



Bundesministerium  
für Gesundheit

**in form**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



# Leben in Balance

Seelische Gesundheit von Frauen

[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)



# Leben in Balance – seelische Gesundheit von Frauen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert seelische Gesundheit als die Quelle, die es den Menschen ermöglicht, ihre Fähigkeiten auszuschöpfen und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten. Damit wird der seelischen Gesundheit eine zentrale Rolle für Wohlbefinden und freies, unbeschwertes Handeln zugeordnet.

Im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

**Institut für Qualitätssicherung  
in Prävention und Rehabilitation GmbH**  
an der Deutschen Sporthochschule Köln  
Eupener Str. 70  
50933 Köln

**Autorin und Autor:**  
Dr. Bettina Begerow, Matthias Mozdzanowski



### **Liebe Bürgerinnen und Bürger,**

was hält unsere Seele gesund? Diese Frage ist gleichermaßen spannend wie anspruchsvoll. Ressourcen für Glück und Erfüllung im alltäglichen Leben aufzuspüren, ist eine lohnende Herausforderung für uns alle. Aber auch an schwierigen Herausforderungen können Menschen reifen. Um die positiven Potentiale in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu nutzen, ist es entscheidend, für sich passende, individuelle Wege aufzuspüren.

Die vorliegende Broschüre richtet sich an Frauen, die „mitten“ im Leben stehen und sich häufig sehr vielfältigen Anforderungen durch Beruf und Familie gegenübersehen. Sie entwickeln dabei oft großartige Fähigkeiten, brauchen aber auch viel Ausdauer und Kraft. Manchmal kann es helfen, einmal innezuhalten und den Blick auf sich selbst zu richten. Oft sind es schon die „kleinen“ Dinge, die bei Veränderungen große Wirkung zeigen. Das kann ein regelmäßiger Spaziergang oder Sport genauso sein, wie das Gespräch mit der Freundin. Gesundheit braucht immer wieder neue Impulse und ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Auszeit. Dazu gehört es, die eigenen Prioritäten zu setzen, Entspannung und Ausgleich zu finden oder sich auch einfach einmal selbst zu belohnen.


Wichtigen Stellenwert haben bei berufstätigen Frauen die unterstützenden Rahmenbedingungen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Hier kommt es darauf an, für die konkrete Situation und

den Bedarf von Frauen geeignete Angebote, Hilfestellungen sowie Entwicklungsmöglichkeiten zu schaffen. Vielerorts sind bereits hilfreiche Strukturen entstanden und die Vielfalt von gesundheitsfördernden Angeboten nimmt zu.

Gesund zu bleiben, persönliche Zufriedenheit zu haben, Fähigkeiten und Talente zu entwickeln, daran hat jede und jeder Einzelne ebenso ein Interesse wie unsere Gesellschaft als Ganzes.

Deshalb: Gehen Sie achtsam mit sich und Ihrer Gesundheit um. Eine ausgewogene Balance zwischen Belastung und Entspannung, Herausforderungen und Ruhe fördert Ihr Wohlbefinden.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dr. Rösler', with a stylized flourish at the end.

Dr. Philipp Rösler  
Bundesminister für Gesundheit



# Inhaltsverzeichnis

<b>Die Rollen der Frauen</b> .....	<b>1</b>
Frauen sind aufmerksam .....	1
Was erhält ihre Seele gesund? .....	1
Frauen sind gefährdet .....	4
Was macht ihre Seele krank? .....	5
<b>Symptome seelischer Erkrankungen – woran sind sie zu erkennen?</b> .....	<b>12</b>
<b>Werden Sie zu Ihrer eigenen Psychologin</b> .....	<b>16</b>
Die ungehobenen Schätze selber suchen .....	17
Welche Möglichkeiten für Veränderungen bieten sich Ihnen an? .....	26
Entspannung .....	29
Belohnung .....	32
Ausgleich .....	33
Wie kann ich Veränderungen bewusst herbeiführen? .....	34
Die systematische Veränderung .....	35
<b>Wie der Betrieb Sie zusätzlich unterstützen kann – die Möglichkeiten der Betrieblichen Gesundheitsförderung</b> .....	<b>37</b>
Was bedeutet betriebliche Gesundheitsförderung? .....	37
Welche Angebote beinhaltet die betriebliche Gesundheitsförderung? ...	37
Was ist der Grund für betriebliches Engagement? .....	38
Faktoren für gesundheitsförderliche Arbeit von Frauen .....	39
Möglichkeiten der Betriebe zur Stärkung der Frauengesundheit .....	41
Was bereits angeboten wird – Unternehmensbeispiele .....	45
Ausblick .....	49
Der schnelle Überblick .....	51

# Die Rollen der Frauen

## Frauen sind aufmerksam

Sie nehmen ihre Gesundheit vielfältig und nuanciert wahr, sie definieren Gesundheit über körperliches und seelisches Wohlbefinden und gehen achtsam mit Körper und Seele um. Frauen zeigen ein hohes präventives Gesundheitsverhalten.

## Was erhält ihre Seele gesund?

Aufgaben, Verantwortungen, Belastungen, all das kann sich positiv auf das Befinden auswirken. Bei erfolgreicher Bewältigung tragen sie zur Anerkennung und Zufriedenheit bei. Denn Belastungen sind immer auch Auseinandersetzungen mit der Umwelt und dem Umfeld. Als solche sind sie notwendig und unerlässlich für jedes Individuum. Sie fördern die Weiterentwicklung und spornen zur Leistung an.

## Berufstätigkeit

Durch die Berufstätigkeit sichern wir unseren Lebensunterhalt und schaffen einen Lebensstandard. Darüber hinaus ist die Arbeit für uns wichtig, weil sie eine Aufgabe und einen Sinn im Leben darstellt. Sie verschafft uns Erfolgserleben, Identifizierung und den Kontakt zu anderen Menschen. Die Verwirklichung im Beruf wird als ein wesentlicher Glücksfaktor benannt, sowohl von Frauen als auch von Männern. Aus eigenen Untersuchungen an berufstätigen und Arbeit suchenden Müttern im Alter zwischen 25 und 55 Jahren geht hervor, dass Frauen aus ihrer Berufstätigkeit Anerkennung schöpfen und ihr den höchsten zeitlichen Anteil des Tages zuordnen. Auch Frauen mit Familie ordnen ihrer Berufstätigkeit einen sehr wichtigen Stellenwert in ihrem Leben zu.



Wichtige Voraussetzungen dafür, dass die Berufstätigkeit als unterstützend und gesundheitsförderlich angesehen wird:

- **Ein gutes Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Fähigkeiten**  
Arbeit soll fordern aber nicht dauerhaft über- oder unterfordern, das bedeutet auch, Möglichkeiten der Entwicklung wahrnehmen zu können.
- **Das Gefühl einer gerechten Honorierung, Wertschätzung und Entlohnung**  
Für Frauen besteht ein wesentlicher Teil der Honorierung in der Anerkennung ihrer Leistungen, nicht ausschließlich in der Bezahlung.
- **Die Möglichkeiten der Erfolgsüberprüfung und Feedback**  
Sowohl eine positive Rückmeldung als auch die Chance, die eigene Arbeit verbessern zu können, geben Sicherheit und erhöhen die Arbeitszufriedenheit.
- **Die Sinnhaftigkeit der Tätigkeit**  
Besonders reizvoll ist es, das Produkt der eigenen Arbeit sehen zu können. Manchmal reicht es auch, zu erleben, dass die eigenen Bemühungen Teil eines Ganzen geworden sind.

## **Partnerschaft**

In der Partnerschaft hoffen wir, unserem Wunsch nach einer stabilen Beziehung nachkommen zu können. Die meisten Menschen sehnen sich nach Geborgenheit, Aufgehobensein im Anderen und nach sexueller Erfüllung. Das gilt für alle Altersgruppen sowie beide Geschlechter.

Frauen und Männer schätzen ihre Partnerschaften als wesentlichen Teil ihres Lebens ein und beziehen daraus einen Großteil an Anerkennung. Insbesondere Frauen haben eine hohe Bereitschaft, ihren Partnern Aufmerksamkeit und Unterstützung zukommen zu lassen.

### 3 Die Rollen der Frauen

Wichtige Voraussetzungen dafür, dass die Partnerschaft als unterstützend und gesundheitsförderlich angesehen wird:

- Ehrlichkeit
- Toleranz
- Kommunikation
- Gemeinsame Unternehmungen und Interessen

#### **Familie**

Die Familie war und ist auch heute noch für viele Menschen die erwünschte Lebensform<sup>1</sup>. Sie bietet Sicherheit, Zuflucht und ist der Ort, an dem wir Verantwortung übernehmen und aufteilen können.

Für Heranwachsende ist die Familie gut geeignet, um Fähigkeiten und Selbstvertrauen zu entfalten. Frauen und Mütter zeigen sich motiviert, ihren Partnern, Kindern und der Elterngeneration emotionalen Rückhalt und Geborgenheit zu vermitteln. In einer Befragung vertraten Frauen überwiegend die Ansicht, dass die Familie die Grundwerte der Gesellschaft prägt und weitergibt.

Wichtige Voraussetzungen dafür, dass Familie und Familienleben als unterstützend und gesundheitsförderlich angesehen werden:

#### ■ **Genügend Zeit für Familienmitglieder und gemeinsame Unternehmungen**

Frauen wünschen sich, dass alle Familienmitglieder das Familienleben wichtig nehmen, Interesse für die anderen zeigen und bereit sind, Gedanken und Zeit für alle anderen zu investieren.

---

<sup>1</sup> IFD, Allensbach, 2009



■ **Sich selbst öffnen können**

Frauen begrüßen es, wenn alle Mitglieder der Familie sich selbst reflektieren, Schwächen zugeben können und von sich aus um Hilfe bitten. Sie genießen das Gefühl, wenn auch ihnen Unterstützung zuteil wird.

**Frauen sind gefährdet**

Trotz des positiven Einflusses, den die Arbeit haben kann, sind die berufstätigen Frauen eindeutig diejenigen mit der schlechtesten seelischen Gesundheit. Das gilt für alle Altersgruppen. Bei Frauen stellen seelische Probleme inzwischen die dritthäufigste, bei Männern die fünfhäufigste Diagnose dar.

## Was macht ihre Seele krank?

Starke und lang andauernde seelische Belastungen, die vom Einzelnen negativ wahrgenommen werden, können sich sowohl in psychosomatischen als auch in psychischen Krankheitsbildern äußern.

Die Ursachen seelischer Belastungen können in jedem Lebensbereich zu finden sein. Sie können jedoch auch eine Kombination aus Belastungen verschiedener Lebensbereiche darstellen.

### **Berufstätigkeit**

Gerade weil die Erwerbsarbeit der Finanzierung dient und viele Menschen einen Großteil ihrer Zeit mit der Arbeit verbringen, können unangenehm empfundene Arbeitsbedingungen und Tätigkeiten zu einer negativen Belastung werden. Sie tragen dann zu allgemeiner Erschöpfung und Stress und im Verlauf zu seelischen Gesundheitsschäden bei.

Viele typische Arbeitsbereiche von Frauen sind betreuungs-, pflege- und dienstleistungsintensiv. Bei diesen Tätigkeiten sind neben körperlicher Anstrengung auch kommunikative, empathische und diplomatische Fähigkeiten gefordert. Hinzu kommt, dass Frauen öfter in geringer bezahlten und unsicheren Beschäftigungsverhältnissen tätig sind.

Auf Dauer können diese Bedingungen ein erhöhtes Risiko für das sogenannte „Burnout-Syndrom“ darstellen, einer Art Erschöpfung, Ausgebranntsein.

Die häufigsten Faktoren, die von Frauen als gesundheitsschädlich im Zusammenhang mit ihrer Arbeit benannt wurden:

#### ■ **Geringe soziale Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen und Vorgesetzten**

Viele Arbeiten basieren auf Zusammenarbeit, Rücksprache und Informationsaustausch. Oftmals kann ein inhaltlicher Ratschlag die Arbeit erleichtern und beschleunigen, manchmal ein Dienstaustausch oder Tätigkeitswechsel.

Bestehen diese Möglichkeiten nicht, ist die Arbeit beschwerlicher und belastender. Noch gravierender wird die Belastung bei persönlichen Konflikten und Mobbing.

- **Geringe Möglichkeiten für Fort- und Weiterbildung**

Hierdurch werden sowohl persönliche Kompetenzen als auch berufsspezifische Entwicklungen oder Aufstiegschancen gehemmt. Die daraus resultierenden Gefahren sind dann entweder, für die Arbeit nicht genügend ausgebildet und eingewiesen zu sein, oder aus einer monotonen Arbeit nicht herauszukommen (inhaltliche Über- oder Unterforderung).

- **Hoher Arbeitsumfang oder Arbeiten unter ständigem Zeitdruck**

Ist die Zeit nicht ausreichend für das Arbeitspensum, sind ständige Anspannung und Stress die Folgen. Besonders Frauen neigen zusätzlich dazu, Ursachen für derartige Missstände bei sich selbst zu suchen.

- **Geringer Handlungsspielraum und wenig Mitsprache**

Dies führt dazu, keinen Einfluss auf die Planung oder die Reihenfolge der Arbeitsschritte nehmen zu können.

## **Partnerschaft**

Das Leben in einer Partnerschaft bedeutet eine beständige „Arbeit an der Beziehung“, Bemühungen, Kompromisse. Manchmal wird eine ursprünglich bereichernde Partnerschaft zu einer Last und die Partner geraten in eine Situation der Abwägung; bringt die Partnerschaft mehr Freude oder mehr Leiden ein, bereichert oder erschwert sie das Leben?

Besonders Frauen neigen dazu, viel Energie, Zeit und Gedanken in ihre Partnerschaften zu investieren. Wenn diese selbst auferlegte Verantwortung erschöpfend wirkt, fühlen sie sich belastet. Sie hinterfragen dann kritisch, was ihrem Partner diese Mühen Wert sind und ob er in ähnlicher Weise bereit wäre, sich für sie einzusetzen.

Auch den Umstand, ungewollt auf eine Partnerschaft verzichten zu müssen, empfinden viele Menschen als Verlust, der sie traurig und einsam stimmt. Ihnen fehlt eine Quelle der Freude und Unterstützung.

Die häufigsten Faktoren, die von Frauen als gesundheitsschädlich im Zusammenhang mit Partnerschaft benannt wurden:

### ■ **Stark abweichendes Gesprächsverhalten der Partner bzw. häufiges Schweigen**

Frauen messen dem Gespräch und dem regelmäßigen Austausch mit dem Partner generell einen hohen Stellenwert bei. Insbesondere für die Konfliktbewältigung sind die meisten Frauen auf das persönliche Gespräch angewiesen, deutlich stärker als Männer.

### ■ **Geringes Einfühlungsvermögen**

Frauen verlieren das Gefühl, sich ihrem Partner anvertrauen zu können, wenn er wenig Bemühungen und Verständnis für ihre Gefühle, Einstellungen und ihr Verhalten aufbringt.

### ■ **Wenig Leidenschaft und Gefühlsbekundung bzw. zu geringes Äußern von Zuneigung und Verbundenheit**

Frauen bemängeln oftmals, sich der Liebe des Partners unsicher zu sein, zu wenig Zeichen der Verbundenheit in der Öffentlichkeit zu erhalten.

### ■ **Kränkendes Äußern negativer Kritik**

Häufig sind Frauen vorsichtiger und geübter im Äußern konstruktiver Kritik. Sie versuchen eher, Verletzungen zu vermeiden. Ist der Partner hingegen unachtsamer, interpretieren Frauen das als Respektlosigkeit.

### ■ **Wenig Zärtlichkeit**

Zärtliche Gesten erfüllen das Bedürfnis nach Anlehnung und Unterstützung. Männer hingegen werden von ihren Partnerinnen vielfach auch durch andere

Formen von Aufmerksamkeit unterstützt, wie z. B. Mitdenken, Zuspruch, Lob. Daher entfällt ihnen zuweilen der Wunsch ihrer Partnerin nach Zärtlichkeit.

- **Geringes Ausmaß an Zeit, Gedanken und Energie für die Partnerschaft**  
Viele Männer haben das Gefühl, sich für die Partnerschaft einzusetzen, indem sie viel und erfolgreich arbeiten und ihrer Partnerin etwas „bieten“ können. Für Frauen jedoch ist es oftmals wichtiger, gemeinsame Zeit genießen zu können.

(Beer R, Zezula P, Universität Göttingen, 2004)

## **Familie**

Obwohl oder vielleicht auch gerade weil von Frauen die Familie als sehr wichtig eingeschätzt wird, können familiäre Aufgaben zur Erschöpfung und Belastung (eigene Untersuchung an berufstätigen Müttern im Alter zwischen 25 und 55 Jahren) führen. Diese familiären Aufgaben sind sehr vielfältig. Sie können zwischen Kindererziehung, Betreuung oder Pflege von Angehörigen, Entlastung des Partners, Organisation des gemeinsamen Familienlebens und Hausarbeit mit Einkaufen, Putzen und Essenzubereitung variieren. Die Aussage einer berufstätigen Mutter: „Bei uns sind die Aufgaben verteilt, auch die Kinder müssen einen kleinen Verantwortungsbereich übernehmen. Das empfinde ich schon als hilfreich und auch sinnvoll. Trotzdem bin ich diejenige, die darauf achtet, dass die Dinge erledigt werden. Dieses ständige Hinweisen und Erinnern macht mich auch nicht froh. Außerdem habe ich manchmal schon das Gefühl, ich sei penetrant und spießig.“

Die Faktoren, die von Frauen am häufigsten als gesundheitsschädlich im Zusammenhang mit dem Familienleben benannt wurden:

- **Ungleiche Verteilung von Verantwortung, Planung, Organisation und Arbeit**

Die meisten Frauen bekunden die Bereitschaft, einen größeren Teil an Aufgaben und Verantwortung für das „Unternehmen“ Familie zu übernehmen.



Im Gegenzug möchten sie dann aber, dass die an die übrigen Familienmitglieder verteilten Arbeitsbereiche erledigt werden.

### ■ **Sich nicht abgrenzen können**

Frauen empfinden sich innerhalb der Familie als die am meisten in Anspruch genommene Person. Manchmal fühlen sie sich übervorteilt. Andererseits räumen sie ein, an sie herangetragene Bitten nur schweren Herzens ablehnen zu können, sich zu sehr für vieles verantwortlich zu fühlen. Das Neinsagen verbinden sie vielfach mit einer unfreundlichen Zurückweisung, die ihnen nicht leicht von den Lippen geht.

### **Entscheidend ist die Dosis**

Die Auswirkungen der Belastungen ergeben die tatsächlich empfundene Beanspruchung. Sie wird unter anderem bestimmt durch die Häufigkeit, Vielfalt, Dauer und Intensität der Belastungen. Einen zusätzlichen Einfluss auf die wahrgenommene Beanspruchung hat die individuelle Bewertung.



Diese Bewertung vollzieht sich rasch: Die jeweilige Situation oder Belastung wird mit den persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten abgeglichen. Danach wird die Belastung eingeschätzt als:

■ **Unterfordernd**

Die Person fühlt sich nicht motiviert, eher etwas gelangweilt – das Ergebnis wird meistens nicht besonders gut.

■ **Überfordernd**

Die Person wird nervös, planlos oder ängstlich, zeigt Stressreaktionen – das Ergebnis wird meistens nicht besonders gut.

■ **Angemessen**

Die Person fühlt sich voller Energie, angemessen gefordert, ist gespannt auf die Situation – das Ergebnis wird meistens gut.

Vergleichbare Belastungssituationen können von verschiedenen Personen unterschiedlich erlebt werden. Man spricht in diesem Zusammenhang von individuellen Ressourcen, also Quellen der positiven Bewältigung. Diese liegen sowohl in ihren Fähigkeiten, Eigenschaften, Einstellungen und Erfahrungen als auch in ihrem Umfeld, in Personen, Konstellationen und materieller Situation. Und noch etwas ist entscheidend für die Anfälligkeit für Belastungen und deren Bewertung: der Zeitpunkt, zu dem sie auftritt. Es gibt Zeiten im Leben jedes Menschen, in denen er verletzlicher ist als in anderen. Untersuchungen konnten zeigen, dass einige Menschen stärker ausgeprägte persönliche Ressourcen besitzen als andere. Warum können sich einige Menschen trotz krisenhafter Ereignisse oder schwieriger Lebensphasen immer wieder erholen, gesund bleiben und ihr Leben positiv bewerten, andere Menschen in ähnlichen Situationen aber nicht?

Dafür gibt es hauptsächlich zwei Erklärungsmodelle:

- **Das Modell der Salutogenese (man könnte es übersetzen mit „Gesundheitsmodell“)**

Im Vordergrund steht die Frage: „Was erhält den Menschen gesund?“ Es geht also nicht um die Entstehung und Heilung von Erkrankungen, sondern um die Erhaltung von Gesundheit und das Auffinden von Schutzfaktoren.

- **Das Modell der Resilienz (man könnte es übersetzen mit „Modell der Widerstandsfähigkeit“)**

Im Vordergrund steht die Frage: „Warum ist dieser Mensch widerstandsfähiger als andere?“ Hier geht es um die persönliche Bewertung von Belastung und darum, zu erkennen, unter welchen Umständen Menschen gestärkt aus Krisen hervorgehen.

## Symptome seelischer Erkrankungen – woran sind sie zu erkennen?

Es gibt nicht nur verschiedene Symptome seelischer Erkrankungen, wie Ängste oder Depressionen, sondern ebenso viele Ausprägungen und Schweregrade, die Übergänge sind fließend. Und wer hat noch nie die Erfahrung gemacht, morgens aufzuwachen ohne Mut und Antrieb für den neuen Tag? Wer hat noch nie daran gezweifelt, die Aufgaben des Tages schaffen zu können? Aber ist man deshalb gleich seelisch krank? Sicher nicht.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert seelische Erkrankungen als „Beeinträchtigungen der normalen Funktionsfähigkeit des menschlichen Erlebens und Verhaltens, die sich im Fühlen, Denken und Handeln und auch in körperlichen Beeinträchtigungen äußern können“.

Die Auswirkungen seelischer Belastungen können sehr vielfältig sein. Das erschwert ihre Erkennung und Deutung. Manchmal benutzt die Psyche unseren Körper, um Aufmerksamkeit zu erzeugen. Sie gibt dann vielleicht in Form von Magenschmerzen ihre Nöte weiter. Dann kommt es zu so genannten psychosomatischen Beschwerdebildern. Diese werden zumeist den körperlichen Erkrankungen zugeordnet, tragen in ihrer Ursache aber einen hohen psychischen Anteil.

Seelische Symptome können sich auf verschiedenen Ebenen zeigen und dort unterschiedliche (Erkennungs-) Zeichen vorweisen. Hier finden Sie einige Beispiele:

### 13 Symptome seelischer Erkrankungen – woran sind sie zu erkennen?

#### ■ **Die kognitive Ebene** – geistig-gedankliche Vorgänge, Denk- und Wahrnehmungsprozesse

Das Alltagserleben ist sehr eingeschränkt auf die belastende Situation. Die gedanklichen Bewertungen sind eher negativ und pessimistisch und auch neutrale Vorkommnisse werden negativ gedeutet. Das führt zu Reaktionen, wie:

- Gedanken an Misserfolg
- Leere im Kopf oder „Gedankenkreisel“
- Konzentrationsmangel

#### ■ **Die emotionale Ebene** – Befindlichkeiten und Gefühle

Unterschiedliche Gefühle, die aus dem Grundmuster Angriff/Aggression oder Flucht/Angst resultieren, führen zu:

- Unwohlsein und innerer Unruhe, Verunsicherung
- Ärger, Gereiztheit
- Nervosität
- Versagensgefühlen

#### ■ **Die vegetativ-hormonelle Ebene** – Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der daran angeschlossenen Organe, die nicht willkürlich kontrollierbar sind, z. B. hormonelle Reaktionen

Es erfolgt eine Ausschüttung von Stresshormonen, die Atem- und Herzfrequenz erhöhen sich, Pupillen weiten sich, der Blutdruck steigt, Schweißreaktionen treten auf. Es kann auch zu Übelkeit, Durchfall und Erbrechen kommen. Andere Anzeichen sind:

- Trockener Mund, vermehrtes Räuspern, Kloß im Hals
- Erröten, Tränen
- Engegefühl in der Brust, weiche Knie

■ **Die muskuläre Ebene** – Reaktionen im Bereich der Skelettmuskulatur, die der willkürlichen Kontrolle unterliegen

Die Skelettmuskulatur ist sehr angespannt, quasi sprungbereit. Muskuläre Reaktionen können sein:

- Fußwippen, nervöse Gestik, Fingertrommeln, Zähneknirschen, verzerrtes Gesicht, Faust ballen, Schultern hochziehen
- Zittern, Zucken, Stottern
- Spannungskopfschmerz, Rückenschmerz

Das häufige und intensive Auftreten solcher oder ähnlicher Symptome kann zu seelischen Erkrankungen führen. Zu den häufigsten Diagnosen seelischer Erkrankungen zählen:

- Angststörungen
- Affektive Störungen (stark beeinträchtigte Emotionen), zumeist Depressionen und depressive Symptome
- Missbrauch und Folgen des Missbrauchs psychotroper Substanzen (Drogen, Alkohol, Medikamente)
- Somatoforme Störungen (durch die Psyche verursachte körperliche Beschwerden)

Über eine internationale Klassifikation der Erkrankungen werden seelischen Erkrankungen folgende typische, erkennbare Symptome zugeordnet:

- Willentlich nur sehr bedingt beeinflussbar
- Lang andauernd
- Leiden verursachend
- Einschränkung für Beruf, Partnerschaft, Familie
- Nicht selten Leben gefährdend durch Selbsttötung

## 15 Symptome seelischer Erkrankungen – woran sind sie zu erkennen?

Wichtig ist es daher, sowohl auf körperliche als auch auf seelische Symptome zu achten. Sie sollten frühzeitig als eine negative und nicht nur kurzzeitige Veränderung erkannt und ernst genommen werden.

## Werden Sie zu Ihrer eigenen Psychologin

Auffallend ist, dass die meisten Menschen besser darüber informiert sind, welche Vorkehrungen vor einem Herzinfarkt zu treffen sind als vor einem „Infarkt“ der Seele. Das liegt sicherlich daran, dass seelische Erkrankungen in unserer Gesellschaft immer noch stark tabuisiert werden und einen geringeren Stellenwert besitzen als körperliche Beschwerden.

Bei den Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung psychischer Beschwerden denken die meisten Menschen an professionelle Hilfe. Die wird zumeist durch psychologisches Personal in Form von Gesprächskreisen oder sogar Einzelgesprächen angeboten. Das sind sehr gezielte und sehr spezifische Maßnahmen, die dann hilfreich sind, wenn bereits Beschwerden entstanden sind, akut oder auch wiederholt auftreten.

Zunächst einmal geht es aber darum, das Auftreten seelischer Beschwerdesymptome zu vermeiden und einem guten Befinden ein bisschen auf die Sprünge zu helfen.

Dafür ist es hilfreich, dass Sie sich aktiv mit sich selber beschäftigen. Der erste Schritt liegt also bei Ihnen, denn unterschätzen Sie eine Tatsache nicht: Sie sind für sich selbst die beste Psychologin! Niemand anders als Sie selbst kennt Ihre Erwartungen, Freuden und Ängste, Ihre Stärken und Schwächen und Ihre Lebensbedingungen so gut wie Sie!

**Ermitteln Sie die Bereiche in Ihrem Leben, die Ihnen besonders gut tun, bei denen Sie ein Wohlgefühl empfinden!**

**Skizzieren Sie, was Ihnen daran besonders gut gefällt, warum dieser Bereich in Ihrem Leben so gut läuft!**

Es kann sein, dass Ihnen diese Auflistung nicht so schnell aus der Feder fließt. Darum sind in grau schattiert einige willkürliche Beispiele eingefüllt, um Ihre Wahrnehmung ein wenig zu lenken. Lassen Sie sich Zeit, die verschiedenen Bereiche in Ihrem Leben zu durchdenken.

## **Die ungehobenen Schätze selber suchen**

<b>Berufsleben</b>	
<b>Detail (was genau)</b>	<b>Begründung</b>
Arbeitsinhalt, Wertschätzung der Kolleginnen / Kollegen / Vorgesetzten, Kommunikation, Bezahlung, Fahrtweg, Anforderungen, ...	Bei gutem Wetter nutze ich den Weg für eine kleine Bewegungseinheit und fahre mit dem Fahrrad.



<b>Partnerschaft</b>	
<b>Detail (was genau)</b>	<b>Begründung</b>
Gemeinsame Urlaubsgestaltung, Vertrauen, Alltag und Gespräch, ...	Gleiche Interessen, völlige Entspannung, ...
<b>Familienleben</b>	
<b>Detail (was genau)</b>	<b>Begründung</b>
Aufgabenverteilung, Gemeinsame Zeitplanung, Verständnis und Rat, ...	Bei uns hat jeder ein offenes Ohr für den anderen.

## 19 Werden Sie zu Ihrer eigenen Psychologin

Freizeit	
Detail (was genau)	Begründung
Hobbys, Zeit eingeplant für Entspannung, Zeit für Freunde, etwas Neues begonnen, ...	Schon immer wollte ich ausprobieren, ob ich Spaß/Talent für Zeichnen und Malen/Basteln habe, jetzt habe ich mich einer Gruppe angeschlossen.

**Dieses sind die Kraftquellen (Ressourcen) in Ihrem Leben, Sie bringen Ihnen Lebensfreude und Zufriedenheit und schaffen zudem einen Ausgleich für die nicht so angenehmen Situationen.**

**Als nächstes skizzieren Sie die Bereiche in Ihrem Leben, die eigentlich besser laufen könnten und sollten und in denen Sie Möglichkeiten für Veränderungen sehen.**

<b>Berufsleben</b>	
<b>Detail (was genau)</b>	<b>Begründung</b>
Inhalt, Austausch mit Kolleginnen/Kollegen, Arbeitszeiten, ...	Für die Dienste an den Abenden und Wochenenden muss ich oft organisatorische Kapriolen schlagen.
<b>Partnerschaft</b>	
<b>Detail (was genau)</b>	<b>Begründung</b>
Gemeinsame Haushaltsführung, ...	Wir haben zwar eine gute Arbeitsteilung, aber in der praktischen Umsetzung funktioniert es nicht.

## 21 Werden Sie zu Ihrer eigenen Psychologin

<b>Familienleben</b>	
<b>Detail (was genau)</b>	<b>Begründung</b>
Gemeinsame Mahlzeiten, Arbeitsverteilung, ...	Das waren früher die Zeiten der Begegnung, jetzt klappt es manchmal noch am Wochenende.
<b>Freizeit</b>	
<b>Detail (was genau)</b>	<b>Begründung</b>
Bewegung, Entspannung, Freunde treffen, Garten, ...	Das war früher mein Hobby, mein Ausgleich. Jetzt muss ich sehen, dass ich wenigstens das Nötigste schaffe.

**Wenden wir uns nun den Bereichen zu, in denen Sie sich Veränderungen vorstellen könnten.**

Damit Ihnen diese Auseinandersetzung mit Situationen und Lebensbereichen etwas leichter fällt, sind im Folgenden Fragen notiert, die Sie sich selber beantworten können.

Wir haben diese Fragen unterteilt nach Berufstätigkeit, persönlichem (das betrifft nur Sie alleine) und privatem (das schließt auch Ihre Familie und Freunde mit ein) Bereich. Die empfundene Beanspruchung wird oft durch die Verbindung aus verschiedenen Bereichen hervorgerufen. Aber für den Anfang ist es leichter, sie getrennt zu betrachten.

**Berufstätigkeit**

Bin ich zufrieden mit meiner Tätigkeit (was ich arbeite)?

---

---

---

Bin ich zufrieden mit den Anforderungen (wie ich arbeite, inhaltliche und umfangliche Dosierung)?

---

---

---

---

**Berufstätigkeit**

Bin ich zufrieden mit meinem beruflichen Umfeld (unter welchen äußeren Umständen ich arbeite, Arbeitsplatz, Personen, Atmosphäre)?

---

---

---

---

Bin ich zufrieden mit meinen fachlichen und übergreifenden Fähigkeiten (mit welchen persönlichen Mitteln ich arbeite, Ausbildung, Einarbeitung, zusätzliche Qualifikationen)?

---

---

---

Bin ich zufrieden mit meinem Verdienst (für welche finanzielle und nicht finanzielle Honorierung ich arbeite)?

---

---

---

---

Habe ich den Wunsch nach einer Veränderung?

Betrieblich  
Überbetrieblich


**Berufstätigkeit**

Habe ich den Wunsch nach einer zusätzlichen/anderen Ausbildung?

Berufsbegleitende Maßnahme

Vollzeitmaßnahme

**Persönlicher Bereich** (nur Ihre Person)

Bin ich zufrieden mit meinem Lebensstil (Ernährungsverhalten, Bewegungsverhalten, Zeitplanung, Urlaub)?

---

---

---

---

---

Bin ich zufrieden mit meinen persönlichen Kompetenzen (PC-Kenntnisse, Sprache, Instrument, Kommunikation/Rhetorik)?

---

---

---

---

---

Habe ich den Wunsch nach einer Veränderung?

Lebensstil

Persönliche Kompetenzen

25 Werden Sie zu Ihrer eigenen Psychologin

**Privater Bereich** (auch Familie und Freunde)

Bin ich zufrieden mit meiner Freizeitgestaltung (Hobbys, Balance zwischen Arbeit und Erholung, Aktivitäten)?

---

---

---

Bin ich zufrieden mit meiner sozialen Eingebundenheit (Partnerschaft, Familie, Freundeskreis)?

---

---

---

Bin ich zufrieden mit meinen finanziellen Möglichkeiten („persönlicher Finanzplan“ passt, andere berufliche Tätigkeit/höherer Umfang der Tätigkeit wäre wünschenswert)?

---

---

---

Habe ich den Wunsch nach einer Veränderung?

Alltag  
Soziale Eingebundenheit




## Welche Möglichkeiten für Veränderungen bieten sich Ihnen an?

Im Folgenden haben wir vier Bereiche für Sie aufgelistet, in denen Sie aktiv werden und Maßnahmen für Veränderungen ergreifen können. Je nachdem, welche Bereiche für Sie interessant und wichtig erscheinen, können Sie sich aus allen Bereichen etwas Passendes herausuchen. Stellen Sie sich auf diese Weise Ihren persönlichen Gesundheitsplan zusammen!

### Fähigkeiten/Kompetenzen

Je mehr Sie können und wissen, desto souveräner können Sie Unwägbarkeiten begegnen, schwierige Situationen und Anforderungen mit Erfolg meistern. Das gilt nicht nur für das Berufsleben, sondern auch für den Alltag und selbstverständlich auch für den Umgang in Partnerschaft und Familie. Was könnte für Sie wichtig sein?

#### ■ Kommunikation

- Rhetorische Fähigkeiten
- Angriffsfreie Darlegung eigener Wünsche
- Aktives Zuhören

#### ■ Soziale Kompetenzen

- Fordern können
- Neinsagen können
- Sich selbst vertrauen
- Sich durchsetzen
- Motivieren

#### ■ Arbeitsmethodik

- Zeit einteilen, planen und organisieren
- Delegieren
- Beurteilen
- Kontrollieren

## 27 Werden Sie zu Ihrer eigenen Psychologin

Auf das Thema Arbeitsmethodik und Zeitmanagement möchten wir an dieser Stelle noch etwas genauer eingehen. Denn insbesondere Frauen mit verschiedenen „Arbeitsbereichen“ – Berufstätigkeit, Partnerschaft, Familie – erleben den ständigen Wettlauf gegen die Uhr und sind darauf angewiesen, ihre Zeit gut zu planen.

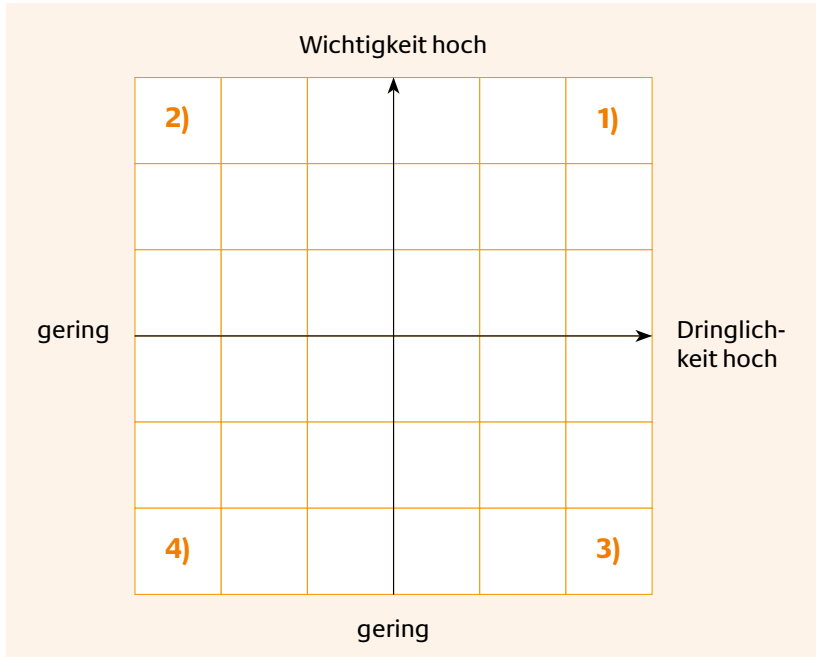
Haben Sie schon einmal überlegt, welche Gründe dem Erreichen unseres persönlichen „Tagespensums“ entgegenstehen? Hier sind einige davon aufgelistet. Die meisten sind besonders relevant für Tätigkeiten in einem Team, einer Bürogemeinschaft oder einem Betrieb. Aber auch diejenigen von Ihnen, die von zu Hause arbeiten oder selbstständig sind, kennen viele der unten aufgeführten „Zeitdiebe“. Können Sie welche entdecken, die Sie zukünftig stärker überprüfen möchten?

- Besprechungen
- Telefongespräche und E-Mails, die sich ungeplant ergeben
- Ungenügende Einteilung in wichtige und weniger wichtige bzw. dringliche und weniger dringliche Dinge

**Haben Sie sich schon einmal die Mühe gemacht, Ihre Vorhaben in diese beiden Kategorien einzuteilen?**

**Ein Koordinatensystem eignet sich dafür hervorragend. Sie sehen gleich,**

- 1) um welche Dinge Sie sich zuerst kümmern sollten (dringlich und wichtig),
- 2) welche zwar wichtig sind, aber noch etwas Zeit haben,
- 3) welche zwar sehr dringlich aber nicht so wichtig sind und daher weiter delegiert werden könnten und welche identifiziert werden als
- 4) weder wichtig noch dringlich (Kandidaten für den Mülleimer).



- Nicht „nein“ sagen
- Fehlende Übersicht über Arbeitsfortschritte
- Fehlende Kommunikation und Information

Und auf diese Weise können Sie ökonomischer arbeiten und haben dadurch mehr Zeit zur Verfügung für angenehme Dinge:

■ **Entwickeln Sie Zeitbewusstsein**

Welche Dinge kann ich in welcher Zeit schaffen, wie viel Zeit möchte ich mir für welche Dinge einrichten?

■ **Setzen Sie Prioritäten**

Trennen Sie Wichtiges von weniger Wichtigem.

### ■ Stellen Sie Pläne auf

Erstellen Sie einen Plan für den Tag und einen für die Woche.

### ■ Erkennen und nutzen Sie Ihren eigenen Arbeitsrhythmus

Werden Sie abends richtig kreativ oder sind Sie am frühen Morgen schon frisch?

### ■ Schreiben Sie Dinge auf

Das gibt Ihnen Ruhe, weil Sie wissen, dass nichts Wichtiges in Vergessenheit gerät.

### ■ Arbeiten Sie mit anderen zusammen

### ■ Lassen Sie sich nicht ablenken

### ■ Halten Sie Ordnung

Den Spruch „nur das Genie beherrscht das Chaos“ schätzen wir immer dann sehr, wenn er auf unseren Schreibtisch anwendbar ist, aber ganz ehrlich: Ein aufgeräumter Arbeitsplatz ist eine gute Voraussetzung für einen aufgeräumten Kopf, oder?

## Entspannung

Viele Frauen sehnen sich in ihrer Freizeit danach, einfach „die Seele baumeln zu lassen“, einen Gegenpol zur Alltagshektik zu schaffen. Sie wünschen sich daher Ruhe, um neue Energie tanken zu können. Diese Ruhephasen können Sie z. B. verbringen mit:

### ■ Unsystematischer Entspannung

– Musik hören, Lesen, Träumen, sich gehen lassen, ein Wannenbad nehmen

### ■ Systematischer Entspannung

– Muskuläre Entspannung, Yoga, Pilates

Die muskuläre Entspannung (progressive Muskelrelaxation) ist besonders leicht erlernbar. Sie beruht auf einer Regulierung des Muskeltonus durch den Vergleich und die Empfindung unterschiedlicher Spannungsgrade einzelner Muskelgruppen und im Folgenden durch gezielte Anspannung und Entspannung.

■ **Gedankliche Entspannung** (Körperreise, Bilderreise, Vorstellungsübungen)  
Diese Form der Entspannung kann alleine oder in der Gruppe durchgeführt werden. Sie ist eine relativ einfache Form, Entspannung und Wohlbefinden zu erreichen. Oftmals werden Körperreisen auch einem Bewegungstraining angeschlossen, sie nehmen nicht viel Zeit in Anspruch.

■ **Autogenes Training, Meditation**

Autogenes („selbst erzeugtes“) Training gehört zu den konzentrativen Methoden der Selbstentspannung. Durch intensive Vorstellungen werden Gefühle erzeugt, die eine Entspannung oder ein angenehmes Befinden auslösen. Ob das funktioniert? Sie kennen den Effekt der Speichelentwicklung beim Gedanken an eine Zitrone oder das Herzklopfen beim Verfolgen eines spannenden Film, obwohl man selber ruhig und sicher auf dem Sofa sitzt? In der Werbung wird diese Gedankenverknüpfung sehr erfolgreich und gezielt eingesetzt, nutzen Sie doch diesen Effekt für Ihr persönliches Wohlfühl!

■ **Atemtechniken ökonomisieren**

Die Anspannung eines Menschen kann man oft an der Atmung erkennen: Bei Entspannung ist sie langsam und rhythmisch, bei Stress ist sie schnell und flach, denken Sie an einen nervösen Redner. Bei unvollständiger, verkrampfter Atmung arbeitet der Organismus unökonomisch, die Lungenventilation ist unvollständig, Partikel werden nicht ausgeatmet.

Atmen kann durch regelmäßige und einfache Übungen verbessert werden und unterstützt die Sauerstoff- und Energieversorgung. Unterschiedliche Formen der Atmung sind Brustatmung, Bauchatmung und Schlüsselbeinatmung.



### ■ **Schlafrhythmen optimieren**

Der Schlaf ist eine wichtige Entspannungsressource – das Träumen gehört zur Auseinandersetzung mit Alltagssituationen. Es gibt viele Tipps zur Verbesserung des Schlafes, wie:

- Tagsüber viel Bewegung und Frischluftzufuhr
- Schlafzimmer lüften und verdunkeln
- Abendmahlzeit nicht zu spät einnehmen, eventuell Kaffee oder Schwarztee am Abend vermeiden
- In Abhängigkeit von der Müdigkeit ins Bett gehen, nicht zu einer bestimmten Uhrzeit
- Wecker stellen

Schlafstörungen sind sehr unangenehm, aber von Zeit zu Zeit treten sie auf. Setzen Sie sich nicht zusätzlichem Druck aus, denn:

- Verpasster Schlaf ist unschädlich und hat nur wenig Konsequenzen für die Leistungsfähigkeit am Tag
- Nächtliches Erwachen ist kein Anzeichen für Schlafstörungen, sondern gehört zu einem normalen Schlafrhythmus

- Der Tiefschlafanteil ist nicht abhängig von der Schlafenszeit
- Nicht jeder Mensch benötigt sieben-acht Stunden Schlaf

Es klingt vielleicht seltsam, aber auch Entspannung will gelernt und regelmäßig geübt sein! Voraussetzungen sind innere und äußere Ruhe, Bereitschaft, ein angenehmer Übungsort und ein passender Zeitpunkt. Der Einstieg empfiehlt sich über eine qualifizierte Anleitung in einer Gruppe. Weiterführende Hinweise finden Sie in der Adressenliste am Ende dieser Broschüre oder auch über Ihre Krankenkasse.

Die Effekte systematischer Entspannungsübungen liegen in der Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie in der Erhöhung von Konzentrationsfähigkeit und Belastbarkeit. Außerdem ermöglicht Ihnen die körperliche Entspannung, in bestimmten Situationen weniger nervös, gereizt oder ängstlich zu reagieren. Etwas fortgeschrittene Anwenderinnen und Anwender der systematischen Entspannungsübungen berichten auch, sich auf wiederkehrende Situationen besser vorbereiten zu können.

Systematische Entspannungsübungen können sehr variabel eingesetzt und gut in den Alltag integriert werden. Sie eignen sich für eine Kombination mit anderen, auch langfristigen Methoden sowie als Sofortmaßnahme in akuten Stresssituationen.

## Belohnung

Dieser Bereich klingt sehr einfach und ist doch so wirkungsvoll! Insbesondere Frauen haben sehr kreative Wunschvorstellungen, mit denen sie sich selber eine große Freude und ein tolles Lebensgefühl vermitteln könn(t)en. Das muss nicht gebunden sein an eine finanzielle Ausgabe. Leider neigen viele Frauen, insbesondere Mütter, dazu, zuerst ihre Mitmenschen zu belohnen, bevor sie an sich selber denken. Andere Frauen glauben, dass sie sich nur dann belohnen können, wenn sie zuvor etwas Angemessenes dafür geleistet haben.

In unseren Untersuchungen mit berufstätigen Müttern haben wir oft Aussagen gehört wie: „Ich nehme mir ganz oft fest vor, etwas Schönes für mich mit einzuplanen, darauf freue ich mich dann schon bei der Arbeit und be-eile mich, alles zu schaffen. Und wenn dann der Zeitpunkt kommt, denke ich wieder: Vielleicht ist die Zeit doch zu knapp, um einen Stadtbummel zu genießen, dann komme ich heim und muss mich doch wieder abhetzen, um mich der Familie zu widmen. Lieber bereite ich in Ruhe etwas Schönes für die Kinder oder meinen Mann vor“. Vielleicht hat bereits die Vorstellung auf eine Belohnung ihre positive Wirkung erzielt. Vielleicht summieren sich jedoch auch die enttäuschenden Erfahrungen über den Verzicht.

Diese oder ähnliche Situationen führen nicht selten dazu, dass Sie selber zu kurz kommen. Das ist sehr schade, denn Belohnung und Genuss zu empfinden, sind maßgebliche Bestandteile für die Gesundheit. Das bedeutet: Es lohnt sich, die Fähigkeit für genussvolles Empfinden zu erlernen, wer genießen kann, ist für sich selber und andere genießbarer! Mögen Sie es einmal versuchen mit:

- Essen gehen
- Friseur besuchen
- Wochenendausflug machen

Sicherlich fallen Ihnen noch andere schöne Dinge ein!

## Ausgleich

Es ist ähnlich wie das Harmonie-Prinzip aus Anspannung und Entspannung: Arbeit und Alltag gehen schneller und mit mehr Freude von der Hand, wenn ein Ausgleich in Sicht ist. Manchmal reicht es schon aus, sich mit einer Freundin auf einen Kaffee, einen Spaziergang oder einen Tanzabend zu verabreden. Versuchen Sie, sich einen persönlichen Freiraum zu schaffen. Und wenn Sie der Meinung sind, dass gerade dieser Zeitpunkt so wenige Möglichkeiten



dafür offen lässt, dann beginnen Sie mit einfachen und kurzen Vergnügen. Planen Sie **etwas Regelmäßiges** ein, dann müssen Sie nicht jedes Mal dieselben Widerstände überwinden, **eine Kleinigkeit**, die keinen hohen Aufwand bedarf, etwas, das **Ihren Neigungen** entspricht, eventuell gemeinsam mit einem anderen Menschen durchgeführt werden kann.

Denken Sie daran: Zufriedenheitserlebnisse schaffen Ausgleich, vielleicht durch:

- Körperliche Aktivität
- Gartenarbeit
- Spaziergang
- Sich mit Tieren beschäftigen
- Kino-/Theaterbesuch, Museum, Ausstellung
- Musizieren
- Zärtlichkeiten austauschen

## Wie kann ich Veränderungen bewusst herbeiführen?

Sie kennen das wahrscheinlich: Einige Veränderungen sind recht einfach durchzuführen und haben dennoch große Wirkung; um andere Veränderungen muss man sehr beharrlich ringen.

In jedem Falle lohnt es sich, Veränderungen in kleinen Schritten vorzubereiten, nur dann hat man die Chance,

- den richtigen Ansatzpunkt zu erfassen,
- geeignete Lösungsmöglichkeiten zu erkennen,
- eventuelle Konsequenzen zu kalkulieren,
- einen realistischen Plan aufzustellen,
- ein gutes Ergebnis zu erzielen.

## Die systematische Veränderung

### ■ 1. Beschreibung des Problems

Diesem Schritt sind Sie bereits ganz gut auf der Spur, weil Sie auf den vorangegangenen Seiten viel über die Bereiche Ihres Lebens nachgedacht haben. Vielleicht kennen Sie schon ihre „Problemzonen“ und wissen, wodurch sie entstehen.

Nehmen Sie sich zu Beginn nicht zu viel vor! Vielleicht ist es möglich, einen Problemkreis in kleinere Bestandteile aufzusplitten und ihn auf diese Weise leichter zu „knacken“.

### ■ 2. Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten

Sammeln Sie jetzt verschiedene Lösungen und Handlungsmöglichkeiten, ohne Einschränkungen und vorzeitige Kritik. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und beziehen Sie auch das Verhalten anderer Menschen in ähnlichen Situationen oder Vorschläge aus dem Freundeskreis mit ein.



### ■ 3. Bewertung und Auswahl einer Möglichkeit

Prüfen Sie an dieser Stelle die Machbarkeit aller Lösungswege oder Vorhaben. Dabei kann es sich um formale Voraussetzungen handeln, finanzielle oder organisatorische (sollten Sie z. B. erwägen, einen Motorradführerschein zu erwerben).

Außerdem sollten Sie die Konsequenzen Ihrer einzelnen Vorschläge abwägen, kurz- und mittelfristige Folgen gegen ihren Aufwand prüfen. Am Ende bewerten Sie alle in Punkt 2 erarbeiteten Möglichkeiten und sortieren ungeeignete Vorschläge aus. Legen Sie sich auf eine Lösung fest, wenn Sie überzeugt sind, damit auf einem guten Weg zu sein, der für Sie gangbar ist.

### ■ 4. Handlungsplan

Jetzt geht's ans Organisieren – setzen Sie Meilensteine: Bis wann möchte ich was geschafft haben, wie muss ich vorgehen? Tasten Sie sich schrittweise vor, dann sehen Sie, ob die einzelnen Schritte durchführbar sind oder nochmals abgeändert oder verkleinert werden müssen.

### ■ 5. Umsetzung

Auf in die Tat! Lassen Sie sich genügend Zeit, um die einzelnen Schritte zu verwirklichen. Finden Sie Ihr persönliches Tempo, damit Ihnen nicht auf den ersten Metern die Luft ausgeht oder Sie die Lust verlieren. Setzen Sie sich nicht unter Druck, aber behalten Sie Ihr persönliches Ziel im Auge. Das motiviert und hilft, Durststrecken zu überwinden!

### ■ 6. Überprüfung des Erfolgs

Von Zeit zu Zeit sollten Sie zurückschauen und sich fragen:

Bin ich mit meinem bisherigen Verhalten und meinen Aktivitäten zufrieden?  
Steuere ich geradewegs auf mein Ziel zu, oder habe ich den Weg geringfügig verändert?

Möchte ich eine Kurskorrektur vornehmen oder in dieser Weise fortsetzen?

Viel Spaß und Erfolg beim Lösen von Problemen und beim Erfüllen von Wünschen!

## 37 Wie der Betrieb Sie zusätzlich unterstützen kann – die Möglichkeiten der Betrieblichen Gesundheitsförderung

# Wie der Betrieb Sie zusätzlich unterstützen kann – die Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung

## Was bedeutet betriebliche Gesundheitsförderung?

Die Gesundheitsförderung der Bevölkerung ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die auf breite Schultern verteilt ist. Sie wird politisch unterstützt. Jede und jeder Einzelne trägt Verantwortung und auch Betriebe nutzen die Möglichkeiten, durch präventive Maßnahmen die Gesundheit ihrer Beschäftigten zu unterstützen. Die ersten Bemühungen zur Gesundheitsförderung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gingen aus dem Arbeitsschutz hervor. Im Vordergrund stand vor allem die Vermeidung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten. Das Aufgabenspektrum der betrieblichen Prävention ist inzwischen erweitert und in der Europäischen Union vereinheitlicht worden (Luxemburger Deklaration von 1997).

Die Betriebliche Gesundheitsförderung zielt darauf ab, sowohl arbeitsbedingte Erkrankungen und Stress zu vermeiden, als auch Gesundheitspotenziale der Beschäftigten zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern. Die Idee ist, über die Arbeitswelt möglichst viele Personen zu erreichen und die Bedingungen am Arbeitsplatz zu verbessern, an dem sie einen Großteil ihrer Zeit verbringen.

## Welche Angebote macht die betriebliche Gesundheitsförderung?

Durch den Spitzenverband der Krankenkassen wurde ein Leitfaden für Präventionsangebote entwickelt (2008) [www.gkv.info](http://www.gkv.info). Darin finden Sie die Vorgaben zur Qualität, anzuwendenden Methoden sowie eine Einteilung der

Inhalte in Handlungsfelder. Krankenkassen können in diesem Rahmen Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung entwickeln und durchführen. Die Handlungsfelder wurden entsprechend der häufigsten Belastungen, Gefährdungen und Fehlzeiten vergangener Jahre ausgewählt und umfassen:

- Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparates
- Gesundheitsgerechte Verpflegung im Betrieb
- Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung
- Suchtmittelreduktion

## Was ist der Grund für betriebliches Engagement?

Gesunde und motivierte Beschäftigte sind eine Grundvoraussetzung für den Erfolg und die Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens. Eine gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitsbedingungen sichert die Leistungsfähigkeit von Beschäftigten. Das ist die Basis für die Entfaltung persönlicher Stärken, wie Sachverstand und Kreativität. Es hat sich erwiesen, dass Unternehmen, die ihre Arbeitsplätze gesundheitsförderlich gestalten, die krankheitsbedingten Kosten senken und ihre Produktivität steigern konnten. Unternehmen können sich auch an ihre betrieblichen Kassen oder an die Krankenkassen ihrer Beschäftigten wenden, um durch sie Maßnahmen oder Konzepte zur betrieblichen Gesundheitsförderung entwickeln zu lassen und sie gemeinsam durchzuführen. Die Investitionskosten für Betriebliche Gesundheitsförderung sind geringer als die Kosten, die aufgrund von Erkrankungen entstehen. Attraktiv für Betriebe ist zudem die Regelung, Maßnahmen der Gesundheitsförderung steuerlich geltend machen zu können. Das betrifft Investitionen von 500,00 € pro Beschäftigtem und Jahr.

### 39 Wie der Betrieb Sie zusätzlich unterstützen kann – die Möglichkeiten der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Das ermöglicht Unternehmen, ihren Beschäftigten z. B. Rückenschulen, Yoga, Herz-Kreislauf-Training oder Kurse zur Stressbewältigung oder zur Förderung ausgewogener Ernährungsgewohnheiten anzubieten.

„Gesunde Beschäftigte in gesunden Unternehmen“ ist ein Leitsatz der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

#### **Der Nutzen der Betrieblichen Gesundheitsförderung:**

##### **Persönliche Vorteile der Beschäftigten:**

Gesundheit und Lebensqualität, Verbesserung der Arbeitszufriedenheit, Wissen zu Gesundheit und Umgang mit Belastungen

##### **Vorteile des Unternehmens:**

Arbeitszufriedenheit, Produktivität, Firmenimage, Wettbewerbsfähigkeit

### **Faktoren für gesundheitsförderliche Arbeit von Frauen**

Arbeitsbedingungen, die von Frauen als besonders förderlich für das seelische Wohlbefinden erachtet werden, sind abhängig von ihren jeweiligen Tätigkeitsbereichen, vom Beschäftigungsumfang (Voll- oder Teilzeit) und der Tätigkeitsebene. Unterstützende und belastende Situationen sind in pflegerischen Tätigkeiten andere als in der Erziehung, der Dienstleistung oder bei Bürotätigkeiten.

Dennoch finden sich in unterschiedlichen Gruppen berufstätiger Frauen sehr ähnliche Wünsche:



- Übereinstimmung zwischen Inhalt und Umfang der Arbeit einerseits und persönlichen Fähigkeiten und Belastbarkeit andererseits – weder Unter- noch Überforderung
- Arbeitszeiten, die eine Vereinbarkeit von Berufs- und Familienleben erleichtern
- Kontinuität im Arbeitsalltag, wenig Unterbrechungen
- Möglichkeit der Einflussnahme und Informationsaustausch in Bezug auf den Arbeitsprozess
- Anerkennung für geleistete Arbeit
- Soziale Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzte, um Anforderungen erfüllen zu können
- Klarheit über Arbeitsaufgaben

## 41 Wie der Betrieb Sie zusätzlich unterstützen kann – die Möglichkeiten der Betrieblichen Gesundheitsförderung

### Möglichkeiten der Betriebe zur Stärkung der Frauengesundheit

Eine regelmäßige und erfolgreiche betriebliche Zuwendung zum Thema Gesundheit und insbesondere seelischer Gesundheit erfordert das Einrichten entsprechender Strukturen. Empfohlen wird in diesem Zusammenhang die Durchführung von Gesundheitszirkeln. Auch die Beauftragung von Personen aus dem Betrieb, die zum Thema „Gesundheit“ qualifiziert werden und Wünsche von Beschäftigten entgegennehmen und bearbeiten, hat sich als eine gute Methode erwiesen. Voraussetzung ist allerdings eine unvoreingenommene Kommunikation zwischen der gesundheitsbeauftragten Person und den Kolleginnen.

Besonders Erfolg versprechend ist es, den Bedarf der Mitarbeiterinnen in anonymer Form oder auch im persönlichen Gespräch zu ermitteln. Dann können die Maßnahmen diesen Hinweisen entsprechend angeboten werden. Dieses Vorgehen ist eine gute Grundlage für eine kooperative Mitarbeit sowie gegenseitiges Vertrauen und Verständnis zwischen Vorgesetzten und Angestellten.

Wenn Führungskräfte sensibilisiert werden für mögliche belastende Situationen, können sie verständnisvoller reagieren und eine entgegenkommende Atmosphäre schaffen.

In vielen Betrieben gibt es Möglichkeiten, Arbeitszeiten flexibel einzurichten. Das kann bedeuten, Frauen und Männern mit Kleinkindern oder mit schulpflichtigen Kindern andere Zeitfenster einzuräumen oder ihnen Telearbeit zu ermöglichen, die Arbeit von zu Hause zu erledigen. Außerdem können Betriebe die Möglichkeit der Familienzeit auch für Väter fördern.



### **Strukturen schaffen**

- Einführen von Gesundheitszirkeln, Ansprechpersonen für Fragen zur Gesundheit
- Analysieren oder Befragen von Beschwerden und Bedarf
- Schulen von Führungskräften im Umgang mit seelischen Belastungsfaktoren, im Erkennen von Beschwerden und Rollenkonflikten
- Erleichtern der Vereinbarkeit von Berufs- und Familienleben (flexible Arbeitszeiten, Einrichten eines Kranken- oder Kinderzimmers, Job-Teilung, Telearbeit, Familienzeit für Väter)

Für ihre persönliche Arbeitszufriedenheit benötigen Frauen die Gewissheit, ihre Arbeit in guter Qualität zu verrichten und optimal gefordert und gefördert zu werden. Es empfiehlt sich daher, innerhalb von Mitarbeiterinnengesprächen den Bedarf an Fort- und Weiterbildungen zu prüfen. Das ist eine gute Grundlage zur Anpassung von Anforderung und Fähigkeit und kann eine Initialzündung dafür sein, „schlummernde Talente“ zu wecken und zu nutzen. In diesem Zusammenhang sollten auch übergreifende Fertigkeiten berücksichtigt werden, die den täglichen Umgang mit Menschen und Arbeitsbedingungen erleichtern und verbessern. Hierzu zählen außer den kognitiven auch verhaltenspraktische Maßnahmen, wie Kurse zur Entspannung und gesunden Ernährung. Wissen und praktische Erfahrung über Entspannungstechniken helfen, seelische und körperliche Erholung einzuleiten und diese für Alltag und Arbeitsumfeld zu nutzen. Ernährungsseminare helfen, Kenntnisse über Nahrungsmittel, Verbrennung, Energie und eine ausgewogene Ernährung zu vertiefen. Diese Kenntnisse ergänzen die Bemühungen um einen gesunden Lebensstil. Nebenbei gibt es hier nützliche Tipps für die Erhaltung des Wunschgewichts. Beides sind gute Voraussetzungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins.

### 43 Wie der Betrieb Sie zusätzlich unterstützen kann – die Möglichkeiten der Betrieblichen Gesundheitsförderung



#### **Entwicklung ermöglichen**

- **Fachspezifische Fortbildungen**

Sicherheit für Tätigkeit, Ermöglichen neuer Bereiche

- **Übergreifende Weiterbildung**

Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Zeitmanagement, Abgrenzungstechniken für die Freizeit

- **Gesundheitspraktische Weiterbildung**

Entspannungstechniken verstehen und anwenden lernen, Ernährung verstehen und für Gesundheit, Wohlbefinden sowie äußeres Erscheinungsbild nutzen

Eine bessere Planbarkeit der Arbeit ermöglicht es, Zeitdruck und belastende Arbeitsspitzen zu vermeiden. Wenn also die Ausführenden eingebunden sind,

ihre Ideen integriert werden und sie sich untereinander abstimmen können, kann die Arbeit rechtzeitig und systematisch organisiert werden. Ein solch kooperativer Arbeitsstil erhöht das Verantwortungsbewusstsein und Engagement der Einzelnen. Wichtig ist es daher, dass Abläufe im Betrieb nachvollziehbar und transparent sind. Um sich sowohl als Team, genauso aber auch als „Einzelkämpferin“ weiterzuentwickeln, ist die Methode der Rückmeldung sehr hilfreich. Damit können Schwächen abgelegt und Stärken ausgebaut werden. Die Leistungen und Arbeitsergebnisse werden Stück für Stück besser, die Beteiligten von Mal zu Mal zufriedener.

■ **Planung und Eigenverantwortung fördern**

- Information, Transparenz und Rückmeldung
- Handlungsspielraum und eigene Planung
- Vielseitigkeit oder Job-Rotation

Insbesondere Frauen messen einer anerkennenden Umgangsform einen hohen Stellenwert zu. Dazu gehört zum einen die Wertschätzung ihrer Arbeit, zum anderen die tägliche Kommunikation unter Kolleginnen und Kollegen sowie zum/zur Vorgesetzten. Fachliche und soziale Unterstützung im Team zählen für Frauen zu einer fairen und verständnisreichen Arbeitsatmosphäre. Positive Kooperationserfahrungen können durch Arbeitsgruppen, Besprechungen, durch Kommunikationsseminare, gemeinsame Praxismaßnahmen oder Betriebsveranstaltungen verstärkt werden.

■ **Wertschätzung und soziale Rückendeckung fördern**

- Angemessene und gerechte Bezahlung
- Anerkennung oder Anreizsysteme
- Unterstützung im Team
- Kommunikation und Gemeinsamkeiten

## 45 Wie der Betrieb Sie zusätzlich unterstützen kann – die Möglichkeiten der Betrieblichen Gesundheitsförderung

### Was bereits angeboten wird – Unternehmensbeispiele

In vielen Betrieben werden Maßnahmen zur Unterstützung von Familien oder zur Erleichterung des beruflichen Wiedereinstiegs nach Elternzeit angeboten. Sie werden in der Regel durch Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner im Betrieb aktiv beworben und erweitert. Im Folgenden sind Maßnahmen aus drei Großbetrieben aufgeführt, die nicht in den Frauen dominierten Branchen tätig sind. Diese Maßnahmen enthalten neben einzelnen Kursangeboten auch die Einrichtung von Strukturen. Diese Strukturen sind deshalb so wichtig, weil sie systemerhaltend sind, durch sie können Rückmeldungen, Erweiterungen, Organisatorisches abgewickelt werden.

#### ■ Robert Bosch Fahrzeugelektrik Eisenach GmbH

**Maßnahmen:** Familienfreundliche Arbeitswelt innerhalb der Bosch-Gruppe

**Quelle:** Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft ([www.bwtw.de](http://www.bwtw.de))

- Individuelle Arbeitszeitmodelle
- Flexible Arbeitszeitmodelle (Teilzeit, Job-Sharing)
- Telearbeitsplätze für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Büro-Bereich
- Kinderbetreuungsborse im Bosch-Intranet
- Angebot von Wechselschicht bzw. Dauernachtschicht (unter der Voraussetzung, dass sich entsprechende „Beschäftigten-Paare“ finden und der 3-Schichtbetrieb abgedeckt ist)
- Gleichbehandlung von nicht verheirateten Paaren und verheirateten Paaren bei Umzugsleistungen
- Weiterbildung während der Elternzeit
- Projekt „Verpackungswerkstatt“ für Mütter und Väter von Kleinkindern

■ **IBM Deutschland GmbH, Stuttgart**

**Maßnahme:** Netzwerk für Eltern

**Quelle:** [www.erfolgsfaktor-familie.de](http://www.erfolgsfaktor-familie.de)

Schon vor dem Übergang in die Elternzeit unterstützt das Mitarbeiternetzwerk „Coaches for Working Mums“ werdende Mütter und Väter. Als Patin oder Pate stehen den werdenden Eltern Kolleginnen und Kollegen zur Seite, die bereits Kinder haben. Ihre Aufgabe ist es, eigene Erfahrungen weiter zu geben, über aktuelle Veränderungen zu berichten und den Kontakt zu halten. Initiiert und ins Leben gerufen wurde „Coaches for Working Mums“ im Mai 2007 vom unternehmensinternen Frauennetzwerk „German Women’s Leadership Council“ und der Personalabteilung. Etwa die Hälfte der Beschäftigten hat Familienpflichten – rund 600 sind in Elternzeit. Mit diesen Maßnahmen werden sie aktiv bei der Rückkehr in den Job unterstützt.

Eine eigene Intranetseite informiert zu Themen wie Mutterschutz, Elternzeit, Wiedereinstieg und listet in Form eines Online-Lexikons alle Patinnen und Paten auf. Einige treffen sich, andere telefonieren regelmäßig.

Damit sich die Eltern trotz Auszeit beruflich weiterentwickeln können, stellt ihnen ihr Arbeitgeber ein Notebook zur Verfügung, mit welchem sie über das Intranet Weiterbildungsangebote nutzen sowie mit ihrer Abteilung in Verbindung bleiben können.

Als reine Frauengemeinschaft gestartet, hat sich „Coaches for Working Mums“ mittlerweile gleichermaßen als Netzwerk für Väter etabliert. Deshalb soll es zukünftig auch in „Coaches for Working Parents“ umbenannt werden.

## 47 Wie der Betrieb Sie zusätzlich unterstützen kann – die Möglichkeiten der Betrieblichen Gesundheitsförderung

### ■ **Fraport AG, Stammsitz Frankfurt am Main**

**Maßnahme:** Familienfreundliche Maßnahmen

**Quelle:** Servicecenter Soziales sowie

[www.erfolgsfaktor-familie.de](http://www.erfolgsfaktor-familie.de)

Der Familienservice bietet Unterstützung und Hilfestellung in den verschiedensten Lebenssituationen der Beschäftigten der Fraport AG. Ziel ist es, unter anderem die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in familiären Stresssituationen zu unterstützen, um so eine Entlastung des sozialen und privaten Drucks herbeizuführen, ein positives Betriebszugehörigkeitsgefühl zu fördern und damit im Ergebnis auch die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Familienfreundliche Maßnahmen fördern auch die frühere Rückkehr von Müttern aus der Elternzeit und reduzieren damit arbeitsorganisatorische und finanzielle Belastungen für das Unternehmen. Zukünftig werden die Angebote erweitert auf Unterstützung bei pflegebedürftigen Angehörigen (Eldercare).

Bisheriges Angebot:

#### ■ **Flexible Arbeitszeitregelungen**

- Betriebsvereinbarung Arbeitszeitflexibilisierung
- Betriebsvereinbarung Gleitzeit

#### ■ **Familienbewusste Arbeitsorganisation**

- In Teilbereichen Berücksichtigung der familiären Situation, Teilzeitpläne

#### ■ **Familienfreundlicher Arbeitsort**

- Betriebsvereinbarung zur Telearbeit

#### ■ **Informations- und Kommunikationspolitik**

- Personal- und Sozialbericht
- Intranet

#### ■ **Führungskompetenz**

- Individuelle Lösungen in Notfällen

■ **Personalentwicklung**

- Nach Familienpause Teilzeitwünsche im ursprünglichen Aufgabengebiet

■ **Angebote für den Wiedereinstieg nach der Elternzeit**

- Seminarangebot für Mütter und Väter in Elternzeit
- Netzwerk für Mütter und Väter in Elternzeit

■ **Entgeltbestandteile**

- Betriebsvereinbarung zur Erholungshilfe und Unterstützungsverein

■ **Geldwerte Leistungen für Familien**

- Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche
- Betriebs- und Familienfest
- Kinderfreizeiten

■ **Service für Familien**

- Kostenlose Beratung und Vermittlung für Kinderbetreuung
- Schuldenberatung
- flexible Kinderbetreuung und Kinderkrippe

■ **Sonstiges**

- Aufnahme von Kindern der Beschäftigten in das Auswahlverfahren für Ausbildungsplätze

## Ausblick

Sicherlich sind die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung in den Betrieben unterschiedlich. Grundsätzlich gilt aber, dass es für jede Unternehmensgröße und Branche Wege der Kooperationen und zur Einführung von Präventionsangeboten gibt. Denn Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung zählen zu den Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenkassen.

Bestimmt gibt es auch in Ihrem Betrieb die eine oder andere Maßnahme zur Gesundheitsförderung – informieren Sie sich, das ist in jedem Falle lohnend.

### ■ Was Sie tun können:

- Ihre Wünsche und Ihren Bedarf an Maßnahmen und Veränderungen mitteilen
- An den Maßnahmen teilnehmen und in den Alltag einbringen
- Die Effekte der Maßnahmen und deren Erfolge rückmelden

Und dann kann es losgehen! Die wesentliche Voraussetzung für erfolgreiche Gesundheitsförderung im Betrieb ist nämlich Ihre Mitwirkung!

Gelingt es, die Gesundheit und das seelische Befinden berufstätiger Frauen zu unterstützen und zu erhalten, kann sich die Rollenvielfalt der Frauen positiv verstärken. Frauen können die Chancen eines erfolgreichen Berufslebens erfahren, ohne auf Partnerschaft oder Familiengründung verzichten zu müssen. Das Nebeneinander der verschiedenen Lebensbereiche kann ihre positiven Wirkungen entfalten.

Berufstätige Frauen treffen auf Stolpersteine und auf Chancen, die sie für ihr Befinden und ihre Gesundheit erkennen, sortieren und nutzen sollen. Manchmal ist es ratsam, diese Auswahl nicht ganz alleine finden zu müssen und Unterstützung von der Familie, dem Partner, dem Betrieb, Vereinen, Gruppen, Ärztinnen und Ärzten und Krankenkassen zu erhalten.



Weitere Informationen zu den Gebieten der seelischen Gesundheit, der Betrieblichen Gesundheitsförderung sowie zu beschriebenen Maßnahmen finden Sie unter anderem hier:

- **Bei Ihrer Krankenkasse und anderen gesetzlichen Krankenkassen**
- **Forum für seelische Gesundheit**  
[www.forumseele.de/selbsthilfe.htm](http://www.forumseele.de/selbsthilfe.htm)
- **Überregionale Selbsthilfegruppe**  
[www.emotionsanonymous.de/](http://www.emotionsanonymous.de/)
- **Regionale Selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit**
- **Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP)**  
[www.bdp-verband.de/service/anbieter.shtml](http://www.bdp-verband.de/service/anbieter.shtml)
- **Deutsche Sporthochschule Köln**
  - Zentrum für Gesundheit
  - Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation
- **Bundesministerium für Gesundheit**  
[www.bmg.bund.de/](http://www.bmg.bund.de/)
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**  
[www.bzga.de/Frauengesundheit](http://www.bzga.de/Frauengesundheit)

## Der schnelle Überblick

Der folgende Fragebogen wurde im Rahmen einer wissenschaftlichen Untersuchung entwickelt. Es wurden die psychologischen Testgütekriterien berücksichtigt. Dieser kleine Test gehört zu den sogenannten Screening-Verfahren. Mit nur 14 Fragen kann zwar nicht das gesamte Spektrum seelischer Beschwerden abgebildet werden, dennoch sind die aufgeführten Fragen und Beurteilungen in diesem Zusammenhang sehr zuverlässig.

### Test zur Ermittlung erster Anhaltspunkte von psychischer Belastung bei Frauen im Beruf.

**Im Folgenden können Sie einschätzen, inwieweit bei Ihnen Anzeichen von psychischen Belastungen im Beruf vorliegen. Dazu werden Ihnen einige Fragen zur Berufstätigkeit, Partner- und Elternschaft gestellt.**

<b>Arbeitsplatz</b>			
<b>Bitte nehmen Sie Stellung zu folgenden Aussagen in Bezug auf Ihren Arbeitsplatz.</b>	<b>trifft zu</b>	<b>teils-teils</b>	<b>trifft nicht zu</b>
Ich habe beruflich <b>keinen</b> zufriedenstellenden Kontakt und Austausch mit Kollegen.	-1	0	1
Ich erhalte <b>keine</b> angemessene Bezahlung.	-1	0	1
Ich kann beruflich <b>nicht</b> meine Interessen und Fähigkeiten einsetzen.	-1	0	1
Im Laufe der letzten Jahre ist meine Arbeit immer mehr geworden.	-1	0	1
Mich belasten unangenehme oder einseitige Tätigkeiten im Beruf.	-1	0	1
Ich erhalte beruflich <b>selten</b> Lob und Anerkennung.	-1	0	1
Ich habe den Anspruch, dass meine Arbeit stets ohne Fehl und Tadel sein soll.	-1	0	1
Ich habe teilweise das Gefühl, dass andere mich beobachten oder über mich reden.	-1	0	1
Mich belasten finanzielle Sorgen und Probleme.	-1	0	1
<b>Partnerschaft</b>			
<b>Bitte nehmen Sie Stellung zu folgenden Aussagen zu Ihrer Partnerschaft.</b> (Falls Sie alleinstehend sind, überspringen Sie diese Fragen)	<b>trifft zu</b>	<b>teils-teils</b>	<b>trifft nicht zu</b>
Ich habe <b>nicht</b> den Eindruck, dass mein Partner stolz auf mich ist.	-1	0	1
Ich bekomme <b>keine</b> Anerkennung für meine Hausarbeit.	-1	0	1
Es bestehen belastende Konflikte in der Partnerschaft.	-1	0	1

<b>Elternschaft</b>			
<b>Bitte nehmen Sie Stellung zu folgenden Aussagen zu Ihrer Elternschaft.</b> <small>(Falls Sie kinderlos sind, überspringen Sie diese Fragen)</small>	<b>trifft zu</b>	<b>teils-teils</b>	<b>trifft nicht zu</b>
Meine Rolle als Mutter belastet mich stark.	-1	0	1
Mir fehlt die Unterstützung durch meinen Partner bzw. den Vater meines Kindes/meiner Kinder.	-1	0	1

### Auswertung

**Bitte zählen Sie Ihre Punkte zusammen.**

- grüner Bereich 4 bis 14 Punkte
- gelber Bereich 3 bis (-3) Punkte
- orangefarbener Bereich (-4) bis (-7) Punkte
- roter Bereich (-8) bis (-14) Punkte.

### Auswertungstext

#### 4 bis 14 Punkte = grüner Bereich

Sie erleben Ihre Berufstätigkeit als wenig belastend. Bei Ihnen überwiegt das Positive oder Sie sind in der Lage, negative Zustände durch positive abzumildern.

#### 3 bis -3 = gelber Bereich

Sie befinden sich in einem mittleren Bereich. Es gibt Anzeichen von Belastungen. Andererseits finden sich auch Quellen, aus denen Sie Kraft schöpfen. Veränderungen sind hier in beide Richtungen möglich und Sie sollten darauf achten, Ihre Belastungen im Blick zu behalten und die Kraft spendenden Quellen zu schützen und wenn möglich auszubauen.

#### **-4 bis -7 orangefarbener Bereich**

Hier wird ein deutliches Warnsignal gesetzt. Bei Ihnen überwiegen die Belastungen im Beruf. Es können Belastungen aus dem privaten Bereich hinzukommen, die das Gesamterleben zusätzlich beeinträchtigen. Veränderungen sind zu empfehlen. Überprüfen Sie, welche Belastungen Sie verringern und welche Kräfte Sie zur Verbesserung ihrer beruflichen Zufriedenheit (zusätzlich) aufbauen können.

#### **-8 bis -14 roter Bereich**

Bei Ihnen liegt eine erhebliche Belastungssituation vor, die geändert werden sollte, um mögliche negative Folgen auf ihre seelische Gesundheit zu verhindern. Überprüfen Sie, in welchem Lebensbereich die meisten Belastungen vorliegen. Ob diese Belastungen professioneller Unterstützung bedürfen, kann nur von Ihnen entschieden werden. Hier bieten sich unterschiedliche Anlaufstellen an: Für Probleme am Arbeitsplatz kommen beispielsweise die Arbeitnehmervertretungen infrage. Anlaufstellen bei privaten Problemen sind u. a. Lebensberatungs- bzw. Familien- und Erziehungsberatungsstellen.

## Impressum

### Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
11055 Berlin

**Gestaltung:** Schleuse01 Werbeagentur GmbH

**Fotos:** Panther Media, Fotolia

**Druck:** Druckerei im Bundesministerium für Arbeit und Soziales

**Gedruckt auf Recyclingpapier**

**Stand:** Mai 2010, 2. Auflage

## Wenn Sie Bestellungen aufgeben möchten:

Best.-Nr.: BMG-V-07009  
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de  
Telefon: 0 18 05 / 77 80 90\*  
Fax: 0 18 05 / 77 80 94\*  
Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09  
18132 Rostock

\* Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen.

# Informationsangebote des Bundesministeriums für Gesundheit

## Bürgertelefon

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit erreichen Sie von Montag bis Donnerstag zwischen 8 und 18 Uhr und Freitag zwischen 8 und 12 Uhr (kostenpflichtig) unter folgenden Telefonnummern:

### Fragen zum Versicherungsschutz

**018 05/99 66-01\***

### Fragen zur Krankenversicherung

**018 05/99 66-02\***

### Fragen zur Pflegeversicherung

**018 05/99 66-03\***

### Fragen zur gesundheitlichen Prävention

**018 05/99 66-09\***

### Fragen zur Suchtvorbeugung

**02 21/89 20 31\*\***

Gehörlosen-/Hörgeschädigten-Service, Schreibtelefon

**018 05/99 66-07\***

Gebärdentelefon ISDN-Bildtelefon

**018 05/99 66-06\***

Gebärdentelefon Video over IP

[gebaerdentelefon.bmg@sip.bmg.buergerservice.bund.de](mailto:gebaerdentelefon.bmg@sip.bmg.buergerservice.bund.de)

## Newsletter

Wenn Sie regelmäßig Informationen rund um die Themen Gesundheit, Pflege und gesundheitliche Prävention erhalten möchten, abonnieren Sie unseren Newsletter unter: [www.bmg-newsletter.de](http://www.bmg-newsletter.de)

## Publikationsverzeichnis

Das aktuelle Publikationsverzeichnis des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie jederzeit kostenlos anfordern:

Bestellnr.: BMG-G-07014

E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Telefon: 018 05/77 80 90\*

Fax: 018 05/77 80 94\*

Schriftlich: Publikationsversand der  
Bundesregierung  
Postfach 48 10 09  
18132 Rostock

## Internetportal

Aktuelle Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit finden Sie unter:

[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

\* Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen.

\*\* BZgA-Informationstelefon zur Suchtvorbeugung,  
Mo–Do 10 bis 22 Uhr, Fr–So 10 bis 18 Uhr

