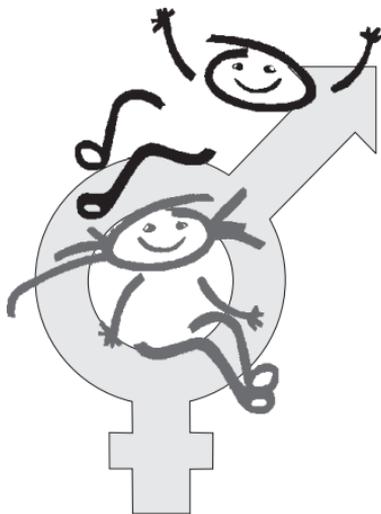


# Kompetenzzentrum

geschlechtergerechte Kinder- und Jugendhilfe e.V.



**Selbststärkungsstrategien  
für Frauen in sozialen Berufen  
Broschüre 8**

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Vorangestellt
2. Begrifflichkeit
3. Perspektivwechsel
  - 3.1 Egoismus vs. Altruismus
  - 3.2 Ressourcenstärkung
  - 3.3 Zeitverständnis
  - 3.4 Abgrenzung
  - 3.5 Sabotagegedanken und die positive Umkehr
4. Selbststärkungsstrategien
  - 4.1 Zeitmanagement Paretoprinzip und Eisenhower-Methode
  - 4.2 Schema Stress-Situation
  - 4.3 Netzwerke und Beziehungen
  - 4.4 Konstruktiv Selbstsupervision
5. Stärkungsscheck zur Prävention
6. Ausgewählte Literatur
7. Anhang: Die Determinanten des Glücks

## 1. Vorangestellt

*„Denn um klar zu sehen, genügt ein Wechsel der  
Blickrichtung.“*

Antoine de Saint-Exupéry

In der Arbeit mit und für Frauen wird immer wieder eines deutlich: Frauen fragen oft danach, was sie nicht können, anstatt zu fragen, was sie gut können. Dieses Phänomen hat uns veranlasst, eine Broschüre zu schreiben, in der wir Tipps und Selbststärkungsstrategien zur Verfügung stellen möchten. Damit wollen wir einen Beitrag leisten, dass es sich lohnt, die Perspektive zu wechseln und dass wir alle kostbare Ressourcen in uns tragen, die lediglich aktiviert werden müssen.

Die vorliegende Broschüre ist so aufgebaut, dass sich jede Leserin aus diesem Heftchen herausnimmt, was sie mag oder was sie anspricht. Wir verstehen die Broschüre als

Möglichkeit, sich anregen zu lassen. Wir haben keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit oder Vollkommenheit.

Auf den vorliegenden Seiten sind Erfahrungswerte und Erkenntnisse sowie Tipps und Gedanken abgebildet, die wir als hilfreich und bedenkenswert schätzen gelernt haben.

Einzelne Kapitel werden durch ein Sprichwort eingeleitet. Sprichwörter haben die Eigenschaft, Erfahrungen und Zeitgeist von anderen Menschen abzubilden. Dies suggeriert uns, dass vieles von dem, was wir erleben, schon andere Menschen vor uns erlebt haben. Manche Sprichwörter laden zum Schmunzeln, andere zum Nachdenken ein.

Neben den Sprichwörtern gibt es Merksätze, die mit folgendem Symbol angekündigt werden:



Sprichwörter und Merksätze sind wunderbar und haben ihren Nutzen. Besonders spannend sind die Gedanken, die mit folgendem Symbol versehen sind:



Dem Zeichen für Victory = Sieg, nämlich dem Erfolg über uns selbst. Wenn wir das so anwenden, dann haben wir einen Sieg errungen und einen Erfolg zu verzeichnen.

Aber lesen Sie selbst und bilden Sie sich Ihr eigenes Urteil. Wir wünschen Ihnen viele An- und Aufregungen, Impulse und Gedanken bei der Lektüre.

Ihr Kompetenzzentrum  
in Zusammenarbeit mit ©Gila Zirfas-Krauel 2009

## 2. Begrifflichkeit

*„Die Stärken stärken und nicht an den Schwächen herumdoktern.“*

Rainer Megerle Chef Mergele AG Nürnberg

### *Selbststärkung*

Diesen zusammengesetzten Begriff gibt es laut Duden nicht. Es gibt zwar massenhaft Wörter, die mit dem Wort „Selbst“ anfangen, jedoch nicht das Wort Selbststärke oder Selbststärkung. Daran wird deutlich, dass sich bisher wenige Menschen Gedanken darüber gemacht haben, wie eine Stärkung aus dem Selbst heraus möglich ist. Das ist nicht weiter verwunderlich, denn der Mensch ist von Hause aus ein soziales Wesen, welches nur in Beziehungen mit oder zu anderen überlebensfähig ist. Durch die immer weiter fortschreitende Individualisierung jedes Einzelnen wird allerdings ein subjektorientierter Stärkungsansatz erforderlich.

Dies schließt die Beziehungen zu anderen nicht aus, sondern sind für die Selbststärkung geradezu elementar.

### *Strategie*

Das Wort „Strategie“ stammt aus dem Griechischen „strategia“ und bedeutet Allgmeinherrschaft.

Das griechische Wort „strategia“ lässt sich zurückführen auf „stratos“ (Armee) und „-ag“ (führen, leiten). Die Ursprünge der Strategie liegen also im militärischen Bereich. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass der Bereich rund um Strategie für die Belange von Frauen ein junges Areal ist. Unternehmen und Armeen benötigen Strategien zur Durchsetzung ihrer Ziele (finanzieller und militärischer Profit), um ziel- und zweckgerichtet zu arbeiten, um die Ressourcenverteilung zu optimieren und effektiver zu gestalten und um beteiligte Individuen in eine Richtung zu lenken.

Bei Strategien geht es um einen persönlichen oder auch unternehmerischen Gewinn. Strategien sind nicht nur im

Geschäftsbereich, sondern auch in der Unterhaltungsindustrie, Politik und im Sport sehr wichtig.

An Bedeutung gewinnt der Begriff „Strategie“ zunehmend auch in der persönlichen und beruflichen Lebensplanung.

### *Selbststärkungsstrategie*

Dieser junge Begriff soll verdeutlichen, dass es eine Menge Potential und Ressourcen gibt, die zur Stärkung des eigenen Selbst nutzbar gemacht werden können.

Es geht in dieser Broschüre weniger um eine Zieldefinition oder eine Planbarkeit, sondern um Möglichkeiten, wie wir unser Selbst stärken und damit schützen können.

Letztendlich dient die Selbststärkungsstrategie auch der Gesundheitsförderung, denn ein stark verwurzelt Selbst kann nicht so schnell erschüttert werden und ist weniger anfällig für Krankheiten.

### 3. Perspektivwechsel

Dieses Kapitel ist durchzogen von dem Gedanken, der eingangs erwähnt worden ist, dass es sich lohnt, seine Perspektive zu verändern. Vielleicht entdecken Sie den ein oder anderen Impuls für sich.

#### 3.1 Egoismus versus Altruismus

*„Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die  
Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.“*

Theresia von Avila spanische Mystikerin + Klostergründerin

Gerade in den sozial-pflegerischen und/oder sozial-pädagogischen Berufen stellen die Mitarbeitenden von berufswegen ihre eigenen Bedürfnisse hinten an, nämlich hinter die Bedürfnisse der Zielgruppe. Dabei ist die Zielgruppe, mit der sie arbeiten egal, ob sie mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen oder Senioren arbeiten. Die

Arbeit mit Menschen erfordert immer einen guten Kontakt zu sich selbst und zu anderen. Denn erst ein gesunder Egoismus versetzt uns in die Lage, altruistisch sein zu können. Dies wird oft falsch verstanden und es passiert nicht selten, dass die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund geraten und dann das eigene Selbst in der Hilfe zu anderen aufgeht.

Das ist natürlich kein erstrebenswertes Modell und zwar aus folgendem Grund: eine Persönlichkeit, die nicht mehr in der Lage ist, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, verlernt einen gesunden Egoismus und schädigt damit langfristig die eigene Psychohygiene. Gerade Frauen haben mit egoistischen Tendenzen häufiger Probleme als ihre männlichen Artgenossen, ganz einfach, weil sie seit Jahrtausenden die Gebenden waren und ihnen im kollektiven Bewusstsein und Kulturkreis weibliche Attribute wie hilfsbereit, freundlich und friedlich zugeschrieben und abgefordert wurden. Da haben Eigenschaften wie: an sich

selbst denken, auch mal NEIN zu sagen über Jahrhunderte keinen Platz gehabt<sup>1</sup>.

Zum anderen ist das aufopfernde Handeln ein guter Nährboden für Symptome wie Überlastung, depressive Verstimmungen oder Krankheiten bis hin zum Burn out Syndrom.

Und wer kennt das nicht? Der Beruf macht Spaß, Frau brennt für ihre Aufgabe und merkt die Überlastung nicht, da die Freude am Beruf überwiegt. Aber Vorsicht: nur wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen. Wer seine eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahrnimmt, läuft Gefahr, sich zu überlasten und sich selbst Schaden zuzufügen.

---

<sup>1</sup> Vgl. Joan Borysenko: Das Buch der Weiblichkeit. Der 7-Jahres-Rhythmus im Leben einer Frau. Sie stellt aus wissenschaftlicher Sicht die unterschiedliche Behandlung der Geschlechter über Jahrhunderte hinweg sehr anschaulich dar.

Und das klingt nicht unbedingt erstrebenswert. Deswegen ist es unerlässlich, sich selbst, seine Ressourcen, seine Grenzen und seine Freiheit immer wieder neu zu entdecken und zu überprüfen, um eine gute Balance zwischen dem Selbst, den Fremderwartungen und den Gestaltungsmöglichkeiten herzustellen.

Denn viele Überlastungen entstehen, weil wir nicht klar genug unsere Bedürfnisse mitteilen und die Fremderwartungen an uns oft nur fantasieren und in eigene erlernte Muster verfallen.

Das Schöne daran ist, wir können das ändern, denn nichts ist spannender als sich auf einen Lernprozess einzulassen, NEIN sagen zu lernen, Grenzen zu ziehen und damit für sich selbst zu sorgen und sich die Freiheit zu nehmen, Besitzerin jeder Sekunde des eigenen Lebens zu sein. Und was ganz wichtig ist: Sich und seine Stärken bewusst wahrzunehmen und auch anzuerkennen.

### 3.2 Ressourcenstärkung

*„Der Erfolgreiche überprüft seine Begabungen und Fähigkeiten, ehe er sein Ziel steckt.“*

Vera F. Birkenbihl dt. Autorin u. Management-Trainerin



**Seien Sie eine Freundin des Lebens  
und verbünden Sie sich mit ihr!**

Es ist viel einfacher und schöner, lebensfroh und liebenswert durchs Leben zu gehen und die Augen für alles Schöne und Sinnliche zu schulen, anstatt muffelig und unfreundlich durch die Welt zu gehen.

Schauen Sie einfach nur in Ihre nähere Umgebung! Wer fällt Ihnen da ein, der oder die Sie in ihren Bann ziehen, sind es die Muffelgesichter, die Sie anziehend finden? Wohl

kaum, es sind bestimmt die Menschen, die Ruhe, Klarheit und Freundlichkeit ausstrahlen.

Diesen Menschen -nennen wir sie die Happygesichter- werden höchstwahrscheinlich auch wieder Muffelgesichter begegnen, aber der Unterschied ist: sie lassen sich durch diese nicht beirren und zeigen weiter ihr Happygesicht und nicht nur weil sie es zeigen müssen, sondern weil sie wirklich zufrieden sind!

Schauen Sie lächelnd und offen in die Welt und Sie werden neue Erfahrungen machen. Versuchen sie einmal vor sich hin zu lächeln. Wenn es ihnen nicht gelingt, probieren Sie es vor dem Spiegel und kreieren Sie damit ein Selbstbild von sich. Betrachten sie sich aus einer freundlichen Distanz und probieren Sie sich aus. Schauen sie zunächst grimmig in den Spiegel, dann freundlich, lustig, einladend, offen.

Sammeln Sie Begegnungen und schöne Augenblicke und Sie werden merken, dass Sie nicht ärmer, sondern sehr viel reicher werden mit jedem Blick, jeder Geste und jedem lieben Wort.

Bedanken Sie sich für Zuwendung bei Ihrer Umwelt. Formulieren Sie eine Liste mit Menschen, bei denen Sie sich bedanken möchten, erst einmal nur für Sie selbst und Ihre Gedankenwelt. Sie haben keinem zu danken? Doch mit Sicherheit, der Freundin für das letzte tolle Telefonat, dem/der Partner/in, die/der Sie letztens gelobt hat. Dem Bäckerladen um die Ecke für das gute Brot, der Kollegin für das mitgebrachte Mittagessen, den Eltern, den Kindern etc. Bedanken Sie sich für das Geschenk der Zuwendung. Sie glauben immer noch nicht, dass sich durch Ihr Zutun etwas verändert? Gut, dann schließen Sie dieses Heftchen und vergeuden Sie nicht weiter Ihre Zeit, denn bei Ihnen scheint sich das Muffelgesicht schon bis tief in Ihr Innerstes hinein geschlichen zu haben.

Nur Sie allein haben die Macht zu entscheiden, ob Sie als Muffel- oder als Happygesicht durch die Welt wandeln wollen!

Also entscheiden Sie sich und probieren Sie es aus.



## **Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst!**

Es ist so, dass gerade in Deutschland sehr defizitorientiert gedacht wird und wenig stärkenorientiert<sup>2</sup>. Deswegen haben viele Menschen in unserem Kulturkreis immer öfter einen gefühlten Mangel, obwohl objektiv betrachtet unser gesellschaftliches Niveau weit über dem weltweiten Durchschnitt liegt.

Dieser Mangel wird erzeugt durch Medien, das Internet, die Zeitungen, die ein Bild und eben auch Vorbild von einem Menschen kreieren, welchen es gar nicht gibt und gar nicht geben kann. Kein Mensch kann alles!

---

<sup>2</sup> Im späten 20. Jahrhundert haben die VertreterInnen der „Positiven Psychologie“ das Bemühen, das individuelle Potenzial an Stärken auszuschöpfen, ins Zentrum gestellt.

Dass dies so erlebt wird, verdanken wir den Menschen, die im Fernsehen leichtfüßig von einem Termin zum Date springen, immer toll gestylt und fröhlich. Dies ist leider eine Folge von Suggestion. Deswegen sollten wir uns auf unsere Ressourcen zurückbesinnen. Also nicht zu fragen: Was kann ich alles nicht?, sondern zu fragen: Was kann ich denn besonders gut? Und um den Leistungsgedanken hier herauszunehmen einfach zu fragen:

Was sind meine Ressourcen?

Damit Sie sich Ihrer eigenen Ressourcen vergewissern, haben wir Impulsfragen entwickelt, für die Sie sich ruhig ein paar Minuten Zeit nehmen sollten.

### *Impulsfragen*

Worauf bin ich stolz in meinem Leben?

Was kann ich besonders gut?

Was zeichnet mich aus?

Was mag ich sehr gerne?

Welche Situation/Welches Gespräch ist mir in den letzten 5 Tagen besonders gut gelungen?

Wann habe ich mich in den letzten 5 Tagen gelobt?

Wann habe ich mich glücklich und zufrieden gefühlt?

Woraus schöpfe ich meine Kraft?

Wer hilft mir in brenzligen Situationen?

Was ist mein Lebenssinn und mein höchster Wert?

Sie sollten sich Ihrer Stärken bewusst sein oder werden. Denn daraus schöpfen Sie Ihre Kraft! Sehen Sie die Impulsfragen als Vergewisserung Ihres eigenen Kraftpotentials.

### 3.3 Zeitverständnis



**Ich kann und darf über jede Sekunde meines Lebens selbst entscheiden!**

Zeit kommt nie zurück, sie geht immer weiter und ist dann schon Vergangenheit. Es gibt einen schönen Spruch, der da heißt:

„Heute beginnt der Rest deines Lebens.“

Das macht das begrenzte Zeitfenster und die eigene Endlichkeit bewusst.

#### **Übung**

#### **Geschenke 10 Minuten Zeit**

Schenken Sie sich selbst einmal 10 Minuten Zeit. Ganz spontan ohne Pläne, Zeit- oder Termindruck. Die Bedingung ist, dass Sie versuchen, diese 10 Minuten zu genießen. Probieren Sie es aus! Nehmen Sie Ihr eigenes Geschenk an. Sie werden merken, wie schwer Ihnen das am Anfang fällt,

aber je öfter Sie sich selbst 10 Minuten Zeit schenken, desto besser werden Sie es genießen können. Glauben Sie es ruhig!

Also versuchen Sie ab heute, Ihre Zeit für sich selbst zu nutzen und zu genießen. Fangen Sie an, sich in einer Woche 10 Minuten Zeit zu schenken, dann jede Woche 2 mal 10 Minuten, steigern Sie Ihr Zeitgeschenk an sich selbst bis Sie sich jeden Tag 10 Minuten Ihrer eigenen Lebenszeit schenken.

Wenn Sie dann Profi sind im Genießen, werden Sie nicht mehr verstehen, warum Sie sich nicht schon früher ein eigenes Zeitrustal gegönnt haben.

Denn der Mensch ist ein Gewohnheitswesen und wenn wir unsere Zeit nicht mehr mit schönen Dingen füllen, verlernen wir den Blick für all die schönen Dinge des Lebens. Weiten Sie Ihren Blick und wenden Sie sich jeden Tag ganz bewusst an die Sonnenseite des Lebens. - 10 Minuten bewusst zu genießen ist manchmal intensiver als einen ganzen Tag frei zu haben und ihn vorüber ziehen zu lassen.

### 3.4 Abgrenzung



**Ich kann und darf NEIN sagen -egal wann, egal zu wem!  
Ich entscheide, wann und wem ich mich erkläre!**

Grenzen Sie sich ab, bleiben Sie höflich, aber grenzen Sie sich ab. Grenzen setzen zu können ist eine Stärke, keine Schwäche, egal was Sie anerzogen bekommen haben.

Klarheit und Grenzen sind wesentliche Merkmale gesunder Selbststärkungsstrategien.

Verstricken Sie sich nicht in Probleme, die nicht die Ihren sind. Viele Menschen versuchen aufgrund ihrer Verhaltens- und Konfliktmuster heraus Koalitionen zu bilden, um andere Menschen in ihre eigenen Konflikte mit einzubeziehen. Sie sollten weder Koalitionen eingehen noch Koalitionen suchen, denn Sie sind bestimmt alt genug, um Ihre Konflikte direkt

und alleine anzusprechen. Lassen Sie sich nicht von anderen für ihre Probleme als Sprachrohr nutzen. Z. B. in Dienstbesprechungen, wenn Ihre Kollegin etwas ärgert oder nervt, dann kann sie selbst und ständig, nämlich selbstständig in Besprechungen oder Beratungen ihren Mund aufmachen, sie hat ihren eigenen und braucht Sie nicht dafür. Sie sollten anderen Menschen zutrauen, für sich selbst zu sprechen.

### Übung

#### Das „schreckliche“ Geschenk

Ist Ihnen das schon einmal passiert? Sie bekommen ein Geschenk, aber leider finden Sie es grauenhaft, was tun? Einerseits ist ein Geschenk eine liebevolle Geste und Sie mögen die/den Schenkende/n nicht brüskieren, das ist verständlich. Aber wenn Sie Ihr Missfallen nicht nach außen tragen, laufen Sie Gefahr, von genau der Person Ihr ganzes Leben lang grauenhafte Geschenke zu bekommen. Wollen Sie

das wirklich? Wohl nicht und Sie können Ihre Abneigung ja auch positiv formulieren:

„Das ist eine lieb gemeinte Geste, mir dieses Geschenk zu machen. Über die Geste habe ich mich sehr gefreut, aber mit dem Geschenk hast du meinen Geschmack nicht getroffen. Gibt es vielleicht eine Möglichkeit, das Geschenk umzutauschen oder jemand anderen eine Freude damit zu machen?“

Wenn Sie es so oder ähnlich versuchen, werden Sie erstaunt sein, wie die Reaktion ist. Die fantasierte Reaktion ist zu 90% schlimmer als die tatsächliche Reaktion. Vertrauen Sie uns!

Die ersten Male sind vielleicht nicht so angenehm und verbunden mit Aufregung und Herzklopfen, aber Sie werden sehen, je öfter Sie NEIN sagen und für Ihre Dinge eintreten, desto leichter fällt es Ihnen.



**Ich kann vieles verstehen, aber ich muss nicht für alles Verständnis haben, denn das grenzt mich in meiner Persönlichkeit von anderen ab!<sup>3</sup>**

Es lohnt sich, sich immer wieder abzugrenzen und kritisch zu hinterfragen, ist das jetzt wirklich meine Angelegenheit? Oder mag ich diese Eigenschaft bei einer anderen Person? Ich muss nicht alles mögen, ich kann mich auch bei anderen auf deren Stärken besinnen.

---

<sup>3</sup> Diese Erkenntnis und natürlich noch einige mehr habe ich meiner Supervisorin Hanna Wolter Dipl.-Psych./Dipl.-Päd. aus Hannover zu verdanken, die mich schon seit langen Jahren wohlwollend und kritisch begleitet. An dieser Stelle herzlichen Dank dafür!

### 3.5 Sabotagegedanken und die positive Umkehr

*„Optimisten, Pessimisten - letztlich liegen beide falsch.  
Aber der Optimist lebt glücklicher.“*  
Kofi Annan Ex-UN-Generalsekretär

Irren ist menschlich. Sie können in diesem einen Leben nicht alles richtig machen, machen Sie sich bewusst, dass auch einmal etwas schief gehen kann, denn nur daraus können Sie lernen. Nutzen Sie die Dinge, die schief gelaufen sind als Lernchance, es das nächste Mal besser zu machen.

Das Wissen der Welt verdoppelt sich alle 5 Jahre, deswegen können wir rein objektiv oder auch statistisch gesehen nicht alles richtig machen, weil sich unser Wissen nicht in 5 Jahren verdoppelt, sondern vielleicht mit unserer Lebenserfahrung wächst, aber es im Leben nicht um Reproduzierbarkeit von Wissen geht. Denn es geht um uns Menschen und unser Wachstum, von jedem Einzelnen zugunsten einer wertvollen Gesellschaft.

Sabotagegedanken sind die eigenen Stolpersteine im Kopf, die uns manchmal davon abhalten, erwachsen zu reagieren, weil wir unser Selbst mit angelernten Verhaltensmustern sabotieren. Im Folgenden ein paar prägnante Beispiele, die Sie sich mit einem selbstironischen Augenzwinkern durchlesen sollten!

<b>Stolpersteine im Kopf<sup>4</sup></b>	
Sabotage-Gedanken	Stimme der Vernunft
„Ich beschwere mich nicht. Dass ich das nicht okay finde, merkt der/die ChefIn auch so.“	„Aha, jetzt ist der/die ChefIn also auch noch Telepath. Gut, er/sie ist ein/e CholerikerIn. Aber wenn ich eine Ich-Botschaft sende, hat er/sie keinen Anlass, cholerisch zu werden.“
„Ich bin stinksauer. Aber wenn ich etwas sage, heißt es gleich, ich zicke rum oder sei hysterisch.“	„Ich bin ein großes Mädchen und habe inzwischen gelernt, wie ich Feedback gebe, ohne zickig oder hysterisch zu klingen.“

---

<sup>4</sup> Vgl.: Cornelia Topf, Rolf Gawrich. Das Führungsbuch für freche Frauen.

<p>„Das kann ich ihm/ihr nicht zumuten. Das lehnt er/sie garantiert ab!“</p>	<p>„Ich gestehe mir das Recht zu, Vorschläge zu machen. Ich gestehe ihm/ihr das Recht zu, sie nicht zu akzeptieren. Denn er/sie lehnt höchstens meinen Vorschlag ab, nicht mich. Das kann ich voneinander trennen.“</p>
<p>„Ich sage lieber nichts. Sonst heißt es noch, ich will mich in den Vordergrund drängen.“</p>	<p>„Wenn ich eine gute Leistung bringe, dann darf ich auch stolz darauf sein. Alles andere ist nicht gut.“</p>
<p>„Meine Idee wird sicher nicht ankommen.“</p>	<p>„Diese Befürchtung entbindet mich nicht von der Pflicht, es wenigstens zu versuchen. Das bin ich der Idee und mir selbst schuldig.“</p>
<p>„Ich möchte nicht als Emanze erscheinen, ich trete lieber etwas leiser.“</p>	<p>„Wie schon Laotse sagte: Wer sich nach dem Urteil der Welt richtet, schüttet Wasser in ein Sieb.“</p>
<p>„Die sind alle so gemein zu mir.“</p>	<p>„Tatsächlich nur zu mir? Nein, die sind immer so, wenn sie wütend sind. Aber eine Ich-Botschaft gebe ich auf jeden Fall vorneweg.“</p>

Nur Negatives zu denken heißt auch irgendwann negativ zu sein. Dabei ist das Leben viel zu kurz und viel zu schön, um es mit schlechten Gedanken zu beschweren.

Das menschliche Gehirn funktioniert wie eine Datenautobahn, wenn einzelne Datenautobahnen nicht mehr genutzt werden, dann werden Sie zurückgebaut. Das bedeutet, wir können auch das positive Denken verlernen und das wollen wir doch auf keinen Fall, oder?



**Meine Emotionen, mein Körper und mein Verstand sind meine wichtigsten Begleiterinnen im Leben! Mit ihnen muss ich auskommen, solange ich lebe. Deswegen lerne ich sie immer besser kennen und pflege sie!**

## 4. Selbststärkungsstrategien

Da Sie jetzt schon wissen, wie Sie Ihren Blick vielleicht ein bisschen verändern können, zeigt das Kapitel 4 weitere Strategien und Modelle, die für Sie hilfreich sein können, damit Sie Ihre eigenen Strategien zur Selbststärkung entwickeln können.

### 4.1 Zeitmanagement

Interessant ist die Frage, wofür wir Zeit aufwenden und ob die Zeit tatsächlich nutzbringend angewandt wird.

#### *Das Paretoprinzip*

Um einen guten Blick für den Aufwand und Nutzen zu bekommen, eignet sich das Paretoprinzip. Das Paretoprinzip geht auf Vilfredo Pareto (\*1848 - 1923 italienischer Ökonom und Soziologe) zurück. Er untersuchte die Verteilung des Volksvermögens in Italien und fand heraus, dass ca. 20 %

der Familien ca. 80 % des Vermögens besitzen. Banken sollten sich also vornehmlich um diese 20 % der Menschen kümmern und ein Großteil ihrer Auftragslage wäre gesichert.

Daraus leitet sich das Paretoprinzip ab. Es besagt, dass sich viele Aufgaben mit einem Mitteleinsatz von ca. 20 % so erledigen lassen, dass 80 % aller Probleme gelöst werden.

Auch wenn das Zahlenverhältnis des Paretoprinzipts nicht schematisch überall und auf jeden einzelnen Fall genau so zutrifft, sollten Sie die darin ausgedrückte *Gesetzmäßigkeit* beachten.

Wer seine Zeit optimal planen will, muss wissen, dass im Allgemeinen 20% der Aufgaben und Aktivitäten so wichtig sind, dass sich damit 80% des Arbeitserfolges erzielen lassen. Die restlichen 80% der Zeit dagegen bringen nur noch 20% des Ergebnisses zustande.

Das Verhältnis von Einsatz und Mitteln beträgt unter diesem Blickwinkel 80:20.

Im Alltagsleben lässt sich das beobachten, z. B.:

- Meistens tragen wir nur 20% der Kleidung, die wir im Kleiderschrank haben.
- In Besprechungen kommt es in 20% der Zeit gewöhnlich zu 80% der Beschlüsse.
- Am Schreibtisch lassen sich mit 20% der Zeit ca. 80% der Aufgaben bewältigen.
- Wer ein Referat am PC erstellt, braucht meist 80% der Zeit zum Formatieren.

Mit dem Paretoprinzip lassen sich:

- Probleme bei der Zeitplanung erkennen
- Prioritäten setzen
- konkrete Arbeitsplanungen vornehmen



**Weisen Sie Ihren eigenen Perfektionismus in die Schranken!**

Wer bei allem nach Perfektion strebt und dabei immer mehr als 100% erreichen will, wird sich nicht nur Stress bereiten, sondern auch unterm Strich viel Zeit und Energie verlieren.

Von daher ist es besser, wenn Sie Ihre Energie konzentriert und unter Berücksichtigung Ihres Aufwandes und des Nutzens, der sich daraus ergibt, einsetzen.

Sie müssen nicht für jede einzelne Aufgabe jedes Mal alles neu erfinden, sondern können Ihren Aufwand reduzieren und durch das Paretoprinzip Ihren Nutzen erhöhen!

## *Die Eisenhower-Methode*

Zur Gewichtung von Aufgaben und Erledigungen eignet sich eine weitere Methode. Bei dieser Methode besitzt man vier Möglichkeiten zur Prioritätensetzung:

*Dringend und wichtig A-Aufgaben:*

Diese Aufgaben müssen sofort angepackt und erledigt werden.

*Wichtig, aber nicht dringend B-Aufgaben:*

Diese Aufgaben zwingen uns zwar nicht dazu, sie sofort zu erledigen, sie sind aber in unserem Leben, bei unserer Arbeit oder Projekt wiederum so wichtig, dass wir sie in unsere Zeitplanung fest aufnehmen müssen.

*Dringend, aber nicht wichtig C-Aufgaben:*

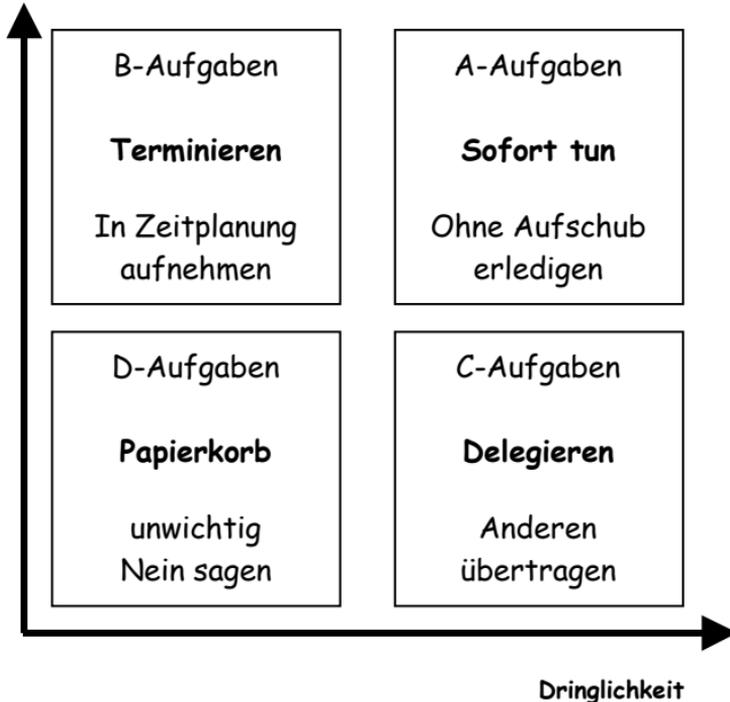
Wenn es geht, sollte man solche Aufgaben delegieren oder eben nach den wichtigeren Aufgaben erledigen.

*Weder dringend noch wichtig D-Aufgaben:*

Von solchen Aufgaben kann man ohne weiteres die Finger lassen und sie in den Papierkorb wandern lassen.

## Die Eisenhower - Methode

Wichtigkeit



Dringlichkeit

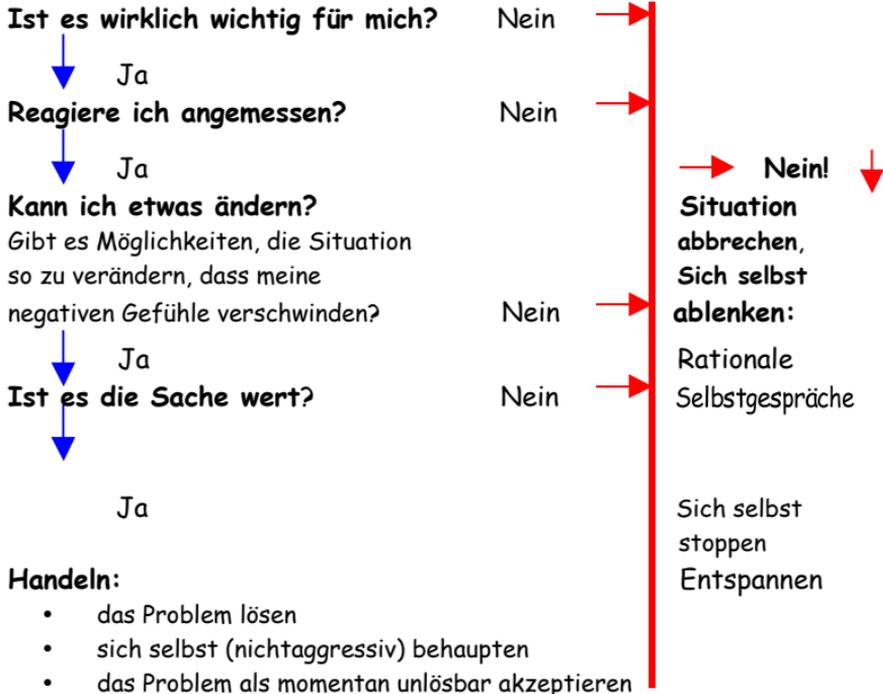
## 4.2 Stress-Situationen

Wenn Sie in Stress geraten, fragen Sie sich: „Was sind die Fakten?“ Was hätte Bestand vor wirklich kritischer Bewertung z. B. durch neutrale BeobachterInnen? Schauen Sie sich darauf hin Ihre Stress-Situation erneut an und gehen Sie rational das Schema auf der folgenden Seite durch.

Sie werden feststellen, dass Sie zum Teil mit NEIN reagieren könnten, aber weiter im JA agieren.

Fragen Sie sich, woher das kommt und nutzen Sie das Stress-Schema. Es ist eine wertvolle Hilfe, sich nicht in unnötige unangenehme Situationen oder auch Emotionen zu verstricken.

## Schema Stress-Situation<sup>5</sup>



<sup>5</sup> angelehnt an: Psychologie Heute Juni 2000.

### 4.3 Netzwerke und Beziehungen

Wohlbefinden ist ansteckend - Soziale Netzwerke helfen, gesund zu bleiben - und glücklich<sup>6</sup>.

Einflüsse auf Glück konnten ForscherInnen in sozialen Netzwerken bis über drei Stationen nachweisen. So zeigt sich z. B., dass gleichgeschlechtliche Bekanntschaften einen größeren Einfluss auf das Wohlbefinden haben als die Beziehung zwischen Frauen und Männern. Menschen scheinen sich jeweils emotional stärker an VertreterInnen ihres eigenen Geschlechts zu orientieren.

Daher ist es kein Wunder, dass die Netzwerke, in denen wir uns bewegen, einen starken Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. „In unseren Gehirnen sind offenbar Strukturen angelegt, die sich relativ rasch auf andere Menschen

---

<sup>6</sup> Neues aus der Wissenschaft in „Die Zeit“ 16. April 2009

einstellen", sagt James Coan<sup>7</sup>. Das kommt besonders bei Gefahr oder in stressigen Situationen zum Tragen. Dann nutzt das Gehirn gewissermaßen jede Gelegenheit, sich die Arbeit mit andern Hirnen zu teilen. Der Hirnforscher vermutet hinter dieser Strategie ein evolutionäres Programm zur Energieoptimierung. Schließlich hat unser Denkkorgan einen gewaltigen Energiehunger.

Deswegen ist es ratsam, in sozialen Beziehungen und Netzwerken zu leben. Nicht nur, um emotional stabil zu bleiben, sondern sich gegenseitig Informationen und Tipps zur Verfügung zu stellen.

Ein Netzwerk funktioniert nur auf der Basis: Geben und Nehmen. Wenn ich bekannt bin mit dem was ich kann, weiß und will, dann bin ich nützlich für ein Netzwerk und kann meine Ressourcen zur Verfügung stellen. Um meine Ziele zu

---

<sup>7</sup> Amerikanischer Hirnforscher am Institut für Sozialpsychologie.

erreichen, bin ich z. T. auch auf die Ressourcen, Informationen und Kontakte anderer angewiesen.

Deswegen ist es sinnvoll, sich so gut es geht zu vernetzen und voneinander zu wissen.

Frauen könnten sich gut vernetzen, machen das leider nicht so häufig, sondern bewerten andere Frauen eher als das sie ihre Stärken sehen. Diese Defizitorientierung spiegelt sich also auch in dem Umgang mit Netzwerken wider.

Nehmen Sie einmal eine Kollegin, die Sie auf Anhieb nicht so sympathisch finden und skizzieren Sie ihre Schwächen. Nun nehmen Sie sich die Zeit und bilden Sie aus den Schwächen Stärken. Sehen Sie? Alles, was ich negativ sehe, kann ich auch positiv sehen. Es ist eine Frage der Perspektive.

Netzwerke eignen sich, um sich gegenseitig zu unterstützen und zu helfen. Also wenn Sie auf Hilfe angewiesen sind, signalisieren Sie dies, damit Ihnen Ihre NetzwerkpartnerInnen helfen können. Dabei ist es irrelevant, ob es sich um berufliche oder auch private Themenfelder handelt. Sie

müssen nur für sich selbst abwägen, was Sie bereit sind, in das Netzwerk hineinzugeben und was Sie für sich aus dem Netzwerk herausziehen wollen.

Das kommt auch auf Ihre KontaktpartnerInnen an. Das Gute an einer Vernetzung ist, dass Sie über viele Dinge informiert werden, z. B. wer die Stelle wechselt, wer die nächste Fortbildung oder Tagung zum Thema XY anbietet, wer gute Kontakte zur Wirtschaft oder zum Tourismus hat.

Netzwerke eignen sich hervorragend zum fachlichen Austausch gerade auch in gleichgeschlechtlichen Konstellationen, da dies, wie eingangs beschrieben, unser Wohlbefinden steigert und natürlich unsere Fachlichkeit untermauert.

Netzwerke haben einen positiven Nebeneffekt, nämlich sich immer wieder selbst zu vergewissern, dass niemand allein auf dieser Welt ist und schon gar nicht mit Problemen. Denn wer sich traut, oder sich anderen Menschen zutraut, wird

schnell erfahren, dass andere Menschen meist ganz ähnliche Probleme oder Ängste haben. Versuchen Sie es und werden Sie eine gute Netzwerkpartnerin.

Ein weiterer wichtiger Aspekt einer guten Vernetzung ist, dass Sie von Zeit zu Zeit Gelegenheit haben, Ihr Selbstbild mit Ihrem Fremdbild, also das Bild, was andere von Ihnen haben, abgleichen können. Sie sollten schauen, dass Sie immer mal wieder in Erfahrung bringen, ob Sie auch die Wirkung hervorrufen, die Sie ausstrahlen wollen. Manchmal deckt sich das nicht. Auch deswegen sollten Sie über Ihre Stärken und Schwächen im guten Austausch sein und Menschen fragen, denen Sie vertrauen, wie Sie von ihnen wahrgenommen werden.

Das Schöne daran, Sie können jederzeit Ihr Bild von sich verändern, wenn Sie das mögen.

#### 4.4 Konstruktive Selbstsupervision

Ein letzter Aspekt zur Selbststärkung sei noch genannt, nämlich die Supervision. Wenn Sie die Möglichkeit haben, eine/n SupervisorIn zu nutzen, dann sollten Sie das unbedingt in Anspruch nehmen.

Die Supervision hat den Effekt, dass Sie wohlwollend und stärkend in Ihrem beruflichen Handeln begleitet werden, aber immer wieder Anregungen erhalten, welche Wachstumschancen Sie haben oder über welche „alten Geschichten“ Sie immer wieder stolpern, solange Sie diese nicht bearbeiten.

Leider wird nicht jeder von uns eine Supervision gegönnt und bezahlt, so dass wir doch auf uns selbst angewiesen sind.

Aus diesem Grund haben wir ein Modell herausgesucht, was sich zur Selbstsupervision eignet<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Dieses Modell ist gedanklich an dem Modell der Selbstsupervision in der TZI orientiert, welches Prof. Dr. Mathias Kröger in seinem Buch „Themenzentrierte Seelsorge“ entwickelt hat.

Eine Selbstsupervision sollten Sie nach Situationen oder Begebenheiten durchführen, die Sie irritiert haben oder die Sie nicht verstanden haben oder die Sie sehr bewegt haben.



**Sie dürfen Fehler machen, aber bitte nicht zweimal denselben!**

### *Selbstsupervisionsprotokoll*

Nehmen Sie ein A4-Papier und teilen Sie es in 4 Spalten, die folgende Überschriften haben:

1) Ich; 2) Andere/n; 3) Sachgegenstand; 4) Situationsstruktur.

Gehen Sie alle 4 Spalten nacheinander gedanklich durch und protokollieren Sie, wie Sie sich selbst, andere, den Sachgegenstand, um den es ging und wie Sie die Situationsstruktur, also Raum, Zeit und Atmosphäre wahrgenommen

haben. Es ist egal, mit welchem Bereich Sie anfangen, wichtig ist nur, dass Sie differenziert auf die einzelnen Bereiche schauen.

Im Folgenden erhalten Sie für das Selbstsupervisionsprotokoll Leitfragen zu den 4 Überschriften.

### 1) Ich

Wie habe ich mich vor, während und nach der Situation gefühlt? Was habe ich vor, während und nach der Situation gedacht?

Hier kann alles aufgeschrieben werden, was Sie an Stimmung, Gedanken, Gefühlen oder Phantasien vor und während der Begebenheit hatten.

### 2) Andere/n

Wie habe ich die beteiligten Menschen in der Situation erlebt? Was konnte ich an Reaktionen und Emotionen bei anderen beobachten?

Machen Sie Notizen und Beobachtungen zu konkreten Personen, wie wirkte sie/er? Fühlte sie/er sich wohl? Beteiligt? Interessiert? Abgelenkt? Gesichtsausdruck? Wie würde sie/er die Situation beschreiben? Zufrieden? Kritisch?

### 3) Sachgegenstand

Wie würde ein/e neutrale BeobachterIn den Sachgegenstand beschreiben? Worum ging es in der Situation? Um welche Inhalte ging es? Welche Interessen waren deutlich?

### 4) Situationsstruktur

Wie ist die Situation entstanden? Ad hoc? Geplant? Wie war die Atmosphäre? Welche Räumlichkeiten wurden genutzt? Wie war die Zeitstruktur? Vereinbart? Offen?

Bitte bei der Anfertigung des Protokolls nur erinnern und wahrnehmen, nichts verändern oder deuten. Je selbstehr-

licher Sie sich begegnen, desto besser funktioniert das Selbstsupervisionsprotokoll für Ihre eigene Klärung.

Die Übung dient dazu, den eigenen Blick zu schärfen, um im Nachhinein Situationen selbstständig reflektieren zu können und konstruktiv mit Situationen umgehen zu lernen.

Sollten Sie nach der Anfertigung des Protokolls immer noch erregt und unzufrieden mit der Situation sein, schlafen Sie eine Nacht drüber und sprechen Sie eine Person Ihres Vertrauens an und bitten diese um einen Fremdblick auf die Situation und Ihr Protokoll.



**Jeder Tag bietet die Chance, zu wachsen und zu lernen!**

## 5. Stärkungscheck zur Prävention

Statt einer Zusammenfassung, die Sie für sich selbst resümieren sollten, haben wir für Sie abschließend einen Stärkungs-Check zusammengestellt. Nutzen Sie diesen, um Ihr eigenes Leben so zu gestalten, dass Sie es mögen<sup>9</sup>.

- Welche Ressourcen nutzen Sie zurzeit nicht? Warum nicht?
- Was könnten Sie tun, das Sie bisher nicht getan haben? Wie werden Sie sich dann fühlen?
- Was haben Sie bisher nicht erreicht? Was ist das Gute daran?
- Was könnten Sie sein oder werden, wenn Sie es nur versuchten? Wie wäre dann Ihr Leben?
- Welche Aufgaben oder Probleme vermeiden Sie? Was brauchen Sie, um sie zu lösen und daran wachsen zu können?
- Was möchten Sie am liebsten nicht sehen? Was geschieht, wenn Sie doch hinschauen?

---

<sup>9</sup> Die folgenden Fragen sind angelehnt an die Übung Lebensenergie S. 255 f. in: T. M. H. Bergner: Burn Out Prävention – Das 9 Stufen Programm zur Selbsthilfe, a.a.O.

- Was verweigern Sie wahrzunehmen? Welche Kraft steckt darin verborgen?
- In welcher Weise achten Sie sich selbst nicht genug? Wie werden Sie von anderen und sich selbst wahrgenommen?
- Wie und von wem bekommen Sie Lob, Hilfe, Liebe und Komplimente? Haben Sie den Personen schon dafür gedankt und in welcher Weise stärkt Sie das?

Wenn Sie die Fragen selbstehrlich beantworten und bemerken, es hat sich Ihr Blick verändert, lesen Sie dieses Heft gleich noch einmal! ☺



**Nutzen Sie Ihr Potential, Ihre Energie - Sie haben es sich verdient jeden Tag ab HEUTE.**

Feedback gerne unter [gkrauel@gmx.de](mailto:gkrauel@gmx.de) oder  
[info@geschlechtergerechtejugendhilfe.de](mailto:info@geschlechtergerechtejugendhilfe.de)

## 6. Ausgewählte Literatur

**Thomas M. H. Bergner:** Burnout-Prävention. Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe. 2. Nachdruck Berlin 2009.

**Joan Borysenko:** Das Buch der Weiblichkeit. Der 7-Jahres-Rhythmus im Leben einer Frau. 4. Auflage München 2006.

**Astrid Braun-Höller:** Mit Strategie ans Ziel. Selbstmarketing und PR für Frauen. München 2004.

**Dr. Claudia Enkelmann:** Die Venus-Strategie. Ein unwiderstehlicher Karriereratgeber für Frauen. Hörbuch Edition Enkelmann Erfolgsedition GmbH 2008.

**Ingeborg Gleichauf:** Sein wie keine andere: Simone de Beauvoir - Schriftstellerin und Philosophin. Broschiert dtv 2007.

**Anni Hausladen, Gerda Laufenberg:** Die Kunst des Klügelns. Erfolgsstrategien für Frauen. 3. Auflage Hamburg 2005.

**Marion Knaths:** Spiele mit der Macht. Wie Frauen sich durchsetzen. 3. Auflage Hamburg 2008.

**Prof. Dr. Mathias Kroeger:** Themenzentrierte Seelsorge. 3. Auflage Stuttgart 1983.

**Ulrike Ley, Regina Michalik:** Karrierestrategien für freche Frauen. Neue Spielregeln für Konkurrenz- und Konfliktsituationen. Redline Wirtschaft, Heidelberg 2005.

**Reinhart Nagel:** Lust auf Strategie. Workbook zur systemischen Strategieentwicklung. Stuttgart 2007.

**Rotraud A. Perner:** Wer den Himmel will, muss fliegen können. Erfolgsstrategien für Frauen. Freiburg im Breisgau 2004.

**Harriet Rubin:** Machiavelli für Frauen. Strategie und Taktik im Kampf der Geschlechter. Frankfurt am Main 2002.

**Beate Scherrmann-Gerstetter, Manfred Gerstetter:** Das Brave-Tochter-Syndrom... und wie frau sich davon befreit. 2. Auflage Freiburg im Breisgau 2006.

**Cornelia Topf, Rolf Gawrich:** Das Führungsbuch für freche Frauen. Redline Wirtschaft, 4. aktualisierte und erweiterte Auflage Heidelberg 2007.

**Geo WISSEN 2009** Nr. 43: Wer bin ich? Lebenslauf-Forschung: Was die Persönlichkeit prägt.

## 7. Anhang: Die Determinanten des Glücks<sup>10</sup>

US-ForscherInnen haben 24 menschliche Charakterstärken ermittelt, die in allen Kulturen als erstrebenswert gelten - und sie sechs grundlegenden Tugenden zugeordnet

### **Weisheit/Wissen**

Kreativität

Neugier

Geistige Aufgeschlossenheit

Liebe zum Lernen

Weisheit

### **Mäßigung**

Vergebungsbereitschaft

Bescheidenheit

Vorsicht

Selbstregulation

### **Gerechtigkeit**

Bürgerverantwortung

Teamfähigkeit

Fairness

Führungsvermögen

### **Menschlichkeit**

Bindungsfähigkeit

Liebesfähigkeit

Freundlichkeit

Soziale Intelligenz

### **Mut**

Kühnheit

Ausdauer/Beharrlichkeit

Integrität

Vitalität

### **Transzendenz**

Sinn für das Schöne

Dankbarkeit

Hoffnung

Humor und Spiritualität

---

<sup>10</sup> Aus *Geo Wissen* 2009 Nr. 43, S. 166, a.a.O.

## Ein Kompetenzzentrum braucht Impulse, Vielfalt und Beteiligung

Herzlich willkommen im Kompetenzzentrum geschlechtergerechte Kinder- und Jugendhilfe Sachsen-Anhalt e.V. Wir verstehen uns als fachpolitische Servicestelle für genderrelevante Fragen im Bereich der Jugendhilfe. Wir unterstützen den fachlichen Austausch in regionalen und überregionalen Zusammenhängen, organisieren Fachtagungen und Fortbildungen, bieten Trägern und Privatpersonen Beratungen zur Etablierung entsprechender Ansätze und initiieren und begleiten Impulsprojekte.

Mitglieder erhalten aktuelle Informationen zu Theorie und Praxis in Genderfragen, werden über Fördermöglichkeiten informiert, bekommen die erstellten Fachbroschüren zugesandt, können kostenlos Literatur ausleihen und sind eingeladen, an Mitgliederversammlungen, Fortbildungen und Fachveranstaltungen teilzunehmen.

## Antrag auf Mitgliedschaft

Ich möchte Mitglied im Kompetenzzentrum geschlechtergerechte Kinder- und Jugendhilfe Sachsen-Anhalt e.V. werden und bin bereit, den Jahresbeitrag von 30,00 € (erm. 15,00 €) zu tragen. Die Satzung des Kompetenzzentrums erkenne ich an.

Träger/ Einrichtung/ VertreterIn oder Privatperson:

Name, Vorname:

Anschrift:

Vorwahl/ Telefon:

E-Mail:

Datum/ Unterschrift



# KgKJH

Kompetenzzentrum geschlechtergerechte Kinder- und Jugendhilfe Sachsen-Anhalt e.V.

Liebigstraße 5, 39104 Magdeburg

Tel.	0391/ 6310556
Fax	0391/ 73628487
e-mail	<a href="mailto:info@geschlechtergerechteJugendhilfe.de">info@geschlechtergerechteJugendhilfe.de</a>
Homepage	<a href="http://www.geschlechtergerechteJugendhilfe.de">www.geschlechtergerechteJugendhilfe.de</a>

Autorin ©Gila Zirfas-Krauel M. A., TZI-Diplom  
tätig als Leitende Bildungsreferentin für das  
Evangelische Kinder- und Jugendhilfswerk in  
Sachsen-Anhalt e.V. und als freiberufliche Referentin

Das Kompetenzzentrum geschlechtergerechte Kinder- und Jugendhilfe  
Sachsen-Anhalt e.V. wird gefördert durch das Ministerium für  
Gesundheit und Soziales Sachsen-Anhalt.

**Ausgabe: November 2009**