

MeTime – Mehr Selbstfürsorge und mentale Stabilität

Eigene Grenzen und Bedürfnisse ernst nehmen



Erlebnisvortrag
mit Matthias Faust



Matthias Faust

Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg und Paarcoach



Vater von 2 Söhnen
1) 12 Jahre: Wechsel-/WE-Modell
2) 6 Jahre: kein Kontakt

Partnerin mit 2 Bonuskindern (14 & 12)

Down-Syndrom & Autismus

- **Seit 30 Jahren: „Wie funktioniert glücklich Sein? Wie gutes Miteinander?“**
- **Bildungsarbeit seit 25 Jahren**

- NLP-Master
- Studien in Komm.- & Bildungs-Wiss., Schauspiel & Regie, Theologie
- Integraler Yogalehrer
- GFK Trainer Ausbildung
- Moderator für Systemisches Konsensieren
- Coaching, Persönlichkeitsprofile, Gruppendynamik, Rhetorik, Methodik/Didaktik, ...

Ablauf

Dauer: 1 Stunde
- 40min Vortrag
- 20min F&A



gerne interaktiv

- Handy, Mail, WhatsApp etc. aus
- Schreibzeug + Glas Wasser bereitstellen
- Bei Fragen: mich bitte unterbrechen (Aufzeigen, Chat, reinreden)

Ankommen / Erdung



Übersicht



Bsp.:

- herausfordernder Berufsalltag
- zu Hause: Haushalt, Kinder, Partnerin, Katzen, Garten

Thesen:

- „Nachhaltiger Erfolg braucht Selbstfürsorge“
- Selbstfürsorge hat etwas damit zu tun, eigene Grenzen und Bedürfnisse ernst zu nehmen

Arbeitsfragen:

1. Warum braucht nachhaltiger Erfolg Selbstfürsorge?
2. Was hat Selbstfürsorge mit den eigenen Grenzen und Bedürfnissen zu tun?
3. Wie funktioniert Selbstfürsorge?
4. Wie finde ich individuell stimmige Maßnahmen für mich?
5. Wie kann ich wahrnehmen, was ich wirklich brauche?
6. Wie kommuniziere ich, dass ich zukünftig etwas anders machen mag – ohne auf Unverständnis oder Widerstand zu stoßen?

1. Warum braucht nachhaltiger Erfolg Selbstfürsorge?



2. Was hat Selbstfürsorge
mit den eigenen Grenzen
und Bedürfnissen zu
tun?



3. Wie funktioniert Selbstfürsorge?

Wenig optimal:

- Irgendwas tun, von dem ich gehört habe, dass es gut tun soll
- Hilft entweder mehr oder weniger – oder gar nicht (- oder macht noch mehr Stress)

Intelligente Frage: Wie funktioniert Selbstfürsorge *effektiv* und *effizient*?

1. → Anforderung definieren: **Was soll genau erfüllt werden? Was ist eigentlich das Problem?**
2. 2. → Möglichkeiten *generieren*: Welche konkreten Lösungen erfüllen das?
3. → Ökologie-Check: Ist die Wunschlösung *stimmig* für's Gesamtsystem?

→ ???

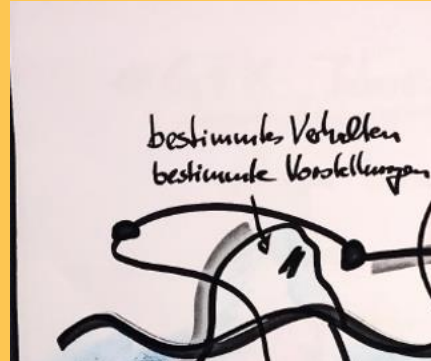
Auch sinnvoll:

Wann stelle ich mir diese Fragen?

Woran merke ich, wann ich Selbstfürsorge brauche?

→ Wenn ich es **fühle**

Oft sind uns nur (konkrete) Strategien / Verhaltensweisen bewusst – die sich hier und da bewährt haben



Bsp.:

„Ich gehe joggen.“

„Ich trinke eine Tasse Kaffee.“

„Ich gehe ins Kino.“

„Ich mache einen Tag Urlaub.“

Bsp.:

erschöpft,

10h gearbeitet, komme nach Hause: Kind will was von mir

Nicht immer passen diese Verhaltensweise als Lösung für die aktuelle Situation

Die Frage bleibt: Was ist eigentlich das Problem?

Erst dann kann ich zielgerichtet (effektiv & effizient) Lösungen generieren

Ist das, worum es im Grunde geht



allgemein und abstrakt



universell wertgeschätzt

Was brauchen wir, um uns wohl zu fühlen?	
BEDÜRFNISSE	STRATEGIEN
Ruhe	Im Wald sein
	Zu Hause sein
Gesellschaft	Mit Freunden was unternehmen
Selbstbestimmung	Fahrrad fahren mit Freunden
	Wandern gehen
	In die Badewanne legen
Schlaf	Zeit für Hobbies: Bass spielen
Luft	
Selbstwirksamkeit	

Ist (austauschbares) Mittel zum Zweck



Beschreibt konkrete, realistische Handlungen und Verhaltensweisen

Individuell unterschiedlich gewertschätzt

Es gibt unendlich viele Arten & Weisen, sich ein Bedürfnis zu erfüllen.

ALLES, was Menschen tun, tun sie, um sich Bedürfnisse zu erfüllen.

Konflikte kann es nur auf Strategieebene geben

Auf Bedürfnissebene entsteht Verständnis & Kooperationsbereitschaft

„Problem“ in der GFK = „Ein unerfülltes Bedürfnis“

(Metaproblem: Dieses ist oft unbekannt)



Über Gefühle (bestimmt Zeitpunkt & Intensität)
+ konkrete Situationsbeschreibung (=Auslöser)
komme ich zum Bedürfnis (dem Bedürfnis = „Wozu?“)

Damit habe ich das Problem verstanden.

Jetzt (erst) kann ich zielgerichtet
stimmige Lösungen generieren

Bsp.:
erschöpft,
10h gearbeitet, komme nach Hause: Kind will was von mir
[Erholung + Fürsorge/Kontakt]

→ ...

→ „Wie Wäre das für mich?“

4. Wie finde ich
individuell stimmige
Maßnahmen für mich?



5. Wie kann ich
wahrnehmen, was ich
wirklich brauche?



6. Wie kommuniziere ich, dass ich zukünftig etwas anders machen mag – ohne auf Unverständnis oder Widerstand zu stoßen?



Bsp.:

„Ich komme grad von 10h Arbeit heim und du willst grad irgendwas von mir.

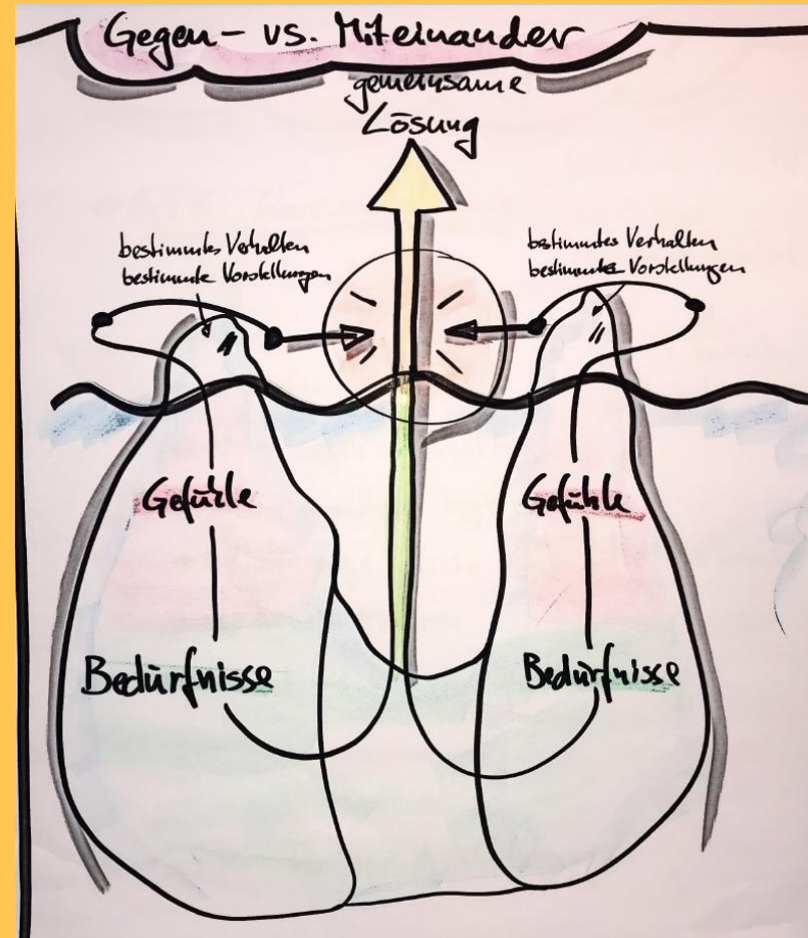
Ich fühle mich erschöpft,

weil ich Erholung brauche.

Zugleich ist mir auch Fürsorge und Kontakt wichtig.

Deswegen mag ich gerne ...
Ok für dich?“

...bei Konflikten



Fragen & Antworten



Matthias Faust

Coach & Trainer für ein Konstruktives Miteinander



**Vorträge, Workshops, Seminare, Ausbildungen
Coachings, Moderationen, Mediationen**

Für Entscheider:
www.wertschaetzend-miteinander.de

Für Privatpersonen:
www.lebendig-verbunden-sein.de

(coming soon: für Paare – mit meiner Partnerin)

info@wertschaetzend-miteinander.de
0176 – 643 693 73