

REFERENTIN: SOPHIE HÜHNE

Gemeinsam stark bleiben

Solidarität und die Stärkung der Widerstandsfähigkeit von
Beschäftigten in Zeiten der Deindustrialisierung

Über mich

- Sophie Hühne, 32 Jahre, geb. in Leipzig
- Sozialpädagogin, systemische Beraterin, Traumapädagogin/ Traumafachberaterin
- 6 Jahre in der psychosozialen Beratung an Schulen tätig
- Drohendes Burn-out bewegte mich zum Umdenken und zur beruflichen Neuorientierung
- Heute selbstständig als Trainerin/ Dozentin u.a. für psychische Gesundheitsthemen, Kinderschutz, politische Bildung
- Teilzeitanstellung im Projektmanagement in einem sozialen Unternehmen



Ziele des Impulsvortrags

WAS SIE SICH HEUTE MITNEHMEN KÖNNEN:



DIE WIRKWEISE
UND FOLGEN VON
DAUERSTRESS
VERSTEHEN.

DIE EIGENE
WIDERSTANDS-
FÄHIGKEIT
ERKENNEN UND
BEWUSST
STÄRKEN LERNEN.

IDEEN SAMMELN,
WIE DIE RESILIENZ
INNERHALB DES
BETRIEBS GESTÄRKT
WERDEN KANN.



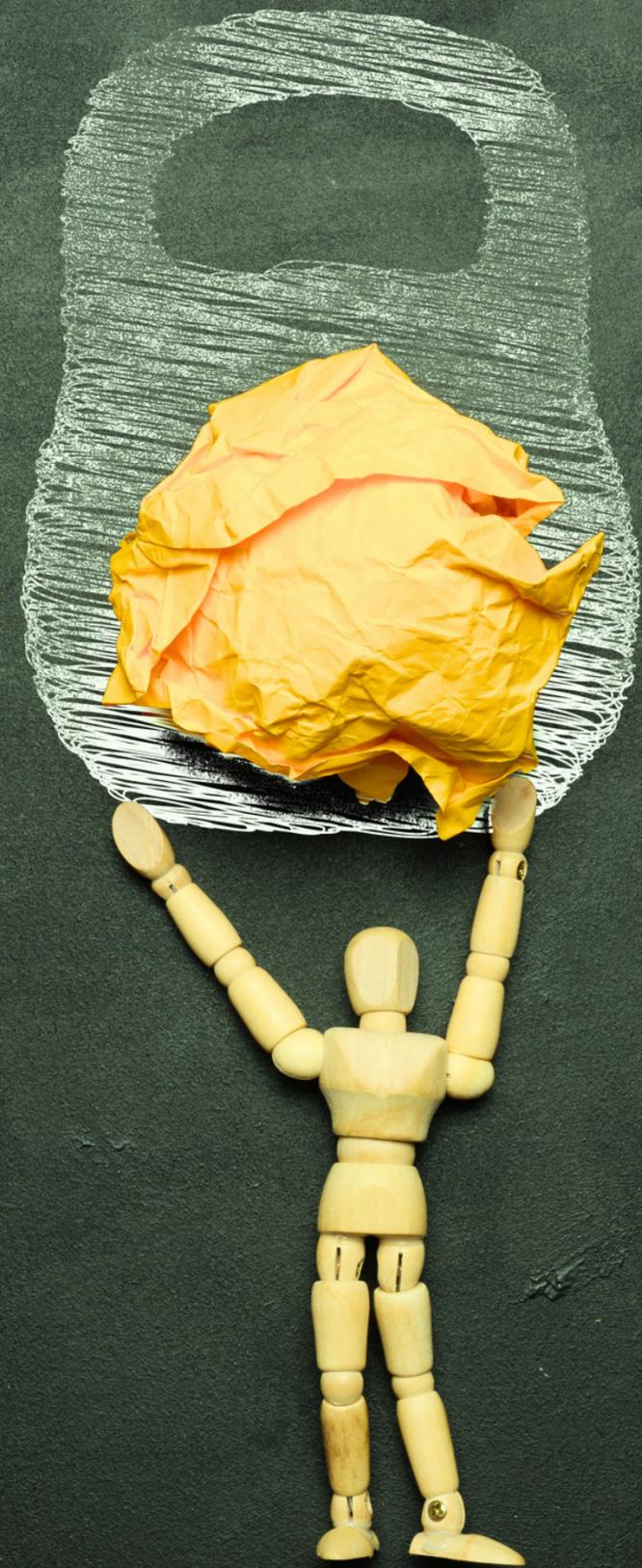
Agenda

Einstieg ins Thema
Unsere Kapazität mit Stress umzugehen
Was macht uns resilient?
Die Resilienz im Betrieb stärken
Abschluss
Zeit für Austausch und Fragen

EIN ZITAT ZUM NACHDENKEN:

„Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

MAX FRISCH



KRISE ALS NEUE PERSPEKTIVE?

Es kommt auf den Blickwinkel an, ob wir Krisen mit Angst und Sorge oder mit **Hoffnung** und **Gestaltungswillen** begegnen.

Krisen können uns lähmen, doch bieten sie gleichzeitig **Potenzial für Neu- und Umorientierung**.

Einerseits können sich bestehende Problemlagen verschärfen, andererseits kann ein **Bewusstsein für neue Ideen und Lösungswege** entwickelt werden.

Auf gesellschaftlicher Ebene stellen **Solidarität und soziale Netzwerke** wichtige Hebel dar, um **gemeinsame Probleme zu bearbeiten** und **positive Veränderung** zu bewirken.



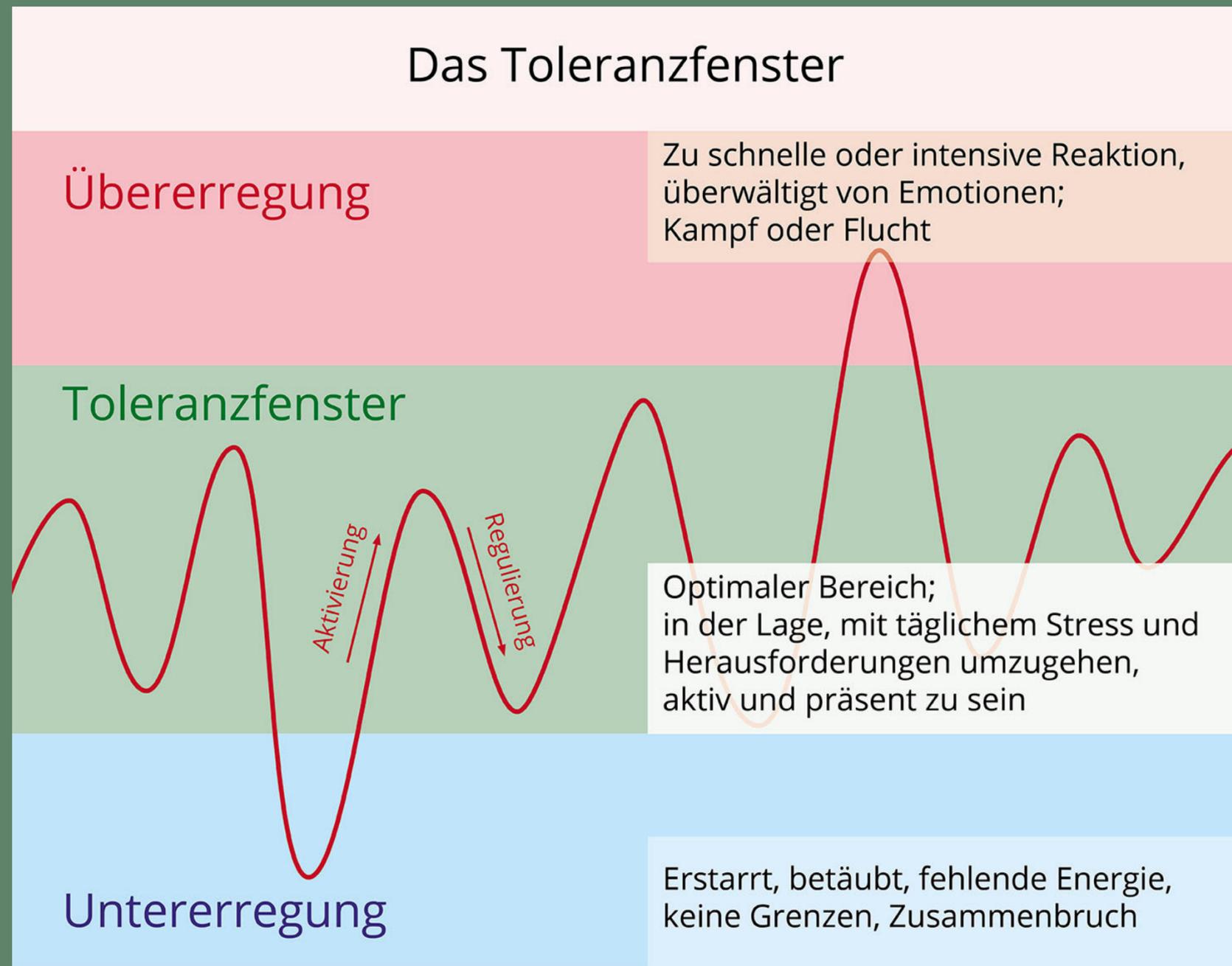
DOCH IST WICHTIG ZU BEDENKEN:

Ob wir eine Krise als Chance oder als Bedrohung wahrnehmen, hängt von unserer Kapazität ab, mit Stress umzugehen.

Dies ist entscheidend dafür, ob wir uns handlungsfähig und selbstwirksam fühlen oder ohnmächtig und ausgeliefert.



Das Stresstoleranzfenster - der Rahmen unseres Lebens



- Beschreibt die Fähigkeit mit starken Gefühle und Stress umzugehen ohne davon überwältigt zu werden
- Das Toleranzfenster ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich groß und damit auch die Kapazität mit Stress umzugehen (abhängig u.a. von Kindheitserfahrungen, aktuellen Lebensumständen, Krankheiten etc.)
- Hilft den inneren Zustand einzuschätzen und gibt uns Hinweise darauf, was wir brauchen, um unseren inneren Zustand zu verbessern

Innerhalb des Toleranzfensters...

- ist der optimale und natürlich angestrebte Zustand
- fühlen wir uns entspannt, ruhig, gelassen, widerstandsfähig (=Komfortzone)
- Können wir uns selbst regulieren = selbst in einen Zustand bringen, in dem wir uns wohl, sicher und zuversichtlich fühlen
- sind wir fähig, uns bewusst zu aktivieren z.B. durch Sport, Tanzen, etwas Neues lernen
- sind wir fähig, uns bewusst zu entspannen z.B. durch Lesen, Kochen, Spaziergänge, Yoga, Meditation



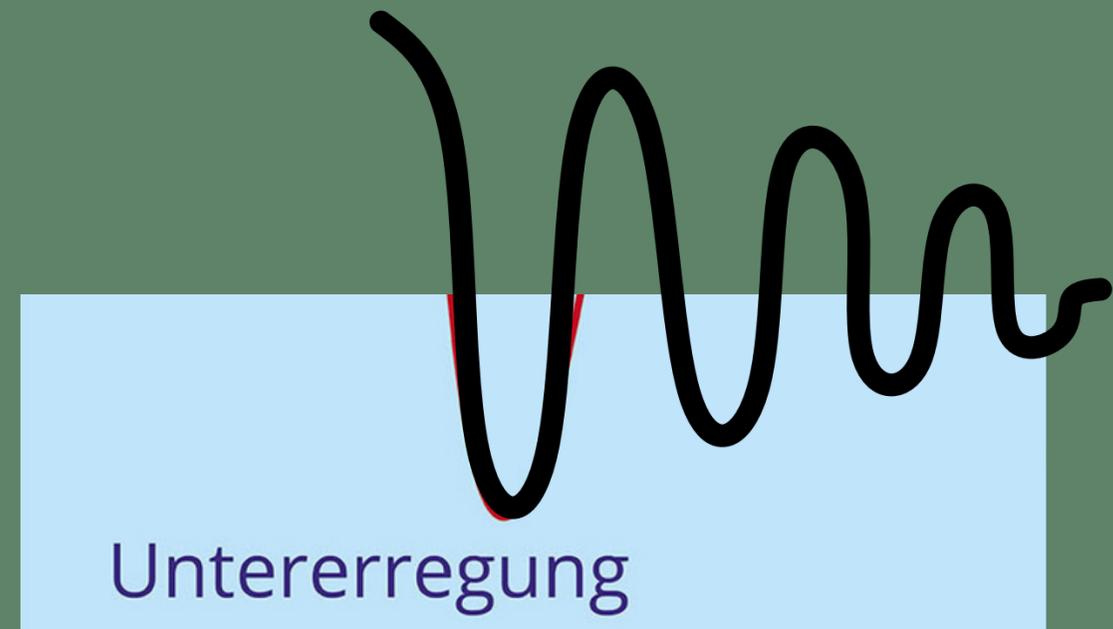
In der Übererregung...

- Fühlt sich das Leben an wie ein ständiger Kampf (= Kampf-Flucht-Modus)
- Gefühle von Wut, Stress, nicht zur Ruhe kommen und Ängsten
- haben wir wenig bis keine Körperwahrnehmung
- Ist der Alltag geprägt davon, gegen Ängste, Depression und Schmerzen zu kämpfen und einigermaßen zu "funktionieren"
- fehlt uns die Fähigkeit uns selbst zu beruhigen und runterzubringen
- greifen wir oft auf "ungesunde" Verhaltensweisen zurück, als Versuch uns selbst zu regulieren z.B. übermäßiges Essen, Zuckerkonsum, Suchtmittelmissbrauch, Social Media scrollen, etc.



In der Untererregung...

- fühlen wir uns taub, erstarrt, chronisch müde und erschöpft, gelähmt, depressiv, von anderen Menschen abgeschnitten
- fühlen wir uns auch schon bei geringer Anforderung schnell überfordert
- nehmen wir unsere Grenzen kaum bis gar nicht wahr
- Untererregung ist oftmals eine Gegenreaktion zur Übererregung, der Körper geht in den "Shutdown" wenn er der Übererregung nicht mehr standhalten kann (kein Erholungszustand)



Zukunfts- und Existenzängste als Stressverstärker



MÖGLICHE FOLGEN VON DAUERSTRESS

- **Körperlich:** Verspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Allergien, Hautprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkältungsanfälligkeit, Zähneknirschen
- **Psychisch:** Depressionen, Angstzustände, Suizidgedanken, Schlafstörungen, Süchte, Aggressionen, Wutausbrüche
- **Sozial:** Rückzug, Entfremdung, Einsamkeit, Suche nach Repräsentanten für die Bedürfnisse nach Sicherheit und Zukunftsperspektive (z.B. in Politik, polit. Aktivismus etc.)



Durch die Brille des Toleranzfensters betrachtet: “Wut und Hass sind keine bewussten Entscheidungen, sondern menschliche Reaktionen auf Überforderung und Ohnmacht und der fehlenden Kapazität, anders mit diesen Gefühlen umzugehen.”

Was hilft Ihnen zu
entspannen und aktiv
Stress abzubauen?



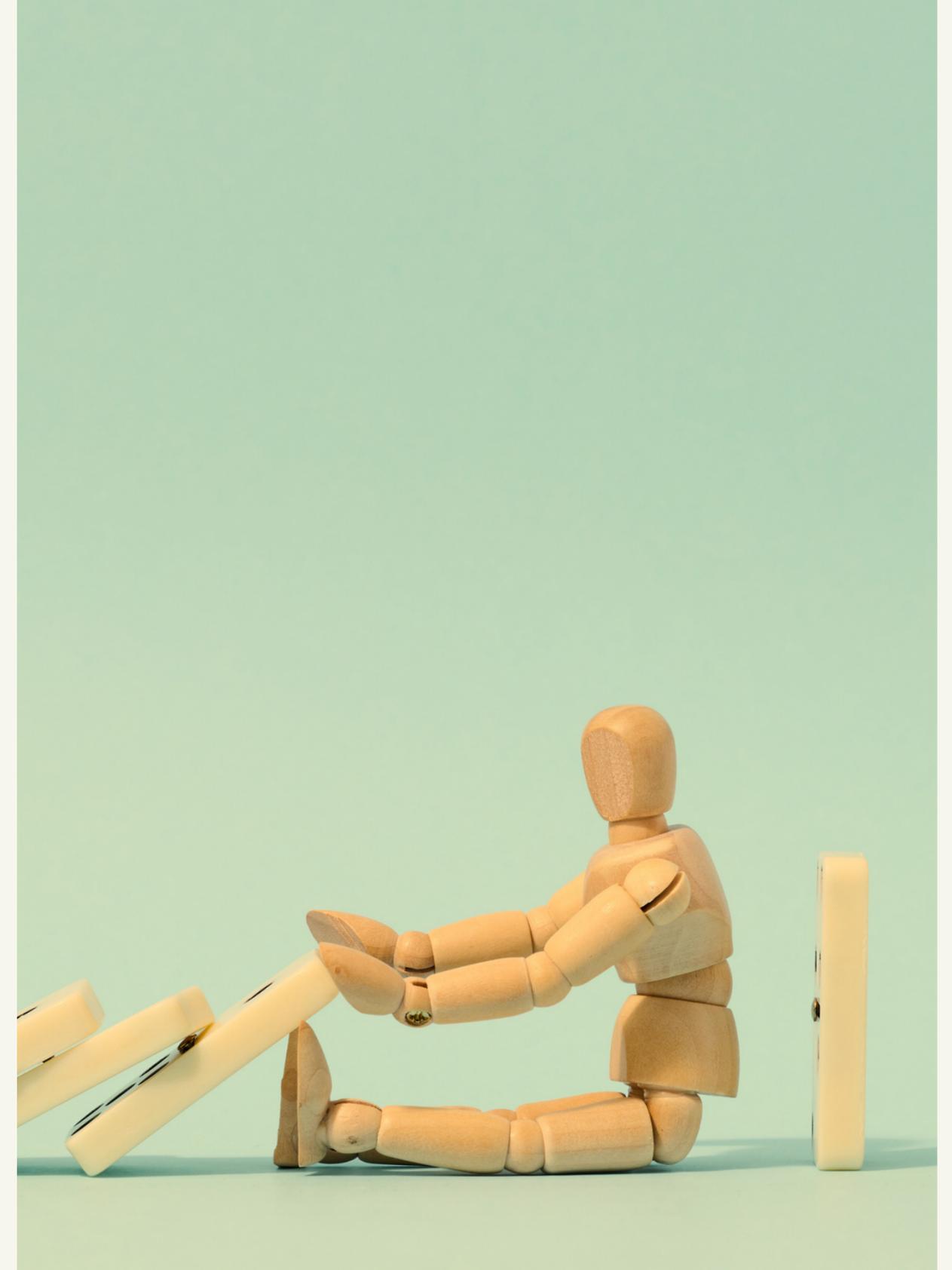


*Wie können wir also
daran arbeiten, innerhalb
unseres Toleranzfensters
zu leben?*

*Der Schlüssel heißt
Resilienz.*

WAS IST RESILIENZ?

- Resilienz = **psychische Widerstandsfähigkeit**
- beschreibt die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen und Krisen **ohne dauerhafte Beeinträchtigung** zu überstehen
- bedeutet NICHT, nie traurig oder verzweifelt sein zu dürfen, sondern viel mehr, uns davon nicht aus der Bahn werfen zu lassen
- hilft uns, auch in schwierigen Situationen oder Lebensphasen **Entspannung und Ruhe zu empfinden**
- existiert individuell aber auch gemeinschaftlich



Die 7 Säulen der Resilienz



WAS GENAU STECKT DAHINTER?

Optimismus: Mentale Einstellung, positives Selbstbild, positivem Weltbild, real. Optimismus

Akzeptanz: Annehmen, was ist, sich selbst annehmen, sich in Geduld üben

Lösungsorientierung: Raus aus der Problemsicht, Lösungsoptionen entwickeln, kreativ denken, über den Tellerrand hinausschauen

Selbstwirksamkeit: Sich einbringen mit den eigenen Stärken und Fähigkeiten, einen Unterschied machen, Fähigkeit zur Selbstregulierung und Stressbewältigung, inneren Abstand gewinnen

Verantwortung: Opferrolle verlassen, im ersten Schritt Verantwortung für das eigene Leben übernehmen, Dinge angehen und proaktiv gestalten, Fähigkeit sich abzugrenzen

Soziale Netzwerke: Hilfe annehmen, Verbundenheit spüren, geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude

Zukunftsplanung: Zielorientierung, nach vorne schauen, Pläne machen, Visionen entwickeln

WIE RESILIENT BIN ICH? SELBSTTEST

LINK:

<https://easy-feedback.de/umfrage/1750915/1k0xO3>



AUSWERTUNG:

0-23 Punkte: Zur Stärkung Ihrer Resilienz gibt es noch einiges zu entdecken. Wenn Sie das Gefühl haben, bei einer oder mehreren der Aussagen würde Sie gern etwas verändern, ist der erste Schritt zu besserer Resilienz schon getan.



AUSWERTUNG:

23- 47 Punkte: Sie befinden sich im Mittelfeld. Wenn Sie Ihre Resilienz noch verbessern wollen, suchen Sie sich eine der Aussagen aus und stellen Sie sich folgende Fragen:

1. Was alles gelingt mir in meinem Leben, dass ich diese Punktzahl angegeben habe?
2. Was wäre nötig, um einen Punkt höher zu kommen?
3. Was würde sich in meinem Leben dadurch verbessern?
4. Was müsste ich dafür auf mich nehmen?

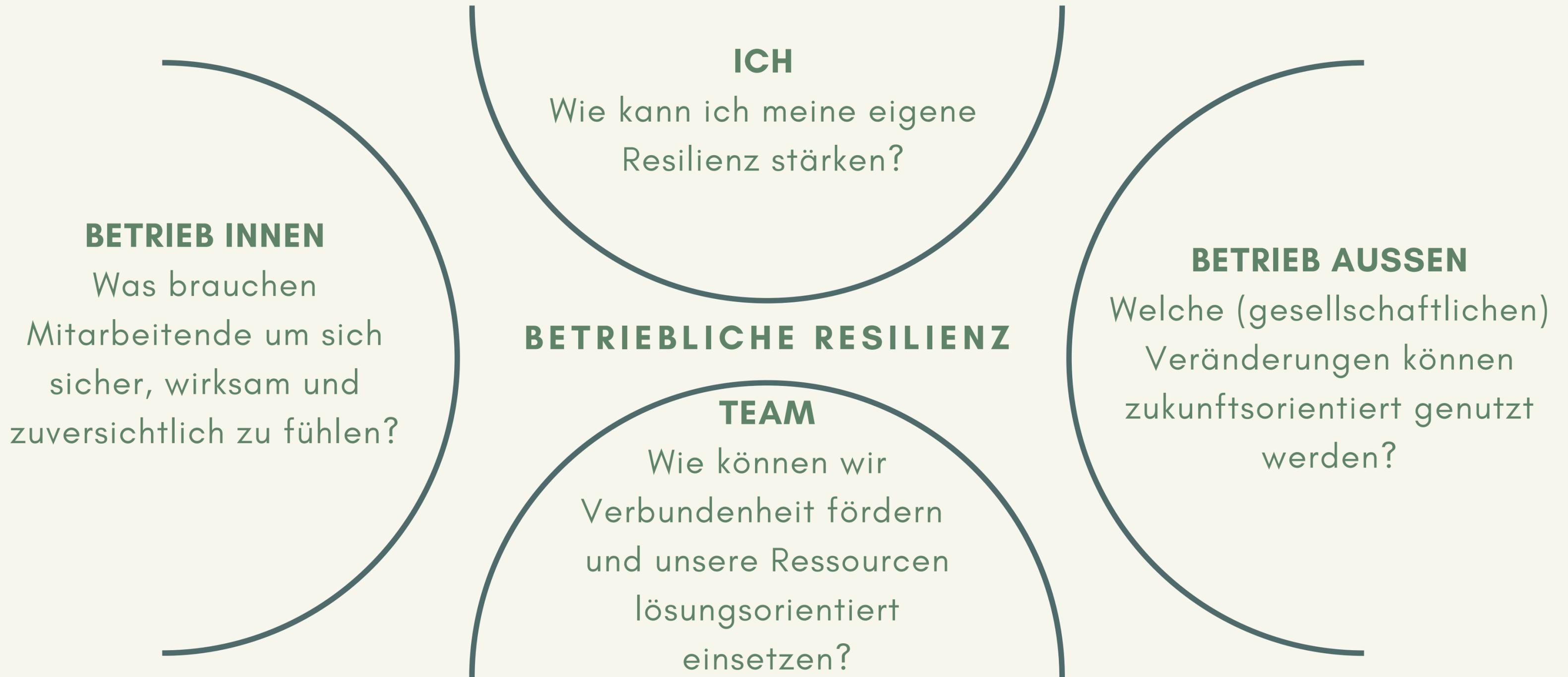


AUSWERTUNG:

47-70 Punkte: Sie besitzen ein sehr gutes Fundament an Resilienz! Vermutlich haben Sie immer wieder bestärkende Erlebnisse. Überlegen Sie, wie Sie Ihre Stärken und Ressourcen nutzen können, um andere auf diesem Gebiet zu unterstützen.



4 EBENEN, UM DIE RESILIENZ INNERHALB DES BETRIEBS ZU FÖRDERN



Ideensammlung in 4 Gruppen

Gruppe 1: ICH

Wie kann ich meine
eigene Resilienz
stärken?

Gruppe 2: BETRIEB AUSSEN

Welche
(gesellschaftlichen)
Veränderungen
können
zukunftsorientiert
genutzt werden?

Gruppe 3: TEAM

Wie können wir
Verbundenheit
fördern
und unsere
Ressourcen
lösungsorientiert
einsetzen?

Gruppe 4: BETRIEB INNEN

Was brauchen
Mitarbeitende
um sich sicher,
wirksam und
zuversichtlich zu
fühlen?

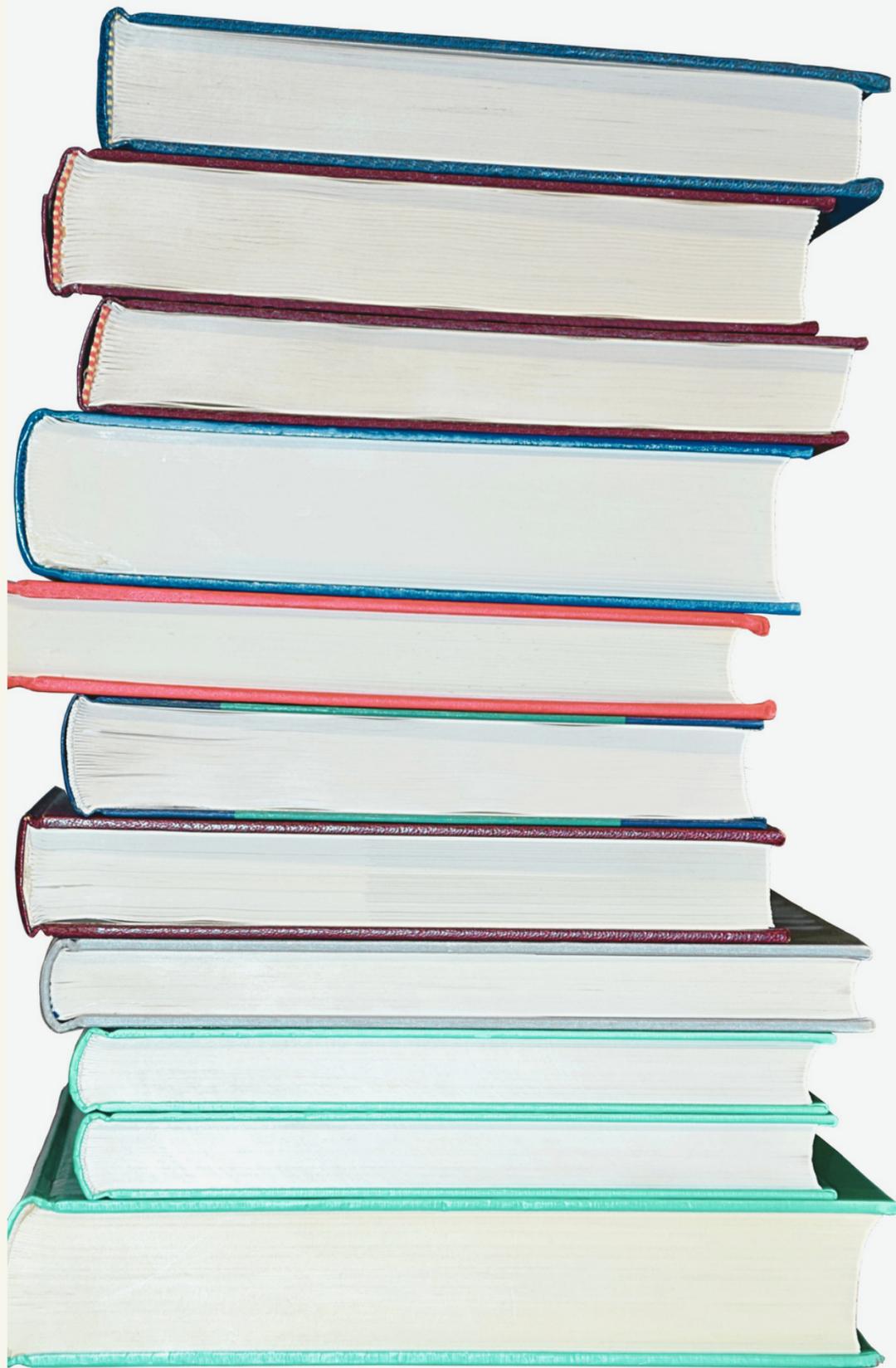
Das Gleichnis der zwei Wölfe



EIN IMPULS
ACHTSAM MIT
DEN EIGENEN
GEDANKEN UND
GEFÜHLEN
UMZUGEHEN.



*Vielen Dank für
Ihre Teilnahme!*



Quellen

Prof. Dr. Jutta Heller: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke

Dami Charf: Auch alte Wunden können heilen

Verena König: Kreative Transformation (Podcast)

Trigon Entwicklungsberatung (Homepage)

Resilience Project EU (Homepage)