

1. Fachforum Gesundheit und Sport

Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung

Montag, 06.02.2012

Prävention und Gesundheitsförderung

lohnt sich in jedem Alter

Impulsvortrag von Achim Vöcking

Schulleiter der ZfG Bocholt

und Dozent des Pflegezirkels Bocholt e.V.

**„Hier ist mein
Geheimnis. Es ist
ganz einfach: Man
sieht nur mit dem
Herzen gut, das
wesentliche ist für
das Auge
unsichtbar.“**

(Antoine de Saint-Exupery: Der
kleine Prinz.)



Stressbewältigung

Kurzfristig:

- Entspannung
- Pause
- Entlastung suchen
- Sich abreagieren
- Gespräche

Langfristig:

- Stressbewältigung
- Einstellungsänderung
- Ursachen beseitigen
- Problemlösung
- Zeitmanagement

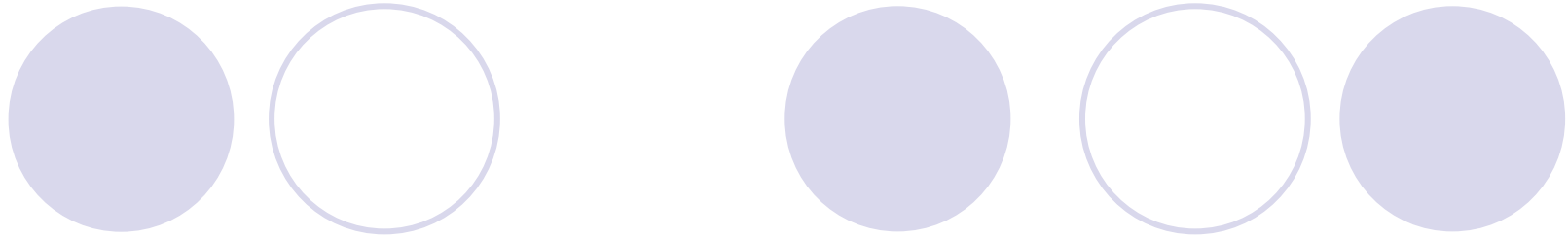
Persönlichkeitsbedingte Stressbewältigung

- Blickrichtung ändern (Was habe ich bereits geschafft?)
- „Ich muss“ verändern in „Ich darf“
- Soziale Kontakte zu anderen Menschen pflegen
- Positive Erfahrungen über Freizeitgestaltung
- Erlernen von Techniken zur Kritikfähigkeit
- Entspannungstraining
- Zeitmanagement/ eigene Arbeitsorganisation/
Freizeitgestaltung

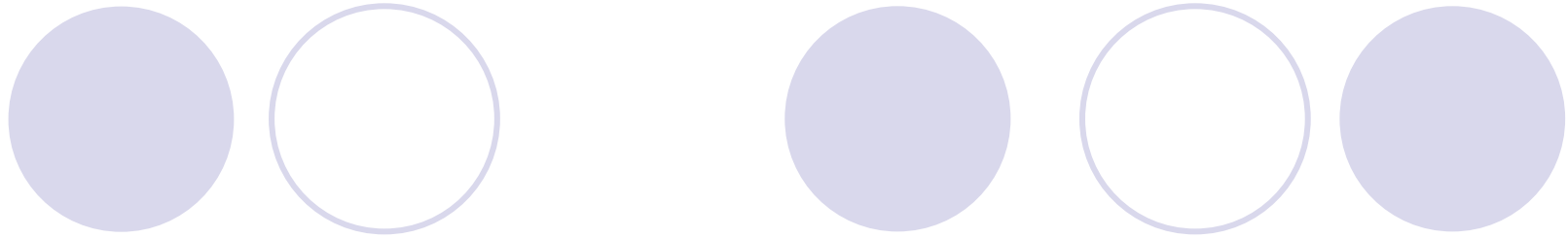
The text is surrounded by six light purple circles. Three are solid and three are hollow. The hollow circles are positioned behind the words 'keine' and 'Wundermittel,' in the top row, and behind 'Alltagstrott!!!' in the bottom row. The solid circles are positioned behind 'aber' and 'Alternativen' in the bottom row, and behind 'zum' in the top row.

Es gibt keine Wundermittel,

aber viele Alternativen zum
Alltagstrott!!!



- **Soziale Kontakte:** Ihr soziales Netzwerk, darunter sind vor allem der Partner, die Familie und Freunde zu verstehen, bestimmt das Ausmaß an sozialer Geborgenheit.

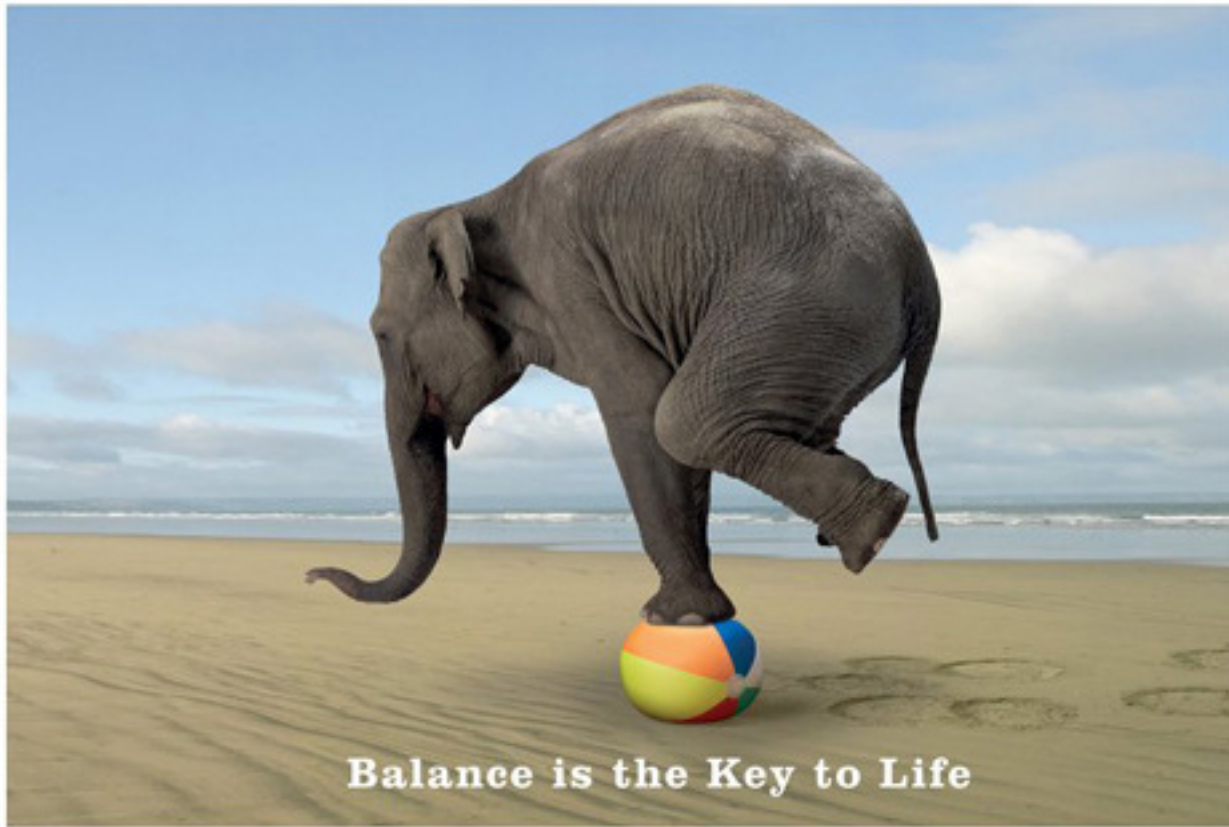


- **Eine gelungene Work-Life-Balance:**
Überprüfen Sie Ihre Prioritäten, Wünsche, Ziele und Werte regelmäßig, um herauszufinden, was in Ihrem Leben stimmt und was zu kurz kommt.



Balance durch Bewegung:

Leistung erbringen- Stress und
Burnout verhindern



Balance is the Key to Life

Maßnahmen:

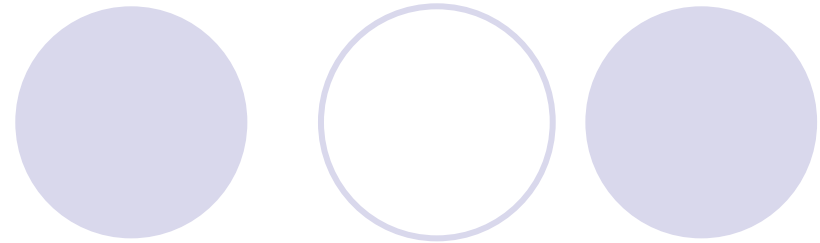
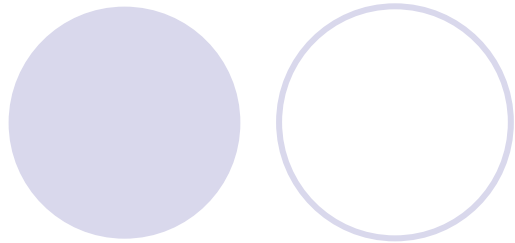
- Stress- und Belastungsfaktoren ausschalten:

- Stresserkennung: Fragebogen, Analyse, Reflexion
- Persönliches Eingeständnis:
- Ich habe Stress/ Mache mir Stress
- Nicht ich muss, sondern ich darf
- NEIN sagen können

Prävention:

- **Bewegung,
Bewegung,
Bewegung !**
- → Plakat





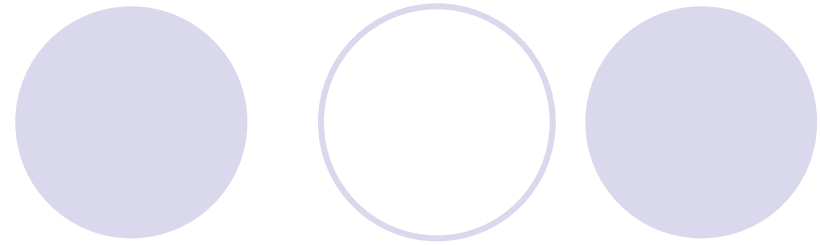
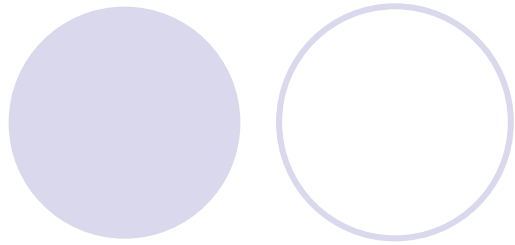
- Atemtechnik
- Tief und kräftig atmen
- Seufzer → „Dampf ablassen“
- Frische Luft



Was ist noch wichtig/ gut?

LACH DOCH MAL





- Wahrnehmungs-
lenkung
- Kommunikation
- Lieblingsmusik
- Entspannung
- Schlaf
- Privatleben/
Ausgleich
- Zur Ruhe kommen



Fazit:

- Jeder ist für seine persönliche Gesunderhaltung selbst verantwortlich...

Strebe nach Ruhe, aber durch das
Gleichgewicht,
nicht durch den Stillstand deiner
Tätigkeit.

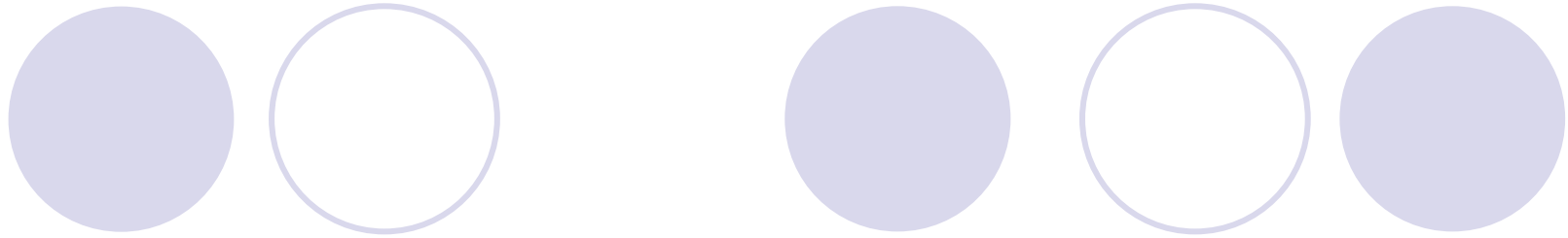
Friedrich von Schiller



Fazit....

Ich bin zu dem Entschluss gekommen,....





„Gott gebe mir die Kraft, das zu verändern,
was ich zu verändern mag, die
Gelassenheit, das zu ertragen, was ich
nicht verändern kann, und die Weisheit,
beides voneinander zu unterscheiden“

Zitat aus dem Buch von Udo & Gerd Datene

Danke für Ihr Gehör !!!



*„Der Umgang mit sich selbst –
genau da sind die Quellen der
Entspannung.“*

(Jenny Draht, Willich)