Herzlich Willkommen!



HEY CHEF*IN! Wann geht's los mit Gesundheit im Betrieb? Gemeinsam. Resilient. Erfolgreich.























Der Optimismus resilienter Menschen entsteht aus einer positiven Weltsicht und einem positiven Selbstkonzept.



Ein Rechenexperiment:

$$17 + 38 = 55$$

$$320:8=40$$

$$168 - 27 = 143$$

$$25 \times 6 = 150$$



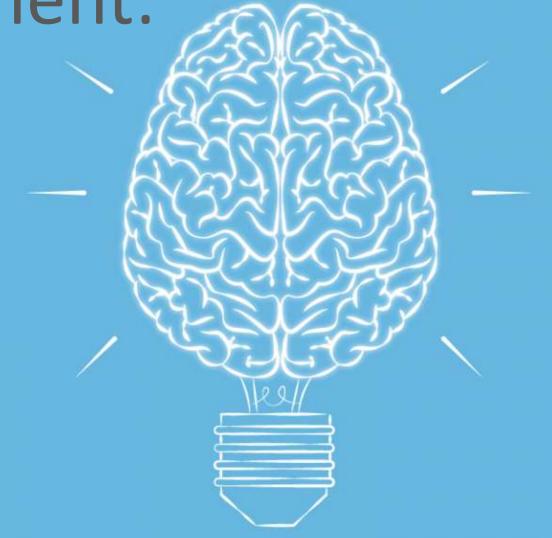
Ein Rechenexperiment:

$$17 + 38 = 55$$

$$320:8=40$$

$$168 - 27 = 143$$

$$25 \times 6 = 150$$



Jeder hat die Verantwortung für seine eigenen Gedanken, Gefühle und Taten.

Akzeptanz bedeutet anzunehmen, was ich nicht beeinflussen und ändern kann.

Akzeptanz Optimismus





Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, sich selbst im Hinblick auf unterschiedliche Befindlichkeiten und Situationen angemessen zu steuern.

In Stress angemessen zu reagieren oder auf Erfolge zurückzublicken.

Selbstwirksamkeit

Akzeptanz

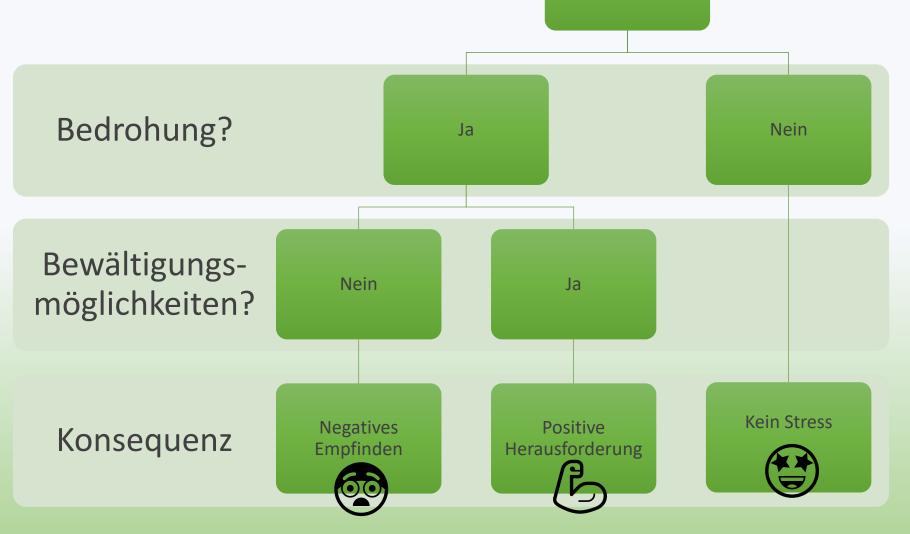




Situation / auslösender Reiz

Wie entstehen Belastungen?





Handeln: Wir schränken uns selbst bzw. andere nicht mit Schuldzuweisungen ein, dürfen auch Fehler machen und nehmen unser Leben in die Hand.

Selbstverantwortung

Selbstwirksamkeit

Akzeptanz







"Das Jammerklima"

Zu jammern" ist deshalb so verbreitet, weil es zunächst **kurzfristige Entlastung** verschafft. Das ist auch gut so, wenn es nicht zur Gewohnheit wird. Jammern ist im Hinblick auf Problembewältigung nicht hilfreich und sogar oftmals kontraproduktiv.

Über das Jammern wird **Gemeinsamkeit im Gefühl hergestellt**. Man kann sich zusammen mit anderen "einjammern" und sich richtig schön gegenseitig bemitleiden und "runterziehen". Das nennt man dann auch **emotionale Ansteckung**. Damit schwindet aber auch die Änderungsmotivation, die meist mit Unzufriedenheit einhergeht.

Die Energie geht ins "Jammern" statt in wertvolle Handlung. Jammern tut erst mal gut, denn man erhält Mitgefühl durch andere Personen. Es führt dazu, dass man von anderen bemitleidet wird, Verständnis, Zuneigung und Anteilnahme erfährt- Jammern wird mit "psychologischen Streicheleinheiten" belohnt.

Das macht den Abschied von dieser Gewohnheit so schwer. Durch Jammern gibt man Verantwortung für sich selbst ab, man begibt sich in die **Opferrolle** und muss nicht handeln. Jammern ist so schön bequem!

Probleme in Möglichkeiten wandeln: Ziel ist, möglichst viele unterschiedliche Optionen zu entwickeln, um daraus eine angemessene Lösung zu wählen.



Selbstverantwortung

Selbstwirksamkeit

Akzeptanz





Die Bedeutung qualitätsvoller Beziehungen und ihrer Synergieeffekte

Netzwerkorientierung

Lösungsorientierung

Selbstverantwortung

Selbstwirksamkeit

Akzeptanz







Enges Netzwerk → Qualität und Vertrauen
"Bekanntes" Netzwerk → Man kennt deren Leben
Weites Netzwerk → Informierender Aspekt, in Kontakt

- Sicherheit und Geborgenheit
- Selbstwertgefühl, soziale Eingebundenheit
- · Sich Meinungen, Ratschläge, Tipps einholen
- Unterstützung erhalten
- Geben und Bekommen, Vorleistung?

Kognitiv: Sich entwickeln, evaluieren, Denkgewohnheiten und Vorannahmen überprüfen.

Praktisch: Träume wagen, sich Ziele setzen und verfolgen.

Netzwerkorientierung

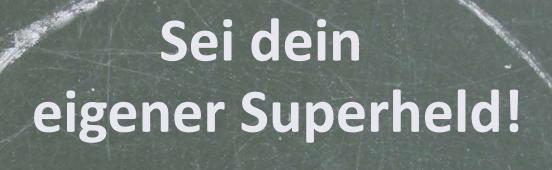
Lösungsorientierung

Selbstverantwortung

Selbstwirksamkeit

Akzeptanz





Dankeschön



