

## „Alles reine Nervensache!“

### Stabilisierung, Selbstregulation und Selbstfürsorge in krisenhaften Zeiten

Bevor ein Flugzeug vom Boden abhebt, gibt es zunächst immer eine Sicherheitseinweisung für den Fall, dass es Turbulenzen oder andere krisenhafte Situationen während des Fluges geben könnte. Eine der grundlegenden Orientierungen bezieht sich auf die Sauerstoffmasken. Diese müssen genutzt werden, wenn die Luft dünn wird, wobei immer darauf hingewiesen wird, dass die Erwachsenen zunächst sich selbst mit ausreichend Sauerstoff versorgen, bevor Sie Kindern oder anderen Schutzbefohlenen helfen. Diese Order entspringt keinem egoistischen Motiv, sondern unterliegt der Logik, dass wir nun dann für andere gut sorgen können, wenn wir selbst gut versorgt sind.

Das Thema Selbstfürsorge ist somit für Menschen, die in helfenden und unterstützenden Berufen arbeiten, zu jedem Zeitpunkt ein notwendiger Reflexionspunkt. In krisenhaften Zeiten - wie wir sie aktuell erleben - braucht es diesbezüglich eine erhöhte Aufmerksamkeit. Seit dem Ausbruch der Coronapandemie im vergangenen Jahr, befinden wir uns kollektiv in vielen Turbulenzen und die Luft ist insgesamt „dünner“ geworden. Themen wie Unsicherheit, Schutzlosigkeit, Verwundbarkeit und Angst rütteln an den Nerven der Menschen, die wir im Arbeitsfeld begleiten, aber eben auch an den Nervenkostümen der Helfer\*innen selbst.

Wenn wir - trotz eigener Betroffenheit - anderen hilfreich bleiben möchten, ist es notwendig zunächst die eigenen Nerven gut mit „Sauerstoff“ - im Sinne von guter Lebensenergie - zu versorgen.

An 5 aufeinander folgenden Dienstagabenden wollen wir uns thematisch mit den Aspekten Selbstklärung, Selbstfürsorge und Selbstregulation beschäftigen:

- 1. Einheit: Alles reine Nervensache?! – Einführung und Selbstcheck**
- 2. Einheit: Die Basis stabil halten – Ressourcen und Kraftquellen aktivieren**
- 3. Einheit: Dem Denken eine Richtung geben – Mentale Strategien zur Selbststabilisierung**
- 4. Einheit: Einmal tief durchatmen – Entspannungsimpulse für den Körper**
- 5. Einheit: Mit sich selbst befreundet sein – selbstfürsorgliche Haltungen und Handlungen**
- 6. Einheit (Refresher): Geteiltes Leid ist halbes Leid – Erfahrungsaustausch und die Bedeutung des „Teilens“ im Selbstfürsorgeprozess**

Jede Einheit besteht aus einem theoretischen Impuls und Tipps für den Alltag. Am Ende einer jeden Einheit wird jeweils eine Anregung für die Woche mitgegeben. Die Erfahrungen werden dann am darauffolgenden Abend in Form eines kollegialen Coachings reflektiert.

Der 6te Termin erfolgt mit etwas Abstand als Refresher, um das Thema langfristig aktiv zu halten und setzt gleichzeitig noch einmal Impulse zur Bedeutung von Dialog und Kontakt im Kontext von Selbststabilisierung.

Zwischen dem 5ten und dem Abschlusstermin erhalten alle Teilnehmer\*innen zusätzlich als „Bonusmaterial“ per Mail 2-3 weitere kleine Impulse zum Thema.

Der Kurs wird über Zoom- als Live-Webinar angeboten. Alle Teilnehmenden bekommen vorab einen Zugangslink zugeschickt, mit dem sie sich einwählen können. Als technische Voraussetzung wird lediglich ein Laptop/Tablett mit Kamera und Mikrofonfunktion benötigt. Für technische Fragen oder eine kurze Vorabprobe stehe ich gerne zur Verfügung.

**Zielgruppe:** Fachkräfte aus allen pädagogischen und psychosozialen Arbeitsfeldern sowie sonstigen helfenden Berufen.

**Termine:** jeweils Dienstag 16.02.2021, 23.02.2021, 09.03.2021, 16.03.2021, 23.03.2021,  
Refreshertermin: 25.05.2021 jeweils von 17.30 – 19.00 Uhr

**Gesamtkosten: 125,- € zzgl. 19%Mwst** - Die Reihe kann nur insgesamt gebucht werden

–

**Referentin:** Corinna Scherwath, Dipl. Sozialpädagogin, Kinder-Jugendsozialtherapeutin, NLP-Practitionerin, Erziehungs- und Familienberaterin (bke), Fachberaterin für Psychotraumatologie und Traumapädagogik (zptn), Begründerin und Leitung des Instituts für verstehensorientierte Pädagogik in Hamburg ([www.verstehensorientierte-paedagogik.de](http://www.verstehensorientierte-paedagogik.de))

**Anmeldung über:** [info@verstehensorientierte-paedagogik.de](mailto:info@verstehensorientierte-paedagogik.de)

**Oder telefonisch: 040/27809820**

**Ansprechpartnerin: Corinna Scherwath**

