



## Sozialpsychologische Beratungsstelle

Sie erreichen die Sozialpsychologische Beratungsstelle (SpB) wie folgt:

### Für Nachwuchskräfte:

Mo – Fr 09:30 – 12:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr

unter den bekannten Telefonnummern oder per Mail an: [spb.gzd@bwz.bund.de](mailto:spb.gzd@bwz.bund.de)

### Für Bedienstete (bis 19.5.2020):

Hotline zum Umgang mit Schwierigkeiten im häuslichen Umfeld  
(Erziehung/Gewalt/Überforderung)

**Di 10:00 – 12:00 Uhr und Do 14:00 – 16:00 Uhr**

Tel.: 0251/ 8670 - 6702 (weibliche Beraterin) und 0228/303 - 91469 (männlicher Berater)  
oder per Mail an: [spb.gzd@bwz.bund.de](mailto:spb.gzd@bwz.bund.de)

Nach § 203 (StGB) unterliegt unserer Arbeit der Schweigepflicht, außerdem bieten wir auch eine anonyme Beratung an, wenn Sie das wünschen.

## Anregungen für einen achtsamen Umgang in der Corona-Zeit

### 6. Ergänzung zur Umgangsempfehlung

Liebe Leser\*innen,

Mit unserer 6. (und vorerst letzten) Ergänzung zur Umgangsempfehlung möchten wir Ihnen wieder einige Impulse für Ihren Arbeits-, Lern- und sonstigen Alltag in der Corona-Zeit geben.

Für Anregungen oder Hinweise dürfen Sie sich gerne jederzeit an unser Sammelpostfach [spb.gzd@bwz.bund.de](mailto:spb.gzd@bwz.bund.de) wenden.

Kommen Sie gut durch die nächste Zeit und bleiben Sie gesund!

Ihr

*Team der Sozialpsychologischen Beratungsstelle*



### Inhalt:

- a) **Verhalten** (Der gute Schlaf)
- b) **Gedanken** („Ich kann nicht“)
- c) **Gefühle** (Phantasie- und Traumreisen)
- d) **Körper** (Aktivierung für Körper und Geist)
- e) **Sozialkontakte** (Ebenen der Kommunikation)
- f) **Konflikte zu Hause** (Aktives Zuhören)



# Sozialpsychologische Beratungsstelle

## a) Verhalten

### Wie kann sich die aktuelle Situation auf unser Verhalten auswirken?

In den bisherigen Ausgaben haben wir Ihnen viele Tipps und Ideen geliefert, wie Sie gut durch den Tag kommen, doch für Viele beginnen die Probleme erst, wenn die Sonne untergegangen ist und der erholsame Nachschlaf beginnen sollte. Hier können einem kreisende Gedanken, Verspannungen und Ängste den letzten Nerv rauben und das Ein- bzw. Durchschlafen erschweren. Dabei ist Schlaf ein wahres Wundermittel, senkt das Risiko für Krebs, Alzheimer, Diabetes und Bluthochdruck, ermöglicht unserem Gehirn Informationen zu verarbeiten und abzuspeichern und schenkt unserem Körper neue Kraft. Dafür brauchen wir täglich ca. 8 Stunden Schlaf. Doch was tun, wenn man einfach nicht zur Ruhe kommt?

### Tipps und Anregungen für eine gute Schlafhygiene:

- Gehen Sie immer zur etwa gleichen Zeit schlafen und stehen Sie auch ungefähr zur gleichen Zeit auf.
- Trinken Sie 2-3 Stunden vorm Schlafengehen keinen Alkohol und rauchen Sie nicht.
- Essen sie 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen keine größeren Mengen mehr.
- Treiben Sie nach 18h keinen intensiven Sport.
- Gehen Sie nicht hungrig ins Bett.
- Nehmen Sie 4 Stunden vor dem Schlaf keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente mehr ein.
- Gehen Sie tagsüber möglichst viel an die frische Luft und in die Sonne, das Hilft ihrem Körper sich zu rhythmisieren.
- Nehmen Sie vorm Zubettgehen ein warmes Bad, es senkt Ihre Körpertemperatur, entspannt Körper und Geist und fördert ein Gefühl von Müdigkeit.
- Halten Sie die Temperatur in Ihrem Schlafzimmer möglichst niedrig.
- Ziehen Sie die Vorhänge auf, damit Sie morgens vom Licht geweckt werden und nicht vom Wecker.
- Legen Sie Handy oder Computer eine Stunde vor dem Schlafengehen zur Seite. Das blaue Licht bringt sonst Ihre innere Uhr durcheinander.
- Wenn Sie einen Mittagsschlaf machen, nicht länger als 25 Minuten.
- Treiben Sie regelmäßig Sport.
- Schlafen Sie nur im Bett oder nutzen Sie es für sexuelle Aktivitäten. Arbeiten Sie nicht im Bett. Streiten Sie nicht im Bett!
- Schlafen Sie nicht auf dem Sofa, im Sessel etc.
- Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, vermeiden Sie den Blick auf die Uhr, stehen Sie auf, wenn Sie keine Ruhe finden können und sich gar ärgern und gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie das Gefühl haben, wieder schlafen zu können.
- Praktizieren Sie vor dem Zubettgehen Entspannungsübungen.
- Gehen Sie sehr sparsam mit Schlaftabletten um, holen Sie sich lieber professionelle Hilfe.
- Überlegen Sie, wie Sie ihr Stressmanagement verbessern können.



# Sozialpsychologische Beratungsstelle

Quellen: <https://www.mediclin.de/medizin-gesundheit/ratgeber-gesundheit/artikel/psyche-koerper/schlafstoerungen/schlafhygiene-10-regeln/>

[https://www.dgsm.de/downloads/dgsm/arbeitsgruppen/ratgeber/neu-Nov2011/Schlafstoerung\\_A4.pdf](https://www.dgsm.de/downloads/dgsm/arbeitsgruppen/ratgeber/neu-Nov2011/Schlafstoerung_A4.pdf)

Prof. Dr. med. Matthew Walker: Why we sleep, 2017

## b) Gedanken

### „Ich kann nicht.“<sup>1</sup>

Oftmals ist es so, dass wir etwas verändern möchten und es nicht schaffen. Oder dass wir unzufrieden sind und kein Gefühl dafür haben, etwas unter Umständen ändern zu können. Da kann es ratsam sein, um aus dieser Sackgasse herauszukommen, Verantwortung für uns und unser Handeln zu übernehmen. Hierbei ist es wichtig, dass wir uns nicht durch unsere Ohnmacht lähmen lassen, sondern uns darauf konzentrieren, dass wir sozusagen Herr/Frau unseres Handelns sind und dass wir die Entscheidungsmacht haben, zu unseren Verhaltensweisen Ja oder Nein zu sagen.

1. Wir möchten Sie dazu einladen, alle kleineren oder größeren Schwierigkeiten, denen Sie hilflos gegenüberstehen und bei denen Sie das Gefühl haben festzustecken und nicht weiterzukommen, niederzuschreiben. Zum Beispiel: „Ich kriege es einfach nicht hin joggen zu gehen“ oder „jedes Mal stehe ich morgens auf der Autobahn im Stau“.
2. Nun verwandeln Sie alle Sätze in „ich kann nicht“ – Aussagen:
  - a. „Ich kann nicht joggen gehen.“
  - b. „Ich kann nicht akzeptieren, dass ich morgens auf der Autobahn im Stau stehe.“
3. Nun tauschen Sie das „ich kann nicht“ in allen Sätzen in ein „ich will nicht“ und fügen hinzu, was der Grund dafür ist oder etwas, das Sie befürchten, was eintreten könnte.
  - a. „Ich will nicht joggen gehen, weil ich mir eingestehen müsste, dass ich viel zu lange nicht laufen war, nicht lange durchhalten könnte und mich dann dafür abwerte, dass ich es solange schleifen ließ.“
  - b. „Ich will den Stau nicht akzeptieren, weil ich dann daran denken muss, dass ich wieder Mal nicht rechtzeitig losgefahren bin.“

Bitte verstehen Sie dieses doch recht anspruchsvolle Experiment als Impuls für Sie, sich mit Ihren etwaigen inneren Zusammenhängen auseinanderzusetzen. Probleme verschwinden dann nicht einfach, aber Sie können nach neueren, wirksameren Strategien suchen, um mit Ihren Schwierigkeiten umgehen zu können. Im ersten Beispiel könnte demnach ein Akzeptieren des Trainingsrückstands ein Schritt mehr in Richtung Joggen gehen bedeuten, sofern nicht noch weitere Gründe dagegen sprechen. Es könnte natürlich Sinn machen, mehrere Gründe und Befürchtungen anzuführen, wenn diese vorliegen. Diese Informationen können dann beim Finden anderer Strategien hilfreich sein. Im zweiten Beispiel könnte eine Anpassung des Morgenrituals dazu führen, ein günstigeres Zeitfenster zum Fahren zu bekommen (oder anderer Fahrtweg, andere Beförderungsart Fuß, Fahrrad, Zug, Fahrgemeinschaft usw.)

---

<sup>1</sup> Nach Castillo



## Sozialpsychologische Beratungsstelle

### c) Gefühle

Neben dem Akzeptieren unserer Emotionen als ein ganz normaler und vor allem wichtiger Ausdruck der „Seele“ und der Unterscheidung zwischen „Gefühlen“ und „Verhalten“, kann es wichtig sein, positiv auf seine Gefühle einzuwirken.

Eine Möglichkeit, sich konstruktiv mit seinen Emotionen auseinanderzusetzen, sind Phantasie- oder Traumreisen. Hierbei wird die Kraft der Vorstellung (also im Wesentlichen unsere Gedanken – man sieht, dass die verschiedenen Ebenen aufeinander einwirken!) genutzt, um positive Gefühle zu stärken oder hervorzurufen. Phantasie- bzw. Traumreisen werden in vielfältigen Zusammenhängen genutzt: Ob in der therapeutischen Arbeit, in der pädagogischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen oder als Entspannungsmethode und Unterstützung im Alltag.

Diese „Reisen“ kann man sich als Geschichten vorstellen, die mit Entspannungs- und Mediationselementen verknüpft werden. Den Rahmen bildet meist eine Erzählung/Anleitung, die von einer dritten Person vorgelesen wird (oder als Audio-Datei abgespielt wird) und dem Zuhörer viel Raum für eigene Vorstellungen, Bilder und Entscheidungen lässt. Gebübte können sich auch ohne Anleitung von außen „auf die Reise begeben“ – durch eigene Imaginationen.

Phantasie-/Traumreisen werden meist im Liegen mit geschlossenen Augen durchgeführt; es kann aber in manchen Fällen ratsam sein, sich dabei hinzusetzen oder zwischendurch die Augen zu öffnen (z.B. wenn man schnell einschläft oder unter einem Trauma leidet). Nach einer kurzen Entspannungsphase zum Einstieg begibt man sich auf die geführte Reise und lässt dabei seiner Vorstellung freien Lauf. Je bunter und detaillreicher die eigenen inneren Bilder sind, umso besser können diese auf unsere Stimmung einwirken. Nach einer „Rückholphase“ lohnt es sich, einen kleinen Vorher-Nachher-Vergleich anzustellen: „Wie ging es mir vorher – wie geht es mir jetzt?“

Es gibt zahlreiche kostenlose [Audio-Anleitungen im Internet](#) – hier lohnt es sich einfach mal zu stöbern und eine Reise herauszusuchen, die einem zusagt.

Beispiele hierfür sind:

- Angst → Phantasiereise zu einem „sicheren Ort“
- Traurigkeit → Phantasiereise „Traurigkeit loslassen“
- Mutlosigkeit → Phantasiereise zum „Kraftort“

### d) Körper

Müde und unkonzentriert bei der Arbeit oder beim Lernen? Die Augen werden schwer, wir kommen aus dem Gähnen nicht mehr raus und die Buchstaben verschwimmen vor unseren Augen – Zeit für etwas Aktivierung!

Zunächst gilt es zu prüfen, wie lange der Zustand schon anhält: Wenn die Abgeschlagenheit z.B. den ganzen Tag und über einen Zeitraum von mehreren Wochen hinaus – trotz eines gesunden Lebenswandels und guter Arbeits- und Lernbedingungen – anhält, sollten Sie dies bei Ihrem Hausarzt abklären lassen. Ein Blutbild gibt z.B. Aufschluss darüber, ob Ihrer Müdigkeit organische Ursachen zugrunde liegen. Auch psychische Erkrankungen (z.B. Burnout, Depression) können sich durch Müdigkeit und Abgeschlagenheit äußern.



## Sozialpsychologische Beratungsstelle

Zudem ist es natürlich wichtig, nicht nur das Symptom zu „bekämpfen“, sondern die Ursachen zu beseitigen: Also z.B. für besseren Nachschlaf zu sorgen (s. Kapitel „Verhalten“) oder Stress zu reduzieren.

Wenn die müden Phasen nur selten und zwischendurch auftreten, können Sie die folgenden Tipps ausprobieren, um schnell zu neuer Energie und Konzentration zu finden:

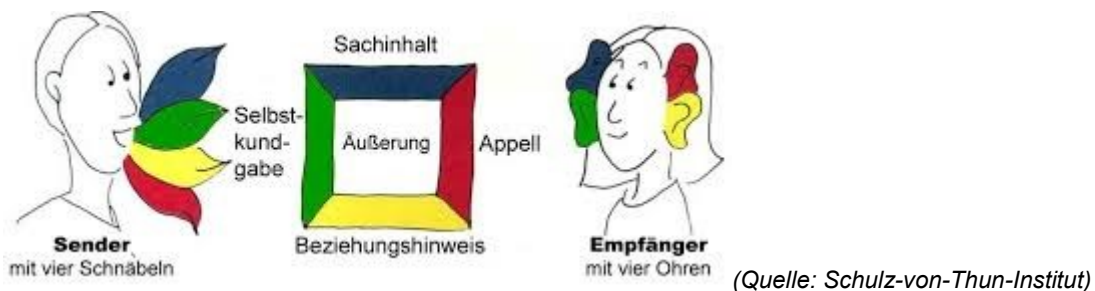
Tipps zur Aktivierung von Körper und Geist		
Bereich	Was tun?	Und warum?
Arbeits- /Lerngestaltung	<b>Abwechslung</b> (Inhalte, Lerntechniken)	Unsere <a href="#">Konzentrationsspanne</a> ist begrenzt: Nach ca. 25 – 45 Minuten nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Dann ist es Zeit für eine kurze Pause und einen anschließenden inhaltlichen oder didaktischen Wechsel (s. Pomodoro-Technik).
	<b>Pausen</b>	
	<b>Biorhythmus</b> berücksichtigen	Unsere <a href="#">Leistungskurve</a> schwankt im Laufe des Tages. Wenn wir diese Schwankungen optimal nutzen und unsere Tätigkeiten darauf ausrichten, bleiben wir leistungsfähiger und konzentrierter.
Arbeits- /Lernumgebung	<b>Licht</b> nutzen	„Kaltes“ Licht, also <a href="#">Tageslicht oder künstliches, blaues Licht</a> , wirkt auf den Organismus anregend und konzentrationsfördernd. Es eignet sich daher am besten zum Lernen/Arbeiten und bekämpft Müdigkeit.
	<b>Lüften</b>	Mit jeder Ausatmung steigt in einem Raum der <a href="#">Kohlendioxidgehalt</a> in der Luft. Ist dieser zu hoch, so kann das zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und sogar Kopfweg führen. Regelmäßiges Lüften hilft.
	<b>Arbeitsumfeld variieren</b>	Oft reicht es schon, das <a href="#">Arbeitsumfeld zu verändern</a> (z.B. Garten, Balkon, anderer Raum) – der Geist freut sich über Abwechslung und über eine inspirierende Umgebung.
	<b>Dynamisch sitzen</b>	Wechselnde Arbeitspositionen wirken sich nicht nur positiv auf unseren Körper aus (s. Umgangsempfehlungen Nr. 6), sondern helfen auch, sich (wieder) besser konzentrieren zu können.
Ernährung	Viel <b>Wasser</b> trinken	<a href="#">Wer zu wenig trinkt</a> , verliert wichtige Mineralien. Auch wird das Blut „dicker“, der Blutdruck sinkt und Sauerstoff wird schlechter zum Gehirn transportiert – Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Kopfweg sind die Folge.
	<b>Gemüse + Nüsse</b> statt Kohlenhydrate & Fett	Die richtige Ernährung hilft unserem Körper aktiv zu bleiben (und beugt bei der Arbeit/beim Lernen dem berüchtigten „Schnitzelkoma“ vor). Gemüse und Nüsse sind als gesunde Energielieferanten ideal. Es gibt <a href="#">zahlreiche weitere Lebensmittel</a> , die gegen die Abgeschlagenheit wirken.

# Sozialpsychologische Beratungsstelle

	<b>Kaffee</b> nur in geringen Mengen	Gegen eine Tasse Kaffee am Morgen ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Zuviel davon kann jedoch den <a href="#">gegenteiligen Effekt</a> haben und zu Müdigkeit und Abgeschlagenheit führen.
	<b>Kaugummi</b> kauen	<a href="#">Kauen</a> hilft, die Blutzufuhr zum Gehirn zu steigern, die Gehirnaktivität zu erhöhen und damit die Aufmerksamkeit zu steigern. Besonders gut wirkt Kaugummi mit scharfem Minz-Geschmack: Hier wirken zusätzlich ätherische Öle gegen die Müdigkeit.
<b>Bewegung</b>	<b>Bewegte Pause</b>	Sport und Bewegung zwischen den Lern-/Arbeitseinheiten und in der Freizeit regen den Kreislauf an und bieten dem Gehirn neue Reize – ein guter Wachmacher.
	<b>Sport</b>	
<b>Sonstiges</b>	<b>Ohren massieren</b>	Die Ohren (Ränder, Muscheln und Ohrläppchen) für 2 Minuten kräftig durchzukneten, bringt neue Energie und Wachheit, denn dort befinden sich viele <a href="#">Akkupressurpunkte</a> .
	<b>Wechselduschen + kaltes Wasser</b>	Kaltes Wasser regt den Kreislauf an. Also: den Tag mit einer warm-kalten Wechseldusche beginnen und zwischen den Lern-/Arbeitseinheiten kaltes Wasser über die Handgelenke, Ellbogen und Gesicht laufen lassen.
	<b>Power-Napping</b>	Ein <a href="#">kurzer (Mittags-)Schlaf zwischendurch</a> ist eins der besten Mittel, um wieder leistungsfähig zu werden. Wichtig: Nicht länger als 25 Minuten schlafen.
	<b>Ätherische Öle</b>	<a href="#">Ätherische Öle</a> enthalten Duftstoffe, die auf unsere Riechnerven einwirken. Diese geben das Signal ans das Gehirn weiter und können so auf unsere Stimmungen einwirken. Die Öle von Zitrone, Pfefferminze und Rosmarin wirken besonders gegen Konzentrationsschwierigkeiten oder Müdigkeit.

## e) Soziale Kontakte

Wer mit der Familie zu Hause sitzt oder mit den Mitbewohnern, der hat in den letzten Wochen wahrscheinlich öfter gestritten oder den ein oder anderen Satz vom Partner übel genommen. Wir möchten Ihnen daher heute einen zwar alten, aber immer noch modernen und zumeist hilfreichen „Hut“ vorstellen. Das Modell mit den vier Seiten einer Nachricht von Friedemann Schulz von Thun.





## Sozialpsychologische Beratungsstelle

Nach dem Modell hat jede Nachricht vier Seiten. Diese gibt es auf der Senderebene und auf der Empfängerebene. Um das zu verdeutlichen gibt es ein sehr bekanntes Beispiel. Beispiel Ein Paar sitzt im Auto vor der grünen Ampel. Sie fährt. Er sagt: „Die Ampel ist grün!“

Dieser Satz kann nun aus einem der vier Schnäbel kommen.

**Sachinhalt:** „Die Ampel ist grün.“

**Selbstkundgabe:** „Ich habe es eilig.“

**Appell:** „Fahr los!“

**Beziehungsebene:** „Du brauchst meine Hilfe.“

Der Satz kann auf der Empfängerseite auf einem der vier Ohren gehört werden.

**Sachinhalt:** „Die Ampel ist grün.“

**Selbstkundgabe:** „Er möchte endlich losfahren.“

**Appell:** „Ich soll (schneller) fahren.“

**Beziehungsebene:** „Er hält mich für eine schlechte Fahrerin.“

Sie können als Sender natürlich mit Wort- und Tonwahl, Mimik, Gestik und Lautstärke überbringen, welchen Schnabel Sie gerade benutzen wollten, aber auf welchem Ohr der Empfänger das hört, entscheidet er trotzdem selbst. Alle Ebenen schwingen immer mit. Oft haben wir in Beziehungen sehr eingefahrene Kommunikationswege und wir brauchen nur ein Reizwort, um eine ganze Kettenreaktion an Gefühlen und anschließenden Wortgefechten anzustoßen. Dabei suchen wir natürlich gerne die Schuld beim Gegenüber. „Du hast das wieder so und so gesagt, kein Wunder, dass ich...“. Aber wir entscheiden selbst, auf welchem Ohr wir die Botschaften hören wollen.

Bevor Sie also das nächste Mal, dem vielleicht provokanten Satz der Mitbewohnerin („mach endlich deine verdammte Musik leiser“), die übliche Salve entgegen schmettern, atmen Sie einmal tief durch und heben Sie das ganze mit viel Schwung z.B. auf die Ebene der Selbstauskunft („Sie ist müde und möchte ihre Ruhe haben.“). Und nehmen Sie zur Kenntnis, welchen Verlauf das Gespräch dann nimmt.

Quellen: <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat>

### f) Konflikte zu Hause / Häusliche Gewalt

Die Hinweise in den letzten beiden Ergänzungen (nicht-verletzende Ärgermitteilung, VW-Regel) bringen zum Ausdruck, dass sich Konflikte lösen lassen, wenn es eine Bereitschaft gibt, sich auf die Interessen und Bedürfnisse des anderen einzulassen. Es wird sich demnach um eine möglichst gleichberechtigte, die Personen respektierende Lösung bemüht. Das bedeutet natürlich auch, dass die eigenen Interessen und Bedürfnisse berücksichtigt werden. Es geht um Verständigung und Austausch beider Seiten.

Wir möchten Ihnen hier an dieser Stelle drei Möglichkeiten geben, Verständigung und Austausch zu fördern und eine mögliche Konflikteskalation zu verhindern.



# Sozialpsychologische Beratungsstelle

## Das „Aktive Zuhören“<sup>2</sup>

Hierbei geht es im Gespräch darum, genau zuzuhören, sich dem Gegenüber zuzuwenden und Verständnis für die andere Position zu entwickeln. Beachten Sie bitte, dass Verständnis **nicht** Einverständnis (und auch nicht Eingeständnis oder Kleinbegeben) bedeutet!

Die Technik des Aktiven Zuhörens ist zentraler Bestandteil von Mediation und Therapie und soll hier für Sie nur in drei handhabbaren Schritten erläutert werden, die Sie direkt in die Tat umsetzen können.

1. Hören Sie Ihrem Gegenüber aufmerksam zu. Legen Sie sich nicht im Vorfeld Ihre Antwort zurecht, sondern bleiben ganz beim Gegenüber. Zeigen Sie mit Körperhaltung und Gestik (zugewandt, offen), Mimik (Blickkontakt) und stimmlichen Ausdrücken („mhm“, „ach ja“, „verstehe“ usw. je nachdem, was zu Ihnen passt), dass Sie zuhören.
2. Fassen Sie das Gesagte in eigene Worte zusammen.
  - a. „Wenn ich dich richtig verstanden habe, meinst du, dass ...“
  - b. „Du meinst also, ...“
  - c. „Du hast gerade gesagt, dass du ...“
  - d. → Formulieren Sie am Ende des Satzes ein „ist das richtig?“ oder gehen mit Ihrer Stimme in einen vorsichtig-fragenden Ton am Satzende, um dem Gegenüber die Möglichkeit zu geben, dies zu bestätigen.
3. Wenn Sie ein Gefühl, eine Idee oder auch „nur“ eine Phantasie für das Gefühl und Bedürfnis Ihres Gegenübers haben, formulieren Sie dies ebenfalls in Ihr Feedback (s.a. VW-Regel 5. Ergänzung)
  - a. Beispiel hier: „Du hast gerade gesagt, dass ich dich abgewatscht habe mit meinen Worten und nun bist du sauer. Du hast dir da mehr Unterstützung meinerseits gewünscht, richtig?“
  - b. Wenn Sie sich unsicher sind, dann beschränken Sie sich anfänglich auf das Zuhören und Wiedergeben des Gesprächsinhaltes. Auch damit machen Sie einen Schritt in Richtung Verständigung.

## Das „Aktive Zuhören“ in Absprache als Übung mit Partner/In, Kolleg/In, usw.

Eine Option ist, dass Sie Ihrem Gegenüber von dieser „Technik“ erzählen und Sie beide versuchen, ein Thema, was Ihnen Schwierigkeiten bereitet mit dem „Aktiven Zuhören“ zu besprechen, also: Erst Zuhören und Ausreden lassen, dann Rückmeldung geben und Bestätigung vom Gegenüber einholen. Dann folgt der eigene Beitrag. All dies geschieht in einem Kreislauf zwischen beiden Gesprächspartnern fortlaufend. Wenn Sie damit noch nicht vertraut sind, möchten wir Ihnen empfehlen bei der Gesprächswahl ein Thema zu wählen, welches bzgl. der Gefühlsintensität eher niedrig bis mittel anzusiedeln ist.

---

<sup>2</sup> In Anlehnung an Thomann, Schulz von Thun 2007, Fechner 2000





## Sozialpsychologische Beratungsstelle

**Bei Zunahme von Konflikten oder gar gewaltsamen Auseinandersetzungen (verbal und körperlich) nehmen Sie bitte Hilfsangebote in Anspruch!**

In akuten Auseinandersetzungen Notruf absetzen (110 Polizei, 112 Rettungsdienst) und / oder Frauenschutzhhaus aufsuchen. Im weiteren Verlauf mit Hilfe durch Fachberater/Innen auf Kontakt- und Näherungsverbote hinwirken per Antrag über das Familiengericht im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes erwirken (einstweilige Verfügungen).

### Hilfreiche Links zur Unterstützung in Krisensituationen:

Telefonseelsorge – Tel. 0 800 / 111 0 111 oder 0 800 / 111 0 222

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen – Tel. 0 800 / 0 116 016

<https://www.hilfetelefon.de/>

Online Suche nach Fachberatungsstellen und Frauenschutzhäusern vor Ort

<https://www.frauenhauskoordinierung.de/>

Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon) – Tel. 116 111

Nummer gegen Kummer (Elternberatung) – Tel. 0 800 / 111 055 0

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Beratungsstellen suche und Online Beratungsmöglichkeit für (Eltern- und Jugendberatung)

<https://www.bke.de/?SID=052-6B2-170-98A>

Hilfetelefon sexueller Missbrauch – Tel. 0 800 / 225 553 0

<https://nina-info.de/hilfetelefon.html>

Silbertelefon für Personen Ü60 – Tel. 0 800 / 470 809 0

<https://www.silbernetz.org/#>

Deutsche Depressionshilfe - Tel. 0 800 / 334 453 3

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona>

Bundes-Arbeitsgemeinschaft Täterarbeit Häusliche Gewalt e.V. (Hilfe und Beratung für Täter\*innen)

[www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)

Hilfe für Männer (Beratungsangebote für Männer vor Ort suchen)

<https://maennerberatungsnetz.de/beratungsangebote/>

Deutscher Kinderschutzbund vor Ort suchen

<https://www.dksb.de/de/dksb-vor-ort/>



# Sozialpsychologische Beratungsstelle

[Muslimisches Notfalltelefon – Tel. 030 / 443 509 821](http://www.mutes.de/home.html)

<http://www.mutes.de/home.html>

BDP CORONA-Hotline - Tel. 0 800 / 777 224 4

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/corona/bdp-corona-hotline.html>

---

**Generalzolldirektion IX**

**Stand: 18.05.2020**

**Bildungs- und Wissenschaftszentrum der Bundesfinanzverwaltung**

**-Sozialpsychologische Beratungsstelle-**

**Gescherweg 100**

**48161 Münster**

**spb.gzd@bwz.bund.de**