

Nachhaltiges Arbeiten als Bildungsverantwortliche, Trainer*in, Coach...

Nachhaltiges Arbeiten dazu gehören in vis à vis mehrere Aspekte. Aufgrund eigener Erfahrungen und nach dem Erleben einer Fortbildung unter dem Thema „Selfcare für Coaches“, an der ich im Mai 2019 teilgenommen habe, möchte ich hier den Aspekt der Selbstfürsorge näher beleuchten. Ein Teil meiner täglichen Arbeit in sozialer Bildungsverantwortung beinhaltet die Wahrung und den Erhalt der jeweiligen Ressourcen, um Überforderung in jeder Hinsicht zu vermeiden. Finden sich doch in den sozialen Berufen viele Menschen, die auch die Idee des Helfens in sich tragen. Aber kann ich jemanden anderen helfen aus einem eigenen Mangel heraus oder bedarf es einer Fülle, aus der ich schöpfen kann? Wie kann ich unbeschadet in einem Berufsfeld arbeiten, in dem ich viel mit und für andere Menschen arbeite? Was bedeutet es nachhaltig arbeiten zu können und dabei gesund zu bleiben?

Ich kenne dazu keine für jeden Menschen verbindliche Antwort. Also kann der folgende Text nur eine Annäherung sein, eine Anregung zum Weiterdenken, die jede*r für sich fortsetzen kann:

Nachhaltigkeit durch Selbstfürsorge

Was bedeutet Selbstfürsorge für Bildungsverantwortliche, für Trainer, Coaches, Referenten usw.? Zu Beginn einer guten Selbstfürsorge kann die Auseinandersetzung mit dem Thema „Achtsamkeit“ stehen. Es kommt dabei darauf an während der Arbeit ein Bewusstsein dafür zu behalten oder zu entwickeln, mit sich selbst verbunden zu sein?

Gerade, wenn ich in Stress gerate, gilt es, Prioritäten zu setzen und sich bewusst zu entscheiden.

Übung: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und entscheiden:

- Was hat jetzt Priorität?
- Was ist jetzt im Moment nötig, wenn ich mir und meinen Werten treu bleiben will?
- Was brauche ich jetzt?

Dieser Text sollte eigentlich am 15.08.2019 fertig sein. Aber es ging einfach nicht. Es wollte nicht fließen... Selbstfürsorge angewandt auf mich hat bedeutet, bei meinen Kolleginnen anzumelden, dass ich noch etwas Zeit brauche. Prioritäten setzen eben ... Der Alltag fordert, immer wieder kommt es zu Situationen, die ich / wir so nicht geplant / gewünscht haben.

Was kann ich z.B. bei einem laufenden Seminar tun, oder wenn ich gerade am Computer arbeite? Wie kann ich spüren, wie ich auf meinem Stuhl sitze?

Übung: Kurz unterbrechen, die Körperhaltung einfrieren und dann reflektieren. Könnte ich noch weitere drei Stunden so sitzen? Ist es bequem, so wie es ist? Möchte ich etwas verändern?

So kommen wir schnell auf das Thema Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang so viel wie „präsent sein“. Achtsamkeit ist eine Form von Konzentration, bei der man bewusst wahrnimmt was im gegenwärtigen Moment ist, ohne zu urteilen.

In unserem Alltag geschieht es oft, – *mir geht es jedenfalls so*, – dass wir viel zu lange warten, bevor wir wahrnehmen, dass eine Grenze da ist oder bereits überschritten ist. Es ist jedoch genauso gut möglich, bevor ich mit einer Arbeit beginne, zu überlegen, wie lange ich arbeiten will und wann ich eine Pause machen sollte

In dieser Haltung habe ich verinnerlicht: Ich kann mir vorher überlegen, was ich kann, was ich schaffe. Und nicht erst nachdem bereits eine Grenze überschritten ist. Damit bin ich achtsam mir selbst gegenüber. Ich lerne: ich kann es anders machen und mir selbst eine andere Perspektive verschaffen. Das geht sowohl für den Körper, als auch für die Sinne, für die Gefühle und Bedürfnisse.

Übung: Kurze Pause: aufstehen, einmal recken und strecken. Die Augen auf einen sehr kleinen Gegenstand in der Nähe richten und dann wieder in die Weite schauen. Dreimal wiederholen.

Zur Selbstfürsorge kann auch gehören, den eigenen Blick zu schärfen auf Dinge die meine Energie fressen. Wie kann ich wahr nehmen wie viel ich von was mache damit ich gut in meiner Kraft bleibe? Was könnte zu meinen Energiefressern zählen?

Es kann auch bedeuten, als Coach oder Berater*in in akuten eigenen Lebenskrisen bestimmte Aufträge nicht anzunehmen, z.B. während einer eigenen Scheidung keine Trennungsberatung durchführen.

Die Systemiker gehen davon aus, dass jeder Mensch verschiedene Persönlichkeitsanteile hat und diese wiederum Einfluss auf unser Denken und Handeln nehmen. Den eigenen inneren Kritiker*in in uns kennen wir oft sehr gut. Die innere Stimme, die uns antreibt, die über das was wir tun nörgelt und alles besser weiß. Dem gegenüber könnten wir uns einen liebevollen Begleiter*in vorstellen. Einen Beobachter*in in uns, die wohlwollend, nachsichtig und gütig unsere Schritte begleitet und uns unterstützt. Ich selbst kann entscheiden, welchem Persönlichkeitsanteil ich wieviel Aufmerksamkeit schenke, wer wie laut in mir sein darf und übernehme damit ein Stück Selbstfürsorge und auch Selbstwirksamkeit für mich.

Selbstfürsorge beinhaltet aber auch, mir selbst liebevoll zu begegnen. Dazu hören alle Dinge von denen ich weiß, dass sie mir guttun. Tätigkeiten, durch die ich wieder Kraft schöpfen kann, die mir eine Kraftquelle sind. Für mich ganz persönlich kann das das Lesen eines Buches sein, das Hören von Musik, ein Spaziergang ein Gespräch mit einem lieben Menschen. Genauso gehört zur Selbstfürsorge der liebevolle „Blick auf mich selbst“.

Übung: Was tut mir selbst gut? Wobei danke ich wieder auf?

In sozialen Berufen, bei Bildungsverantwortlichen, Berater*innen und Coaches ist eine bedeutende Frage: Was hat mich in diesen Beruf geführt?

In vielen sozialen Studiengängen und Ausbildung hat die eigene Biographie-Arbeit einen wichtigen Stellenwert zur Selbstreflexion. Wenn ich andere Menschen bilden möchte, beraten, begleiten, ist es wichtig, mir darüber im Klaren zu sein, welche Werte für mich in meinem beruflichen Kontext sinnstiftend sind. In der Reflexion der eigenen Vergangenheit kann ich mich damit auseinandersetzen, welche Werte, Normen, Glaubenssätze aus meiner Kindheit, Jugend dem frühen Erwachsenenalter und der Gegenwart ich verinnerlicht habe, was davon ich als hilfreich behalten möchte, was davon auch zu entrümpeln wäre und welche neuen Glaubenssätze und Gebote heute für mich wichtig sind. Ein Beispiel für einen Glaubenssatz des Helfens: „Die Not der Anderen steht höher als meine eigene Not“. Ein Entrümpeln und umformulieren könnte z.B. zu dem Satz: „Ich sehe deine Not und bleibe verbunden mit meinen Bedürfnissen, ich Sorge gut für mich und mein Gegenüber.“

Übung: Welche Glaubenssätze prägen meine berufliche Tätigkeit? Welche sind hilfreich?
Welche möchte ich entrümpeln, entkräften oder umformulieren?

Zur Selbstfürsorge gehört auch eine positive Einstellung zu mir selbst. Dazu gehören Selbstakzeptanz (Ich habe eine positive Einstellung mir selbst als Person gegenüber.) und Selbstvertrauen (Ich habe eine positive Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten und soziale Kompetenzen). In der Seminararbeit könnte das z. B. auch bedeuten: wie viel Raum gebe ich einem Menschen, der „komisch“ guckt oder konzentriere ich mich auf die Menschen, die „dabei sind“?

Übung: Kann ich mit mir selbst und meiner Arbeit fehlerfreundlich sein? Fühle ich mich gut mit dem, was ich tue?

Hier können Sie gerne selber ergänzen:

Nachhaltigkeit in meiner Berufsrolle ist für mich ...

-
-
-

Gerne können sie uns Ihr eigenen Ideen schicken. Wir würden sie gerne bündeln und an dieser Stelle veröffentlichen. Wir freuen uns über Ihre Beiträge!

Fazit

Wenn ich mich selbst gut fühle, während meiner Arbeit, ich im guten Kontakt mit mir selbst bin – dann wird das auch eine gute Ausstrahlung auf mein gegenüber haben und Interesse wecken.

Nur mit dieser Einstellung – so ist meine Überzeugung – kann ich meine Arbeitskraft langfristig erhalten.

Angelehnt an das Seminar „Selfcare für Coaches mit Silvia Lemme SyNA Mai 2019 in
Bramsche

Doris Flock im September 2019