

WP4: Selbstbeherrschung und Frustration

Schwerpunkt und Grundprinzipien:

Der Workshop "Die Wut zähmen" konzentriert sich auf die Entwicklung von Fähigkeiten zur Selbstkontrolle und Frustrationsbewältigung bei Migrantinnen. Er basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der die emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Dimensionen der Migrationserfahrung berücksichtigt.

Die spezifischen Ziele dieses Workshops bestehen darin, das Wissen zu vertiefen, indem den Teilnehmern Informationen über das Wesen der Frustration, ihre Ursachen und Auswirkungen auf Körper und Geist vermittelt werden. Er ermöglicht es ihnen auch, eine Reihe von Fähigkeiten zu entwickeln, indem ihnen praktische Strategien vermittelt werden, um Auslöser für Frustration zu erkennen und zu bewältigen, negative Gedanken zu hinterfragen und ihre Bedürfnisse selbstbewusst zu kommunizieren. Schließlich fördert es auch die Selbstwirksamkeit und die soziale Unterstützung, indem es einen Raum zum Lernen und zur gegenseitigen Unterstützung schafft, in dem sie ihre Erfahrungen austauschen können.

Die Migrationserfahrung kann zu schwierigen Situationen führen, die Frustration verursachen und das emotionale Wohlbefinden der Frauen beeinträchtigen. Dieser Workshop gibt ihnen Werkzeuge an die Hand, um mit diesen Schwierigkeiten gelassener und effektiver umzugehen. Dieser Workshop bietet Migrantinnen einen sicheren und vertrauensvollen Raum, um:

- Lernen Sie, Emotionen zu erkennen und zu verstehen.
- Entwickeln Sie Strategien zur Wutbewältigung.
- Üben Sie Bewältigungsstrategien.
- Erfahrungen austauschen und von anderen Frauen lernen.

Letztendlich soll der Workshop "Zähmung der Wut" Migrantinnen in die Lage versetzen, ihre Emotionen unter Kontrolle zu bringen, mit den Schwierigkeiten des Lebens gelassener und effektiver umzugehen und eine positivere Zukunft für sich und ihre Familien aufzubauen.

Überlegungen zur Umsetzung:

- Kulturelle Anpassung: Es ist wichtig, den Inhalt und die Aktivitäten des Workshops an den kulturellen Kontext und die spezifischen Bedürfnisse der Gruppe der Migrantinnen anzupassen.

- Klima des Vertrauens: Es sollte eine warme und vertrauensvolle Atmosphäre geschaffen werden, in der sich die Teilnehmer wohl fühlen, um ihre Erfahrungen auszutauschen und zusammenzuarbeiten.
- Aktive Beteiligung: Die Förderung der aktiven Beteiligung und Interaktion zwischen den Teilnehmern ist für das Erlernen und die Umsetzung der Strategien von wesentlicher Bedeutung.
- Nachbereitung: Bieten Sie den Teilnehmern, die dies benötigen, individuelle Unterstützung an und führen Sie die Nachbereitung des Workshops durch, um seine Auswirkungen zu bewerten.

Hauptziele für Ihren Workshop:

- **Ziel 1: Die** Teilnehmer verstehen, was Frustration ist und wie sie sich im Körper manifestiert.
- **Ziel 2: Die** Teilnehmer identifizieren Auslöser für Frustration in bestimmten Situationen.
- **Ziel 3: Die** Teilnehmer lernen, negative Gedanken zu hinterfragen, die Frustration verstärken.
- **Ziel 4: Die** Teilnehmer entwickeln und üben Strategien, um mit Frustrationen gelassener und effektiver umzugehen.
- **Ziel 5: Die** Teilnehmer fühlen sich befähigt, ihre Emotionen unter Kontrolle zu bringen und den Schwierigkeiten des Lebens mit größerer Zuversicht zu begegnen.

Name der Aktivität:	"Wut zähmen: Strategien zur Selbstkontrolle und Frustration".
Zielsetzung:	Stärkung der Selbstbeherrschung und der Frustrationsbewältigung von Migrantinnen, um ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie schwierige Situationen gelassener und effektiver bewältigen können.
Dauer:	2 Stunden
Benötigte Materialien:	• Flipchart oder Whiteboard • Markierungen • Papierbögen • Stifte oder Bleistifte • Klebeband • Arbeitsblätter mit häufigen frustrierenden Situationen für Migrantinnen (optional)
Beschreibung der Tätigkeit:	1. Einführung (15 Minuten): ○ Begrüßung und Vorstellung des Workshops:

Beginnen Sie mit einer herzlichen Begrüßung der Teilnehmer und stellen Sie sich und die Co-Moderatoren vor. Geben Sie einen kurzen Überblick über die Ziele des Workshops und darüber, was die Teilnehmer zu lernen erwarten können.

- **Dynamischer Eisbrecher, um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen:**

Führen Sie eine Aktivität durch, die das Eis bricht und die Teilnehmer dazu anregt, in einer entspannten Umgebung miteinander zu interagieren. Dabei kann es sich um ein einfaches Spiel oder eine Übung handeln, die die Kameradschaft fördert und das Verhältnis innerhalb der Gruppe stärkt.

- **Vorstellung des Themas:**

Definieren Sie die Begriffe Selbstbeherrschung und Frustration und betonen Sie deren Bedeutung für die Steuerung von Emotionen und Verhalten. Erläutern Sie, warum diese Konzepte für Migrantinnen besonders wichtig sind, und erkennen Sie die besonderen Herausforderungen an, mit denen sie bei der Anpassung an ein neues Umfeld konfrontiert sein können.

2. Hauptaktivität (1 Stunde):

- **Brainstorming:**

Leiten Sie eine Gruppendiskussion darüber ein, was Frustration ist und wie sie sich im Körper manifestiert. Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, ihre eigenen Erfahrungen und Beispiele für frustrierende Situationen, denen sie als Migrantinnen begegnen, mitzuteilen. *Was ist Frustration? Wie äußert sie sich im Körper? Welche frustrierenden Situationen sind für Migrantinnen typisch?*

- **Erläuterung des ABC-Modells der Wut:**

Geben Sie eine klare Erklärung des ABC-Modells, indem Sie jede Komponente (Antezedens, Überzeugung, Konsequenz) aufschlüsseln und erläutern, wie sie zum Erleben von Ärger und Frustration beitragen.

- **Praktische Übungen zur Identifizierung:**
 - Antezedenzen, die in bestimmten Situationen zu Frustration führen: Lassen Sie die Teilnehmer Auslöser oder Ereignisse identifizieren, die bei ihnen persönlich häufig zu Frustration führen.
 - Überzeugungen und Gedanken, die Frustration verstärken: Führen Sie die Teilnehmer durch Übungen, um negative

	Glaubenssätze oder Interpretationen, die zu ihrer Frustration beitragen, zu erkennen und zu hinterfragen. ▪ Negative Folgen von impulsivem Verhalten: Erörtern Sie die möglichen Folgen von impulsivem Verhalten bei Frustration, z. B. belastete Beziehungen oder verpasste Chancen. ○ Vorstellung von Strategien zur Selbstkontrolle: ▪ Atmung und Entspannungstechniken: Vermitteln Sie den Teilnehmern einfache Atemübungen und Entspannungstechniken, die ihnen helfen, Stress zu bewältigen und ihre Gefühle zu beruhigen. ▪ Kognitive Umstrukturierung: Anleitung zum Erkennen und Hinterfragen negativer Denkmuster, um sie durch ausgewogenere und konstruktivere Perspektiven zu ersetzen. ▪ Durchsetzungsfähige Kommunikation: Diskutieren Sie die Bedeutung einer selbstbewussten Kommunikation, um Bedürfnisse und Emotionen effektiv auszudrücken, und geben Sie Tipps, wie Sie in verschiedenen Situationen selbstbewusst auftreten können. ▪ Bewältigungsstrategien: Einführung von Problemlösungstechniken und Ermutigung der Teilnehmer, sich bei Herausforderungen an Freunde, Familie oder kommunale Einrichtungen zu wenden. ○ Einüben von Strategien in simulierten Situationen: Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen auf und spielen Sie verschiedene Szenarien durch, in denen sie die gelernten Selbstkontrollstrategien anwenden können. Ermutigen Sie die Teilnehmer anschließend zu Feedback und Diskussion. 3. Abschluss (30 Minuten): ○ Gruppenreflexion über die Erfahrungen des Workshops: Führen Sie eine Reflexionsdiskussion, in der die Teilnehmer ihre Gedanken und Erkenntnisse aus dem Workshop mitteilen können. Ermutigen Sie sie, darüber zu sprechen, was sie am wertvollsten fanden und wie sie das Gelernte in ihrem täglichen Leben anwenden wollen. ○ Zusammenfassung der erlernten Strategien: Rekapitulieren Sie die wichtigsten Strategien zur Selbstkontrolle, die im Workshop besprochen wurden, und betonen Sie ihre praktischen Anwendungen und Vorteile.
--	---

	○ Aushändigung der Unterstützung: Verteilen Sie Handouts, die den Inhalt des Workshops zusammenfassen, sowie alle anderen Ressourcen oder Materialien, die für die Teilnehmer hilfreich sein könnten, um weiterhin Selbstkontrolle und Frustrationsmanagement zu üben (Handouts, Karten mit Entspannungstechniken). ○ Raum für Fragen und Kommentare: Eröffnen Sie das Wort für abschließende Fragen, Kommentare oder Bedenken der Teilnehmer. Bekräftigen Sie Ihre Bereitschaft, sie bei Bedarf weiter zu unterstützen.
Aktivität der Nachbesprechung	
Tipps	• Schaffen Sie eine warme und vertrauensvolle Atmosphäre, in der sich die Teilnehmer wohl fühlen und ihre Erfahrungen mitteilen können. • Passen Sie die Aktivitäten an den kulturellen Kontext und die spezifischen Bedürfnisse der Gruppe an. • Fördern Sie die aktive Beteiligung und Interaktion der Teilnehmer. • den Teilnehmern, die dies benötigen, individuelle Unterstützung zu bieten.
Quellen	• Die Amerikanische Psychologenvereinigung über Wutmanagement. "Kontrolliere deine Wut, bevor sie dich kontrolliert" (2023): https://www.apa.org/topics/anger/control • APERS, H. "Interventionen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit oder des psychischen Wohlbefindens von Migranten und ethnischen Minderheitengruppen in Europa" (2023): https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10579672/ • RADFORD, G. "Kulturelle Anpassungen bei psychosozialen Interventionen für Familien mit Flüchtlings-/Asylbewerberstatus im Vereinigten Königreich" (2022): https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/camh.12547 • TARTAKOVSKY, M. "Achtsamkeit für Wut: Eine Achtsamkeitspraxis, um Ihre Wut vollständig zu spüren" (2022): https://psychcentral.com/blog/a-mindful-practice-to-fully-feel-your-anger • PRATT, K. "Psychology Tools: A-B-C-D-Modell für Wutmanagement" (2014): https://healthypsych.com/psychology-tools-a-b-c-d-model-for-anger-management/