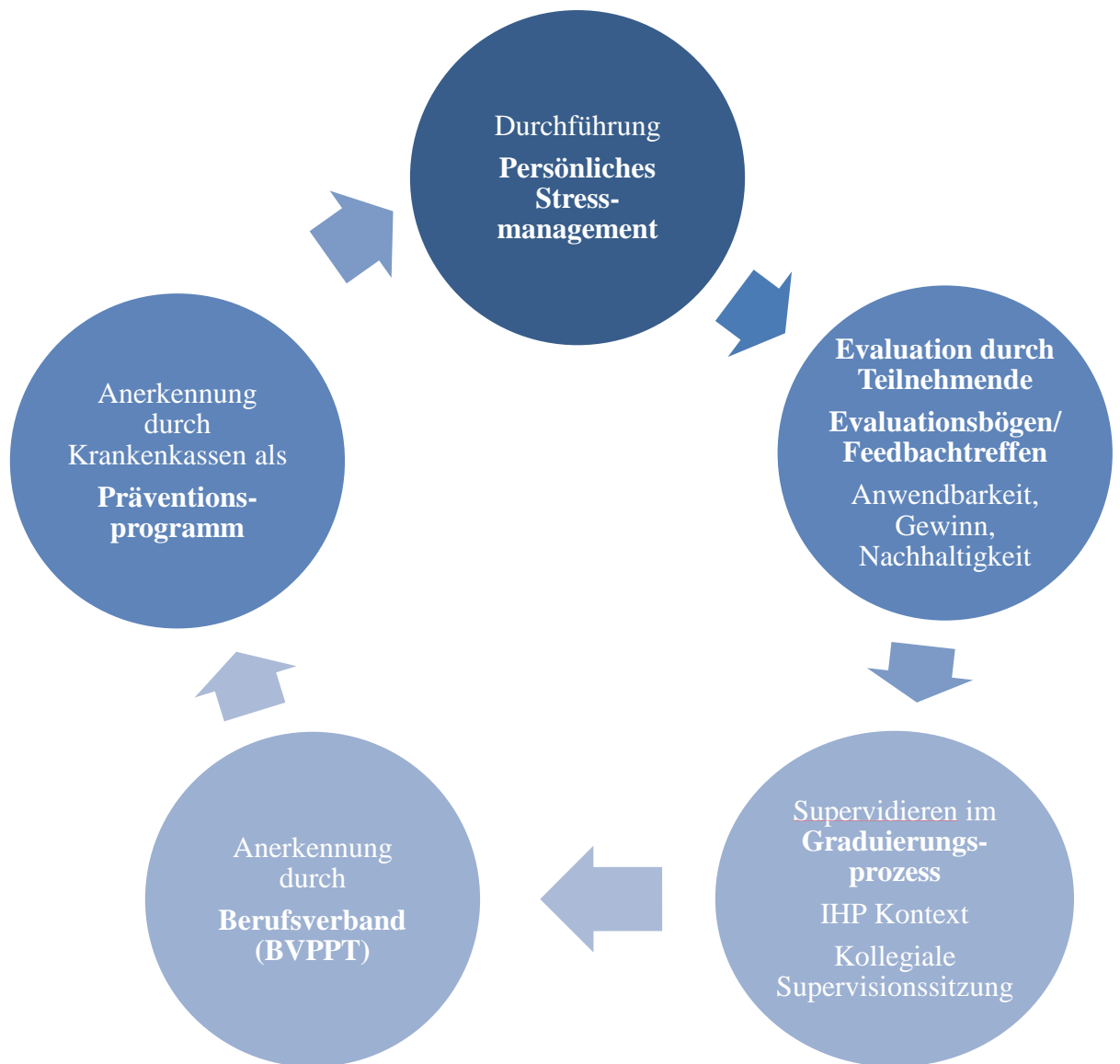
“*Wasserkreise II*“

Ich danke meinen Lehrern in der Ausbildung, meinen Unterstützern und Counselor im Bereich meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Ein besonders herzlicher Dank geht an meinen Mann und meine Eltern, die diesen Weg stets begleitet haben und mich, trotz all oder vielleicht sogar wegen, meiner Entwicklung lieben. Ein Dank auch an meine Kinder für ihre Geduld und meine Schwiegertochter für ihre Illustration.

Literaturliste

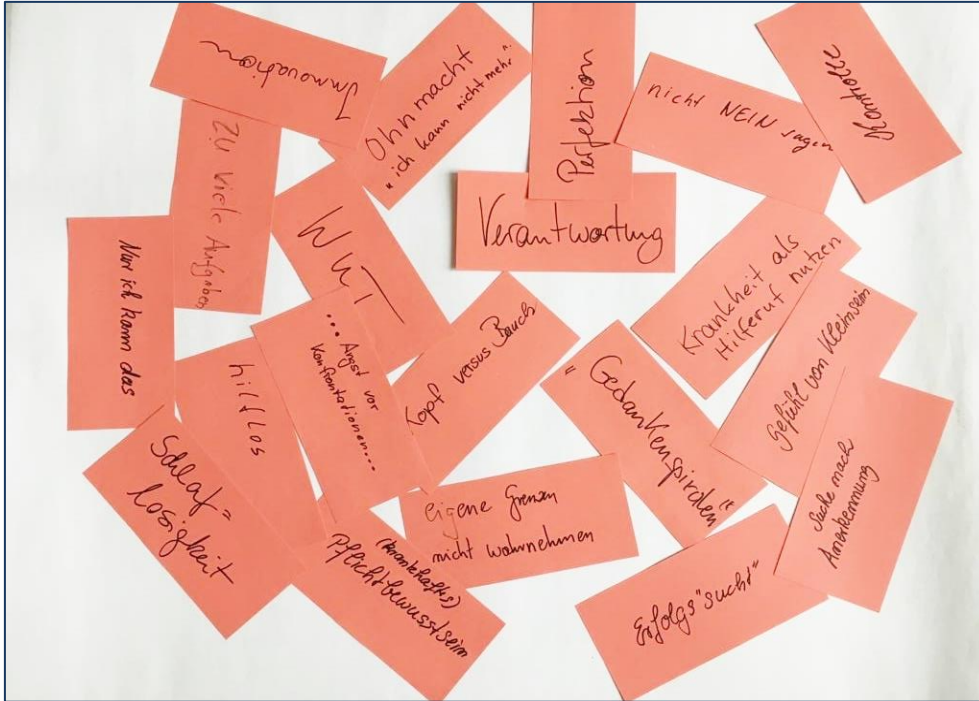
- **Bünthe-Ludwig**, Christiane: in: Wege zum Menschen, Methoden und Persönlichkeiten moderner Psychotherapie, Handbuch Band II, Paderborn 1994
- **Bundesministerium für Gesundheit**, Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung, Rostock 2016
- **Cohn**, C. Ruth, **Farau** Alfred: Gelebte Geschichte der Psychotherapie, Stuttgart 1999
- **Doubrawa**, Erhard, **Blankertz**, Stefan: Einladung zur Gestalttherapie, Köln 2010
- **Prof. Dr. Hüther**, Gerald: Über die Kunst, Gelerntes als gute Erfahrung im Gehirn zu verankern, Vortrag beim 11. Internationalen LernKongress der Deutschen Gesellschaft für Suggestopädisches Lehren und Lernen (*DGSL e. V.*) Kassel 2013
- **Kübler Ross**, Elisabeth: Veränderungskurve
https://www.unite.eu/de_DE/blog/change-management-vom-mitarbeiter-zum-mitgestalter Stand April 2020
- **Lumma**, Klaus, **Michels**, Brigitte, **Lumma** Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft, Hamburg 2009
- **Green**, Norm, **Green**, Kathey: Kooperatives Lernen im Klassenraum und im Kollegium, Seelze-Velber 2005
- **Perls**, Frederick, **Hefferline**, Ralph F., **Gutmann** Paul: Gestalttherapie, Grundlagen, 4. Auflage, München 1991
- **Perls**, Fritz: Grundlagen der Gestalt-Therapie, Stuttgart 2019
- **Rohr**, Dirk: Über die vielen im Selbst, Köln 2004, <https://kups.ub.uni-koeln.de/1217/3/2.pdf> Stand 04.2020
- **Schleich**, Richard K.: Fit for Leadership, Berlin 2016
- **von Schlippe**, Artist, **Schweitzer**, Jochen: Systemtherapeutische Modelle, Göttingen 2007
- **Schulz von Thun**, Friedemann, **Stegemann** Wiebke: Das innere Team in Aktion, Hamburg April 2004
- **Schulz von Thun**, Friedemann: Das Innere Team in Seminaren als Vertiefung eines Themas, in Das Innere Team in Aktion, Reinbeck 2007
- **Stangl**, Werner: Stichwort: 'Imagination'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/11840/imagination/> Stand 26.04.2020
- **Wellensiek**, Sylvia, **Kleinschmidt**, Carola: Bertelsmann Stiftung, Ressourcenförderung in Zeiten des ständigen Wandels, Gütersloh 2015

Anhang I: Qualitätskreislauf



Anhang II: Ergebnissammlung Kartenabfrage

Definition Stress:



Sammlung Entspannung



Anhang III: Faltvorlage Vademecum

<p>Analyse</p> 	<p>Führen und Leiten</p> 	<p>Geschicklichkeit</p> 	<p>Abgrenzung</p> 
<p>Akzeptanz</p> 	<p>Entspannung</p> <p>10</p>  <p>1</p>	<p>Sabine Seeger Counseling Supervision</p>  <p>Personliches Stressmanagement Intuitiv-kognitiv- emotional Das Leben psychisch gesund gestalten</p>	<p>Vision</p> 

Wertschätzende Kommunikation

- **Vertraulichkeit wahren**
- **Meinungsäußerung ist möglich, Unbefangenheit**
- **Konkrete Kommunikation (ich statt man, Situationen statt Verallgemeinerung)**
- **Kritisches als Entwicklungsmöglichkeit formulieren**
- **Kreativität und Humor sind hilfreich**
- **Verbindlichkeiten und Absprachen einhalten**

Anhang V: Aufgabenkarte Reflecting Team

Akzeptanz/ Diskrepanz **Reflecting Team**

Für jede/en in der Gruppe gibt es 8 min. Zeit!

Bildgebende(r) legt sein(ihr) Bild in die Mitte und setzt sich aus dem Kreis.

Das Team bespricht 5 Min.:

- Was habt ihr emotional gespürt?
- Was ist eure Idee zu dem Leben, den Stressfeldern der/ des Bildgebers?

Meine Idee ist....., ich denke, dass ... (wertschätzende Kommunikation)

Der Bildgebende formuliert zum Abschluss ca. 2 Min.,

was er/sie mitnehmen möchte. Alles andere bleibt ungeachtet.

Nutzt die Zeit aus! Es geht um Achtsamkeit.

Anhang VI: Plan der Abgrenzung

Meine innere	Abgrenzung
In dieser Situation brauche ich meine innere Abgrenzung!	Woran merke ich, dass meine innere Abgrenzung „in Gefahr“ ist?
Was sind meine Ressourcen und Stärken und wie kann ich sie in dieser Situation nutzen?	Was tut mir besonders gut und wie hilft mir das in dieser Situation?
Mein Notfallplan!	

Zusammenfassung

Diese Arbeit stellt die Konzeption und Durchführung des Seminars „Persönliches Stressmanagement“ dar. Diese Reihe nutzt das Methodenspektrum der Humanistischen Psychologie und die gestalttherapeutische Haltung, um den Menschen unmittelbar mit seinen Emotionen, sowie seinen Denk- und Handlungsmustern in Verbindung zu bringen. Durch das erlangte Wissen ist es den Teilnehmenden möglich, in Stresssituationen bewusster zu agieren und Handlungsmuster neu zu kreieren. Die Vision ist, die Zertifizierung dieser Seminarreihe, durch die Zentrale Prüfstelle Prävention der Krankenkassen. Hierdurch kann Counseling als wirksame Präventionsmaßnahme für Gesundheit in Anerkennung gebracht werden.

Biographische Notiz

Name:	Sabine Seeger
Wohnort:	Mülheim an der Ruhr
Berufsbezeichnung:	Lehrerin, Counselor grad. BVPPT, Leitungsmitglied einer staatlichen Lehrerfortbildungseinrichtung
Fachrichtung:	Gestalt- & Orientierungsanalyse
LehrCounselor:	Christof Aubke
LehrTrainer:	Uta Stinshoff



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2011 G * ISSN 0721 7870
2020

