

Praxisinstitut für systemische Beratung
Hanau
12.Mai 2011

„Resilienz für Profis“

oder :

**Wie wir an unserer Arbeit auch in schwierigen Zeiten
Spaß haben KÖNNEN**

Prof. Dr. Elisabeth Nicolai

Helm Stierlin Institut,
Heidelberg

Evangelische Hochschule
Ludwigsburg

Kann psychosoziale Arbeit

- auch mit sogenannten Multiproblemfamilien -

Spaß machen?

- Aus der Hirnforschung wissen wir „the brain runs on fun“ - Kreativität und Lösungsreichtum steigen, wenn wir Freude empfinden.
- In meinem Vortrag will ich einige Ideen vorstellen, wie wir Kreativität, Heiterkeit, Lebendigkeit und Freude als systemische Haltungen im Umgang mit belasteten Familien für erfolgreiche Lösungswege nutzen können
- und wie wir es schaffen können, in sogenannten Multiproblem -Familien eine Bereicherung zu entdecken.

Einige Systemische Gedanken vorweg

- Wirklichkeiten werden *erfunden*
nicht *gefunden*
 - Mit unseren Beschreibungen von
uns und z.B unserer Arbeit
erzeugen wir die Wirklichkeiten, die
wir wieder wahrnehmen.
-

Lösungs- und Ressourcenorientierung in der professionellen Haltung

- Wirklichkeit wird vom Beobachter und im Beobachten geschaffen – durch die Defizitbrille, sehen wir Defizite, durch die Ressourcenbrille sehen wir Ressourcen
 - Aus dieser Erkenntnis leiten wir den Nutzen einer ressourcenorientierte Haltung
 - **Rot ?** oder **Blau ?**
-

Ressourcenorientierte Veränderungsarbeit

- Veränderung geschieht in **Selbstorganisation** nimmt nichts weg oder fügt hinzu, sondern aktiviert und modifiziert eigene **Kräfte** durch eine Erweiterung der Perspektiven
- Dafür ist es nützlich, einen **günstigen Fokus der Aufmerksamkeit** und andere Bedeutungen und Rahmungen (als die bisherigen) für die Klienten anzubieten.
- Häufig ist der **Blick auf die Ressourcen** bereits eine starke Unterschiedsbildung oder Verstärkung

Ressourcenorientiert und dennoch Burn-Out gefährdet ? Wie schaffen wir das?

- Hohe Ansprüche und deren Enttäuschung
- Vorstellung der Machbarkeit durch gesteigerten Einsatz
- Verringerung der eigenen Ressourcen durch Scheiternserfahrungen
- Weitere Schwächungen durch Schuldzuweisungen und/oder Verbitterung
- Negative Zukunftsaussichten, Ohnmacht, Verlust an Sinngefühl
- Gestiegene äußere Belastungen

Burn out folgt auf chronischen Stress

Die Auseinandersetzung mit den Herausforderungen der Umwelt erzeugt Stress, da das Gehirn in eine Imbalance gerät

Die Antwort des Gehirns ist Flucht, Kampf oder das archaische Notfallprogramm: Totstellreflex

Am gesundheitsschädlichsten ist der Totstellreflex, da der Organismus auf Hochtouren läuft, aber nicht agiert werden kann – das geschieht wenn wir uns ohnmächtig fühlen

Entwicklungsdrang, Resilienz und jede Menge Potentiale - beste Voraussetzungen !

1. Menschen sind vom Prinzip her mit chronischem Entwicklungsdrang ausgestattet
 2. Menschen sind Resilienz Wunder
 3. Wir büßen unsere Entdeckungsfreude und Lust auf die Entfaltung unserer Potentiale mit der Zeit durch die gespeicherten Erfahrungen ein
-

Ad 1: Entwicklung und Haltungsänderungen brauchen Erfahrungen

- Das menschliche Gehirn wächst erfolgsorientiert – es strebt nach Harmonie
 - Wir versuchen Probleme zu lösen und die Bewältigungsstrategien, die für „Ruhe“ sorgen, werden belohnt
 - So üben wir verschiedene Strategien ein, ganz gleich wie zieldienlich sie sind – auch im Kontakt mit den Klienten
-

Ad 2: Die 7 Faktoren der Resilienz

Psychische Elastizität, Widerstandskraft und „Biegsamkeit“ braucht

- Akzeptanz**
- Optimismus**
- Aktive Lösungsorientierung**
- Überzeugung der Selbstwirksamkeit**
- Günstiger Attributionsstil**
- Netzwerkorientierung**
- Zukunftsorientierung**

Ad 3: Was unterstützt Plastizität des Gehirns

- Wenn wir für Erfahrungen offen sind,
 - neugierig und entwicklungsorientiert,
 - uns in eine entspannte Haltung bringen,
 - auch das intuitive Erfahrungswissen nutzen,
 - neue Wege gehen,
- nutzen wir unsere Potentiale am besten
-

Kräfte wachsen aus dem „Flow“

- Im „Flow“, dem Zustand selbstvergessener Hingabe, haben wir mehr Kreativität - ihre Arbeit macht Ihnen Spaß.
 - Kreativität ist die Grundlage dafür, für andere anregend sein zu können.
 - „The brain runs on fun“ : das wofür wir uns begeistern, regt die Bildung neuer Strukturen im Gehirn an
-

10 Tipps

die Ihnen das (Arbeits-)
Leben eventuell
erleichtern

1. Meine Arbeit ist angenehm

Verbinden Sie Ihre Arbeit mit etwas
Angenehmem .

Bereiten Sie sich selbst **vor oder nach** der
Arbeit mit Ihren Klienten eine kleine
Freude.

2. Trainieren Sie Ihre Wahrnehmung

**beginnen sie den Kontakt
leichtfüßig.**

Und

**Führen Sie Rituale der
Wertschätzung und der
Aufmerksamkeit**

...bei jedem Kontakt ein Kompliment

3. Mein Humor und ich



Erlauben Sie sich ab und zu etwas Ungewöhnliches zu machen, was Sie und die Klienten zu schmunzeln bringt.

Wenn sie selbst sich nicht zu ernst nehmen, können andere entspannter mit Ihnen ins Gespräch kommen.

4. Reframen Sie den Kontext Ihrer Arbeit

– nur als **Vorstellungsübung** (nach Schweitzer 2009)

Jackpot geknackt -Lottogemeinschaft kauft Kinderheim!

Hanau.dpa. Den 45 Mio Jackpot hat die Hartz IV Empfängerin Silke H. (29) und ihre Lottogemeinschaft gewonnen. Statt Ferrari und Parties auf Ibiza gehört ihnen nun das Heim, in dem ihre Kinder (10,7,4,3,1) sind.

Verunsicherte Sozialarbeiter fragen: was wollen unsere neuen Chefs von uns?

Alles so schwer - was soll man da machen?

5. Gehen Sie auch in Ihrem Arbeitsprozess mit dem flow:

*Tun Sie möglichst viel von dem, was
IHNEN UND DEN KLIENTINNEN gut tut,
und weniger von dem,
was Sie frustriert.*

6 Erweiterung der Perspektiven

Karl Valentin:

Jedes Ding hat drei Seiten

Eine positive,

eine negative

und eine komische

Karl Valentin

7. Und auch sonst macht Geben und Nehmen im Ausgleich das Leben leichter

Ihre Klientinnen und Klienten
sind auch Experten!
Nutzen Sie ihre
Fähigkeiten

8. Kommunikation ist alles

Wenn Sie bemerken, dass Ihnen die Heiterkeit abhanden kommt, sprechen Sie mit Ihren KlientInnen (und KollegInnen) darüber, auch um Ihre Neutralität wiederzugewinnen

9. Je mehr Lösungsszenarien desto besser

Machen Sie sich einen Spaß daraus,
möglichst viele Lösungsszenarien auszudenken,
selbst wenn sie nicht unmittelbar tauglich
scheinen

Es dient der Übung!

10. Eigenlob tut gut



Sie verdienen von sich selbst

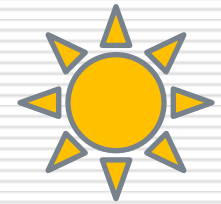
Liebe

Achtsamkeit

Wertschätzung

Nun bleibt mir nur noch

Ihnen viel Spaß bei der Arbeit zu
wünschen



*Nein: Ihnen noch mehr Spaß bei der
Arbeit zu wünschen -*



Ihre Klienten sind zu beneiden!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

