



Psyche im Job



Angst war
gesten
heute heben
wir den
Teppich an

Persönliches

Stuttgarterin

Ab 38 Jahren hab ich aufgehört zu zählen

Psychosomatische Beratung

Therapeutin, Dozentin Speakerin

25 Jahren aktiv im Job



Heutige Agenda

Psyche im Job



1

Angstfrei



3

Reflexion



2

Kommunikation

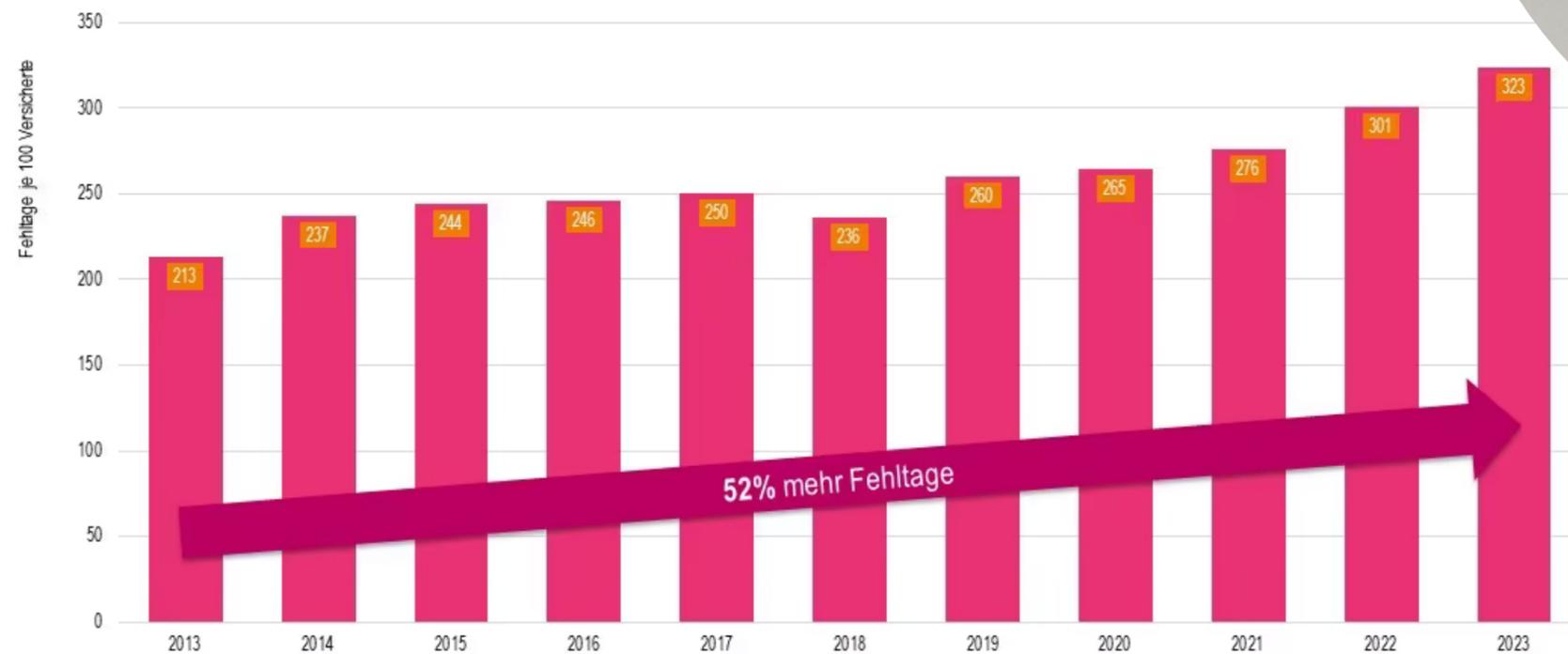


4

Überraschung

DatenZahlenFakten

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN 2013 – 2023: ANSTIEG DER FEHLTAGE UM 52 PROZENT



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2013-2023

IGES

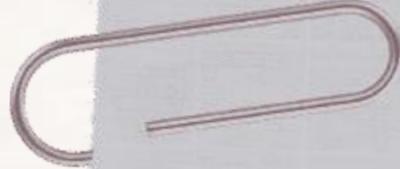
DAK
Gesundheit
Ein Leben lang



[quellen: statista](#)



Psyche im Job



Los geht's!

Bist du
bereit?

ein
krasses
Erlebniss



Psyche im Job



Deine
Idee kommt
hierher.

Deine Idee
kommt
hierher.

Deine Idee
kommt
hierher.

Angst wovor?

Deine Idee
kommt
hierher.

Deine Idee
kommt
hierher.

Deine Idee
kommt
hierher.

MindBody



Connexion



Unwissenheit

Psyche im Job

was
passiert
wenn?

Angst wovor

was sagen
die
anderen

was glaube
ich sagen die
anderen



was sagen
die
anderen

was glaube
ich sagen
die anderen

Welches Werkzeug nehmen wir

was
passiert
wenn?

an was
haben wir
noch nicht
gedacht

Offene Kommunikation

Psyche im Job

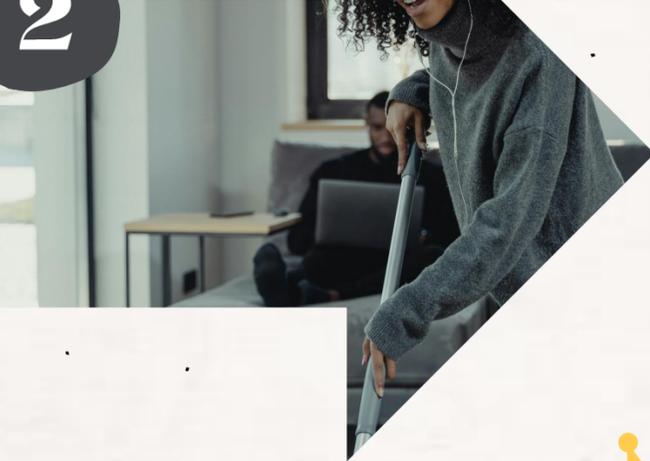
Ehrlichkeit
braucht
keine
Verpackung,
nur Mut

„Die meisten
Menschen wollen
keine offene
Kommunikation –
sie wollen –
Bestätigung.“

Die größte
Lüge ist
oft das,
was wir
nicht
aussprechen

Offene
Kommunikation
ist nichts für
schwache
Nerven.





Eisbrecher

Psyche im Job

4 Ohren
modell



6 und 9
Metohode



systemische
Kommunikation

gewaltfreie
kommunikation



Kurze Definition





Reflexion

1

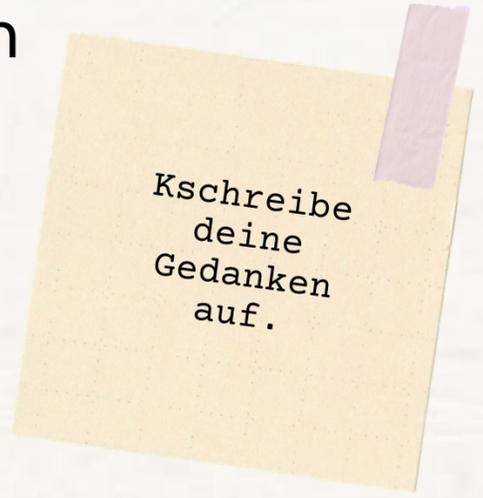
Wie gehe ich damit um selbst zu merken wie groß mein Energielevel bzw. meine Mentale Verfassung ist

2

Wie gehe ich damit um wenn ich merke dass es meinem Kollegen oder Mitarbeiter nicht gut geht.

1

Eigenreflexion



2

Fremdreflexion



3

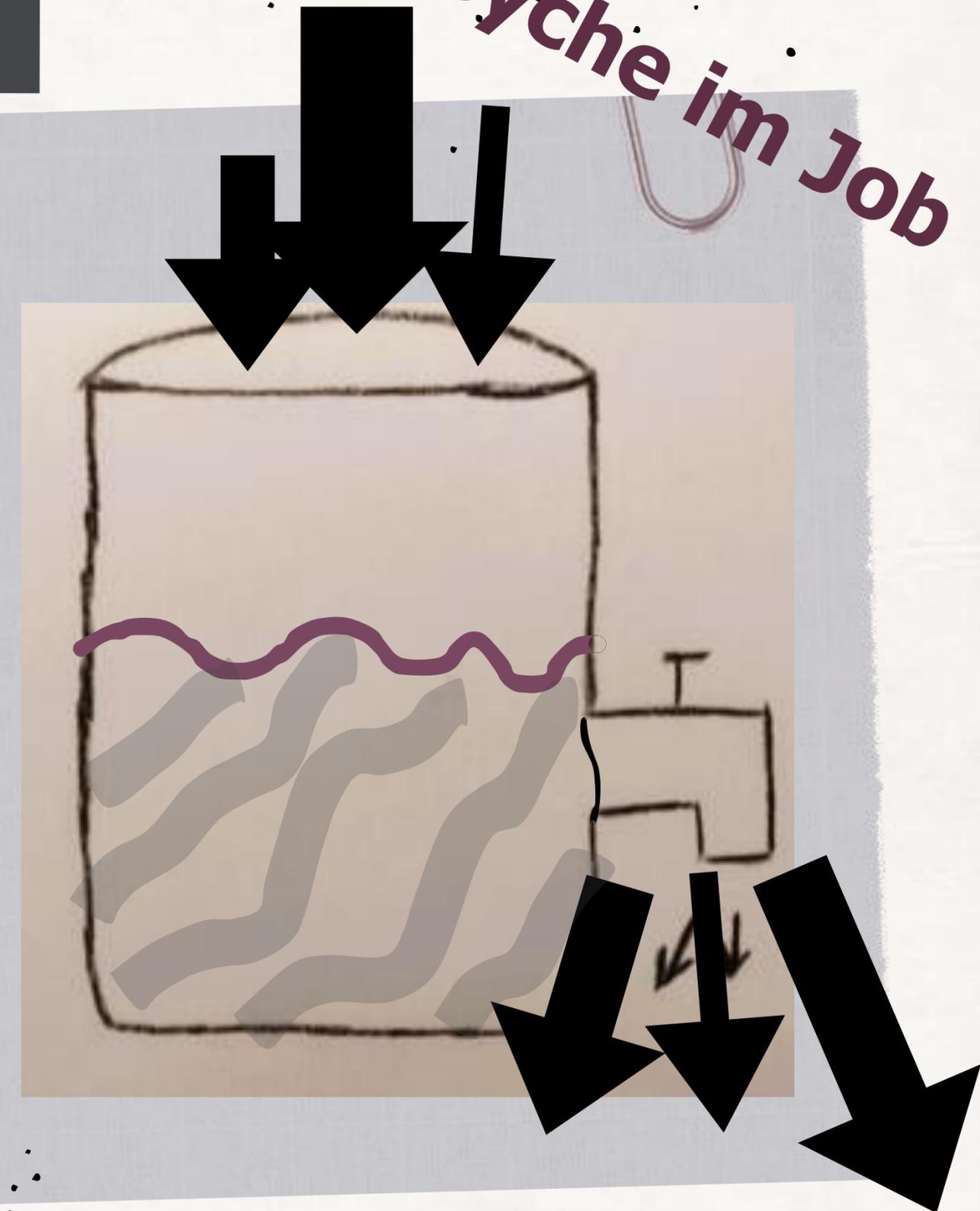
Ressourcen

Tank

**Notiere schriftlich,
was deinen Energietank
füllt: Hobbys, Familie,
Freunde, Sonstiges.
Was raubt dir Energie?
Hobbys, Familie,
Freunde, Sonstiges.**



Psyche im Job



3



Fremd- Reflexion

Psyche im Job

4 Ohren
modell

Fremdgehirne
fragen

was noch

systemische
Kommunikation

was noch

gewaltfreie
kommunikation

Wissensaufbau

was noch

MindBody



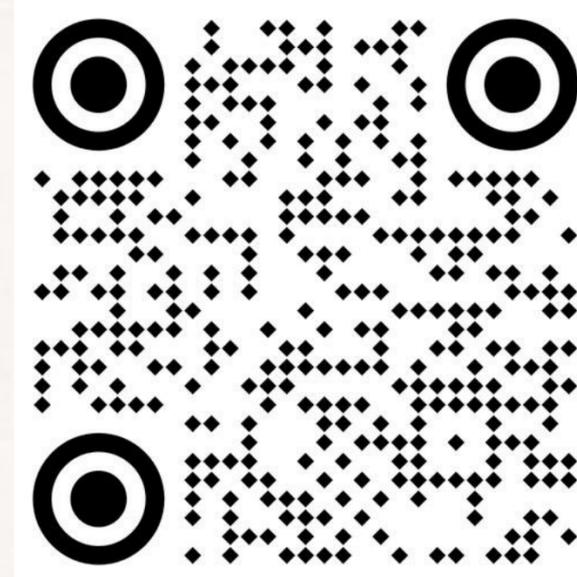
Connexion

**Deine Psyche ist wie ein Muskel
– je mehr Übungen du machst,
desto stärker wird sie und
desto mehr weitet sie sich aus.**

in Anlehnung an Idowu

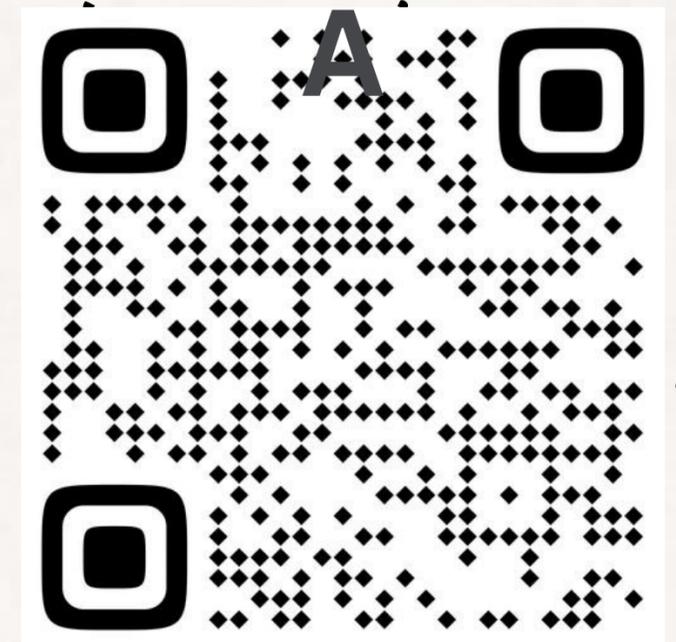
Koyenikan

Eure Jeanette

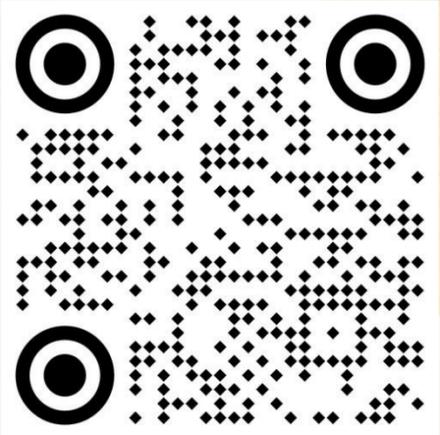


**Linkedi
n**

INST



**Dank
dir!**



Info@jeanette-mohr.de



Scan me