

CARE4CARERS R3 AUSBILDUNGSMODULE

Modul I - Persönliche und soziale Kompetenzen

EINHEIT I.1 SICH SEINER SELBST BEWUSST SEIN



LERNRESULTATE

- Verstehen, wie Selbsterkenntnis Ihnen hilft, die Herausforderungen des Lebens zu meistern
- Lernen Sie die Auswirkungen von Grundüberzeugungen und inneren Gesprächen mit sich selbst auf unser Verhalten kennen
- Ihr Selbstvertrauen stärken können, indem Sie die Quellen Ihrer inneren Stärke erkennen und sich Ihrer Fähigkeiten bewusst werden
- Wissen, wie Selbsterkenntnis Ihnen hilft, persönliche Grenzen zu setzen

I. ANNÄHERUNG AN DEN ZUSTAND DER SELBSTERKENNTNIS



WAS IST SELBSTERKENNTNIS?

- Selbsterkenntnis bedeutet, seine Stärken und Schwächen, seine inneren Normen und Ressourcen und sich selbst zu kennen,
- Es geht darum, sich seiner selbst bewusst zu sein und zu wissen, wer man ist.
- Die Selbsterkenntnis bildet die Grundlage für den Aufbau von Selbstvertrauen, da sie uns zeigt, wer wir sind, wie wir uns fühlen und welche Reaktionen und Verhaltensweisen wir zeigen könnten - es ist das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten, Qualitäten und unser Urteilsvermögen.



Selbst-
erkenntnis

Selbst-
vertrauen

DIE BEDEUTUNG DES SELBSTVERTRAUENS

Wenn Sie sich selbst kennen, wissen Sie, mit wem Sie es zu tun haben.

Dies erhöht die Sicherheit und das Vertrauen

Sie erkennen Ihren eigenen Wert

Dies führt zu Respekt und Anerkennung

Sie können sich selbst motivieren

Das gibt Ihnen Lebenskraft

Sie lieben sich so, wie Sie sind

Sie stellen sich den Herausforderungen des Lebens

2. SELBSTERKENNTNIS - WAS HÄLT SIE ZURÜCK?



GEDANKENMUSTER UND KERNÜBERZEUGUNGEN

- Selbsterkenntnis hilft uns, uns unserer Denkmuster und inneren Grundüberzeugungen bewusst zu werden und auf unseren inneren Zustand zu achten.
- Überzeugungen - positive und negative - sind tief verwurzelte Annahmen über uns selbst und die Welt um uns herum.
- Positive Überzeugungen (z. B. "Ich bin gut, so wie ich bin") können ein Gaspedal auf dem Weg zu unseren Wünschen sein.
- Negative Überzeugungen hingegen sind eher wie eine angezogene Handbremse. Sie murmeln uns Worte wie "Ich bin es nicht wert" oder "Ich bin nicht kompetent" ins Ohr.

IHRE INNERE STIMME

- Selbstgespräche sind eine Kombination aus unseren bewussten Gedanken und unseren unbewussten kognitiven Verzerrungen und Überzeugungen.
- Studien zufolge sprechen wir jeden Tag 50.000 Worte mit uns selbst.
- Das menschliche Gehirn ist im Allgemeinen auf das Negative ausgerichtet, da seine Hauptaufgabe darin besteht, unser Überleben zu sichern. Negative Bilder und Bedrohungen lösen eine viel stärkere emotionale und neurologische Reaktion aus als positive Botschaften.
- Wenn wir unserem Kopf keine andere Aufgabe geben, ist er hauptsächlich damit beschäftigt, Probleme zu lösen und alles negativ zu sehen.
- Das Verstehen und Bewerten Ihres inneren Dialogs kann einen großen Unterschied in Ihrer Einstellung, Ihrem Selbstvertrauen und Ihrem Selbstwertgefühl ausmachen.



KOGNITIVE VERZERRUNG

- Kognitive Verzerrungen sind Denkweisen, die jeder erleben kann und die dazu führen, dass Menschen die Realität nicht richtig wahrnehmen
- Einige Beispiele für kognitive Verzerrungen sind:
 - **Übergeneralisierung:** Übertragung eines (negativen) Ereignisses auf alle anderen Ereignisse
 - **Mentale Filter:** Die Tendenz, das Positive in einer Situation zu ignorieren und sich nur mit dem Negativen zu befassen
 - **Personalisierung:** Dinge persönlich nehmen, wenn sie nichts mit einem selbst zu tun haben oder außerhalb der eigenen Kontrolle liegen
 - **Etikettierung:** Sich selbst oder andere auf der Grundlage eines Ereignisses oder eines Merkmals klassifizieren
 - **Polarisierung:** Denken über sich selbst und andere in einer "Schwarz-Weiß"- oder "Alles-oder-Nichts"-Betrachtung
 - **Kontroll-Irrtümer:** Das Gefühl, für alles im eigenen Leben oder im Leben anderer Menschen verantwortlich zu sein, oder das Gefühl, überhaupt keine Kontrolle über sein Leben zu haben

3. VERBESSERUNG DES SELBSTBEWUSSTSEINS



Setzen Sie an sich selbst keine höheren Maßstäbe als an andere Menschen



IHRE BEDÜRFNISSE UND GEFÜHLE VERSTEHEN

- Jede unserer Handlungen ist mit unserem Wunsch verbunden, Bedürfnisse zu befriedigen - bewusst oder unbewusst
- Es gibt 7 Grundbedürfnisse (und viele weitere Varianten), die für alle Menschen gelten:
 - Verbindung
 - Körperliches Wohlbefinden
 - Ehrlichkeit
 - Spaß
 - Frieden
 - Eigenständigkeit
 - Sinn

IHRE BEDÜRFNISSE UND GEFÜHLE VERSTEHEN

- Die Gefühle, die wir haben, hängen damit zusammen, ob ein Bedürfnis erfüllt wird. Wir können uns zufrieden, friedlich, glücklich fühlen, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind, oder eher traurig, wütend, verängstigt, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind
- Die Identifizierung und Verbindung mit unseren Bedürfnissen ist ein erster wichtiger Schritt zur Selbsterkenntnis
- Wenn Sie ein negatives Gefühl haben, kann Ihnen diese [detailliertere Liste der Bedürfnisse](#) helfen, sich mit dem zu verbinden, was Sie im Moment brauchen.

VERTRAUEN SIE IN IHRE FÄHIGKEITEN

- Wann haben Sie das letzte Mal eine schwierige Situation für sich selbst gemeistert?
- Sie denken vielleicht an Ihre Rolle als Pflegeperson und an die vielen Schritte, die Sie nach und nach unternommen haben, um die Pflegesituation zu bewältigen
- Höchstwahrscheinlich haben Sie die Pflege als Nichtfachkraft ohne jegliche Vorkenntnisse übernommen
- Aber allmählich haben Sie sich zu einem echten Profi entwickelt: Sie verstehen Krankheiten und ihre Symptome, Sie organisieren die Pflege Ihres Angehörigen, wenden sich an Beratungsstellen und setzen sich für die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen ein
- Nehmen Sie Ihren bisherigen Erfolg zum Anlass, daran zu glauben, dass die neuen Ziele, die Sie sich setzen, auch erreicht werden können.

Graben Sie tief in sich selbst, denn es gibt eine Quelle des Guten, die immer bereit ist zu fließen, wenn Sie weiter graben werden..



Marc Aurel

SEIEN SIE STOLZ AUF SICH

- Oftmals feiern wir unsere eigenen Errungenschaften und Leistungen nicht
- Die bereits erwähnten Filter und Vorurteile, die unser Gehirn benutzt, verhindern, dass wir uns selbst Respekt entgegenbringen.
- Aber die Anerkennung unserer Bemühungen ist entscheidend für das Gefühl der Stärke - sie hilft auch, zukünftige Rückschläge zu vermeiden.
- Sich selbst anzuerkennen und Anerkennung von anderen anzunehmen, ist entscheidend für die Überwindung von Zweifeln und Unsicherheiten

Akzeptieren Sie Ihre
Schwachstellen

Seien Sie auch auf
andere stolz

Erlauben Sie sich, sich
über Ihre Erfolge zu
freuen

ÜBEN SIE IHRE MACHT DER DENKWEISE



Die Geschichte der 2 Wölfe

Klicken Sie auf das Audiosymbol und hören Sie sich die Geschichte der 2 Wölfe an. Überlegen Sie dann: Welchen meiner beiden inneren Wölfe möchte ich füttern?



KLARE GRENZEN SETZEN

- Ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind eng mit dem Setzen klarer Grenzen verbunden
- Je mehr Sie versuchen, es immer allen recht zu machen und das Wohlergehen anderer über Ihr eigenes zu stellen, desto weniger Respekt und Wertschätzung werden Sie verdienen.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen Bedürfnisse und haben Sie keine Angst, etwas abzulehnen und "Nein" zu sagen.
- Ein klares "Nein" ist attraktiv. Wenn Sie "Nein" sagen können, ist Ihr "Ja" manchmal ehrlicher

4. AKTIVITÄTEN ZUR SELBSTERKENNTNIS



KULTIVIEREN SIE IHR INNERES



- Überlegen Sie sich **5 Stärken oder Dinge, die Sie an sich selbst mögen**. Verbinden Sie Ihre Stärke mit positiven Situationen, die Sie durch sie erlebt haben.
- Versuchen Sie, die Gefühle hervorzurufen, die Sie in diesen Momenten hatten. Das wird sich positiv auf die Biochemie Ihres Körpers auswirken.
- Wenn Ihnen selbst nicht genügend Eigenschaften einfallen, fragen Sie Ihre Freunde oder Kollegen. Es dürfte ihnen sehr leicht fallen, Ihre Stärken zu benennen.
- Sprechen Sie die von Ihnen gewählten Stärken 5 Mal am Tag laut aus und kombinieren Sie sie mit den Bildern für Ihr positives Erlebnis



VERÄNDERUNG NEGATIVER GRUNDÜBERZEUGUNGEN



Aktivität zur Veränderung negativer Grundüberzeugungen.

- Denken Sie über die folgenden Fragen nach :

1. Welche Überzeugungen habe ich im Laufe meines Lebens durch meine Eltern und die Menschen in meinem Umfeld übernommen (z. B. "Du bist sehr chaotisch!")

2. Welche Überzeugungen mein Leben negativ beeinflussen?

3. Welche Überzeugungen mein Leben positiv beeinflussen?

- Formulieren Sie nun Ihre negativen Lehren in positive um.



AKTIVITÄT ZUM SELBSTVERTRAUEN



■ Denken Sie über die folgenden Fragen nach.

- Was gibt Ihnen immer Kraft?
- Woraus haben Sie als Kind Kraft geschöpft? Was konnten Sie stundenlang tun, ohne sich zu erschöpfen??
- Was können Sie heute tun, ohne müde zu werden? Etwas, bei dem Sie sich frisch, kraftvoll und lebendig fühlen?

■ Und nun fragen Sie sich :

- In welcher Situation meines Lebens wünsche ich mir mehr Selbstvertrauen?
- Warum fühle ich mich in dieser Situation unsicher?
- Fällt mir schon ein Weg ein, wie ich selbstbewusster werden kann?



AKTIVITÄT: GOLDMARIE UND PECHMARIE



Goldmarie

- Fangen Sie an, sich zu sagen, wie schlecht das Leben Sie behandelt, dass nichts funktioniert. Sagen Sie sich, dass es niemandem so schlecht geht wie Ihnen. Nehmen Sie die Position des Selbstmitleids ein und lassen Sie die Schultern nach vorne fallen. Übertreiben Sie! Keiner mag Sie und alle sind gegen Sie. Hier passieren nur schlechte Dinge.
- Machen Sie diese Übung 5 Minuten lang. Dann stehen Sie still. Fragen Sie sich selbst: Wie fühle ich mich? Wie fühlt sich mein Körper an?

Pechmarie

- Fangen Sie an, sich zu sagen, wie gut Sie sich fühlen. Sagen Sie sich alles, was im Leben gut gelaufen ist. Alles, was Sie erreicht haben. Nehmen Sie eine gerade und aufrechte Haltung ein. Lächeln Sie. Übertreiben Sie! Alles ist perfekt, alle lieben Sie. Es passieren nur gute Dinge.
- Machen Sie diese Übung 5 Minuten lang. Dann stehen Sie still. Fragen Sie sich selbst: Wie fühle ich mich? Wie fühlt sich mein Körper an?

PODCASTS ZUR SELBSTERKENNTNIS



Wie Sie Ihre Selbsterkenntnis nutzen können - und warum das überhaupt wichtig ist - verfügbar auf Spotify



Der Trust Yourself Podcast mit Dr. Cailin O'Hara - verfügbar auf Spotify



Die eigenen Bedürfnisse verstehen. The Science of Self - verfügbar auf Spotify

Gerade als die Raupe dachte, die Welt sei zu Ende, wurde sie zu einem Schmetterling.



Chuang Tzu

BIBLIOGRAPHIE

- Auch-Schwelk, Annette (2011): Erfolgreich mit Selbstbewusstsein. Das Ich-bin-Ich-Prinzip, Freiburg.
- Ebenhöf Eva (2017): Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, abgerufen im April 2023, <https://evaebenhoehe.de/img/blaetter/Beduerfnisse.pdf>.
- Eurich, T. (2017): Einsicht. Warum wir uns unserer selbst nicht so bewusst sind, wie wir denken, und wie wir uns selbst klar sehen können, um bei der Arbeit und im Leben erfolgreich zu sein, <https://www.goodreads.com/en/book/show/31522008-insight>
- Mitfühlende Interaktionen. Die Suche nach dem besseren Gefühl, abgerufen im April 2023, <http://www.compassionateinteractions.com/needs.php>
- Die Geschichte von zwei Wölfen, Urban Balance, Zugriff im April 2023, <https://www.urbanbalance.com/the-story-of-two-wolves/>
- Kognitive Verzerrungen mit 10 Beispielen erklärt, Zugriff im April 2023, <https://share.upmc.com/2021/05/cognitive-distortions/>

Dieses Lernmodul wurde im Rahmen des Erasmus+ KA2 Projekts Care4Carers (C4C) entwickelt und wird mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.



Diese Arbeit ist für Bildungszwecke bestimmt und steht unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortium (mit Ausnahme der referenzierten Screenshots und Inhalte).

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

CARE4CARERS R3 TRAININGSMODULE

Modul I - Persönliche und soziale Kompetenzen

EINHEIT 1.2 SICH SELBST AKZEPTIEREN



Image source: www.pexels.com

Lernziele

Am Ende dieser Einheit sollten Sie in der Lage sein:

- den Unterschied zwischen **Selbstakzeptanz** und **Selbstwertgefühl** zu kennen
- Zu wissen, wie man ein besseres **Bild von sich selbst** gewinnt und warum dies wichtig ist
- verschiedene Techniken zu kennen, um Ihre **Selbstakzeptanz aufzubauen**



I. Was ist Selbstakzeptanz und warum ist sie wichtig?

Nun, da Sie die Reise der Selbsterkenntnis begonnen haben, lassen Sie uns auf die aktuelle Situation konzentrieren und sicherstellen, dass Sie sie so akzeptieren, wie sie ist. Und nutzen Sie diese Situation sogar zu Ihrem besten Vorteil.



Wir können uns selbst nur akzeptieren, wenn wir uns unserer selbst bewusst sind - das ist der **allererste Schritt**. Und wenn wir uns selbst kennen, sind wir viel eher in der Lage, unsere Stärken anzuerkennen, unsere Schwächen zu akzeptieren und an ihnen zu arbeiten. Akzeptanz bedeutet, dass wir **die positiven und negativen Aspekte unserer Persönlichkeit willkommen heißen**.



Ein Mangel an Selbstakzeptanz kann Sie daran hindern, **Ihr volles Potenzial auszuschöpfen**, nicht nur im Privatleben, sondern auch im Beruf. Menschen, die sich selbst akzeptieren, sind offen für **konstruktives Feedback und Kritik** und arbeiten daher ständig an **ihrer eigenen Entwicklung und Verbesserung**.

Was ist also der Unterschied zwischen Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl?



Beim Selbstwertgefühl geht es darum, **wie Sie sich selbst einschätzen**, was Sie glauben, gut zu können oder fähig zu sein.



Andererseits ist Selbstakzeptanz **eher eine Handlung**. Du akzeptierst deine Stärken, nutzt sie weise und bleibst hinter deinen Fehlern, deinen schwachen Seiten und **übst dich jeden Tag in Selbstliebe**.



Selbstakzeptanz kann verschiedene Dinge bedeuten und hängt davon ab, **was die Person durchgemacht hat oder gerade durchmacht**. Auf den nächsten Folien finden Sie einige Beispiele für verschiedene Perspektiven der Selbstakzeptanz.



Selbstakzeptanz kann sein...

➡ Ein Mann, der eine Scheidung durchmacht und sich deshalb wie ein Versager fühlt. Er könnte Selbstakzeptanz als Anerkennung erleben, dass er einige Fehler gemacht hat und dass seine Ehe gescheitert ist, aber das macht ihn nicht zum Versager.

➡ Eine Frau, die mit Magersucht kämpft, kann sich selbst als menschliches Wesen mit einem unvollkommenen Körper akzeptieren. Sie kann anerkennen, dass sie ihre Unvollkommenheit aus einer schädlichen Perspektive betrachtet, und sich verpflichten, an dieser Perspektive zu arbeiten.

➡ Ein Student, der hart arbeitet und nur 3er und gelegentlich 2er in der Schule bekommt, könnte einen Punkt der Selbstakzeptanz erreichen, an dem er erkennt, dass Lernen und Prüfungen schreiben nicht seine Stärke ist. Und dass das in Ordnung ist, weil er andere Stärken hat.



Selbstakzeptanz kann auch...



Ein Mädchen mit geringem Selbstwertgefühl, das aktiv ignoriert, dass es sich seinen Selbstzweifeln und selbstzerstörerischen Überzeugungen stellt. Sie könnte Selbstakzeptanz erfahren, indem sie ihre negativen Überzeugungen und kognitiven Verzerrungen anerkennt und sich damit auseinandersetzt und erkennt, dass nicht alles, was sie denkt, wahr ist.



Eine Mitarbeiterin, die Schwierigkeiten hat, die Ziele eines anspruchsvollen Chefs zu erreichen, kann sich selbst akzeptieren, indem sie sich damit abfindet, dass sie manchmal versagen wird. Aber sie kann immer noch ein guter Mensch sein, auch wenn sie versagt.

Warum ist Selbstakzeptanz wichtig und wie kann sie Ihnen im Alltag helfen?

- ? **Verleiht Ihnen mehr Selbstvertrauen:** Die Tatsache, dass Sie negative Eigenschaften haben, bedeutet nicht, dass Sie akzeptieren, dass Sie ein schlechter Mensch sind. Wenn Sie sich dieser Eigenschaften bewusst sind, werden Sie **selbstbewusster in Ihrem Handeln**. Das kann Ihnen **Unabhängigkeit und Vertrauen in Ihre Entscheidungen geben**. Sie können selbständig handeln und hinter ihnen stehen.
- ? **Hilft Ihnen, sich selbst zu verzeihen:** Sie kennen diese Aussage - Nobody's perfect! - und sie ist so wahr. Sich selbst so zu akzeptieren, wie man ist, hilft einem, **weniger selbstkritisch** zu sein und eine **positivere Sichtweise auf sich selbst zu entwickeln**. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Sie sich in negativen Emotionen verfangen, die Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen können.
- ? **Hilft Ihnen, Ihre Gefühle zu kontrollieren :** Der Teil des Gehirns, der für die Steuerung der Emotionen zuständig ist (**das limbische System**), **wird stark von der Selbstakzeptanz beeinflusst**. Wenn Sie sich auf die positiven Aspekte konzentrieren, können Sie Ihre Gefühle und Ihr Wohlbefinden ausgleichen. Selbstakzeptanz kann Ihre **Stimmung heben** und Stress und Depressionen verringern.

Selbstakzeptanz: Vertiefung des Wissens



Die negativen Anteile in uns selbst zu akzeptieren, ist **keine leichte Aufgabe**, aber auch nicht unmöglich. Deshalb ist es wichtig, dass wir, bevor wir einen Prozess der Selbsterkenntnis oder Selbstakzeptanz einleiten, mit offenem Geist an die Sache herangehen. Niemand ist perfekt. Sie sind es auch nicht



Uns selbst zu akzeptieren und an unserer Entwicklung zu arbeiten, ist nur ein Teil des Prozesses der Selbstakzeptanz. Der nächste Schritt besteht darin, **unsere Stärken, unsere Erfolge** und positiven Eigenschaften **zu feiern**. Manchmal neigen wir dazu, unsere positiven Seiten zu vernachlässigen und uns auf das Negative zu konzentrieren - das ist alles eine Frage der Denkweise.



Im Zusammenhang mit der Berufsorientierung bezieht sich **die Selbstakzeptanz auf den gesamten Aspekt Ihrer Fähigkeiten und Erfahrungen oder deren Fehlen**. Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind - ein einzigartiges Individuum, ein Talent, das etwas Besonderes zu bieten hat.

2. Positive Selbstgespräche I



Eine beliebte Technik zum Aufbau von Selbstakzeptanz ist die Verwendung **positiver Selbstgespräche**. Der Aufbau Ihrer Selbstakzeptanz ist entscheidend dafür, wie Sie sich selbst wahrnehmen. Die Art und Weise, wie du mit dir selbst sprichst, zu ändern, mag anfangs schwierig sein, aber vergiss nicht, **dass du dein bester Freund bist** und die Verantwortung für dich selbst trägst. Sie können also mit kleinen Schritten beginnen:

- Notieren Sie Ihre **positive Eigenschaften**.
- Schreiben Sie auf, **was Sie glücklich machen würde**, wenn Sie es von jemand anderem hören würden.
- Schreiben Sie Bestätigungen und Zitate auf, um sich daran zu erinnern, dass Sie ein guter und wertvoller Mensch sind. Verwenden Sie **positive Aussagen**.
- Wenn Sie sich diese Aussagen in jedem Moment, in dem Sie sich daran erinnern, selbst **wiederholen**, sie anerkennen und in sich aufnehmen, sind Sie auf dem besten Weg zu Selbstakzeptanz und Selbstliebe. *



Positive Selbstgespräche II

*Wenn Sie eine Inspiration brauchen, finden Sie hier einige Beispiele für positive Selbstgespräche:



“Es gibt Menschen, die mich zu schätzen wissen und mich wertschätzen.”

“Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.”

“Ich verdiene es, glücklich zu sein.”

“Ich bin eine gute und fürsorgliche Person und verdiene es, mit Respekt behandelt zu werden.”

“Es gibt Menschen, die mich lieben und für mich da sein werden, wenn ich sie brauche.”

“Ich bin in der Lage, in meinem Leben/Beruf erfolgreich zu sein.”

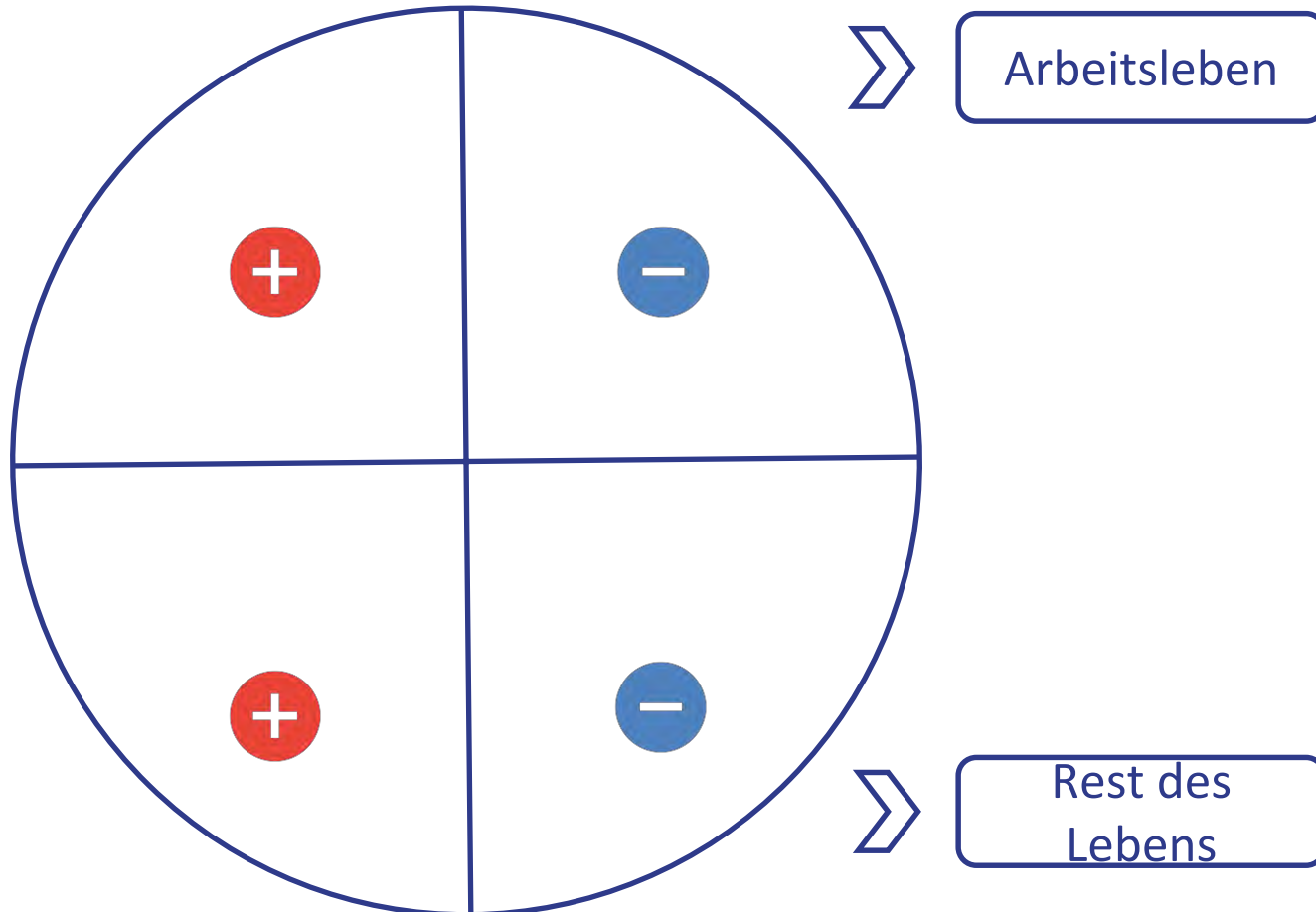
Das Rad der Selbstakzeptanz I

Eine weitere Übung, die Sie ausprobieren können, um Ihre Selbstakzeptanz zu stärken, ist das Selbstakzeptanzrad. Es soll Ihnen helfen, Ihre **negativen Überzeugungen über sich selbst in Frage zu stellen**, insbesondere die, die mit dem Gefühl des Versagens zusammenhängen (das Gefühl der Hoffnungslosigkeit, weil Sie bei etwas versagt haben oder weil jemand Sie **kritisiert oder abgelehnt** hat).

Um das **irrationale und letztlich wenig hilfreiche Denken zu überwinden**, das zu geringer Selbstakzeptanz führt, verwenden Sie das Diagramm auf der nächsten Folie, um Ihre Fähigkeiten und Schwächen aufzulisten.



Das Rad der Selbstakzeptanz II



So funktioniert es:

Was Sie bei der Arbeit gut machen, steht in dem Abschnitt mit dem Pluszeichen (+). Notieren Sie die Dinge, die Sie bei der Arbeit nicht so gut machen, in den mit einem Minuszeichen (-) versehenen Abschnitten. Vervollständigen Sie die untere Hälfte des Kreises, indem Sie die Dinge aus Ihrem übrigen Leben, die Sie gut machen oder die Sie an sich mögen, in den mit einem Pluszeichen versehenen Abschnitt eintragen. Schreiben Sie die Dinge aus Ihrem restlichen Leben, die Sie nicht so gut machen oder die Sie nicht an sich mögen, in die mit einem Minuszeichen versehenen Abschnitte.

Das Rad der Selbstakzeptanz III



Denken Sie nun darüber nach, was Sie auf dem Papier aufgeschrieben haben. Es ist wichtig, dass Sie die Dinge selbst aufschreiben.

Um der Tendenz entgegenzuwirken, sich selbst herunterzumachen, wenn die Dinge nicht so gut laufen, **stellen Sie sich die folgenden Fragen:**

- Nimmt diese schlechte Situation (Fehler, Misserfolg, Ablehnung, Kritik) meine guten Eigenschaften weg?
- Ist es sinnvoll, aufgrund eines oder mehrerer negativer Ereignisse zu dem Schluss zu kommen, dass "ich völlig hoffnungslos bin"?



Referenzen und weiterführende Literatur

- Ackerman, Courtney E. (2018, 12 Jul). What Is Self-Acceptance? 25 Exercises + Definition & Quotes, *Positive Psychology*, accessed January 2023, <https://positivepsychology.com/self-acceptance/>
- Self-acceptance exercise, *SMART Recovery*, accessed January 2023, <https://www.smartrecovery.org/smart-recovery-toolbox/self-acceptance-exercise/>
- Waters, Shonna (2021, 5 Aug).The path to self-acceptance, paved through daily practice, *BetterUp*, accessed January 2023, <https://www.betterup.com/blog/self-acceptance>
- Alle verwendeten Bilder sind von : www.pexels.com

Dieses Lernmodul wurde im Rahmen des Erasmus+ KA2 Projekts Care4Carers (C4C) entwickelt und wird mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.



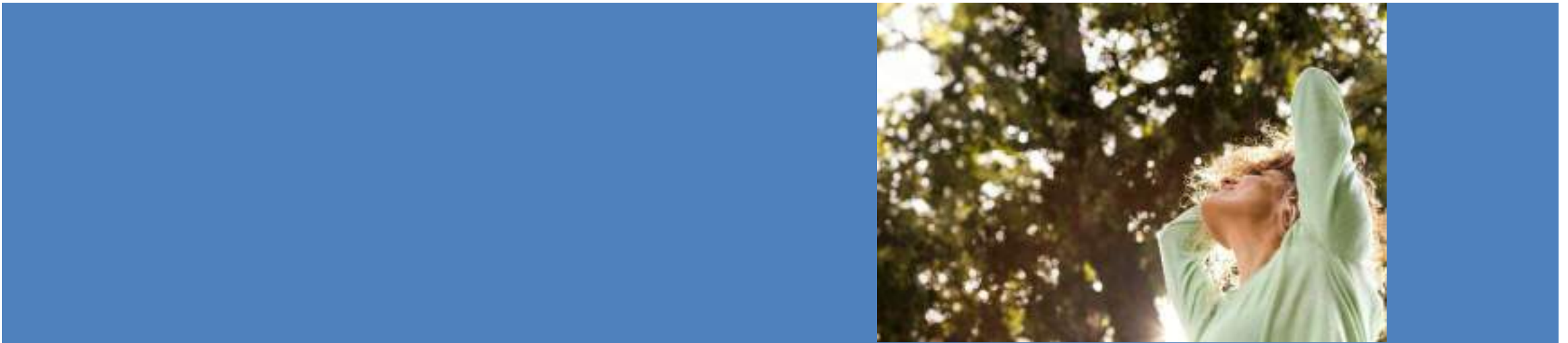
Diese Arbeit ist für Bildungszwecke bestimmt und steht unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortium (mit Ausnahme der referenzierten Screenshots und Inhalte).

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

CARE4CARERS R3 TRAININGSMODULE

Modul I - Persönliche und soziale Kompetenzen

EINHEIT 1.3 AUFBAU VON WIDERSTANDSFÄHIGKEIT?



LERNZIELE

Am Ende dieser Einheit sollten Sie:

- die Bedeutung von Widerstandsfähigkeit verstehen
- die sieben Säulen der Widerstandsfähigkeit kennen und wissen, wie sie Ihre innere Stärke beeinflussen
- in der Lage sein, das Konzept der Widerstandsfähigkeit auf ihre persönliche Situation zu beziehen und widerstandsfähiges Denken anzuwenden
- wissen, wie Sie Ihren persönlichen Widerstand fördern können

Wir können den Wind nicht steuern, aber wir können die Segel anpassen.



Aristoteles

I. WAS IST WIDERSTANDSFÄHIGKEIT?

- Allgemein ausgedrückt, ist Widerstandsfähigkeit die Fähigkeit von Menschen,:
 - **flexibel und angemessen auf sich verändernde Lebenssituationen** und Anforderungen unter wechselnden Bedingungen zu **reagieren**
 - **stressige, frustrierende, schwierige und belastende Situationen ohne psychische Folgen** zu bewältigen, d. h. solche außergewöhnlichen Belastungen ohne negative Folgen zu ertragen
 - sich von Missgeschicken erholen



WIDERSTANSFÄHIGKEIT ALS FORTDAUERNDEN THEMA

- Wir können Widerstandsfähigkeit als ein Konzept betrachten, das sich in unterschiedlichem Maße und in verschiedenen Lebensbereichen zeigt
- Die Widerstandsfähigkeit kann sich im Laufe der Zeit ändern, je nach Ihren Interaktionen und Lebenssituationen
- Vielleicht sind Sie am Arbeitsplatz sehr belastbar, aber in Ihrem Privatleben und in Ihren Beziehungen zu anderen weniger belastbar



KANN MAN WIDERSTANSFÄHIGKEIT LERNEN?

- Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt: **Ist Widerstandsfähigkeit eine festgelegte Persönlichkeitseigenschaft oder eher eine menschliche Fähigkeit, die man lernen kann?**
- Nun, die psychologische Forschung zeigt, dass Menschen Strategien entwickeln können, um widerstandsfähiger zu werden und Herausforderungen und Schwierigkeiten im Leben erfolgreicher zu bewältigen
- Bei der Entwicklung von Widerstandsfähigkeit geht es auch darum, die Ressourcen und Kompetenzen, die man im Laufe des Lebens erworben hat, (wieder) zu finden, die zur Problemlösung beitragen und zu persönlichem Wachstum führen können.



WIE FÜHLT SICH WIDERSTANDSFÄHIGKEIT AN?

- Fällt Ihnen eine Hürde ein, die Sie überwinden mussten, ein Verlust, den Sie hinnehmen mussten, oder ein Ereignis in Ihrem Leben (vielleicht der Eintritt in eine Betreuungsrolle), das Sie gezwungen hat, Ihr Leben neu zu organisieren?
- Dadurch haben Sie, sicherlich oft unbewusst, verschiedene Kompetenzen, Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien aktiviert, die bis dahin in Ihnen geschlummert hatten.
- Ein häufig verwendetes Bild für die Widerstandsfähigkeit ist das eines Stehaufmännchens, das immer wieder aufrecht steht, auch wenn es umgestürzt ist.
- Vielleicht kennen Sie mehrere Situationen, in denen Sie nach großem Stress das Gleichgewicht wiedergefunden und sich wie ein Stehaufmännchen erlebt haben. Hinterher wissen Sie oft nicht mehr, wie Sie das geschafft haben.

AKTIVITÄT: WIE FÜHLT SICH WIDERSTANDSFÄHIGKEIT AN?



- Klicken Sie auf das Audiosymbol und hören Sie sich die Aufzeichnung an
- Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie auf, was Ihnen in den Sinn kommt
- In der Beantwortung dieser Fragen liegt die Kraft, die Sie für den momentanen Sturm des Lebens brauchen, um das Ruder in der Hand zu behalten



IHRE SCHATZTRUHE DER WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

- All diese Bewältigungsstrategien, die Sie im Laufe Ihrer Lebenserfahrung entwickelt und angewandt haben, sind Teil Ihrer "Schatztruhe der Widerstandsfähigkeit".
- Die Bewältigung von Aufgaben trotz aller Schwierigkeiten zeigt, dass Sie ein gewisses Maß an Widerstandskraft besitzen und in der Lage sind, mit neuen und komplexen Situationen umzugehen.



In einem nächsten Schritt stellen wir Ihnen eine Reihe von Widerstandsfaktoren vor. Sie können Ihnen helfen, bestimmte Einstellungen und Wahrnehmungen zu gewinnen, die notwendig sind, um resilient zu sein oder zu bleiben. Vielleicht werden Sie sich der Fähigkeiten und Stärken bewusst, die Sie im Laufe Ihres Lebens bereits erworben haben.

2. DIE SIEBEN SÄULEN DER WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

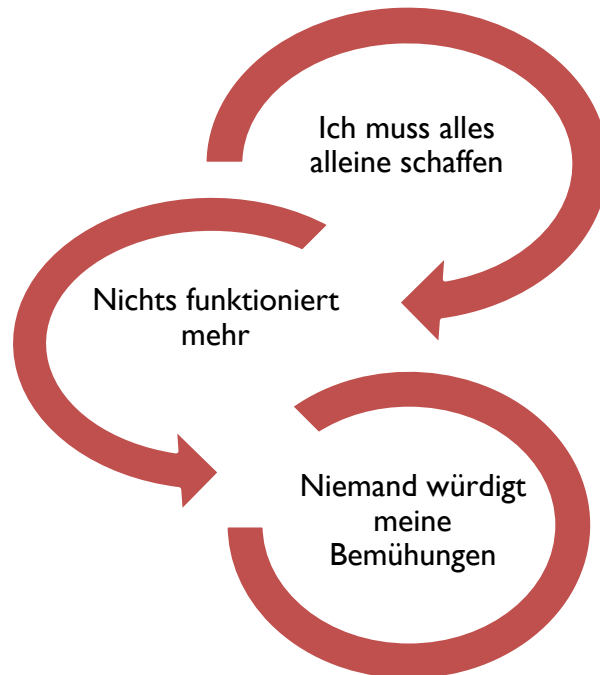


SÄULEI: OPTIMISMUS

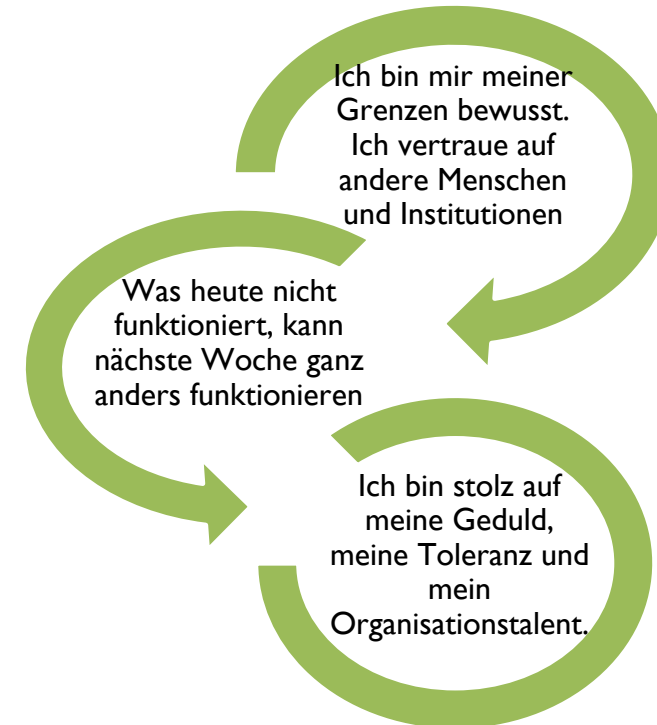
- Optimismus entsteht durch eine **positive Weltsicht** und ein **positives Selbstkonzept**
- Neue Situationen und Umstände werden als unerwartete **Chancen** gesehen und **Enttäuschungen werden als Erfahrungen** gewertet
- **Unsere Wahrnehmung ist geprägt von unserer Grundeinstellung** und der Art und Weise, wie wir auf die Menschen um uns herum zugehen. Wir sehen, hören und verarbeiten bevorzugt die Teile, die unsere Vorurteile bestätigen
- Wenn Sie davon **überzeugt** sind, **dass Sie es schaffen können**, sind Sie eher bereit, die ersten (kleinen) Schritte zu tun und **Kraft für die nächsten**, vielleicht **schwierigeren Etappen** zu sammeln



Negative Spirale



Positive Spirale



WIE SIE IHREN OPTIMISMUS STEIGERN KÖNNEN



Positives Journal

- Führen Sie ein kleines Tagebuch und **schreiben Sie jeden Tag** mindestens **drei Dinge auf, die Sie gut gemacht haben**. Das können ganz kleine Dinge sein, wie zum Beispiel: Ich habe mir Zeit genommen, um mir ein gutes Frühstück zuzubereiten
- Wenn Sie das nächste Mal mit einem Freund oder Verwandten sprechen, **sollten Sie ihm/ihr von den Dingen erzählen, die gut gelaufen sind**
- Bevor Sie ins Bett gehen, fragen Sie sich :
 - *Worüber konnte ich heute lachen?*
 - *Worüber war ich glücklich??*
 - *Wofür war ich dankbar??*



SÄULE 2: AKZEPTANZ

- Akzeptanz zu üben bedeutet, alles zu integrieren, was das Leben einem bringt.
- Eine Grundvoraussetzung ist, dass Sie lernen, zu unterscheiden, was in Ihren Einflussbereich fällt und was nicht.
- Akzeptanz bedeutet zu akzeptieren, was man nicht beeinflussen oder ändern kann
- Wenn Sie bereit sind, durch die Phasen unerwarteter Ereignisse, Wendungen oder unerfüllter Lebenspläne zu gehen und Ihren Gefühlen (Schmerz, Angst, Traurigkeit, ...) Raum zu geben, vergrößern Sie Ihren persönlichen Erfahrungsschatz und ernten inneren Frieden
- Diese Erkenntnis ebnet den Weg zur Versöhnung: mit dem, was einem widerfährt, mit anderen Menschen und nicht zuletzt mit sich selbst mit seiner Biographie und all seinen erwünschten und unerwünschten Facetten



Gib mir die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, den Unterschied zu erkennen..

Reinhold Niebuhr (American Theologian)



WIE KANN MAN AKZEPTANZ ÜBEN?



Übung in Akzeptanz

- Wenn eine Situation oder eine Beziehung zu einer Person Sie zu sehr belastet, halten Sie inne und betrachten Sie die Situation wie ein Außenstehender.
- Versuchen Sie, die Situation nicht zu beurteilen (richtig, falsch, ungerecht, gerecht). Prüfen Sie stattdessen, ob Sie etwas tun können, um die Situation zu ändern:
 - Was wäre der erste Schritt, um die Situation zu ändern?
 - Kann Sie jemand dabei unterstützen, die Situation zu ändern?
 - Welche Person oder Institution könnte das sein?
- Wenn Sie keine Möglichkeiten zur Einflussnahme sehen, versuchen Sie loszulassen und sich auf etwas anderes zu konzentrieren.

SÄULE 3: LÖSUNGSORIENTIERUNG

- Sie konstruieren Ihre eigene Realität
- Ob Sie etwas als Problem oder als Chance wahrnehmen, ist ein Ergebnis Ihrer eigenen Denkweise
- Wenn man Problemen viel Aufmerksamkeit schenkt, werden sie konzentrierter und weiten sich aus
- Ziel ist es, möglichst viele verschiedene Optionen zu entwickeln, um daraus eine geeignete Lösung zu wählen oder aus verschiedenen Ansätzen eine neue Lösung zu schaffen



Sich zu beschweren ist wie in einem Schaukelstuhl zu sitzen: Man hat etwas zu tun, aber man kommt nicht weiter.



Unbekannt

IHRE LÖSUNGSORIENTIERUNG STÄRKEN



- Klicken Sie auf das Audiosymbol und hören Sie sich die Aufzeichnung an. Beantworten Sie dann folgende Fragen:
- Was wollen Sie ändern?
- Was sind mögliche Lösungen?
- Was könnte der erste Schritt sein?



SÄULE 4: SELBSTKONTROLLE

- Eine **gute Selbstregulierung** kann eine **gesunde Distanz** zu **negativen Gedanken und Gefühlen** schaffen
- Indem Sie Ihre **Emotionen regulieren**, können Sie Ihren eigenen Geisteszustand ins **Gleichgewicht** bringen, z. B. unter großem Druck ruhig und gelassen bleiben
- Dies geschieht durch das **Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften** - den schnellen Wechsel zwischen dem bewussten Verstand (links) und dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis (rechts)
- Denken Sie daran, dass Sie nicht nur für andere verantwortlich sind (z. B. für die Person, die Sie betreuen), sondern auch für Ihre eigene körperliche und geistige Gesundheit



*Du kannst die Vögel nicht davon abhalten, über deinen Kopf zu fliegen,
aber du kannst sie davon abhalten, ein Nest in deinem Haar zu bauen.*

Martin Luther



EINFACHE ÜBUNG ZUR ACHTSAMKEIT



- Stellen Sie Ihren Timer auf einige Minuten ein (5 Minuten sind für den Anfang gut)
- Sitzen Sie aufrecht, aber nicht steif auf einem Stuhl oder auf dem Boden
- Halten Sie Ihre Hände in einer ausgewogenen Position und schließen Sie die Augen.
- Entspannen Sie sich und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem
- Unvermeidlich wird Ihre Aufmerksamkeit an andere Orte wandern. Nehmen Sie das wahr und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft wieder auf Ihren Atem.
- Wenn Sie bereit sind, heben Sie sanft den Blick und öffnen Sie die Augen.



SÄULE 5: ÜBERNAHME VON VERANTWORTUNG

- So viel Kontrolle wie möglich über das eigene Leben zu haben, ist ein grundlegender Antrieb für uns alle, aber es ist unvermeidlich, dass wir uns irgendwann in der Opferrolle wiederfinden
- Aber Sie entscheiden selbst, wie sehr und wie lange Sie unter den Umständen leiden, wenn Sie Ihr Leben selbst in die Hand nehmen
- Wenn Sie Verantwortung übernehmen, schränken Sie sich oder andere nicht mit Schuldzuweisungen ein, da dies Ihren Handlungsspielraum einschränken würde.
- Schritt für Schritt können Sie die Teile, die unter Ihrem eigenen Einfluss stehen, verändern und die Vorteile der Selbstwirksamkeit wahrnehmen: Wenn Sie Herausforderungen durch Ihr eigenes Handeln bewältigen, stärken Sie Ihr Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten.
- Oft reicht schon ein kleiner Schritt für den Anfang, wie der Griff zum Telefon

Kümmern Sie sich mehr um die Übernahme von Verantwortung als um Schuldzuweisungen. Lassen Sie sich von den Möglichkeiten mehr inspirieren als von den Hindernissen entmutigen.

Ralph Marston

VERANTWORTUNG ÜBEN



- Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die folgenden Sätze zu vervollständigen:
 - Obwohl ich ...
 - Ich bin davon überzeugt, dass ...
 - Ich weiß, dass ich es schaffen kann, weil ...
 - Ich bin stolz auf ...



SÄULE 6: AUFBAU VON BEZIEHUNGEN

- Widerstandsfähigkeit hängt von unterstützenden und gesunden Beziehungen ab
- Der Aufbau und die Pflege von Beziehungen, die von Empathie und Wertschätzung getragen werden, sind ein stabilisierender Faktor in unserem Leben, da sie ein Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln
- Anstatt alles alleine zu bewältigen, helfen Ihnen gute Beziehungen dabei, auf verschiedene Ressourcen zurückzugreifen



Ein Kopf allein kann kein Dach tragen.

Afrikanischer Vers

SÄULE 7: IHRE ZUKUNFT GESTALTEN

- Nicht alles, was man sich einmal für die Zukunft vorgenommen hat, kann auch umgesetzt werden: Manche Ziele müssen geändert oder ganz aufgegeben werden
- Es können jedoch neue Ziele und Pläne gefunden werden, die mit Ihrer aktuellen Situation vereinbar sind
- Zukunft bedeutet neue Chancen und Möglichkeiten, unabhängig von Ihrer Vergangenheit
- Es lohnt sich also, die eigenen Denkgewohnheiten und Vorannahmen zu überprüfen, denn wir verhalten uns unbewusst so, dass unsere Einschätzungen möglichst bestätigt werden
- Für die Verwirklichung Ihrer Ziele ist es wichtig, dass Sie Ihre Pläne selbstbestimmt in die Hand nehmen. Planen Sie dazu Schritt für Schritt.



Mitten im tiefsten Winter wurde mir bewusst, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.



Albert Camus

AKTIVITÄT: WUNSCHZETTEL FÜR DIE ZUKUNFT



- Nehmen Sie ein Blatt Papier und notieren Sie drei Wünsche, die Ihnen spontan einfallen und die Sie sich in der nächsten Zeit erfüllen möchten.
- Formulieren Sie für jeden Wunsch einzelne Schritte, die notwendig sind, um ihn wahr werden zu lassen
- Beispiel:
 - 1. Denken Sie darüber nach: Warum ist es für mich wichtig?
 - 2. Wann, wie und wo kann das geschehen?
 - 3. Wann sind die Voraussetzungen gegeben?



ZUSAMMENFASSUNG

Zu den sieben Säulen der Widerstandsfähigkeit gehören :

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbstkontrolle
- Verantwortung übernehmen
- Aufbau von Beziehungen
- Ihre Zukunft gestalten



BIBLIOGRAPHIE

- Konnikova, Maria (2016): How people learn to become resilient, The New Yorker, accessed April 2023, <https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/the-secret-formula-for-resilience>
- Regionalbüros Alter, Pflege, Demenz (2021): Die eigene Kraft wieder spüren. Resilienz als hilfreiche Unterstützung für pflegende Angehörige
- Reivich, K. (2003): The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York: Broadway Books.
- Stangl, W. (2020). Stichwort: 'Resilienz'. *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, accessed April 2023, <https://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/>
- Mindfulness Meditation. How to do it, *Mindful. Healthy Mind, Healthy Life*, accessed April 2023, <https://www.mindful.org/mindfulness-how-to-do-it/>

Dieses Lernmodul wurde im Rahmen des Erasmus+ KA2 Projekts Care4Carers (C4C) entwickelt und wird mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.



Diese Arbeit ist für Bildungszwecke bestimmt und steht unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortium (mit Ausnahme der referenzierten Screenshots und Inhalte).

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

CARE4CARERS R3 TRAININGSMODUL

Module I - Persönliche und soziale Kompetenzen

EINHEIT I.4 VERBUNDEN SEIN



LERNZIELE

Am Ende dieser Einheit sollten Sie :

- sich wohler fühlen, wenn Sie **Hilfe annehmen**
- die wichtige Rolle von **Selbsthilfegruppen verstehen**
- In der Lage sein, **soziale Beziehungen** aufzubauen (soziale Kompetenz)
- **Ihre Teamfähigkeit** verbessert haben
- Wissen wann es nötig ist sich **professionelle Hilfe** von Hilfsorganisationen oder Therapeut:innen zu holen

I. Hilfe als Stärke annehmen - nicht als Schwäche



Source: <https://pixabay.com/>

Warum haben wir Angst, Hilfe anzunehmen?

- Viele Menschen wollen geben, aber weniger sind bereit, Hilfe anzunehmen. Warum? Manchmal ist es schwierig, Hilfe anzunehmen.
- Manchmal fühlen sich Menschen bedürftig, unfähig, verletzlich und schwach, wenn sie Hilfe erhalten.
- Manchmal haben Menschen das Gefühl, keine Hilfe zu verdienen, weil sie ein geringes Selbstwertgefühl haben, sich schuldig fühlen oder befürchten, dass sie anderen zur Last fallen könnten.
- Manchmal haben die Menschen das Gefühl, dass sie keine Hilfe brauchen. Das ist häufig der Fall, besonders wenn wir über psychische Gesundheit sprechen.

Hilfe anzunehmen ist gut für Sie

- Hilfe zu empfangen und zu geben ist ein Teil der menschlichen Erfahrung.
- Abhängigkeit: Auch wenn sie Angst machen kann, kann sie auch Verbindungen zwischen Menschen schaffen.
- Wenn jemand bereit ist, uns zu helfen, sind wir für ihn wichtig.
- Aber sie sind auch wichtig für uns, wenn wir bereit sind, ihre Hilfe anzunehmen.
- Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Geben und Annehmen von Hilfe ist wichtig.



Wie kann man Hilfe annehmen?



- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Hilfe erhalten? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Hilfe geben/anbieten?
- Warum sind Sie nicht bereit, Hilfe anzunehmen? Wie fühlen Sie sich dabei? Haben Sie schlechte Erfahrungen gemacht? Wenn Sie den Grund dafür herausfinden, können Sie das Problem lösen.
- Betrachten Sie die andere Seite: Wie würden Sie sich an deren Stelle fühlen?
- Lernen Sie, anderen zu vertrauen und ähnliche Erfahrungen zu teilen.

Denken wir an ein Beispiel...



<https://www.youtube.com/watch?v=nBzo7ZfulEc>

... und ein anderes



<https://www.youtube.com/watch?v=akiQuyhXR8o>

Diskussion



- Was halten Sie von diesen beiden Fallstudien?
- Denken Sie darüber nach und schreiben Sie Ihre Gefühle und Gedanken dazu auf ...



2. Wo können Sie um Hilfe bitten?



Source: <https://pixabay.com/>

Hilfsgruppen

- Selbsthilfegruppen bringen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zusammen und bieten ihnen die Möglichkeit, Strategien, Gefühle und Informationen auszutauschen und zu teilen.
- Sie liegen in der Mitte zwischen professioneller und unprofessioneller Unterstützung; sie unterscheiden sich von der Unterstützung durch Freunde, aber auch von Therapie/Beratung. Sie haben die Möglichkeit, mit Menschen zu interagieren, die auf der gleichen Ebene sind wie Sie.
- Bei den Selbsthilfegruppen kann es sich um persönliche Gruppen oder um Online-Gemeinschaften handeln, mit oder ohne einen Experten/eine Expertin als Moderator/in.

Vorteile von Selbsthilfegruppen

- Sich weniger einsam, isoliert oder verurteilt fühlen.
- Verringerung von Angst und Depression.
- Offene und ehrliche Gespräche.
- Verbesserung der sozialen Kompetenzen.
- Motiviert und befähigt bleiben.



Professionelle Hilfe (Hilfsorganisationen, Therapeuten, etc.)

- Auch wenn es hilfreich sein kann, mit jemandem zu sprechen, den Sie kennen, ist es manchmal auch ein wichtiger Schritt, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um Ihre psychische Gesundheit zu verbessern.
- Es gibt viele Möglichkeiten für professionelle Unterstützung, je nach Ihren Bedürfnissen: Psycholog´:innen, Psychiater:innen, Sozialarbeiter:innen, Expert:innen für psychische Gesundheit, Mitarbeiter:innen von Hilfswerken, Berater:innen, usw.
- Wenn Sie sich entschließen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist es wichtig, dass Sie die richtige Person für sich finden. Sie sollten sich wohlfühlen und Ihre Gefühle mitteilen können - natürlich entscheiden Sie selbst, wie viel Sie mitteilen!
- Wenn Sie sich nicht wohl dabei fühlen, mit jemandem von Angesicht zu Angesicht zu sprechen, gibt es auch die Online-Option: Websites, Apps, Telefondienste usw.

3. Aufbau sozialer Beziehungen



Source: <https://pixabay.com/>

Soziale Kontakte als Teil der psychischen Gesundheit

- Die psychische Gesundheit wird auch durch unser soziales Leben beeinflusst; gesunde Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freund:innen, Kolleg:innen usw. wirken sich auf viele Bereiche unseres Lebens aus.
- Gesunde Beziehungen können:
 1. das Gefühl der Zugehörigkeit und des Ziels stärken
 2. Unterstützung in schwierigen Zeiten bieten
 3. Einsamkeit verhindern
 4. Stress abbauen
 5. Ihnen bei der Bewältigung von Traumata helfen



Wie kann man soziale Beziehungen aufbauen?

1. Seien Sie zugänglich und offen; das können Sie tun, indem Sie mit alten Freund:innen in Verbindung bleiben oder sie wieder treffen, sich Ihren Nachbar:innen vorstellen, an sozialen Aktivitäten und Gemeindeveranstaltungen teilnehmen, Einladungen annehmen, ehrenamtlich arbeiten.
2. Verbringen Sie viel Zeit mit Ihren Familienmitgliedern und Freund:innen und bauen Sie Vertrauen zu ihnen auf, offenbaren Sie sich, seien Sie verantwortungsbewusst, zuverlässig und verlässlich.
3. Entwickeln Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten.
4. Seien Sie respektvoll und freundlich. Seien Sie ein guter Zuhörer/eine gute Zuhörer:in; fragen Sie andere nach ihrem Leben, machen Sie ihnen klar, dass Sie aufmerksam sind. Seien Sie einfühlsam.
5. Für andere da sein - **Hilfe geben und annehmen.**

4. Teamarbeit



Source: <https://pixabay.com/>

Die Definition von Teamarbeit



<https://www.youtube.com/watch?v=8PAnd4fVpxs>

Die Definition von Teamarbeit

- Teams sind ein Teil des Lebens eines jeden Menschen. Wir sind Teil einer Familie, einer Schule, einer Arbeitsumgebung usw..
- Teamarbeit ist das Konzept, dass ein Team von Menschen für einen bestimmten Zweck zusammenarbeitet.
- Teamarbeit braucht :
 1. Verantwortung; aktiv sein, Verpflichtungen einhalten, Ideen einbringen, Aufgaben pünktlich erledigen.
 2. Kommunikation; ein guter Zuhörer sein, Informationen weitergeben, Feedback erhalten und geben und Fragen stellen.
 3. Unterstützung durch die Mitglieder und ihre Perspektive.
 4. Die einzigartigen Fähigkeiten und Eigenschaften jeder Person im Team.

Referenzen

- Warum ist die Annahme von Hilfe gut für Sie? Zurück zu Wellness, Februar 2023, <https://returntowellness.co.uk/2019/10/16/why-is-accepting-help-good-for-you/>
- Mit dem Kopf zur Gesundheit, Februar 2023, <https://www.headtohealth.gov.au/supporting-yourself/professional-support>
- Selbsthilfegruppen: Kontakte knüpfen, Hilfe erhalten, *Mayo Clinic*, Februar 2023, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655>
- Freundschaften: Bereichern Sie Ihr Leben und verbessern Sie Ihre Gesundheit, *Mayo Clinic*, Februar 2023, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860>

Dieses Lernmodul wurde im Rahmen des Erasmus+ KA2 Projekts Care4Carers (C4C) entwickelt und wird mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.



Diese Arbeit ist für Bildungszwecke bestimmt und steht unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortium (mit Ausnahme der referenzierten Screenshots und Inhalte).

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

CARE4CARERS R3 TRAININGSMODULE

Modul I - Persönliche und soziale Kompetenzen

EINHEIT I.5 EINE WACHSTUMSORIENTIERTE DENKWEISE ANNEHMEN



LERNZIELE

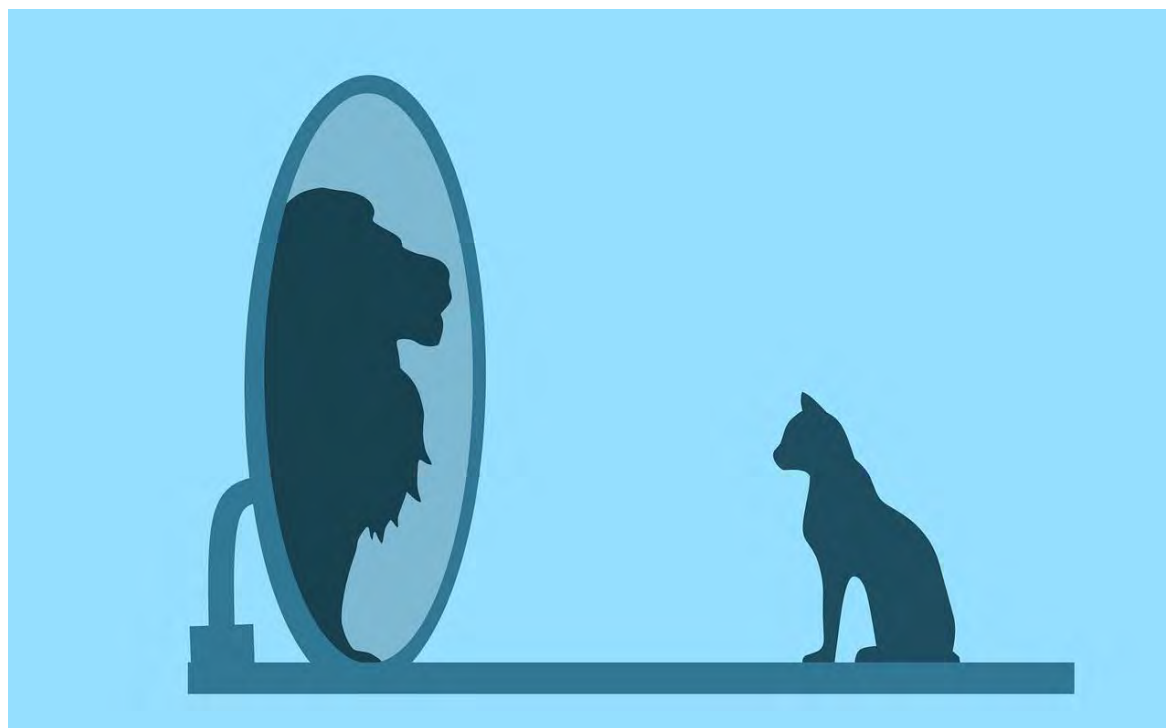
Am Ende dieser Einheit sollten Sie :

- sich der Auswirkungen Ihrer Denkweise auf Ihr Verhalten bewusst sein
- in der Lage sein, zwischen einer **fixen** und einer **wachstumsorientierten Denkweise** zu unterscheiden
- Kenntnisse über die **typischer Merkmale** von Denkweisen zu haben
- Fähig sein, sich in Bereichen **weiterzuentwickeln**, die Sie für schwierig hielten

I. Können Sie Ihre schwachen Seiten entwickeln?



2. Denkweise



Herausforderungen

- Der Psychologe Eric Ericsson ist der Ansicht, dass jede Lebensphase durch eine Reihe von **Herausforderungen** definiert ist, die wir bewältigen müssen, um zu wachsen.
- Wir wachsen, wenn wir versuchen, Dinge zu tun, die wir **vorher nicht erreichen konnten**.
- In jeder Phase müssen wir uns unseren **Ängsten und Grenzen** stellen.
- Wenn wir nichts **Neues und Ungewöhnliches** versuchen würden, würden wir immer noch wie Babys leben - völlig abhängig von anderen.

Gewohnheit

- Aber wenn uns etwas **gelingt**, werden wir faul.
- Wir sehen Erfolg nicht als Ergebnis von Anstrengung und Risiko, sondern als etwas, das **uns geschenkt wird**
- Wir lernen zu sagen: Ich kann das gut, ich habe ein **Talent**, deshalb habe ich Erfolg
- Wir werden zu Kreaturen der **Gewohnheit**

Spielt die Denkweise eine Rolle?

- Wie die Stanford-Psychologin Dr. Carol Dweck herausfand, ist die Einstellung, mit der die Schüler:innen an die Aufgaben herangehen, von **großer Bedeutung**
- Schüler:innen, die glauben, dass sie in einem Fach "**nicht gut**" sind, scheitern weiterhin in diesem Fach
- Schüler:innen, die ein schlechtes Ergebnis als Beweis dafür sehen, dass sie **lernen und sich drastisch verbessern** müssen
- Wenn dieselben Schüler:innen ihr Selbstverständnis ändern, ändern sich auch ihre Leistungen

Die starre Denkweise

- Eine fixe Denkweise geht davon aus, dass Fähigkeiten, Talente, Intelligenz und Persönlichkeitsmerkmale **unveränderbar** sind.
- Entweder ist man von **Geburt** an talentiert und klug, oder man ist es nicht.
- Es gibt bestimmte Dinge, in denen man **gut ist** - aufgrund von Genetik und Vererbung.
- Keine noch so große Anstrengung wird diese grundlegenden Tatsachen ändern.



Menschen mit einer starren Denkweise glauben, dass:

- Veränderung nicht möglich ist
- Anstrengung ein Zeichen des Scheiterns ist, entweder man hat einen leichten Erfolg oder man ist nicht gut
- Andere Menschen Konkurrenten sind und ihr Erfolg bedrohlich ist
- Es wichtig ist, intelligent auszusehen - es zeigt Ihre angeborenen Qualitäten
- Das Feedback anderer Kritik enthält und abgewehrt werden muss
- Sie sich auf Ihre Stärken und nur auf Ihre Stärken Konzentrieren müssen

Das Wachstumsdenken

Die Wachstumsdenkweise beruht auf der Überzeugung, dass man seine grundlegenden Qualitäten durch eigene Anstrengungen kultivieren kann. Auch wenn sich Menschen in ihren ursprünglichen Talenten und Neigungen, Interessen oder Temperamenten in jeder Hinsicht unterscheiden, kann sich jeder durch Anwendung und Erfahrung verändern und wachsen.



Dr. Carol Dweck

Menschen mit einer Wachstumsmentalität glauben, dass:

- Intelligenz und Fähigkeiten verändert werden können
- Herausforderungen angenommen werden müssen
- Es wichtig ist, neue Dinge zu lernen
- Scheitern etwas ist, aus dem man lernen kann und es nicht fürchten muss.
- Der Erfolg anderer Menschen eine Inspiration ist
- Sie Ihnen wertvolles Feedback darüber geben können, was Sie richtig und was Sie falsch machen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Menschen mit einer wachstumsorientierten Denkweise im Gegensatz zu Menschen mit einer fixen Denkweise glauben, dass:

- **Veränderung möglich** ist (eher als nicht)
- Fertigkeiten **erlernt** werden können (und nicht angeboren sind)
- Herausforderungen **angenommen** (und nicht vermieden) werden sollen
- Man aus Misserfolgen **lernen** kann (statt sie zu verdrängen)
- Zu sehen, wie andere Menschen erfolgreich sind, **inspirierend** sein kann (und nicht entmutigend)
- Sie **keine Angst** haben sollten dumm auszusehen (anstatt zu versuchen, klug auszusehen)
- Sie aus dem Feedback, das Sie erhalten, **lernen** sollten (anstatt zu versuchen, es zu vermeiden)



Die Annahme einer wachstumsorientierten Denkweise wird wahrscheinlich dazu führen:

- Dass sich Ihre Motivation steigert
- Sie Ihre akademischen Leistungen verbessern
- Dass sich Ihr Burnout-Risiko verringert
- Dass Sie psychische Probleme wie Depressionen und Angstzuständen besser bewältigen können
- Dass Sie weniger Verhaltensprobleme haben

3. Eine wachstumsorientierte Haltung einnehmen



Wie können Sie eine wachstumsorientierte Denkweise annehmen?

- Leider kann man sich eine wachstumsorientierte Einstellung nicht über Nacht aneignen.
- Es gibt keinen "magischen Schalter" - eine einfache Änderung, die genau das gewünschte Ergebnis bringt.
- Stattdessen geht es darum, wie Sie die Welt und sich selbst wahrnehmen...
- Es geht um Muster, an die Sie gewöhnt sind und mit denen Sie sich wohl fühlen.
- Es geht um Dinge, die man für so selbstverständlich hält, dass man sie kaum bemerkt.

Der Anfang: Akzeptieren Sie die Möglichkeit der Veränderung

- Der Beginn des Wachstumsdenkens ist eine Änderung der Einstellung.
- Sie werden lernen müssen, sich von deterministischen Erklärungen zu lösen.
- Schluss mit "Er ist eben so ein Mensch" oder "Das mache ich immer so".
- Das kann schwieriger sein, als es aussieht - denn wenn alles vorherbestimmt ist, habe ich keine Schuld an meinen Misserfolgen - aber wenn nicht, nun ja...



Sprache



- Die Sprache, die Sie verwenden, kann Ihre Denkweise wirklich beeinflussen
- Versuchen Sie also, das Wort "Misserfolg" durch "Lernfeld" zu ersetzen.
- Konzentrieren Sie sich nicht auf Eigenschaften - ich bin ein kluger Mensch - sondern auf Handlungen - ich habe diese Aufgabe wirklich gut erledigt
- Gut gegen gut genug - selbst wenn das, was Sie erreicht haben, noch verbessert werden könnte, ist es wirklich ein Misserfolg? Können Sie lernen, gut genug als Erfolg und nicht als Misserfolg zu sehen?

Mühe

- Wenn Sie der Meinung sind, dass es nur auf die Anstrengung ankommt, müssen Sie bereit sein, viel davon zu investieren.
- Harte Arbeit ist keine Garantie für Erfolg - aber Erfolg ist ohne sie unmöglich
- Es lohnt sich auch, den Prozess als wichtiger zu betrachten als das Ergebnis
- Das Ergebnis kann durch Glück oder andere Faktoren beeinflusst werden - aber wie viel Mühe Sie sich geben, hängt allein von Ihnen ab



Vergebung



- Wenn Sie sich ändern wollen, müssen Sie lernen, sich nicht die Schuld für Ihr Versagen zu geben.
- Denn Wachstum erfordert Versuch und Irrtum - und wenn Sie etwas zum ersten Mal versuchen, werden Sie viele Fehler machen.
- Es kann sehr schwer sein, sich von Schuldzuweisungen fernzuhalten - natürlich hätte ich es besser wissen müssen, als A zu tun, wie konnte ich nur denken, dass B funktionieren würde, wie dumm war ich, dass ich C nicht gesehen habe.
- Denn wenn wir wirklich aufhören wollen, uns selbst zu beschuldigen, müssen wir das auch für andere Menschen tun
- Können Sie anderen verzeihen, wenn sie Fehler machen? Kannst du dir selbst verzeihen?

Blöd aussehen

- Das Schlimmste an Fehlern ist, dass sie dich dumm aussehen lassen.
- Und selbst wenn Sie aufhören, sich selbst zu verurteilen, werden andere Menschen es weitertun
- Sie wissen vielleicht, dass Fehler ein Beweis dafür sind, dass Sie neue Dinge lernen, aber Menschen mit einer starren Denkweise werden Sie als Versager ansehen.
- Sie müssen also lernen, Kritik als Ausdruck einer fixierten Denkweise zu verstehen und nicht als eigenes Versagen.



Bewertung



- Sie werden viel Kritik hören, viele davon ungerechtfertigt, sollten Sie sie also ignorieren?
- Ganz im Gegenteil! Nur weil es unangenehm ist, heißt das nicht, dass man nicht daraus lernen kann.
- Andere Menschen bieten eine externe Perspektive, sie können oft sehen, was Sie nicht sehen können...
- So können Sie lernen, wo Sie sich verbessern können - was Sie besser machen könnten.
- Passen Sie nur auf, dass Sie nicht anfangen, sich selbst die Schuld zu geben.

Zweck

- Friedrich Nietzsche sagte: Wer ein Warum hat, für das er lebt, kann fast jedes Wie ertragen.
- Es ist erwiesen, dass Menschen, die ein Ziel vor Augen haben, härter arbeiten und größere Hindernisse überwinden.
- Versuchen Sie also zu entdecken, das ist Ihr Ziel
- Nehmen Sie sich Zeit für Selbstreflexion: Was ist Ihnen wirklich wichtig, wo wollen Sie hin?
- Denken Sie an die Schritte, die Sie bereits unternommen haben - führen Sie sie in die richtige Richtung?



Referenzen

- 21 rags-to-riches stories that will inspire you, Business Insider, Zugriff im Februar 2023
<https://www.businessinsider.com/millionaires-billionaires-who-came-from-nothing-rags-to-riches-stories-2019-7#leonardo-dicaprio-comes-from-a-drug-torn-town-outside-of-los-angeles-5>
- Growth Mindset vs Fixed Mindset: How what you think affects what you achieve, Mindset health, Zugriff im Februar 2023: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>
- What Is Growth Mindset and How to Achieve It, Intelligent Change, Zugriff im Februar 2023:
<https://www.intelligentchange.com/blogs/read/what-is-growth-mindset-and-how-to-achieve-it>
- Fixed Mindset vs. Growth Mindset Examples, Big Life Journal, Zugriff im Februar 2023:
<https://biglifejournal.com/blogs/blog/fixed-mindset-vs-growth-mindset-examples#:~:text=Fixed%20Mindset%3A%20If%20I%20don,if%20I%20fail%20at%20first.>

Weitere Lektüre

- Carol S. Dweck. Mindset: The New Psychology of Success. Ballantine Books. 2007.
- Talks at Google: The Growth Mindset by Carol Dweck: <https://www.youtube.com/watch?v=-71zdXCMU6A>

Dieses Lernmodul wurde im Rahmen des Erasmus+ KA2 Projekts Care4Carers (C4C) entwickelt und wird mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.



Diese Arbeit ist für Bildungszwecke bestimmt und steht unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortium (mit Ausnahme der referenzierten Screenshots und Inhalte).

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

CARE4CARERS R3 TRAININGSMODULE

Module I - Persönliche und soziale Kompetenzen

EINHEIT 1.6 IHRE MOTIVATION FINDEN



Lernziele

Am Ende dieser Einheit sollten Sie :

- Verschiedene Arten der Eigenmotivation erforschen
- Herausfinden können, was Sie motiviert, sich zu verbessern

I. Motivation



Die eigene Motivation finden

- Personalexpert*innen sind seit langem der Meinung, dass man seinen Beruf nur dann gut ausüben kann, wenn er mit den eigenen Werten im Einklang steht
- Um beruflich erfolgreich zu sein, müssen Sie sich also darüber im Klaren sein, welche Werte für Sie wirklich wichtig sind
- Jurgen Appelo hat ein Tool namens Moving Motivators entwickelt, das Ihnen hilft, über 10 Schlüsselwerte nachzudenken und zu entscheiden, wo Ihre Prioritäten im Moment liegen
- Ziel ist es, eine Stelle und ein Unternehmen zu finden, in dem diese Werte vollständig verwirklicht werden können.
- Worum geht es also bei diesen Werten?

Neugierde

Ich habe viele Dinge zu untersuchen und darüber nachzudenken

- Neugierde bedeutet, Neues und Interessantes zu entdecken
- Es geht um ständige Entwicklung, lebenslanges Lernen
- Neugierde ist der Feind der Routine



Ehre

Ich bin stolz darauf, dass sich meine persönlichen Werte in meiner Arbeit widerspiegeln.

- Ehre bedeutet, ein Zeichen zu setzen.
- Es bedeutet, keine Kompromisse bei den eigenen Werten einzugehen.
- Es geht darum, für das gewürdigt zu werden, wofür man kämpft.



Akzeptanz

Die Menschen um mich herum finden gut, was ich tue und wer ich bin.

- Bei der Akzeptanz geht es darum, herauszufinden, wo man hingehört.
- Es bedeutet, dass Sie sich in die Organisation einfügen.
- Es geht darum, nicht beurteilt zu werden, offen zu zeigen, wer man wirklich ist und woran man glaubt.



Beherrschung

Meine Arbeit ist eine Herausforderung für mich, aber sie liegt noch im Rahmen meiner Fähigkeiten.

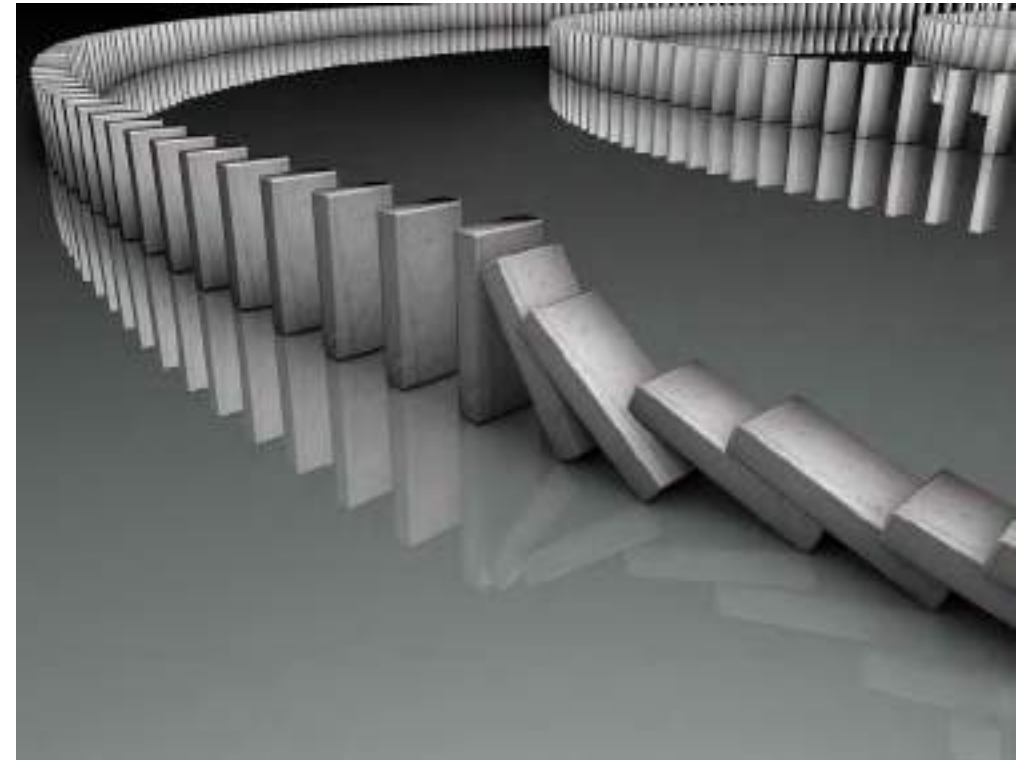
- Bei der Meisterschaft geht es um die Bewältigung von Herausforderungen.
- Es erfordert, dass man seine Komfortzone verlässt.
- Es bedeutet, dem Ungewissen zu begegnen.
- Allerdings müssen Sie dafür keine Wunder vollbringen.
- Sie sollten trotzdem wissen, wozu Sie fähig sind.



Leistung

*Es gibt genug Raum für mich, um zu beeinflussen,
was um mich herum geschieht.*

- Leistung ist eine Frage der Wirkung.
- Es bedeutet, etwas zu bewirken - zu sehen, dass Ihre Bemühungen wirklich die Welt und die Menschen um Sie herum beeinflussen
- Leistung ist nicht die Lust an der Macht - sie ist die Fähigkeit zu handeln.



Freiheit

Ich bin unabhängig von anderen bei meiner Arbeit und meinen Aufgaben.

- Freiheit bedeutet, dass man sich seine eigenen Ziele setzen kann und die Mittel hat, sie zu erreichen.
- Es geht um Kreativität und Verantwortung.
- Wenn man Freiheit braucht, ist man kein schlechter Teamplayer.



Verbundenheit

Ich habe gute soziale Kontakte zu den Menschen an meinem Arbeitsplatz.

- Bei der Arbeit geht es nicht nur um Arbeit, sondern auch darum, verbunden zu sein.
- Es geht um Kommunikation, den Austausch von Informationen, den Aufbau einer Gemeinschaft.
- Das bedeutet, dass ein Job viel mehr sein kann als nur ein Mittel, um Geld zu verdienen.
- Es geht darum, Teil eines Teams zu sein und zu dessen Erfolg beizutragen.



Ordnung

Es gibt genügend Regeln und Strategien für ein stabiles Umfeld.

- Menschen brauchen klare Regeln, um effektiv arbeiten zu können.
- Ordnung bedeutet, für andere verantwortlich zu sein, sich um sie zu kümmern.
- Ordnung bedeutet, dass die Menschen miteinander und nicht gegeneinander arbeiten können.



Ziel

Mein Lebensziel spiegelt sich in der Arbeit wider, die ich tue.

- Das bedeutet, dass der Zweck vor allem anderen zukommt - Geld, Arbeitsbelastung, Status usw..
- In diesem Fall ist die Arbeit mehr als nur ein Mittel, um Geld zu verdienen - sie ist eine Sache, für die es sich zu kämpfen lohnt.
- Es besteht eine starke Übereinstimmung mit persönlichen Emotionen.



Status

Meine Position ist gut und wird von den Menschen, die mit mir arbeiten, anerkannt.

- Beim Status geht es um Gerechtigkeit - um die Anerkennung von Leistungen.
- Sie erfordert ein System zur Förderung von Verdienst und harter Arbeit.
- Das bedeutet, dass es klare Anreize gibt, besser und besser zu werden.



Deine Motivation



Überlegen Sie, welche Bedeutung die 10 Motivatoren für Ihr eigenes Berufsleben haben. Welchen würden Sie im Moment für den wichtigsten halten - und warum?

■ Neugierde

■ Ehre

■ Akzeptanz

■ Beherrschung

■ Leistung

■ Freiheit

■ Verbundenheit

■ Ordnung

■ Ziel

■ Status

Referenzen

- Moving Motivators by Jurgen Appelo: <https://management30.com/practice/moving-motivators/>

Dieses Lernmodul wurde im Rahmen des Erasmus+ KA2 Projekts Care4Carers (C4C) entwickelt und wird mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.



Diese Arbeit ist für Bildungszwecke bestimmt und steht unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortium (mit Ausnahme der referenzierten Screenshots und Inhalte).

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

CARE4CARERS R3 TRAININGSMODULE

Module I - Persönliche und soziale Kompetenzen

EINHEIT 1.7 SELBSTREFLEXION ÜBEN



Lernziele

Am Ende dieser Einheit sollten Sie in der Lage sein :

- zu wissen, wie man den **Prozess der Selbstreflexion** strukturierter durchlaufen kann
- Ihre eigenen **Bedürfnisse und Wünsche** in Bezug auf die Art von Arbeit, die Sie sich vorstellen, besser zu verstehen
- verschiedene **Techniken** zur **Steigerung** des **Selbstbewusstseins** zu kennen (sowohl auf persönlicher als auch auf beruflicher Ebene)



I. Was ist Selbstreflexion und warum ist sie wichtig?

Reflexion bedeutet, die eigenen Gedanken und Gefühle zu untersuchen und kennen zu lernen. Eine Selbstreflexion schafft einen Raum für einen ehrlichen Dialog mit sich selbst. Selbstreflexion kann auch als Blick in den Spiegel und Beschreibung dessen, was man sieht, beschrieben werden. Im Zusammenhang mit der Berufsorientierung bezieht sich die Selbstreflexion auf die Bewertung der bisherigen Arbeitserfahrungen und das Nachdenken über die zukünftigen Ziele und Wünsche. Bei der Selbstreflexion ist es wichtig, über die vergangenen Erinnerungen und Erfahrungen nachzudenken, aber auch von der Zukunft zu träumen, die auf dieser Vergangenheit aufbaut. Es ist von entscheidender Bedeutung, sich Zeit für die berufliche Selbstreflexion zu nehmen, damit Sie sicherstellen können, dass Ihre Entscheidungen und Handlungen mit Ihren Werten und Ihrer Vorstellung von Ihrer beruflichen Laufbahn übereinstimmen und Sie hinterher nicht enttäuscht sind. **Es spielt keine Rolle, ob Sie am Anfang Ihrer Karriere stehen, sich an einem Scheideweg befinden oder schon eine Weile nicht mehr auf dem Arbeitsmarkt tätig waren - der beste Zeitpunkt, um einen Schritt zur Seite zu treten und über Ihre eigene Karrierevision nachzudenken, ist jetzt.**

Selbstreflexion hilft auch dabei:



- Kreatives Denken zu entwickeln
- Ihr Selbst- Verständnis zu verbessern
- Ihre Motivation und Zufriedenheit bei der Arbeit zu steigern
- (Selbst-)Vertrauen aufzubauen
- Ihre Stärken zu betonen und Ihre Schwächen zu verbessern
- Beruflicher Ziele festzulegen und strategisch mit Wachstumschancen umzugehen
- Negative Gedanken zu reduzieren

Wie führe ich eine Selbstreflexion durch?

- Stellen Sie mehr **offene Fragen** - Was, Wie, Warum, Wer; gute Fragen sind immer diejenigen, die Ihr Thema auf den Punkt bringen, indem sie fragen "Wie kann ich ...".
- Halten Sie Ihre **Gedanken fest** - schreiben Sie alles, was Ihnen in den Sinn kommt, auf einen Zettel oder in eine digitale Kopie.
- Seien Sie **ehrlich!**
 - Bereiten Sie die **Umgebung vor** - **Stille**, keine Unterbrechungen, ein ruhiger Geisteszustand, Frieden mit sich selbst, bequemes Sitzen
 - Klarheit schaffen: die **Situation analysieren** und zu einer Lösung kommen
 - Treffen Sie eine **Entscheidung** und verpflichten Sie sich dazu



Die Analyse einer komplexen Situation ist der Schlüssel zu effektivem Handeln

2. Reflexionszyklus nach Gibbs

- Der Gibbs'sche Reflexionszyklus wurde 1988 von Graham Gibbs entwickelt, um dem Lernen aus Erfahrungen eine Struktur zu geben. Er bietet einen Rahmen für die Untersuchung von Erfahrungen und eignet sich aufgrund seines zyklischen Charakters besonders gut für **wiederholte Erfahrungen**, so dass Sie aus Dingen, die entweder gut oder nicht gut gelaufen sind, lernen und planen können.

- Der Zyklus umfasst **6 Stufen** :
 - **Beschreibung** der Erfahrung
 - **Gefühle und Gedanken** über die Erfahrung
 - **Bewertung** der Erfahrungen, sowohl der guten als auch der schlechten
 - **Analyse**, um der Situation einen Sinn zu geben
 - **Schlussfolgerung** darüber, was Sie gelernt haben und was Sie anders hätten machen können
 - **Handlungsplan**, wie Sie in Zukunft mit ähnlichen Situationen umgehen würden, oder allgemeine Änderungen, die Sie für angebracht halten.

Reflexionszyklus (Gibbs, 1988)

Beschreibung
Was war
geschehen?

Handlungsplan
Was würden Sie
tun, wenn es
wieder passiert?

Gefühle
Was haben Sie
gedacht und
gefühlt?

Reflektieren Sie Ihre **Erfahrungen**,
um Stärken und
verbesserungswürdige Bereiche zu
identifizieren..



Mehr über den Gibbs'schen
Reflexionszyklus können Sie hier
lesen. [here](#).

Schlussfolgerung
Was hätten Sie
noch tun können?

Bewertung
Was war gut und
was war schlecht
an der Erfahrung?

Analyse
Welchen Sinn
können Sie aus
der Situation
ziehen?

Rahmen für die Reflexion



- **Rückblick** - Startpunkt
- **Einblick** - Beschreiben Sie die Erfahrung im Detail
- **Ausblick** - Gegenwärtige Position/jetzt weiß ich....weil...
(Verbindungen herstellen, Schlussfolgerungen ziehen)
- **Blick nach vorn** - Für die Zukunft planen

Reflexion über ein kürzlich stattgefundenes Ereignis I



Lassen Sie uns nun die Prinzipien des Gibbs'schen Reflexionszyklus und den Rahmen von der vorherigen Folie befolgen und eine Übung ausprobieren. **Denken Sie an ein Ereignis in Ihrer Arbeit oder in Ihrem Leben**, an dem Sie in letzter Zeit aktiv beteiligt waren. Versuchen Sie, darüber nachzudenken, indem Sie die folgenden Fragen für sich selbst beantworten :

- Was wollten Sie damit erreichen, als Sie das taten?
- Was genau haben Sie getan? Wie würden Sie es genau beschreiben? Warum haben Sie sich für diese bestimmte Aktion entschieden? Welche Theorien/Modelle/Forschungen lagen Ihrem Handeln zugrunde?
- Was haben Sie als nächstes getan? Was waren die Gründe für dieses Vorgehen?

Reflexion über ein kürzlich stattgefundenes Ereignis II



- Wie erfolgreich war sie? Welche Kriterien verwenden Sie zur Beurteilung des Erfolgs?
- Hätten Sie die Situation besser bewältigen können? Wie würden Sie es beim nächsten Mal anders machen?
- Was denken Sie über die ganze Erfahrung?
- Denken Sie, dass Ihr Wissen in dieser Situation ausreichend war? Gab es etwas, bei dem Sie unsicher waren? Wenn ja, was könnten Sie dagegen tun?
- Welche Maßnahmen müssen Sie ergreifen, wenn sich dieses Ereignis wiederholen sollte?

3. Übung zur Selbstreflexion "Frieden im Leben finden"



Lassen Sie uns nun eine andere Übung zur Selbstreflexion ausprobieren. Nehmen Sie sich auch dafür Zeit und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Beantworten Sie zunächst die folgende Frage :

Was wollen Sie in Ihrem Leben erreichen? Wie glaubst du, dass du es schaffen wirst?

Wenn Sie sich nicht sicher sind, dann ist Selbstreflexion angesagt. Selbst wenn Sie eine Vorstellung davon haben, wohin Sie gehen wollen, sollten Sie einige Übungen zur Selbstreflexion durchführen, um sicherzustellen, dass Sie auf dem für Sie richtigen Weg bleiben. Wenn Sie auf dem richtigen Weg sind, können Sie auch Frieden in Ihrem Leben finden..

Diese Übung kann genutzt werden, um die **Dinge ins rechte Licht zu rücken**. Sie kann Ihnen helfen, den **Kopf frei zu bekommen**, sich zu **entspannen und den Frieden zu finden**, nach dem Sie sich sehnen.

Übung zur Selbstreflexion "Frieden im Leben finden" I



1. Verfassen von Affirmationen :

Schreiben Sie eine Liste von Affirmationen (so viele wie möglich). Diese Affirmationen sollten sich auf das beziehen, was Sie in Ihrem Leben erreichen und was Sie werden wollen. Schreiben Sie sie im Präsens und achten Sie darauf, dass Sie in der gesamten **Liste das Wort "ich"** verwenden. Zum Beispiel :

"Ich gebe immer mein Bestes.,,

"Ich habe die Macht, meine Reaktionen auf die Herausforderungen, denen ich gegenüberstehe, zu kontrollieren."

"Ich bin für diese Aufgabe gut ausgebildet. Ich habe die Erfahrung, die Werkzeuge und die Ressourcen, die ich brauche. Ich habe alle möglichen Probleme durchdacht und vorbereitet. Ich kann einen wirklich guten Job machen."

"Ich habe gut geplant, und ich verstehe das Problem sehr gut. Ich habe die Zeit, die Ressourcen und die Hilfe, die ich brauche. Ich bin gut vorbereitet, um eine hervorragende Arbeit zu leisten. "

"Ich bin gut vorbereitet und tue mein Bestes".

Positive Affirmationen - einige weitere Beispiele

- Ich habe viel Kreativität für dieses Projekt.
- Meine Arbeit wird von meinem Chef und meinen Kollegen positiv anerkannt.
- Ich kann das tun!
- Meine Meinung wird von meinem Team respektiert und wertgeschätzt.
- Ich bin erfolgreich.
- Ich bin ehrlich in meinem Leben und in meiner Arbeit.
- Ich erledige Aufgaben und Projekte gerne rechtzeitig.
- Ich bin dankbar für den Job, den ich habe.
- Ich arbeite gerne mit meinem Team zusammen.
- Ich bringe jeden Tag eine positive Einstellung zur Arbeit mit.
- Ich bin ausgezeichnet in dem, was ich tue.
- Ich bin großzügig.
- Ich bin glücklich.
- Ich werde in meiner Organisation eine Führungsrolle übernehmen.



Übung zur Selbstreflexion "Frieden im Leben finden" II



Schreiben Sie nun eine Liste mit Affirmationen und konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die jetzt geschehen und zu Ihrem zukünftigen Erfolg führen werden (so wie Sie es verstehen).

Vielleicht hören Sie in Ihrem Kopf Worte wie: "*Aber das hast du doch neulich vermässelt*" oder "*Vor ein paar Tagen warst du nicht so produktiv*". Wenn Sie solche Sätze hören, dann **verbannen Sie diese negativen Gedanken**. Es kann einige Zeit dauern, sich an positives Denken zu gewöhnen, aber diese Zeit ist gut investiert. Wenn Sie Ihre **Affirmationen laut wiederholen**, können Sie Ihren **Geist mit positiven Gedanken** neu programmieren.

Übung zur Selbstreflexion "Frieden im Leben finden" III



2. Zapfen Sie Ihr Unterbewusstsein an :

Ihr Unterbewusstsein ist der Ort, an dem Ihr **Selbstbild gespeichert** ist. Alle Ihre Einstellungen, Erfahrungen, Überzeugungen und Werte befinden sich hier. Ihr Unterbewusstsein ist der Kern dessen, was Sie sind, und es ist eine sehr mächtige Kraft.

Wenn du nach innen gehst und darüber nachdenkst, was sich in diesem Lagerhaus des Geistes befindet, kannst du ein besseres **Gefühl der Selbsterkenntnis** erlangen. Dieser Prozess hilft dir, eine **höhere Bewusstseinsebene** zu erreichen. Eine bessere Selbsterkenntnis kann dir viele Antworten über dich selbst und **deine wahren Überzeugungen** geben.

Zapfen Sie also Ihr Unterbewusstsein an. Es gibt mehrere Möglichkeiten, dies zu tun, und wenn Sie erst einmal angefangen haben, ist der Aufwand erstaunlich gering. Vergessen Sie nicht, konsequent zu sein.



Wie können Sie Ihr Unterbewusstsein anzapfen?

Meditation: Mit dieser uralten Methode können wir uns mit unserem Unterbewusstsein auseinandersetzen und es erforschen. Sie ist auch gut gegen Stress und negative Emotionen. Wenn Sie ein Anfänger sind, machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Ihre Gedanken in eine andere Richtung gehen. Konzentrieren Sie sich einfach auf die Atmung und bringen Sie Ihren Geist jedes Mal, wenn er abschweift, zurück zum Anfang.

Künstlerischer Ausdruck : Kreative Betätigung ist eine großartige Möglichkeit, das Unterbewusstsein freizulegen und Talente zu entdecken, von denen man vielleicht gar nicht wusste, dass man sie hat. Außerdem kann es Freude und Glücksgefühle auslösen, wenn man sich erfüllt fühlt. Und egal, ob Sie Ihr Zimmer in einer neuen Farbe streichen, ein Bild malen oder sogar mit Ihren Enkelkindern malen - es macht einfach Spaß.

Intuition und Instinkte: Frauen neigen dazu, mehr Bauchgefühle zu haben und eine stärkere Intuition zu entwickeln als Männer. Es ist die Anziehungskraft, die Sie nicht ignorieren können, auch wenn Sie vielleicht eine andere Richtung einschlagen wollen. Die Anziehungskraft, die Sie spüren, ist die Stimme Ihres Unterbewusstseins, die zu Ihnen spricht. Sie kennen doch diese kleine Stimme in Ihrem Kopf, die Sie immer in die richtige Richtung führt? Bingo.



Wie können Sie Ihr Unterbewusstsein anzapfen?

Positive Bestätigungen: Erinnern Sie sich an die positiven Affirmationen aus dem ersten Schritt? Nutzen Sie sie, um Ihr Unterbewusstsein anzuzapfen. Das Unterbewusstsein lernt durch Wiederholungen. Und indem Sie sich selbst positive Punkte sagen, können Sie Ihre Handlungen tatsächlich ändern.

Sich mit positiven Menschen umgeben: Wenn du dein Bestes tust, um dich zum Besseren zu verändern, kann das Zusammensein mit diesen negativen, weinerlichen und klagenden Menschen, die wir alle in unserem Leben haben, genau das Gegenteil bewirken. Und wenn Sie sich mit positiven Menschen umgeben, fühlen Sie sich einfach besser. Das kann bedeuten, dass Sie sich von toxischen Menschen in Ihrem Leben trennen müssen. Und wenn Sie sie einfach nicht loslassen können, versuchen Sie, so wenig wie möglich mit ihnen zu tun zu haben.

Fallen Ihnen noch andere Möglichkeiten ein, Ihr Unterbewusstsein anzuzapfen und mehr in Kontakt mit Ihrem Kern zu kommen?

Übung zur Selbstreflexion "Frieden im Leben finden" IV



3. Kreativ visualisieren :

Dies ist eine lustige Art der Selbstreflexion! Machen Sie sich eine Box, in der Sie Ihre Hoffnungen und Träume darstellen. Oder du kannst eine Visionstafel erstellen. Legen Sie Bilder und Worte, die Sie und Ihre Gedanken repräsentieren, in Ihre Box oder auf Ihre Tafel oder Ihren Erfolg in einen Bilderrahmen. Je mehr Details Sie einfügen, desto besser funktioniert es. Vorstellungskraft ist der Schlüssel und der Himmel ist die Grenze!

4. Stellen Sie sich Fragen :

Stellen Sie sich Fragen über sich selbst. Schreiben Sie Ihre Fragen und Ihre Antworten auf. Stellen Sie sich Fragen über die Gegenwart und die Zukunft und geben Sie sich selbst positive Antworten. Sie können bei der Formulierung Ihrer Fragen kreativ sein, denn nur Sie wissen, was in Ihnen vorgeht. Achten Sie darauf, Ihre Fragen so zu strukturieren, dass sie Details über Ihre Hoffnungen und Träume enthalten.

Übung zur Selbstreflexion "Frieden im Leben finden" V



5. Schreiben und reflektieren :

Kaufen Sie sich ein Tagebuch und schreiben Sie jeden Tag in dieses Tagebuch (oder so regelmäßig wie möglich, wenn das für Sie neu ist). Schreiben Sie jeden Tag zuerst etwas Positives auf, das an diesem Tag geschehen ist und für das Sie dankbar sind. Schreiben Sie dann eine Frage an sich selbst auf. Beantworten Sie diese Frage nicht sofort. Denken Sie über diese Frage nach und schreiben Sie Ihre Antwort am nächsten Tag als Teil Ihres Tagebucheintrags.

Bei der Selbstreflexion geht es darum, Ihr Inneres anzuzapfen und auf diese Weise herauszufinden, was Sie wirklich wollen. Mit der Zeit werden Ihre Überlegungen Sie in die Lage versetzen, den Frieden und die Gelassenheit zu erlangen, die Sie verdienen.

4. Mein idealer Beruf I



Dies ist ein weiterer Vorschlag zur Selbstreflexion, den Sie ausprobieren können, wenn Sie möchten. Er ist mehr auf Ihre berufliche Verwirklichung ausgerichtet.

- *Warum diese Aktivität wichtig ist*

Diese Aktivität hilft Ihnen, Ihre Bedürfnisse und Wünsche in Bezug auf die Art von Arbeit, die Sie suchen, oder die Art von Arbeit, die zu Ihnen passen würde, besser zu verstehen. Sie konzentriert sich auf das, was Ihnen wichtig ist, und hilft Ihnen dabei, darüber nachzudenken, welche Art von Arbeit Ihre "wesentliche" Liste von Bedürfnissen erfüllt.

- *Was Sie davon haben*

Die Aktivität gibt Ihnen die Möglichkeit, darüber nachzudenken, was für Sie jetzt wichtig ist, und nicht in die Vergangenheit zu schauen.

Mein idealer Beruf II



■ Wie man die Aktivität durchführt

Stellen Sie sich Ihren nächsten Job wie einen Kuchen vor, der aus verschiedenen Zutaten besteht. Welche Zutaten würden Sie in Ihrem Kuchen haben wollen? Vielleicht möchten Sie die folgenden Zutaten hinzufügen (Werte in der Arbeit):



Mein idealer Beruf II



Liste an möglichen Zutaten (Werten)

- **Arbeitsort** : Sie möchten an einem bestimmten Ort oder in einem bestimmten Land arbeiten
- **Frieden**: Nicht viel Druck
- **Auswahl** : Viele Dinge zu tun
- **Routine**: Arbeit, die vorhersehbar ist
- **Wettbewerb** : Wettbewerb mit anderen
- **Unabhängigkeit** : Arbeiten Sie so, wie Sie wollen, ohne dass andere Ihnen sagen, was Sie tun sollen
- **Freiheit** : Sie wählen Ihre eigene Aufgabe und Ihren eigenen Zeitplan
- **Freundschaft** : Möchte am Arbeitsplatz Freundschaften knüpfen
- **Status**: Position, die anderen Respekt einflößt
- **Entscheidungen treffen** : Es ist wichtig, dass Sie in die Entscheidungsfindung einbezogen werden
- **Lösung von Problemen** : Sie haben Spaß daran, Lösungen für Probleme zu finden
- **Kreativität**: Ich habe gerne neue Ideen
- **Risiko**: Sie gehen gerne Risiken ein
- **Aufregung**: Viel Aufregung bei der Arbeit
- **Geld**: Geld verdienen
- **Anderen helfen**: Ist es wichtig, dass Sie anderen helfen?
- **Renommierte Organisation**: Sie wollen Teil einer bekannten Organisation sein
- **Förderung**: Eine Stelle mit guten Aufstiegschancen
- **Herausforderung**: Ich mag es, wenn man mich fordert und mir neue Probleme stellt, an denen ich arbeiten kann.
- **Gemeinschaft**: Arbeiten Sie an einem Ort, an dem Sie sich in der Gemeinschaft engagieren können

Mein idealer Beruf III



- **Teamarbeit:** Mit anderen zusammenarbeiten
- **Körperliche Herausforderung:** Körperlich anstrengende Arbeit
- **Alleine arbeiten :** Arbeit auf eigene Faust
- **Künstlerisch:** Arbeiten, die in irgendeiner Form mit Design, Basteln, Zeichnen usw. zu tun haben.
- **Kommunikation:** Spaß daran haben, Ideen auszudrücken
- **Anerkennungen:** Geschätzt werden
- **Sicherheit:** Die Arbeit wird immer für Sie da sein
- **Kontakt mit Menschen:** Freude am Kontakt mit Menschen und am Aufbau von Beziehungen
- **Präzise Arbeit:** Arbeit an Dingen, die große Sorgfalt und Konzentration erfordern
- **Der Gesellschaft helfen:** Wie Arbeit, die etwas Sinnvolles für die Gesellschaft hervorbringt
- **Beaufsichtigung:** Sie mögen es, andere zu führen

- **Überzeugungsarbeit leisten:** Spaß daran haben, Menschen zum Kauf zu überreden
- **Lernen:** Ist es wichtig, dass Sie ständig lernen?
- **Experte sein:** Es ist wichtig, dass Sie als jemand mit besonderen Fähigkeiten bekannt sind.



Mein idealer Beruf IV



Schauen Sie sich die Liste an und überlegen Sie, welche Zutaten "**unverzichtbar**", welche "**erwünscht**" und welche "**unerwünscht**" sind. Zeichnen Sie eine Tabelle mit **3 Spalten** und schreiben Sie sie hinein. Sie müssen nicht alle oben genannten Punkte in die Tabelle eintragen - **denken Sie nicht zu viel nach** und nehmen Sie vielleicht nur maximal 15 auf.



Überlegen Sie sich nun, was "**wesentlich**" ist, und denken Sie an Stellen, die dies bieten könnten, wobei Sie auch Ihre Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen berücksichtigen. Versuchen Sie, mindestens **3 Berufe** zu finden.

- _____
- _____
- _____

Selbstreflexion: Vertiefung des Wissens



Reflexion ist ein wirksames Mittel zur Selbsterkenntnis und zum Wachstum in vielen Bereichen des Lebens, auch im Beruf. Mit Hilfe der Selbstreflexion können Menschen ein Verständnis für ihre zugrunde liegenden Motivationen entwickeln, klügere Karriereentscheidungen treffen und besser mit anderen zusammenarbeiten. Die Überprüfung von Reflexionsfragen kann Ihnen dabei helfen, Ihre Gefühle und Erfahrungen so zu reflektieren, dass sie zur persönlichen und beruflichen Entwicklung beitragen.



Selbstreflexion ist der Prozess der Überprüfung Ihrer Gedanken und Gefühle. Dabei können Sie über vergangene oder aktuelle Erfahrungen nachdenken und sich Ziele für Ihre Zukunft setzen. Obwohl dies jederzeit hilfreich ist, kann die Selbstreflexion besonders bei einem Stellenwechsel oder beim Übergang in eine neue berufliche Laufbahn von Vorteil sein.



Selbstreflexion hilft Ihnen, Ihre Gedanken zu untersuchen und einen inneren Dialog zu führen, der Ihre Sichtweise und Ihren Umgang mit der Welt beeinflusst. Es kann einige Zeit dauern, aber die Reflexion ist ein entscheidender Schritt für Ihr persönliches und berufliches Wachstum.

Referenzen und weiterführende Literatur

- Indeed Editorial Team (published 2021, 14 Jul; updated 2022, 8 Aug). 100 Reflection Questions for Personal and Career Growth, *Indeed*, accessed January 2023, <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/reflection-questions>
- Locke, Karyn (2022, 1 Sep). How to tap into the power of your subconscious mind, *PrimeWomen*, accessed January 2023, <https://primewomen.com/health/how-to-tap-into-the-power-of-your-subconscious-mind/>
- Gibbs' Reflective Cycle, *The University of Edinburgh*, accessed January 2023, <https://www.ed.ac.uk/reflection/reflectors-toolkit/reflecting-on-experience/gibbs-reflective-cycle>
- Alle verwendeten Bilder sind von : www.pexels.com

Dieses Lernmodul wurde im Rahmen des Erasmus+ KA2 Projekts Care4Carers (C4C) entwickelt und wird mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.



Diese Arbeit ist für Bildungszwecke bestimmt und steht unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License @ C4C Konsortium (mit Ausnahme der referenzierten Screenshots und Inhalte).

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.