

MENTAL HEALTH - EINE INVESTITION, DIE SICH LOHNT



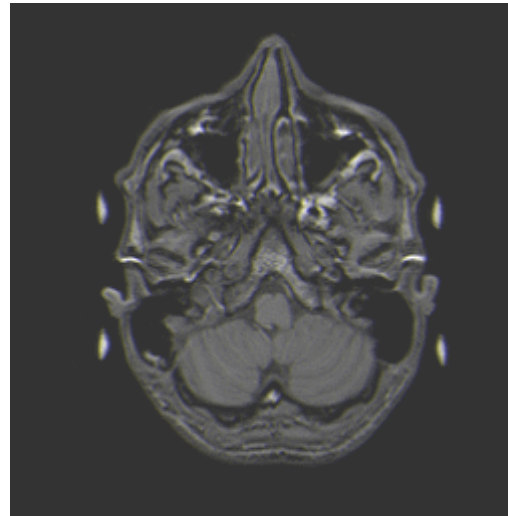
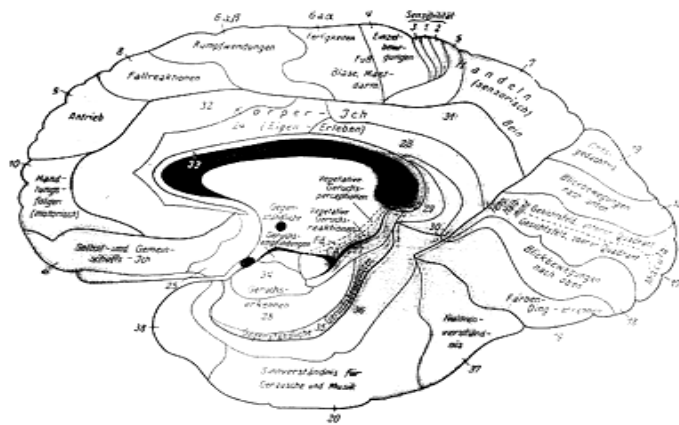
Dr.Claudia Croos-Müller 2011
artaro Kundentag

Fakten



- **ca. 8 Millionen Deutschen haben behandlungsbedürftigen psychischen Störungen**
- **zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit**
- **volkswirtschaftliche Kosten: 6,3 Milliarden Euro**
- **davon 3,3 Milliarden Euro für den Produktionsausfall**

- **Verringerung der allein durch Burnout bedingten Erkrankungen um 10 Prozent könnten zu Einsparungen von mehreren Hundert Millionen Euro führen**



Burnout und die Folgebeschwerden entstehen im Gehirn

als Folge von:

- kontinuierlicher Vielfachbelastung (beruflich, gesellschaftlich, familiär)
- individueller Verhaltensweise (zu wenig/keine Pausen, Schlafmangel)

aktives Mentaltraining

- ist Gegenmaßnahme
- macht Umschalten, Abschalten möglich

Das Gehirn und das Nervensystem ist das leistungsstärkste System

Durch mentales Training / Gehirnjogging lassen sich Denkmuster,
Einstellungen, Handlungen und Stimmung und somit
Arbeitsergebnisse und Lebensinhalte nachhaltig beeinflussen /
verändern



Dr.Claudia Croos-Müller 2011
artaro Kundentag



Aufgabe des Arbeitgebers

- sich seiner Fürsorgepflicht bewusst sein
- Arbeitsgesetze konsequent umsetzen:
DIN EN ISO 10075, DIN EN ISO 9241:
Förderung des Wohlbefindens
- Betriebs - Aufmerksamkeit
- gesundheitsfördernde Angebote machen !!!
- Selbst gesund sein!
- Beratungsangebote
- guter Führungsstil
- soziale Kompetenz



Aufgabe des Arbeitnehmers

- **Selbstverantwortung**
- **Warten Sie nicht auf Wunder, sondern sorgen Sie für sich!**
- **Selbstfürsorge - SELBSTFÜRSORGEPFLICHT**
- **Aufmerksamkeit für sich selbst**
- **hören Sie auf Ihren Körper**



Resilienz:

Fähigkeit zur Selbsterhaltung

Mentaltraining

- **lernen Sie Entspannungsverfahren**
- **suchen Sie Ruheorte**
- **formulieren Sie stärkende Sätze**
- **entwickeln Sie Kraftbilder**
- **suchen Sie Begegnungen mit der Natur**
- **sorgen Sie für guten Schlaf**
- **gönnen Sie sich „brain food“**

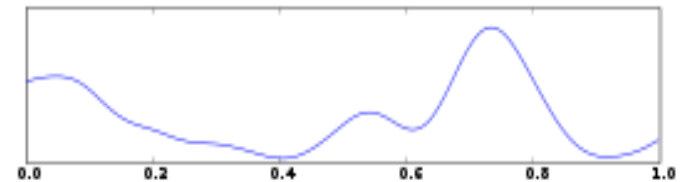
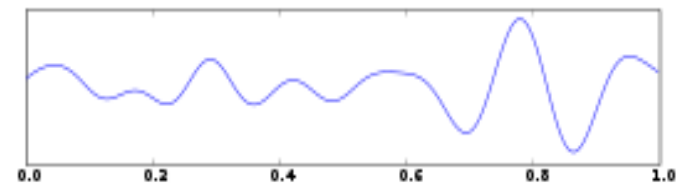
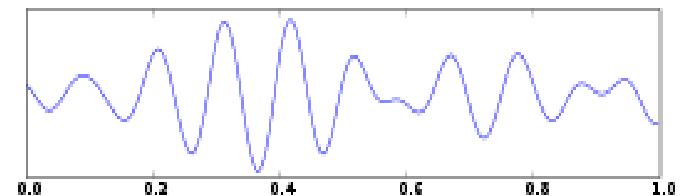
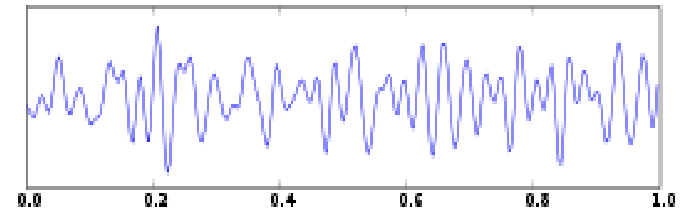


Mental Health

Schlafhygiene + brain food

Das Gehirn:

- ein Hochleistungscomputer
- braucht stand-by-Modus
- Regeneriert sich vorwiegend im **Schlaf**
- Braucht Kohlenhydrate
- Braucht Vitamine (u.a. B₁₂)
- Braucht Wasser
- Braucht Sauerstoff



Entspannungsverfahren: mentaler stand-by-Modus

- **Atementspannung**
- **Funktionelle Entspannung**
- **Yoga**
- **Meditation**
- **Autogenes Training**
- **Chi Gong**

Mental Health durch:



- **kleine effektive Pausen**
- **zusammenhängenden Urlaub**
- **Grenzen setzen – Nein sagen**
- **regelmäßigen Ausgleichssport**
- **regelmäßiges gesundes Essen!**
- **Familie/Freundschaft/Kollegialität**
- **Hobbys**
- **Hilfe / Unterstützung**
- **Optimierung von Arbeitsabläufe**



Mentaltraining

- **Positives Denken:**
 - **Führen Sie ein Erfolgs- und Glückstagebuch**
- **Humor – Lachen ist gesund**
- **Kreativität – Malen, Singen**

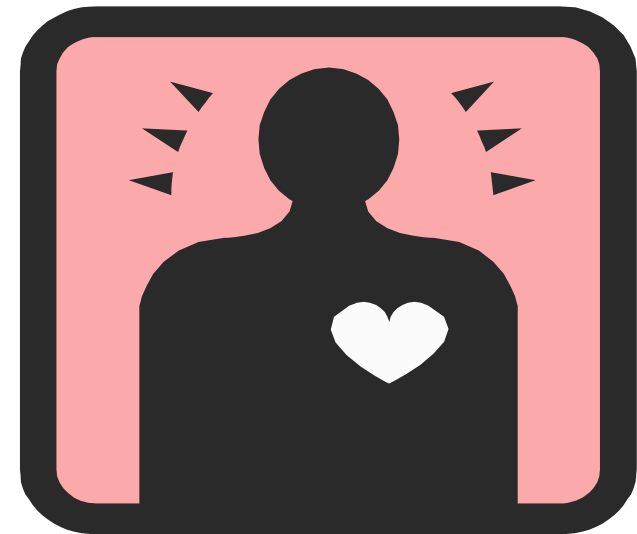


Mental stabilisierende Körperübungen



Mental stabilisierende Körperübungen

- **Kopf hoch**
- **Schlüpfatmung**
- **sich dehnen und strecken**
- **Gähnen**
- **Schlendergang**
- **Die Arme schwingen**
- **Breitbeinig sitzen**
- **lächeln**



Mentale Stabilisierung mit EMDR



Dr.Claudia Croos-Müller 2011
artaro Kundentag



Bitte:

Ab heute (09.11.):

Mentaltraining

- mehr innere Ruhe

- Selbstmanagement

**Viel psychomentele Gesundheit
wünscht Ihnen**

Dr. med. Claudia Croos-Müller

Vorankündigung:

09.12.2011 Mental health mit artaro und CCM

**Nicht weil es schwer ist, fangen wir es nicht an,
sondern weil wir es nicht anfangen, ist es schwer**



Dr.Claudia Croos-Müller 2011
artaro Kundentag