

AUF DER ARBEIT AUF SICH ACHTEN

Online Training für Psychohygiene &
Selbstfürsorge



Agenda



Was brauchen wir um gesund zu bleiben?

Wie gelingt Selbstfürsorge?

Wie schaffe ich mehr Struktur?

Charakteristika neuer Arbeitswelten



Mehr
Kommunikation &
Erreichbarkeit

Stärkere
Identifikation
mit der Arbeit

Mehr
Selbststeuerung
und
-verantwortung

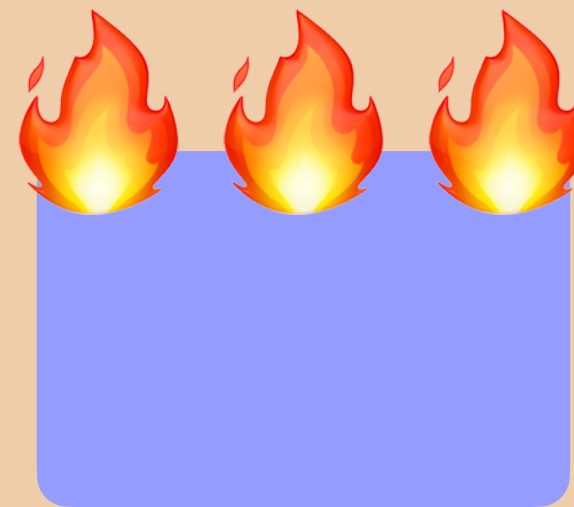
Grenzen zwischen
,privat' &
,beruflich'
verschwimmen

Entgrenzung der Arbeit und Häufung von Burnout-Fällen



2004

0,6 AU-Fälle je Tausend
Mitglieder aufgrund von Burnout

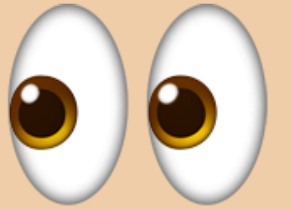


2020

5,5 AU-Fälle je Tausend
Mitglieder aufgrund von Burnout



Bedürfnisse



Beispiele

Essen

Schlafen

Trinken

Bewegung

Kontakte

Sicherheit

Kontrolle

Freiheit

Selbstverwirklichung

Anerkennung

Entspannung

...

Unerfüllte Bedürfnisse

Müdigkeit

Nervosität

Verspannungen

Kopfschmerzen

...

Gereiztheit



Strategien



Selbstfürsorge



Struktur

Selbstfürsorge

Routinen



- Schaffen Struktur und Vorhersehbarkeit
- Puffern den negativen Effekt von Stress
- Besonders hilfreich in Krisenzeiten

Bewegung



- Senkt Stresshormonlevel
- Aktiviert Dopaminsystem
- Steigert Wohlbefinden

Atem



- Aktiviert parasympathisches Nervensystem
- Reduziert physisches Stresslevel
- Triggert einen ‚Entspannungsmodus‘

Ausgleich



- Beugt Burnout vor
- Unterstützt Regeneration
- Fördert professionelle und private Beziehungen

Struktur

Zeitinseln



- ‚Multi-Tasking‘ ist ein Mythos
- Menschen können nur ‚Task-Switching‘

Deep Work



- Ein Handy in Sichtweite reduziert die Produktivität um 26%.
- Nach einer Unterbrechung dauert es durchschn. 23 min, um sich wieder zu konzentrieren

Erreichbarkeit



- Ständige Erreichbarkeit steigert Stress und beeinträchtigt das Wohlbefinden in Teams

Pausen



- Aktive Pausen fördern Regeneration und Leistungssteigerung



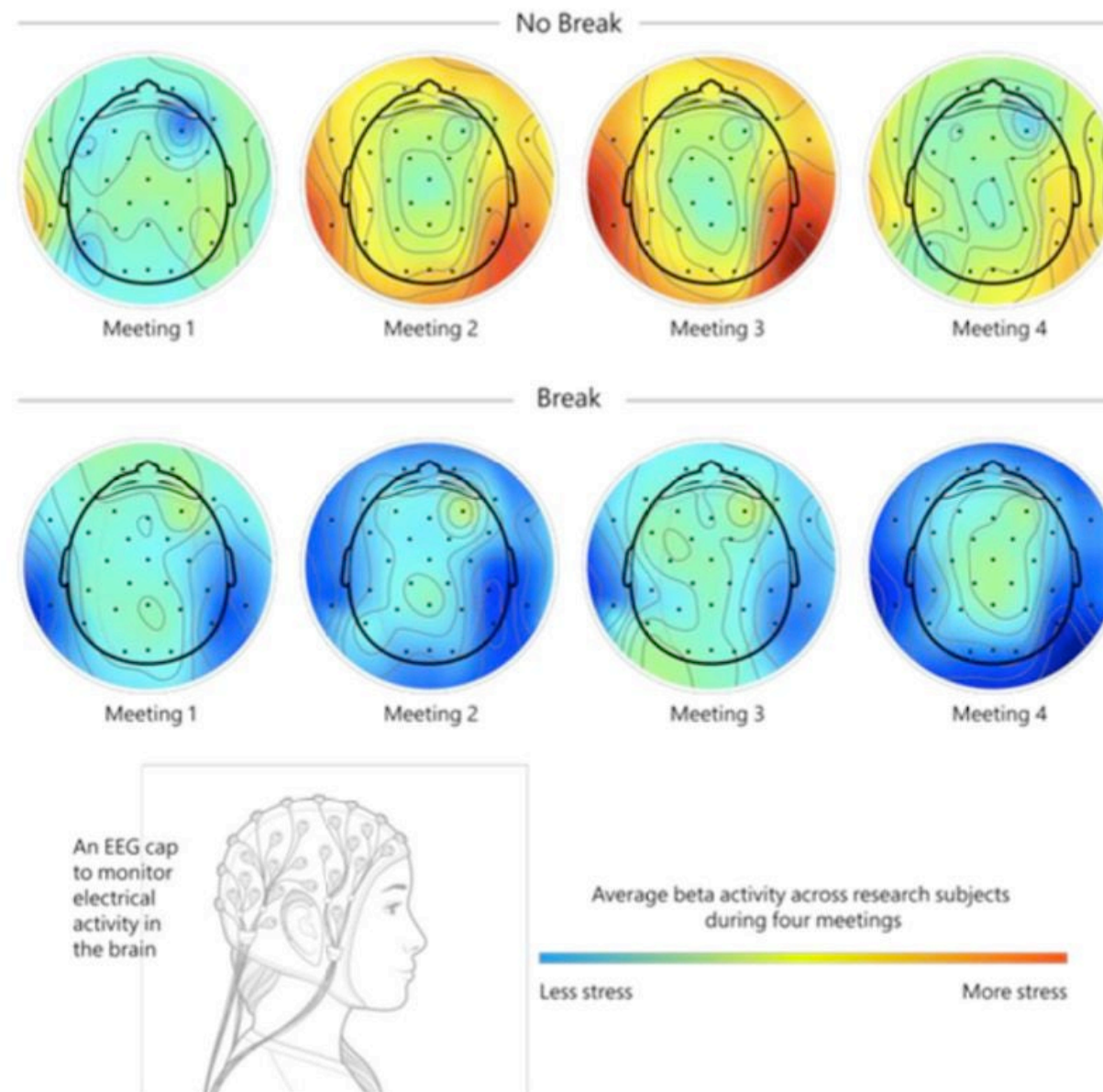
Adam Grant ✓
@AdamMGrant

Every workplace should have at least one day a week with no meetings—possibly more.

76 companies tested meeting-free days. Productivity & satisfaction increased, stress dropped, communication & cooperation improved.

Blocking out time to focus is good for people and performance.

Pausen



Your brain works differently when you take breaks

Taking time out between video calls prevents stress from building up.

Microsoft's Human Factors Lab used EEG caps to measure beta wave activity—associated with stress—in the brains of meeting participants. For those given breaks, their average beta wave activity remained largely steady over time; the



Outlook Tipp

Kalender

Alle anzeigen

Q

Suchen

Arbeitszeitplan

Arbeitstag beginnt: 09:00

Arbeitstag endet: 17:00

Arbeitswoche: S M D M D F S

Erster Wochentag: Montag

Kalenderoptionen

☒

Standarderinnerung: 15 Minuten

☒

Wochennummern anzeigen

Onlinebesprechung zu allen Ereignissen hinzufügen: Konfigurieren...

Dauer für alle Veranstaltungen verkürzen: Konfigurieren...

Zeitzone

Standardzeitzone für neue Ereignisse: (UTC+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague

☐

Zweite Zeitzone in Tages- und Wochenansicht anzeigen:

(UTC+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague

Bezeichn

☐

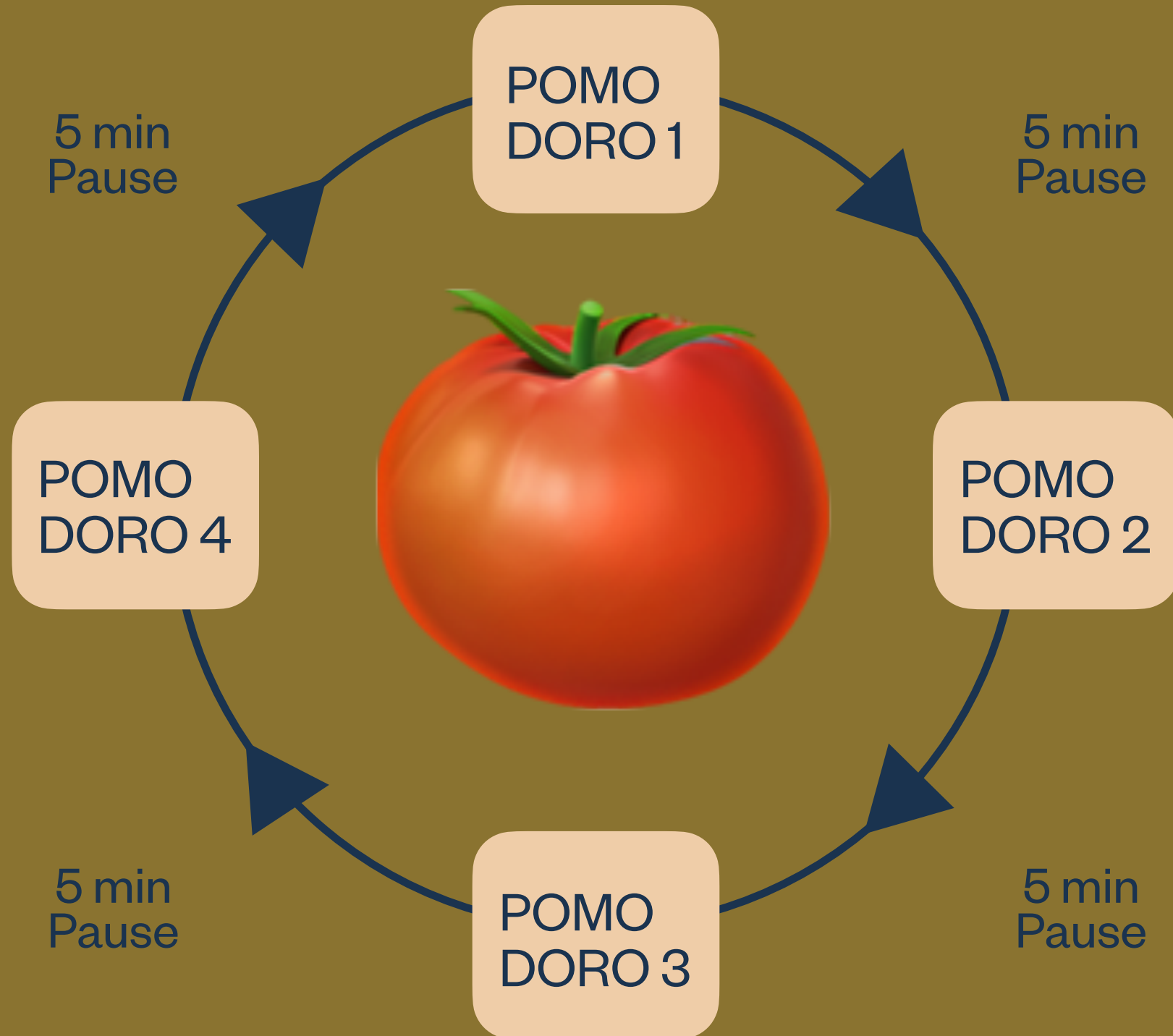
Dritte Zeitzone in der Tages- und Wochenansicht anzeigen:

(UTC+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague

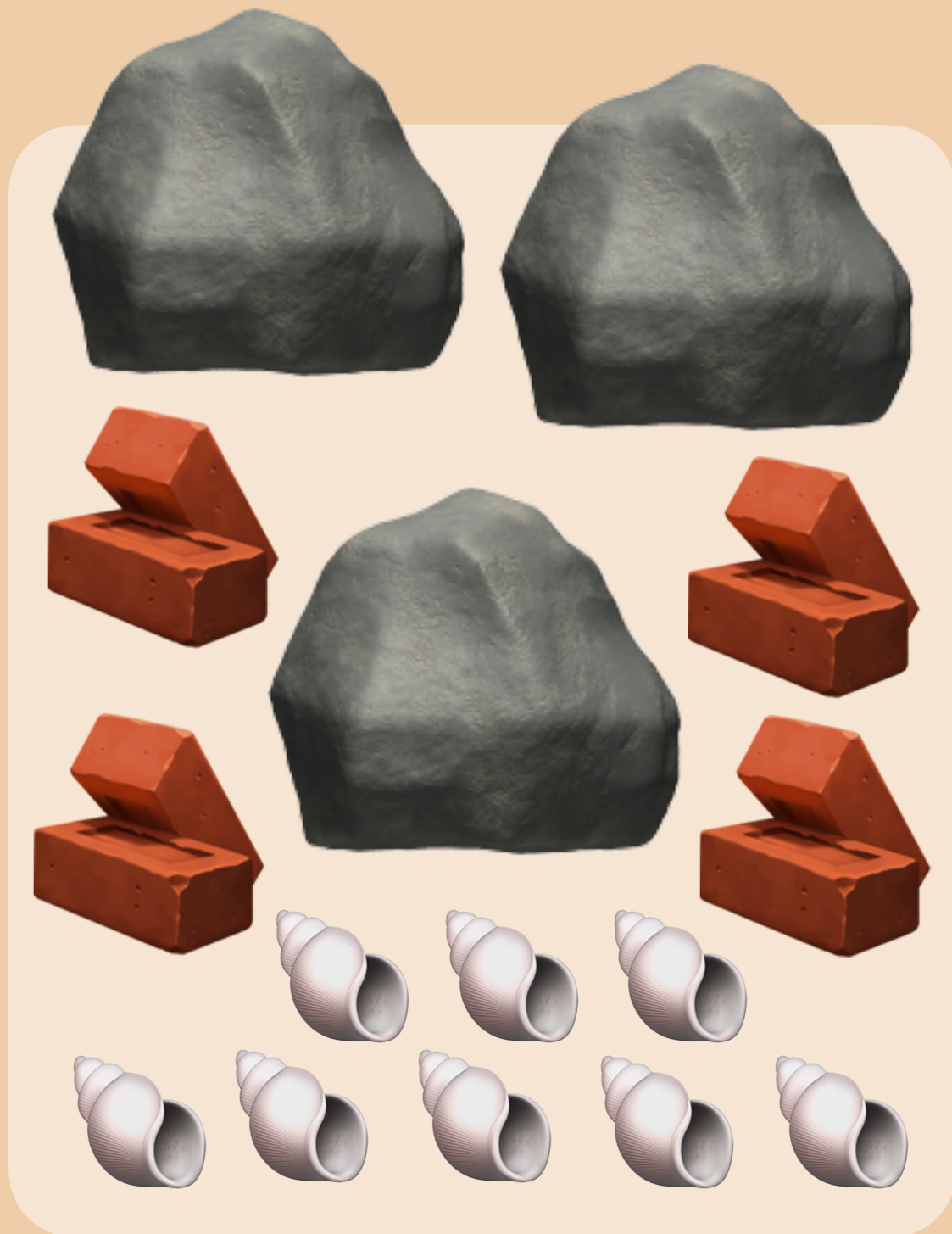
Bezeichn

Andere Zeit vorschlagen

TOOL



Die Reihenfolge macht's



Erledige die „großen Brocken“ zuerst.

Covey (2020)

GRENZEN



Jedes „Nein“ ist auch ein „Ja“.



WOOP Methode



Wish

Was wünsche
ich mir?



Outcome

Wie würde sich
das anfühlen?



Obstacle

Was könnte mich
abhalten?



Plan

Was kann ich
dagegen tun?



TAKE AWAY TAKE AWAY TAKE AWAY TAKE AWAY

- 1 Um gesund zu arbeiten, achte aktiv auf deine Bedürfnisse.
- 2 Selbstfürsorge kann vieles sein: Bewegung, Check-Ins oder Routinen.
- 3 Schaffe dir bewusst Zeitinseln für Deep Work, Pausen und Meetings.
- 4 Definiere und priorisiere deine großen „Steine“ jede Woche, um das Wichtige nicht aus dem Blick zu verlieren.
- 5 Nutze die WOOP Methode, um konkrete Pläne auch in die Tat umzusetzen.



Und wenn das alles nicht hilft?



TelefonSeelsorge: 0800.1110111 und
0800.1110222



Therapeutensuche / Coaching
www.psych-info.de / SHITSHOW



Psychiatrische Institutsambulanz



Wenn ihr mehr erfahren wollt



- Motivations-Methode: WOOP
- Tracking Tool: Ein guter Plan
- Journaling: 6 Minute Diary
- Mindfulness: Headspace
- Time Management: Pomodoro



Wenn ihr mehr erfahren wollt

Quellen

- Altmann, E., Trafton, G., & Hambrick, Z. (2013). Brief interruptions spawn errors.
- Cirillo, F. (2018). The Pomodoro technique: The life-changing time-management system. Random House.
- David, P., Kim, J. H., Brickman, J. S., Ran, W., & Curtis, C. M. (2015). Mobile phone distraction while studying. *New media & society*, 17(10), 1661-1679.
- Grawe, K. (2007). Counseling and psychotherapy: investigating practice from scientific, historical, and cultural perspectives. *Neuropsychotherapy: How the Neurosciences Inform Effective Psychotherapy* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers).
- Hou, W. K., Lai, F. T., Ben-Ezra, M., & Goodwin, R. (2020). Regularizing daily routines for mental health during and after the COVID-19 pandemic. *Journal of Global Health*, 10(2).
- Laker, B., Pereira, V., Budhwar, P., & Malik, A. (2022). The surprising impact of meeting-free days. *MIT Sloan Management Review*.
- Manczak, EM., Williams, D., & Chen E. (2017). The Role of Family Routines in the Intergenerational Transmission of Depressive Symptoms Between Parents and their Adolescent Children. *J Abnorm Child Psychology* 45, 643-656.
- Meyer, M., Wing, L., Schenkel, A., & Meschede, M. (2021). Krankheitsbedingte Fehlzeiten in der deutschen Wirtschaft im Jahr 2020. In *Fehlzeiten-Report 2021* (pp. 441-538). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Microsoft's Human Factors Lab (2021). Your brain works differently when you take breaks. *Work Trend Index Special Report*. <https://www.microsoft.com/en-us/worklab/work-trend-index/brain-research>
- Oettingen, G. (2015). Rethinking positive thinking: Inside the new science of motivation. *Current*.
- Paredes, P. E., Zhou, Y., Hamdan, N. A. H., Balters, S., Murnane, E., Ju, W., & Landay, J. A. (2018). Just breathe: In-car interventions for guided slow breathing. *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*, 2(1), 1-23.
- Pattison, K. (2008). Worker, interrupted: The cost of task switching. *Fast Company*, 28.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72-S103.
- Steidelmüller, C. (2018). Job Demands in a Changing World of Work: Impact on Workers' Health and Performance and Implications for Research and Practice. *Management Revue*, 29(1), 104-107.
- Wittchen, H. U., Hoyer, J., Fehm, L., Jacobi, F., & Junge-Hoffmeister, J. (2011). Klinisch-psychologische und psychotherapeutische Verfahren im Überblick. In *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (pp. 449-475). Springer, Berlin, Heidelberg.



Danke!

hello@shitshow.de | www.shitshow.de
[@shitshowberlin](#)