



„Was ich könnte, wenn ich wüsste,
was ich wöllte“
Über den Umgang mit Ratlosigkeit und
Selbstverantwortung

Prof. Annette Ullrich, Ph.D.

Überblick



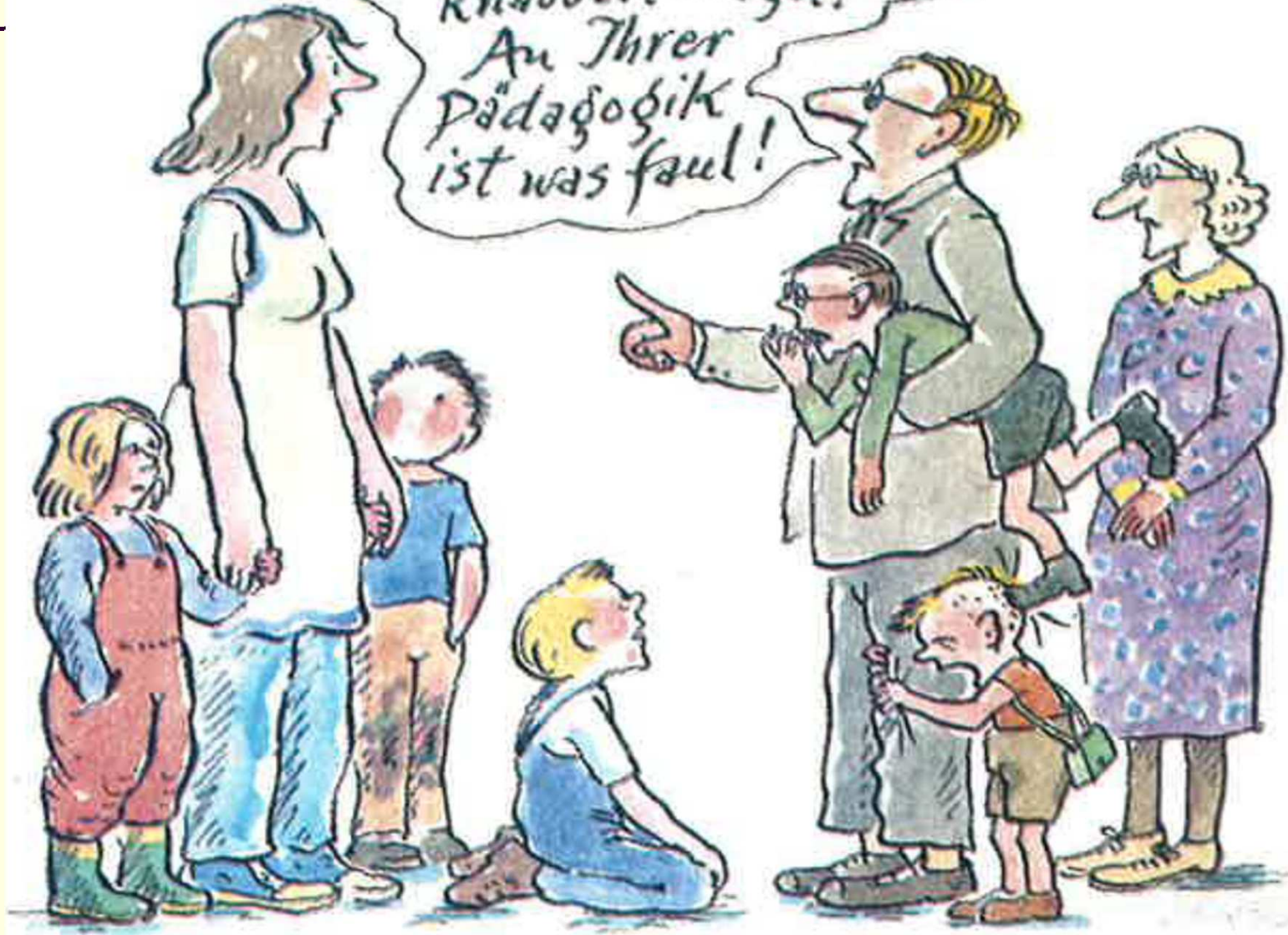
1. Ratlosigkeit (Anforderungen)
2. RULER Approach (Mood Meter, Plutchiks Gefühlsvokabular, Meta-Moment)
3. Balance finden



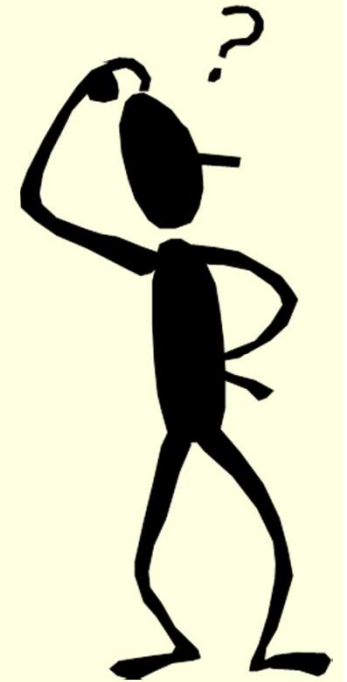


Challenges

Jugo macht
in die Hose und Paul
knabbert Nägel.
An Ihrer
Pädagogik
ist was faul!



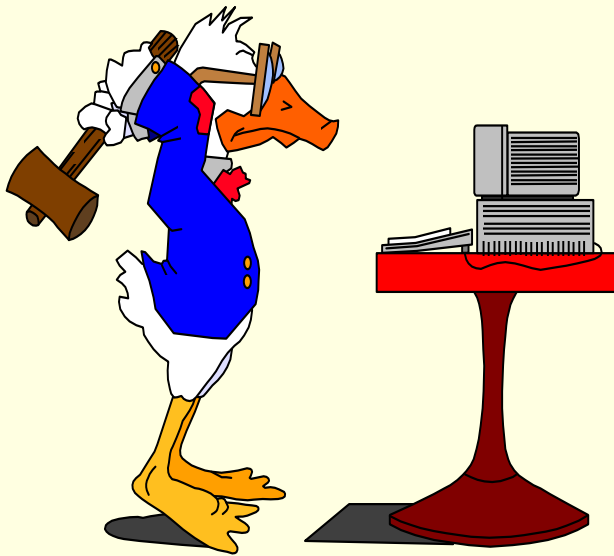
„Was ich könnte, wenn ich wüsste, was ich wölte“



1. Anforderungen



1. Anforderungen



1. Anforderungen

- Termindruck durch
 - Zeit- und Personalmangel
 - Vielfalt an Aufgaben
 - Unvorhergesehene zusätzliche Aufgaben
- Berufsfeldtypische Anforderung der Helferrolle
 - Hohe Erwartungen/ Druck von vielen Seiten
 - Fehlende Anerkennung/ Selbstverständlichkeit



1. Anforderungen

1. **Qualifizierungs- & Entwicklungsmöglichkeiten**
 - Qualifizierungsangebote
 - Lernförderliche Arbeitsbedingungen
2. **Möglichkeiten für Kreativität**
 - Möglichkeiten eigene Ideen einzubringen
3. **Aufstiegsmöglichkeiten**
 - Betriebliche Aufstiegschancen
4. **Einfluss- & Gestaltungsmöglichkeiten**
 - Arbeit selbständig planen und einteilen
 - Einfluss auf die Arbeitsmenge
 - Einfluss auf die Arbeitszeitgestaltung
5. **Informationsfluss**
 - Erhalt aller notwendigen Informationen
 - Klare Anforderungen
6. **Führungsqualität**
 - Wertschätzung/Beachtung durch die Vorgesetzten
 - Gute Arbeitsplanung durch die Vorgesetzten
 - Hoher Stellenwert von Weiterbildung/Personalentwicklung
7. **Betriebskultur**
 - Förderung der Zusammenarbeit
 - Kompetente/geeignete Geschäftsführung/Behördenleitung
8. **Kollegialität**
 - Hilfe/Unterstützung durch Kolleg/innen
9. **Sinngehalt der Arbeit**
 - Arbeit, die für die Gesellschaft nützlich ist
10. **Arbeitszeitgestaltung**
 - Selbstbestimmter Überstundenausgleich möglich
 - Verlässliche Arbeitszeitplanung
 - Berücksichtigung individ. Bedürfnisse bei der Arbeitszeitplanung
11. **Arbeitsintensität**
 - Störungen durch unerwünschte Unterbrechungen
 - Arbeitshetze/ Zeitdruck
 - Mangelnde Arbeitsqualität infolge hoher Arbeitsintensität
12. **Emotionale Anforderungen**
 - Verbergen von Gefühlen
 - Herablassende/unwürdige Behandlung
13. **Körperliche Anforderungen**
 - Körperlich schwere Arbeit
 - Körperlich einseitige Arbeit
 - Lärm, laute Umgebungsgeräusche
14. **Berufliche Zukunftsaussichten/ Arbeitsplatzsicherheit**
 - Angst um berufliche Zukunft
15. **Einkommen**
 - Angemessenes Verhältnis von Einkommen und Leistung
 - Ausreichendes Einkommen

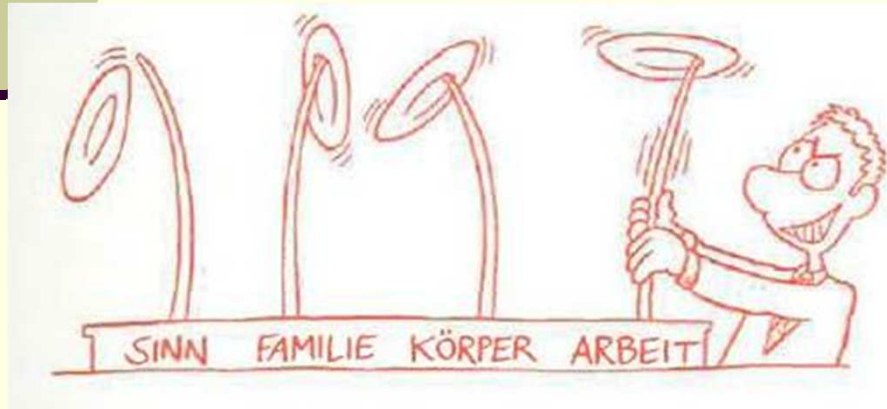
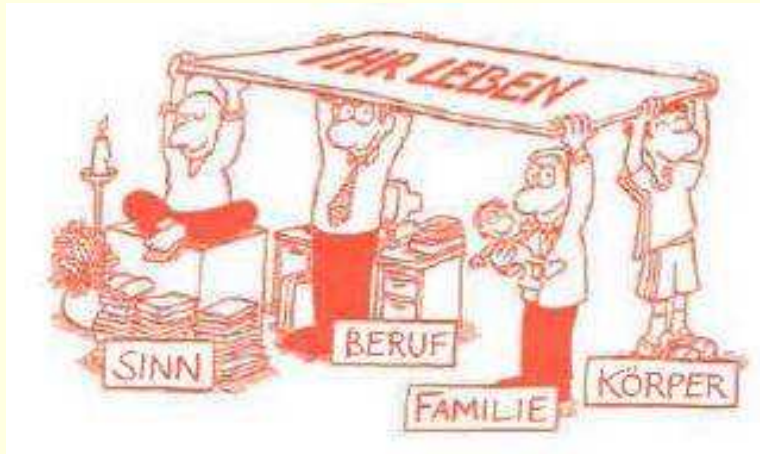
Teilindex „Ressourcen“

Teilindex „Belastungen“

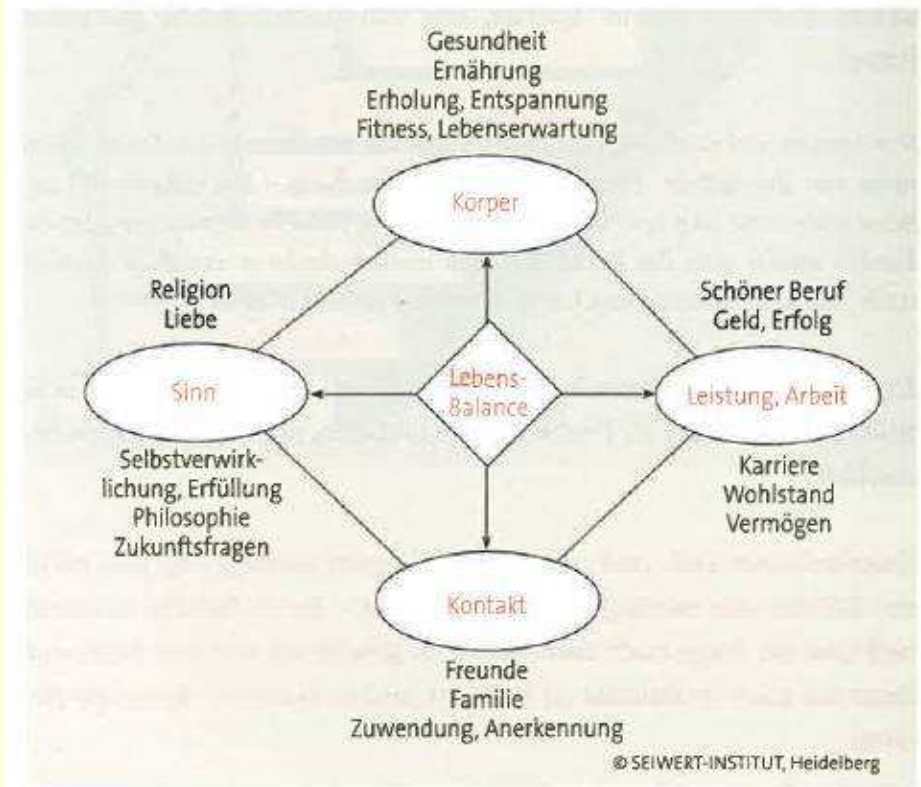
Teilindex
Einkommen
und
Sicherheit“



Belastungen und Ressourcen

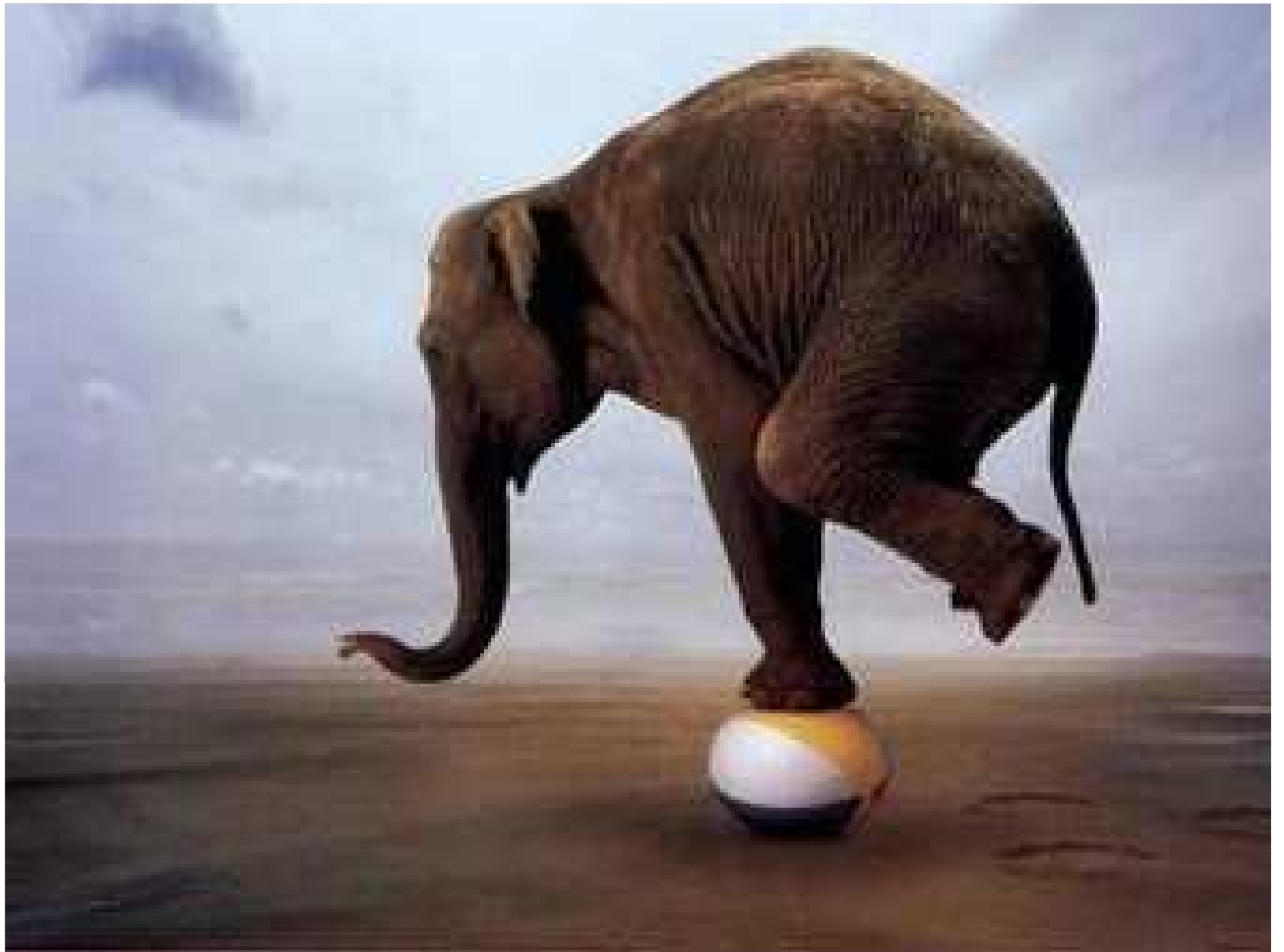


Das Lebens-Balance-Modell (nach Peseschkian/Seiwert)



Weitere Stressoren..





Definition emotionaler Kompetenz

(Saarni, 2002)

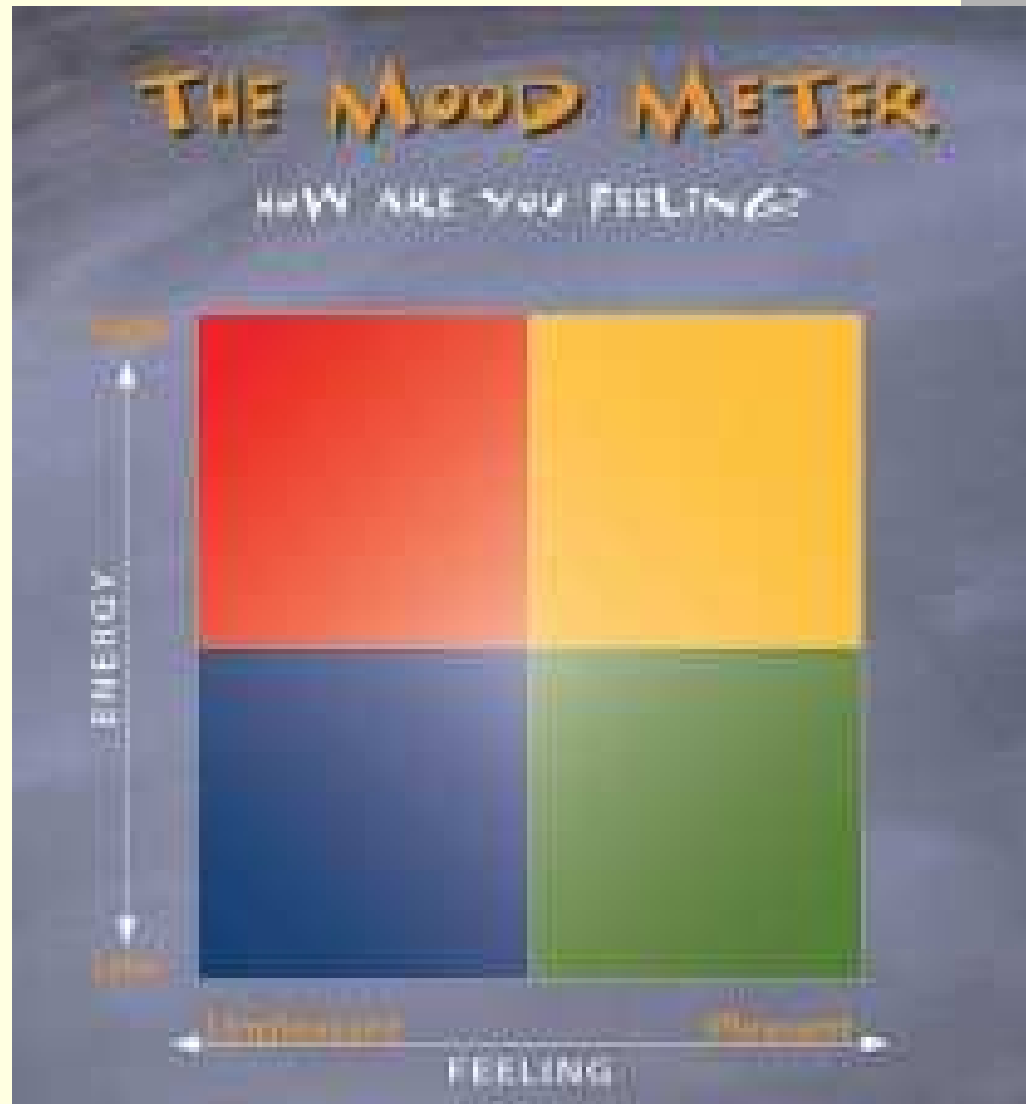
1. Bewusstheit über eigenen emotionalen Zustand
2. Fähigkeit Emotionen anderer zu erkennen
3. Gefühlsvokabular
4. Empathisch auf Gefühle anderer eingehen
5. Fähigkeit zu erkennen, dass innerer emotionaler Zustand nicht äußerem Ausdruck entsprechen muss
6. Fähigkeit belastende Emotionen angemessen zu bewältigen
7. Bewusstsein darüber, dass Beziehungen dadurch bestimmt werden, wie Gefühle kommuniziert werden
8. Fähigkeit zu emotionaler Selbstwirksamkeit (sich im Allgemeinen so fühlen wie man sich fühlen möchte)

2. RULER Approach

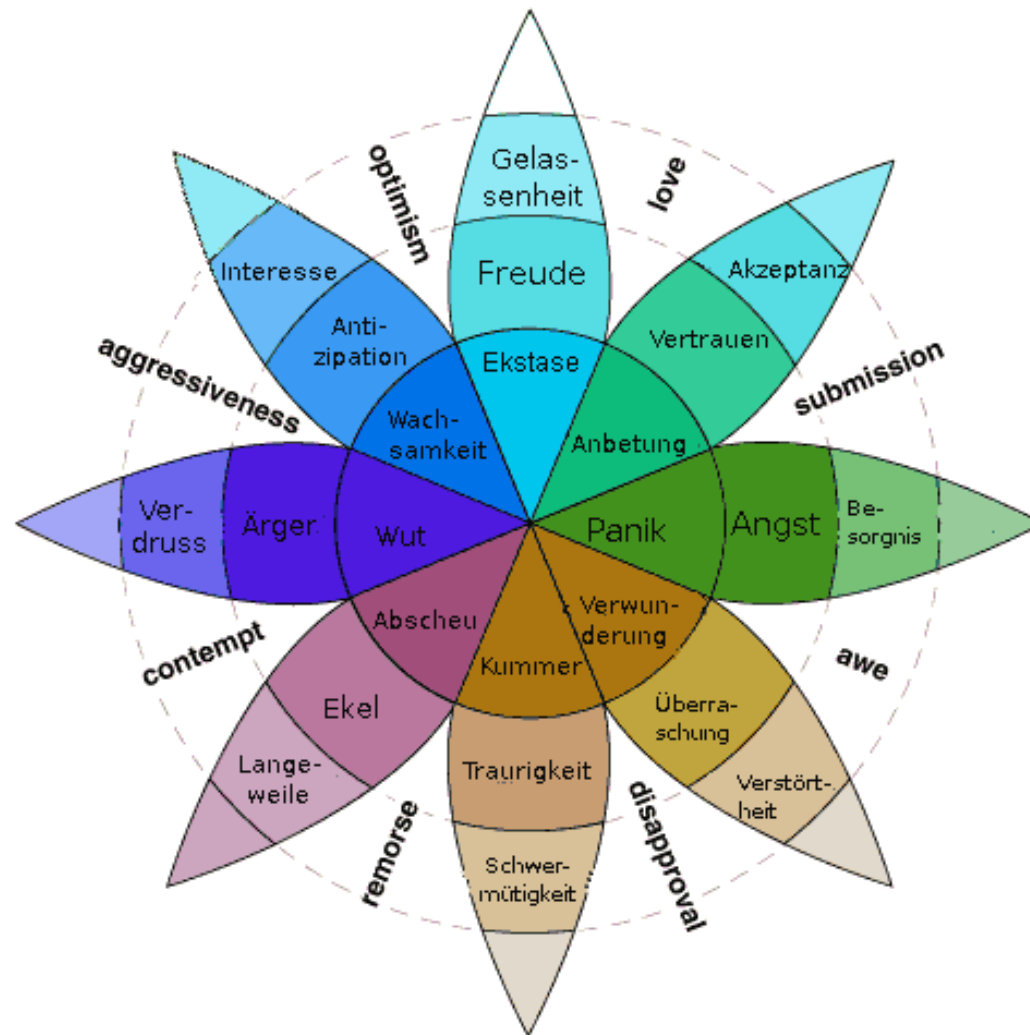
- **R**ecognizing emotions in oneself and others
- **U**nderstanding the causes and consequences of emotions
- **L**abeling the full range of emotions using a rich vocabulary
- **E**xpressing emotions appropriately in different contexts
- **R**egulating emotions effectively to foster healthy relationships and achieve goals

Mood Meter

How are you feeling?

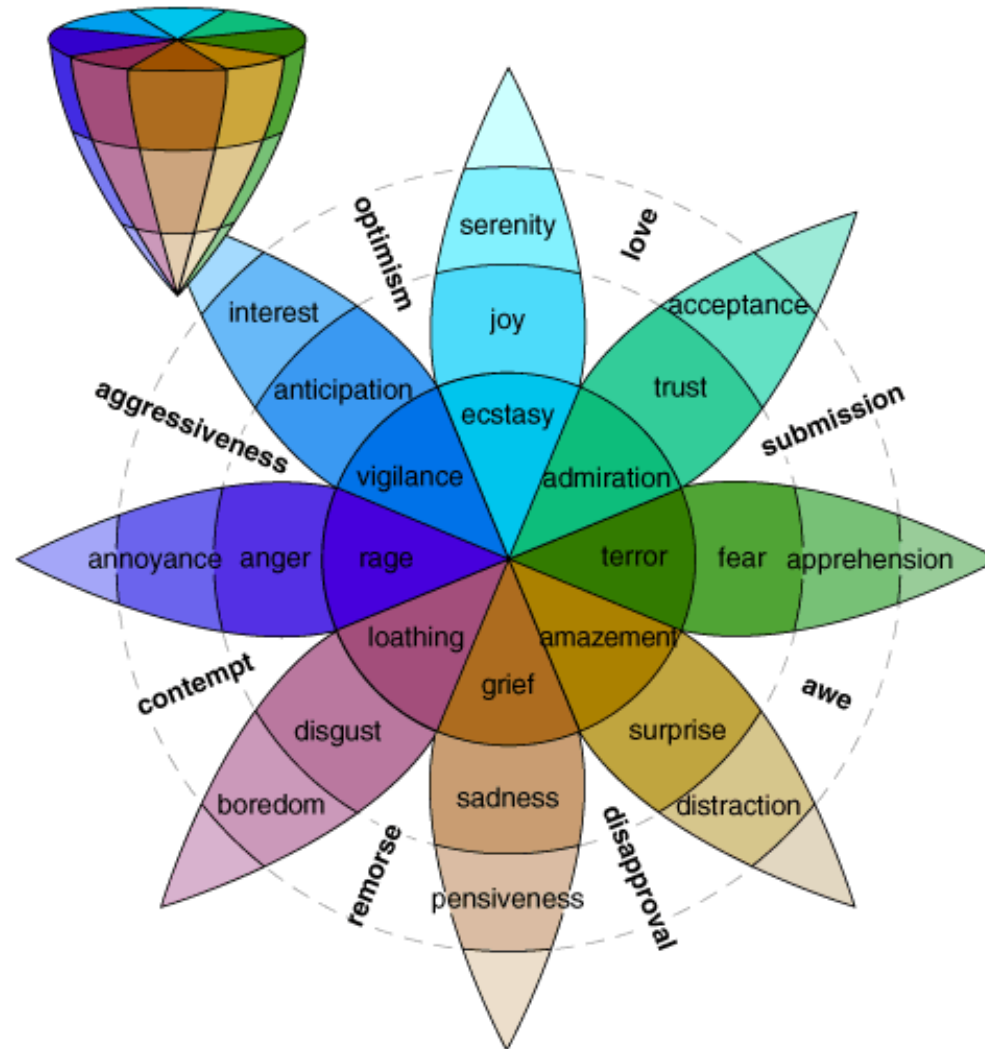


Gefühlsvokabular



Plutchik, 1962

Gefühlsvokabular



Plutchik, 1962

Meta-Moment



Brackett (2012)

Meta-Moment

„Between stimulus and response there is a space. In that space lies our freedom and power to choose our response. In our response lies our growth and freedom.“

(Viktor Frankl)

Sechs Phasen des Meta-Moments

1. „Something happens“ – Herausforderung erkennen
2. „Sense the shift“ – Aufkochen der Gefühle
3. „Stop“ – Wendepunkt
4. „See your best self“
5. „Strategize“ – Strategie entwickeln
6. „Deliberation“ - Überlegtheit



Meta-Moment

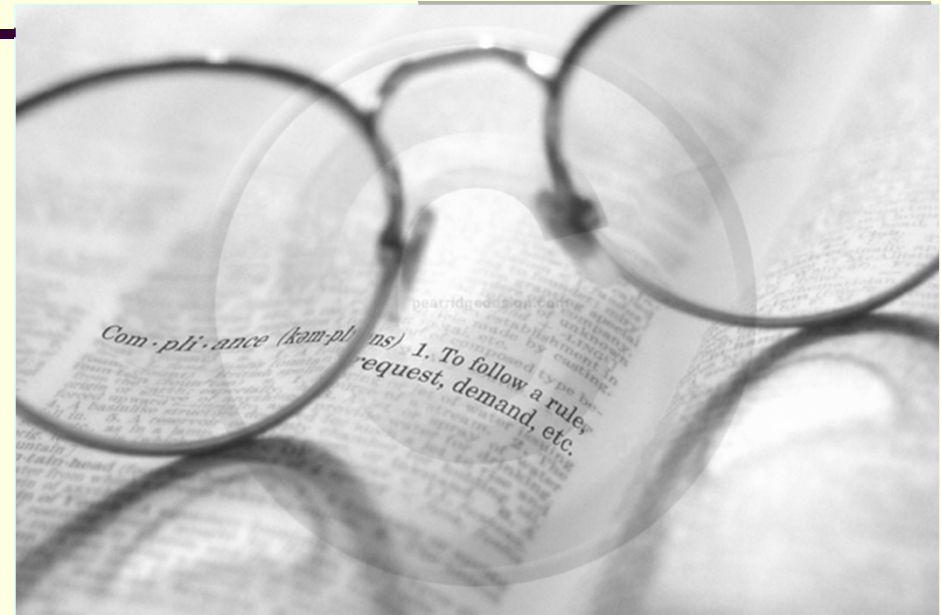
- Automatisch versus kontrolliert
 - absichtsvoll
 - kontrollierbar
 - mühelos
 - überlegt

- Weiterführende Information unter <http://therulerapproach.org>

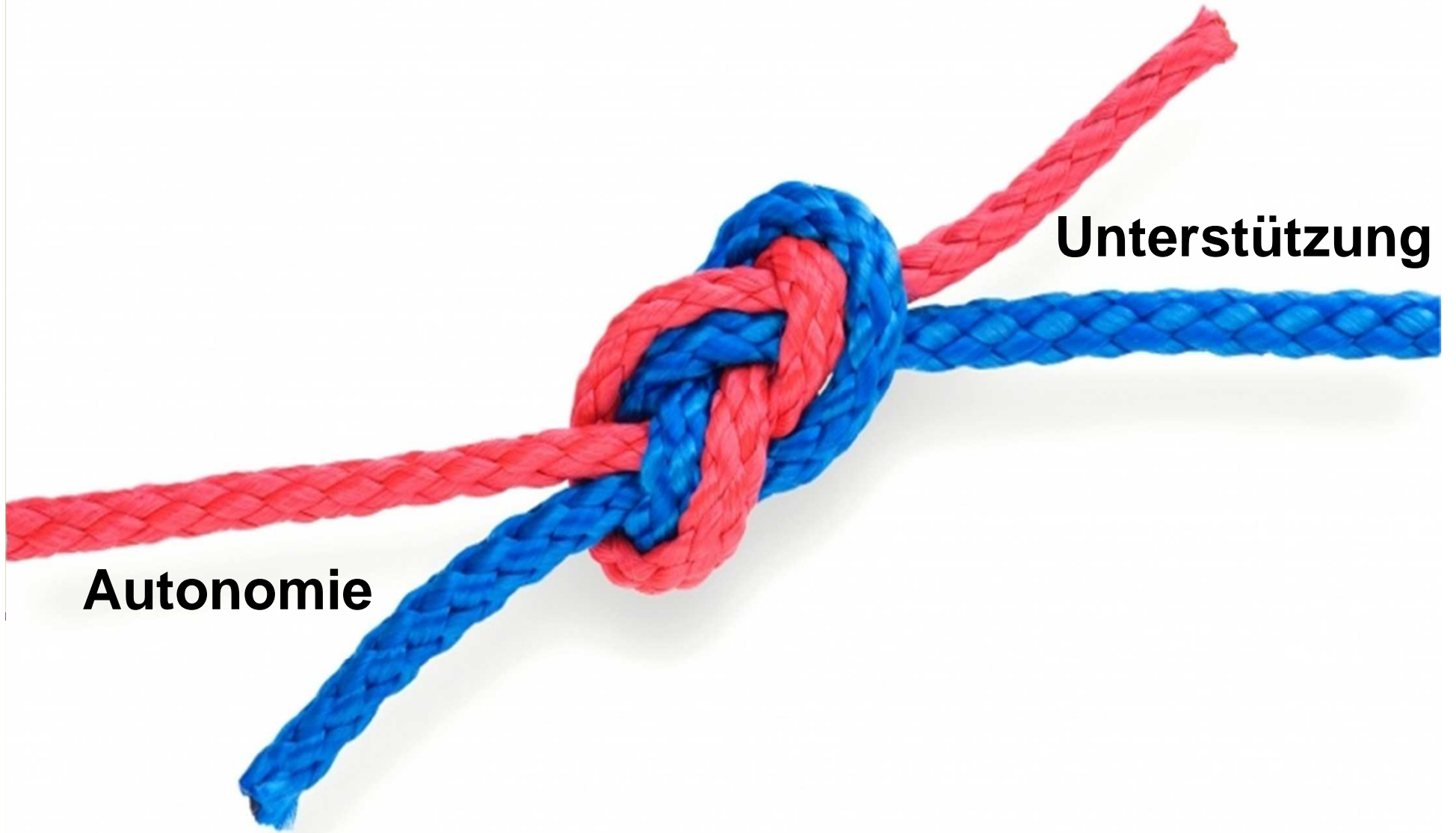


Zusammenfassung

- Know that you are going to be annoyed (Realismus)
- Put yourself in a good place/ better state (sich erheben)
- Incorrect perception (Konstruktion der Wirklichkeit)
- Antidote to wrong perceptions is compassion (Wundern)
- Think of your true self (Take a Meta-Moment)



3. Balance finden



Autonomie

Unterstützung

3. Balance finden

- Unterstützung von Selbstständigkeitsbestrebungen
- Anbieten von Entscheidungsmöglichkeiten
- Sensibler Umgang mit zumutbaren Anforderungen und Vermeidung stärkerer Frustrationen

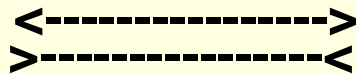


3. Balance finden

- Austausch und Reflexion im Team, kollegiale Beratung („*reflective practitioner*“)
- Bewusstheit über eigene Grenzen und Begrenzungen
- Besondere Räume schaffen (Rückzugsmöglichkeit)



3. Balance finden



- Standpunkte verändern
→ Blick beweglich halten

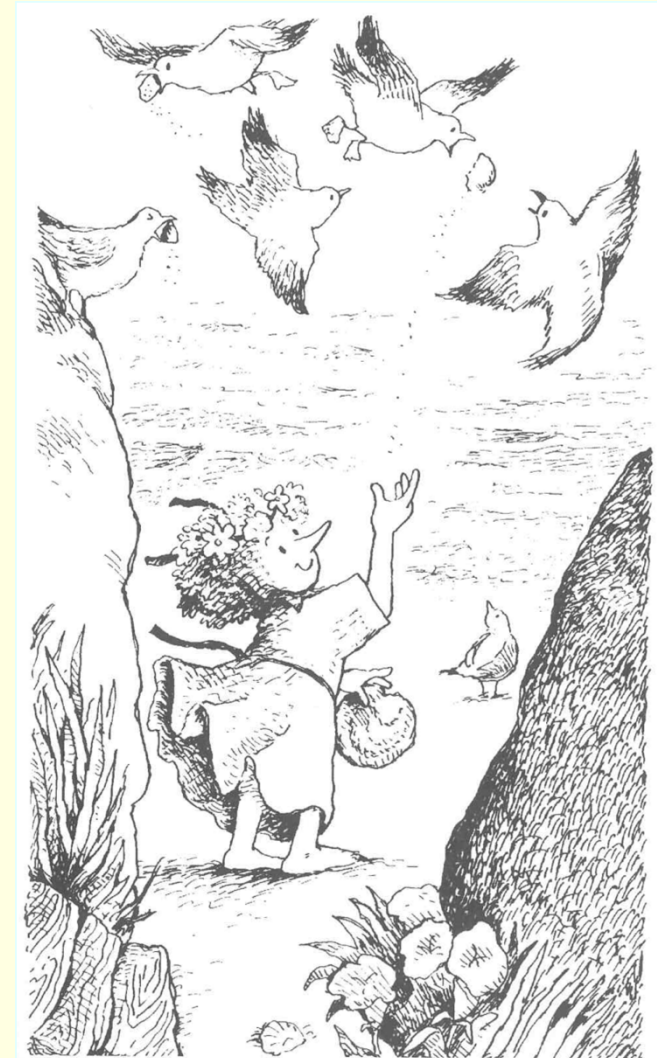
3. Balance finden

- Haltung: positive Nutzung von Konfliktpotentialen
- Fokus:
 - auf positive Merkmale der Arbeit
 - ursprüngliche Berufswahlmotivation



3. Balance finden

- Ernährung, Bewegung
- Kontakt (Familie, Freunde)
- Zeitmanagement
- Entspannungsverfahren
- Zeiten der Regeneration
- Musik, Kunst, Natur



Ausblick

Jede lebendige Situation hat wie ein

*Neugeborenes,
trotz ihrer Ähnlichkeit,
ein neues Gesicht,
nie dagewesen,
nie wiederkehrend.*

*Sie verlangt eine Äußerung von dir,
die nicht schon bereit liegen kann.*

*Sie verlangt Gegenwart,
Verantwortung,
dich.*

J. Schopp

Du liebst die Bilder

Um dich zu zeigen

Denn Bilder laden ein

Vor ihnen zu verweilen

Und aus dem Hin und

Her

Des Alltags auszubrechen

Sie laden ein zum

Innehalten

Und führen in die Tiefe

Dorthin wo du bist.

C. Quarch

Literatur

Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Emotionale Führung*. München: Econ.

Hüther, G. (2011). *Was wir sind was wir sein könnten: ein neurobiologischer Mutmacher*. Frankfurt: Fischer.

Hüther, G. (2002). *Biologie der Angst: wie aus Stress Gefühle werden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Saarni, C. (2002). Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen. In M. von Salisch (Hg.), *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend*. Stuttgart: Kohlhammer.