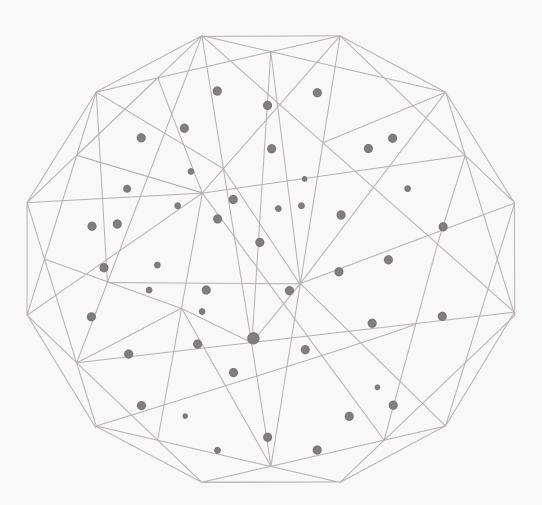




#### M.Sc. Psych. Dörthe Dehe

- Leiterin der Abteilung "Führung, Gesundheit, Personalentwicklung, Beratungsstelle DELFIN und Kriseninterventionsplanung" beim Oberlandesgericht München (verantwortlich für etwa 9.000 Menschen)
- Leiterin einer Beratungsstelle für Führungskräfte und MitarbeiterInnen
- Mentorin in der Europa Exzellenz Exekutive der Bayerischen Staatskanzlei
- Trainerin, Referentin, Dozentin (u.a. in den Bereichen: Führungskräftetrainings, Resilienztrainings, Konflikt,
  Stressmanagement, Gesundheitsmanagement, Kommunikation,
  Selbstmotivation)





# Herausfordernde (Arbeits-)Welten



#### **Arbeitswelt 1.0**

Ende des 18. Jhdt.

Dampfmaschine

Mechanisierung

Arbeitswelt 2.0

Beginn des 20 Jhdt.

Elektrizität

Massenfertigung, Fließbandarbeit

#### **Arbeitswelt 3.0**

Beginn der 70er Jahre

Einführung von EDV

Computerisierung

4 Art

**Arbeitswelt 4.0** 

Heute

Mensch-Maschine-Interaktion

Humanisierung, Demokratisierung







### Wann geht es uns in der Arbeit schlecht?

- fehlende soziale Unterstützung
- fehlender Gestaltungsspielraum
- hohe Aufgabenorientierung
- steigende Anforderungen
- Beschleunigung der Arbeitsprozesse
- berufliche Unsicherheit
- instabile soziale Beziehungen
- flexiblerer Einsatz der Mitarbeiter/-innen
- häufiger Berufs- und Ortswechsel
- wachsende Konkurrenz am Arbeitsplatz
- ständige Erreichbarkeit



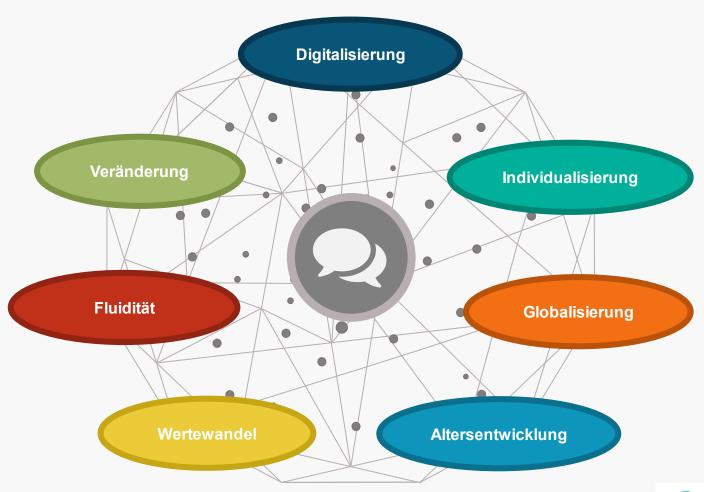
## Die pathogenen Trias

Hohe Arbeitsintensität + niedriger Handlungsspielraum + geringe soziale Unterstützung.

= erhöhtes Risiko von Depression sowie von Herzerkrankungen, Mortalität bei über 50jährigen Personen.



### Herausfordernde Arbeitswelten





# **Psychische Gesundheit**



... ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und etwas zu ihrer Gemeinschaft beitragen kann (euro.who.int).



# Herausfordernde Arbeitswelten – herausgeforderte Chef\*innen







für meine Mitarbeiter\*innen tun?



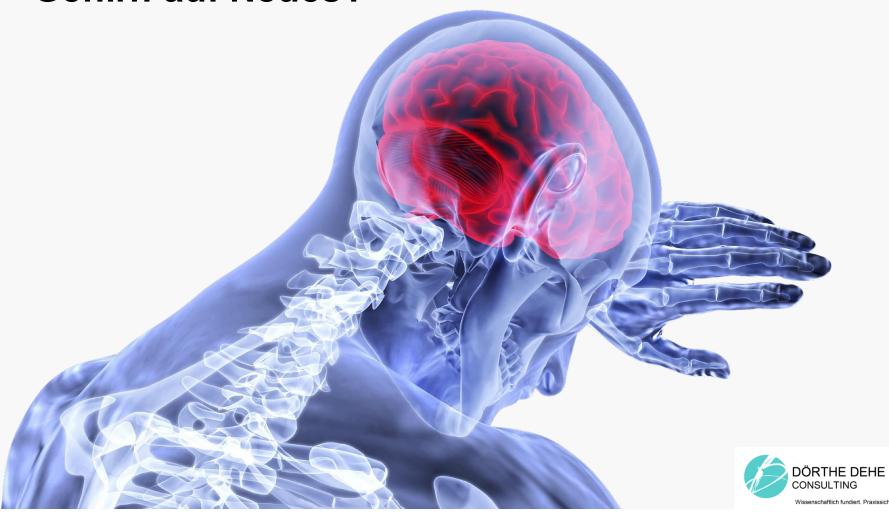




Wonach suchen Menschen grundlegend und verstärkt in Zeiten permanenter Unsicherheit?







# Der Mensch ist ein Gewohnheitstier...

...denn ohne Gewohnheiten wäre er heillos überfordert!





### Menschen sind unterschiedlich...

...gewissenhaft,

...offen für neue Erfahrungen und

...emotional stabil.

Menschen haben unterschiedliche Erfahrungen.

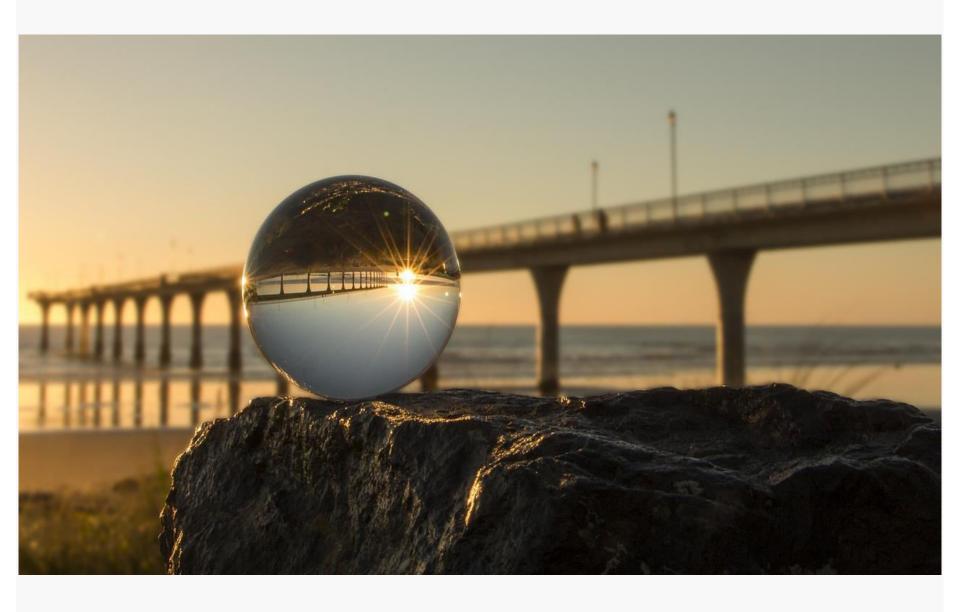






für mich tun?





Selbstführung

Selbstreflexion – Selbstregulation



## Selbstführung

Was will ich und warum?

Unter welchen Bedingungen fühle ich mich wohl / unwohl?

Welche Werte sind mir wichtig?

Was kann ich gut, was eher nicht?...

Wie reagiere ich in Krisen?

Wie wichtig sind mir Ansehen & Wohlstand?

Muss ich mich schämen, wenn ich etwas gewagt habe und die Rechnung nicht aufging?

Wie regeneriere ich?

Was ist für mich ein erfolgreiches Leben?

Ich muss meine eigene Bedienungsanleitung kennen und verstehen (Selbstreflexion).

### SOK-Modell (Baltes & Baltes, 1990)



Selektion

**Optimierung** 

Kompensation





## **Terror Management Theorie**

### Kulturelle Weltanschauung und Selbstwert als Puffer gegen existenzielle Angst

(Greenberg, Solomon & Pyszczynski, 1997).



### SINNERLEBEN IN DER ARBEIT

- √ bessere individuelle Leistung
- √ höhere Motivation
- √ höheres Engagement
- √ höheres Commitment
- ✓ stärkere Identifikation mit dem Unternehmen
- ✓ bessere Beziehungen zu Führungspersonen wie Kollegen
- ✓ geringere krankheitsbedingte Abwesenheiten
- ✓ positivere berufliche Entwicklung
- √ höheres Gehalt (z.B. Dik, Byrne & Steger, 2013)







