

Belastendem Stress entgegenwirken mit Ressourcenmanagement!

**Kantonale BGM-Tagung Kanton Aargau
1. Dezember 2011**

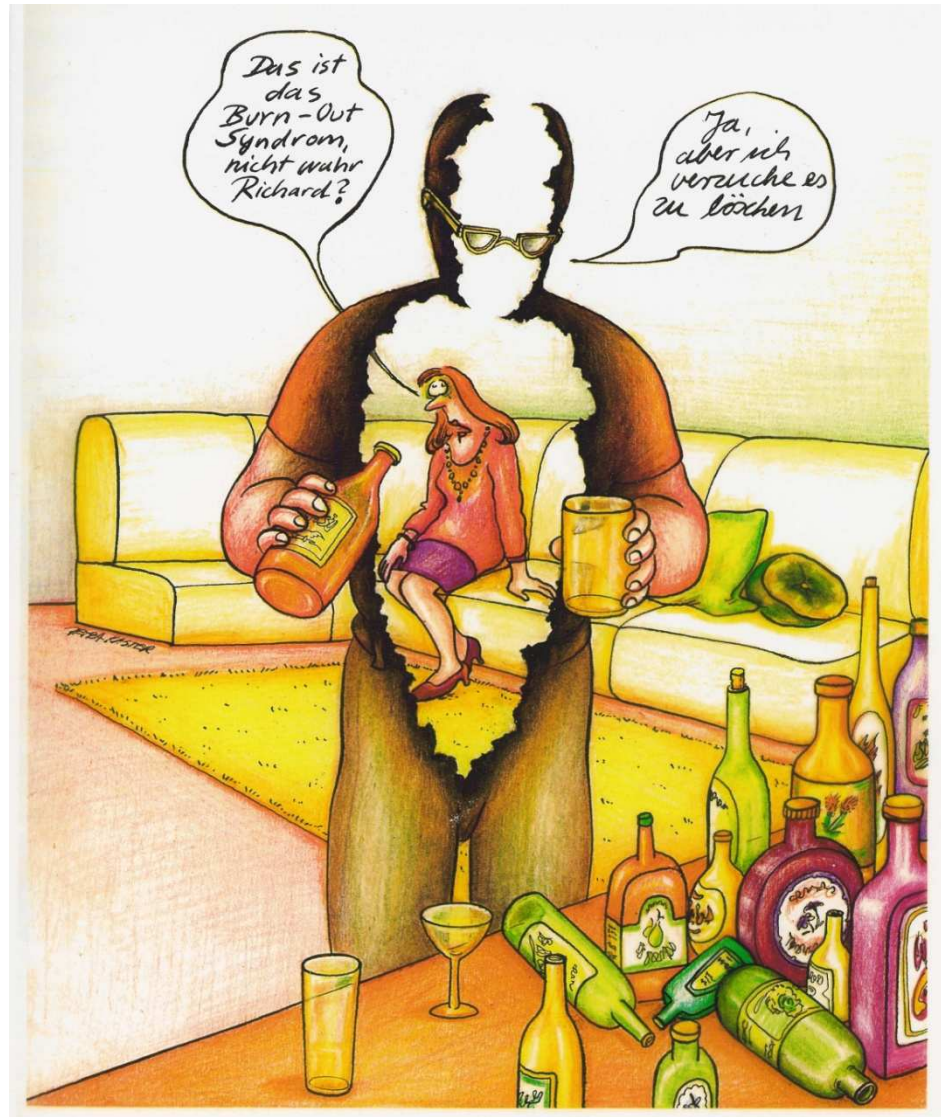
**Vertiefungsseminar B
Dr. H. Kernen, Zürich**

Leistung *und* Gesundheit? Ressourcen-Management!

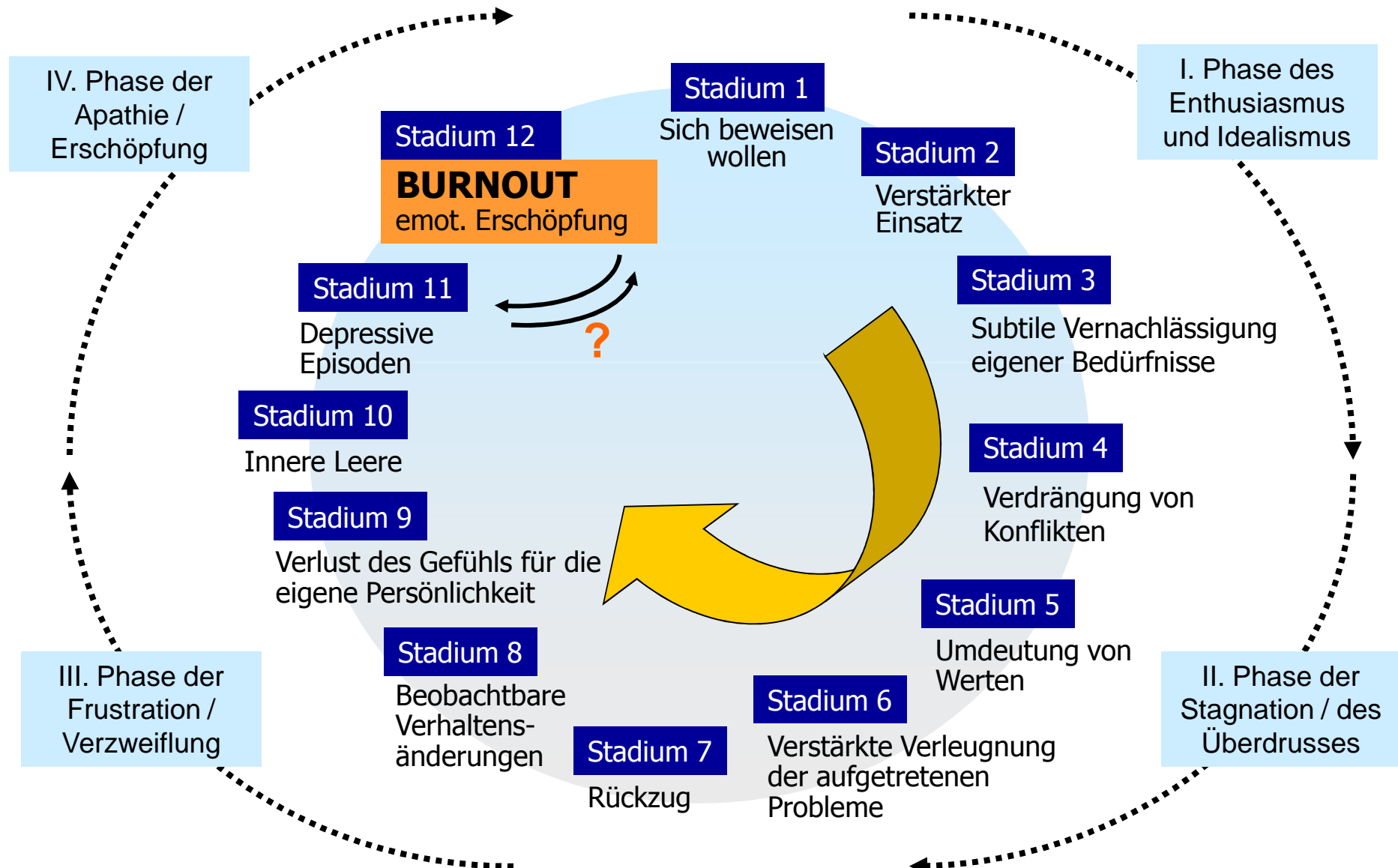
Arbeit kann krank machen – denken wir nur an chronischen Stress und das Burn-out-Syndrom. Damit werden wir als Führungsverantwortliche immer mehr konfrontiert. Berufstätigkeit und Arbeit sind aber auch entscheidende Voraussetzungen für ein erfülltes und die Gesundheit förderndes Leben. Unter der Bedingung, dass es gelingt, seine Ressourcen nicht zu verschleudern und das Leben in Balance zu halten. Was ist zu tun, damit wir und unsere Mitarbeitenden über lange Zeit hinweg Leistung erbringen und trotzdem gesund bleiben? Wie lässt sich durch gezieltes Erfassen und Fördern der eigenen Ressourcen ein ‚Auslaugen‘ vermeiden und die Leistungsfähigkeit fördern - zum Gewinn des Arbeitgebers, der Vorgesetzten wie der Mitarbeitenden?

Darauf suchen wir Antworten ...

Burnout – ein schmerzhafter Krankheitsprozess



Burnout – ein individuell unterschiedlicher Verlauf in Phasen



**Wie können wir und unsere
Mitarbeitenden über Jahrzehnte
hinweg leistungsfähig
und gesund bleiben,
ohne auszubrennen?**

Ziel des Ressourcen-Managements

Sicherung
der Arbeitsbewältigung und
Leistungserbringung/Stresstoleranz

sowie

der Gesundheit und Arbeitszufriedenheit
auf den Ebenen: Individuum, Team
und Organisation

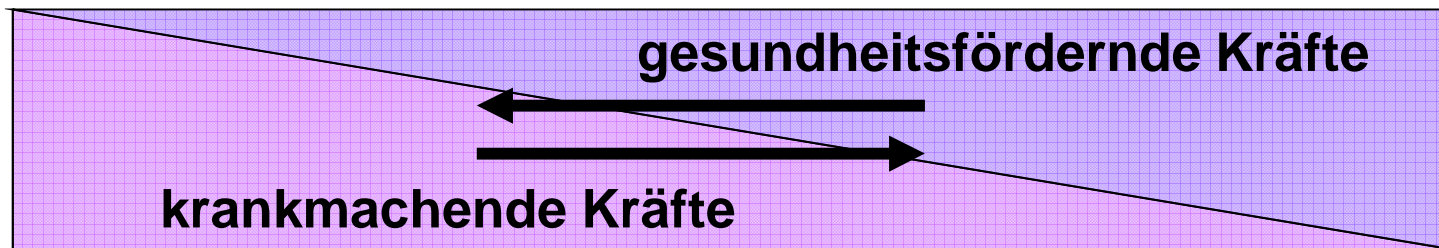
Wie wichtig sind Ihnen folgende Bereiche?

- 2 Liebe
- 4 Arbeitsklima
- 6 Arbeitsqualität/-inhalt
- 1 Gesundheit
- 5 Freunde
- 3 Familie

*Wertestudie der TA-Medien
repräsentative Befragung Kt. Zürich ab 18 Jahren*

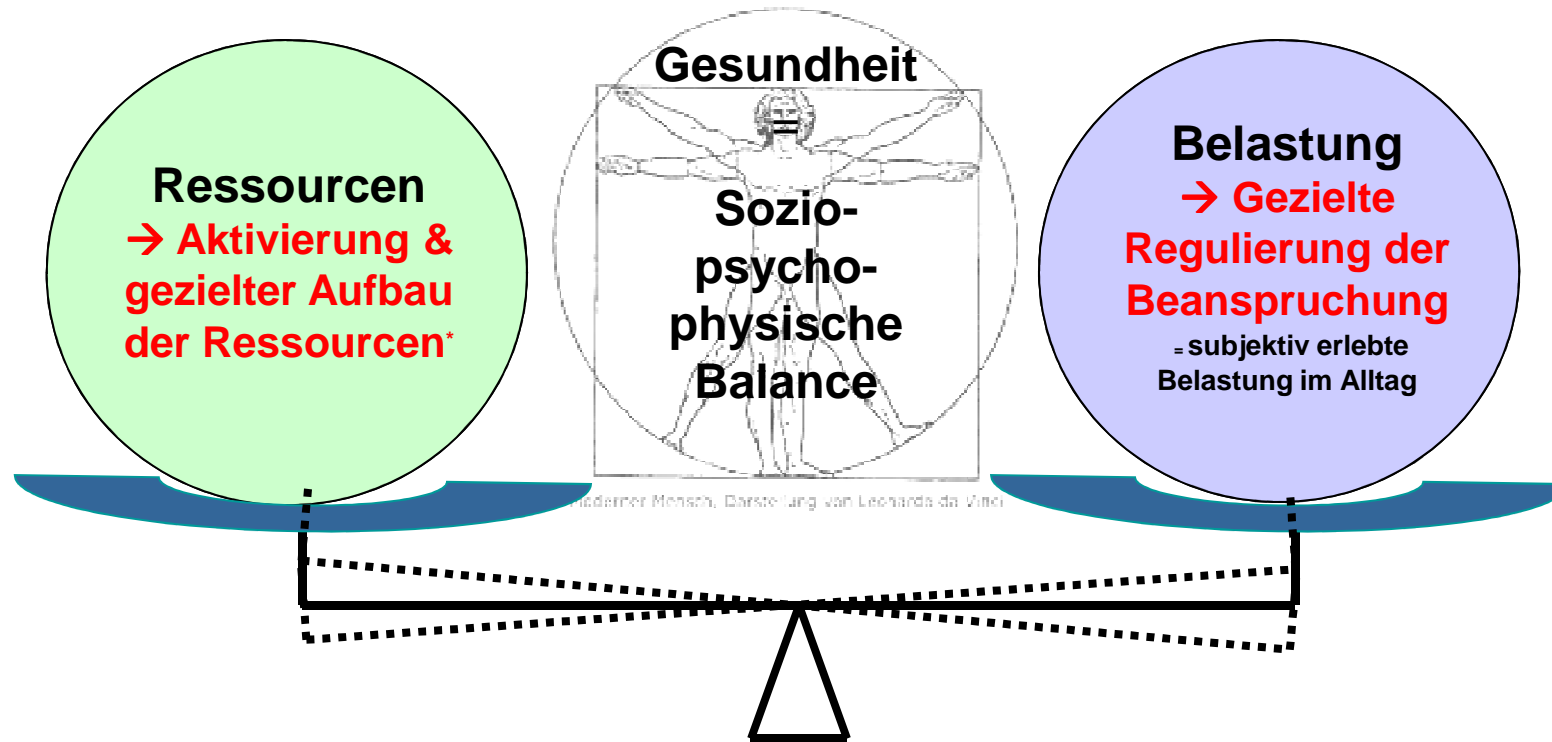
Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist ein Prozess, kein vorgefundenes Produkt. Die Gesundheit als Normvorstellung gibt es nicht - dieses Bild ist vom Maschinenmodell abgeleitet und richtet sich am Leistungsideal eines Hochleistungssportlers.



Gesundheit ist das Ergebnis eines lebenslangen Prozesses der Auseinandersetzung zwischen gesundheitsfördernden (salutogenen) und krankmachenden (pathogenen) Kräften. Beide Kräfte finden sich in jedem Menschen zu jedem Zeitpunkt. (Schüffel, 1998)

Gesundheits-Management muss Belastungen und Ressourcen gleichermaßen berücksichtigen



= dynamisches, stabiles Fließgleichgewicht von Ressourcen und Beanspruchung

* „Unter Ressourcen verstehen wir die insgesamt einer Person zur Verfügung stehenden, internen (personalen) und Umfeld-bezogenen Kräfte, Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten, die gesundheits-schützende und –fördernde Wirkung haben; also Schutzfaktoren und solche, die den Umgang mit einer Situation erleichtern“ (Kernen/Meier, in Steiger/Lippmann, 2008)

Meine wichtigsten Belastungen und Ressourcen

Belastungen, Stressoren, denen ich im Alltag ausgesetzt bin:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unterstützende, ressourcenaufbauende Einflüsse, Tätigkeiten, Personen, ..., die für mich wichtig sind:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

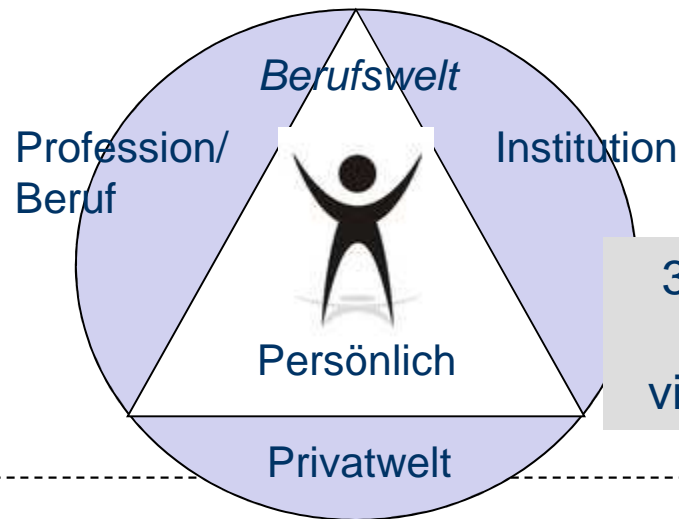
.....

.....

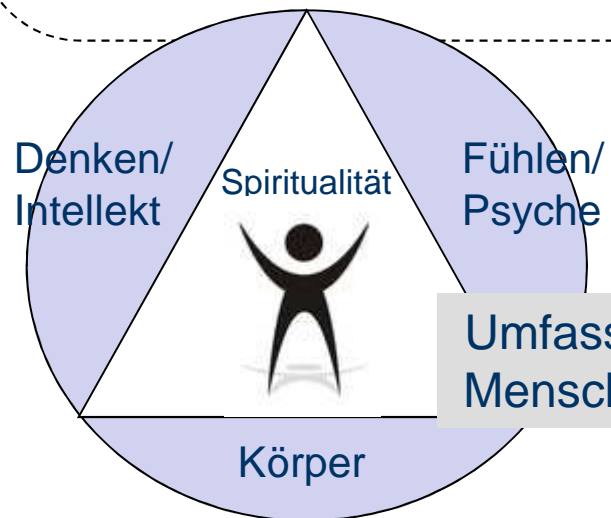
.....

.....

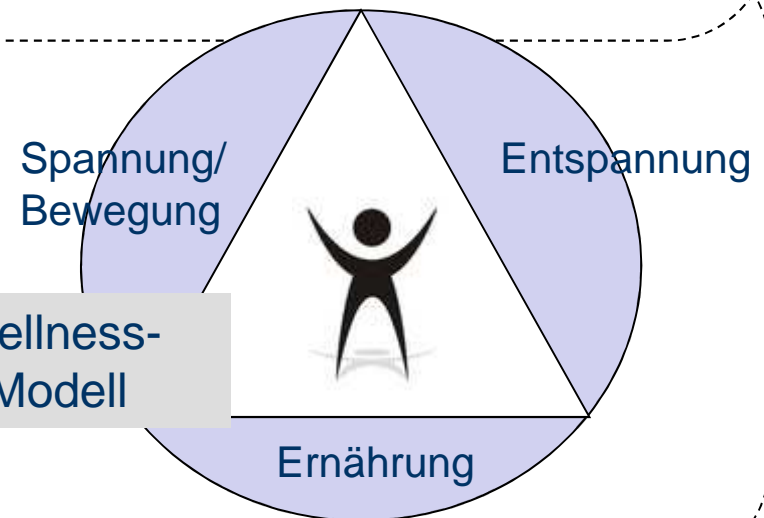
Ressourcen-Management: Ansatzpunkte und Modelle



3-Welten-Modell
mit unseren
vielfältigen Rollen

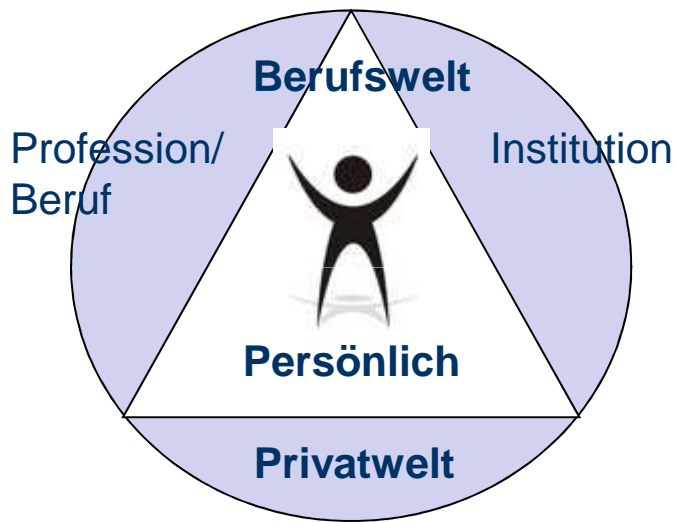


Umfassendes
Menschenbild



Wellness-
Modell

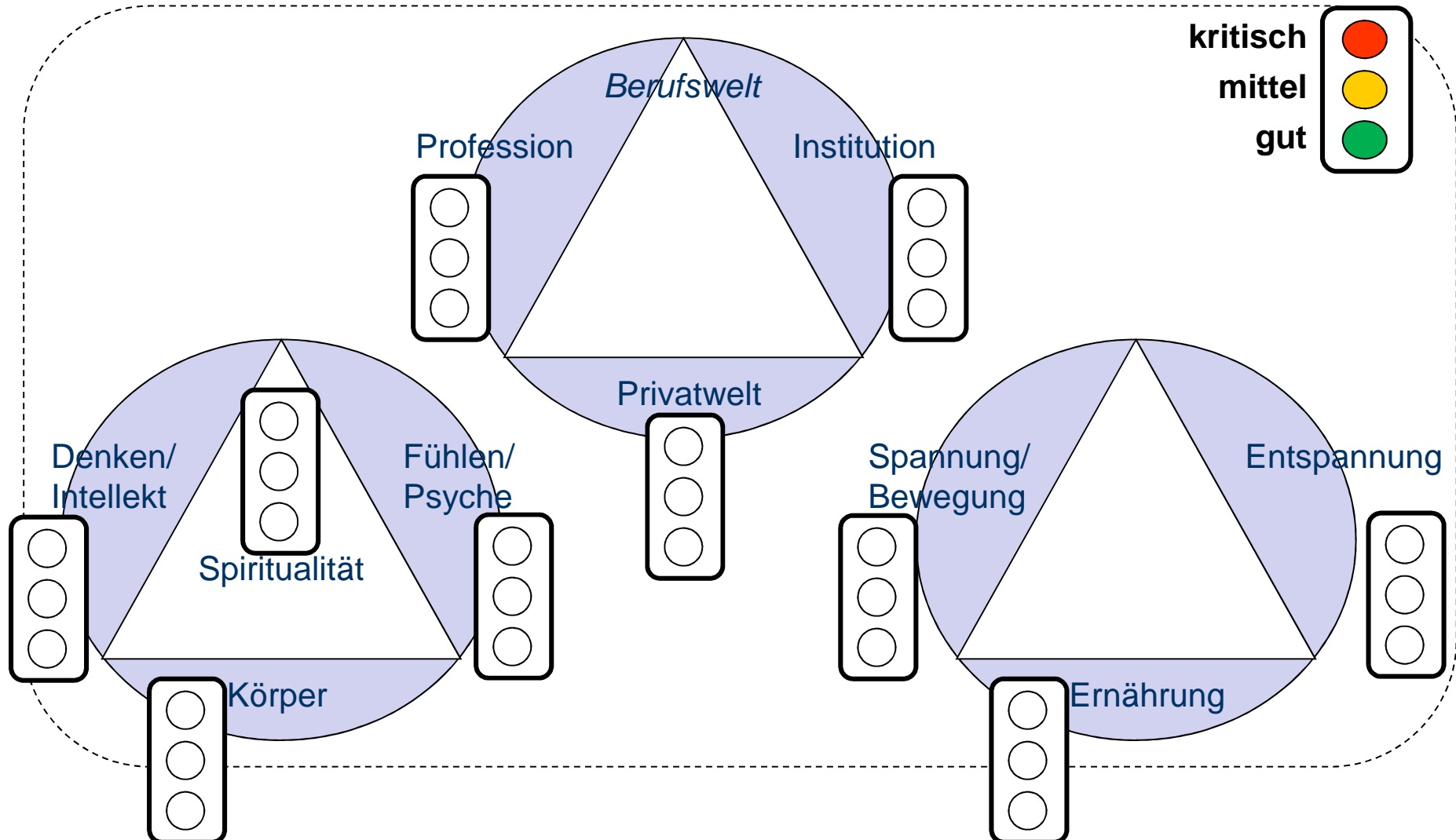
Ressourcen-Management: Ansatzpunkte und Modelle



Ebene	Ressourcen & Ressourcenförderung
Berufswelt	Arbeitserleben/-Gestaltung Anspruchsniveau in der Arbeit Sozialklima bei der Arbeit Interessante Aufgabe Berufl. Entwicklungsmöglichkeiten ... <div data-bbox="1697 389 2063 608" style="border: 1px solid black; background-color: #fde9d9; padding: 5px; transform: rotate(-5deg); display: inline-block;"> Nur einzelne Beispiele, siehe Unterlagen </div>
Persönlich	Sich selber und der eigenen Gesundheit Sorge tragen wollen; Life balance als Anspruch Zeit für sich selber und die persönlichen Themen nehmen Fördern/Pflegen des Kohärenzgefühls (s. hinten) Vertrauen in sich fördern; Leben als Herausforderung sehen wollen ... (Lebens)Krisen bewusst und aktiv verarbeiten ...
Privatwelt	‚Wertvolle‘ erfüllende Lebensgestaltung Tragendes soziales Netzwerk Tragende Partnerschaft/Freundschaften, Familie Erfüllende Freizeitgestaltung ...
Übergreifend	Zwischenmenschlich bedeutsame Lebensfelder wie Partnerschaft, Familie, Vereins- und polit. Aktivitäten fördern bzw. nicht vernachlässigen

Mein gesundheitliches Gleichgewicht

Wie erlebe ich mein gesundheitliches Gleichgewicht in folgenden Bereichen?



Stresssymptome: Selbstwahrnehmung

Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind?

Welches sind meine Stresssymptome auf der

- körperlichen Ebene?
- emotionalen Ebene?
- kognitiven/gedanklichen Ebene?
- Verhaltens-Ebene?

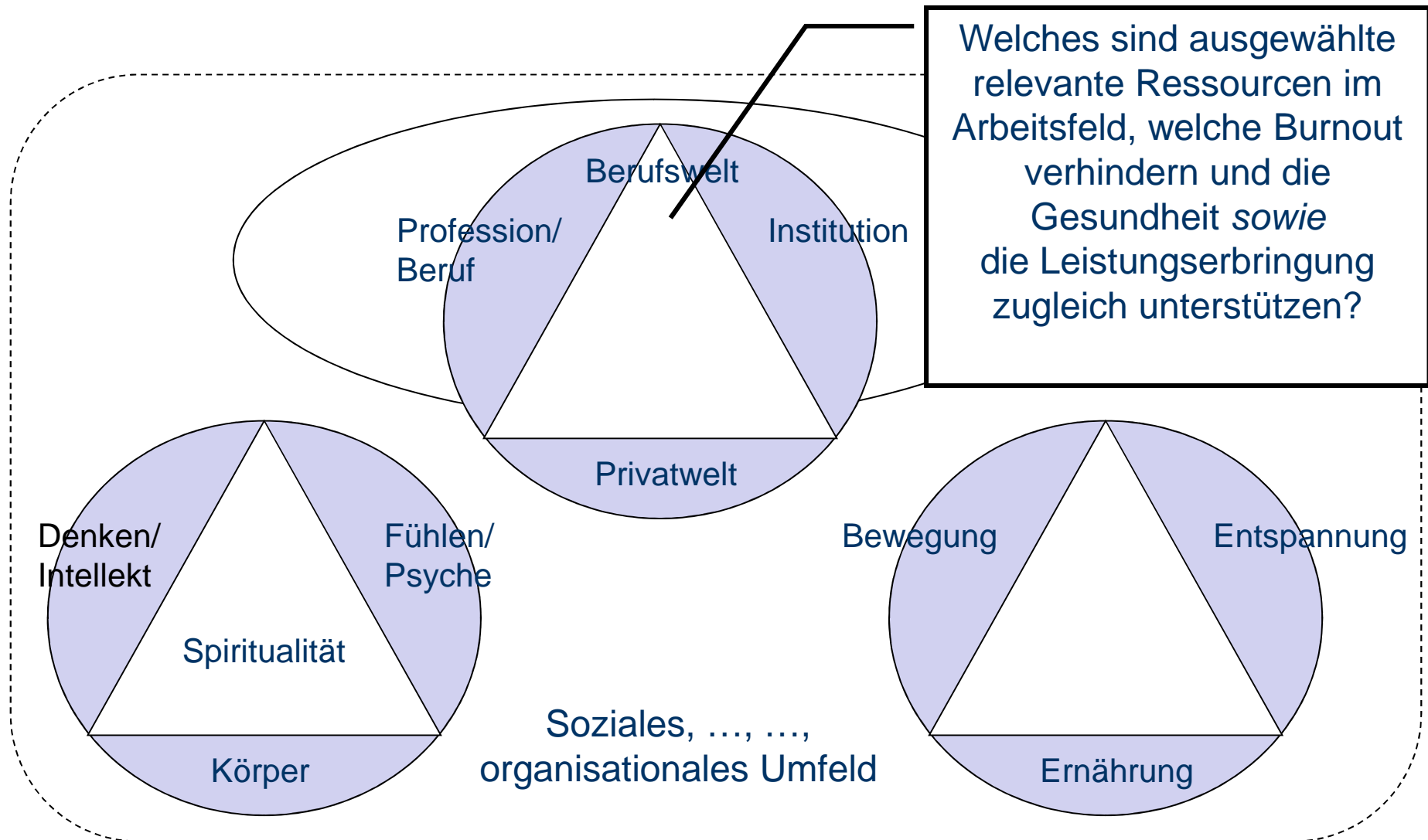


Stress-Symptome und Ansatzpunkte

Auszug, siehe
abgegebene Unterlagen

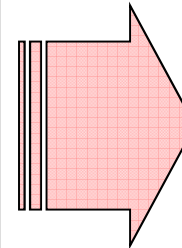
Ebene	Symptome	Stress reduzieren	Prävention
Physische	z.B. Verspannungen, Appetitlosigkeit, Zähneknirschen in der Nacht, ...	z.B. Abreagieren, „Dampf ablassen“ durch Krafttraining, Ausdauersport, Entspannung, ...	z.B. Balance zw. An- und Entspannung, ausgewogene Ernährung und Schlafzeiten, ...
Mental	z.B. neg. Gedanken, Konzentrationsprobleme, verstärkte Vergesslichkeit, ...	z.B. Probleme relativieren, Konzentrationsübungen, soziale Unterstützung aktivieren, ...	z.B. Prioritäten und realistische Ziele Setzen, Auf-/Ausbau von Kompetenzen, realistischer Optimismus als Grundhaltung entwickeln, ...
Emotional	z.B. Stimmungsschwankungen, reduzierte Libido, Ängstlichkeit, Aggressivität, ...	z.B. positive Selbstinstruktion, Verstärkt Lieblingsaktivitäten betreiben, sich etwas gönnen, ...	z.B. sich selbst wertschätzen, unrealistische Überzeugungen abbauen, ‚Nein-Sagen‘ lernen, Gefühle zulassen, konstruktiver Umgang damit einüben

Das Potenzial der Arbeitsgestaltung wird zu wenig genutzt!



Zentrale Ressourcen in der Arbeit / persönliche Ressourcen

Wie erlebe ich *mich selber* in meinem Leben?
Verstehe ich, was um mich herum läuft? Kann ich mein Leben genügend gestalten? Lohnt sich mein Einsatz, bei dem, was ich tue?



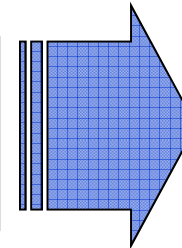
Kohärenzgefühl

Verstehbarkeit

Handhabbarkeit

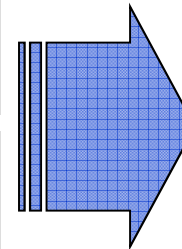
Sinnhaftigkeit

Pflege ich meine wertvollen sozialen Beziehungen genügend? Welche Unterstützung kann ich von ihnen bei Bedarf erwarten?



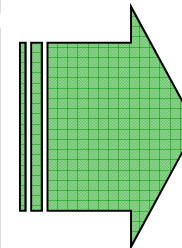
Soziale Unterstützung beruflich und privat

Wie erlebe ich das *soziale* Arbeitsumfeld? Der Umgang mit KollegInnen? Mit dem VG?



Sozialverhalten Kollegen und Vorgesetzte

Wie stark bin ich gefordert? Bin ich unter- oder überfordert? Inhaltlich oder Arbeitsvolumen?



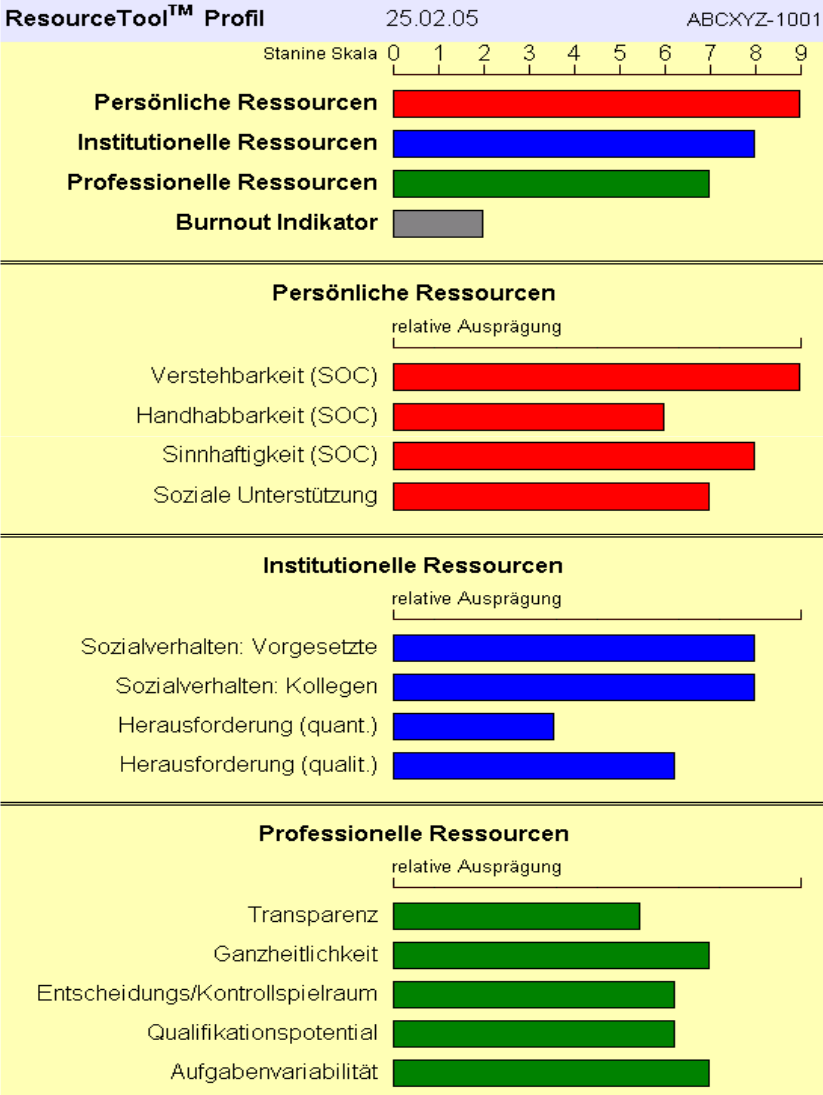
Positive Herausforderung

Wie erlebe ich meine Arbeit? Wie kann ich meine Fähigkeiten einbringen? Einen umfassenden Arbeitsprozess machen? Was kann ich bei der Arbeit (neues) dazulernen?

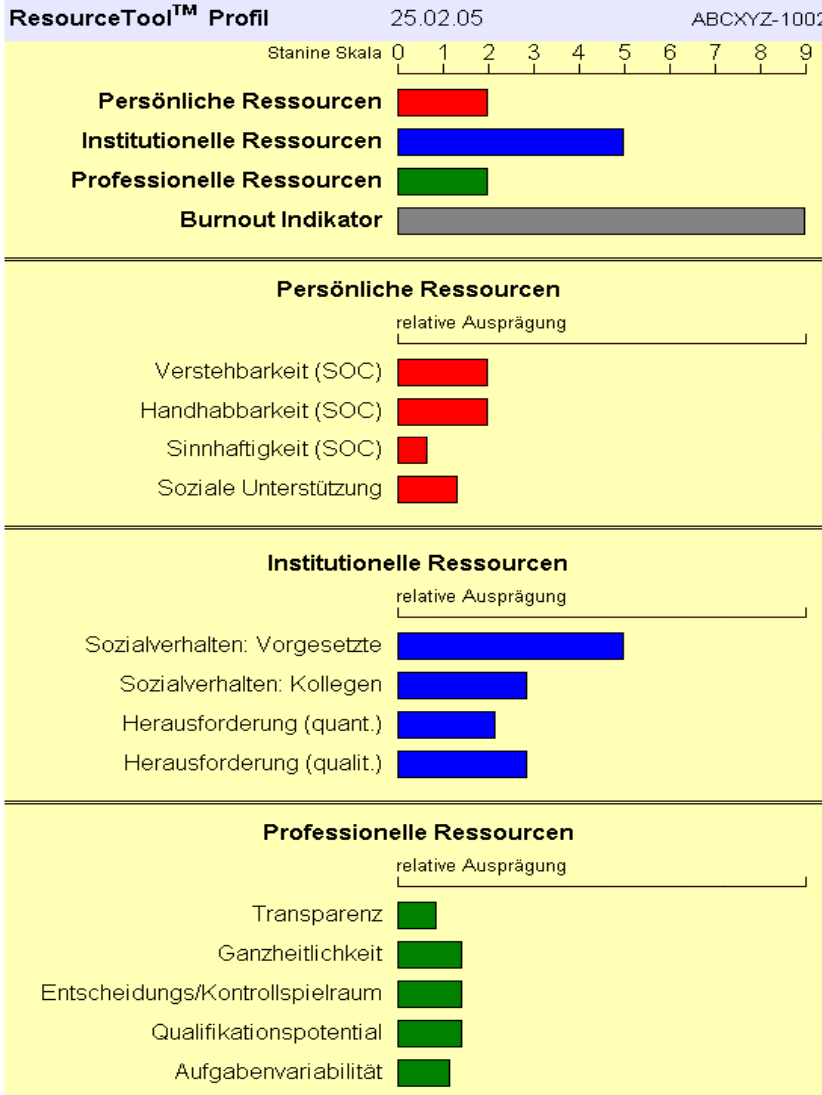
Berufliche Entfaltungsmöglichkeiten

Ressourcen messen und fördern: zwei Fallbeispiele

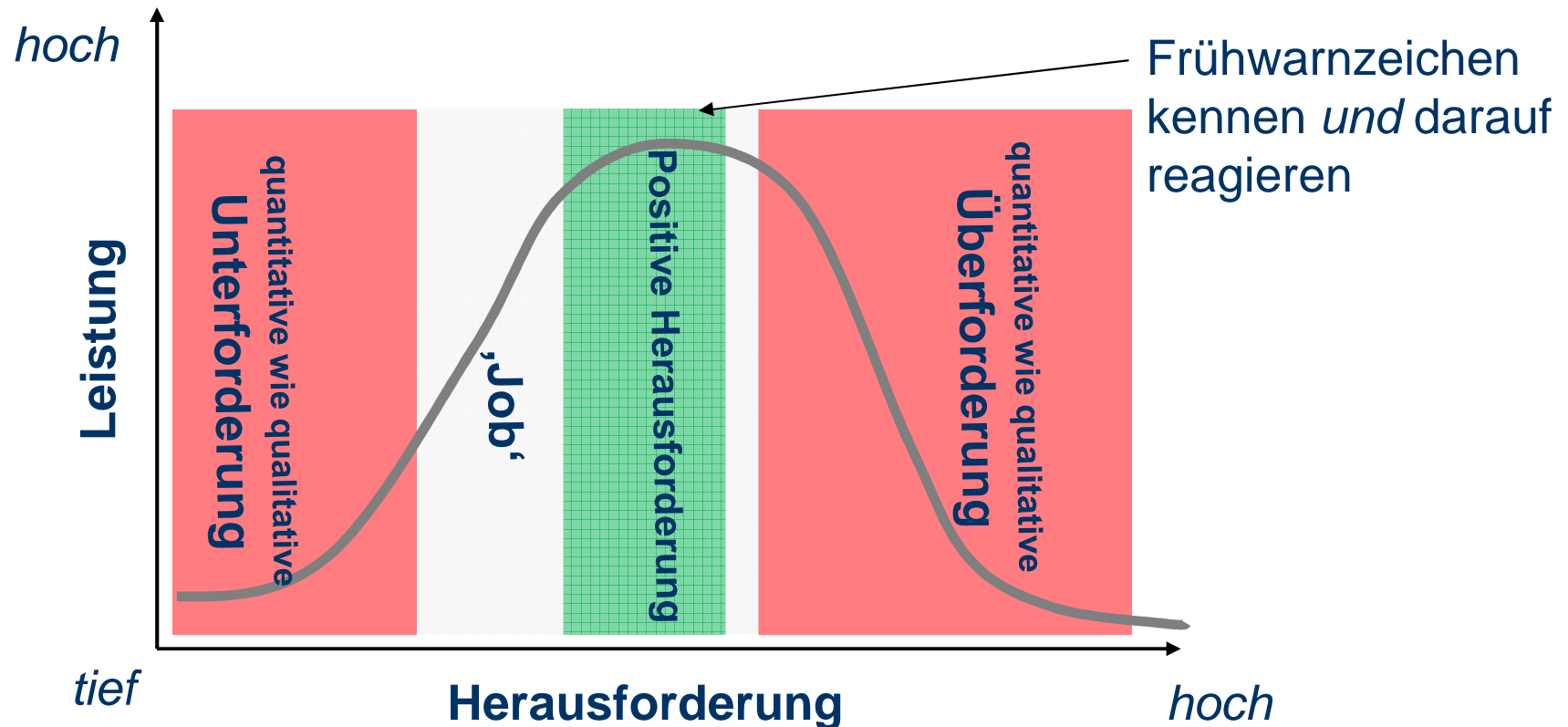
Fallbeispiel A mit starken Ressourcen und geringer Burnout-Gefährdung



Fallbeispiel B mit schwachen Ressourcen und hoher Burnout-Gefährdung



Leistungserbringung kann die Ressourcen auch fördern!



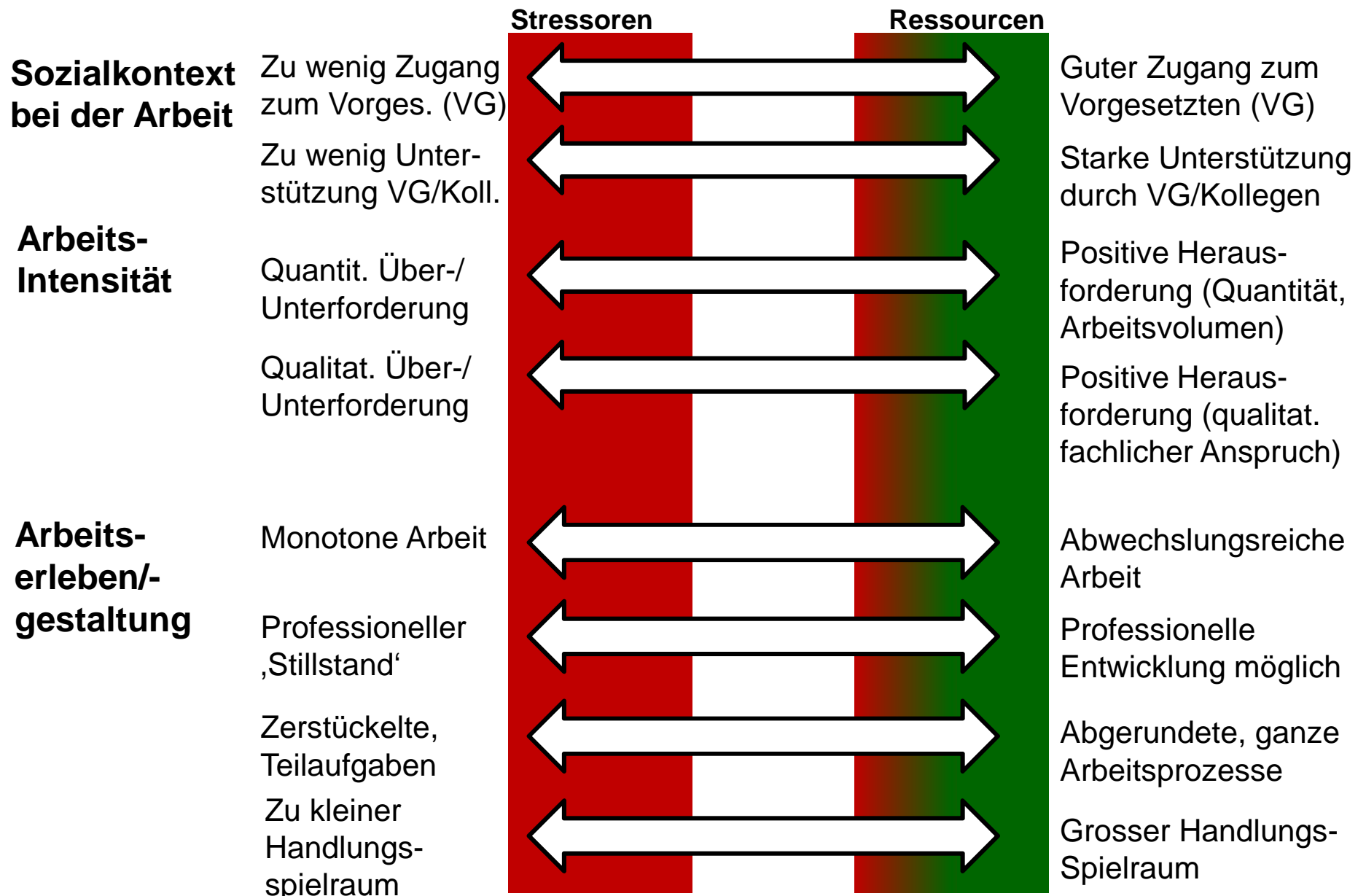
- Überdauernde quantitative wie qualitative Unter- / Überforderung vermeiden
- Positive Herausforderungen, welche uns aus dem Durchschnittserleben ‚herausreißen‘ und unsere Fähigkeiten voll einsetzen lassen, sind wichtig
⇒ pos. Herausforderung und Bewährung fördert den Aufbau der internen Ressourcen
- pos. Herausforderung ⇒ korrespondiert mit dem Flow-Erleben

Wirkung eines gelingenden Ressourcen-Managements

Wirkung bei starken Ressourcen:

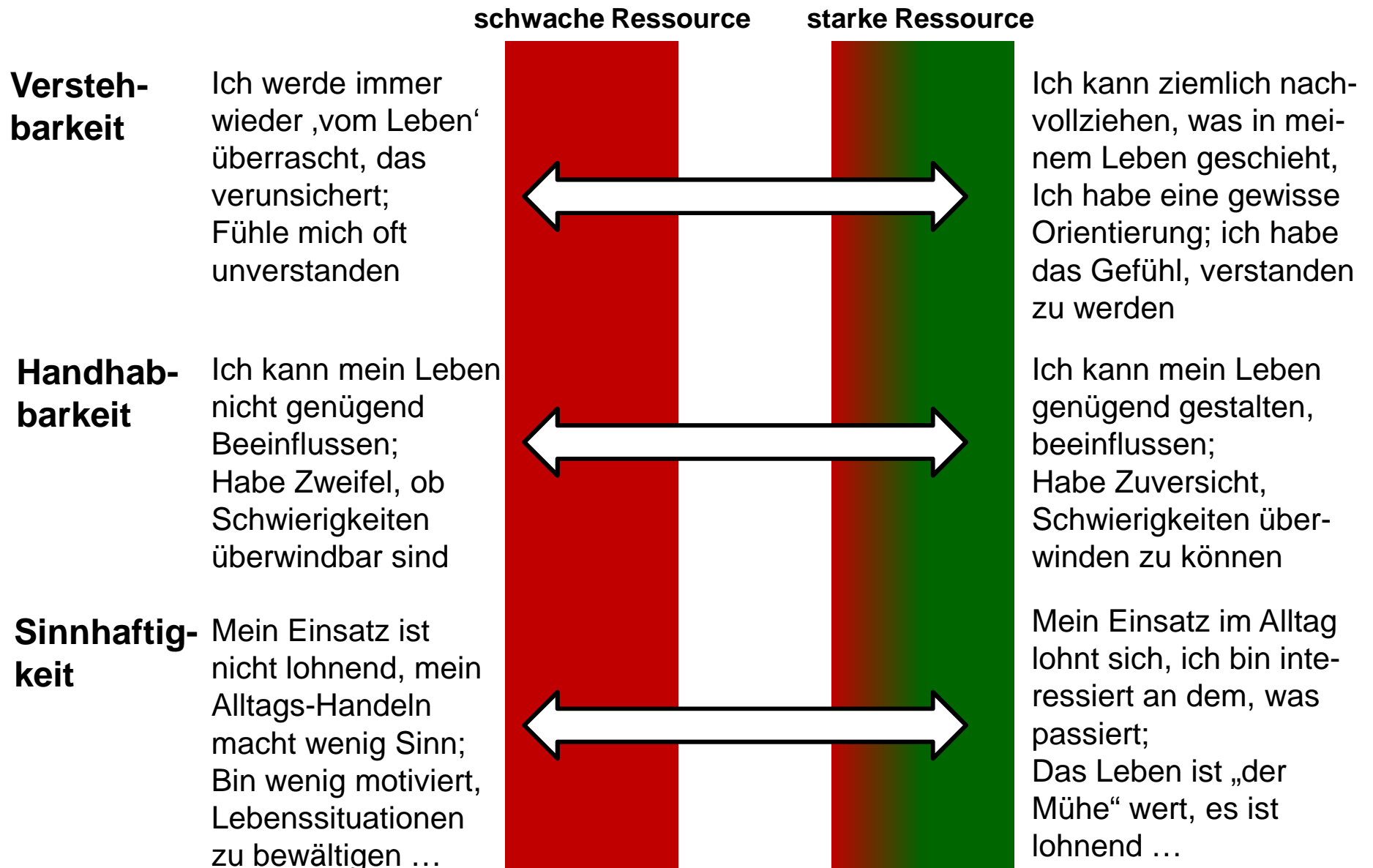
- 1. Förderung der Gesundheit**
- 2. Sicherstellen der Leistungserbringung**
- 3. Erhöhen der Stresstoleranz**
- 4. Burnout-Prophylaxe**

Ausgewählte, wesentliche Ressourcen im Arbeitsfeld



Kohärenzgefühl (SOC) nach Antonovsky *(vereinfachte Darstellung)*

Die Kraft in uns, die uns das Gefühl gibt, dass wir den Herausforderungen des Lebens gewachsen sind.





**„Achtung Burnout!
Leistungsfähig und
gesund durch
Ressourcenmanagement“**

2008, Haupt.

(2. ergänzte Auflage von
„Arbeit als Ressource“
mit Zusatzkapitel (50 S.)
„Burnout-Interventionen“)

Folgen eines wirkungsvollen Ressourcen-Managements?

