

## FORUM 4

---



# SELBSTSCHUTZ UND RESILIENZ FÜR BERATENDE

Vorbereitung und Moderation durch:

- Dipl.-Psych. Nicole Scheibner, EO Institut  
(Sabrina Anastasio/Dr. Jana Scheunemann, f-bb)

# Beschreibung des Forums

## Forum IV

### Selbstschutz und Resilienz für Beratende

In diesem Forum wird mittels Impulsvortrag zunächst ein kompakter Einblick in das Thema Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) gegeben. Mit Blick auf die besonderen Herausforderungen in der Beratung erfolgt ein Austausch in Form eines World Cafés zu drei Schwerpunktthemen, die wichtige Komponenten für die Stärkung der Resilienz von Menschen in beratenden Berufen darstellen. Der Austausch zu drei Themen, die nacheinander von drei Gruppen an Metaplanwänden diskutiert werden:

- 1. Und was tue ich eigentlich für meine Gesundheit? Wege und Möglichkeiten zum Stress- und Spannungsabbau – was hilft Ihnen, sich zu regenerieren?
- 2. Bis wohin kann und will ich gehen? Rollenklarheit und Abgrenzung: Bis wohin reicht meine Rolle und Aufgabe, wo bestehen Grenzen? Welche Unsicherheiten bestehen?
- 3. Wer hilft den Helfer\*innen? Soziale Unterstützung als zentrale Ressource: Welche Möglichkeiten des Austausches insbesondere in Hinblick auf schwierige Beratungssituationen stehen mir zur Verfügung bzw. nutze ich? Welche würde ich mir zusätzlich wünschen?
- Alternativ zu Frage 3: Resilienz bei Hilfesuchenden stärken: Ihre Erfahrungen – Was hilft in der Beratung, die Widerstandsfähigkeit der Beratungssuchenden stärken?

Vorschläge für künftige Aktivitäten des Beratungsnetzwerks Queraufstieg können auf einem gesonderten Flipchart notiert werden und werden in der Abschlussdiskussion ggf. weiter ergänzt.

#### Impulsvortrag & Moderation:

- Nicole Scheibner, EO Institut (Sabrina Anastasio/Dr. Jana Scheunemann, f-bb)

# Forum 4

Selbstschutz &  
Resilienz für  
Beratende

Herzlich willkommen 😊

Sabrina Anastasio,

Jana Schwenemann,

Nicole Scheibner





Führung Interkulturell  
Engagement Evaluation  
Beratung Personalmanagement  
Konfliktmanagement

China  
Kommunikation  
Personalentwicklung  
Konfliktmanagement

Führungskraftentwicklung  
Konfliktmanagement

Gesundheitsmanagement  
Resilienz  
Gefährdungsbeurteilung  
Organisationsentwicklung

Psychologie  
Personalführung  
Unternehmenskultur  
Veränderungsprozesse

# Selbstschutz und Resilienz für Beratende

Dipl.-Psych. Nicole Scheibner

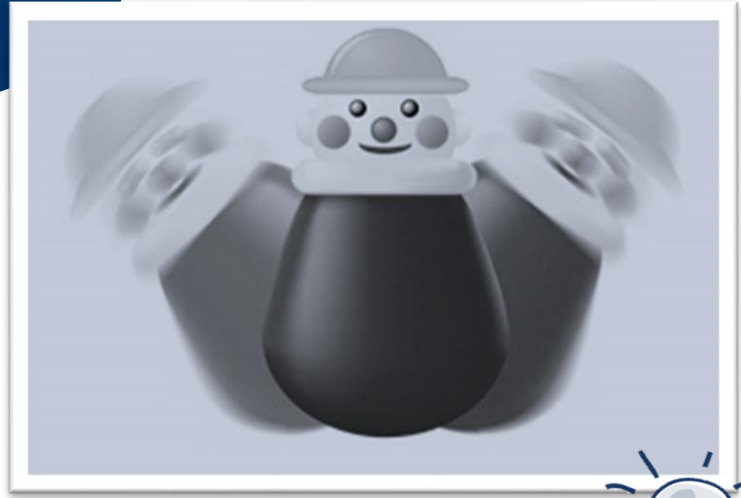
  
**EO Institut**







## Häufige Analogien zu Resilienz...



Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Werkstoffphysik. Materialien, die nach Momenten der extremen Spannung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren (z.B. Gummi), werden als „resilient“ bezeichnet.

**... ist ein individueller  
Entwicklungsprozess**

**... ist ein Schutzfaktor  
für die eigene  
Gesundheit**

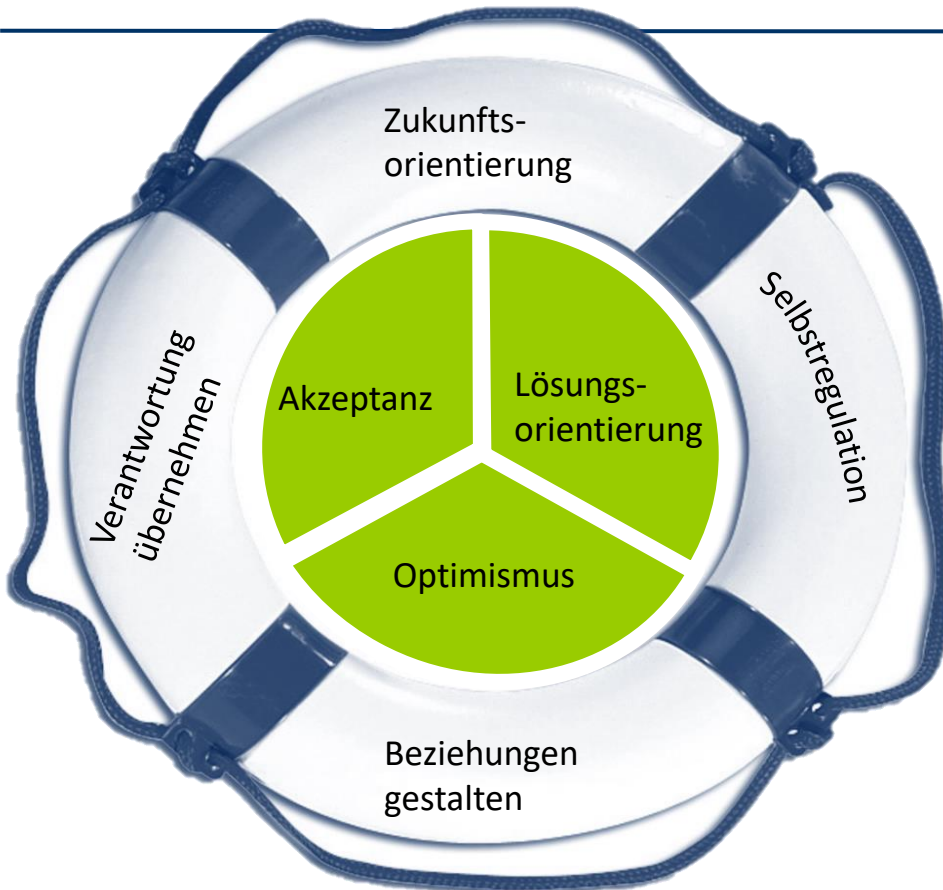
**... heißt, einen Umgang mit  
schwierigen Situationen  
und Belastungen finden**

**Resilienz... die  
psychische  
Widerstandsfähigkeit**

**... heißt nicht,  
Belastungen nicht  
wahrzunehmen**

**... bedeutet nicht,  
Belastungen zu ignorieren  
oder klein zu reden**

# Was macht eine hohe Resilienz aus?



Resilienzmodell nach Gruhl & Körbächer (2014)

## Grundhaltungen der Resilienz:

ermöglichen es, insbesondere in schwierigen Situationen zu realistischen und dennoch zuversichtlichen Einschätzungen und möglichen Lösungsansätzen zu kommen.

- **Optimismus:** Themen und Aufgaben mit Zuversicht angehen
- **Lösungsorientierung:** Nach vorn gerichtet nach Lösungen suchen, statt in der Analyse von Problemen zu verharren
- **Akzeptanz:** Unabänderbare Dinge als solche akzeptieren, ohne dauerhaft zu hadern

## Handlungskompetenzen der Resilienz:

ermöglichen uns...

- die Dinge selbst in die Hand zu nehmen
- den Blick nach vorn zu richten
- einen gesunden Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen
- die Fähigkeit, in Balance zu bleiben

*Gib mir die **Gelassenheit**, Dinge hinzunehmen, die ich **nicht ändern kann**, den **Mut**, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die **Weisheit**, das eine vom anderen **zu unterscheiden**.  
(Gelassenheitsgebet nach Niebuhr)*





Bild: <https://www.gibmirnull.de>

### *Handlungskompetenz Selbstregulation - wie geht es mir eigentlich?*

- Bewusst wahrnehmen: **Wie geht es mir?**
- **Erschöpfung** nicht ignorieren
- **Für sich selbst sorgen**, bewusst Phasen der Regeneration einplanen, um eine **Balance zwischen Anspannung und Entspannung** herzustellen

### *Handlungskompetenz Beziehungen gestalten - ich und meine Mitmenschen....*

- Soziale Unterstützung (im beruflichen und privaten Umfeld) haben **und annehmen**
- Sich **abgrenzen** können
- **Konflikte** aktiv und konstruktiv **angehen**



<https://www.istockphoto.com>





Selbstschutz und Resilienz in  
Ihrer Rolle als Beratende  
– welche Herausforderungen  
erleben Sie?

***Was tue ich eigentlich für meine  
Gesundheit?***

Wege und Möglichkeiten zum Stress- und  
Spannungsabbau:

Was hilft mir, **mich zu regenerieren**?



***Wer hilft den Helfenden?***

Welche **Möglichkeiten des Austausches**  
insbesondere in Hinblick auf schwierige  
Beratungssituationen stehen mir zur  
Verfügung bzw. nutze ich?

Welche würde ich mir zusätzlich  
wünschen?

***Rollenklarheit und Abgrenzung in der Beratung:***

**Bis wohin reicht meine Rolle** und Aufgabe, **wo bestehen  
Grenzen?**

Wie gelingt die **Abgrenzung**?



## Kontakt

***EO Institut***  
***Partnergeseellschaft***  
[www.EO-Institut.de](http://www.EO-Institut.de)

**Ansprechpartnerin**  
Nicole Scheibner  
Telefon: 030 400 40 702  
[Vorname.Name@EO-Institut.de](mailto:Vorname.Name@EO-Institut.de)



# Dokumentation des Austauschs

Resilienz & Selbstschutz - welche Herausforderungen bestehen für Sie als Beratende?

- 1) Einzelfälle, die an persönl. Erfahrungen anknüpfen (Suizidandrohung)
- 2) "Sie helfen mir ja gar nicht..."  
↳ Erwartungen
- 3) Sich abgrenzen von schlimmen Themen aus Gesprächen (Beratung)
- 4) fehlende Rückendeckung von FK  
- Umgang mit schweren Erkrankungs-
- 5) Situationen

Sich abgrenzen

3, 5) Fokus auf das, was ich Gutes tun konnte - statt zu sehen, was alles nicht geht

- Du bist darauf eingegangen und hast das Mögliche angeboten
- Emotionen Raum geben, aufschreiben hilft manchmal -> dann abschließen
- auf der Sachebene bleiben (gedanklich) -> Gedanken gezielt steuern
- kollegiale Beratung/Supervision
- Bin ich aktuell die richtige Ansprechpartner\*in
- 1. Lose Enden aufschreiben

Umgang mit Suizidandrohung

- STPD, Polizei anrufen
- Handlungsanweisung, Checkliste einfordern

2) "Sie helfen mir ja gar nicht..."  
↳ "Bildungszeit" nehmen  
-> Schlungen fehlen.

