

## **Frauen – Arbeit – Gesundheit: Aktuelle Herausforderungen, neue Perspektiven**

3. Frauengesundheitskonferenz der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) am 03.09.2018 in Hannover

### **Fishbowl 4**

**Dr. Ilona Bürgel**, Diplom-Psychologin und Buchautorin, Dresden

#### **„Wir arbeiten so gut, wie wir uns fühlen!“ Gesundheitskompetenz von berufstätigen Frauen stärken**

##### **Abstract**

Der Arbeitsmarkt der Zukunft braucht Menschen, die in immer kürzerer Zeit immer mehr leisten, flexibel, innovativ, natürlich top motiviert und immer länger leistungsfähig sind. Mit Sorge betrachten viele Frauen die Zukunft. Arbeiten wir nicht heute schon an unseren Belastungsgrenzen?

Uns stehen so viele Möglichkeiten offen, aber wir haben wenig Zeit dafür. Eigene und fremde Maximierungsansprüche setzen uns unter Dauerdruck. Das Ganze spitzt sich zu in Zeiten von Veränderungen. Wir machen uns Sorgen, sind unsicher oder verärgert – kurzum: Gesundheit und Wohlbefinden leiden.

Es sind nicht die Menschen und Umstände, die uns zu schaffen machen. Sondern der Mangel an Kraft und Energie, locker, lebensfroh und selbstbestimmt mit ihnen umzugehen. Denn machen wir uns nichts vor: Es wird immer etwas geben, was uns stört. Die Wissenschaft plädiert für die Priorisierung des Positiven. So kann das aussehen:

- Fokussieren Sie sich auf Erfolge von sich und anderen: Beginnen Sie Teamgesprächen, das Abendessen oder die Reflektion über den Tag mit Gelungenem, mit Erfolgen.
- Zählen Sie die guten Dinge des Tages: Viel zu oft übersehen wir das Gute und Angenehme.
- Sorgen Sie zuerst gut für sich: Wer ausgeglichen und gelassen ist, reagiert anders auf schlechte Nachrichten. Nur wenn es Ihnen gut geht, haben Sie auch etwas zum Abgeben.

## **Frauen – Arbeit – Gesundheit: Aktuelle Herausforderungen, neue Perspektiven**

3. Frauengesundheitskonferenz der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) am 03.09.2018 in Hannover

### **Zentrale Diskussionsergebnisse:**

- Eine bewusste Hinwendung zu positiven Einstellungen im Alltags- und Berufsleben fördert eine positivere Grundstimmung, die gesundheitsförderlich ist.
- Der persönliche Nutzen von praktischen Hilfsmitteln und Routinen für eine positivere Grundstimmung muss individuell erprobt und eingesetzt werden.
- Persönliche Kontakte sind eine wichtige Ressource für Wohlbefinden.
- Negativen Bewertungen und Einflüssen von außen kann man mit innerer Distanz begegnen.

***Hinweis:** Die Inhalte geben die persönlichen Auffassungen der jeweiligen Referentin wieder und stimmen nicht zwingend mit der Meinung der Konferenzveranstalter überein.*