



Move your Body & Mind

Selbstfürsorge für Fachkräfte im Sozialen Bereich

Miriam Kubiena, M.A. Soziale Arbeit | Coach für Sozial-, Tanz- und Bewegungspädagogik | www.miriamkubiena.at

1

Selbstfürsorge

Bewusstsein über die eigenen Ressourcen, Grenzen und Bedürfnisse (körperlich, emotional, intellektuell) und eine liebevolle, hilfreiche Bezugnahme darauf. ⁽¹⁾

2

Coaching in Bewegung?!

Universell

Vermittlung und Erfahrung der Zusammenhänge zwischen Psyche-Körper-Umwelt

Individuell

Welche Relevanz hat das für mich und meinen (Arbeits-)Alltag?

Zielgruppe

Fachkräfteteams aus Sozial-, Gesundheits- und Pflegeberufen

Ressourcenorientierung!!

3

Embodiment

„Unter Embodiment (deutsch etwa „Verkörperung“) verstehen wir, dass der Geist [...] mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet.“

Wolfgang Tschacher (2)

4

Bodyfeedback und Selbstregulation

Körperhaltung hat Einfluss auf die Psyche



Wenn wir etwas verändern wollen (z.B. Gefühlszustand)
ist es viel wirkungsvoller, wenn wir den Körper
mitnehmen, wenn wir Verstand und Gefühl
synchronisieren.

5

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

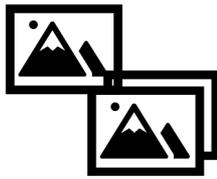
Frank Krause und Maja Storch (3)

6

Arbeit mit Bildern

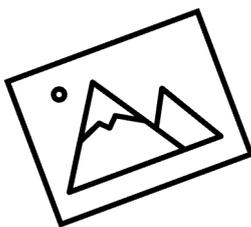
Frage: Welches Bild kann dir bei deinem Thema als Ressource dienen?

Auswahlkriterium: Ein Bild auswählen, das starke, positive Gefühle auslöst- Verstand wird in die Ferien geschickt!



7

Ressourcenbrainstorm



Ideen zum Bild, Assoziationen
völlig frei, alle Sinneskanäle
Keine Interpretationen!
ressourcenorientiert
Beobachtungen, Farben, Gefühle, ...



8

Wunsch: Meine Widerstandskraft stärken / aufbauen

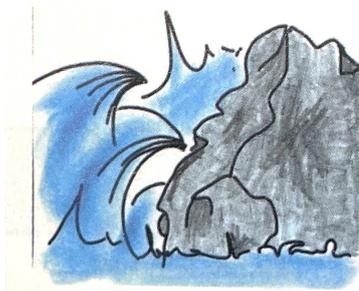
...um besser mit Stress, Krisen und Herausforderungen umzugehen

...um schwierige Situationen zu überstehen, ohne Schaden zu nehmen

Fällt dir eine Pflanze, ein Bild, eine Metapher aus der Natur ein, die Eigenschaften hat, die hilfreich im Umgang mit Herausforderungen sind?

9

Fels in der Brandung

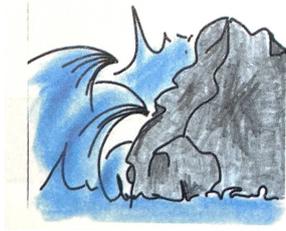


Bambus im Wind



10

Zwei verschiedene Strategien!



Stress-Resistenz

Wunsch: sich daran gewöhnen und unempfindlicher werden gegen den Stress



Stress-Resilienz

Wunsch: angemessen auf Stressbelastungen reagieren zu können

11

Eine neue Haltung generieren

Ein Motto-Ziel formulieren (ZRM®)

- Aus den Lieblingsideen (Ressourcenbrainstorm) ein Motto bauen
- Ein Motto-Ziel hat starken motivierenden Charakter
- Ist wie ein Slogan
- Soll vor allem eins: starke Gefühle erzeugen
- Ist unkonkret und extrem metaphorisch
- Generiert eine allgemeine Haltung von Optimismus und Handlungsbereitschaft



12

Herzliche Einladung zum Experimentieren 😊

Fokus auf: Was wünsche ich mir eigentlich? Wie will ich mich fühlen? Was will ich stattdessen?

Am besten: passendes Bild finden

Ressourcen zum Bild sammeln

Haltungsziel formulieren & Embodiment üben!

13

- (1) Zito, Dima; Martin, Ernest: Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe. 1. Auflage 2021. Beltz Juventa: in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel, 2021, S. 12
- (2) Tschacher, Wolfgang: Wie Embodiment zum Thema wurde, S. 17. In: Storch, Maja; Cantieni, Benita; Hüther, Gerald; Tschacher, Wolfgang: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 4. überarbeitete Auflage. Bern: Hogrefe Verlag, 2022
- (3) www.zrm.ch
- (4) Amann, Ella Gabriele; Egger, Anna: Micro-Inputs Resilienz. Lebendige Modelle, Interventionen und Visualisierungshilfen für das Resilienz-Coaching und -Training. 3. Auflage. Bonn: managerSeminare Verlags GmbH, 2021

14



Miriam Kubiena

COACH FÜR SOZIAL-, TANZ- UND
BEWEGUNGSPÄDAGOGIK

info@miriamkubiena.at
Mobil: +43 664 99 87 09 57
www.miriamkubiena.at