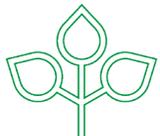


Burnout-Prophylaxe

Resilient bleiben – Kraftquellen finden

AOK NORDWEST

Prof. Dr. Ines Heindl für das
Betriebliche Gesundheitsmanagement
AOK NordWest
Olaf Maibach
04841-8980-25511



Agenda

Belastungen → Herausforderungen

Resilienz

Resilienzfaktoren

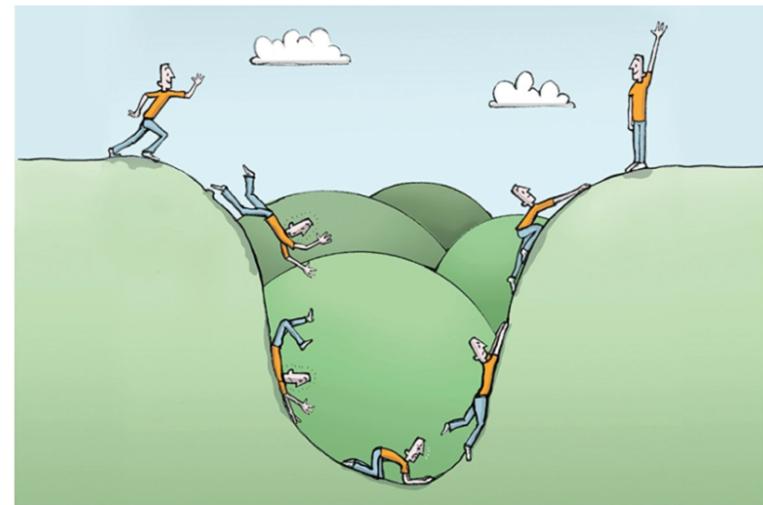
Achtsamkeit

Fragen

Verhalten → Verhältnisse

Höhen und Tiefen des Lebens

- Sicherheiten im Leben, gibt es die?
- Ereignisse, Querschläge, Überraschungen würzen unseren Alltag.
- Nicht alle sind gut, nicht alle sind schlecht und einige machen uns einfach nur stärker.



Belastungsformen

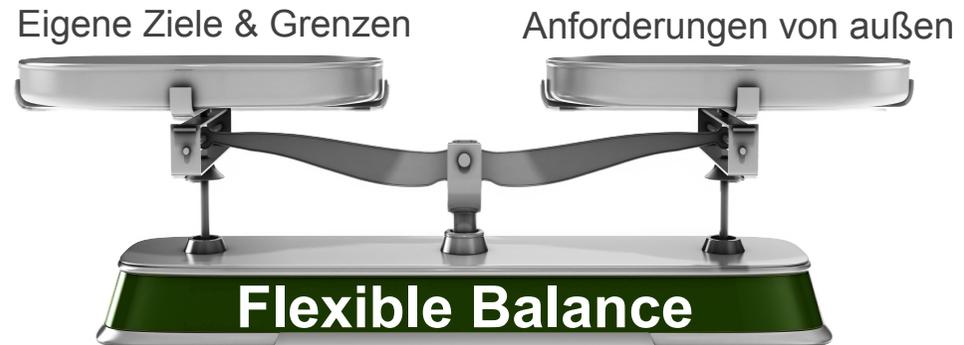
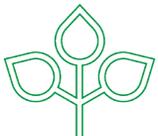
Chronische Belastungen

- Soziale Rolle, Lebenssituation

(Kritische) Lebensereignisse

- Punktuell
- Drastische Veränderungen der Lebensverhältnisse
- Vorsehbar vs. nicht vorsehbar

Alltag # Arbeitswelt – **Work # Life**

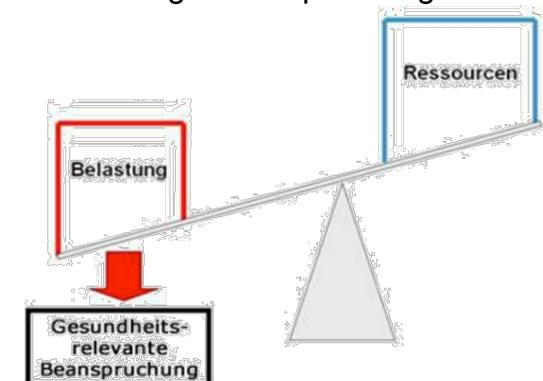


Belastungen – Beanspruchungen

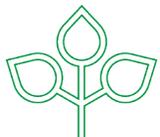
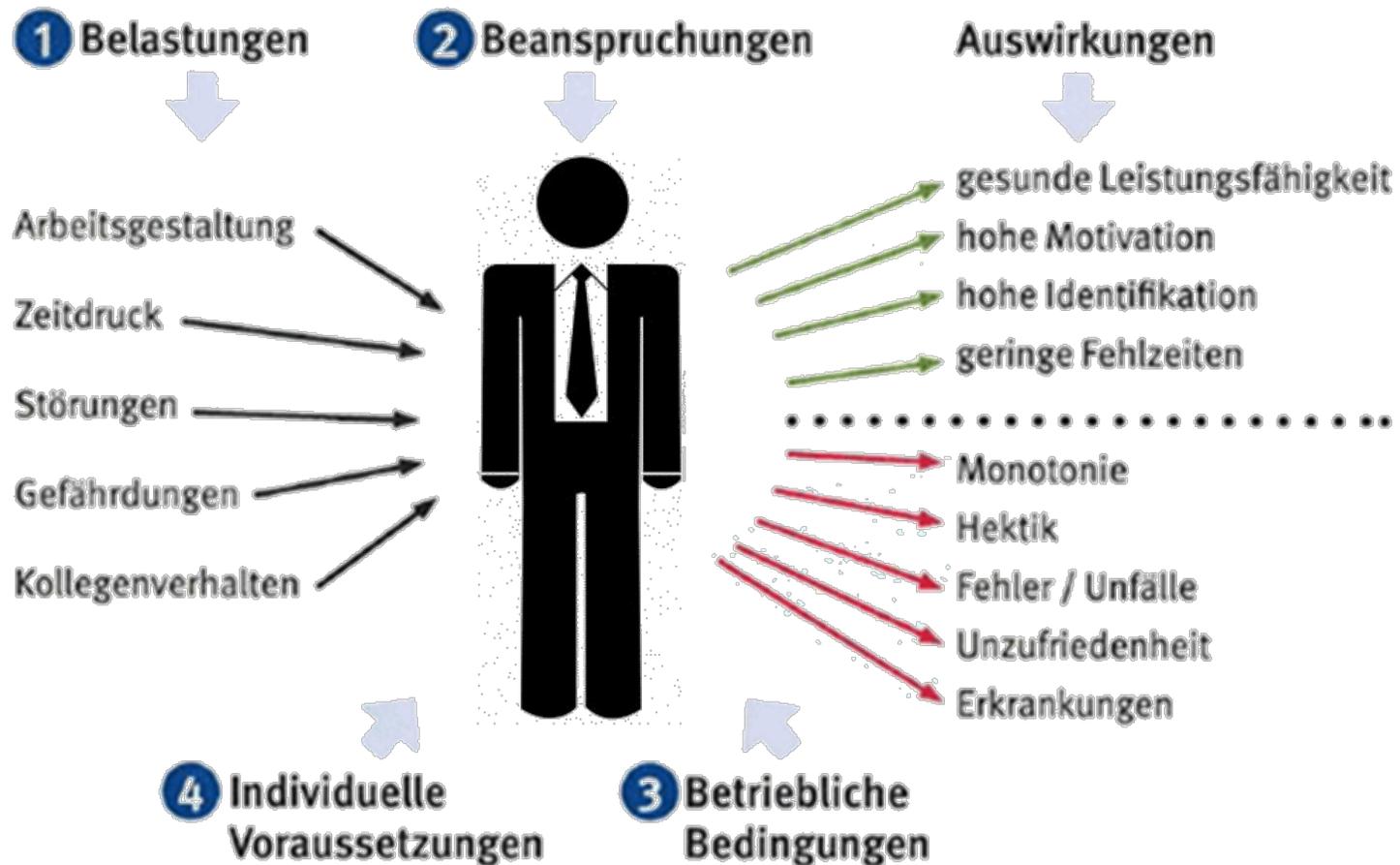
- Belastung (körperlich, psychisch) → Faktoren, die von außen auf den Menschen wirken (Lärm, Zeitdruck, widersprüchliche Erwartungen usw.)
- Beanspruchung → Subjektive Folgen der Belastungen
Physisch (Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur usw.)
Psychisch (Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Unterstützung usw.)

Wie schaffen es Menschen auch unter widrigen Umständen gesund zu bleiben?

Belastungs-Beanspruchungsmodell



Wirkung



Resiliente Momente – Ressourcen



Übung I – Atemvertiefung



Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit des Menschen sich trotz erlebter Krisen und widriger Umstände, positiv und ohne langfristige Beeinträchtigung zu entwickeln.

Widerstandsfähigkeit

Immunsystem der Psyche

Lebenslanger Lern- und Reifeprozess

Die Kunst des Stehaufmännchens

→ **Kohärenzsinn**



Resilienz im Alltag – Bambus-Prinzip



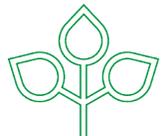
Beweglichkeit

Anpassungsvermögen

Flexibilität

Anspannung/Entspannung

Krise als Chance?



Diagnostik der eigenen Resilienz

- Ich traue mir zu, mit der Situation zurecht zu kommen → **Selbstwirksamkeit**.
- Ich akzeptiere, dass Krisen zum Leben gehören → **Herausforderungen**.
- Ich sorge gut für mich → **Regeneration** und Auszeiten.
- Ich warte nicht ab, bis andere Entscheidungen treffen → **Eigenverantwortung**.
- Ich erlaube mir zu experimentieren → Fehler und neue **Lernerfahrungen** machen.

Alles eine Sache der inneren Haltung...



Förderung von Resilienzfaktoren

Improvisationsvermögen

Zukunftsplanung

Optimismus

Beziehungen

Akzeptanz

Selbstverantwortung
& -wirksamkeit

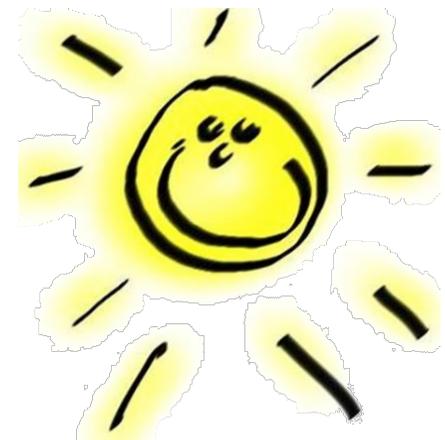
Lösungsorientierung

Selbstregulation & -fürsorge



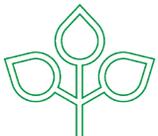
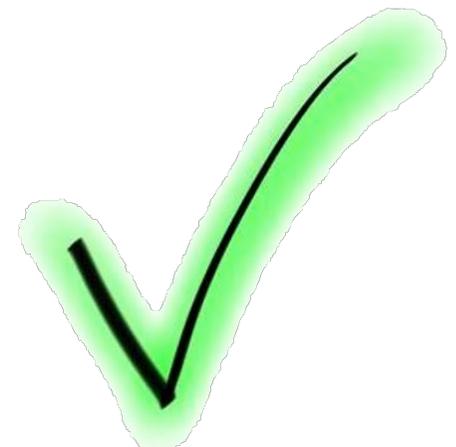
Optimismus & Selbsteinschätzung

- Optimismus & Selbsteinschätzung
- Widerstandskraft durch optimistische Grundhaltung
- Bewusstsein über Fähigkeiten, Kompetenzen, Stärken
- Energie & Aufmerksamkeit auf positive Ausnahmen
- Chancen & Möglichkeiten erkennen



Akzeptanz & Realitätsbezug

- Gutes Gefühl für Einsatz von Ressourcen (Zeit, Kraft, Energie, Geld)
- Frustrationen & Überforderungsgefühlen vorbeugen
- Selbst für Motivation und Erfolgserlebnisse sorgen
- Grenzen setzen (Ja, aber... sagen)



Lösungsorientierung

- Offener Umgang mit Problemen
- Konstruktive Fehlerkultur
- Probleme und Fehler rechtzeitig erkennen & offen ansprechen
- ICH und das TEAM...



Selbstregulation & Selbstfürsorge

- Selbstwahrnehmung schulen
- Gut für sich sorgen
- Mit den Kräften haushalten
- Vor hoher Stressbelastung schützen
- Aktives Stress- und Regenerationsmanagement



Elemente der Achtsamkeit

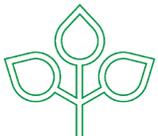
Konzentration

Beobachten

Benennen

Nicht Bewerten

Nicht Reagieren



(Zarbock, Ammann, Ringer, 2012)

Achtsamkeitstipps



Essen wahrnehmen

- Geruch, Geschmack
- Kaubewegungen
- Textur, Konsistenz
- Keine Medien
- Zeit nehmen



Gehen wahrnehmen

- Spüre deinen Körper
- Spüre deine Umgebung
- Nimm alles wertfrei auf
- Und lass es so



Warten

- Spüre deinen Körper
- Nimm deine Umgebung wahr
- Lasse Gedanken wertfrei zu
- Und lass alles so



Tippen

- Vertiefe die Atmung
- Lausche deiner Atmung
- Spüre deine Finger auf der Tastatur
- Lausche den Geräuschen



Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit

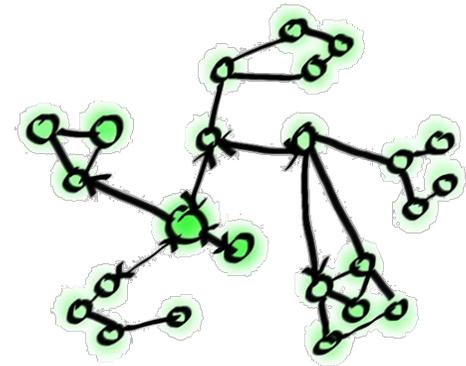
- Übernahme von Eigenverantwortung
- Selbst aktiv werden
- Das Verlassen der Opferrolle
- Selbstwirksamkeit erleben → Veränderungen anstoßen



Beziehungen

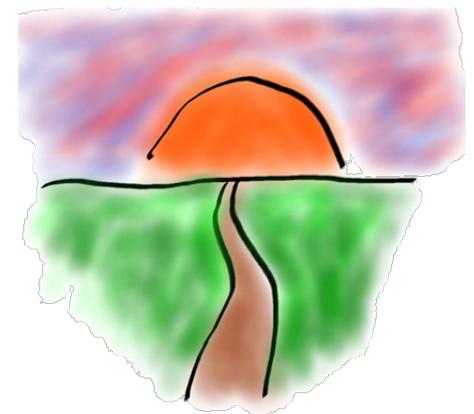
- Inanspruchnahme & Anbieten von Hilfe
- Pflege von Netzwerken & Beziehungen
- Fürsorge
- Gegenseitige Wertschätzung
- Von anderen nichts erwarten, was man selbst nicht leisten kann / will.

→ **Kommunikation üben**



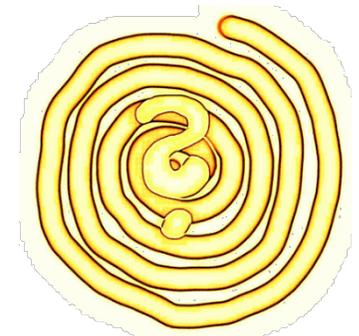
Zukunftsgestaltung

- Einfluss auf Zukunft nehmen
- Visionen & Werte entwickeln
- Sinnhaftigkeit des Lebens & der Arbeit
- Krise als Chance einen neuen Schritt in die Zukunft zu gehen



Improvisationsvermögen & Echtzeitlernen

- Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen
- Gedankenkarussell → **klebrige Gedanken** abstreifen!
- Sofort Entscheidungen treffen können
- Sich auf Unbekanntes einlassen
- Experimentierfelder schaffen → **Ablenkung?**
- Neue Denkmuster & Routinen entwickeln
- Fehler gehören dazu...





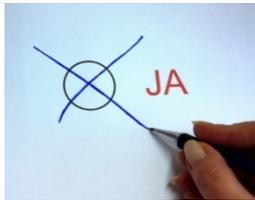
Das Positive
sehen



Eine Lösung
finden wollen

Sicherheit
Innovation
Gesundheit
Nähe

Es sich gut
gehen lassen



Einfach mal
akzeptieren



Den Blick in die
Zukunft richten



Spontan
reagieren



Selbst
entscheiden



Beziehungen
pflegen

