



Emotional gesund bleiben im Studium und Beruf



Das erwartet euch diesen Abend

- ✓ Wie bleibe ich emotional gesund?
- ✓ Woher kommen die AnTreiber?
- ✓ Warum stressen uns die AnTreiber? Beispiele aus der Praxis?
- ✓ Welcher AnTreiber treibt mich an? AnTreiber-Test
- ✓ Wie kann ich die AnTreiber günstig beeinflussen?

Ziel von heute Abend

Mein Ziel ist, dass ihr «Varianten» kennenlernt, die ihr im Alltag gut einsetzen könnt, um euren Stress günstig zu beeinflussen und mit dem Ziel eure emotionale Gesundheit zu stärken.



Meine Präsentation
umrahme ich mit
dieser reizenden
Geschichte (Vorlesen)



Wie bleibe ich emotional gesund?

- Gute Frage! – vor allem beim Schritt ins Berufsleben
- Emotional gesund bleiben: freundlicher Umgang mit sich selbst
- Arbeit ist im «Idealfall» eine Quelle der Motivation, Inspiration und Sinngebung und gut für die Gesundheit.
- Stress ist ein zentraler Faktor, welcher zu einer schlechten emotionalen Gesundheit führen kann.

Der Gesundheitszustand von Beschäftigten in der Schweiz

- Stress und psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz haben zugenommen
- Rund 20% der Erwerbstätigen in der Schweiz leiden sehr oft an Stress an ihrem Arbeitsplatz, psychische Leiden sind stark angestiegen
- Stress ist die grösste Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts (WHO)

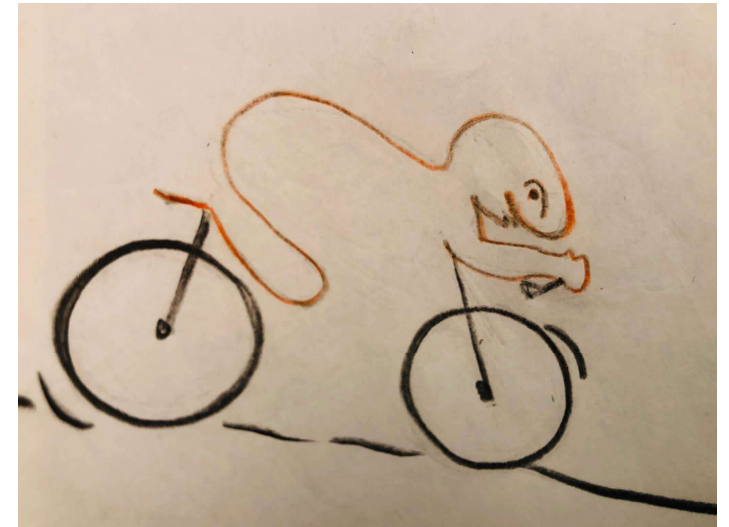
Woher kommt der Stress im Berufsleben?

- **Äussere Stressfaktoren** (fremdbestimmt – unvermeidbar)
 - Führungsverhalten von Vorgesetzten, Konflikten und Störungen im Team, Lebensabschnitte, berufliche Herausforderungen etc.
- **Innere Stressfaktoren** (selbstbestimmt- vermeidbar)
 - Persönlichkeit, Grundhaltung zum Leben wie «ich muss perfekt sein», «ich darf auf keinen Fall versagen»..
 - **Antreiber werden zu AnTreiber**

Gut zu Wissen

Stress gehört zum Leben...

Kurzzeitige Stressphasen gefährden unsere Gesundheit nicht, was der **emotionalen und physischen Gesundheit** schadet ist der sogenannte **chronische Stress** (Daueralarm-Zustand).



Woher kommen die „inneren“ AnTreiber?

- Die Prägung beginnt meistens **beim Schulstart** durch Autoritätspersonen (Eltern, LehrerInnen, Eltern..)
 - Du bist nur o.k., wenn du fleissig bist, dein Bestes gibst, gut zuhörst, wenn du freundlich bist, usw.
- Antreiber werden bewusst als «Lebensregeln» mitgegeben
- Im guten Glauben, dass man so gut durch Leben kommt
- Gut zu wissen: Antreiber begleiten uns durch das ganze Leben

Welche AnTreiber gibt es?

- Das Modell der fünf Antreiber (Eric Berne, Taibi Kahler)

**Beeil
dich!**

**Sei
perfekt!**

**Streng
dich an!**

**Sei
stark!**

**Sei
gefällig!**



Eine Übersicht der 5 Antreiber kann gerne bestellt werden - siehe Ende der Präsentation

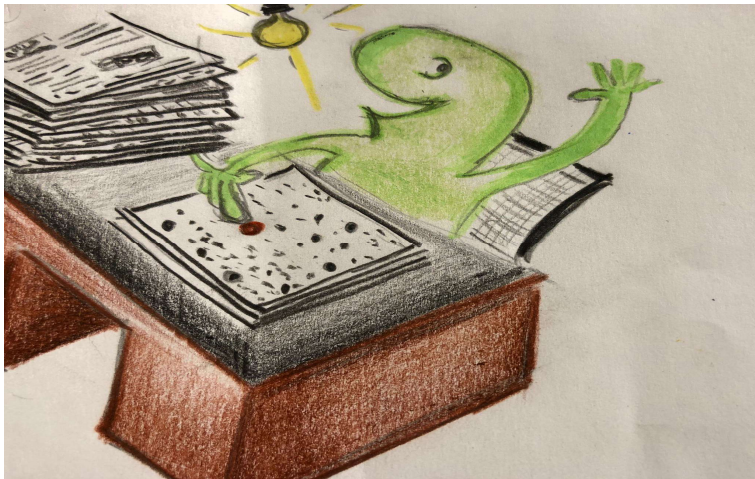
Warum stressen die Antreiber?

- Antreiber versprechen **Erfolg und Selbstvertrauen**, erfüllen jedoch dieses Versprechen nicht wirklich
- Antreiber brauchen viel zu viel Energie -> Erschöpfung
- Antreiber sind masslos und uferlos, nie zufrieden
- Antreiber rauben dir den Schlaf, die Leichtigkeit und Klarheit
- In Stresssituationen wird dein «Lieblings Antreiber» besonders aktiv und will das Ruder selbst übernehmen!

„Sei perfekt!“ - Antreiber

Positive Ausprägung

Genauigkeit , Präzision,
gut organisiert, plant
voraus



Negative Ausprägung

Überdetailliert, braucht viel
Zeit, delegiert nicht, «*ich bin
nicht gut genug*» -> **Stress**



„Sei perfekt!“ - Beispiel im Arbeitsleben

Maja hat heute ein Bewerbungsgespräch, endlich. Sie hat sich gewissenhaft und mit grossem Aufwand vorbereitet. Sie hat grosse Angst beim Gespräch zu versagen nach dem Gespräch ist sie schwer enttäuscht über sich selber...



„Sei gefällig!“ - Antreiber

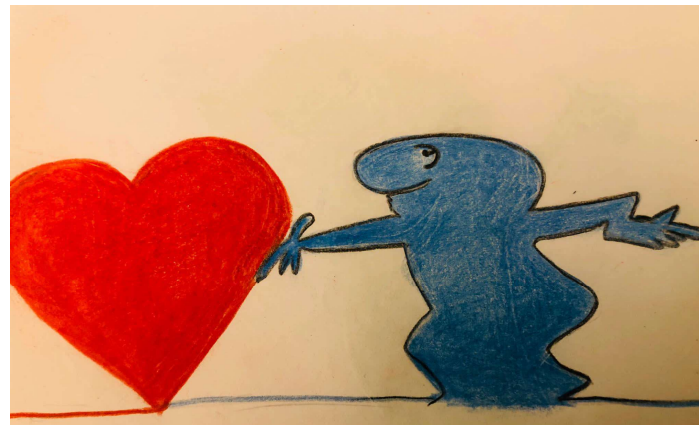
Positive Ausprägung

Hilfsbereit, anpassungs-
fähig, beliebt, gutes
Teammitglied



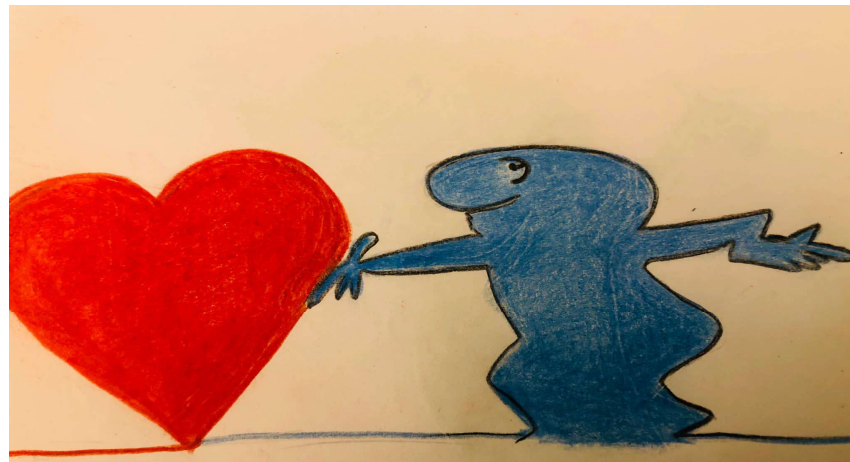
Negative Ausprägung

Grenzt sich nicht ab, nimmt seine
Bedürfnisse nicht wahr, «*Ich
muss immer alle zufriedenstellen,
sonst bin ich wertlos*». -> **Stress**



„Sei gefällig!“ - Beispiel im Arbeitsleben

Stephan arbeitet als dipl. Pflegefachmann in einem Spital. Er hat gerade seine Schicht beendet und freut sich auf zwei Freitage. Die Pflegedienstleiterin fängt ihn aber gerade noch vor dem Gehen ab und klagt ihm, dass sich gerade wieder eine Kollegin krank gemeldet hat.... Was wird er wohl machen?



Welcher AnTreiber treibt mich an? AnTreiber-SelbstTest

- Test sensibilisiert, welche Antreiber deine «Lieblingsantreibern» sind
- Was wollen sie dir sagen?



Der Selbst-Antreiber-Test kann gerne bestellt werden - siehe Ende der Präsentation

Wie kann ich AnTreiber günstig beeinflussen?

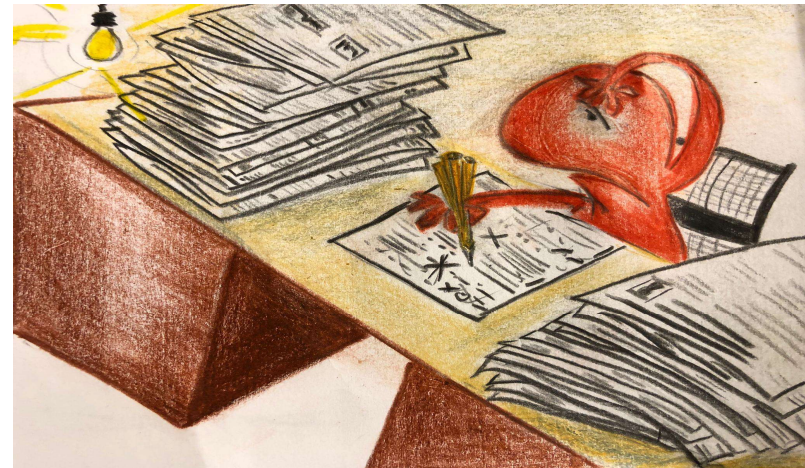
Ich habe meine AnTreiber erkannt! Wie weiter?

1. Erlaubnissätze suchen
2. Achtsamkeit und Selbstfürsorge üben (Kurse)
3. Austausch unter Freunden
4. Sich ein Coaching gönnen

Mit Erlaubnissätze - AnTreiber beeinflussen

Antreiber: «Sei Perfekt!»

«Ich bin nur o.k. , wenn ich keine Fehler mache»



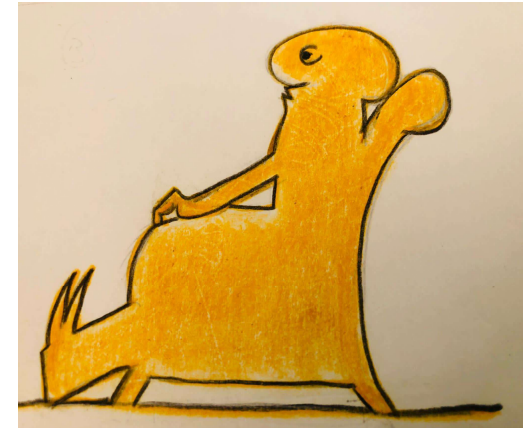
Erlaubnissatz: Ich darf Fehler machen und daraus lernen.

Ich bin gut genug!

Mit Erlaubnissätze - AnTreiber beeinflussen

Antreiber: «Sei gefällig!»

*«Ich muss immer alle zufriedenstellen,
sonst bin ich wertlos»»»*



Erlaubnissatz: Ich darf mich selber und meine Bedürfnisse ernst nehmen. Ich bin o.k., auch wenn jemand deswegen unzufrieden mit mir ist.

Achtsames Selbstmitgefühl - AnTreiber beeinflussen

- Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst die Freundlichkeit und Fürsorge entgegenzubringen, die wir unserem besten Freund oder Freundin schenken (Kristin Neff)
- Mentalübung 3 Minuten – (Selbstmitgefühls-Pause) aus (Mindful Self-Compassion (MSC))



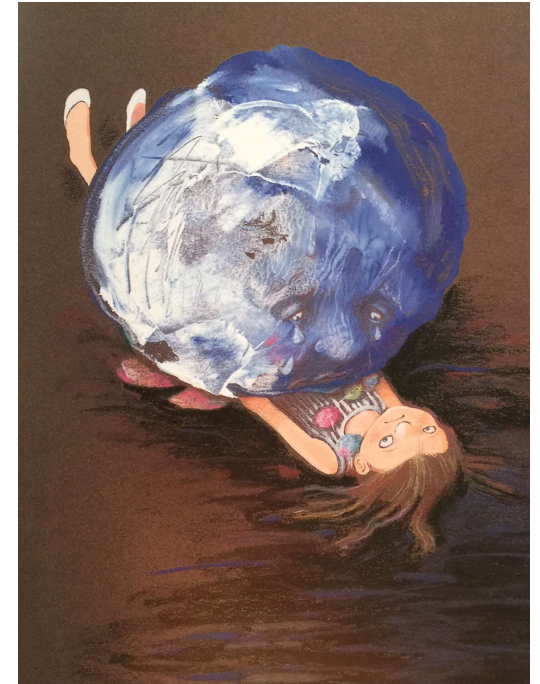
Mit Austausch und Coaching - AnTreiber beeinflussen

- Austausch unter Freunden / Freundinnen
- Sich ein Coaching oder eine Beratung gönnen



Wenn Antreiber das Ruder nicht aus den Händen geben

- Es kann sein, dass Antreiber uns so stark belasten und uns in konkreten Situationen (Vorstellungsgespräch, Präsentationen, Reden halten etc.) **blockieren**
- Introvision-Mentalcoaching ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, welche Stress nachhaltig auflösen kann
- Dabei werden die Antreiber direkt angegangen und ihren Druck vermindert



Gut zu Wissen

Das Ziel ist nicht die Antreiber zu besiegen oder zu eliminieren, sondern einen guten Umgang mit ihnen zu finden, gerade im Berufsleben.

Erlaube dir, sei wertschätzend mir dir und manchmal hole dir Unterstützung.

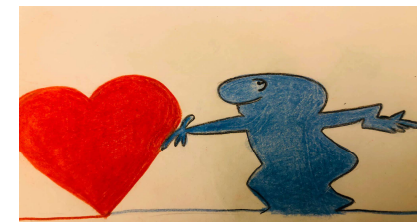
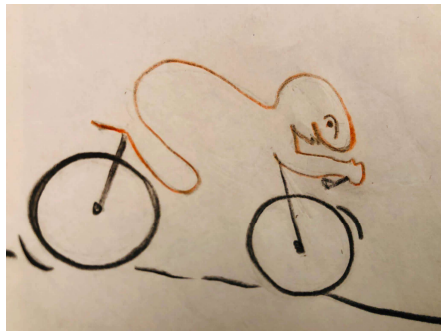
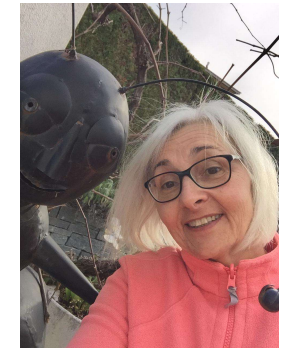
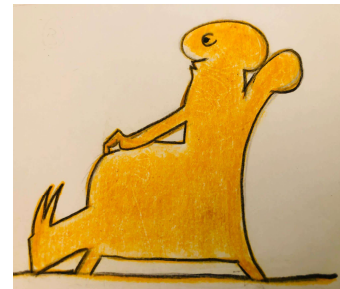
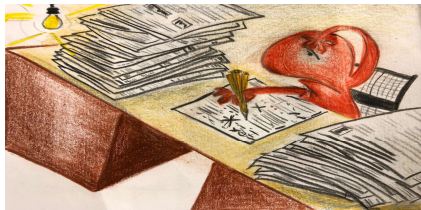


Schlussgedanke

Wenn ihr freundlich mitfühlend mit euch seid, bekommt «der Ernst des Lebens» eine wunderbare Leichtigkeit. Margrit Simeon

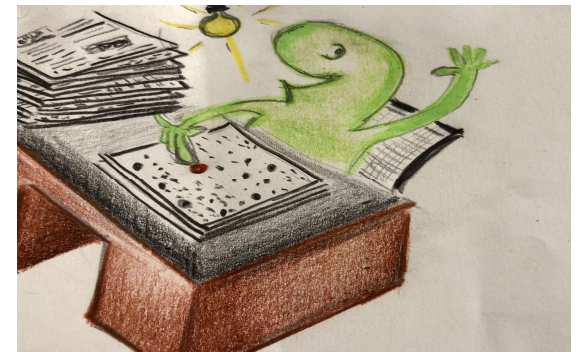


Herzlichen Dank an Regula Lilli Rossi für die Bilder

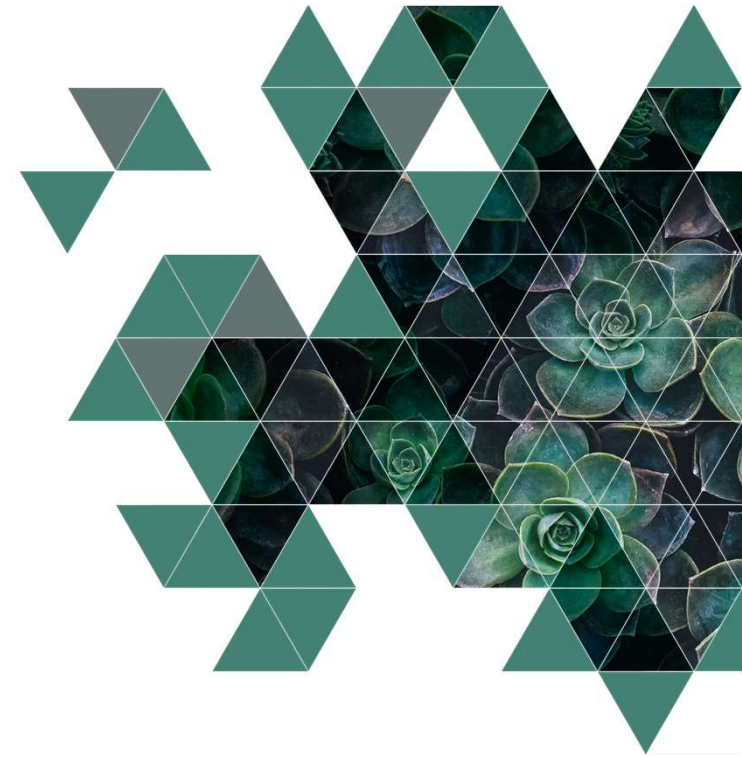


Unterlagen

- ✓ Kostenlos können bei mir per E-Mail bestellt werden: praxis@margritsimeon.ch
 - Selbst-Antreiber-Test
 - Übersicht der fünf Antreiber
 - Flyer Mental-Coaching Introvision



Herzlichen Dank fürs Zuhören



SGfB

Mitglied | Membre | Membro | Member

Schweizerische Gesellschaft für Beratung
Association Suisse de Conseil
Associazione Svizzera di Consulenza
Swiss Association for Counselling

coaching + beratung

minervastrasse 113

8032 Zürich

+41 78 652 10 35

praxis@margritsimeon.ch

www.margritsimeon.ch

