

# 4 Köpfe, 8+ Perspektiven

## Online-Beratung zu Ihren Themen im Homeoffice

Nach der Methode des *Reflecting Teams* beraten wir Sie online. Ergebnisse zu Themen von allgemeinem Interesse bieten wir Ihnen als "Snack für Herz, Hirn und Handeln" in komprimierter Form an.



## DAS THEMA

### "Unbekannter Stress im Homeoffice"

*"Ich fühle mich zwischen Homeoffice, Familientätigkeiten, Haushalt, Kindern, Eltern in der derzeitigen Situation überfordert. Ich werde ungeduldig, ich kann mich schwer abgrenzen und kenne meine eigenen Bedürfnisse kaum. Was kann ich tun, um Zufriedenheit zu generieren?" (Jonas)*

Menschen mit ausgeprägter analytischen Selbstschau wie Jonas halten, ähnlich einem Luftballonstrauß, viele Fäden in der Hand. Diese Stärke ist auch nützlich, um sich zu erlauben, den einen oder anderen Ballon loszulassen. Es kann sein, dass Ungeduld und Unzufriedenheit ein Motor sind, um wichtige Themen zu beleuchten und zu entscheiden. Die Unruhe könnte signalisieren, dass Jonas etwas loslassen muss, das ihm lieb geworden war, aber nicht mehr stimmig ist.

#### Unsere Anregungen

- **Erlaubnis zum Loslassen:** Sich unter diesen besonderen Bedingungen erlauben, einzelne Luftballons ziehen zu lassen. Das können konkrete Aufgaben von außen oder Anforderungen an sich selbst sein.
- **Klare Alltagsstruktur:** Den Alltag im Homeoffice einteilen und ordnen - inkl. Zeitfenstern für Chaos, Ungeduld oder Alleinsein. Sie selbst mit liebevoller Konsequenz disziplinieren und fördern: z. B. Jammern von 15:00-15:30 Uhr.
- **Schrittweise vorgehen:** Statt alles auf einmal ändern zu wollen, lieber nur ein Gefühl pro Tag mit konkreten Fragestellungen erforschen; z. B.: Wann und wie werde ich ungeduldig? Was denke, fühle und empfinde ich dann? Wer und was ist beteiligt? Woran erinnert mich das?
- **Motivation ergründen:** Menschen haben immer gute Gründe für ihre Handlungen und ihr Verhalten. Statt die beschriebenen Zustände als Manko zu erleben, können deren positive Aspekte ergründet werden: Was habe ich, was hat meine Umgebung davon, wenn ich die eigenen Bedürfnisse zurückstelle? Wovor bewahrt mich die Unzufriedenheit?
- **Abendfragen beantworten:** Für das Gelingen eines Perspektivwechsels und mehr Aufmerksamkeit auf Potenziale kann ein Tagebuch als Stütze dienen. Jeden Abend können drei Fragen beantwortet werden: Welche Begegnung war heute besonders schön? Welche meiner Talente und Fähigkeiten haben dazu beigetragen? Was habe ich heute gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, das mir Freude bereitet hat?

## DAS REFLECTING TEAM

- **Christine Ehlers**, Ethnologin, Mediatorin, strategische Kommunikatorin. [www.wert-erleben.de](http://www.wert-erleben.de)
- **Jule Endrweit**, Politikwissenschaftlerin, Transaktionsanalytikerin im Feld Organisation. [www.intaqt.de](http://www.intaqt.de)
- **Susanne Gillmann**, Supervisorin, Coach, Pfarrerin, Geistliche Begleiterin. [www.susanne-gillmann.de](http://www.susanne-gillmann.de)
- **Katharina Stahlenbrecher**, Dipl. Theologin, Diversity Managerin, Mediatorin. [www.intaqt.de](http://www.intaqt.de)