

supported employment schweiz

supported employment suisse / supported employment svizzera

Wie bleibe ich als Coach gesund?

Monica Basler MPH
Institut für Sozialmanagement, Sozialpolitik und
Prävention

*Kompetenzzentrum Soziale Verantwortung
und Management*

monica.basler@hslu.ch

Tel. direkt: +41 41 367 49 30

Wie bleibe ich gesund?

Ratschläge führen dazu, enttäuscht zu werden

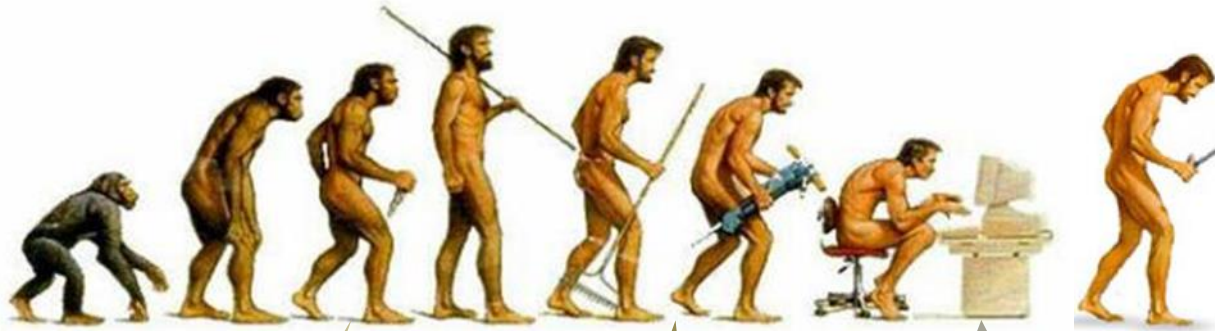
**Einladung zur kritisch – wohlwollender
Auseinandersetzung mit Aspekten aktueller
«Zeitgeister»**

Ihr Job - Job Coach

Unterschiedliche Perspektiven /Verschiedene Ebenen und PartnerInnen

- 1. Individuelle Ebene:** Beziehung zum einzelnen Klienten/Zusammenarbeit Arbeitgeber und Anspruchsgruppen/Projektmanagement
 - je unterschiedliche Perspektiven der beteiligten Partner
 - Erfolg ist abhängig davon, inwieweit es gelingt, die verschiedenen Ziele und Bedürfnisse zu integrieren.
- 2. sozialpolitisch-gesellschaftliche /wirtschaftl. Ebene:** (wechselnde) Einflüsse durch Gesetzgebung/Finanzierung/wirtschaftl. Lage
- 3. Regional- organisatorische Ebene:** unterschiedliche Modelle und Angebotsstrukturen

Geschichte der Arbeit



Subsistenzwirtschaft

- Produktion vorrangig zur Selbstversorgung
- Lokaler Tauschhandel
- Sicherstellung des Lebensunterhaltes
- Kooperation

Industrialisierung/ Kapitalismus

- Formalisierung der Arbeitsverhältnisse
- Geld für Zeit/Zeit für Geld
- Pyramidenhierarchie
- Blinde Befehlsketten

Globalisierung/ Digitalisierung

- Tertiarisierung
- Bildungsintensität/
Akademisierung
- Wertschöpfung & Innovation
- **Arbeitnehmer ist Unternehmer/ROI**
- **Jeder ist seines Glückes Schmied**

Merkmale der heutigen Arbeitswelt

- **Komplexität:** Entwicklungen sind multifaktoriell
- **Unsicherheit:** Abnahme der Vorhersagbarkeit von Entscheidungen/Ereignissen
- **Volatilität:** Häufigkeit und Geschwindigkeit von Veränderungen nehmen zu
- **Ambiguität:** Probleme haben mehrere Lösungen, keine sicheren Interpretationen, keine eindeutigen Antworten
- **Kontrolle:** Inwertsetzung aller Lebensbereiche

Negative* Auswirkungen der Arbeitswelt auf die Gesundheit

Ob Sie am Arbeitsplatz gesund bleiben oder nicht, hängt von mehreren Faktoren ab. Auf die Dauer einen positiven Einfluss hat das Gleichgewicht bzw. ein negativer Einfluss auf die Gesundheit hat ein dauerhaftes Ungleichgewicht zwischen:

- Arbeitsmenge und Handlungs-Entscheidungsspielraum
- Anspannung und Entspannung
- Verausgabung und Anerkennung
- Kontrollen/Vorschriften und Flexibilität
- Steuerung und Selbstwirksamkeit
- Einkommen und Lebensunterhaltskosten

Deutlich wurde in den vergangenen Jahren:

- Anstieg der IV Berentungen aufgrund psychischer Erkrankungen
- Anstieg des Präsentismus
- Anstieg der psycho-somatischen Beschwerden

*Es gibt auch positive, die an dieser Stelle aus Zeitgründen nicht näher besprochen werden

Arbeitnehmer/in ist Unternehmer/in Jeder ist seines Glückes Schmied

Eine von vielen Tendenzen

- **Selbstoptimierung / «social – evaluative – stress»:** Bewertung durch die Aussenwelt (*Richard Wilkinson, Kate Picket: Gleichheit ist Glück, 2009*)
- Soziale Angst - Cortisol – Stress
- « das ideale Individuum wird heute an heute an seiner Fähigkeit gemessen, Optionen zu nutzen und das eigene Leben selber zu gestalten..... und
- In einer Gesellschaft, die ihren Mitgliedern «alles ist möglich» suggeriert, wird das Scheitern in die Verantwortlichkeit des Individuums zurück verlegt. (*A. Ehrenberg, 2008*)

Die Leistungsgesellschaft wird mehr und mehr zur Erfolgsgesellschaft

Ansatz 1



Selbstoptimierung/Leistungssteigerung: Einnahme von psychoaktiven Substanzen zur geistigen Leistungssteigerung (Normabrain /Prozac)



Selbstdisziplinierung: bei Zerstreuung im Internet (Mensch-Laptopsymbiosen*) Elektroschocks



Selbstkontrolle: Gesundheitsapp



Führungskonzepte: Neuroleadership, High Energy Management

Google „Gesund bleiben“: 3'590'000 Ergebnisse in 0.39 Sekunden

Nomophobie

Ansatz 2

Aufwertung von Zuständen wie Angst, Trauern, Scheitern, Ambivalenz

- Erkennen und berücksichtigen ihrer Schattenseiten
- Ambivalenz versus Selbstoptimierung
- Zweifel schützen uns davor, unvernünftige Entscheidungen zu treffen

Gesunde Skepsis/Vernunft * ggü den kulturellen und gesellschaftlichen Glaubenssystemen

- Nein zum Terror des SOLLENS bez. Fortschritt, Glück, Selbstoptimierung, positives Denken)
- Verweigerung, ständig guter Stimmung und hoffnungsvoll zu sein zu müssen

Vermeidung von intensivem Streben nach Dauerglück

- Vermasselt uns die Banalität des Guten

»Die Arbeit läuft dir nicht davon, wenn du deinem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht, bis du mit der Arbeit fertig bist.«

Chinesisches Sprichwort

Verzicht auf überzogene Autonomievorstellungen

* Das geistige Vermögen, womit wir die aufgenommenen Gegenstände in uns verarbeiten, d. h. Zusammenhänge zu erkennen, zu beurteilen, zu überschauen und sich dementsprechend sinnvoll und zweckmäßig zu verhalten.

Diskussion / Fragen

Zur Frage der Autonomievorstellung:

- Welche entscheidenden Wendepunkte Ihrer Biografie wurden alleine durch Sie gesteuert?
- In welchen Lebensbereichen erkennen Sie eine gewisse «interessierte Selbstgefährdung»*?

Zur Perspektive Ihrer Klienten:

- Wie würden diese Gesundheit definieren?
- Wie würden diese Leistungsfähigkeit definieren?

*vgl. hierzu: <http://www.aok-bgf.de/bundesweit/in-ihrer-organisation/fuehrung/interessierte-selbstgefaehrdung.html>

Und wenn Sie zum Abschied noch einmal Ihr Glas auf das von Erschöpfung geschüttelte alte „Ich“ heben wollen, sollten Sie vielleicht lieber mit einem guten Rotwein, statt mit (britischem) Trinkwasser anstoßen.



Back up



Bild der Arbeit heute: Totale Transparenz / Lifestyle wird zu Workstyle / Dynamic office: jeder arbeitet überall und jederzeit Nicht mehr die Chefs kontrollieren, sondern die Mitarbeitenden sich untereinander.

Normabrain: suggeriert, dass Alltag und Arbeitsleben den Regeln des Hochleistungssports entsprechen kann. Deutschland: mehr als 2 Millionen bekennende Nutzer: insbesondere Menschen mit Führungsfunktionen, Wissenschaftler, Studenten

Nomophobie (englisch Nomophobia) ist ein Kunstwort aus dem englischsprachigen Raum und eine vom UK Post Office geprägte Abkürzung für „No-Mobile-Phone-Phobia“, wörtlich „Kein-Mobiltelefon-Angst“. Als Nomophobie bezeichnet man die Angst, mobil unerreichbar für soziale und geschäftliche Kontakte zu sein. Eine Studie in Großbritannien ergab, dass etwa die Hälfte aller britischen Handynutzer von Nomophobie betroffen ist (2008).[1] 2012 sind bereits 66 Prozent der Briten von der Angst betroffen.

Alain Ehrenberg (das erschöpfte Selbst): Eine Gesellschaft, in der Pflicht, Disziplin und Gehorsam von den demokratischen Werten der Selbstbestimmung, der Initiative und der Verantwortlichkeit abgelöst werden. Die Aufgabe, aus eigener Kraft aufzusteigen, Eigentum zu erwerben und glücklich zu sein, durchdringt alle Seelenräume. Wenn etwas nicht glückt, droht das Gefühl des Versagens. Der Mangelhaftigkeit. "Sich befreien", schreibt Ehrenberg, "macht nervös , befreit sein depressiv. Die Angst, man selbst zu sein, versteckt sich hinter der Erschöpfung, man selbst zu sein.,,"

Prozak: auch das Trinkwasser zeigt Spuren der Erschöpfung. An den Nebenwirkungen eines Medikaments, das doch glücklich machen soll, lässt sich erkennen, wie unglücklich die Leute sind: Im britischen Trinkwasser ist Prozac nachweisbar, jenes Antidepressivum, dessen Konsum im vergangenen Jahrzehnt von 9 Millionen Verschreibungen im Jahr auf 24 Millionen gestiegen ist, allein in England. Die ausgeschiedenen Rückstände des Psychopharmakons, die von den Kläranlagen nicht aufgehalten und über die Kanalisation fortgeschwemmt werden, finden sich nun im Grundwasser. Was dem Wohlbefinden auf die Sprünge helfen sollte, ist zum Gesundheitsrisiko für alle geworden.

Quellen/Literatur

- Richard Wilkinson und Kate Pickett: „Gleichheit ist Glück“. Warum gerechte Gesellschaften für alle besser sind. Hoffmann & Tolkemitt Verlag (2009). Zusammenfassung des Buchs unter: <http://library.fes.de/pdf-files/id/ipa/07300.pdf>
- Paul Zelik; die grosse Traurigkeit unserer Zeit; WOZ Nr. 13, März 2015
Link zum Artikel: <http://www.woz.ch/-5b39>
- Alain Ehrenberg; Das erschöpfte Selbst - Depression und Gesellschaft in der Gegenwart; Campus Verlag, Frankfurt (2004)
- Der Souverän dankt ab; Die Seele kann nicht mehr. Der Soziologe Alain Ehrenberg analysiert, wie im 20. Jahrhundert die Erschöpfung zur Massenerkrankung wurde. Artikel von Elisabeth von Thadden. Link zum Artikel: <http://www.zeit.de/2004/42/st-ehrenberg>