12 Tipps zur Erhaltung Ihrer Ressourcen und Kräfte

1. Achten sie an Ihrem Arbeitsplatz auf ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung (Pausen, Bewegung, Spaß) – auch am Arbeitsplatz darf es Ihnen gut gehen.

2. Finden Sie bzw. gestalten Sie sich einen Arbeitsplatz mit angemessener Forderung an sie. Bei chronischer Unterforderung suchen Sie sich neue Inhalte/Aufgaben. Bei chronischer Überforderung suchen Sie Entlastung bei KollegInnen, Vorgesetztem oder anderen Personen.

3. Sichern Sie sich ausreichende Reflexionsmöglichkeiten (kollegiale Beratung, Supervision, Intervision, berufliches Tagebuch...).

4. Leisten Sie Ihren Beitrag für ein funktionierendes Team: Achtung und Wertschätzung der KollegInnen, Aufbau und Gestaltung von *Arbeits*-Beziehungen etc.. Prüfen Sie in Abständen, ob realistische Hoffnung besteht, dass aufgetretene Teamkonflikte zu lösen sind. Bei dauerhaften frustrierenden Erlebnissen/Erfahrungen ohne zu erwartende Lösung wechseln Sie den Arbeitsplatz.

5. Lernen Sie, andersartige Lebenseinstellungen, Meinungen, Werte und Normen zu akzeptieren. Die Bewertung individueller Lebensbedingungen ist eine *subjektive* Angelegenheit.

6. Entwickeln Sie eine realistische Einschätzung Ihrer Einflussmöglichkeiten. Lernen Sie zu unterscheiden in Dinge, die Sie ändern können und in Dinge, die Sie nicht beeinflussen können.

7. Nutzen Sie Ihre Berufserfahrungen, um herauszufinden, welche Arbeitsaufgaben Sie wirklich interessieren, Ihnen Freude und Spaß bereiten.

8. Meiden Sie Arbeitsfelder, in denen Sie sich übermaßen betroffen und involviert fühlen. Akzeptieren Sie Ihre individuellen Grenzen, die sich aus Ihrer persönlichen Biographie ergeben.

9. Würdigen Sie (tagtäglich) Ihre eigenen individuellen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten.

10. Erkennen und nutzen Sie Ihre individuellen Abwehrmechanismen, insbesondere in belastenden Situationen (Humor, Sport, Lästern...).

11. Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeitszeit und Feizeit, von Energie-kostenden und Energie-schenkenden Lebensaspekten.

12. Reflektieren Sie die Erwartungshaltungen, die an Sie gestellt werden (von KlientInnen wie von KollegInnen) und entscheiden Sie sich bewusst für bzw. gegen die jeweilige Erfüllung.

© Christiane Schellong – systemische Beratung und Supervision