

BVAEB-Symposium

„Arbeitsplatz Kindergarten: gesund begleiten – gesund fördern“

„Den Arbeitsalltag mental meistern: Tipps & Strategien“

Mag. Simon Brandstätter

15.03.2024



phburgenland

Gefördert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Burgenland

Mag. Simon Brandstätter

- Studium Psychologie
- Klinischer und Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Sportpsychologe
- Vortragender in der Erwachsenenbildung
- Coach (Neue Autorität)



WAS HABE ICH HEUTE GUTES/ GESUNDHEITSFÖRDERLICHES FÜR MICH GETAN?

Die WHO definierte 1948 Gesundheit wie folgt:

"Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung."

Vision / Realität

- Bilder im Kopf ...
- Sprache ...
- Gedanken ...
- Handlungen ...

Verhaltensorientierung

versus

Verhältnisorientierung

Kindergarten = mein Arbeitsplatz!

= mein Wohlfühlort

= gesundheitsförderliches Arbeits- und Lernklima

= Teilhabe an etwas Großartigem

= Stärkung der Persönlichkeit

= Start meines „inneren Motors“

= ...

„HALTUNG VOR METHODIK!“

**Wer hat mich durch seine/ihre
Haltung
inspiriert/beeindruckt/begeistert
und “meinen inneren Motor“
gestartet?**

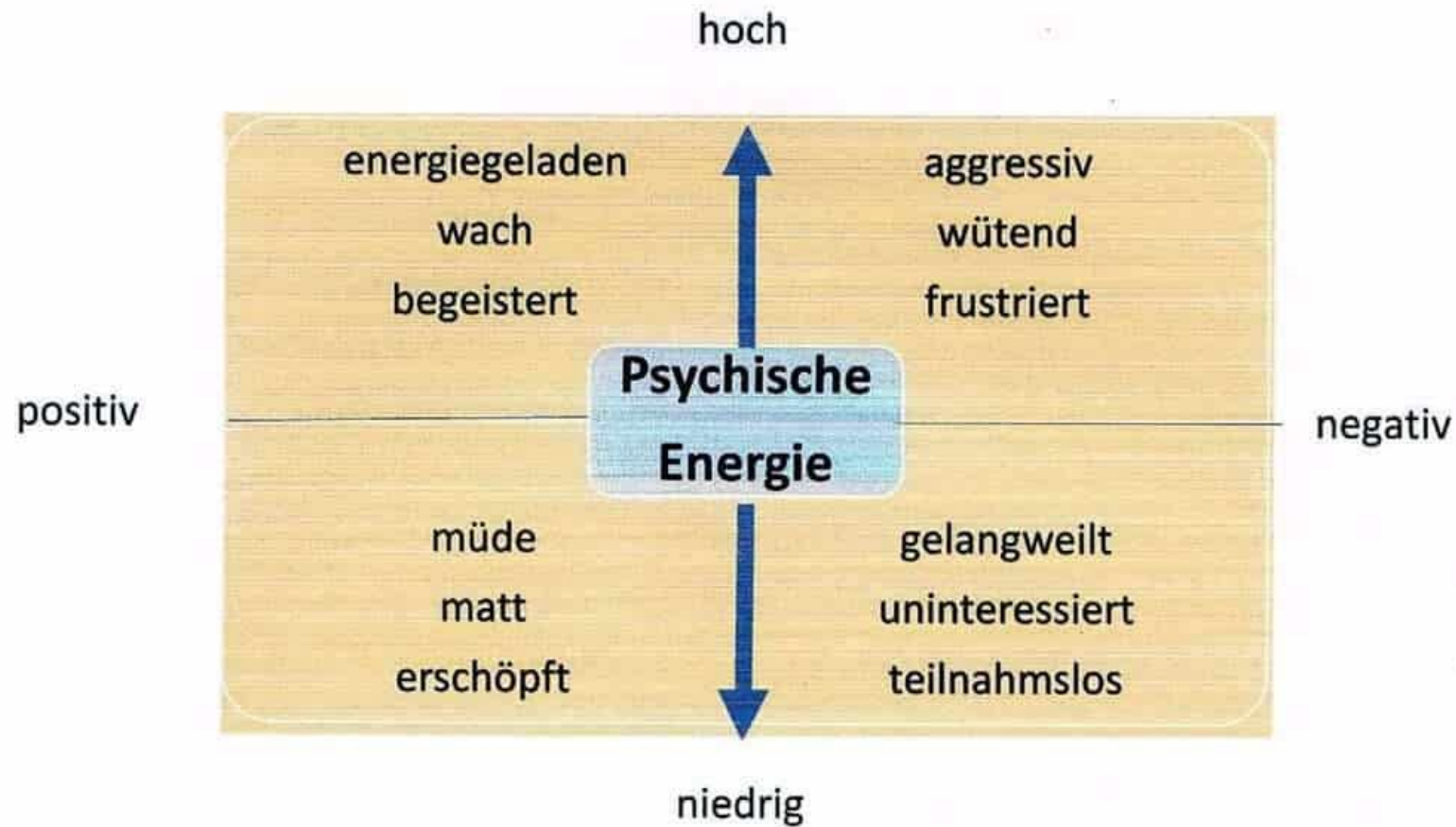
Haltungen & Grundannahmen

- Selbstführung und Reflexion
- Wer den Fokus lenkt, steuert das System
- Entschlossenheit
- Weg von oder Hin zu
- Warum versus Wozu
- Grenzen im Kopf
- Scheitern und Fehlerkultur

Haltungen & Grundannahmen

- Zeit als Ressource – „schmiede das Eisen wenn es kalt ist“
- Trennung Verhalten und Person und Bedürfnis
- Urteile/Vorurteile
- Superkiller der Motivation – Bloßstellung/ Beschämung
- Vertrauen
- Ich kontrolliere ausschließlich mich zu 100 %
- Ich mache mich unabhängig vom Verhalten des Gegenübers
- ...

Psychische Energiezonen (nach Baumann, 2006, S.284)



4 Werte

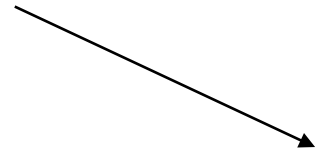
- Schutz und Sicherheit
- Würdevoller, respektvoller und wertschätzender Umgang
- Aktive Beziehungsgestaltung
- Entwicklung und Potentiale

Stress – Körper - Immunsystem

- Reize/Stressoren wirken grundsätzlich auf uns ein ...
- Symptome, ohne tatsächliche körperliche Ursachen ...
- Erkrankungen werden durch Dauerstress hervorgerufen ...
- Belastung des Immunsystems ...

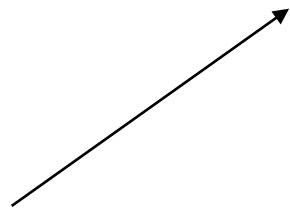
Stress-Modell von R. Lazarus

Eustress (+ / positive Reizbewertung)



abhängig von den **Ressourcen**
(ausreichend oder mangelhaft vorhanden)
und der
Stressbewältigungsfähigkeit
(problem- oder emotionsorientiert)

irrelevanter Reizbewertung

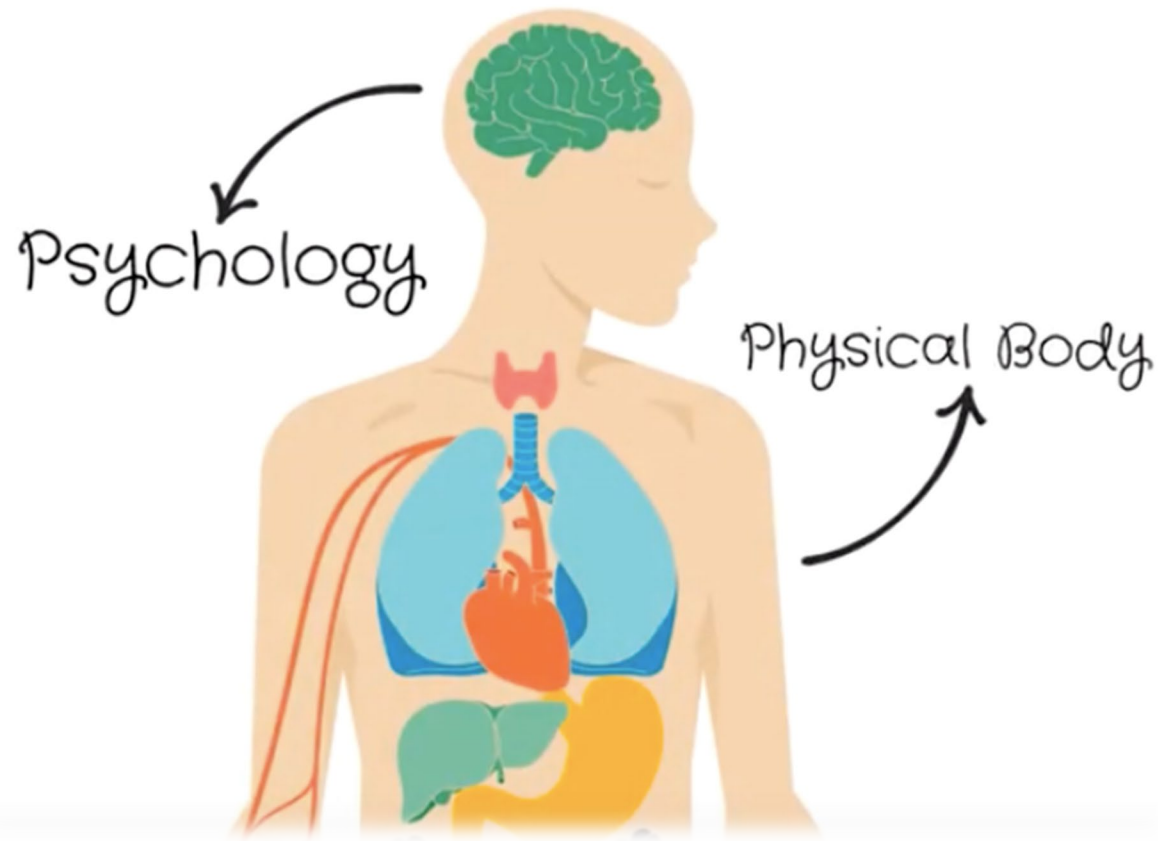


Disstress (- / negative Reizbewertung)

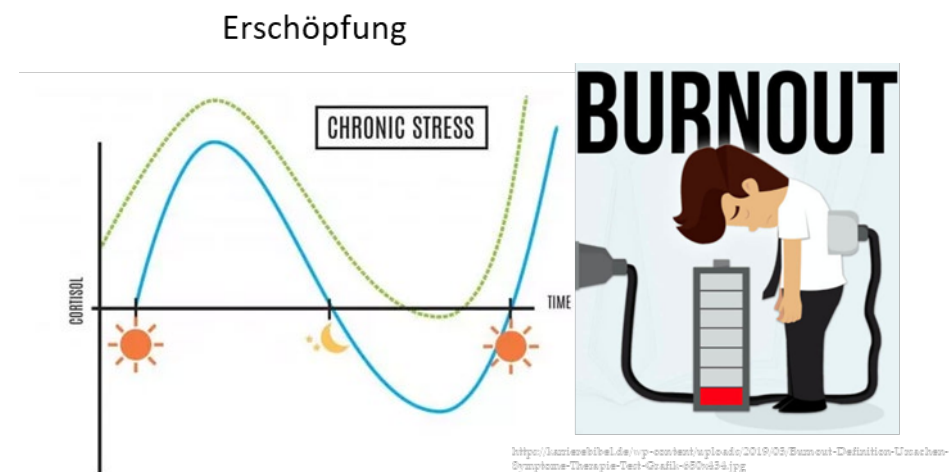
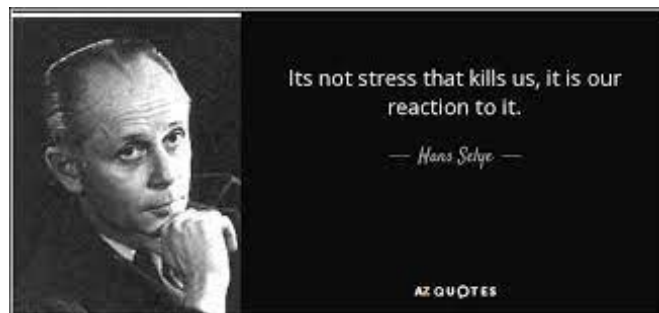
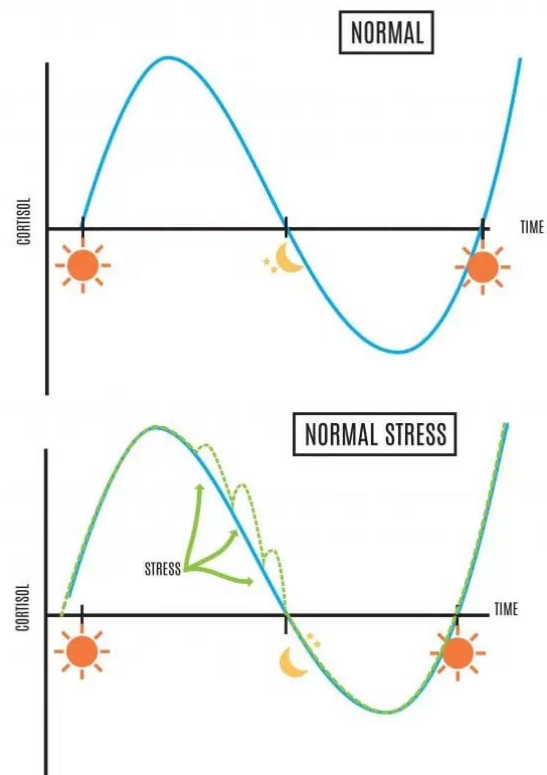


(Richard Lazarus)

Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie



Cortisol & Adrenalin...die Stresshormone!



- Energiereserve sinkt
- Elektrolyt-Imbalance
- Immunabwehr sinkt
- Bluthochdruck
- Arteriosklerose, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Allergien, Depressionen, ...

Stress – Hans Seyle

- Alarmreaktion – Herzschlag wird erhöht, Muskulatur angespannt
- Widerstandsphase – Energiereserven des Körpers werden zur Verfügung gestellt, Mobilisierung
- Erschöpfungsphase – Abwehrkräfte gehen zurück bis hin, dass Abwehrmaßnahmen nicht mehr funktionieren

Stress

ACHTSAMKEIT UND MULTI-TASKING

Situationen und Beispiele

Selbstfürsorge

... bedeutet,...

- sich selbst zu achten
- persönliche Grenzen wahrzunehmen
- Stresssignale zu erkennen
- Erschöpfungszuständen vorzubeugen
- ...

Selbstfürsorge

Kann man Selbstfürsorge lernen?

Selbstfürsorge

Kann man Selbstfürsorge lernen? JA!!

- persönliches Wohlbefinden erhalten
- persönliche Bedürfnisse bewusst befriedigen
- Ruhephasen sicherstellen
- Selbstheilungskräfte aktivieren
- Wichtigkeit der Selbstwahrnehmung erhöhen
- ...

Selbstfürsorge

Selbstfürsorge und Selbstliebe

- sich selbst lieben
- sich selbst ernst nehmen
- sich selbst etwas wert sein
- Für sich selbst sorgen
- ...

Selbstfürsorge

Selbstfürsorge und persönliche Entwicklung:

- Veränderung bedeutet Risiko
- Komfortzone
- Ambivalenzen wahrnehmen
- Nächstenliebe, Aufopferung, Anerkennung
- Lernfeld Selbstbewusstsein
- ...

Grundsatz in der Neuen/verbindenden Autorität

In welcher Beziehungsdynamik befinde ich mich mit meinem Gegenüber?

Symmetrische / Komplementäre Beziehung
(sich gegenseitig hochschaukeln / nachgeben
und in der Dynamik verbleibend)

oder

Verantwortungsbeziehung
(meine Funktion + Rolle)



fördernd

beschützend

verankert, bei mir bleibend

DYNAMISCHES MODELL

7 Säulen der neuen Autorität



Vielen Dank für Ihr Kommen!