



Gesundheit





Gesundheit

Sinn-Fragen:

Womit sorge ich bewusst nur für mich? Was macht mich krank?

Stichworte:

Stress, Mobbing, Konflikte, psychische Belastungen, Fitness, Ausgleich, Selbstverantwortung...



Seelsorge in der Arbeitswelt
Webergasse 11 · 67346 Speyer
06232 102-376
info@wir-und-arbeit.de
www.wir-und-arbeit.de

Gedanken:

Die Entwicklung der letzten Jahre zeigt eindeutig, dass die Belastungen in der Arbeitswelt steigen. Die Arbeitsinhalte und Abläufe verändern sich ständig und der psychische Druck im Job wächst.

Auch in der Freizeit kann mancher keine richtige Ruhe und Entspannung mehr finden. Es braucht eine gute Selbstfürsorge, um sich fit zu halten und den Anforderungen gerecht zu werden/bleiben.

Mit Blick auf mich und meine Arbeitsumgebung:

Was sind für mich gesundheitserhaltende Faktoren?

Was gibt mir Energie?

Was sind für mich krankmachende Faktoren?

Was bindet unnötig Energie?

Was kann ich für mich selbst tun oder lassen?

„Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit!“