



**TROTZ ALLEM,
ERFÜLLUNG IM BERUF**

Ein neues Unbehagen



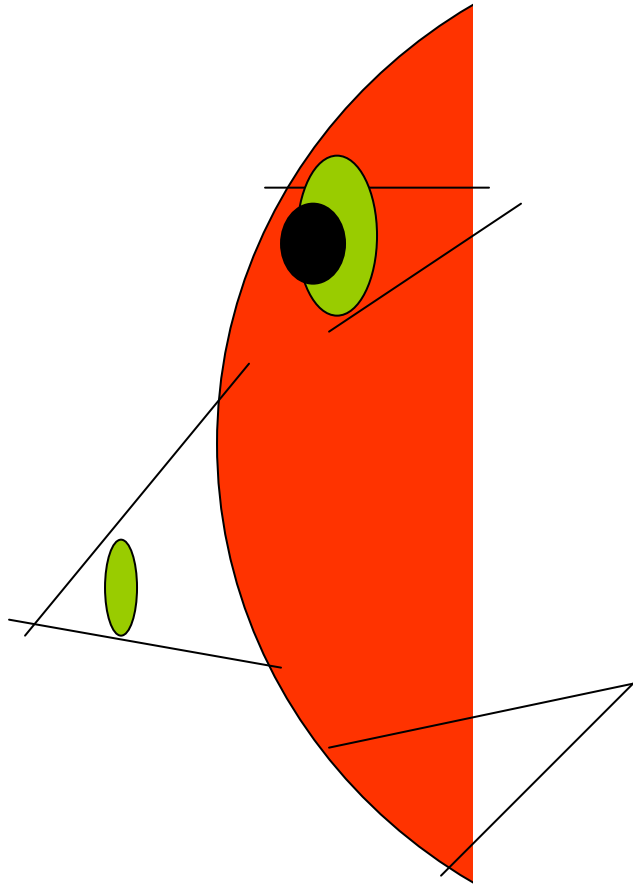
Das erschöpfte Selbst

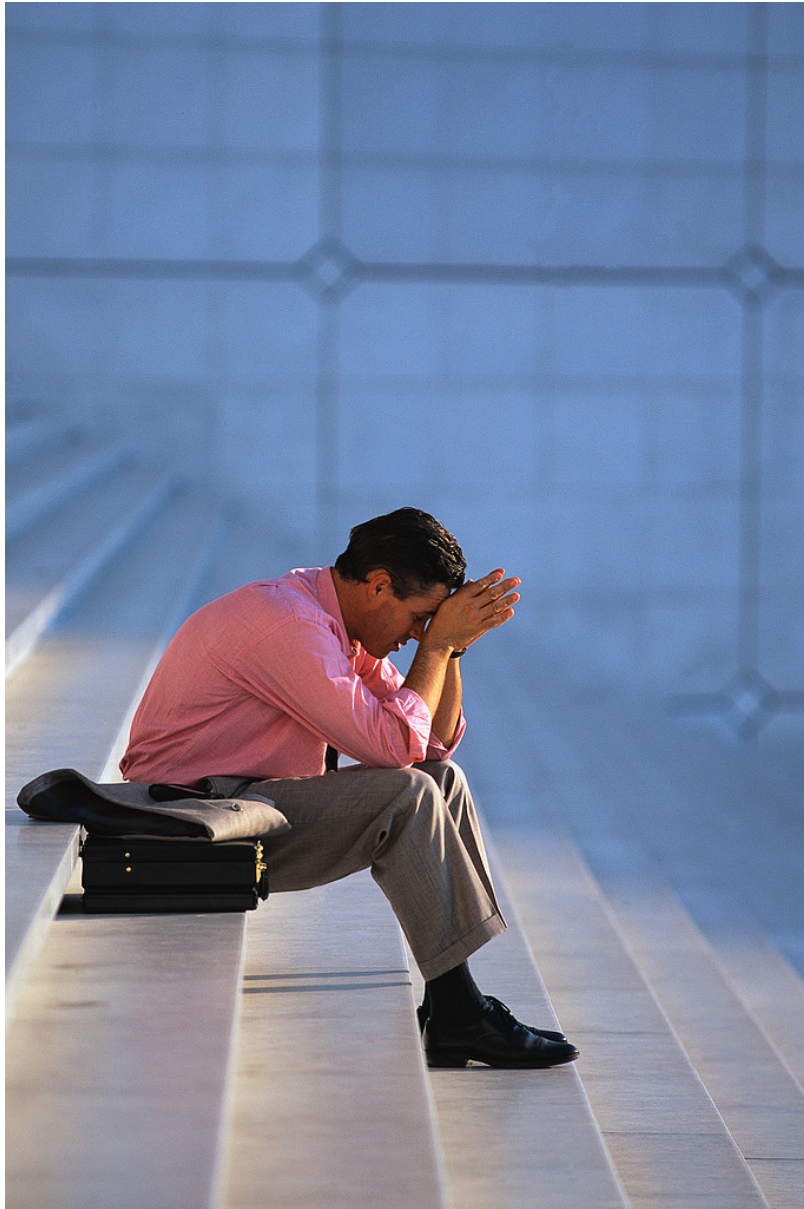


Kontrolle und Kompetenz

Sinn und Struktur

AUTOPILOTMODUS





Schutzverhalten



Psychische Kampfbereitschaft





Häufigste Stressoren

- Unterbruch der Tätigkeit
- Ungelöste Spannungen
- Erdrückende Arbeitsmenge
- Kein **echtes** Feedback,
Anerkennung, konstruktive Kritik

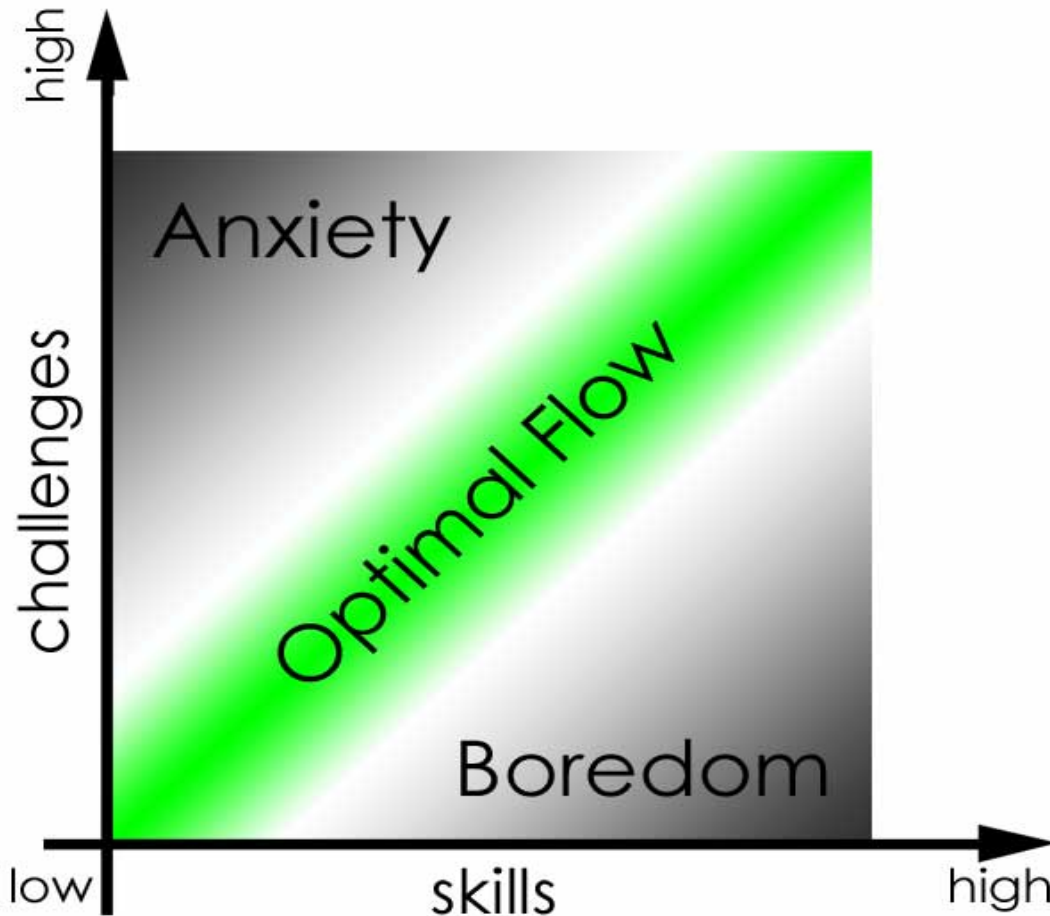


Erfüllung im Beruf

Mihaly Csikszentmihaly

Flow

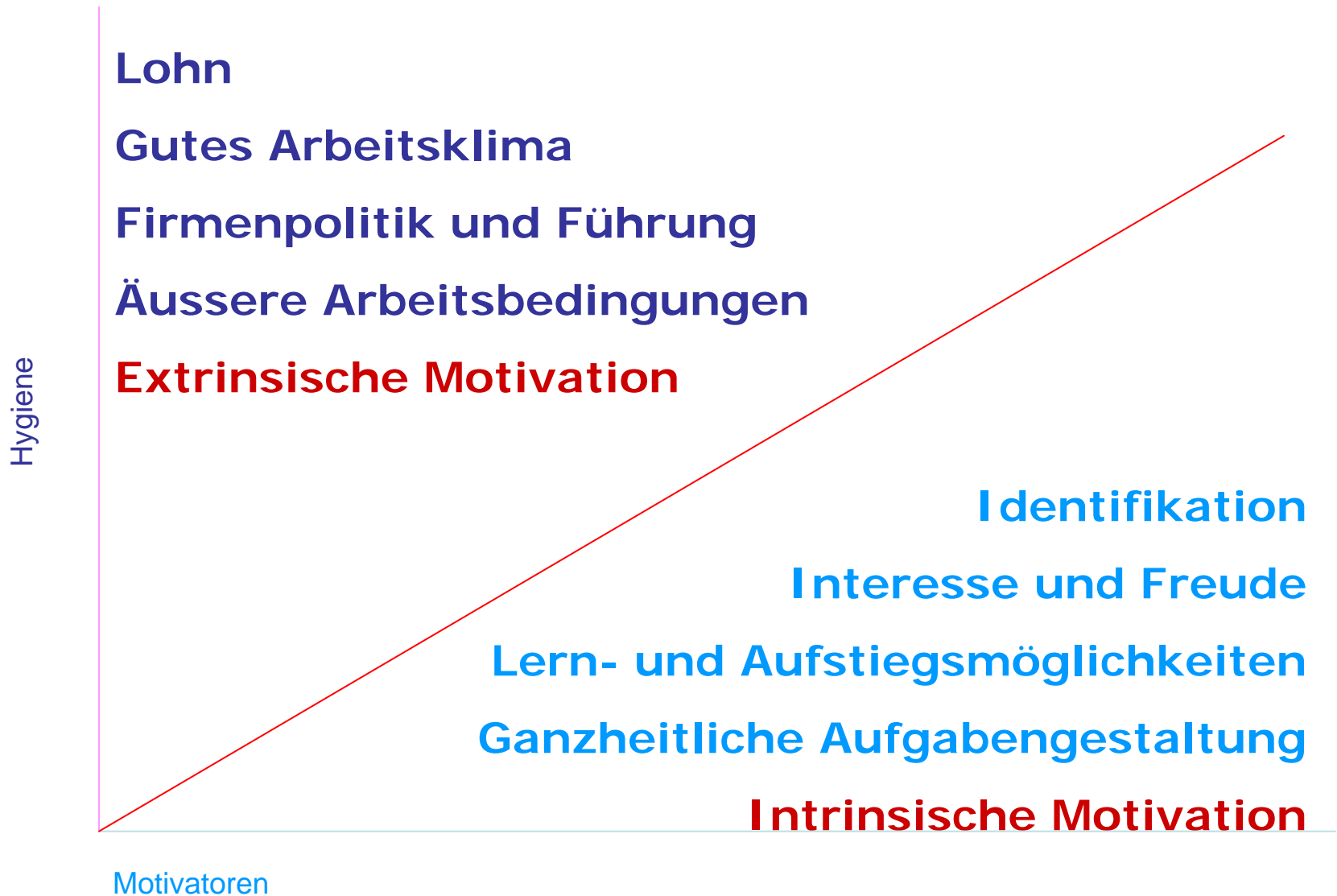
Anforderungen



Fachlich
Methodisch
Sozial
Persönlich

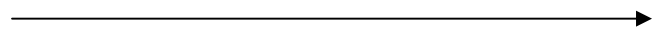
Fähigkeiten

FREDERIK HERZBERG 1923 - 2000



Ressource Selbstregulation

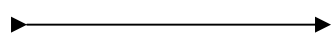
- Kohärenzgefühl
- Selbstachtsamkeit
- Bedürfnisse erkennen
- Emotionen regulieren
- Selbstakzeptanz
- Erholungsfähigkeit
- Positive Beziehungen



Annäherungstendenz, Resilienz

Leitfragen

- Achte ich genug auf mich selbst, auf meine Rhythmen, Bedürfnisse und Körpersignale?
- Wie verantwortlich und wertschätzend bin ich mir selbst und mir wichtigen Menschen gegenüber?
- Wie sehr entspricht meine Arbeit meinen persönlichen Wertvorstellungen und Lebenszielen?



Fragebogen zur Lebensorientierung



Arbeitsalltag

- Klare Strukturen, Abläufe, Informationen
- Qualifikationsbedarf und Entwicklungsphasen
- Tolerante Kommunikationskultur
- Aufmerksamkeit und Wertschätzung
- Zusammenhalt im Team

Lösungsorientiert handeln



Kleine Schritte und
attraktive Ziele wählen

Neues aufbauen,
nicht Altes bekämpfen

Wohlbefinden mehrten

Selbstachtsamkeit und Selbstakzeptanz

Ausgepowert?

Hilfen bei Burnout und Stress

A. Koch, S. Kühn

Flow im Beruf

M. Csikszentmihalyi