

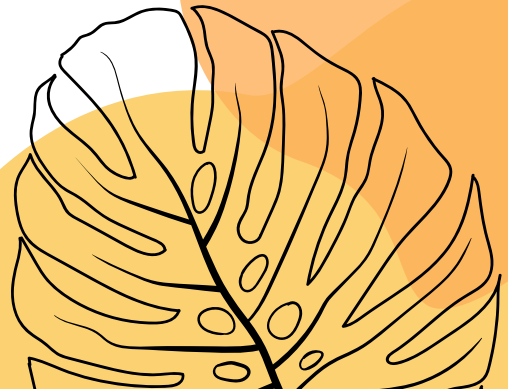


EXIT-
Burnout

Teilnehmer des Wellbeing-
Trainingsprogramms

HANDBUCH

Aktivität zur Burnoutprävention in
der Jugend- und Sozialarbeit.
Inspiziert von Methoden
Erlebnistherapie, des Coachings
und Gamification.



ÜBER DAS PROGRAMM

Dieses WELLBEING -TRAININGSPROGRAMM wurde im Rahmen des Erasmus+-Projekts „EXIT BURNOUT“ erstellt, das von 4 Partnern aus 4 Ländern umgesetzt wird –

- Association of Educational Games and Methods aus Lettland,
- Asociación Experientia aus Spanien,
- ASD APS Kamaleonte aus Italien,
- Arbeitskreis Noah. Verein für Sozialpädagogik und Jugendtherapie aus Österreich.

ÜBER DAS HANDBUCH

Es geht hier um ein gemeinsames erarbeiten und klar werden von Stressoren in deinem Arbeitsalltag.

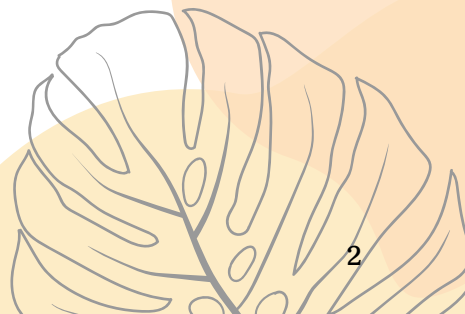
Tu etwas, um auf dich selbst aufzupassen!

Dieses Wellbeing -Trainingsprogramm könnte der erste Schritt sein.

Dieses Handbuch unterstützt dich während des Programms. Du kannst hier deine Fortschritte verfolgen und deine Überlegungen und Erkenntnisse niederschreiben.

Der Moderator wird dich dabei begleiten. Jede Sitzung enthält Aktivitäten, Hausaufgaben, die du nach der Sitzung alleine oder in einem Trio erledigen kannst.

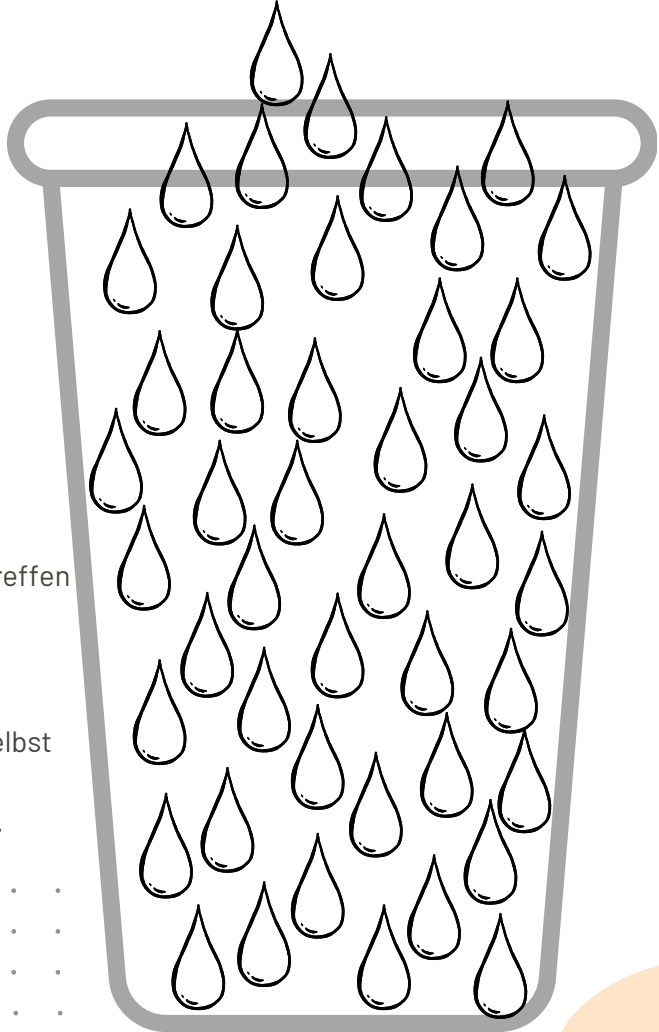
Wir hoffen, dass dieses Handbuch dir hilft, deine Gedanken in Worte zu fassen und dabei dein Bewusstsein zum Thema Stressoren für Burnout geschärft werden kann!





STEHTER TROPFEN...

Für jede Aufgabe erhältst du einen Tropfen Wasser, der deine innere Kraft widerspiegelt. Male die Wassertropfen aus, wenn du welche erhältst.



1

Hausaufgaben



1

Trio



2

Persönliches Treffen



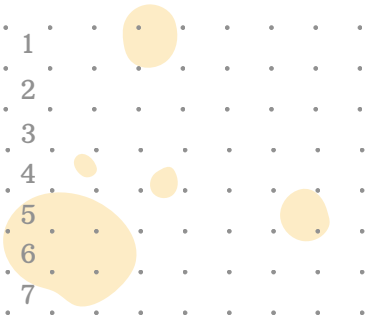
1

Online-Meeting



7

Belohne dich selbst
mit einem
Wassertropfen.

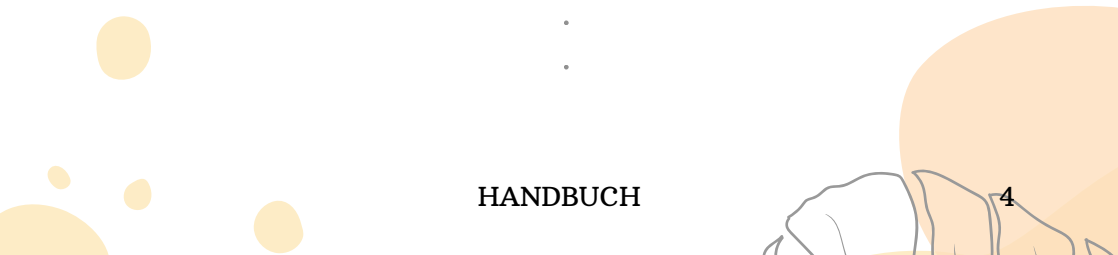




ERHALTENE ABZEICHEN

Wenn du von einem anderen Teilnehmenden ein Abzeichen erhältst, klebe es auf diese Seite!

A grid of dotted lines for pasting a badge. The grid consists of 10 horizontal rows and 20 vertical columns of dots.





ABZEICHEN ZU VERGEBEN

Schneide ein Abzeichen aus und gib es der Person, von der du glaubst, dass diese es verdient hat!





EXIT-
Burnout

Woche 1

Bewusstsein für
Stressoren

HANDBUCH



GUT ZU WISSEN

Burnout ist ein Zustand chronischen Stresses, der aus einer längeren Belastung durch anspruchsvolle Situationen resultiert und durch emotionale Erschöpfung, Zynismus und ein vermindertes Gefühl persönlicher Leistung gekennzeichnet ist, was zu negativen Emotionen wie Wut, Frustration und Hoffnungslosigkeit führen kann. Diese negativen Emotionen können wiederum zu psychischen Problemen wie Depressionen, Angstzuständen und anderen Stimmungsstörungen führen.

„Burn-out ist ein Syndrom, das als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz angesehen wird, der nicht erfolgreich bewältigt wurde.“ Es zeichnet sich durch drei Dimensionen aus:

- Gefühle von Energiemangel oder Erschöpfung;
- erhöhte mentale Distanz zum Job;
- Gefühle von Negativismus oder Zynismus im Zusammenhang mit der eigenen Arbeit.“

In sechs Bereichen des Arbeitslebens kann es zu Zuständen kommen, welche zu erhöhten Stressoren führen können:

1. Arbeitsüberbelastung,
2. Mangelnde Kontrolle,
3. unzureichende Befriedigung,
4. ein Gefühl der Trennung von der Gemeinschaft,
5. Mangel an Selbstwertgefühl,
6. widersprüchliche Werte.



DER BURNOUT-PROZESS

Meine Hauptstressoren



Die zentralen Thesen



TRIO

Mein Trio: ich und

Dinge, die wir gemeinsam
haben

Wann/wo werden wir
uns treffen?

Kontakte und andere wichtige Notizen



MEIN ZIEL



Was will ich erreichen?

Bis wann? -----

Woher weiß ich, dass ich das erreicht habe?





HAUSAUFGABEN

- Mache den Stressfragebogen
- Schreibe drei Situationen auf, die Stress, Angst oder negative Gefühle hervorgerufen haben

1

2

3

DER STRESSFRAGEBOGEN*

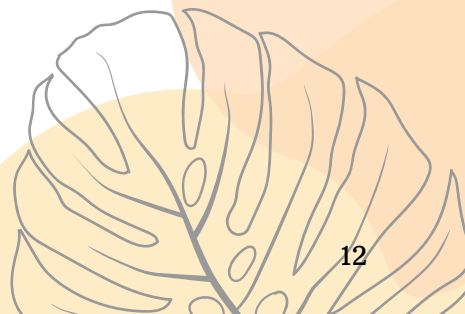
*THE INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION



EXIT-
Burnout

Kreuze Ja oder Nein an. Antworte mit „Ja“, auch wenn nur ein Teil einer Frage auf dich zutrifft. Nehmen dir Zeit, sei bitte völlig ehrlich mit deinen Antworten.

- | | ja | Nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ich bringe abends häufig Arbeit mit nach Hause | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Der Tag hat nicht genug Stunden, um all die Dinge zu erledigen, die ich tun muss | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich leugne oder ignoriere Probleme in der Hoffnung, dass sie verschwinden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich erledige die Arbeiten selbst, um sicherzustellen, dass sie ordnungsgemäß ausgeführt werden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich unterschätze, wie lange es dauert, Dinge zu erledigen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich habe das Gefühl, dass es in meiner Arbeit/im Leben zu viele Fristen gibt, die ich nur schwer einhalten kann | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Mein Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl ist geringer als ich es gerne hätte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich habe häufig Schuldgefühle, wenn ich mich entspanne und nichts tue | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ich denke über Probleme nach, auch wenn ich eigentlich entspannen sollte | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich fühle mich müde oder müde, selbst wenn ich nach ausreichend Schlaf aufwache | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ich nicke oft oder beende die Sätze anderer Leute für sie, wenn sie langsam sprechen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ich neige dazu, schnell zu essen, zu reden, zu gehen und Auto zu fahren | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Mein Appetit hat sich verändert, ich verspüre entweder das Verlangen nach Essattacken oder habe Appetitlosigkeit bzw. lasse möglicherweise Mahlzeiten aus | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Ich bin irritiert oder wütend, wenn das Auto oder der Verkehr vor mir zu langsam zu fahren scheint. Ich bin sehr frustriert darüber, in einer Warteschlange warten zu müssen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Wenn mich etwas oder jemand wirklich nervt, unterdrücke ich meine Gefühle | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





EXIT- Burnout

ja Nein

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 16. Wenn ich Sport oder Spiele treibe, versuche ich wirklich, jeden zu gewinnen, gegen den ich antrete | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Ich habe Stimmungsschwankungen, Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Ich finde Fehler und kritisiere andere, anstatt sie zu loben, selbst wenn es verdient ist | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Ich scheine zuzuhören, obwohl ich mit meinen eigenen Gedanken beschäftigt bin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Mein Sexualtrieb ist geringer, es kann zu Veränderungen im Menstruationszyklus kommen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Ich knirsche mit den Zähnen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Ich habe eine Zunahme von Muskelschmerzen, insbesondere im Nacken, im Kopf, im unteren Rücken und in den Schultern | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Ich kann Aufgaben nicht mehr so gut erledigen wie früher, mein Urteilsvermögen ist getrübt oder nicht mehr so gut wie vorher | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Ich stelle fest, dass ich stärker von Alkohol, Koffein, Nikotin oder Drogen abhängig bin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Ich finde, dass ich für viele Interessen/Hobbys außerhalb der Arbeit keine Zeit habe | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Eine Ja-Antwort = 1 (eins),
und eine Punktzahl ohne Antwort = 0 (Null).

MEINE
PUNKTZAHL

4 Punkte oder weniger: Die Wahrscheinlichkeit, dass du unter stressbedingten Erkrankungen leidest, ist am geringsten.

5–13 Punkte: Es ist wahrscheinlicher, dass du unter stressbedingten gesundheitlichen Beeinträchtigungen leidest, sei es geistig, körperlich oder beides.

14 Punkte oder mehr: Du bist am anfälligsten für Stress und weist sehr viele Merkmale oder Eigenschaften auf, die zu ungesundem Verhalten führen. Dies bedeutet, dass du auch häufiger unter Stress und stressbedingten Erkrankungen leidest.

Es ist wichtig, professionelle Hilfe oder Beratung zur Stressbewältigung in Anspruch zu nehmen.



TRIO

Aufgabe

1. Teile die Ergebnisse des Stressfragebogens;
2. Erkläre, was dir aufgefallen ist.

Wichtigste Erkenntnisse

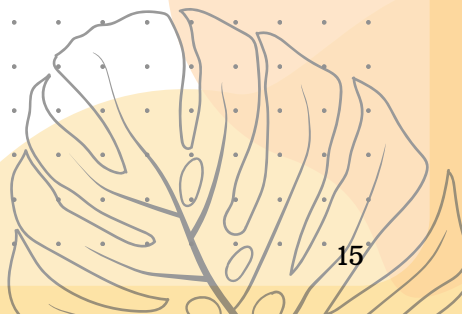




EXIT-
Burnout

NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT-
Burnout

Woche 2

Bedürfnisse
erkennen & stillen

HANDBUCH



EXIT burnout

VAKOG





GUT ZU WISSEN

Sechs menschliche Bedürfnisse für ein erfülltes Leben

- Nähe zu anderen, Verbindungen, Liebe, Intimität;
- Das Gefühl wertgeschätzt zu sein;
- Gewissheit und Sicherheit;
- Freiheit, Herausforderungen, Unsicherheit
- Wachstum auf intellektuelle und spirituelle Weise;
- Einen Teil beitragen

Im Alltag habe ich ..

Nicht zufrieden Teilweise zufrieden Völlig zufrieden

1. Nähe zu anderen, Verbindungen, Liebe, Intimität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Das Gefühl wertgeschätzt zu sein;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Gewissheit und Sicherheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Freiheit, Herausforderungen, Unsicherheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Wachstum auf intellektuelle und spirituelle Weise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Einen Teil beitragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Welche Priorität/Reihenfolge haben diese Bedürfnisse derzeit in Bezug auf deine Arbeitssituation?



HAUSAUFGABEN

- Beschreibe drei Situationen, in denen deine Bedürfnisse nicht beachtet bzw. nicht zufriedengestellt wurden?
- Wie hättest du diese zum Ausdruck bringen können?

1

2

3



TRIO

Aufgabe

1. Teilt eure Gedanken darüber, wie ihr eure Bedürfnisse erfolgreich kommunizieren könnt.
2. Besprecht, was funktioniert hat und was nicht.

Wichtigste Erkenntnisse





BEDÜRFNISSE AUSDRÜCKEN

EXIT-
Burnout

Hier bieten wir ein Beispiel für die Struktur einer durchsetzungsfähigen Kommunikation, um deine Bedürfnisse auszudrücken.

(sei so konkret wie möglich, bleib objektiv)

1

Wenn dies geschieht: _____

2

dann fühle ich _____

3

dazu brauche ich _____

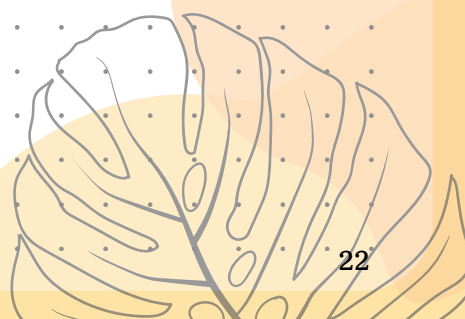




EXIT-
Burnout

NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT-
Burnout

Woche 3

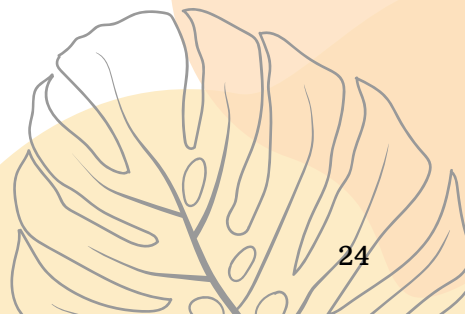
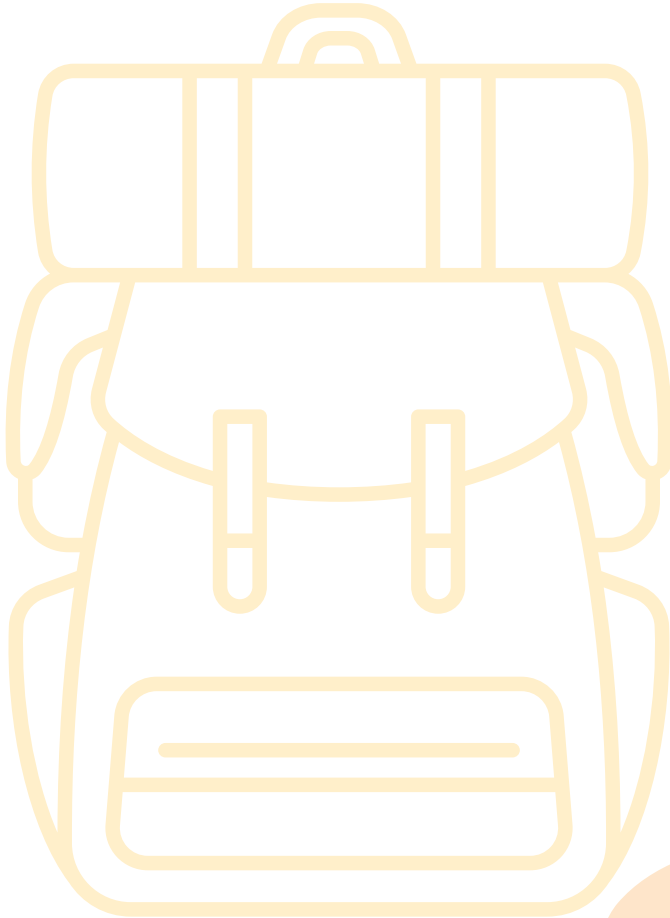
Vertiefung von
Woche 1+2

HANDBUCH

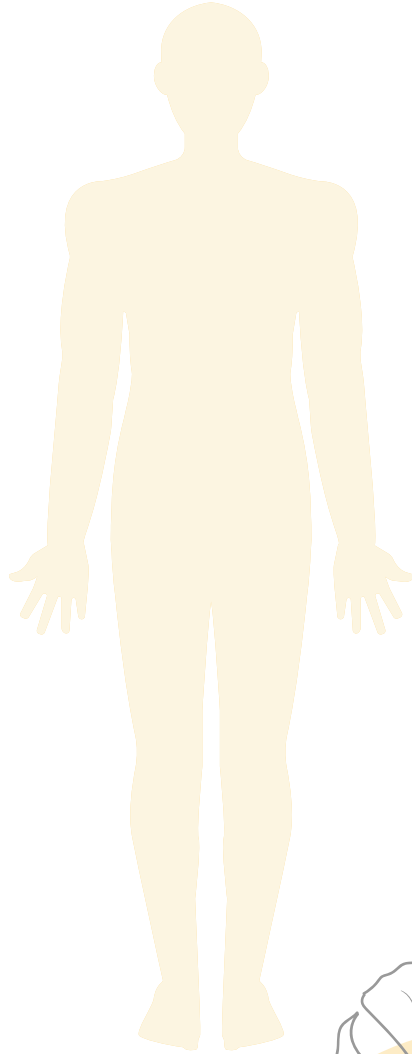


EXIT-
Burnout

MEIN RUCKSACK



ICH SELBST, MEIN KÖRPER, MEIN MEDIAN

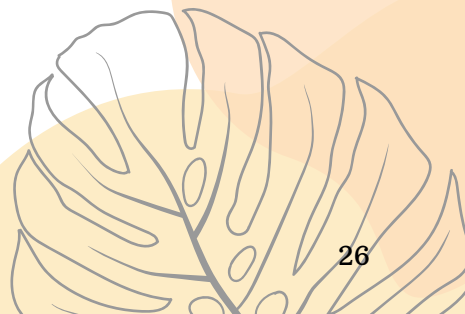




HAUSAUFGABEN

- Finde deine eigenen Achtsamkeitsmethoden und integriere sie in dein tägliches Leben.

A large, empty, light orange rounded rectangle with a decorative orange polka-dot paper strip at the top center, intended for writing answers.





TRIO

Aufgabe

1. Bespreche deine Achtsamkeitsmethoden
2. Teile mit, was für dich gut funktioniert und was nicht, und finde bei Bedarf Ideen, wie du dies verbessern könntest.

Wichtigste Erkenntnisse

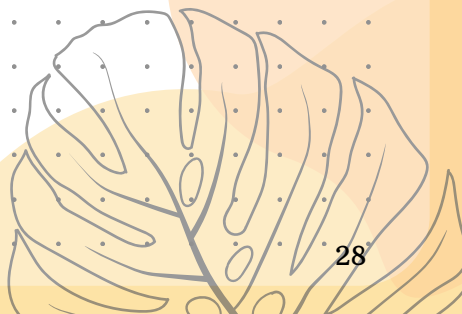




EXIT-
Burnout

NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT-
Burnout

Woche 4

Klare Grenzen setzen

HANDBUCH



GUT ZU WISSEN

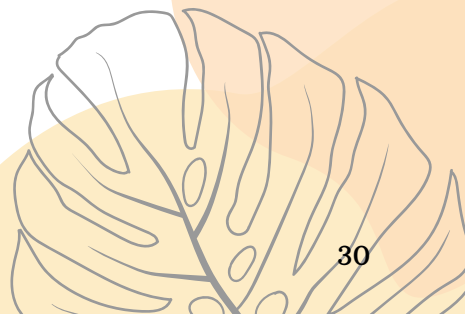
In der Burnout-Diskussion kommt dem Konzept der klaren Grenzsetzung eine herausragende Bedeutung zu.

Der Begriff beinhaltet die wesentliche Aufgabe, klare, robuste Grenzen im Bereich persönlicher und beruflicher Beziehungen festzulegen und sorgfältig aufrechtzuerhalten.

Diese auf psychologischem und beruflichem Wissen beruhenden Praxis dient als hervorragender Schutzschild gegen die schädlichen Auswirkungen übermäßigen Stresses und seinen Folgen.

Der Prozess der Festlegung dieser Grenzen kommuniziert nicht nur ein entschlossenes Engagement für das eigene Wohlbefinden, sondern fördert auch ein Gefühl der Selbstachtung und Selbstwirksamkeit.

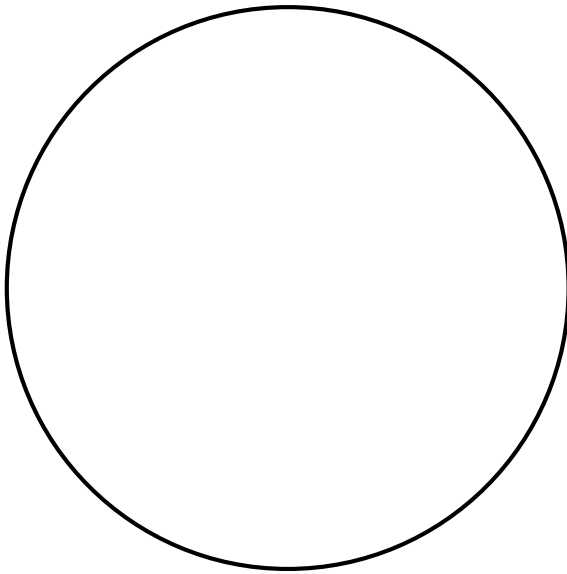
Durch die klare Abgrenzung, was akzeptabel und nachhaltig ist, können Einzelpersonen ihr geistiges und emotionales Gleichgewicht wahren und gleichzeitig gesündere und produktivere Verbindungen mit anderen eingehen.



GRENZEN VISUALISIEREN



EXIT-
Burnout



AKTIONSPLAN



EXIT-
Burnout

Stressoren in meinem Leben

Maßnahmen, die ich ergreifen kann

HAUSAUFGABEN



EXIT-
out

- Beschreibe jeden Tag einen Moment in dem du zu dir sagst: "Jetzt bräuchte ich etwas anderes..."

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7:



TRIO



Aufgabe

„Wie kann deine Gruppe dich dabei unterstützen,
Grenzen zu setzen?“



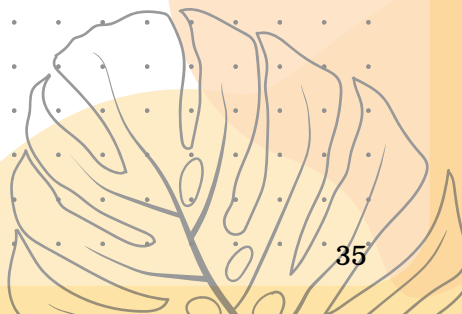
Wichtigste Erkenntnisse



EXIT-
Burnout

NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT-
Burnout

Woche 5

Soziale Unterstützung

HANDBUCH



GUT ZU WISSEN

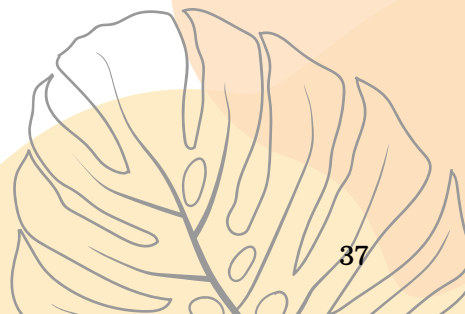
Im Rahmen der Burnout-Bekämpfung kommt dem Konzept der „sozialen Unterstützung“ eine erhebliche Bedeutung zu.

Dazu gehört nicht nur die Präsenz eines Netzwerks von Einzelpersonen, sondern auch die unschätzbare Bereitstellung emotionaler und praktischer Unterstützung durch dieses Netzwerk.

Soziale Unterstützung als vielschichtiges Konstrukt umfasst das Vorhandensein vertrauensvoller Beziehungen, die durch Empathie, Verständnis und die Bereitschaft gekennzeichnet sind, bei Bedarf sowohl emotionalen Trost als auch konkrete Hilfe zu leisten. Es dient als tiefgreifender Puffer gegen die schädlichen Auswirkungen von chronischem Stress und bietet einen Zufluchtsort der Ruhe und Erholung inmitten der turbulenten Anforderungen des Lebens.

Dieses Netzwerk von Einzelpersonen spielt eine entscheidende Rolle bei der Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit, da es Einzelpersonen die Möglichkeit bietet, in Zeiten emotionaler Turbulenzen ihre Lasten zu teilen, Rat zu suchen und Empathie zu erfahren.

Darüber hinaus kann die Bereitstellung praktischer Hilfe innerhalb dieses Netzwerks die überwältigenden Verantwortlichkeiten und Pflichten lindern, die häufig zur Entstehung von Burnout beitragen.





HAUSAUFGABEN

- Beginne jeden Tag mit einer „Dankbarkeitssitzung“, einer kurzen täglichen Aktivität, die vor Beginn des Arbeitstages durchgeführt wird. Nimm dir kurz Zeit um einer Kollegin/ einem Kollegen etwas wertschätzendes zu sagen.
Es wird dir gefallen positives Feedback zu erhalten.



Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:



Aufgabe

Denke darüber nach, wie es für dich ist, positives Feedback zu erhalten und zu geben.

Wenn ich positives Feedback bekomme,
habe ich das Gefühl...

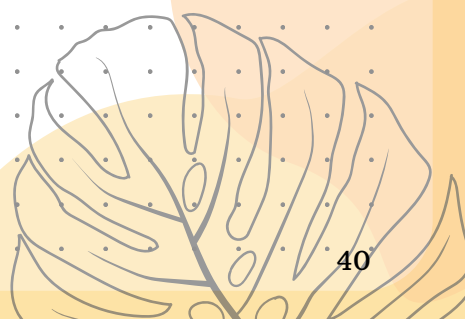
Wenn ich positives Feedback gebe, habe
ich das Gefühl...



EXIT-
Burnout

NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT-
Burnout

Woche 6

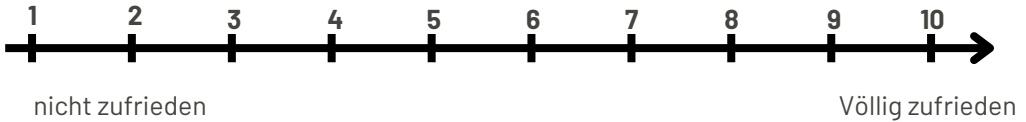
Vertiefung von
Woche 4+5

HANDBUCH



HALBZEIT EVALUATION

Wie zufrieden bist du mit der Erreichung des Ziels, das du dir in der ersten Woche gesetzt hast? (Kreisnummer von 1 bis 10)



Was war am hilfreichsten und warum?
Welche Veränderungen hast du bemerkt?

Was würdest du gerne ändern, um dein Ziel zu erreichen und wie könnte das funktionieren?



HAUSAUFGABEN

- Schreibe jeden Abend einen Stressor auf, den du im Laufe des Tages erlebt hast, und welche Maßnahmen – Unterstützung durch Andere – du ergriffen hast diesen zu bekämpfen.

Stressor

Maßnahmen zur
Bewältigung

Tag 1: ----->

Tag 2: ----->

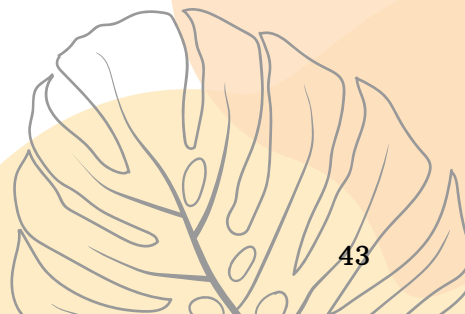
Tag 3: ----->

Tag 4: ----->

Tag 5: ----->

Tag 6: ----->

Tag 7: ----->





TRIO

Aufgabe

Sprecht darüber:

1. Wie möchtest du angesprochen werden, wenn du Hilfe benötigst?
2. Wie kannst du auf andere zugehen, wenn diese Hilfe zu brauchen scheinen, ohne aufdringlich zu wirken und/oder sie dazu zu bringen, sich zurückzuziehen?

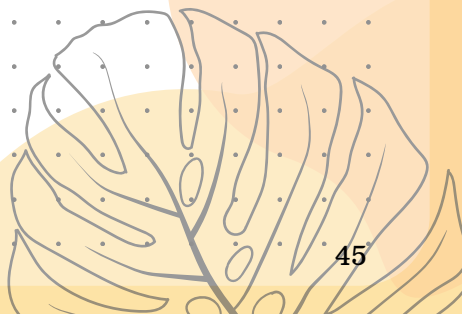
Wichtigste Erkenntnisse



EXIT-
Burnout

NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT-
Burnout

Woche 7

Work-Life-Balance

HANDBUCH



GUT ZU WISSEN

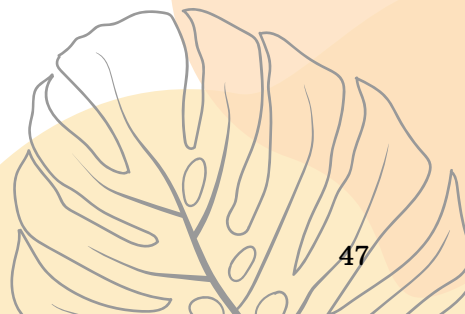
In der Sozialen Arbeit ist die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben eine Notwendigkeit und kein Luxus. Dies ist sowohl für das persönliche Wohlbefinden als auch für die Fähigkeit, eine qualitativ hochwertige Arbeit anzubieten, von entscheidender Bedeutung. Durch die Anerkennung von Herausforderungen und die Umsetzung von Strategien zur Ausgewogenheit können Einzelpersonen weiterhin einen positiven Einfluss ausüben und gleichzeitig ihre eigene Gesundheit schützen, indem sie sich an den Grundwerten ihres Berufs orientieren.

Die Bedeutung der Work-Life-Balance

1. **Selbstfürsorge und Wohlbefinden:** Die Priorisierung der Selbstfürsorge hilft dem Einzelnen, seine geistige und körperliche Gesundheit zu bewahren, Burnout vorzubeugen und professionelle Beziehungen bieten zu können.
2. **Verbesserte Arbeitsleistung:** Ein ausgeglichenes Leben steigert die Arbeitsleistung und ermöglicht es dem Einzelnen, bessere Entscheidungen zu treffen, Empathie zu zeigen.

Herausforderungen (2 Beispiele) bei der Erreichung der Work-Life-Balance

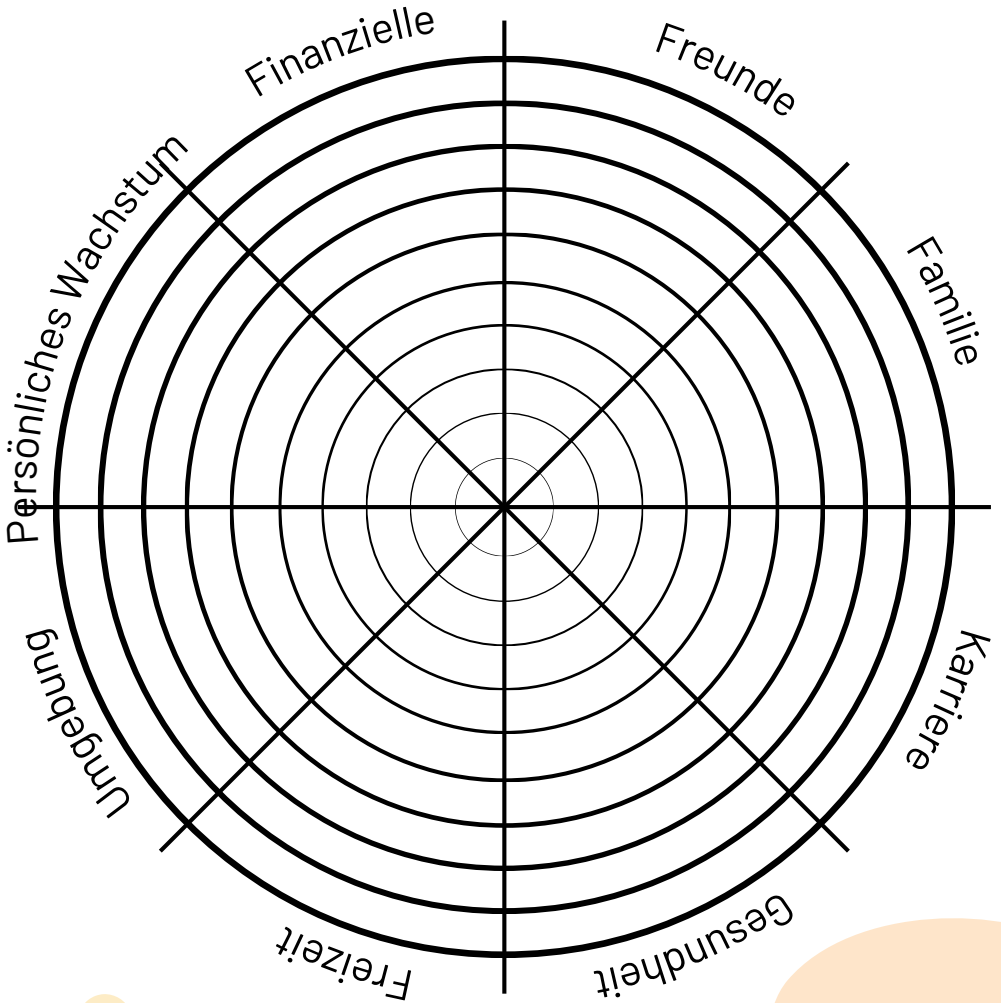
1. **Emotionale Belastung:** Der Umgang mit Krisen und Traumata kann emotional belastend sein und es schwierig machen, sich von der Arbeit zu trennen.
2. **Unregelmäßige Arbeitszeiten:** Sozialarbeit ist oft mit unregelmäßigen Arbeitszeiten verbunden, die persönliche Routinen und Verpflichtungen stören.





EXIT-
Burnout

BALANCE WHEEL





HAUSAUFGABEN

- Beende dein Balance Wheel, fallst du es in der Sitzung nicht fertigstellen konntest.

- Starte die Aktivität „An Werten arbeiten“

Zweck:

Werte definieren, um Prioritäten zu verstehen und einen ausgeglicheneren Alltag im Einklang mit den Werten zu schaffen.

Schritte:

- Mache ein Brainstorming und schreibe alle Werte, die dir in den Sinn kommen, auf die nächste Seite.
- Wähle zehn Werte aus, die am meisten Anklang finden, und unterstreiche diese.
- Wähle dann die fünf wichtigsten aus und markiere sie.
- Reduziere die Liste auf 3, und ringle diese ein.

Wert

Wert

Wert

Selbstreflektion:

Wie und wo siehst du in deinem Leben Beispiele dieser Werte?

Wie würdest du leben, um diese Werte zu pflegen?

Spürst du eine Diskrepanz zwischen diesen Werten und deinem Arbeitsleben?



EXIT-
Burnout

AN WERTEN ARBEITEN



TRIO

Aufgabe

1. Bespreche dein Balance Wheel und teile die Erkenntnisse. Versuche, es mit dem Symbol zu verbinden, das du während der Online-Aktivität gezeichnet hast, oder mit dem Objekt, das du gefunden hast.
2. Teile deine drei wichtigsten Werte und erkläre, warum du diese gewählt hast?

Wichtigste Erkenntnisse

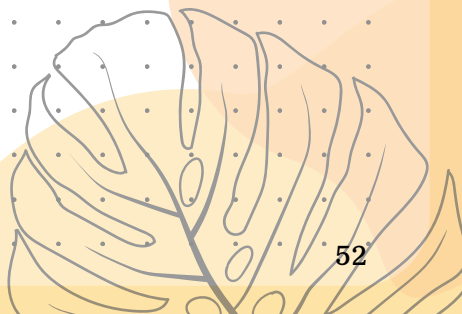




EXIT-
Burnout

NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT-
Burnout

Woche 8

Interne
Kommunikation

HANDBUCH



GUT ZU WISSEN

Interne Kommunikation ist das Lebenselixier jeder erfolgreichen Organisation oder Gruppe. Es umfasst den Austausch von Informationen, Ideen und Nachrichten zwischen Mitgliedern innerhalb der Einheit. Effektive interne Kommunikation ist von entscheidender Bedeutung, da sie sicherstellt, dass jeder innerhalb der Organisation oder Gruppe Informationen qualitativ austauschen kann.

Der Schlüssel besteht darin, sicherzustellen, dass die Botschaften klar, transparent und für alle Mitglieder zugänglich sind und so ein Gefühl der Einheit und des gemeinsamen Ziels fördern.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK), oft auch als mitfühlende Kommunikation bezeichnet, ist ein wirksames Instrument, das Einzelpersonen dabei hilft, sich auf einer tieferen Ebene zu verbinden, Konflikte friedlich zu lösen und das Verständnis in ihren Interaktionen zu fördern. Im Kern geht es bei GFK darum, Empathie zu kultivieren, aktives Zuhören und sich authentisch auszudrücken, ohne zu urteilen oder Vorwürfe zu machen.

GFK bietet einen Weg zu sinnvolleren Verbindungen und einer friedlichen Lösung von Konflikten und ist damit ein unschätzbar wertvolles Instrument für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung.


Ein Video zur Erklärung von GFK findest du hier:





HAUSAUFGABEN

- Schau dir ein Video von Marshall B. Rosenberg und seinem GFK-Konzept an oder lies einen seiner Texte.



Wichtigste Erkenntnisse



TRIO

Aufgabe

1. Übe den GFK-Ablauf und denke darüber nach.
Hier findest du eine Anleitung dazu:



Wichtigste Erkenntnisse

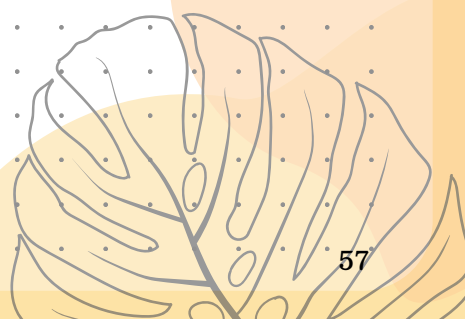




EXIT-
Burnout

NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT-
Burnout

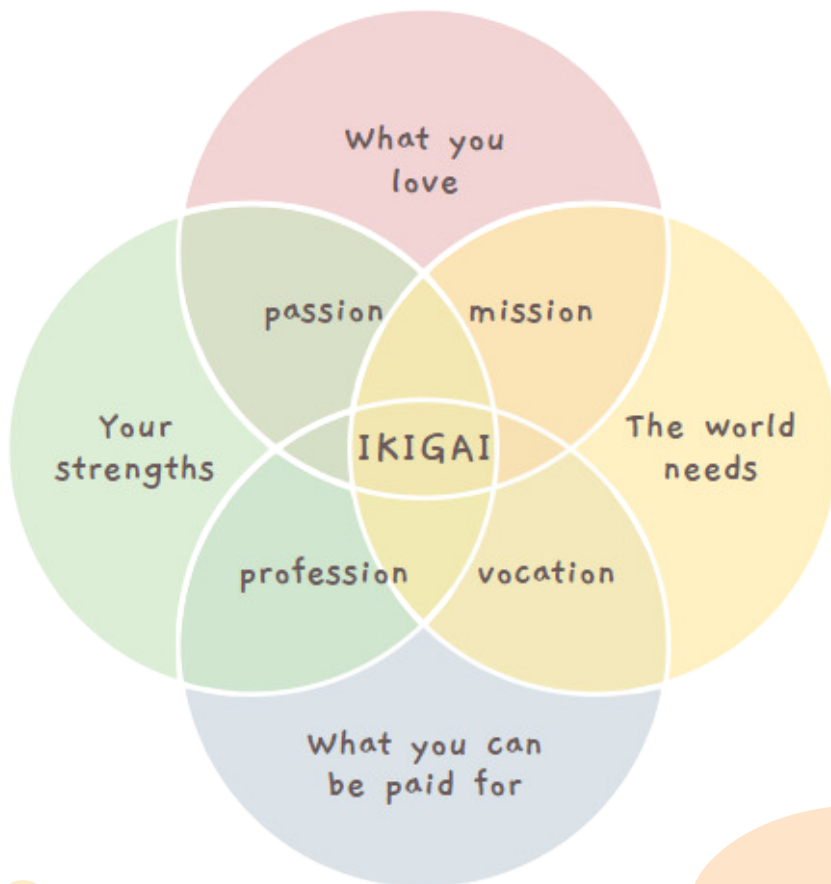
Woche 9

Vertiefung
Woche 7+8

HANDBUCH



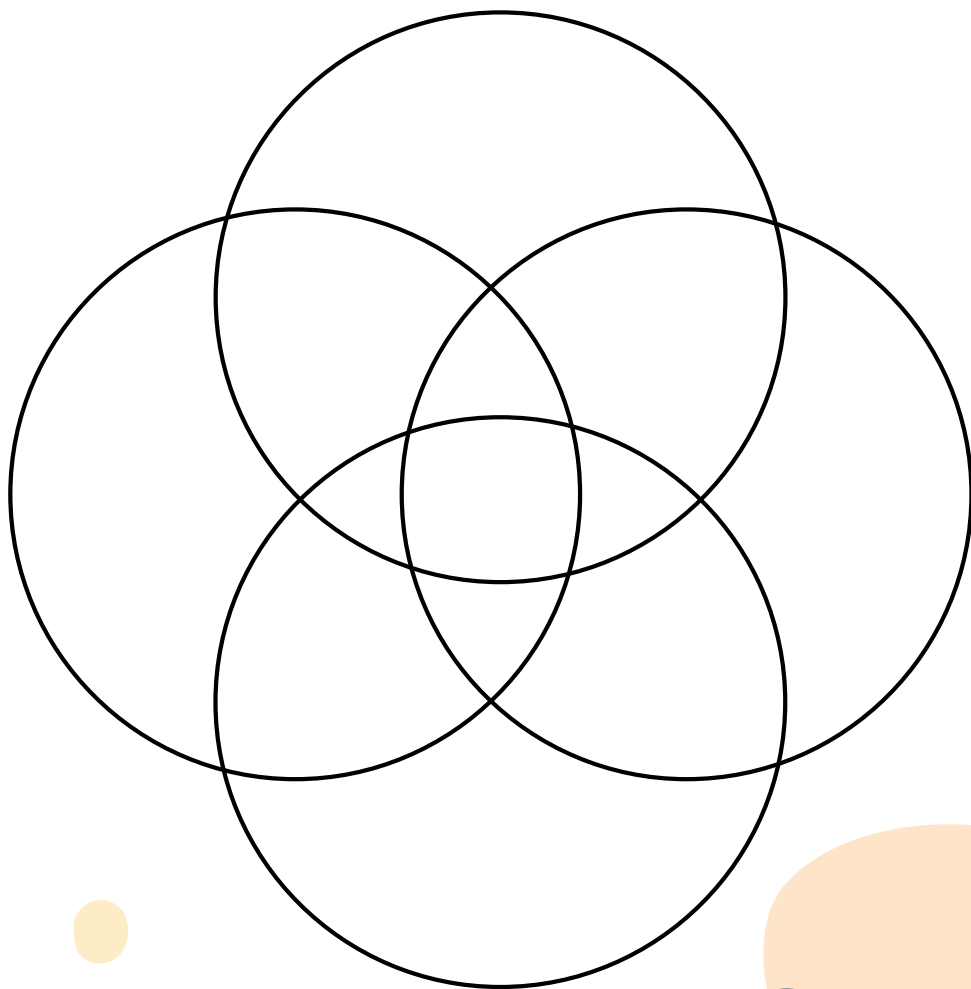
IKIGAI





EXIT-
Burnout

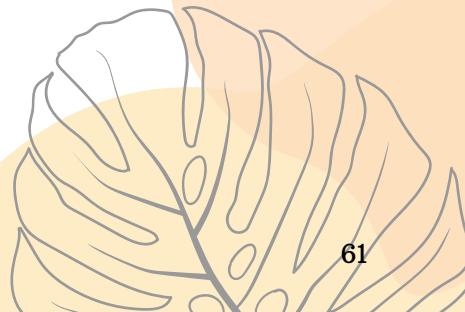
MEIN IKIGAI





HAUSAUFGABEN

- Zeichne das Fahrzeug/die Struktur, die du während der Aktivität gebaut hast. Versuche, Verbindungen zu deiner eigenen Work-Life-Balance herzustellen.





TRIO

Aufgabe

Denke über folgende Fragen nach:

- Wie viele Tropfen Wasser habe ich?
- Wie kann mich mein Trio unterstützen und wie kann ich mein Trio unterstützen?
- Welche Aufgabe war bisher die größte Herausforderung und welche hat mir am meisten Spaß gemacht?

Wichtigste Erkenntnisse

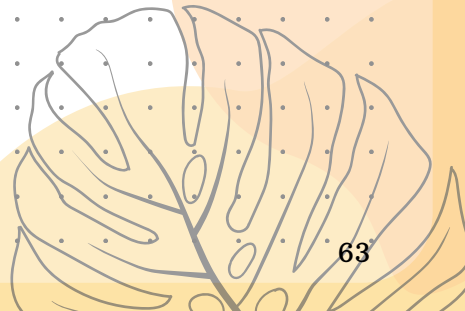




EXIT-
Burnout

NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT-
Burnout

Woche 10

Anpassungsfähigkeit

HANDBUCH



GUT ZU WISSEN

Sich an Veränderungen anpassen: Resilienz entwickeln

Die Anpassung an Veränderungen ist für Jugendbetreuer:innen von grundlegender Bedeutung, was zeigt, dass die menschliche Widerstandsfähigkeit tief in der Neuroplastizität unseres Gehirns verwurzelt ist.

Die dynamischen Umgebungen der Natur fördern die Anpassungsfähigkeit, was durch die Neurowissenschaften unterstützt wird, die zeigen, dass der Kontakt mit natürlichen Umgebungen Stress reduziert, Emotionen reguliert und das Wohlbefinden steigert.


Wir ermutigen dich, deine Komfortzone zu verlassen und dich Herausforderungen zu stellen. Aktivitäten wie die, die du in diesem Projekt findest, ermöglichen es dir, verborgene Kraft- und Einfallsreichtumsreserven zu erschließen, die durch neuronale Veränderungen verstärkt werden.

Outdoor-Aktivitäten haben auch eine transformative Kraft gezeigt und bieten eine einzigartige Gelegenheit, die Anpassungsfähigkeit sowohl im persönlichen als auch im breiteren Lebenskontext zu meistern und gleichzeitig die Fähigkeit des Gehirns zu nutzen, sich als Reaktion auf neue Erfahrungen zu verändern.

WALT-DISNEY-METHODE



Beschreibung des Problems oder der Situation

- 
- Kritik:
 - Realist:
 - Träumer:



Nächste Schritte



HAUSAUFGABEN

- Überlege, welche Veränderungen, Stress in deiner Arbeit und in deinem Leben verursachen, und schreibe diese auf:

A large, empty, light orange rounded rectangular box for writing, with a decorative orange polka-dot paper strip at the top center.



TRIO

Aufgabe

1. Teile einige Situationen mit, in denen du Stress verspürst, und wie du damit umgegangen bist. Frage die anderen, wie sie damit umgehen würden.
2. Gibt es im Trio gemeinsame Bewältigungsstrategien? Welche?

Wichtigste Erkenntnisse

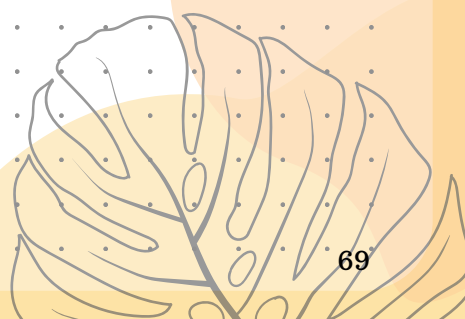




EXIT-
Burnout

NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT-
Burnout

Woche 11

Reflexion

HANDBUCH



GUT ZU WISSEN

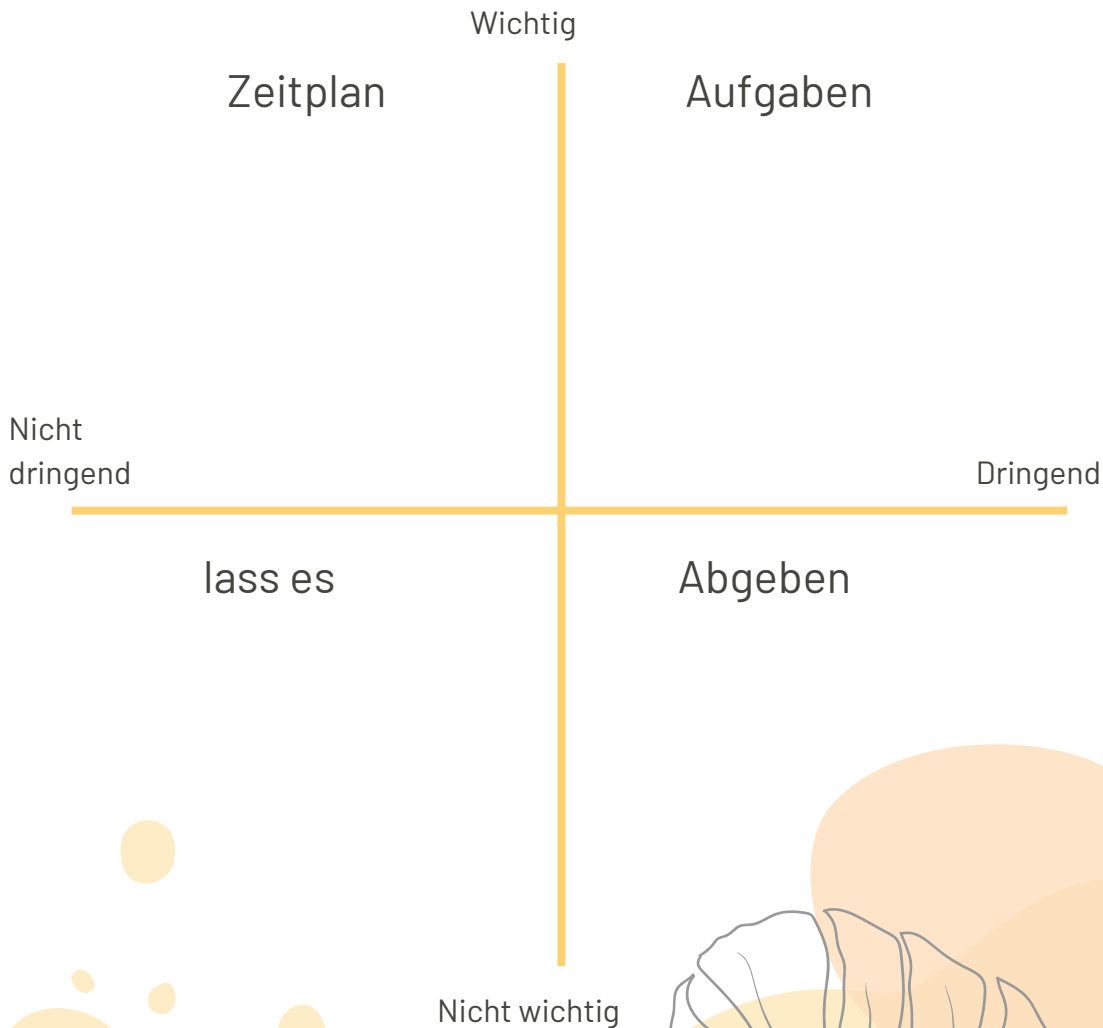
Veränderungen können verschiedene Auswirkungen auf unser Gehirn und unser Verhalten haben und wir erleben typischerweise sowohl kognitive als auch emotionale Reaktionen auf Veränderungen:

- **Kognitive Auswirkungen:** Veränderungen lösen oft kognitive Anpassungen aus. Möglicherweise müssen wir Prozesse neu erlernen, uns an neue Systeme anpassen oder neue Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben. Dies kann zu einer erhöhten geistigen Anstrengung führen, was möglicherweise zu Stress, Verwirrung und einem vorübergehenden Leistungsabfall führt, wenn sich das Gehirn an die neue Situation anpasst.
- **Emotionale Auswirkungen:** Veränderungen können eine Reihe von Emotionen hervorrufen, darunter Angst, Furcht, Widerstand oder Aufregung. Wir wissen, dass diese emotionalen Reaktionen das Verhalten erheblich beeinflussen können. Beispielsweise kann Widerstand gegen Veränderungen zu vermindertem Engagement und geringerer Produktivität führen, während Aufregung die Motivation und Zusammenarbeit steigern kann.

Insgesamt sollten wirksame Change-Management-Strategien darauf abzielen, die negativen kognitiven und emotionalen Auswirkungen zu minimieren, einen reibungsloseren Übergang zu ermöglichen und uns dabei zu helfen, uns gesünder an die neuen Umstände anzupassen.



DIE EISENHOWER-MATRIX





HAUSAUFGABEN



Denke über deine Gewohnheiten nach und bewerte diese mit den Ampelfarben.



STOPPEN



WEITERMACHEN



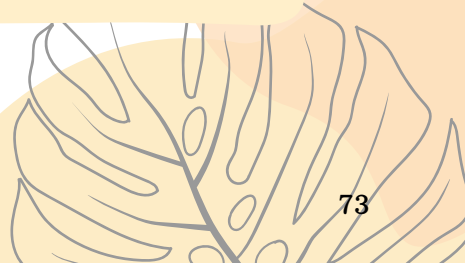
START



Schreibe deine Ziele für die nächsten 6 Monate auf.



Large empty yellow rounded rectangle for writing goals, with a polka-dot sticker graphic at the top center.





TRIO

Aufgabe

1. Teile deine Gewohnheiten aus den Hausaufgaben.
2. Teile dein Ziel mit und gehe deine Ideen durch, die dir helfen können, an deinen Gewohnheiten festzuhalten und deine Ziele zu erreichen.

Wichtigste Erkenntnisse

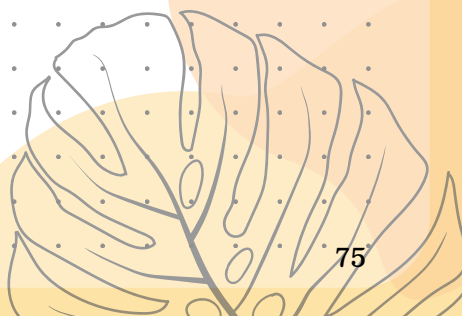




EXIT-
Burnout

NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT-
Burnout

Woche 12

Abschlussbesprechung

HANDBUCH



Wichtigste Erkenntnisse

1. Welche Veränderungen sind dir aufgefallen?
2. Was war für dich die größte Erkenntnis?
3. Welche Hindernisse hattest du und wie hast du diese überwunden?



Was hat uns der gesamte Prozess geracht?

Wichtigste Erkenntnisse



BRIEF AN MICH SELBST



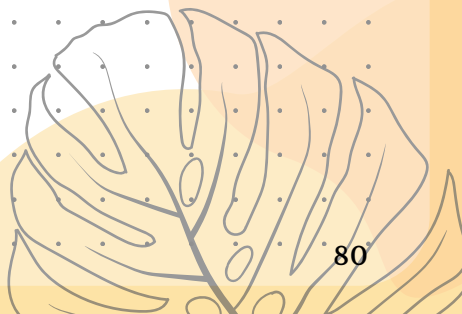
EXIT-
Burnout



EXIT-
Burnout

NOTIZEN

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

Funded by
the European Union

This publication reflects only the authors' views, and the European Commission cannot be held responsible

for any use which may be made of the information contained therein.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution - Non - Commercial - Share Alike 4.0

International License. To view a copy of this license, please [tap here](#).



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



HANDBOOK