

# Selbstfürsorge

Wie wir im (Arbeits-) Alltag auf uns achten können



Wolfgang Parnitzke

Business Coach  
für Fokus & Achtsamkeit

## Wer bin ich?



Selbständiger Business Coach und Trainer für  
Resilienz und Führung

Ausbildung zum Business Coach bei der IHK München  
Ausbildung zum Resilienz Coach

Burnout in 2015

22 Jahre Industrie, 10 Jahre Führungskraft

Dipl.-Ing. Maschinenbau (TU)

Jahrgang 1968

1 Sohn

# Der Vortrag gibt Impulse

-> wie Sie für sich selbst Sorge tragen – mit einfachen Mitteln

-> wie Sie Ihren Arbeitsalltag bewältigen können

ohne krank zu werden

ohne aussteigen zu müssen

# Bedeutung von psychischen Störungen

Ø Anzahl von AU-Tagen: 36

Direkte Kosten für Firmen: 16 Mia. € p.a.

Produktionsausfallkosten: 8,3 Mia.€ p.a.

Anzahl AU-Tage wg. Burnout von 2005 bis 2015 =  
6 x häufiger auf über 67

# Ich-Zeit

Die Lebenssäulen

Wie viel Zeit hat Ihr Ich? Im Blickpunkt: Ihnen geht es gut

Beispiele: Hobbies (Musik, Sport, Natur)

# Zeitinseln zum Energieauftanken

Ein Beispiel

Aufstehen, Ort wechseln, Kaffee trinken

Wozu dient das?

Innehalten

Zeit nur für uns

Unser Geist darf loslassen, zur Ruhe kommen

Wann?

Wenn wir etwas getan haben und fertig sind

Wenn wir irgendwo feststecken

# Achtsamkeit

Das Prinzip der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn:

- Leben Sie im Hier und Jetzt.
- Tun Sie die Dinge nach- statt nebeneinander.
- Nehmen Sie Ihre Emotionen wahr und lernen Sie diese zu lenken.

Unterstützende Übungen:

Yoga, Meditation, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Body Scan

# Lebenssäule Freunde/Familie

Wer sind meine wirklichen Freunde?

Wer tut mir gut, wer raubt mir Energie?

Mit welchen Menschen will ich zu tun haben?

# Lebenssäule Job

Wer und was tut mir gut, wer und was raubt mir Energie?

Mit welchen Menschen will ich zu tun haben?

Was will ich – was kann ich – wie komm ich da hin?

# Perfektionismus

„Ein Reitpferd springt nur so hoch wie es muss“

# Anmerkung eines „Externalisten“

Nur Sie selbst können etwas ändern, warten Sie nicht auf die Veränderung anderer!

Üben Sie das Ändern!



Wolfgang Parnitzke

Business Coach  
für Fokus & Achtsamkeit

Coachings – Seminare – Impulsvorträge  
zu Resilienz und Führung

[wolfgang-parnitzke.de](http://wolfgang-parnitzke.de) | [info@wolfgang-parnitzke.de](mailto:info@wolfgang-parnitzke.de) | Tel. 0171 217 92 54

Nederlinger Str. 35 | 80638 München