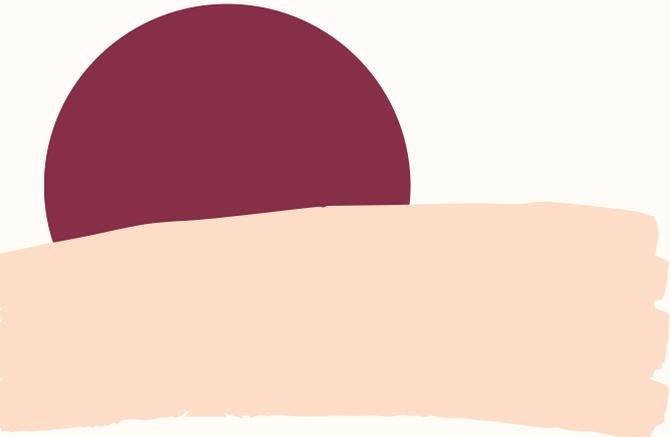




WORKSHOP SELBSTVERTRAUEN UND KOMMUNIKATION

 **BUNDI 2025, BURG FEUERSTEIN**



durchgeführt vom LHR Hessen

INFO ZUM DOKUMENT

Am BUNDI 2025 auf der Burg Feuerstein in Bayern gab es einen Workshop zum Thema Selbstvertrauen und Kommunikation des Landesheimrats Hessen. Dieses Dokument ist eine Dokumentation des Workshops mit verschiedenen Übungen, Impulsen und Informationen zum Thema Selbstvertrauen und Kommunikation.

GEDANKEN ZUM SELBSTVERTRAUEN

Was gehört zu einem hohen Selbstvertrauen?

- eigene Fähigkeiten kennen
- eigene Stärken und Schwächen wissen und für sich nutzen

Wobei hilft ein hohes Selbstvertrauen?

- in Konflikten sicher auftreten
- relevant für Persönlichkeitsentwicklung
- Ziele kennen und umsetzen können
- für sich einstehen und auch widersprechen können, wenn man sich ungerecht behandelt fühlt
- sich öffnen können (das kann hilfreich für Gespräche mit Betreuer*innen sein)

Was kann unterstützen, ein hohes Selbstvertrauen zu entwickeln?

- gut vorbereitet bzw. gut informiert über Themen sein kann eine Voraussetzung für hohes Selbstvertrauen sein, weil man dann stärker argumentieren kann
- gute Ansprechpartner*innen sind wichtig für Selbstvertrauen – positive Rückmeldung tun gut und kann unterstützen, selbstbewusster zu werden
- Unterstützung einholen und Hilfe annehmen
- ernst genommen werden, Austausch auf Augenhöhe mit Bezugspersonen (Eltern, Betreuer*innen, ...)
- passende Wege finden, um sich auszudrücken und eigene Themen einzubringen (z.B. Gespräche, Briefe, Videos, ...)
- auf Grenzen achten und sich dafür einsetzen, dass die eigenen Grenzen auch von anderen geachtet werden
- Zeit, sich mit den eigenen Gedanken und Themen auseinanderzusetzen, um diese dann sicherer kommunizieren zu können

ÜBUNG ZUR SELBSTREFLEXION

Selbstreflektion zum Thema Kommunikation und Selbstvertrauen

Wann fühlst du dich selbstbewusst?	Was sind deine Stärken?
Woran möchtest du noch arbeiten?	Was nimmst du dir von diesem Workshop mit?

ERGEBNIS: WANN FÜHLEN WIR UNS SELBSTBEWUSST?

Wenn wir...

- schon mal erfolgreich in einer ähnlichen Situation waren.
- uns gut vorbereitet fühlen.
- Komplimente bekommen.
- von anderen Personen motiviert oder unterstützt werden.
- uns mit Themen beschäftigen, die uns interessieren oder für die wir eine Leidenschaft haben.
- unsere Stärken kennen und nutzen können.

ERGEBNIS: STÄRKEN UND SCHWÄCHEN

Beispiele für Bereiche, in denen man Stärken oder Schwächen haben kann:

- Talente (wie tanzen, Videos schneiden, Musik machen, ...)
- Interessengebiete (wie Politik, griechische Mythologie, Psychologie, ...)
- Eigenschaften (wie empathisch, neugierig, kreativ, ...)

SMART-MODELL ZIELFORMULIERUNG

Aus Stärken und Schwächen ergeben sich oft Ziele, an denen man arbeiten möchte. Damit man diese Ziele gut umsetzen kann, ist es wichtig, sie auf eine bestimmte Art und Weise zu formulieren. Dazu gibt es das SMART-Modell:

Ziele sollten...

Spezifisch – konkrete und unmissverständliche Zielformulierung

Messbar – man kann messen, ob das Ziel erreicht wurde

Attraktiv – es ist wünschenswert, das Ziel umzusetzen

Realistisch – Ziel kann mit den vorhandenen Mitteln umgesetzt werden

Terminiert – Zielsetzung ist zeitlich begrenzt

sein.

Beispiel:

Ziel unkonkret formuliert: „Ab jetzt zieh' ich Gym durch!“

SMART Zielformulierung: „Ich werde bis zum Sommer jeden Tag drei Liegestütze machen, um gesünder zu leben.“

KOMMUNIKATION

theoretische Grundlage: Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun

Inhalt des Modells: Jede Aussage einer Person kann auf vier verschiedenen Ebenen gemeint und vom Gegenüber auf vier verschiedenen Ebenen aufgefasst werden.



Beispiel: Betreuerin sagt: "Du fährst ziemlich oft auf Heimfahrt."

Sachinhalt: "Du fährst oft auf Heimfahrt." (Tatsache)

Appell: "Du solltest seltener nach Hause fahren." (Forderung)

Beziehungshinweis: "Du magst es hier nicht."

Selbstkundgabe: "Es stört mich, wie oft du nach Hause fährst."

Wenn man das bedenkt, können einige Konflikte vermieden oder zumindest besser verstanden werden.

Bildquelle:

<https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat>

ATEMÜBUNG, UM UNANGENEHME GEDANKEN UND GEFÜHLE WEGZUSCHICKEN

Manchmal hat man das Gefühl, in Konflikten nicht selbstbewusst auftreten zu können und nicht so kommunizieren zu können, wie man sich das wünscht. Atemübungen können helfen zu entspannen, wenn man aufgeregt ist, damit man danach wieder sicherer in die Situation oder ins Gespräch gehen kann.

Anleitung:

- ruhig und tief ein- und ausatmen
- beim Einatmen an ein schönes Erlebnis denken
- sich beim Ausatmen vorstellen, dass man die unangenehmen Gedanken/Gefühle loslässt
- beim Einatmen das angenehme Gefühl im Körper sich im Körper ausbreiten lassen
- sich beim Ausatmen vorstellen, dass man die unangenehmen Gedanken/Gefühle wegschickt
- sich beim Einatmen das angenehme Gefühl als Farbe vorstellen
- sich beim Ausatmen vorstellen, dass man die unangenehmen Gedanken/Gefühle tief aus sich herausholt und wegschickt
- beim Einatmen tief das angenehme Gefühl empfinden
- beim Ausatmen frei und erleichtert fühlen

Das kann zur Entspannung/Beruhigung, aber auch als Gedankenstopp helfen.

FRIENDLY REMINDER FÜR DEINEN SELBSTWERT

10 Gebote für ein gesundes Selbstwertgefühl

- Kenne und schätze deine positiven Seiten. Verzeih dir deine Fehler und Schwächen.
- Bilde dir deine eigene positive Meinung von dir. Akzeptiere dich, wie du bist.
- Lobe dich, wenn du was gut gemacht hast.
- Behandle dich selbst so, wie du von anderen behandelt werden möchtest.
- Vergleiche dich und deine Leistungen nur danach, wie sehr du dich verbessert hast.
- Freue dich über Komplimente und nimm sie dankend an.
- Kenne und nutze deine Fähigkeiten und Stärken.
- Schenke dir selbst jeden Tag ein Lächeln.

POSITIVE GLAUBENSSÄTZE ZUM SELBSTWERTGEFÜHL

nach Virginia Satir

- Ich brauche keine Schuldgefühle zu haben, weil das, was ich sage, tue oder denke einem anderen nicht gefällt.
- Ich darf wütend sein und meine Wut ausdrücken, solange ich nicht dabei mein Augenmaß verliere.
- Ich habe das Recht, „ich verstehe das nicht“ oder „ich weiß nicht“ zu sagen, ohne mir dumm vorkommen zu müssen.
- Ich habe das Recht „nein“ zu sagen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle zu haben. Ich muss mich nicht entschuldigen oder rechtfertigen, wenn ich „nein“ sage.
- Ich habe das Recht, andere um etwas zu bitten.
- Ich habe das Recht, Bitten abzuschlagen und zusätzliche Verpflichtungen abzulehnen.
- Ich habe das Recht, anderen mitzuteilen, wenn ich das Gefühl habe, dass sie mich ungerecht behandeln oder bevormunden.
- Ich habe das Recht, es anderen mitzuteilen, wenn mich ihr Verhalten irritiert, verunsichert oder beunruhigt.
- Ich habe das Recht, Fehler zu machen und für sie die Verantwortung zu tragen.
- Ich brauche nicht von allen gemocht, bewundert oder geachtet zu werden für alles, was ich tue.