



Vortrag

Work-Life-Balance

Was ist denn Work, wenn nicht Life?

von
Dipl.-Psych. Markus Schmitt

Physikalisch gesundes Klima



Zusammensetzung der Luft

Gas	Formel	Volumenanteil
Stickstoff	N ₂	78,084%
Sauerstoff	O ₂	20,942%
Argon	Ar	0,934%
Kohlenstoffdioxid	CO ₂	0,038%
Weitere Spuren- und Edelgase (z.B. Neon, Helium, Methan, Krypton usw.)		
Wasserdampf	H ₂ O	1,3%

Work-Life-Balance – was soll das?



Work-Life-Balance – was soll das?



Work-Life-Balance – was soll das?



Redensart I



Glücklich, wie ein Fisch im Wasser

Redensart II



Gesund, wie ein Fisch im Wasser

Redensart III



In seinem Element sein

Physikalisch gesundes Klima



Zusammensetzung der Luft

Gas	Formel	Volumenanteil
Stickstoff	N ₂	78,084%
Sauerstoff	O ₂	20,942%
Argon	Ar	0,934%
Kohlenstoffdioxid	CO ₂	0,038%
Weitere Spuren- und Edelgase (z.B. Neon, Helium, Methan, Krypton usw.)		
Wasserdampf	H ₂ O	1,3%

Also:



Welche Bedingungen erzeugen eine
Aufwärtsspirale zwischen Gesundheit
und Leistung?

Diagnostik psychischer Belastung



PUNKTPRÄVALENZEN PSYCH. STÖRUNGEN

F-Diagnosekategorien	Pilotp. %	Punktp. %
Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen	18,4	3,5
Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen	4,3	0,2-2
Affektive Störungen (allgemein)		
Depressive Episode (Burn-Out)	42,6	3-7
Manische Episode	0,8	1-2
Neurotische-, Belastungs- und somatoforme Störungen		
Angststörungen	32,4	7
PTBS	12,9	1,3-7,8
Anpassungsstörung	12,1	0,45
Verhaltensauffälligkeiten mit körp. Störungen (z.B. Essstörungen)	14,5	1-4
Somatoforme (psychosomatische) Störungen (z.B. Schmerzstörungen)	/	7,5 - 15

Die 5 Geheimnisse unseres Erfolges und unserer Gesundheit

Nr.	Die 5 „Geheimnisse“	innere (persönliche) und äußere (betriebliche) Rahmenbedingungen
1.	Wir brauchen Orientierung und Kontrolle	...und brauchen dafür viel Aufmerksamkeit, Kompetenzen sowie Informationen, Mitsprache und Handlungsspielräume
2.	Wir brauchen persönliche Erfolge als Erfahrungen von Selbstwirksamkeit <i>(allein oder im Team)</i>	...in einer stimulierenden entwicklungsorientierten Dynamik zwischen Herausforderung und Bewältigung
3.	Wir brauchen Belastungen an denen wir wachsen können <i>(Wir müssen uns einbringen)</i>	...und Erholungsphasen sowie Kompensationsmöglichkeiten <i>(Wir müssen uns abgrenzen)</i>
4.	Wir müssen die Sinnhaftigkeit unserer Arbeit innerhalb akzeptierter Grenzen bewusst erleben	...und uns dafür komplexe Einsichten erarbeiten
5.	Wir brauchen Beziehungen	...d.h. andere Menschen

wichtige Merksätze zu einer zeitgemäßen Arbeitskultur



1. Zeitgemäße Arbeitskultur erzeugt Aufschwung im Zusammenspiel zwischen Gesundheit und Leistung.
2. Die Natur hat den Menschen so geschaffen, dass er die Angst vor der großen Welt um ihn herum dadurch verliert, dass er sie versteht, gestaltet und als sinnhaft erlebt.
3. Verwechseln Sie nicht Erholung und Schonung.
4. Unser Gehirn strebt ständig nach Orientierung und Kontrolle.
5. Sinnhaftigkeit ist Orientierung und Kontrolle auf der Bedeutungsebene.
6. Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit ist eine Grundbedingung seelischen Überlebens und Arbeit ist eine notwendige Prüfung der Selbstwirksamkeit.
7. Die Natur hat sich keine Mühe gegeben, dem menschlichen Gehirn das Phänomen Ohnmacht zugänglich zu machen – es bleibt immer produktiv.
8. Die Fähigkeit, sich Akzeptanz zu erarbeiten, eröffnet wunderbare Chancen, selbstwirksam zu bleiben, ohne etwas tun zu können.
9. Akzeptanz ist nicht nur „Aushalten-Können“ sondern ist das Resultat einer kreativen geistigen Arbeit, die gesund macht.

Ist Arbeit Statuserwerb, Autonomie und Anerkennung mit der Gefahr der Überlastung bis hin zum Burnout?

Oder dient Arbeit vorrangig der finanziellen Sicherheit und dem reinen Broterwerb?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

WER ZEIT
HAT:
HIER
ANSTEHEN

WER KEINE
ZEIT HAT:
HIER
ANSTEHEN

