



**TROTZ ALLEM,
ERFÜLLUNG IM BERUF**

Ein neues Unbehagen



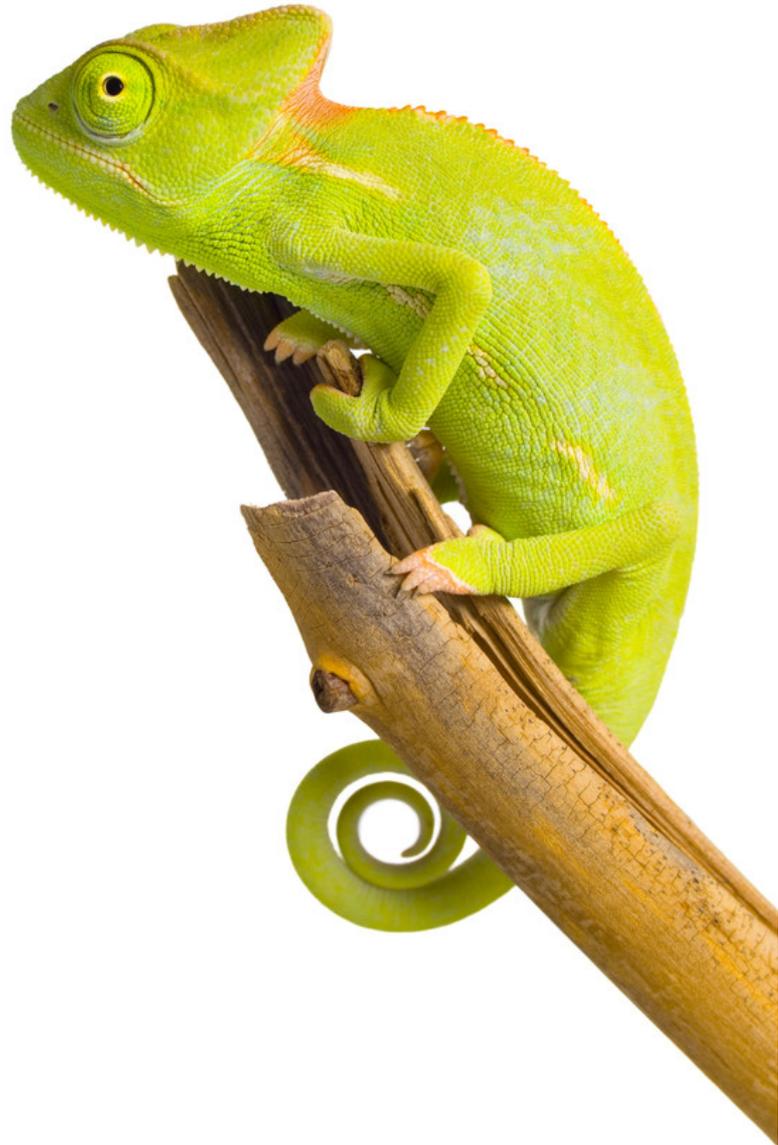
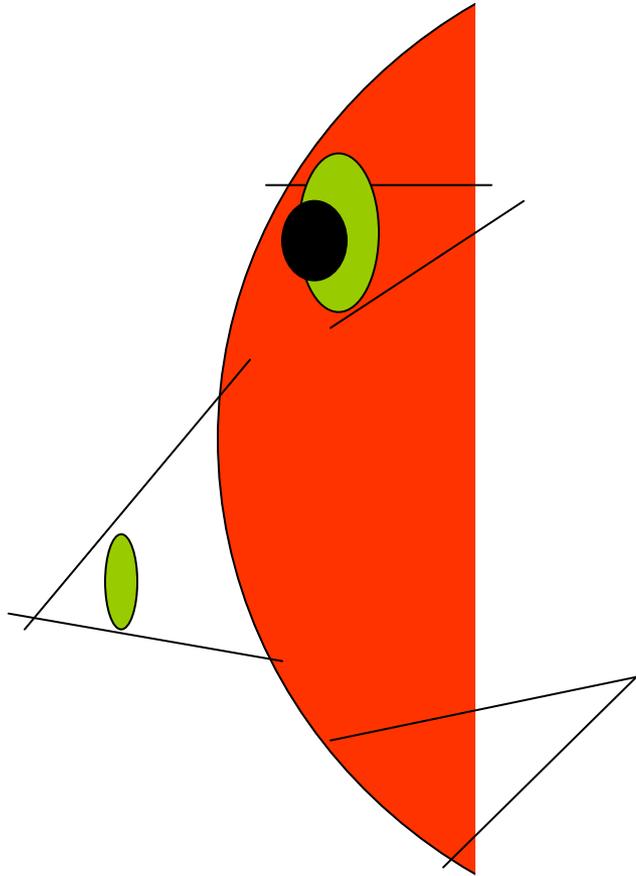
Das erschöpfte Selbst

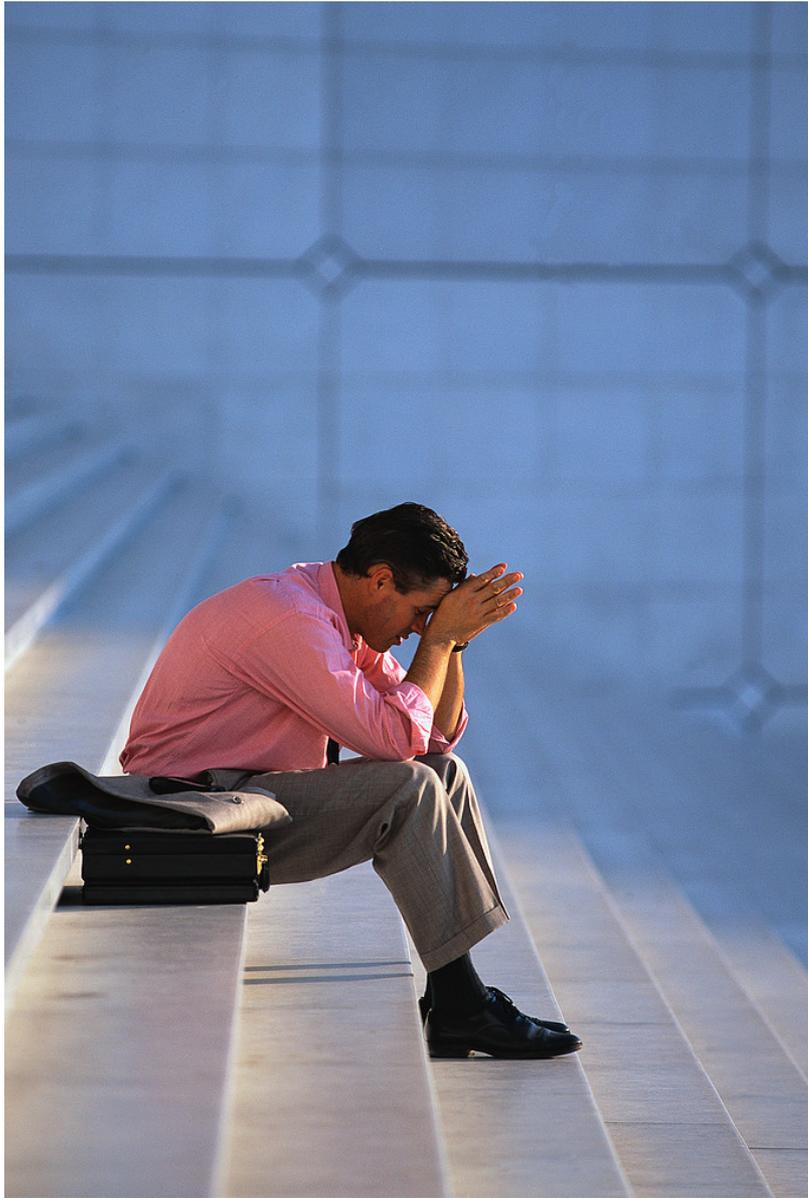


Kontrolle und Kompetenz

Sinn und Struktur

AUTOPILOTMODUS





Schutzverhalten



Psychische Kampfbereitschaft





Häufigste Stressoren

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

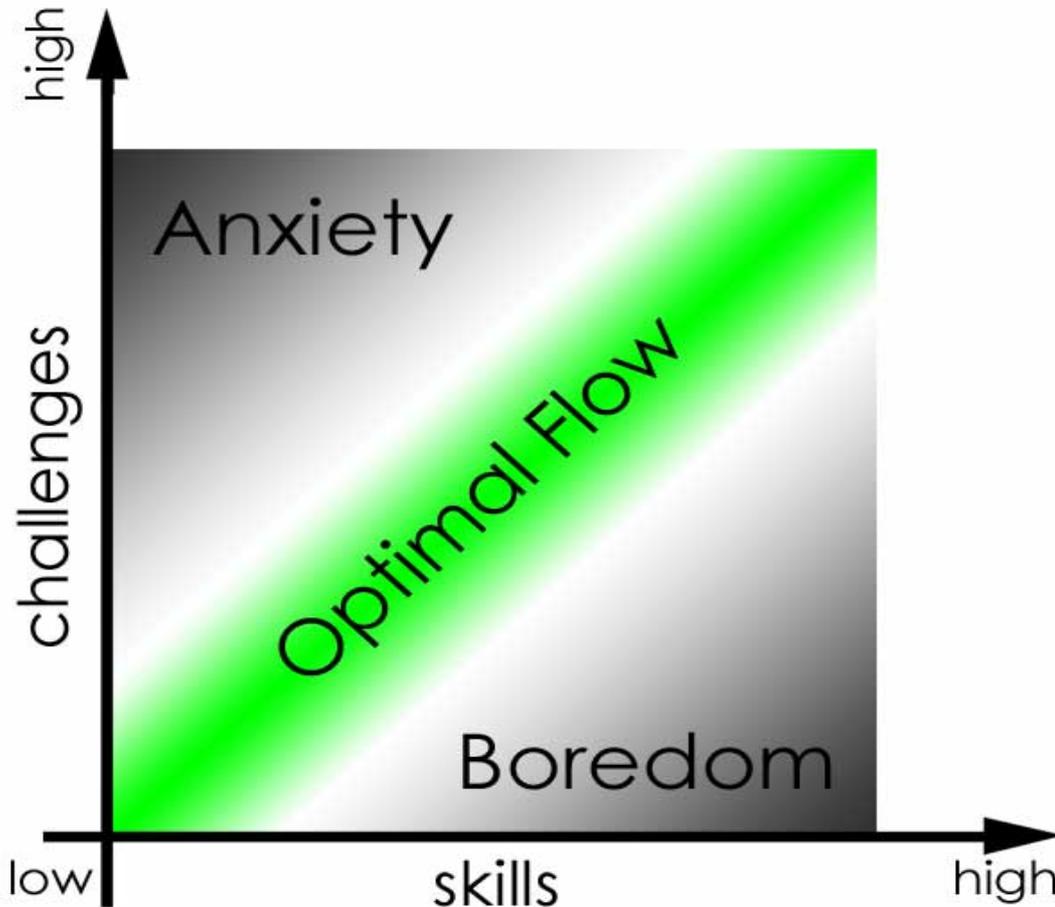


Erfüllung im Beruf

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