

# Workshop 4 – Achtsamkeit „Selfcare“ - Arbeitsalltag in der Schuldnerberatung in Krisenzeiten

23. Bayerische Jahrestagung Schuldnerberatung  
20./21.11.2023 Augsburg

Eva Richter, Ines Terhuven

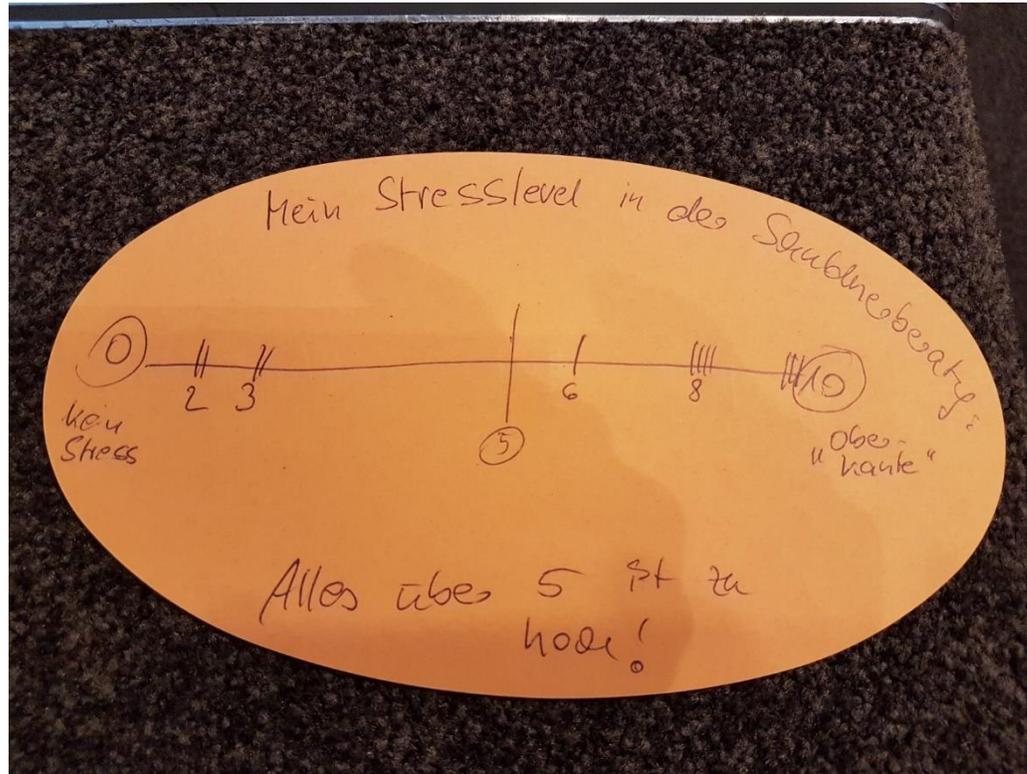
# WS 4: Selfcare in der Schuldnerberatung

## Setting



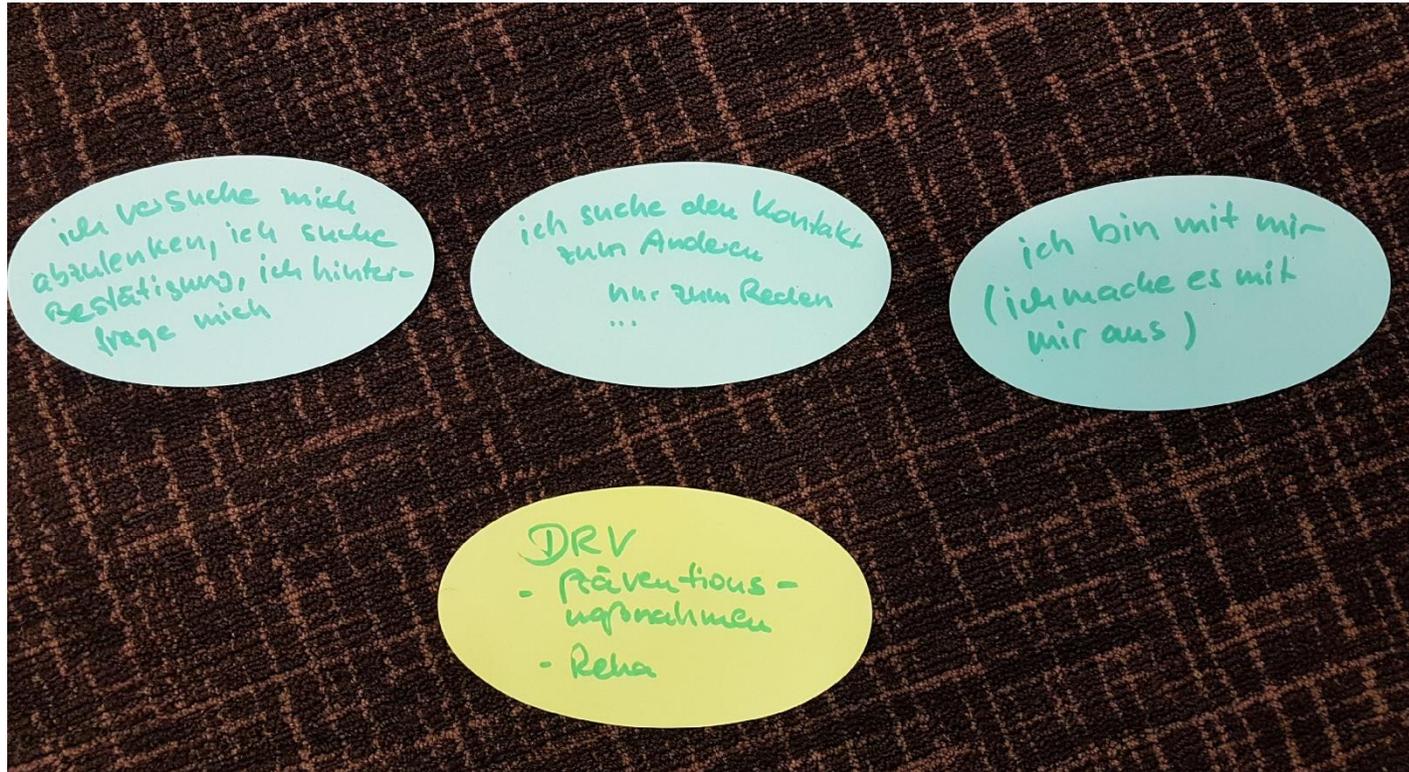
## WS 4: Selfcare in der Schuldnerberatung

Wenn ich mir meinen Büroalltag vorstelle, ist mein Stresslevel...



# WS 4: Selfcare in der Schuldnerberatung

## Strategien zur Stressbewältigung

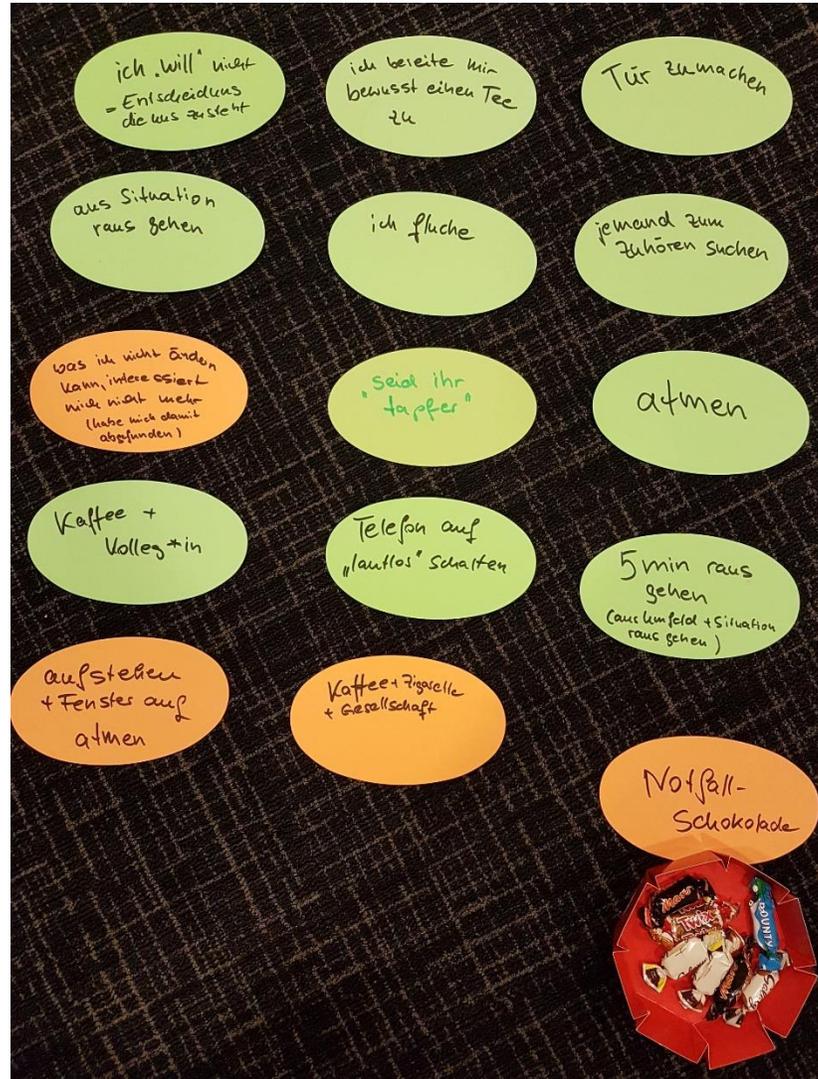


Präventionskurs der Deutschen Rentenversicherung für Arbeitnehmer\*innen:  
[www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)

„RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.“ (DRV)

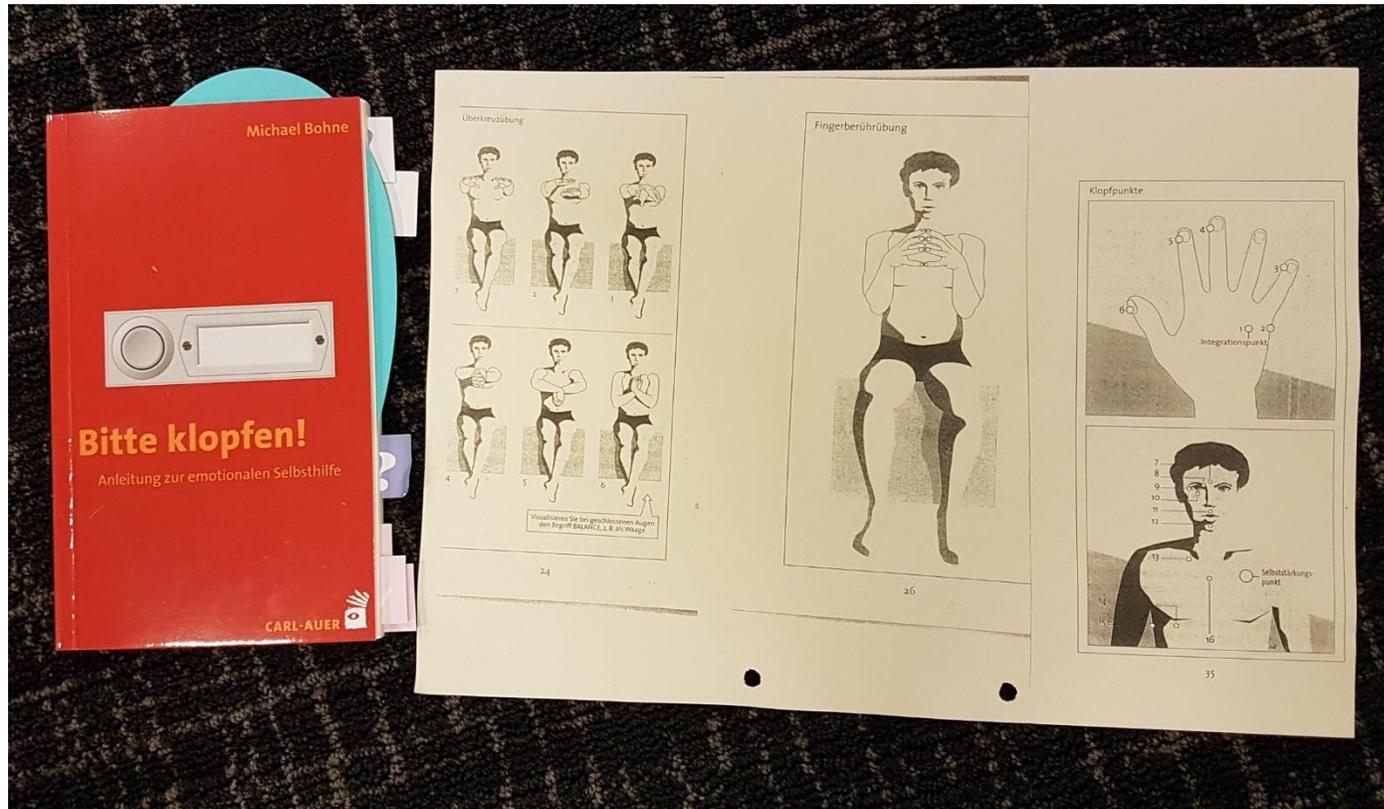
# WS 4: Selfcare in der Schuldnerberatung

## Sammlung aus der Gruppe



## WS 4: Selfcare in der Schuldnerberatung

Eine konkrete Methode zur Stressbewältigung im Büroalltag ist „Klopfen“



Literaturempfehlung:  
Michael Bohne: „Bitte klopfen!  
Anleitung zur emotionalen  
Selbsthilfe“. Carl-Auer-Systeme  
Verlag Heidelberg. Achte Auflage  
2023.  
ISBN 978-3-8497-0286-1

# WS 4: Selfcare in der Schuldnerberatung

## Vorstellung im Plenum



**Diakonie** 

München und Oberbayern

Evangelisches  
Hilfswerk

## Schuldner- und Insolvenzberatung

Bad-Schachener-Str. 2b, 81671 München

(089) 189 04 76 60

[schuldnerberatung@hilfswerk-muenchen.de](mailto:schuldnerberatung@hilfswerk-muenchen.de)

[www.hilfswerk-muenchen.de](http://www.hilfswerk-muenchen.de)