

Fachforum 1, 11:30-13:00:

**Das Familienzentrum als  
gesundheitsförderliche Lebens- und  
Arbeitswelt:  
Potentiale & Herausforderungen**

Prof. Dr. A. Voss

Alice Salomon Hochschule Berlin

Fachtag Mitarbeitendengesundheit

HAGE - Hessische Arbeitsgemeinschaft für  
Gesundheitsförderung e.V.



# Ablauf

---

- Wer ist außer mir noch da?
- Gesundheits-/Krankheits-Chart
- Potentiale
- Ressourcen
  - *Soziale Ressourcen*
  - *Personale Ressourcen*
- Herausforderungen

Ausmaß an  
Gesundheit/  
Krankheit

# Gesundheits-/Krankheits-Chart

---

- a) Wann haben Sie sich in Ihrem Leben in welchem Ausmaß gesund gefühlt?
- b) Wann haben Sie sich in Ihrem Leben in welchem Ausmaß krank gefühlt?

Alter

# Meine Potentiale

---

Eigene Potentiale erkennen:

Wichtig für Zufriedenheit und Selbstbewusstsein

Ziele:

Auf Stärken aufbauen, statt sich auf Schwächen zu konzentrieren (wir sehen häufiger Schwächen als Stärken)

Beschäftigung mit Potentialen:

Meist erst, wenn Veränderungen anstehen

# Meine Potentiale

---

Was sind das eigentlich?

- Potential bedeutet so viel wie "Stärke" und "Macht"
- Potentiale sind (noch nicht ausgeschöpfte)  
Entwicklungsmöglichkeiten und -fähigkeiten
- beziehen sich nicht nur auf Berufliches/Fachliches, sondern z.B.  
auch auf Eigenschaften

# Welche Potentiale habe ich?

## Anregungen zur Selbstreflexion

---

- Welches Thema fesselt Sie besonders?
- Gibt es besondere Aktivitäten, die Ihnen große Freude bereiten?
- Beherrschen Sie spezielle Tätigkeiten besonders gut?
- Gibt es bei Ihnen familiäre Besonderheiten? Insbesondere mit Blick auf Berufe und Eigenheiten?
- Gibt es einen bestimmten Typ von Menschen, mit der Sie besonders gut können?
- In welchem Umfeld fühlen Sie sich gut?
- Welche Rolle spielen Sie gerne? Welche macht Ihnen viel Spaß?

**Bitte visualisieren Sie Ihre Ergebnisse!**

# Von Potentialen zu Ressourcen

---

Ressourcen bezeichnen solche Potentiale, die Menschen in der Auseinandersetzung mit alltäglichen Problemen und Belastungen bzw. bei der Arbeit an ihrer Identität aktivieren können (Stangl, 2022).

Es gibt personale und soziale Ressourcen.

# Soziale Ressourcen

---

## **private soziale Unterstützung**

- positiver sozialer Kontakt, soziale Integration, Beziehungssicherheit und Rückhalt

## **emotionale soziale Unterstützung**

- Zuwendung, Verständnis, Trost, Aussprache, Selbstwertstabilisierung, soziales Beisammensein und Interaktion, Zugehörigkeit und Bindung

## **instrumentelle soziale Unterstützung**

- Anleitung, Hilfe bei der Erledigung von Aufgaben, finanzielle Hilfen und Sachleistungen (Franzkowiak 2018)



Bildquelle: [https://www.dguv.de/medien/fb-bildungseinrichtungen/dokumente/leitfaden\\_gelingens\\_bedingungen\\_ggs\\_online\\_2014.pdf](https://www.dguv.de/medien/fb-bildungseinrichtungen/dokumente/leitfaden_gelingens_bedingungen_ggs_online_2014.pdf)



## Personale Ressourcen

---

= persönliche Merkmale, Kompetenzen und überdauernde Haltungen für Aufrechterhaltung und Schutz von Gesundheit

- Selbstwirksamkeit
- Achtsamkeit
- Kohärenzgefühl
- emotionale Stabilität
- Ungewissheitstoleranz
- Distanzierungsfähigkeit
- Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit)

# Selbstwirksamkeit

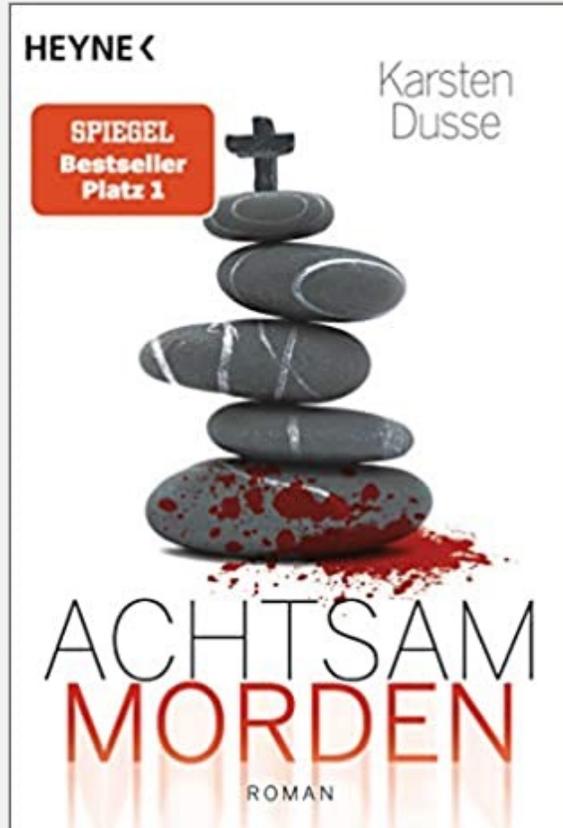
---



- = persönliche Überzeugung eigener Wirksamkeit
- kompetenten Durchführung einer Handlung:
  - objektive Fähigkeiten (Fachkenntnis, Methodenkompetenz, Motivationskompetenz) UND
  - subjektive Überzeugung, diese Fähigkeiten zu besitzen
- Hohe Selbstwirksamkeitserwartung ist gesundheitsförderlich:
  - Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit leiden deutlich seltener an psychischen Beschwerden und Burnout-Problemen
  - steht zudem im Zusammenhang mit emotionaler Stabilität und beruflichem Erfolg (Schmitz & Schwarzer, 2002).

# Achtsamkeit

- „Achtsamkeit bedeutet das bewusste Wahrnehmen dessen, was gerade geschieht. Achtsam sein heißt, eine nicht bewertende, akzeptierende Haltung einzunehmen und den sinnlichen Erfahrungen besondere Aufmerksamkeit zu schenken“ (Huppertz, 2006).



- Kabat-Zinn (2007): von buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeitspraxis zu *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR)
- Achtsamkeit im Alltag von Familienzentren
  - Achtsame Mitarbeiter\_innen
    - zeigen hohe Ungewissheitstoleranz
    - sind an Zielgruppen als individuelle Menschen interessiert
    - passen ihr berufliches Vorgehen an Bedürfnisse der Zielgruppe an und
    - können flexibler auf Störungen reagieren

Salutogenese -  
„Was hält Menschen gesund?“

**Verstehbarkeit=**  
Mein Leben ist verstehbar,  
ich kann mir Situationen, in die  
ich gerate, erklären.

Kohärenzgefühl (SOC)

**Bedeutsamkeit =**  
Mein Leben ist bedeutsam,  
es lohnt sich, mich dafür zu  
engagieren.

**Handhabbarkeit =**  
Mein Leben ist handhabbar,  
ich kann es bewältigen.

## Kohärenzgefühl

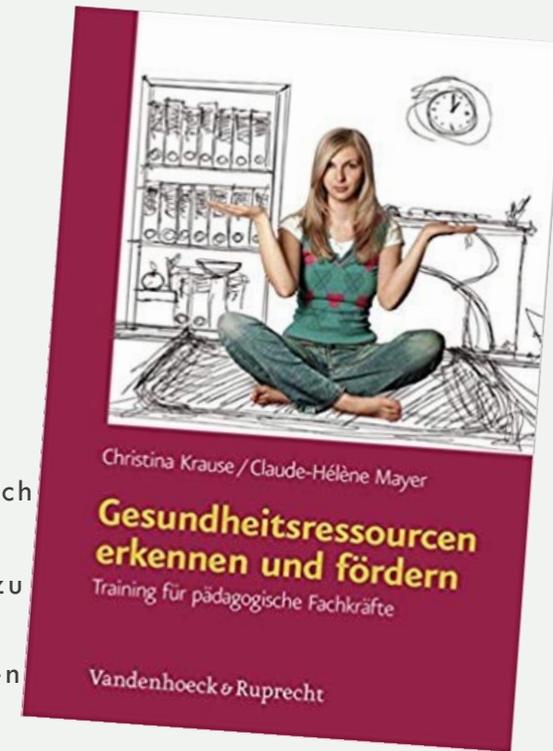
---

- Vertrauen, dass
  - gestellte Anforderungen verstanden werden können,
  - sie mithilfe zur Verfügung stehender Ressourcen zu bewältigen sind und
  - sich die Anstrengung dafür lohnt.

# Unterschiede zwischen einem gut und einem weniger gut ausgeprägten Kohärenzgefühl

„Stellen Sie sich ein schwieriges Gespräch mit Eltern vor. Eine Erzieherin mit einem starken Kohärenzgefühl wird sich nach dem Gespräch sagen: „Das ist nicht gut gelaufen, ich war viel zu aufgeregt.“ Sie kann das Misslingen ihres Gesprächs mit den Eltern erklären (**Komponente Verstehbarkeit**). Sie weiß, dass sie die Fähigkeit hat, es besser zu machen. Denn sie hat in Fortbildungskursen viel über Gesprächsführung und Konfliktlösung gelernt und geübt, außerdem hat sie schon erfolgreiche Gespräche mit Eltern geführt und kann auf die Unterstützung ihrer Kolleginnen zählen. Sie sagt sich: „Ich werde die Eltern noch einmal ansprechen und es wird mir beim nächsten Mal besser gelingen“ (**Komponente Handhabbarkeit**). Sie ist außerdem überzeugt, dass es sinnvoll ist, dieses Gespräch noch einmal zu versuchen. Sie möchte unbedingt die Situation mit dem Kind verbessern, doch dazu benötigt sie das Verständnis und die Unterstützung der Eltern. Sie weiß, dass dieses Engagement wichtig ist (**Komponente Bedeutsamkeit**).

Die Erzieherin mit einem schwachen Kohärenzgefühl wird wahrscheinlich das Misslingen ihres Gesprächs mit den Eltern als ein persönliches Versagen erleben, vor allem dann, wenn sie schon öfter in solche Situationen geraten ist. Sie traut sich ein Gespräch mit den Eltern nicht mehr zu und wird es in Zukunft lieber vermeiden. Wenn sie ihr Team nicht als Quelle von sozialer Unterstützung wahrnimmt, dann wird sie auch mit den Kolleginnen nicht darüber sprechen und keine Hilfe erbitten. Wenn die soziale Ressource nicht vorhanden oder zumindest nicht bewusst ist und deshalb auch nicht aktiviert wird, dann wird ein Stressor eher als Belastung erlebt, und es kann sich nur schwer das Gefühl der Handhabbarkeit einstellen (Krause & Mayer 2012, S. 34).



# Herausforderungen: Was sind das?

---

- Aufgabe, die sehr anspruchsvoll ist
- ungewohnte Situation, in der wir gefordert werden
- Aufforderung eines Gegners/ einer Gegnerin
- manchmal suchen wir Herausforderungen freiwillig
- andere Herausforderungen müssen wir annehmen
- Häufig machen wir es uns mit dem Meistern von Herausforderungen schwerer, als es ist

# Herausforderungen: Was sind das?

---

- Herausforderungen sind eine individuelle Angelegenheit, weil wir alle unterschiedliche Erfahrungen, Stärken und Schwächen haben
- Begegnen wir einer Herausforderung, spüren wir oft Nervosität/ Angst
- Deshalb: Herausforderungen werden oft zu vermeiden gesucht
- Doch: wirkliches Wachstum passiert nur, wenn wir uns der Herausforderung stellen

# Herausforderungen meistern...

---

...durch das Aktivieren von Ressourcen!