

# Resilienz – gesundes Arbeiten für mehr Leistungsfähigkeit

30.06.2020

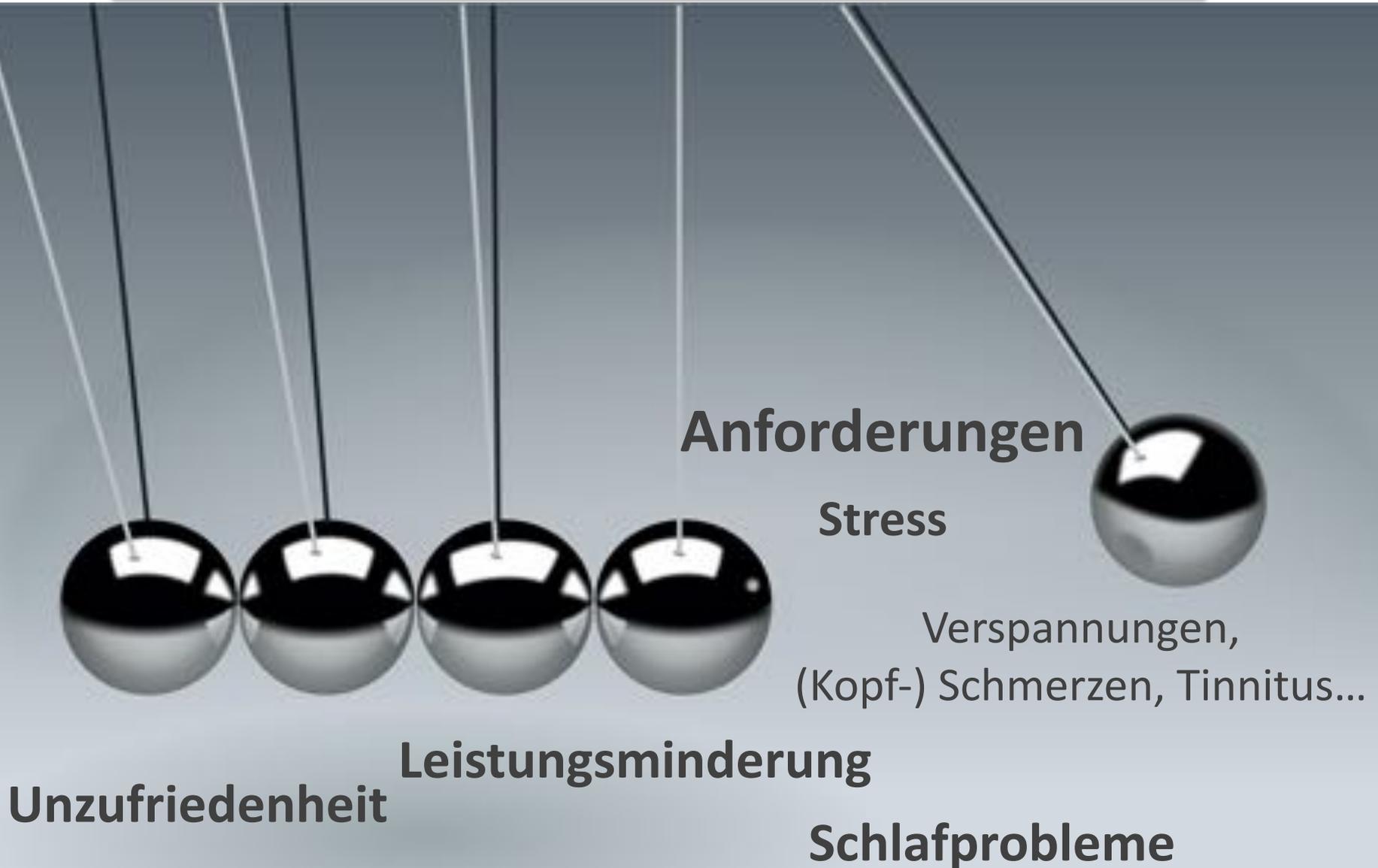
Dr. med. Ulrike Stefanowski



presented and entertained by



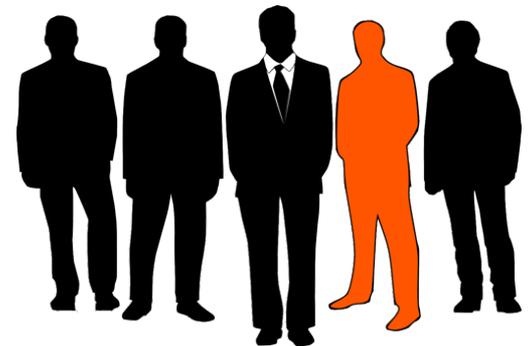
# Gesundheit



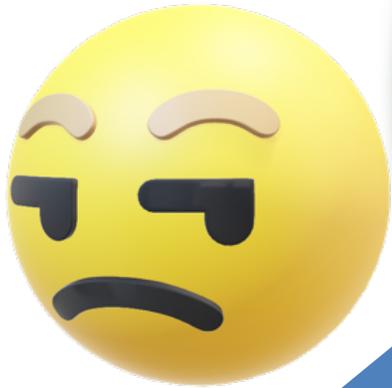
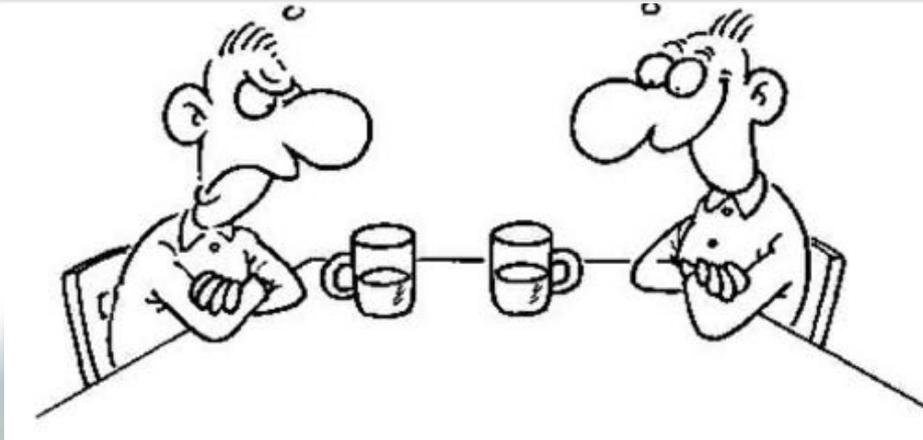
# Agenda

---

- Zusammenhänge: Arbeit - Gesundheit
- Chancen und Risiken des Home office
- Macht und Mythos von Emotionen
- Resilienz in der Krise
- Strategien gegen negativen Stress



# Arbeit und Gesundheit



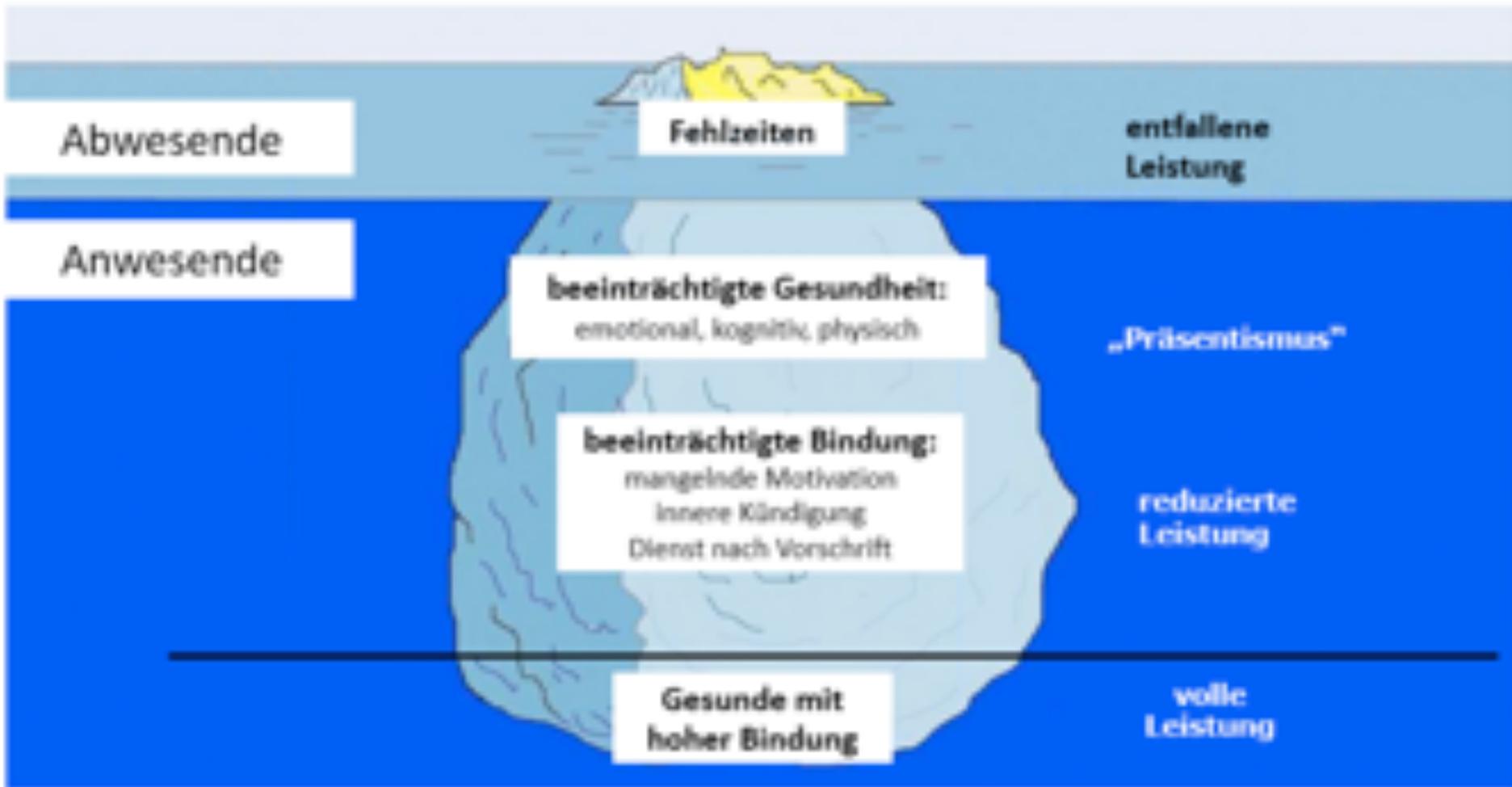
28

mit

en  
heit



# Arbeit und Gesundheit



Quelle: Badura et al. 2017; Gallup 2019

# Arbeiten & Leben gestern - heute

---



**Verhältnisse haben sich verändert -  
mit Verhalten gegensteuern!**



Arbeiten 4.0  
Digitalisierung



**„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,  
habe ich beschlossen glücklich zu sein!“**

Voltaire, franz. Philosoph und Schriftsteller 1694-1778



# Emotion und Gesundheit

---



**Ärger:**

Adrenalin.....



**Hilflosigkeit:**

Cortison.....

# Körperliche Folgen

## Erkrankungen

Cortison



Immunsystem

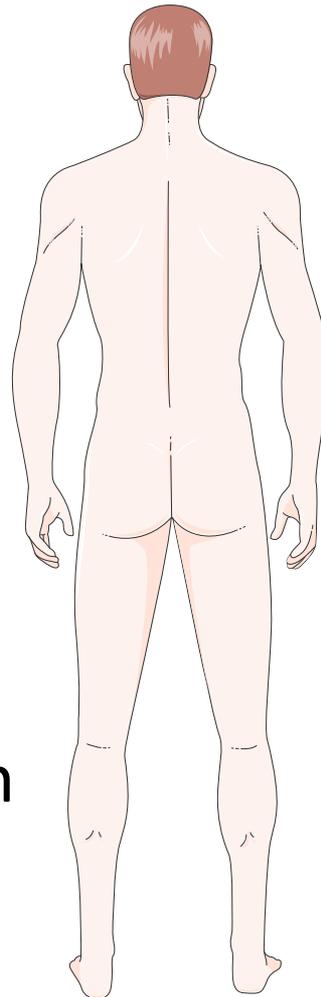
- Infektanfälligkeit
- Burn-out
- Depression
- Chronische Schmerzen  
(Rücken, Kopf, Schultern.....)

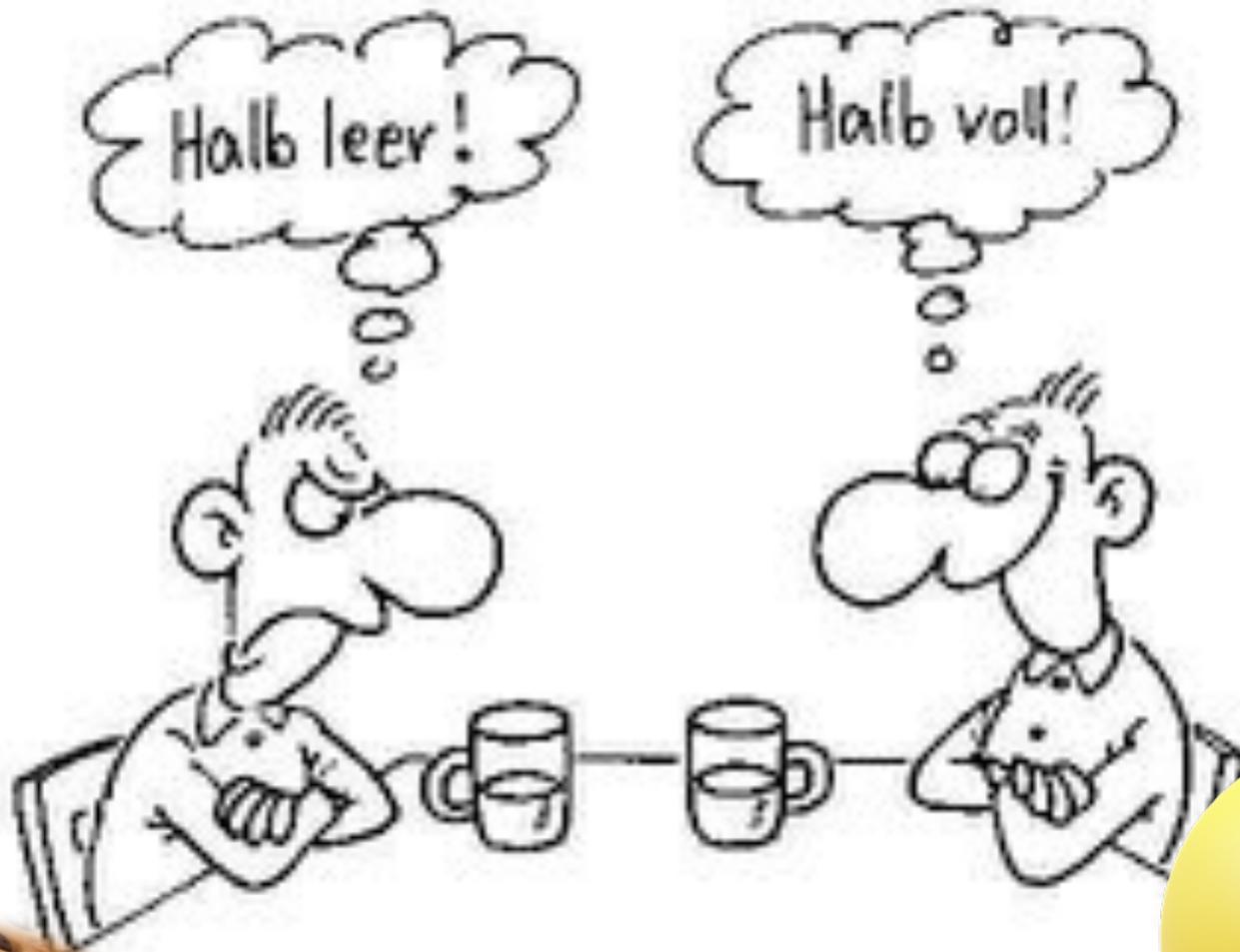
Adrenalin



Herz-Kreislaufsystem

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Diabetes
- Übergewicht
- .....





Kleinigkeiten sind nicht viel,  
sie sind alles!





# Resilienz

---



Lat. resilire: zurückspringen / abprallen  
Engl. resilience: Unverwüstlichkeit, Elastizität

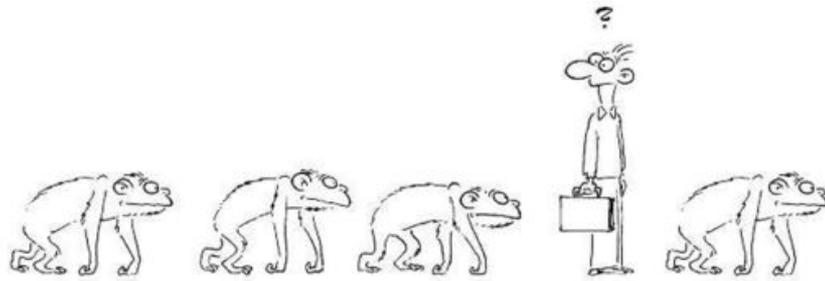
Physik: Eigenschaft nach einer Verformung durch Druck und Belastung von außen wieder in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

**Psychische  
Widerstandsfähigkeit**

**Schutzfaktoren bzw.  
Fähigkeiten /  
Verhaltensweisen**

# 7 Säulen der Resilienz

---



Optimismus

Akzeptanz

Lösungsorientierung

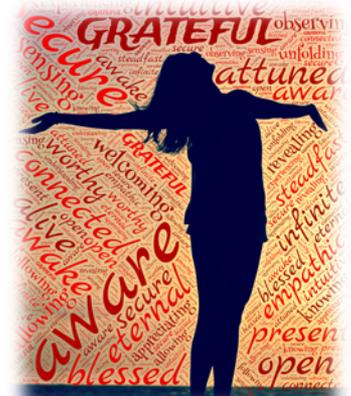
Opferrolle verlassen

Verantwortung übernehmen



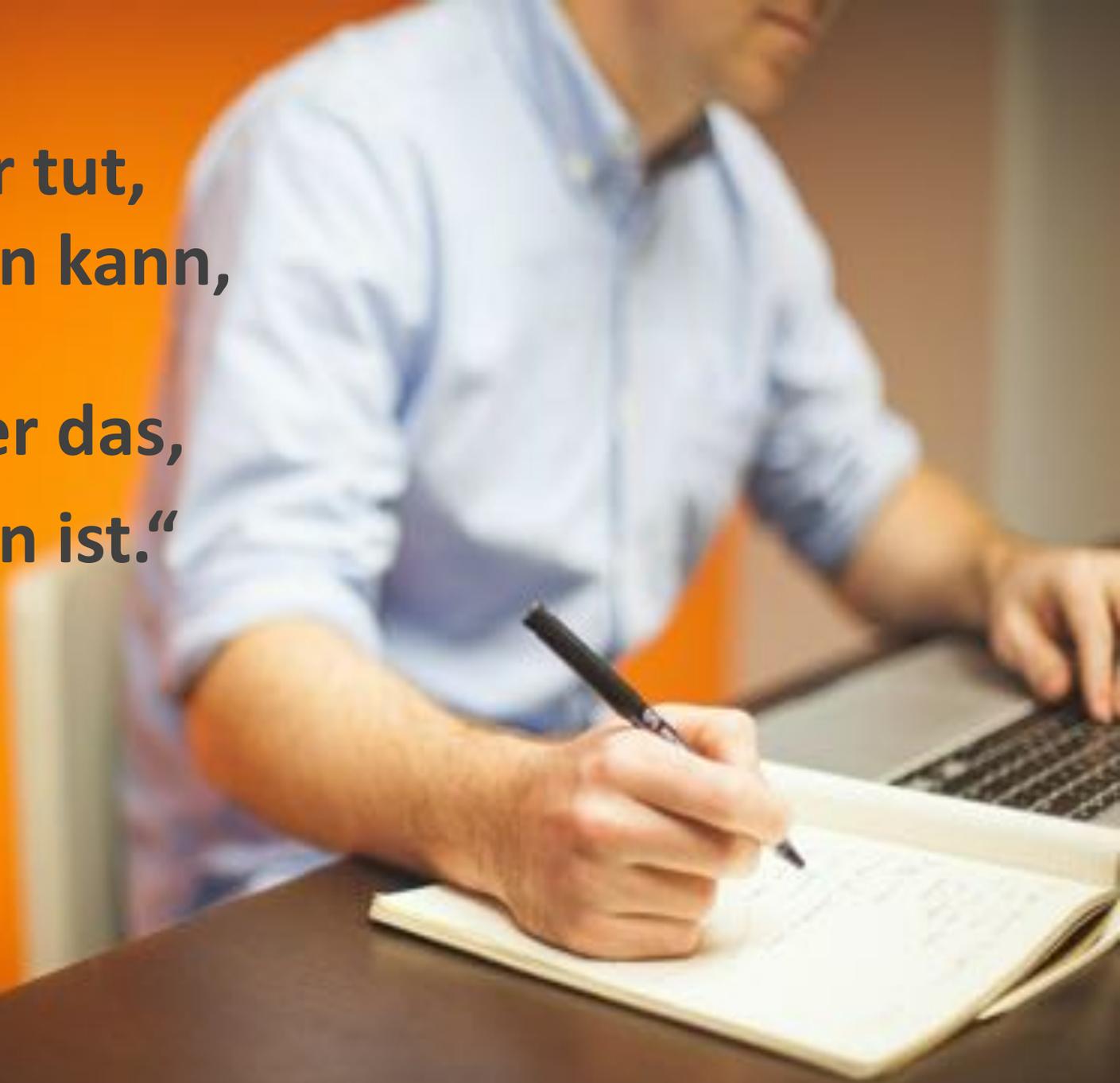
Netzwerkorientierung

Zukunftsplanung

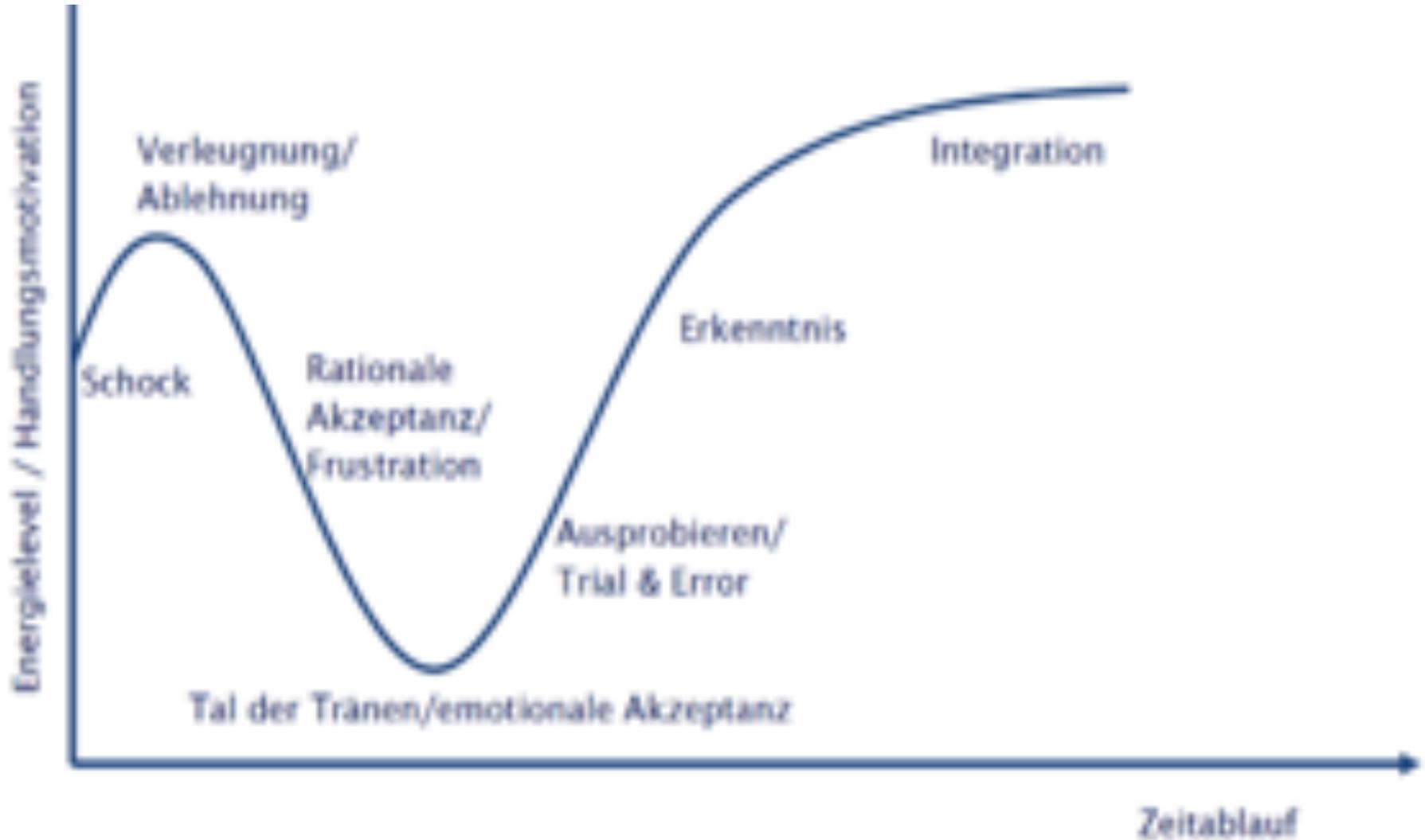


**„Wer immer tut,  
was er schon kann,  
bleibt immer das,  
was er schon ist.“**

Henry Ford



# Phasen der Krisenüberwindung



# negativem Stress begegnen

---



**Körperlich:** z.B. Bewegung, Atemkontrolle , Ernährung etc.



**Geistig:** z.B. alte Muster, Rollenerwartungen



**Organisatorisch:** z.B. Zeitmanagement

# Arbeit von zu Hause aus

---



## 3 Todsünden im h.o.

- Facebook
- Fernsehen
- Fensterputzen

## Nachteile

- Abschalten
- Arbeitsatmosphäre
- Einsamkeit
- ...

## Vorteile

### Weniger:

- Arbeitsweg
- Unterbrechungen
- ...

**Arbeitsunfall:** Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung.

**Tätigkeit:** enger Zusammenhang mit beruflichen Aufgaben – „Handlungstendenz“.

**z. B.: Weg zur Toilette & Nahrungsaufnahme: „eigenwirtschaftlich“:  
nicht versichert (im Home-Office).**

# Gesundheit ist kein Zufall

---

„mens sana in corpore sano“



3 Säulen eines gesunden Leben

**Nur wer versteht,  
wie Gesundheit entsteht,  
kann für sich selbst sorgen.**



**Belastbarkeit und  
Leistungsfähigkeit stärken**

Dr. med. Ulrike Stefanowski

 0151 16603942



Ulrike.Stefanowski@InSano.eu

Gesundheit

~~Krankheit~~