



Tipps und  
Übungen zur  
Selbstfürsorge

Corinna Posingies

# Einsatzstichwort Selfcare

Dein Weg zur resilienten Einsatzkraft

*„You can't stop the waves, but you can learn to surf.“*

Jon Kabat-Zinn  
(geb. 1944, Vorreiter der Achtsamkeitspraxis  
und Stressreduktion)

# Einsatzstichwort Selfcare

## Dein Weg zur resilienten Einsatzkraft

Corinna Posingies



---

Stumpf + Kossendey Verlagsgesellschaft mbH, Edeweicht 2025

### *Anmerkungen des Verlags*

Die Autorin und der Verlag haben höchste Sorgfalt hinsichtlich der Angaben von Richtlinien, Verordnungen und Empfehlungen aufgewendet. Für versehentliche falsche Angaben übernehmen sie keine Haftung. Da die gesetzlichen Bestimmungen und wissenschaftlich begründeten Empfehlungen einer ständigen Veränderung unterworfen sind, sind Benutzerin und Benutzer aufgefordert, die aktuell gültigen Richtlinien anhand der Literatur und der (medizinischen) Fachinformationen zu überprüfen und sich entsprechend zu verhalten.

Die Angaben von Handelsnamen, Warenbezeichnungen etc. ohne die besondere Kennzeichnung ®/™/© bedeuten nicht, dass diese im Sinne des Gesetzgebers als frei anzusehen wären und entsprechend benutzt werden könnten.

Der Text und/oder das Literaturverzeichnis enthalten Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb kann er für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der Anbieter oder Betreiber der Seite verantwortlich. Zugunsten der Lesbarkeit ist in diesem Buch mancherorts nur die männliche Sprachform gewählt worden; alle personenbezogenen Aussagen gelten jedoch stets für Personen beliebigen Geschlechts gleichermaßen.

### *Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen oder Textteilen, vorbehalten. Einspeicherung in elektronische Systeme, Funksendung, Vervielfältigung in jeder Form bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Autors und des Verlags. Auch Wiedergabe in Auszügen nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

© Copyright 2025 by Stumpf + Kossendey Verlagsgesellschaft mbH

Rathausstraße 1, 26188 Edewecht

[kundenservice@skverlag.de](mailto:kundenservice@skverlag.de)

Covergrafik: Claudia Janzen, Großenkneten

Druck: Tolek Sp. z o.o., 43-190 Mikołów, Polen

ISBN 978-3-96461-084-3

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>1 Worum es geht? – Um dich!</b>	<b>11</b>
<b>2 Etwas Schirmmacher-Kunde: Grundlagen von Resilienz und Prävention</b>	<b>17</b>
<b>2.1 Primäre Prävention</b>	<b>19</b>
Fragebogen zur Primären Prävention	22
<b>2.2 Resilienz und Neuropsychologie</b>	<b>25</b>
Was heißt eigentlich Resilienz?	25
Die 7 Säulen der Resilienz	26
Blick zur Neuropsychologie	33
<b>2.3 Resilienz von Einsatzkräften</b>	<b>34</b>
Was sagt die Forschung?	34
Erkenntnisse zur Selbstwirksamkeit im Zusammenhang mit Resilienz	36
Persönliche Resilienz	38
<b>2.4 Positive Psychologie</b>	<b>40</b>
Über die Gefühle	42
<b>2.5 Selbstfürsorge als HelferIn und Helfer</b>	<b>46</b>
<b>2.6 Wohlbefinden und Glück</b>	<b>47</b>
Wodurch kann man das Glück beeinflussen?	48
<b>3 Herausforderungen im Einsatz</b>	<b>51</b>
<b>3.1 Die Lage verändert sich</b>	<b>53</b>
<b>3.2 Besondere Herausforderungen und Belastungen im Einsatzwesen</b>	<b>55</b>
Mit Belastungen umgehen	56
Positive Folgen – Posttraumatisches Wachstum	57
<b>3.3 Erfahrungen und Gedanken von Einsatzkräften</b>	<b>58</b>
<b>3.4 „Hinter den Kulissen“: Die herausfordernde Welt der Leitstellenarbeit</b>	<b>91</b>
<b>4 Ich bin und bleibe Einsatz-KRAFT</b>	<b>97</b>

<b>5</b>	<b>Das ist meine Berufung!</b>	<b>101</b>
<b>5.1</b>	<b>Über das Helfen</b>	<b>102</b>
	Historische Betrachtung des Helfens	102
	Was steht eigentlich über „Helfen“ und „Hilfsbereitschaft“ in der Bibel?	103
	Helfen in der Kinderstube	105
	Einsatzkräfte antworten	108
<b>5.2</b>	<b>Ehrenamtliches Engagement</b>	<b>115</b>
	Übung „Mein ehrenamtliches Engagement“	117
	Über die persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen „Helfer-Biografie“	122
<b>6</b>	<b>Übungen und Praxistipps</b>	<b>127</b>
<b>6.1</b>	<b>Übungen für deinen Alltag</b>	<b>128</b>
	Übung „Ta-da-Liste“	129
	Übung „Ein gutes Leben“	130
	Übung „Mein Wunschzettel“	130
	Übung „Einsatztagebuch“	131
	Übung „Ich akzeptieren ...!“	131
	Übung „Diese 5 Dinge“	132
	Übung „Fertig!“	133
	Übung „Stärkenplakat“	133
	Übung „Hab’s geschafft“	135
	Übung „Ich entscheide!“	136
	Übung „Im Auto, an der Ampel“	137
	Übung „Interview zu positiven Ereignissen“	137
	Übung „Schnipp-Schnapp-Blatt“	138
	Übung „Blick nach draußen“	138
	Übung „Der Blick der anderen“	139
	Übung „Aktive Kontaktpflege“	139
	Übung „Alleine sind wir nichts“	140
	Übung „Meine Gutmenschen“	141
	Übung „Wünsch dir was!“	142
	Übung „Und los geht’s!“	143
	Übung „Mein Traumtag“	144

Übung „Meine Visionen“	144
Übung „Ich sage JA!“	145
Übung „Kraft tanken“	146
Übung „Mein Glück HEUTE und MORGEN“	148
Übung „Meine Glücksmomente“	149
Übung „Gedanken zum Glück“	150
Übung „Mein Maßband“	151
Methode „Reflexives Schreiben“	152
Übung „Gedanken zum Wohlbefinden“	154
Übung „Wer rastet, der rostet!“	155
Übung „Nachdenken in schwierigen Zeiten“	156
Übung „Das Buch über mich“	157
Übung „Das Glück der anderen“	157
Übung „Nachdenken über Veränderungen“	158
Übung „Glücksmomente“	159
Übung „Der rote Faden“	160
Übung „Meine Tankstelle“	161
Übung „Mein innerer Kompass“	162
Übung „Mein Erste-Hilfe-Koffer“	163
Übung „Sicherheitsschuhe“	164
Übung „Mein Schutzschild“	165
Übung „Und wenn was hängen bleibt ...“	166
Übung „Einsatzkleidung“	167
Übung „Meine Bedürfnisse“	168
Übung „Stärken wachsen“	170
Übung „Meine Kraftpakete“	171
Übung „Ich bin stolz auf mich“	172
<b>6.2 Übungen für dein Team</b>	<b>174</b>
Übung „Teamarbeit“	174
Übung „Unterstützung im Team“	175
Übung „Wertschätzung im Team“	175
Übung „Das haben wir gewuppt!“	176
Übung „Fishing for compliments“	177
Übung „Danke-Message“	177
Übung „Auf dem Schlauch stehen“	178

<b>7</b>	<b>Weiterführende Handlungsempfehlungen</b>	<b>179</b>
<b>7.1</b>	<b>Reframing – einfach mal umdenken</b>	<b>180</b>
	Und was soll ich jetzt damit anfangen?	181
<b>7.2</b>	<b>(Über-)Leben und Bildung im Blaulichtmilieu</b>	<b>183</b>
	Dimensionen der Ressourcen	183
	Bildungserlebnisse	185
	Wenn Einsatzkräfte wieder die „Schulbank drücken“	186
<b>7.3</b>	<b>Ausblick</b>	<b>188</b>
<b>8</b>	<b>Anhang</b>	<b>191</b>
	Selbsteinschätzungsbogen: Persönliche Ressourcen	192
	Selbsteinschätzungsbogen: Gute Gründe für mein (ehrenamtliches) Engagement	193
	Checkliste: Starke Einsatz-KRAFT	194
	Checkliste: „Die Schulbank drücken“	196
	Checkliste für Leitungen von Einsatzgruppen	198
	Information über die Bundesvereinigung SbE – Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen e. V.	200
	Literatur	201
	Abkürzungen	205
	Danksagung	206
	Die Autorin	207
	Bildnachweis	208



Worum es geht? -  
Um dich!

Wahrscheinlich bist du schon einmal mit einem Flugzeug geflogen. Versetze dich gedanklich in die Situation, in der du dich im Flugzeug vor dem Abflug befindest: Nachdem du deinen reservierten Sitzplatz eingenommen und dein Handgepäck in einem der vollen Handgepäckfächer über den Sitzreihen verstaut hast, begrüßt die Crew die Passagiere über die Lautsprecheranlage. Eine Stewardess oder ein Steward platziert sich gut sichtbar im Mittelgang, um die Sicherheitsmaßnahmen und Rettungsmittel vorzuführen. Es geht um Erste-Hilfe-Maßnahmen für den Notfall. Zuerst wird die Nutzung der Schwimmwesten erklärt, wie du sie anlegen und aufpusten kannst. Anschließend folgt die Erläuterung, wie man mit im Notfall herabfallenden Sauerstoffmasken umgehen soll.



Wenn die Sauerstoffmaske über deinem Sitzplatz herunterfällt –  
**Was genau sollst du dann tun?**

Was sagt die Stewardess oder der Steward? Ja genau: Du sollst im Notfall immer zuerst *dir selbst* helfen! Du sollst zuerst *dir selbst* eine Sauerstoffmaske aufsetzen und *danach* deinen Sitznachbarn (Kindern und hilfsbedürftigen Erwachsenen) und den anderen Passagieren helfen.

**Merke:**  
Eigenschutz geht vor!

Genau darum geht es auch in diesem Buch. Wir wollen gemeinsam den Blick darauf richten, dass es insbesondere in deiner Rolle als HelferIn extrem wichtig ist, dass du dich zunächst immer gut um dich selbst kümmerst, deine eigene Gesundheit und den Selbstschutz fokussierst.

**Merke:**  
Nur wer sich gut um sich selbst kümmert, kann auch gut für andere sorgen!

Dieses Buch kann dich auf deinem Weg dahin unterstützen, dich selbst im Blick zu haben, also deine persönliche Selbstfürsorge oder Selfcare zu verwirklichen.

Als Einsatzkraft verfolgst du bestimmt immer wieder deine **Vision**, die du bereits hattest, bevor du Einsatzkraft geworden bist: Der Vision vom *Helfen, Retten, Löschen, Schützen, Beschützen, Auffangen, Abfangen* – mit einem hohen Maß an Spannung, Aktion und einem Gemeinschaftsgefühl, das immer wieder Kraft gibt für neue Herausforderungen. Doch vermutlich kam es dann in der **Realität** doch etwas anders als zuvor gedacht: Nicht immer kannst du „einfach“ helfen, kannst jeden retten und alle Schwierigkeiten lösen und akute Erkrankungen behandeln. Manchmal ist es auch die Aufgabe zu bergen. Jeder Einsatz ist besonders, jeder Tag ist anders, jede Situation und die Reaktionen von Betroffenen ist immer wieder neu. Es gibt zahlreiche unterschiedliche Herausforderungen sowie Belastungen im Einsatz, die geprägt sind durch

dein individuelles Erleben. Und trotz deiner umfangreichen Ausbildung kannst du doch irgendwie nicht wirklich für alles gewappnet sein. Jeder Einsatz ist besonders. Und wenn du das nächste Mal alarmiert wirst, bist du trotzdem sofort wieder einsatzbereit – und machst dich auf den Weg, um anderen zu helfen.

Damit du dauerhaft *gesund und stark* in den Einsatz gehen kannst, ist es wichtig, dich regelmäßig ganz bewusst und aktiv auch um dich selbst zu kümmern. Helfende sollten auch sich selbst helfen und gut für sich Sorge tragen. Genau darum soll es in diesem Buch gehen:



In Kapitel 2 geht es zunächst um einige theoretische Grundlagen (u. a. zu Prävention und Resilienz), die dich besser verstehen lassen, welchen Stellenwert Selbstfürsorge hat. Und es geht um das, wonach wir vermutlich alle streben: *Wohlbefinden und Glück*. Mit einigen Übungen kannst du überlegen, was für dich persönlich dabei wichtig ist.

In Kapitel 3 sind aktuelle Herausforderungen dargestellt, die für Einsatzkräfte bestehen (Kap. 3.1). Da es bereits seit einigen Jahren zahlreiche, umfangreiche wissenschaftliche Forschungen und Erkenntnisse zu den Herausforderungen und Belastungen von Einsatzkräften gibt, stelle ich dir diese kurz zusammen (Kap. 3.2). Darauf folgend kannst du einige Beiträge von Einsatzkräften verschiedener Einsatzorganisationen lesen, die ihre Erfahrungen mit besonders belastenden oder herausfordernden Einsätzen schildern (Kap. 3.3). Abschließend werden ergänzend dazu die Herausforderungen für Mitarbeitende der Leitstellen dargestellt, um den „Kopf“ des Ganzen – die erste Anlaufstelle für eingehende Notrufe – nicht außer Acht zu lassen (Kap. 3.4).

In Kapitel 4 wird es dann darum gehen, wie man eigentlich Einsatz-KRAFT bleiben kann. Hier werden fünf grundlegende Strategien für deine eigene Stärke vermittelt.

Kapitel 5 stellt die Frage „*Warum mache ich das eigentlich?*“, geht also den Motiven für das Helfen nach und gibt dazu Antworten u. a. aus einer kleinen Umfrage, die ich im Rahmen einer Veranstaltung für Einsatzkräfte durchgeführt habe.

In Kapitel 6 geht es um die Resilienzsteigerung von Einsatzkräften. Hier werden verschiedene Übungen aufgezeigt, die du sowohl für dich selbst als auch gemeinsam mit deinem Team ausprobieren kannst.

Und in Kapitel 7 stelle ich dir weitere Handlungsempfehlungen für deinen „Einsatzalltag“ vor, die ich dir gerne mit auf deinen Weg geben möchte.

Wichtig ist es mir, an dieser Stelle darauf hinzuweisen, dass die Inhalte der einzelnen Kapitel keineswegs abschließend, sondern lediglich als Impulse zu verstehen sind, dich mit den Themen Resilienz, Prävention und der individuellen psychischen Gesundheit überhaupt einmal auseinanderzusetzen. Die aufgezeigten Übungen können deine Achtsamkeit erwecken und dir Denkanstöße geben, doch umsetzen musst du dies – wie jede und jeder andere – für dich selbst.

**Merke:**

Dieses Buch kann lediglich Anregungen geben – handeln musst du!

## 2.7 Wohlbefinden und Glück

*„Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.“*  
(Konfuzius, vermutl. 551 – 479 v. Chr., chinesischer Philosoph)

Wohlbefinden und Glück, Resilienz und psychische Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Glück und Wohlbefinden beeinflussen positiv die psychische Gesundheit, während Resilienz als Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, wiederum das Wohlbefinden stärken kann. Eine gute psychische Gesundheit ist oft mit einem höheren Maß an Zufriedenheit und Wohlbefinden verbunden, während Resilienz dazu beiträgt, schwierige Zeiten besser zu bewältigen. Wenn du erkennst, in welchen Momenten du dich glücklich fühlst und das ganz bewusst wahrnehmen kannst, so wirkt sich das auf dein Wohlbefinden und auf deine psychische Gesundheit aus. Du kannst daraus Kraft schöpfen, wenn du glückliche Momente deutlicher spürst. Schauen wir uns also gemeinsam an, was es eigentlich mit dem Glück so auf sich hat.

*Wenn ich Kraft habe,  
wenn es mir gut geht,  
wenn ich gesund bin,  
bin ich eigentlich auch **glücklich**.*



An dieser Stelle ist ein ausgewähltes Gedicht für dich vielleicht passend. Eine Gedankenkünstlerin aus Hessen hat sich mit dem Thema Glück auseinandergesetzt und folgenden poetischen Text dazu verfasst.

### **Besuch beim Glück** (Hermine Geißler 2023)

Heut geh ich  
das Glück besuchen  
ich weiß es ist zu Haus  
und wenn es mir  
die Tür nicht öffnet  
klingel ich es raus

Zurück lass ich mich  
nicht mehr schicken  
und trete einfach ein

ich schließe es  
in meine Arme  
das Glück ist heute mein!

Wenn es nicht will  
und sich noch ziert  
dann werde ich es stehlen  
wer für sein Glück  
nicht selber sorgt  
der muss sich ewig quälen.

Unser Glück hängt also ganz eng mit unserer psychischen Gesundheit, unserem Wohlbefinden, der Selbstfürsorge und unserer inneren Haltung zusammen. Daher richten wir den Blick nun darauf, wie man sein persönliches Glück überhaupt finden, beeinflussen oder empfinden kann.

**Wodurch kann man das Glück beeinflussen?**

Es gibt hierzu mittlerweile zahlreiche Studien mit Befragungen der Bevölkerung in Deutschland. Die meisten Befragten beantworten diese Frage mit der Aussage, dass eine **positive Haltung/Einstellung** zum Empfinden von Glück führt. Was zu den zehn größten Glückmachern zählt, zeigen die Ergebnisse verschiedener Umfragen in Deutschland zur Bedeutung von Glück, die das Statistische Bundesamt 2016 gebündelt hat:



► Vom Glück, glücklich zu sein (statista-Infografik 6978).

Weitere Ergebnisse dieser Umfrage zum Thema Glück zeigen:

Tab. ► Wodurch kann man Glück beeinflussen? (nach Statista 2016)	
Anteil der Befragten	Glück kann man beeinflussen ...
87 %	... durch eine positive Grundeinstellung.
75 %	... durch Bemühungen, seine Ziele zu erreichen.
75 %	... indem man durch gute Taten positive Energie sammelt.
8 %	... durch gar nichts.
5 %	... durch die Teilnahme an Gewinnspielen.

Tab. ► Kleine Momente des Glücks im Alltag (nach Statista 2016)

Anteil der Befragten	Ich fühle mich glücklich ...
90 %	... wenn ich herzlich gelacht habe.
66 %	... wenn ich Komplimente bekommen habe.
47 %	... wenn ich bei Diskussionen mit Freunden, Bekannten, Kollegen Recht hatte.
41 %	... wenn ich beim Einkaufen sparen konnte.
39 %	... wenn ich nicht im Berufsverkehr festsaß.
36 %	... wenn ich nicht verschlafen habe.
25 %	... wenn ich neue Schuhe gekauft habe.

**Merke:**

Die Ergebnisse der Befragungen zeigen auf, dass jeder von uns sein Glück (in gewissem Maße) selbst beeinflussen kann. Es kommt – hauptsächlich – auf deine *Haltung* an. Eine positive Grundeinstellung kann vieles bewirken. Ist das Glas halb leer oder halb voll?

Wie kommen wir jetzt aber hin zum Glück, zur positiven Grundeinstellung auch besonders in Bezug auf unsere Einsatztätigkeiten?



► Glück hängt davon ab, wie wir die Welt betrachten.

Die folgenden sechs Punkte können als Wegweiser dazu dienen, wodurch du dein persönliches Glück beeinflussen kannst:

**1. Handeln**

In Bezug auf dein eigenes Handeln und Tun solltest du darauf achten, dass du *Dranbleiben, Lernen, Scheitern, Querdenken, Anfangen* in deinen Alltag mit einbeziehst.

**2. Leidenschaft**

Wenn du etwas mit *Leidenschaft* tust, so geschieht dies meist aus deinem eigenen Antrieb; du setzt etwas um, was für dich einen Sinn ergibt, indem du dir *Wissen* und *Schlüsselkompetenzen* aneignest.

**3. Klarheit**

Setze dir persönliche *Ziele*, arbeite an deinen *Visionen, Prioritäten*, überdenke *Gewohnheiten*, deine *Ordnung* und werde dir immer wieder über die *Zeit*, die dir für etwas zur Verfügung stehen kann, bewusst.

**4. Selbstwert**

Durch eine *positive Grundhaltung* und einen stärkenden *inneren Dialog* kannst du *limitierende Überzeugungen* überwinden und somit dein *Selbstvertrauen* und deine *Willenskraft* stärken.

**5. Beziehungen**

Ein positives *soziales Netzwerk*, mit wertschätzender und konstruktiver *Kommunikation*, kann dich im Alltag stärken. Manchmal ist es auch wichtig, Nein sagen zu können.

**6. Gesundheit**

Für deine Gesunderhaltung und dein Glücksempfinden können dir regelmäßiges Abschalten, Atmen, Bewegen, Essen und Genießen helfen. Achte gut auf dich!

Durch diesen Streifzug durch die Ergebnisse der Wissenschaft weißt Du nun, dass deine psychische Gesundheit, deine Resilienz und deine Kraft in einem engen Zusammenhang mit deinem Empfinden von Glück und deinem Wohlbefinden stehen. Es ist also wichtig, dass du dich regelmäßig mit deinen „Glücksmomenten“ beschäftigst. Schaffe dir „Glücksmomente“, fühle in dich hinein und nimm wahr, was du hast und wie du es fühlst!

In Kapitel 6 werden dir ein paar Impulse an die Hand gegeben, womit du dich mit dem Thema Glück auseinandersetzen kannst.

## Übungen

Mein Glück HEUTE und MORGEN ► S. 148

Meine Glücksmomente ► S. 149

Gedanken zum Glück ► S. 150



Ich bin und bleibe  
Einsatz-KRAFT

Einsatz-KRAFT: Darin steckt das Wort KRAFT. Wir wollen an dieser Stelle den Blick darauf richten, wie du diese Kraft sein und auch bleiben kannst. Was braucht es dafür? Wie kannst du Kraft schöpfen und behalten?

Aus den fünf Buchstaben des Wortes KRAFT (man könnte es auch als ein Akronym bezeichnen) werden fünf Schwerpunkte formuliert, die dir als Anhaltspunkte dienen sollen, um gut auf deine KRAFT zu achten:

**Merke:**

Kommunikation

Reflektieren

Achtsam mit sich umgehen

Freude empfinden

Teilen.

- **Kommunikation**

Effektive Kommunikation kann eine immense Kraft entfalten, indem sie Verbindungen schafft, Wissen verbreitet und Verständnis fördert.

- **Reflektieren**

Die Reflexion von Erfahrungen verleiht die innere Kraft, die notwendig ist, um persönliches Wachstum und Veränderung voranzutreiben.

- **Achtsamkeit**

Achtsamkeit und innere Stärke sind miteinander verbunden, da Achtsamkeit uns die Kraft verleiht, bewusst unsere Gedanken und Emotionen (auch in kritischen Situationen) wahrnehmen zu können, um sie anschließend zu reflektieren und sie in positiver Weise zu lenken.

- **Freude**

Die Freude kann eine erhebliche innere Kraftquelle sein, die uns inspiriert und antreibt, unsere Ziele mit Leidenschaft und Energie zu verfolgen. Denke an Wohlbefinden und Glück als positive Emotionen (s. Kap. 2.4).

- **Teilen**

Das Teilen ist eine Kraft, die uns verbindet und unser Herz mit Freude erfüllt. Erwinnere dich auch hier an das soziale Netz als einen wichtigen Rückhalt.

Wenn wir Einsatz-KRAFT sein wollen, brauchen wir diese Kraft(-quellen). Interessant erscheinen hier einige geläufige Redewendungen. Wir verwenden im alltäglichen Leben häufiger Redewendungen, die mit dem Begriff der Kraft verbunden sind:

- aus etwas Kraft schöpfen
- jemandem Kraft schenken
- in der Ruhe liegt die Kraft
- wenn die Kräfte schwinden
- mit Kraft und Mühe

- sich bei Kräften fühlen
- etwas aus eigener Kraft schaffen
- jemandem nach Kräften helfen/etwas nach Kräften tun.

Betrachte nun die Bilder auf dieser Seite einmal genauer!

Die Bilder enthalten verschiedene Figuren. Es regnet. Der Regen steht für ein Ereignis, einen Umstand, eine Belastung, die auf einen einwirken oder hinabfallen kann. Der Regenschirm steht für Schutz und Sicherheit. Darunter fühlt man sich geschützt vor dem einprasselnden Regen. Die Figuren erleben die Situation ganz unterschiedlich: Die eine Figur ist dem Regen schutzlos ausgesetzt. Vielleicht fühlt sich diese Person gerade belastet und benötigt Schutz (= Betroffene:r). Andere haben einen eigenen (Schutz-)Schirm, um sich trocken zu halten und wirken kaum belastet.



Eine Person schaut freundlich und lächelt etwas, da sie einen (Schutz-)Schirm über sich gehalten bekommt. Sie scheint dankbar zu sein. Die zweite Person (= Helfer:in) hält den Regenschirm über die Betroffene, sie schaut ebenfalls freundlich und benötigt offenbar gerade weniger Schutz vor dem Regen. Es scheint ihr nichts auszumachen, ihrem Schirm zu teilen und vielleicht selbst ein paar Tropfen abzubekommen. Diese zweite Person kann anderen helfen, sie unterstützen und schützen.

*Was denkst du? Ist die zweite Person resilienter als die erste? Oder sind es beide?*

Wahrscheinlich wirst du feststellen, dass eine Antwort sehr schwierig ist. Manchmal gibt es Situationen im Leben, in denen du Hilfe von jemandem brauchst, und manchmal benötigt jemand wiederum deine Hilfe. Mal hältst du den Schirm und mal bekommst du ihn gehalten. Resiliente Menschen





lernen aus schwierigen Situationen und herausfordernden Ereignissen, gehen daraus gestärkt hervor. Als Einsatzkraft wirst du häufig als HelferIn oder Helfer gebraucht. Und manchmal wirst auch du einen „Regenschirm“, als Schutz und Sicherheit, benötigen.



## Übungen und Praxistipps

*„Die Dinge sind nie so, wie sie sind.  
Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.“*  
(Jean Anouilh, 1910 – 1987, französischer Schriftsteller)

Es bestehen fast immer mehrere Möglichkeiten, auf ein Problem Einfluss zu nehmen, damit umzugehen und die Situation zu verändern. Und das ist vor allem dann möglich, wenn wir uns stärken und individuelle Bewältigungsstrategien bewusst einsetzen.

In diesem Kapitel werden dir insgesamt 55 Übungen vorgestellt, die dir dabei helfen können, über dich selbst nachzudenken, dich zu stärken und auch dein Team wieder zu stärken. Diese Übungen sind keinesfalls als ein Rezept oder eine Garantie für deine persönliche Steigerung deiner Resilienz zu verstehen. Sie können dich aber auf jeden Fall dazu anregen, einige Impulse mitzunehmen, um zukünftig deine Einsatz-KRAFT zu erhalten und um gut auf dich selbst aufzugeben.

Alle Übungen sind ähnlich aufgebaut und so konzipiert, dass keine umfangreichen Erläuterungen, Angaben zu Materialien oder Zeitangaben benötigt werden. Es sind einfache, möglichst unkomplizierte und leicht verständliche Übungen, die du jederzeit zur Hand nehmen kannst. Daher wurde bewusst auf alles Zusätzliche verzichtet.

Es geht hierbei um Schutzfaktoren, über die wir verfügen, wenn wir resilient sind. Diese können wir trainieren. Aber auch deine innere Haltung beeinflusst stark, wie du mit Herausforderungen umgehen und wie du sie bewältigen kannst. Aus den folgenden Gründen sind regelmäßige Übungen u. a. lohnenswert:

**Und darum lohnt es sich, deine Resilienz zu trainieren:**

- Du lernst, besser und konstruktiver mit Stress umzugehen.
- Du achtest bewusster auf dich und deine eigenen Bedürfnisse.
- Du schulst damit die eigene Wahrnehmung und Achtsamkeit.
- Du stärkst deine Selbstverantwortung und Handlungsfähigkeit.
- Du lernst dabei, deine persönlichen Ziele zu definieren und zu erreichen.
- Du verbesserst und festigst deine innere Widerstandskraft.
- Du findest deine individuellen Strategien, um mit Herausforderungen umzugehen.
- Du lernst, deine Erfolge bewusst genießen zu können.

## 6.1 Übungen für deinen Alltag

Die folgenden Übungen kannst du gut in deinen Alltag integrieren und entweder einmalig oder sogar regelmäßig anwenden. Schau einfach, was zu dir passt!

## Übung „Ta-da-Liste“

Zur Resilienz-Säule „Optimismus“ (s. Kap. 2.2) gehört es, dass du dir nicht immer nur To-do-Listen anlegst. Wenn du ständig aufschreibst, was du noch alles zu tun hast, wird deine Liste im Laufe der Woche immer länger. Sobald du oben zwei Aufgaben durchgestrichen hast, folgen schon vier neue Aufgaben. Das ist doch unbefriedigend und anstrengend! Es baut ständigen Leistungsdruck auf. Wie wäre es denn mal mit einer Ta-da-Liste, also einer Liste, was du geschafft hast? Nicht immer To-do, sondern Ta-da! Einfach mal umdenken! Weg von den vielen Aufgaben und den ganzen Anstrengungen!

*Notiere dir, was du geschafft hast – und nicht, was du alles noch zu tun hast. Genieße täglich ganz bewusst auch die kleinen, schönen Momente und tue dir täglich etwas Gutes. Stelle dir regelmäßig die Frage: „Was ist mir heute (im Einsatz) gelungen?“ Du kannst dein Wohlbefinden und deine Lebensfreude steigern, indem du mit einer optimistischen Einstellung lebst.*

*Notiere dir im Laufe der Woche, was du alles geschafft hast!*

## Ta-da-Liste

1

.....

2

.....

3

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....



## Übung „Ein gutes Leben“

*Nimm dir etwas Zeit, um ganz in Ruhe über die folgenden Fragen nachzudenken:*

- Was denke ich, wenn ich das Wort „Optimismus“ höre? Was bedeutet es?
- Bin ich ein optimistischer (zuversichtlicher Mensch)? Wie zeigt sich das in meinem Leben?
- Habe ich schon einmal versucht, optimistischer zu werden und ist es mir gelungen?
- Welche Vorstellung habe ich eigentlich von einem „guten Leben“?



## Übung „Mein Wunschzettel“

*Schreibe dir deinen kleinen Wunschzettel! Wenn du drei Wünsche frei hättest, wie würden diese lauten?*

1

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

## Übung „Einsatztagebuch“

Denke am Ende jedes Einsatztages für einen kurzen Moment darüber nach, was du erlebt hast. Was war schön? Was war anstrengend oder herausfordernd? Was war nicht gut? Es geht hier um das Reflektieren und um das Annehmen, wie es war und ist.



*Notiere am Ende des Tages (oder mit Abschluss eines Einsatzes), was du erlebt hast.*

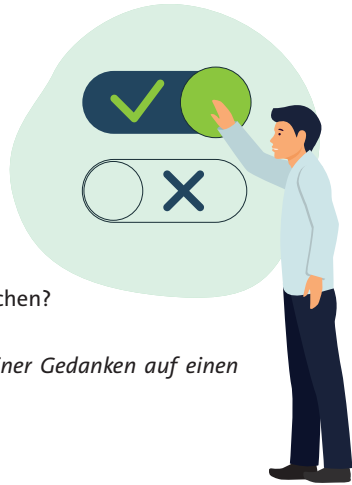
## Übung „Ich akzeptieren...!“

*Denke über die folgenden drei Fragen nach:*

- Was belastet mich gerade?
- Was ärgert mich?
- Habe ich Einfluss auf die Sache oder den Menschen?

*Sammle dazu deine Gedanken. Schreibe jeden deiner Gedanken auf einen eigenen Zettel und beginne mit „Ich akzeptiere ...!“*

*Hänge die Zettel dorthin, wo du sie täglich siehst!*

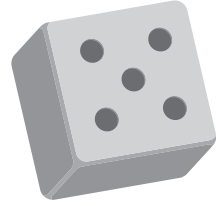


Beispiel:

Ich akzeptiere ...  
dass ich jeden Morgen so früh aufstehen muss.

## Übung „Diese 5 Dinge“

Es ist normal, dass du regelmäßig mit neuen Anforderungen, Problemen, Belastungen konfrontiert wirst. Akzeptiere es. Es ist okay, dass du nicht immer alles selbst in der Hand hast.



*Benenne 5 Dinge, die du **kontrollieren** kannst:*

- ☐ meine Prioritäten
- ☐ meine Ziele
- ☐ meine Selbstfürsorge
- ☐ meine Grenzen
- ☐ meine Entscheidungen
- ☐ meinen Umgang mit Herausforderungen
- ☐ wie ich mich beurteile
- ☐ wie ich Situationen bewerte
- ☐ wie ich das Verhalten von anderen bewerte

.....

.....

.....

.....

*Benenne 5 Dinge, die du **nicht unter Kontrolle** hast:*

- ☐ das Wetter
- ☐ was andere über mich denken
- ☐ die Gefühle anderer Menschen
- ☐ Werte, Denk- und Handlungsweisen von anderen
- ☐ Krankheit, Alter, Tod
- ☐ Fortschreiten der Zeit
- ☐ die Vergangenheit
- ☐ die Prioritäten von anderen

.....

.....

.....

.....

## Übung „Fertig!“

Verdeutliche dir deine eigene Handlungsfähigkeit! Du kannst etwas! Du schaffst etwas! Du bist produktiv, aktiv und engagiert!



- Was bekomme ich fertig?
- Kann ich etwas reparieren, etwas aufräumen, etwas sauber machen, etwas verbessern etc.?

*Notiere dir auf einem kleinen Zettel, was du fertigbekommen hast, und hänge dir diesen Zettel an einen ausgewählten Platz, sodass du deinen Zettel wiederholt lesen und sehen kannst. Sei stolz auf dich!*

## Übung „Stärkenplakat“

*Reflektiere am Ende jedes Tages, welche Entscheidung du heute ganz bewusst getroffen hast.*

- Welche Entscheidungen habe ich während des Einsatzes ganz bewusst getroffen?
- Was sind meine Stärken?

Erstelle mithilfe von Kolleginnen, Freunden, Verwandten etc. dein ganz persönliches Stärkenplakat (s. nächste Seite). Auf diesem Plakat notierst du zuerst selbst, was deine Stärken und Ziele sind. Anschließend können Kolleginnen und Kollegen, Freunde oder Verwandte auf deinem Plakat in die Denkblasen notieren, was sie über dich denken, welche Stärken sie in dir sehen. Probiere es aus!

Corinna Posingies

Als Einsatzkraft stellst du dich immer wieder besonderen Herausforderungen. Ob im Ehrenamt oder hauptamtlich, es ist entscheidend, dass du dich zuerst um dein eigenes Wohl kümmerst, deine Gesundheit und deinen Selbstschutz in den Mittelpunkt stellst. Denn nur, wer sich gut um sich selbst sorgt, kann auch für andere da sein.

Dieses Buch begleitet dich auf dem Weg, dich selbst im Alltag besser im Blick zu behalten und deine persönliche Selbstfürsorge zu stärken. Es zeigt dir, wie du deine Resilienz aufbauen und in stressigen Situationen dein Wohlbefinden bewahren kannst. Mit vielen praxisnahen

Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Einsatzkräften zugeschnitten sind, unterstützt es dich dabei, deine mentale Stärke zu festigen. Zusätzlich findest du wertvolle Teamübungen, die euch als Einheit widerstandsfähiger machen und den Zusammenhalt stärken.

Nimm deine eigenen Bedürfnisse ernst, nutze deine individuellen Ressourcen und entwickle mentale Stärke. Mit diesem Buch kannst du den »Einsatzauftrag für dich selbst« annehmen, deine eigene Resilienz aufbauen und dich und dein Team in herausfordernden Zeiten unterstützen – für dich, für dein Team, für den Einsatz!

## Einsatzstichwort Selfcare

Dein Weg zur resilienten Einsatzkraft