

Gesund bleiben im Beruf: ein ressourcenorientierter Ansatz



Zeichnung: Donat Bräm

2. Schweizer Kongress für
Adlerianische Psychologie
10. - 11.9.2016
Jürg Frick

1

Kurze Übersicht

1. *Die Lebensaufgabe «Arbeit»*
2. *Welche Faktoren belasten im Arbeitsfeld besonders?*
3. *Auf welchen Ebenen sind Veränderungen möglich und nötig?*
4. *Was sagt die Stressforschung zur Gesundheit?*
5. *Was kann ich als selber aktiv beitragen?*

Jürg Frick: Gesund bleiben im Beruf

2

Individualpsychologische Aspekte zur Arbeit

- Möchte ich einen sinnvollen Beitrag leisten oder vor allem Bewunderung bekommen?
- Nütze ich vorhandene Spielräume gezielt – oder tendiere ich dazu, mich in eine Opferrolle zu begeben und/oder zu jammern und/oder zu resignieren und mich primär zu beklagen?

Jürg Frick: Gesund bleiben im Beruf

3

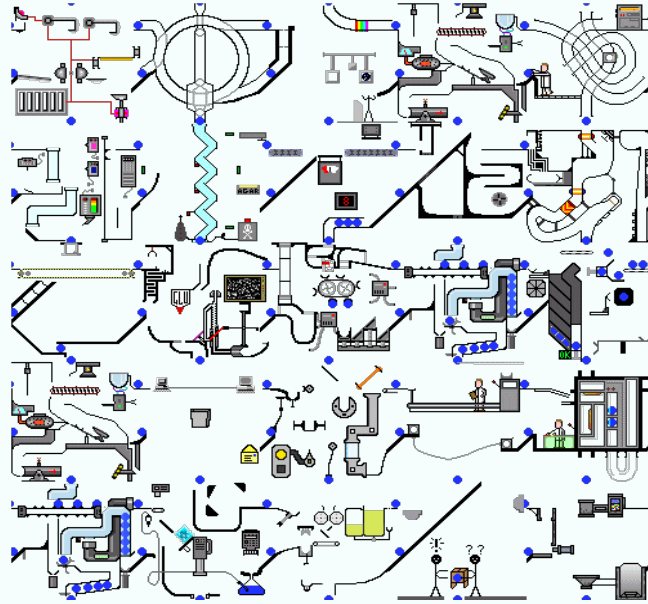
Was belastet **Sie** im Beruf am meisten?

1.

2.

3.

Permanente Um- und Reorganisationen in der Arbeitswelt



Wer ist gefährdet?

- Menschen mit unkonkret-idealistischen Berufszielen
- Hohe Verausgabungsbereitschaft
- Hohe Resignationstendenz und Schwierigkeiten, eigene Anliegen notfalls auch offensiv zu artikulieren
- Wenig tragfähiges soziales Netzwerk
- Fehlende Distanzierungsfähigkeit

und wichtig: ungünstige Rahmenbedingungen

(Hillert et al. 2005, ergänzt)

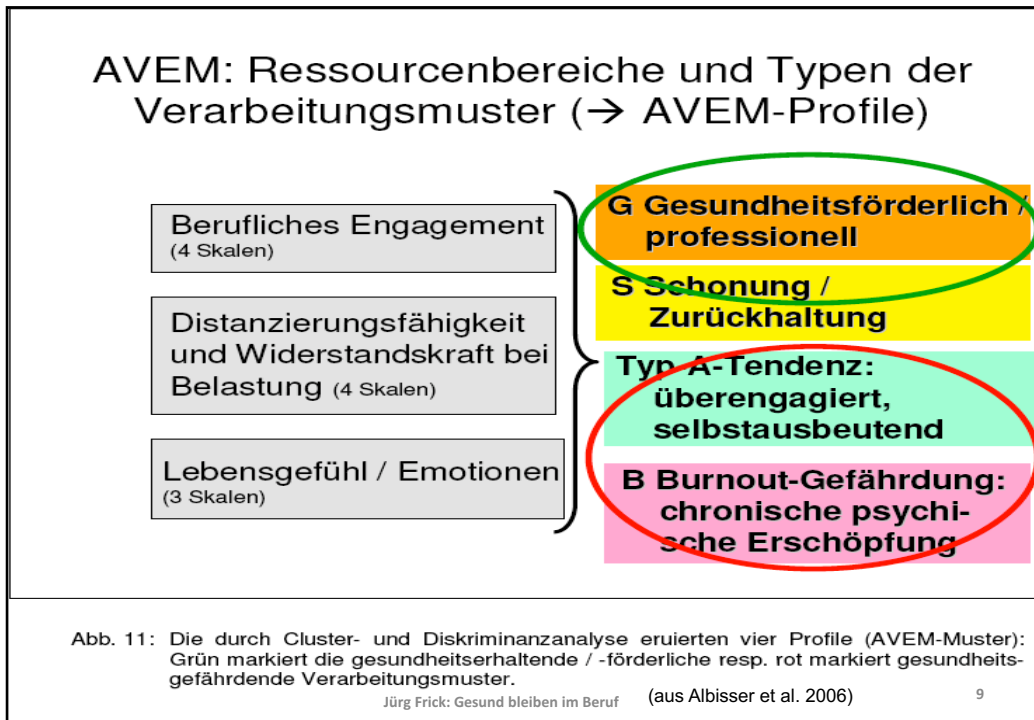
6

Gesund bleiben im Beruf: Ein Mehrebenen-Ansatz

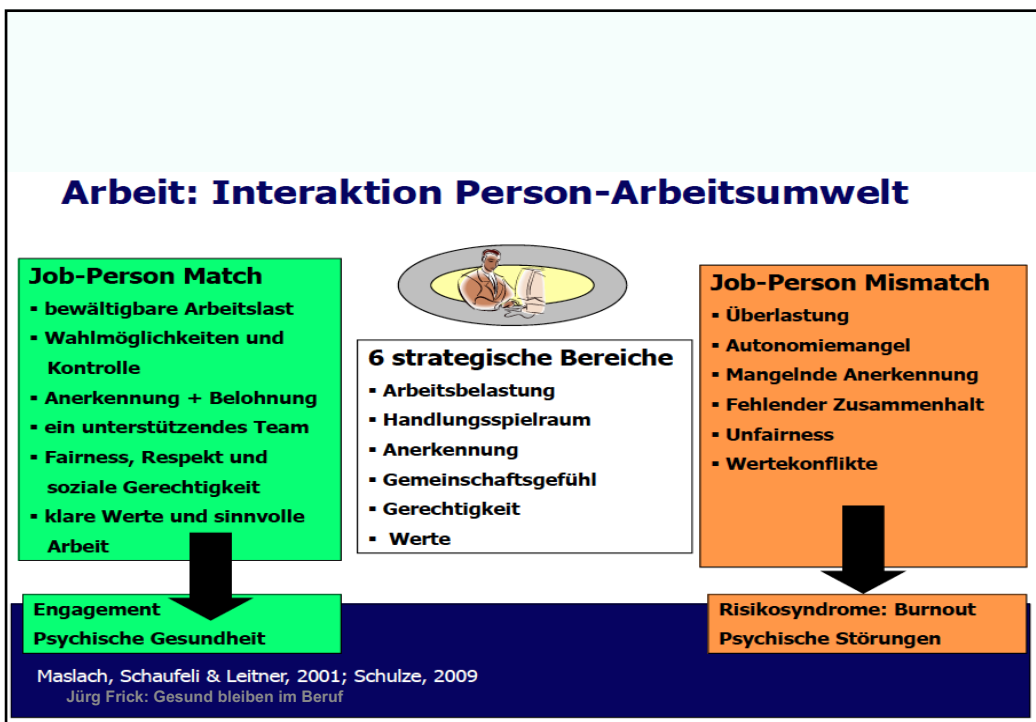
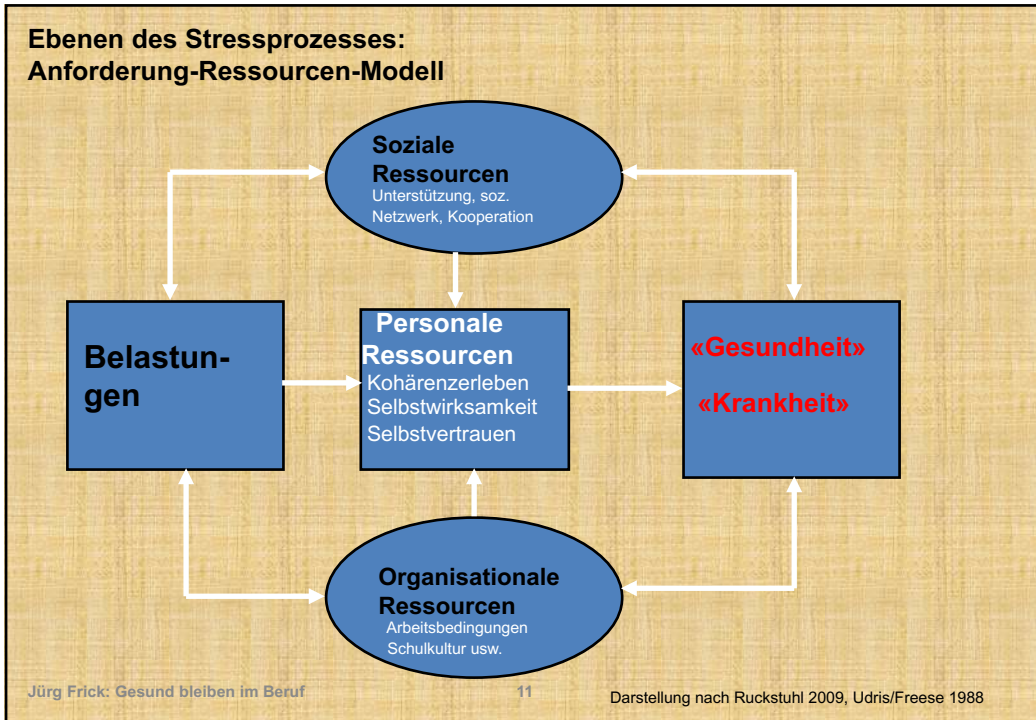
- Einfluss auf die Rahmenbedingungen des Berufs
- Gestaltung der Arbeitsbedingungen vor Ort
- Ausbildung, Berufseinführung und Begleitung
- Entwicklungsbemühungen der MitarbeiterInnen

Unterschiedliche Belastungsmuster von Lehrpersonen:

Die vier Haupt-Belastungsmuster
nach Schaarschmidt (2005)



- ## AVEM: Belastungen und Ressourcen
1. **Hohe** Verausgabungsbereitschaft angemessener Einsatz
 2. **Hohes** Perfektionsstreben realistische Ziele
 3. **Negative** Misserfolgsverarbeitung Fehlerfreundlichkeit
 4. **Geringe** Distanzierungsfähigkeit Erholung / Abschalten
- Jürg Frick: Gesund bleiben im Beruf 10



Wichtige persönliche Pfeiler, um gesund zu bleiben und mit Belastung und Stress besser klarzukommen

1. Adaptive Akzeptanz
2. Realistischer Optimismus
3. Angemessene Ideale, Ansprüche und Ziele
4. Selbstsorge – Selbstfürsorge
5. Balance zwischen Berufs- und Privatleben
6. Distanzierungsfähigkeit und angemessene Abgrenzung
7. Verantwortung übernehmen und Verantwortlichkeiten klären
8. Stärkung der Selbstwirksamkeit und der Kontrollüberzeugung
9. Befriedigende Beziehungsgestaltung, soziale Unterstützung + Netzwerkorientierung
10. Die körperliche Seite: Bewegung, Ernährung, Schlaf, Luft, Tageslicht
11. Lösungsorientiert statt problemverhaftet
12. Zukunftsbezogen statt vergangenheitsorientiert
13. Gelungenes und Positives würdigen und wertschätzen
14. Sinnfindung und Sinnhaftigkeit durch Beitragsleistung
15. Gelassenheit und Humor

Jürg Frick: Gesund bleiben im Beruf

13

Adaptive Akzeptanz

Realitätsprüfung bzw. Energiesparprogramm

Wenn mir die Realität missfällt, prüfe ich,
ob ich sie verändern kann (und will).

Meine Energie setze ich aber nur dort ein,
wo ich die Möglichkeit habe, etwas zu verändern.

Wo ich machtlos bin und nichts ändern kann,
werde ich diese Realität akzeptieren lernen.

nach Stavemann 2010, S. 80, leicht verändert von J. Frick

Jürg Frick: Gesund bleiben im Beruf

14

Formulierungsfallen

Achten Sie auch auf Formulierungen wie:

«ich muss»

«alles»

«sofort»

«immer»

«jederzeit»

«für alle»

usw.

Anleitung zur Krankheit

Gut, besser, am besten,
ruh dich niemals aus
bis das Gute besser ist
und besser das Allerbeste.

Aussage einer Patientin

aus: Irvin D. Yalom (2010): In die Sonne schauen, S. 54

Fragen zur Selbstsorge und Selbstfürsorge

Nützliche Hinweise und Fragen könnten sein:

- *lasse ich mir Zeit, Ruhe?*
- *spüre ich meine persönlichen – körperlichen wie psychischen – Signale für Erholung und Freizeit? (Beispiele: Kopfschmerzen, Verspannungen, Angst)*
- *pflge ich Freizeitaktivitäten, die ich auch als erholsam, entspannend und regenerativ erlebe?*
- *pflge ich Freizeitaktivitäten nicht nur unter dem Aspekt von Leistung, Wettbewerb und Erfolg?*
- *kann ich meine Freizeitaktivitäten geniessen – oder wird der Genuss wiederholt durch störende Gedanken oder ein schlechtes Gewissen beeinträchtigt?*
- *gönne ich mir auch Müsiggang, leere (ungeplante) Zeit, freie Zeit?*
- *«hedonistische Diätetik» (Epikur)*

Weiteres Vorgehen:

Nachher mit einer vertrauten Person darüber ins Gespräch kommen

Jürg Frick: Gesund bleiben im Beruf

17

Zentrale Fragen zur Lebensbalance

- Wie wichtig ist mir die Arbeit? Die Anerkennung, die Wertschätzung? Die Macht und die Verantwortung?
- Was sind meine Erwartungen an mich? Was sind meine inneren Antreiber? Wann bin ich mit mir zufrieden, wann nicht? Warum?
- Wie viel Zeit und Energie will ich für meine Arbeit einsetzen? Wo ziehe ich Grenzen? Wann?
- Welche Lebensbereiche will ich neben der Arbeit pflegen?
- Wie viel Zeit und Energie will ich für diese Bereiche einsetzen?
- **Wer / was kann mir dabei helfen?**

Jürg Frick: Gesund bleiben
im Beruf

18

Beispiele zur Abgrenzung

- **zeitlich-örtlich**. Beispiele: Um 18 Uhr gehe ich nach Hause, der Computer bleibt am Arbeitsplatz (Büro, Schule usw).
- **sportlich-körperliche** oder andere Tätigkeitsformen. Beispiele: Mit dem Rad nach Hause fahren, einkaufen.
- **soziale Formen**. Beispiele: Freunde treffen, mit dem Team ein Problem erörtern und zusammen abschließen.
- **mentale Formen**. Beispiel: Gedanken und Gefühle, die mich verfolgen, ablegen, in den Hintergrund drängen, vertagen, nicht ins Grübeln kommen. Diese Variante des Abgrenzens ist die anspruchsvollste Form der Distanzierung und bleibt eine der größten Herausforderungen, besonders in Beziehungsberufen.

Jürg Frick: Gesund bleiben im Beruf

19

Übung: Selbstwirksamkeit bewusst machen und fördern

Die folgende Übung kann zur individuellen Selbstwirksamkeitsbewusstmachung und -förderung anhand der Bearbeitung der beiden folgenden Fragen beitragen:

- *Erinnern Sie sich möglichst genau (Situation, Ort, Beteiligte, eigene Gefühle und Handlungen) an eine berufliche Situation, in der Sie sich selbstwirksam gefühlt haben. (EA, Notizen machen)*
- *Erzählen Sie einem Partner/einer Partnerin im Seminar eine solche Situation. Schildern Sie die Umstände (Situation, Ort) sowie die eigenen Gefühle und Handlungen genau. Lassen Sie sich anschliessend von ihm/ihr ein Feedback geben*

Jürg Frick: Gesund bleiben im Beruf

20

Beeinflussen der Selbstwirksamkeit

- Erfolgserfahrungen
- Nahziele, komplexe Aufgaben in Teilziele zerlegen
- Regelmässige Rückmeldung über Fortschritte
- Überprüfen des Anspruchsniveaus
- Spielräume ausnützen
- Förderung von Bewältigungsstrategien (Attributionsstile)
- Coping-Strategien entwickeln, die das Lösen von Aufgaben erleichtern
- Beobachtung und Nachahmung erfolgreicher Modelle
- Ermutigung, Überzeugung (pos. Fremd- und Selbstzuschreibungen)
- ..

Stärkung der Selbstwirksamkeit und des GG

- Wo und wann habe ich durch meine Arbeit einen sinnvollen, nützlichen Beitrag zur Gemeinschaft geleistet?

Hilfreiche Frage

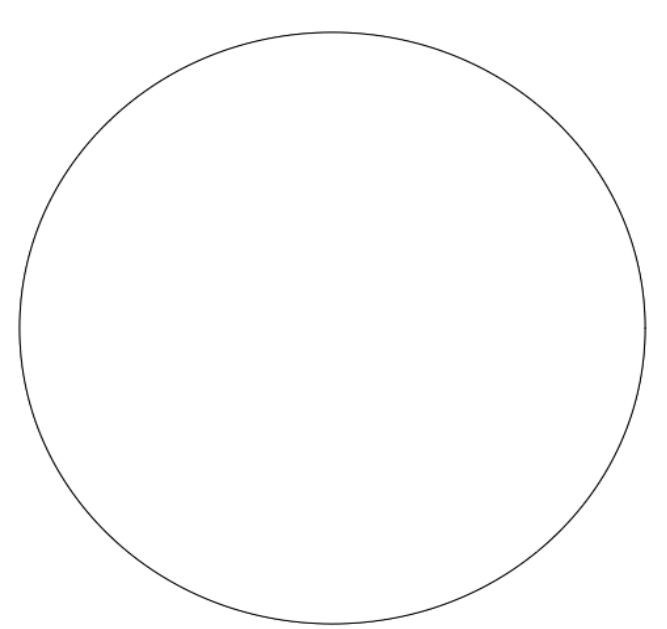
Was kann **ich** tun?

(statt: wer ist schuld?)

Soziale Unterstützung und Netzwerkorientierung

- gemeinsam statt einsam
- wenn nötig Hilfe suchen und annehmen
- soziale Netzwerke erhalten uns gesund (GG!)

Mein soziales Netzwerk



A large empty circle is centered on a white background, which is itself centered within a light green rectangular frame. The title 'Mein soziales Netzwerk' is positioned at the top center of the frame.

Die positiven Dinge in meinem Beruf sind:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

nach Kretschmann 2006

Jürg Frick: Gesund bleiben im Lehrberuf 26

Gelassenheit und Humor

Jürg Frick: Gesund bleiben im Beruf

27

Worüber ich heute lachen kann

- wo bin ich gescheitert?
- mein grösster Misserfolg?
- was bedeutet das heute noch?

Jürg Frick: Gesund bleiben
im Beruf

28

Suchen Sie passende Aphorismen / Sprüche zu Idealen

«Lieber gut als tot.»

«Der grösste Fehler ist die Perfektion»

«.....»

«.....»

«.....»

Kontaktadresse

*Jürg Frick
Pädagogische Hochschule Zürich
Abteilung Weiterbildung und Beratung
Lagerstr. 2
CH-8090 Zürich*

*juerg.frick@phzh.ch
www.juergfrick.ch*

Fachliteratur

- Albisser, S. et al. (2006). Anforderungsverarbeitung und Gesundheit im Berufszyklus von Lehrpersonen. www.gesundeschulen.ch/data_318.pdf (Zugriff 15.5.2012)
- Antonovsky, Aaron (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt
- Bodenmann, G. (2011). Stress und Partnerschaft. Bern: Huber
- Bauer, J.; Unterbrink, T.; Zimmermann, L. (2007). Gesundheitsprophylaxe für Lehrkräfte – Manual für Lehrer-Coaching nach dem Freiburger Modell. Selbstverlag der Technischen Universität. Abrufbar unter: <http://www.psychotherapie-prof-bauer.de/coachinglehrerfreiburgermodellbau07.pdf> (Zugriff 26.6.2014)
- Bergner, T. (2016). Burnout-Prophylaxe. Erschöpfung verhindern, Energie aufbauen. 3. Auflage. Stuttgart: Schattauer
- Bauer, J. (2013). Arbeit. Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht. München: Blessing
- Burisch, M. (2006). Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Springer-Verlag
- Bürgisser, T. Handout - Instrumente zur Gesundheitsförderung von Lehrpersonen <http://www.schulklima-instrumente.com/2-gesundheitsfoermerde-schule/>
- DAK-Gesundheit und Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2012). Handbuch Lehrgesundheit – Impulse für die Entwicklung guter gesunder Schulen. Köln. Abrufbar unter: www.publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/si-8077.pdf (Zugriff 20.5.2014)
- Dinkmeyer, Don Sr.; McKay, Gary D.; Dinkmeyer, Don Jr.: (2011). Step. Das Buch für Lehrer/innen. Wertschätzend und professionell den Schulalltag gestalten. Weinheim: Beltz
- Dohmen, J. (2014). Wider die Gleichgültigkeit. Plädoyer für eine moderne Lebenskunst. Zürich: rüffer & rub
- Döring-Seipel; E.; Dauber, H. (2013). Was Lehrerinnen und Lehrer gesund hält. Empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Ehinger, W.; Hennig, C. (1994). Praxis der Lehrersupervision. Leitfaden für Lehrergruppen mit und ohne Supervisor. Beltz Verlag.
- Felten, M.; Stern, E. (2012). Lernwirksam unterrichten. Im Schulalltag von der Lernforschung profitieren. Berlin: Cornelsen
- Frick, J. (2011). Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. 2. Auflage. Bern: Huber
- Frick, J. (2011). Was uns antreibt und bewegt. Entwicklung verstehen, begleiten und beeinflussen. Bern: Huber
- Frick, J. (2015). Gesund bleiben im Lehrberuf. Ein ressourcenorientiertes Handbuch. Bern: Huber

31

- Hundeloh, H. (2012). Gesundheitsmanagement an Schulen. Prävention und Gesundheitsförderung als Aufgaben der Schulleitung. Weinheim: Beltz
- Kaluza, G. (2011). Salute! Was die Seele stark macht. Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Stuttgart: Klett-Cotta
- Klippert, H. (2007). Lehrrentlastung. Strategien zur wirksamen Arbeitserleichterung in Schule und Unterricht. 3. Auflage. Weinheim: Beltz
- Kretschmann, R. (Hrsg.) (2006). Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim: Beltz
- Nido, M. (2012). Das Engagement von Lehrpersonen: gesund und arbeitsfreudig oder ausgebrannt und reformmüde? Verschiedene Engagement-Typen und ihr Zusammenhang mit Arbeitsbedingungen, Personen und Schulmerkmalen. Lengerich: Papst
- Rothland, M. (2013)(Hrsg.). Belastung und Beanspruchung im Lehrberuf. Modelle, Befunde, Interventionen. Wiesbaden: Springer VS
- Schaarschmidt, U. (Hrsg.) (2005). Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrberuf – Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2013). Lehrgesundheit fördern – Schulen stärken. Beltz: Weinheim
- Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2001). Bewältigungsmuster im Beruf. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Schmid, W. (2005). Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst. Frankfurt: Suhrkamp
- Schmid, W. (2004). Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt: Suhrkamp
- Sieland, B. (2000). Hast Du heute schon gelebt? Impulse zur Selbstentwicklung. Edition Erlebnispädagogik, Lüneburg
- Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich (2010)(Hrsg.). Burnout in der Schule: Früh erkennen und vorbeugen. Zürich (Broschüre)
- Departement Bildung, Kultur und Sport Aargau (2015)(Hrsg.). Gesundheitsförderung für Lehrpersonen und Schulleitungen. Ein Praxisbuch als Beitrag zur Schulentwicklung. Bern: hep
- www.burnoutexperts.ch
- www.phzh.ch/de/Dienstleistungen/Beratung/Stress-und-Burnout/

Jürg Frick: Gesund bleiben im Beruf

32