



LGL

Gesund bleiben in der digitalen Zeit

Hirschberger Realschultage, Beilngries, 13. April 2018,
Martin Heyn

Informieren

Fördern

Vernetzen

Unsere Themen – eine Auswahl

Netzwerk Prävention

Bayerischer
Präventionspreis
2018_19



HIV/AIDS-Prävention



Gesundheitsförderung

Gesund. Leben. Bayern.



Gesundheitsregionen^{plus}



Gesundheitliche
Chancengleichheit

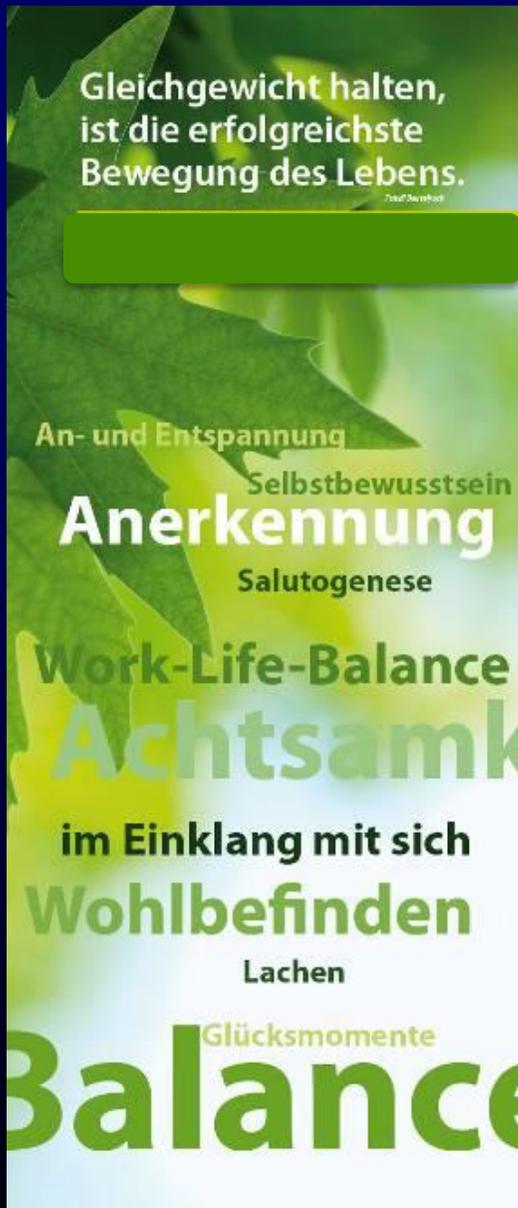


Suchtvorbeugung



Schwerpunkthemen des
Gesundheitsministeriums





engagiert ... verantwortungsbewusst
...am Limit?

Der natürliche Rhythmus ist einer hohen
Taktfrequenz häufig "unterlegen".
Das kann zu Überforderung und
Stressreaktionen führen.

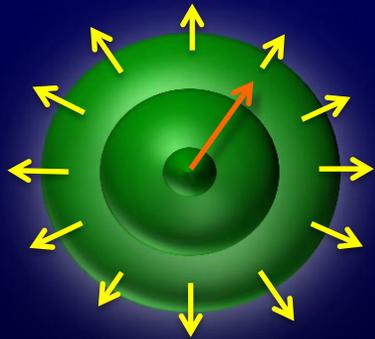
Doch wie erkennt man / frau erste
Anzeichen bei Kolleginnen und
Kollegen?

Gesund bleiben in der digitalen Zeit.

Gesund bleiben, aber wie?

Junger Wein in alten Schläuchen?

*kurzer Blick in die Geschichte
der Gesundheitsförderung*



Ausgebrannt? Was ist das eigentlich?

Ich bräuchte einfach mehr Zeit!

*von Chronos und Kairos und der
Emanzipation vom Smartphone*

Von Selbstsorge und Salutogenese

Ein Modell zur Gesunderhaltung

Wenn die Zeit reicht, wird noch „gelobt“

Exemplarischer Blick zurück...

Wenn ein Kranker durch seine Lebensweise zur Wiedergesundung beiträgt, so müsste es möglich sein, Erkrankungen zu verhindern, wenn das Leben von vorne herein unter dem leitenden Gesichtspunkt der Gesundheit gestaltet würde.

nach Hippokrates (460-377 v.Chr.)

- ***Anspannung und Entspannung***
- ***Arbeit und Muße***
- ***Füllung und Entleerung***
- ***Schlafen und Wachen***

- ***Gemütsbewegungen***

Stressoren in digitalen Arbeits- und Lebenswelten

Neue Arbeits- und
Organisationsformen

Schneller, besser,
kostengünstiger

Selbstorganisiertes,
lebenslanges Lernen

hohe Raum-Zeit
Mobilität

„destabilisierte“
soziale Systeme und
Strukturen

Wegfall stabiler
Zeitmuster



Lebensqualität und Gesundheit sind die
wichtigste Zukunftsreserven.

Burnout – was ist das eigentlich? Eine Begriffsklärung

Hohe Begeisterung

Idealismus

erste Unzufriedenheit

Frustration

Gebrauch und Missbrauch von Zigaretten,

Alkohol, Kaffee, Medikamenten

depressive, negative, resignative Stimmungen

chronische Müdigkeit

Anfälligkeit für Infektionen

Versagensgefühle Rückzug, Vereinsamung

fortschreitende Sinn-, und Energiekrise

Zunehmende emotionale und körperliche Empfindungslosigkeit,
Gefühl der Entfremdung von sich selbst

Typische Formulierungen

Apathie

Idealistische
Begeisterung



Frustration

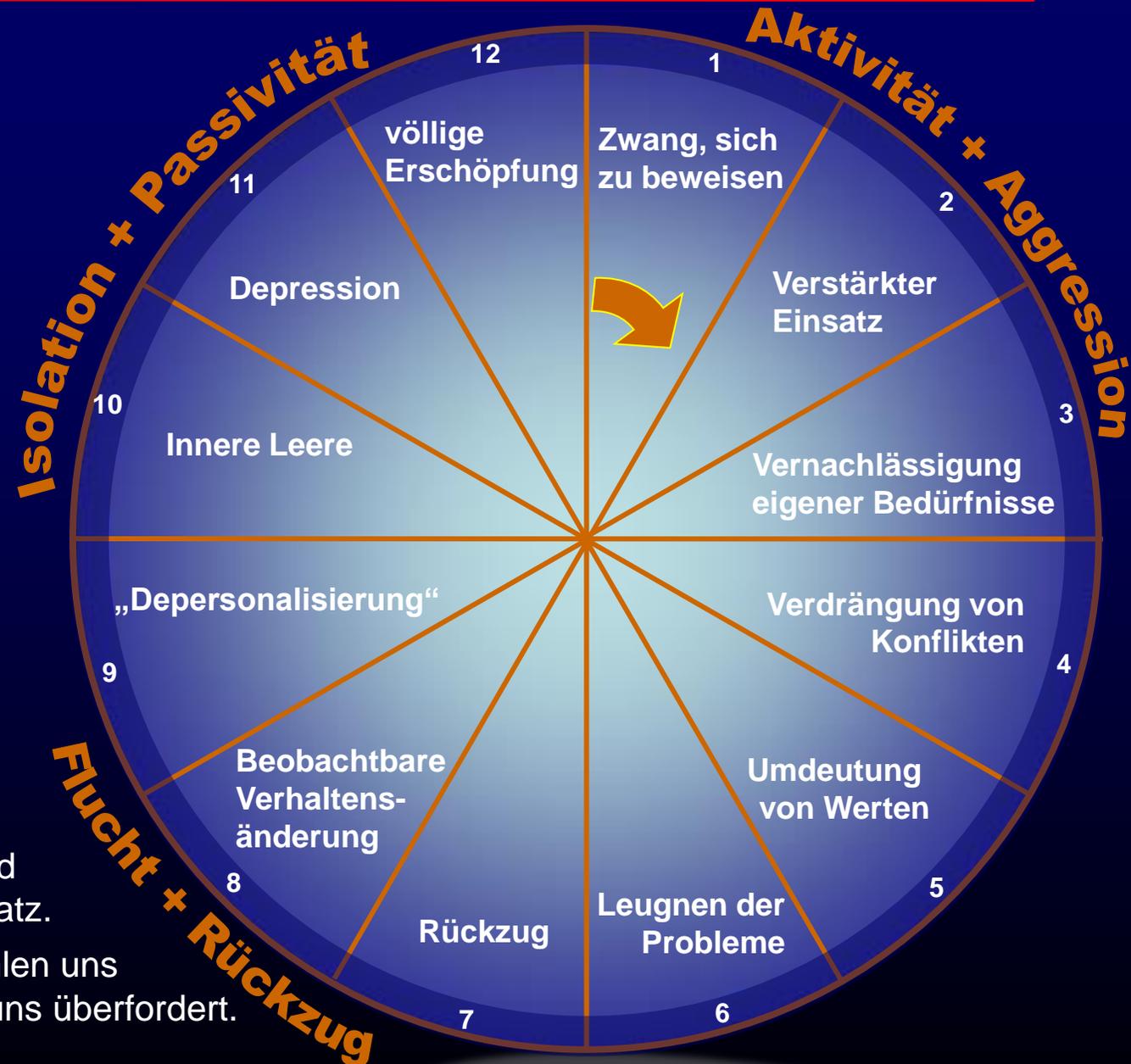
Burnout – gibt es einen Zyklus?

Auswirkungen

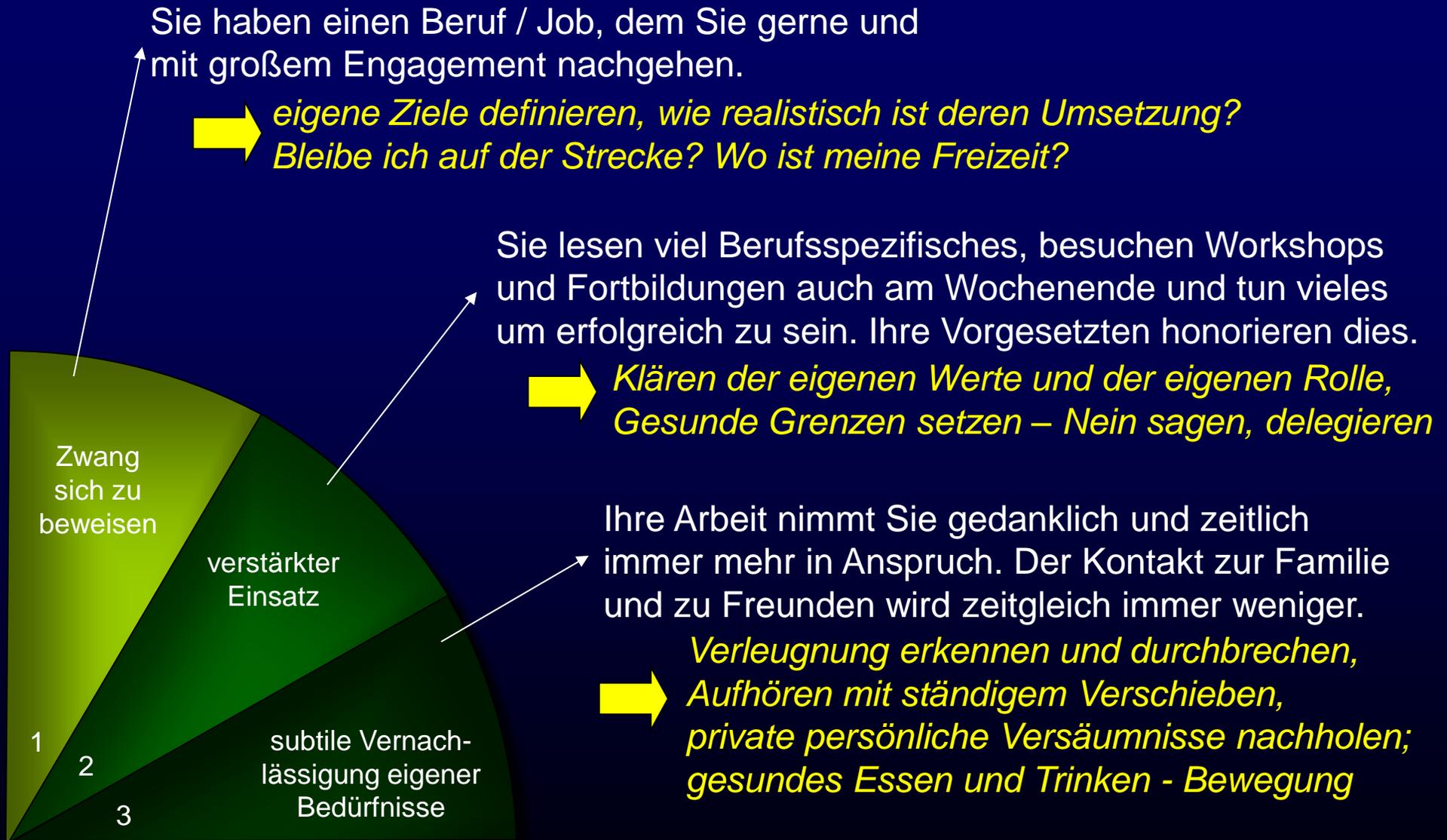


Mögliche Ursachen

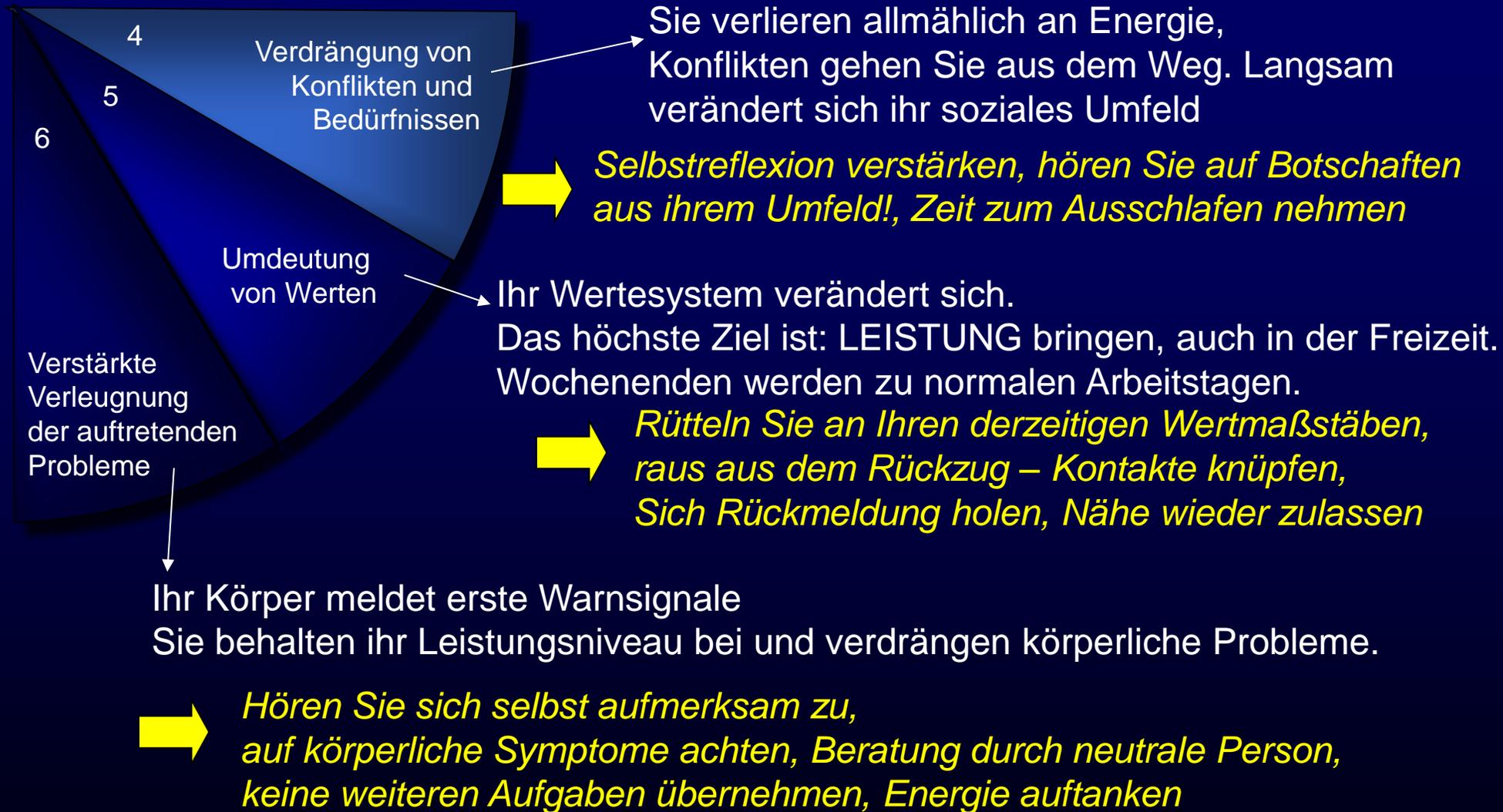
- Wir haben uns Ziele gesetzt, die wir nicht erreichen können.
- Uns mangelt es an Anerkennung und pos. Rückmeldung für unseren Einsatz.
- Wir verstricken uns in Routine u. fühlen uns nicht mehr herausgefordert, fühlen uns überfordert.



Die Stufen im Einzelnen



Die Stufen im Einzelnen



Die Stufen im Einzelnen (fortgeschrittenes Stadium)

Sie haben bereits ein schweres Burn-Out-Syndrom, das sich u.a. in depressivem Verhalten zeigt. Ein Privatleben existiert nicht mehr – sie sind nicht mehr arbeitsfähig

➔ **Dringend prof. Hilfe: Arzt, Therapeut, Coach, Lebensstil umgestalten, um Gesundheit kümmern**

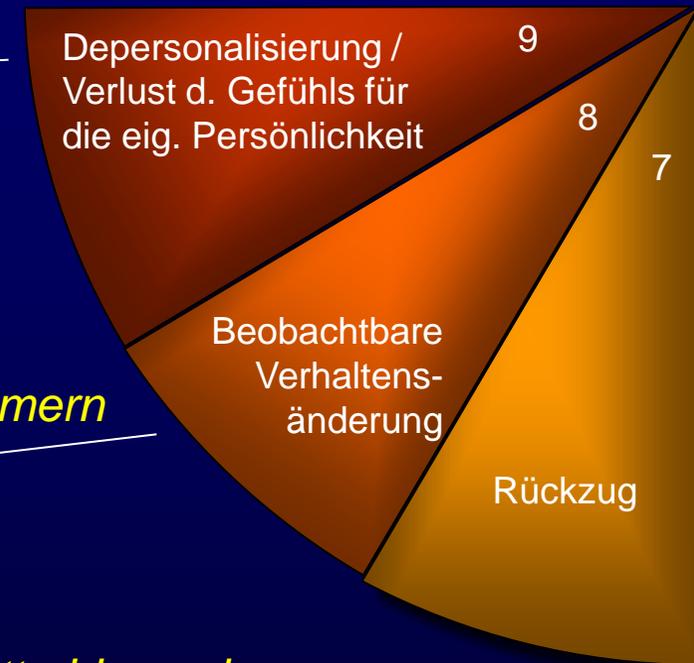
Sie versuchen, sich Alternativen aufzubauen und meiden die soziale Nähe zu anderen Menschen

➔ **Sie stehen am Scheideweg!!!, Nicht komplett abkapseln, professionelle Hilfe durch Coach annehmen, Kritik und Besorgnis anderer unterscheiden**

Krankheitswert!!!

Sie spüren, dass Sie nicht mehr so intensiv arbeiten können, wie Sie es wünschen. Sie bemerken den Leistungsabfall und dies löst für Sie eine Krise aus.

➔ **Rückzug stoppen – Anschluss an andere suchen, Unterstützung annehmen – Beratung aufsuchen, Hände weg von Alkohol und Drogen, Gezielte Ruhe und Entspannung**



Die Stufen im Einzelnen (voll ausgeprägtes Stadium)

Lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung

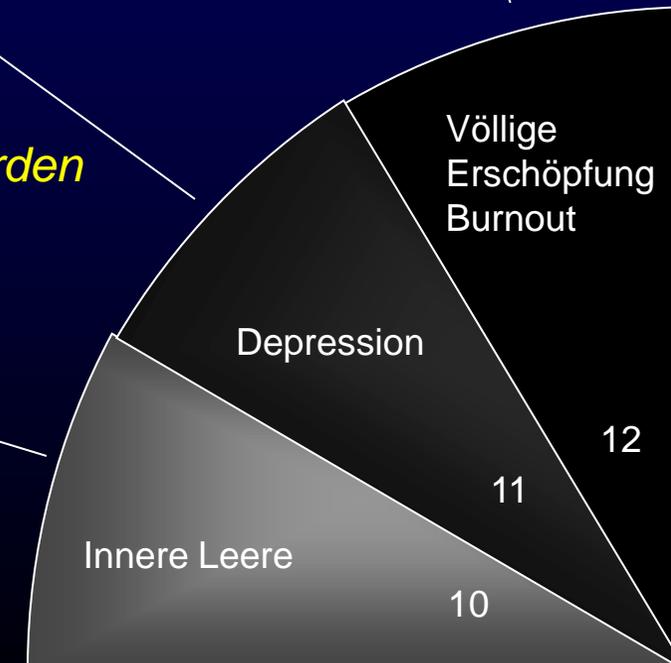
➡ **Absoluter Notfall!!!,
Familiärer Beistand, Krisenintervention**

Anzeichen einer Depression sind unübersehbar. Dazu kommt eine neg. Einstellung zum Leben und Hoffnungslosigkeit. Der Wunsch nach Dauerschlaf tritt auf.

➡ **Arzt – Therapeut – Krisenintervention,
Erkennen, dass Sie über das Burn Out
die Depression auch wieder hinweg kommen werden**

Sie wachen auf und sind nicht mehr in der Lage aufzustehen; sie wirken teilnahmslos

➡ **Unterstützung endlich annehmen;
Termine vereinbaren für Hilfe,**



emotionale Auswirkungen können sein...

Gefühl

je nach Phasen unterschiedlich:

- I. Zunächst das Gefühl der Unentbehrlichkeit und zu wenig Zeit zu haben; Stimmungsschwankungen, vermindertes Selbstwertgefühl, Gereiztheit, Misstrauen, Ungeduld, Unzufriedenheit
- II. Abstumpfungen, Arbeitsunlust, Bitterkeit, Erschöpfung, Idealismus geht verloren, Angst, depressive Episoden...
- III. Einsamkeit, existentielle Verzweiflung, Hilf- u. Hoffnungslosigkeit; Leeregefühl, eigene Emotionen verflachen

körperliche Auswirkungen können sein...



Körper

- Banalinfektionen treten vermehrt auf (Erkältungen)
- „Bandscheibenvorfall“
- Enge in der Brust
- Herzrasen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Muskelschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schlafstörungen jeder Art
- Schulter-Arm-Syndrom
- Schwindel
- Sexuelle Lust nimmt ab
- Tinnitus (Ohrgeräusche)
- Übelkeit
- Verdauungsstörungen (Durchfall / Verstopfung)
- Zähneknirschen
- ...

Auswirkungen im Verhalten können sein...



auch nach Phasen unterschiedlich:

- I. eher überaktiv, nicht mehr raus aus dem Arbeitszimmer, kaum genug arbeiten
- II. Leistungsfähigkeit nimmt ab (wird lange Zeit nicht bemerkt)
Mehr Distanz zu anderen, Krankheit, Partnerschaftsprobleme, Schuldzuweisungen. Dann nur noch Dienst nach Vorschrift,
Echte Ziele fehlen, Flexibilität nimmt ab,
- III. allgemeines Desinteresse, Aufgabe von Hobbys, starres Denken herrscht vor, Ausleben einer Sucht
Der Kick muss immer stärker werden, etwas zu fühlen.

Vom Umgang mit der Zeit



Was ist für Sie der Inbegriff von Luxus?
„Mehr selbstbestimmte Zeit zu haben.“

WOLFGANG REITZLE

Was bedeutet Luxus für Sie?

„Yacht haben wir keine.
Mein Luxus ist es, Zeit zu haben.“

SABINE CHRISTIANSEN

Was ist wahrer Luxus?

„Zeit haben, Natur genießen und so etwas
wie Glück empfinden.“

REINHOLD BECKMANN

Vom Umgang mit der Zeit im Laufe der Zeit (Zeit und Raumdanken)

angelehnt an Prof. Dr. Kh. A. Geißler,

- Zeitvielfalt:
- Beschleunigung durch Zeitverdichtung



Postmoderne

Gleichzeitigkeit
Computer-Medien

1970



Takt

Geld-Maschine

1500



Rhythmus
Natur-Gott

- Zeiten der Uhr
- Zeitordnung
- Zeit ist Geld
- Beschleunigung



Moderne

Veruhrzeitlichung
Sonnen/Räderuhr

- Leben mit der Zeitordnung der Natur (Rhythmus)
- Leben mit kirchlichen Zeitvorgaben (Alltag/Feiertag)
- Zeit wird am Himmel abgelesen (Zeit=Wetter)
- Keine weltliche Zukunftsorientierung (Leben in der Gegenwart)
- Enge Orts- und Zeitgebundenheit



Vormoderne

In der Postmoderne: Dynamiken

Von Schnelligkeit zur

Beweglichkeit

Von der Standardisierung zur

Flexibilisierung

Vom Nacheinander zur

Gleichzeitigkeit

Von der Pünktlichkeit zum

am Punkt sein

Von der Langfristigkeit zur

Kurzfristigkeit

Von der Uhr zum

Mobiltelefon

Vormoderne Zeiten
(Rhythmus)

Moderne Zeiten
(Takt)

Zeit-Trends heute

Non-Stop-Aktivität Zeitverdichtung – Vergleichzeitigung

Kennzeichen

- „Nur aktive Zeiten sind gute Zeiten“
- Wegfall nicht aktiver Zeitformen
- Entgrenzung - räumliche und zeitliche Grenzen fallen (24/7)
- Stand-by und On-demand Prinzip
- „Alles gleichzeitig und zwar sofort“
- Einsatz von Multifunktionstechnologien

Gewinne und Verluste in der Postmoderne

Wir gewinnen:

- Globalisierte Märkte
- Güter- und Ereigniswohlstand (Konsum)
- Erlebnis- und Möglichkeitsvielfalt
- Zuwachs an Entscheidungs- und Wahlfreiheiten
- Mehr Flexibilität im Umgang mit Zeit - kurzfristige Reaktionsmöglichkeiten
- Mehr Aktivität in gleicher Zeit
- Mehr Tempo!

Wir verlieren:

- Orientierung und Stabilität
- Grenzen
- Nicht-aktive-Zeiten: Pausen, Reflexions- und Regenerationszeiten
- Anfänge, Abschlüsse, Übergänge
- Langfristperspektiven
- Tiefgang, Konzentration, Geduld
- Kontakt zur inneren und äußeren Natur

Mit Blick auf die Uhr...

um die Zeit abzuwägen

die Waage in der anderen Hand

die Gelegenheit will beim Schopf gepackt werden, deshalb:

Haarschopf an der Stirn

Kairos,
der Gott
des rechten Augenblicks

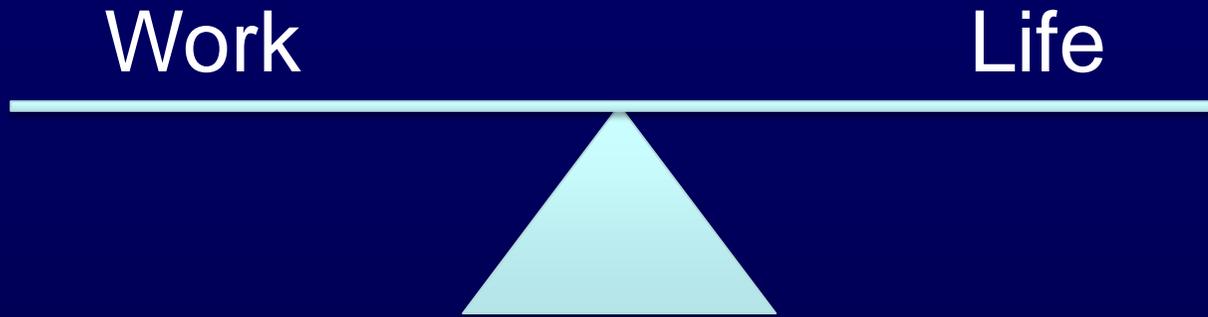
um unnütze Bindungen zu zerschneiden,
die uns in der Vergangenheit gefangen halten,

das Messer in der einen Hand

die Gelegenheit ist schnell verpasst,
deshalb:

Flügel an den Füßen

Gleichgewicht halten ist die erfolgreichste Bewegung des Lebens.



Geht es wirklich um die Balance von Arbeit und Leben???

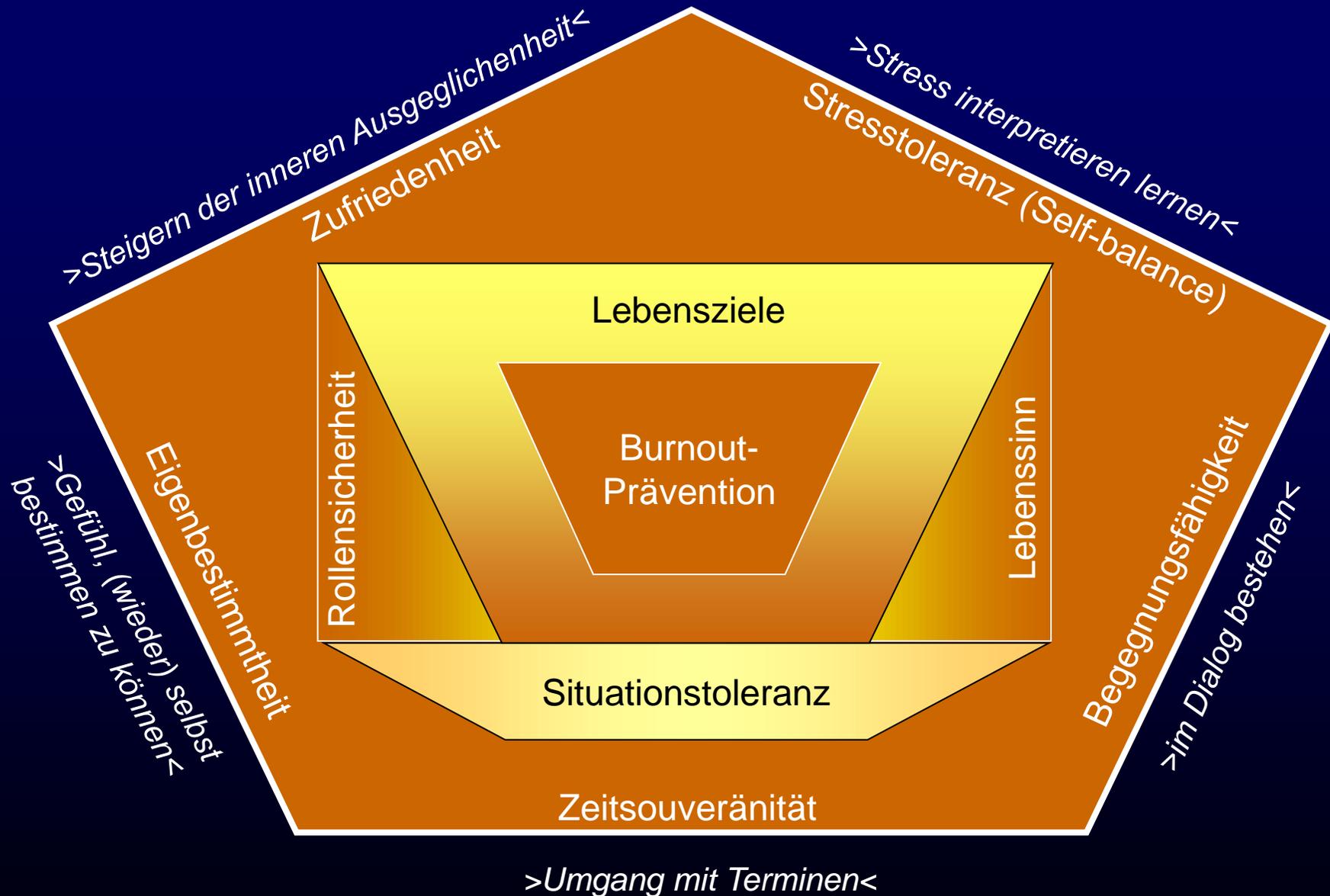


Arbeit



Privatleben

Die Stufen der Burnout-Prävention (vgl. Bergner)



Aktionismus vs. Strategie

Vom Handeln zur Haltung...

Was ist nun diese Selbstsorge?

„Die Sorge um sich“ ist zentrales Thema im Werk des
Philosophen Michel Foucault.
(1926-1984)

Haltung und Verhalten
des Menschen

das eigene Leben gestalten,

nicht an fremden Normen und Vorstellungen orientieren;
ihm eine eigene unverwechselbare Form geben.



im eigenen Handeln
immer wieder neue Perspektiven
entdecken, andere Blickwinkel für das
Leben einnehmen;
anders zu denken und anders zu sein
als vorher.

„Das Wichtigste im Leben und in der Arbeit ist, etwas zu werden, was man am Anfang nicht war.“

Epikur schreibt: „Für keinen ist es zu früh und für keinen zu spät,
sich um die Gesundheit der Seele zu kümmern.“

Die Selbstsorge

„Man solle sein ganzes Leben lang *leben* lernen“

Seneca

Handlungsaspekt (Selbstsorge)



kontinuierlicher Prozess,
das eigene Leben zu strukturieren
zu formen und zu führen.
Ständige Gestaltung des Lebensstils,
neue Blickwinkel auf Leben und Arbeits-
prozesse;

Haltungsaspekt (Selbsterkenntnis)

nicht zum Selbstzweck, vielmehr muss
sie sich auf eine konkrete Handlung
beziehen.

Sie ist die Suche nach eigener Position,
Haltung und Mitte in mir.



;je normierter Arbeitsprozesse sind,
desto stärker muss die Suche nach
der eigenen Haltung eingeübt werden

Haltung? Woher kommt sie?

Halt°tung, die; -; en

die Haltung (zu/gegenüber jemandem/etwas) die individuelle Art und Weise, wie jemand denkt, seine Umwelt betrachtet und sich ihr gegenüber verhält

„nichts, was einen unvermittelt überkäme.

Sie basiert gewissermaßen auf einer Entscheidung, die der Mensch fällt. Er fällt sie aufgrund von Erfahrungen, die er in seinem Leben gemacht hat –

und er fällt sie aufgrund der Überzeugungen, die er sich angeeignet hat. Eine Haltung wäre somit ein Sich-Verhalten zur Welt, das nicht rein zufällig entsteht, sondern mehr bewusst denn unbewusst.

Haltung

Haltung ist zu verstehen als Versuch einer Antwort des einzelnen Menschen auf bestimmte Lebensumstände.

Haltungen formulieren Ansprüche des Menschen an sich selbst.

Haltungen, soweit sie sich auf Erziehung beziehen, werden entwickelt gegenüber der eigenen Person, der Mitmenschen, der Institution, in der man arbeitet, und der eigenen Berufsarbeit.

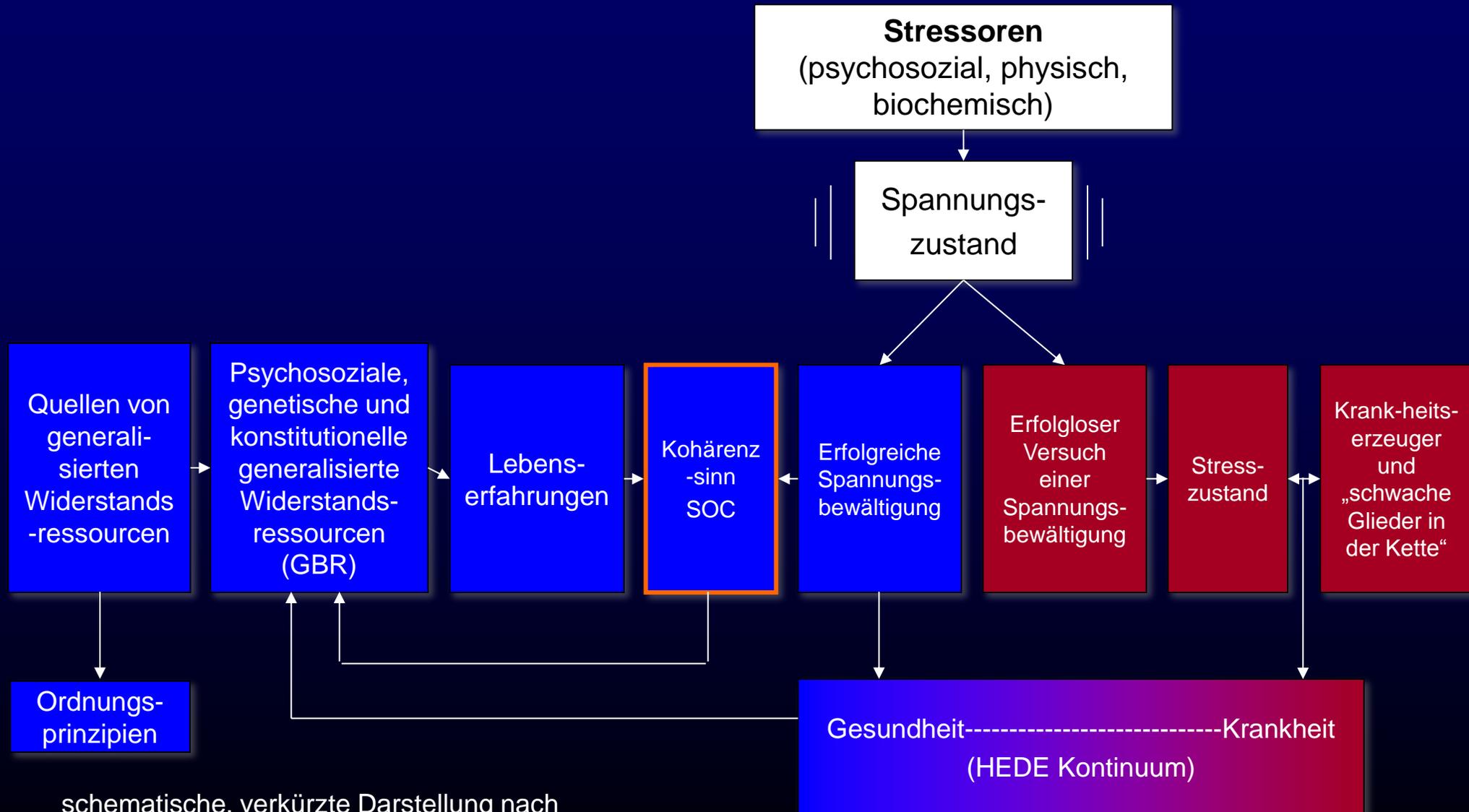
Salutogenese ist ...

ein personenorientierter Ansatz zur Erklärung individueller Unterschiede im Gesundheitszustand von Personen.

Kontinuum



Vereinfachte Darstellung der Theorie der SALUTOGENESE von A. Antonovsky (1987)



schematische, verkürzte Darstellung nach
Becker 1982 in Trojan, 2002

Die Säulen des Kohärenzgefühls



Die Säulen des Kohärenzgefühls



...beschreibt die Fähigkeit von Menschen, Anforderungen – auch unbekannte – als geordnete, konsistente und strukturierte Informationen verarbeiten zu können und nicht mit Reizen konfrontiert zu sein / werden, die chaotisch, willkürlich, zufällig und unerklärlich sind.

Verstehbarkeit ist also ein kognitives Verarbeitungsmuster.

Die Säulen des Kohärenzgefühls



...beschreibt die Überzeugung eines Menschen, dass Schwierigkeiten lösbar sind. Es ist das Gefühl wahrzunehmen, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen, oder dass andere Personen oder eine höhere Macht dabei helfen.

Handhabbarkeit ist ein kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster.

Die Säulen des Kohärenzgefühls



...beschreibt das Ausmaß, in dem man das Leben als emotional sinnvoll erlebt. Vom Leben gestellte Probleme und Anforderungen sind es wert, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet.

Das Gefühl der Sinnhaftigkeit ist motivationale Komponente für alle anderen Bereiche des Kohärenzgefühls.

- Richtig zu loben, ist eine Kunst, die offenbar kaum jemand richtig versteht.
- Viele Führungskräfte tun sich schwer zu loben. Im privaten Umfeld ist dies nicht unbedingt anders.

Mitarbeiter loben – aber richtig!!!

- Ein Lob für gute Arbeit wirkt wie ein Aufputzmittel für Ihre Mitarbeitenden.
Einiges sollten Sie beachten:
 1. Anerkennung immer persönlich!
Nie delegieren im Sinne von „Sagen Sie doch bitte Frau Bernhardt, dass Sie heute wirklich klasse gearbeitet hat!“
 2. Nehmen Sie sich Zeit:
Nicht zwischen „Tür und Angel“, Termin vereinbaren -> hohe Bedeutung und kein „Lauschen“ anderer.
 3. Das richtige Maß finden:
Nicht nur bei absolut herausragenden Leistungen aber auch nicht bei minimaler Erfüllung der Anforderung. Loben Sie wo MA die Leistung gezeigt hat, die man von ihm erwartet.
 4. Spezifisches Loben:
Exakt auf die Leistung beziehen , die der MA gezeigt hat
 5. Details ansprechen:
Sprechen Sie die Dinge aus, die Ihnen an der Arbeit des MA gefallen haben.

Mitarbeiter loben – aber richtig!!!

- Ein Lob für gute Arbeit wirkt wie ein Aufputzmittel für Ihre Mitarbeitenden. Einiges sollten Sie beachten:
6. Die Persönlichkeitsmerkmale des MA herausstellen
Den MA darin bestätigen, dass Sie die bestimmte Eigenschaften des MA für den Erfolg verantwortlich machen (hohen Anspruch, Pünktlichkeit, Genauigkeit etc.)
 7. Gesamtzusammenhang herstellen
Verdeutlichen Sie dem MA, dass sein Erfolg auf die Ziele der Fachschaft, der Schule Einfluss hat.

Richtiges Loben – 7 Grundprinzipien

ehrlich

genau

individuell

auf Augenhöhe

sensibel

gerecht

ohne Einschränkung

Merke:

Das Klopfen auf die Schulter liegt zwar nur ein paar Rückenwirbel über dem Tritt in den Steiß –
in Sachen Effizienz ist es diesem aber deutlich überlegen



LGL

Martin Heyn, zpg.bayern.de