

Herzlich Willkommen!



**Menschliche Ressourcen bei
Stress und Ohnmacht entfalten-**
eine Einführung in das **Systemische Ressourcenmanagement** und
das **Modell der RessourcenACHT**
Dipl. Psych. Anett Renner SACHT Institut

Dipl. Psych. Anett Renner

- Erfahrene Führungskräfteentwicklerin
Global Player (Daimler, AMD,..)
- zertifizierter Coach, Supervisorin,
Trainerin, Gesundheits-Coach
- Lehrende in Coaching und Supervision
- zugelassene Psychotherapeutin
(Systemische Therapie, Traumatherapie,
Hypnotherapie, Krisenintervention)
- Entwicklerin des Systemischen
Ressourcen-Managements[©]
- Geschäftsführung SACHT GmbH



Herausforderungen

- Komplexität des Einsatzspektrums und höchste psychische und körperliche Anforderungen bei Ressourcenmangel
- Hohe Verantwortung und Kommunikationsbedarf
- Zeit (Kollision Hauptberuf vs. Ehrenamt)
- Konflikte
- Motivation
- Sorgen um Schutzzielabsenkung, Kostenperspektive/ -druck
- Verlust der Achtung vor dem Beruf
- Mitglieder-, Fach- und Führungskräftemangel

Umgang mit Überlastung



große Veränderung auch in anderen Branchen



Führung Gesundheits- und Potenzialentwicklung

Ressourcen =

Fähigkeiten, Kompetenzen, Bedürfnisse, Werte, Gemeinschaft

Systemische =

Konzept mit Modell und Tools zum

Ressourcen

Erkennen, Verstehen, Beschreiben und Gestalten

Management[©]

von stress, emotionsbezogenen Prozessen und
Gesundheit

Was kann man als Führungskraft tun?

- Haltungswechsel („Ja!“, “Hin zu“, Augenhöhe)
- Selbst- und Teamfürsorge
- Situativ führen
- Bedürfnisse beachten, Vorbild sein
- Menschen abholen, wo sie stehen, würdigen
- Fördern und ressourcenorientiert Fordern
- Kommunikation einen hohen Stellenwert zuschreiben = Wie ?

Umgang mit Komplexität und Wandel

Flexibel Sein und Heimat bieten



Kompetenzen in Stress- und Emotionsregulation



Mentale und soziale Agilität



Positiver Umgang mit Fehlern, Toleranz



Empathie und Kommunikationsfähigkeit

- Mitarbeiter abholen, wo sie stehen..
- Fragen statt Wissen
- Inspirieren, Einladen statt Dirigieren und Anordnen



Achtsamkeit als Ressource

- Aufmerksamkeit **für eigenen Gedanken**,
Gefühle, Handlungen
- **Sinne** sind geschärft
- Emotionen und Bedürfnisse werden
wahrnehmbar
- Unterschiedserfahrung
- **Abstand** zu Problemen, Gelassenheit
- Innere + äußere **Freiheit**

Sinne und Körper als Ressource

- Menschen als ganzheitlich sinnliche und fühlende Wesen

Methoden:

- Wie lerne ich am besten (visuell, auditiv, bewegen,.....)?
- Wie tanke ich Kraft (Schmecken, Riechen, Sport, Entspannen,..)?
- Sprache des Körpers und Bedürfnisse beachten

Haltung als Ressource

- Perspektivwechsel und Augenhöhe
- Fragen statt Wissen
- Einbinden statt Ausgrenzen
- Wertschätzung, ...

Selbstcoaching:

- Welche Auswirkungen hat mein Verhalten?
- Wie beschreiben Dritte die Situation?
- Was soll sein? (nicht warum ist das so?)
- ...

Was noch?

Selbstfürsorge/ Teamfürsorge

- Resilienz, Achtsamkeit, Stressmanagement
- Hilfe holen und in Anspruch nehmen:
Reflexion, Beratung/ Coaching, Supervision
- Soziale Gruppen / Unterstützungssysteme
- Zeit für Austausch, Fragen stellen
- Kontextwechsel

Wie genau?

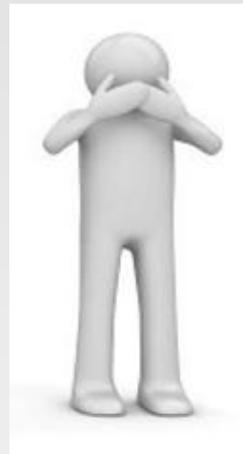
- Achtsame gesundheits- förderliche Kultur/ Kommunikation in Team fördern

Vertrauen und **Ressourcenorientierung**
statt **Angst / Kontrolle**



SRM-Prinzip: Warum macht stumm.

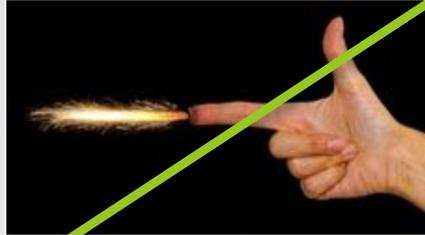
**Warum? macht oft
stumm**



SRM- Prinzip: Stopp



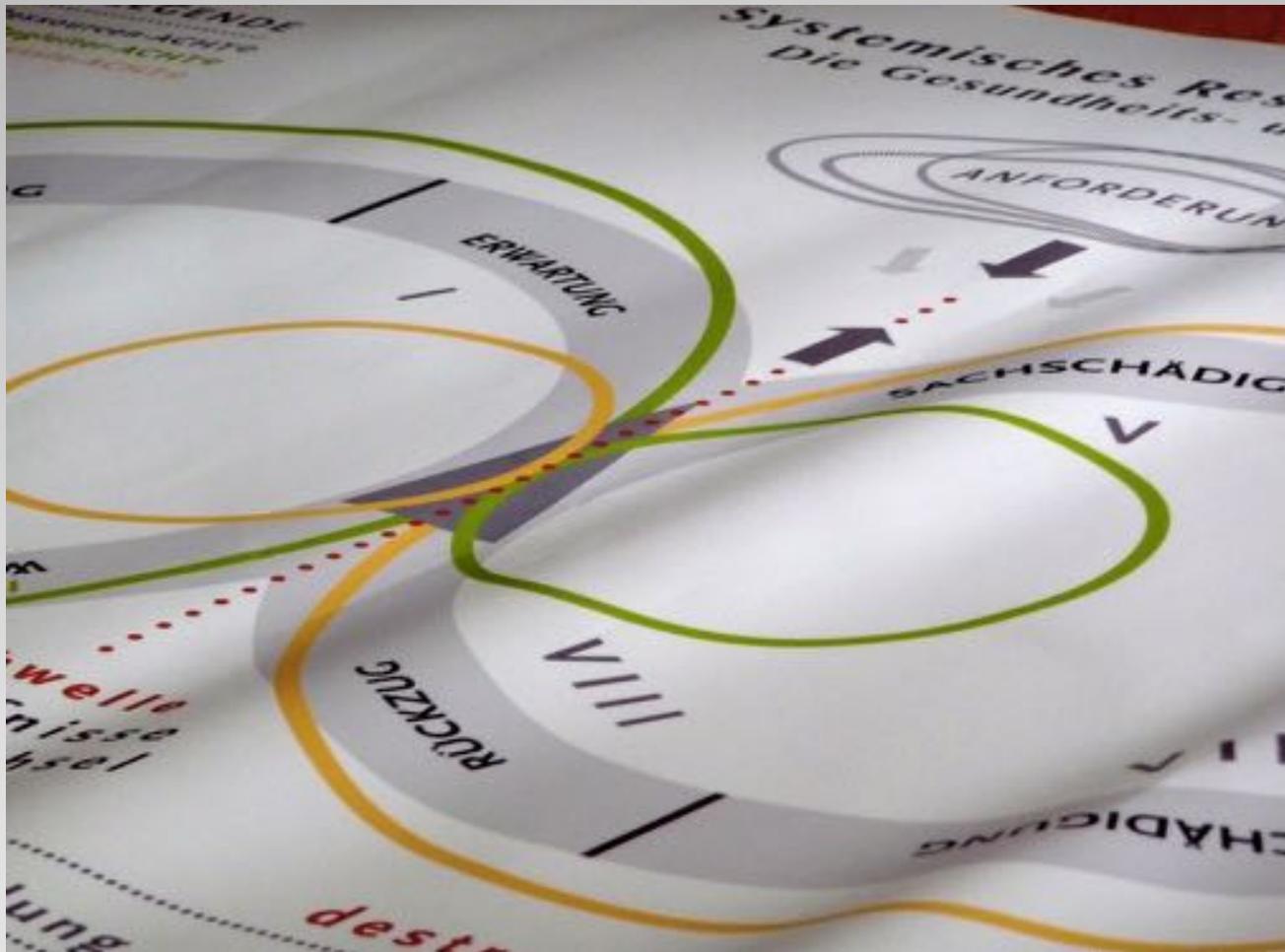
SRM- Prinzip: Stopp



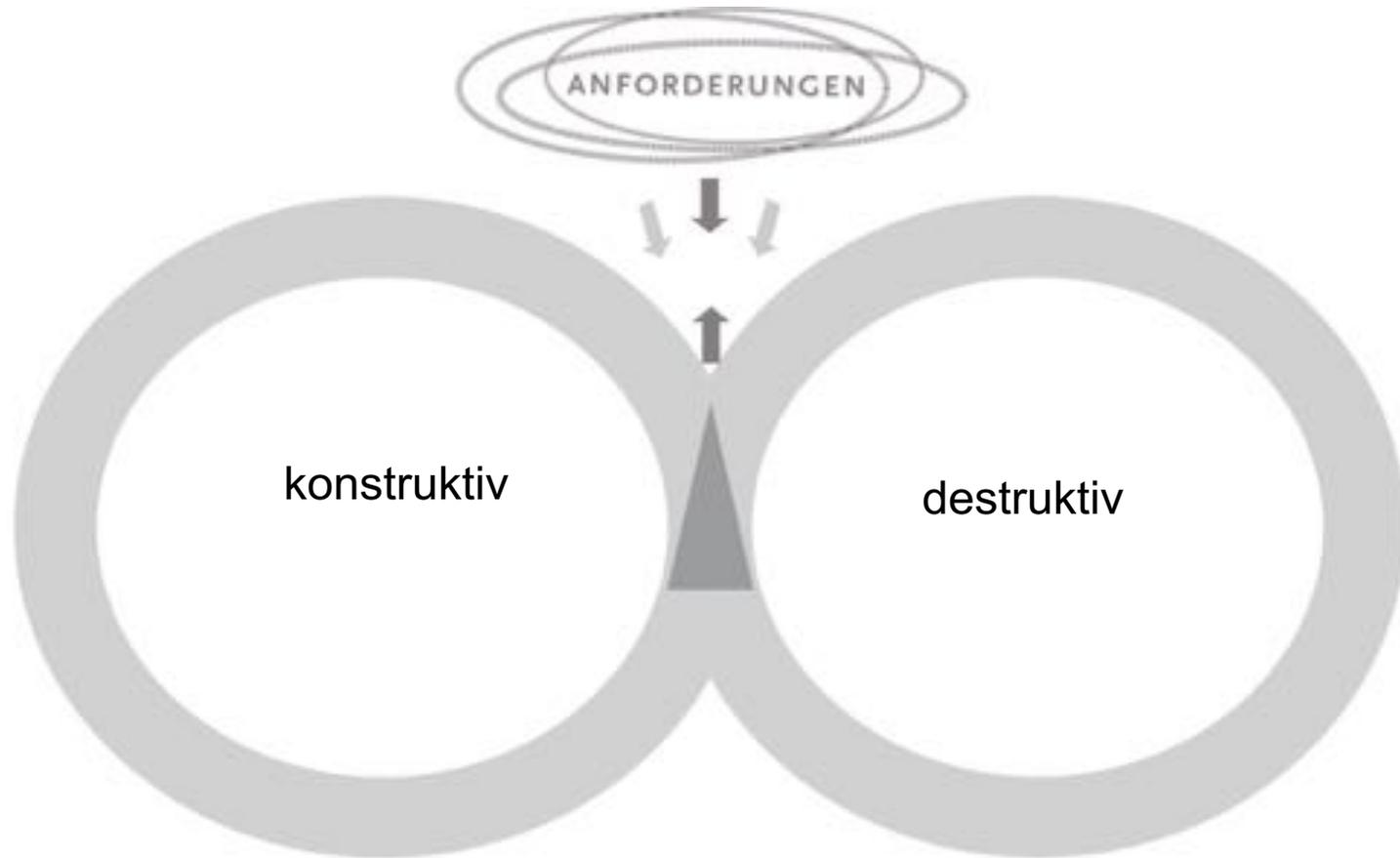
RessourcenACHT[©]



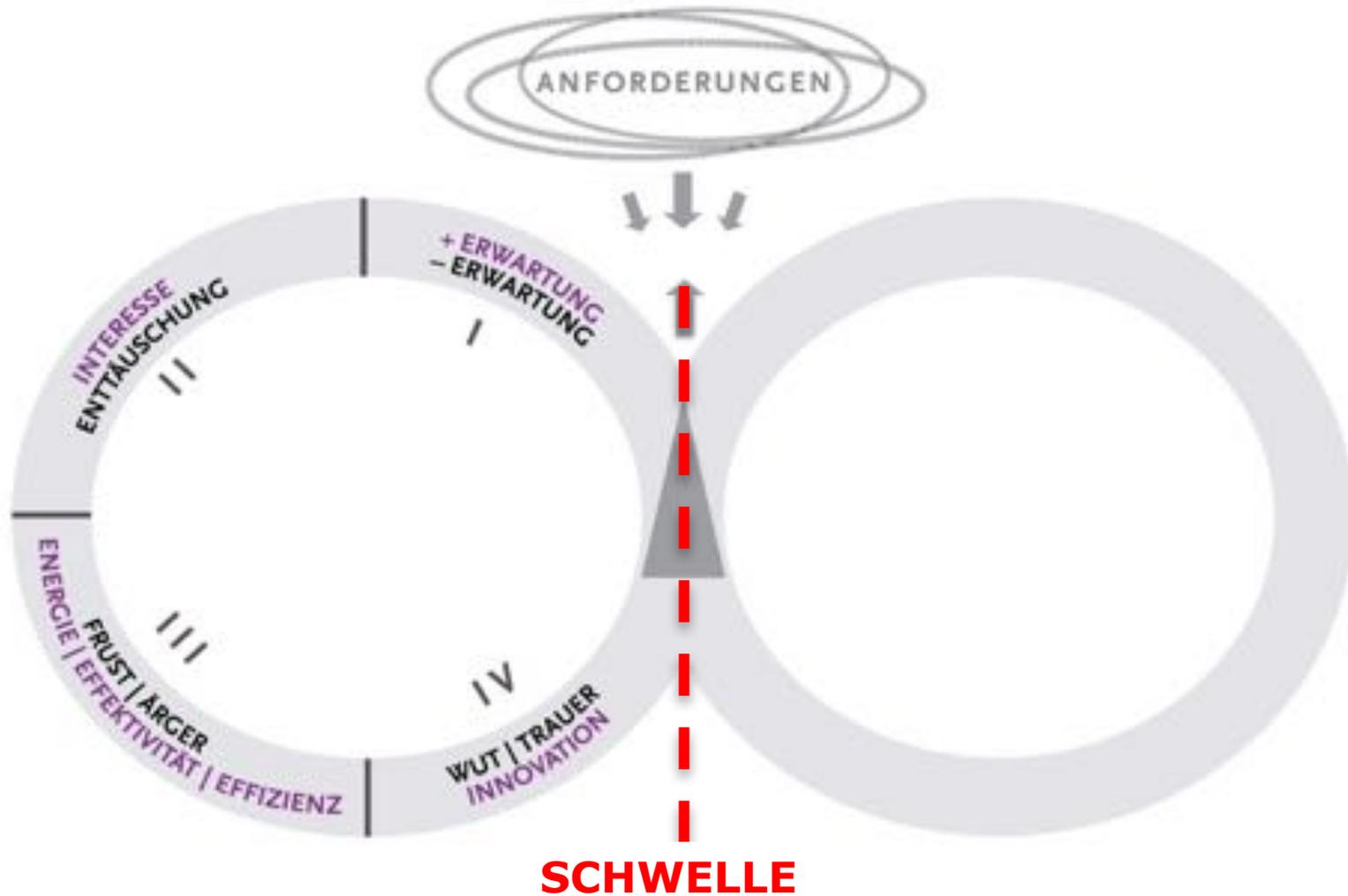
Mitarbeiter, Vorgesetzte, Menschen beim Einsatz... abholen, wo sie stehen



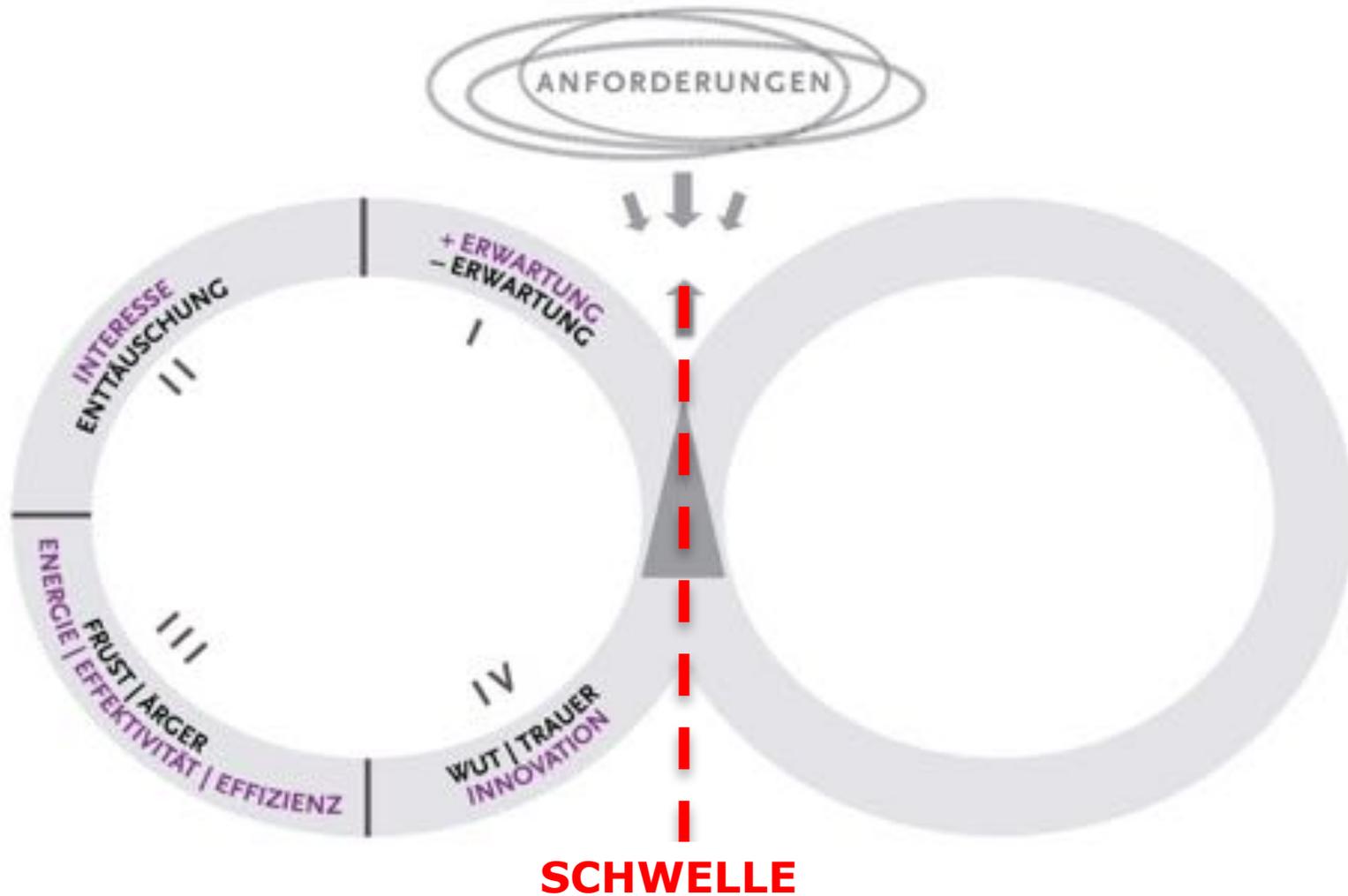
RessourcenACHT®



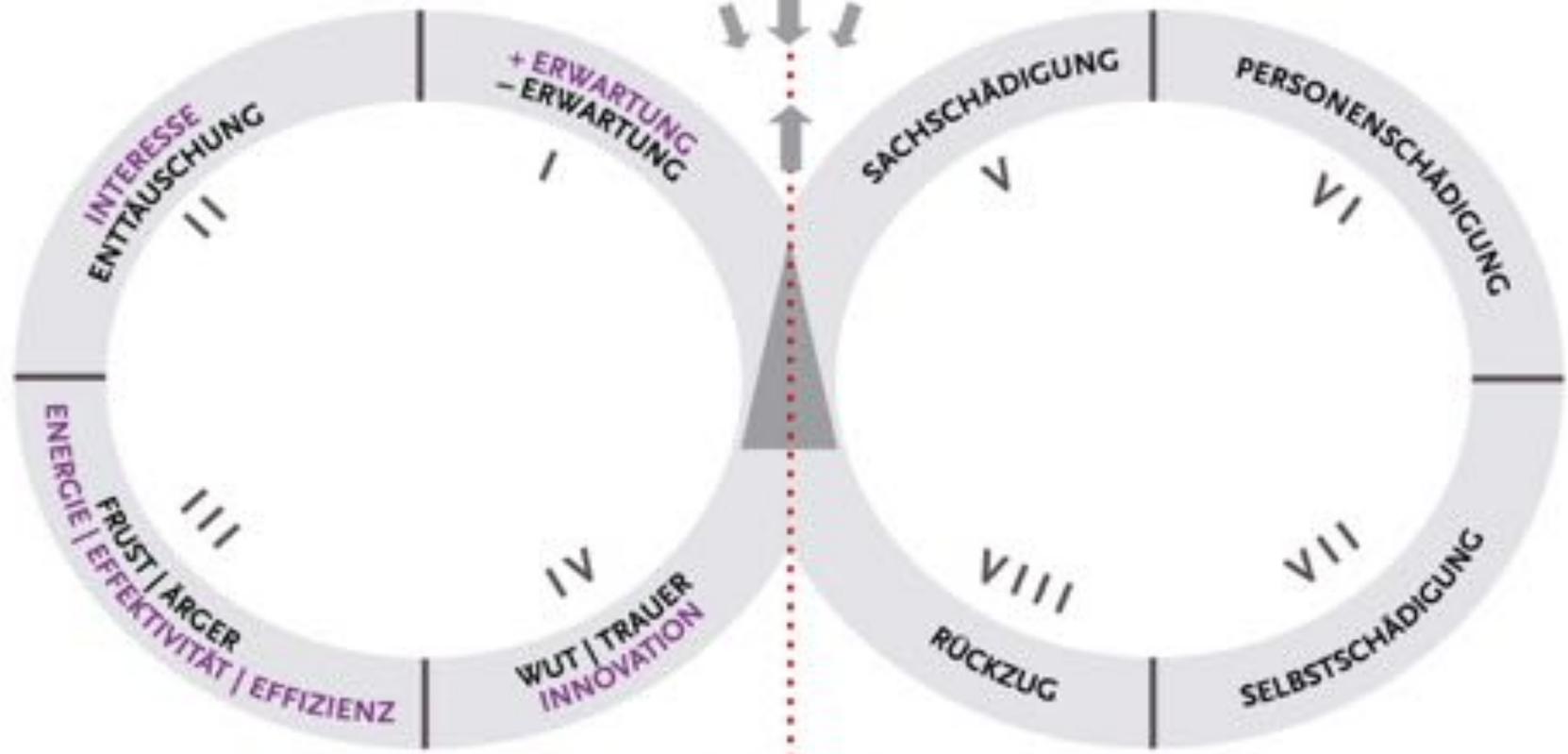
RessourcenACHT



RessourcenACHT



ANFORDERUNGEN



konstruktiv

Schwelle
SRM-Wechsel

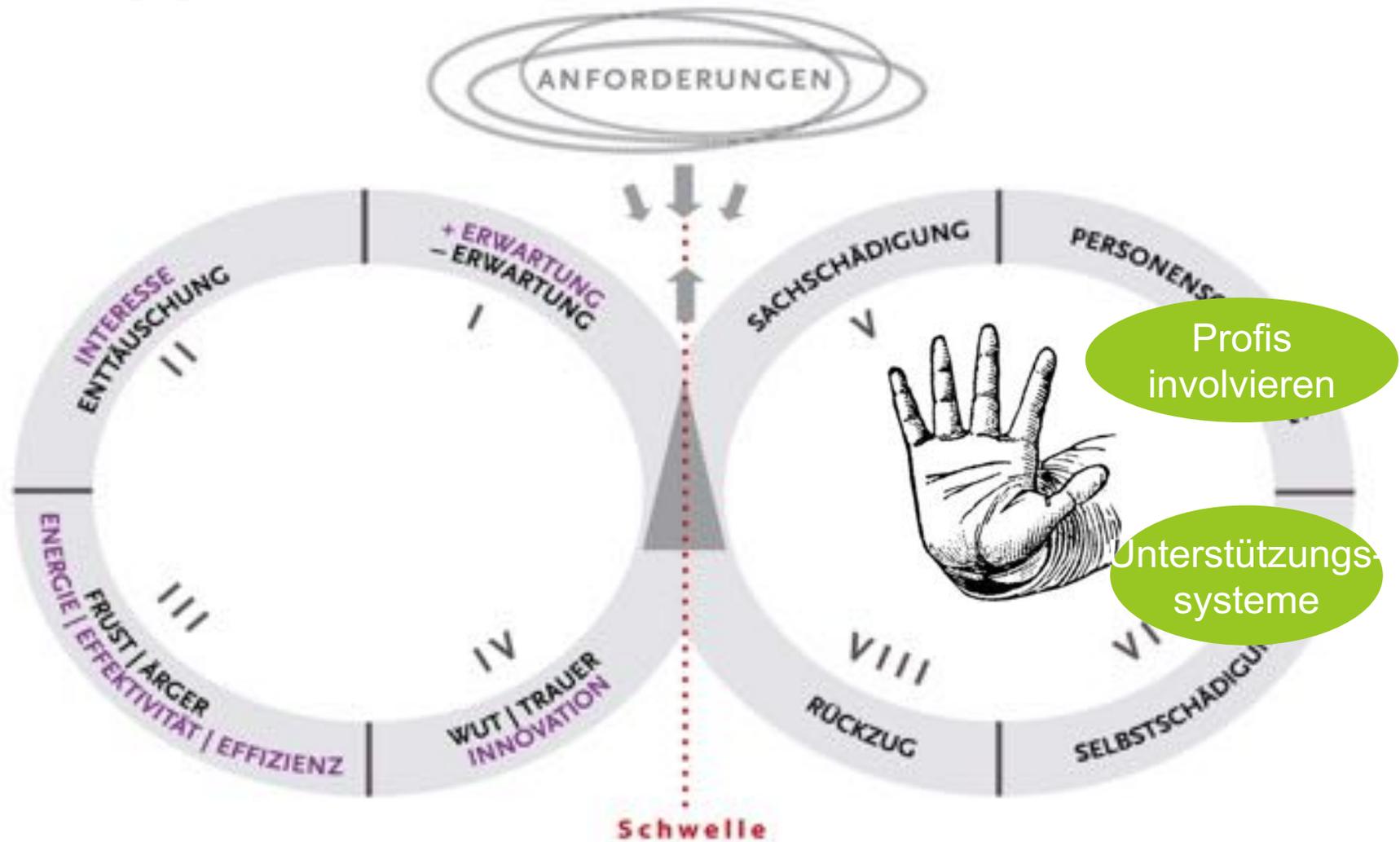
destruktiv

Emotion, Aggression

Jedes Verhalten...

**hat einen
„guten“ Grund.**

Stopp bei Destruktion



1) Modell

zum Erkennen, Verstehen, Gestalten



2) Prinzipien

Beachten
statt beobachten

nicht beobachten ohne Auftrag

Danke Fehler
ich darf dazulernen!

An illustration of a stylized person with green arms holding a sign that says 'Danke Fehler' (Thank you errors). The sign is decorated with a heart and some text, symbolizing learning from mistakes.

Verbindung

An illustration of a stylized person with green arms holding a sign that shows a red knot, symbolizing connection or a link.

Würdigung

A photograph of a young child in a green shirt giving a thumbs up gesture, symbolizing appreciation or respect.

2 b) Prinzipien

Vertrauen

statt Kontrolle



Keiner geht

verloren



Inspirieren

statt Wissen oder Informieren



ARD

in eine Andere Richtung Denken



Was tun ?

Stopp bei Destruktivem
Mehr Konstruktives
Hin zu Konstruktives

Wie?

RessourcenACHT
SRM Prinzipien

SACHT-Prinzip[©]:

ARD

(in eine **A**ndere **R**ichtung **D**enken)



SACHT- Prinzip:

**Stärken stärken
(um die Schwächen zu schwächen)**



Vielen Dank...

Alles Gute und auf Wiedersehen.



SACHT GmbH
www.einfachwirksam.de

SACHT
ARBEITSWELTEN 