



# 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](mailto:spb.gzd@bwz.bund.de)

**Für Bedienstete (bis zum 19.5.2020):**

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](mailto: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

### 5. 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](mailto: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** (Journaling)
- b) **Gedanken** (Skala)
- c) **Gefühle** (Umgang mit Angst)
- d) **Körper** (Autogenes Training)
- e) **Sozialkontakte** (Lerngruppen)
- f) **Konflikte zu Hause** (VW-Regel)



# 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](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?

Wir wissen nicht, wie es Ihnen geht, aber im Rückblick verschwimmen für uns die letzten Wochen zu einem mehr oder weniger gleichförmigen Coronastrom und kein richtiges Ende ist in Sicht. Um immer wieder kleine Anker auszuwerfen, empfehlen wir Ihnen heute die Methode des Journalings. Was gerade vor allem in den USA als neuer Trend gefeiert wird, ist natürlich in Wirklichkeit ein alter Hut. Der Mensch schreibt wahrscheinlich seit Entstehung der Schrift Tagebuch, aber natürlich hat sich die Form inzwischen unserer Zeit angepasst. Wir stellen Ihnen daher in dieser Umgangsempfehlung eine sehr kurze und knappe Journaling-Methode vor, die den Blick auf das Positive richtet und in diesen, auf den ersten Blick gleichförmigen Tagen, vielleicht die Motivation zu steigern vermag.

### Und so funktioniert es:

- Besorgen Sie sich ein schönes Büchlein, in das Sie gerne schreiben würden und dazu einen Stift, den Sie gerne mögen. (Durch das Handschriftliche werden mehr Sinne angesprochen und die Kreativität gefördert)
- Nehmen Sie sich morgens fünf Minuten Zeit, um folgende Fragen zu beantworten.
  - Wofür bin ich dankbar (drei Beispiele)?
  - Was würde den Tag großartig machen (auch kleine Dinge, wie ein leckerer Kaffee)?
  - Was ist meine positive Affirmation? (z.B. Ich werde immer disziplinierter in meinem Lernverhalten)

Zu letzterer Frage ein kleiner Hinweis: Eine Affirmation ist ein selbstbejahender Satz, den man sich immer wieder sagt und aufschreibt, um die eigenen Gedanken umzuprogrammieren. „What you see, is what you get.“

Die Affirmation macht man nur für sich selbst – also nicht „mein Chef wird immer freundlicher zu mir“, sondern „ich komme jeden Tag besser mit meinem Chef aus, egal was er sagt.“ Achten Sie auf positive Formulierungen, richten Sie Ihr Augenmerk auf das Ziel, nicht auf das Problem und bleiben Sie realistisch. „Ich werde morgen die Welt von Corona befreien“, wäre zwar schön, klingt aber eher nach Größenwahn ;-)

- Am Abend nehmen Sie sich wieder fünf Minuten Zeit für Ihr Tagebuch und beantworten Sie folgende Fragen.
  - Welche drei Dinge (auch Kleinigkeiten) waren heute gut?
  - Wie hätte ich meinen Tag noch besser gestalten können?



## Sozialpsychologische Beratungsstelle

Natürlich können Sie noch mehr schreiben, wenn Sie in Schwung kommen. Aber vielleicht ist dieser kleine Rahmen erstmal ausreichend, um Selbstreflexion anzuregen und auf das Positive zu schauen.

Quellen:

<https://karrierebibel.de/journaling/>

[https://zeitzuleben.de/affirmationen-ein-praktischer-weg-zu-wachstum-veraenderung-und-heilung/#Wie entwickelt man eine Affirmation](https://zeitzuleben.de/affirmationen-ein-praktischer-weg-zu-wachstum-veraenderung-und-heilung/#Wie%20entwickelt%20man%20eine%20Affirmation)

### b) Gedanken

Manchmal ist es so, dass wir unser Leben als problematisch empfinden, dass wir mit uns hadern oder dass wir meinen, es nicht mehr aushalten zu können. Wir haben negative Gedanken und miteinhergehend auch negative Gefühle. Wir sorgen uns und wissen Sie was? Sich um sich selbst sorgen kann auch ein Ausdruck dafür sein, dass wir uns selbst nicht egal sind<sup>1</sup>. In Anknüpfung an den Beitrag aus letzter Woche (Stichwort: Energie folgt der Aufmerksamkeit) möchten wir Sie nun, da wir festgestellt haben, dass das um sich Sorgen bedeutet, dass wir uns nicht egal sind, zu einer kleinen Übung (nach Hargens) einladen:

- Nehmen Sie Stift und Papier zur Hand und malen die Zahlen 1 – 10 in einer Reihe auf
- In etwa so:  

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----
- Nun Folgendes: 1 bedeutet, Ihr Leben ist die totale Katastrophe, Sie am Abgrund, Chaos und Untergang. 10 bedeutet, Ihr Leben ist einfach wunderbar, Sie sind wunschlos glücklich, ein Traum und einfach perfekt.
- -> Wo auf dieser Skala sehen Sie sich jetzt in diesem Augenblick? Machen Sie ihr Kreuz an der betreffenden Stelle!
- **Wenn der Wert über 1 liegt:**
  - o Wieso haben Sie das Kreuz an dieser Stelle gemacht? Warum nicht schlechter oder 1? Es gibt wohlmöglich Dinge, die dafür sorgen, dass Sie sich nicht 1 einschätzen. Was könnte das sein? Wann und wie und woran merken Sie das?
- **Wenn der Wert 1 ist:**
  - o Fragen Sie sich, wie Sie es bis jetzt geschafft Ihr Leben zu leben und die Probleme zu bewältigen? Sie haben durchgehalten und nicht aufgegeben. Woran liegt das? Was hilft Ihnen und gibt Ihnen Kraft? Sie lesen sogar diese

---

<sup>1</sup> Hargens 2013



## Sozialpsychologische Beratungsstelle

Handlungsempfehlung und sind nicht untätig – Sie haben also die Idee, dass es auch anders sein/werden könnte ...

Die Übung dient dazu, den Fokus auf das im Leben zu richten, was bewahrenswert ist und was bei Ihnen funktioniert. Wenn Sie gerade für sich persönlich das Gefühl haben, dass es schlimm und nicht wirklich schön für Sie ist, dann verstehen Sie dies als Einladung, was es bei Ihnen neben all dem nicht Schönen noch gibt bzw. geben könnte, was zu Ihnen gehört und Sie als Mensch ausmacht.

### c) Gefühle

Auch wenn derzeit Schritt für Schritt der Weg zu einer neuen Normalität bereitet wird – **bei vielen Menschen löst die aktuelle Situation Angst aus**. Dies ist erst einmal eine natürliche Reaktion unseres Organismus auf eine reale Bedrohung: Der Körper wird in erhöhte Alarmbereitschaft versetzt, er schüttet Stresshormone aus und ist nach dem Motto „Kämpfen oder Fliehen“ besser in der Lage, schnell auf die Situation zu reagieren. Kurzfristig äußert sich Angst körperlich unter anderem durch einen erhöhten Herzschlag, steigenden Blutdruck, einen beschleunigten Stoffwechsel, erweiterte Pupillen und Schweißausbrüche.

Im Normalfall schwächen sich diese Symptome nach einer Weile wieder ab – dann, wenn die Gefahrensituation vorbei ist oder von uns als nicht bedrohlich eingestuft wurde. Bei einem unzureichenden Abbau der Angst kann es jedoch zu längerfristigen Symptomen kommen, wie z.B. innere Unruhe, Gereiztheit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Muskelverspannungen oder Bluthochdruck.

Der Umgang mit Angst ist in der Corona Zeit sehr verschieden und zielt häufig darauf ab, das Gefühl der Kontrolle zurück zu gewinnen. Auch das ist erst einmal normal und nachvollziehbar. Gleichzeitig helfen Übersprungshandlungen wie „Hamsterkäufe“, exzessive Informationsgewinnung (z.B. ständiges Googlen) oder Social Distancing weit über die Empfehlungen hinaus (z.B. Selbstquarantäne ohne triftigen Grund), wenn überhaupt, nur kurzfristig und können im schlimmsten Fall zu einer Verstärkung der Angstsymptome führen.

#### Wie also umgehen mit unserer Corona-Angst?

##### 1. Akzeptieren

Die Angst ist erst einmal da. Dies zu akzeptieren, ist der wichtigste Schritt bei der Bewältigung. Sie können hierzu z.B. **die Übung „Gefühle annehmen“** aus einer der vorherigen Umgangsempfehlungen nutzen. Wichtigstes Mittel ist ein freundliches „Ja stimmt, so geht es mir gerade“. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Angst normal ist und es derzeit vielen Menschen geht wie Ihnen.

##### 2. Rationale Analyse – Was kann ich beeinflussen, was nicht?

Statt aus der Angst heraus zu handeln (und z.B. 10 Packungen Toilettenpapier zu kaufen), machen Sie sich eine Liste, der Dinge, die Sie tatsächlich kontrollieren können und derjenigen, die außerhalb Ihrer Macht liegen<sup>2</sup>, also z.B.:

<sup>2</sup> Eine visuelle Übersicht hierzu finden Sie beispielsweise hier: [https://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/PDF\\_2020/Fokusgrafik\\_Corona.pdf](https://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/PDF_2020/Fokusgrafik_Corona.pdf).



# Sozialpsychologische Beratungsstelle

Das kann ich kontrollieren:	Das kann ich nicht kontrollieren:
Meine persönliche Einstellung	Wie andere reagieren
Wie ich meine Zeit zuhause gestalte	Wieviele Toilettenpapierrollen in den Regalen der Geschäfte liegt
.....	.....

### 3. Informationsflut steuern + Quellen gezielt auswählen

Setzen Sie sich ganz bewusst Limits: z.B. 1x täglich Nachrichten schauen und max. 1x täglich Zusatzinformationen aus einer seriösen Quelle (z.B. Robert.Koch-Institut) beziehen.

### 4. Sport & Bewegung

Wie oben beschrieben, befindet sich der Körper bei Angst in erhöhter Alarmbereitschaft. Den Impuls „Kämpfen oder Fliehen“ können Sie durch gezielte Bewegung oder Sport kanalisieren: Sie bedienen dadurch den Drang zu handeln und können sich anschließend besser beruhigen.

### 5. Austausch

Tauschen Sie sich mit Ihnen nahestehenden Menschen aus und reden Sie über Ihre Befürchtungen. Nutzen Sie Ihre sozialen Kontakte aber vor allem, um sich über positive Dinge auszutauschen.

### 6. Atem- und Entspannungstechniken lernen

Üben Sie (am besten täglich) Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training. Gezielte Atemübungen können dabei helfen, sich in einer akuten Angstsituation wieder zu beruhigen.

### 7. Holen Sie sich Unterstützung

Wenn Sie merken, dass die Maßnahmen Ihnen nicht helfen und sich die Symptome vielleicht sogar verstärken, dann sollten Sie sich professionelle Unterstützung holen: z.B. Hausarzt, Psychotherapeutin, Beratungsstellen oder Selbsthilfe-Angebote (z.B.

<https://www.angstselbsthilfe.de/>).

## d) Körper

Entspannung und erholsamen Schlaf – beides benötigen wir, um unseren Alltag gut bewältigen zu können. Nachdem wir in einer der vorherigen Ausgaben unser Augenmerk auf die „Progressive Muskelentspannung“ gerichtet haben, stellen wir an dieser Stelle eine andere Entspannungsmethode vor: das „**Autogene Training**“.

Bei dieser Methode handelt es sich um eine Form der Autosuggestion: Durch das Wiederholen bestimmter Sätze im Geist helfen wir dem Körper, in eine tiefe Entspannung zu kommen. Wir signalisieren also dem Körper: „Jetzt ist Zeit zur Entspannung“. Das autogene Training besteht im Wesentlichen aus drei Phasen\*; der Ruheübung zum Einstieg, der Schwereübung und der Wärmeübung. In jeder Phase wird ein Schlüsselsatz verknüpft mit der Wahrnehmung bestimmter Körperstellen (ähnlich der Progressiven Muskelentspannung).

Die Schlüsselsätze, die Sie sich im Laufe des Trainings wiederholt im Stillen sagen, lauten:



# Sozialpsychologische Beratungsstelle

Ruheübung: „Ich bin ruhig, ganz ruhig.“

Schwereübung: „Mein rechter/linker Arm (/Bein etc...) ist schwer, ganz schwer.“

Wärmeübung: „Mein rechter/linker Arm (/Bein etc...) ist warm, angenehm warm.“

\*Es gibt zahlreiche Variationen, lange, kleinschrittige und Kurzversionen sowie Anleitungen für Autogenes Training im Internet. Hier stellen wir eine kurze Version vor, die z.B. gut vor dem Einschlafen angewendet werden kann.

Autogenes Training – Kurzversion	
Schritt	Durchführung
<b>Vorbereitung</b>	Planen Sie 20 – 45 min Zeit ein. Führen Sie die Übung an einem Ort durch, an dem Sie ungestört sind. Wenn Sie schnell frieren, legen Sie sich eine Decke über und tragen Sie warme Socken. Legen Sie sich in Rückenlage auf eine bequeme Unterlage.
<b>Einstieg/</b>	Atmen Sie einige Atemzüge lang ruhig ein- und aus. Spüren Sie dabei, wie der Körper die Unterlage berührt.
<b>Ruhe- übung</b>	Sagen Sie nun langsam im Geiste 5x den Satz „Ich bin ruhig, ganz ruhig“ vor sich hin. → Spüren Sie dabei, wie Sie langsam zur Ruhe kommen und ihr Körper sich weiter entspannt.
<b>Schwere- übung</b>	Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den <b>rechten Arm</b> . → Nehmen Sie den ganzen Arm wahr – von den Fingerspitzen bis zur Schulter. → Wiederholen Sie nun im Kopf langsam 5x den Satz „Mein rechter Arm ist schwer, ganz schwer“. → Spüren Sie dabei, wie sich die Körperempfindung in Ihrem rechten Arm verändert.
	Richten Sie danach Ihre Aufmerksamkeit auf den <b>rechten Schulter- und Rückenbereich</b> . → Rücken und Schulterbereich wahrnehmen. → 5x Wiederholen des Satzes „Mein rechter Rückenbereich ist schwer, ganz schwer“. → Nachspüren
	Im Anschluss richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das <b>rechte Bein</b> (Hüfte/Po bis Fußspitze). → Wiederholen Sie die obigen Schritte.
	Wiederholen Sie die Übung mit der <b>linken Körperhälfte</b> : → Arm → Rücken → Bein
	Richten Sie anschließend die Aufmerksamkeit auf Ihren <b>Kopf</b> und wiederholen Sie die drei Schritte.
	Den Abschluss der „Schwereübung“ bildet der <b>Fokus auf den ganzen Körper</b> . → Den ganzen Körper wahrnehmen → Den Satz „Mein ganzer Körper ist schwer, ganz schwer“ 5X wiederholen. → Nachspüren.
<b>Wärme- übung</b>	Der <b>Ablauf der „Wärmeübung“ ist der gleiche wie bei der „Schwereübung“</b> . → Nehmen Sie, wie oben beschrieben, nacheinander die unterschiedlichen Körperregionen wahr und beginnen Sie wieder mit dem rechten Arm. → Diesmal wiederholen Sie jeweils 5x den Satz „Mein rechter Arm (Rücken/Bein..) ist warm, angenehm warm“. → Spüren Sie währenddessen und danach, wie sich die entsprechende Körperstelle langsam erwärmt. (Dies kann schon beim ersten Mal geschehen oder aber, nachdem Sie das Autogene Training öfter angewendet haben). Schließen Sie die Übung wieder mit dem <b>Fokus auf den ganzen Körper</b> ab: → Mein ganzer Körper ist warm, angenehm warm.“
<b>Abschluss</b>	<b>Variante 1</b> Wenn Sie die Übung vor dem Schlafengehen gemacht haben, machen Sie es sich gemütlich und schlafen Sie entspannt ein. 😊
	<b>Variante 2</b> Wenn Sie die Übung als Entspannung zwischendurch gemacht haben und anschließend wieder aktiv sein wollen: → Lassen Sie die Augen geschlossen und nehmen Sie noch im Liegen einige tiefe Atemzüge. → Fangen Sie langsam damit an, Ihre Zehen und Füße sowie die Finger und Hände zu bewegen.



## Sozialpsychologische Beratungsstelle

	<p>➔ Recken und Strecken Sie sich ausgiebig, vielleicht gähnen Sie auch.</p> <p>➔ Öffnen Sie langsam die Augen und richten Sie sich in Ihrem eigenen Tempo auf.</p>
<b>Hinweise</b>	<p>Wie bei den meisten Entspannungsmethoden gilt auch hier: Übung macht den Meister!</p> <p>Je öfter Sie das Autogene Training anwenden, umso schneller und deutlicher werden Sie die Schwere und Wärme tatsächlich körperlich spüren.</p> <p>Sie werden auch merken, dass Sie mit der Zeit weniger abgelenkt sind und sich besser auf die Autosuggestion konzentrieren können.</p>

### e) Soziale Kontakte

#### Die Lerngruppe / Kolleg\*innenmeeting:

Lerngruppen sind bei vielen Nachwuchskräften beliebt und können den Lernprozess zum einen sehr beschleunigen und zum andern versüßen, denn geteiltes Leid ist halbes Leid, wie es so schön heißt. Durch andere Menschen bekommen wir neue Blickwinkel auf Themen, Fragen und Lösungen. Wenn wir Kommilitoninnen und Kommilitonen Sachverhalte erklären, werden sie für uns selbst noch einmal greifbarer und das Wissen lässt sich in der Prüfung schneller abrufen. Sind wir mit unserem Lerntempo und den Inhalten auf dem falschen Dampfer, fällt das in der Lerngruppe schnell auf und kann korrigiert werden. Wenn wir Motivationsflauten haben, hilft die Gruppe durchzuhalten und am Ende ist es natürlich nicht nur das geteilte Leid, sondern auch die geteilte Freude, wenn es alle durch die Prüfung geschafft haben. Was aber gilt nun in Zeiten von Corona für eine Lerngruppe? Im Grunde sind fast die gleichen Dinge wichtig, wie sonst auch. Wenn wir auf Videokonferenzen angewiesen sind, müssen wir diese Dinge aber doppelt streng beachten, denn langes Durcheinanderreden ist in einem Zoommeeting ermüdend und demotiviert eher. Bereiten Sie sich also gut vor.

(Sie können sich im Rahmen von Homeoffice selbstverständlich auch mit anderen Kolleg\*innen zum Austausch von Ideen oder zur Absprache von Arbeitsabläufen „virtuell“ verabreden, um so in den Austausch zu kommen und/oder die Arbeit effektiv zu gestalten.)

#### Tipps und Anregungen:

- Klären Sie Ihre eigenen Ziele. Wofür wollen Sie die Gruppe nutzen? Brauchen Sie Lernimpulse und Struktur von außen? Wollen Sie schwierige Inhalte von anderen vermittelt bekommen? Wollen Sie einfach nicht allein sein beim Lernen? Brauchen Sie Motivation von der Gruppe? Kommunizieren Sie Ihre Wünsche und Erwartungen.
- Bevor Sie mit dem Lernen loslegen, sollten Sie auch als gesamte Gruppe ein Ziel vereinbaren. Wie viel Stoff wollen Sie in wie viel Zeit geschafft haben? Machen Sie sich einen Plan.
- Legen Sie mit der Gruppe verbindliche Zeiten, Themen und Aufgaben fest. Wenn Sie Etappenziele erreicht haben, haken Sie diese ab, das motiviert!
- Wenn jemand für die anderen ein Thema vorbereiten soll, braucht er entsprechend Zeit und da die Technik immer Tücken hat, wäre es gut, einen geplanten Vortrag vorher einmal auszuprobieren.
- „Treffen“ Sie sich mit insgesamt maximal fünf Personen, mehr sind nicht ratsam.



## Sozialpsychologische Beratungsstelle

- Teilen Sie ihre Fortschritte und führen Sie zu jeder Sitzung ein kurzes Protokoll, so kann auch jemand, der krank war, schnell wieder einsteigen und Sie haben außerdem Unterlagen über Ihre Lerninhalte.
- Lerngruppen basieren auf Nehmen und Geben. Nur mitzumachen, wenn man das Thema nicht verstanden hat und sonst zu „schwänzen“, ist ein No-Go.
- Erfolgreiche Lerngruppen sind motivierend und geben nicht zuletzt in Zeiten von Corona das Gefühl, dass man nicht allein ist.

### f) Konflikte zu Hause / Häusliche Gewalt

#### VW-Regel

- „Immer kommst du so spät!“
- „Nie machst du das, was ich möchte!“
- „Ständig nörgelst du über das Wetter!“
- „Immer sitzt du nur auf dem Sofa ´rum!“

Die meisten Kritiken sind oftmals Ausdruck von Frust und Verärgerung und haben die Angewohnheit in der positiven Absicht ins Leere zu laufen und dafür umso mehr im Negativen, Punkte beim Gegenüber zu treffen, so dass sich entweder ein handfester Streit entwickelt oder aber eher Frust aufbaut, so dass beidseitig wenig Verständigung und Austausch möglich ist.

Eine Möglichkeit Ärger und Frust (bestenfalls annehmbar) an- und auszusprechen wurde letzte Woche mit der sog. nicht verletzenden Ärgermitteilung benannt. Daran anknüpfend möchten wir Ihnen mit einem Zitat von Martin Haberzettl<sup>3</sup> eine weitere Anregung mitgeben:

#### **„Vorwürfe sind schlecht formulierte Wünsche“**

Wenn Sie sich vor Augen führen, dass der an Sie formulierte Vorwurf Ausdruck eines Wunsches ist, können Sie – wenn Sie mögen – Verständnis dafür äußern, diesen aufgreifen und direkt nachfragen:

„Ich verstehe, was du meinst. Ich war heute erst um 22 Uhr zu Hause. Du möchtest, dass ich früher nach Hause komme, richtig?“

Und vielleicht haben Sie sogar ein Gefühl für das dahinterliegende Bedürfnis?!

„Du möchtest mehr Zeit mit mir verbringen, stimmt´s?“

Des Weiteren können Sie selbst die sogenannte VW-Regel<sup>4</sup> anwenden, wenn Sie frustriert sind und Kritik üben möchten, indem Sie Ihren Vorwurf (V) in einen Wunsch (W) umformulieren:

<sup>3</sup> Haberzettl Schinwald, 2012

<sup>4</sup> Zuerst gelesen bei Prior 2002





## Sozialpsychologische Beratungsstelle

„Bitte komm früher nach Hause!“ / „ich möchte von dir, dass du früher nach Hause kommst, um (Bedürfnis) ...“

Hilfreich bei der Anwendung der VW-Regel ist in jedem Fall, dass Sie sich, wenn Ihnen klar ist, was Sie sich genau wünschen, konkret fassen und wenig Raum für Interpretationen geben.

„Ich möchte, dass du um 20 Uhr zu Hause bist, weil ich mit dir gemeinsam Essen möchte.“

**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 Frauenschutzhaus 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

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>



# Sozialpsychologische Beratungsstelle

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](http://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**  
**Bildungs- und Wissenschaftszentrum der Bundesfinanzverwaltung**  
**-Sozialpsychologische Beratungsstelle-**

**Stand: 11.05.2020**

**Gescherweg 100**  
**48161 Münster**  
**[spb.gzd@bwz.bund.de](mailto:spb.gzd@bwz.bund.de)**