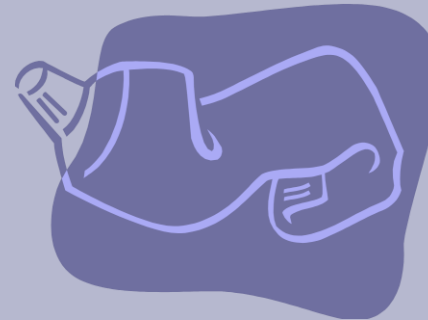




BARBARA FRIEN
DIPLOM-PSYCHOLOGIN



Psychohygiene im Arbeitsalltag



DEGRO Jahrestagung
15. Juni 2019
Münster



COACHING

BERATUNG

TRAINING

- „Wer einmal zu sich selbst gefunden hat, der hat nichts auf der Welt mehr zu verlieren.“ (Stefan Zweig)
- 28 Jahre Training, Moderation, Coaching, Psychotherapie
- Kommunikation, Selbstmanagement, Resilienz, Gesundheitsförderung, Zusammenarbeit
- Verwaltung, Medizin, Sozialer Bereich, Produktion





Definition „Psychohygiene“

Wissenschaft und Lehre von der
Erhaltung der psychischen und geistigen
Gesundheit als Teilgebiet der
angewandten Psychologie





- Arbeitsbelastung in der Radioonkologie
- Viel Kontakt mit Schwerkranken
- Sehen von Leid
- Mitleid erleben
- Das hinterlässt Spuren
 - Denken
 - Handeln
 - Fühlen
 - Körper

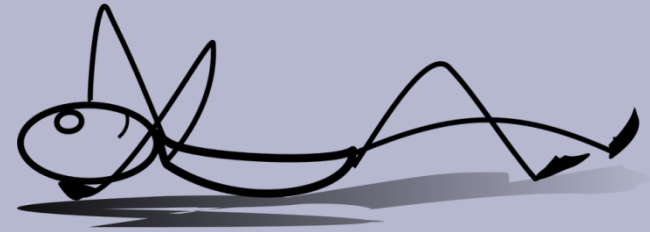




So bewahren Sie Ihre seelische Gesundheit I

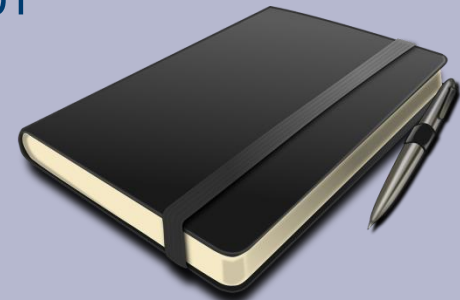
1. Nutzen Sie Entspannungsübungen

- Atementspannung
 - Atem wahrnehmen
 - Auf Worte (Ruhe) atmen
 - Mit Farben Atmen
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation



2. Schreiben Sie Ihre Sorgen auf

- Aufschreiben relativiert





So bewahren Sie Ihre seelische Gesundheit II

3. Akzeptieren Sie sich selbst

- Selbstgespräch „ich bin gut so wie ich bin.“
- Drei Dinge die ich an mir schätze



4. Ziehen Sie sich aus Stress zurück

- Kleine Pausen zwischendurch
- Schalten Sie in der Freizeit ab
- Stressabbau durch Bewegung
- Bessere Stimmung durch Licht und Bewegung





So bewahren Sie Ihre seelische Gesundheit III

5. Belohnen Sie sich selbst

- Planen Sie Belohnungen ein: Aktivitäten, schöne Umgebung, Blumen...
- Schreiben Sie sich auf, was Sie Gutes geleistet haben



6. Stoppen Sie negative Gedanken

- „Stopp +“ Positive Ergänzung
- „Stopp, das kläre ich morgen in der Praxis.“
(Abschalten nach Feierabend)





So bewahren Sie Ihre seelische Gesundheit IV

7. Sorgen Sie für gute Kontakte

- Familien
- Freunde



8. Imaginieren Sie sich eine Schutzschicht.





„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

Sorgen Sie mit einer passenden Methode für die „Reinhaltung“ Ihrer Seele.





BARBARA FRIEN
DIPLOM-PSYCHOLOGIN



**Vielen Dank für das Mitmachen und Ihre
Beteiligung!**

