

# Pro-DEENLA

LEUPHANA  
UNIVERSITÄT LÖNEBURG

Steinbeis-Innovationszentrum  
Logistik und Nachhaltigkeit

## LERNMODUL „RESSOURCENREFLEXION“

AUSFÜHRUNGEN FÜR  
AUSZUBILDENDE



GEFÖRDERT VOM



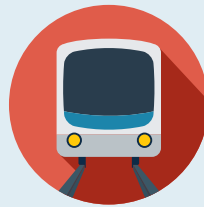
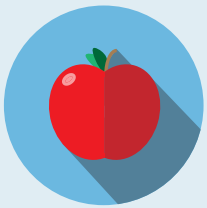
Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Bundesinstitut  
für Berufsbildung

**BiBB**

Forschen  
Beraten  
Zukunft gestalten



# LERNMODUL

## „RESSOURCENREFLEXION“

„Dieser Auftrag muss heute fertig werden! Ich habe gestern schon wieder keinen Sport machen können. Ich hasse frühes Aufstehen! Die Abrechnung muss ich noch ergänzen. Wollte ich heute nicht mit dem Fahrrad zur Arbeit kommen? Was will der denn schon wieder von mir?“

Wie häufig hetzt man durch den Alltag und handelt ohne genauer darüber nachzudenken? Viele alltägliche Anforderungen geben einem das Gefühl, nicht anders handeln zu können. Fragen, warum man sich belastet fühlt, warum man gestresst ist oder warum man unzufrieden ist, tauchen zwar immer wieder auf, aber wie häufig setzt man sich wirklich mit den Ursachen dieser Empfindungen auseinander? Zwar ist einem bekannt, dass auch die eigenen Ressourcen nicht unerschöpflich sind, doch wie häufig nimmt man sich bewusste Pausen?

Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so scheint, gibt es jeden Tag viele Momente, in denen man sich bewusst anders verhalten kann. Kein Ablauf, keine Struktur und auch kein Denkmuster ist unveränderlich. Um Handlungen und Muster verändern zu können, bedarf es zunächst einer differenzierten Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenswirklichkeit. Die folgenden Aufgaben bieten Ihnen die Möglichkeit, sich selbst zu reflektieren und Ideen zur Verbesserung betrieblicher Prozesse zu entwickeln.





Zunächst wenden Sie die Methode „Focusing“ an, die Ihnen eine verbesserte Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Gefühle ermöglichen kann.



Aufgaben zur  
Bearbeitung in  
Einzelarbeit

## AUFGABEN:

1. Lesen Sie **Material 1**, um die Ziele und Möglichkeiten der Methode „Focusing“ kennenzulernen.
2. Wenden Sie die Methode „Focusing“ wie folgt an:
  - a. Setzen Sie sich hin und schließen Sie Ihre Augen.
  - b. Nehmen Sie Ihren Körper bewusst wahr. Verbalisieren Sie Ihre körperlichen Empfindungen ohne sie auszusprechen.
  - c. Nehmen Sie Kontakt zu Ihren Gefühlen auf. Fragen Sie sich selbst, in welche Richtung Ihre Aufmerksamkeit gegenwärtig geht. Dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, „wertvoll“ oder „weniger wertvoll“.
  - d. Treten Sie in einen inneren Dialog mit Ihren Wahrnehmungen. Finden Sie heraus, was hinter Ihren Wahrnehmungen steckt und womit Ihre Gefühle zusammenhängen.
  - e. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Gedanken verändern. Bewerten Sie Ihre Empfindungen anders? Haben sich in Ihrer Wahrnehmung neue Einsichten aufgetan?
  - f. Öffnen Sie Ihre Augen.



## ACHTSAMKEIT DURCH „FOCUSING“

Der Schlüssel für ein besseres Verständnis der eigenen Bedürfnisse und Belastungen liegt erst einmal darin, sich selbst achtsamer und gezielter wahrzunehmen. Die Methode „Focusing“ kann dabei helfen, den eigenen Körper, die eigenen Gefühle und die eigenen Gedanken klarer zu identifizieren. Dabei werden verschiedene Schritte angewendet, um in eine Art Selbstgespräch zu gelangen. Durch eine verstärkte Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper und den eigenen Gefühlen kann es gelingen, neue Sichtweisen über sich selbst und über individuelle Belastungen zu gewinnen. Durch ihre klare Struktur kann die Methode leicht in den (Arbeits-) Alltag integriert werden.



**Nachdem Sie mit Hilfe der Methode „Focusing“ Ihre (Selbst-) Wahrnehmung verbessert haben, reflektieren Sie nun – vor dem Hintergrund individueller Ziele, Möglichkeiten, Belastungen und Grenzen – Ihre eigenen Ressourcen.**

## AUFGABEN:

1. Lesen Sie **Material 2**.
2. Beantworten Sie folgende Fragen schriftlich und eigenständig:
  - a. Was bedeutet für Sie Gesundheit?
  - b. Wann fühlen Sie sich gesund?
  - c. Wie definieren Sie Stress?
  - d. In welchen Situationen fühlen Sie sich gestresst?
  - e. Wie verändert sich Ihr Verhalten unter Stress?
  - f. Wann waren Sie das letzte Mal einer Situation nicht gewachsen?
  - g. Empfinden Sie im Nachhinein Ihre Reaktion auf die Überforderung angemessen?
  - h. Wann haben Sie sich das letzte Mal zufrieden gefühlt?
  - i. Welche Schlüsse können Sie aus dieser Erinnerung für Ihr Berufsleben ziehen?
  - j. Wann waren Sie das letzte Mal frustriert?
  - k. Konnten Sie diesen Zustand selbst verändern?
  - l. Empfinden Sie Ihr persönliches Verhältnis von Arbeit und Freizeit als angemessen?
  - m. Was würden Sie an diesem Verhältnis ändern?
  - n. Können Sie Ihre eigene berufliche Umgebung aktiv mitgestalten?
  - o. Was würden Sie an Ihrer beruflichen Umgebung ändern, wenn es keine Verpflichtungen gäbe?

**Hinweis:** Ihre Antworten dienen nur Ihrem eigenen Erkenntnisgewinn. Antworten die Sie mit niemandem teilen möchten, müssen Sie mit niemandem teilen.



*Aufgaben zur  
Bearbeitung in  
Einzelarbeit*



## REFLEXION DER EIGENEN RESSOURCEN

Vor allem zu Beginn einer Ausbildung sind junge Menschen mit vielen neuen Herausforderungen konfrontiert. Vorgegebene Arbeitszeiten, neue Kolleginnen und Kollegen, die Hierarchien im Unternehmen und neue Unterrichtsstrukturen in der Berufsschule sind nur einige der Veränderungen, mit denen sie sich auseinandersetzen müssen. Vielen Auszubildenden fällt es schwer, neben der Ausbildung noch Zeit für Hobbies und Freunde zu finden. Daraus ergibt sich ein Spannungsverhältnis zwischen dem Arbeitsleben und dem Privatleben.

Aktuelle Studien ergeben, dass für über 80% der Auszubildenden ein ausgewogenes Verhältnis von

Berufsausbildung und Freizeit wichtig ist. Jedoch gaben lediglich etwa 20% der Befragten an, selbst ein ausgewogenes Verhältnis wahrzunehmen. Eine der Folgen dieser Entwicklung ist eine steigende Anzahl von Ausbildungsabbrüchen. Wird die eigene Arbeit jedoch als sinnstiftend empfunden und fühlen sich die Auszubildenden ihren Aufgaben gewachsen, wird die eigene Ausbildung deutlich positiver beurteilt.

Um Zustände der Unzufriedenheit und Belastung verändern zu können, muss zunächst festgestellt werden, wodurch sie entstehen.



**Nachdem Sie Ihre eigenen Ressourcen reflektiert haben, entwickeln Sie nun auf dieser Basis Ideen zur Verbesserung betrieblicher Prozesse.**

### AUFGABE:

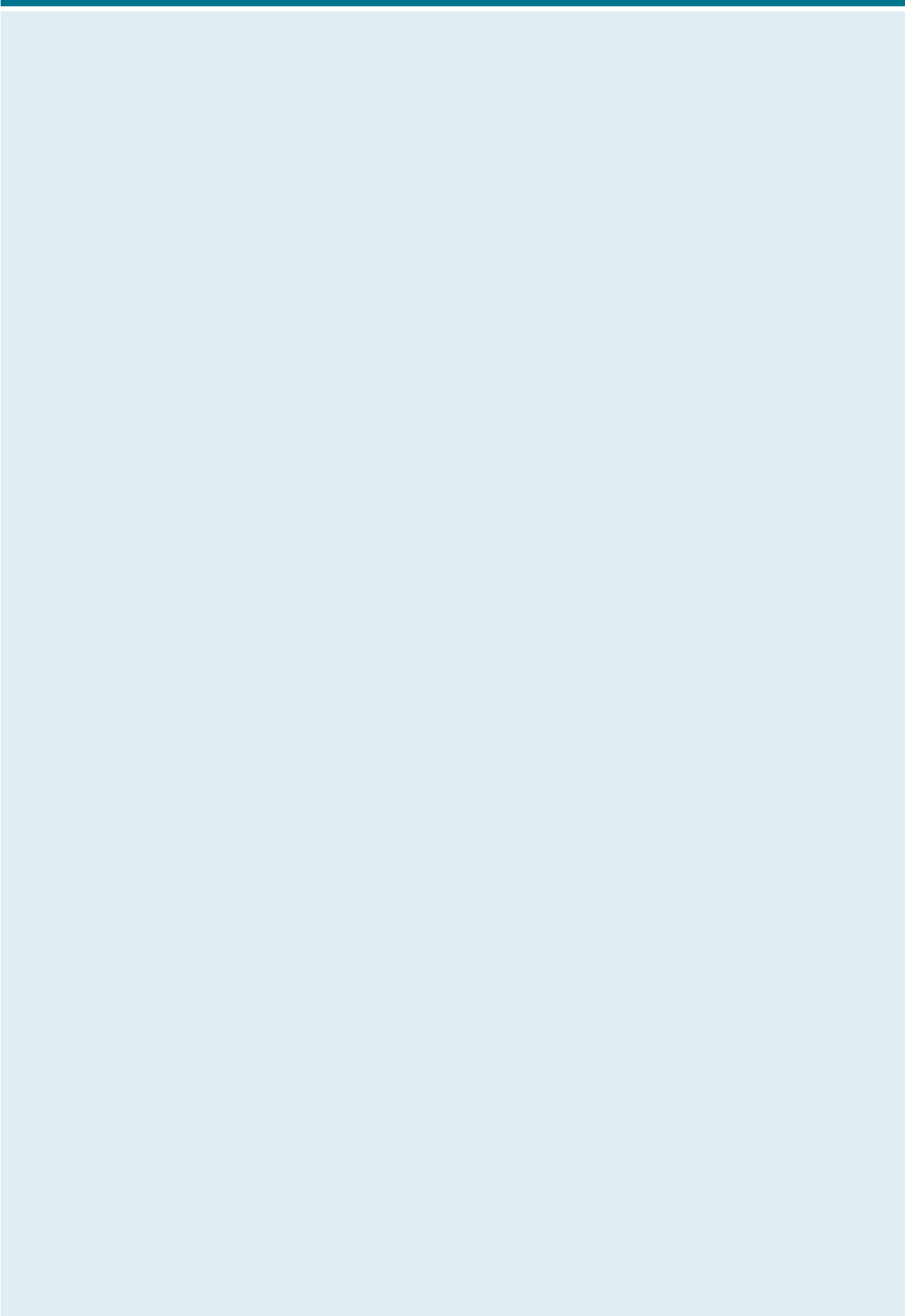
1. Wenden Sie die Design-Thinking-Methode an ([siehe Material 3](#)).

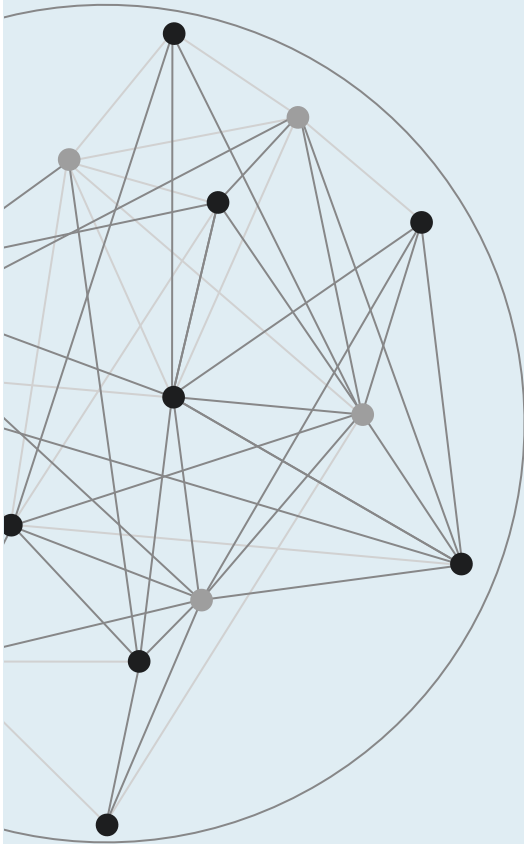
Im Design-Thinking-Prozess können Sie auf Ihre Erkenntnisse der vorangegangenen Aufgaben zurückgreifen. Nutzen Sie jedoch nur die Informationen, die Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen teilen möchten.

**Hinweis:** Die nötigen Materialien zur Durchführung der Design-Thinking-Methode erhalten Sie von Ihrer Ausbilderin bzw. Ihrem Ausbilder.



*Aufgaben zur Bearbeitung in Partner- oder Gruppenarbeit.*





## QUELLEN

- Deuer, Ernst (2010):** *Work-life-Balance von Auszubildenden und Ausbildungsabbrüche. „Ein hochsignifikanter Zusammenhang“.* In: *Personalführung: Das Fachmagazin für Personalverantwortliche.* Frankfurt am Main: Deutsche Gesellschaft für Personalführung. S. 60-61.
- Erbeldinger, Juergen; Ramge, Thomas (2015):** *Durch die Decke denken. Design Thinking in der Praxis.* München: Redline Verlag.
- Gross, Rainer (2015):** *Angst bei der Arbeit - Angst um die Arbeit. Psychische Belastungen im Berufsleben.* Bern: Verlag Hans Huber.
- Kruihthoff, Elmar (2018):** *Die Focusing-Methode - Achtsam mit dem Körper im Gespräch.*  
Online unter: <https://www.zeitzuleben.de/die-focusing-methode-achtsam-koerper-gespraech/Stand: 06.11.2018>.
- Plattner, Hasso; Meinel, Christoph; Weinberg, Ulrich (2009):** *design Think!ng- Innovationen lernen - Ideenwelten öffnen.* München: FinanzBuch Verlag.

## IMPRESSUM

Leuphana Universität Lüneburg, Arbeitseinheit Berufs- und Wirtschaftspädagogik, Universitätsallee 1, 21335 Lüneburg  
Steinbeis Innovationszentrum Logistik und Nachhaltigkeit (SLN), Dresdener Straße 17, 74889 Sinsheim  
**Redaktion:** Prof. Dr. Andreas Fischer, Harald Hantke, Jens-Jochen Roth, Jan-Marten Brüggemann, Jan Pranger  
**Gestaltung und Satz:** Anke Sudfeld  
**Fotos/Illustrationen:** Fotolia und pixabay

## LIZENZHINWEIS

Dieses Lernmodul unterliegt der Creative Commons Lizenz „Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland (CC BY-SA 3.0 DE)“.  
Die Lizenz wird erklärt unter: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de>