BG BAU
Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft

Bewältigung von Belastungen – Aufbau von Ressourcen

Zweite Fachtagung

Psychische Belastungen im Beruf

Sonja Berger

17. Juni 2011

Was Sie für die nächsten 30 Minuten erwarten können

- und was nicht!

Ein Beispiel – drei Welten

Sie erhalten die Aufgabe ein Projekt an dem Sie arbeiten auf einem Kongress zu präsentieren!

Welt 1: Sie erhalten die Aufgabe ein Projekt an dem Sie arbeiten auf einem Kongress zu präsentieren!

- Sie haben so etwas noch nie gemacht.
- Sie haben keine Vorlagen.
- Sie stottern sobald Sie vor mehr als einer anderen Person sprechen.
- Sie befürchten, dass Sie dabei vertrauliche Informationen ausplaudern.
- Sie haben niemanden mit dem Sie sich absprechen können.
- Sie wollen alles, immer zu 100% perfekt machen.
- Sie befürchten, dass bei einer schlechten Präsentation der Nächste sind der gehen muss.

Welt 2: Sie erhalten die Aufgabe ein Projekt an dem Sie arbeiten auf einem Kongress zu präsentieren!

- Sie machen so etwas 1-2 mal im Jahr.
- Sie können auf eine andere Präsentation zurückgreifen.
- Wenn Sie eine Rede halten dürfen, fühlen Sie sich lebendig und wach.
- Sie wissen, dass Ihr Arbeitsplatz sicher ist.
- Sie wissen was Sie sagen können und was nicht.
- Sie haben Kollegen die Ihnen ein Feedback geben durch das Sie lernen und wachsen können.
- Sie wollen Ihr Bestes geben und sich gut vorbereiten.

Welt 3: Sie erhalten die Aufgabe ein Projekt an dem Sie arbeiten auf einem Kongress zu präsentieren!

- Sie machen so etwas 1-2 mal pro Woche.
- Sie können auf eine große Zahl ähnlicher Präsentationen zurückgreifen.
- Sie langweilen sich jetzt schon, bei der Vorstellung sich selbst beim Reden zuhören zu müssen.
- Sie fragen sich wie oft Sie genau das gleiche noch einmal erzählen sollen.
- Das Feedback Ihrer Kollegen interessiert sie nicht, die sind sowieso alle neidisch auf Ihre Position.
- Sie machen, was man Ihnen aufträgt, aber nicht mehr.

Belastungen bewältigen

–

der innere Prozess ist der Unterschied, der den Unterschied ausmacht.

Neues und Bewährtes aus Wissenschaft & Forschung

Erlernte Hilflosigkeit.

Nicht nur für Hunde!

Seligman, 1975

Gorillas in unserer Mitte.

http://www.simonslab.com/videos.html

Unaufmerksamkeitsblindheit

Simons & Chabris 1999

Gedanken beeinflussen unser Verhalten.

Priming mit „Alter “-Vokabeln

Bargh, 1996

Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.

Milton Erickson

Erinnerungen sind veränderbar.

Geraerts , 2008

Schacter, 2001

Belastungen sind veränderbar durch Gedanken.

(Bewertungen des erlebenden Individuums).

Was sind *kognitive* Ressourcen?

Definition Ressourcen

Je mehr es (…) gelingt, **positiv zu bewertende** – das ist mit der Bezeichnung Ressource gemeint – **neuronale Erregungsmuster zu aktivieren**, um so besser werden sie gebahnt und um so **mehr Einfluss** werden sie - in Konkurrenz mit weniger positiv zu bewertenden Erregungsmustern – **auf das Erleben und Verhalten** (…) gewinnen.

Grawe (1998)

Häufig genutzte Gedanken werden zu Denk-Autobahnen!

Wer fährt schon gern quer durch den Wald,
wenn es für die gleiche Strecke Autobahnen gibt?

Hüther 1997, 2001

Nutzen Sie Ihre
somatischen Marker und Ihre Gefühle!

(emotionales Bewertungssystem unterhalb der Bewusstseinsschwelle)

Domasio 1994, 2001

Gesundheit

Verstehen – Sinn – Handlungswirksamkeit (Kohärenzsinn)

Antonovsky, 1987

Gesunde Gedanken

=

Glückliche Gedanken

=

Ressourcen?

Ressourcen sind situationsabhängig!

Thesen für den Aufbau von Ressourcen

Gedanken sind kein Schicksal. Sie können Sie ändern!

Sie müssen es selbst tun.

Sie können sich Unterstützung und Hilfestellungen suchen!

Es ist einfach –

aber nicht leicht.

Fragen helfen

&

Somatische Marker

Fragen über Fragen?

Sie erhalten Antworten auf die Fragen die Sie stellen.

De Shazer, 1989
Prior, 2009
Storch & Krause, 2010
Storch, 2010

Wenn Sie nach **Hindernissen** fragen – bekommen Sie **Hindernisse.**

Wenn Sie nach **Problemen** fragen – bekommen Sie **Probleme.**

Wenn Sie nach **Lösungen** fragen – bekommen Sie **Lösungen.**

Fragen können Denkprozesse auslösen, die **Gedanken & Bewertungen** ändern!

Wann war es schon einmal anders?

(Ausnahmen)

Wann habe ich schon einmal etwas gemacht, dass ein kleines bißchen in diese Richtung ging?

Was könnte ich tun,
damit es mir besser geht?

Was ist mein Ziel? Wo will ich hin?

* *Was ist dann anwesend?*
* *Was kann ich heute, morgen und in der nächsten Woche schon dafür tun?*
* *Was kann ich dazu tun?*
* *Wie fühlt sich das an (sehen, hören, riechen, schmecken, körperlich fühlen)?*
* *Was sind die Vor- und Nachteile der Zielerreichung?*

Welcher Gedanke
– den ich mir selbst glaube –
fühlt sich etwas besser an?

Und noch einmal die Wissenschaft:

Wenn es Ihnen nicht gut geht,
dann nicht in positive Gedanken springen,
sonst geht es Ihnen noch schlechter.

Wood, 2009

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Gefühle.
Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Dein Verhalten.
Achte auf Dein Verhalten, denn es wird Deine Gewohnheit.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Achte auf Dein Schicksal, indem Du auf Deine Gedanken achtest.

aus dem Talmud (?)

Machen Sie sich Ihre Realität doch selbst.

Eigentlich können Sie gar nicht anders!

In Anlehnung an
Watzlawick, 2005