

## Themen dieser Ausgabe:

- So verderben Sie sich Ihren Urlaub
- Wirksame Resilienzfaktoren
- Qualifizierung zum Thema psychische Belastung

## Inhaltsverzeichnis

<b>So ruinieren Sie sich Ihre Erholung im Urlaub</b>	1
<b>Woran erkennt man seriöse Angebote zur Resilienz?</b>	1
<b>Was die Psyche wirklich schützt— wirksame Faktoren der Resilienz</b>	2
<b>Psychische Widerstandsfähigkeit— Schutzfaktor positive Emotionen</b>	2
<b>Buchbesprechung</b>	3
<b>Neue Empfehlungen zur Qualifizierung betrieblicher Akteure</b>	3
<b>Führungskräfte-Training „Psychische Belastung und Burnout bei Mitarbeitern“</b>	4



Urlaubszeit?

## So ruinieren Sie sich Ihre Erholung im Urlaub— garantiert!

*Wir Deutschen sind bekannt für unsere Gründlichkeit und Gewissenhaftigkeit. So haben wir nicht nur unser Arbeitsleben perfekt im Griff. Den gleichen Eifer und Perfektionismus können Sie auch auf Ihren Urlaub anwenden. Hier finden Sie Tipps, wie Sie sich Ihre Erholung möglichst effektiv verderben.*

**Urlaubsplanung.** Sie haben nur ein Woche Zeit? Das ist die optimale Gelegenheit für einen Fernurlaub! Aber buchen Sie bloß keinen Non-Stop-Flug, mehrere Flüge mit nur kurzen Umsteigezeiten erhöhen das Gefühl von Abenteuer. In beliebten Urlaubsgebieten buchen nur Weicheier frühzeitig.

**Urlaubsvorbereitung im Job:** Sie fahren ja bald in den Urlaub und können sich erholen – es spricht also nichts dagegen, in der Woche vor dem Urlaub noch schnell ein neues Projekt anzunehmen. Die Unterlagen dazu passen auf jeden Fall noch in den Koffer. Bemühen Sie sich gar nicht erst um eine Urlaubsvertretung: Wer soll Sie denn schon vertreten können? Deswegen geben Sie am besten auch allen Vorgesetzten, Kollegen und Kunden Ihre Handy-Nummer und Email-Adresse, damit Sie auch fern der Heimat nichts Wichtiges verpassen. Ach ja,

Sie sollten natürlich auf jeden Fall schon einmal wichtige Termine für den ersten Arbeitstag nach dem Urlaub einplanen!

**Im Urlaub:** Keine Kompromisse machen! Sie brauchen schließlich Ihre Erholung. Bestehen Sie also darauf, dass die Familie alles gemeinsam unternimmt, egal was die anderen interessiert. Das Ersteigen des höchsten Berges ist körperliche Ertüchtigung für alle, viele Museumsbesuche sind besonders für Kinder in der Pubertät horzontalerweiternd und nützlich.



Bei gemeinsamen Ausflügen bieten sich viele Gelegenheiten für das menschliche Miteinander: Erläutern Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner am Steuer ausführlich alle Fahrfehler, die sie oder er begeht. Nach spätestens einer halben Stunde Fahrt durch unwirtliche Berge weisen Sie leidend darauf hin, dass Sie ja schon vorhin gesagt haben, dass Sie hier rechts abbiegen müssten. Das gibt auch schönen Dis-

kussionsstoff für Regentage! Wenn dann die Partnerin oder der Partner nach dem Urlaub genervt die Trennung einläutet: macht nichts! Die Koffer sind ja noch gepackt und Ballast abwerfen erleichtert enorm.

**Nach dem Urlaub:** Jetzt ist endlich der richtige Zeitpunkt, der Partnerin oder dem Partner mitzuteilen, dass Sie lieber ganz woanders hin gefahren wären. Waren Sie am Meer, schwärmen Sie von den Alpen; waren Sie in den Bergen, erwähnen Sie Ihren langgehegten Wunsch nach einem Tauchurlaub. Auch hätten Sie gerne mehr Ruhe, alternativ mehr Trubel gehabt.

**Am Arbeitsplatz nach dem Urlaub:** Da Sie Sonntag am späten Abend pünktlich zurückgekehrt sind, können Sie am ersten Arbeitstag gleich wieder voll einsteigen: alle Mails abarbeiten, wichtige Meetings abhalten. Sie sind ja erholt, da brauchen Sie keine Pausen und für Überstunden sind Sie jetzt auch wieder fit. Außerdem sollten Sie sich die Zeit nehmen, nach Fehlern zu suchen, die die KollegInnen in Ihrem Urlaub gemacht haben. Ohne Sie kann es ja nicht ordentlich gelaufen sein. Und so ein bisschen konstruktive Kritik tut dem Team doch bestimmt gut!

## Woran erkennt man seriöse Angebote zur Resilienz?

*Resilienz ist zu einem Modethema in Deutschland geworden. Die Angebote von Resilienzseminaren nehmen zu. Dabei ist nicht immer klar, ob diese Angebote seriös und brauchbar sind.*

Gerade für Personalabteilungen oder das betriebliche Gesundheitsmanagement stellt sich daher die Frage, was ein seriöses und gutes Angebot eigentlich auszeichnet. Achten Sie bei der Auswahl auf verschiedene Kriterien:

**Passung der Zielsetzung** des Unternehmens und des Angebots: Fragen Sie sich vor der Beauftragung von Dozenten, was genau eigentlich die Ziele sind, die Sie mit dem Angebot von interner Resilienzförderung verfolgen. Dann sollten Sie sich das Seminar-konzept vorlegen lassen und prüfen, ob Ihre Ziele sich darin wiederfinden. Ein guter Anbieter passt das Konzept an Ihre Bedürfnisse an und liefert nicht nur ein Seminar „von der Stange“.

**Qualifikationen des Anbieters:** Resilienz ist ein psychologisches Konzept, daher sollten die Referenten über eine entsprechende berufliche Grundqualifikation verfügen. Ein technisches Studium oder die Aussage „Ich habe auch schon Krisen überstanden, deswegen bin ich als Referent geeignet!“ reichen nicht aus. Dazu sollten sich Qualifikationsnachweise vorlegen lassen, die eine besondere Beschäftigung mit dem Thema Resilienz (Fortsetzung auf Seite 3)

## Was die Psyche wirklich schützt: Faktoren der Resilienz

*Bislang gilt Resilienz als ein eher unscharfes Konzept, der Begriff wird unterschiedlich verwendet. So gibt es inzwischen auch eine Reihe von Anbietern, mit ganz verschiedenen Angeboten auf dem Markt.*

Während auf dem Markt also ein großer Wildwuchs herrscht, hat sich inzwischen doch eine Fülle von internationalen wissenschaftlichen Erkenntnissen angesammelt. So ist inzwischen durchaus bekannt, welche Faktoren zu einer guten psychischen Widerstandskraft beitragen (s. Band 43 BZgA). Maßnahmen zur Resilienzförderung sollten also immer auf diesen Erkenntnissen beruhen.

Die wichtigsten beiden Resilienz-faktoren: *Soziale Unterstützung* und die sogenannte *Selbstwirksamkeitserwartung*.

Der sperrige Begriff Selbstwirksamkeitserwartung beschreibt das Vertrauen in die eigene Kompetenz. Beantworten wir innerlich die Frage: „Kann ich das schaffen?“ mit Ja, haben wir eine hohe Erwartung an

unsere eigene Wirksamkeit in schwierigen Situationen. Soziale Unterstützung kann unterschiedliche Formen annehmen: eher emotional-psychologisch, ganz praktische Hilfsleistungen oder das Bereitstellen von hilfreichen Informationen.

Als nächstes folgen drei weitere Faktoren, die ebenfalls einen schützenden Effekt haben, allerdings nicht ganz so stark wirken. Diese Faktoren sind:

- *Positive Emotionen* (s. u.),
- *Optimismus, damit ist eine Tendenz zu aktivem Bewältigen von Problemen verbunden,*
- *Hoffnung, hier gemeint: die Fähigkeit Ziele zu definieren und aktiv zu verfolgen.*

Nicht ganz so stark wirksam oder nur in bestimmten Situationen hilfreich sind vier weitere psychologische Faktoren: das *Selbstwertgefühl* (es steigert wahrscheinlich die Selbstwirk-

samkeit), die sog. *Kontrollüberzeugungen* (subjektives Gefühl, wie sehr sich eine Situation beeinflussen lässt), das *Kohärenzgefühl* nach Antonovsky (Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit von schwierigen Situationen) und *Hardiness* (damit wird eine Grundhaltung bezeichnet, die die Elemente Engagement, Kontrolle und Herausforderung umfasst).

Es zeigt sich also, dass Resilienz viel mit grundlegenden Einstellungen zu tun hat. Die Resilienz-forschung hat auch gezeigt, dass sich an diesen Einstellungen arbeiten lässt—die eigene Widerstandsfähigkeit kann also gefördert und trainiert werden.

Eine wissenschaftlich fundierte Resilienzförderung hat einen Platz in der Gesundheitsförderung verdient. Programme zur Förderung der Resilienz können einige oder alle der wirksamen Faktoren berücksichtigen. In den USA sind Förderprogramme für verschiedene Zielgruppen schon länger erfolgreich etabliert.

### Psychische Widerstandsfähigkeit: Schutzfaktor positive Emotionen

*Als einer von mehreren Faktoren, die die Resilienz eines Menschen ausmachen, haben sich positive Emotionen herausgestellt.*

Gute Gefühle sind nicht nur das Ergebnis eines Lebens mit erfüllenden Beziehungen, Gesundheit und Erfolg. Positive Emotionen können diese Effekte fördern—ein bestenfalls sich selbst verstärkender Prozess!

In entsprechenden Studien zeigte es sich, dass es nicht nur um die Intensität der Gefühle geht. Viel wichtiger ist die Fähigkeit, sich über alltägliche Ereignisse zu freuen. Es ist also nicht das seltene tiefe Glückserlebnis, dass uns gesund erhält. Die Menschen, die sich auch an kleinen Dingen erfreuen und sie genießen können, sind besser geschützt gegenüber negativen Folgen von kritischen oder traumatischen Lebensereignissen.

Gerade diejenigen Menschen, die auch in stressreichen und bedrohlichen Situationen noch positive Gefühle empfinden, gelten als besonders resilient. Das liegt u. a. daran, dass das Erleben positiver Gefühle eine

Art psychologischer Auszeit bedeuten kann. In dieser Zeit kann eine psychische Bewältigung der Situation stattfinden und Kraftquellen können wieder aufgefüllt werden.

Positive Gefühle auch in Stresszeiten führen außerdem dazu, dass sich der Mensch nicht nur auf das Problem und negative Gefühle konzentriert. Stattdessen erweitern sich die mentalen Fähigkeiten wieder – es wird kreatives und flexibles Denken und Handeln möglich. Gerade in akuten Stress-Situationen können positive Gefühle den körperlichen Spannungszustand schnell wieder herunterregeln. So können Probleme besser gelöst werden. Dieser Effekt kann sich langfristig noch verstärken, indem bleibende Ressourcen gebildet werden und sich die guten Gefühle durch mehrfaches Erleben noch verstärken. So verbessern sich langfristig sowohl die Bewältigungsstrategien in schwierigen Situationen, als auch das allgemeine Wohlbefinden.

Neben dem regelmäßigen Erleben von positiven Gefühlen ist auch das Verhältnis in der Häufigkeit von positiven zu negati-

ven Gefühlen ausschlaggebend für die Schutzwirkung. Wir sollten also alle üben, auch wieder die kleinen schönen Dinge wahrzunehmen und diese bewusst zu genießen und uns daran zu freuen. Das gilt ganz besonders in stressigen Zeiten voller negativer Emotionen!

#### Positive Emotionen fördern

Hier finden Sie zwei leichte, aber sehr effektive Übungen für den Alltag, mit denen Sie Ihre positiven Emotionen stärken können:

1. Fragen Sie sich morgens am Tagesbeginn nicht, was Sie heute alles tun müssen und welche Belastungen auf Sie zukommen. Überlegen Sie sich mindestens eine Sache, auf die Sie sich an diesem Tag freuen.
2. Legen Sie sich eine Glücksliste an. Notieren Sie darauf an jedem Abend mindestens drei Dinge, über die Sie sich gefreut, die Sie genossen oder die Ihnen andere positive Gefühle geschenkt haben!



Positive Emotionen

Erfüllende Beziehungen,  
Gesundheit,  
Erfolg

## Buchbesprechung: Simple Rules

*Wir alle versuchen, in einer komplexer werdenden Welt das Richtige zu tun und die bestmöglichen Entscheidungen zu treffen. Dafür nehmen wir uns oft viel Zeit, um nach ausführlicher Analyse einen Handlungsplan zu entwerfen. Die Autoren von „Simple Rules“ dagegen sagen: Mit wenigen einfachen Regeln lassen sich Zeit und Mühe sparen und oft erstaunliche Ergebnisse erzielen.*

Einfache Regeln lassen sich sowohl für den betrieblichen, als auch für den persönlichen Bereich entwickeln. Die Autoren – beides amerikanische Professoren – unterscheiden sechs Arten von Regeln. Dazu gehören Abgrenzungsregeln; sie erleichtern die Entscheidung zwischen sich ausschließenden Alternativen. Beispiel:

Soll ich den Keks essen oder nicht? Einfache Regel: Wenn ich Hunger habe, esse ich ihn, wenn ich satt bin, lasse ich den Keks liegen. Diese Regel schließt Frustessen oder Essen aus reinem Appetit aus.

Einfache Regeln können uns ein gesundes Essen ermöglichen: „Essen Sie gut. Nicht zu viel. Hauptsächlich pflanzliche Nahrung.“ So werden komplizierte Erkenntnisse der Ernährungsphysiologie einfach machbar—sozusagen ein Ernährungsratgeber „to go“.

Auch beim Setzen von Prioritäten können einfache Regeln helfen. Wenn Zeit oder Geld begrenzt sind, helfen einige wenige Regeln herauszufinden, wo die knappen Ressourcen am sinnvollsten eingesetzt werden. Auch Stopp-Regeln

können sehr sinnvoll sein, wenn es darum geht, den richtigen Zeitpunkt für das Aufhören zu finden. Versucht man weiterhin, den attraktiven Kunden zu umwerben oder setzt man seine Mittel besser anderweitig ein?

Weitere Arten von Regeln betreffen das „Wie“ des Handelns, auch wie sich die Zusammenarbeit mit anderen leicht steuern lässt.

Dieses Buch ist spannend zu lesen, enthält viele Beispiele aus der Wirtschaft und dem persönlichen Bereich. Die Inhalte sind gut auf das eigene Leben zu übertragen. Spannend und empfehlenswert!

„Simple rules“, Sull., D., Eisenhardt, K. Econ-Verlag 2015, 14,99 €



## Neue Empfehlungen zur Qualifizierung betrieblicher Akteure

*Die Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie (GDA) hat eine neue Broschüre herausgegeben. Darin werden Empfehlungen gegeben, wie betriebliche Akteure qualifiziert werden können, um die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen umzusetzen.*

Unternehmen, Führungskräfte oder Interessensvertretungen besitzen oft nicht die nötigen Fachkenntnisse, um eine Gefährdungsbeurteilung der psychischen Belastung in ihrem Betrieb erfolgreich durchzuführen. Die GDA hat sich bei der Erarbeitung der Empfehlungen für die Qualifizierung an den gewünschten Ergebnissen für

das Unternehmen orientiert. Anhand von acht „Outcomes“ werden Ziele formuliert, die nach der Fortbildung der internen Verantwortlichen erreicht werden sollen:

1. Sensibilisierung zum Thema psychische Belastung
2. Verantwortungsübernahme und Rollenklarheit
3. Grundlegendes Wissen über psychische Belastung bei der Arbeit
4. Methodische Kenntnisse zur Gefährdungsbeurteilung
5. Wissen und Bereitschaft zur angemessenen Durchführung der Gefährdungsbeur-

teilung

6. Wissen und Bereitschaft zur Umsetzung von Maßnahmen der Verhältnis- und Verhaltensprävention
7. Sensibilität gegenüber speziellen Themenfeldern wie Mobbing, Burnout etc.
8. Bereitschaft zur Integration der Verfahren zur Sicherung einer menschengerechten Unternehmensentwicklung in alle relevanten Prozesse.

Link: <http://www.gda-psyche.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Qualifizierungs-Empfehlungen.html>



## So erkennen Sie seriöse Angebote zu Resilienz (Forts.)

*(Fortsetzung von Seite 1)*  
enz sowie Stress- und Krisenbewältigung belegen. Da Resilienz eine Vielzahl von Einstellungen und Verhaltensweisen der Seminarteilnehmer anspricht, sollten auch die Anbieter viel Erfahrung haben. Resilienz ist kein Thema für Anfänger!

**Theoretische Grundlage:** Resilienz ist kein klar abgegrenztes Konzept, die wissenschaftliche Diskussion darüber, was Resilienz eigentlich ausmacht, dauert noch an. Daher fühlen sich viele Anbieter versucht, ihren bisherigen Angeboten einfach das Etikett „Resilienz“ anzuheften. So wer-

den Entspannungskurse kurzerhand als „Resilienzförderung“ umdefiniert. Das ist weder seriös, noch sinnvoll! Es gibt inzwischen einen guten Überblick darüber, welche psychologischen Faktoren die psychische Widerstandsfähigkeit stützen und fördern. Ein seriöses Angebot sollte sich auf diese Erkenntnisse beziehen und darlegen können, welche Resilienzfaktoren mit dem angebotenen Training auf welche Art angesprochen und gefördert werden sollen.

**Nachhaltigkeit:** Resilienz lässt sich nicht in einem eintägigen Seminar entwickeln. Die Ent-

wicklung der persönlichen Widerstandskraft hat viel mit Selbstreflexion und eigenen Einstellungen zu tun. Es geht auch um Reifung und innerliche Weiterentwicklung. Das braucht Zeit – daher sollte ein Konzept zur Resilienzförderung auch Elemente enthalten, die das Thema bei den Teilnehmenden über eine längere Zeit wachhalten.

**Gründliche Planung:** Planen Sie vorab den Umgang mit dem Thema—„verheizen“ Sie es nicht! (S. HPP-Newsletter 32 zur Einführung von Resilienz im Unternehmen, <http://www.hpp-plus.de/news.php>).



### Health Professional Plus

Am Redder 11, 22880 Wedel  
Telefon: 0 41 03 / 70 18 - 140  
Fax: 0 41 03 / 70 18 - 144  
E-Mail: inof@h-p-plus.de

"Der Weg zur Gesundheit kann und soll Spaß machen."

Gesunde, aktive, motivierte und zufriedene Mitarbeiter bilden die Basis eines gesunden Unternehmens. Hohe Fehlzeiten, Unzufriedenheit und Stress stören das Klima, können auch das Unternehmen krank machen.

Eine gezielte Gesundheitsförderung gehört heute zur modernen Unternehmensstrategie. Mit Health Professional Plus habe ich mich darauf spezialisiert, Sie zielgerichtet und praxisbezogen bei allen Projekten zu unterstützen, die Gesundheit und betriebliches Gesundheitsmanagement betreffen. Insbesondere mit Angeboten für das Gesundheitswesen, aber auch für allen anderen Branchen.

**Mein Plus:** Fundiertes Fachwissen erfolgreich in die Praxis umsetzen.

Sie finden uns auch im Web!  
[www.health-professional-plus.de](http://www.health-professional-plus.de)

## Inhouse-Seminar „Psychische Belastung und Burnout bei Mitarbeitern—erkennen und verhindern“



*Bei der Verringerung psychischer Belastung für die Mitarbeiter spielen Führungskräfte eine wichtige Rolle. In diesem Inhouse-Seminar erfahren Vorgesetzte, wie sie handeln können.*

Die Stressbelastung bei Mitarbeitern und Führungskräften steigt immer mehr an, entsprechend auch die Anzahl der Menschen, die unter psychischen Störungen leiden und an Burnout erkranken.

Das bringt gerade Führungskräfte in eine schwierige Doppelrolle: einerseits können sie möglicherweise ein Teil des Problems sein, indem sie z. B. zu großen Druck ausüben. Andererseits sollen sie dazu beitragen, dass es Mitarbeitern

am Arbeitsplatz gut geht und sollen als Vertrauensperson zur Verfügung stehen.

Gerade psychische Erkrankungen sind immer noch ein Tabu-Thema, so dass es vielen Menschen schwer fällt, Betroffene direkt anzusprechen.

In diesem Seminar können sich die Teilnehmenden offen mit den Themen Stress, psychische Belastung und Burnout auseinandersetzen und herausfinden, was ihre Rolle als Führungskräfte ist und wie sie diese optimal ausfüllen können. Ein Schwerpunkt liegt deshalb auf Fallbeispielen und der Gesprächsführung.

Folgende Fragen werden in diesem Führungskräfte-Training behandelt:

- Welche psychischen Störungen gibt es, wie erkennt man sie? Wie häufig sind sie?
- Welche Rolle spielen Belastungen im Arbeitsleben?
- Welche Rolle haben Führungskräfte? Wo liegen die Grenzen?
- Wie lassen sich Belastungen am Arbeitsplatz verringern?
- Wie spreche ich überlastete oder psychisch kranke Mitarbeiter an?

Das Training geht über zwei Tage und umfasst idealerweise einen Refresher-Tag. Interessiert? Rufen Sie an!