

A close-up photograph of a white flower with numerous yellow stamens, set against a background of pink buds and a soft, warm light. The image has a dreamy, ethereal quality with a color palette of pinks, whites, and yellows.

Sicher Führen in unsicheren Zeiten

Lydia Arndt

Diplom-Pädagogin, Tanztherapeutin, Ressourcenorientierte Traumafachberaterin, Systemischer Gesundheitscoach, Dozentin

www.beziehungs-weise-gesund.de

Unter Corona:

- kommen große und kleine Menschen zu Ihnen, die stark verunsichert sind.
- Die vor allem eines haben, Angst.
- Unsicherheit, wenig Orientierung und Angst = *Stress*.
- Besonders betroffen davon sind psychisch und physisch erkrankte oder auch traumatisierte Menschen.
- Aber alle anderen auch.

Was diese Menschen jetzt brauchen, ist:

ein „Gefühl von Sicherheit“.

Wie Sie das am besten vermitteln, das erfahren Sie im Folgenden.

Sie leiten oder führen ein Team, eine Einrichtung?

Werden Sie
zum sicheren Hafen.
Für Kinder, Eltern, Mitarbeitende.

Wichtig für Sie:
Unser Stresslevel prägt unser Verhalten!

Und damit unser menschliches und berufliches Miteinander.



Langfristig hoher Stress bedeutet,
unsere psychische und physische Gesundheit wird belastet.



Kurzfristig hoher Stress bedeutet,
Kooperation und Lernen sind nicht möglich.

Hoher Stress:

- Woran bemerken Sie hohen Stress?
- Welche Körpersignale gibt es?
- Welche Gefühle tauchen auf?
- Wie verändert sich Ihr Verhalten?

- Wie reagieren Ihre Mitarbeiter/Innen auf Stress?

Hoher Stress führt zu Kampf- oder Fluchtreaktionen.

Kampfreaktionen, unbewusst:

- nervös sein
- schnell aufbrausen
- Streit beginnen
- laut werden
- beschimpfen
- tätlich werden

Fluchtreaktionen, unbewusst:

- nicht zuhören
- unaufmerksam sein
- innerlich abwesend sein
- Dinge vergessen
- Abmachungen vergessen

Daraus folgt:



- Viele der Ihnen unverständlichen Reaktionen sind dem hohen Stress geschuldet.
- Nehmen Sie es nicht persönlich.
- Steigen Sie nicht in Streitereien ein.
- Versuchen Sie ruhig zu bleiben.

Daraus folgt:



Lenken Sie Ihren Fokus
auf Ihren Stresslevel und den Ihrer Mitarbeitenden.

Und vor allem auf
Entlastungsmöglichkeiten.

Daraus folgt:

Hoher Stress bedeutet:

Viel Angst!



Wenig Stress bedeutet:

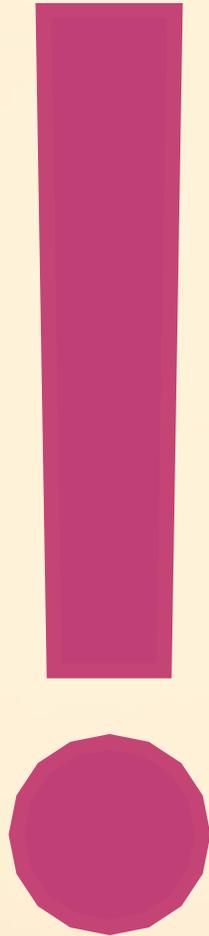
Viel Sicherheit!





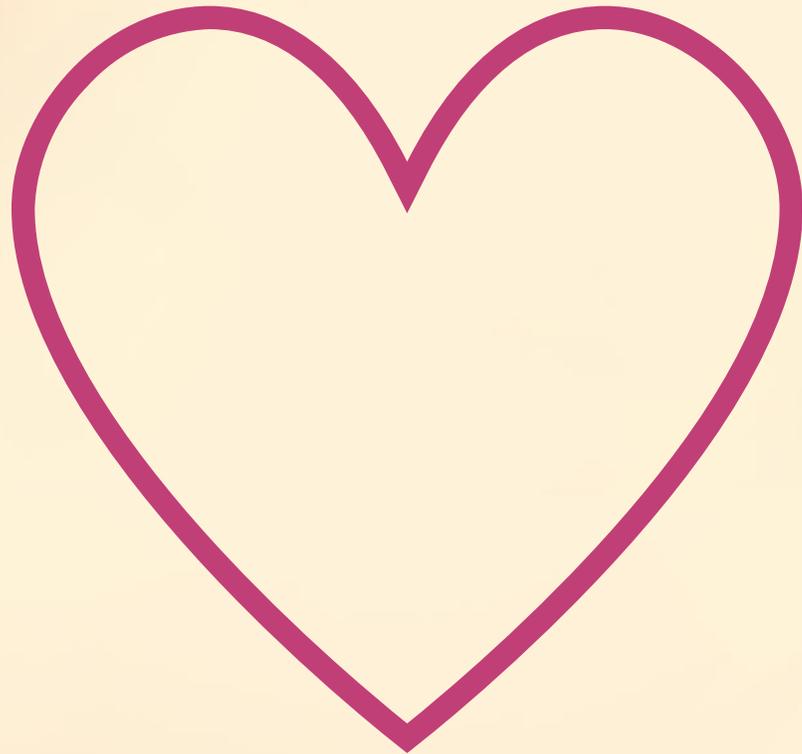
Die Frage ist:

Wie können Sie Sicherheit bieten?



Bieten Sie alles an,
was das Nervensystem
runter fährt.

Dazu erfahren Sie gleich mehr.



Beginnen Sie bei sich!

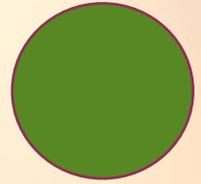
Self care first.



Merke:

*Auf sich selber achten zu lernen,
ist eine Führungsqualität.*

*Weil Ihre Stressregulation erst Kooperation
ermöglicht.*



Self care, oder: Ich bleib grün.

- Gönnen Sie sich Pausen. Seien Sie milde und freundlich mit sich selbst.
- Tun Sie alles, was Sie stärkt. Zwischendurch, nicht erst nach der Arbeit.
- Setzen Sie freundlich Grenzen. Entschuldigen Sie sich, wenn Sie unwirsch geworden sind.
- In angespannten Situationen, lenken Sie Ihren Fokus auf Ihre Füße, auf den Boden.
- Schütteln Sie sich manchmal aus. Klopfen Sie Ihren Körper ab. Summen oder Pfeifen Sie. Gehen Sie um den Block. Das Alles reguliert ihr Nervensystem.
- Speichern Sie sich beruhigende Musikstücke auf Ihrem Smartphone. Und genießen Sie sie zwischendurch.
- Achten Sie auf Ihren Atem. Er ist der Helfer in der Not. Verlangsamtes Ausatmen reguliert sofort das Nervensystem.
- Lenken Sie Ihren Blick immer wieder auf das, was trotz allem gelingt.

Sie sind schneller erschöpft als sonst?

Machen Sie mehr Pausen! Reduzieren Sie Ihre Ansprüche!

Ihr Nervensystem reagiert auf die diffuse Gefahr „Corona“ und verbraucht Energie dafür. Mehr als sonst.

Stärken Sie Ihr Team. Teil 1:

Immer erst, nachdem Sie gut für sich selbst gesorgt haben!

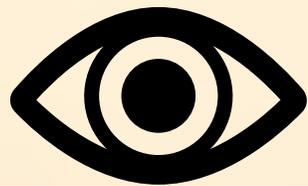
- Vermeiden Sie unnötigen Druck. Setzen Sie Prioritäten. Was ist jetzt wirklich wesentlich?
- Wertschätzen Sie viel! Sich selbst auch!
- Wertschätzen Sie vor allem die, die für kranke Mitarbeiter einspringen.
- Fördern Sie gerade jetzt den Teamgeist. Wir gemeinsam!
- Ein Team, das sich verbunden fühlt, verfügt über mehr Krisenbewältigungskapazität.
- Beginnen Sie Ihre Teamsitzungen mit dem, was gerade gelingt.
- Erlauben Sie „Gemecker“ nur, in Kombination mit einem Lösungsvorschlag.
- Sorgen Sie für Transparenz und für Durchschaubarkeit. Erklären Sie, warum Sie etwas tun.



Stärken Sie Ihr Team:

Haben Sie die Belastung Ihrer
Mitarbeitenden
im Blick.

Für die Stresssymptome



Haben Sie ein offenes Ohr
für Ihre
Mitarbeitenden.



Stärken Sie Ihr Team:

Regen Sie immer wieder
zum Innehalten,
zu kleinen Pausen an.



Seien Sie großzügig
mit Wertschätzung, Lob und Anerkennung.



Stärken Sie Ihr Team:

- Erlauben Sie Fehler. Seien Sie gerade jetzt „großzügig“ miteinander.
- Respektieren Sie unterschiedliche Bedürfnisse nach Sicherheit.
- Zeigen Sie Respekt vor Mitarbeitenden mit einem „dünnere“ Nervensystem.
- Stress- und Angsterleben ist ganz individuell.
- Erinnern Sie an Ressourcen, an die Stärken der Einzelnen, an die des Teams.
- Erinnern Sie daran, wie Sie bereits andere Krisen gemeistert haben.

Impulse für Sie und für Ihr Team:

Nicht hilfreich

- Schauen Sie nicht jeden Tag Nachrichten. Lesen Sie nicht jeden Tag die Zeitung.
- Schlechte Nachrichten fahren, ganz unbemerkt, unser Stresslevel hoch.
- Vermeiden Sie es, immerzu über Corona zu reden.
- Vermeiden Sie ausufernd über Dinge zu schimpfen, die nicht zu ändern sind.

Hilfreich

Tauschen Sie sich über Gelungenes, Angenehmes aus.

Beruhigen können wir uns gut über:

(Gerade bei Maskenpflicht!)

- Warme lächelnde Augen
- Warme, melodische Stimme

Beides nur im grünen Bereich möglich!

Realitätscheck!

Besteht jetzt

- in diesem Moment -

Gefahr
für Einzelne oder das Team?

Jetzt
bin ich gesund.

Jetzt
ist alles o.k.

Holen Sie Diskussionen
immer wieder auf den Boden.

In die Realität.

Ins Jetzt!



Vor allen Dingen:
Vergessen Sie nicht
das Scherzen,
das Lachen,
das Leichte im Miteinander.



Online - Coaching
für
Fach- und Führungskräfte

Gemeinsam durch die Krise.

Ich unterstütze Sie gerne.

arndt@beziehungs-weise-gesund.de

02304-9794986