

KAPITEL 15

The New You - Neuer Umgang mit einer bekannten Welt

#Essenzen

„Es geht immer nur gemeinsam. Alleine gibt es uns eigentlich gar nicht.“ Gerald Hüther



GERALD beschreibt, wie wichtig Gemeinschaften sind, um dauerhaft Veränderungen im Verhalten zu bewirken. Es geht darum, Momente der inneren Berührung immer und immer wieder zu ermöglichen und so dafür zu sorgen, dass die Veränderung dauerhaft wird. Rüdiger und Pia schildern ihre Erfahrungen beim Wiedereintritt in den Alltag nach ihren Klinikaufenthalten. Es gibt ein paar ganz konkrete Dinge zu beachten, um möglichst nicht rückfällig zu werden. Wichtig ist es z.B. sich klar zu machen, dass das letzte Drittel der Heilung im Alltag stattfinden muss.

#Transfer 1



Gerald spricht von der Kraft von Gemeinschaften, in denen man sich gegenseitig innerlich berührt, wahrhaftig ist und Vertrauen schafft.

Die spannende Frage für Dich ist, wie kannst Du eine solche Gemeinschaft aufbauen? Manchmal beginnt es mit einem offenen Gespräch bei einem Spaziergang (Stichwort: Safe Space). Oder einer vertrauensvollen Runde mit dem Team auf einem Offsite.

Überlege Dir, ob Du so eine Gemeinschaft in Deinem Arbeitskontext schaffen möchtest. Vielleicht möchtest Du auch erst einmal eruieren, welche Gemeinschaften es in Deinem Umfeld schon gibt. Meist sind das mehr als Du vermutest und oft verbergen sie sich hinter bestimmten Begriffen wie „Arbeitskreis“ oder „Entwicklungsteam.“

Begib Dich auf die Suche danach oder starte selbst eine.

Achte dabei auf Dein Bauchgefühl. Wo zieht es Dich hin? Mit wem willst Du starten? Wie sieht der Start aus? (Meist ist es ein Gespräch, das einen Unterschied zur bisherigen Form der Kommunikation macht).

Hier ist Platz für Deine Ideen/Pläne und ggf. gibt es auch eine Verbindung zu Deinem MyCase.



#Transfer 2



Pia hat von der Kraft von gemeinsamen Ritualen gesprochen. Dies kann ein kurzer Austausch zu Beginn des Arbeitstages sein oder ein gemeinsames Mittagessen einmal pro Woche. Es gibt unzählige Formen. Fest steht: Rituale sind feste Bestandteile von menschlichen Gemeinschaften.

Überlege Dir für Dein Team und Dein Kollegium:

- Welche Rituale lebt Ihr bereits?
- Welche Wirkung haben sie? Was würde Euch fehlen, wenn sie wegfallen würden?
- Hast Du eine Idee für ein Ritual, das Euch gut tun würde?
- Falls ja, wie könnte es aussehen?
- Falls nein, wie könntest Du erfragen, ob vielleicht Deine Kolleg*innen das Bedürfnis teilen und passende Ideen haben?
- Wie könntest Du ein neues Ritual einfach mal ausprobieren?
Was wäre der leichteste erste Schritt?

Auch hierzu kannst Du Dir gerne Notizen machen



**#Bonus****Wo Du Dir Hilfe holen kannst - für Dich selbst oder als Führungskraft für Deine Mitarbeiter*innen (eine Auswahl):**

Telefon Seelsorge: <https://www.telefonseelsorge.de>

Deutsche Depressionsliga: <https://depressionsliga.de>

Instahelp: <https://instahelp.me>

My Seven Steps: <https://my7steps.org/de/value-based-counseling>

Just answer Psychologie: <https://www.justanswer.de>

Dear Employee: <https://www.dearemployee.de/leistungen/>

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Therapeut*innen, Lehrer*innen, und Seelsorger*innen bedanken. Danke für die schöne und wichtige Arbeit, die Ihr leistet.