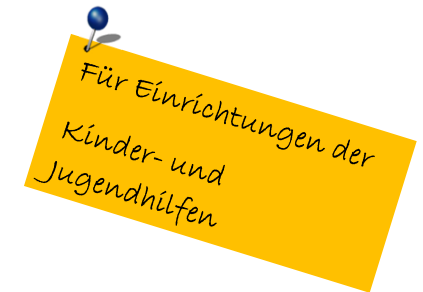


# Herzlich willkommen zu unserer Veranstaltung:



„Selbstfürsorge und To-do-Liste in Einklang bringen – Von Fröschen, Feen  
und dem Lachen“

am  
**11.09.2024**

# Das Präventionsnetzwerk-Nord

Gegründet im Dezember 2020

## Was uns leitet

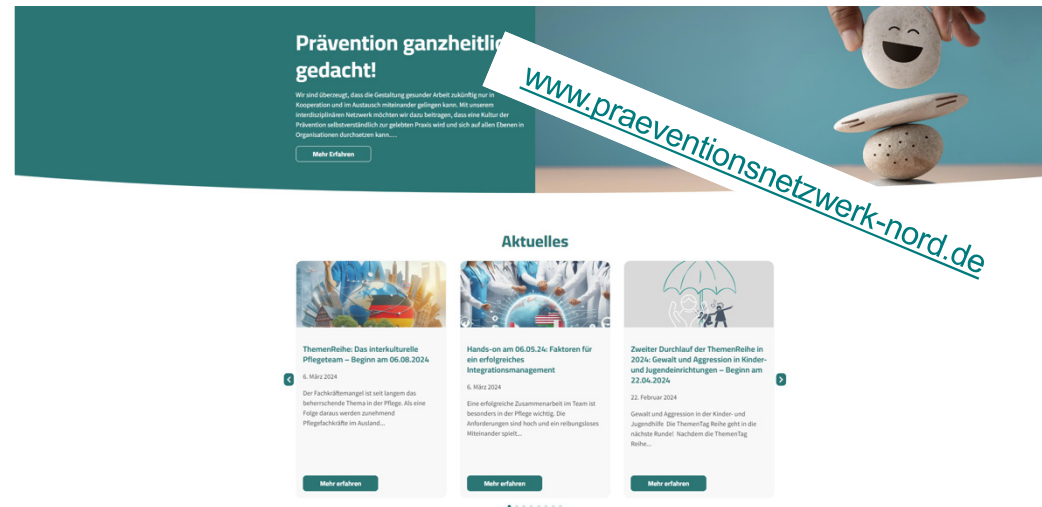
Uns verbindet ein ganzheitliches, humanistisches Menschenbild, das Entfaltung und Wachstum befördert und zum eigenverantwortlichen Handeln und zur Teilhabe befähigt.

## Was wir tun

Wir schaffen für Mitarbeitende Zugang zu gesunden, förderlichen Arbeitsbedingungen und den Rahmen dafür, dass alle Beteiligten davon profitieren können.

## Wie wir arbeiten

Wir verbreiten gebündelt relevante Informationen, befördern Austausch, unterstützen das Teilen von Best-Praxis und setzen uns so für die Stärkung der Prävention ein.



## Die Gründungsmitglieder:



## Selbstfürsorge und To-do-Liste in Einklang bringen – Von Fröschen, Feen und dem Lachen!



Prävention von Stress und Unzufriedenheit

- Ein Angebot für die Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfen



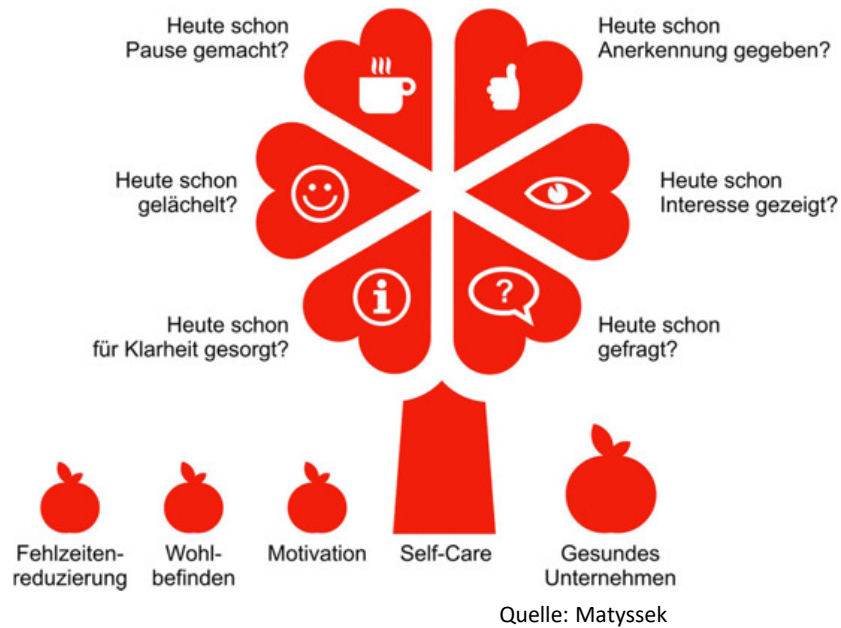
Dipl. Sp.-wiss. Regina Anna Barz - freie Mitarbeiterin der BGW, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung sowie Coaching, Supervision  
Dr. Kai Hochscheid – freier Mitarbeiter der BGW - Berater für Organisationsentwicklung, Changemanagement und Coaching

Für Einrichtungen der  
Kinder- und  
Jugendhilfen



praxisnah &  
systematisch &  
handlungsorientiert

# Selbstfürsorge – wie man sich selbst ein guter Freund sein kann



Selbstfürsorge bezeichnet eine bewusste Handlung, die man vornimmt (oder unterlässt), um der eigenen körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden angemessene Aufmerksamkeit zu schenken. Quelle: medica mondiale e. V.

## Selbstfürsorge – wie man sich selbst ein guter Freund sein kann

### Wieso Selbstfürsorge? exemplarisch

- ...um die eigene Gesundheit zu erhalten
- ...um leistungsfähig zu bleiben
- ...um entspannt und freudvoll zu leben
- ...um die eigenen Grenzen der Belastbarkeit zu erkennen
- ...um professionell handeln zu können
- ...um die eigenen Regenerationsquellen zu kennen
- ...um uns selbst gut zu managen
- ...um die Methoden anzuwenden, die zu uns (individuell unterschiedlich) passen
- ...um die eigene Zeit wohlbefindlich zu gestalten

Für Einrichtungen der  
Kinder- und  
Jugendhilfen



*praxisnah &  
systematisch &  
handlungsorientiert*

## Selbstfürsorge und To - Do - Listen in Einklang bringen

Denken Sie kurz an eine für Sie stressige Situation, in der Ihnen die Zeit davongelaufen ist...

Wie gehen Sie danach/währenddessen gewöhnlich mit sich um?

Wie gestalten Sie danach/währenddessen Ihre Selbstgespräche?

Sind Sie sich dann ein guter Freund oder ist Ihr innerer Kritiker ein großer, destruktiver übermächtiger Riese?

Für Einrichtungen der  
Kinder- und  
Jugendhilfen



*praxisnah &  
systematisch &  
handlungsorientiert*

## Selbstfürsorge und To - Do - Listen in Einklang bringen

### Wer hat an der Uhr gedreht?

Bei allen Unterschieden und Herangehensweisen ist ein roter Faden in allen Zeitmanagement - Techniken zu finden:

1. Es geht darum, eine Übersicht herzustellen
2. Eine handhabbare Ordnung zu schaffen
3. Und sich zu entscheiden
4. Sehr wichtig! - nach dem Plan abarbeiten

Ein gutes Zeitmanagement findet im Kopf statt. Wenn es hier nicht stimmt, hilft keine Methode und keine App. Widerstände notwendige Dinge nicht oder nicht rechtzeitig zu erledigen sollten reflektiert werden.

Die Zeitmanagement-Methode muss zum Kopf = Person (richtige Einstellung/ Vorlieben/Glaubenssätze,...) passen.

Es gibt da kein „richtig“ oder „falsch“, sondern:

- Eine Zeitmanagement-Methode funktioniert – oder eben nicht.

Für Einrichtungen der  
Kinder- und  
Jugendhilfen



*praxisnah &  
systematisch &  
handlungsorientiert*

## Prioritäten im Glas... (im Großen wie im Kleinen)

### Die großen Steine stellen die wesentlichen, dringenden Aufgaben/Ziele dar

- Es spielt keine Rolle, ob es sich um die wichtigen Punkte des Tages, der Woche oder der Arbeit insgesamt handelt.
- Das, was wirklich und wesentlich/grundlegend wichtig ist

### Die Kieselsteine stellen die Aufgaben/Ziele in zweiter Priorität dar

- Sie besetzen die Lücken zwischen den großen Steinen. Es handelt sich um kleinere Punkte

### Der Sand stellt die Aufgaben/Ziele in niedriger Priorität dar

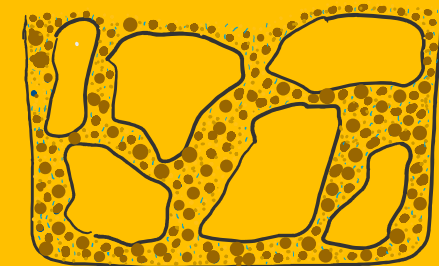
- Das sind die Ziele, die noch zwischen den Kieselsteinen Platz findet, die Lücken füllen. Der Alltag, das was „noch dazwischen kommt“.

### Das Wasser stellt die Aufgaben/Ziele der niedrigsten Priorität dar

- Das sind die Ziele, die noch zwischen allen Steinen /Sand Platz finden und die Lücken füllen

### Und dann gibt es noch den Kaffee!

- Es sollte immer etwas Zeit für eine Tasse Kaffee oder Tee geben. Um zu plaudern. Denn das ist das Leben selbst



*praxisnah &  
systematisch &  
handlungsorientiert*



## Das Identifizieren der drei wichtigsten Aufgaben

Die Identifizierung der 3 wichtigsten Aufgaben ist eine Methode, um sich bei kreisenden Gedanken klar zu werden, was die eigentlichen und wichtigen Aufgaben sind. Damit bekommt man Tempo aus dem Kopf.

1. Stellen Sie eine Liste zusammen mit allen Ihren Aufgaben (Großaufgaben, nicht klein-klein)
2. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich den ganzen Tag nur mit einer Sache beschäftigen können
  - Eine Fee kommt und erlaubt Ihnen *eine* Sache zu wählen
  - Nun kommt die Fee und erlaubt Ihnen genau noch eine weitere Aufgabe auszuwählen
  - Die Fee kommt noch ein einziges Mal und erlaubt Ihnen, eine letzte und dritte Aufgabe auszuwählen
3. Werden Sie sich über diese 3 Dinge ganz klar, entscheiden Sie!
4. Legen Sie los und setzen Sie Ihren Plan in die Tat um

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es! (E. Kästner)

Für Einrichtungen der  
Kinder- und  
Jugendhilfen



*praxisnah &  
systematisch &  
handlungsorientiert*

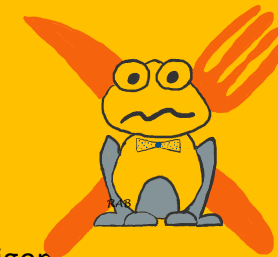
## Wer Frösche isst, wird mehr vom Tag haben (Brian Tracy)

### Vorgehen:

1. Ziel(e) festlegen
2. Nervige oder schwierige Aufgaben finden (Die Frösche)
3. Wichtige Aufgaben finden, unwichtige streichen
  - Auf einer Skala von 1-10 (1=unwichtig; 10= sehr wichtig)
3. Den hässlichsten Frosch auswählen, der am wichtigsten für die Erreichung des/der Ziele / Aufgaben ist (Was ist das Ziel?)
4. Erledigen der Aufgabe: Das bedeutet, diesen Frosch als allererstes (vor dem Kaffee) erledigen
  - Wenn Sie jeden Morgen als erstes nur eine halbe Stunde Ihrer Zeit in diese Aufgaben stecken, ohne Ablenkung, wird dieses Sie schnell weiterbringen
  - Und: Danach ist es ein tolles Gefühl! 😊
5. Reservieren eines Zeitfensters für den nächsten Tag für den nächsten Frosch

Für Einrichtungen der  
Kinder- und  
Jugendhilfen

Iss einen Frosch und der Tag  
wird großartig



praxisnah &  
systematisch &  
handlungsorientiert

„Iss früh morgens einen lebendigen Frosch, dann kann Dir nichts Schlimmeres an dem Tag passieren.“ (Mark Twain)

## Das Lachen



**Wohlfühlen**

*freundliche Geneigtheit, freundschaftliche Gesinnung  
... zu sich selbst*

Lachen und Humor lösen etwas in uns aus

- Sie lösen uns von der Situation, in der wir sind - ... ein wenig
- Wir können so, manchmal in einen wohltuenden Abstand zu uns selbst kommen
- Damit können wir die Situation und uns selbst anders sehen
- Mit dem Lachen ist ein Wohlfühlen, kann eine freundliche Geneigtheit zu sich selbst verbunden sein

Für Einrichtungen der  
Kinder- und  
Jugendhilfen



*praxisnah &  
systematisch &  
handlungsorientiert*

## Durchhalten ... vertrauen in sich selbst - und die Situation

- Durchhalten führt zu Kontinuität
- Durchhalten führt zu mehr Wirksamkeit in der Anwendung des Zeitmanagements
- Es wird Situationen geben, die sehr herausfordernd sind, wo das Zeitmanagement zunächst nicht funktionieren wird. Doch das weitermachen wird sich auszahlen
- Mit dem Durchhalten werden sich Lösungswege zeigen, die zuerst nicht erkennbar oder ersichtlich waren

Für Einrichtungen der  
Kinder- und  
Jugendhilfen



*praxisnah &  
systematisch &  
handlungsorientiert*

vertrauen in sich selbst - und die eigenen Fähigkeiten

### Grundsätzlich

- Zeitmanagement- und Prioritätenmanagement-Methoden ordnen die Dinge nur
- Durch die Ordnung kann man dann selbst eine begründete Entscheidung fällen
- Das bedeutet: Diese Methoden liefern nicht die Lösung, sondern versetzen in die Lage, dass Sie selbst die Entscheidung fällen und eine Lösung herstellen können

Für Einrichtungen der  
Kinder- und  
Jugendhilfen



**Immanuel Kant**

„Habe den Mut, dich Deines eigenen  
Verstandes zu bedienen.“

*praxisnah &  
systematisch &  
handlungsorientiert*

## Ihr Kontakt zu uns

- Homepage: [www.praeventionsnetzwerk-nord.de](http://www.praeventionsnetzwerk-nord.de)
- E-Mail: [info@praeventionsnetzwerk-nord.de](mailto:info@praeventionsnetzwerk-nord.de)
- Anmeldung zum Newsletter: <https://praeventionsnetzwerk-nord.de/newsletter/>

Den Beitrag zu unserer Veranstaltung können Sie in den nächsten Tagen auf unserer Homepage herunterladen

Für Einrichtungen der  
Kinder- und  
Jugendhilfen

*praxisnah &  
systematisch &  
handlungsorientiert*

## Ausblick

### „Der Treffpunkt“ – Für eine gesunde und gesundheitsförderliche Führung

- Für wen? Für alle Führungskräfte aus Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe
- Das Ziel? Einen „Freiraum“ für Führungskräfte anbieten, an dem über Arbeitsbelastungen, aber auch über Selbstfürsorge und Gesundheit sowie gute Praxis geredet wird, ggf. Impulse sowie eigene Themen eingebracht werden können und sich mit anderen Führungskräften vertrauensvoll über die Arbeit ausgetauscht werden kann.
- Zeitpunkt? **Start am 09.10.2024**; jeden zweiten Mittwoch im Monat von 16.00 Uhr bis 17:30 Uhr
- Anmeldung? Über [www.praeventionsnetzwerk-nord.de](http://www.praeventionsnetzwerk-nord.de)

Für Einrichtungen der  
Kinder- und  
Jugendhilfen



*praxisnah &  
systematisch &  
handlungsorientiert*

Vielen Dank, dass Sie dabei gewesen sind!