



Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen

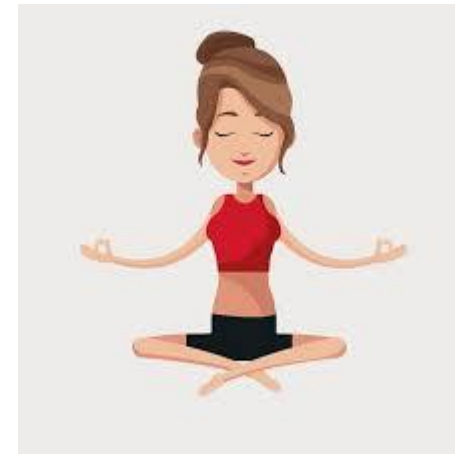
Gelassen(er) und fast stressfrei im Ehrenamt

Florence Bodisco

Projektmitarbeiterin, ACHSE e.V.

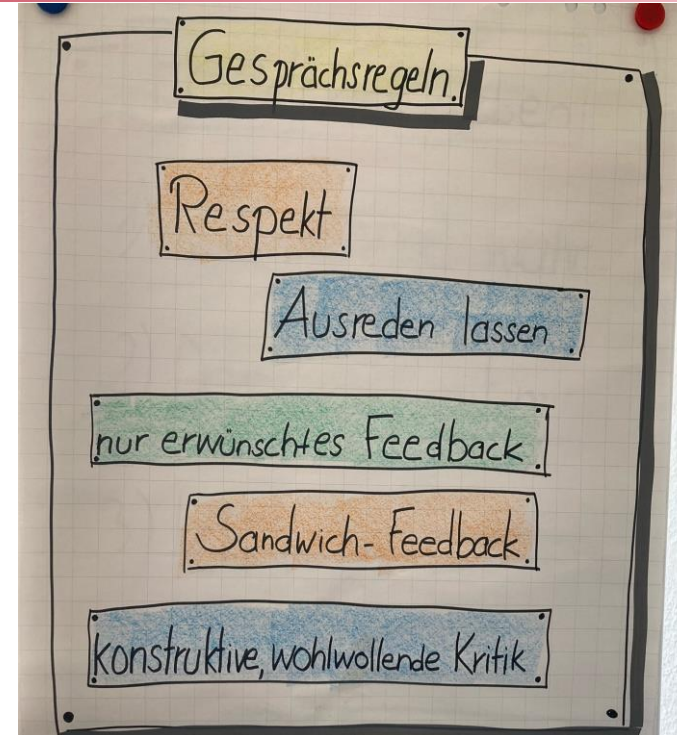
Übersicht

1. Positive Kommunikationskultur
2. Umgang mit Konflikten
3. Aufgaben erfüllen
4. Auf eigene Bedürfnisse achten
5. Schlussgedanke



Positive Kommunikationskultur

- Konstruktives Feedback
- Wohlwollende Haltung
- Wertschätzender Umgang
- Regeln zu Beginn der gemeinsamen Arbeit setzen



- Gewaltfreie Kommunikation
<https://www.geo.de/wissen/gesundheit/16296-rtkl-gewaltfreie-kommunikation-wie-man-sich-im-streit-hoeflich-aber-bestimmt>

Umgang mit Konflikten

- Frühzeitiges Erkennen und Ansprechen -> gemeinsame Lösungen suchen
- Problem bei zu spätem Ansprechen: verhärtete Fronten
- Im Zweifelsfall externe Berater:innen hinzuziehen
- Vorbeugen durch regelmäßige Reflexionen



Aufgaben erfüllen

- Pareto-Prinzip: (80 Prozent Erfolg kann mit 20 Prozent Einsatz erreicht werden)
- Verabschiedung vom Perfektionismus
- Parkinson'sche Gesetz: (Die Arbeit dehnt sich in dem Maße aus, in dem ihr Zeit zur Verfügung steht)
- Weniger ist mehr!



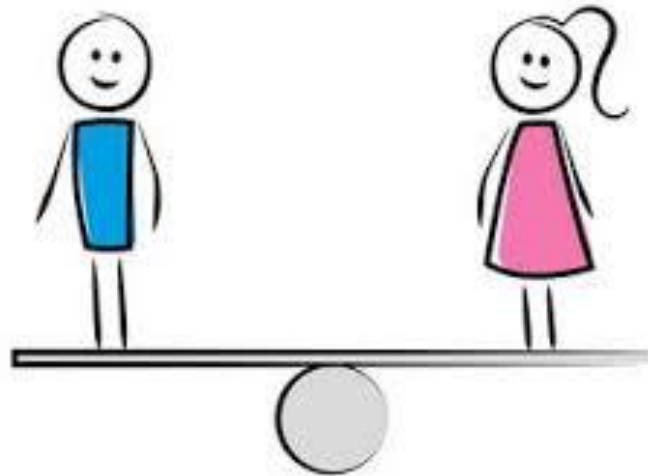
Auf eigene Bedürfnisse achten

- bei Anforderungen: kurze Pause machen, in sich hineinhören
- NEIN sagen lernen
- Übergriffigkeit und Manipulation erkennen
- Stärkende Gedanken



Schlussgedanke

Nur wer selbst stark ist, kann auch andere stärken!



Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!



Florence Bodisco

florence.vonbodisco@achse-online.de