

REBEKKA · ASBACH

Selbstführung als Grundlage wirksamen Handelns

–

Mit innerer Klarheit durch den Arbeitsalltag

rebekka.asbach


ra
REBEKKA · ASBACH
Wie bist du gerade hier?

Unser Weg heute - Selbstführung

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach



Wahrnehmen - Was passiert in mir?



Verstehen - Was steckt dahinter?



Gestalten - Wie möchte ich handeln?

Zwei Kolleginnen sind krank, du bist gerade alleine in der Gruppe, eine Mutter möchte dringend etwas besprechen, zwei Kinder brauchen Unterstützung. Und dann kommt die Kollegin aus der anderen Gruppe, sagt: “Kannst du das bitte noch schnell machen?” und drückt dir einen Zettel in die Hand.

Was passiert als Erstes in euch? Was ist euer allererster Gedanke?

ra
REBEKKA · ASBACH
rebekka.asbach

Meine Stresssituation - Wahrnehmen

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach

1. Was ist passiert?

2. Was habe ich als Erstes gedacht?

3. Was habe ich gefühlt und körperlich wahrgenommen?

4. Wie habe ich reagiert?

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach

Was ist euch an eurer eigenen Reaktion aufgefallen?



REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach



Innere Antreiber

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach

Antreiber	Typischer Glaubenssatz
Sei perfekt! Streng dich an!	Ich darf keine Fehler machen / Ich muss etwas leisten, damit ich geliebt werde
Mach es allen recht!	Ich darf niemanden enttäuschen / Ich brauche Harmonie und bin dafür verantwortlich, dass es allen gut geht
Sei stark!	Ich muss alles alleine schaffen / Ich darf mich nicht angreifbar, verletzlich zeigen
Beeil dich!	Ich darf keine Zeit verlieren / Ich kann viel gleichzeitig schaffen / langsam sein heißt ich bin faul

Meine Stresssituation - Verstehen

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach

5. Welcher innere Antreiber könnte bei mir aktiv gewesen sein?

6. Woher könnte ich diesen Antreiber kennen? An wessen Stimme ist erinnert er mich?

7. Welches meiner Bedürfnisse ist möglicherweise zu kurz gekommen?

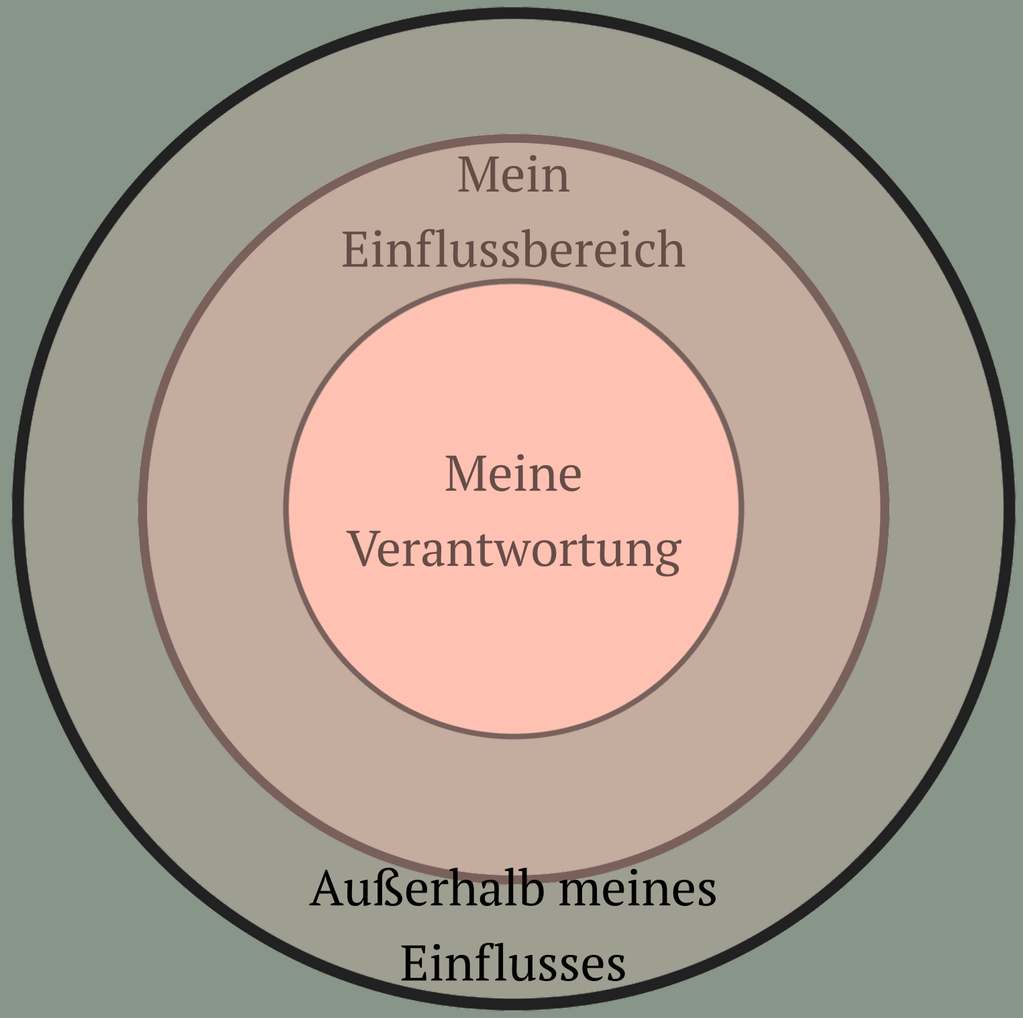
8. Was habe ich in diesem Moment von mir erwartet?

9. Was haben andere tatsächlich von mir erwartet und was habe ich vllt nur vermutet?

Verantwortungsbereiche

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach



Meine Stresssituation - Verstehen

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach

10. Was lag in meiner Verantwortung?

11. Was konnte ich beeinflussen?

12. Was lag außerhalb meiner Möglichkeiten?

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach

Wo habe ich bisher Verantwortung übernommen, die vielleicht gar nicht allein bei mir liegt?




REBEKKA · ASBACH
rebekka.asbach

Energieräuber und Energiequellen

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach





Energieräuber	Energiequellen
Was kostet mich im Alltag Kraft? Zum Beispiel: Konflikte, Unterbrechungen, Erwartungen, ständige Erreichbarkeit	Was gibt mir im Alltag Kraft? Zum Beispiel: klare Absprachen, Pausen, Unterstützung, Wertschätzung, Bewegung

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach

Welche kleine Veränderung hilft dir im Alltag, wieder mehr in deine Kraft zu kommen?



Reiz



AUTOPILOT

REAKTION

REBEKKA·ASBACH

rebekka.asbach

Reiz

GEFÜHLE

KÖRPEREMPFINDUNG



GEDANKEN

INTUITION

INNERER DIALOG

BEWUSST ENTSCHIEDENE REAKTION

REBEKKA·ASBACH

rebekka.asbach

Die Stop - Methode

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach

S	**Stop** Innehalten. Die automatische Reaktion kurz unterbrechen.
T	**Take a breath** Bewusst atmen und einen Moment Abstand gewinnen.
O	**Observe** Wahrnehmen: Was denke, fühle und brauche ich?
P	**Proceed** Bewusst entscheiden: Wie möchte ich jetzt handeln?



Meine Stresssituation - Gestalten

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach

12. Wie hätte eine bewusstere Reaktion aussehen können?

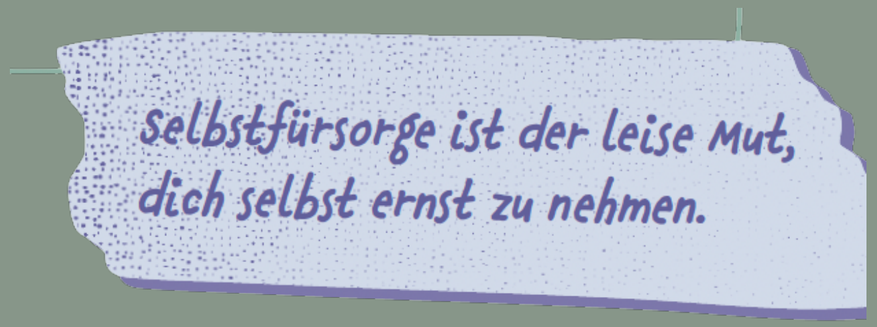
13. Was könnte ich beim nächsten Mal konkret sagen oder tun?

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach

“Eine Fachkraft bringt es auf den Punkt (…): „Manchmal ist das Improvisieren selbst schon zur Kompetenz geworden. (…) Und genau hier startet Selbstfürsorge. Selbstverständlich kannst du nicht alle Rahmenbedingungen selbst ändern. Aber du kannst aufmerksam dafür werden, wie sehr sie dich beeinflussen – und was du bräuchtest, um gut in deiner Kraft zu bleiben.“

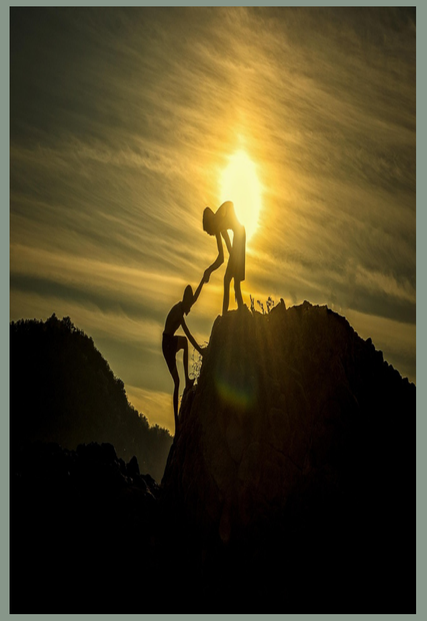
“Selbstfürsorge heißt, sich bewusst Zeit für Dinge zu nehmen, die ein gutes Leben ermöglichen – Dinge, die die eigene körperliche und seelische Gesundheit stärken. Dies beinhaltet, die Fähigkeit zu entwickeln, das eigene Wohlbefinden aktiv zu fördern – mit oder ohne professionelle Unterstützung”.



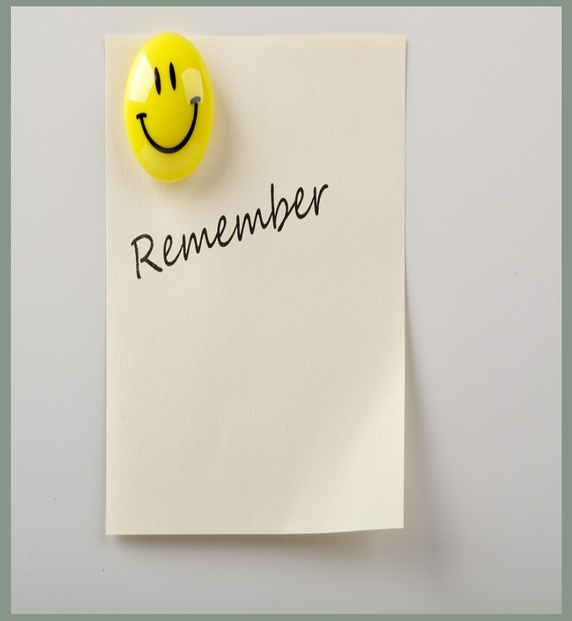


REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach



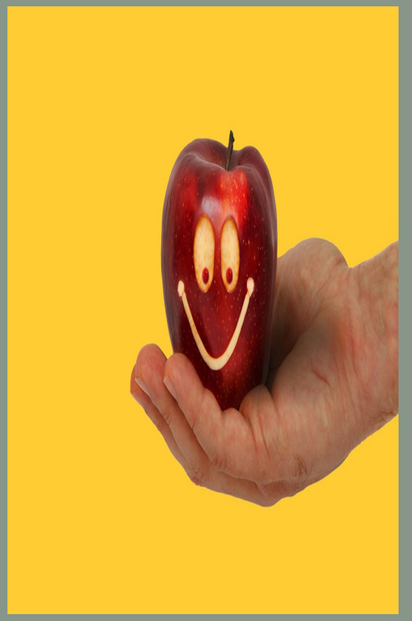
Sparringpartner



+ Reminder



+ Gleichgesinnte



= Erfolg

Selbstführungstest

Wie sieht es bei dir aus?

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach

Für dich zum weiterarbeiten

REBEKKA · ASBACH

rebekka.asbach

