

Digitaler Gesundheitstag, 06.12.2021

# Workaholic

## Wenn gut nicht gut genug ist

Nachhaltig gesund.



Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Check-in: Wie möchtest du teilnehmen?



**Kritisch teilnehmen: Alles hinterfragen,  
jede Aussage kommentieren**



**Aktiv teilnehmen: Die Inhalte auf dich  
zukommen lassen und mitmachen**

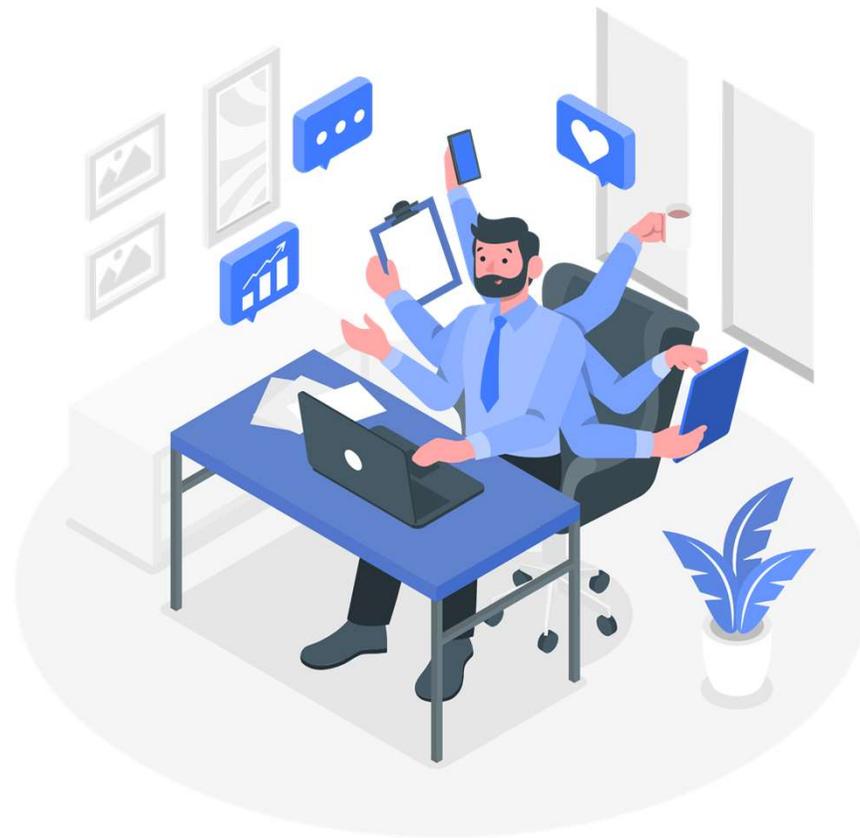


**Passiv teilnehmen: Zuhören und  
nebenbei Mails beantworten**

Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Was dir dieser Vortrag näherbringen möchte

1. Vogelperspektive – wie wir über Arbeit denken
2. Was uns prägt und wie wir unsere eigene Wirklichkeit konstruieren
3. Die fünf Hauptantreiber kennenlernen
4. Unser täglich Brot – im Wechselspiel zwischen Bindung und Autonomie



Es geht heute um die  
eigene Reflektion

Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

# Vogelperspektive – wie wir über Arbeit denken



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

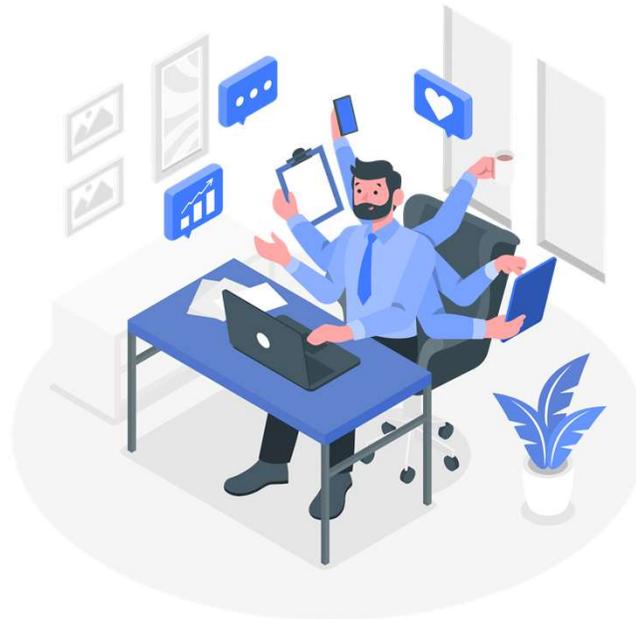
## Was der Volksmund uns beigebracht hat...

Erst die  
Arbeit  
dann das  
Vergnügen

Ohne Fleiß  
kein Preis

Wer nicht  
arbeitet,  
soll auch  
nicht  
essen

Nachhaltig gesund.



Der frühe  
Vogel  
fängt den  
Wurm

Fleißiges  
Bienenchen

Arbeitstier  
oder  
Workaholic

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Diese Botschaft darfst du dir merken...

Weil der Großteil von uns durch ein soziales Umfeld geprägt wurde, das von der Arbeit eine klassisch-traditionelle Einstellung hatte, wirken diese Einstellungen auch heute noch in uns – neue Arbeitsformen und die Durchmischung von Alter & Herkunft bringen neue Sichtweisen auf die Arbeit mit.



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

# Wie wir unsere eigene Wirklichkeit konstruieren



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Wie bei mir ein Programm entstand

- Ich bin spielte vom 6. bis zum 12. Lebensjahr in einer Fußballmannschaft
- Körperlich war ich meinen Mitspielern häufig unterlegen
- Zudem war ich meist 1-2 Jahre jünger
- Je Mannschaft durften 6 Feldspieler spielen
- Ich spielte unregelmäßig



Es gab unterschiedlichste Wege, wie ich diese Gegebenheit hätte interpretieren können – Einfluss darauf hatte mein soziales Umfeld



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Welches soziale Umfeld prägte mich?

- Meine Mitspieler
- Mein Trainer
- Papa, der selbst Leistungssportler war



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Welche Gefühle brachte es in mir hervor, wenn ich nicht spielte?

- Mitspieler: wütend, verärgert, geringschätzend
- Trainer: sauer, frustriert, resigniert
- Papa: schlechtes Gewissen, schämen



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Welches Programm sich dann bei mir verfestigte...

- Ich muss mich anstrengen, wenn ich spielen will!
  - Fleiß & harte Arbeit
- Ich muss mich gegen die anderen behaupten!
  - Eigensinnigkeit beim Torabschluss



Der erste Glaubenssatz (Erfolg durch Anstrengung) prägt mich bis heute – auch im Arbeitskontext. Er macht mich zu dem, der ich bin.

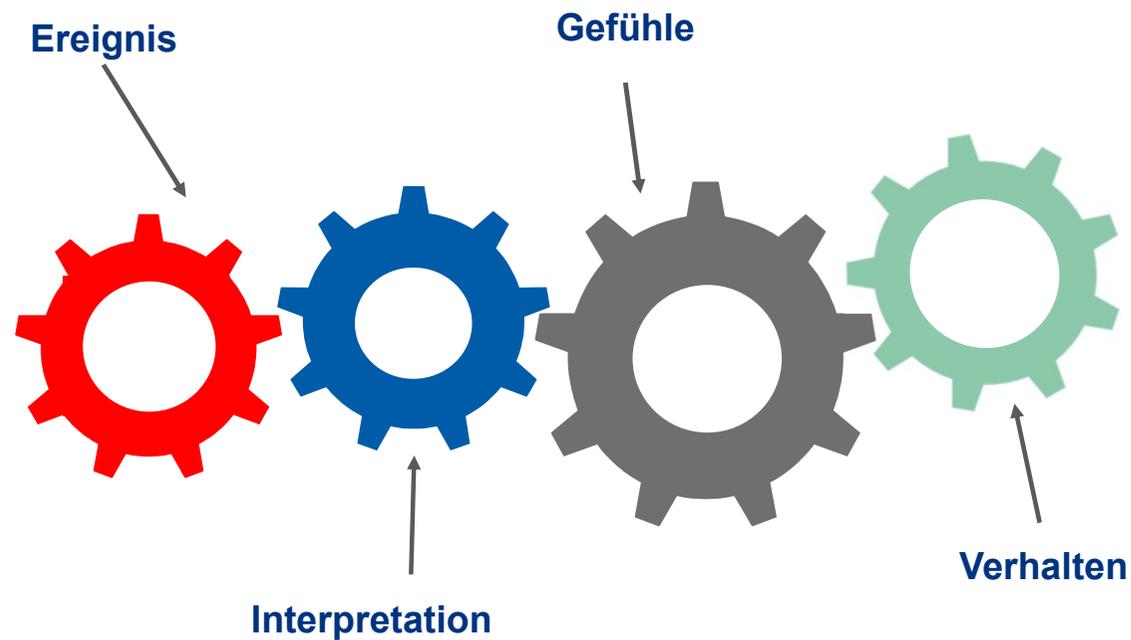


Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

**Es geht immer ein objektiver Anlass voraus – das Interpretieren, Fühlen & Handeln ist subjektiv durch unsere Erfahrungen geprägt**



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Diese Botschaft darfst du dir merken...

Glaubenssätze sind tiefe und häufig unbewusste Überzeugungen über sich selbst, dem Miteinander und der Welt. Dank ihnen schaffen wir unsere eigene Wirklichkeit – im positiven und negativen Sinne. Erfahrungen, die wir zwischen 6 und 10 Jahren mit unseren engsten Vertrauten gemacht haben, sind besonders prägend.



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Jetzt bist du dran, wenn du möchtest

1. Welche allgemeinen Glaubenssätze fallen dir spontan zu dir selbst ein? Nehme dir 3 Minuten Zeit und schreibe diese auf.

Ich muss mich anstrengen

Ich kann das alleine

Ich bin stark

Ich muss für andere da sein

Ich habe hier das Sagen

Ich schaffe das nicht alleine

Ich darf keine Schwäche zeigen

Gut ist nicht gut genug

Ich bin nicht gut genug

Ich muss mich anstrengen,  
wenn ich spielen will!

Ich muss mich gegen die  
anderen behaupten!



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Jetzt bist du dran, wenn du möchtest

2. Wie beeinflussen diese Glaubenssätze dein Arbeitsverhalten? Nehme dir 3 Minuten Zeit und schreibe es auf

Ich komme selbst nie zu meinen Aufgaben

Ich kann schlecht Aufgaben abgeben

Ich frage andere nicht um Hilfe

Ich lasse mich leicht unterbrechen

Arbeit kommt zu erst, dann alles andere

Ich nehme Verbesserungsvorschläge als Kritik wahr

Mir fällt es schwer meinen Kolleg:innen offen gegenüber zu sein

Mein Wissen teile ich nicht mit anderen

Eine Mail lese ich 5 mal bevor sie versendet wird

Ich muss mich immer weiterentwickeln und darf keinen Stillstand haben



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Jetzt bist du dran, wenn du möchtest

3. Wenn du an typische Situationen bei der Arbeit denkst in denen einer dieser Glaubenssätze präsent ist, welche Gefühle sind damit verbunden? Nehme dir 3 Minuten Zeit

Primäremotion	Gefühlsbeschreibung
Angst	Panisch, erschrocken, verängstigt, besorgt, etc.
Überraschung	Überrascht, erstaunt, verwundert, sprachlos
Ärger	<b>Verärgert</b> , frustriert, aufgebracht, empört, wütend, sauer, etc.
Ekel	Angewidert, ablehnend, abgeneigt, etc.
Verachtung	Missachtend, <b>geringschätzend</b> , spöttisch, hochmütig, etc.
Trauer	Traurig, bedauern, betroffen, <b>bedrückt</b> , mutlos, resigniert, etc.
Freude	Begeistert, fröhlich, glücklich, zufrieden, erfreut, heiter, etc.



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Diese Botschaft darfst du dir merken...

Deine Glaubenssätze machen dich zu dem der du bist.  
Und das ist völlig okay so.

- Beobachte dich selbst – wann sind deine Glaubenssätze präsent?
- Welche Gefühle sind damit verbunden? Fühle dich darin hinein
- Woher können deine Annahmen kommen? Nimm es an
- Wer hat dir gesagt, dass dieser Glaubenssatz stimmt? (Realitätscheck)
- Welcher erste Schritt wäre möglich, um dich von diesem Glaubenssatz zu verabschieden?



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

# Die fünf Hauptantreiber kennenlernen



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Die fünf Hauptantreiber

- Sie sind Teil der Transaktionsanalyse-Modells (TA)
- Das Ziel der TA ist es Menschen zu ermöglichen, ihre Wahrnehmung zu reflektieren, zu ergründen und gegebenenfalls zu ändern.
- Durch die Transaktionsanalyse wird eine Theorie zur Persönlichkeit gegeben und wie Menschen sich in bestimmten Zusammenhängen verhalten
- Folgende Antreiber werden unterschieden:
  - Streng dich an
  - Sei stark
  - Sei perfekt
  - Beeil dich
  - Mach es allen recht
- Starke Ausprägungen & Konflikte untereinander können zu negativen Konsequenzen führen



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

# Unser täglich Brot – im Wechselspiel zwischen Bindung und Autonomie



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Wie so häufig – auf die Balance kommt es an



Nachhaltig gesund.

Workaholic – wenn gut nicht gut genug ist

## Buchempfehlung zu Weihnachten☺



Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE

### Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer Service-Points in Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg. Einen Termin vereinbaren Sie bitte telefonisch unter **0800 255 0800** oder online unter **[mobil-krankenkasse.de/termin](https://mobil-krankenkasse.de/termin)**

### Service Points

- **Celle**, Burggrafstraße 1, 29221 Celle
- **Hamburg**, Hühnerposten 2, 20097 Hamburg
- **München**, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München
- **Neu-Isenburg**, Martin-Behaim-Straße 8, 63263 Neu-Isenburg

Nachhaltig gesund.



Oder rufen Sie uns unter der kostenlosen Service-Hotline an:

**0800 255 0800**



[mobil-krankenkasse.de](https://mobil-krankenkasse.de)

**Mobil**  
KRANKENKASSE