

---

**DVB-Fachtagung an der Universität Oldenburg vom 15. bis 16. September 2022**

## Von der Kita bis zum Un-Ruhestand – Berufliche Orientierung im Lebensverlauf –

Workshopreihe: 3

Vortrag: WS 3.5 Selbstfürsorge für BeraterInnen

Referentin: Prof Dr. Gundula Gwenn Hiller (Hochschule der Bundesagentur für Arbeit)

Berichterstattung: Denise Gröter

---

### **Workshop Prof. Dr. Gundula Gwenn Hiller**

Der Workshop beginnt mit einem offenen und lockeren Gespräch zwischen der Referentin und den Teilnehmenden. Nach dem ersten Kennenlernen stellt sich Frau Prof. Dr. Hiller vor. Sie ist Professorin für Beratungswissenschaften an der Hochschule der Bundesagentur für Arbeit in Mannheim. Zudem ist sie tätig als Expertin für Beratung, Kommunikation, Diversity und Zukunftskompetenzen. In diesem Zusammenhang bietet sie Trainings, Workshops und Keynotes an. Darüber hinaus verfasst sie praxisorientierte interkulturelle Broschüren sowie Blogbeiträge und im Oktober 2022 erscheint ihr erstes Buch, um nur einige Punkte ihrer Vita wiederzugeben.

### **Impuls - Selbstfürsorge**

Frau Prof. Dr. Hiller steigt in den theoretischen Input mit einer These aus ihrem Buch ein: In Deutschland sozialisierte Menschen haben im Vergleich zu anderen einen sehr stark ausgeprägten Arbeitsethos und sind sehr aufgabenorientiert. Dabei ist es wichtig auf die eigenen Ressourcen zu achten. Aus diesem Grund steht in dem Workshop das Thema „Selbstfürsorge für BeraterInnen“ im Mittelpunkt. Bevor der inhaltliche Impuls vertieft wird, gibt die Referentin Raum für eine Kurzvorstellung der Teilnehmenden. Anschließend stellt Frau Prof. Dr. Hiller den Ansatz der VUCA-Welt vor. VUCA steht für



die englischen Begriffe: variable, uncertain, complex und ambiguous. Wir leben in einer Welt, die

geprägt ist durch Unbeständigkeit, Ungewissheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit. Diese Herausforderungen verlangen die Entwicklung neuer Qualifikationen. Insbesondere das Aushalten von Unsicherheit und Mehrdeutigkeit wird zukünftige Kompetenzen prägen. Dabei spielt Selbstfürsorge eine wichtige Rolle.

Anhand verschiedener Definitionen gibt die Referentin einen Überblick über den Begriff Selbstfürsorge. Die Weite des Begriffs umfasst die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu berücksichtigen, Belastungen einzuschätzen, einen wertschätzenden und achtsamen Umgang mit sich selbst und darüber hinaus auch den Einsatz präventiver und kurativer Maßnahmen gegen innere und äußere Belastungen von HelferInnen.<sup>1</sup> Unter Selbstfürsorge in der Beratung wird die fürsorgliche Kontrolle und Steuerung des eigenen Verhaltens und der eigenen Befindlichkeit verstanden.<sup>2</sup> Frau Prof. Dr. Hiller fasst zusammen, dass Selbstfürsorge ein erhöhtes Reflexions- und Achtsamkeitsvermögen sowie das Wissen um die eigenen Bedürfnisse erfordert. Im Fokus des Workshops stehen Achtsamkeit und Ressourcenorientierung. Hierfür hat die Referentin mehrere Übungen für die Teilnehmenden mitgebracht.

### Übung 1: Ressourcenorientierung

Die erste Übung dient dem Schulen des ressourcenorientierten Blicks auf sich selbst. Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabenstellung, ihrem Sitznachbarn zu erzählen, was man heute schon Schönes erlebt hat und ob man sich heute schon aktiv und bewusst etwas Gutes getan hat. Die Teilnehmenden treten miteinander in einen angeregten Austausch. Nach ein paar Minuten ergreift die Referentin wieder das Wort und sammelt mit den Teilnehmenden einige exemplarische Erfahrungen, die die Anwesenden heute erlebt haben. Des Weiteren wird die Übung gemeinsam reflektiert und über das Bewusstsein von Ressourcen debattiert.



Frau Prof. Dr. Hiller knüpft an den Erkenntnissen aus der ersten Übung an und verdeutlicht, dass es im Sinne der Selbstfürsorge darum geht, eigene Ressourcen zu nähren und aufzubauen. Zudem kann Achtsamkeit mit kleinen Dingen umgesetzt werden. Ferner unterliegt der Ressourcenbegriff einer weiten Definition, d.h. zu Ressourcen zählen auch ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung oder sportliche Aktivitäten.

Quelle: Abbildung aus Powerpoint von Frau Prof. Dr. Hiller

### Impuls - Ressourcenorientierung

Der nächste thematische Input wird durch die Frage „Was braucht der Mensch, um gesund zu sein?“ eingeleitet. Die Referentin stellt den Soziologen Aaron Antonovsky und sein Konzept der Salutogenese (Gesundheitspflege) vor. Der Ansatz stellt nicht die krankmachenden Faktoren in den Fokus, sondern bewusst die gesundheitsfördernden Faktoren. Unter der Annahme, dass organisationale, soziale und personale Ressourcen eine zentrale Bedeutung für die Gesundheitspflege eines Individuums einnehmen, können arbeitsbezogene Beanspruchungsfolgen durch ressourcenorientierte Strategien

<sup>1</sup> Vgl. Küchenhoff, 1999, Reddemann, 2003, Fengler, 2002

<sup>2</sup> Vgl. Hoffmann und Hofmann, 2012

bewältigt werden respektive sogar präventiv wirken.<sup>3</sup> Frau Prof. Dr. Hiller hat spezifische Kompetenzen und Haltungen, die eine ressourcenorientierte Einstellung begünstigen und charakterisieren, aufzeigt:

- Wissen
- Optimismus
- Steuerung der Gefühle und Gedanken
- Urvertrauen
- Spiritualität

Denn das Verfügen über ausreichend Ressourcen kann in Form von gesundheitsfördernden Bewältigungsstrategien den Belastungsfaktoren entgegengesetzt werden.

### **Impuls - Positives Mindset**

Frau Prof. Dr. Hiller geht im Weiteren auf die Bedeutung eines positiven Mindsets ein. Als Teil der positiven Psychologie, welche sich ebenfalls mit den Ressourcen eines Individuums befasst, wird hierbei der Ansatz verfolgt, dass Menschen ihre Potenziale erkennen, ausbauen und einsetzen sollen. Dabei ist es wichtig, dass Menschen positive Gefühle erleben und dass diese Erfahrungen als Ressource verstanden und weiterentwickelt werden. Positives Mindset meint eine lösungs- und wachstumsorientierte Grundhaltung, die Menschen dazu befähigt, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren. Die Referentin verdeutlicht an alltäglichen Beispielen das häufig vorkommende Problemdenken und wie dieses in Chancendenken transformiert werden kann. Zudem präsentiert sie die Top Ten der Positiven-Mindset-Verstärker.

### **Übung 2: Talente und Ressourcen**

Die nächste Übung, die die Referentin vorbereitet hat, stärkt nicht nur den ressourcenorientierten Blick in der Selbstwahrnehmung, sondern auch in der Fremdwahrnehmung. Darüber hinaus findet eine Spiegelung der in der Fremdwahrnehmung beobachteten Ressourcen und ein Abgleich zwischen den erkannten Ressourcen bei sich selbst und den durch andere gesehene Ressourcen statt.

#### *Aufgabenstellung:*

Alle Teilnehmenden sollen sich eine Geschichte aus ihrem Leben überlegen. Die Geschichte muss tatsächlich passiert sein und das, was man darin tat, soll einem leicht gefallen sein und von Anfang an Spaß gemacht haben. Anschließend erzählt jeder Teilnehmende mindestens zwei weiteren Personen die Geschichte. Während des Erzählens machen sich die zuhörenden Personen Notizen zu den Fähigkeiten, Kompetenzen und positiven Aspekten, die die Person in der Geschichte umsetzt. Auch die erzählende Person macht sich dazu Notizen. Danach beginnt die erzählende Person ihre Notizen vorzulesen. Im Anschluss lesen die Zuhörenden ihre Notizen vor.

Neben dem Abgleich zwischen Fremd- und Selbstbild werden durch diese Übung insbesondere oftmals verborgene Kompetenzen und Ressourcen wieder bewusst wahrgenommen. Überdies handelt es sich um eine Form des stärkenorientierten Kompetenzfeedbacks.

Nach der Durchführung gehen die Referentin und die Teilnehmenden über in einen Erfahrungsaustausch und eine Reflexion zu der Methode. Es folgt mit der Danksagung und Verabschiedung der Referentin der Abschluss des Workshops.

---

<sup>3</sup> Vgl. Antonovsky, 1997