

2 WAS WISSEN SIE ÜBER SEELISCHE ERKRANKUNGEN?

Durch die Beantwortung der folgenden Fragen stellen Sie sich auf die Thematik „seelische Erkrankungen“ ein. Indem Sie sich Ihre Antworten überlegen, erzeugen Sie in Ihren Gehirnzellen ein hohes Maß an Empfangsbereitschaft für die Informationen dieses Buches. Sie werden später beim Lesen feststellen, dass Sie sich die Inhalte einfacher einprägen können.

Erbfaktoren sind die Hauptursache seelischer Erkrankungen.	trifft zu	trifft nicht zu
	1	5
Herausforderungen halten gesund.	1	5
Körperliche Bewegung reduziert die Gefahr, seelisch zu erkranken.	1	5
Menschen, die gern Einfluss nehmen, erkranken häufiger.	1	5
Menschen, die ihre Arbeit mögen, erkranken seltener.	1	5
Soziale Unterstützung trägt zur Gesundheit bei.	1	5
Umweltfaktoren sind die Hauptursache seelischer Erkrankungen.	1	5
Überforderung macht krank.	1	5
Wer an einer Angstsymptomatik erkrankt, sollte sich den Angst auslösenden Situationen schnell stellen.	1	5
Wer anderen gern hilft, wird häufiger krank.	1	5
Wer auf das seelisches Wohlbefinden achtet, erkrankt häufiger.	1	5
25 % der Menschen in Deutschland meinen, dass psychische Erkrankungen häufig als Vorwand für Blaumacherei missbraucht werden.	mehr	weniger
	1	5
30 % der Menschen in Deutschland meinen, dass Kollegen und Kolleginnen wenig Verständnis haben, wenn jemand wegen psychischer Probleme am Arbeitsplatz fehlt.	mehr	weniger
	1	5
14 % der Menschen in Deutschland ist oder war schon einmal wegen einer seelischen Erkrankung in professioneller Behandlung.	mehr	weniger
	1	5
84 % der Menschen in Deutschland können sich vorstellen, im Fall einer psychischen Erkrankung zum Experten zu gehen.	mehr	weniger
	1	5
10 % der seelisch Erkrankten warten zwei bis fünf Jahre, bevor sie sich behandeln lassen, 5 % sogar länger als fünf Jahre.	mehr	weniger
	1	5
Den meisten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wäre es gegenüber dem Arbeitgeber unangenehmer, wegen psychischer Probleme zu fehlen als wegen körperlicher Krankheiten.	1	5

(Auflösungen in Kapitel 12.1)

3 SEELISCHE GESUNDHEIT

3.1 HARDINESS = WIDERSTANDSFÄHIGKEIT (NACH S.C. KOBASA)

Hardiness ist ein Konglomerat aus menschlichen Fähigkeiten und Eigenschaften, das es ihm ermöglicht, sich trotz großer Belastungen und trotz kritischer Lebensereignisse vor Krankheit zu schützen. Wer über Hardiness verfügt, ist weniger anfällig gegen Stress und besitzt in Krisensituationen effektive Bewältigungsstrategien.

Hardiness setzt sich aus vier Komponenten zusammen

- ☞ **Commitment:** Engagement und Selbstverpflichtung
Gegenteil: Passivität und Vermeidungsverhalten
- ☞ **Control:** Bewusste Steuerung und Einflussnahme
Gegenteil: Hilflosigkeit und Abhängigkeit
- ☞ **Challenge:** Veränderung als Herausforderung und als Lernchance
Gegenteil: Veränderung als Bedrohung
- ☞ **Connection:** Eingebundenheit in soziale Systeme
Gegenteil: Isolation

3.2 HARDINESS-TEST

Commitment

- Ich mag meine Arbeit und das Unternehmen, für das ich arbeite.
- Morgens beim Aufwachen freue ich mich bereits auf die Arbeit.
- Meine Arbeit gibt mir das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.

Control

- Ich prüfe, ob ich Dinge positiv steuern kann und nehme Einfluss, wo es möglich ist.
- Bei hohen Anforderungen gebe ich mein Bestes.
- Ich suche immer nach besseren Wegen, um Dinge zu erledigen.

Challenge

- Neue Projekte sind für mich reizvoll und geben mir einen Energieschub.
- Die Suche nach Herausforderungen ist ein wichtiger Teil in meinem Leben.
- Ich suche mir Projekte, bei denen ich meine Fähigkeiten weiter ausbauen kann.

Connection

- Wenn ich ein Problem habe, bitte ich andere Menschen um Hilfe.
- Ich gebe anderen Menschen genau so viel, wie andere mir geben.
- Ich höre gern zu – das Leben anderer Menschen interessiert mich sehr.

(Auflösung in Kapitel 12.2)

3.3 ÜBUNG „HARDINESS“

Überlegen Sie, wie Führungskräfte dazu beitragen können, die vier Komponenten von Hardiness zu stärken:

Commitment: Engagement und Selbstverpflichtung

Control: Bewusste Steuerung und Einflussnahme

Challenge: Veränderung als Herausforderung und als Lernchance

Connection: Eingebundenheit in soziale Systeme

(Anregungen in Kapitel 12.2)