

digital MISFITS Circle Munich

28.05.2020

Zusammenfassung der Gruppenarbeitsergebnisse



Mental Health & Achtsamkeit





Frage 1: Welche Bedeutung haben Mental Health und Achtsamkeit in der Arbeitswelt der Zukunft?

- Thema ist wichtiger denn je
- Können “wir” überhaupt über unsere Gefühle und mentale Gesundheit reden?
 - Bin “ich” mir überhaupt meiner eigenen Gefühle bewusst?
- Mehrere Schritte: Achtsamkeit gegenüber sich selbst => Erkennen mentaler Gesundheit => Äußern der mentalen Gesundheit
- Selbstreflexion
- Achtsamkeit
 - Für sich
 - Für andere (Engagement, sich mit dieser Person auch zu befassen)
 - Akzeptanz mentaler “Un-”Gesundheit
- Eustress vs. Dysstress



Frage 2: Auf welche Herausforderungen stößt man, wenn man diese fördern möchte? Wie kann man diese meistern?

- Menschen auf ihre Lage aufmerksam zu machen und hinzuweisen
 - Was ist das richtige Wording? Darf ich es überhaupt ansprechen?
 - Vorschlag: "Wie ist denn dein Akkustand gerade?"
- Bei Ansprache Was sind die Konsequenzen?
- Bei Gegenteil von Stress: Wie geht man damit um, wenn die betroffene Person "bore-out" hat?
- Wie spricht man es an, wenn sich die Person verändert hat?
- Gleichgesinnte und Mentoren finden sowie sich gegenseitig austauschen
- Chance:
 - Routinen entwickeln
 - Im Team regelmäßig über Gefühle reden ("Wie geht es uns heute?")
=> Stärkung der Selbstreflexion
- Regelmäßig eine Minute Stille nehmen, um auf sich selbst zu hören



Frage 3: Wie lassen sich die Ergebnisse aus Frage 2 bewerten?

- Zahlen für mentale Un-Gesundheit steigen: Ändert sich vielleicht die Diagnostik? Kann man mentale Un-Gesundheit besser erkennen als früher?
- Work-Life-Blending (=Vermischung zwischen beruflichen und sozialen Belangen) fördert teilweise Burnout
 - Durch Home Office oft noch verstärkt, bspw. wenn der Feierabend verschwimmt
 - Social Jealousy (Fame) verstärkt das Ganze noch => Menschen sind erschöpft

Vielen Dank und bis zum nächsten Mal...

digital
MISFiTS
Circle Munich

.. und übernächsten :)

digital
MISFiTS
Circle Munich

