



Arbeitsunterlagen
ÖMTV
Stress- und Burnout-Prophylaxe



ZIELDEFINITION:



Die Zielformulierung sollte folgendermaßen sein:

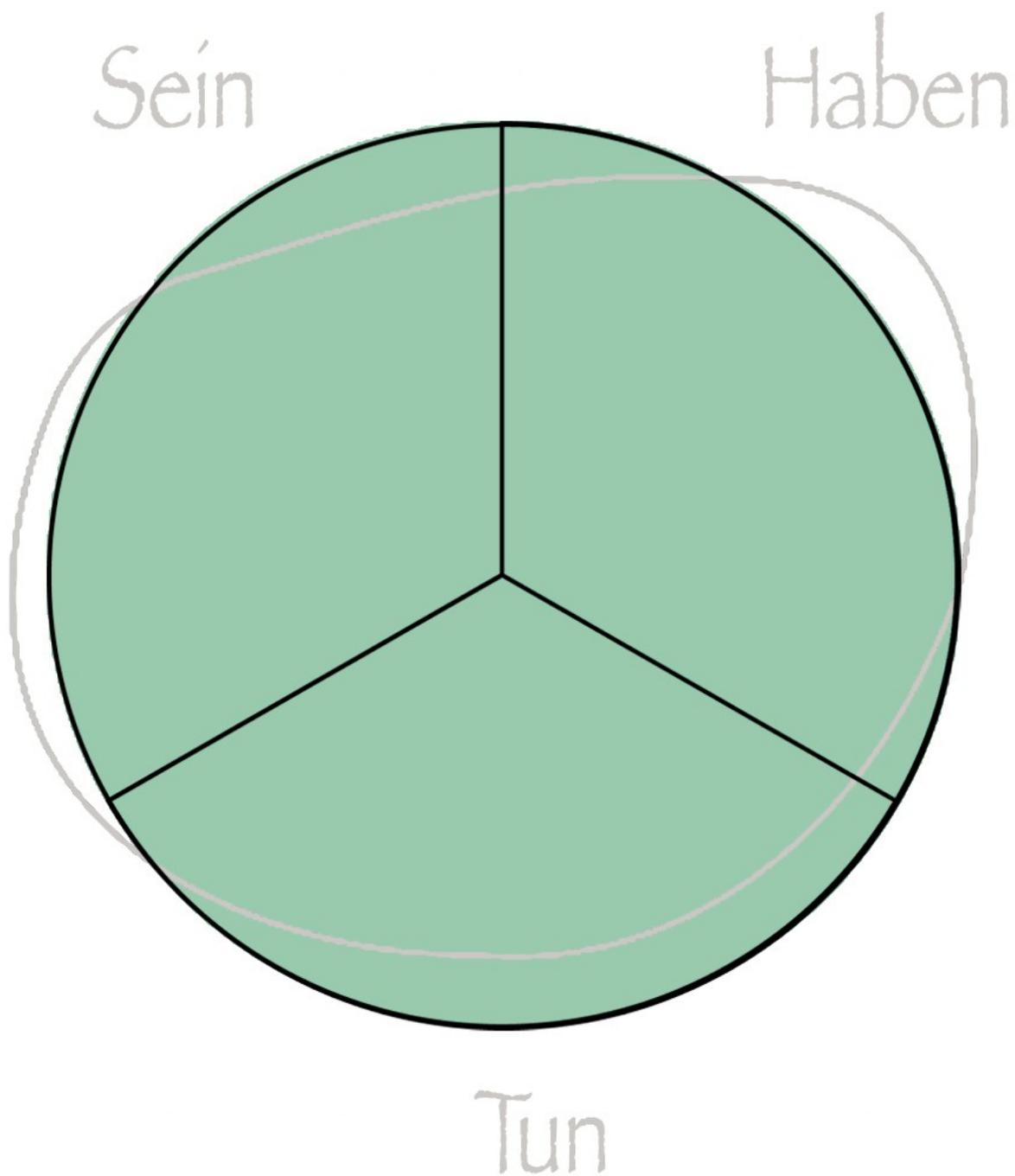
- Positiv
- Keinen Vergleich beinhalten
- Konkret, präzise
- Timing und Kontext müssen stimmen
- Realistisch
- Einfach, überschaubar
- Messbar
- Selbst kontrollierbar & initiierbar
- Sinnesspezifisch repräsentiert (VAKOG)
- Konsequenzen müssen beachtet werden

ERFOLGSKREIS:



Wenn ich mein Ziel erreicht habe,

JE 5 x HABE ich...
 BIN ich...
 TUE ich...



Ressourcenfindung mittels Zyklen- Analyse



Energie-Effizienz durch Analyse der Zyklen.

Das Zyklenprinzip besagt, dass alles dem Prinzip der Zyklen unterliegt. Jeder Zyklus ist ein Prozess. Und das Bewusstsein dieser Tatsache ist maßgeblich für das Gefühl, wie wir unser Leben empfinden und ob wir im Einklang mit unserem „Seelenplan“ leben.

Es zeigt auf, wo wir Energie gewinnen, wo wir sie verlieren, und gibt uns die Möglichkeit steuernd einzugreifen.

Am Start eines jeden Zyklus steht die Entscheidung, etwas zu tun, sich für etwas einzusetzen, was unserem Leben dienlich ist. (Bedürfniserfüllung)

Je mehr Zyklen begonnen werden, die dem eigenen Lebensziel entsprechen, desto mehr positive Kraft und Energie kann daraus gewonnen werden.

Ist die Motivation nicht intrinsisch, so kann ein innerer Konflikt entstehen.

Bin ich in meiner Fülle, so fällt es nicht schwer, positive Zyklen zu starten. Was dafür nötig ist, ist Energie. Energie im Übermaß, um Neues zu starten.

Der Start sollte bewusst gesetzt werden. Der erste Schritt auf einem Weg ist der wichtigste, denn er setzt etwas in Gang.

Die Durchführung ist dann der wesentliche Schritt, der in Richtung Ziel führt und somit oft der umfangreichste Teil eines Zyklus. Auf dem Weg zum Ziel gibt es viele Momente, die Zwischenziele darstellen können. Viele Momente bedeuten, dass die Durchführung im „Jetzt“ stattfindet, nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft. Lange Prozesse werden überschaubarer, wenn sie in kleinere Zwischenziele unterteilt werden.

Und so wie „alles ein Ende“ hat, so sollen auch Zyklen bewusst beendet werden.

Wenn wir z.B. im Terminkalender die Dinge erledigt haben, bestätigt das ein Haken daneben oder das Durchstreichen.

Manche Zyklen halten aber nicht bis zum Ende, bis zum Ziel, weil z.B. eine andere Strategie verfolgt werden muss, manchmal aufgrund äußerer Umstände. Auch hier ist es wichtig, den Zyklus, der nicht zum Ziel führte, bewusst zu beenden.

Offene Zyklen gliedern sich wie folgt:

- ⇒ In Durchführung
- ⇒ Begonnen aber auf die Seite gelegt
- ⇒ Versoben, weil derzeit nicht möglich
- ⇒ Ergebnis erreicht, aber Zyklus nicht bewusst abgeschlossen
- ⇒ Ergebnis erreicht aber weiter gemacht

Bei manchen Zyklen ist Trauerarbeit notwendig! Wenn wir uns von einem Menschen verabschieden müssen, kann es lange dauern, bis der Zyklus geschlossen werden kann.

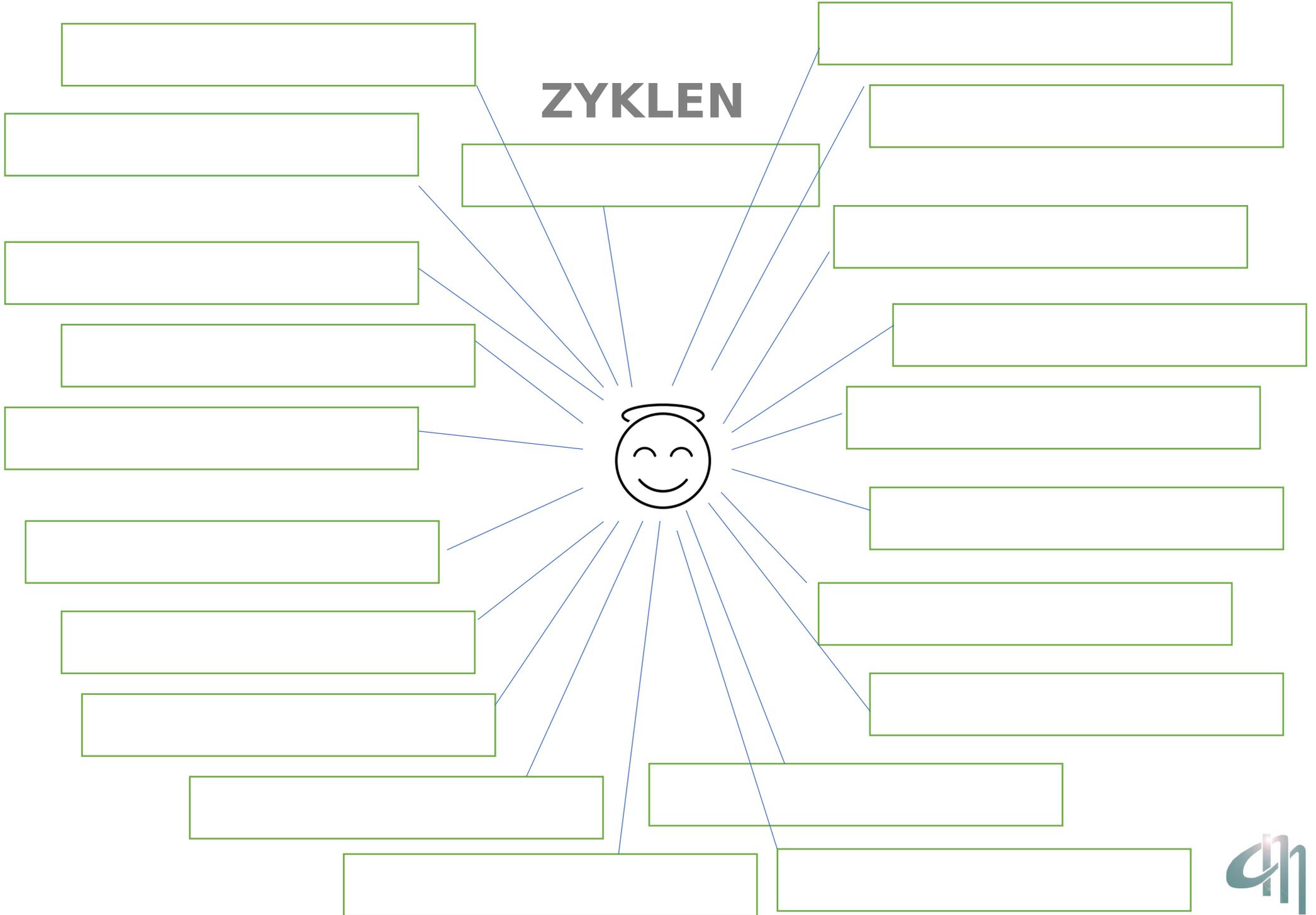
Arbeit mit offenen Zyklen:

- ⇒ Sich der abgeschlossenen Zyklen bewusstwerden, die mich zufrieden machen.
- ⇒ Offene Zyklen ins Bewusstsein rufen, welche eigentlich abgeschlossen sind, wo aber noch Energie hinfließt.
Maßnahme:
 - Anerkennen (für mich und andere),
 - bewusstes Schließen des Zyklus in Dankbarkeit,
 - Abschlussarbeit nachholen (Feier, Ritual, etc.)
- ⇒ Offene Zyklen bewusstwerden und verabschieden, wenn sie keine Relevanz mehr haben.
 - Maßnahme: Von der Liste bewusst und entschieden streichen
- ⇒ Offenen Zyklen die richtige Priorität zuordnen

	<i>Dringend</i>	<i>Nicht dringend</i>
<i>Wichtig</i>	I Krisen Probleme, dringend Besprechung, Projekte..	II Vorbeugung Vorbereitung Planung Erholung Selbstverantwortung Bedürfnisklärung
<i>Nicht wichtig</i>	III Unterbrechungen (Telefon, Post, ...) Viele drängende Angelegenheiten Beliebte Tätigkeiten	IV Fluchtaktivitäten Manche Anrufe Zeitverschwendende Tätigkeiten

Bei den offenen Zyklen mit hoher Priorität sind in Folge Schritte zu setzen.
Zieldefinition, erforderliche Maßnahmen, Zwischenschritte definieren, ...

ZYKLEN





Ressourcenaktivierung ZRM nach Maja Storch

1. Suche dir intuitiv ein Bild aus:

2. erstelle eine Affektbilanz: (0-10) SUD

3. Ideenkorb: 10 Min pro Bild Ideen sammeln.

4. Suche aus den Ideen den „Rahm“ (2-3 Ideen, die dich besonders ansprechen)
– Erstelle erneut eine Affektbilanz.

5. Warum reagierst du so positiv auf die Ideen?

6. Mein Thema / mir ist gerade wichtig: (positive Wörter verwenden)

--

7. Bilde aus dem Bild und 2-3 Wörtern ein Resümee:

Komprimiere das Resümee zu einem Motto:
