

Präsenz als Schlüssel zur Selbstermächtigung

Workshop zum

Studententag Neue Autorität und Achtsamkeit

Bildungshaus Schloss Puchberg, 22.11.2018

Agnes Buttinger

Ressourcen aktivieren mit Hilfe des Unbewussten Ideenkorb

Meine eigenen Assoziationen, Beobachtungen, und Eindrücke
sowie Gefühle zu **meinem gewählten Bild**



Die Assoziationen, Beobachtungen, und Eindrücke sowie Gefühle
zu **meinem Bild von meinem/r Gesprächspartner/in**



Mein Ressourcenwort/ Ressourcensatz oder Zielsatz (Ich... Gegenwart) für herausfordernde Situationen

Gedankensplitter zu Selbstermächtigung – Empowerment und mehr

Mit **Empowerment** bezeichnet man Strategien und Maßnahmen, die den Grad an Autonomie und Selbstbestimmung im Leben von Menschen oder Gemeinschaften erhöhen und es ihnen ermöglichen, ihre Interessen **eigenmächtig, selbstverantwortlich und selbstbestimmt** zu vertreten.

Empowerment bezeichnet dabei sowohl den Prozess der Selbstermächtigung als auch die professionelle Unterstützung der Menschen, ein **Gefühl der Ohnmacht und Einflusslosigkeit zu überwinden** und **eigene Gestaltungsspielräume und Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen**.

Voraussetzungen für **Empowerment innerhalb einer Organisation** sind eine Vertrauenskultur und die Bereitschaft zur Delegation von Verantwortung auf allen Hierarchieebenen, eine entsprechende Qualifizierung und passende Kommunikationssysteme.

Der Begriff Empowerment wird auch für einen **erreichten Zustand von Selbstverantwortung und Selbstbestimmung** verwendet; in diesem Sinn wird im Deutschen Empowerment gelegentlich auch als Selbstkompetenz bezeichnet. (Wikipedia Nov. 2018)

Hilflosigkeit entsteht durch das Festhalten an einem Plan, der nicht gelingt und zu dem die Handelnden keine Alternative entwickelt haben.

(Lemme & Körner, 2018)

Wir können Kinder nicht dazu bringen sich besser zu verhalten, indem wir dafür sorgen, dass sie sich schlechter fühlen.

(Herkunft unbekannt)



Präsenz als Schlüsselqualität = die Bereitschaft, im Leben des Kindes eine Rolle spielen zu wollen

Präsenzskalen

Wenn ich an eine konkrete Situation denke, bei der ich das Verhalten eines Menschen schwierig erlebt habe, in der ich nicht so handeln konnte, wie ich es wollte (Kind, Jugendlicher, Partner,..)

Meine Einschätzung der jeweiligen Präsenzdimension in diese Situation zwischen 1 (schwach) und 10 (stark):

Physisch (körperliche Präsenz)

Ich bin körperlich und geistig anwesend, achtsam und wachsam gewesen, spüre meine Energie und Kraft, stehe sicher und fest, bin aufgerichtet und offen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moralisch (Wahrnehmung eigener Handlungsüberzeugung)

Ich bin mit mir und dem, was ich gemacht habe, voll und ganz einverstanden.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pragmatisch (Erleben eigener Handlungskompetenz)

Ich bin in diese Situation handlungsfähig gewesen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Systemisch (Wahrnehmung und Nutzung von Unterstützung, Vernetzung)

Ich war in der Situation nicht allein, ich wusste, wen ich ansprechen konnte.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Internal (Erleben von Selbstkontrolle)

Ich habe mich in der Situation voll und ganz in meiner Selbstkontrolle erlebt, ließ mich z.B. nicht in den Konflikt hineinziehen, oder konnte die Klärung vertagen ,...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intentional (Verbindung und Kontakt herstellen)

Ich habe in diese Situation ein klares Zeichen meiner Bereitschaft zum Zuhören und zur Kooperation gezeigt.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welche Ebenen von Präsenz könnte ich stärken, um in einer derartigen Situation zukünftig eine angemessene Präsenz zu entwickeln? Wie könnte ich die schwache Werte um 1 Punkt erhöhen? Wie kann ich starke und schwache Präsenzebenen ausbalancieren? (Lemme &Körner, 2018)

„Man kann das Pferd zum Wasser führen, man kann es nicht zum Trinken zwingen. Trinken ist seine Sache. Aber selbst wenn das Pferd durstig ist, kann es nicht trinken, solange Sie es nicht zum Wasser führen. Das Hinführen ist Ihre Sache.“
(Quelle unbekannt)



Dimensionen von Präsenz - Reflexionsfragen zur Vertiefung

Physische Präsenz - körperliche Präsenz

- Woran genau erkenne ich meine körperliche Energie, oder auch Schwäche?
- Wann bin ich anwesend, wann nicht – und wie wirkt sich das auf das Verhalten der Schüler/-innen aus?
- Wie genau gehe ich in kritische Situationen hinein, zeige durch meine körperliche Anwesenheit, wie entschieden ich im Vorgehen bin?
- Traue ich mich an alle Orte in der Schule, oder meide ich manche?
- Wie gehe ich mit Nähe und Distanz um?
- Bin ich wirklich da, wenn ich anwesend bin, oder viel mit anderen Dingen beschäftigt?
- Kann ich mich selbst gut beobachten, meine Mimik und Gestik?

Emotional moralische Präsenz - Wahrnehmung eigener Handlungsüberzeugung

- Bin ich mit dem, was ich tue einverstanden, oder stelle ich mich häufig infrage?
- Entspricht mein Verhalten den Vorstellungen von dem, was ich eigentlich tun will?
- Ist das, was ich tue, das was ich will?
- Wenn mir etwas nicht gelingt, wie gehe ich damit um? Erlaube ich mir Fehler?

Pragmatische Präsenz - Erleben eigener Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeit

- In welchen Situationen erlebe ich mich handlungsfähig, in welchen eher nicht?
- Ist mein Handeln insgesamt wirksam? Sind meine Handlungen aus meiner Sicht erfolgreich?
- Was ist in meinen Handlungen bisher eher hilfreich, was eher nicht?
- Welche fachlichen Kompetenzen könnte ich noch gut in meinen Alltag integrieren und woran würden andere das merken?
- Stehen mir nach meiner Einschätzung für und in Krisensituationen genügend Handlungsoptionen zur Verfügung?
- Wo und woran genau merke ich meine Handlungsunfähigkeit?
- Vertraue ich mir selbst, meinen Ideen und meiner Intuition?

Interpersonale/ systemische Präsenz - Wahrnehmung und Nutzung von Unterstützung, Vernetzung

- Auf welches Unterstützungssystem kann ich jederzeit zurückgreifen?
- Wie genau läuft das ab und ist dies auch für kritische Situationen verfügbar?
- Kann ich mit Kolleg/-innen auch über heikle, eskalierte Situationen vertrauensvoll sprechen?
- Mit wem ist das möglich? Was bräuchte ich dafür?
- Welche Tabuthemen gibt es möglicherweise an meiner Schule?

Internale Präsenz - Erleben von Selbstkontrolle

- Welche Situationen bringen mich aus dem Gleichgewicht?
- Was genau führt bei mir zum Verlust von Selbstkontrolle?
- Wie hoch schätze ich meine Fähigkeit ein, mich selbst zu steuern?
- Gib es emotionale „Knöpfe, auf die ich besonders reagiere? In welcher Art passiert das?
- Ist es mir möglich kritische Situationen aus einer Adlerperspektive zu betrachten? Was könnte mich dabei unterstützen?
- Was genau tue ich, um in einer kritischen Situation Ruhe zu bewahren und sicher zu handeln?

Intentionale Präsenz - Verbindung und Kontakt herstellen

- Wie sehe ich meine Aufgabe als Verantwortliche/r für die mir Anvertrauten? Wissen diese um meine Absichten und Ansichten?
- Woran erkennen die mir Anvertrauten, dass ich Interesse an ihnen habe, dass sie mir am Herzen liegen?
- Weiß ich, was die Kinder und Jugendlichen gerade benötigen, bzw. wo sie aus ihrer eigenen Sicht in ihrer Entwicklung stehen? Schaffe ich Zeiträume des Zuhörens?
- Welche Regeln und Werte sind mir wichtig und wie mache ich diese sichtbar und erlebbar? Woran sind diese für andere erkennbar?
- Prüfe ich mein Handeln an der Frage: Wem/ was dient mein Handeln?
der Entwicklung des Kindes?/ dem Schutz?/ dem Kontakt?

(Lemme & Körner, 2018)