

Info Psyche und Arbeit

2020-07

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
hier wieder eine Zusammenstellung von Informationen und Hinweisen zum
Thema Psyche und Arbeit, die mir im vergangenen Monat aufgefallen sind
Herzlichen Dank an alle, die mir den einen oder anderen Hinweis haben
zukommen lassen!

Ich stelle den Newsletter bis auf weiteres auf meine Webseite,
<https://www.systemberatung-gimbel.de/news-termine/>
da ein rechtssicherer Versand nach der neuen DSGVO zu aufwändig ist.
Wer den Newsletter in der Vergangenheit innerhalb seiner Kreise versandt hat,
kann gerne weiter so verfahren.

Mit den besten Wünschen – achtet auf Euch, Ihr werdet gebraucht!

Hans Dieter Gimbel

www.systemberatung-gimbel.de
info@systemberatung-gimbel.de
Tel: 0203-345820

Wenn der Rücken schmerzt, liegt das nicht nur am falschen Stuhl

Was gut für die Psyche ist, ist gut für den Körper. Psychologin Amelie Wiedemann über
Stress am Stehtisch, Lärm im Großraum und warum Unsinn reden mit Kollegen gut ist.
<https://www.zeit.de/arbeit/2020-06/psychische-belastung-arbeitsplatz-job-fehltage-stress-ueberstunden-homeoffice>

8 Merkmale von Widerstandskraft

Die Wissenschaft liefert Erkenntnisse über die Widerstandskraft von Menschen - ihre
Resilienz. Birgit Huber-Metz über den sinnvollen Umgang mit Arbeitsbelastung.
<https://www.computerwoche.de/a/8-merkmale-von-widerstandskraft,2956097>

So wirkt sich die Corona-Krise auf depressive Patienten aus

Bonn Der Direktor der LVR-Klinik, Professor Markus Banger, spricht über die Auswirkungen der Corona-Krise auf die Menschen und die Behandlung der Patienten.

https://www.general-anzeiger-bonn.de/bonn/stadt-bonn/bonn-lvr-klinik-zum-umgang-mit-depression-und-covid-19_aid-51906169

Tipps für das Homeoffice

Das Coronavirus zwingt die deutsche Wirtschaft zu einem Selbstversuch. Viele Unternehmerinnen und Unternehmer ermöglichen ihren Beschäftigten die Arbeit im Homeoffice. Was die Ausbreitung der Pandemie eindämmt und somit unsere physische Gesundheit schützt, kann die psychische Gesundheit herausfordern.

<https://www.certo-portal.de/service/artikel/psychische-gesundheit-tipps-fuer-das-homeoffice/>

Praxistipp: Klare Grenzen im Berufsalltag

Krank zur Arbeit, immer erreichbar, regelmäßige Überstunden – das Phänomen „Interessierte Selbstgefährdung“ hat viele Facetten. In einer achteiligen Serie erklärt VBG-Arbeitspsychologin Elisa Bradtke, wie man die eigenen Grenzen wahrt und Interessierter Selbstgefährdung im Berufsalltag aktiv vorbeugen kann.

<https://www.certo-portal.de/gesund-bleiben/artikel/praxistipp-klare-grenzen-im-berufsalltag/>

Topmanager auf der Couch

Wenn Führungskräfte sich merkwürdig verhalten, schicken Vorgesetzte und Vertraute sie oft erst mal zum Coach - auch wenn sie eher auf die Couch eines Psychologen gehörten. Insead-Professor Manfred Kets de Vries kennt sie alle: Narzissten und Manisch-Depressive, Passiv-Aggressive und Gefühlsblinde. Der Starcoach und Psychologe gibt Tipps am Beispiel von vier realen Fällen.

<https://www.manager-magazin.de/harvard/fuehrung/psychologie-warum-manager-sich-therapeutische-hilfe-suchen-sollten-a-00000000-0002-0001-0000-000126548201>

Gesundheitsreporte BKK

Der jährlich erscheinende Gesundheitsreport der Techniker befasst sich in zwei Hauptabschnitten mit Arbeitsunfähigkeiten und mit Arzneimittelverordnungen. Neben den Routedaten widmet sich der Gesundheitsbericht einem besonderen Schwerpunktthema.

"Zeitarbeit: Chance oder Risiko?" - Arbeitssituation und Gesundheit von Zeitarbeitern

<https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesund-arbeiten/gesundheitsberichterstattung/gesundheitsreport-2020-2033772>

Die größten Fehler im Umgang mit Kollegen - und so vermeiden Sie diese

Mit Kollegen verbringen viele von uns sogar mehr Zeit als mit der eigenen Familie. Umso schlimmer, wenn am Arbeitsplatz Konflikte brodeln, das Verhältnis angespannt oder sogar zerrüttet ist. Ein Coach erläutert, womit solche Probleme oft beginnen und was sich dagegen tun lässt.

<https://web.de/magazine/ratgeber/job-gehalt/groessten-fehler-umgang-kollegen-vermeiden-34872240>

Instrumente/ Verfahren zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung im Gesundheits- und Sozialwesen

Geeignete Instrumente für die Gefährdungsbeurteilung

Seit Oktober 2013 fordert das [Arbeitsschutzgesetz](#) ausdrücklich die Berücksichtigung der psychischen Belastungen in der *Gefährdungsbeurteilung*. Demzufolge sind Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen verpflichtet, die Gefährdungen ihrer Beschäftigten, neben den körperlichen auch die psychischen Einflussfaktoren, zu berücksichtigen (vgl. § 5 ArbSchG).

https://www.bgw-online.de/DE/Arbeitssicherheit-Gesundheitsschutz/Grundlagen-Forschung/GPR-Medientypen/Wissenschaft-Forschung/Analyseinstrumente.html?utm_campaign=newsletter_2020-07-28_21:41:31

Praxistipp: Sind Sie sicher?

Arbeiten im Urlaub, Erreichbarkeit nach Feierabend, Qualitätsreduktion im Job – das Phänomen „Interessierte Selbstgefährdung“ hat viele Facetten. In einer achtteiligen Serie erklärt VBG-Arbeitspsychologin Elisa Bradtke, wie man die eigenen Grenzen wahrt und Interessierter Selbstgefährdung im Berufsalltag aktiv vorbeugen kann.

<https://www.certo-portal.de/gesund-bleiben/artikel/serie-interessierte-selbstgefaehrung-praxistipp-sind-sie-sicher/>

Was sich Menschen mit psychischer Erkrankung am Arbeitsplatz wünschen

Respekt, Vertrauen, Wertschätzung – es gibt Dinge, die wünschen sich wohl alle am Arbeitsplatz. Wie ist das bei Menschen, die psychisch krank sind? Drei von ihnen erzählen

von ihren Erfahrungen.

<https://ze.tt/was-sich-menschen-mit-psychischer-erkrankung-am-arbeitsplatz-wuenschen-depression-burnout/>

Achtsamkeit und Selbstoptimierung

Fuck you, carpe diem!

Der dauererschöpfte Mensch ist zur Zielgruppe eines ganzen Wirtschaftszweiges geworden. Die Gestressten und Gehetzten konsumieren Selbsthilfeliteratur und buchen Achtsamkeits-Workshops, um ihre Beschwerden zu lindern. Mit Yoga, Entspannungsübungen und Meditation sollen sie wieder funktionstüchtig gemacht werden. Und die Achtsamkeitsindustrie boomt, *Mindfulness* ist ein Lifestyle-Produkt geworden. Ein Kommentar.

<https://hpd.de/artikel/fuck-you-carpe-diem-18259>
