



Workshopdokumentation

Workshop 1

Ressourcenorientierter Umgang mit Belastung

Im äusserst vielfältigen Arbeitsalltag werden von vielen Seiten hohe Ansprüche an die Lehrpersonen gestellt. Wie können Lehrpersonen damit umgehen?

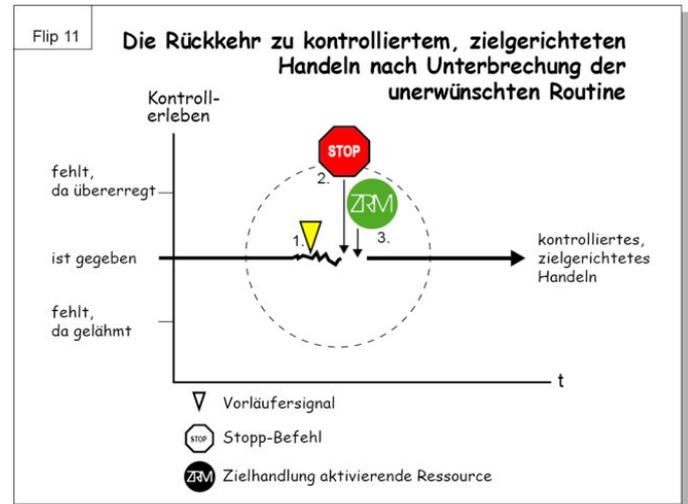
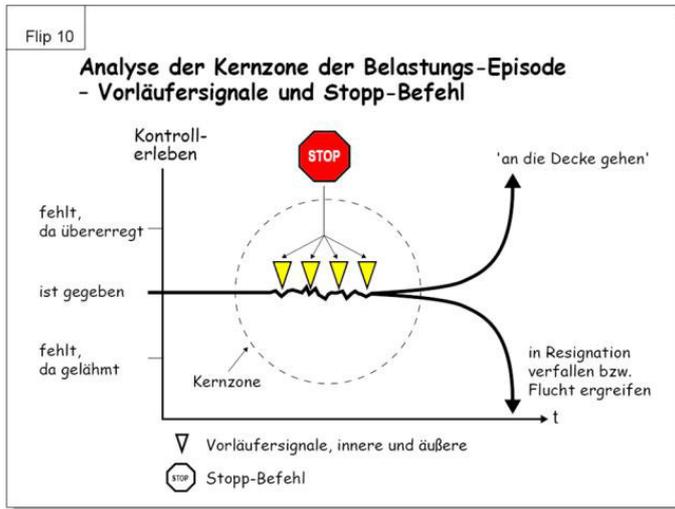
Die Teilnehmenden erfahren wie Belastungsroutinen typischerweise ablaufen, was dabei im Gehirn und im Körper passiert und wo angesetzt werden kann, um in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben. Im Workshop werden einfache aber effektive Techniken aufgezeigt, mit welchen unerwünschte Verhaltensautomatismen gestoppt und gezielt durch erwünschte Handlungsmuster ersetzt werden können.

Yvonne Küttel, Trainerin und Coach, [Yvonne Küttel Coaching Training](#), Winterthur

Weitere Informationen

[Leitfragen](#)

Station 1: Frühwarnsystem



- Was für unerwünschte Belastungsroutinen kenne ich bei mir?
- Gibt es Vorläufersignale die mein unerwünschtes Reagieren ankündigen?
- Was könnte für mich ein Stoppbefehl sein?
- Was möchte ich anstelle meines bisherigen Verhaltens?
- Mein Wenn-Dann-Plan?

Wenn-Dann-Pläne zur nachhaltigen Handlungssteuerung

Ein Wenn-Dann-Plan ist ein Plan mit der sprachlichen Struktur:

Wenn Situation X eintritt, **dann** tue ich Y.

Ein Wenn-Dann-Plan besteht aus drei Elementen:

- einer zukünftigen Situation (Vorläufer), in der die beabsichtigte Handlung ausgeführt werden soll
- der beabsichtigten Handlung (Stop und zielrealisierend Handeln) sowie
- einer mentalen Verknüpfung zwischen Situationen und Handlung

So generieren Sie einen neuen, erwünschten Automatismus

- Im **Wenn** Teil tragen sie ein zur Situation passendes Wenn-Merkmal ein (Vorläufer).
- Im **Dann** Teil tragen sie ein Verhalten ein.

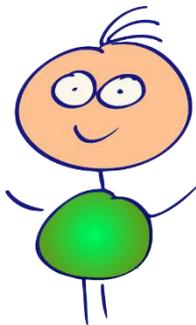
Wenn ich loszerteln will, **dann** hebe ich die Hand und sage das ist inakzeptabel.

Station 2: Ausstieg aus der Belastungsepisode

Umweltwahrnehmung

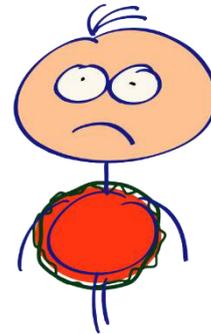
Assoziiert

- Person mitten im Geschehen, beteiligt
- Emotion+ Körpergefühl sehr stark
Gut in angenehmer Situation



Dissoziiert

- Person distanziert, beobachtend
- Emotion + Körpergefühl schwach
Gut in unangenehmer Situation



- Was für Möglichkeiten zur Dissoziation kenne ich?
- Was für Möglichkeiten von alternativen Reaktionsmustern des Körpers setze ich ein?
- Welche Entspannungsmethode hilft bei mir oder werde ich ausprobieren?
- Mein Wenn-Dann-Plan?

Kurzentspannungsmethode Ausgleichsatmung

Die „wechselseitige Nasenatmung“ ist eine aus dem Yoga stammende Allroundübung, die schnell und anhaltend entspannt und die Nerven beruhigt. Sie fordert etwas Konzentration, fördert sie jedoch auch.

- Sitzen sie aufrecht.
- Verschiessen Sie mit einem Finger das linke Nasenloch und atmen Sie tief durch das rechte ein.
- Verschiessen Sie jetzt mit einem anderen Finger auch das rechte Nasenloch und halten Sie den Atem 3 bis 6 Sekunden an
- Öffnen sie nun das linke Nasenloch und atmen Sie langsam und vollständig aus.
- Nun atmen sie durch das linke Nasenloch ein und wiederholen die vorherige Atemphase entsprechend (links ein, anhalten, rechts aus, rechts ein ... usw.)

5 bis 10 solche wechselseitigen Atemzüge genügen für den Anfang. Gegebenenfalls wiederholen Sie diese Übung mehrmals am Tag. (Kurze Zeitinvestition – starke Entspannung!)

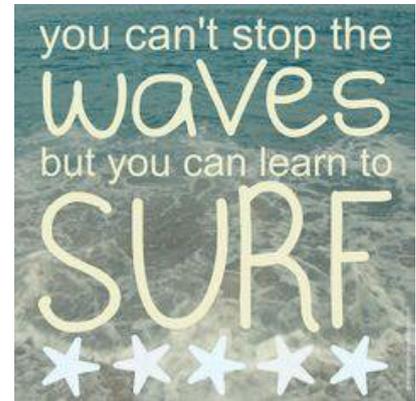
(Quelle: Burger, D. (2000). Fitness für Gestresste. München: BLV.)

Station 3: Rückkehr zu kontrolliertem Handeln

Möglichkeiten der Affektregulation, die den Ausstieg aus einem unerwünschten Affekt oder den Einstieg in einen erwünschten Affekt vermitteln.

Affektregulation erfolgt durch	Regulationstyp
<i>Elementare Mechanismen</i>	<i>Ausstiegsmöglichkeiten</i>
Gewohnheiten	Ausstieg durch Ablenkung
Energie	Ausstieg durch Aktivierung
Affekte	Ausstieg durch Affektwechsel
<i>Assoziative Netzwerke</i>	<i>Einstiegsmethoden</i>
Bilder und Sprachbilder	Einstieg durch Assoziationen
Allgemeine Ziele	Einstieg durch innere Haltung
Selbst	Einstieg durch persönliche Beziehung

Beispiel allgemeine Ziele



- Was ist die Methode ihrer Wahl um sich zu beruhigen oder zu energetisieren?
- Mañana-Kompetenz, kennen Sie ihre Mañana-Zone?
- Welche Entspannungsmethode hilft Ihnen?
- Mein Wenn-Dann-Plan?

Mañana-Kompetenz

Mañana-Kompetenz ist die Fähigkeit seinen Parasympathikus gezielt zu aktivieren. Der Parasympathikus ist der Erholungsnerv des vegetativen Nervensystems. Er dient dem Wiederauftanken von Energie und Ruhe. Das vegetative Nervensystem reguliert die Tätigkeiten unserer inneren Organe und Drüsen.