



Newsletter: Aktuell in Corona-Zeiten

15. April 2020



Momentan staunen wir, was alles online plötzlich möglich ist. Homeoffice, Schule, Videokonferenzen, Klar vermissen wir alle den persönlichen Kontakt zur Familie, den Freunden, dem Team, den Schülern, den Kollegen, etc. Dieser wird wieder möglich sein, darauf baue ich und hoffe es fest.

Wie kann ich Sie mit meinem Online-Coaching unterstützen? Für welche Fragen können wir gemeinsam umsetzbare Antworten suchen?

Gerne gebe Ihnen Einblick in meinen Coaching-Alltag anhand von aktuellen Fragen.

Momentan sind oft berufliche und private Herausforderungen kumuliert. Homeoffice, Kinderbetreuung, Homeschooling und dies alles in privater Umgebung. Wie kann dieser Spagat gelingen?

Planen, aufteilen, Erwartungen zurückschrauben, toleranter sein, eigene Auftankinseln suchen (alle) und immer wieder reden, reden, reden.

Mir ist sehr bewusst, dass die Familien oder Paare in ganz unterschiedlichen Situationen stecken. Die Hauptaufgabe aber ist, die gegenseitigen Wünsche und Erwartungen zu kennen und die wichtigsten versuchen zu erfüllen. Nur dann ist es auf Dauer auch möglich die Pflichten zu erfüllen. Wie lange diese Corona-Zeiten gehen, wissen wir alle nicht.

Mein Team auf Distanz zu führen, ist oft ein Ding der Unmöglichkeit. Wie kann ich dies verbessern? Was ist wichtig zu beachten?

In diesen Zeiten, in welchen sich viele von uns Sinnfragen wieder stellen, kommen diese natürlich auch in der Arbeitssituation an die Oberfläche. Es ist wichtiger denn je, dass Aufgaben sinnorientiert gestellt und die Gründe dafür erläutert werden.

Es gibt Mitarbeiter*innen, die mehr Mühe haben mit der sozialen Distanz, andern macht dies weniger aus, oder sie geniessen es sogar. Als Chef*in gilt es sich diesen Tatsachen bewusst zu sein und sie soweit wie möglich zu berücksichtigen. Vielleicht gibt es Mitarbeitende, die öfter den Kontakt suchen als üblich, weil sie alleine zuhause sind. Eine gute Balance von Nähe und Distanz zu finden, ist hier die Herausforderung und entscheiden für die Arbeitsfähigkeit Ihres Teams.

Planen Sie etwas mehr Zeit für die Gespräche mit Mitarbeiter*innen ein, denn es sind keine Ad-hoc-Gespräche sind mehr möglich untertags. Diese schnellen Austausch-, Informations- und Kontaktwege fallen weg.

Aufgaben sollen klar verständlich gestellt werden. Wertschätzung und Vertrauen sind wichtige Eckpfeiler. Führen auf Distanz geht anders. Einige der bisherigen Prinzipien müssen möglicherweise über Bord geworfen werden.

Welche Essenz ziehen Sie aus dieser «Corona-Zeit» für Ihre Führungsaufgabe in der Zukunft? Das ist wohl eine gute und entscheidende Frage.

Die Lehrerin meiner Tochter ist bis jetzt wenig aktiv. Wir machen uns Sorgen, dass der Übertritt in die 5. Klasse schwierig werden könnte. Wir hören auch von anderen Eltern, dass sie mit dieser Unklarheit überfordert sind. Die Schere wird wohl weiter aufgehen. Was können wir tun?

Suchen Sie aktiv den Kontakt (Telefon, Mail) mit den Lehrpersonen und teilen Sie ihnen Ihre Sorgen mit. Wenn nötig melden Sie sich bei dem/der Schulleiter*in. Dies ist Ihr gutes Recht.

Es wäre nun auch für die Schule wichtig, dass alle Ressourcen, die ihr zur Verfügung stehen aktiviert werden, damit eben diese zitierte Schere nicht weiter aufgeht. Das klappt in den meisten Schulen sehr gut, aber eben – keine Regel ohne Ausnahme. Schulische Heilpädagogen*innen, Schulsozialarbeiter*innen, aber auch Schulgrosseltern, etc. – alle sind jetzt wichtige Partner, die weiterhelfen können.

Übrigens auch alle anderen Grosseltern, die oft in der aktuellen Situation gegen das Gefühl der Einsamkeit, des Nicht-Gebraucht-Werdens kämpfen, sind online gute Hilfen für Schüler*innen. Sei es für Hilfe bei den Aufgaben oder auch nur für ein Gespräch (auch als Entlastung der Eltern). Es braucht nun alle Schulpartner und Hilfen, die möglich sind.

Hier finden Sie auch Hilfsangebote

<https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/spezialangebote/offene-angebote-fuer-eltern>

Mein Mann und ich sind beide im Homeoffice und die Kinder benötigen mehr Unterstützung und Planung von uns, als wir bieten können. Unsere Nerven liegen blank. Wie und wo gibt's Hilfe?

In diese ungewohnte und fordernde Situation sind wir alle plötzlich reingeworfen worden, ungewollt, verordnet. Vielleicht kommen sogar noch Existenzängste dazu.

Niemand kann und darf die gleiche Intensität und die gleichen Resultate wie zuvor erwarten. Wie ich auch schon in meinen Antworten zu den obigen Fragen angetönt habe, braucht es viel Vertrauen, Wertschätzung seitens der Arbeitgeber und der Schulen und unter den Familienmitgliedern. Habe ich heute einen Durchhänger, mache mir mehr Sorgen, bin wütende ohne ersichtlichen Grund für die anderen, so kann es morgen einem anderen Familienmitglied gehen. Zuhören, verstehen versuchen, ablenken, nicht persönlich nehmen, etc.

Tagestruktur ist nun zentral. Es gibt Zeiten für die Arbeit und Zeiten für die Schule, Zeiten für gemeinsame (oder auch aufgeteilte) Aktivitäten, Essenszeiten, Zeit für sich selber, usw. Ein Plan hilft, aber Flexibilität und keine zu ohne Erwartungen an sich und die anderen sind «Zauberwörter» in diesen Zeiten, unter einem Dach arbeitenden Familienmitgliedern.

Bei uns herrscht dicke Luft. Die beiden Teenies (14 und 16 Jahre) sind uns gegenüber laut und aggressiv, hängen die ganze Zeit am Natel und am Compi und beteiligen sich

Suchen Sie aktiv den Kontakt (Telefon, Mail) mit den Lehrpersonen und teilen Sie ihnen Ihre Sorgen mit. Wenn nötig melden Sie sich bei dem/der Schulleiter*in. Dies ist Ihr gutes Recht.

Es wäre nun auch für die Schule wichtig, dass alle Ressourcen, die ihr zur Verfügung stehen aktiviert werden, damit eben diese zitierte Schere nicht weiter aufgeht. Das klappt in den meisten Schulen sehr gut, aber eben – keine Regel ohne Ausnahme. Schulische Heilpädagogen*innen,

Schulsozialarbeiter*innen, aber auch Schulgrosseltern, etc. – alle sind jetzt wichtige Partner, die weiterhelfen können.

Übrigens auch alle anderen Grosseltern, die oft in der aktuellen Situation gegen das Gefühl der Einsamkeit, des Nicht-Gebraucht-Werdens kämpfen, sind online gute Hilfen für Schüler*innen. Sei es für Hilfe bei den Aufgaben oder auch nur für ein Gespräch (auch als Entlastung der Eltern). Es braucht nun alle Schulpartner und Hilfen, die möglich sind.

Hier finden Sie auch Hilfsangebote

<https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/spezialangebote/offene-angebote-fuer-eltern>

Mein Mann und ich sind beide im Homeoffice und die Kinder benötigen mehr Unterstützung und Planung von uns, als wir bieten können. Unsere Nerven liegen blank. Wie und wo gibt's Hilfe?

In diese ungewohnte und fordernde Situation sind wir alle plötzlich reingeworfen worden, ungewollt, verordnet. Vielleicht kommen sogar noch Existenzängste dazu.

Niemand kann und darf die gleiche Intensität und die gleichen Resultate wie zuvor erwarten. Wie ich auch schon in meinen Antworten zu den obigen Fragen angetönt habe, braucht es viel Vertrauen, Wertschätzung seitens der Arbeitgeber und der Schulen und unter den Familienmitgliedern. Habe ich heute einen Durchhänger, mache mir mehr Sorgen, bin wütende ohne ersichtlichen Grund für die anderen, so kann es morgen einem anderen Familienmitglied gehen. Zuhören, verstehen versuchen, ablenken, nicht persönlich nehmen, etc.

Tagestruktur ist nun zentral. Es gibt Zeiten für die Arbeit und Zeiten für die Schule, Zeiten für gemeinsame (oder auch aufgeteilte) Aktivitäten, Essenszeiten, Zeit für sich selber, usw. Ein Plan hilft, aber Flexibilität und keine zu ohne Erwartungen an sich und die anderen sind «Zauberwörter» in diesen Zeiten, unter einem Dach arbeitenden Familienmitgliedern.

Bei uns herrscht dicke Luft. Die beiden Teenies (14 und 16 Jahre) sind uns gegenüber laut und aggressiv, hängen die ganze Zeit am Natel und am Compi und beteiligen sich nicht am Haushalt. Hoffentlich können die bald wieder raus! Wie lässt sich die aushalten?

Teenies Sozialanzug, «eingesperrt» mit den Eltern – für beide Seiten schwierig, aber jetzt Realität. Möglicherweise würde ein spielerischer Perspektivenwechsel sinnvoll sein und auch helfen. Tauschen Sie mal für ein paar Stunden die Rollen. Werden Sie zu nervigen Teenies und schauen hin, wie die Teenies sie als Eltern sehen. Anschliessend einsichtige Auswertung. Vielleicht klappt – für einige Zeit. Viel Erfolg.

Wichtig sind auch hier Wertschätzung, Toleranz und Vertrauen. Auch ab und zu die 5 gerade sein lassen. Muss so aufgeräumt werden, wie ich als Mutter es haben möchte, können wir auch einmal auf dem Balkon picknicken ohne grosse Tischdeckaktion, lassen wir uns bekochen (Überraschung inklusive), Netflix 1 Stunde länger als sonst, skypen nach den Schulaufgaben ab und zu ohne Einschränkung (um die Kontakte zu den Kolleg*innen aufrecht zu erhalten), Vielleicht braucht es auch mal Distanz in den eigenen 4 Wänden. Wie können wir uns heute einmal ausweichen, nicht miteinander essen, die Nacht zum Tag machen, ohne einander zu stören. Respekt und eben auch Vertrauen sind hier wichtig.

Ich kann meine Eltern, die schon über 80 Jahre alt sind, schon seit Wochen nicht mehr sehen. Das ist für uns Beide belastend. Wie könnte ich sie in Ihrer Isolation unterstützen?

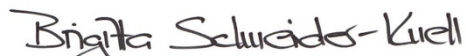
Entscheiden ist nun, dass wir durchhalten und uns immer wieder vor Augen halten wofür. Ein tägliches Telefon- oder Skypegespräch kann der Aufsteller im Tag werden. Sie können sich auch sehen, wo es möglich ist, im Garten oder vor dem Balkon in sicherem Abstand. Sie erledigen die Einkäufe, kochen ab und zu etwas vor, backen. Auch der gute alte Brief mit Zeichnungen der Grosskinder kann ein Highlight sein.

Ihre Eltern ihrerseits könnten sich auch täglich einen Kontakt zu Freunden, Bekannten vornehmen. Zu hören, wie es den andern geht, wie sie diese Situation meistern, Ideen auszutauschen, all dies hilft und bereichert. Und immer wieder denken: Alles hat ein Ende!

Mich würde es sehr interessieren, wie Sie diese Herausforderungen lösen, welche «Ideen» gelungen sind, welche Sie ausprobiert haben und welche Sie weiterempfehlen können. Schreiben Sie es mir, es würde mich freuen.

Online Coaching ist besonders in diesen Wochen der ausserordentlichen Verunsicherung eine gute Alternative. Da ich einen Hintergrund als Fachpsychologin FSP habe, ist es mir auch möglich Klienten anzunehmen, die Fragestellungen über das „normale“ Coaching hinaus haben. Probieren Sie es aus.
Kennenlernangebot für Neukunden während dieser Zeit der ausserordentlichen Massnahmen (angeordnet durch den Bundesrat): 50.-Fr. pro Stunde

Freundliche Grüsse und bleiben Sie gesund



www.schneider-beratungen.ch

brigitta.schneider@schneider-beratungen.ch

079 375 21 83