



Ganzheitliches
Gesundheitscoaching
Bonn

Gesundheit am Arbeitsplatz

Perspektiven – konkrete Möglichkeiten – was passt zu mir?



Dr. med. Claudia Kaufmann

Was ist Gesundheit?

Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit

Der Mediziner sagt *„es gibt keine Gesunden, sondern nur schlecht Durchdiagnostizierte.“*

„Gesundheit ist das normale (bzw. nicht krankhafte) Befinden, Aussehen und Verhalten sowie das Fehlen von der Norm abweichender ärztlicher Befunde“ (Brockhaus AG)

Häufig wird als Gesundheit auch psychophysische Fitness, Wellness und Leistungsfähigkeit (besonders in der Arbeitswelt) missverstanden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) formuliert:

„Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.“

Nach Sigmund Freuds Definition bedeutet Gesundheit *„lieben und arbeiten zu können“*

Gesundheit als Prozess

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein vielfach vernetzter Prozess, den es lebenslang bewusst zu gestalten gilt, der auf körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden abzielt.

Die bewusste Gestaltung von Gesundheit umfasst viele Ebenen:

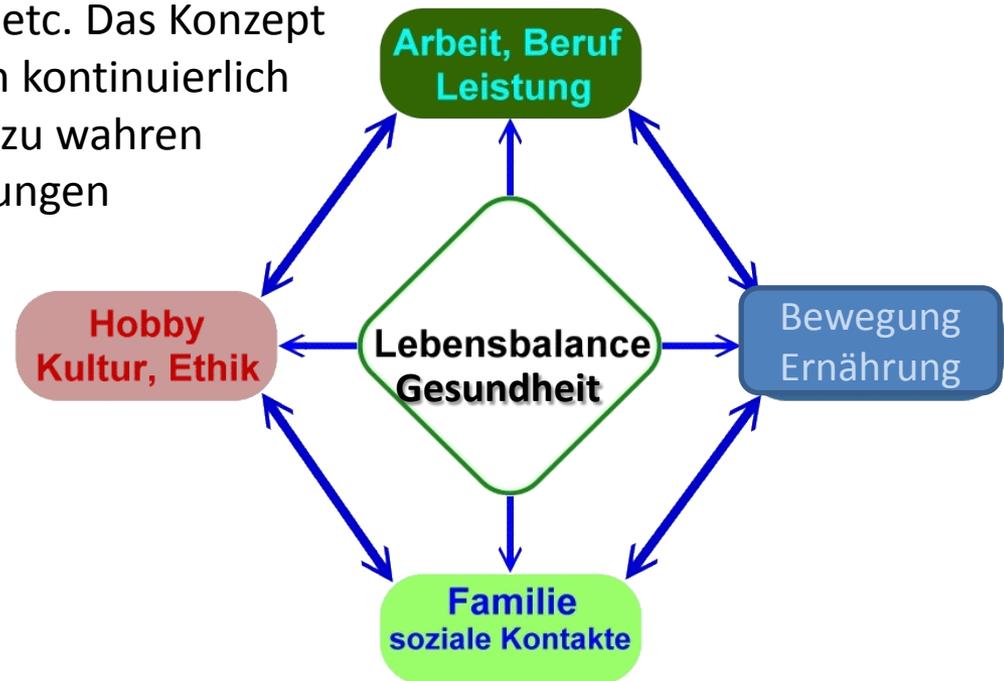
- **Bewegung**
- **Ernährung**
- **Entspannung**
- **Stimmigkeit**
- **Balancen im Leben**

Ein oft genutztes Modell ist die Unterscheidung von körperlicher, seelischer, sozialer und spiritueller Gesundheit.

Gesundheit als Prozess

- **Lebensbalancen:**

Dieses Konzept folgt der Idee, dass Menschen immer neu ihr Leben mit seinen zahlreichen Facetten balancieren müssen. Dabei geht es nicht nur um die Balance zwischen Familie und Arbeit, sondern weit darüber hinaus auch um Lebensentwürfe, um Werte etc. Das Konzept fokussiert darauf, dass Menschen sich kontinuierlich verändern müssen, um ihre Identität zu wahren und um den jeweiligen Herausforderungen sowie den biologischen und sozialen Veränderungen gerecht zu werden.



Gesundheit als Prozess



Gesundheit als Prozess

Ganzheitlicher Blick auf die Gesunderhaltung:

- **Salutogenese (A. Antonovsky):**

Das Konzept der Salutogenese entwickelte erstmalig Faktoren und Komponenten, welche die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Menschen gesund bleiben.

Die Salutogenese fokussiert auf Prozesse der Gesunderhaltung im Unterschied zu der Pathogenese, welche die Entstehung von Krankheiten beschreibt. Menschen bleiben gesund, wenn Sie ihr Leben als stimmig (Kohärent) erleben. Dazu sind 3 Faktoren wichtig:



Gesundheit als Prozess

Risikofaktoren für Gesundheit (am Arbeitsplatz):

Die bedeutendsten Arbeitsunfähigkeiten, die mit dem Arbeitsplatz zusammenhängen sind:

→ **Psychische Erkrankungen (Depressionen, Burnout)**

→ **Skeletterkrankungen (Rücken, Gelenke)**

Wenn Arbeit krank macht

Immer mehr Angestellte leiden an psychischen Störungen

Aktualisiert am Montag, 30.04.2012, 10:50



Ein Berg unbewältigter Arbeit schlägt aufs Gemüt

techniker krankenkasse

Die Zahl der psychisch bedingten Krankheitstage ist stark gestiegen. Besonders Leiharbeiter arbeiten unter Bedingungen, „die die Gesundheit negativ beeinflussen können.“ 13,1 Prozent der Arbeitsausfälle sind auf psychische Erkrankungen zurückzuführen.



nur 2% der Rückenschmerzen werden durch Bandscheibenvorfälle bedingt

Gesundheit als Prozess

Ursachen:  Stress / Zeitdruck / Konflikte

Die volkswirtschaftlichen Kosten der negativen Auswirkungen von Stressbelastungen auf die Lebensqualität und die Gesundheit lassen sich quantifizieren.

Untersuchungen in den USA (2003) zeigen, dass 60% der Beschwerden, mit denen Patienten einen Arzt aufsuchen, durch Stress verursacht werden oder mit Stressbelastungen assoziiert sind.



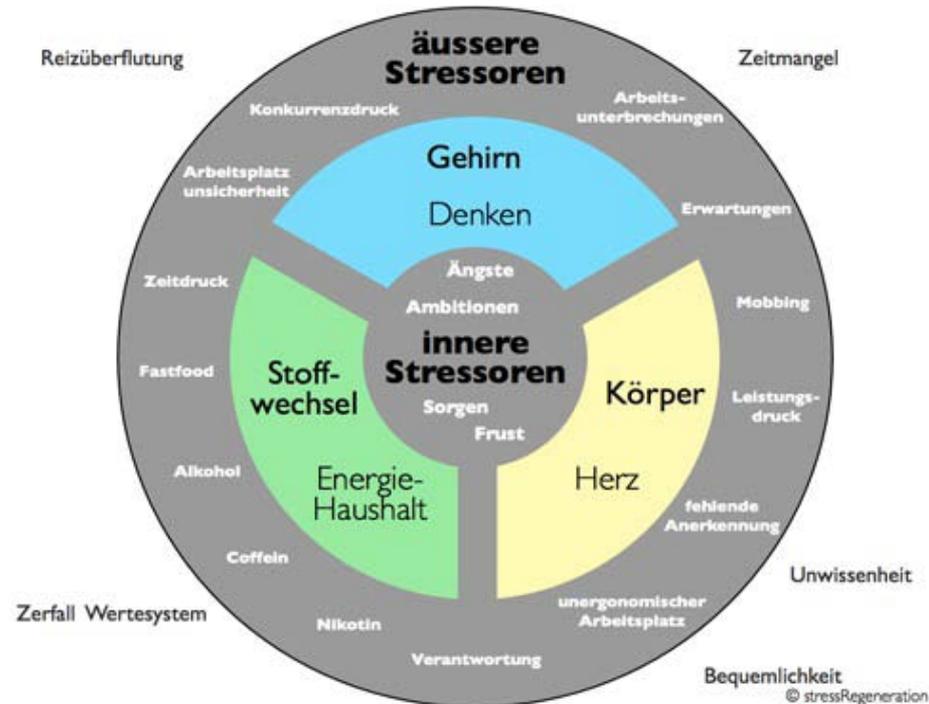
Gesundheit als Prozess



Gesundheit als Prozess

Stress - Was ist das?

Wir verstehen Stress als eine Reaktion unseres gesamten körperlich-geistig-seelischen Systems auf eine Herausforderung. Die Herausforderung wird dann „Stressor“ genannt. Stress kann sowohl zu gesunden als auch zu krankmachenden Folgen führen.



Gesundheit als Prozess

Was sind Ihre bevorzugten Stressreaktionen?

Gedankliche (kognitive) Ebene

- Gedanken, wie „pass auf“, „das schaffe ich nie“...
- Leere im Kopf (Blackout)
- Gedankenkreisel
- Konzentrationsstörungen

Emotionale Ebene

- Schreck / Kampfbereitschaft
- Angstgefühl / Unsicherheit
- Ärger / Wut
- Unzufriedenheit / Reizbarkeit

Vegetative – hormonelle Ebene

- Trockener Mund / „Kloß im Hals“ / Flaues Gefühl
- Herz- Kreislauf Beschwerden / Schwindel
- Atembeschwerden
- Übermäßiges Schwitzen

Muskuläre Ebene

- Allgemeine Verspanntheit / Fußwippen
- Spannungskopfschmerz
- Rückenschmerz
- Leichte Ermüdbarkeit

Jmd die Stirn bieten
Etw nicht mehr sehen können
Die Nase voll haben
Verbissen sein

Die Luft bleibt weg
Rückgrat zeigen

Die Galle läuft über
Sich grün und gelb ärgern

Unter die Haut gehen
Gänsehaut bekommen

Sich den Kopf zerbrechen
Viel um die Ohren haben
Die Stimme verschlagen

Sein Kreuz tragen

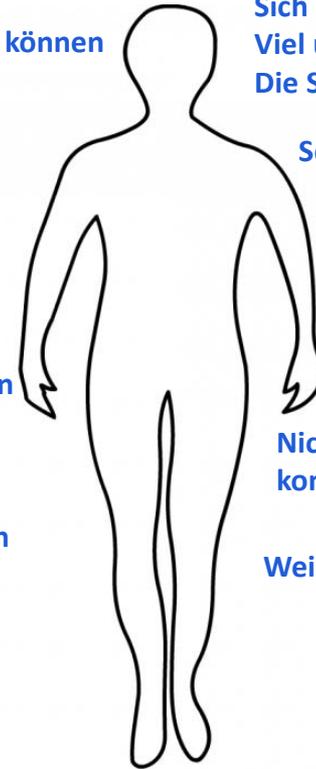
Herzerreißend

Im Magen liegen

An die Nieren gehen

Nicht zu Potte (Stuhle)
kommen

Weiche Knie bekommen



Der Volksmund spricht

Stressfolgen

Gesundheit als Prozess

Der Blick hinter die Kulissen:

Fehlendes Zeitmanagement?



Gesundheit als Prozess

Äußeren Stressoren:

- Lärm / Hitze / Kälte
- Unangemessene Beleuchtung
- Isoliertes Arbeiten
- Unklare Vorgaben von Arbeitsaufträgen und Zielen
- Dysfunktionale Arbeitsprozesse im Umfeld des eigenen Arbeitsbereiches
- Diskriminierung oder Benachteiligung
- Überforderung durch Leistungsmenge bzw. das Arbeitstempo
- Fehlende Anerkennung für erbrachte Leistung
- Unübersichtlichkeit oder Kompliziertheit der Arbeitssituation

Innere Stressoren:

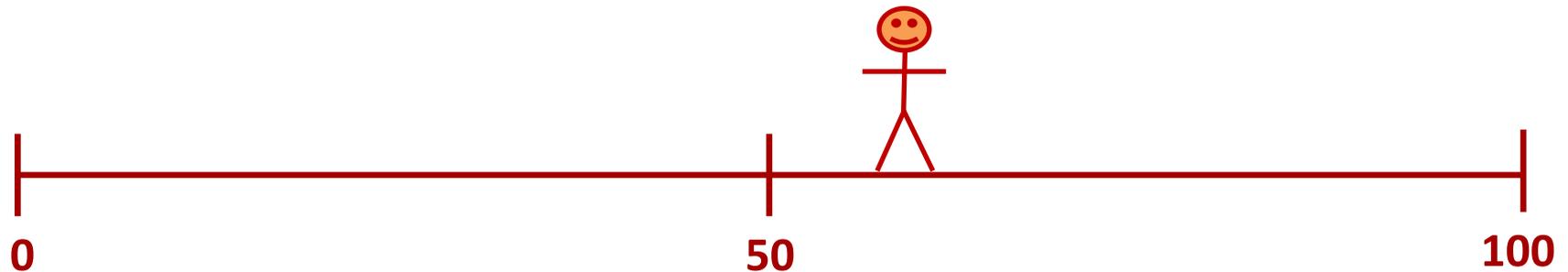
- Es werden zu viele Aufträge angenommen (Unentbehrlichkeit)
- Es wird zu viel selbst abgearbeitet (fehlende Delegation)
- Man möchte die Arbeitsintensität des Kollegen / Konkurrenten toppen, sich durchsetzen
- Es gibt Befürchtungen, dass fehlende Verausgabung als „fehlende Motivation“ verstanden wird
- Es wird mit einem extrem hohen Anspruch an die eigene Leistung gearbeitet („innerer Antreiber“)
- Das eigene Selbstwerterleben ist an eine ständige Überbeanspruchung gekoppelt

- Schlechtes Arbeitsklima, Konflikte

Gesundheit als Prozess

Umgang mit Konflikten:

- Genaue Wahrnehmung der Konfliktsituation
- Positionierung auf der **Stimmungs- / Bewusstseins-Skala**



- **Keine Konfliktklärung unter „50“**
- Vor Konfliktklärung „hochfahren“ z.B. durch Entspannung
- Verbündete / Unterstützung suchen
- Nach Salutogenese Konflikt strukturierter, vorhersehbarer, überschaubarer und erklärbarer machen

Gesundheit als Prozess

Stressvermeidung

Stressreaktion,
Stressfolgen

Veränderung
situativer Stressoren

Kognitive Verfahren
zur Stressprotektion

Information zu
Basiswissen
über Stress

Entspannungsverfahren
„Schlafschule“

Stresserleben

Selbstwahrnehmung, Bedürfniswahrnehmung

Stressprotektion

Wissen um die
inneren Stressoren

Bewegung,
Ausdauersport,
Ernährung

Stressverarbeitung
im sozialen Kontext

Neuausrichtung von
Balancen,
Stimmigkeiten,
Prioritäten

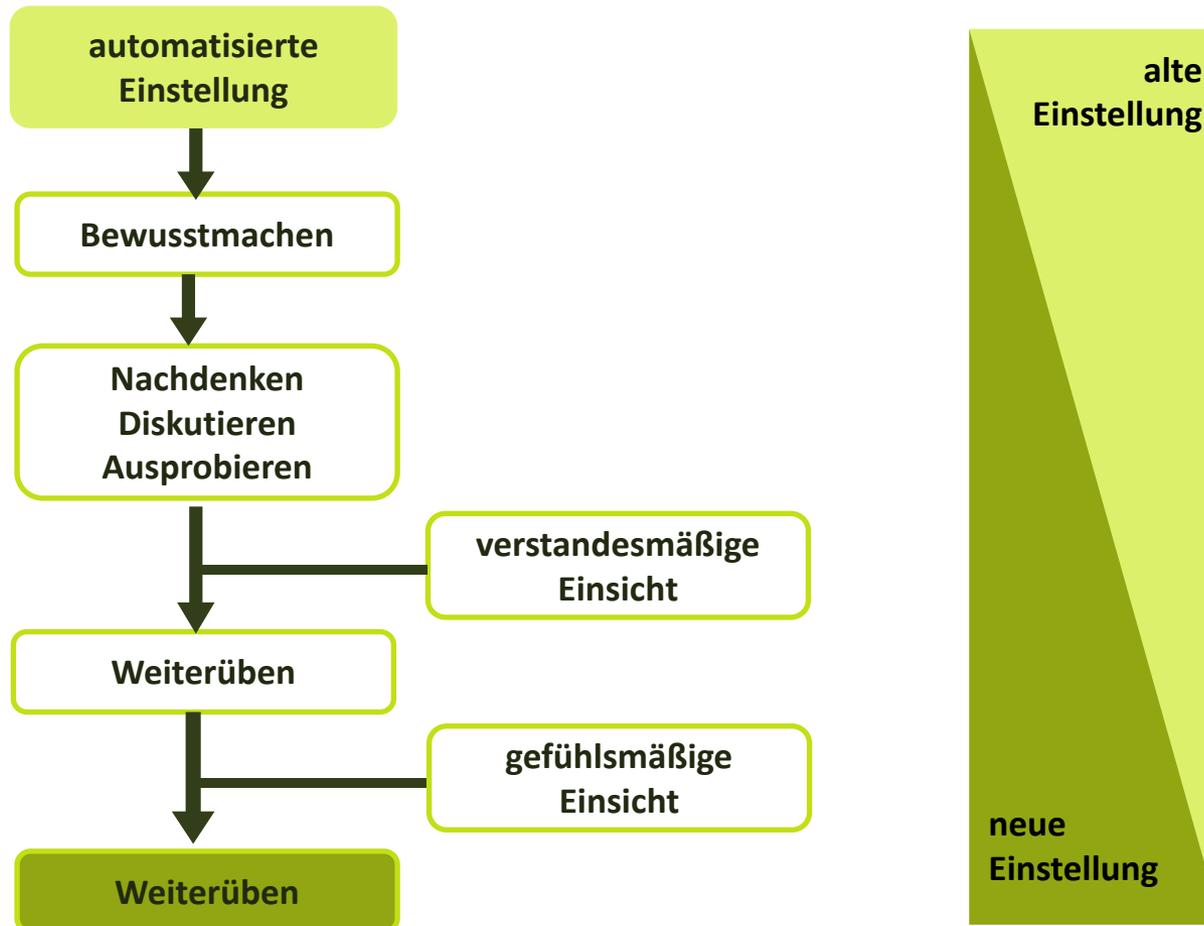
Partner, Familie,
Freizeitverhalten

Arbeitsbeziehung

Gesundheitsorientierter Lebensstil

Gesundheit als Prozess

Trainingsablauf eines kognitiven Verhaltenstrainings zur Stressreduktion



Perspektiven

Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, alles, was im **Augenblick** geschieht, bewusst wahrzunehmen, ohne es gleich zu beurteilen, ob es uns jetzt oder in Zukunft nützlich sein kann.

Im Alltag führt einseitige Sinneswahrnehmung (z.B. Stress) zur Reduzierung der Wahrnehmungsfähigkeit.

Schulung der Sinne:



Bewusstes Schmecken:
mit Zunge u. Lippen alle
Geschmacksrichtungen
(süß, sauer, salzig, bitter)

Fühlen:
Spüren unterschiedlicher
haptischer Reize

Fokussiertes Hören:
auf einzelne
akustische Reize
konzentrieren

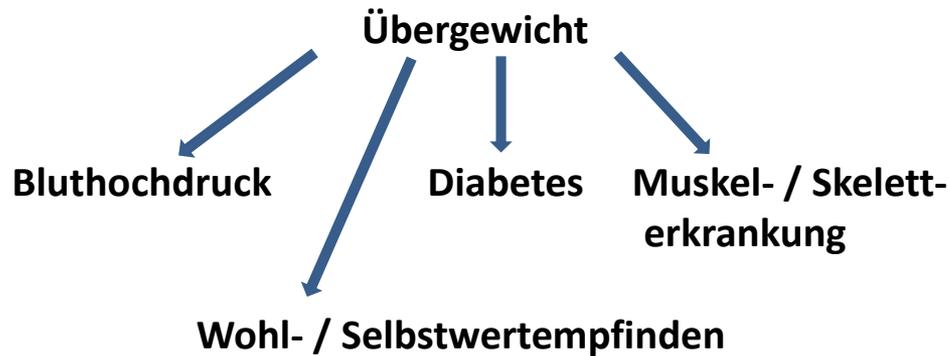
Riechen:
Intensive Gefühle
Erinnerung

Sehen:
Farben
Bilder / Fotografien

Perspektiven:

Werkzeuge für den Körper: Ernährung und Bewegung

Wenn ein Missverhältnis zwischen Kalorienaufnahme und Verbrauch vorliegt, kommt es auf Dauer zu Problemen:



Bundesregierung. Die tun was für sich.

Perspektiven:

Genuss statt Frust

„Diät“/ Verzicht → z.B. Heißhunger o.ä. → Frust → Vermeidung

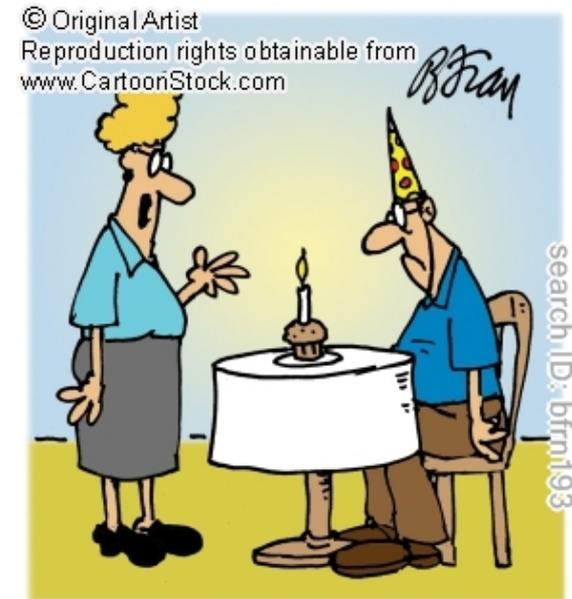
Bewusste Körperwahrnehmung (z.B. Appetit, Riechen) → Genuss/pos. Bewertung → Stabilisierung

= Wiederherstellung der Aufmerksamkeit für Hunger und Sättigung

**Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel!
Auf die Menge, Auswahl und Kombinationen kommt es an...**

Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

- Vielseitiges und vollwertiges Essen
- Gemüse und Obst – „nimm 5 am Tag“
- Reichlich Flüssigkeit
- Sparsam mit Fett, Zucker und Salz
- Täglich Milch-/ produkte, Getreide, Kartoffel
- Mind. einmal pro Woche Fisch / max. 300-600g Fleisch
- Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen!



"IT'S WHEAT-FREE, DAIRY-FREE,
FAT-FREE, NUT-FREE, SUGAR-
FREE AND SALT-FREE...ENJOY!"

Perspektiven:

Bewegung

Es sind gar keine umfangreichen Trainingsprogramme notwendig, um durch Bewegung die gewünschten positiven gesundheitlichen Effekte und Auswirkungen auf die psychophysische Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Erhöhter Energieumsatz wird durch jede Form von körperlicher Aktivität erreicht.

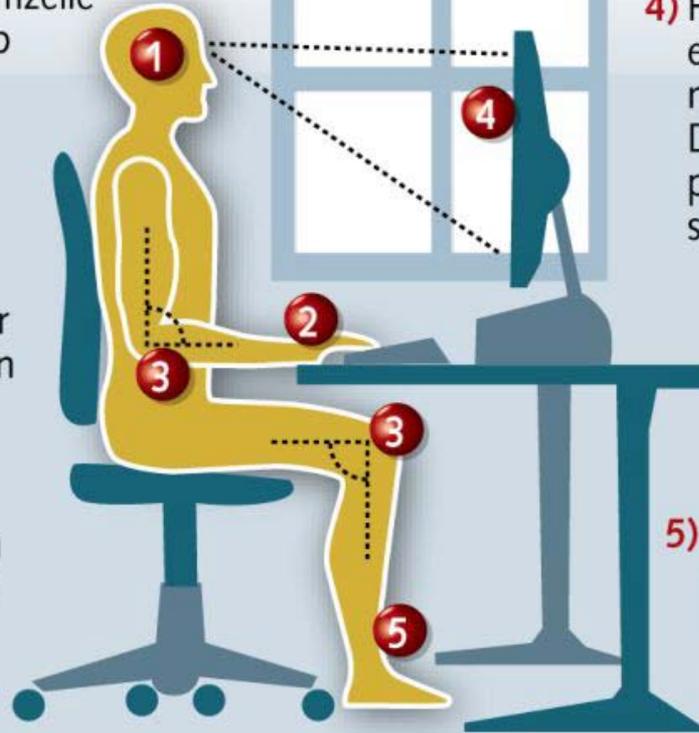
- Treppen steigen statt Fahrstuhl fahren
- Kleine Wege zu Fuß gehen
- Stehen Sie beim Telefonieren von Ihrem Stuhl auf
- Gehen Sie beim Überlegen in Ihrem Büro auf und ab
- Kleinere gymnastische Übungen am Arbeitsplatz (z.B. mit Thera-Band; hierdurch ist die Kräftigung nahezu aller Muskeln möglich)
- Kleine „Konferenz-“Gespräche bei Spaziergängen
- Dynamisches Sitzen



So sitzen Sie richtig

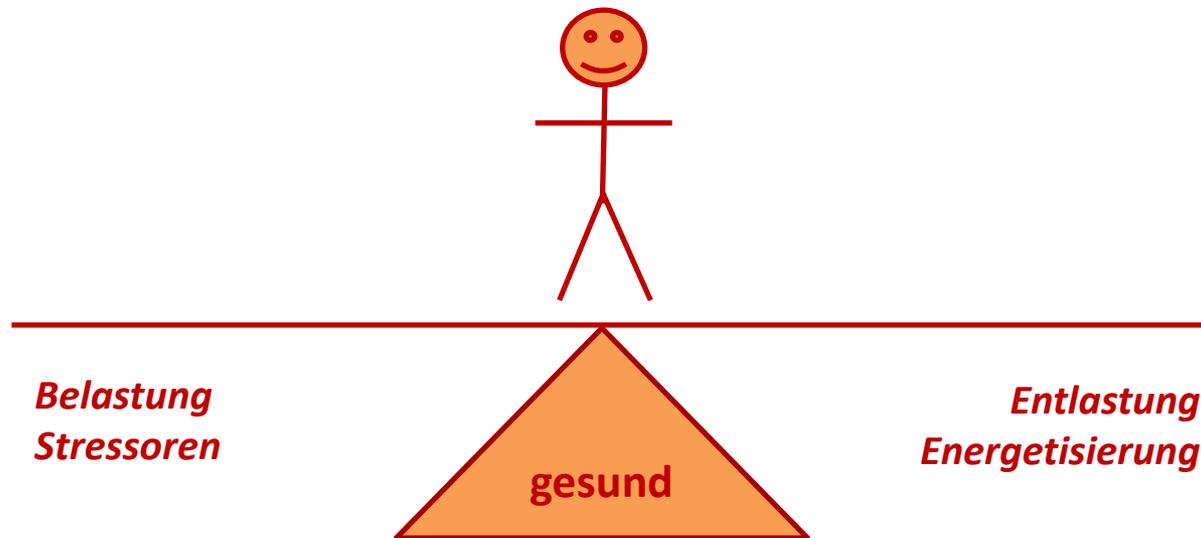
Ergonomie am PC-Arbeitsplatz

- 1) Die oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen.
- 2) Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen.
- 3) 90° Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel
- 4) Für den Monitor gilt ein Sichtabstand von mindestens 50 cm. Der Bildschirm sollte parallel zum Fenster stehen.
- 5) Die Füße benötigen eine feste Auflage. Ggf. Fußhocker nutzen.



Was passt zu mir ?

Gesundheitsfaktoren in Balance



Was passt zu mir ?

Ressourcen Aufbau

- Alle 90 Minuten Pause (ggf. Reminder auf dem PC erstellen)
- Bewegungsübungen aller Art
- „Kaffeeküchen-Smalltalk“ und/oder Selbstgespräche
- Bewusste kleine Freuden, z.B. Tee aus der Lieblingstasse, Gesundheitsrituale
- Ausdauersport / Sport
- Kultur / Tiere
- Sinnesübungen, z.B. Frischluft/Lüften, Handschmeichler, Urlaubsfoto
- Kurze Entspannungsübung, z.B. autogenes Training
- Muskelentspannungstraining nach Jacobson, Yoga
- Positionierung auf der Bewusstseins-Skala
- Ziele- / Wertescan
- Achtsamkeitsübungen am Beispiel des „Müssens“
- Meditation
- Atemübungen
- Bodyscan
- Immaginationsübung: Ort des intensivsten Wohlbefindens und bester Energie



Wieviel Gesundheit passt zu mir?



Manchmal ist es schwer zu unterscheiden, was uns be- oder entlastet....



Ganzheitliches
Gesundheitscoaching
Bonn

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Dr. med. Claudia Kaufmann

in:

SchmerzZentrum & Praxis

Dr. med. Michael Küster

Weißdornweg 4-6 (Heiderhof)

53177 Bonn/Bad Godesberg

Telefon (0228) 9 32 39 99

info@ggc-bonn.de

www.ggc-bonn.de