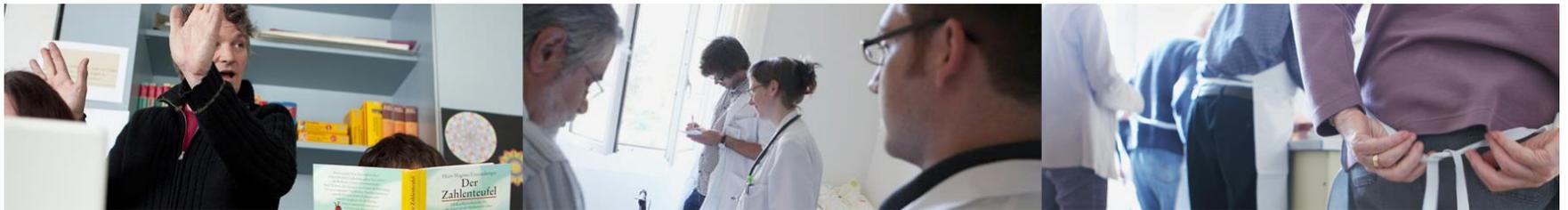


# Workshop A: Decider Life Skills Umsetzung in den UPD

Sven Andersson, Beatrice Etter Souissi, Nadine Ruf



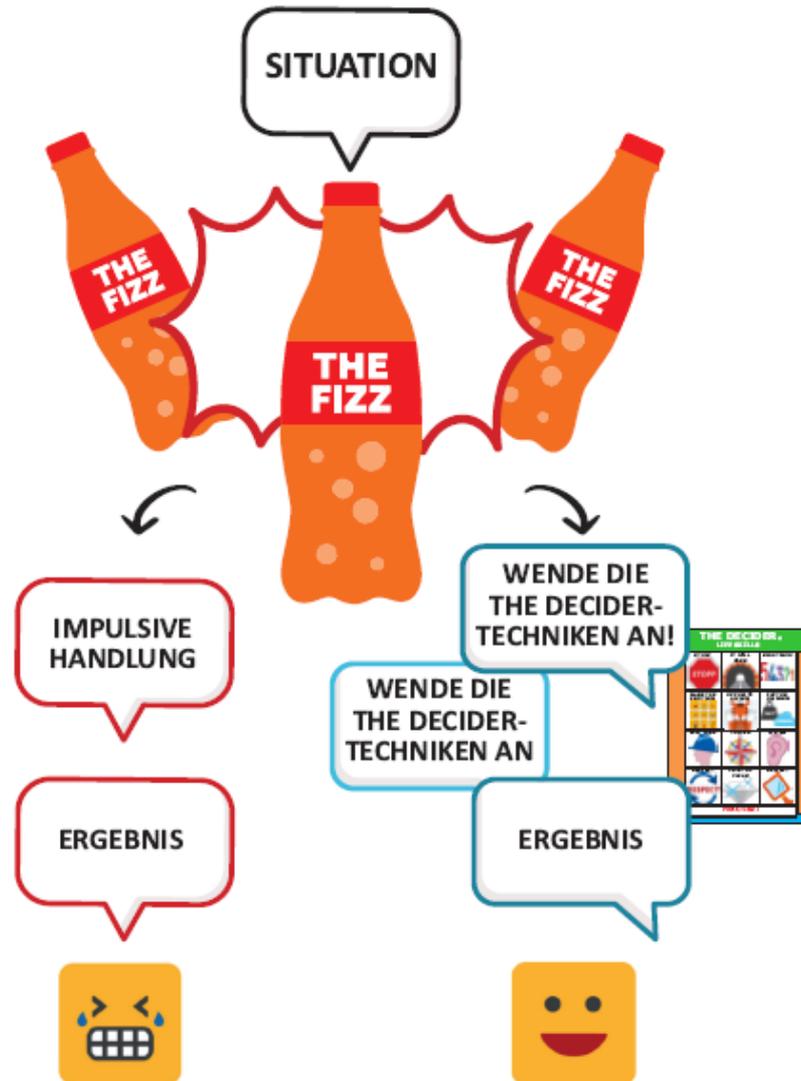
# Decider Life Skills

Die Decider Techniken sind hilfreich Techniken und Strategien für den Umgang mit den eigenen Emotionen und für die Unterstützung mentale Gesundheit.

Decider Life Skills basieren auf der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Die KVT besagt, dass unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflussen.



# THE FIZZ-DIAGRAMM



# Wie spüren wir The Fizz?

## Gedanken

- Gedankenrasen oder komplett leerer Kopf, Selbstzweifel, Anschuldigungen gegen Andere

## Gefühle

- Wut, Trauer, Angst, Nervosität, Scham, Gereiztheit

## Verhalten

- Rückzug, Impulsivität, Blockade, Agitiertheit

## Körpersprache

- Angespannter Kiefer, Herzrasen, schnelle flache Atmung, Schwitzen, Unruhe, nervöse Ticks, Verspannen/Verkrampfen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, weiche Knie

## THE FIZZ SPÜREN

KÄMPFEN → FLÜCHTEN → ERSTARREN → ZUSAMMENKLAPPEN



*Adrenalin* lässt den Körper schneller agieren, wenn wir wütend oder verängstigt sind.  
Traurigkeit lässt den Körper langsamer werden.  
Der Körper kann in Reaktion auf Gefahr „erstarren oder zusammenklappen“.  
Diese Gefühle sind normal.



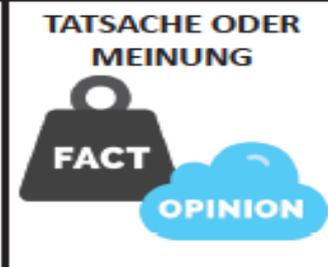
# The Fizz selber einschätzen

| THE FIZZ-Skala | Anzeichen, dass ich THE FIZZ spüre |
|----------------|------------------------------------|
| 10             |                                    |
| 9              |                                    |
| 8              |                                    |
| 7              |                                    |
| 6              |                                    |
| 5              |                                    |
| 4              |                                    |
| 3              |                                    |
| 2              |                                    |
| 1              |                                    |
| 0              |                                    |



# THE DECIDER<sup>©</sup>

## -Techniken



**REGELMÄSSIG ÜBEN!**

# Die The Decider-Technik **STOPP**

- **S**toppe und nimm Abstand
- **T**ief durchatmen
- **O**hren und Augen auf
- **P**erspektive wechseln
- **P**raktische Übungen müssen regelmässig wiederholt werden



# Die The Decider-Technik

## Es geht vorbei



**Die “Es-geht-vorbei” Technik hilft uns zu akzeptieren, dass wir manchmal eine Situation nicht ändern können und einfach durchhalten müssen.**

# Die The Decider-Technik Hier und Jetzt

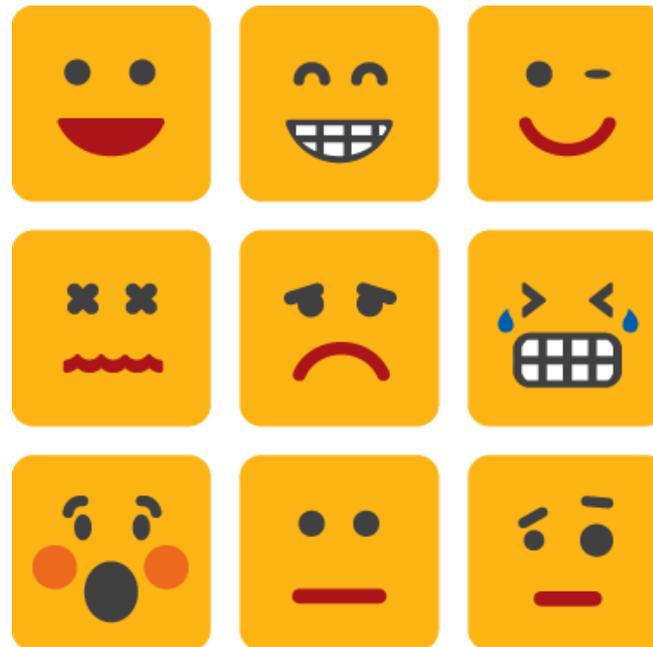
54321

|   |  |
|---|--|
| 5 | Dinge, die ich gerade sehen oder mir vorstellen kann zu sehen  |
| 4 | Dinge, die ich gerade hören oder mir vorstellen kann zu hören  |
| 3 | Dinge, die ich gerade berühren oder mir vorstellen kann zu berühren  |
| 2 | Dinge, die gerade riechen oder schmecken oder mir vorstellen kann zu riechen oder zu schmecken   |
| 1 | Tiefer, langsamer Atemzug<br><i>Konzentriere dich dann einfach auf deine Atmung.<br/>Atme ein und aus.<br/>In diesem Moment. Hier und jetzt.</i> |

# Die The Decider-Technik

## Emotionen benennen

Die «Emotionen benennen»-Technik hilft uns, zu erkennen, welche Emotionen wir empfinden, und uns dann für eine positive Handlung zu entscheiden.

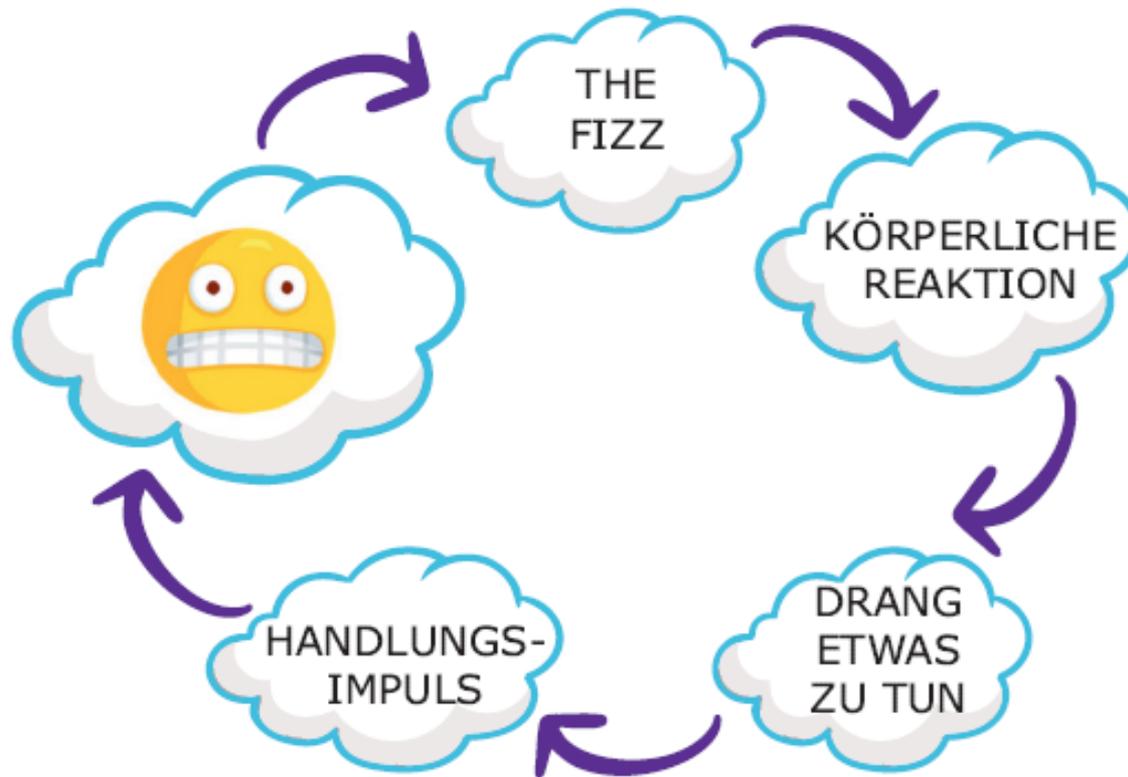


# Die The Decider-Technik

## Emotionen benennen

| <i>Emotion</i>  | <i>Gedanken</i> | <i>Körperliche Reaktionen</i> | <i>Verhaltensweisen</i>  |
|---|-----------------|-------------------------------|--|
| <b>WÜTEND<br/>VERÄRGERT</b><br><br>        | Unfair!         | Kämpfen!                      | Kämpfen<br>Weglaufen<br>Streiten<br>Schreien                                 |
| <b>ÄNGSTLICH<br/>&amp; BESORGT</b><br><br> | Gefahr!         | Weglaufen!                    | Vermeiden<br>Weglaufen   |
| <b>TRAURIG</b><br><br>                   | Hoffnungslos    | Zurückziehen                  | Weniger tun<br>Weinen<br>Sich isolieren<br>Über traurige<br>Dinge nachdenken |

«Wenn man tut, was man immer  
getan hat, bekommt man, was man  
immer bekommen hat»



# Die The Decider-Technik

## Das Gegenteil machen

Diese Technik ermutigt uns, das Gegenteil von dem zu tun, wozu uns die Emotion drängt.

| Gefühl      | Handlungsdrang (alte Reaktion) | Gegenteilige Handlung (neue Reaktion)   |
|-------------|--------------------------------|---|
| Traurigkeit | Zurückziehen                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Etwas tun</li><li>• Rausgehen</li><li>• Mit anderen Zeit verbringen</li></ul> |
| Wut         | Angreifen                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vorsichtig vermeiden</li><li>• Freundlich sein</li></ul>                      |
| Angst       | Vermeiden, Weglaufen           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Beurteilen</li><li>• Hingehen</li></ul>                                       |
| Scham       | Verstecken                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sich nicht verstecken – offen sein</li></ul>                                  |



# Die The Decider-Technik

## Tatsache oder Meinung

Wenn wir The FIZZ spüren (also uns unter Druck fühlen wie eine geschüttelte Limo), wirken sich unsere Emotionen auf unsere Meinung aus.

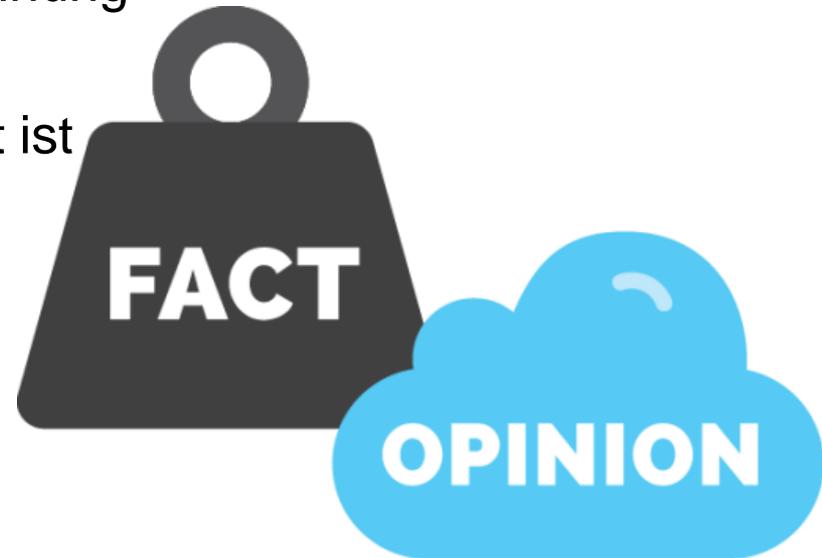
Diese starken Meinungen bestärken unsere Emotionen, wodurch wir The Fizz noch stärker spüren! Es ist ein Teufelskreis. Daher müssen wir uns fragen: Ist das eine Tatsache oder eine Meinung

Tatsache:

- Beweise zeigen, dass dies die Wahrheit ist
- Unveränderlich
- Basiert auf rationalen Gedanken (Kopf)
- Hätte vor Gericht Bestand

Meinung:

- Basiert auf unseren eigenen Ansichten
- Kann sich ändern
- Basiert auf Emotionen (Herz)



# Die The Decider-Technik

## Selbstfürsorge

Wir sind selbst dafür verantwortlich, dass wir uns gut um uns selbst kümmern.

### SELBST:

- **S**chlafen
- **E**ssen und Sport
- **L**ustige Sachen machen
- **B**eschäftigung mit Herausforderungen (Prüfungen, Lebensereignisse)
- **S**ich selbst Gutes tun
- **T**ief durchatmen- mache Dinge, durch die du dich gut fühlst, mit anderen verbunden und zufrieden.



**Die Technik «SELBSTfürsorge» hilft uns, unsere mentale Gesundheit zu schützen und zu verbessern.**

# Die The Decider-Technik

## Werte

Die «Werte»-Technik hilft uns, unseren gewünschten Lebensweg zu identifizieren und zu verfolgen, selbst in schwierigen Zeiten, und hilft uns, einen Sinn und Zweck im Leben zu finden.

| Persönlicher Wert  | Überhaupt nicht wichtig | Eher Wichtig | Sehr wichtig | Unverzichtbar! |
|--|-------------------------|--------------|--------------|----------------|
| Beziehungen<br><i>Freunde,<br/>Partnerschaft<br/>Familie</i>               |                         |              |              |                |
| Bedeutende Leistung / Bildung  |                         |              |              |                |
| Arbeit & Karriere  |                         |              |              |                |
| Spass & Freizeit   |                         |              |              |                |
| Spiritualität & Glauben  |                         |              |              |                |
| Anderen Helfen/Gutes tun<br><i>Gemeinschaft,<br/>Ehrenamt,<br/>Spenden</i> |                         |              |              |                |
| Kreativität & Kunst<br><i>Musik, Malen,<br/>Basteln u.s.w.</i>             |                         |              |              |                |
| Verbundenheit mit der Natur  |                         |              |              |                |
| Weiterentwicklung & Fürsorge   |                         |              | 08.07.2024   |                |



# Die The Decider-Technik

## Zuhören

Wir haben zwei Ohren und einen Mund: das sollte uns daran erinnern, mehr zuzuhören als zu sprechen. Was beobachtest du bei anderen Menschen, wenn du weißt, dass sie dir wirklich zuhören?

- Nicken
- Augenkontakt
- Einen ansehen
- Sich einem zuneigen
- Lächeln
- Wiederholen, was man gesagt hat, um zum zeigen, dass sie es verstanden haben.
- Interesse zeigen
- Sich Notizen machen
- Warten, bis man aufhört zu reden, bevor sie antworten oder einen unterbrechen



**Die «Zuhören»-Technik hilft und dabei, aufmerksam zu sein und zur Kenntnis zu nehmen, was der andere wirklich sagt.**

# Die The Decider-Technik

## Respekt

- **R**espektiere dich selbst, deine Mitmenschen und die Umwelt
- **E**ngagiere dich für Gleichberechtigung & Wertschätzung
- **S**ag Bitte, Danke & Entschuldigung
- **P**ositives Verhalten ist höflich, herzlich & rücksichtsvoll
- **E**inander zuhören ist unverzichtbar
- **K**lare, ruhige Kommunikation bringt dich weiter
- **T**oleranz bedeutet, andere so zu behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte

Die «Respekt»-Technik erinnert uns daran, uns selbst und anderen gegenüber respektvoll zu sein, denn nur wer Respekt zeigt, erhält ihn auch.



**RESPECT**

# Die The Decider-Technik

## Klare Angaben

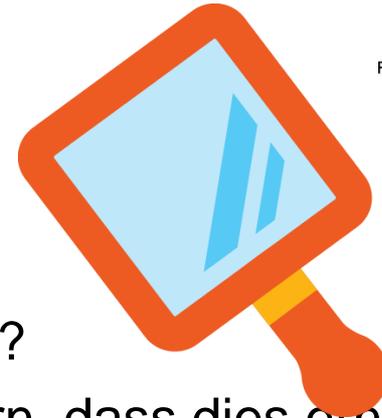
- **K**onkrete Angaben machen
- **L**ogisch und einleuchtend argumentieren
- **A**uf selbstbewusste Art auftreten
- **R**ealistisch bleiben
- **E**motionsfreie Beschreibungen



**Die «KLARE Angaben»-Technik hilft uns, unsere Botschaft klar verständlich zu vermitteln.**

# Die The Decider-Technik

## Reflektieren



Wenn du über eine Situation nachdenkst:

- Was war in dieser Situation hilfreich, was nicht?
- Kann ich irgendetwas ändern, um zu verhindern, dass dies erneut geschieht?
- Was habe ich gut gemacht? Was könnte ich besser machen?
- Wenn es nochmal zu einer solchen Situation kommt, was würde ich dann anderes sagen oder tun?

**Die «Reflektieren»-Technik hilft uns, aus unseren Erfahrungen zu lernen und positive Veränderungen vorzunehmen.**

# Ziele Pilot:

- Nehmen Lernende, Studierende die DLS als hilfreich wahr?
- Sind die DLS für BB eine Erleichterung oder eine Belastung?
- Sind die DLS für STL und Teams eine Erleichterung oder eine Belastung?
- Verständlichkeit / Handhabbarkeit / Sinnhaftigkeit

# Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag

- Instrument in Lerngefässen nutzen um Themen zu benennen
- Beim Besprechen von Praxissituationen immer wieder darauf zurückgreifen
- Praktikumsnotizen / Lernjournale nutzen, d.h. immer wieder mit den passenden DLS Techniken Bezug herstellen.
- Integration ins LAG.

# Evaluation

## Frage

- Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit «DLS»
- Unterstützen die «DLS» die Resilienz im Berufsalltag

## Methode

- Online-Fragebogen zur Handhabung
- Resilienz-Fragebogen T1/T2
- Fokusgruppe

## Wer

- Studierende
- Stationsleitungen und Berufsbildnerinnen

# Evaluationsresultat Pilot:

Fragebögen wenig aussagekräftig

- Zeitraum zu kurz
- Die Teilnehmenden schätzen ihre Resilienz, Selbstwirksamkeit und Coping Fähigkeit bereits zu Beginn hoch ein.
- T2 weniger TN als T1 und nur 7 Mal dieselben Personen.

Interviews:

Alle sind überzeugt von der Sinnhaftigkeit und betrachten die DLS als praktisch und einfach anwendbar. Es wird immer wieder die gemeinsame Sprache erwähnt und dass man durch die DLS ermutigt wird schwierige Themen anzusprechen, zu reflektieren und zu analysieren.

# Zitate aus den Interviews

- ...vereinheitlichte Sprache, d.h. Sachen werden schneller angesprochen, dadurch weniger Aufwand...
- ...offen über schwierige Themen zu sprechen und vom Selben reden, ergibt eine gemeinsame Sprache...
- ... Durch Nutzung entstehen Gespräche, die wir vorher nicht hatten...
- ... Ich hatte schon vorher Skills, die jetzt einen anderen Namen bekamen, hilft präventiv.
- Sehr gut ist die gemeinsame Sprache und alle wissen, von was sie reden.
- gibt wie eine Art Schutzschicht. Weg vom emotionalen Schwimmen hin zum aktiven Überlegen
- Klarheit, man weiss von was man spricht, verlangt Offenheit. Selbsteinschätzung hat sich verbessert.

- Um Situationen mehr zu analysieren ja. Haben wir vorher auch schon gemacht, jetzt hat es einen Namen.
- Weniger individuell mehr Breite, auch in der Gruppe anwendbar.
- Haben mich beruhigt, grad z.B der Tunnel, muss erinnert werden.
- Bei Sachen wo ich sowieso durch muss, wo ich einen anderen Blickwinkel habe.
- Studis übernehmen mehr Verantwortung für sich selbst und ihre Gesundheit und das wiederum führt dazu, dass ich später oder in der Krise weniger zu tun habe.
- 
- Ich überlege mehr (2-3 Mal) z.B. beim Thema Nähe Distanz oder besseres Zuhören.

# Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag

- Instrument in Lerngefässen nutzen um Themen zu benennen
- Beim Besprechen von Praxissituationen immer wieder darauf zurückgreifen
- Praktikumsnotizen / Lernjournale nutzen, d.h. immer wieder mit den passenden DLS Techniken Bezug herstellen.
- Integration ins LAG.