

Traumaviereck

Traumatisches Erleben kann aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden:

- Das **Opfer** ist die Person, die verletzt, gedemütigt oder gequält wurde. Manchmal wird sie anderen gegenüber zum Täter.
- **Täter/Täterin** sind diejenigen, die Gewalt ausüben. Diese Gewalt muss nicht immer konkret und handfest sein, auch Drohungen, Verunsicherungen, Missachtung gehören dazu.
- **Mitwischer/Mitwischerinnen** sind die Menschen, die über die Situation des Opfers Bescheid wissen oder etwas ahnen. Dies können beispielsweise die Mutter, der Vater, die Großeltern, die Nachbarn oder die Lehrerin sein. Aus welchen Gründen auch immer greifen sie nicht ein.
- **Retterinnen/Retter** machen manchmal (hilflose) Versuche (z.B. Geschwister, Eltern, BetreuerInnen...), um ein Kind zu schützen oder sie führen gelungene Rettungen durch, wie z.B. die Polizei, die Beraterin.
- **Empathische/r Zeuge/Zeugin:** In der Begleitung ist es wichtig zu merken, wann man in eine der obigen Positionen rutscht – das ist ganz normal! Dann kann man wieder für sich selbst sorgen und sich wieder auf die professionelle und empathische, aber nicht direkt beteiligte Position des Zeugen/der Zeugin besinnen.

Die vier ersten Positionen sind Teil einer traumabedingten und angespannten Dynamik und wirken sich auf die Dauer belastend auf Körper und Geist aus. Im Kontakt mit traumatisierten Menschen wird diese Dynamik immer wieder re-inszeniert. Die fünfte Position ist die fachliche Haltung, um in einer reflektierten Begleitung bleiben zu können. Ganz wichtig: Die Positionen beziehen sich nur jeweils auf das Erleben in einer konkreten Situation. In einer anderen Episode können die Rollen auch vertauscht sein, niemand ist auf eine Position festgeschrieben.

Probieren Sie es aus!

Stellen Sie sich auf die einzelnen Positionen und spüren Sie kurz nach.

Bitte gehen Sie immer als letztes nochmal in die Position der empathischen Zeugin!

OPFER

WWW.VORARLBERGER-KINDERDORF.AT

Opfer fühlt sich so an:

- Knieps
- Gfangen
- klein
- geschlagen
- gemischt
- einsam/verlassen
- geht in die Knie
- Schwaue
- Belastung
- Belastung
- Schlag in die Magengrube
- gelähmt
- sprachlos
- beängst, gebeugt, gedrückt
- gedemütigt
- „nie im Leben!“
- Schuldgefühle
- wenn mir jemand hilft, kann ich's vielleicht schaffen
- Angst
- Verzerrt
- stark verhängt m. Vergangenheit
- Gefühle, etwas falsch gemacht zu haben
- Scham
- abhängig
- unsicher
- haltlos
- ohnmächtig

TÄTER

WWW.VORARLBERGER-KINDERDORF.AT

Täter/Täterin fühlt sich so an:

- Macht
- kurzfristige Befriedigung/Genugung
- Schuld
- aggressiv
- Scham
- will ich eigentl. nicht
- stark - schlechtes Gewissen
- HILFLOSIGKEIT
- AAAAAH!!!
- Scham
- Unsicher
- innerlich leer
- Ich bestimme
- Unter Spannung, atemlos, auf der Hut
- „Dir werd' ich's zeigen!“
- ungehalten, aggressiv & trotzdem schuld bewusst
- etwas herunterspielen, was passiert ist
- Handlungsdruck
- Scham
- Aufmerksamkeit auf die Reaktionen der Anderen
- Nicht in Verbindung mit sich selbst
- Projektionen
- schuldig
- unwohl
- heimlich
- überlegen

RETTER

WWW.VORARLBERGER-KINDERDORF.AT

Retter/Retterin fühlt sich so an:

- aufgeregt
- in Bewegung
- viel Denken
- verantwortungsbewusst
- Druck
- überaktiv
- Kontrolle
- zuerst Kraft, dann zuviel
- okh
- reflektiert
- ruhelos, handeln ohne viel denken
- Beherrschend
- ich tue ich tue ich tue
- möchte was tun noch, reue hat beim Opfer
- stark, aggressiv, gut
- Taterdrang: ich muss was tun!
- „alles hängt von mir ab“
- „wenn ich nichts tue, dann wird alles schlecht“
- wenig Verbindung zum „Boden“
- Gefühl der Verantwortung für das Opfer
- hohe Fokussierung auf das Opfer
- gefordert
- angetrieben zu handeln (überstürzt)
- stark - sicher

MITWISSER

WWW.VORARLBERGER-KINDERDORF.AT

Mitwisser/Mitwisserin fühlt sich so an:

- Geheimnis hüten
- Schämt sich
- wütend
- ungut - Geheimnis
- es fröstelt mich
- was soll ich jetzt tun?
- ambivalent
- belastet
- **Starker Druck**
- **Über, beklemmend, fast geklebt**
- soll ich? kann ich? muss ich?

- schaue weg
- schwer auszuhalten
- bedrückt, gelähmt
- schlechtes Gewissen
- hilflos - was ist richtig/falsch?
- **Ohnmacht**
- Angst
- müde
- Loyalitätskonflikt
- Gleichgültigkeit
- Fluchtimpuls
- schlechtes Gewissen
- zuerst wichtig

- **Wegstrauen wollen**
- (fest) gebunden
- züchtig / unsicher - was tun

EMPATHISCHER ZEUGE

WWW.VORARLBERGER-KINDERDORF.AT

empathischer Zeuge /
empathische Zeugin in fühlt sich so an:

- ich bin da
- Präsenz
- authentisch
- distanziert
- Überblick
- **Ausgeglichen**
- Situation besser unter Kontrolle
- eigene Begrenzung aber möglichst flexibel akzeptieren
- **→ weniger Überforderung**
- **→ Einflussnehmend**
- Aufmerksam
- steht in der Licht
- **TSCHAKA! ICH SCHAFF DAS!!!**
- fühlt sich gut an
- Blick von außen auf alle
- **entspannt, "draußen", handlungsfähig**
- viel auf einmal → **Überblicke schaffen & behalten**
- sinnvoll aktiv
- "ich kann dich nicht kontrollieren, aber ich kontrolliere mich selbst"
- ich bin im hier und jetzt
- **Handelt nach einem "Plan"**
- Selbstkontrolle
- Herz und Verstand im Einklang?
- entspannte Neugier
- Mitgefühl mit allen Positionen
- **ruhig, habe Überblick handlungsfähig ohne mich zu "verstricken"**
- leicht

Häschen und Denker

Denker und Denkerin stehen für unseren Verstand, die Möglichkeiten zu überlegen, zu formulieren, zu entscheiden. Das Häschen symbolisiert unseren Säuglingskörper. Er handelt unabhängig von unserem Verstand. Er verliebt sich, hat Angst oder rennt um sein Leben oder kämpft, wenn das als einzigster Ausweg erscheint. Das Häschen ist für Atmung, Herzschlag, alle Rhythmen in unserem Körper zuständig. Es ist Muskeln, Sehnen, Hunger und Zufriedenheit.

In ruhiger und entspannter Situation kooperieren der Körper und der Verstand. Nicht immer verstehen die beiden sich gut. Je angespannter wir sind, desto schlechter ist der Kontakt. Je entspannter wir sind, desto sicherer fühlen wir uns, desto besser kann der Denker / die Denkerin den Körper in seinen Bedürfnissen begleiten. In einer sicheren Situation kann auch die Befriedigung der Bedürfnisse aufgeschoben werden.



Was braucht das Häschen?

SICHERHEIT
GEMÜT
Wohlwollen
GEBÜD
Unterstützung
Beziehungs-Angebote
Spannung abbauen
viele Chancen
Körperkontakt
Schlaf
Benützung, Nähe
Zeit
"Karotten"
Halt

Was braucht der Denker / die Denkerin?

IM HIER UND JETZT SEIN
genügend Zeit (#Druck-)
einen Plan
Zustimmung
Widerspruch
Vertraue Situa & Partner
Infos
Selbstbewusstsein
Erfahrung v. Selbst-wirksamkeit

Was brauchen beide, um gut miteinander zu kooperieren?

KONTAKT - VERBINDUNG MITEINANDER
SPANNUNG IM RESSOURCENBEREICH
VERTRAUEN - gute gemein-same Erfahrungen
Zuversicht
Kommunikationsbasis
Reflexion
Stille - Spüren
Erfahrung, dass Zusammen-arbeit funktioniert
müssen sich kennen
- akzeptieren

Ressourcenbereich

Wenn meine Spannung im Ressourcenbereich ist, arbeiten Körper und Gehirn gut zusammen und ich habe Zugriff auf alles was ich - bewusst und unbewusst - gelernt habe. Atmung und Herzschlag passen sich dem an, was ich gerade tue, ich kann mich bewegen oder ruhig sein, ich kann spielen, überlegen, mich entscheiden. Ich kann mich auch erlösen oder auch darüber nachdenken, was ich tun will.

Unser Ressourcenbereich ist nicht immer gleich weit und flexibel. Wenn ich früher viel Angst und Anspannung erlebt habe, ist er schmal und ich schnell angespannt, ich habe nicht viel aus.

Wenn mich jemand auf den Arm genommen hat, wenn ich nicht weiter wusste und mir gezeigt hat, wie man sich wieder entspannen kann, kann mein Körper das später auch selbst tun, mein Ressourcenbereich ist breiter und ich weiß, dass ich mit vielern klar komme.

Springeilstationen

Anleitung

- 1) Springen Sie ganz vorsichtig und leicht.
- 2) Springen Sie sehr intensiv, ganz schnell.
- 3) Springen Sie ganz ausgewogen, suchen Sie Ihren Rhythmus.

... ich bin angespannt, wenn ich ...

- Zeitdruck habe
- neue Herausforderungen
- wenn ich handlungsunfähig bin
- große Entscheidungen treffen soll
- zu viel auf einmal erledigen will
- wenn der Untergrund (GAS) nicht passt. (un schwammig)
- Druck habe (u dürfen - Beobachtung, von innen - Kritikken)
- WENN ICH KEINE AUFGABEN GEME
- zu wenig Zeit habe
- bestimmte Situation sich wiederholen
- einen Kompromiss ableite
- keine Lösung weiß
- etwas Neues probiere

... ich bin schlapp, wenn ich ...

- frustriert, müde
- zu schnell bin
- keinen Ausgleich mehr habe
- keinen "Spielraum" mehr finde
- unterfordert bin
- aus einer Situation ohne liebsten Aussteigen würde
- im falschen Kontext bin
- AUDEBEN GERECHT WEGEN MICHRE
- zu wenig Schlaf hatte
- wenn ich planlos bin
- zu vieles auf ein-mal will
- außerhalb meiner Mitte mich bewege
- mich mit anderen vergleiche

... ich habe genau die richtige Spannung, wenn ich ...

- was das zu tun ist und ich das zu meinem Tempo machen kann
- mich freue, beim Lachen wenn ich m kompetent fühle wenn ich Struktur habe
- in meinem Rhythmus arbeiten kann
- wenn ich Spaß und Freude habe
- neugierig bin
- wenn ich mich gut spüre u. mir teu bin
- keine

Häschen und Denker



Denker und Denkerin stehen für unseren Verstand, die Möglichkeiten zu überlegen, zu formulieren, zu entscheiden. Das Häschen symbolisiert unseren Säugetierkörper. Er handelt unabhängig von unserem Verstand: Er verliebt sich, hat Angst oder rennt um sein Leben oder kämpft, wenn das als einziger Ausweg erscheint. Das Häschen ist für Atmung, Herzschlag, alle Rhythmen in unserem Körper zuständig. Es ist Muskeln, Sehnen, Hunger und Zufriedenheit.

In ruhiger und entspannter Situation kooperieren der Körper und der Verstand. Nicht immer verstehen die beiden sich gut. Je angespannter wir sind, desto schlechter ist der Kontakt. Je entspannter wir sind, desto sicherer fühlen wir uns, desto besser kann die Denkerin den Körper in seinen Bedürfnissen begleiten. In einer sicheren Situation kann auch die Befriedigung der Bedürfnisse aufgeschoben werden.

Was braucht das Häschen?

SICHERHEIT
SCHUTZ
Wohlwollen
GEDULD
Unterstützung
Beziehungs-Angebote
Spannung abbauen
viele Chancen
Körperkontakt
Schlaf
Berührung, Nähe
Zeit
"Karotten"
Halt

Was braucht der Denker / die Denkerin?

IM HIER UND JETZT SEIN
genügend Zeit (#Druck...)
einen Plan
Zustimmung
Widerspruch
Vertraute Situation & Personen
Infos
Selbstbewusstsein
Erfahrung v. Selbst-
wirksamkeit

Was brauchen beide, um gut miteinander zu kooperieren?

KONTAKT - VERBINDUNG MIT EINANDER
SPANNUNG IM RESSOURCENBEREICH
VERTRAUEN - gute gemein-
same Erfahrungen
Zuversicht
Kommunikationsbasis
Reflexion
Stille - Spüren
Erfahrung, dass Zusammen-
arbeit funktioniert
müssen sich kennen
- akzeptieren

Ressourcenbereich

Wenn meine Spannung im Ressourcenbereich ist, arbeiten Körper und Gehirn gut zusammen

und ich habe Zugriff auf alles was ich – bewusst

und unbewusst - gelernt habe: Atmung und Herzschlag passen sich dem an, was ich gerade tue, ich kann mich bewegen oder ruhig sein, ich kann spielen, überlegen, mich entscheiden. Ich kann mich auch erinnern oder und darüber nachdenken, was ich tun will.

Unser Ressourcenbereich ist nicht immer gleich weit und flexibel. Wenn ich früh viel Angst und Anspannung erlebt habe, ist er schmal und ich schnell angespannt, ich halte nicht viel aus.

Wenn mich jemand auf den Arm genommen hat, wenn ich nicht weiter wusste und mir gezeigt hat, wie man sich wieder entspannen kann, kann mein Körper das später auch selbst tun, mein Ressourcenbereich ist breiter und ich weiß, dass ich mit vielem klar komme.

Springseilstationen

Anleitung:

1) springen Sie ganz vorsichtig und leicht

2) springen Sie sehr intensiv, ganz schnell

3) springen sie ganz ausgewogen, suchen Sie Ihren Rhythmus

... ich bin angespannt, wenn ich ...

- Zeitdruck habe
- neue Herausforderungen
- wenn ich handlungsunfähig bin
- große Entscheidungen treffen soll
- zu viel auf einmal erledigen will ^{muss}
- wenn der Untergrund (Gruß) nicht passt. (zu schwammig)
- Druck habe (u. außen - Beobachtung, von innen - Kritikern)
- WENN ICH MIR KEINE AUSZETEL GÖNNE

- zu wenig Zeit habe
- bestimmte Situation sich wiederholen
- ... einen Kongress vorbereite
- keine Lösung weiß
- ... etwas Neues probiere

... ich bin schlapp, wenn ich ...

• frustriert, müde

... zu schnell bin

- keinen Ausgleich mehr habe
- keinen "Spielraum" mehr finde
- unterfordert bin
- aus einer Situation am liebsten Aussteigen würde
- im falschen Kontext bin
- ANDEREN GERECHT WERDEN MÖCHTE

• zu wenig Schlaf hatte

• wenn ich planlos bin

• zu vieles auf einmal will

- außerhalb meiner Mitte mich bewege

- mich mit anderen vergleiche

... ich habe genau die richtige Spannung, wenn ich ...

weiß was zu tun ist und ich das in meinem Tempo machen kann

• mich freue, beim Lachen wenn ich m. kompetent fühle wenn ich Struktur habe

• in meinem Rhythmus arbeiten kann

• wenn ich Spaß und Freude habe

• neugierig bin

• wenn ich mich gut spüre u. mir treu bin

• ...

... präsent bin

... eine Berggipfel

... und darüber

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

ZUSAMMENARBEIT ZWISCHEN



HÄSCHEN UND DENKER



Vorarlberger
Kinderdorf
Wir tragen Sorge.

WWW.VORARLBERGER-KINDERDORF.AT

Zeitlinie

Wenn unsere Spannung sich in einem guten mittleren Bereich bewegt, sind wir in unserem Ressourcenbereich. Körper und Geist (Häschen und Denkerin) arbeiten gut zusammen und alles rückt an seinen Platz. Das Erleben bekommt einen Platz in Raum und Zeit. Das passiert ganz ohne unser Zutun, es ist ein Gefühl:

- Wir wissen, **wann** und **wo** das war.
- Wir wissen, dass es **nicht jetzt** ist.
- Wir fühlen, dass es in eine **andere Zeit** gehört.

An einen **anderen Ort**.

Erinnern heißt dann, wir können uns entscheiden, daran zu denken. Wenn wir traurig sind oder uns nach etwas oder jemandem sehnen, heißt das: wir wissen, es ist nicht hier und jetzt.

Wenn uns eine Erfahrung überfordert und wir aus unserem Ressourcenbereich fallen, dann findet ein Großteil der Verarbeitung nicht statt. Sobald ein Reiz auftaucht, der einer nicht verarbeiteten Situation ähnelt (ein Geruch, ein Klang, jemand, der zu nahe kommt...) versetzt uns das in die alte Situation zurück. Es ist kein Erinnern, sondern das Gefühl ist jetzt da. Die Angst. Die Wut. Die Gleichgültigkeit. Der Schmerz.

Irgendwie wissen wir vielleicht noch: heute ist anders. Aber es fühlt sich genauso an wie damals.

Was gehört wohin?



ZEITLINIE ZUM ORDEN DER EREIGNISSE

IN ZUSAMMENARBEIT MIT:
WWW.INSTITUT-BERLIN.DE



VERGANGENHEIT

HIER UND JETZT

ZUKUNFT

Wie schafft Ihr Sicherheit, wenn Ihr selbst unsicher seid?

- auf altbekanntem Ablauf zurückgreifen
- Rücksprache mit Kolleg:innen !!
- Innerer(-) Ratgeber(-in) | Was würde z.B. Lydia #n jetzt sagen/tun
- an einen sicheren, kraftvollen Moment denken
- bewusst Pausezeit nehmen - Absprache/Reflexion - erneuter Eintritt in Situation
- **ATMEN**
- **HANTRAS**
- **Beton/singen**
- **Ansprechen**
- **Durch ATMEN - SICH ANKERN**
- **meinen Kraftpunkt spüren**
- **sich Unterstützung suchen**
- **auf Handlungsabläufe zurückprüfen**

◦ **weiter machen**

- etwas tun, was ich sicher kann (z.B. Spülmaschine ausräumen, Gläser einsortieren... Ordnung schaffen...)

Wie begründet Ihr Ausnahmen von der Regel?

WENN IM SINNE DES/DER KLIEN:IN

fördert Kompromissfähigkeit

"Ich hab nochmal nachgedacht und es mir anders überlegt."

"Was internierl mich mein (gequatsche von gorkw ;)?"

Reframing
jetzt ist das ok.

"Für alle das Gleiche" ist die ungerechteste Pädagogik"

Jetzt probieren wir mal was

Neues/ Anderes aus

was hilft, ist nicht für alle dasselbe

NICHT JEDE REGEL IN JEDEM KONTEXT PASSEND

INDIVIDUALITÄT

WEL ICH ES SAGE

"Ich merke, dass es dir jetzt gut tut"

Was sagen Sie dem Deuter, wenn er mit dem Häschen nicht klar kommt?

- es ist ok, das Häschen darf nervös sein, nimm es wahr & nimm das Häschen an die Hand
- ist es okay, wenn wir uns erst mal um das Häschen kümmern? Dann bist du dran ... ich gemeinsam...
- ... please hold the line...
- ~~es~~ gibt einen guten Grund...
- Bleib doch locker
- DU HAST ZEIT
- SELBSTMITGEFÜHL ENTWICKELN/LIBEN
- es gehört zu dir

... ich habe genau die richtige Spannung, wenn ich ...

- habe was zu tun ist und ich das in meinem Tempo machen kann
- mich freue, beim Lachen wenn ich m. kompetent fühle wenn ich Struktur habe
- in meinem Rhythmus arbeiten kann
- wenn ich Spaß und Freude habe
- neugierig bin
- wenn ich mich gut spüre u. mir treu bin

- lache
- präsent bin
- einen Berggipfel sehe
- ein Ziel erreichbar ist
- Mein Lebensaufgabe erfühle
- Mein Persönlichkeit im Klang mit meinem Seele
- Lust dazu habe

... ich bin schlapp, wenn ich ...

- frustriert, müde
- zu schnell bin
- keinen Ausgleich mehr habe
- Keinen "Spielraum" mehr finde
- unterfordert bin
- Aus einer Situation am liebsten Aussteigen würde
- im falschen Kontext bin
- ANDEREN GERECHT WERDEN MÖCHTE
- zu wenig Schlaf hatte
- wenn ich planlos bin
- zu vieles auf ein-

- ~~außerhalb meiner Mitte mich bewege~~
- mich mit anderen vergleiche

• zu wenig Zeit habe
bestimmte Situation sich
wiederholen

... einen Kongress vorbereite
keine Lösung weiß

... etwas Neues probiere

... ich bin angespannt, wenn ich ...

- Zeitdruck habe
- neue Herausforderungen
- wenn ich handlungsunfähig bin
- große Entscheidungen treffen soll
- zu viel auf einmal erledigen will / muss

• wenn der Untergrund
(Gruß) nicht passt.
(zu schwammig)

• Druck habe (v. Außen - Beobachtung,
von innen - Kritikern)

• ~~WENN ICH MICH KEINE AUSRETERE
GÖNNE~~

Was braucht der Denker / die
Denkerin?

IM HIER UND JETZT SEIN
genügend Zeit (#Druck...)

einen Plan

Zustimmung

Widerspruch

vertraute Situation & Personen

Infos

Selbstbewusstsein

Erfahrung v. Selbst-
wirksamkeit

Was braucht das Häschen?

SICHERHEIT

SCHUTZ

Wohlwollen

GEDULD

Unterstützung

Beziehungs-Angebote

Spannung abbauen

viele Chancen

Körperkontakt

Schlaf

Berührung, Nähe

Zeit

"Karotten"

Was brauchen beide, um gut miteinander zu kooperieren?

KONTAKT - VERBINDUNG MITEINANDER
SPANNUNG IM RESSOURCENBEREICH

VERTRAUEN - gute gemeinsame Erfahrungen

Zuversicht

Kommunikationsbasis

Reflexion

Stille - Spüren

Erfahrung, dass Zusammen-
arbeit funktioniert

müssen sich kennen
- akzeptieren

Wie begründet Ihr Ausnahmen von der Regel?

WENN IM SINNE DES/DER KLIEN/IN

fördert Kompromissfähigkeit

"Ich lab nochmal nachgedacht und es mir anders überlegt."

"Was inspiriert mich mein Regustische von gestern ;)"

Reframing
getzt ist das ok.

"Für alle das Gleiche" ist die ungerechteste Pädagogik"

Jetzt probieren wir mal was Neues / Anderes aus

was hilft, ist nicht für alle dasselbe

NICHT JEDE REGEL IN JEDEM KONTEXT PASSEND

INDIVIDUALITÄT
- WEIL ICH ES SAHE

"Ich merke, dass es dir jetzt gut tut"

Wie beruhigt Ihr das Häuschen?

* einatmen ... ausatmen ... einatmen ...

* Sport / Yoga / Meditation / Singen

* Malen - Körperübung - Spiegelung

* SELBST RUHE BEWAHREN

* DABEI BLEIBEN + STILL SEIN → Präsenz zeigen

* Einfach mal raus

* Zuwendung

* Ablenkung

signalisieren "Du hast Zeit"

* TRÖSTEN

* einfach da sein

* FAKT GEBEN

* In Beziehung bleiben

Wie beruhigt Ihr den Tiger?

- Allein Zeit / Time out nehmen

- mit Freundin reden

- keine Moralpredigten

- Beten

- Sicherheit, nicht Konfrontation

- in Bewegung umhertreiben (Spaß, Rollball, ...)

- ruhige Stimme (mit Klarheit)

- raus gehen - nach Bedürfnis fragen

- Therapiehund einsetzen!

- dableiben / hinstehen / warten

- PARADOXE INTERVENTION

- Ablenken

- Grenzen setzen

- Zuwendung vs. Abstand

- 3-2-1

- Humor

- Reframing

- PRODEMIA

- SCHREIEN & KLATSCHEN

- mit Humor (wenn der Tiger mich noch nicht gefressen hat)

- Kreative Gestaltung als Ventil

Wie schafft Ihr Sicherheit, wenn Ihr selbst unsicher seid?

- auf altbekannten Ablauf zurückgreifen
- Rücksprache mit Kollegen !!
- Innerer Ratgeber(In): Was würde z.B. Lydia #n jetzt sagen/tun
- an einen sicheren, kraftvollen Moment denken
- bewusst Pause nehmen - Absprache / Reflexion - erneuter Eintritt in Situation
- **ATMEN**
- **HANTRAS**
- **Beten / Singen**
- **Ansprechen**
- **Durch Atmen - Sich Aukern**
- meinen Kraftpunkt spüren
- sich Unterstützung suchen
- auf Handlungsabläufe zurückgreifen

◦ weiter machen

- etwas tun, was ich sicher kann (z.B. Spülmaschine ausräumen, Gläser einsortieren... Ordnung schaffen...)

Wie geht Ihr damit um, dass Sachen schiefgehen?

- **FEHLER = HELFER**
- sich selbst eingestehen + au(be)sprechen
- sich entschuldigen - wieder gut machen
- aushalten, akzeptieren, daraus lernen
- neu austichten - weiter gehen
- Austausch mit Kollegen (→ Intervention)
- **ÄRGERN - REFLEKTIEREN**
- Annehmen - verzeihen - loslassen
- Austausch - reflektieren
- **ARBEIT AN FEHLERFREUNDLICHKEIT**
- **TRANSPARENZ (offen legen)**
- Darüber lachen ☺
- **FLUCHEN - SCHIMPFEN - REFLEKTIEREN**
- **NOCHMAL VERSUCHEN**
- es ist, wie es ist
- Teil der Arbeit / des Lebens

- Wiedergutmachung (statt Strafe)
- einordnen → Ebenenwechsel
(nicht in Täterrolle verhaften und in der Schuld stecken bleiben)