

Knabbereien für Herz und Verstand

Beratung im Homeoffice zu Themen, die Sie mit vielen anderen teilen.

4 Kolleginnen, Supervisorinnen und Beraterinnen, wie der Rest der Welt im Homeoffice, entwickeln ein Beratungsformat.

4 Köpfe, 8+ Perspektiven.

Ein Reflecting Team, garantiert virenfrei, vielleicht ansteckend, damit Sie nicht allein an Ihren Themen knabbern müssen.

Natürlich ist Beratung ein vertraulicher Prozess, der nur die jeweilige Person etwas angeht. Aber: Manche Themen lassen sich verallgemeinern. Und das möchten wir Euch/Ihnen gerne als Snack am Rande des Homeoffice anbieten:

Themen, mit denen Sie nicht allein sind!!!



Wir, das sind vier Frauen (in alphabetischer Reihenfolge)

Christine Ehlers, Ethnologin, Mediatorin, strategische Kommunikatorin mit 25+ Jahren Erfahrung in Krisenmanagement in Theorie und Praxis. Mehr Infos: www.wert-erleben.de

Jule Endruweit, Dipl. Politikwissenschaftlerin, Transaktionsanalytikerin im Feld Organisation (PTSTA-O). Lehrt und arbeitet mit Transaktionsanalyse seit 16 Jahren in der Begleitung von Führungskräften, Gremien und Organisationen. Mitbegründerin von intagt – www.intagt.de

Susanne Gillmann, Supervisorin, Coach, Pfarrerin, Geistliche Begleiterin. Arbeitet sehr gerne mit Teams auf der Basis von TZI und Gestaltberatung, langjährige Balinterfahrung – www.susanne-gillmann.de

Katharina Stahlenbrecher, Dipl. Theologin, Diversity Managerin, Mediatorin. Moderiert, am liebsten sichtbar systemisch Veränderungsprozesse in Organisationen. Mitbegründerin von intagt – www.intagt.de



Thema: "Unbekannter Stress im Homeoffice"

„Ich fühle mich zwischen Homeoffice, Familientätigkeiten, Haushalt, Kinder, Eltern in der derzeitigen Situation überfordert. Ich werde ungeduldig, ich kann mich schwer abgrenzen und kenne meine eigenen Bedürfnisse kaum. Was kann ich tun, um Zufriedenheit zu generieren?“

Reflecting-Team

Allgemeine Überlegungen: Menschen mit so einer analytischen Selbstschau halten, wie bei einem Luftballonstrauß, viele Fäden in der Hand. Diese Stärke ist auch nützlich, um sich zu erlauben, den einen oder anderen Ballon loszulassen. Es kann sein, dass Ungeduld und Unzufriedenheit ein Motor sind, um wichtige Themen zu beleuchten und zu entscheiden. Die Unruhe könnte signalisieren, dass ich etwas loslassen muss, was mir lieb geworden war, aber nicht mehr stimmig ist.

Konkrete Ideen:

- Sich unter diesen besonderen Bedingungen erlauben, einzelne Luftballons ziehen zu lassen. Das können konkrete Aufgaben von außen oder Anforderungen an sich selbst sein.
- Im Homeoffice Schritte zu gehen, um den Alltag klar zu strukturieren – und da gehören auch Zeitfenster für Chaos, Ungeduld oder Alleinsein dazu. Das zu Lernende ist, sich selbst zu disziplinieren und zu fördern: z. B. Jammern von 15:00-15:30 Uhr.
- Statt alles auf einmal ändern zu wollen, lieber nur ein Gefühl pro Tag mit einer konkreten Fragestellung beobachten: z. B.: Wann und wie werde ich ungeduldig?
- Statt die beschriebenen Zustände als Manko zu erleben, können ihre positiven Aspekte ergründet werden: Was habe ich davon, die eigenen Bedürfnisse so zurückzustellen? Was habe ich davon, unzufrieden zu sein?

Ein Tagebuch kann dabei als Stütze dienen, zum Beispiel mit drei ausgesuchten Fragen. Diese können die Aufmerksamkeit auf Potenziale verschieben: Welche Stärke, Begegnung, Freude habe ich heute erlebt?

Möchten Sie unser Reflecting Team nutzen? Mailen Sie uns: info@4plus8.de