

Dr. Anne Katrin Matyssek

MITARBEITER/INNEN-BRIEF_05

SEEELISCHE GESUNDHEIT

Wie kann man sie stärken? Was ist „normal“?

DIGITALE
MATERIALIEN
FÜR MEHR
GESUNDHEIT
IM BETRIEB



Hallo! Schön, dass Sie wieder da sind! Dieser Mitarbeiter/innen-Brief soll es Ihnen erleichtern, Ihre seelische Gesundheit zu stärken und zu schützen.

WORUM GEHT ES HEUTE? UND WIE WIRKT DAS?

- Eine Kollegin bricht bei Stress öfter mal in Tränen aus. Ein Kollege empfiehlt ihr, öfter Pausen zu machen und das Mittagessen nicht mehr ausfallen zu lassen.
- Ein Kollege überprüft nun schon zum 3. Mal, ob er die Bürotür tatsächlich abgeschlossen hat. Sie fragen sich, ob das noch „normal“ ist.

Wie Sie schon aus dem 4. Mitarbeiter-Brief wissen, kann „Nein-Sagen“ bzw. Feedback-Geben dazu beitragen, die seelische Gesundheit zu stärken. Natürlich existieren weitere Möglichkeiten, etwas für die Psyche und ihre Stabilität zu tun. Dieser Mitarbeiter-Brief gibt dazu Tipps.

ACHTUNG:

Heute geht es um psychische GESUNDHEIT (und um „Normalität“) – psychische ERKRANKUNGEN werden in späteren Mitarbeiter-Briefen behandelt (8 + 12).

Seelische Gesundheit scheint Karriere zu machen: Seit die Auftretenshäufigkeit psychischer Erkrankungen zunimmt, beschäftigen sich immer mehr Menschen mit der Frage, wie sie – gerade in stressigen Zeiten – ihre psychische Ausgeglichenheit schützen können, damit ihnen „so etwas“ nicht passiert. Das Gute daran: So kommt das Thema „Psyche“ endlich heraus aus der Tabuzone, in der es lange Jahrzehnte gesteckt hat.

Wir wollen alle Individuen sein. Aber im ersten Schritt wollen wir „normal“ sein.

In der Pubertät beschäftigt uns diese Frage besonders drängend: „Bin ich noch normal?“ Die meisten merken irgendwann: „Ja, bin ich!“

Das Wort kommt von „Norm“ – und die beruht auf einer Setzung: Die Gesellschaft einigt sich darauf, was in ihr „normal“ ist. Auch wenn es nicht gesund ist, wie zum Beispiel Rauchen oder Schichtarbeit. Aber wenn es alle machen, dann gilt es eben als normal = akzeptiert.

Manchmal beneiden wir Künstler gerade um ihre „Verrücktheit“: Die trauen sich, anders zu sein als wir anderen – und zwar, weil sie es WOLLEN (anders als bei psychisch Erkrankten, die oft nicht anders KÖNNEN).

Mut zum Anders-Sein kann also genau Ausdruck seelischer GESUNDHEIT sein! Eine wichtige Rolle bei der Stärkung der Psyche spielen Bedürfnisse (wie zum Beispiel Anerkennung, Vertrauen, Zugehörigkeit, Erholung, positive Stimmung, Anregung). Wenn Menschen diese Bedürfnisse auch im Job befriedigen können, wirkt sich dies positiv auf ihr Seelenleben aus.

„NORMAL“
=
DENKEN, FÜHLEN
+ HANDELN WIE
ANDERE
(DAS MUSS NICHT
GESUND SEIN)

SIGMUND FREUDS DEFINITION VON „SEELISCH GESUND“:
„LIEBEN UND ARBEITEN KÖNNEN“ ...

Heute wissen wir:

**Eine starke Psyche ist ein
Geschenk.**

**Aber Sie können auch etwas
dafür tun.**

**WAS
KÖNNEN
SIE
TUN?**

Die folgenden Mini-Tipps
mit seelen-stärkender Wirkung
können Sie direkt am Arbeitsplatz
ausprobieren:

1.

Gönnen Sie sich Genuss, z.B. jetzt sofort ein Stück Schokolade. Alles, was Ihnen gut tut, stärkt Ihre Seele. Sie signalisieren ihr damit quasi: „Ich bin es mir wert, so viel für mich zu tun – deshalb gehe ich zur Sauna, zum Sport, zur Massage, zum Chor, zum Stammtisch, gönne mir gute Ernährung und genügend Schlaf, und jetzt eben dieses Stück Schoki.“ Die Befriedigung körperlicher Bedürfnisse kommt wie eine Streicheleinheit auch bei Ihrer Psyche an.

2.

Gönnen Sie sich soziale Kontakte, z.B. jetzt sofort ein Schwätzchen mit einer netten Kollegin. Der Tipp gilt natürlich auch für Ihr Privatleben: Die Zeit mit Freunden und Bekannten tut Ihnen gut. Das ist ein bewusster Akt, eine Entscheidung – kein Zufall. Kontakte zu anderen lassen uns lachen; sie sind wie ein Spiegel für uns, geben Orientierung und Sicherheit bei Entscheidungen, schenken Unterstützung im Krisenfall und geben uns Geborgenheit.

3.

Gönnen Sie sich Bewegung, z.B. jetzt sofort einen Gang durchs Treppenhaus über 5 Etagen, **aber immer wieder auch Momente des Innehaltens und der Ruhe**. Suchen Sie Orte der Stille auf und klären Sie für sich, was Ihnen wirklich wichtig ist. Durch das Prioritäten-Setzen werden Sie eine Ent-Stressung empfinden. Der Wechsel von Bewegung (in der Freizeit etwa durch langsames Joggen) und Ruhe, Anspannung und Entspannung, stabilisiert die seelische Gesundheit.

Alle 3 Tipps handeln davon, dass Sie sich etwas „gönnen“ sollen. Das ist zugleich ein Erkennungsmerkmal für seelische Gesundheit (psychisch Kranke tun sich sehr schwer, sich etwas zu gönnen) und eine Maßnahme zur Prävention psychischer Erkrankungen.

Gönnen Sie sich, das zu tun, was Ihnen gut tut.

(z.B. Sport, Kontakte, Tagebuch-Schreiben, Hobbys)

Gönnen Sie sich, das zu lassen, was Ihnen nicht gut tut.

(z.B. Fernsehen, Fastfood, Ex-Freunden nachtrauern)

Wenn Sie diese 2 Tipps beherzigen: Prima!!!

Im Anhang finden Sie einen kleinen Selbst-Test, mit dem Sie einmal prüfen können, was Sie bereits zur Stärkung Ihrer psychischen Gesundheit tun. Bei den Verhaltensweisen, die Sie nicht angekreuzt haben, schlummern noch unentdeckte Möglichkeiten, wie Sie Ihrer Seele etwas Gutes tun können.

In späteren Mitarbeiter-Briefen wird es um Depression (8. Brief) und um Ängste (12. Brief) gehen. Vielleicht haben Sie bis dahin schon einige Verhaltensweisen aus dem Selbst-Test in Ihr Leben integriert und damit Ihre psychische Gesundheit gestärkt?

Eine Facette seelischer Gesundheit ist das Selbstwertgefühl.

2 WEGE ZUR
STÄRKUNG DER
SEELISCHEN
GESUNDHEIT:

1. MEHR VON DEM MACHEN, WAS STÄRKT
2. WENIGER VON DEM MACHEN, WAS SCHWÄCHT

Um dieses Thema geht es im nächsten Mitarbeiter-Brief – und um die Frage, wie man Selbstwertschätzung fördern kann.

Weitere Mitarbeiter/innen-Briefe behandeln die Themen:

Wertschätzung, Selbstwertgefühl, Depression, Umgang mit Veränderungen, Abschalten, Schlafhygiene, Ängste und Sorgen, Umgang mit dem Älter-Werden und weitere.

**FÜR WEITERE
INFORMATIONEN
SCHAUEN SIE DOCH
EINFACH MAL AUF
WWW.DO-CARE.DE**

*Zu diesem Mitarbeiter-Brief gibt es eine Ergänzung in Form eines
16seitigen Führungskräfte-Flashlights.*

do care!

Passen Sie gut auf – auf sich und die anderen!



WAS TUN SIE SCHON, UM IHRE PSYCHE ZU STÄRKEN?

- Trinken Sie Alkohol fast ausschließlich in Gesellschaft? Und wenn, dann eher wenig?
- Gibt es in Ihrem Leben haltgebende Rituale (z.B. Feierabend-Tee, feste Sport-Termine?)
- Schreiben Sie sich Belastungen von der Seele (Tagebuch o.ä.)?
- Reden Sie über Ihren Stress (und natürlich andere Dinge) auch mit anderen netten Menschen?
- Sorgen Sie für ausgewogene und kohlenhydratreiche Ernährung (ja, auch letzteres!)?
- Machen Sie Pausen, wenn Sie eine brauchen? Wagen Sie Nein zu sagen?
- Lenken Sie gerade in stressigen Zeiten Ihren Blick bewusst auch auf positive Dinge?
- Halten Sie sich job-fit, indem Sie immer mal wieder Neues wagen (Fortbildung, Bücher)?
- Sorgen Sie mindestens 1x/ Woche selber (!) für Sauberkeit und Ordnung?
- Haben Sie Pläne und geben sich dadurch die Chance auf Erfolgserlebnisse?
- Achten Sie auf Ihre Erholungsfähigkeit (z.B. durch: keine Arbeit daheim, im Urlaub etc.)?

Je mehr Kreuze Sie gesetzt haben, desto besser. Wenn Sie Ihre Seele bewusst stärken möchten, testen Sie in den nächsten 2 Wochen mal 1 bis 2 der oben genannten Aspekte.