

Psychische Fitness als Voraussetzung für ein lebenslanges Lernen

Mathieu Wilkens

M.Sc. Psychologe / Psychotherapeut

Head of Psychological Services

07.09.22



Der ICAS Service

Psychologische Beratung

- Beratung für **emotionale** und **psychologische** Anliegen
 - Telefon
 - Persönlich F2F
 - Live Chat
 - Video

Juristische Beratung

- Beratung bei:
 - **rechtlichen** Fragestellungen
 - **Kinder-** und **Pflege**betreuung
 - **Schulden**

Management Beratung

- Beratung bei:
 - **Führungsaufgaben**
 - **Management-** und **Personalfragen**

Trainings und Vor-Ort-Einsätze

- **Vorträge** für Mitarbeitende
- **Trainings** für Führungskräfte
- **Einsätze** bei schwierigen Ereignissen

Psychische Fitness



Optimismus



Optimismus

- Pessimismus bzw. Negativität ist „einfach“. Negative Ereignisse werden **stärker wahrgenommen** als positive
- Optimismus muss regelmässig **trainiert** werden
- Die **selektive Wahrnehmung** kann zu einer Fokussierung auf das Negative führen – aber auch umgekehrt wirken
- Der „**Scheinwerfer**“ der **Aufmerksamkeit** kann bewusst auf das Positive gelenkt werden



Praktische Tipps:

- „Glückstagebuch“, Höhepunkt des Tages, Kieselsteine in der Tasche
- Positive Sprache
- Das Gute im Schlechten erkennen *Welche Chancen eröffnen sich?
Was kann ich lernen? Wie würde jemand anderes über die Situation denken?*

Kognitive Flexibilität



Glaube nicht, was du denkst



Welche der der 3 unteren Linien ist so lang, wie die obere?

A



B



C



Asch et al. Experiment (1951)

Kognitive Flexibilität

- Das Gehirn ist ein extrem **flexibler „Muskel“** (strukturelle Plastizität)
- Es versucht auch so effizient wie möglich zu arbeiten und wendet **Denkmuster** an. Diese helfen uns im Alltag **schnelle Entscheidungen** zu treffen und nicht jede Situation neu bewerten zu müssen
- Dadurch können **„Denkfehler“** entstehen, die nicht der Realität entsprechen

Denkfehler

Dichotomes Denken

In extremen Kategorien denken, ohne Zwischenstufen («Alles oder nichts»)

Gedankenlesen

Man glaubt, ohne nachzufragen, die Gedanken der anderen zu kennen

Emotionale Beweisführung

Das Gefühl wird als Beweis für die Richtigkeit von Gedanken genommen

Personalisierung

Ereignisse werden ohne klaren Grund auf sich selbst bezogen

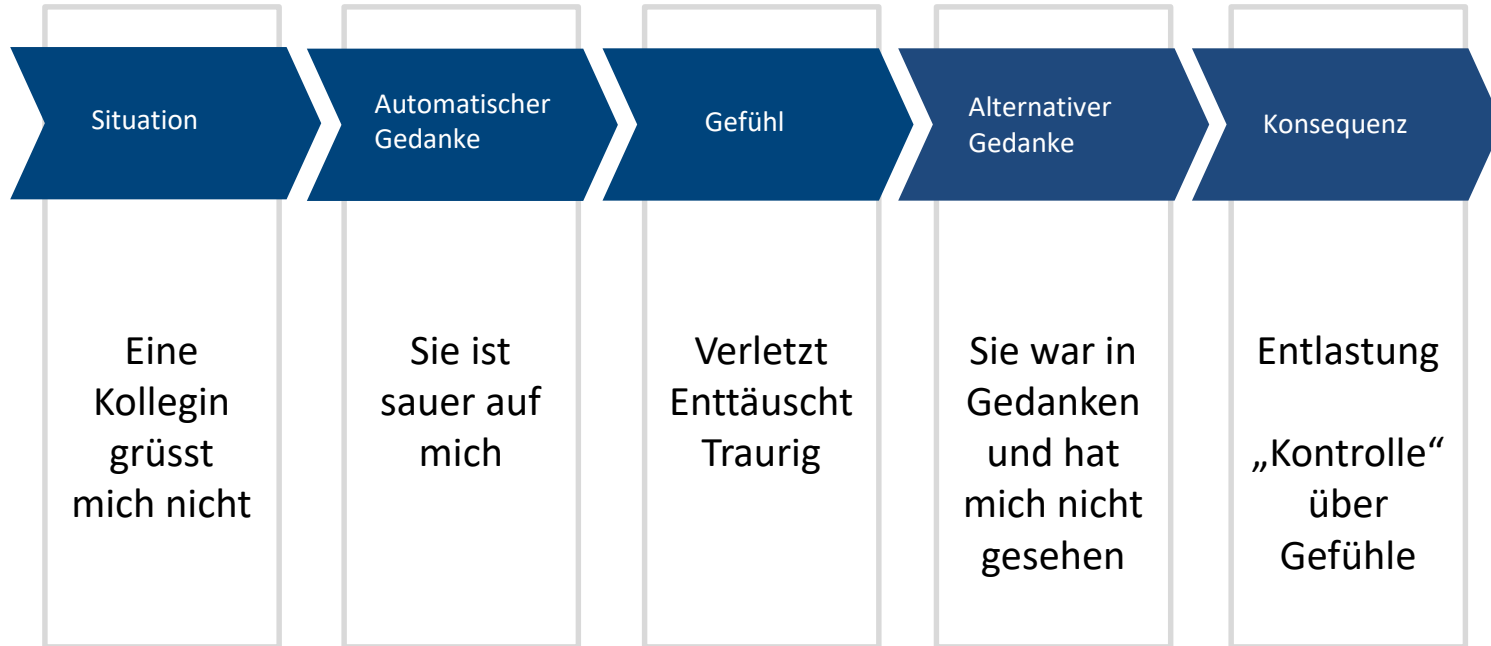
Übergeneralisierung

Aufgrund eines Vorfalls wird eine allgemeine Regel formuliert

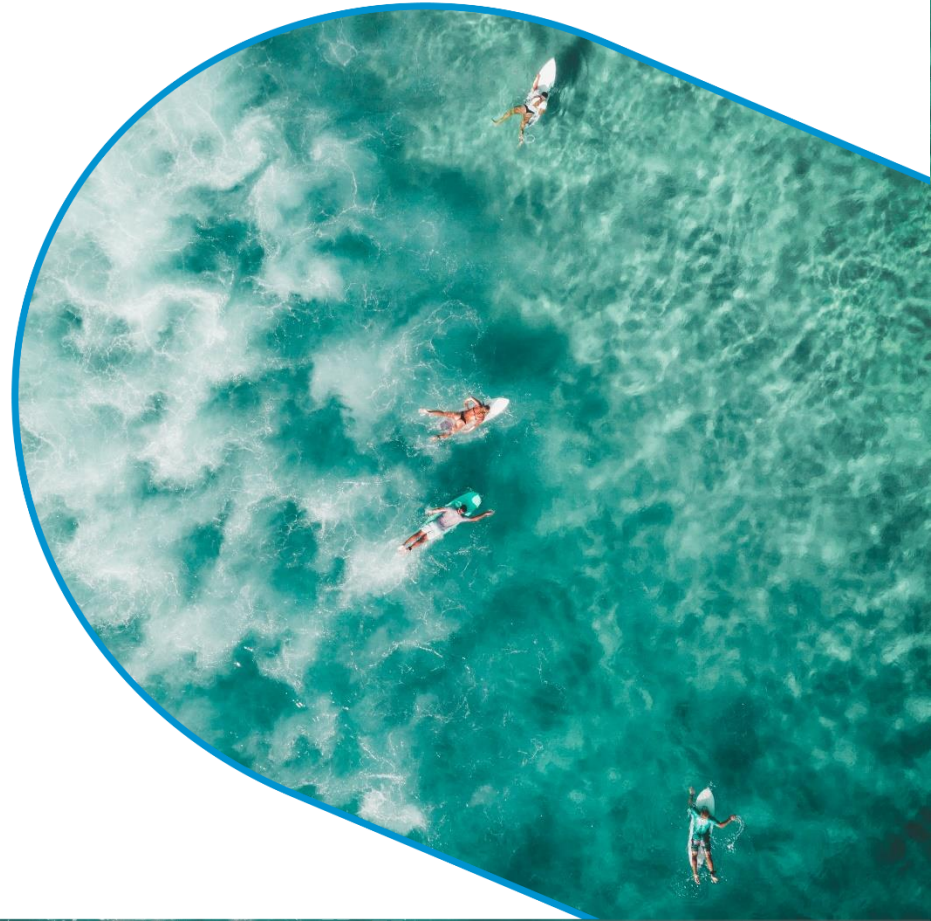
Katastrophisieren

Das Eintreffen oder die Bedeutung negativer Ereignisse wird stark überbewertet

Training kognitiver Flexibilität



Akzeptanz und Selbstwirksamkeit



Umgang mit eigenen Grenzen

Wichtig für den Aufbau von Selbstwirksamkeit
ist das Erkennen der **eigenen Grenzen**

Der Kreis der Kontrolle
umfasst alles, was wir
gestalten und
kontrollieren können

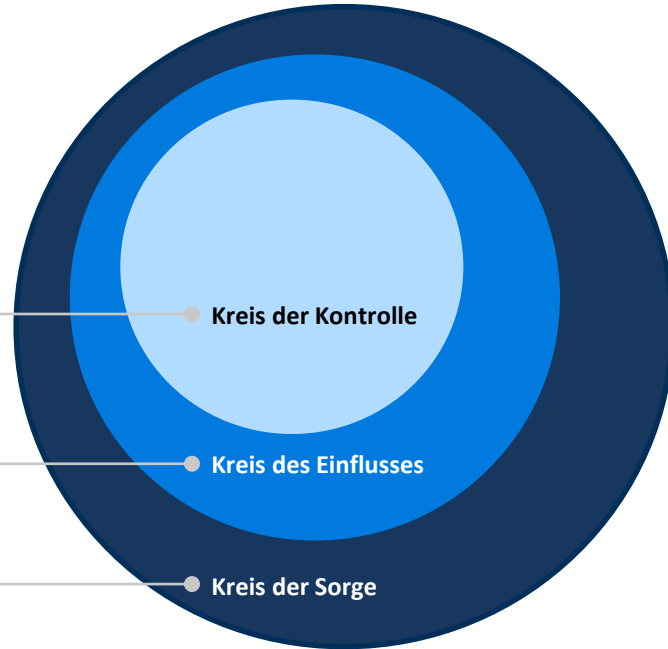
Der Kreis des Einflusses
umfasst alles, was wir
mitgestalten

Der Kreis der Sorge
umfasst alles, was uns
beschäftigt, aber
worauf wir keinen
Einfluss haben

Mein Verhalten, meine
Entscheidungen, meine Ansichten

Meine Beziehungen, Konflikte,
was Andere über mich denken

Wetter, Stau, Kündigung, Krieg



Selbstwirksamkeit stärken

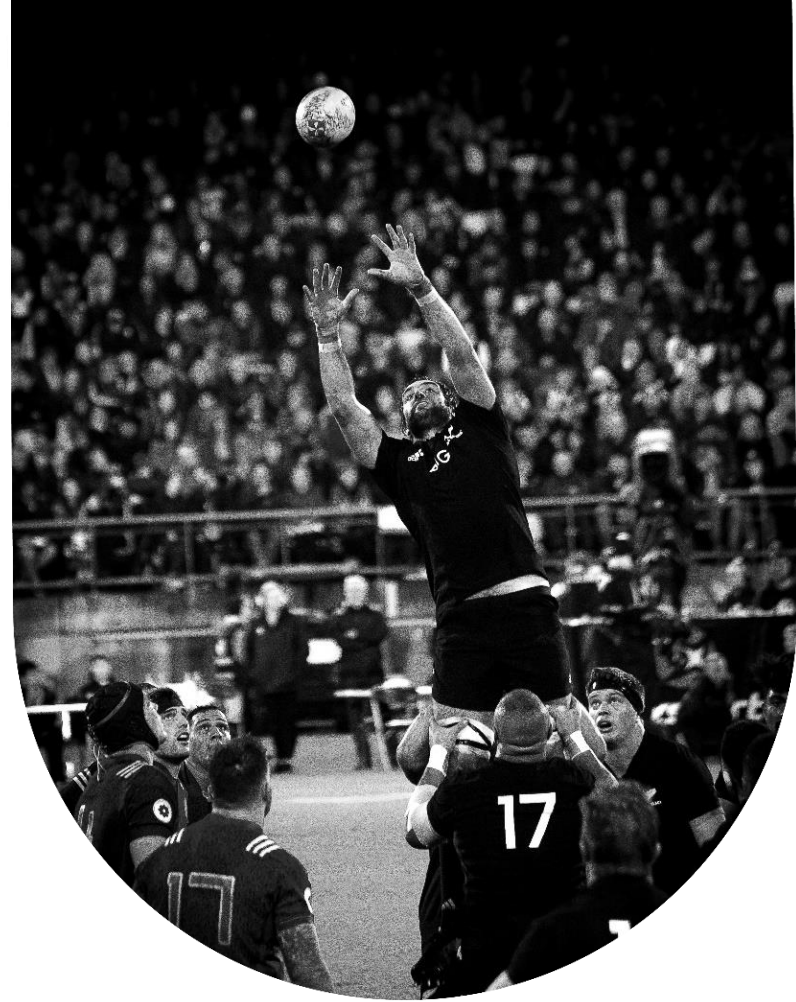
- Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit betrachten Schwierigkeiten als **Herausforderung**
- Hohe Selbstwirksamkeit führt zu einem besserem **Umgang mit Veränderungen**
- Am stärksten wird die Selbstwirksamkeit durch **Erfolgserlebnisse** gestärkt
- Sie wird auch dadurch gefördert, dass Andere einem **zutrauen** Aufgaben zu bewältigen



Praktische Tipps:

- Individualisierte Aufgaben, Möglichkeit mitzubestimmen
- Freiraum geben Herausforderung selbständig zu bewältigen
- Erfolge notieren
- Ermutigung und Zuspruch

Soziale Unterstützung



Soziale Unterstützung

- Soziale Unterstützung ist der **stärkste Aspekt** der psychischen Fitness
- Positive soziale Kontakte wirken als **Stresspuffer**
- Um Unterstützung bitten ist nicht immer einfach, obwohl es **beziehungsfördernd** ist
- Empathie und Interesse steigern die **Leistungsfähigkeit** anderer



Praktische Tipps:

- **Frage:** Wer stärkt und stützt mich? Mit wem bin ich gerne zusammen? Wer ist mir besonders wichtig? Gibt es "Lücken" oder verlorengegangene Kontakte?
- **Regelmässige Kontaktpflege einplanen**
- **Ein offenes Ohr haben**

Selbstfürsorge



Selbstfürsorge

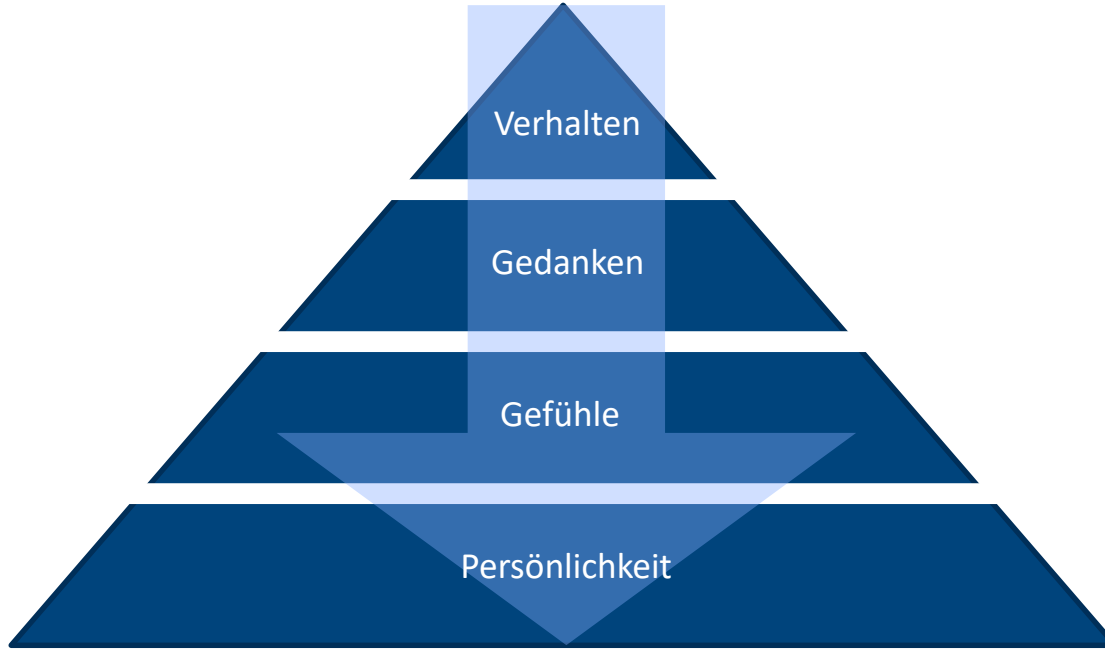
- Selbstfürsorge ist eine respektvolle, **wertschätzende Haltung** sich selbst gegenüber
- Eigene **Bedürfnisse** werden wahr- und ernstgenommen, eigene Grenzen respektiert
- Ist **altruistisch**
- Fängt mit **Kleinigkeiten** an



Praktische Tipps:

- **Sich nach erledigter Arbeit selbst belohnen**
- **Mikropausen im Alltag**
- **Atemübung 4x4**

Kleinigkeiten mit grossem Impact



Coaching von Lernenden



Coaching von Lernenden

	Fitnessbereich	Trainingseinheit
1	Optimismus	Tages- / Wochenfazit des Positiven Chancen und Lernmöglichkeiten aufzeigen
2	Kognitive Flexibilität	Hinterfragen wie hilfreich und wie realistisch ein Gedanke ist
3	Selbstwirksamkeit	Erfolge besprechen, Verantwortungsübernahme ermöglichen, Entscheidungen treffen lassen
4	Soziale Unterstützung	Teamarbeit fördern, Empathisch sein, Interessen berücksichtigen und ein offenes Ohr haben
5	Selbstfürsorge	Zeit zum Abschalten ermöglichen Vorbild sein

HABEN SIE FRAGEN?

Kontakt:
mathieu.wilkens@icas.ch
+41 44 878 30 00

