

Aufstiegsqualifizierung für leitungsinteressierte Mitarbeiterinnen

Abschlussworkshop

Stuttgart, den 23. & 24. September 2014

Stefanie Sosa y Fink

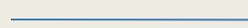
WORK-LIFE-BALANCE

Überblick

- Das Verhältnis von Berufs- und Privatleben
- Einflussfaktoren psychischen Wohlergehens
- Erholungsbereitschaft
- Ihre ideale Energieverteilung auf die Lebensbereiche
- Resilienz

Gestaltung des Verhältnisses von Berufs- und Privatleben

Anspannung



Entspannung

Was beansprucht mich wie?

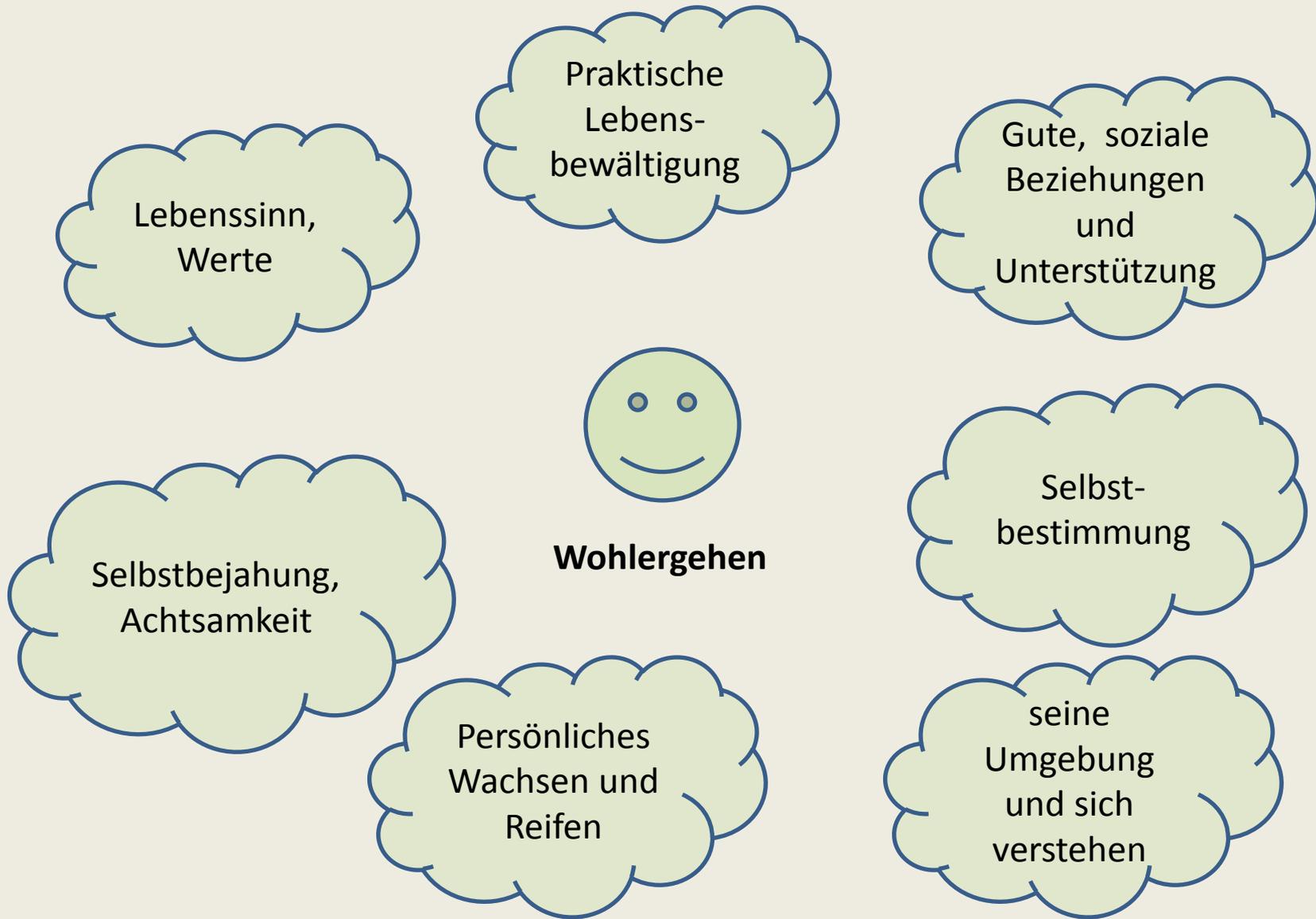
Worin finde ich Ausgleich?

Formen der Gestaltung:

- Entgrenzung
- Segmentation
- Integration (dynamische Balance)



Prozess, der immer wieder neu justiert werden muss



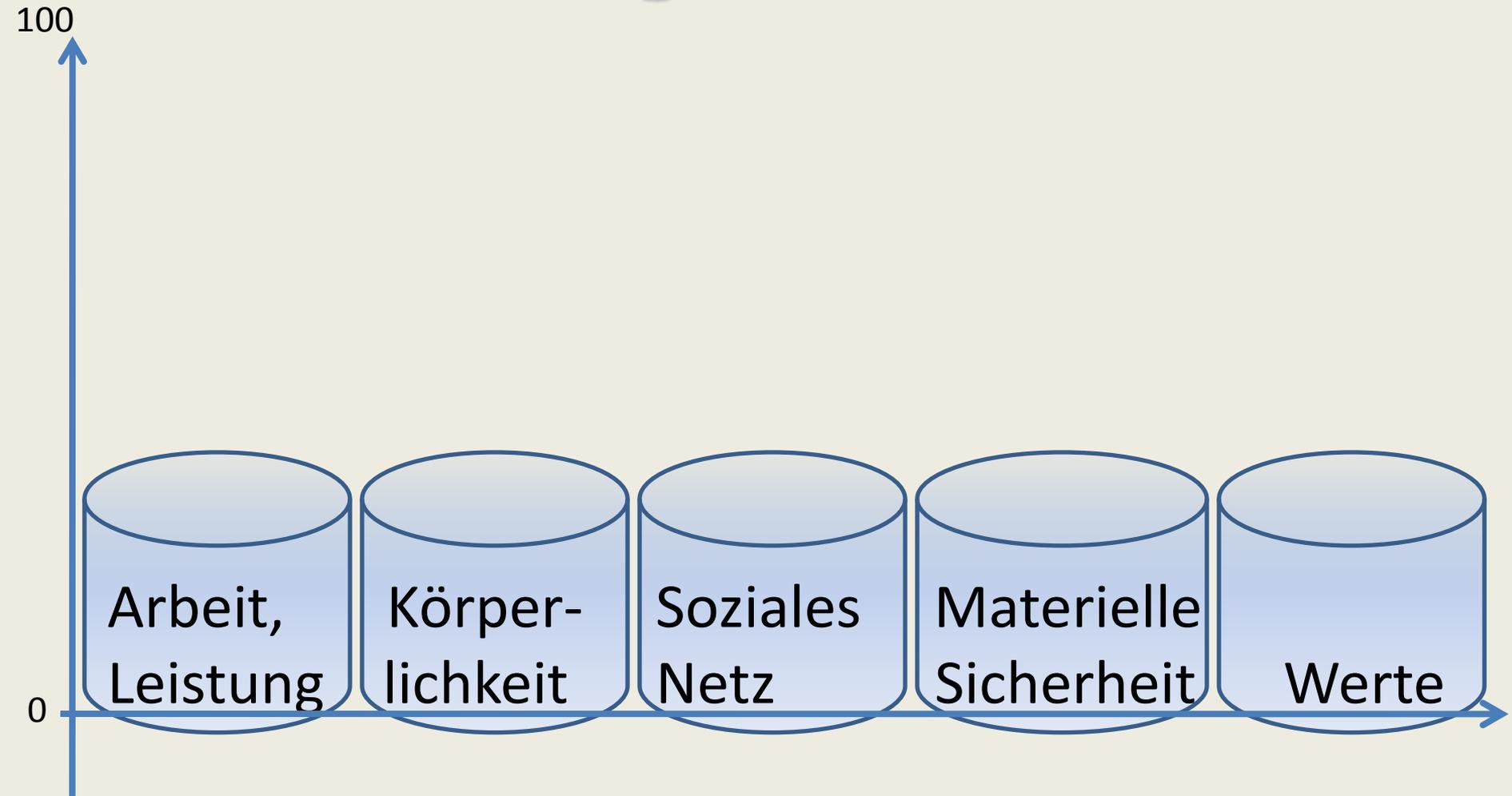
Erholungsbereitschaft

Nutzung der Erholungsphasen zur Verbesserung der eigenen Situation in Abhängigkeit von:

- Beanspruchungssensitivität
- Wertigkeit von Erholung
- Nonkonformität (kreatives Unangepasstsein)
- Distanzierungsfähigkeit

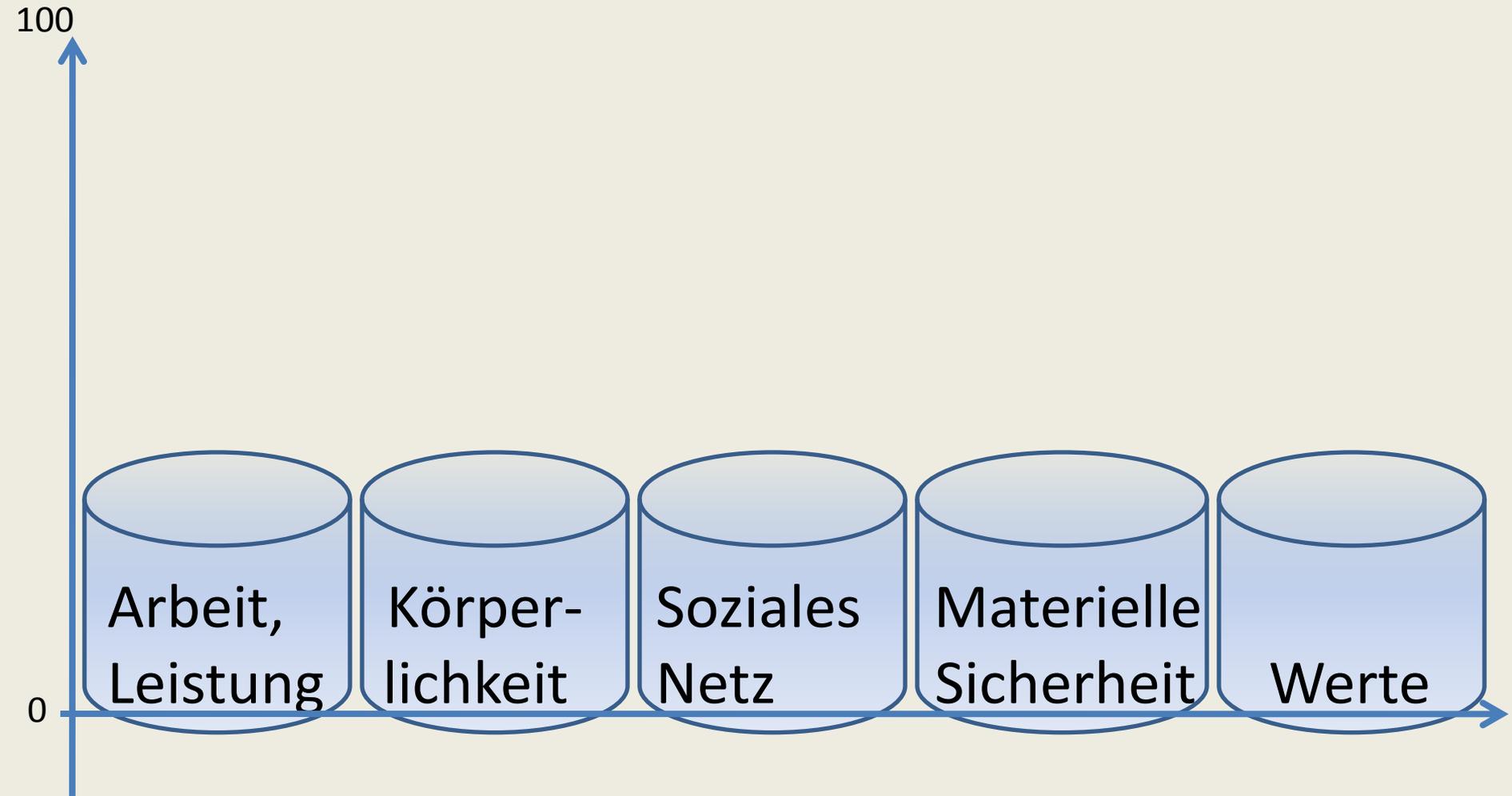
Sensibilisierung: Welche Form der Erholung ist wann für mich geeignet?

Wie verteilen sich Ihre Zeit und Energie aktuell?



Quelle: „Die fünf Säulen der Identität“, Petzold, 1993

Wie sieht die ideale Verteilung aus?



Was macht stark?

Erwerb von
Selbstwirksamkeit



Entstehung von
Selbstbewusstsein

ICH HABE: Menschen, die mich gern haben.

ICH BIN: Eine lebenswerte Person, die sich und andere respektiert.

ICH KANN: Wege finden, Probleme zu lösen und mich selbst zu steuern.

(aus Brigid Daniel: Bausteine der Resilienz)

Flexibel bleiben

1. Lassen Sie starke Emotionen zu.
2. Packen Sie Probleme aktiv an und stellen Sie sich den Herausforderungen des täglichen Lebens.
3. Verbringen Sie viel Zeit mit Menschen, die Sie lieben.
4. Vertrauen Sie auf andere und auf sich selbst.

Die zehn Schritte zur Resilienz

Bauen Sie soziale Kontakte auf

Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme

Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören

Versuchen Sie, realistische Ziele zu erreichen

Handeln Sie entschlossen

Finden Sie zu sich selbst

Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst

Behalten Sie die Zukunft im Auge

Erwarten Sie das Beste

Sorgen Sie für sich selbst

Auftrag Schreibgespräch

- Welche Probleme erlebe ich regelmäßig in der Gestaltung meines Alltags mit Blick auf
 - Arbeit – Privatleben?
- Welche guten Erfahrungen helfen mir weiter?
- Was sind meine Tipps & Tricks?

Quellen

- **Berndt, C. (2013).** *Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft.* dtv Taschenbuch.
- **Hoff, E.H., Grote, S., Dettmer, S., Hohner, H.U. & Olos, L. (2005).** Work-Life-Balance: Berufliche und Private Lebensgestaltung von Frauen und Männern in hoch qualifizierten Berufen. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie, 49*, 196-207.
- **Kastner, M. (2010).** Work Life Balance für Extremjobber. In S. Kaiser & M.J. Ringlstetter (Hrsg.): *Work – Life Balance. – Erfolgversprechende Konzepte und Instrumente für Extremjobber*, 1-27. Heidelberg: Springer
- **Krajewski, J., Seiler, K. & Schnieder, S. (2013).** I did it my way - wie sich Erholungskompetenz messen lässt. In *Wirtschaftspsychologie Aktuell, 4*, 13-16.
- **Petzold, H. (1993).** *Integrative Therapie.* Paderborn