

Und wo bleibe ich?



Eine Fortbildung für
Special Needs Parents

von

Marion Mahnke

Pädagogin, Resilienz-Coach und
Systemischer Coach

Kontakt, Blog, Newsletter:

www.marion-mahnke.de

Telefon: 04221 68 06 888

Mobil: 0176 56 99 55 77

Hinweise

Ich bin diplomierte Religionswissenschaftlerin und Religionspädagogin und habe lange Zeit in der sozialen Arbeit für kirchliche und andere Träger gearbeitet. Heute bin ich freiberufliche Karriereberaterin und Coach für persönliche Entwicklung und berufliche Zufriedenheit.

Die vorliegenden Unterlagen und Informationen habe ich mit gebotener Sorgfalt und auf Grundlage meiner wissenschaftlichen und fachlichen Kompetenzen für meine TeilnehmerInnen erarbeitet.

Sie stellen den Stand meiner Recherche dar, bieten vielfältige Impulse aus der Praxis und dienen der ersten Orientierung im Themenfeld.

Ich bin jedoch keine Juristin, Psychologin oder Steuerberaterin. Eine individuellen Überprüfung und Anpassung auf den Einzelfall ist daher ggf. angezeigt. Weder die schriftliche Ausarbeitung noch meine Hinweise im Webinar können als rechtliche, steuerrechtliche oder therapeutisch Beratung betrachtet werden.

Bitte zieht daher bei Bedarf eine Anwältin, euren Steuerberater oder Therapeuten zu Rate um rechtsverbindliche Auskünfte oder individuelle therapeutische Hilfe zu erhalten.

Falls einzelne **Informationen** dieser Präsentation fehlerhaft, veraltet oder schlecht verständlich sein sollten, freue ich mich über einen Hinweis. Alle **Bilder** stammen von mir, Adobe, Depositphotos oder wurden der kreativen Community Pixabay entnommen.

Verwendungshinweis: Bitte respektiert mein **Urheberrecht** und sprecht eine weitere Verwendung dieser Materialien mit mir ab.

Eure

Marion Mahnke von www.aussergewoehnlich-gut-leben.de

Email: kontakt@marion-mahnke.de
Postadresse: Brauenkamper Straße 99, 27753 Delmenhorst
Telefon: 0176 56 99 55 77

Und wo bleibe ich??



Verantwortung und Aufgaben

1. Notiert alle Aufgaben und Termine, die im Laufe der Woche / eines Monats anfallen.



Für Elternpaare:

2. Markiert WER diese Aufgaben üblicherweise übernimmt.
3. Überlegt, wer diese Aufgaben auch übernehmen könnte – innerhalb der Familie aber auch externe Kräfte.

Für Alleinerziehende:

2. Überlege wer diese Aufgaben auch übernehmen könnte – innerhalb der Familie aber auch externe Kräfte.

Prioritäten - Check

Lege eine Liste aller wichtigen Aufgaben des Tages an und überlege: Ist diese Tätigkeit „wesentlich“ oder nur „dringend“?

Wichtige Tätigkeit	Wesentlich	Dringend

Wesentliche Dinge sind Dinge, die Dir persönlich am Herzen liegen und die Deine Werte erfüllen. Geben diesen Dingen Priorität.

Dringende Dinge sind Anforderungen von Außen, die Deine Aufmerksamkeit binden, Dir aber nichts bedeuten. Versuche diese Tätigkeiten zu reduzieren oder zu delegieren.

Energieräuber & Glaubenssätze

Welche Sätze deiner Kindheit / Welche tiefgehenden Überzeugungen rauben dir die Energie?

Tipp: Schreibe diese Sätze auf ein Stück Papier oder Holz und beerdige sie oder lass sie auf einem Papierboot einen Fluss hinunter treiben. Oder lache Sie einfach aus.

Du sollst ...

Du musst ...

Du bist ...



Welche Probleme gehören dir eigentlich gar nicht?

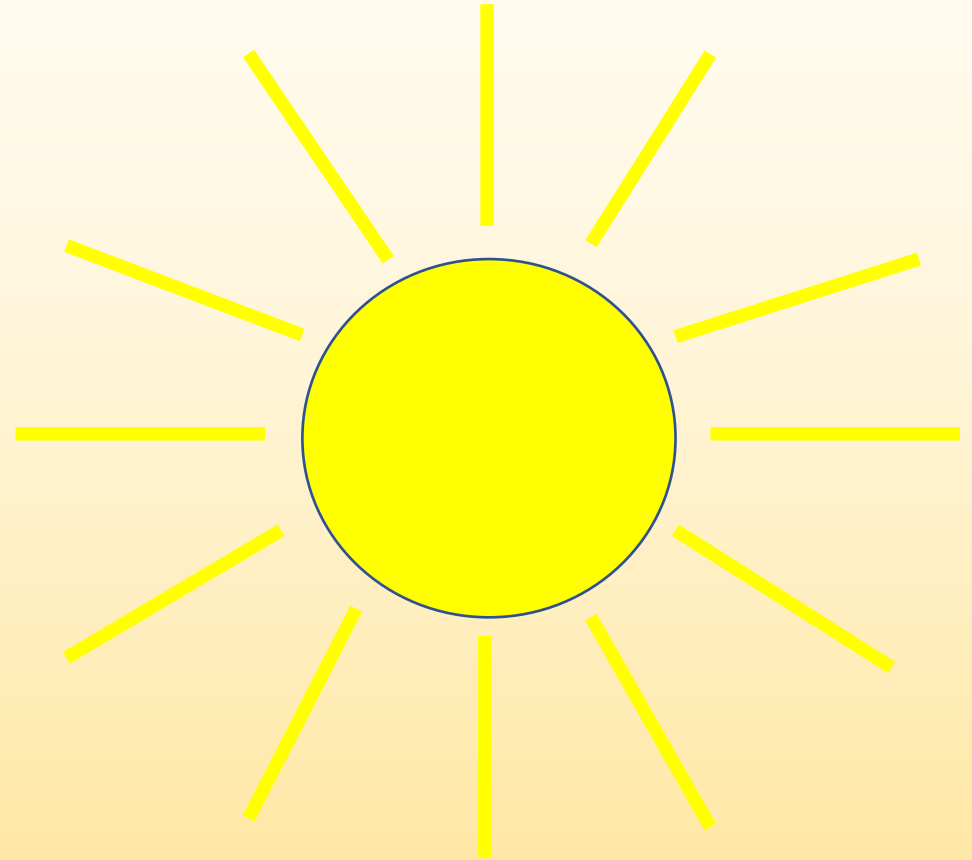
Überlege dir einen (frechen?) Spruch mit dem Du sie demjenigen zurückgeben kannst, dem sie gehören:

Übung: Ressourcen-Check für Alleinerziehende und Paare

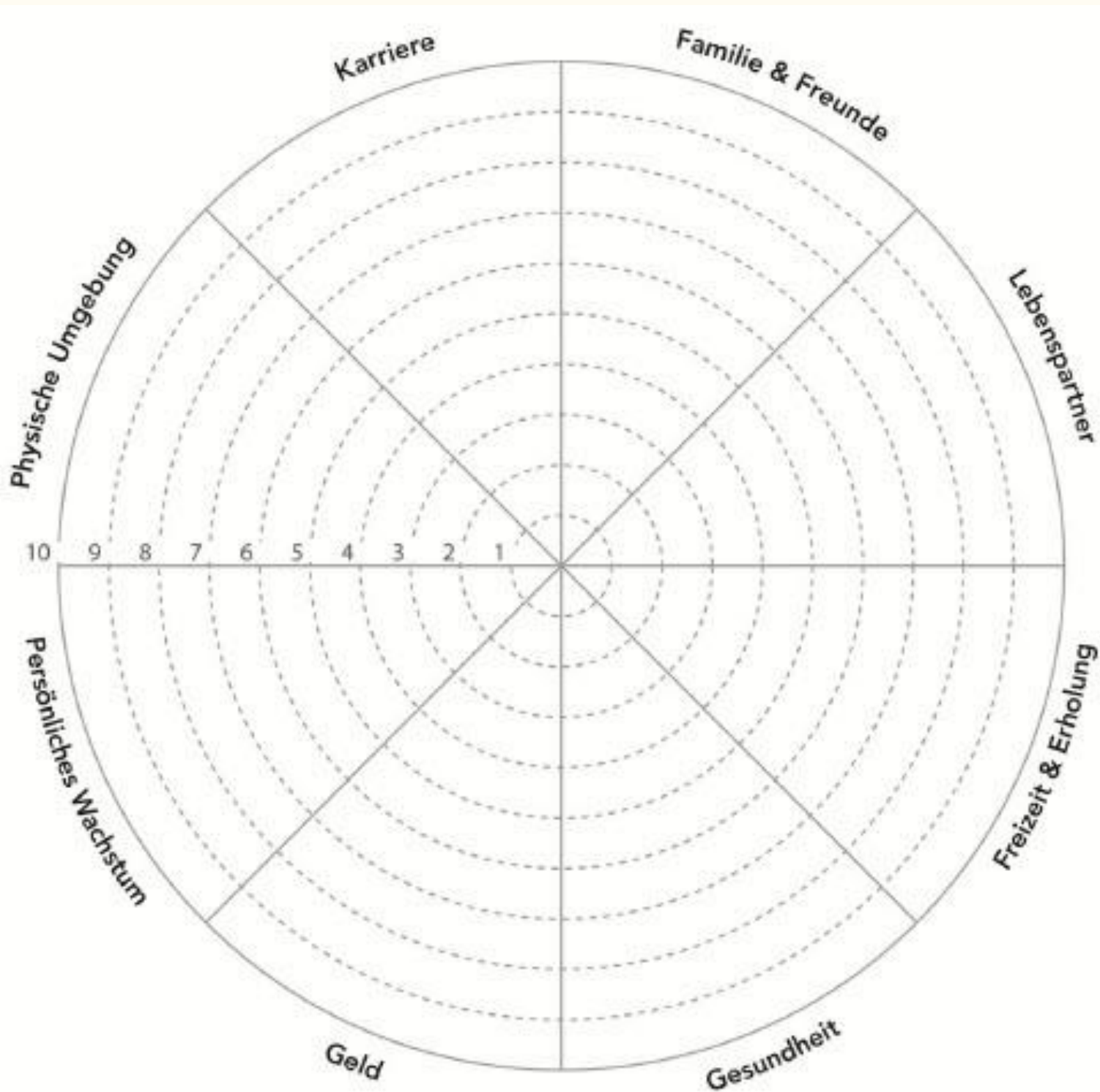
Sonne der Möglichkeiten



Manchmal muss man einfach mal in Ruhe nachdenken, wie man es organisiert, einfach mal zur Ruhe zu kommen ...



- 1. Sammelt 12 Optionen wer oder was Euch alles helfen könnte!**
- 2. Markiert, wen Ihr noch nie gefragt habt oder welche Angebote ihr nur selten in Anspruch nehmt.**
- 3. Überlegt, was Euch hindert!**



Bestandsaufnahme:

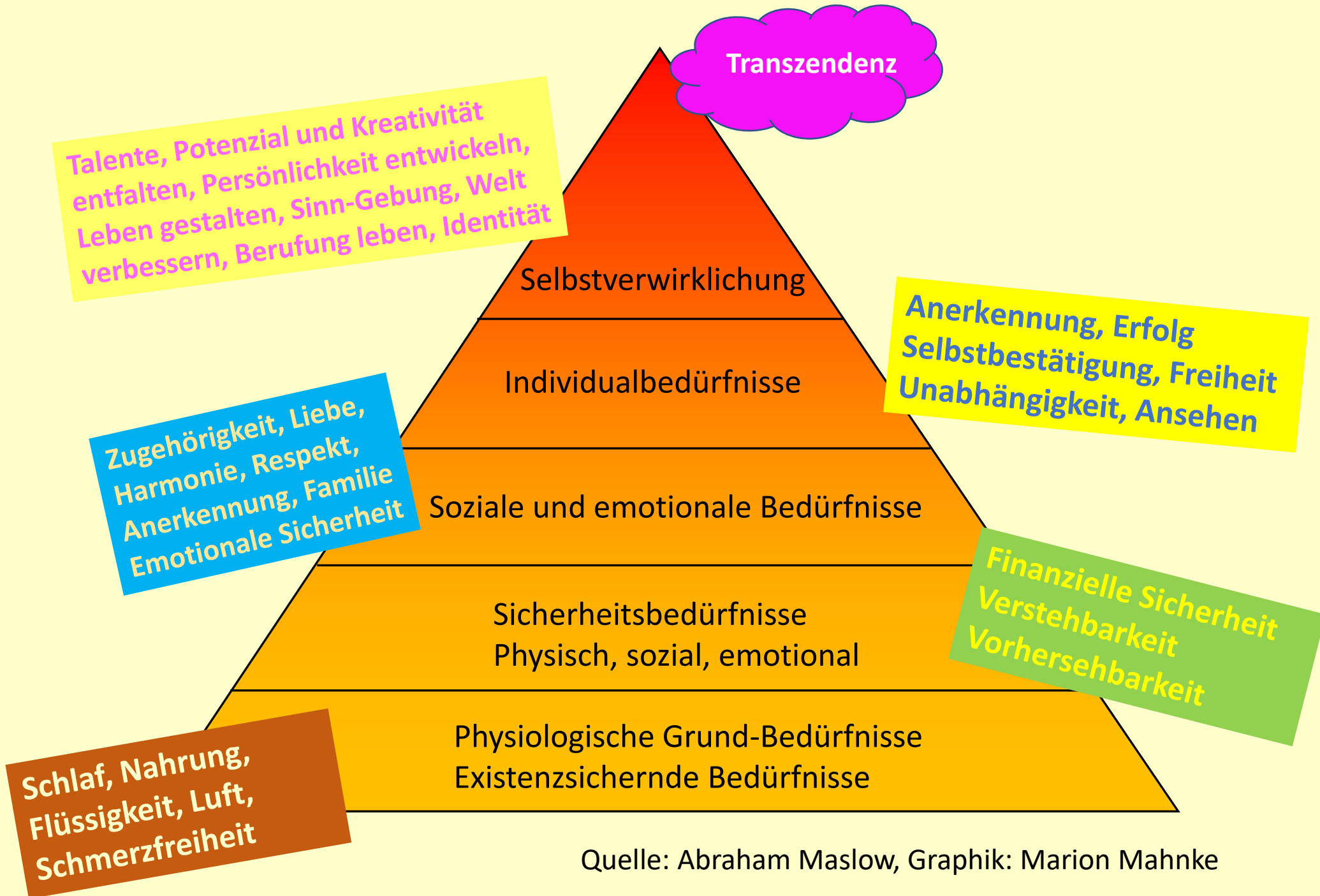
Rad des Lebens

Fülle die Tortenstücke des Rades entsprechend dem Grad der Zufriedenheit mit Farbe.

Arbeite dabei von Innen nach Außen.

Betrachte dein Rad als Ganzes: Wo läuft es nicht „rund“?

Bedürfnisse, die befriedigt werden wollen...



Werte sind der Kompass deines Glücks



Nur wenn du deine Werte kennst, sie lebst und darauf achtest, dich mit Menschen zu umgeben, die sie teilen kannst du wirklich du selbst sein.

Abenteuer	Disziplin	Herzlichkeit	Neutralität
Achtsamkeit	Effektivität	Hilfsbereitschaft	Ordnungssinn
Agilität	Effizienz	Hingabe	Pflichtgefühl
Aktivität	Ehrlichkeit	Höflichkeit	Phantasie
Aktualität	Empathie	Humor	Professionalität
Akzeptanz	Entschlossenheit	Idealismus	Realismus
Altruismus	Fairness	Innovation	Respekt
Andersartigkeit	Fleiß	Inspiration	Ruhe
Anerkennung	Flexibilität	Integrität	Spaß
Anmut	Freiheit	Interesse	Toleranz
Ansehen	Freude	Intuition	Treue
Anstand	Freundlichkeit	Klugheit	Unabhängigkeit
Ästhetik	Frieden	Kontrolle	Verantwortung
Aufgeschlossenheit	Fröhlichkeit	Kreativität	Verlässlichkeit
Aufmerksamkeit	Fürsorglichkeit	Leidenschaft	Vertrauen
Ausgeglichenheit	Geduld	Leichtigkeit	Wachsamkeit
Ausgewogenheit	Gelassenheit	Liebens-würdigkeit	Weisheit
Authentizität	Gemütlichkeit	Loyalität	Willenskraft
Begeisterung	Gerechtigkeit	Mitgefühl	Würde
Bescheidenheit	Gesundheit	Mut	Zielstrebigkeit
Besonnenheit	Glaubwürdigkeit	Nachhaltigkeit	Zuverlässigkeit
Dankbarkeit	Großzügigkeit	Nächstenliebe	Zuneigung
Demut	Güte	Offenheit	Zuversicht
	Harmonie	Optimismus	



Meine Motivatoren

	Privat	Beruflich
Was motiviert mich?		
Was macht mir Spaß?		
Wann erlebe ich Tätigkeiten als sinnvoll?		
Wann habe ich das letzte Mal Freude und Erfüllung erlebt?		
Wovon möchte ich mehr in meinem Leben?		

Stress Marker ermitteln:

Stress hat für jeden von uns andere Folgen! Nimm Dir einen Moment Zeit um zu reflektieren, das Deine typischen Symptome sind. Woran erkennst Du bei Dir Stress? Hier ein paar Beispiele ...

- Unangemessene Müdigkeit / Antriebslosigkeit
- Verspannungen / Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen / Migräne
- Fress-Attacken / Essen „vergessen“ / Appetitlosigkeit
- Tinnitus / Hörsturz
- Herzasen / Bluthochdruck / Brustenge / Atemnot
- Übelkeit / Völlegefühl / Aufgeblähtsein
- Unangemessene Traurigkeit / Depressive Verstimmung
- Juckreiz / Hauterkrankungen
- Innere Anspannung / Unruhe
- Reizbarkeit / Unzufriedenheit / unangemessene Wut
- Konzentrationsstörungen / Nervosität
- Gedankenkarussell / unangemessener Pessimismus
- Selbstentwertung / Gefühl von Wertlosigkeit
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Konzentrationsprobleme

Finde Deine Stress-Marker und trage Sie in Deine Stress-Ampel ein:

Deine Stress-Ampel

10								
9								
8								
7								
6								
5								
4								
3								
2								
1								
0								
M A R K E R								

Stress-Punkte ermitteln

Um meinen aktuellen Erfolg im Stress-Management zu ermitteln, blicke ich auf den Tag oder die Woche und gebe ich mir 0-10 Stress-Punkte pro Marker

Der Tinnitus hat gar nicht vorbeigeschaut? Okay – 0 Stress-Punkte. Die Nackenverspannungen waren diese Woche nur zweimal da und ich konnte sie mit einem Bad wegbekommen: Gibt 3 Punkte. Keine Migräne und auch keine unangemessene Müdigkeit – beides 0 Stresspunkte! Yeah!

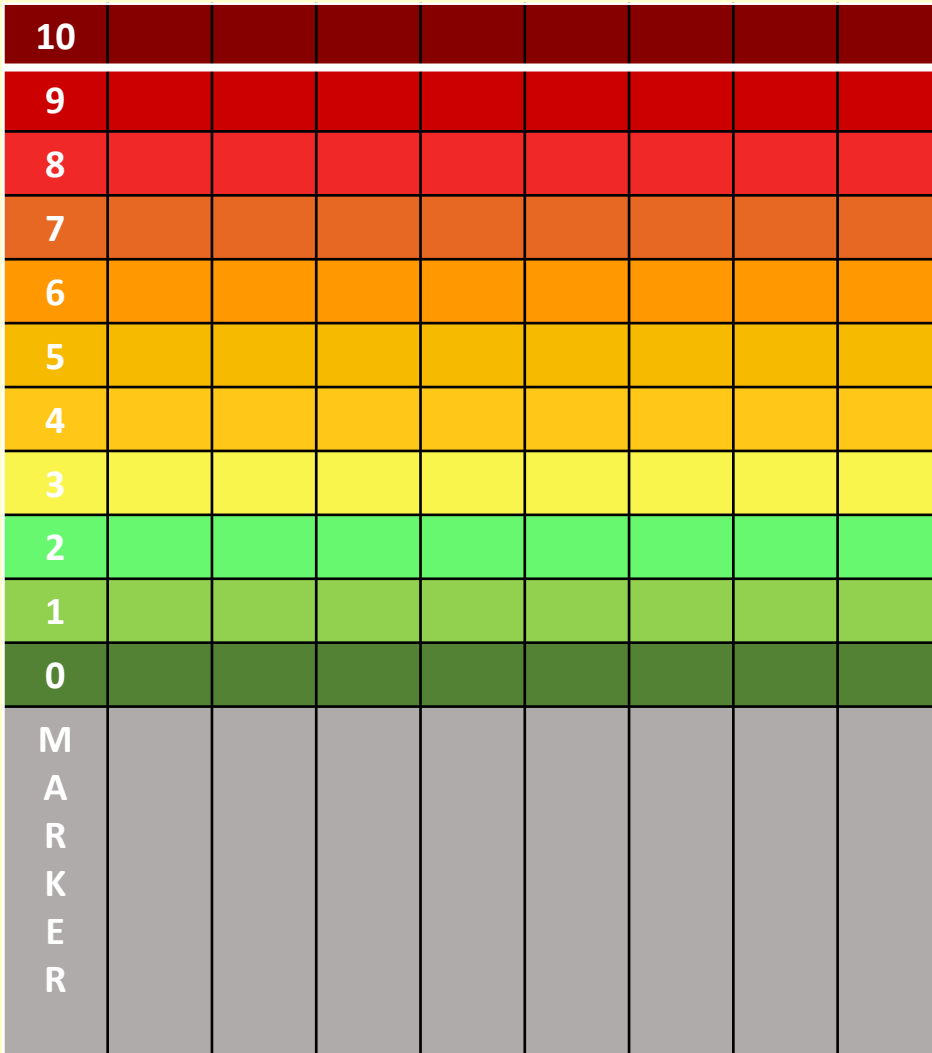
Depressive Verstimmungen kamen diese Woche selten auf – und waren mit Spaziergängen und Sport in Griff zu bekommen: 5 Punkte. Ich merke aber, dass ich mich letzte Woche manchmal irgendwie aufgebläht gefühlt habe: 4 Punkte für „Allgemeines Unwohlsein. Die Ernährung habe ich zwar vielfältig gestaltet – aber an zwei Abenden doch die Kontrolle verloren. Klares Stress-Signal! Ich denke das sind 6 Punkte auf der Stressampel. Sind insgesamt 18 Punkte für eine Woche... Gar nicht so schlecht!

Meine Stress-Ampel

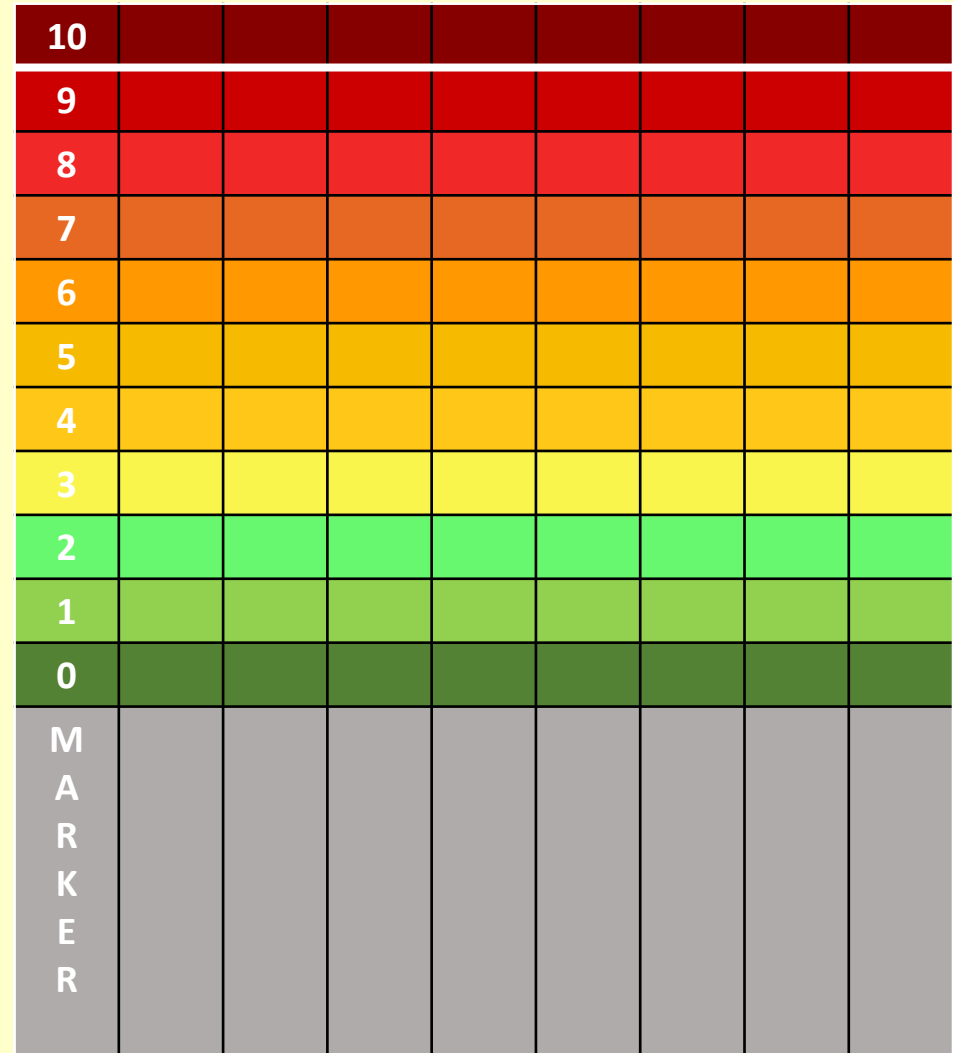
Beispiel

10							
9							
8							
7							
6							X
5					X		
4						X	
3		X					
2							
1							
0	X		X	X			
M A R K E R	T I N N I T U S	V E R S P A N N U N G	M I G R Ä N E	M Ü D I G K E I T	T R A U R I G K E I T	U N W O H L S E I N	E R N Ä H R U N G

Meine Stress-Ampel am _____

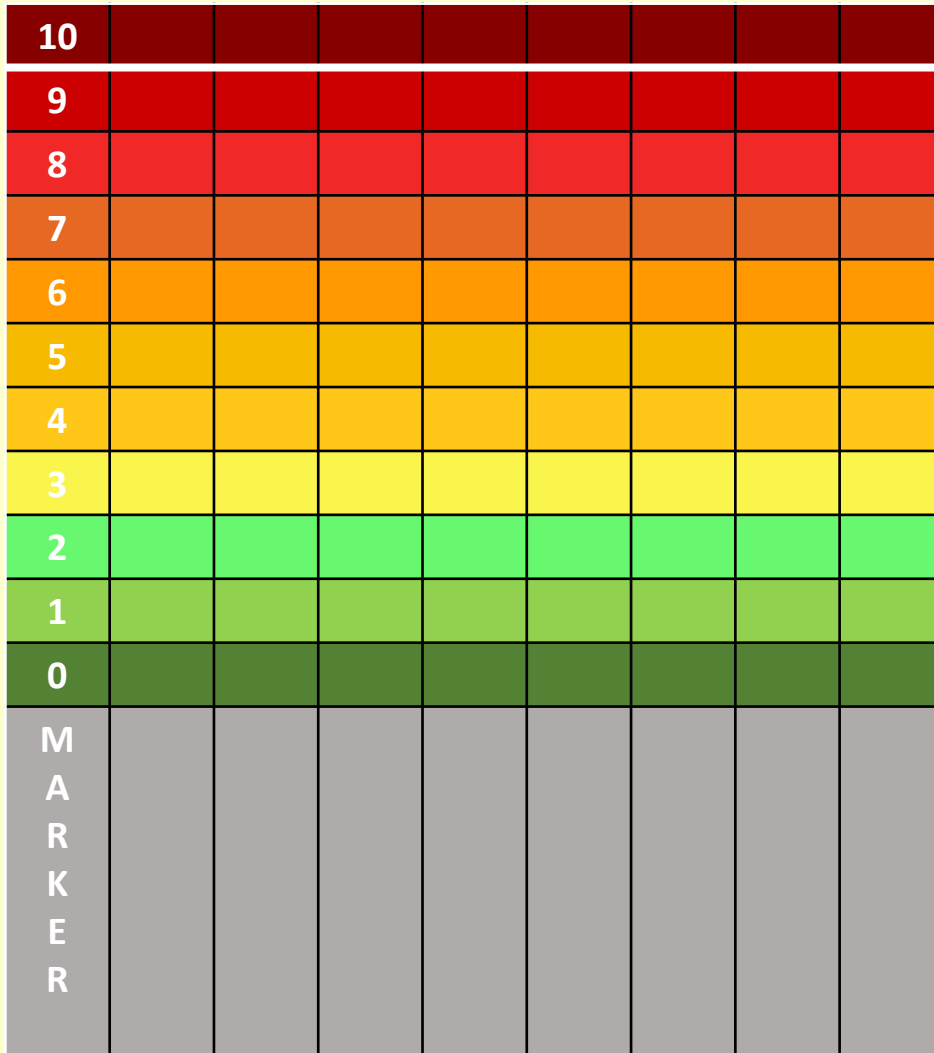


Meine Stress-Ampel am _____



Meine Stress-Ampel KW__ / am: _____

Diese Woche hatte ich ____ Punkte von



Meine Notizen und Gedanken zur Woche

Ich bin stolz dass,

Ich wünsche mir für morgen / nächste Woche ...

Um das zu erreichen werde ich folgendes tun /
probiere ich folgende Übung:



Stressmanagement und Selbstfürsorge

Hilfreiche Methoden und Techniken

Physische Ebene	Mentale Ebene
Muskelentspannung (Jacobsen)	Morgen-Warm-Up / Morgen-Routine
Autogenes Training	Singen / Musizieren / Gestalten
Raumgestaltung / Entrümpeln	Meditation
Sport / Tanz	Besinnung / Dankbarkeitsübungen
Guter Schlaf / Power-Nap	Wohlfühlliste
Atem-Technik / Singen	Glückstagebuch / Achtsamkeitsübung
Körper-Übungen / Yoga	Kraftorte / Bilder / Symbole
Anfangs-, Abschluss-, Grenz-Rituale	Mentale Abgrenzung
Putzen / Waschen	Vision-Board

Quellen der Kraft



Quellen der Kraft

Mein Bild von mir



✓ Welche Menschen glauben unbedingt an mich? Welche Menschen lieben mich ohne Bedingungen? Was sagen diese Menschen über mich und zu mir?

✓ Welche Menschen aus meiner Vergangenheit haben unbedingt an mich geglaubt und mich bedingungslos geliebt? Was haben die Menschen über mich / zu mir gesagt?

✓ Welches (Ideal-)Bild von mir, welche Vision von meiner Rolle in der Welt, hilft mir meiner Verantwortung gerecht zu werden?

Quellen der Kraft

Meine Innere Wahrheit

✓ Welcher Überzeugung, Weltanschauung, Glaube trägt mich?	
✓ Was ist für mich der Sinn des Seins, des Lebens?	
✓ Gibt es ein Zitat, eine Geschichte, einen Glaubenssatz, einen Gedanken, der mich trägt?	
✓ Gibt es einen Ort, an dem ich mich wohl und geborgen gefühlt habe? Kann ich aus der Erinnerung an diesen Ort Kraft schöpfen?	

Quellen der Kraft

Meine Lebens-Erfahrung

✓ Welche Lebenserfahrung ist für mich eine Quelle der Kraft?

✓ Welche Herausforderung habe ich schon bewältigt? Welche Fähigkeiten habe ich in diesen Situationen genutzt? Kann das Bewusstsein, was ich alles schon erlebt, ertragen und erreicht haben, was ich durchgestanden habe, mich tragen?

✓ An welchen Orten komme ich zur Ruhe? Kann ich in meiner Wohnung oder in meinem Umfeld einen Ort der Kraft, einen Platz nur für mich finden oder schaffen?

Übung: Life-Vision-Board

1. Was möchtest du gern noch erleben?
2. Welche Gewohnheiten und Selbstverständlichkeiten in Deinem Alltag möchtest du verändern?
3. Bei welchen Tätigkeiten tankst du Kraft?



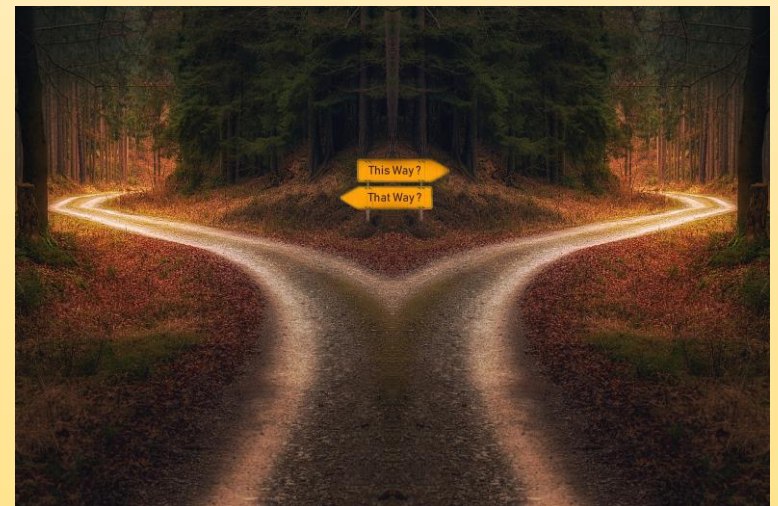
4. An welchen Orten fühlst du dich wohl und bekommst Energie?
5. Welche Menschen geben dir Kraft?
6. Gibt es weitere Kraftquellen?
7. Von wem wünschst du dir (mehr) Hilfe?

Und wo bleibe ich?



- Welche Ressourcen und Kraftquellen hast du heute (neu) entdeckt?
- Was hat Dich überrascht?

Was wirst du künftig ausprobieren?





Beppo Straßenkehrer

Aus dem Buch „Momo“ von Michael Ende

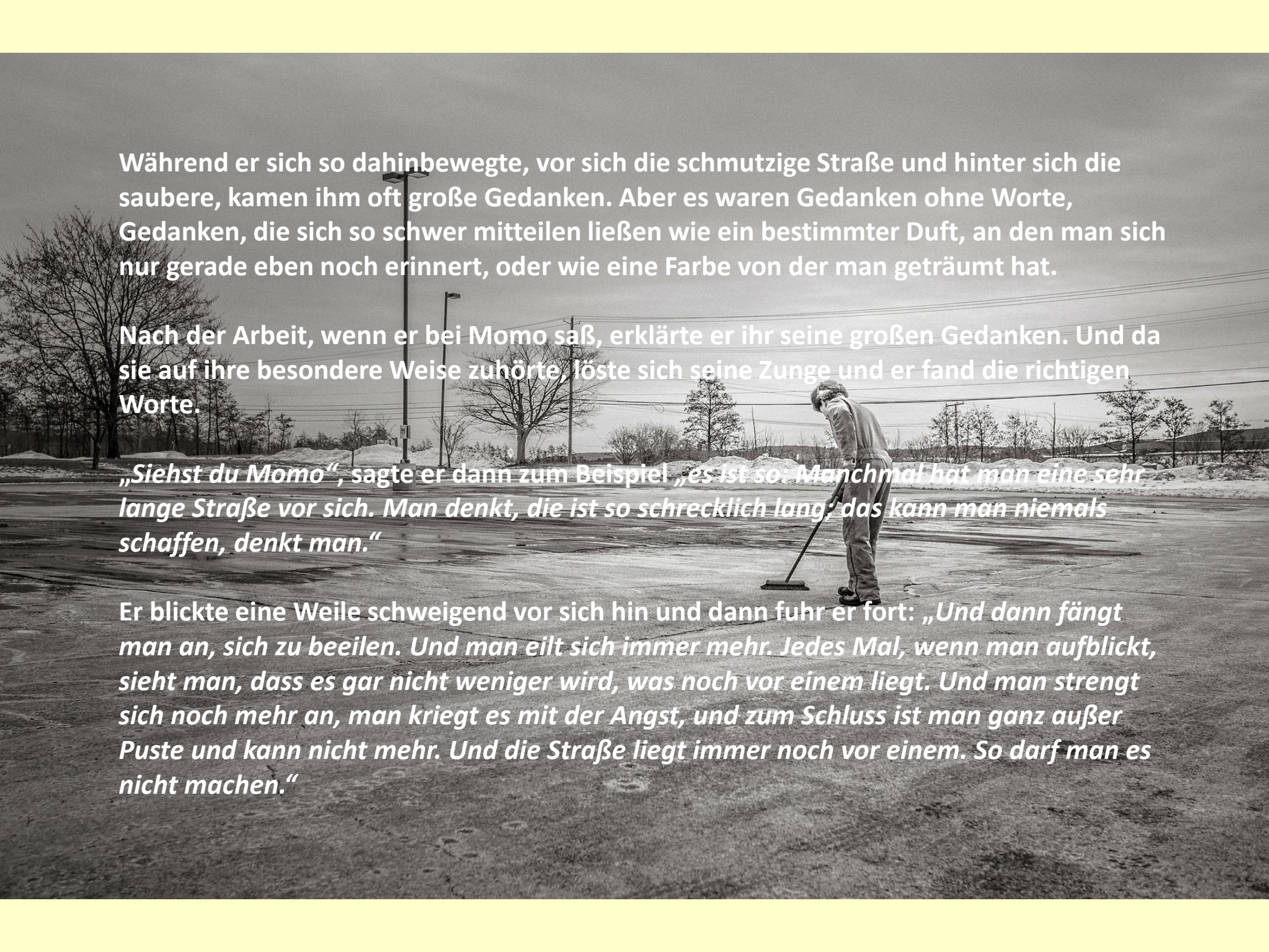
Er fuhr jeden Morgen lange vor Tagesanbruch mit seinem alten, quietschenden Fahrrad in die Stadt zu einem großen Gebäude. Dort wartete er in einem Hof zusammen mit seinen Kollegen bis man ihm einen Besen und einen Karren gab und ihm eine bestimmte Straße zuwies, die er kehren sollte.

Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit.

Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig:

Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich.

Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt – Atemzug- Besenstrich.




Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe von der man geträumt hat.

Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Weise zuhörte, löste sich seine Zunge und er fand die richtigen Worte.

„Siehst du Momo“, sagte er dann zum Beispiel „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.“

Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin und dann fuhr er fort: *„Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“*

A photograph of a broom leaning against a white wall. The broom has a wooden handle and a head made of dried straw or reeds, bound with blue and red strings. It is positioned on a floor of light-colored tiles with a blue geometric pattern. To the right, a blurred green background suggests an outdoor setting with grass and foliage.

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.“ Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: „Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße geschafft hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man nicht nicht außer Puste.“ Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: „Das ist wichtig.“

... wie ihr weiter mit mir arbeiten könnt.



Angebote für Gruppen der Selbsthilfe, Bildungsträger und Einrichtungen

Webinare
Vorträge
Seminare
Elternschulungen
Referentin

Beratung und Coaching für Teams und
Professionelle Helfer

Special Needs Parenting

Speed-Coaching & Einzelsitzungen
Intensiv-Präsenz-Tag & Projekt-Begleitung
Halbjahresbegleitung & Jahresbegleitung
Webinare & Vorträge

Kostenfreie Schwangerenberatung

Darüber hinaus biete ich:

Coaching für persönliche und berufliche
Entwicklung, sowie Karriereberatung



Auf Wiedersehen!



Kostenloses Kennenlerngespräch
vereinbaren oder Coaching-Termin
buchen: 0176 – 56 99 55 77

Ich hoffe dies Seminar hat Dir gefallen.
Gern bin ich in einem Einzel-Coaching,
bei weiteren Webinaren oder mit
Impulsen in meinem Newsletter und auf
meiner Website für dich da.

Website, Blog, Newsletter:
[www.aussergewoehnlich-gut-
leben.de](http://www.aussergewoehnlich-gut-leben.de)

Facebook-Site:
Special-Needs-Parenting
mit Marion Mahke

Karriere-Beratung & Life-Coaching:
www.marion-mahnke.de

kontakt@marion-mahnke.de