Health on Top

Arbeit 4.0 – Antworten des BGM

Bonn, 31. Mai 2017

Erfolg beginnt im Kopf

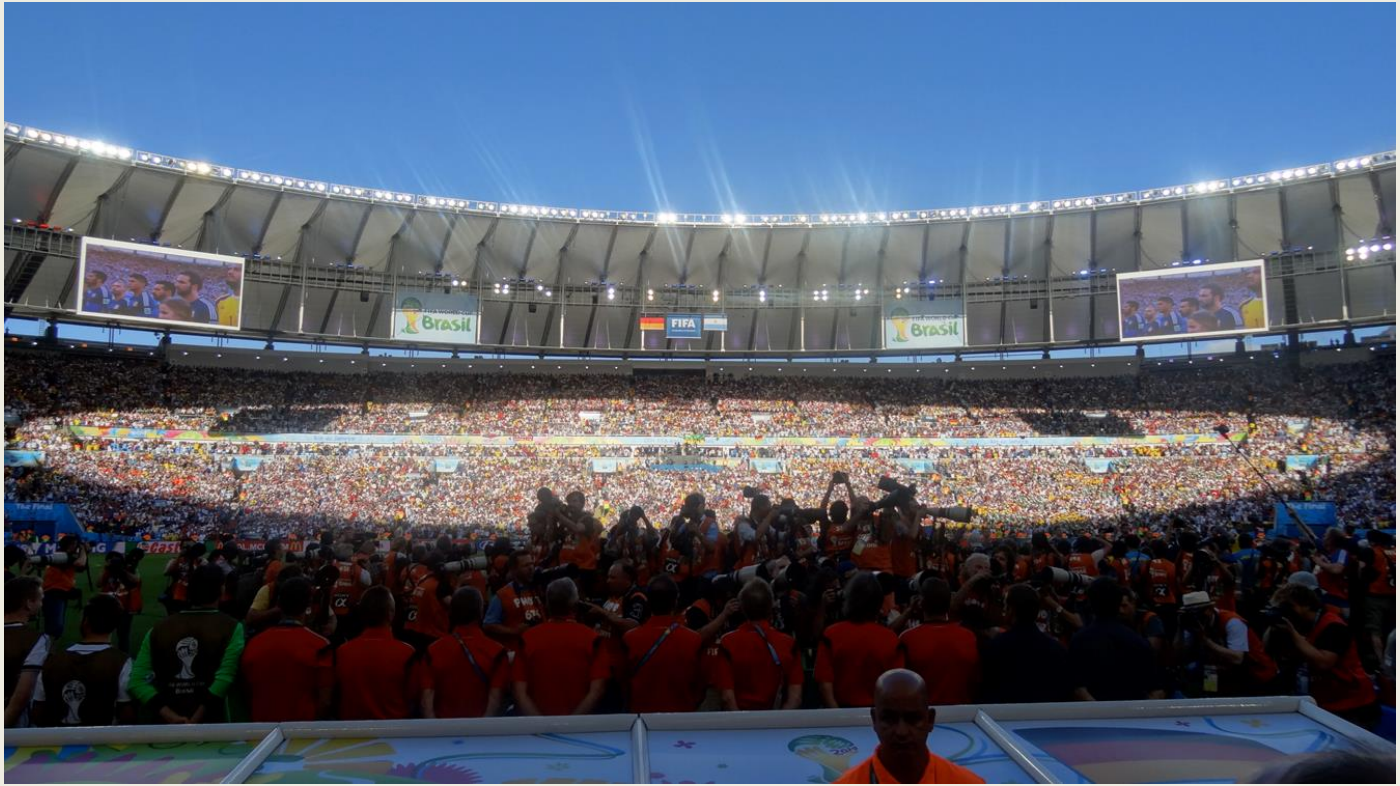
Was wir von Spitzensportlern lernen können

Hans-Dieter Hermann

Coaching Competence Cooperation
Sports & Business

www.ccc-network.de

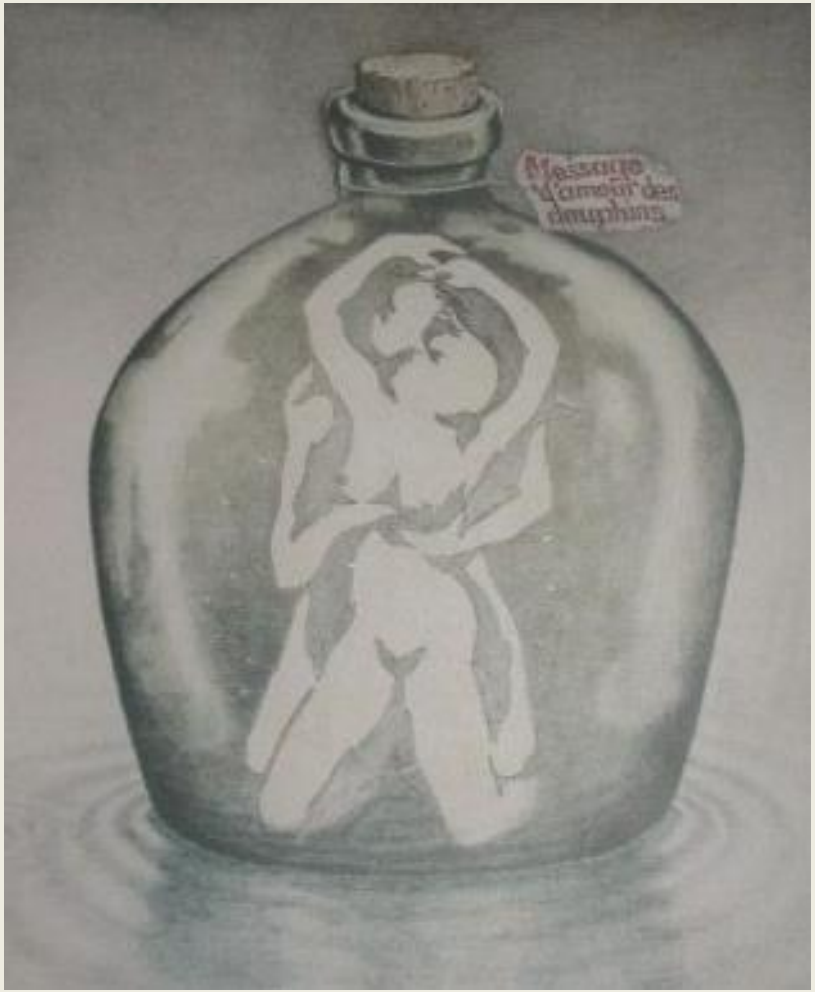
Erfolgs-/Gesundheitsgrundlage 1: Herausforderung



Erfolgs-/Gesundheitsgrundlage 2: Sinn

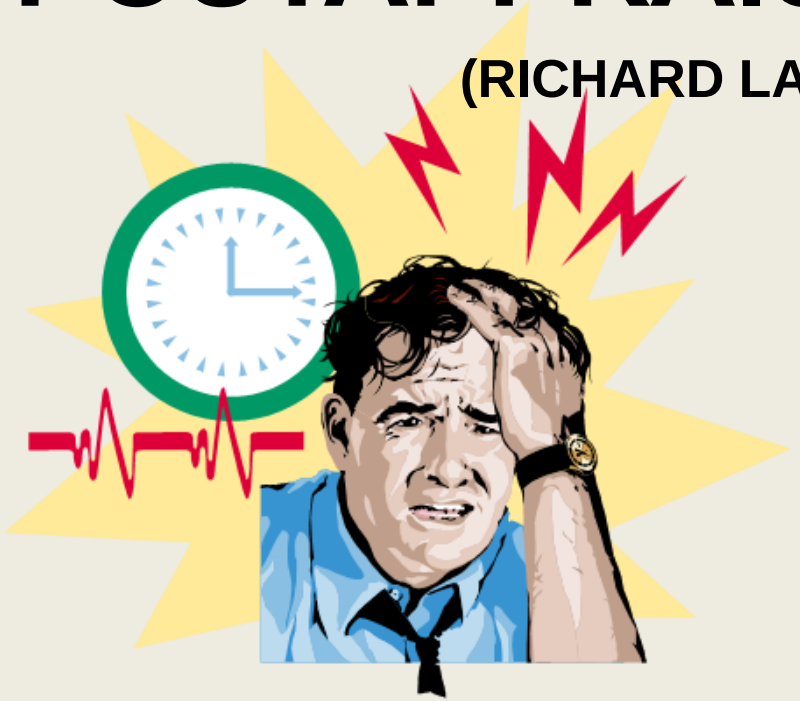
Die Welt ist subjektiv!

Abb. 1: Objektive und subjektive Wirklichkeit (Aus: Peter GAYMANN, Unheimliche Begegnungen, Hannover: Fackelträger-Verlag, 1986)


Message
d'amour des
dauphins

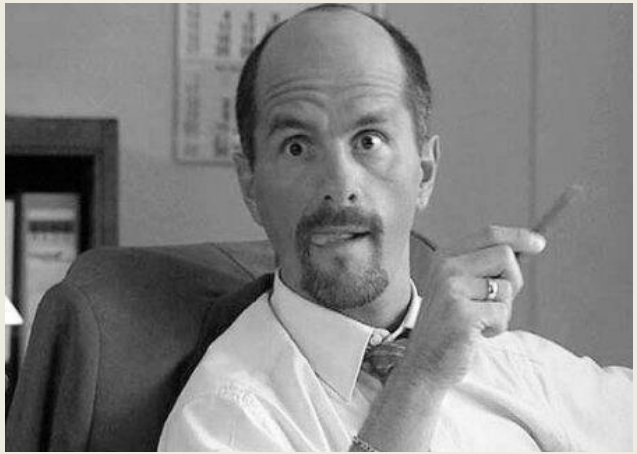
„STRESS is a POSTAPPRAISAL STATE“

(RICHARD LAZARUS)



6 Gesundheitsfragen an mich selbst

- **Welche Faktoren wirken bei mir/auf mich negativ?**



50
EURO

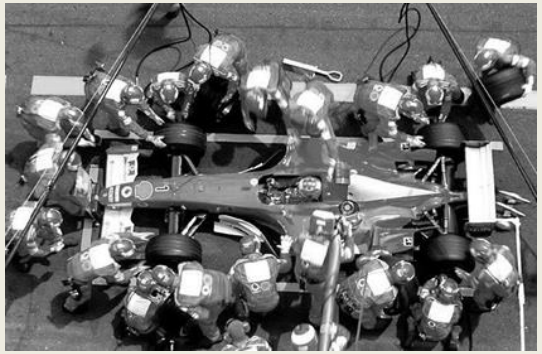
6 Gesundheitsfragen an mich selbst

- Welche Faktoren wirken bei mir/auf mich negativ?
- **Schlafe ich genügend?**

6 Gesundheitsfragen an mich selbst

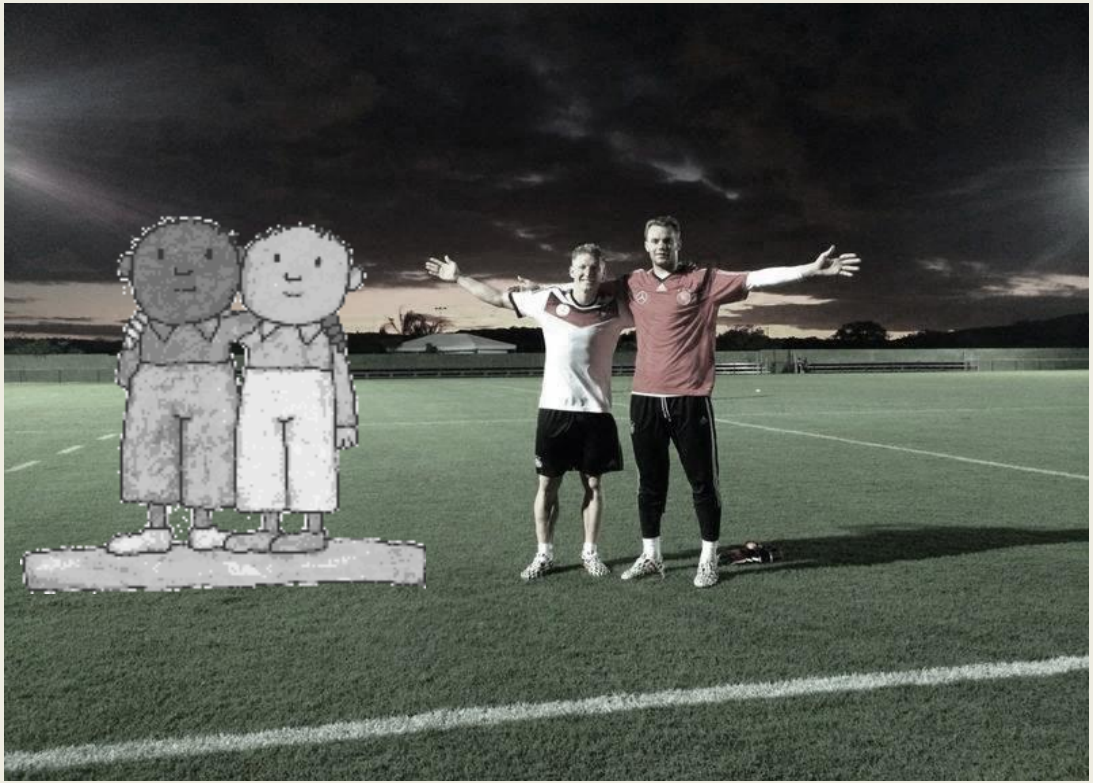
- Welche Faktoren wirken bei mir/auf mich negativ?
- Schlafe ich genügend?
- **Nutze und gebe ich persönliche Unterstützung?**

Ressource ‚Persönliche Unterstützung‘:



„Working in a social safe environment!“

Motivational Climate



JL

VERTRAUEN reduziert KOMPLEXITÄT!

(Niklas Luhmann, dt. Soziologe, 1927-1998)

6 Gesundheitsfragen an mich selbst

- Welche Faktoren wirken bei mir/auf mich negativ?
- Schlafe ich genügend?
- Nutze und gebe ich persönliche Unterstützung?
- **Wo finde ich außerhalb des Berufs Freude und wo verfliegt die Zeit dabei?**

Ressource ‚Akku aufladen‘

- Techniken der Aktivationsregulation
- Gegenwelt

Ressource „Gegenwelt“

6 Gesundheitsfragen an mich selbst

- Welche Faktoren wirken bei mir/auf mich negativ?
- Schlafe ich genügend?
- Nutze und gebe ich persönliche Unterstützung?
- Wo finde ich außerhalb des Berufs Freude und wo verfliegt die Zeit dabei?
- **Wie kommuniziere ich mit mir selbst?**

Ressource:
‚Unterstützende Selbstgespräche‘

6 Gesundheitsfragen an mich selbst

- Welche Faktoren wirken bei mir/auf mich negativ?
- Schlafe ich genügend?
- Nutze und gebe ich persönliche Unterstützung?
- Wo finde ich außerhalb des Berufs Freude und wo verfliegt die Zeit dabei?
- Wie kommuniziere ich mit mir selbst?
- **Bringe ich meine Aufgaben konsequent zu Ende?**

Konsequentes Finishen!

An ganz schwierigen Tagen …

LOCKERE UNTERLIPPE KAMPFGRINSEN

SPIEGELLÄCHELN

Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit