

Lernkarte Motivation

Was uns antreibt: Intrinsisch und extrinsisch

Was ist Motivation?

- Motivation bezeichnet die inneren und äußeren Antriebe, die unser Verhalten steuern und uns dazu bringen, Ziele zu verfolgen.
- Sie beeinflusst unsere Handlungen, Ausdauer und Leistungsfähigkeit.

Intrinsische Motivation:

Definition: Motivation, die aus inneren Anreizen entsteht. Die Tätigkeit selbst bereitet Freude oder erscheint sinnvoll.

Merkmale:

- Handeln aus Interesse und Begeisterung.
- Gefühl von Autonomie und Selbstbestimmung.
- Engagement für eine Tätigkeit, die als herausfordernd und bereichernd erlebt wird.
- Nachhaltiger

Beispiele:

- Ein Hobby aus Leidenschaft ausüben.
- Ein Buch lesen, weil das Thema fasziniert.
- Ein Problem lösen, weil die Herausforderung Spaß macht.

Extrinsische Motivation:

Definition: Motivation, die durch äußere Anreize entsteht. Der Fokus liegt auf Belohnungen oder dem Vermeiden negativer Konsequenzen.

Merkmale:

- Handeln aufgrund von Verpflichtungen oder Erwartungen.
- Abhängig von externen Faktoren (z. B. Lob, Geld).
- Kurzfristig effektiv

Beispiele:

- Arbeiten für Gehalt oder Boni.
- Lernen für eine gute Note.



Optimale Balance: Beide Formen können sich ergänzen, z. B. intrinsische Freude an der Arbeit und extrinsische Anerkennung durch Gehalt oder Lob.

Lernkarte Gründe für Burnout

Gründe für emotionale und körperliche

1. Arbeitsbezogene Gründe:

- Hohe Arbeitsbelastung und Druck
- Mangel an Kontrolle und Einflussmöglichkeiten
- Fehlende Anerkennung und Wertschätzung
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Unklare Rollen und Verantwortlichkeiten
- Monotonie oder Unterforderung
- Unsichere Arbeitsbedingungen



© freepik

2. Persönliche Gründe:

- Perfektionismus und überhöhte Ansprüche an sich selbst
- Schwierigkeit, Grenzen zu setzen („Nein“ sagen)
- Selbstaufopferung: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Geringes Selbstwertgefühl
- Ungesunde Bewältigungsstrategien



© freepik

3. Gesellschaftliche Gründe und Umweltfaktoren:

- Ständige Erreichbarkeit
- Mangelnde Work-Life-Balance
- Zunehmender Leistungsdruck
- Sozialer Vergleich (Social Media, „Perfektionismusdruck“...)
- Überflutung von Informationen
- Wegfallende soziale Unterstützung

4. Emotionale und psychische Belastungen

- Emotionale Erschöpfung durch belastende Situationen
- Soziale Isolation und fehlende Unterstützung
- Anhaltender Stress ohne Zeit für Erholung



Burnout entsteht oft durch die Kombination mehrerer Faktoren. Eine bewusste Selbstfürsorge kann vorbeugen!

Lernkarte Resilienz

Stark bleiben in schwierigen Zeiten

Was ist Resilienz?

- Resilienz ist die Fähigkeit, mit Stress, Krisen und Veränderungen umzugehen, ohne langfristig beeinträchtigt zu sein.
- Sie hilft, Herausforderungen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen.

Die 3 Kernfähigkeiten der Resilienz

1. **Emotionale Balance:** Gefühle wahrnehmen und regulieren können.
2. **Kognitive Flexibilität:** Offenes Denken, um neue Lösungen zu finden.
3. **Selbstfürsorge:** Aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden tun..

Resilienz stärken

- **Reflexion:** Denke über deine Erfolge und Stärken nach.
- **Soziale Bindungen:** Pflege Beziehungen zu Menschen, die dir guttun.
- **Gesunde Routinen:** Schaffe dir stabilisierende Gewohnheiten (z. B. Schlaf, Bewegung).
- **Lösungsorientiertes Denken:** Fokussiere dich auf das, was du beeinflussen kannst.
- **Achtsamkeitsübungen:** Praktiziere Meditation oder einfache Atemübungen.

Resilienz ist ein Prozess. Jeder kleine Schritt hilft dir, stärker und widerstandsfähiger zu werden.



Lernkarte Kohärenz

Ein Leben in Balance

Was bedeutet Kohärenz?

- Kohärenz beschreibt das Gefühl, dass das eigene Leben stimmig ist: verständlich, handhabbar und sinnvoll.
- Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl gehen resilienter mit Stress und Herausforderungen um.

Die 3 Säulen der Kohärenz

Klarheit schaffen:

- Verstehe deine Aufgaben und dein Umfeld.
- Frage dich: „Was kann ich beeinflussen?“
- **Beispiel:** Struktur im Alltag durch To-Do-Listen.

Ressourcen nutzen:

- Setze deine Stärken und Hilfsmittel gezielt ein.
- **Beispiel:** Unterstützung von Freunden suchen oder Wissen aus Büchern anwenden.

Sinn finden:

- Richte dein Handeln nach deinen Werten aus.
- **Beispiel:** Überlege, wie deine Arbeit oder dein Engagement anderen nützt.



Kohärenz im Alltag stärken

- ➡ „Ich kann nicht alles kontrollieren, aber ich kann meinen Umgang damit beeinflussen.“
- ➡ Perspektivwechsel: Frage dich in schwierigen Situationen: „Was kann ich daraus lernen?“
- ➡ „Was kann ich aktiv an meiner Situation verändern?“



Kohärenz ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Schritt für Schritt kannst du mehr Klarheit, Ressourcenbewusstsein und Sinn in dein Leben bringen.

Lernkarte Zeit- und Ressourcenmanagement

Der gesunde Wochenplan

Warum Zeit- und Ressourcenmanagement wichtig ist

- ✓ Vermeidet Überforderung und Stress.
- ✓ Schafft Struktur und fördert gesunde Routinen.
- ✓ Unterstützt dabei, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anforderungen und Entspannung zu finden.

Tageszeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
0							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7	Morgenroutine Joggen 15min Kinder zur Schule Weg zur Arbeit						
8							
9							
10	Arbeit					Morgenroutine Joggen 30min	
11							
12	Mittagspause					Brunch Meditation 15min	
13							
14	Weg nach Hause + Einkaufen					Ausflug in den Park	
15							
16							
17							
18	Kochen + Essen mit Familie						
19							
20	Abendroutine Buch lesen 15min					Essen mit Freunden	
21						Abendroutine	
22							
23							

Der gesunde Wochenplan
Ein Werkzeug, um deinen Alltag klar zu strukturieren und gesunde Routinen zu fördern.

Tips zur Planung

- ✓ **Reflektiere:**
 - Denke an einen besonders stressigen Tag und analysiere ihn: Wann hattest du keine Kontrolle? Wo lagen Zeitfresser?
- ✓ **Gestalte deinen optimalen Tag:**
 - Plane Zeitfenster für wichtige Aufgaben, Pausen und Selbstfürsorge.
 - Füge Pufferzeiten für unvorhergesehene Ereignisse hinzu.
- ✓ **Passe dynamisch an:**
 - Routinen entwickeln sich mit der Zeit. Bleib flexibel und optimiere deinen Plan regelmäßig.

Lernkarte Schlafqualität

Gut schlafen und gesünder leben

Warum gesunder Schlaf wichtig ist

- ✓ Vermeidet Überforderung und Stress.
- ✓ Schafft Struktur und fördert gesunde Routinen.
- ✓ Unterstützt dabei, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anforderungen und Entspannung zu finden.

Die Phasen des Schlafes

1. **Leichtschlaf:** Übergang von Wachsein zu Schlaf; Körper entspannt sich.
2. **Tiefschlaf:** Wichtig für körperliche Regeneration.
3. **REM-Schlaf:** Fördert Lernen, Gedächtnis und Verarbeitung von

Tips für einen gesunden Schlaf

- ➔ **Feste Schlafenszeiten:** Hilft deinem Körper, einen stabilen Rhythmus zu entwickeln.
- ➔ **Schlafumgebung optimieren:** Dunkler, ruhiger und kühler Raum.
- ➔ **Rituale etablieren:** Entspannende Aktivitäten vor dem Schlafengehen, wie Lesen oder Meditation.
- ➔ **Bewegung:** Regelmäßige Aktivität fördert tieferen Schlaf, vermeide jedoch intensiven Sport kurz vor dem Zubettgehen.
- ➔ **Leichte Ernährung:** Keine schweren Mahlzeiten oder koffeinhaltige Getränke am Abend.
- ➔ **Gedanken beruhigen:** Schreibe Sorgen in ein Notizbuch und lasse sie dort.



Lernkarte Werte

Leitsterne für unser Tun

Was sind Werte?

- sind grundlegende Prinzipien, die unser Denken und Handeln leiten.
- Respekt, Vertrauen, Loyalität, Gerechtigkeit, Verantwortung

Werte in der Arbeitswelt:

- **Teamarbeit:** Zusammenarbeit, Respekt und Wertschätzung im Team.
- **Ehrlichkeit und Transparenz:** Offenheit im Umgang mit Kollegen und Kunden.
- **Verantwortung:** Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und sorgfältiges Arbeiten.
- **Innovation:** Offenheit für neue Ideen und ständige Verbesserung.
- **Work-Life-Balance:** Wert auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mitarbeitern legen.
- **Gerechtigkeit:** Faire Behandlung, gleiche Chancen für alle.
- **Nachhaltigkeit:** Verantwortung gegenüber Umwelt und Gesellschaft.



Werte im Privatleben:

- **Beziehung:** Liebe, Vertrauen, Loyalität und gegenseitiger Respekt.
- **Familie:** Zusammenhalt, Geborgenheit und Fürsorge.
- **Freundschaften:** Ehrlichkeit, Verlässlichkeit und Toleranz.
- **Persönliches Wachstum:** Authentizität, Selbstbestimmung und Offenheit für Neues.
- **Gemeinschaft:** Solidarität, Hilfsbereitschaft und Engagement.
- **Spiritualität:** Achtsamkeit, Dankbarkeit oder Glaube als persönliche Orientierung.

Warum sind Werte wichtig?

- **Arbeitswelt:** Werte fördern ein positives Arbeitsklima, stärken die Zusammenarbeit und unterstützen den Erfolg.
- **Privatleben:** Werte schaffen Orientierung, fördern Harmonie in Beziehungen und stärken das persönliche Wohlbefinden.

Lernkarte Gesunde Kommunikation

Tips für eine gesunde Gesprächsführung

Checkliste für gesunde Kommunikation:

- ✓ Bin ich klar und respektvoll?
- ✓ Verwende ich Ich-Botschaften?
- ✓ Höre ich aktiv zu?
- ✓ Vermeide ich Vorwürfe und Schuldzuweisungen?
- ✓ Suche ich nach einer Lösung statt einem Schuldigen?

Häufige Kommunikationsblockaden:

Vorwürfe: „Du bist immer...“

Verallgemeinerungen: „Nie machst du...“

Abwertungen: „Das ist doch Unsinn.“

Unterbrechen: Warte ab, bis dein
Gegenüber fertig ist.



s

Designed by freepik

Tips für eine konstruktive Kommunikation:

- ✓ **Klarheit:** Botschaften, die keine Missverständnisse offen lassen
- ✓ **Ich-Botschaften:** Sprich von Dir selbst z. B. „Ich fühle mich...“, statt „Du machst immer...“.
- ✓ **Aktives Zuhören:** Zeige Interesse, fasse das Gesagte zusammen und frage nach.
- ✓ **Respekt:** Begegne dem Gesprächspartner mit Wertschätzung und ohne Vorwürfe.
- ✓ **Paraphrasieren:** Wiederhole in eigenen Worten, was dein Gegenüber gesagt hat, um Verständnis zu zeigen.

Gelassen im Job

Stress- Burnout-Prävention am Arbeitsplatz



SGB V
ZERTIFIZIERT
Bis zu 100%
Kostenübernahme
durch die
Krankenkassen

entspannter und gesünder leben

- ✓ 8-Wochen online-Training
- ✓ bis zu 100% Kostenübernahme nach §20 SGB V
- ✓ inkl. Techniken aus der Verhaltenstherapie
- ✓ Meditation, Achtsamkeit & Imaginationsübungen
- ✓ Dynamiken der Arbeitswelt verstehen lernen
- ✓ mehr Energie im Beruf & Privatleben
- ✓ mehr Gesundheit & Wohlbefinden



inkl. Q&A mit Ihrem Kursleiter



Ihr Kursleiter
Mag. Andreas Sundl

Psychologischer Psychotherapeut
Supervisor und Dozent



Mehr Informationen und Anmeldung unter:
www.psychotherapie-sundl.de/gelassen-im-job