UKS Universitätsklinikum des Saarlandes

RESSOURCEN FÖRDERN

REMINDER: SEK-MODELL (Workshop 2)

Wir müssen akzeptieren, dass das Leben ein Wechselspiel aus An- und Entspannung ist. Das ist auch vollkommen okay, da Stress ein lebenswichtiger Vorgang ist und unsere Leistungsfähigkeit sogar erhöhen kann.

Stress gehört zum Leben dazu ABER wir können ihm aktiv entgegenwirken!

Selbstwirksamkeit

- Fokussierung auf die eigenen Stärken
- Realistische aber fordernde Ziele setzen
- Vorbilder suchen & selbst für andere sein
- Mut machen – sich selbst und anderen
- Bestätigung der eigenen Erfolge und diese feiern
- Akzeptanz z.B. Fehler zulassen

Kooperation

- Sich auf Freunde, Familie und Arbeitskolleg:innen stützen
- Verlässlichkeit, Transparenz & Verständnis
- Wertschätzende Kommunikation z.B. offener und klarer Austausch & Feedback über alle Ebenen
- Stärken im Team aufzeigen
- klare Rollen definieren

Entspannung

- Entspannungstechniken (Autogenes Training, PMR, Atemübungen, etc.)
- Bewegung (Spazieren, Radfahren, Sport treiben)
- Ernährung
- Natur
- Lachen
- Gemeinsame freiwillige (digitale) Kaffeepausen
- Gemeinsame aktive Pausen
- Bildschirmpausen einbauen

Gerade in Bezug auf die Kooperation spielt oftmals auch das Thema gesunde oder gewaltfreie Kommunikation eine zentrale Rolle.
Nicht immer gelingt es uns im Alltag richtig zu kommunizieren und so kommt es mitunter zur Herausforderungen oder Missverständnissen in der Kommunikation.
Auf der zweiten Seite erhalten Sie Tipps für den Alltag, die Ihnen helfen Ihre Kommunikation effektiver und gesünder zu gestalten, damit die Kooperation wieder eine richtige Ressource ist.

UKS Universitätsklinikum des Saarlandes

GESUNDE KOMMUNIKATION

4 SCHRITTE DER WERTSCHÄTZENDEN KOMMUNIKATION

Beobachtung: Beobachten was in einer Situation tatsächlich geschieht, dabei konzentriert man sich erst einmal rein auf die Beobachtung der konkreten Handlung, die in dieser Situation geschehen ist. Bewusst auf Bewertungen und Interpretationen verzichten.

Gefühle: Umschreiben wie wir uns fühlen, wenn wir diese Handlung beobachten. Unterscheiden zwischen Gedanken und Gefühlen.

Bedürfnisse: Welche Bedürfnisse stehen hinter diesen Gefühlen? Bedürfnisse sind allgemeine Werte oder Wünsche, die vermutlich jeder Mensch gerne hätte, die einen stärker, die anderen weniger. In diesem Schritt erarbeitet man, welche Bedürfnisse in der Situation erfüllt oder – bei negativen Gefühlen – eben nicht erfüllt wurden.

Bitte: Was wollen wir vom anderen . Zuletzt formuliert man eine Bitte, mit der man beim Konfliktpartner um eine konkrete Handlung anfragt, um das eigene, unerfüllte Bedürfnis zufrieden zu stellen. Die Bitte positiv und konkret formulieren.

Wenn ich [Beobachtung] sehe, dann fühle ich [Gefühl], weil ich [Bedürfnis] brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne [Bitte]...

Probieren Sie es beim nächsten Konfliktgespräch doch einmal aus.

SBK Siemens-Betriebskrankenkasse

UKS BGM am UKS