



Umgang mit druckvollen Situationen im Sekretariat:

Innere Haltungen und Reaktionsmöglichkeiten

Workshop für Verwaltungsmitarbeiterinnen

LAG Jahrestagung

28. – 29. April * Tübingen



Programm

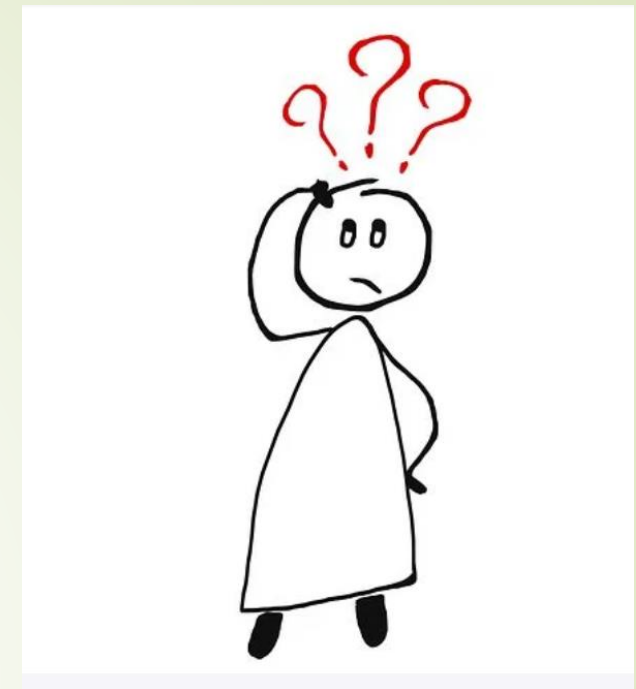
- Kennenlernen und Blitzlicht
- Austausch über schwierige Situationen im Sekretariat
- Innere Dialoge
- Praktische Übung an Ihren Beispielen
- Äußere Bedingungen die Sicherheit vermitteln
- Mini-Feedback

Innerer und Äußerer Dialog

Was wir zu anderen sagen können, wird davon bestimmt, was wir zu uns selbst sagen können.

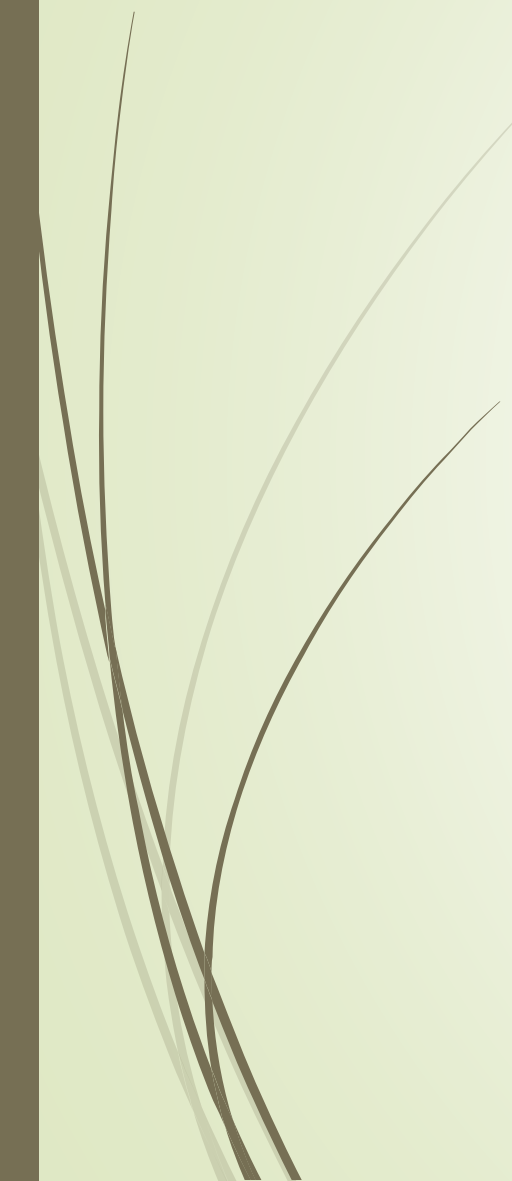


Innere Dialoge bestimmen also unsere äußeren Dialoge



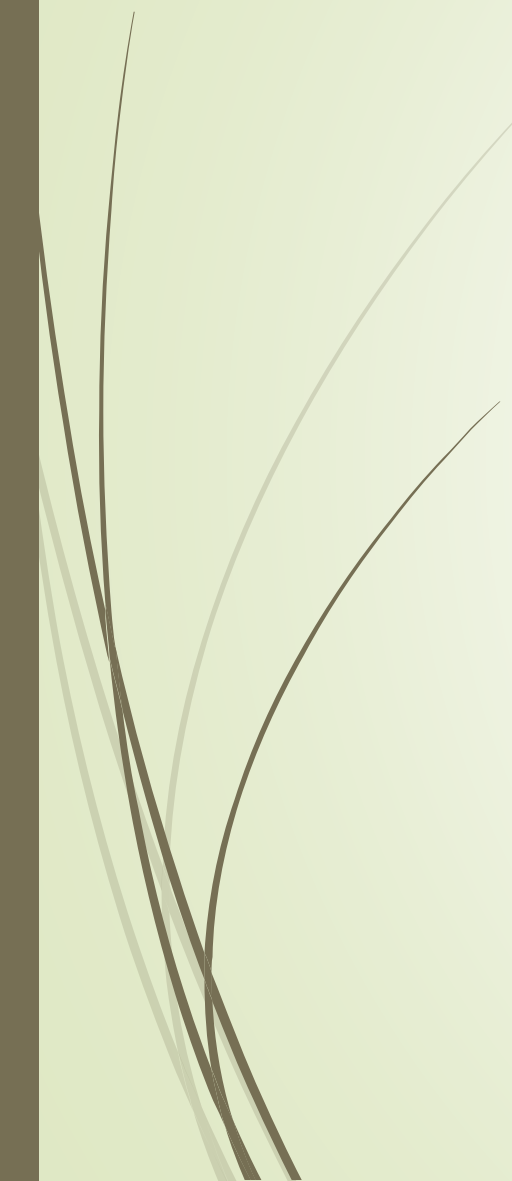


Innerer Dialoge

- Wörter wie „müssen“, „nicht dürfen“, „schnell“, „unbedingt“, usw. in inneren Dialogen machen das Herz eng
 - Wörter wie „kann“, „darf“, „im Lauf der Zeit“, „möglicherweise“ usw. machen das Herz weiter und laden zu etwas mehr Zuversicht ein.
- 




Innerer Dialoge überprüfen

- Wenn wir in Situationen spüren, dass es für uns „eng“ wird, können wir nachforschen, welche inneren Dialoge bei uns ablaufen, bzw. was wir zu uns selber sagen.
 - Vielleicht fällt uns eine Formulierung für den inneren Dialog ein, die uns das Leben leichter macht.....
- 

Zum Beispiel:

ENG	WEIT
Hier <u>muss</u> <u>sofort</u> geholfen werden.	<u>Vielleicht können</u> wir etwas zur Verbesserung beitragen.
Ich <u>muss</u> hier eine gute Antwort geben.	Für <u>manche</u> habe ich gute Antworten.
<u>Alle müssen</u> mit meiner Antwort zufrieden sein.	Es <u>darf passieren</u> , dass jemand <u>im Moment</u> nicht zufrieden ist.
...	...
...	...
...	...
...	...



Die „inneren Antreiberinnen“ und ihre guten Absichten

- Sei perfekt!
(Genauigkeit und Fehlerlosigkeit)
- Sei anderen gefällig
(Freundlichkeit und Liebenswürdigkeit)
- Streng Dich an
(Gründlichkeit und Durchhaltevermögen)
- Sei stark! auch: Falle anderen nicht zur Last!
(Stärke und Unabhängigkeit)
- Beeil dich
(Schnelligkeit und die Fähigkeit, Chancen zu nutzen)



In guter Kooperation mit unseren inneren Antreiberinnen...

- Danke, dass Du da bist. Du hast mir schon viel geholfen...
- An dieser Stelle, wäre es gut, wir würden noch etwas mehr auf diese andere Stimme hören
- Wozu könnte das bestenfalls führen?
- Was könnte dabei schwierig werden?
- Wie könnte ich der Schwierigkeit dabei begegnen.

Und zu guter Letzt...

- Die Arme lässig schwingen
- Kopf hoch, Brust raus
- ein kesser Hüftschwung
- Schlüpfatmung
- und viele mehr

