

„Wenn die Grenze erreicht ist“ – Umgang mit Stress und Überforderung

Stress, Erschöpfung oder gar Burnout sind moderne Phänomene, die den Alltag vieler Menschen bestimmen. Umfragen zeigen, dass Stress sogar ein ganz selbstverständlicher Bestandteil in der täglichen Arbeit von Erzieher/innen ist. Konflikte im Team oder mit Eltern, der Lärm der Kinder oder die zunehmenden Leistungsanforderungen an die pädagogische Arbeit von Erzieher/innen sind Aspekte, durch die viele schnell an ihre Grenzen geraten. Stress und Gefühle von Überforderung können sich verschiedenartig zeigen: von Kopfschmerz über Müdigkeit und Rückenprobleme bis hin zu Gefühlsentgleisungen gegenüber Kindern und Kolleg/innen.

Um Freude und Wohlbefinden im Beruf zu erhalten, ist es notwendig den Ursachen auf den Grund zu gehen und zu einer Haltung zu gelangen, mit der die alltäglichen Anforderungen individuell bewältigt werden können. Es ist uns deshalb wichtig im Bezug auf Stress und Überforderung, eigene Anteile und Gestaltungsmöglichkeiten ebenso zu thematisieren wie die An- und Herausforderungen aus der (sozialen) Umwelt.

Inhalte im Seminar:

1. Die Klärung der eigenen Lebenssituation

Zur Klärung der Überforderung in der eigenen Lebenssituation müssen zum einen die Fragen nach den eigenen Stressoren: Was ist für mich Stress? Was ist mein Stress? Woraus entsteht mein Stress? beantwortet werden. Zum anderen werden auch die jeweiligen körperlichen, psychischen und sozialen Auswirkungen betrachtet. Insgesamt ist es uns wichtig, sowohl die individuellen Anteile als auch gesellschaftliche Strukturen (z.B. geschlechtsspezifische Muster) zu beleuchten.

2. Umgangsformen und Handlungsmöglichkeiten

In einem zweiten Schritt wird die Aufmerksamkeit auf die individuellen Umgangsformen (konstruktive und tendenziell destruktive) mit dem eigenen Stress gelenkt. Dabei finden nicht nur Formen der kurzfristigen Erleichterung, z.B. Entspannungsmethoden, sondern vor allem Möglichkeiten zur langfristigen Veränderung der individuellen Lebenssituation, also Gestaltungs- und Handlungsfreiräume Berücksichtigung.

Ziele im Seminar:

- Erkennen der (Über-)Forderung in der eigenen Lebenssituation.
- Bewusstsein schaffen für eigene Gestaltungsmöglichkeiten
- Erproben von Handlungsoptionen im Bezug auf die Gestaltungsfreiräume
- Gemeinsames Suchen und Entwickeln individueller Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten

Methoden:

Die jeweils ausgewählten Methoden basieren auf dem Konzept von selbsterfahrendem Lernen. Der Ansatz für die Klärung und den Übertrag in den Alltag ist dabei immer die eigene Person in ihrer spezifischen Lebenssituation mit ihren individuellen Erfahrungen. In diesem Rahmen sind mögliche Methoden z.B. Methoden zur biographischen Arbeit, Wahrnehmungsübungen, Entspannungsmethoden etc.