

# Stressbewältigung mit Spaß

Rachel Kucyn

NLP-Masterformat Dezember 2008

## Inhaltsverzeichnis

1. Zielgruppe
2. Konzept des neuen Formats
3. Ablauf des Formats „Stressbewältigung mit Spaß“

## Anhang

Stressbewältigung mit Spass –Ablaufplan

Trance

Vakog- Fragen

## Stressbewältigung mit Spaß- Moment of Excellence als Trance

### 1. Zielgruppe

Zielgruppe sind die MitarbeiterInnen eines ambulanten Pflegedienstes (mit einem psychiatrischen und gerontopsychiatrischen Schwerpunkt). Dazu gehören neben den Pflegekräften auch die MitarbeiterInnen des Verwaltungsbereiches (insgesamt ca. 20-30 Personen). Vor allem die Pflegekräfte leiden häufig unter Stresssituationen, die einerseits durch krankheitsbedingtem Ausfall einer Pflegekraft und damit Mehrarbeit für die anderen ausgelöst wird, andererseits auch durch Situationen bei den KlientInnen entstehen kann.

Das Format „Stressbewältigung mit Spaß“ ist Teil des Fortbildungsplans. Da Examinierte Pflegekräfte die gesetzliche Auflage haben sich jährlich fortzubilden und die Fortbildungsstunden nachzuweisen, ist die Fortbildungsveranstaltung eine Pflichtveranstaltung, die TeilnehmerInnen kommen nicht freiwillig sondern werden dazu verpflichtet. Die Fortbildungen finden immer während der Arbeitszeit statt, was bedeutet das alle Pflegekräfte ihre Touren soweit organisieren müssen, das sie zum Beginn anwesend sein können. Da sich die Arbeit vor Ort nicht immer genau planen lässt kommt es häufiger vor, das einzelne MitarbeiterInnen erst nach dem offiziellen Beginn der Veranstaltung eintreffen. Dies ist ein Punkt den ich bei der Vorbereitung des Formats gesondert beachten musste. Ein weiterer wichtiger Punkt der bei der Vorbereitung des vorliegenden Formats eine große Rolle spielt, ist die Tatsache das ein Teil der Pflegekräfte noch nie etwas von NLP gehört hat bzw. ein anderer Teil den Methoden des NLP kritisch bis ablehnend gegenübersteht. Daher war es für mich wichtig ein niedrigschwelliges Angebot zu machen, in dem es eine Veränderung auf einer der unteren logischen Ebenen (Verhalten und Fähigkeiten) geben soll/kann, und das nicht die in der Gruppe bestehenden Vorurteile („Manipulation, Psychozeug, etc.“) bestätigt. Mit dem niedrigschwelligen Format möchte ich die TeilnehmerInnen dazu einladen verborgene Ressourcen in sich zu finden, die sie in kommenden Stressvollen Momenten als positiven Anker für sich nutzen können.

### 2. Konzept des neuen Formates

2.1 Moment of Excellence und Ankern eines guten Zustands in einer größeren Gruppe mit Hilfe einer roten Nase, die Spaß symbolisiert

### 3. Ablauf des Formats „Stressbewältigung mit Spaß“

#### 3.1 Das Setting- Der Dienstbesprechungsraum

Bisher fanden alle Fortbildungen immer in einem großen Raum mit einem großen Tisch statt, Fortbildungen haben nicht zu einer nachhaltigen Veränderung der MitarbeiterInnen oder deren Arbeit geführt. Analog zu der Grundannahme wenn das eine nichts bewirkt macht etwas anderes,

entferne ich den großen Tisch und stelle stattdessen einen Stuhlkreis auf. Vor jedem Stuhl liegt eine leere Moderationskarte (ein Bodenanker) sowie vier beschriftete (Sehen, Hören, Schmecken/Riechen und Fühlen), in der Mitte des Kreises befindet sich ein Karton (in dem sich roten Nasen für alle TeilnehmerInnen befinden) der noch geschlossen ist. Im Vorfeld gab es bereits den Hinweis (den es so bei einer Fortbildung noch nicht gegeben hat) das wer es nicht bis spätestens 15 Minuten nach dem offiziellen Beginn der Fortbildung schaffen würde, nicht erst erscheinen brauche. Im Dienstbesprechungsraum hänge ich einige der NLP- Grundannahmen aus: „Veränderungen können schnell gehen und dürfen Spaß machen“, „Menschen regeln ihre Gefühle alleine“, „Wenn das eine nicht funktioniert versuche etwas anderes“, „die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist“

Bevor ich mit dem Format anfangen, lassen ich alle TeilnehmerInnen persönliche auf die Arbeit bezogene Stressmomente aufzählen und schreibe diese auf ein Flipchart. Danach erkläre ich den Titel der Fortbildungsveranstaltung „Stressbewältigung mit Spaß“, in dem ich mir eine rote Nase aufsetze (und von den ersten Lachern der TeilnehmerInnen ausgehe). Ich erkläre kurz das ich vorhabe den TeilnehmerInnen zu helfen eine schöne Situation oder ein schönes Ereignis zu finden, das sie später an ihrem Körper verankern oder mit der roten Nase ankern können. Um evt. unwillige oder unmotivierte TeilnehmerInnen nicht als StörerInnen im kommenden Format zu haben, erkläre ich, das es im Format keine Verpflichtung (sondern nur eine Einladung) gibt genau den Anweisungen zu folgen die ich gebe. Ich biete denjenigen die sich nicht auf das nun folgende einlassen können an, sie mögen sich zurücklehnen und die Zeit für sich zu nutzen, vielleicht über eigene Stresssituationen oder über etwas anderes nachdenken.

### 3.2 Durchführung des Formats

Die TeilnehmerInnen (in der Folge als A`s bezeichnet) werden sich auf den Stühlen (der Metaposition) eine Situation überlegen, in der sie sich besonders gut gefühlt haben. Um die A`s darin zu unterstützen beginne ich mit einer kleinen Trance<sup>1</sup> mit der ich das Finden der richtigen Situation unterstützen möchte. Ich fordere die A`s dann dazu auf wenn sie soweit sind und ihre Situation gefunden haben, diese auf den Bodenanker vor Ihnen zu notieren. Damit habe ich von allen ein Zeichen das sie soweit sind. Als nächstes fordere ich sie auf aufzustehen und sich auf den Bodenanker, in ihre Situation zu begeben. Mit der Abfrage von Submodalitäten und den beschrifteten Bodenankern (Sehen, Hören, Schmecken/Riechen und Fühlen) werde ich die A`s intensiver ihre gute Situation erleben lassen. Da es in einer großen

---

<sup>1</sup> Siehe Trance in Anhang

Gruppe schwierig ist sich auf jede/n Einzelne/n zu konzentrieren ist eine Abfrage von allen Repräsentationssystemen (VAKOG) notwendig<sup>2</sup>. Im Verlauf des Formats achte ich auf evt. Veränderungen der Körperhaltung oder Gesichtsausdrucks. Gegen Ende wenn ein gutes Gefühl oder entspannte Gesichtszüge bei den A`s vorhanden sind bitte ich A sich in dem guten Zustand in dem sie sich befinden, sich eine Stelle an ihrem Körper auszusuchen oder sich eine rote Nase zu nehmen und die schöne Situation zu ankern.

Anschließend fordere ich alle auf sich wieder auf ihren Stuhl (Metaposition zu setzen) und mache einen Future-Pace indem ich alle auffordere an eine Stresssituation (die auf dem Flipchart steht) zu denken in sie den Anker nutzen möchten. Ich bitte die A`s in diese Situation hineinzugehen und ihren individuellen Ankerpunkt auszuprobieren, indem sie ihn berühren.

Um das Format zu beenden und Erlebtes nicht zu „zerreden“ bitte ich alle A`s die Nasen zu nehmen, ihre Sachen einzupacken falls nichts ganz wichtiges ist schweigend den Dienstbesprechungsraum zu verlassen

---

<sup>2</sup> **Siehe Auswahl von VAKOG- Fragen in Anhang**