

Wenn Verhalten Sinn macht – Coping mäeutisch verstehen



ZIELGRUPPE

Mentor:innen, zukünftige Mentor:innen sowie alle, die bereits einen Basiskurs Mäeutik besucht haben und ihr Verständnis für erlebensorientiertes Arbeiten im Team vertiefen möchten.

KURZBESCHREIBUNG

Menschen reagieren auf Belastungen sehr unterschiedlich. Rückzug, Ärger, Aktionismus, Humor oder Verweigerung sind keine Zufälle, sondern Versuche, innere Anspannung zu regulieren. Diese Bewältigungsversuche werden in der Psychologie als **Coping** bezeichnet.

Im Workshop setzen wir uns mit Coping als **logischer Antwort auf berührte Verletzlichkeit** auseinander. Wir beleuchten Coping aus mäeutischer Perspektive, lernen die **15 Copingstrategien** kennen und üben, Verhalten nicht vorschnell zu bewerten, sondern in seinem inneren Sinn zu verstehen. Der Fokus liegt auf der Übertragung in den Arbeitsalltag und auf der Frage, wie Coping im Team und bei Bewohnenden bzw. Klient:innen **haltgebend begleitet** werden kann.

INHALTE

- Was bedeutet Coping – und was nicht?
- Verletzlichkeit als Ausgangspunkt jedes Copings
- Kurzüberblick zum transaktionalen Stressmodell (nach Lazarus)
- Die drei Grundformen des Copings (problem, emotions und bewertungsorientiert)
- Die **15 Copingstrategien** nach Carver, Scheier & Weintraub – verständlich erklärt
- Coping als Ausdruck der Erlebenswelt aus mäeutischer Sicht
- Funktionales und dysfunktionales Coping im Alltag erkennen
- Mäeutische Haltung im Umgang mit herausfordernden Bewältigungsstrategien
- Transfer in die Praxis von Pflege und Teamarbeit

LERNZIELE

Die Teilnehmenden ...

- verstehen Coping als dynamischen Bewältigungsprozess
- können die 15 Copingstrategien benennen und einordnen
- erkennen den Zusammenhang zwischen Verhalten, Verletzlichkeit und innerem Erleben

- erweitern ihre Fähigkeit, Coping nicht zu bewerten, sondern zu verstehen
- stärken ihre mäeutische Haltung im Umgang mit Belastungssituationen
- entwickeln konkrete Ansatzpunkte für ihren Arbeitsalltag

METHODEN

- Kurze, praxisnahe Inputs
- Reflexion von Alltags- und Praxissituationen
- Kleingruppenarbeit
- Austausch im Plenum
- Einzelarbeit zur persönlichen Vertiefung
- Arbeit mit konkreten Fallbeispielen
- Der Workshop ist dialogisch aufgebaut und lässt bewusst Raum für eigenes Erleben und Denken.

NUTZEN

Die Teilnehmenden gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit herausforderndem Verhalten, können Copingstrategien differenzierter wahrnehmen und lernen, sowohl bei sich selbst als auch bei anderen **Verstehen vor Handeln** zu praktizieren. Dies stärkt Beziehungsgestaltung, Teamkultur und Selbstregulation im Berufsalltag.

VORAUSSETZUNGEN

Basiskurs Mäeutik und Bereitschaft zum offenen Austausch

Datum: Montag, 4. September 2026

Uhrzeit: 8.30 – 12 Uhr

Ort: Muttenserstrasse 105, 4133 Pratteln

Anmeldung: über die Akademie für Mäeutik Schweiz

Kosten: 150 CHF

Akademie für
Mäeutik Schweiz
www.maeeutik-schweiz.ch
info@maeeutik-schweiz.ch



Jetzt
anmelden auf
www.maeeutik.ch