



reboarding

CHANCEN DER KRISE WAHRNEHMEN

REBOARDING®-TEAM

KRISEN UND DIE ZEIT DANACH

Für Menschen, die – bedingt durch eine Krankheit oder ein äußeres Ereignis – eine existentielle Krise erleben, bleibt nichts mehr wie es mal war. Gewohnte Strategien der Problemlösung verlieren ihren Wert, der Alltag kann nicht mehr bewältigt werden. Zugleich lernen sie sich und ihre Bedürfnisse neu kennen, entwickeln eine andere Nähe zu sich und dem, was für sie wertvoll ist.

Kehren sie nach der Krise in ihren Arbeitsalltag zurück, sind sie meist verunsichert und pendeln zwischen dem neuen und dem alten Selbstbild. Was wird von ihnen erwartet? Werden sie die Erwartungen erfüllen können? Wie werden sich die anderen verhalten? Und wie sollen sie sich selber verhalten? Vorgesetzte, Kollegen und Kunden sind ebenso verunsichert. Auch sie wissen nicht, wie sie

mit der ungewohnten Situation umgehen sollen.

Passende therapeutische Maßnahmen sind häufig nicht in vollem Umfang verfügbar. Allein gelassen in dieser prekären Phase neigen sie dazu:

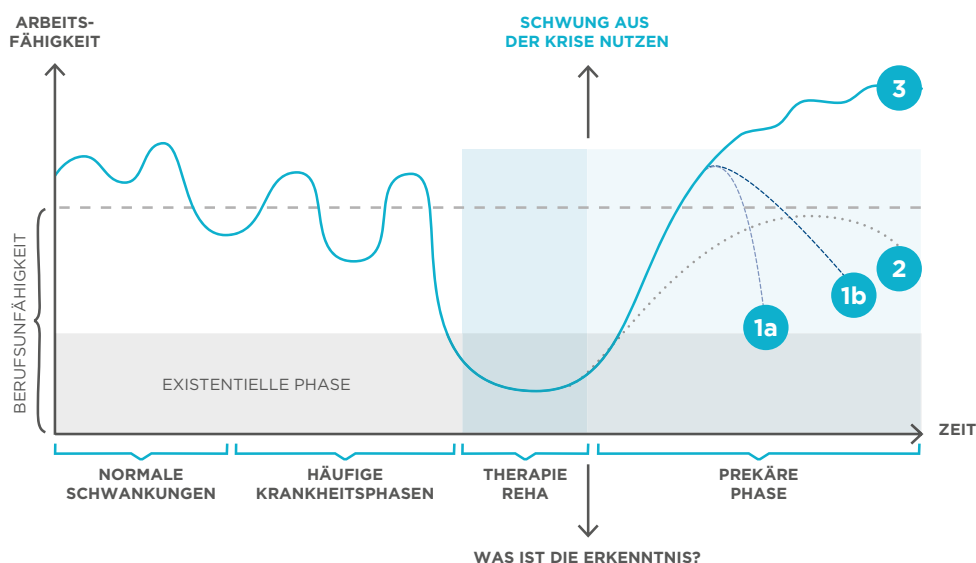
- die Krise möglichst schnell hinter sich zu lassen und so zu tun, als sei nichts gewesen
- jetzt erst recht „alles zu geben“ und dabei wieder in alte Muster zu verfallen
- sich beschämt zurück zu ziehen und keinen Anschluss mehr an den Alltag zu finden

Unseres Erachtens tragen diese Verhaltensweisen entscheidend dazu bei, dass mehr als jeder zweite, der krankheitsbedingt länger als ein halbes Jahr

ausfällt, nicht mehr in ein vergleichbares Arbeitsverhältnis zurückfindet (1). Die Krise führt damit zur nächsten Krise. Hohe immaterielle und materielle Schäden sind die unausweichliche Folge. So verursachen laut DAK 5% aller Krankheitsfälle bis zu 44% aller Krankheitstage (2).

Quellen:

- (1) Wirtschaftswoche v. 24.09.2013 <http://www.wiwo.de/erfolg/beruf/wiedereinstieg-je-laenger-der-ausfall-desto-schwerer-die-rueckkehr/8832784-3.html>
- (2) DAK Gesundheitsreport 2015, BRD gesamt



- 1a** Rückkehr als wäre nichts gewesen, schnelle Resignation
- 1b** Eifrige Rückkehr, Angst vor Scheitern, Scham
- 2** Schamangst ist übergroß, keine Rückkehr
- 3** Prekärer Prozess wird ernst genommen, Bedürfnisse und Ziele werden deutlich integriert und hilfreich kommuniziert. Umgang mit der Realität fällt leichter, Kampf gegen die Realität nimmt ab. Energie ist mehr als zuvor auf Machbares und Mögliches gerichtet.

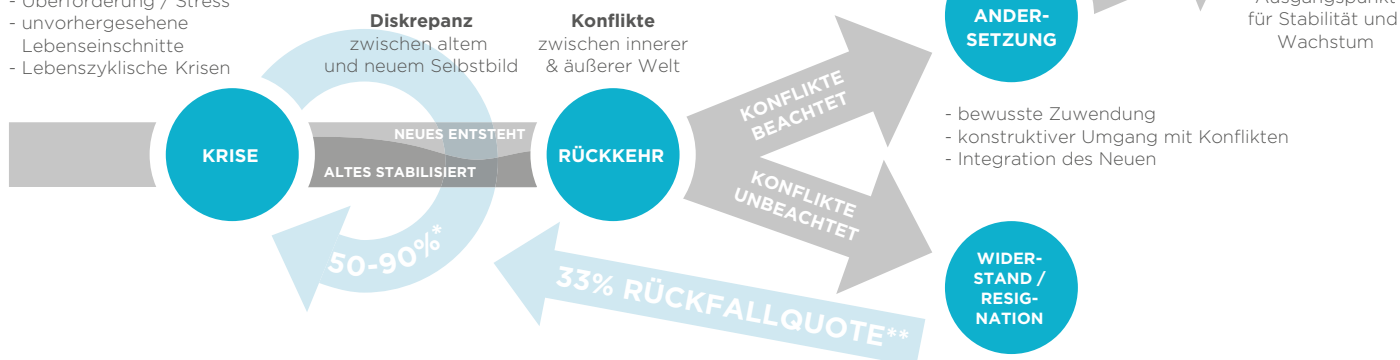
NEUES UND ALTES INTEGRIEREN

Als rechtlicher Grundstein kann das betriebliche Eingliederungsmanagement dieser Entwicklung entgegenwirken. Es bedarf jedoch ergänzend eines Angebotes, das Betroffene unterstützt, die in der Krise entwickelten Kompetenzen in den Alltag mitzunehmen.

MENSCHEN IN KRISEN

- *lernen, Unsicherheiten auszuhalten*
- *erfahren, dass aus Verletzlichkeit Stärke und Mut erwachsen können*
- *entwickeln eine bessere psychische Widerstandskraft (Resilienz)*
- *gewinnen Klarheit über ihre Prioritäten im Leben*
- *erkennen eigene Grenzen und Widerstände*
- *entwickeln feinere soziale Antennen und damit ihre Beziehungsfähigkeit*
- *entdecken neue Handlungsspielräume und lernen, diese zu nutzen*

- Krankheit
- Überforderung / Stress
- unvorhergesehene Lebensereignisse
- Lebenszyklische Krisen



* Rückkehr gelingt nicht; Ausfallquote unabhängig von der Diagnose:
50% nach 6 Monaten Arbeitsunfähigkeit; 90% nach 12 Monaten Arbeitsunfähigkeit
** Rückfallquote innerhalb von 2 Jahren nach stationärer Behandlung bei psychischen Störungen: 33%

Quelle: Wirtschaftswoche 24.09.2013, Barmer GEK
<http://www.wiwo.de/erfolg/beruf/wiedereinstieg-burnout-wie-der-weg-zurueck-in-den-job-gelingt/8832784.html>

Werden diese Qualitäten wachgehalten und trainiert, können sich – so die Erkenntnisse der Neurowissenschaften – neue „Trampelpfade“ im Gehirn ausbilden. Damit verringert sich die Gefahr, wieder auf eingefahrenen Spuren zu landen und möglicherweise einen Rückfall zu erleiden.



reboarding

REBOARDING® - FÜR EINE ERFOLGREICHE RÜCKKEHR

Im Reboarding®-Team finden Menschen nach durchlaufener Krise die nötige Unterstützung, um neu gewonnene Erkenntnisse und Potenziale in ihr Leben einzuweben. In der Gruppe mit Gleichgesinnten, können sie ihre Rückkehr Schritt für Schritt in einem für sie gesunden Tempo ange-

hen. Hier können sie sich Raum und Zeit für diese Orientierungsphase nehmen, im Abstand zu Familie und Arbeitsumfeld Situation und Wachstumspotentiale erforschen.

Es gilt, die Entwicklungschancen in der Krise zu erkennen sowie neue

passende Ziele zu finden und ins Leben zu integrieren. So kann Klarheit über die Wiedereinsatzfähigkeit gewonnen und neue Tatkraft aufgebaut werden. Damit entlastet das Reboarding®-Team nicht nur die Betroffenen, sondern auch Partner, Familie und Kollegen.

NUTZEN FÜR UNTERNEHMEN

- *Schnelle Klarheit und Kommunikation zu Wiedereinsatzfähigkeit Betroffener*
- *Bewusste Nutzung der mit Krisen verbundenen Entwicklungspotentiale*
- *Nachhaltig wirksame Wiedereingliederung*
- *Erhalt von Wissen und Kompetenzen Erkrankter*
- *Weniger Ausfallzeiten, Ausstiegs- und Rückfallquoten*

ZIELGRUPPE

Menschen, unabhängig vom beruflichen Hintergrund (Angestellte, Führungskräfte, Selbstständige), nach längerem Arbeitsausfall durch z. B.

- *persönliche Schicksalsschläge,*
- *schwere Krankheiten oder*
- *berufliche Restrukturierung.*

Die Betroffenen haben sich verändert und ihre Umwelt auch. Menschen, die dies bemerken, wollen ihre Welten wieder in Einklang bringen.

FORMAT

- *Gruppe mit 6-8 Teilnehmern*
- *maximal sinnvolle Unterschiedlichkeit der Teilnehmer*
- *Rhythmus der Treffen und Dauer des Angebots angelegt als lernunterstützende Alltagsbegleitung. Selbstverantwortung wird vorausgesetzt und gefördert.*
- *Die Treffen sind regional angesiedelt, finden jedoch außerhalb des Alltagsumfelds statt. Sie dauern je nach Thema einen bis maximal anderthalb Tage.*
- *Die Gruppen werden durch speziell für dieses Programm qualifizierte Coachs begleitet.*

Die Form der Kleingruppe eignet sich besonders, da die Perspektiven anderer das eigene Bild stärken oder bei Bedarf korrigieren. Zudem können hier zwischenmenschliche Beziehungen aufgebaut werden, die über das Reboarding® hinaus wie ein Netz wirken.



reboarding

REBOARDING® TEAM

INHALTE

Parallel zum Wiedereingliederungsprozess werden die folgenden vier Themenfelder in verschiedenen Formen bearbeitet.

VERANKERN INTEGRATION DER VERÄNDERUNG

Sich im Kontakt mit Bedürfnissen und Realitäten austauschen, inspirieren und wertschätzen. Für sich und die neuen Ziele einstehen.

ALTERNATIVEN TESTEN HANDLUNGSFÄHIGKEIT

Handlungsspielraum erweitern, kreativ und experimentell Ziele formen: in der Gruppe, im Beruf und im Leben



WAHRNEHMEN ACHTSAMKEIT

Im eigenen Körper sein. Beobachten. Die Aufmerksamkeit fokussieren.

VERSTEHEN VERÄNDERUNGSWIRKSAMES WISSEN

Ein Verständnis für sich entwickeln und dafür, was Veränderung fördert oder sie behindert.

DAUER UND UMFANG

Das Reboarding®-Team umfasst sechs Module über ein halbes Jahr:

	MODUL I	MODUL II	MODUL III	MODUL IV	MODUL V	MODUL VI
LÄNGE	1,5 Tage	1 Tag	1 Tag	1 Tag	1 Tag	1,5 Tage
THEMA	„Wo stehe ich und wo komme ich her?“	„Mut und Zumutung“	„Mir selbst auf der Spur“	„Was ist jetzt wichtig?“	„Gestaltungsräume erkunden und Entscheidungen treffen“	„Auf den Weg machen“
FOKUS	Kennenlernen und Teamvereinbarung, Standortbestimmung	Ressourcenaktivierung in der Gruppe	Differenzierung und Entwicklung von alten und neuen Persönlichkeitsaspekten	Raum für gruppenspezifische und individuelle Themen	Integration und Wachstum	Auswertung Rückschau Verankerung

METHODIK

- *Ergebnisoffenes, prozessorientiertes Arbeiten*
- *Fokus auf persönliches Erleben und individuelle Ziele*
- *Schulung von Achtsamkeit und Körpererleben*
- *Teilnehmer sind Experten ihres Themas*
- *Kollegiale Beratung*



REBOARDING® TEAM

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- nach Reha oder Behandlung der akuten Phase: Sie haben das Tal der Krise also bereits durchschritten.
- zumindest teilweise arbeitsfähig: Sie sind in der Wiedereingliederungsphase oder haben diese bereits einige Zeit hinter sich, fühlen sich jedoch nicht wirklich fest im Sattel.
- Freiwilligkeit: Sie möchten Ihren, in der Krise neu gewonnenen, Erkenntnissen einen Platz in Ihrem Leben geben.

Ein individuelles Vorabgespräch mit jedem Teilnehmer gibt beiden Seiten die Sicherheit einer ausreichenden Passung für ein gelungenes Zusammenarbeiten. Sprechen Sie den Reboarding®-Coach vor Ort an.

TERMINE

2016/2017 wird das Reboarding®-Team als Pilot in Bremen und München angeboten. Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Webseite www.reboarding.de

Setzen Sie sich bitte mit dem Verantwortlichen für den jeweiligen Angebotsort in Verbindung – wir freuen uns auf Sie:

BREMEN

ANNA-MARIA LUCAS

anna-maria.lucas@reboarding.de

Tel. 0421 222 95 121

MÜNCHEN

BARBARA SCHLAGENHAUF

barbara.schlagenhauf@reboarding.de

Tel. 089 74 88 97 97

2017 starten weitere Reboarding®-Teams an bundesweit unterschiedlichen Standorten.

Bitte beachten Sie hierzu unsere Homepage. Wir halten Sie natürlich auch gerne mit unserem Newsletter auf dem Laufenden:

kontakt@reboarding.de

KOSTEN

Für die Piloten gelten Sonderkonditionen. Der Grundpreis beträgt EUR 1.200.- pro Person (inkl. MwSt). Wir empfehlen sowohl Arbeitgebern wie Arbeitnehmern, das Angebot gemeinsam zu tragen.

Ein Modell wäre, dass der Arbeitgeber EUR 500.- (Steuerbefreite Arbeitnehmerleistungen gem. § 3 Nr. 34 EStG) und der Arbeitnehmer EUR 700.- trägt. Zur Förderung durch die Krankenkasse kann keine allgemeingültige Aussage getroffen werden.

**Sie haben Interesse oder kennen jemanden, der sich für Reboarding®-Team interessiert?
Nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Sie!**



reboarding

REBOARDING® COACHES

ERFAHREN IM UMGANG MIT KRISEN

Wir Reboarding®-Coaches haben selbst Erfahrungen mit existenziellen Krisen und wissen um die damit verbundenen Herausforderungen und Chancen. Gepaart mit unserer

methodischen Expertise bringen wir diese in Konzeption und Umsetzung des Reboarding®-Programms ein. Drei weitere Fachkräfte unterstützen uns dabei. Unser gemeinsamer

Ansatz ist systemisch; Methoden aus gestaltorientiertem Coaching, Körperarbeit und Achtsamkeitspraxis sind wichtige Elemente unserer Arbeit.



ANNA-MARIA LUCAS

Körperarbeit und systemische Coach
Diplom Psychologin

„Alles hat seine Zeit“



BARBARA SCHLAGENHAUF

Initiatorin des Programms
Coach
Atemtherapeutin und
Diplom Betriebswirtin

*„Wo Unterschiede sind,
sind Chancen“*



DANIEL HELBIG

Systemischer Coach
Dozent und Social Entrepreneur
Dipl.-Ing., MBA

*„Wellen lassen sich nicht aufhalten,
aber man kann lernen sie zu reiten“*



IRENE LIMBASAN

Beraterin und systemische Coach
Diplom Betriebswirtin
Yogalehrerin

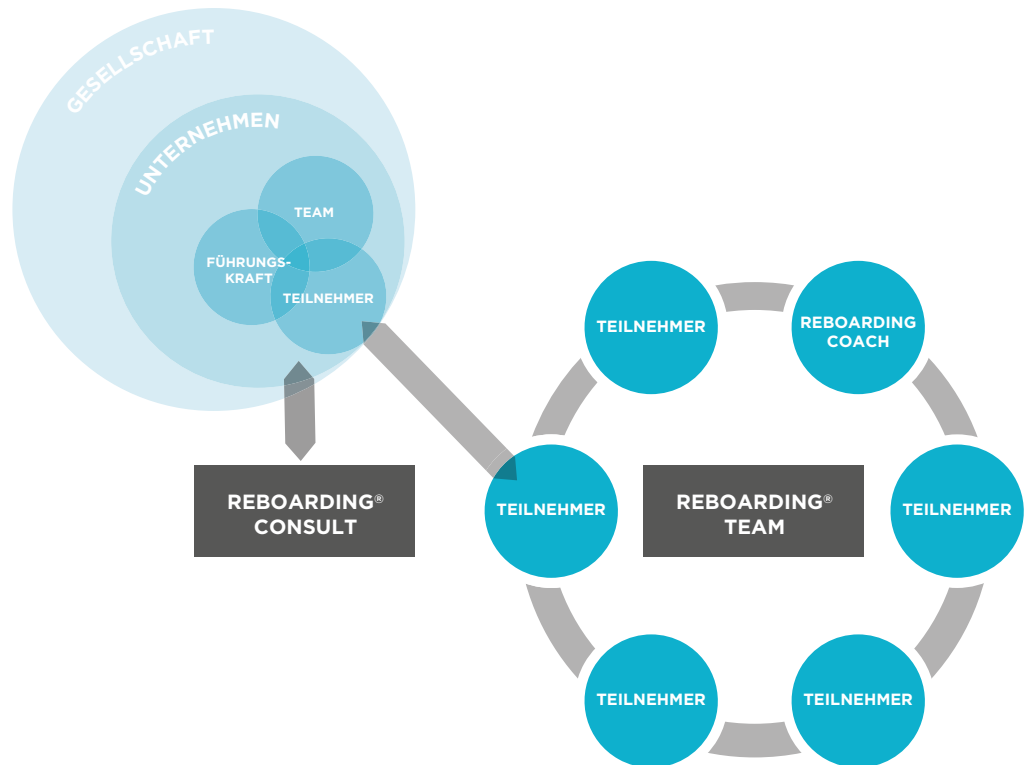
*„Die Wahrheit ist dem
Menschen zumutbar“*



reboarding

UNTERSTÜTZUNG DER RELEVANTEN ARBEITSUMGEBUNG

Neben der Stärkung der Person in der Phase des selbstverantwortlichen Wieder-an-Bord-Gehens begleiten wir auch die relevante Umgebung in der Arbeitswelt:



FÜHRUNGSKRÄFTE

Wenn erkrankte Mitarbeiter nach einer Krise an ihren Arbeitsplatz zurückkehren, müssen Führungskräfte die gegenseitigen Erwartungshaltungen klären und dabei gleichermaßen empathisch wie präzise kommunizieren. Dies erfordert

- *ein Bewusstsein bezüglich der eigenen Fürsorgepflicht, aber auch ihrer Grenzen*
- *herausragende kommunikative Kompetenzen*
- *Hintergrundwissen zum Themenfeld „Krise“*

In Trainings und Coachings bereiten wir Führungskräfte auf diese Situation vor und unterstützen sie, die Herausforderungen in ihrer Doppelfunktion als Fürsorgepflichtige und Führungsverantwortliche zu meistern.

