



# AWO-Fachtag "Gesundes Führen in Zeiten des permanenten Wandels"

Impulse und Tools für Führungskräfte aus der Schulkindbetreuung (HC Projekt 2023)

## Flyer/ Evaluation

### ⇄ Programmpunkte



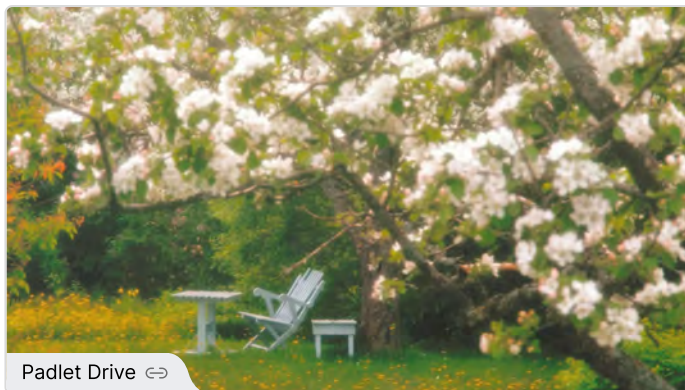
20230330\_HC\_Projekt\_Flyer\_FACHTAG\_Web.pdf

### ⇄ Evaluation des Fachtages



Auswertung\_Fachtag\_am\_14\_10\_2023.pdf

## Vortrag/ Pausen



Padlet Drive ↩

AWO Präsentation\_überarbeitet

↩ Begrüßungsgroove

**Begrüßungs-Groove:**

**ICH BIN HIER ALL-EIN** (abwechselnd auf den Brustkorb klatschen)  
**NEIN; DAS MUSS NICHT SEIN** (abwechselnd auf die Oberschenkel klatschen)  
**1,2,3,4,** (vier Schritte in Richtung einer anderen Person gehen)  
**KOMM ICH GERN ZU DIR** (beidseitig auf die Hände des Partners klatschen)

Dann beginnt das Ganze von vorne...

Padlet Drive ↩

Begr\_\_ungsgroove\_Fachtag.pdf

↩ Das ist mein Stuhl

**Das ist mein Stuhl, ja!**  
(nach Ul Meitz und Klaus Staffa, Berlin)

1 + 2 + 3 + 4 +

Das ist mein Stuhl ja, das ist mein Stuhl ja,  
das ist mein Stuhl ja- woll ja- woll  
Os K Os K

Immer wenn ich auf steh und um ihn her - um geh-  
(um den Stuhl herumlaufen)

Freut er sich schon so PST PST PST auf mei mei Pol  
(mit der Hand auf den Stuhl patschen)

Os = Oberschenkel  
K = Klatschen  
PST = Patschen mit der flachen Hand auf den Stuhl

**Spielanleitung**

- zu Beginn mit den Händen seitlich gegen den Stuhl schlagen
- dann auf die Oberschenkel patschen (Os) und in die Hände klatschen (K)
- um den Stuhl herumgehen
- 3x auf dem Stuhl patschen
- wieder sitzen

Varianten durch Wechsel der Dynamiken: laut und leise, langsam und schnell, etc.

Padlet Drive ↩

Das ist mein Stuhl

Komm in den Genuss

### Kaffeepausen-Groove

1 + 2 + 3 + 4 +

Ku chen Ku chen Ku chen Ku chen

F E F F F F F F F

F = Fuß

Milch kaf fee Milch kaf fee Milch kaf fee Milch kaf fee

Br Br Br Br Br Br Br Br Br

Br = Brust

Tee Tee

K K (wiederholen)

K = Klassiker oder Partnerkuss

Pau se Pau se Pau se HEY!

Os Os Os Os

Os = Oberschenkel

Padlet Drive ⇄

info@sarabain-ballas.de

Kaffeepausen\_Groove

## Workshop 1 Stark sein als Leitung - Resilienzförderung

### ⇒ Die sieben Resilienzfaktoren

Iris Schwarz  
Dipl.-Sozialpädagogin / Sozialarbeiterin (DSD)

#### Resilienz - Krisen unbeschadet überstehen

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen wie schwere Erkrankungen, eine Entlassung, den Verlust eines nahe stehenden Menschen durch Tod oder Trennung, Unfälle, Schicksalsschläge, berufliche Fehlschläge oder eine traumatische Erfahrung zu meistern.

Resilienz ist eine Art spezifische Widerstandsfähigkeit oder Unverwundlichkeit, gewissermaßen das Immunsystem der Seele.

Ein Stiefmütterchen kann als Sinnbild für diese Eigenschaft gelten - diese Spielzeugschlügel besitzt die Fähigkeit, ihre aufrechte Haltung aus jeder beliebigen Lage wieder einzunehmen.

Resiliente Menschen lassen sich von widrigen Lebensumständen, Lebenskrisen und Schicksalsschlägen nicht unterkriegen. Sie können kreativ und flexibel in Krisen reagieren, in denen andere sich hilflos fühlen. Belastungen erleben resiliente Menschen eher als Herausforderung denn als Problem oder unlösbare Krise. Sie erholen sich schneller von Fehlschlägen und Niederlagen als Menschen, die über eine geringe Resilienz verfügen.

Warum bewältigen manche Menschen Krisen besser als andere?

Resilienz ist nicht angeboren, sondern im Laufe der Entwicklung erlernt.

Da eine gute Resilienz erlernt ist, kann jeder seine Resilienz steigern, wenn es ihm darin gelingt. Laut der Resilienzforschung sind nachfolgende Resilienzfaktoren für eine gute spezifische und körperliche Widerstandskraft wichtig.

Höhe Straße 4a · 80437 Frankfurt/Main · Tel. 07551 9208-0/100 · www.iris-schwarz.de (021594466)  
 Postfach 200175 · 80439 Frankfurt · Steuernummer 0330900148  
 Bank: 2512 0510 0002 0001 0001 0001 0001  
 BIC: BFSW3333

Padlet Drive ⇄

Die\_sieben\_Resilienzfaktoren.docx

**Iris Schwarz**  
Diplom-Sozialpädagogin / Supervisorin (DSD)

**Die eigene Resilienz fördern - Persönliche Empfehlungen**

**Eigene Resilienz und Stärken herausfinden**  
Der Schlüssel für Ihr persönliches Glück liegt in Ihnen selbst. Schauen Sie auf Ihre Ressourcen. Ihre Stärken, auf das, was Sie wirklich gut können. Arbeiten und leben Sie in Ihrer Resilienz. Damit können Sie gut mit den Herausforderungen des Lebens umgehen und Sie darin unterstützen.

**Was ist, ist.**  
Akzeptieren Sie sich auf das, was in Ihrem Einflussbereich liegt und was Sie ändern können. Akzeptieren Sie den Rest, nehmen Sie das Leben an, wie es ist - auch das (ist).

**Wohlfühlen**  
Dies ist die Fähigkeit unsere auf Selbst- Impulse des Handelns gesteuert aufzufassen zu lassen. Schaffen Sie begünstigende Umstände für eine Musterunterbrechung. Wohlfühlen ist die Grundlage für menschliche Freiheit. Wir müssen nicht immer reagieren und alles reagieren folgen. Wir müssen nicht der eingehenden Kraft überlegen geht wählen.

**Entspannung**  
Die Augen schließen, tief durchatmen (Atmen - Lächeln - Innehalten) an etwas Positives denken. Dem Lächeln im Gesicht nachspüren. Das geht auch in Stresssituationen bei der Arbeit, zwischenmenschlich und mit Stress zu reduzieren.

**Fokussieren - im gegenwärtigen Augenblick leben (Achtsamkeit)**  
Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Sie gerade tun. Denken Sie nicht an vergangene Emotionen, in Gedanken über andere. Leben Sie keine Gedanken, bewegen Sie nicht. Der gegenwärtige Augenblick ist jetzt und jetzt und jetzt.

**Anfängergut**  
Im Ernst gibt es keine Wiederholung. Alle - auch ich, oft wiederholende - Tätigkeiten sind jeweils gleich. Alles ist immer neu. Pflegen Sie die Differenz und Abgrenzung. Nicht Wissen - ist immer recht, was im nächsten Augenblick kommt.

**Multitasking und Multitasking**  
Nichts ist im Leben ohne Vorlauf eine Aktivität und Taktik. Ein Leben ist keine ständige To-do-Liste, Leben, Arbeiten und Lernen begleitet Ihre Zeit.

**Schlafen**  
Tafel und Bett sind immer Schlaf sind unbedingt notwendig zur Regenerations und zur Verheilung des täglich Erlebten. Gute Schlaf benötigt auch eine Übergangsphase - ein Entspannen, das Nicht mehr Aktiv-Sein, das Nicht mehr Aufstehen (auch von Bett).

Höhe Straße 4a · 82437 Frickhofen · 0176 3234330-0176-0176 · www.iris-schwarz.de  
94121290460  
Postleitzahl Karlsruhe · BLZ 84010075 · Konto 85238758 · Bankverbindung GLS25308110  
IBAN DE33 8401 0075 0089 2387 58  
BIC PSBK3333

Padlet Drive ⇄

Resilienz\_Persönliche Empfehlungen

Herzlich  
willkommen

zum  
Workshop

Stark sein als Leitung  
Resilienzförderung für  
Leitungskräfte

mit  
Iris Schwarz

3

Padlet Drive ⇄

Fotoprotoll Resilienzfactoren

↪ Hand-Out-Workshop-Stressmanagemt im Alltag



2023-10-Hand-Out-Workshop-Stressmanagemt im Alltag

↪ AB-Reflexion Leitung Stressreaktionen-Entspannungsreaktionen



2023-09-AB-Reflexion Leitung Stressreaktionen-Entspannungsreaktionen

↩ AB-Reflexion Mitarbeiter  
Stressreaktionen-Entspannungsreaktionen

An welchen Reaktionen bemerken Sie, dass Ihre Mitarbeiter*innen „im Stress“ und „unter Druck“ sind?	An welchen Reaktionen bemerken Sie, dass Ihre Mitarbeiter*innen sich entspannen und wohl fühlen?
Körperliche Reaktionen der Mitarbeiter*innen	Körperliche Reaktionen der Mitarbeiter*innen
Emotionale Reaktionen der Mitarbeiter*innen	Emotionale Reaktionen der Mitarbeiter*innen
Kognitiv-sprachliche Reaktionen der Mitarbeiter*innen	Kognitiv-sprachliche Reaktionen der Mitarbeiter*innen

Padlet Drive ↔ [www.utterverpex.de](http://www.utterverpex.de) Stressreaktionen

2023-09-AB-Reflexion Mitarbeiter Stressreaktionen-Entspannungsreaktionen

↩ AB-Fragebogen-Stresserleben

Wie viel Stress sind Sie ausgesetzt und was tun Sie, um mit Ihrem Maß an Stress gut umgehen zu können?  
Beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- Denken Sie an die Arbeit, ob Sie wollen oder nicht - wenn Sie zu Hause oder am Arbeitsplatz sind?  Ja  Nein
- Fühlen Sie sich stets wie in Rauschtrunkenheit während ihrer Freizeit? (Überprüfen Sie zum Beispiel häufig den Alkoholalkoholwert oder das Handy?)  Ja  Nein
- Haben Sie Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten, weil Sie nicht aufhören können an Ihre Arbeit zu denken?  Ja  Nein
- Gibt es Zeiten, in denen Sie das Gefühl haben, Sie schlafen zu viel oder mehr als normal ist?  Ja  Nein
- Hat Ihr Appetit abgenommen/ zugenommen?  Ja  Nein
- Haben Sie festgestellt, dass Sie essen, egal ob Sie hungrig sind oder nicht?  Ja  Nein
- Haben Sie je folgendes erlebt, wenn Sie zur Arbeit kommen, auch schon auf dem Parkplatz oder zu Hause beim Gedanken an die Arbeit: Herzklopfen, ein angespanntes Gefühl im Magen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwitzen, Muskelzittern oder andere körperliche Veränderungen?  Ja  Nein
- Möden Sie Menschen, Arbeitszeiten, TV-Sendungen oder Plätze, die Sie hin und wieder oder ständig an Ihre Arbeit erinnern?  Ja  Nein
- Passiert es Ihnen auf der Arbeit, dass Sie sich auf Kosten der notwendigen Schlüsselaufgaben, die wesentlich für Ihre Arbeit sind, zumindest um untergeordnete, weniger wichtige und/oder einfach zu erledigende Aufgaben kümmern?  Ja  Nein
- Hätten Sie je das Gefühl, Ihre Arbeit ohne großes Interesse oder Überlegungen zu machen?  Ja  Nein

Padlet Drive ↔ [www.utterverpex.de](http://www.utterverpex.de) Stresserleben

2023-10-AB-Fragebogen-Stresserleben

## ↳ Entspannungsübungen für den Alltag

**Entspannungsübungen für den Alltag**

Die Techniker Krankenkasse bietet Online- Angebote zu verschiedenen Entspannungstechniken an, die nützerfreundlich, leicht bedienbar und inhaltlich gut gestaltet sind. Viele stehen unabhängig von einer Mitgliedschaft in der TK unter folgender Adresse und dort auch als Download zur Verfügung:  
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials/life-balance/stress-entspann-dich/stress-entspannungstechniken-2092752>

- Online-Kurs Meditation und Achtsamkeit
- Body Scan
- Soforthilfe gegen Stress
- Progressive Muskelentspannung
- Selbstmanagement im Job
- Autogenes Training
- Hilfen für Kinder im Stress
- Cool Down Übungen für einen kühlen Kopf
- WOOP-Methode zur Selbstmotivation
- Relax Box- 18 einfache Entspannungsübungen




Quelle: 681523960 iStock

Padlet Drive ↔

2023-10-Entspannungsübungen für den Alltag

## ↳ Gefühle ausdrücken und benennen

**Gefühlsmonsterkarten**



<https://www.gefuehlsmonster-shop.de/gefuehlsmonster-karten/?p=1>

AWO Bildungswerk der Arbeitnehmerschaft Hessen e.V.

Padlet Drive ↔

2023-10-Gefühle ausdrücken und benennen

## ↪ Selbstfürsorge als gemeinsames Teamprojekt

**Selbstfürsorge als gemeinsames Projekt**

Für die Teamsitzung

- Vereinbaren Sie regelmäßige Unterbrechungen und Pausen, z.B. pro Stunde 7 Minuten
- Beginnen Sie Ihre Teamsitzung mit kleinen Körperübungen wie abklappen, recken und strecken und sorgen Sie für echte Präsenz.
- Setzen Sie dann die Gefühlsmonsterkarten (oder auch andere Kartensets) ein. Jeder darf zu den ausgewählten Karten etwas benennen, was belastend war und etwas, was angenehm und schön war. Dies wird nicht kommentiert oder diskutiert. Es besteht die Möglichkeit Themen/Probleme, die in dieser Runde benannt wurden mit in die Punkte der Teambesprechung aufzunehmen oder außerhalb der Teamsitzung zu besprechen.
- Und dann sammeln Sie Punkte für die Teambesprechung oder besprechen Sie, was schon auf dem To-Do-Plan für die Teamsitzung steht.
- Sorgen Sie für die Trennung von Moderation (Sammlung der Punkte, Priorisierung der Punkte, für inhaltliche Struktur sorgen) und Zeitmanagement (für eine Reihenfolge der Wortmeldungen sorgen, auf die Zeit achten).
- Ernennen Sie in jeder Teamsitzung neu eine Selbstfürsorgebeauftragte, die auf ihre eigene Befindlichkeit achtet und die Sitzung unterbricht, sobald sie sich unwohl fühlt. Je nach Zuständigkeit wird die Zahl der Unterbrechungen stark schwanken. Wechseln Sie die Funktionen durch.
- Gewöhnen Sie sich daran, auch in Fallbesprechungen in den Vordergrund zu stellen, was gut gelaufen ist.
- Nehmen Sie sich vor, einander mehr zuzuhören und wieder mehr miteinander zu lachen.

Weitere wichtige Punkte in diesem Projekt:

- Supervision
- Fehlerfreundlichkeit, Feed-Back Kultur im Team und die Anwendung der 4 Ohren von Schulz von Thun

Quelle: Lyka Hantke und Hans-Joachim Görjes, Ausgangspunkt Selbstfürsorge, Jungfermann 2019, Seite 129-130, mit Änderungen von Ute Weyer

Padlet Drive ↪

## 2023-10-Selbstfürsorge als gemeinsames Teamprojekt

## ↪ Problemtrance und Ressourcenzirkel

**Problemtrance**

Tunnelblick

Übersicht: „Ich bin das Problem, Du bist das Problem“

Sackgasse – Ohnmacht – Hoffnungslosigkeit

**Ressourcenzirkel**

Andocken an Ressourcen – Blick auf größere Zusammenhänge

Glaubenswort: „Ich habe auch ein Problem, und ich kann es lösen“

Selbstwert – Kompetenz – Hoffnung – Zielvision

Quelle: Erik S. Lützel-Öts, Systemische Praxis Eichenborn, www.helmut-189.de

Padlet Drive ↪

## Problemtrance und Ressourcenzirkel





Protokoll

### Workshop 3 Achtsame Führung von Einzelpersonen und Teams



Auszug\_Gesundheitsmanagement.pdf

Padlet Drive ↔

Care\_Cultur\_Matyssek.pdf

Padlet Drive ↔

Der\_Wert\_der\_Zeit.pdf

↩ Achtsame Tagesablauf\_Vorlage



**Achtsamer Tages-/ Wochenablauf**

Achtsam = Innehalten, kleine Pausen, Maßnahmen zur Stressreduktion, Zeit nehmen,

IST-ANALYSE		WUNSCH
	16:00	
	15:00	
	12:00	
	9:00	
	6:00	

Padlet Drive ↔

Achtsamer\_Tagesablauf\_Team.pdf

↩ Stressreduktion im Team\_Vorlage




**Stressreduktion:  
Innere und äußere Antreiber im Team**

Wie setzen wir uns selbst unter Druck?	Wie schenken wir uns Ruhe und Kraft?
Was setzt uns von außen unter Druck?	Was schenkt uns von außen Kraft?

Padlet Drive ↔

Arbeitsblatt\_Stressreduktion im Team




### Fünf-Finger Methode

Die Fünf-Finger Methode ist eine der bekanntesten Übungen im Achtsamkeitstraining.

Die Psychologin Ekibeth Martindale hat diese Methode entwickelt und empfiehlt: „Wenn Sie mal wieder unzufrieden sind oder einen Motivationskick brauchen, zählen Sie einfach Ihre Finger durch und erinnern Sie sich an schönen Dinge in Ihrem Leben.“

Begib dich dafür in eine ruhige Umgebung, in der du ungestört denken kannst, und nimm dir die Zeit, die du brauchst, um über die Fragen bewusst nachzudenken. Diese Übung kannst du immer dann machen, wenn du dich mental stärken möchtest.

1. **Daumen:** Welche deiner Stärken machen dir Spaß? Welche Talente findest du besonders gut an dir?
2. **Zeigefinger:** Etwas, was dich in der Natur inspiriert und begeistert?
3. **Mittelfinger:** Wem möchtest und kannst du heute etwas Gutes tun? Und was kannst du ihm Gutes tun?
4. **Ringfinger:** Welcher Mensch liegt dir besonders am Herzen? Was schätzt du so sehr an ihm?
5. **Kleiner Finger:** Wofür bist du besonders dankbar?



Padlet Drive ↔

Fu\_nf\_Finger\_Methode.pdf



### Me-Time

Nimm dir bewusst Zeit für dich selbst. Wähle einen Zeitpunkt in der Woche aus, an dem du dir selbst Gutes tust und zur **Me-Time** erinnerst. Das kann ein entspanntes Bad, ein gutes Abendessen oder auch einfach Zeit auf der Couch mit einem spannenden Buch sein. Du entscheidest selbst, wie du deine **Me-Time** gestalten möchtest. Das fördert die Selbstliebe und trägt dazu bei, dass du gelassener wirst.

Halte den Termin auch in deinem Kalender fest, damit du ihn nicht übergehst.

Padlet Drive ↔

Me\_Time.pdf



Fotoprotokoll W3

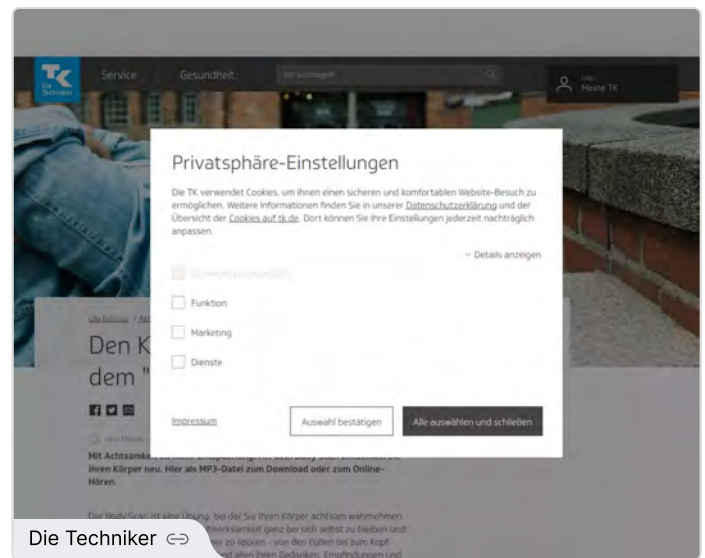
## Digitale Materialien zum Thema Gesundheits-management

- ↩ **Achtsamkeit und die Kunst des Nichts-Tuns: ein Video**  
[https://www.ted.com/talks/andy\\_puddicombe\\_all\\_it\\_takes\\_is\\_10\\_mindful\\_minutes?referrer=playlist-talks\\_to\\_help\\_you\\_manage\\_stres](https://www.ted.com/talks/andy_puddicombe_all_it_takes_is_10_mindful_minutes?referrer=playlist-talks_to_help_you_manage_stres)

- ↩ **Psychische Faktoren**  
<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung/Gefahrdungsbeurteilung/Handbuch-Gefahrdungsbeurteilung/Expertenwissen/Psychische-Faktoren/Psychische-Faktoren.html?view=pdfViewExt>

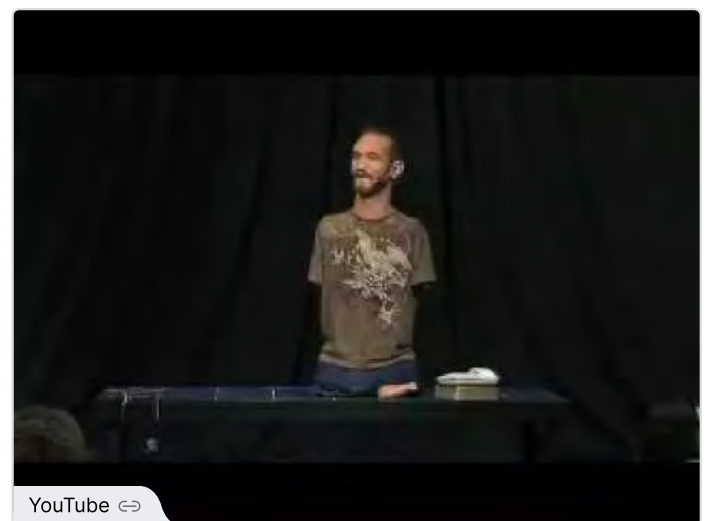


⇨ **Den Körper achtsam wahrnehmen - mit dem "Body Scan" zum Download (ein Angebot von TK)**



Die Techniker ⇨  
Den eigenen Körper achtsam wahrnehmen - der Body Scan zum Download | Die Techniker

⇨ **Residenz - The most inspirational video you will ever see**



YouTube ⇨  
The most inspirational video you will ever see Nick Vujicic

⇨ **Die Krankenkasse AOK bietet viele Tipps zum Thema Gesund führen. Auch andere Krankenkassen haben ähnlichen Service. Z.B. [www.aok.de](http://www.aok.de)**



- ⇒ **Das Portal „Die GesundheitsManager“ bieten viele Inhalte rund um das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement.**



Die Experten für Betriebliches Gesundheitsmanagement

- ⇒ **Anne Katrin Matyssek: Führung und Gesundheit**

**Anne Katrin Matyssek** ist eine der Expertinnen zum Thema gesund führen. Sie beschreibt in ihren Büchern anschaulich, wie gesundheitsförderliches Führen konkret ausschauen kann.

Mehr zum Thema "gesund führen" finden Sie auch unter [www.do-care.de](http://www.do-care.de)

- ⇒ **Podcast: Sternstunde Philosophie**

Yves Bossart spricht mit der Leadership-Expertin Heike Bruch und dem Philosophen Martin Ebeling über die Frage: Müssen wir die Arbeitswelt neu denken? Ein inspirierendes Gespräch.  
Podcast: **Sternstunde Philosophie**.  
Folge: Schöne neue Arbeitswelt?

## Buchempfehlungen

- ⇒ **Sylvia Kéré Wellensiek: Resilienztraining für Führende: So stärken Sie Ihre Widerstandskraft und die Ihrer Mitarbeiter.**

Sylvia Kéré Wellensiek bietet seit Jahren zum Thema Resilienz Führungskräfte-seminare an. In diesem Buch stellt sie zehn Trainingsschritte vor, mit deren Hilfe Führungskräfte Resilienz sowohl bei sich selbst als auch im Umgang mit Mitarbeitern, Kollegen, Vorgesetzten und Kunden trainieren können.

- ⇒ **Karin Kuschik: 50 Sätze die das Leben leichter machen**

Karin Kuschik arbeitet mit kleinen Sätzen, die das Leben leichter machen können.

- ⇒ **Sabine Asgodom: 12 Schlüssel zur inneren Gelassenheit**

Gelassenheit hilft, kluge Entscheidungen zu treffen. Dabei und bei Vielem mehr helfen die 12 Schlüssel.

↪ **Ralf Senftleben: Die Kunst in schwierigen Zeiten nicht durchzudrehen.**

Der Autor beschreibt, wie wir mit schlechten Nachrichten und unseren Sorgen klüger und gelassener Umgehen können.



↪ **Petra Nitschke: Lebensbereiche balancieren.**

Die Autorin arbeitet mit der Kraft von Bildern und der Visualisierung von gedanklichen Prozessen.



↪ **Matthew Johnstone: Resilienz**

Mit wunderbaren Illustrationen und Texten erklärte der Autor, was Resilienz bedeutet und wie man neue Kräfte entwickeln kann.



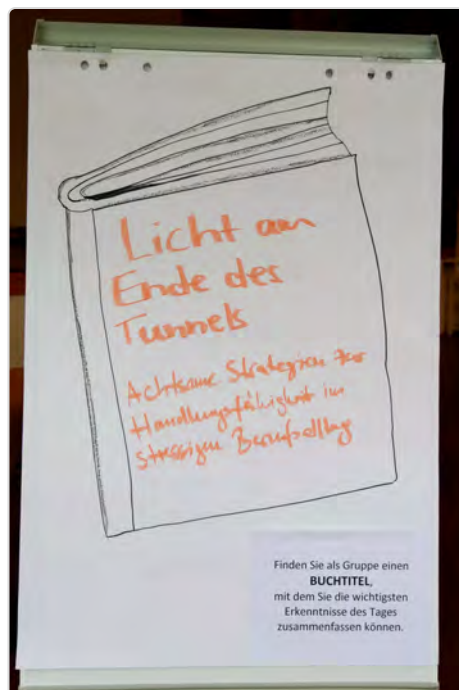
**Highlights des Tages**

↪ **Unsere Ernte**





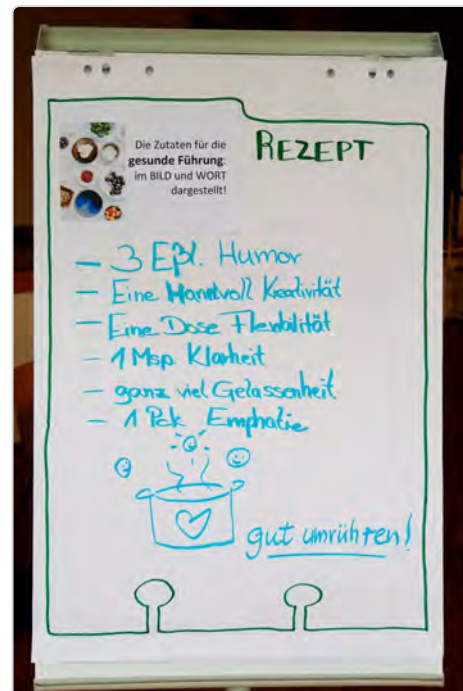
↩ Buchtitel 2



↩ Unsere Ernte 2



↩ Rezept



↩ Rezept 2

