



Wie gehen wir damit um, wenn's mal nicht gut läuft?

Thementag Ehrenamt

22.11.2025

Überblick

1. Kurze Vorstellungsrunde (Name, Wohnort, Ehrenamt)
2. Stimmungsbarometer
3. Kurzer Input
4. Austausch anhand eines Schemas

Stimmungsbarometer

1. *Wie läuft es gerade im Ehrenamt?*
2. *Wie gut gelingt es dir aktuell, dein Ehrenamt zeitlich zu bewältigen?*
3. *Wie gut funktioniert die Kommunikation in deinem Team?*
4. *Wie klar waren die gegenseitigen Erwartungen in euren letzten Projekten?*

drei Perspektiven aus der Resilienzforschung

Mit einer Krise kann ich umgehen, wenn...

- **Verstehbarkeit** – Wir kennen Abläufe, Zuständigkeiten, Erwartungen und Rahmenbedingungen. Wir können nachvollziehen, warum bestimmte Probleme entstehen.
- **Handhabbarkeit** – Wir verfügen über die nötigen Mittel, Fähigkeiten und Strategien, um Herausforderungen zu bewältigen. Wir haben das Vertrauen, Herausforderungen bewältigen zu können und wissen, wo wir Hilfe bekommen.
- **Bedeutsamkeit** – Unser Engagement fühlt sich sinnvoll und wertvoll an. Wir wissen, wofür wir uns einsetzen und spüren, dass unsere Arbeit einen Unterschied macht. Diese innere Bedeutung gibt Kraft, auch in schwierigen Momenten weiterzumachen.

Kollegiale Fallberatung - Kleingruppen

- 1. Fallvorstellung:** Kurz, ohne Unterbrechung
- 2. Verständnisfragen:** Klärende Fragen, keine Bewertungen
- 3. Zielklärung:** Was soll erreicht werden?
- 4. Beratung:** Gruppe sammelt Hypothesen & Ideen (ohne direkte Ansprache)
- 5. Rückmeldung:** Was war hilfreich? Was wird umgesetzt?

Pro Gruppe stellt eine Person den Fall vor, eine Person ist Zeitwächter/Moderator, die anderen beraten.

Abschlussrunde: Was nehme ich mit?