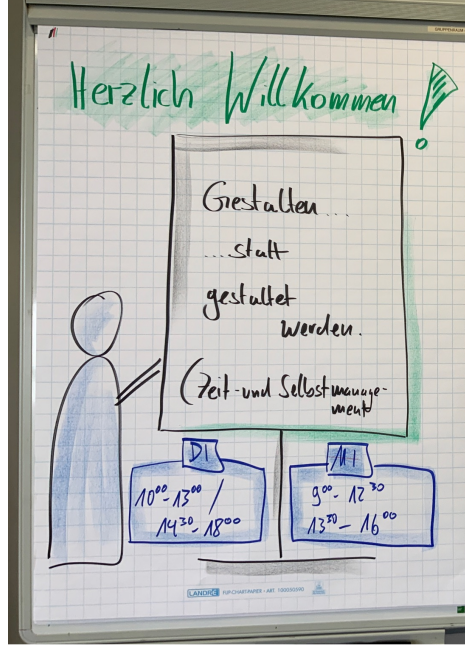


21/22.09.2021

Ihre virtuelle Literaturliste:
padlet.com/uwestrass/booksandmore



NEWSLETTER

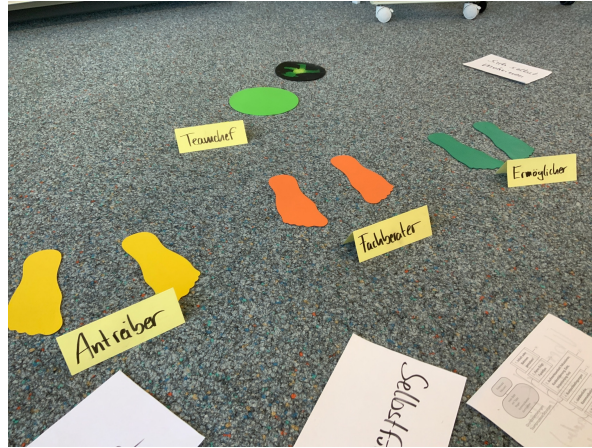
Perspektiven-Newsletter. Jetzt kostenlos anmelden. Neue Perspektiven (Blogbeiträge), Hinweise auf Veröffentlichungen und Veranstaltungen, Literaturempfehlungen und andere hilfreiche Informationen 2-3 mal im Jahr erhalten.

Zur Anmeldung

www.uwestrass.de/newsletter.html



Gestaltungsfreiraum darlegen
Grenzen aufzeigen



Fokus } verbunden } "Selbstw. ^{akt.} _{pass.} ^{Zeit}"

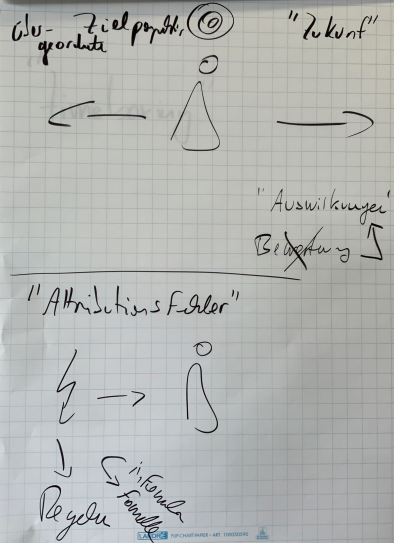
↳ Fokus: wie wollen wir damit umgehen...

Traversierzeit

zweite Daten
Zeilen

→ Tour mit reinbringen
Was ist uns wichtig?

SELBSTVERANTWORTUNG
FÖRDERN / VERTRAUEN
OFFENHEIT
WERTSCHÄTZUNG
TRANSPARENZ
ZUKUNFTSORIENTIERT
VERLÄSSLICHKEIT
KLARE VERANTWORT-
LICHKEIT / RAHMEN
KEINE „MUSS-KULTUR“
„CC-KULTUR“ REDUZIEREN

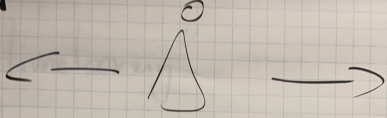


"Wir brauchen solange
wie wir uns geben"

"timeboxing"

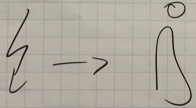
Wu-geordnete Ziel popult. (C)

"Zukunft"



"Auswirkungen"
Bewertung

"Attributions Fehler"



Regeln
"formale
formale"

- schlafen / relaxen / Sport / Hobby 5
- 1 Pl. Arbeit 3 St: 2 draußen 1 lesen
- 2 privat 1... schlafen... Zeit geschenkt 4
Zeit frei
- 3 nur Freizeit
- 2 1- Arbeit 1- Freizeit / aufbauen
wichtig / frei
- 24 St. 1 Tag frei 2 Tage 2 Freizeit 2 mit
1 St. Hölle
- 2 künstlerisch / kreativ
- 9 1 schlafen 1 Arbeit 2 Sport + Freizeit
- 2-4 erholen / reflektieren...
- 2 Kinder / Familie 1 Sport
- 2 Sachen zu Ende bringen / US-gänge gebildet
- 2 Relax... alle was gut tut Pufferzeit
- 3 länger arbeiten (auf Kette / Linie) Hunderk / lesen

Fortwirken
gewünschte Auswirkungen

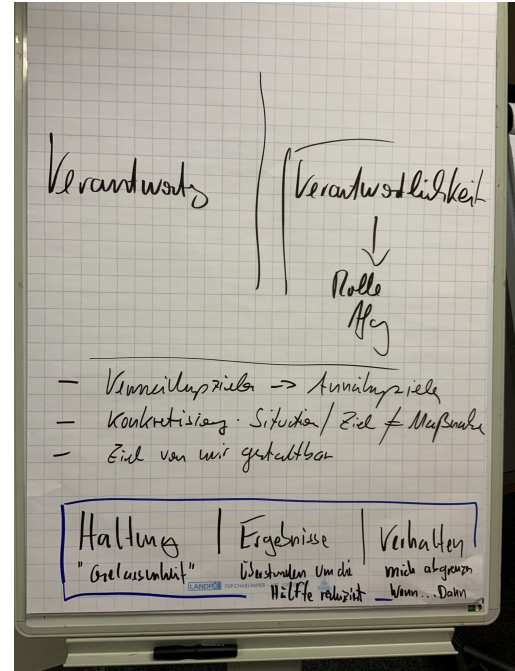
- * gewünschte Auswirkungen im Sommer 2022
- * zufriedenstellende Tages- und Wochenstruktur
- * Ressourcen für neue Aufgaben / Verhältnis
des Rumrun
- * Überblick über den aktuellen Stand der
Aufgaben + Projekte
- * good vibrations bei der Arbeit
- * bedniedigendes Privatleben
Belohnung
Belohnung
- * ... es läuft... MA mehr Verantwortung
übernehmen... Rahmenkonditionen
- * Ich bin nicht mehr für alles zuständig
- * Ich fühle mich nicht mehr für alles verantwortlich

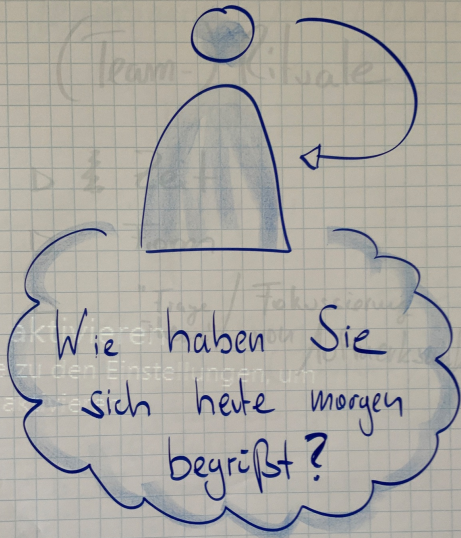
Zeit frei / Geschenkt Stunden
wie viele / wofür

gewünschte Auswirkungen

- das Gefühl "Aufgaben sind erledigt" / "Wie aus dem Kopf kriegen"
 - meine Ansprüche passen zu meinen Ressourcen
 - "ich habe mehr Struktur im Chaos" ("Struktur" alle aufgeben - Sinn)
 - ritualisierte Unterbrechungen der Arbeitsprozesse
 - weniger Zeitdruck, mehr Gelassenheit
 - "ich muss nicht Alles selbst machen" / delegieren
 - die Art meine Aufgaben zu strukturieren ist mit meinem Arbeitsumfeld abgestimmt
 - mein Vorgesetzter unterstützt meine "neue Art" zu arbeiten
- Abstimmung "Zeitblock" (kürzliche Zeit)

- Eigene Leistungsgrenze erkennen + respektieren
- Ich kann gut mit Prioritäten - listen arbeiten.
- Aufgaben können zeitnah erledigt werden + Überblick über die anstehenden Aufgaben
- Sich ausgeglichen fühlen, entspannter + nicht mehr müde.
- Abschalten können?
- Entbehrlich sein
- Reflexionszeiten in der Arbeit über die Aufgaben
- Eigene Strukturiertheit, eigene Organisation
→ Zufriedenheit strahlt auf MA aus → gelassener Vorgesetzter entspannt das Team





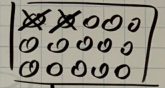
(Morgenritual? / Rituale / ein Element der "motivierenden, fokussierten" Selbstführung)

Rituale

- Kaffee + Zeitung / Moment für sich
- Anknüpfen an mich? positiv
(Fokus Aufmerksamkeit) bei Platz
Mit macht
- Weder 15 min vorher
"wirklich aufstehen"
- ganz schnell 500 Ruhe...
meditieren
- im Job nicht hinkriegen o.k. - bei mir sein
- "der Tag so los geht"
- 5 min wenn Kinder aus dem Haus sind
meine 5 Minuten...
- beim Frühstück: Gedankarbeit

(Team-) Rituale

- ▷ Zeit
- ▷ Form
- ▷ "Frage / Thema" / Fokussierung
von Aufmerksamkeit



Thich Nhat Hanh

Quick Relax

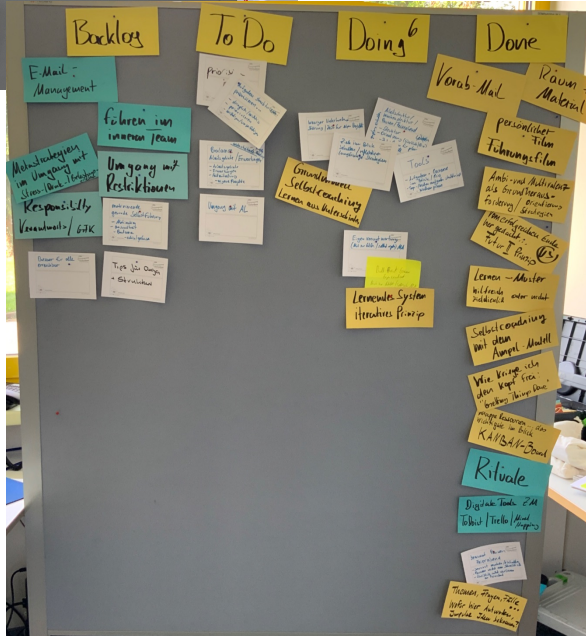
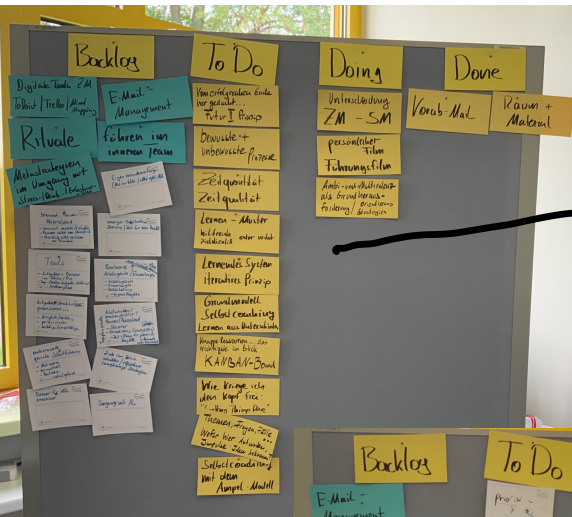
Stefanie Balke

"Pause"

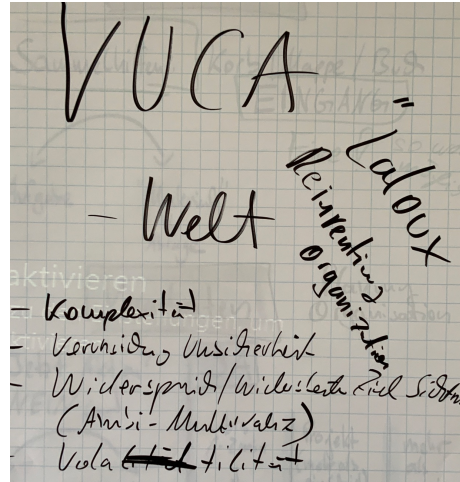
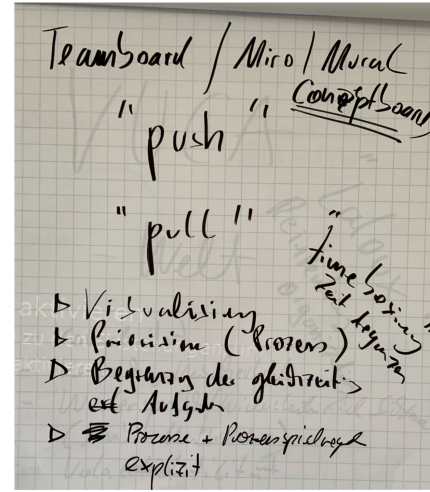
raus gehen
Unterbrechung Vorgang
auf hohen Kraft ein zu setzen...

Beitipp:
Die innere Ruhe
kann mich
mal
Tabrice
Muller

Das Gegenteil von dem tun
was ich vorher getan habe...

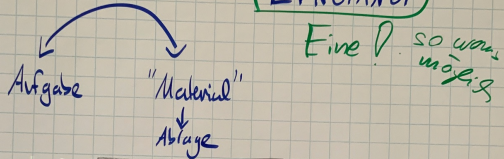


Prinzipien Kanbanboard



Sammeln

Sammelhilfen: Korb / Mappe / Box
EINGANGEN



Eine ? so was möglich

Verarbeiten

Planung
Organisation

Jetzt Aktion?
NEIN

JA

bis 1-2 min
↓
sofort

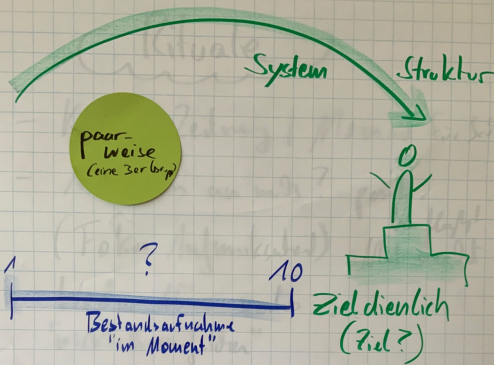
Projekt (mehr als ein Schritt) | mehr als 2 min
↓
Termin "Projektblock"

Später eventuell (Ablage / Archiv)
Wiederanlage

LANDSCAPE PURCHASER - ART. 100000290

System - Struktur

- Ziele im Blick behalten / Strategien / Reflexion
- Aufgaben strukturieren / sich organisieren
- Aufgaben im Blick / Kopf frei
- eigene Spielregeln
- Tages- Wochenstruktur
- "Feste Blöcke" / Zeit für planbare Projekte
- ritualisierte Unterbrechungen / Rück
- Tools



- unterschiedsbildende Fragen:
 - Wert im Moment / war schon mal besser / schlechter?
 - Erkundung Unterschiede
- Themen für +1 (hier: ein Thema für +1)
- Ideen für +1
- ↳ Ressource im Plenum / Fragen + Vertiefungswünsche

12-er
Mappe

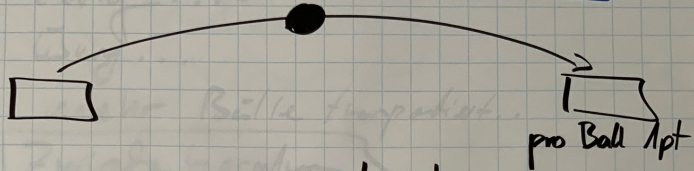
~~Monatsplan~~
Jahresplan

31-er
Mappe

aktuelle
Monatsplan



Ball Point Games



- von jedem berührt / airtime
- nicht direkt an Schulternachbar:in
- Person die Ball aus Kiste holt muss Ball auch in Zielkiste legen
- Ball → Baden: verloren / wird nicht gezählt

→ Beratung Prognose | Arbeitsphase | Beratung Prognose | Arbeitsphase | ...

	Prognose	Ergebnis
1	18	12
2	25	22
3	28	44

- Zurf... ..
- Wurf...
- mehr Bälle transportiert..

Auswertung

- Zwischenberatung
- die richtigen Akteure
- Aufgabe

Metaebene

Impulse
Weiterentwicklung
Regeln

- Erfahrung nutzen
- Prognose: Motivation | Ziel
- Eindrücke der Leistung
- Selbstwirksamkeit

"Du kannst nie wissen, was die
Resultate Deiner Taten ~~sind~~ sein werden
aber wenn Du es nicht tust, wird es
nie ein Resultat geben" Mahatma
Ghandi

- Mehrwert, anfangs mehr System in mehr Lebensstufen zu bringen $\rightarrow$ muss nicht möglich sein, sondern nur ein Ideal

Backlog

E-Mail-
Management

führen im
inneren Team

Mehrfachsetzung
im Umgang mit
Stress- (Wahl-) Belastungen
Responsibility
Verantwortung / G7K

Umgang mit
Restriktionen

manchmal
gerade Selbstführung
- das heißt
- bei unklarer
- Bedingung
- - - - -

Denken & alle
persönlich

Tips für Augen
+ Strukturen

To Do

Einzelne Aufgaben
- Einzelne
- Einzelne
- Einzelne
- Einzelne
- Einzelne

Umgang mit AL

Doing

Projekt
- Aufgaben
- Aufgaben
- Aufgaben
- Aufgaben
- Aufgaben

Done

Vorbereitung

Raum
Material

persönlicher
Führungsfilm

Ambi- und Multivision
als Grundvoraus-
setzung für
Förderung / Strategien

Minicongressen
mit
Tutor I. Trupp

Lernen - Muster
während oder nach
Zusammenkunft

Selbstcoaching
mit dem
Ampel-Modell

Wie kriegt man
den Kopf frei?
Befragung Thilo von

Wie kriegt man
den Kopf frei?
Befragung Thilo von

Wie kriegt man
den Kopf frei?
Befragung Thilo von

Wie kriegt man
den Kopf frei?
Befragung Thilo von

Wie kriegt man
den Kopf frei?
Befragung Thilo von

Wie kriegt man
den Kopf frei?
Befragung Thilo von

Wie kriegt man
den Kopf frei?
Befragung Thilo von

Wie kriegt man
den Kopf frei?
Befragung Thilo von

Fortbildung

Helmut Neumann Landratsamt Rastatt 07222-387-2243
ASD Rastatt - Umland h.neumann@landkreis-rastatt.de

Christiane Dörsam LRA Karlsruhe 0721/936-67300
ASD christiane.doersam@landratsamt-karlsruhe.de

Julia Ulrich St. Thomas e.V. 06205 25860 60
Bereichsleitung Jugend Julia.Ulrich@st-thomas.de

Dorothea Schwab St. Thomas e.V. 0176 163 197576
stellv. Bereichsleitung Jugend Dorothea.Schwab@st-thomas.de

Veronika Buchmann DRC Kreisverbandenalen 07361 3879 200
Kita Leitung Veronika.Buchmann@drk-alen.de

Uli Achermann Jugend Aktive.V. 07351/519653
Schulsozialarbeit uli.achermann@jugendaktiv-tbberndt.de

Annette Young Stadt VS, Jufts-Schulen, 0721-821658
TL Haslachschule Ganztags annette.young@silingen-schuettingen.de

Nicole Luong Metropolitan International School 0176 68656552
Kita Leitung luong@metro-school.de

Tobias Mehl Stadt Waghäusel 07254 207 2208
AL Schule, Kultur, Sport tobias.mehl@waghaeusel.de

Petra Hilbert Stadt Waghäusel
SG Jugend & Schulkinderbetreuung petra.hilbert@waghaeusel.de

Andreas Meßmer Landratsamt SDK
Bildungsbüro a.messmer@lra-bk.de
07221/917 7800

Dagmar Kressmann Landratsamt
Odenwaldkreis d.kressmann@odenwaldkreis.de
ASD 06062-70268

Ilona Landenbergz Es. Erach-Kiga 07264/8469009
Leimbach ilona-landenbergz@smx.de