

MELANIE VOGEL

SELF-CARE

EIN TRAINING IN 3 AKTEN



3 AKTE

- 1 GELASSENHEIT ANSTREBEN
- 2 STRESS REGULIEREN
- 3 ACT –
AKZEPTANZ & COMMITMENT TRAINIEREN



HEUTIGES PROGRAMM

- 1 **CHANGE?! – NICHT SCHON WIEDER...!**
- 2 **GELASSENHEIT & RESILIENZ**
- 3 **ZURÜCK ZUR GELASSENHEIT**
- 4 **„HAUSAUFGABE“**



1

CHANGE?! – NICHT SCHON WIEDER!



DAS 21. JAHRHUNDERT




Stabilität können wir im Außen auf absehbare Zeit nicht erwarten!
Das Managen von Instabilitäten (**VUCA**) ist die große Herausforderung der Gegenwart.

BAUSTELLE DES LEBENS

ERFAHRUNGEN + EMOTIONEN = GEDANKEN

(individuelle Weltauffassung)



In den letzten Jahren haben Menschen weltweit, auf unterschiedliche Art und Weise, ihren **Bezug zur Welt über Distanz erfahren**. Das hat es in der Geschichte der Menschheit in dieser Form noch nie zuvor gegeben!

- **Wechselspiel von Beschleunigung und Vergänglichkeit:**
Die Unsicherheit nimmt zu, das Vertrauen schwindet.
Es fehlen Ankerpunkte, um mit der veränderten Wirklichkeit umzugehen.
- **Was ist wirklich relevant und wichtig?**
Menschen aller Altersgruppen stellen sich zunehmend die Sinnfrage.
- **Identifikation schwindet**
Werte und berufliche Identitäten werden in Frage gestellt oder schwinden.
Perspektivlosigkeit nimmt zu.



ZUKUNFTSSCHOCK

„Der **Zukunftsschock** ist die erdrückende Belastung und vollkommene Desorientierung von Menschen, die in zu kurzer Zeit zu viele Veränderungen durchmachen müssen. Nicht die Veränderung selbst ist das Problem, sondern die Geschwindigkeit, mit der sie sich vollzieht.“

(Alvin Toffler, 1971)

In Unternehmen entsteht ein „blinder Widerstand“ gegenüber Veränderungen.

ZUKUNFTSSCHOCK: GRAVIERENDE FOLGEN

1. Der Zukunftsschock ist eine reale Macht, die in das Leben von Menschen eingreift (vergleichbar mit einem Kulturschock) und Menschen zwingt, neue Rollen zu übernehmen, auf die sie nicht vorbereitet sind.
2. Es kommt zu einem Bruch mit der Realität. Weltbilder verändern sich und können nicht durch neue ersetzt werden.
3. Der Mensch im Zukunftsschock ist massiv gestresst und verliert die Fähigkeit zur Problemlösung, zur Kreativität und flexiblen Anpassung. **Überarbeitung setzt ein!**
4. **Der emotionale Leidensdruck beginnt:**
Verwirrung, Enttäuschung, Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut, Orientierungslosigkeit, Trauer, Lethargie bis hin zur Apathie sowie Lebensüberdruß, Massenneurosen (oder Massenpsychosen), irrationale Verhaltensweisen, sind die Folge.

WANN ENTSTEHT EIN ZUKUNFTSSCHOCK?

VERÄNDERUNGSDYNAMIK



STABIL

- Ich weiß, was ich zu tun habe. Ich fühle mich kompetent und sicher.
- Ich kann zukünftige Bedingungen sehr gut vorhersagen.
- Ich kann die Zukunft relativ sicher vorhersagen. Ich erlebe Verlässlichkeit.

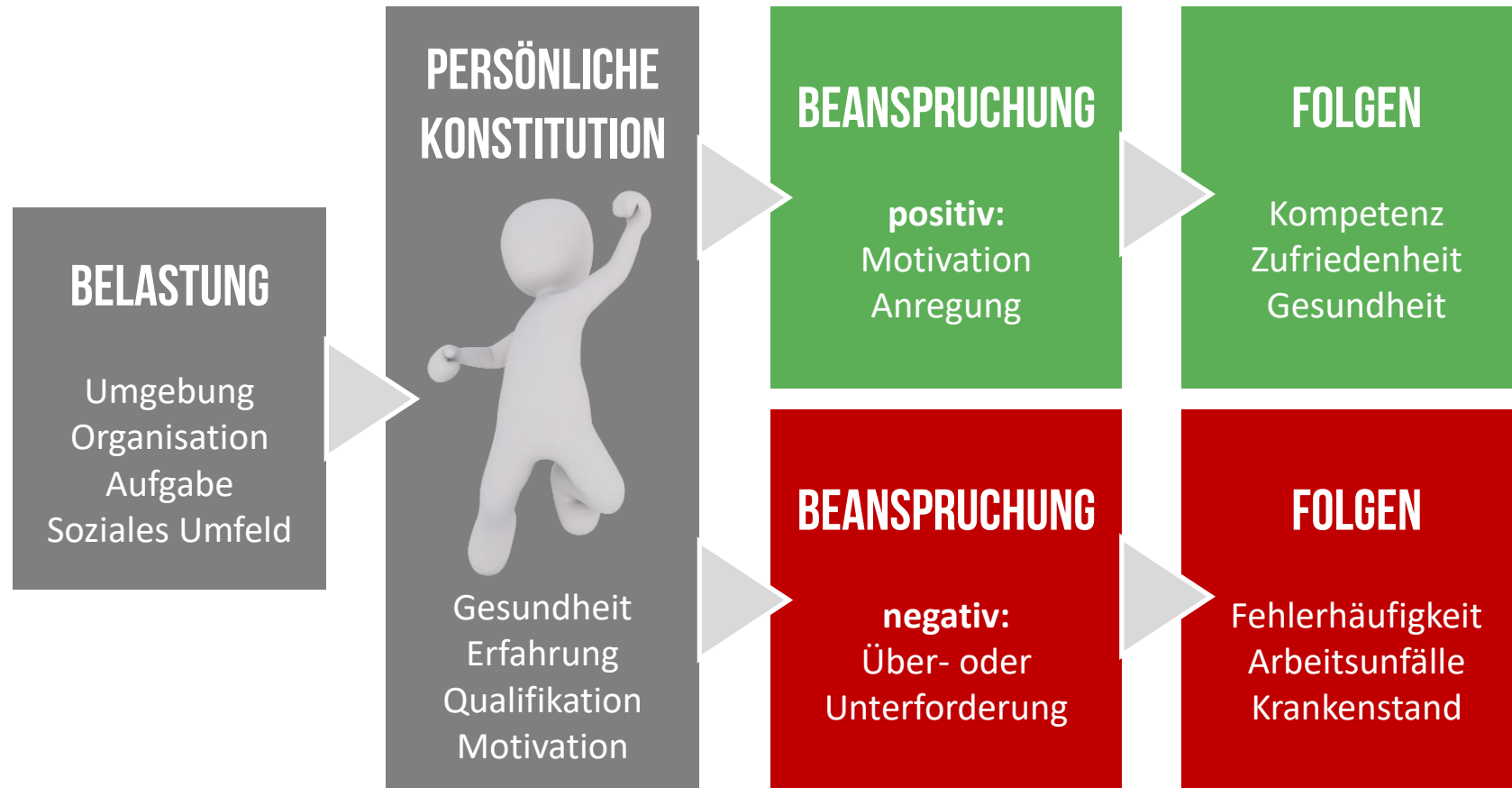
DYNAMISCH

- Ich muss erst wieder lernen, wie es im Allgemeinen funktioniert.
- Ich kann keine Trends mehr erkennen und keine sicheren Voraussagen treffen.
- Ich kann die Zukunft nur noch eingeschränkt planen.



Die **Arbeitsbelastung** steigt, weil die alten Arbeitsstrukturen nicht mehr passen. Bis neue Strukturen gefunden sind, müssen wir **ausprobieren**, **verwerfen** und **neu denken**.

BELASTUNG vs. KONSTITUTION



WO STEHT IHR INNERES PENDEL?

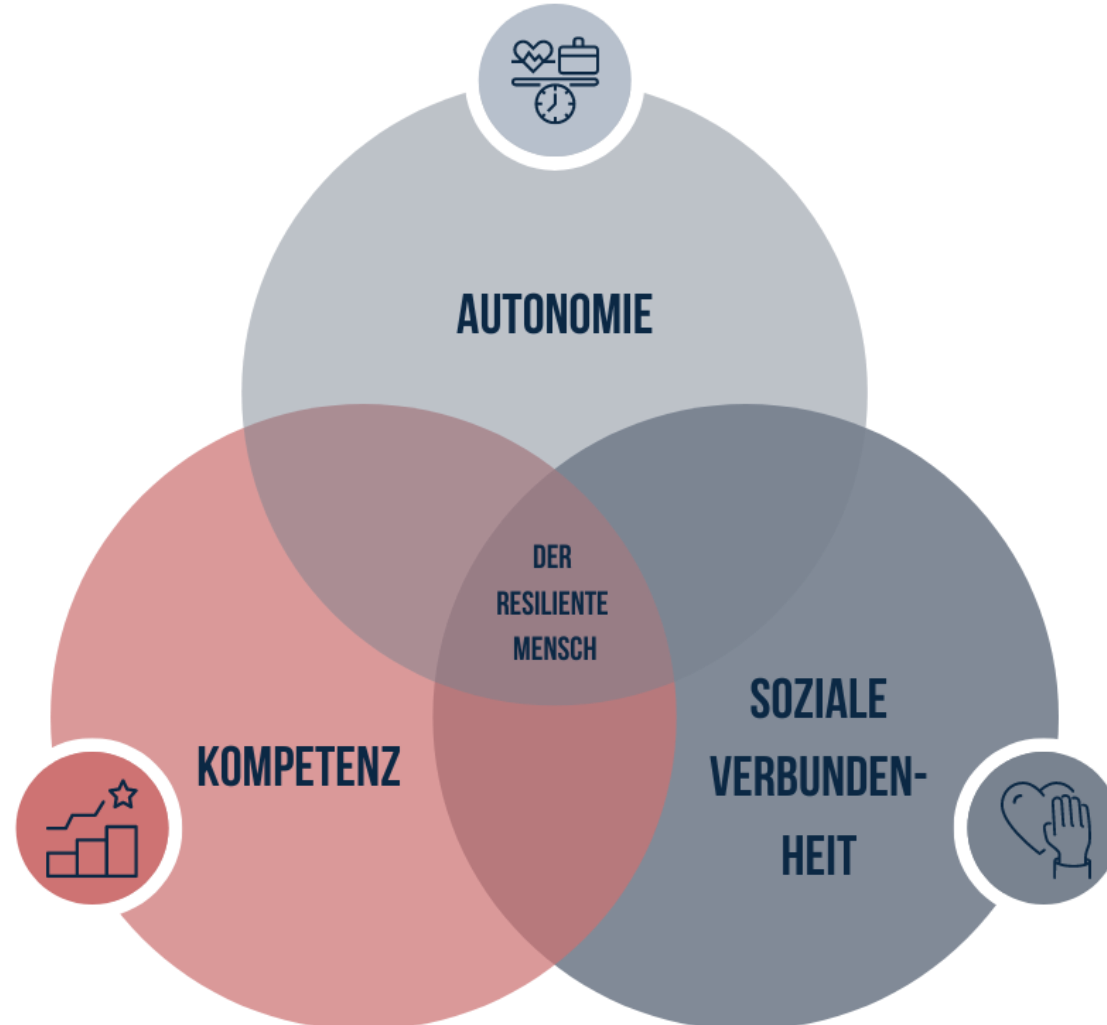


UNTERFORDERUNG

GOLDENE MITTE

ÜBERFORDERUNG

DREI GRUNDBEDÜRFNISSE



In Veränderungssituationen müssen wir auf unsere Grundbedürfnisse achten.

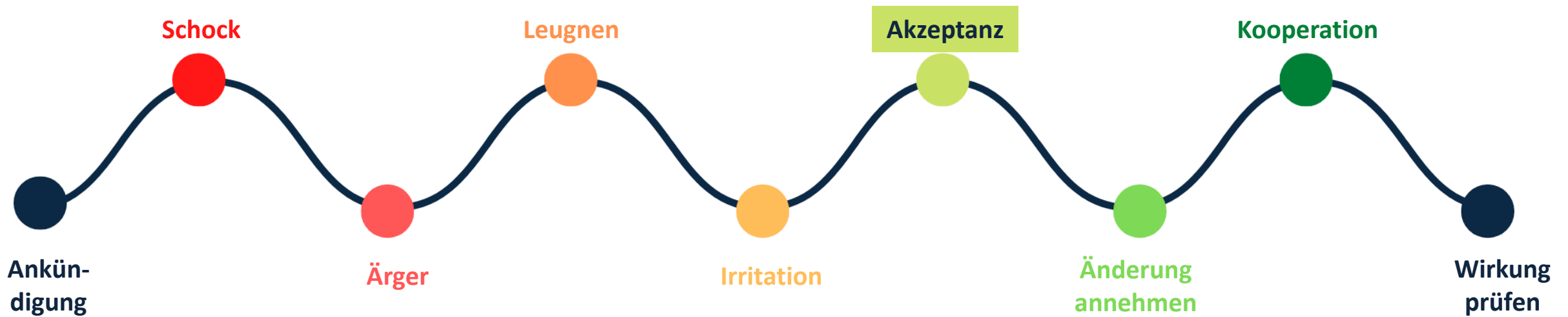
Wenn wir es selbst nicht tun, tut es niemand!

2

GELASSENHEIT & RESILIENZ



CHANGE AUS PSYCHOLOGISCHER SICHT



Punkt der Entscheidung



2 PSYCHOLOGISCHE ANTREIBER



ANNÄHERUNG

- Spaß & Freude
- Motivation & Überzeugung
- Vertrauen
Nähe
Liebe



ABWENDUNG

- Unlust & Ablehnung
- Demotivation & Unwille
- Misstrauen
Distanz
Angst

AARON ANTONOVSKY

KERNFRAGEN SEINER FORSCHUNGEN:

- Wieso gelingt es Menschen, sich trotz massiver Belastungen durch krankmachende Einflüsse, zu stabilisieren und gesund zu erhalten?
- Wie schaffen sie es, sich von traumatischen Belastungen wieder zu erholen?
- Was ist das besondere an Menschen, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden?



29 % der ehemals internierten Frauen waren trotz der extremen Stressoren, denen sie während ihres Lebens ausgesetzt waren, in einem guten mentalen Zustand.

FLUSS-METAPHER

Antonovsky sieht den Fluss als **Strom des Lebens**

- **Pathogenese** versucht, den Ertrinkenden aus dem Fluss zu retten
- **Salutogenese** fragt: Wie macht man den Menschen zu einem guten Schwimmer?
- Individuelle Fähigkeit zu „schwimmen“ entspricht dem **Kohärenzgefühl**
 - Kein Gefühl im engeren Sinn, sondern eher ein Wahrnehmungs- und Beurteilungsmuster, ein kognitives Raster
 - Eine globale Orientierung, sich dem Leben und seinen Herausforderungen gewachsen zu fühlen und einen Sinn darin zu sehen, die Anforderungen zu bewältigen
 - Metapher: ein guter Schwimmer sein



DAS KOHÄRENZGEFÜHL

„Sense of Coherence (SoC)“



KOHÄRENZGEFÜHL: ARBEIT

„Work-SoC“

VERTRAUENSERLEBEN

Menschen mit einem intakten **Kohärenzgefühl** **vertrauen** darauf, dass sie über die **notwendigen Ressourcen** verfügen, um innere und äußere Belastungen bewältigen zu können.

Fehlt das Kohärenzgefühl, erleben Menschen ein Gefühl von **Kontrollverlust**. Das sorgt für **Stress**.



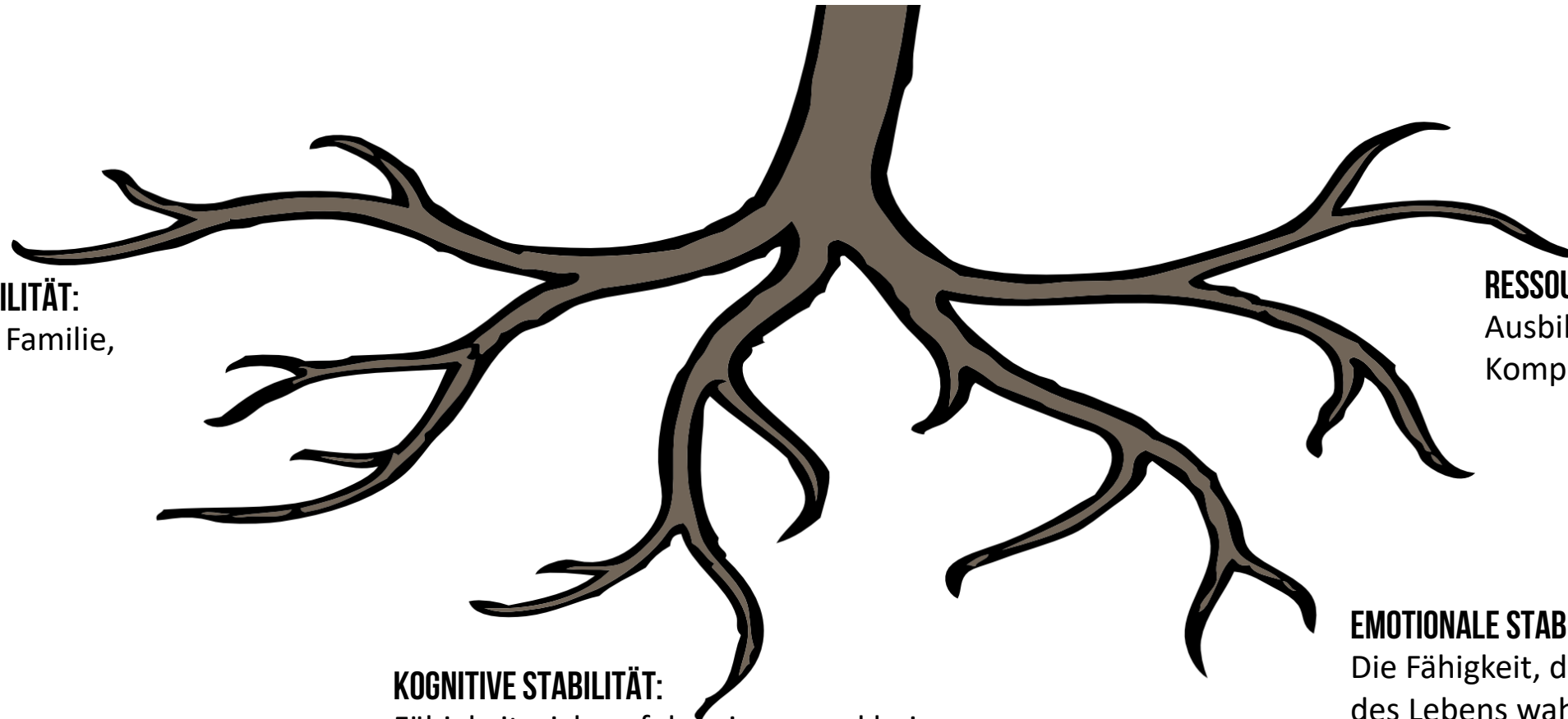
3

ZURÜCK ZUR GELASSENHEIT



RESSOURCENORIENTIERUNG

Grundannahme: Jeder Mensch trägt die Ressourcen in sich, die sich positiv auswirken können.



SOZIALE STABILITÄT:
Netzwerke, Familie,
Freunde, ...

RESSOURCEN-STABILITÄT:
Ausbildung,
Kompetenzen, Stärken, ...

KOGNITIVE STABILITÄT:
Fähigkeit, sich zu fokussieren und bei
sich zu bleiben

EMOTIONALE STABILITÄT:
Die Fähigkeit, die schönen Dinge
des Lebens wahrzunehmen

Kernfrage im
Abwendungsmodus:
**„Was kann ich genau
jetzt ganz konkret tun,
damit es mir besser
geht?“**

ANNÄHERUNG TRAINIEREN



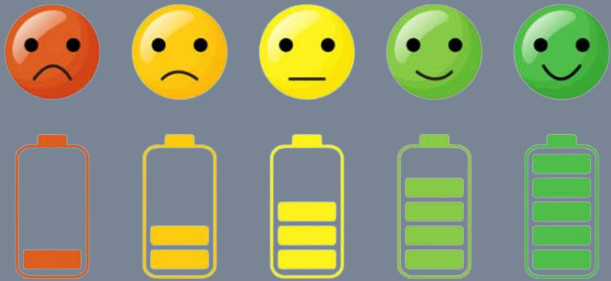
ANNÄHERUNG

- Motivierendes Arbeitsklima
- Selbstbestimmtes Arbeiten
- Sicherheit, Vertrauen, Mut
- Handlungsfähigkeit
- Wohlbefinden
- Zugehörigkeitsgefühl
- Lösen von Problemen



ABWENDUNG

- Destruktives Arbeitsklima
- Abhängiges Arbeiten
- Angst, Unsicherheit
- Ohnmacht, Lähmung
- Unwohlsein, Resignation
- Isolation, Getrenntheit
- Probleme haben



7 HILFREICHE FRAGEN

1. Selbstwahrnehmung: Was tut mir nachhaltig gut?
2. Selbstwahrnehmung: Was tut mir definitiv nicht gut?
3. Welche positiven Ziele habe ich?
4. Welche hilfreichen Fähigkeiten habe ich?
5. Wer unterstützt mich? Mit wem habe ich Freude?
6. Was möchte ich ganz konkret für mein nachhaltiges Wohlbefinden tun?
7. Gibt es einen höheren Sinn für mich / meine Arbeit?

KOHÄRENZ ERZEUGEN

WARUM?

BEDEUTSAMKEIT

Ich messe dem,
was passiert,
Bedeutsamkeit
zu.

VERSTEHBARKEIT

Ich verstehe, was
gerade passiert.

WAS?

WIE?

HANDHABBARKEIT

Ich verfüge über
die notwendigen
Ressourcen.

BEDEUTSAMKEIT:

Spüre ich genau jetzt meine bedeutsamen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele? Welche sind das?

HANDHABBARKEIT:

Was will und kann ich tun? Welche Fähigkeiten und Ressourcen sind zur aktuelle Bewältigung einer Situation genau jetzt am wichtigsten?

VERSTEHBARKEIT:

Welche Informationen sind für mich genau jetzt notwendig, um die Situation zu verstehen?

IN 5 SCHRITTEN RAUS AUS DER ABWENDUNG



GELASSENHEIT TRAINIEREN

ATMEN!

Ein tiefer Atemzug verankert und in der Gegenwart und verschafft uns Zeit!

1. ANNEHMEN



- „Die Situation ist da!“ – Konrad Adenauer
- Annehmen, was ist.

2. ANALYSIEREN

- Wo nehme ich bei mir Widerstände wahr?
- „Was kann mir, genau jetzt, guttun/helfen?“

3. ANPASSEN

- Sie tun genau das, was Ihnen jetzt guttut/hilft.
- Sie ändern die Situation, indem Sie sich selbstbestimmt anpassen.

4

„HAUSAUFGABE“



LEBENSQUALITÄT STÄRKEN

Denken Sie jeden Abend, kurz vor dem Schlafen gehen, über Ihren Tag nach..

DATUM: _____ MO DI MI DO FR SA SO

MEINE HEUTIGE GRUNDSTIMMUNG ☹️ ☹️ 😐 😊 😄

MEINE HEUTIGEN HÖHEPUNKTE

Was hat mir heute die größte Freude und Erfüllung gebracht?

- _____
- _____
- _____

MEINE HEUTIGE LEBENSFREUDE AUF EINER SKALA
VON 1 (SEHR NIEDRIG) BIS 10 (SEHR HOCH)



WARUM HABE ICH KEINEN NIEDRIGEREN SKALENWERT ANGEGEBEN?

Self-Care beginnt mit einem bewussten Tagesabschluss und dem Erinnern an die positiven Momente des Tages.

Tipp:
Täglich abends bis zum Modul 2.

Achten Sie darauf, wie sich Ihre Einstellung und Ihre Stimmung verändern!



Melanie Vogel

KONTAKT



[linkedin.com/in/melanie-vogel](https://www.linkedin.com/in/melanie-vogel)



vogel@vuca-management consulting



<https://vuca-management consulting>



<https://verlag.vogelperspektive.gmbh>