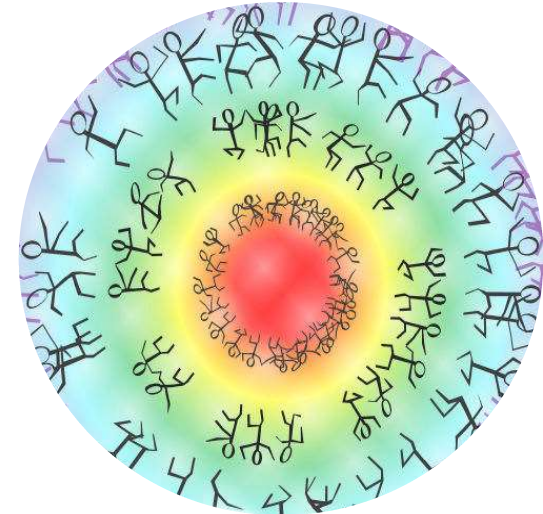


## 7. Fachtag Familienzentren

### Die Entwicklung einer achtsamen Organisationskultur in Familienzentren und Mehrgenerationenhäusern

10.10.2023 Stadthalle Friedberg



Cornelia Korreng  
Institut für Entwicklung Bildung Erziehung

Die Entwicklung einer achtsamen Organisationskultur:  
Selbstfürsorge pflegen und Potentiale  
Entfalten im Team

Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

## WARUM ACHTSAMKEIT UNS SELBST GEGENÜBER?

### **Wir agieren nur so gut, wie es unsere innere Verfassung ist!**

Die Qualität unserer inneren Verfassung steht in direktem Zusammenhang mit unserer lebberen Haltung.

Wie gut gelingt es uns eine Haltung geprägt von Wertschätzung, Augenhöhe, Bedürfnisorientierung unter Stress, Unsicherheit und Gefühlen von Überforderung zu bewahren und zu realisieren?

Welchen Anteil bekommen dann (alte) autoritäre Verhaltensmuster , die sich in der Vergangenheit (oder der eigenen Kindheit) scheinbar bewährt haben?

## WARUM MEHR SELBSTFÜRSORGE?

**Selbstkritik** hat einen besseren Ruf als Selbstmitgefühl  
Aber was passiert da eigentlich?

Negative, abwertende Gedanken bedrohen unseren Selbstwert.  
Wir sind AngreiferIn und AngegriffeneR zugleich.  
In der Hoffnung, unsere Schwächen loszuwerden, versuchen wir uns zu  
Veränderung zu zwingen und bekämpfen somit uns selbst.

Wir verlängern negative Gefühle und Stress über eine aktuelle belastende Situation hinaus.

... wenn wir uns vorwerfen zu fühlen, was wir fühlen.

## Der Begriff der Achtsamkeit

Unter Achtsamkeit wird eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung verstanden.

Es bedeutet die Kultivierung nicht-urteilender Präsenz im augenblicklichen Moment.

Jon Kabat-Zinn meint damit im Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick und nicht in Erinnerungen oder Zukunftsplanungen oder Grübeleien.

Alle Sinne sind hellwach und sie erleben den Moment, sich selbst und ihre Umwelt ganz im Hier und Jetzt.

Das ist nicht so leicht, wie es klingt.

Das erfordert Geduld und ein beständiges Sich-wieder-Besinnen als eine Form der Akzeptanz.

Dem Körper kommt eine zentrale Bedeutung zu. Dem Kontakt zum eigenen Körper wird bereits eine „therapeutische“ Funktion zugeschrieben – als eine Möglichkeit Emotionen zu verarbeiten und „die Weisheit des Körpers“ für das eigene Handeln zu nutzen. Das Erleben und Konzentrieren auf den Moment ermöglicht uns die eigenen Gedanken und Gefühle besser kennenzulernen. Das führt zu mehr SELBSTBEWUSSTSEIN  
Im wahrsten

Am bekanntesten ist derzeit der MBSR Ansatz von Jon Kabat-Zinn (Mindfulness-Based-Stress Reduction),  
Zurückgreifend auf buddhistische Traditionen.

(Body-Scan, Atemmeditation)



## Die drei Elemente des Selbstmitgefühls als Grundlage der Selbstfürsorge

### Achtsamkeit (mindfulness)

Ist eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung. Statt schwierige Gefühle abzuwehren, wenden wir uns ihnen zu. Schmerz, Angst, Traurigkeit, Wut, ...

Es braucht Mut, sich dem Schmerz zuzuwenden – aber – was wir nicht fühlen, können wir nicht heilen.

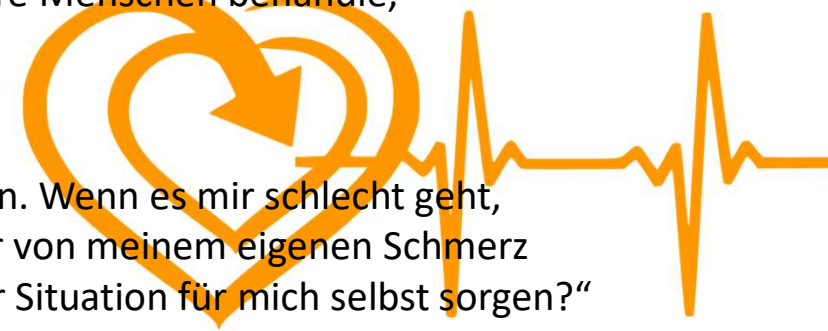
Achtsamkeit ist die tragende Säule des Selbstmitgefühls.

### Geteilte Menschlichkeit

Wie ich mich selbst behandle, beeinflusst meine Interaktion mit allen anderen Menschen, mit denen ich in Kontakt bin. Genauso beeinflusst die Art und Weise, in der ich andere Menschen behandle, alle meine weiteren Interaktionen.

### Freundlichkeit

Der Kern des Selbstmitgefühls ist Fürsorge und der Impuls helfen zu wollen. Wenn es mir schlecht geht, mich eine schwierige Situation überwältigt, halte ich inne und erlaube mir von meinem eigenen Schmerz Berührt zu werden: „Das ist jetzt wirklich schwierig. Wie kann ich in dieser Situation für mich selbst sorgen?“ Perfektion ist unmöglich.



## Regelmäßige Übungen der Achtsamkeit wirken wie geistiges Zähneputzen

“Indem wir unsere Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung und innere Haltung schulen, vertiefen wir auch unser Bewusstsein. Dies ermöglicht eine effektivere Selbststeuerung, die Freiheit also, selbständig zu denken und bewusst Entscheidungen zu treffen, die zu unserem Wohlbefinden, unserer Gesundheit und unserer persönlichen Entwicklung beitragen.

Momento, Swiss



## Ein Blick auf Begrifflichkeiten

**Empathie** ist die Fähigkeit zur emotionalen Resonanz, die Fähigkeit mit den Gefühlen des anderen mitzuschwingen. Hier kann sich die Gefahr verbergen, dass es nicht mehr gut gelingt zwischen eigener und fremder Emotion zu unterscheiden. Dann kommt es zu empathischem Stress, der langfristig zum Burnout führen kann.

**Mitgefühl** bezieht sich auf das Leiden des anderen. Es ist aber nicht Mitleid, sondern eher mit Gefühlen der Fürsorge, Zuwendung und Wärme verbunden. Man möchte, dass es dem anderen besser geht. Mitgefühl entspringt dem "CARE-SYSTEM" und ermöglicht Zuneigung und Fürsorge für uns selbst und unser Gegenüber.

**Selbstmitgefühl** ist Mitgefühl auf sich selbst bezogen, die liebevolle Zuwendung zu dem eigenen Leiden.



Achtsamkeit – präsent sein und die Präzente des Lebens empfangen

### Achtsamkeit im Alltag – es ist eine Grundentscheidung, sie in mein Leben zu integrieren

Bedeutet, aufmerksam zu sein und wahrzunehmen, was in mir und um mich herum gerade vorgeht.  
Bei sich sein – atmen – fühlen – im Körper – im spirituellen Herz (Oft nur ein Flügelschlag zwischen Gedanken, die Erscheinen. Sekunden reichen aus und der Körper ist in einem anderen Energiezustand)

Sitzen oder stehen - Augen schließen – 3 Atemzüge - fühlen – NUN –

„Jetzt begeben mich in das NUN“ – Augen öffnen – und DA sein

Viele kleine Pausen machen: in der Pause nicht denken – innehalten = anhalten, Halt geben oder in den Himmel schauen,

Aus dem Fenster schauen, unfokussiert schauen („wie doof“, träumen)

Aufschreiben, was es denkt in mir

Frühstücken – keine Zeitung, kein Handy, vor sich hin träumen und kauen

„wie bin ich drauf?“ (innere Unruhe, Leere, Druck, Energielosigkeit, Freude, Kraft)

Das alles darf in mir da sein. Alle Leere darf in mir da sein



### **Achtsamkeit in der Pädagogik**

wird umschrieben mit Begriffen wie Vorurteilslosigkeit, Akzeptanz, Geduld und Mitgefühl.

### **Achtsamkeit im Leben und der Arbeit mit Kindern**

Sich auf das Tempo der Kinder einlassen

Die Natur beobachten

Gemeinsam auf den Tag zurückblicken

Kleine Glücksmomente wahrnehmen und genießen

Keine „Dauer-Schleifen-Kommandos“

Essen mit allen Sinnen

Dankbar sein

Wider dem Perfektionismus

Weg vom Multitasking

Digitale Pausen

Mamaimspagat.de

## Selbstführung – Selbsterkenntnis – Selbstverantwortung

1. Achtsames Innehalten vor alltäglichen Entscheidungen und Handlungen  
3 x am Tag im alltäglichen „Wahnsinn“ 3 Minuten innehalten und den Blick nach innen richten und die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen.
2. Den blick nach außen richten und die eigene Sichtweise zur Seite schieben. (Ängste, Bedürfnisse, Vorlieben, Vorurteile)
3. Eine bewusste Entscheidung treffen aus verschiedenen Wahlmöglichkeiten und diese verbindlich machen.

## Achtsamkeit in der Organisationsentwicklung – hier kann ich wirklich ich selbst sein

Was haben die anderen, die KollegInnen, Kinder, Familien, BeraterInnen, TherapeutInnen davon, dass es mich gibt?

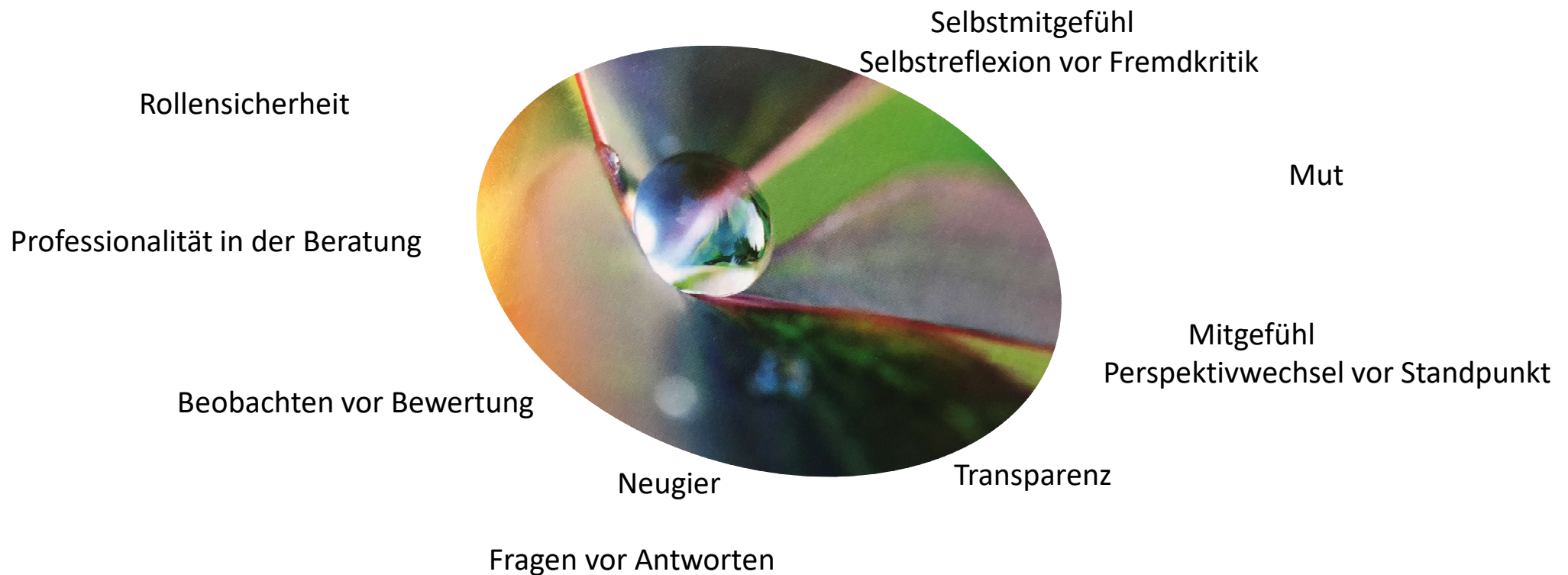
Welche organisatorischen und persönlichen Voraussetzungen brauchen wir, damit Beziehungen gelingen?

Was können wir tun, damit unsere Zusammenarbeit noch besser wird?



## Achtsamkeit – was ist das?

Jenseits von richtig oder falsch gibt es einen Ort. Da begegnen wir uns.



Stille  
Achtsamkeitsübungen  
Selbstreflexion



Regelmäßige gemeinsame Praxis  
Der Achtsamkeit

Biographiearbeit  
Und Reflexion des eigenen Lernweges

Verbundenheit erleben

## Mein Energiefass/ im Team

Wie ist der Füllstand?

Was nährt - was zehrt?

Was  
mehr?

Was  
weniger?

## Mein /unser achtsamer Tagesablauf

21:00

18:00

15:00

12:00

9:00

6:00

Ich tue...

Ich bin...



Was treibt mich im Alltag an?

Stressreduktion: Mehr Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit

### Innere Antreiber identifizieren

Mach schnell!

Mach's  
allein!

Sei Perfekt!

Mach's allen recht!

Strenge Dich an!

© Cornelia Korreng 2023 [www.entwicklungs-und-bildungs.de](http://www.entwicklungs-und-bildungs.de) [www.cornelia-korreng.de](http://www.cornelia-korreng.de)

### Innere Antreiber entmachten

Ich darf  
mir die Zeit nehmen,  
die ich brauche!

Ich darf  
Unterstützung  
anzunehmen!

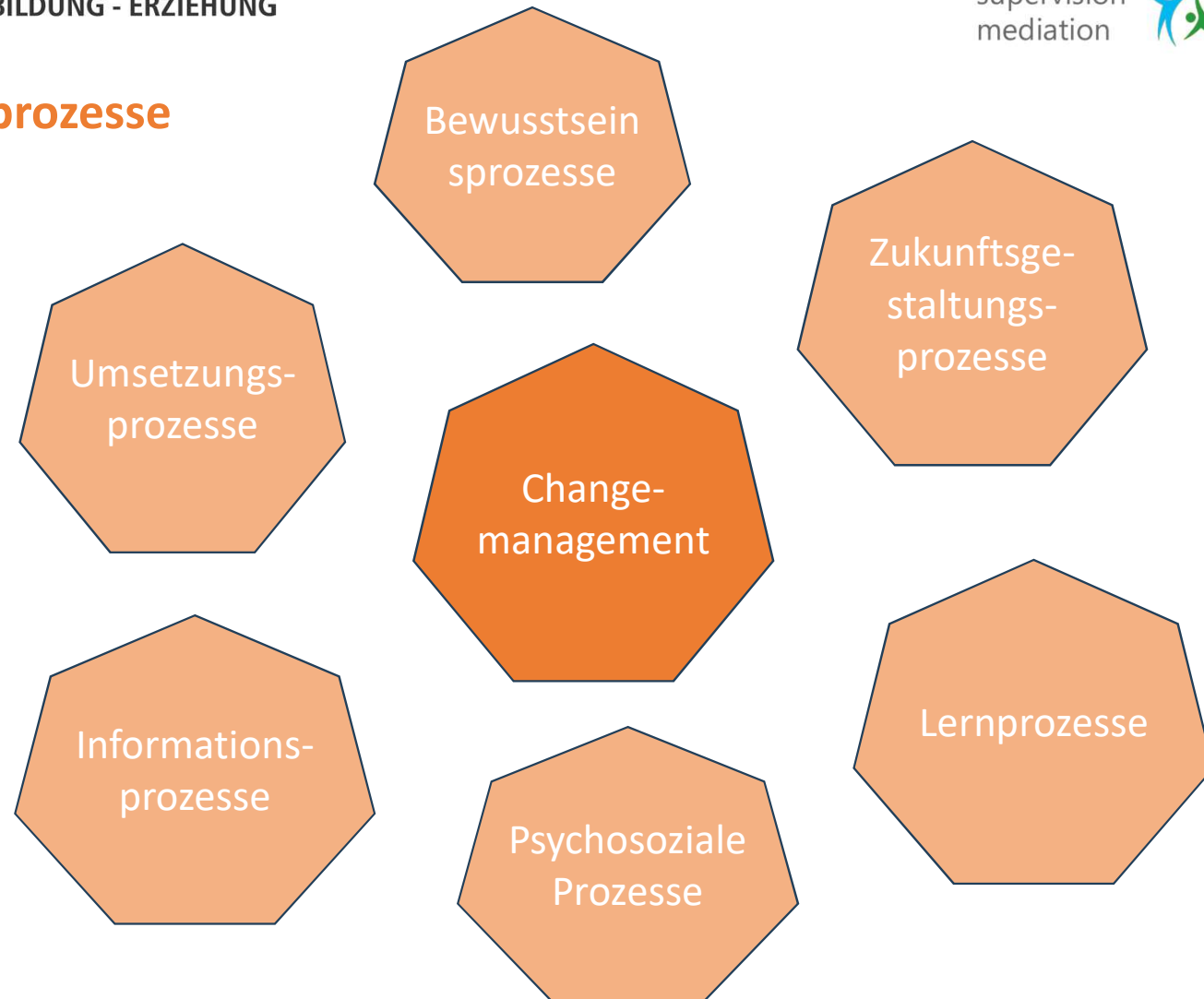
Gut ist gut genug!

Ich darf es  
mir leicht machen!

Ich darf Unterschiede



## Systemische Veränderungsprozesse



## Die Phasen der Umsetzung

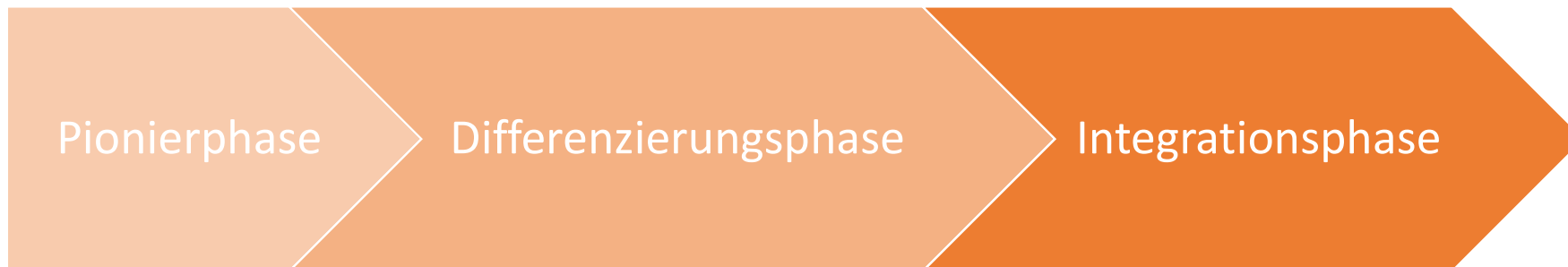
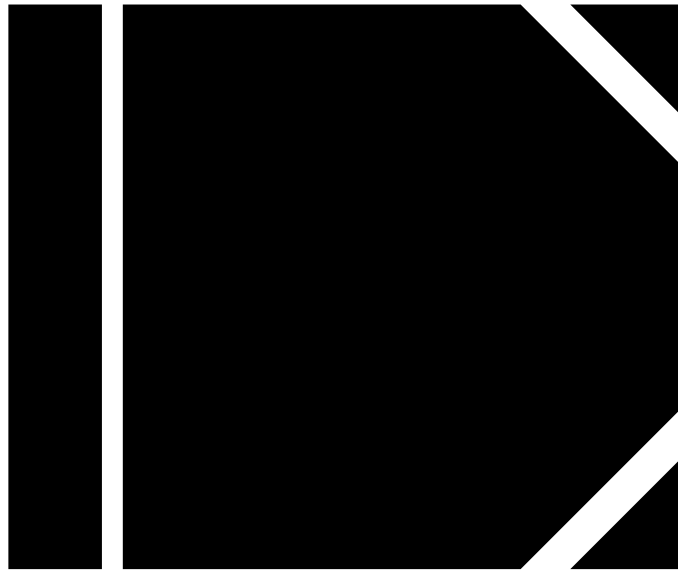







Foto: Die beste Zeit ist jetzt.  
Cornelia Korreng, 2019  
Don Bosco Medien

# Das 6-7-8 Minuten Tagebuch



 Morgens:

 Mein guter Start heute ...

 Für heute wünsche ich mir ...  
(Das ist mir heute wichtig)

 Dafür tue ich heute ...

 Heute bin ich ...

○ Abends:



Heute bin ich dankbar für ...



Das ist mir heute gutes geschehen ...



Das habe ich heute gut gemacht ...  
(Damit bin ich heute zufrieden)



Das habe ich heute gelernt ...



Für eine gute Nacht ...