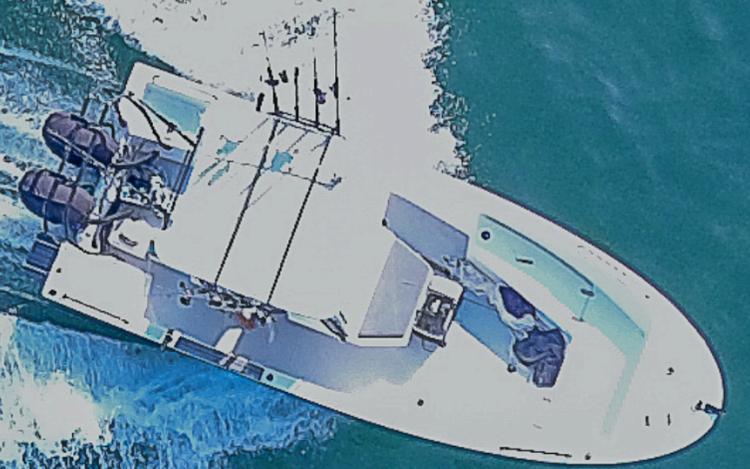


Selbstwahrnehmung

BESOS TOOLBOX

Grundlage jeder Selbstregulation ist die Fähigkeit, sich selbst überhaupt wahrzunehmen





Bin ich noch am Steuerrad?

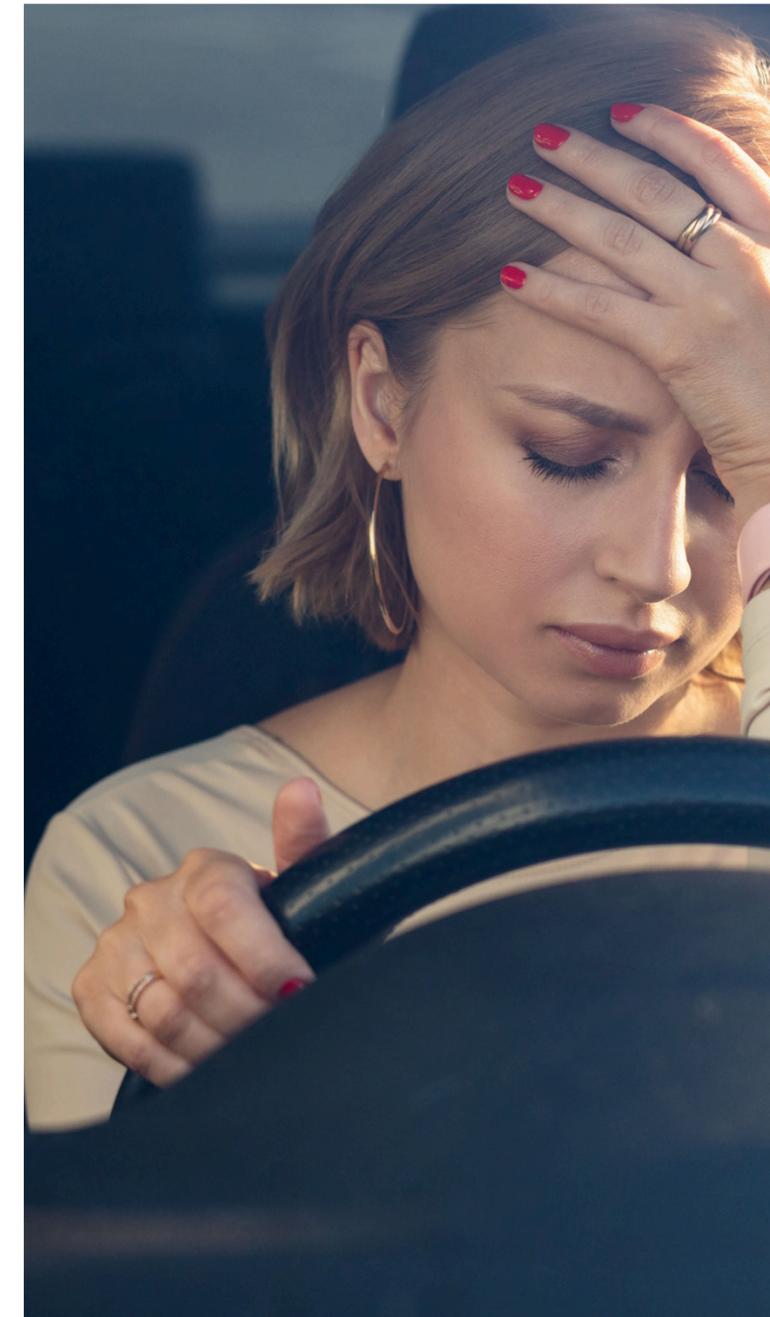
Wie gut kenne ich mich eigentlich selbst – und merke ich überhaupt, wann's mir zu viel wird?

Habe ich gelernt mit Stress umzugehen?



„Wie geht's mir gerade wirklich?“

Einstieg - Selfie & Realität



*Selfies zeigen das Beste von uns –
was ist mit dem echten Gefühl dahinter?*



Was ist Selbstwahrnehmung?

- Innere Landkarte: Körper – Gedanken – Gefühle – Verhalten
- Bewusst & unbewusst – Aufmerksamkeit nach innen richten
- Neurobiologie: Insula (Körperwahrnehmung), präfrontaler Kortex (Aufmerksamkeit & Steuerung)
- Selbstwahrnehmung = Erkennen, was gerade in mir passiert



Was ist Achtsamkeit?

- Achtsamkeit = Haltung, mit der ich wahrnehme: offen, präsent, nicht wertend
- In einfachen Worten:
 - > Selbstwahrnehmung ist **was** ich wahrnehme.
 - > Achtsamkeit ist **wie** ich wahrnehme.
- Gemeinsam ermöglichen sie Selbstregulation: bewusstes Steuern von Gefühlen und Verhalten





Warum ist Selbstwahrnehmung wichtig?

- Grenzen erkennen
- Stress bewältigen
- Selbstmitgefühl stärken
- Anpassungsfähigkeit/Resilienz erhöhen

BeSOS-Modell

Selbstwahrnehmung

Selbstregulation

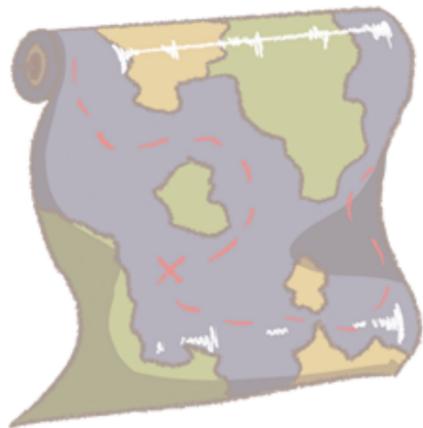
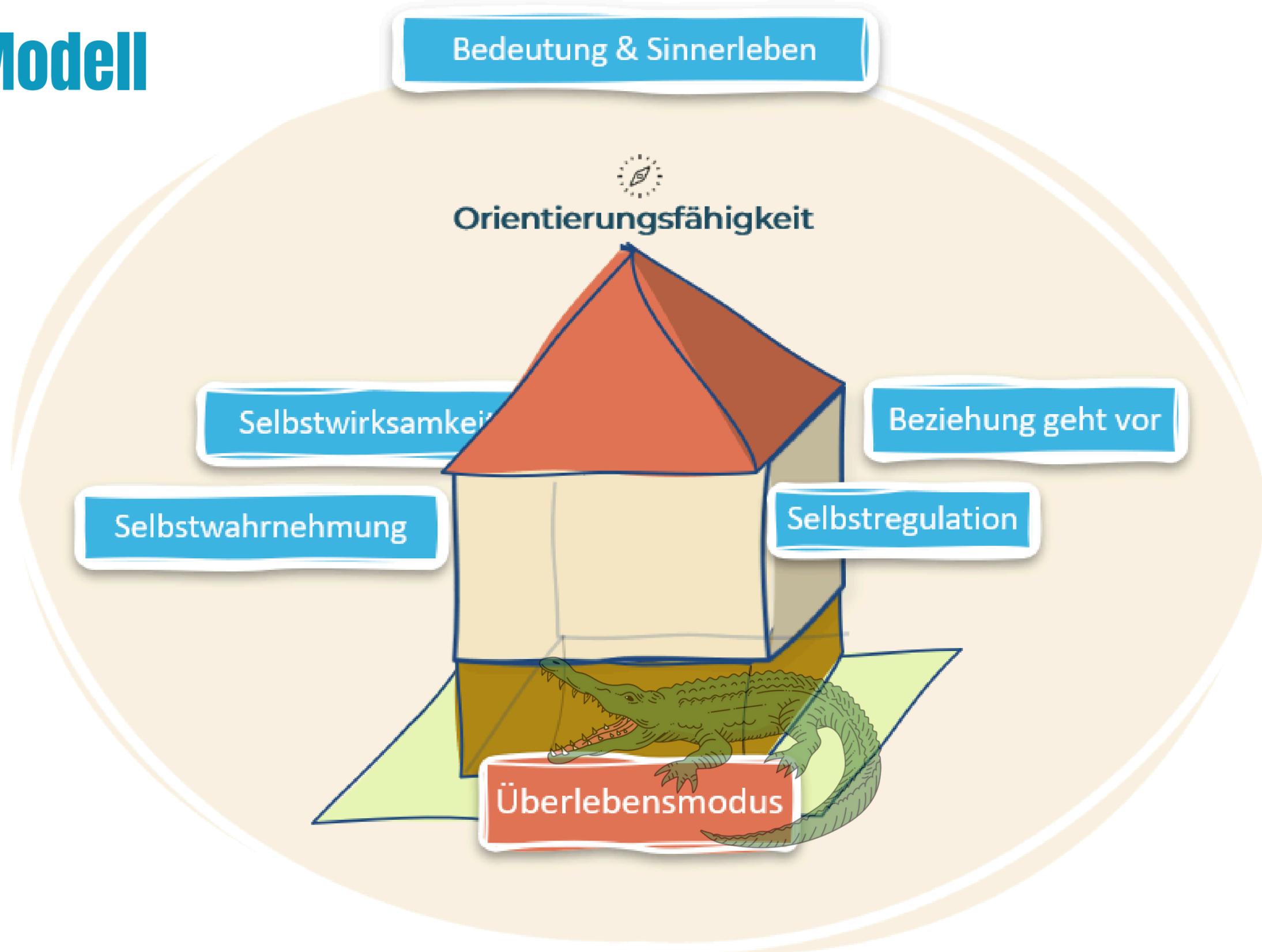
Beziehung geht vor

Selbstwirksamkeit

Sinn- & Bedeutungserleben



BeSOS-Modell



Wie haben Sie gelernt, mit Stress umzugehen?

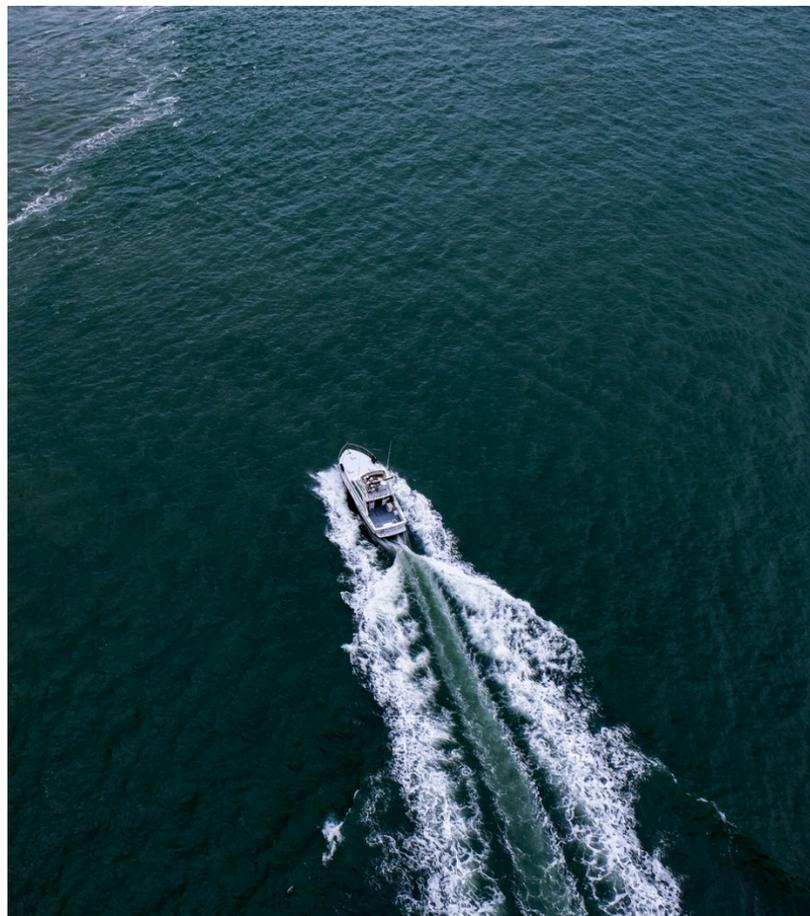
Gab es dazu etwas in Ihrer
Ausbildung – oder haben Sie es sich
im Laufe der Zeit selbst angeeignet?



Tauschen Sie sich in 2–3er Gruppen aus.

*Notieren Sie Ihre Gedanken
stichpunktartig auf einem Zettel.*

(Dauer: 3–5 Minuten)



Alle Tools zur Selbstwahrnehmung



Das individuelle
Überlebensmuster –
Jugendliche

[Mehr erfahren](#)



WHO-5 Fragebogen zum
Wohlbefinden

[Mehr erfahren](#)



Das individuelle
Überlebensmuster

[Mehr erfahren](#)



E-Journal

[Mehr erfahren](#)



Ampel-Check

[Mehr erfahren](#)



Stress-Palme

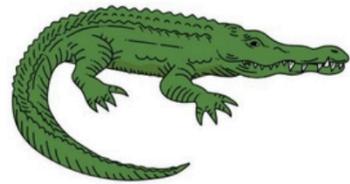
[Mehr erfahren](#)



Der persönliche Körperanzeiger

[Mehr erfahren](#)

Hast Du ein Krokodil im Kopf, oder was?

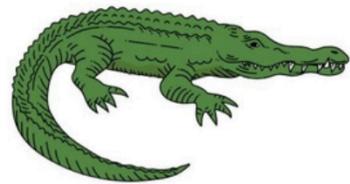


- 10
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

"Du bringst mich echt auf die Palme!"



Hast Du ein Krokodil im Kopf, oder was?



Wie hoch war Ihr Stresslevel in letzter Zeit?

Markieren Sie mit einem Klebepunkt auf der Stresspalme, wie Sie sich in letzter Zeit gefühlt haben.

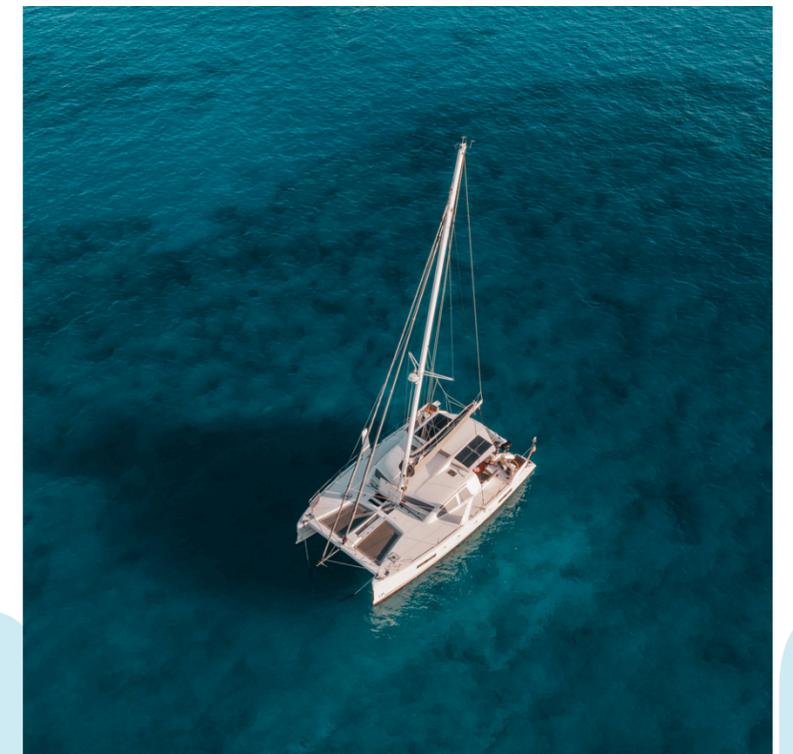
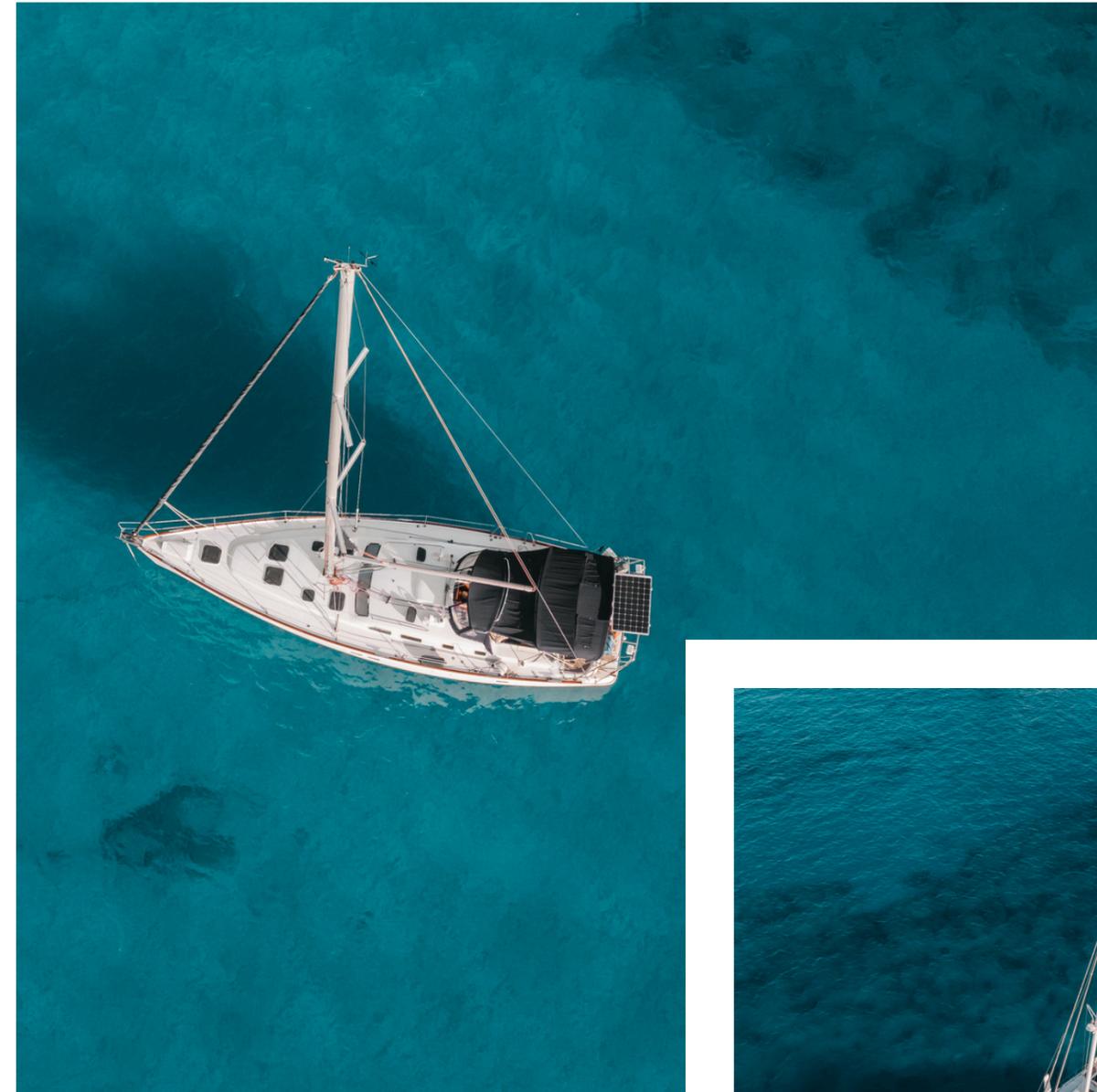
● 1 = ganz entspannt

● 7 = kurz vorm Überlebensmodus

Übung - Mini-Körper-Scan (2 Min)

Anleitung:

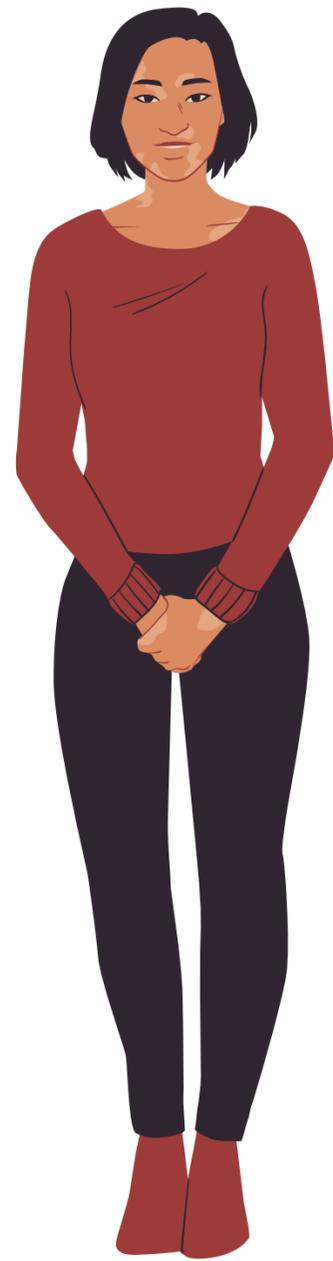
- Augen schließen
- Atem spüren
- Körper langsam von unten nach oben durchgehen ("scannen")



Selbstwahrnehmung

Körperanzeiger - Partnerübung

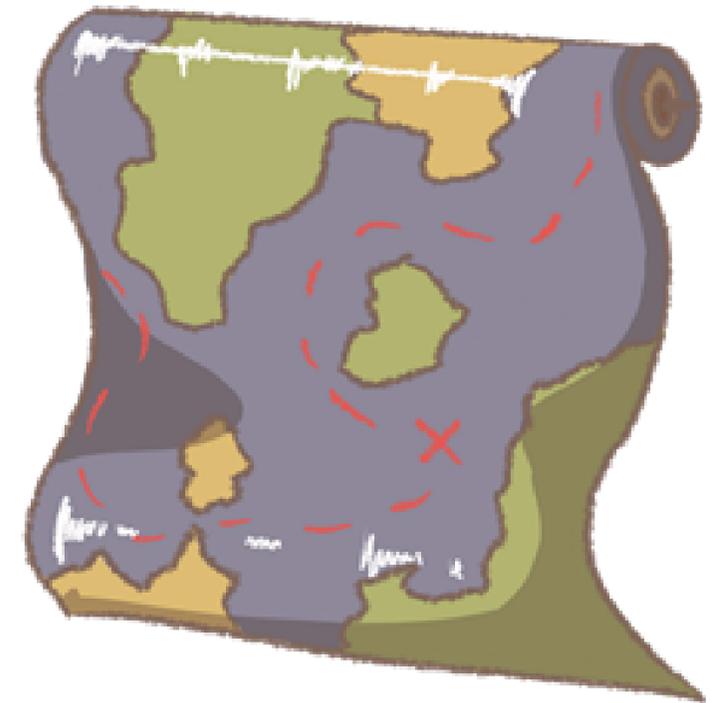
Die eigene Grenze spüren und den Körper als Stressanzeiger wahrnehmen



Wo nehme ich meinen individuellen “Körperanzeiger” wahr?

Typische körperliche Stressanzeiger:

- Druck im Brustkorb
- flacher Atem
- verspannter Nacken
- Unruhe in Händen oder Beinen
- Magenziehen oder Kloß im Hals
- ... oder einfach das Gefühl, nicht mehr richtig da zu sein/Taubheit



BeSOS Schiffsmetapher

- **Seekarte** steht für Kenntnis und Wahrnehmung unserer inneren Gefühlswelt
- Jede kluge Lebensentscheidung beginnt mit der Reflexion der eigenen Emotionen und Bedürfnisse.



Fachtag BeSOS - Krokodil im Kopf....?



Einatmen
Ausatmen



Fachtag BeSOS - Krokodil im Kopf...?



BeSOS



Wie haben Sie gelernt, mit Stress umzugehen?



- **Gab es Aha-Momente beim Austausch?**
- **Was hätten Sie sich rückblickend gewünscht – in der Ausbildung oder im Jobstart – rund ums Thema Stress?**
- **Was hilft Ihnen im Alltag, um überhaupt zu merken: Jetzt wird's zu viel?**