



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Sie erreichen die Sozialpsychologische Beratungsstelle (SpB) wie folgt:

Für Nachwuchskräfte:

Mo – Fr 09:30 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr

unter den bekannten Telefonnummern oder per Mail an: spb.gzd@bwz.bund.de

Für Bedienstete:

Hotline zum Umgang mit Schwierigkeiten im häuslichen Umfeld
(Erziehung/Gewalt/Überforderung)

Di 10:00 – 12:00 Uhr und Do 14:00 – 16:00 Uhr

Tel.: 0251/ 8670 - 6702 (weibliche Beraterin) und 0228/303 - 91469 (männlicher Berater)
oder per Mail an: spb.gzd@bwz.bund.de

Nach § 203 (StGB) unterliegt unserer Arbeit der Schweigepflicht, außerdem bieten wir auch eine anonyme Beratung an, wenn Sie das wünschen.

Anregungen für einen achtsamen Umgang in der Corona-Zeit

4. Ergänzung zur Umgangsempfehlung

Liebe Leser*innen,

heute erhalten Sie die fünfte Ergänzung zu den Handlungsempfehlungen in häuslichen Krisen. Wir hoffen Ihnen hiermit weiterhin einige Anregungen für die praktische Umsetzung zu Hause anbieten zu können.

Für Anregungen oder Hinweise dürfen Sie sich gerne jederzeit an unser Sammelpostfach spb.gzd@bwz.bund.de wenden.

Kommen Sie gut durch die nächste Woche und bleiben Sie gesund!

Ihr

Team der Sozialpsychologischen Beratungsstelle



Inhalt:

- a) **Verhalten** (Pomodoro-Technik)
- b) **Gedanken** (Dankbarkeit)
- c) **Gefühle** (Den Inneren Unterstützer stärken)
- d) **Körper** (Fit bleiben im Home-Office)
- e) **Sozialkontakte** (Beziehung in Zeiten von Corona)
- f) **Konflikte zu Hause** (Nicht-verletzende Ärgermitteilung)



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Die folgenden Hinweise und Tipps sind z. T. modifiziert nach: Batholomäus & Schilbach: „Psychisch gesund bleiben während Social distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen aufgrund des Corona-Virus.“

https://jimdo-storage.global.ssl.fastly.net/file/f7083a82-7edf-4332-ab80-eb0cf27c927c/Psychische_Gesundheit_Corona.pdf

a) Verhalten

Wie kann sich die aktuelle Situation auf unser Verhalten auswirken?

Sind Sie ein Homeoffice-König? Oder ist auch bei Ihnen inzwischen der Kühlschrank geputzt, Der Kleiderschrank ausgemistet, der Keller neu gestrichen und das Smartphone ein guter Freund? Hat das Arbeiten zu Hause einerseits viele Vorteile, so locken doch auch diverse Ablenkungen und manchmal fehlt einfach die Motivation.

Wenn Ihre Arbeitsleistung merklich leidet oder das Lernen nicht gelingen will, können folgende Ideen vielleicht helfen.

Tipps und Anregungen:

- Beobachten Sie sich ein bis zwei Tage selbst und stellen Sie fest, womit Sie sich gerne ablenken. Fernsehen? Telefon? Internet? Kühlschrank? Hausarbeit?
- Erschweren Sie sich den Zugang zu Ablenkungen. Schalten Sie das Handy während der Arbeit aus, schließen Sie die Fernbedienung ein und hängen Sie ein Tuch über den Fernseher. Legen Sie feste Pausenzeiten ein und gehen Sie nur dann in die Küche.
- Halten Sie Ordnung auf Ihrem Schreibtisch und in Ihrem Arbeitszimmer.
- Vereinbaren Sie mit Ihren Mitbewohnern, Ihrem Partner oder Ihrer Familie feste Arbeitszeiten und hängen Sie ein Nicht-stören-Schild an die Tür. Machen Sie ihre Mitmenschen zu Polizisten, die Sie ermahnen dürfen, wenn Sie sich ablenken und vielleicht extra Spül- / Spieldienst von Ihnen einfordern. (Ihre Kinder werden sich über diese Aufgabe sicher freuen!)
- Arbeiten Sie nicht „ins Blaue“ hinein. Legen Sie realistische Ziele fest und belohnen Sie sich nach dem Erreichen.

Für ein effektives Arbeiten ist es wichtig, dass Sie regelmäßig Pausen machen. Das Gehirn ist ähnlich wie die Muskeln auf „Anspannung“ und „Entspannung“ angewiesen, um produktiv sein zu können.

Eine sehr bekannte Technik für das Arbeiten in Intervallen ist die sogenannte Pomodoro-Technik. Sie wurde von einem italienischen Studenten (Francesco Cirillo) erfunden, der selbst mit „Aufschieberitis“ zu kämpfen hatte. Mit Hilfe einer Eieruhr in Tomatenform entwarf er folgendes Konzept.

Arbeitsschritte	Was zu tun ist
1.	Schreiben Sie sich eine Aufgabe auf, die Sie erledigen möchten.
2.	Notieren Sie kurz, was Sie dafür tun müssen.
3.	Stellen Sie den Wecker auf 25 Minuten und fangen Sie an!
4.	Wenn es klingelt, haken Sie ab, was Sie erledigt haben.



Sozialpsychologische Beratungsstelle

5.	Machen Sie jetzt eine Fünf-Minuten-Pause. Dieses Intervall von 25+5 heißt „Pomodori“.
6.	Wiederholen Sie Schritt 1-5. Nach 4 Pomodori machen Sie 30 min Pause.

Wie gehen Sie mit den Aufgaben um?

- Sie haben eine Aufgabe, die passender Weise 25 Minuten dauert.
- Sie fassen mehrere kleine Aufgaben (Mails, kurze Telefonate, Rechnungen...), zu einer Einheit zusammenfassen.
- Sie unterteilen große Aufgaben in mehrere Intervalle à 25 Minuten.

Wenn Ihnen die 25 Minuten zu lang erscheinen, kürzen Sie die Intervalle auf 15 Minuten oder 10 Minuten. Wichtig ist, dass Sie in der Zeit wirklich konzentriert arbeiten. Sie werden mit der Zeit ein gutes Gefühl für die einzelnen Intervalle bekommen und es wird Ihnen immer leichter fallen, sich für diese Abschnitte zu fokussieren. Am schönsten ist dann das Abhaken der erledigten Aufgaben. Also ran an die Tomaten!

Quelle: <https://karrierebibel.de/pomodoro-technik/>

b) Gedanken

Schon Marcus Aurelius (römischer Kaiser und Philosoph; 121 – 180 n. Chr.) soll gesagt haben: „Mit der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“

Ein moderner Ausdruck ist vielleicht „Energy flows, where attention goes“ (hawaiianische Weisheit¹). Frei übersetzt bedeutet das, dass Energie der Aufmerksamkeit folgt.

Was kann das bedeuten?

Es bedeutet, dass unsere Gedanken Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Und es bedeutet auch, dass das, was sich bei uns im Fokus der Aufmerksamkeit befindet, maßgeblich Einfluss darauf hat, wie wir empfinden, wie wir uns selbst betrachten und wie wir selbst mit uns umgehen².

Ein möglicher Aspekt – zu dem wir Sie hiermit einladen möchten – ist, dass Sie sich Gedanken darüber machen, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sein können.

Sie werden damit maßgeblich Einfluss auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und auch Ihre seelischen Abwehrkräfte haben. Ergebnisse in wissenschaftlichen Untersuchungen haben gezeigt, dass praktizierte Dankbarkeit (bzw. Fokus auf Positives im Leben lenken) Einfluss auf Optimismus, positivere Lebenseinstellung und Lebensgestaltung, Abmilderung gesundheitlicher Probleme (bspw. Kopf- und Bauchschmerzen; Blutdrucksenkung) sowie besseres Schlafverhalten haben kann. Des Weiteren wurde gezeigt, dass Dankbarkeit als Prävention gegen Angst- und Panikerkrankungen und Phobien wirken als auch ein Schutzfaktor vor Depressionen sein kann³.

¹ Ursprung unbekannt, gelesen bei Schmidt 2011, 4. Auflage

² Es gibt darüber viele wissenschaftliche Studien und Untersuchungen – bei Interesse s. a. hier: <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier> (engl. Seite) oder hier: <https://emmons.faculty.ucdavis.edu/gratitude-and-well-being/> (engl.)

³ <https://www.spiegel.de/consent-a-?targetUrl=https%3A%2F%2Fwww.spiegel.de%2Fgesundheit%2Fpsychologie%2Fdankbarkeit-die-wurzel-fuer-gesundheit-und-wohlbefinden-a-1124119.html&ref=https%3A%2F%2Futopia.de%2Fratgeber%2Fdankbarkeit-8-wege-um-dankbarer-und->



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Sie könnten damit beginnen, sich am Ende des Tages Notizen dazu zu machen, was Sie am Tag Positives erlebt haben. Schreiben Sie auf, was Ihnen Freude bereitet hat. Schreiben Sie auf, wofür Sie dankbar sind. Wenn es Ihnen nicht leicht fällt, dann schreiben Sie auf, wofür Sie sich gefreut haben könnten und wofür Sie dankbar sein könnten.

Wenn es Ihnen nicht gelingt, dies täglich zu tun, so nehmen Sie sich vor, wöchentlich an einem bestimmten Tag, alle Dinge aufzuschreiben, wofür Sie dankbar sind (sein könnten).

Gestatten Sie sich, geduldig zu sein und beobachten Sie, wie diese (vllt. neue) Art und Weise des Umgangs mit sich, mehr Freude und Wohlbefinden in Ihr Leben zu bringen vermag.

c) Gefühle

„Ich bin einfach nicht gut genug.“ • „Ich bin erst dann liebenswert, wenn ich mich selbst optimiert habe.“ • „Ich darf keine Fehler machen.“ • „Ich bin zu dünn/zu dick/zu laut/zu leise/zu faul/zu ambitioniert...“

Die Liste mit Negativzuschreibungen ist bei den meisten von uns lang. Und das Erstaunlichste: Wir schreiben sie zum großen Teil selbst. – **Jede*r von uns hat einen „inneren Kritiker“**. Einen inneren Anteil oder eine innere Stimme, die uns sagt: „Du bist nicht gut genug.“ Eine Stimme, die unsere Entscheidungen, Handlungen und Äußerungen kritisiert und uns manchmal regelrecht „runtermacht“.

Bis zu einem gewissen Grad kann dieser „innere Kritiker“ durchaus hilfreich sein: Dann, wenn es darum geht, seine eigenen Verhaltensweisen kritisch zu hinterfragen oder aus Fehlern zu lernen. Oft nimmt der „inneren Kritiker“ jedoch eine solch starke Position ein, dass das Gegenteil passiert: Wir werden unsicher und ängstlich, trauen uns kaum etwas zu oder halten mit unserer Meinung hinter dem Berg. Oder wir können uns und unsere Erfolge nicht mehr wertschätzen (es könnte ja noch besser sein!) und gehen mit uns selbst härter um, als wir es mit unserem ärgsten Feind tun würden.⁴

Wenn dieser Fall eintritt, dann ist es an der Zeit, den Gegenpart zum „inneren Kritiker“ zu unterstützen: Den inneren Anteil, der von Selbst-Liebe und Selbst-Mitgefühl geprägt ist. Nennen wir ihn den „inneren Unterstützer“.

Übung: Den „inneren Unterstützer“ stärken

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde bis Stunde Zeit und begeben Sie sich an einen Ort, an dem Sie ungestört sind, um die folgenden Fragen für sich zu beantworten. Je nachdem, was Ihnen mehr liegt, können Sie dies entweder im Kopf machen oder sich Ihre Antworten aufschreiben (wir empfehlen Letzteres).

- Auf welche persönlichen Erfolge in Ihrem Leben sind Sie so richtig stolz?

zufriedener-zu-werden%2F

⁴ Übrigens: Häufig ist bei Menschen, die andere (Kolleg*innen, Familie etc.) oft und stark kritisieren, der eigene „innere Kritiker“ besonders präsent. Wem es nur schwer gelingt, freundlich und nachsichtig mit sich selbst umzugehen, dem fällt es oft nicht leicht, anderen diese Behandlung zuteilwerden zu lassen.



Sozialpsychologische Beratungsstelle

- Wann haben Sie das letzte Mal etwas Schönes für einen anderen Menschen getan? Und was war das?
- Nennen Sie drei Ihrer positivsten Eigenschaften!
- Wann haben Sie das letzte Mal herzlich über sich selbst gelacht?
- Welche Hürden haben Sie in Ihrem Leben bisher überwunden? Und wie/wodurch haben Sie das geschafft?
- Wann sind Sie das letzte Mal für Ihre Meinung/Haltung eingestanden? Und was haben Sie damit erreicht?
- Welches Foto von Ihnen mögen Sie am meisten? Und warum?
- Wann haben Sie zuletzt etwas richtig Verrücktes getan und sich anschließend dafür gefeiert?
- Wenn Sie ein Jahr auf einer einsamen Insel verbringen müssten, welche Ihrer Fähigkeiten würden Ihnen in dieser Zeit am meisten helfen?
- Wie möchten Sie Ihren Kindern einmal in Erinnerung bleiben?
- Aus welchem Ihrer Fehler haben Sie am meisten gelernt? Und was war das?
- Welche Menschen würden über Sie sagen, dass Sie sie positiv beeinflusst haben?
- Welcher Teil Ihres Körpers gefällt Ihnen am meisten?
- In welchen Situationen fühlen Sie sich so richtig lebendig?
- Wann haben Sie sich selbst das letzte Mal eine Freude bereitet? Und was war das?
- In welcher Situation während der letzten drei Monate haben Sie sich innerlich selbst auf die Schulter geklopft?

d) Körper

Gerötete Augen, dicker Bauch, Rundrücken und Krampfadern – „Emma“ zeigt uns, was jahrelange Schreibtischarbeit mit unserem Körper macht. Britische Forscher werteten die Gesundheitsdaten von tausenden Büroarbeiter*inne*n aus und entwickelten die lebensgroße Puppe „Emma“. An ihrem Beispiel wird drastisch deutlich, was wir natürlich alle längst wussten: Jahrelange Schreibtischarbeit kann – ohne entsprechende Gegenmaßnahmen – unserem Körper und unserer Gesundheit massiv schaden.

(Wer einen Blick auf „Emma“ und die Hintergründe ihrer Entwicklung werfen möchte, der kann das hier tun:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=fL5SuzGkUPw&feature=emb_logo.)

Wer vielleicht schon die „Gesundheitsfördernden Maßnahmen“ der GZD nutzt, regelmäßig Sport treibt, auf eine ergonomische Sitzposition achtet und so oft es geht, im Stehen arbeitet: Prima!

Für alle anderen: Warum nutzen Sie nicht das Homeoffice oder die Fernlehre als „Testballon“, um eine gesündere Arbeitsweise auszuprobieren? Und nehmen die neugewonnene Routine später mit in die alten Strukturen?

Hier einige Ideen, wie Sie ihren Arbeits- und Lernalltag gesünder gestalten können und dabei leistungsfähiger bleiben:



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Fit bleiben im (Home-)Office	
Tipps	Umsetzung
Sitzposition wechseln	<p>Wechseln Sie öfter Ihre Sitzposition, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schneidersitz - Beide Beine auf dem Boden - Fersensitz - An die Stuhlkante rutschen
Bewegte Pause	<p>Verbringen Sie Ihre Pause nicht (mehr) im Sitzen, sondern:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gehen Sie spazieren - Machen Sie ein paar Dehnübungen - Verrichten Sie ein paar „bewegte“ Haushaltsarbeiten wie Wäscheaufhängen oder Staubsaugen
Im Stehen Arbeiten/Lernen	<p>Auch ohne höhenverstellbaren Schreibtisch können Sie zu Hause zwischendurch im Stehen/Gehen arbeiten, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Telefonate im Stehen/Gehen führen - Lerninhalte im Stehen/Gehen wiederholen
Schreibtisch-Yoga/ Schreibtisch-gymnastik	<p>Es gibt zahlreiche einfache Übungen, die Sie zwischendurch anwenden können. Hier einige Links mit Anleitungen und Bildern:</p> <p>https://www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/buerogymnastik/buerogymnastik</p> <p>https://www.we-go-wild.com/buerogymnastik-fit-im-buero/</p> <p>https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/balance-im-job/8-minuten-workout-fuers-buero-2009264</p> <p>https://www.yogazeit.at/office-yoga-8-yogauebungen-fuers-buero/</p>
Bewusst Atmen	<p>Durch bewusstes Atmen wird der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt – wir fühlen und wacher, leistungsfähiger und können uns besser konzentrieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein merkbarer Effekt tritt schon ein, wenn wir zwischendurch das Fenster öffnen und bewusst ein paar tiefe Atemzüge nehmen. - Atemtechniken können gezielt angewendet werden: Z.B. zur Stressreduktion, zur Aktivierung oder zur Entspannung. <p>Verschiedene Übungsanleitungen finden sich u.a. hier:</p> <p>https://www.fitforfun.de/gesundheit/atemuebung-konzentrierter-dank-richtigem-atmen-156134.html</p> <p>https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/balance-im-job/entspannung-atemuebungen-2009262</p> <p>https://www.zeitblueten.com/news/atemuebungen</p>



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Augen entlasten	<p>Augenübungen helfen dabei, die Augen zu entspannen und die Augenmuskulatur zu stärken, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none">- Schnelles Blinzeln- Abwechselnd Gegenstände in der Ferne und in der Nähe fokussieren- Augen hinter den geschlossenen Lidern bewegen <p>Übungen und Anleitungen finden sich im Internet, z.B.:</p> <p>https://www.zeitblueten.com/augentraining-augenuebungen/</p> <p>https://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/augengymnastik</p> <p>https://www.ergotopia.de/blog/augentraining-uebungen</p>
-----------------	--

e) Soziale Kontakte

Beziehung in Zeit von Corona:

Beziehungsarbeit und Beziehungspflege in Zeiten von Corona klingt sinnvoll und ist doch oft ziemlich schwer. Man hockt mit dem Partner oft auf engstem Raum zusammen, wird möglicherweise von Existenzängsten geplagt und ist dementsprechend dünnhäutig und gereizt. Wer kennt es nicht, dass man gerade bei den Menschen, die einem besonders lieb und vertraut sind, wenig Hemmungen hat, sich von seiner schlechtesten Seite zu zeigen. Man spart an Lächeln und guten Worten, motzt und ätzt in der Gegend herum. Aber wie es in den Wald hineinruft, so schallt es bekanntlich heraus und schon ist man in der „schönsten“ Beziehungskrise.

Therapeut John Gottmann, der Jahrzehnte mit Paaren gearbeitet hat, stellte fest, dass das Geheimnis einer glücklichen Ehe auf einer einfachen Formel beruht: Das Verhältnis von Positivem zu Negativem muss bei 5:1 liegen. Natürlich gehört auch negatives zu einer Beziehung und wir müssen dies auch äußern, aber das Positive muss deutlich überwiegen. Sonst werden wir mit der Zeit unzufrieden und das „Gras“ jenseits des Zauns wirkt umso grüner. Denken Sie manchmal an die Zeit zurück, in der Sie Ihren Partner kennenlernten. Damals haben Sie sich sicher beide von Ihrer besten Seite gezeigt. Um auch nach Jahren noch glücklich miteinander zu sein, braucht es etwas von dem Spirit dieser ersten Zeit.

Tipps und Anregungen:

- Unterstellen Sie Ihrer Partnerin/ Ihrem Partner gute Absichten. Auch wenn Er oder Sie es gerade nicht so rüberbringt, blicken Sie mit Wohlwollen auf die Äußerungen des Anderen.
- Seien Sie mindestens so höflich zu Ihrem Partner/ ihrer Partnerin, wie zu Ihren liebsten Kollegen.
- Fangen Sie an Kleinigkeiten zu loben und sich dafür zu bedanken. (Am besten auf eine persönliche Weise: Danke, dass du die Spülmaschine ausgeräumt hast, mich nervt diese Arbeit so furchtbar und ich bin echt froh, wenn ich das nicht machen muss“.)



Sozialpsychologische Beratungsstelle

- Statt Vorwürfe zu machen, formulieren Sie Wünsche. (Nicht: „Schon wieder glotzt du in dein Handy“, Sondern: „Wenn wir miteinander reden, würde ich mir deine ungeteilte Aufmerksamkeit wünschen“).
- Gehen Sie niemals davon aus, dass Ihr Partner/ Ihre Partnerin schon weiß, oder ahnt, was mit Ihnen los ist, oder was Sie wollen. Sagen Sie es Ihm oder Ihr!
- Gehen Sie niemals davon aus, dass Sie schon wissen oder ahnen, was mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin los ist, oder was er/ sie will, machen Sie sich die Mühe, fragen Sie nach.
- Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle und Bedürfnisse: „Diese ganze Verunsicherung macht mir schlechte Laune, ich will endlich wissen, wie es weiter geht. Bitte nimm mich mal in den Arm und nimm es mir nicht übel, wenn ich heute vor mich hinbrüte, es hat nichts mit dir zu tun.“
- Auch wenn Sie gerade wenig Lust haben sich um Ihren Partner/ Ihre Partnerin zu bemühen, seien Sie der oder die, die damit anfängt. Tun Sie mal für einen Tag so, als wären Sie wieder frisch verliebt. Machen Sie kleine Aufmerksamkeiten, hören Sie ganz intensiv zu, suchen Sie Körperkontakt und machen Sie Komplimente. Und dann schauen Sie, was passiert!

Quelle: <https://web.de/magazine/liebe-partnerschaft/liebe-zeiten-corona-falle-paare-tappen-duerfen-34440368>

f) Konflikte zu Hause / Häusliche Gewalt

Mitunter kann es schwierig sein, sich angemessen mitzuteilen, wenn in Konflikten Gefühle überhandnehmen und aus Meinungsverschiedenheiten handfeste Streitigkeiten oder (verbale) Auseinandersetzungen entstehen. Die Kontrolle über das gesprochene Wort lässt nach – es entstehen Schlagabtausche, welche dazu führen können, dass sich Menschen gegenseitig verletzen und Kränkungen auf beiden Seiten entstehen.

Natürlich ist es möglich, wenn es gelingt dies zu bemerken, sich innerlich „STOP“ zu sagen, durchzuatmen und die Schärfe aus dem Streit zu nehmen. Auch nach einem Streit, wenn die Gemüter sich beruhigt haben, kann es leicht sein, sich wieder dem alltäglichen Austausch hinzugeben. Einerseits ist dies einfach und sorgt für Ruhe und zur Vermeidung weiterer Streitigkeiten. Andererseits bleibt ein unangenehmes Restgefühl – sowohl für einen persönlich – als auch im Kontakt mit dem Gegenüber.

Eine Möglichkeit zu versuchen, ein „heißes Eisen anzufassen“ ist die sog. „nicht-verletzende Ärgermitteilung“⁵. Hier liegt der Fokus klar auf der eigenen Sicht, den eigenen Gefühlen und den eigenen Bedürfnissen und weg von Beschuldigungen und Anklagen an das Gegenüber („du hast doch keine Ahnung“, „du willst doch nur, dass ich ...“ usw.)

⁵ Zuerst gelesen bei Fechner 2000; Ursprung u.a. in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg).



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Vielleicht möchten Sie es mal auf folgende Weise probieren:

Wahrnehmung – hier beschreiben Sie möglichst neutral und objektiv das, was sich in der Situation sichtbar für jeden (auch bspw. Dritte, Unbeteiligte) abgespielt hat.

Bsp.: „Als du gestern nach der Arbeit nach Hause gekommen bist, hast du dich ins Wohnzimmer gesetzt und nicht mit mir gesprochen.“

Wunder-Punkt – hier benennen Sie ihr Gefühl dazu und das, was Sie in der Situation gebraucht und gewollt haben (Ihr Bedürfnis).

Bsp.: „Ich war enttäuscht und auch verärgert. Mir ist es wichtig, dass wir uns hallo sagen und uns kurz umarmen.“

Wunsch – hier formulieren Sie Ihren Wunsch, Ihr Anliegen an Ihr Gegenüber.

Bsp.: „Ich wünsche mir von dir, dass du zu mir kommst und hallo sagst und mir es mitteilst, wenn du Zeit für dich brauchst.“

Natürlich ist diese Mitteilung kein Garant für eine konfliktfreie Kommunikation, aber sie ermöglicht Ihnen ganz klar zu benennen, was sie meinen, was in Ihnen vorgeht und was Sie sich wünschen. Auf diese Weise entschärfen Sie den Konflikt und verzichten auf das übliche „Öl ins Feuer gießen“.

Bei Zunahme von Konflikten oder gar gewaltsamen Auseinandersetzungen (verbal und körperlich) nehmen Sie bitte Hilfsangebote in Anspruch!

In akuten Auseinandersetzungen Notruf absetzen (110 Polizei, 112 Rettungsdienst) und / oder Frauenschutzhause aufsuchen. Im weiteren Verlauf mit Hilfe durch Fachberater/Innen auf Kontakt- und Näherungsverbote hinwirken per Antrag über das Familiengericht im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes erwirken (einstweilige Verfügungen).

Hilfreiche Links zur Unterstützung in Krisensituationen:

Telefonseelsorge – Tel. 0 800 / 111 0 111 oder 0 800 / 111 0 222

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

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen – Tel. 0 800 / 0 116 016

<https://www.hilfetelefon.de/>

Online Suche nach Fachberatungsstellen und Frauenschutzhäusern vor Ort

<https://www.frauenhauskoordination.de/>

Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon) – Tel. 116 111



Sozialpsychologische Beratungsstelle

Nummer gegen Kummer (Elternberatung) – Tel. 0 800 / 111 055 0

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Beratungsstellen suche und Online Beratungsmöglichkeit für (Eltern- und Jugendberatung)

<https://www.bke.de/?SID=052-6B2-170-98A>

Hilfetelefon sexueller Missbrauch – Tel. 0 800 / 225 553 0

<https://nina-info.de/hilfetelefon.html>

Silbertelefon für Personen Ü60 – Tel. 0 800 / 470 809 0

<https://www.silbernetz.org/#>

Deutsche Depressionshilfe - Tel. 0 800 / 334 453 3

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona>

Bundes-Arbeitsgemeinschaft Täterarbeit Häusliche Gewalt e.V. (Hilfe und Beratung für Täter*innen)

www.bag-taeterarbeit.de

Hilfe für Männer (Beratungsangebote für Männer vor Ort suchen)

<https://maennerberatungsnetz.de/beratungsangebote/>

Deutscher Kinderschutzbund vor Ort suchen

<https://www.dksb.de/de/dksb-vor-ort/>

[Muslimisches Notfalltelefon – Tel. 030 / 443 509 821](https://www.mutes.de/home.html)

<http://www.mutes.de/home.html>

BDP CORONA-Hotline - Tel. 0 800 / 777 224 4

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/corona/bdp-corona-hotline.html>

Generalzolldirektion IX

Stand: 05.05.2020

Bildungs- und Wissenschaftszentrum der Bundesfinanzverwaltung

-Sozialpsychologische Beratungsstelle-

Gescherweg 100

48161 Münster

spb.gzd@bwz.bund.de