

## **Workshop für den CIV Mitteldeutschland**

### **Wie entstresse ich meinen Arbeitstag? – Prioritäten setzen, körperlichen Stress abbauen und Wünsche an das besser hörende berufliche Umfeld selbstbewusst kommunizieren**

Schwerhörige Angestellte sind energetisch oft überfordert: ihr Mehraufwand für eine gelungene Kommunikation kostet viel Kraft, die an anderer Stelle merklich fehlt. Der daraus resultierende körperliche Stress erschwert einen selbstbewussten Umgang und das Finden von Lösungen mit akustisch schwierigen Situationen zusätzlich.

In diesem Workshop geht es darum, sich anzugucken, was genau einen stresst, wie Prioritäten gesetzt werden können, wie man innerlich zur Ruhe kommt und wie man gemeinsam mit den Kollegen nach akustischen Lösungen sucht.

#### **Inhalte**

Ganz kurze Theorie vorab über die Zusammenhänge

- Schwerhörigkeit und Burnout
- Zusammenhang körperlicher Stress und gedanklicher Stress

#### **Praktische Übungen**

- Was stresst mich am Arbeitsplatz? (Analyse jeder für sich auf einem Blatt Papier)
  - o Was davon ist mir bzw. für meine Arbeit wichtig und was ist anderen wichtig (also dringend)?  
→ Was dringend aber nicht wichtig ist, wird in Klammern gesetzt (kommt damit ans Ende der Liste)
  - o Was von dem, was wichtig ist, habe ich in der Hand und was nicht? Wo habe ich durch mein Handeln Einfluss auf die Gesamt-Situation bzw. könnte Einfluss nehmen?  
→ Worauf ich keinen Einfluss habe, wird von der „Stress-Liste“ gestrichen.
  - o Verbliebene Punkte priorisieren. Und nur die ersten ein-drei Punkte im Blick behalten, da der Rest zeitlich nachrangig ist.

- Doch wie streiche ich schwierige Situationen aus meiner gedanklichen Stress-Liste? Wie komme ich zur Ruhe, um mir mit klarem Kopf Lösungen für die verbliebenen Punkte zu überlegen? (nächste Liste jeder für sich)
  - o Wie oft am Tag habe ich ein paar Minuten zwangsweise Leerlauf? (erneute Liste anfertigen: Im Auto, an der Kasse, im Büro etc.)
  - o Übung zur inneren Ruhe und Wahrnehmung der körperlichen Präsenz (6 Atemzüge Konzentration auf Atmung, Herz, Körper) erklären, vorführen, gemeinsam machen
- Welche der wichtigen Situationen (möglichst weit oben in der Liste) kann durch eine kommunikative Mitarbeit anderer für mich entstresst werden?
  - o Grundprinzipien der Kommunikation: 1. Auf Augenhöhe kommunizieren, 2. eigene Wünsche positiv äußern (kein nicht), 3. Anreiz für andere nennen (kurz: „Möhre“). Beispiele anhand von typischen Situationen von Schwerhörigen und Lösungen durch Möhre (wenn ausreichend Zeit, dass Diskussion mit Sitznachbarn)
  - o Eigene Situation aus der Liste raussuchen und analysieren (aufschreiben): „Wie fühle ich mich? Was wünsche ich mir? Welches neue Verhalten der anderen wünsche ich mir damit? Was ist deren/unser aller Vorteil?“. Daraus einen klaren Wunsch-Satz artikulieren.
  - o Jetzt Übung mit Sitznachbar: Person 1 fängt an, macht 6 Atemzüge-Übung, tut so, als sei Person 2 die Person, an die sich der Wunsch richtet und sagt ihr auf Augenhöhe den Wunsch-Satz (dass Person 2 keine Ahnung hat, worum es geht, spielt keine Rolle). Person 2 tut so, als wüsste sie, worum es geht, stellt kritische Fragen bzw. äußert ihre Sichtweise und Wünsche. Ziel ist, dass beide gemeinsam eine Lösung finden, die auch wirklich klappt UND sich einigen, was zu tun ist, wenn es mal vergessen wird. Danach Wechsel.

## Über mich

Als Audiotherapeutin DSB, systemischer Coach, Betriebswirtin, langjährige Marketing- und Kommunikationsberaterin und selber von Schwerhörigkeit Betroffene berät und coacht Jana Verheyen Schwerhörige, hält Vorträge, leitet Selbsthilfe-Seminare und berät Unternehmen, Organisationen etc. zu den Folgen einer Hörminderung und dem lösungsorientierten Umgang damit.

