

# Aspekte der gesunden Selbstfürsorge in der Sozialarbeit

Fachtagung zur Delogierungsprävention – Volkshilfe Kärnten  
17.09.2024

**Kludia Brandstätter, MSc & Team**

Klinische Psychologie | Gesundheitspsychologie

Arbeitspsychologie | Unternehmensberatung

Coaching | Training | Supervision

Dr. Arthur-Lemisch-Platz 1 | 9020 Klagenfurt

T 0676 / 55 23 703 E [office@fitimberuf.at](mailto:office@fitimberuf.at)

[www.fitimberuf.at](http://www.fitimberuf.at)



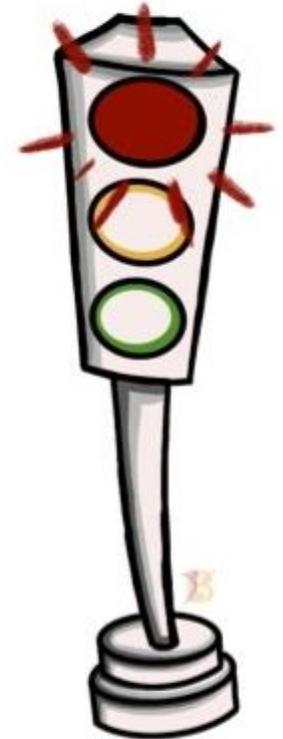


# Selbstfürsorgliches Stressmanagement



# Stressoren

- Leistungsbezogen
- Sozial
- Emotional
- Physikalisch
- Körperlich
- Existenziell



# Persönliche Stressverstärkung

“...ich setze mich selbst unter Stress, indem...”



# Persönliche Stressverstärkung

- Persönlichkeit
- Resilienz
- Selbstwert, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen
- Prägungen
- Bewertungen
- Denkmuster
- Mindset
- (unreflektierte) Leitsätze



# Persönliche Stressverstärkung

- Harmoniebedürfnis
- Konfliktvermeidung
- Es allen recht machen wollen
- Nicht „Nein“ sagen können
- Übermäßige Leistungsorientierung
- Sich für alles verantwortlich fühlen
- Nicht abgeben können
- Perfektionismus
- Versagensängste



# Persönliche Stressverstärkung

- Negativismus
- Verbitterung
- Katastrophisieren
- Resignation
- Regression
- Sich schwer abgrenzen können
- Alles auf sich beziehen
- Unrealistische Erwartungen an sich und andere
- Keine Schwäche zeigen wollen



# Steigendes Stresslevel / Anspannung

Wird ein Stressor mit einem persönlichen Stressverstärker verstärkt, steigt die innerliche Anspannung!



Innerliche Anspannung

# Stressreaktion

“...wenn ich unter Stress bin, dann...”

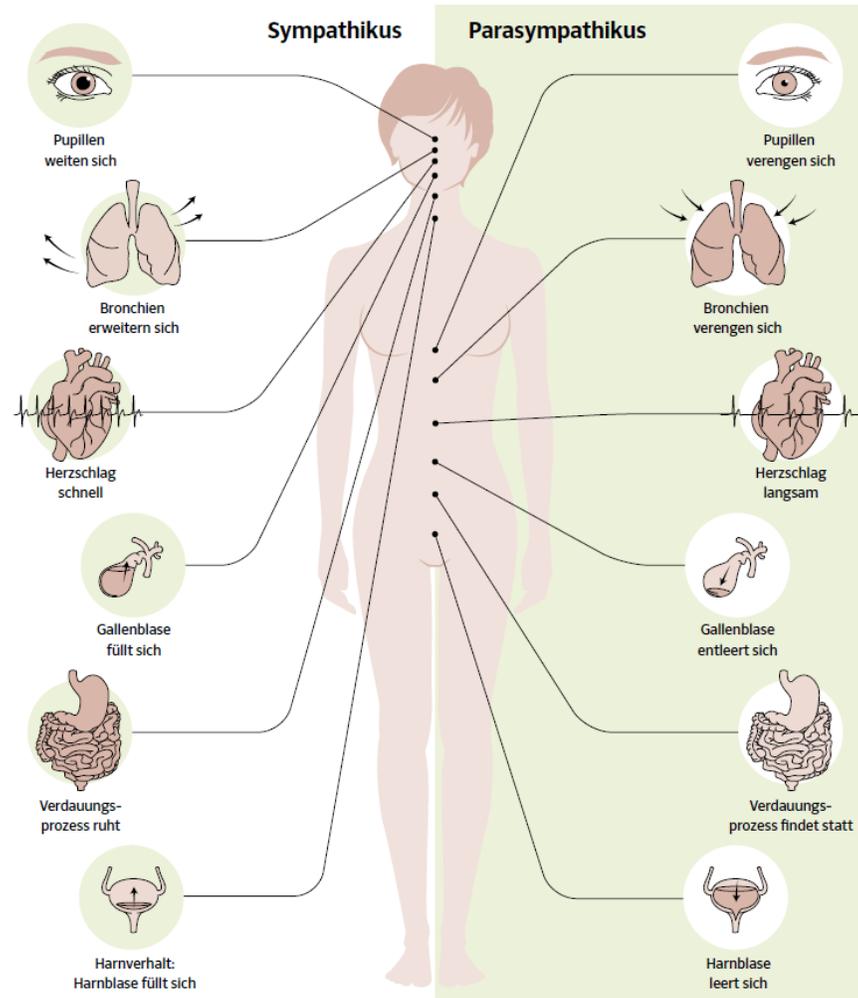


# Stressreaktion

- Körperlich Ebene
- Kognitive Ebene
- Verhaltensebene



# Körperliche Stressreaktion

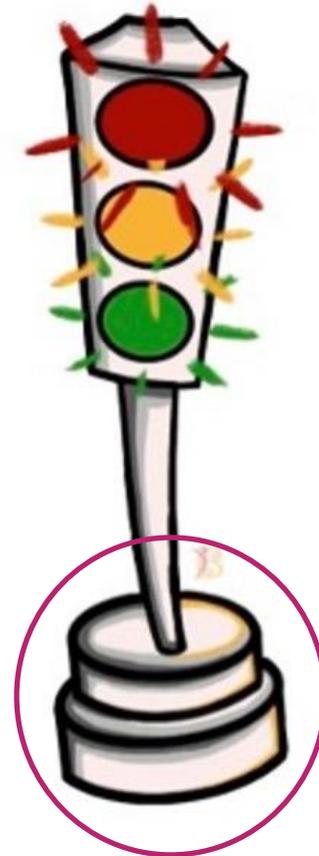


# Damals ↔ heute?



# Stressbewältigung

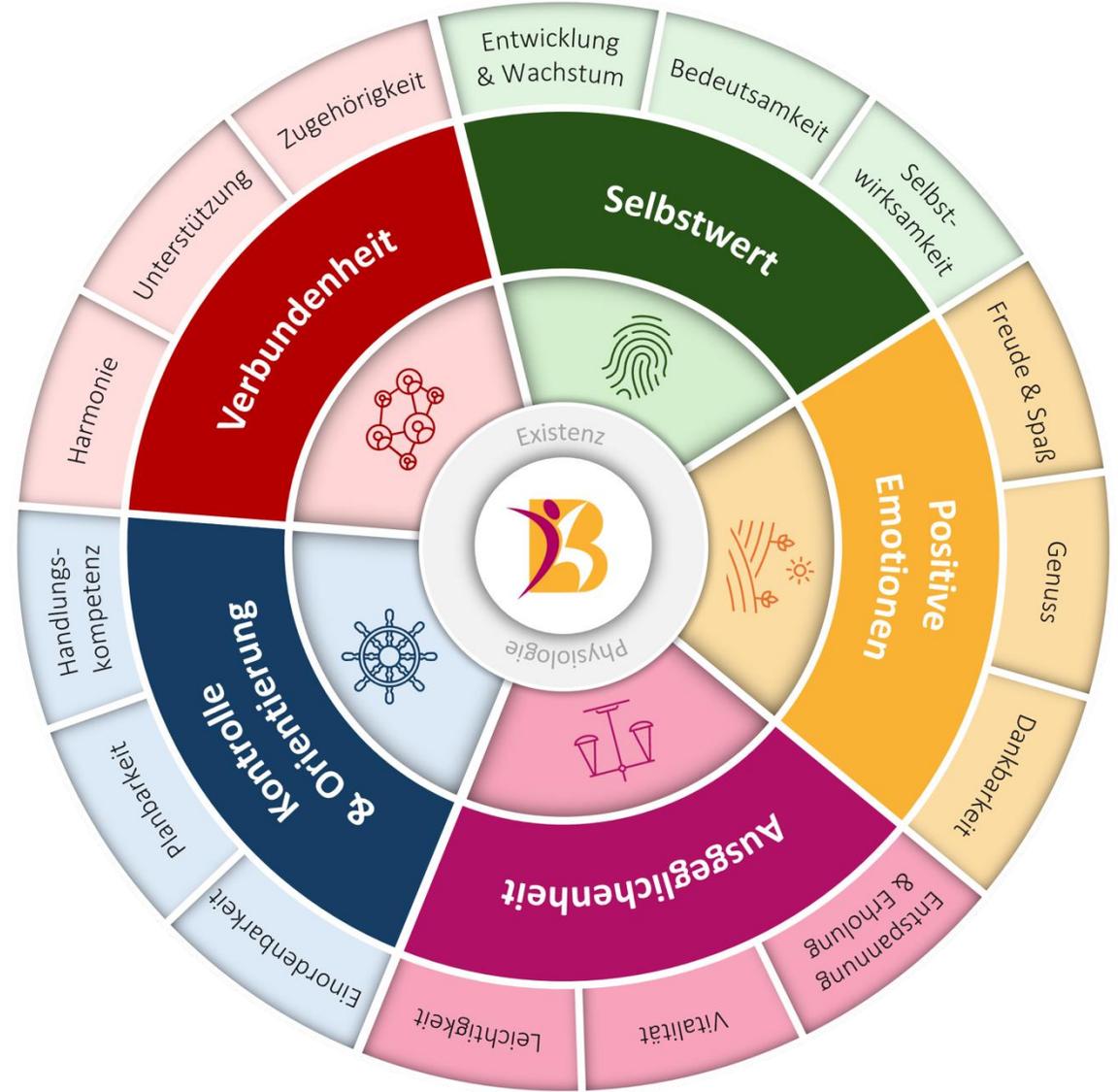
Wirksames und  
selbstfürsorgliches  
Stressmanagement  
setzt, kontinuierlich  
auf allen **4** Ebenen an!



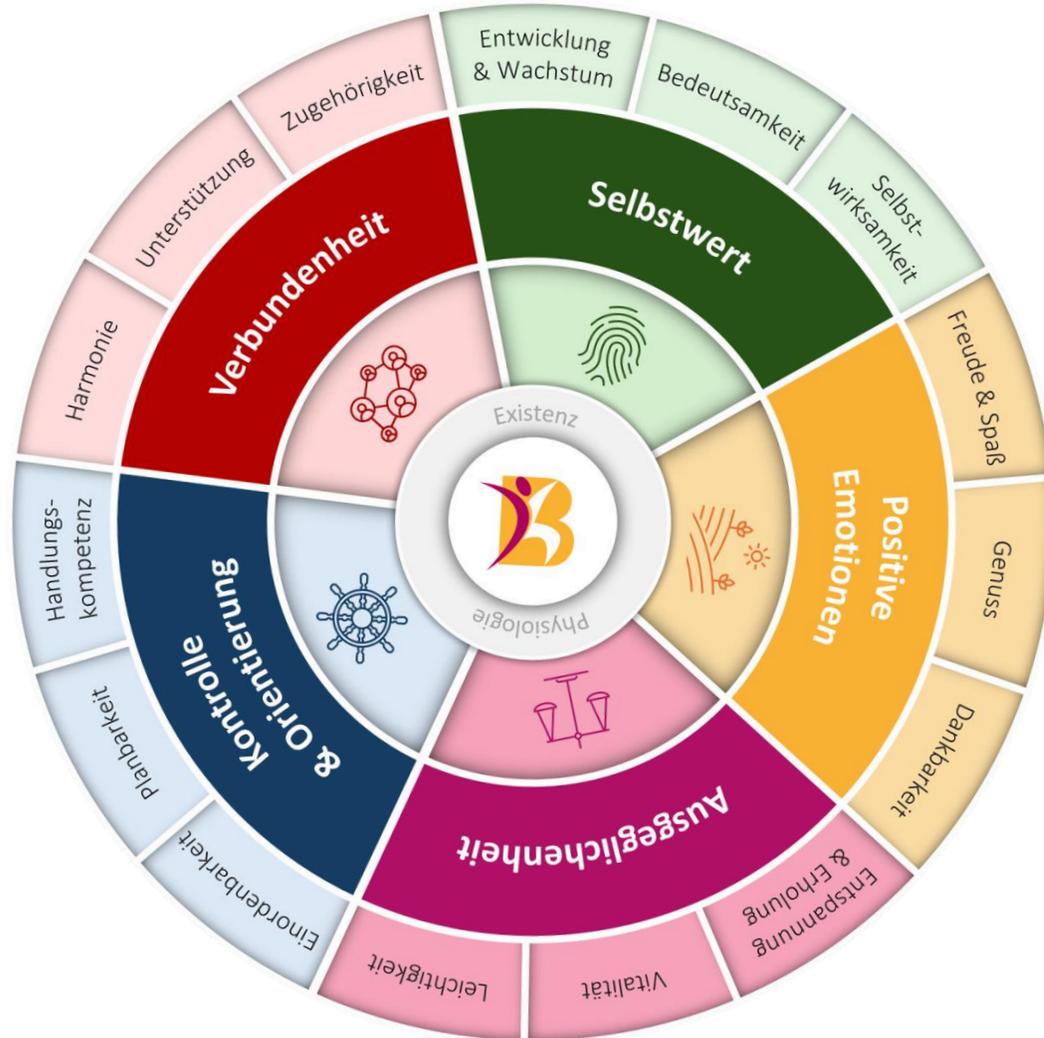
- 1.) Analyse der Stressoren  
→ Was ist an den Verhältnissen veränderbar?
- 2.) Reflexion der persönlichen Stressverstärker  
→ Was kann/sollte ich an mir selbst verändern?
- 3.) Wahrnehmung der Stressreaktionen  
→ Was hilft mir unmittelbar bei Stress?
- 4.) Stärkung der Basis  
→ Wo liegen meine Kraftquellen / Ressourcen?

Was braucht es & was brauche ich?

# Psychische Grundbedürfnisse



Was brauche ich?



## Psychische Grundbedürfnisse

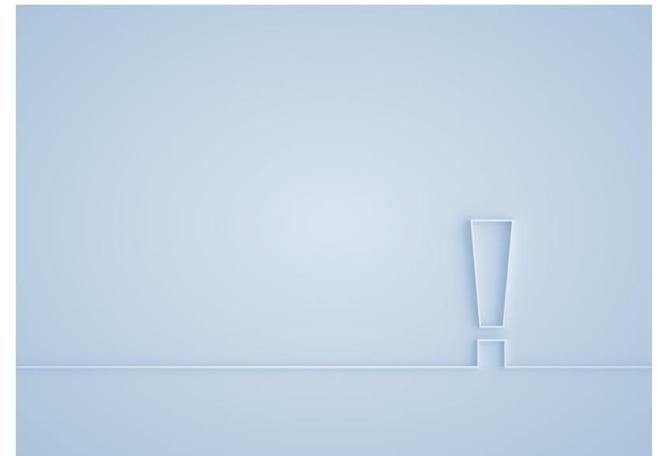


Kleiner  
Methodenkoffer  
für herausfordernde  
Situationen in der  
Sozialarbeit

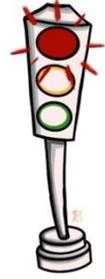


# PSNV-3 Grundsatz

- Ich nehme die Situation und die Betroffenen wahr
- Ich nehme mich wahr
- Ich nehme die Bedürfnisse meines Gegenübers wahr



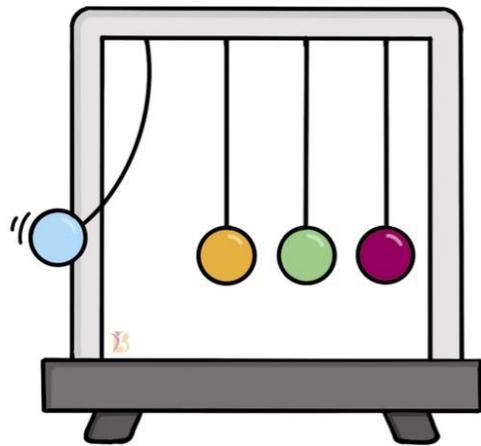
# Bei psychischer Agitation ist günstig



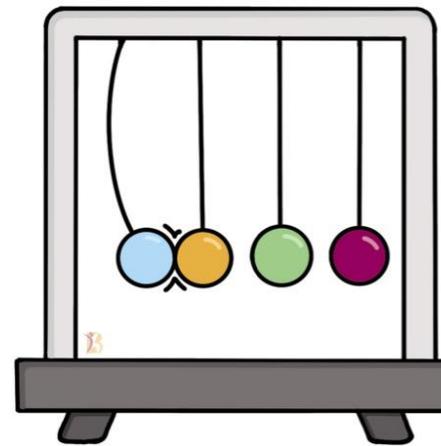
- Ruhig zu werden, wenn jemand unruhig wird
- Sich eher zu setzen, wenn jemand aufsteht
- Sich auf gleiche Augenhöhe zu begeben
- Leise zu werden, wenn jemand laut wird
- Entspannt zu werden, wenn jemand Angst hat
- Freundlich, hilfsbereit, und zugleich zurückhaltend reagieren, wenn jemand aggressiv wird



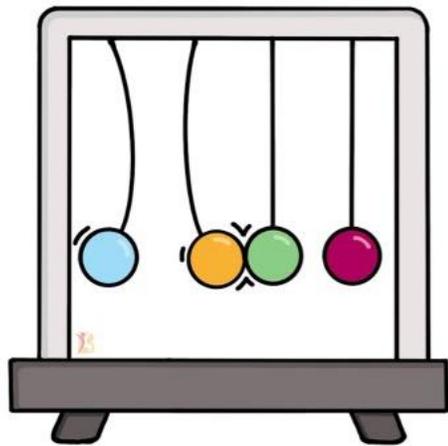
# Gewaltfreie Kommunikation



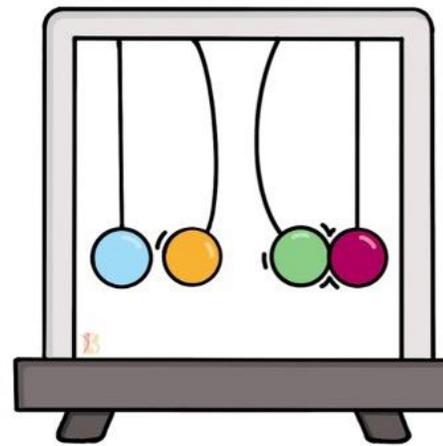
Auslösende Situation



# Gewaltfreie Kommunikation

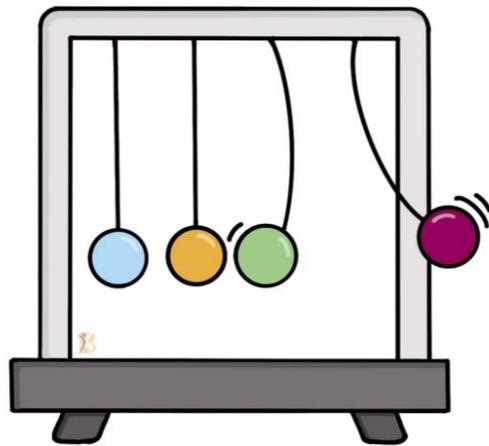


Wirkung



Wirkung

# Gewaltfreie Kommunikation



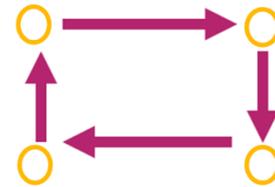
Folge

# Akute Entspannungstechniken



## Atmung

- Länger ausatmen, als einatmen (Pustebblume)
- Rechteck atmen (4-halten-6-halten-4-halten-6-halten)



## Sinne

- Fünf Sachen | Farben, die **sichtbar** sind
- Vier Geräusche, die **hörbar** sind
- Drei Sachen, die auf der Haut **fühlbar** sind
- Zwei Gerüche, die **riechbar** sind
- Ein Geschmack, der **schmeckbar** ist



# Akute Entspannungstechniken



## Erdung

- Hinsetzen
- Fußsohlen fest am Boden
- Halt spüren
- Über die Sohlen in die “Wurzeln” atmen

## Bewegung

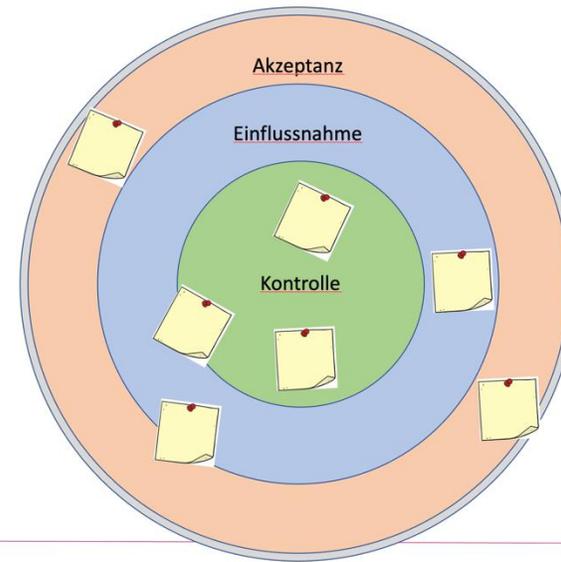
- Gemeinsam im Raum herumgehen
- Abwechselnd auf die Oberschenkel tappen



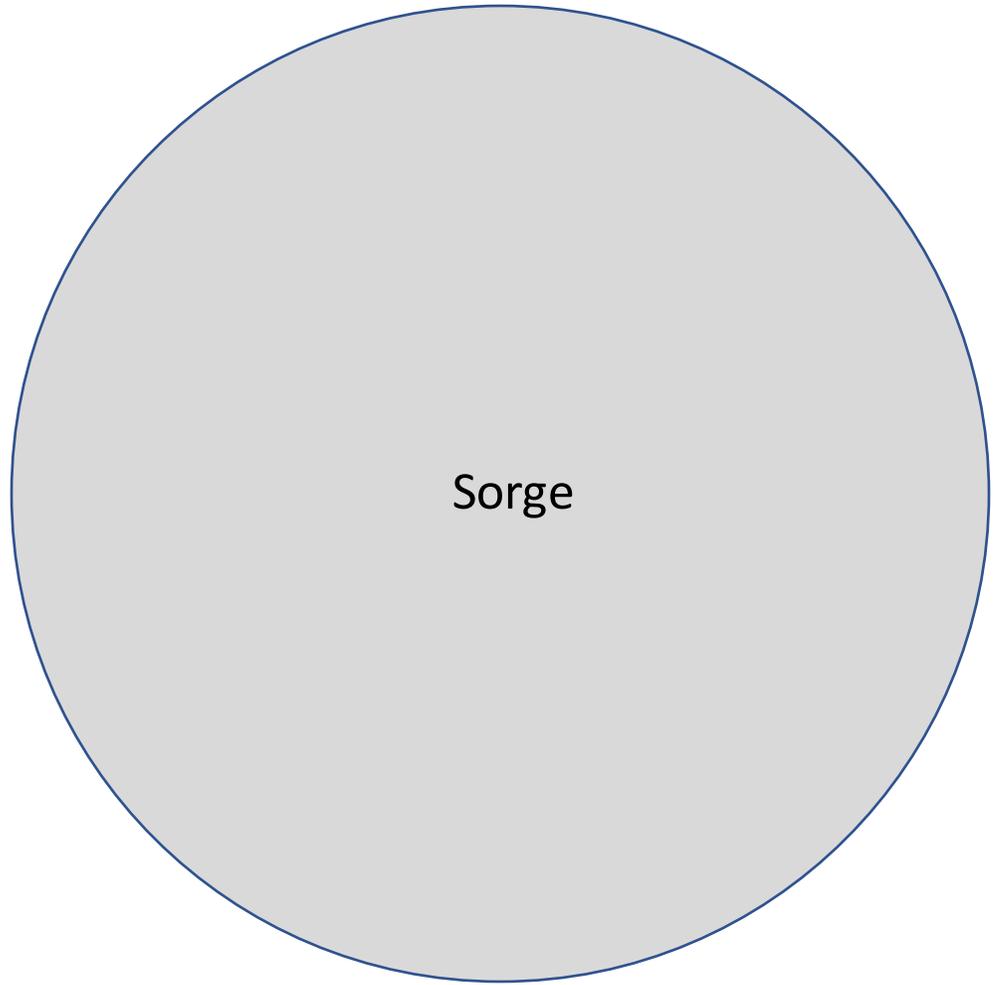
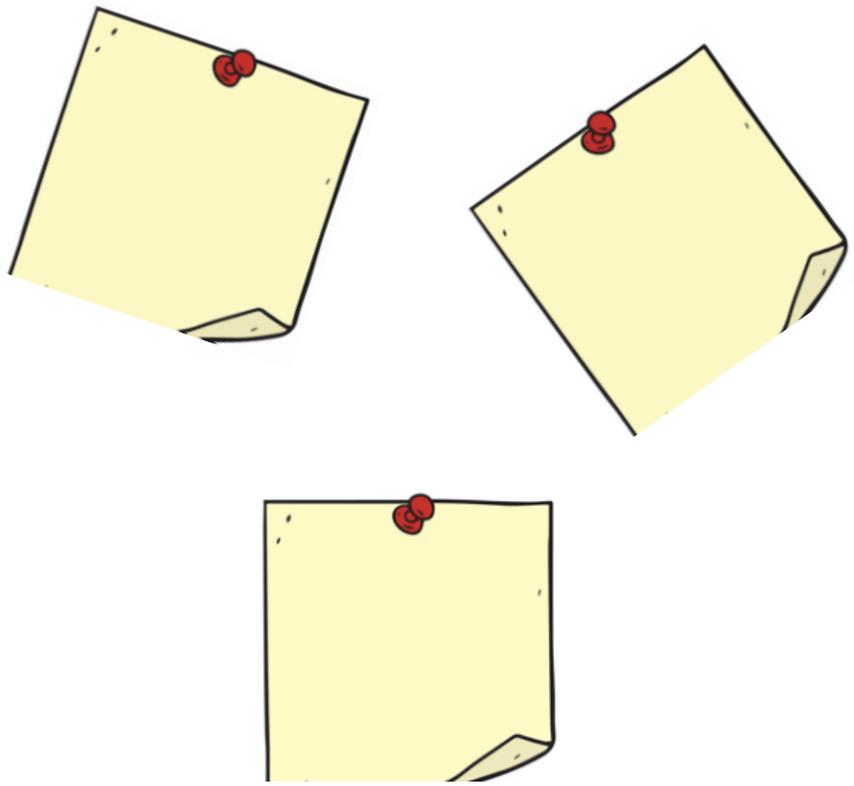
# Toleranzschraube für mehr Gelassenheit

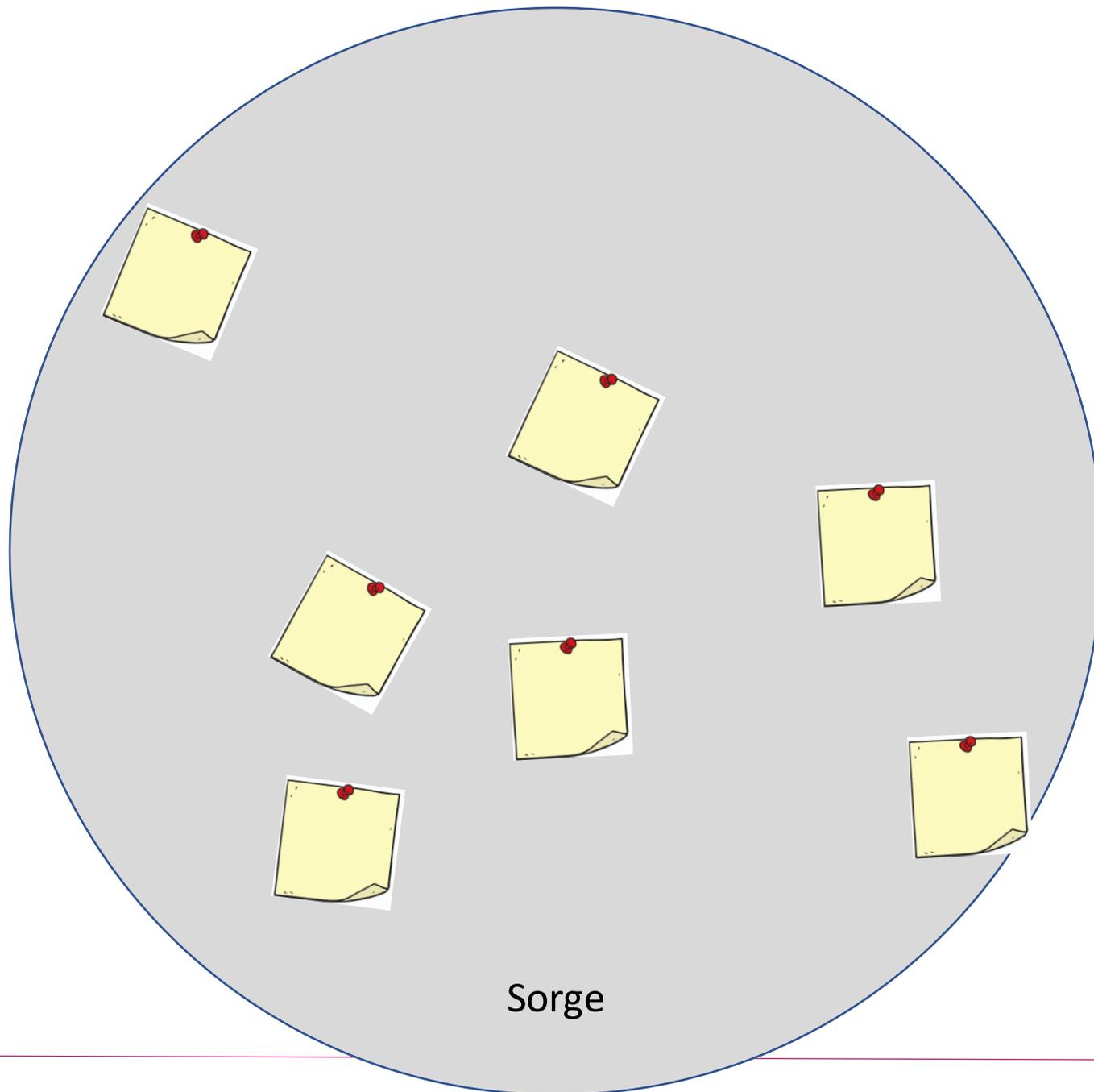


# Kreise des Einflusses

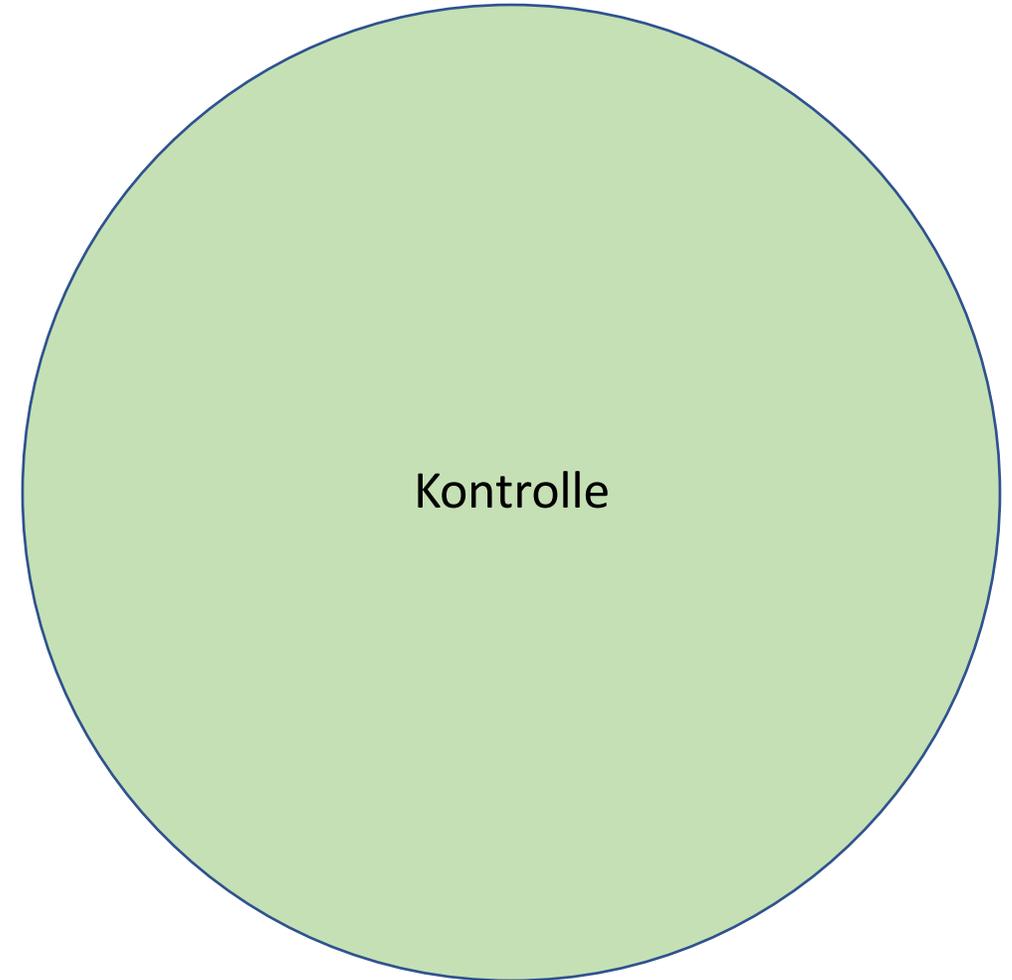
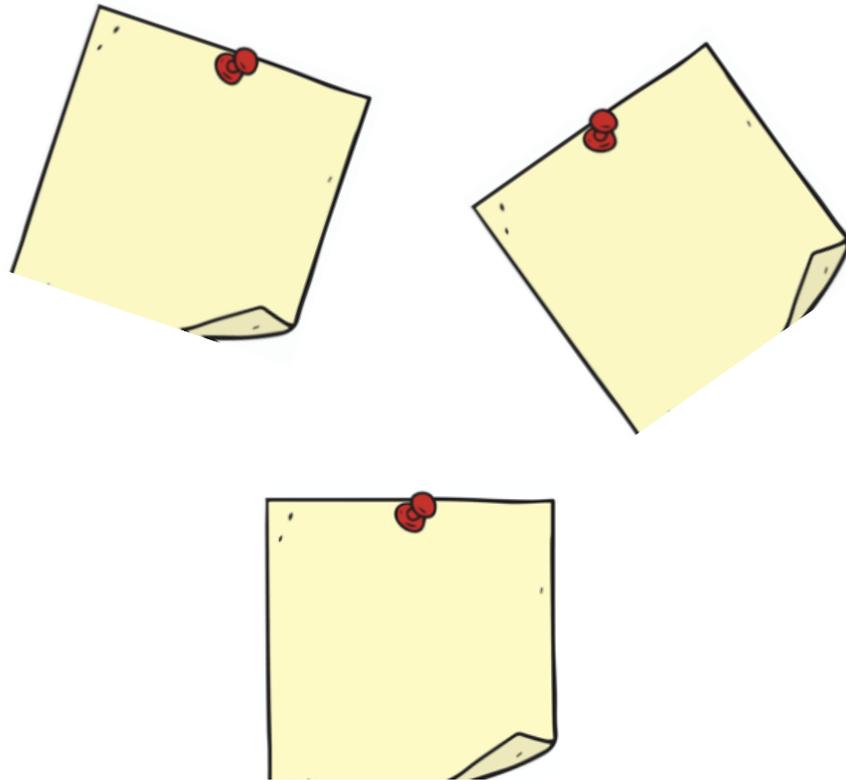


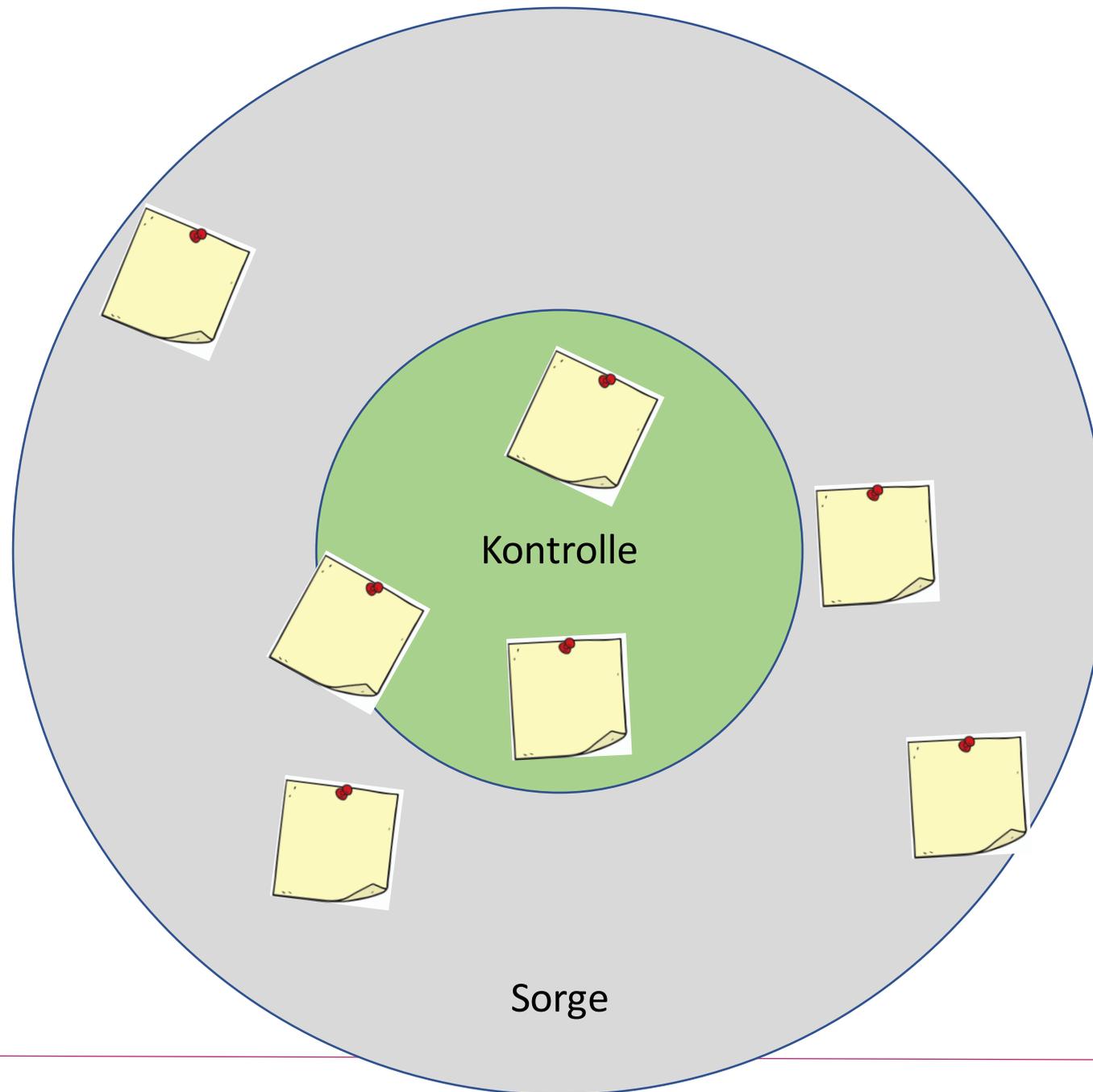
# Kreis der Sorge



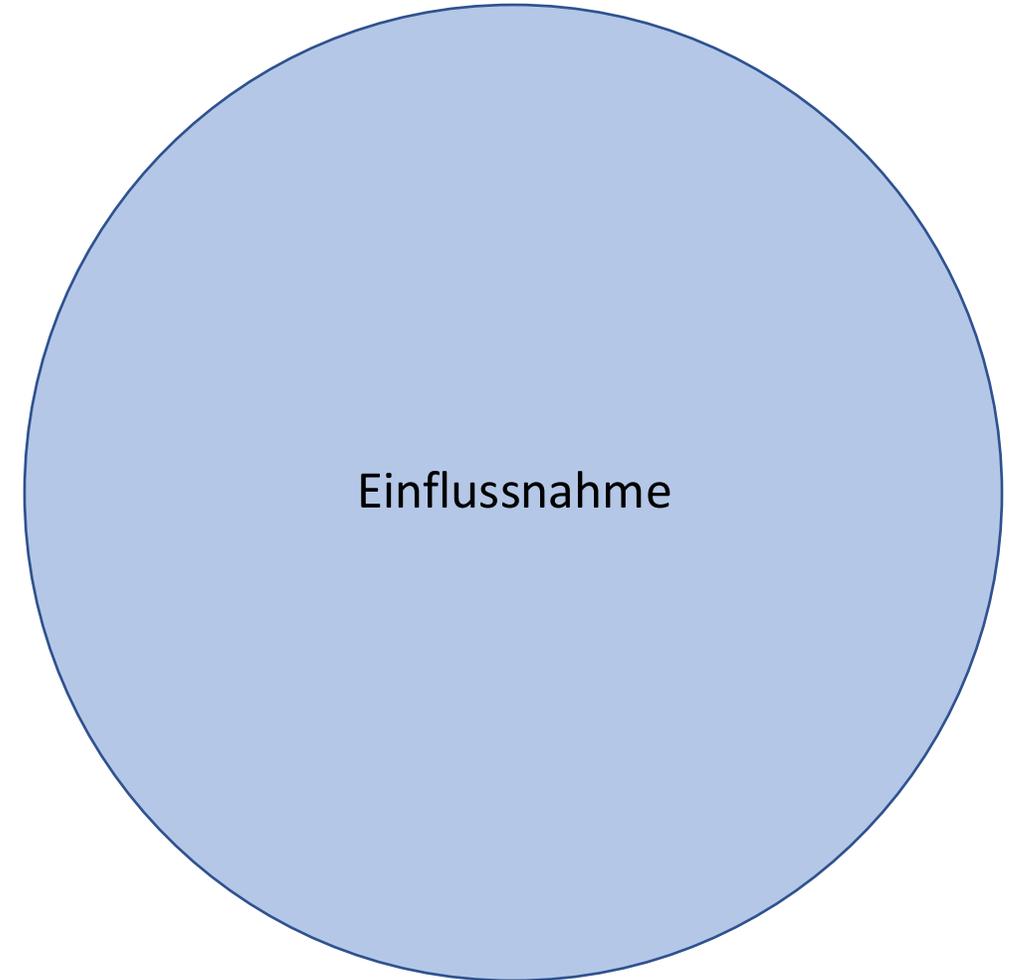
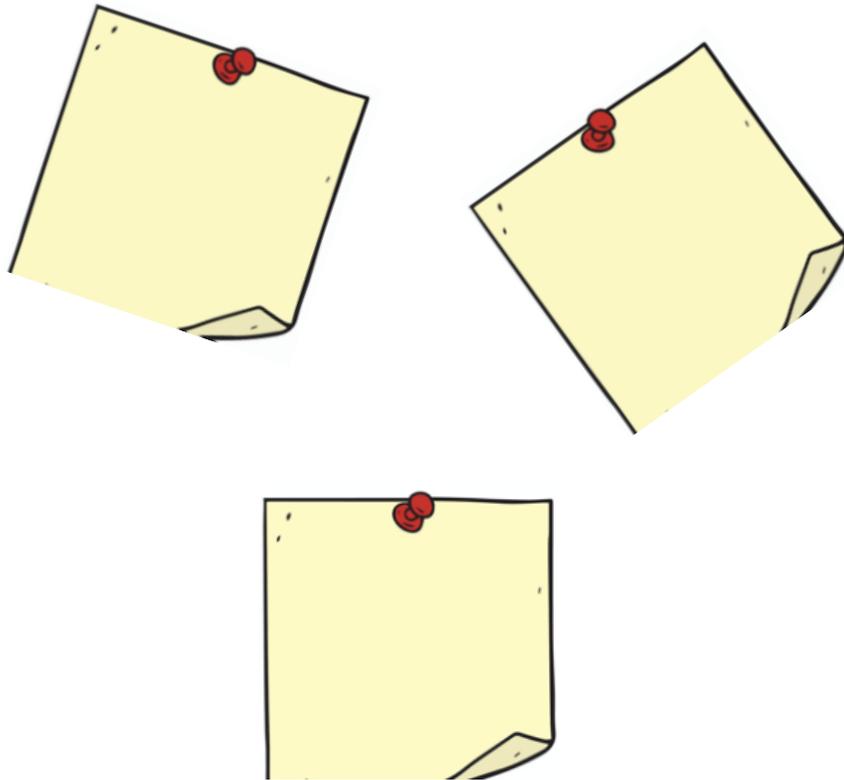


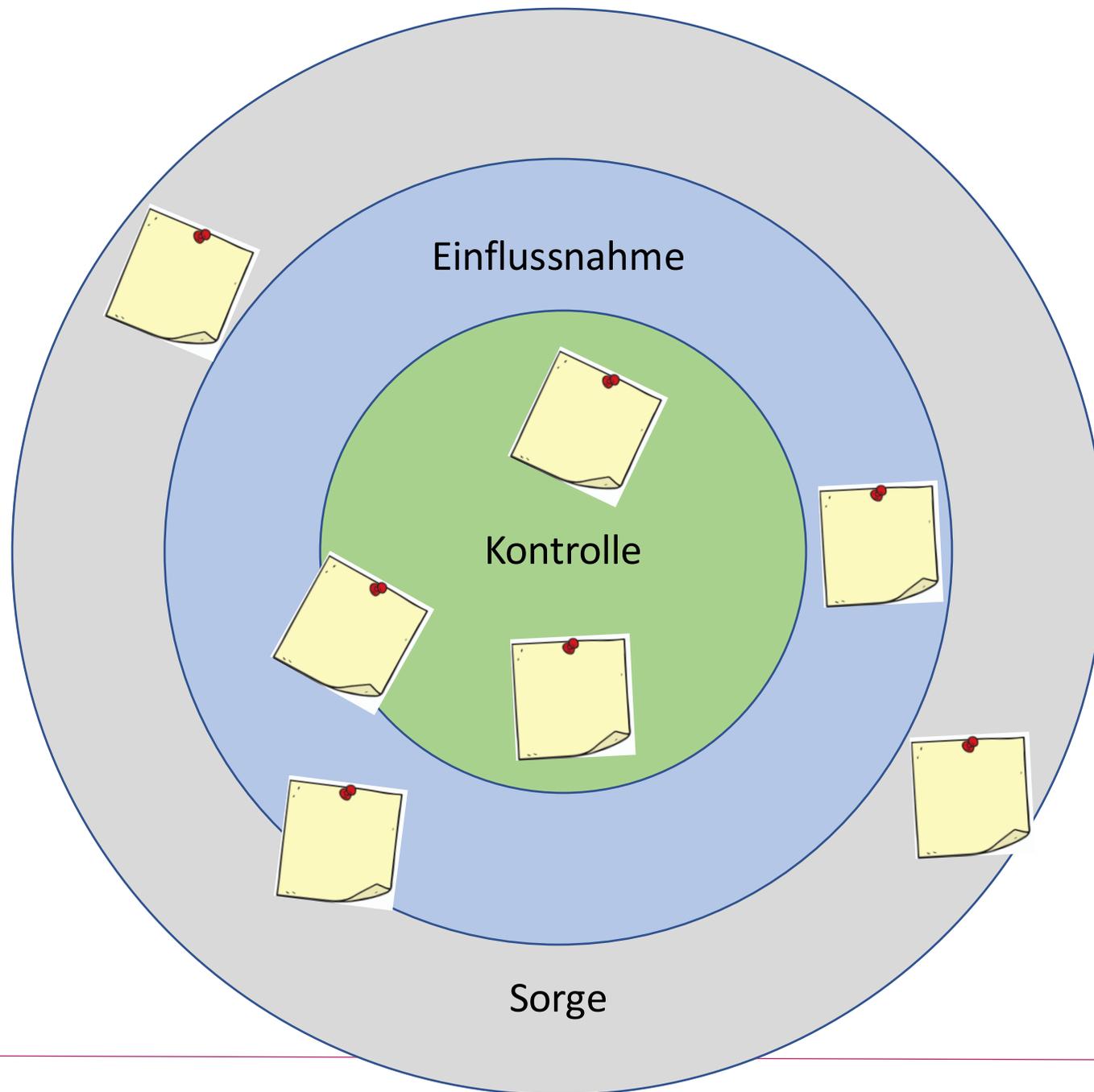
# Kreis der direkten Kontrolle

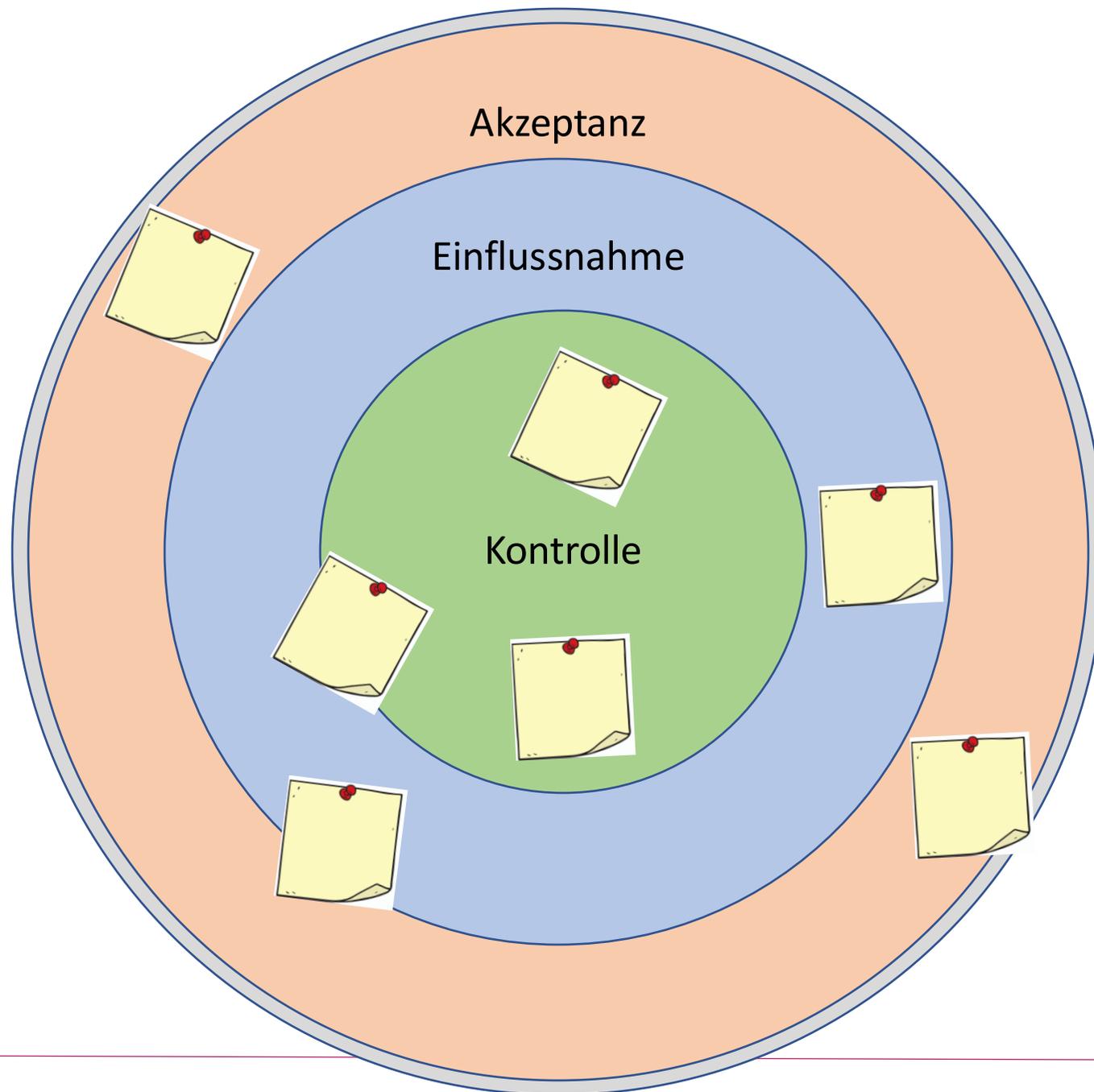




# Kreis der Einflussnahme







# Entspannung BIG 5

- Bewusst atmen
- Muskulatur entspannen
- Positive Impulse setzten
- Energiebilanz analysieren
- Achtsamkeit schulen





Vielen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit!

**Klaudia Brandstätter, MSc & Team**

Klinische Psychologie | Gesundheitspsychologie

Arbeitspsychologie | Unternehmensberatung

Coaching | Training | Supervision

Dr. Arthur-Lemisch-Platz 1 | 9020 Klagenfurt

T 0676 / 55 23 703 E [office@fitimberuf.at](mailto:office@fitimberuf.at)

[www.fitimberuf.at](http://www.fitimberuf.at)

