

Voller Ideen und
gleichzeitig belastet
oder einsam —

Wie man in einer

Freiwilligen-Agentur

glücklich werden

kann!

Willkommen
im Glück ☺

- eine kleine Selbstbegegnung
- ein kleines Erklärungsmodell
- eine kleine Geschichte
- eine kleine wertschätzende Erkundung
- eine kleine Ressourcensammlung



Die Stress-Ampel

Ich geack in
Streß, wenn...

Stressoren
↑ ↑ ↑

- Komplexe Leistungsanforderungen
- Zuviel Arbeit
- Soziale Kontakte
- Lärm
- Zeitdruck
- Störungen

Ich setze mich
Selbst unter Druck,
indem...

Motive
Einstellungen
Bewertungen
↓

- Ungeduld
- Kontrollambitionen
- Perfektionismus
- Einzelkämpfertum

Wenn ich im
Streß bin, dann...

Stressreaktion
↓ langfristig
Erschöpfung /
Krankheit

- Selbstüberforderung
- Körperliche Antwort
- Psychische Antwort

Wenn ich im Stress bin, dann...

gerate ich unter Druck
verspanne mich, Selbstwürde, Unsicherheit
werde Ungeduldig, rote Birne
verliere Souveränität
werde hektisch, heiß
werde ruhig: schlechte schlechte
verliere Überblick unhöflich

Opfer "winzigen" u. laienhaften

fehlt das "offene Ohr" für Andere
werde ich ungerecht, es wird schwieriger Prioritäten zu setzen, positiver Stress kann auch beflügeln, es passieren Fehler, man vergisst Dinge / Termine / Personen

"Tunnelblick", kritische Frage: "will ich das eigentlich?", nehme ich Sachen mit nach Hause, ich lerne Grenzen zu setzen, man lernt, sich vom "Überflüssigen" zu verabschieden → Chance für Neues

funktioniere ich (eine Zeit lang) besonders gut
fällt mir "aussteigen" schwer (Girale, Hamster-
rad)
fordere ich immer noch mehr von mir
erstarrte in and Weise

werde ich wütend und mache mir selbst Vorwürfe
werde ich nach einer Weile fähig und unproduktiv

Ich setze mich selbst unter Stress, indem...

- nicht rechtzeitig "Nein" sagen
- zu viel & erwarten
- immer neue Dinge für wichtig halte
- es allen Recht machen will
- Termine zu früh setze / Abstimmung ^{mit anderen}
- ich davon ausgehe, die Aufgabe allein zu lösen
- zu wenige "Prozesszeiten" eingeplant habe
- ich den hohen Ansprüchen an mich selbst nicht gerecht werde
- ich ungeliebtes aufschiebe
- ich mich und andere nicht ruhen lassen kann - loslassen
- ich meine, ich müsse funktionieren ^{STOPP!} und Ärger, Druck u. a. negative Gefühle ignoriere (beiseite schiebe)
- ich PC/Smartphone & Co nicht ausmachen ^{zusatz}
- indem ich mir selbst immer neue Aufträge erteile
- wenn ich immer das gleiche mache
- ich das Gefühl habe, mich immer wieder neu erfinden zu müssen
- ich immer alles sofort erledigen will
- ich gelegentlich Windmühlen Räumte

Stress, wenn...
Ich gerate in

- endlose Besprechungen
- wenn zu viele Anforderungen gleichzeitig auf mich einprasseln...
- wenn es nicht 'vorwärts' geht (Technik fällt aus, Förderung wird abgesagt)...
- Zeitdruck entsteht
- wenn ich nicht ^(fast) alle zufrieden stellen kann
- wenn zu viele mitreden und -entscheiden
- wenn Absprachen nicht funktionieren
- wenn ich mit zusätzlichen, sinnlosen Anfragen und Aufträgen belastet/beauftragt werde
- wenn ich meinen eigenen Ansprüchen nicht genüge.
- Konflikte im Team/mit Vorgesetzten
- Wertschätzungsmangel
- Vergleiche mit anderen, vermeintlich Besseren

- keine vernünftige Lösung in Sicht ist,
bei wichtigen Projekten
- wenn keine konstruktive Kritik möglich ist

Glückskekse I

- um Hilfe bitten
- gutes Essen erdet
- nicht den Berg sehen, sondern den Schritt
- Klausuren ohne Programm
- "Mantra": in xxx ist es vorbei
- Pausen
- Dinge aussprechen
- beim eigenen Ich bleiben
- perfekt unperfekt sein
- in die Natur gehen - Stressabbau
- Schönes im Privatleben in den Blick nehmen
- Das Positive der Arbeit würdigen
- Dinge relativieren
- Machtwort

Glückskekse II

- Jahresplanung / Wochenplan
- ~~Zum~~ ~~dem~~ ~~Woche~~ende: Hitliste - was hab' ich geschafft
- Vorrauf kann ich mich heute freuen
- Ist das Problem wirklich ein Problem?
- Sachen liegen lassen ...
und sich das selbst verzeihen
- Vertrauen: manches erledigt sich von selbst
- Sport
- öfter mal aufstehen
- Hygienehund
- regelmäßig Urlaub
- Teambuilding
- inne halten / Abstand gewinnen
- Arbeitsatmosphäre (Blumen, Musik ...)
- Rückmeldungen einfordern