



Die Kunst sich selbst gesund zu führen



Yes, I can

...eine Einladung zur Schatzsuche...

ECN-Kongress 22. Februar 2024

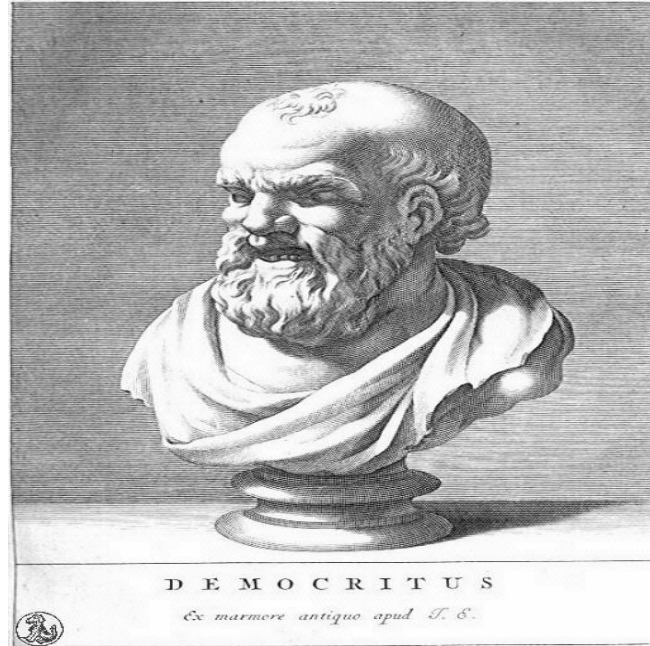
11. Tage der Ergonomie

© Dorothee Remmler-Bellen

www.praeventologe.de



Die Kunst sich selbst gesund zu führen



„Da flehen die Menschen
die Götter um Gesundheit an
und erkennen nicht,
dass sie selbst die Macht dazu besitzen.“

Demokrit



Die Kunst sich selbst gesund zu führen



Gesundheit ist weniger ein Zustand
als eine Haltung
und sie gedeiht mit der Freude am
Leben.

Thomas von Aquin



Die Kunst sich selbst gesund zu führen

Wir alle wollen möglichst lange
bei guter Gesundheit
und
glücklich leben





Die Kunst sich selbst gesund zu führen

Wie können wir Ressourcen aktivieren
immer wieder kleine Energietankstellen
im Arbeitsalltag einbauen und
unsere Lebensqualität verbessern?





Perspektivwechsel



Salutogenese versus *Pathogenese*

Ressourcen versus *Risikofaktoren*

Potenziale versus *Defizite*

Lebensfreude versus *Alltagsfrust*

Genussvoll gesund versus *Askese*

jubeln versus *jammern*



Die Kunst sich selbst gesund zu führen

Indem ich die Überzeugung entwickle:

Ja, ich kann!

Ich schwimme sicher im Fluss des Lebens.

Ich bin der Kapitän meines Lebensschiffes.





Attraktive Gesundheitsziele

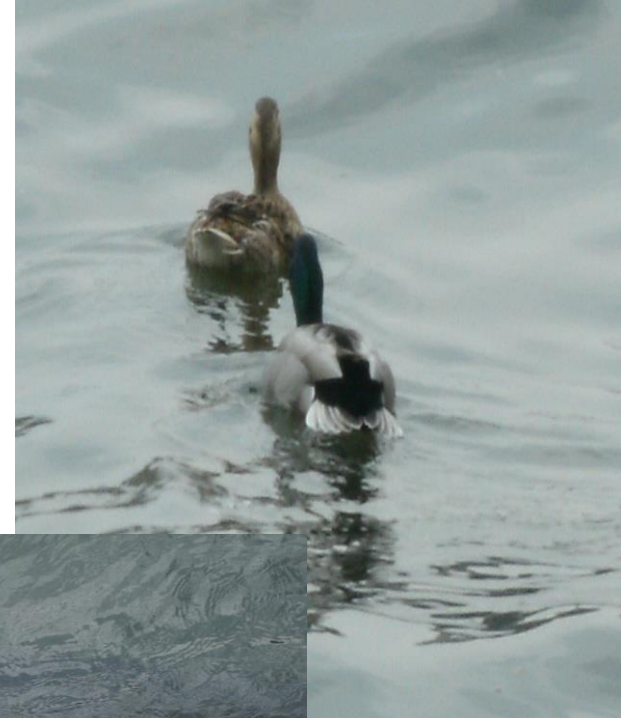
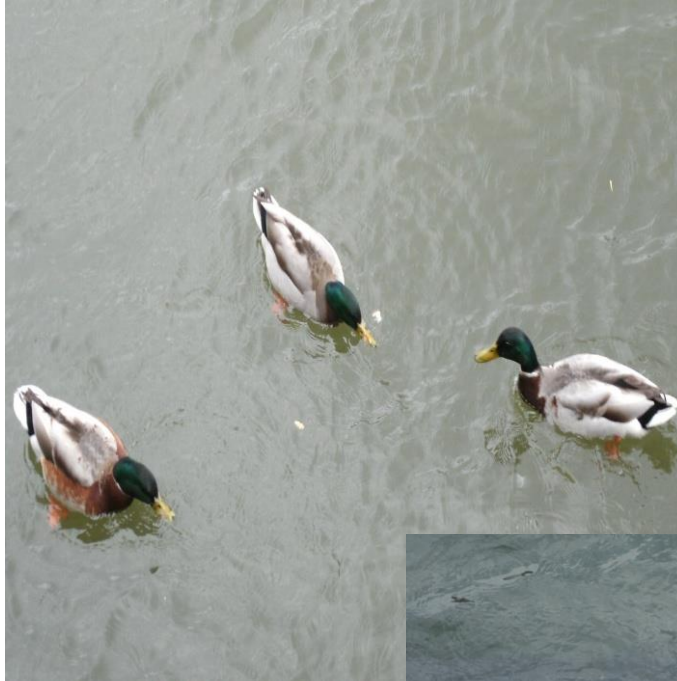
lustvoll geniessen...



...und Freude an den schönen Dingen des Lebens haben



Themen sind auch...





And you thought
there was stress
in your life !





Die Macht der Gedanken



„ Wenn die Menschen wüssten,
wie sehr die Gedanken ihre Gesundheit beeinflussen,
würden sie entweder weniger oder anders denken.“

Antoine de Saint-Exupéry

SO STEHE
ICH, WENN ICH
DEPRIMIERT
BIN.

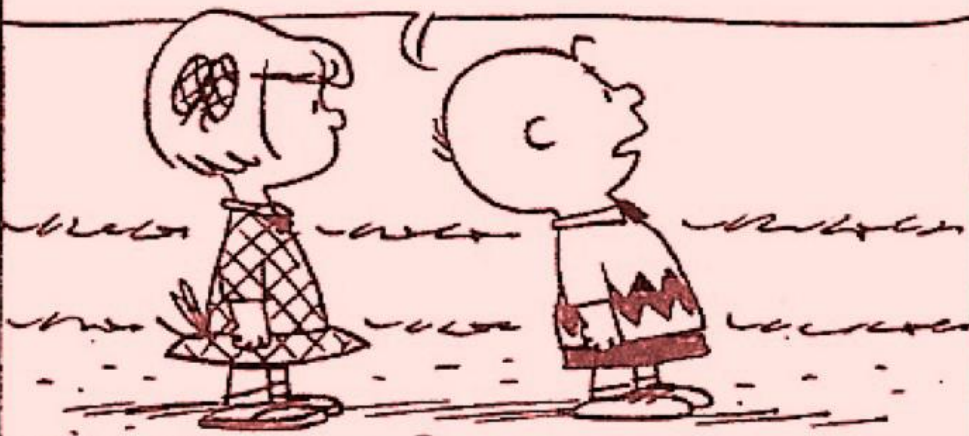
TM, Reg. U. S. Pat. Off.—All rights reserved
Copyright 1960 by United Feature Syndicate, Inc.



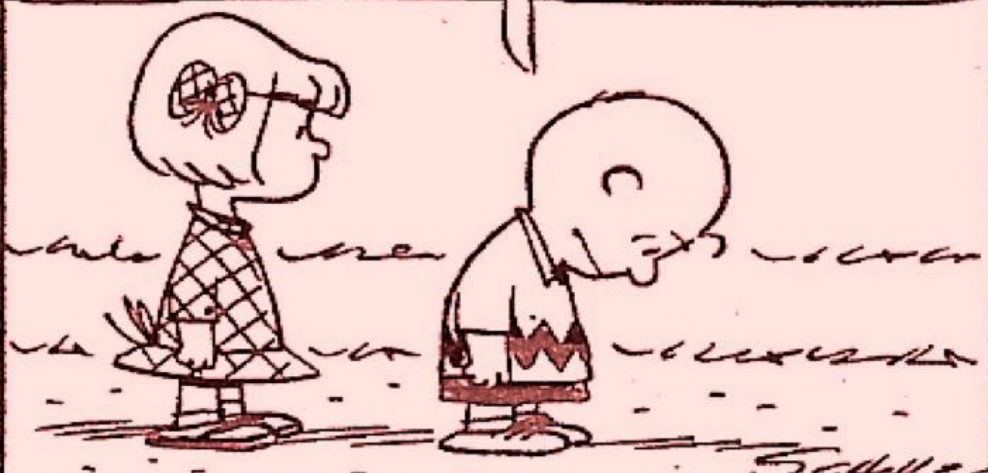
WENN DU DEPRIMIERT BIST,
IST ES UNGEHEUER WICHTIG,
EINE BESTIMMTE HALTUNG
EINZUNEHMEN...



DAS VERKEHRTESTE WÄRE,
AUFRECHT UND MIT ERHOBENEM
KOPF DAZUSTEHEN, WEIL DU DICH
DANN SOFORT BESSER FÜHLST.



WENN DU ALSO AUCH NUR EIN
BISSCHEN VERGNÜGEN AN DEINER
NIEDERGESCHLAGENHEIT HABEN
WILLST, MUSST DU SO STEHEN...





Wertschätzung

Wertschätzung gibt's kostenfrei -
verschenken Sie welche ... und Sie
bekommen sie garantiert zurück!




© www.Rent-Ability.com

Sie haben einen tollen Kleidungsgeschmack!
Ich schätze Sie für Ihre offene Kommunikation.
Ihre gute Laune ist immer so ansteckend!
Wenn ich Sie anrufe, bin ich hinterher besser drauf!
Ich finde es klasse, wie Sie mit Kunden umgehen!
Sie sind für mich eine ganz besondere Persönlichkeit.
Sie helfen mir immer weiter, wenn ich Sie brauche.
Sie sind ein wunderbarer Kollege, den ich sehr schätze.
Ich freue mich, das es Sie in meinem Leben gibt.
Sie bereichern meinen Tag durch Ihr Lächeln.

...und beschenken Sie auch sich selbst...



Glücksmomente



Glück vermehrt sich, wenn wir es teilen



Gelingende Kommunikation?





Selbstwirksamkeit

Ich bin den Herausforderungen
meines Lebens gewachsen,
kann sie meistern
und bin dabei nicht allein.
Es macht Sinn, was ich tue
und ich blicke zuversichtlich
in die Zukunft.

Dr. med. Ellis Huber





Die Kunst sich selbst gesund zu führen

...oder kürzer:

Ich blick durch,
ich packs
und ich bin nicht allein.

Dr. med. Ellis Huber





Die Kunst sich selbst gesund zu führen

Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber Du kannst lernen zu surfen

Jon Kabat Zinn

Yes, I can





Die Kunst sich selbst gesund zu führen

