

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSVERMITTLUNG

Handout zur Veranstaltung am 05.08.2026

Thema: Zuversicht im Angesicht der vielen Krisen? Ja!

Referentin: Claritta Martin, Psychotherapeutin, Mitglied bei
Psychologists/ Psychotherapists for Future e.V. (Psy4F)



Krisenbewusst beraten

Ein Handout zum Vortrag „Zuversicht im Angesicht der vielen Krisen? Ja!“

Ziel dieses Handouts: Gesellschaftliche Mehrfachbelastungen wahrnehmen, Gespräche stabilisierend führen und die eigene Handlungsfähigkeit schützen.

1. Ausgangslage: Krisen belasten zusätzlich

Viele Ratsuchende erleben nicht nur individuelle Belastungen, sondern eine anhaltende Verdichtung gesellschaftlicher Unsicherheiten. Dazu zählen kriegerische Konflikte, ökonomischer Druck, Wohnungsmangel, sozialer Abbau, Fachkräftemangel, Digitalisierung und KI, Polarisierung sowie die Klimakrise mit ihren Folgewirkungen. Diese Themen müssen nicht im Zentrum jedes Gesprächs stehen. Sie können aber als Hintergrundrauschen Motivation, Konzentration, Zuversicht und Entscheidungen beeinflussen.

Wichtig ist eine doppelte Perspektive: Schwierige Lebenslagen sind weder ausschließlich „privat“, noch lösen sie sich allein durch individuelles Bemühen. Zugleich bleiben individuelle Spielräume, Kompetenzen und Entscheidungen bedeutsam.

Selbstregulation: das mittlere Anspannungsfenster

Unter Belastung kann Anspannung zu hoch oder zu niedrig sein. Beratungsfähigkeit entsteht eher in einem mittleren, bewältigbaren Bereich.

Anspannung zu niedrig: Erstarrung	Anspannung im mittleren Bereich	Anspannung zu hoch: Alarm
Sprachlosigkeit, Rückzug, Überwältigung, Hilflosigkeit, Ohnmacht, tiefe Trauer, lähmende Angst.	Kontakt, Exekutivfunktionen: Nachdenken, Entscheiden, Planen und kleine Schritte sind möglich.	Angst, Katastrophisieren, Ärger, Wut, Gereiztheit, Aktivismus oder Fluchtimpulse.

Eine kurze Einladung zu Beginn

„Wir leben in schwierigen Zeiten. Nehmen Sie einen Moment wahr, was das bei Ihnen auslöst.“
 „Lassen Sie uns einmal langsam ausatmen bzw. seufzen.“
 „Nicht alles muss jetzt gelöst werden. Wir schauen, was heute ein hilfreicher nächster Schritt sein kann.“

Leitidee: Nur was wahrgenommen und anerkannt wird, lässt sich gut regulieren und bearbeiten.

Selbstregulation und Koregulation (für und mit einer anderen Person) sind notwendig und erlernbar.

2. Warum Krisen so stark wirken

Negativitätstendenz: Aufmerksamkeit für potenzielle Gefahr hat Priorität

Das menschliche Gehirn richtet Aufmerksamkeit bevorzugt auf mögliche Gefahren. Bedrohliche Informationen binden die Aufmerksamkeit oft stärker, werden intensiver erlebt und besser erinnert als Angenehmes. Das ist als kurzfristiger Schutzmechanismus sinnvoll, kann bei dauerhaften, komplexen Krisen aber zu Überforderung, Grübeln und einem Gefühl permanenter Alarmbereitschaft bis zur Überwältigung beitragen.

Praktische Gegenbewegung: Das Belastende nicht kleinreden und zugleich das Gute bewusst registrieren: einen gelungenen Kontakt, Unterstützung, Natur, einen kleinen Erfolg oder eine freundliche Geste. Positive Eindrücke werden abgespeichert, wenn sie sehr emotionsgeladen sind und/oder etwa 20 Sekunden in der Aufmerksamkeit gehalten werden. Zuversicht fördernde Perspektiven bewusst und absichtlich immer wieder erarbeiten und Erinnerungsanker im Blickfeld platzieren.

Realangst und behandlungsbedürftige Angst

Angst ist zunächst eine sinnvolle Reaktion auf reale Gefahren wie z.B. die multiplen Krisen: Sie kann zu angemessenem Handeln motivieren und schützen. Problematisch wird sie, wenn die Reaktion deutlich stärker ausfällt als der Situation angemessen ist, lange anhält, starkes Leiden verursacht oder das Leben erheblich einschränkt. Berater*innen diagnostizieren nicht – sie können jedoch Belastung ernst nehmen, normalisieren, stabilisieren und bei Bedarf zur fachlichen Abklärung bzw. Unterstützung ermutigen.

Alltag und Arbeitsfähigkeit

- Anhaltender Stress kann Konzentration, Gedächtnis, Planung und Entscheidungsfähigkeit beeinträchtigen. Unter starker Bedrohungswahrnehmung stehen Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktionen im Vordergrund; Exekutivfunktionen wie vorausschauendes Denken fallen dann schwerer.
- Hitze, insbesondere schlechter Schlaf und fehlende finanzielle Mittel zur Anpassung führen in der Gesellschaft zu mehr Reizbarkeit und Fehlleistungen. Das gilt auch für Rat-suchende ebenso wie für Fachkräfte.
- Extremwetter, Verlust- und Bedrohungserfahrungen können bestehende psychische Be-lastungen und Erkrankungen verstärken. Nach potenziell traumatisierenden Ereignissen sind fachliche Unterstützung, soziale Einbindung und ein angemessenes Tempo beson-ders wichtig.

Strukturelle Probleme nicht individualisieren: Wenn Wohnen, Sorgearbeit, Gesundheit, Diskriminierung oder fehlende Angebote den Handlungsspielraum einschränken, ist dies nicht „mangelnde Motivation“. Eine Anerkennung der Lage kann Selbstvorwürfe reduzieren und Selbstmitgefühl ermöglichen und so klares Denken und Wahrnehmen von Spielräumen er-möglichen.

Folgen für Motivation

Die zusätzliche Belastung durch Krisenpermanenz und existenzielle Verunsicherung erschwert das Erleben von Selbstwirksamkeit. Auch wiederholte Misserfolge, Unsicherheit oder Abwertung senken die erwartete Selbstwirksamkeit: „Es bringt doch nichts.“ Dies kann Rückzug und Auf-schieben verstärken – und damit ungünstige Erwartungen scheinbar bestätigen. Beratung kann diesen Kreislauf durch realistische, überschaubare Erfolgsschritte unterbrechen.

3. Stabilisieren im Beratungsalltag

Eine Krisen-sensible Haltung verbindet Anerkennung der Verhältnisse mit einem Blick auf Handlungsmöglichkeiten. Ziel ist weder Beschwichtigung noch Problemfixierung, sondern ein Ge-spräch, in dem Belastung benennbar und ein nächster machbarer Schritt wieder sichtbar wird.

Haltung: anerkennen – entlasten – fokussieren

1. Anerkennen	2. Entlasten	3. Fokussieren
Belastungen und äußere Hin-dernisse sowie die Reaktion darauf (Anspannung, Ge-fühle, Kognitionen) wahrneh-men und benennen.	„Erstmal tief durchatmen!“	
Katastrophisierung relativie-ren („Die Zukunft ist noch nicht entschieden!“) und Überwältigung benennen.	Koregulation. Scham und Selbstabwertung mindern; nicht vorschnell moralisieren oder „wegmotivieren“.	Realistische Zuversicht durch gemeinsames Gestalten

		Konkrete, beeinflussbare Optionen und einen nächsten kleinen Schritt klären.
--	--	--

Hilfreiche Gesprächsinterventionen

- Wahrnehmen und anerkennen: „Das klingt gerade nach sehr viel auf einmal.“
- Emotionen benennen und normalisieren: „Das macht vielen Menschen Angst.“
- Tempo reduzieren: „Bevor wir weiterplanen: Wollen wir einmal kurz durchatmen und sortieren, was gerade am dringendsten ist?“
- Verhältnisse anerkennen: „Die Bedingungen sind tatsächlich schwierig. Das ist nicht einfach ein persönliches Versagen.“
- Ressourcen aktivieren: „Was hat Ihnen in vergleichbaren Situationen geholfen? Wer oder was gibt Ihnen etwas Halt?“
- Selbstwirksamkeit konkretisieren: „Was wäre bis zum nächsten Termin ein kleiner, realistischer Schritt – auch wenn er noch keine Lösung ist?“
- Wahlmöglichkeiten anbieten (Ermächtigung): „Möchten Sie zuerst über die Sorge sprechen oder direkt auf die Bewerbungsunterlagen schauen?“

Was eher nicht hilft

- Pauschale Appelle wie „Sie müssen nur positiver denken“ oder „Sie sind nicht motiviert genug“.
- Individuelle Zuschreibung bzw. Übernahme von Verantwortung, die bei Strukturen, Institutionen oder anderen Stellen liegt.
- Zu viele Aufgaben auf einmal; sie können bei hoher Anspannung zusätzlich lähmen.
- Ungeprüfte Beruhigung („Das wird schon“). Besser: ehrlich anerkennen und gemeinsam handhabbare Schritte suchen.

Besonders vulnerable Lebenslagen

Arbeitslosigkeit, geringe formale Qualifikation, Behinderung, psychische Erkrankungen, Suchtgeschichte, Diskriminierung, knappe finanzielle Mittel oder Sorgearbeit erhöhen häufig die Belastung. Ratsuchende verfügen zudem nicht immer über unterstützende Netzwerke oder hilfreiche Vorbilder. Fragen Sie deshalb nicht nur: „Was fehlt?“, sondern auch: „Welche Belastungen sind gerade gleichzeitig da?“ Und später: „Und welche Spielräume sind trotz allem nutzbar?“

Beratungsprinzip: So viel Anerkennung wie nötig, so viel Aktivierung wie möglich, in einem bewältigbaren Tempo.

4. Selbstfürsorge der Beratenden: „AKKU“

Stabilisierende Beratung setzt nicht voraus, selbst immer ruhig oder unbelastet zu sein. Sie setzt jedoch voraus, die eigene Anspannung zu bemerken, freundlich zu regulieren und Unterstützung zu nutzen. Das AKKU-Modell kann dabei als alltagstaugliche Merkhilfe dienen.

A – Akzeptanz	Wahrnehmen, was gerade da ist: „Ich bin angespannt / traurig / erschöpft.“ Die Realität anerkennen, ohne sie gutheißen zu müssen.
----------------------	---

K – Kontrollerleben der eigenen Anspannung	Punktuell regulieren: verlängertes Ausatmen, Schultern lockern, kurz bewegen, Wasser trinken. Langfristig: Pausen, Bewegung, Natur, soziale Kontakte und Erholung bewusst planen.
K – Kraft tanken	Kraftquellen nicht dem Zufall überlassen: kleine angenehme Routinen, Sinn finden, Humor, Musik, Kreativität, Dankbarkeit für kleine Dinge und gelingende Beziehungen pflegen.
U – Unterstützung holen	Kollegialen Austausch, Fallbesprechung, Supervision und bei Bedarf fachliche Hilfe nutzen. Krisen müssen nicht allein getragen werden. Die Krisenpermanenz ist zu groß für Einzelne.

Pragmatische Schutzfaktoren

- Nachrichten- und Social-Media-Zeiten begrenzen; insbesondere belastende Bildinhalte nur dosiert konsumieren.
- Nach belastenden Informationen bewusst Zeit zum Austausch und „Verdauen“ einplanen.
- Bei Hitze und hoher Arbeitsdichte Erwartungen an Tempo und Fehlerfreiheit realistisch anpassen.
- Fehlerfreundlichkeit im Team fördern: „Was lernen wir daraus?“ statt Beschämung oder Schuldzuweisung.
- Regelmäßig fragen: „Was ist heute gut genug?“ und „Was kann bis morgen warten?“

Kurzintervention während eines Beratungsgesprächs

Einladung, gemeinsam zu seufzen. „Ist für die meisten Menschen gerade alles nicht so einfach.“

60-Sekunden-Übung vor oder nach Gesprächen

1. Beide Füße am Boden spüren. 2. Einmal länger aus- als einatmen. 3. Drei Dinge im Raum benennen. 4. Die eigene Anspannung auf einer Skala von 0 bis 10 einschätzen. 5. Einen kleinen nächsten Schritt wählen: Wasser holen, kurz ans Fenster, Kolleg*in ansprechen oder den Fall notieren.

Zum Mitnehmen: Krisenbewusste Beratung heißt: Belastungen ernst nehmen, ohne Menschen auf ihre Belastung zu reduzieren. Anerkennung schafft Beziehung; kleine, realistische Schritte stärken Selbstwirksamkeit.

Zuversicht entsteht durch (Ko-)Regulation von Anspannung, Nutzung von Spielräumen, gemeinsames Handeln und Pflegen von Kraftquellen.

Hinweis: Dieses Handout wurde unter Verwendung von KI überarbeitet.



Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der Evaluation teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de