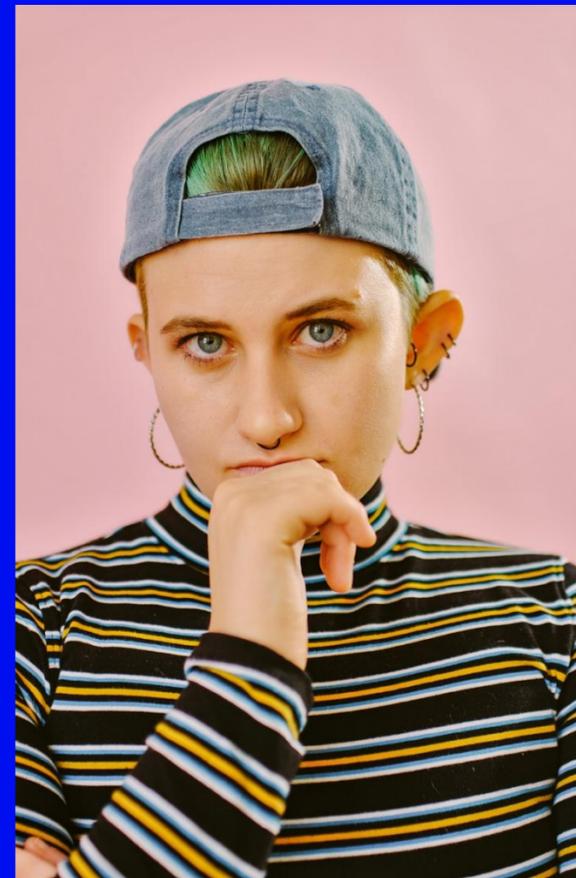




IFAS 2024



gomental.health: Mind Health Training for Young Talents

RESISTANCE!



WIDERSTAND

Definition

Widerstand im psychologischen Sinne bezeichnet die bewusste oder unbewusste Abwehr von Veränderungen, neuen Erkenntnissen oder unangenehmen Gefühlen. Es tritt häufig in Situationen auf, in denen Menschen vor Herausforderungen oder Veränderungen stehen. Widerstand kann sich in verschiedenen Formen zeigen, etwa durch Vermeidung, Trotz, Ablehnung oder passives Verhalten. (Chat GPT)



WIDERSTAND

Persönliche, soziale, emotionale Themen

- **Persönliche Sorgen/Ängste:** Lohn, Jobsicherheit, Selbstwert bezüglich neuer Herausforderungen, Sorgen bezüglich Arbeitszeiten und Vereinbarkeit.
- **Soziale Sorgen/Ängste:** Statusverlust, Identitätsverlust, Platz im Team (**Identität**).
- **Selbstbestimmung/Autonomie:** Bedürfnis, den eigenen Jobbereich zu gestalten.
- **Attachment:** (Unbewusstes) Attachment zu Abläufen, Tools, Teams, Titeln (**Trauer**).
- **Allgemeiner Stress:** Überlastung, aktiviertes Nervensystem.



WIDERSTAND

Fachliche Themen und Überzeugungen

- **Fachliche Sorgen/Ängste:** Sorgen und Einwände bezüglich Abläufe, Tools, Sicherheit, Patientenkontakt, Mission, Patientenbeziehung (alles, was “die da oben” eventuell nicht berücksichtigt haben und die betroffene Person sieht) - berechtigt oder nicht.
- **Gegenteilige Meinung und Haltung:** Ethische, weltanschauliche Meinungen und Haltungen, die dem Transformationsprozess widersprechen - berechtigt oder nicht.

Kognitive Dissonanz: Wenn neue Dinge unseren Überzeugungen widersprechen, wir sie aber annehmen sollten, entsteht kognitive Dissonanz wir müssen unsere Überzeugung ändern oder das “andere” ablehnen ..



WIDERSTAND

Umgang Möglichkeiten

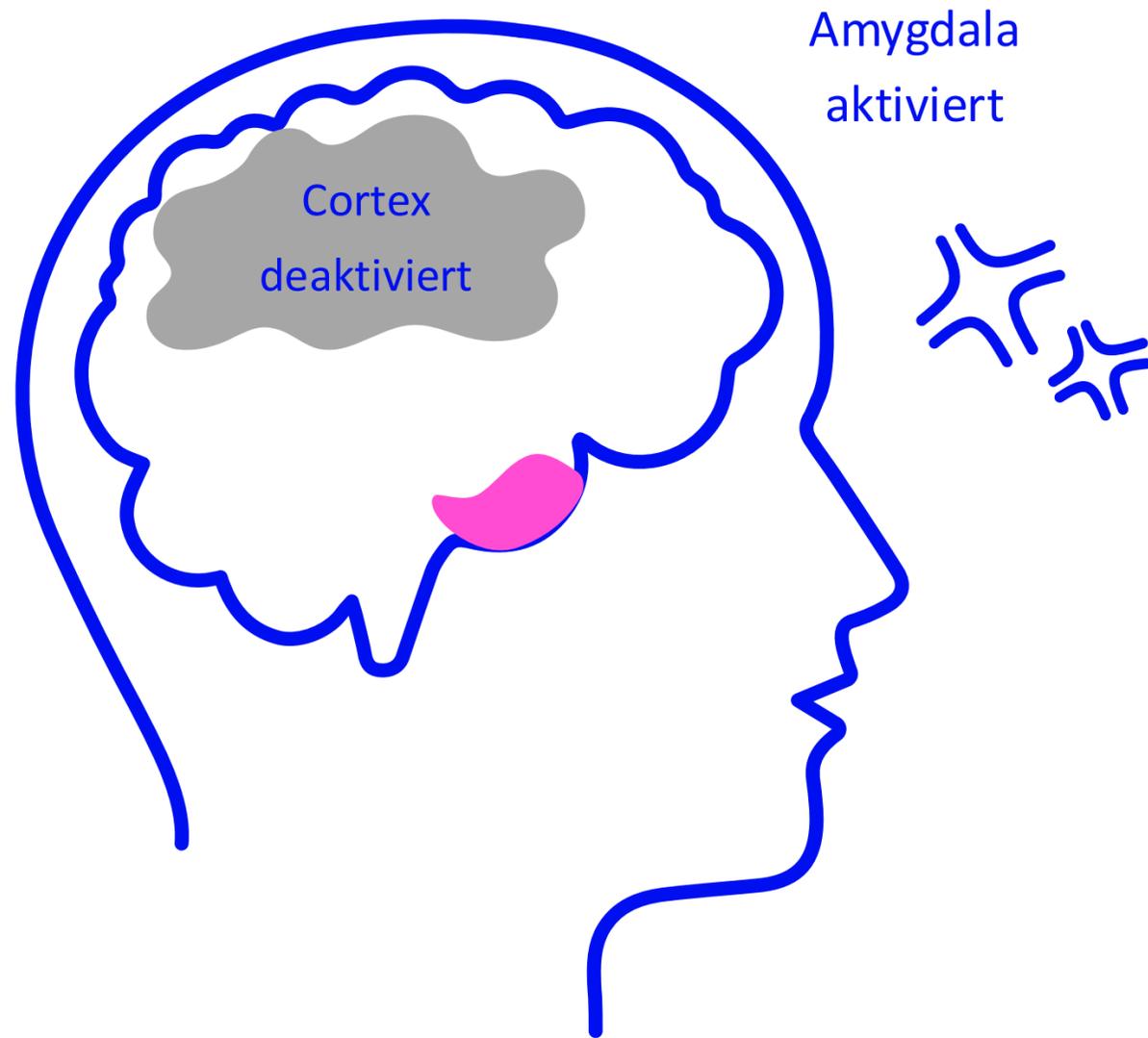
- **Transparent machen:** Was ausgesprochen ist, kann verarbeitet werden. Gehört werden ist ein Grundbedürfnis - auch wenn nicht alles gelöst werden kann.
- **Integrieren:** Fachliche Themen ernst nehmen und integrieren, wo möglich.
- **Stress reduzieren:** Latenten Stress wo mögl. reduzieren: Sicherheit schaffen!
- **Anpassung honorieren:** Wenn Menschen sich anpassen (kognitive Dissonanz überwinden), sollte das honoriert werden.
- **Zusammen durchgehen:** Schwierigkeiten überwinden wir besser zusammen!



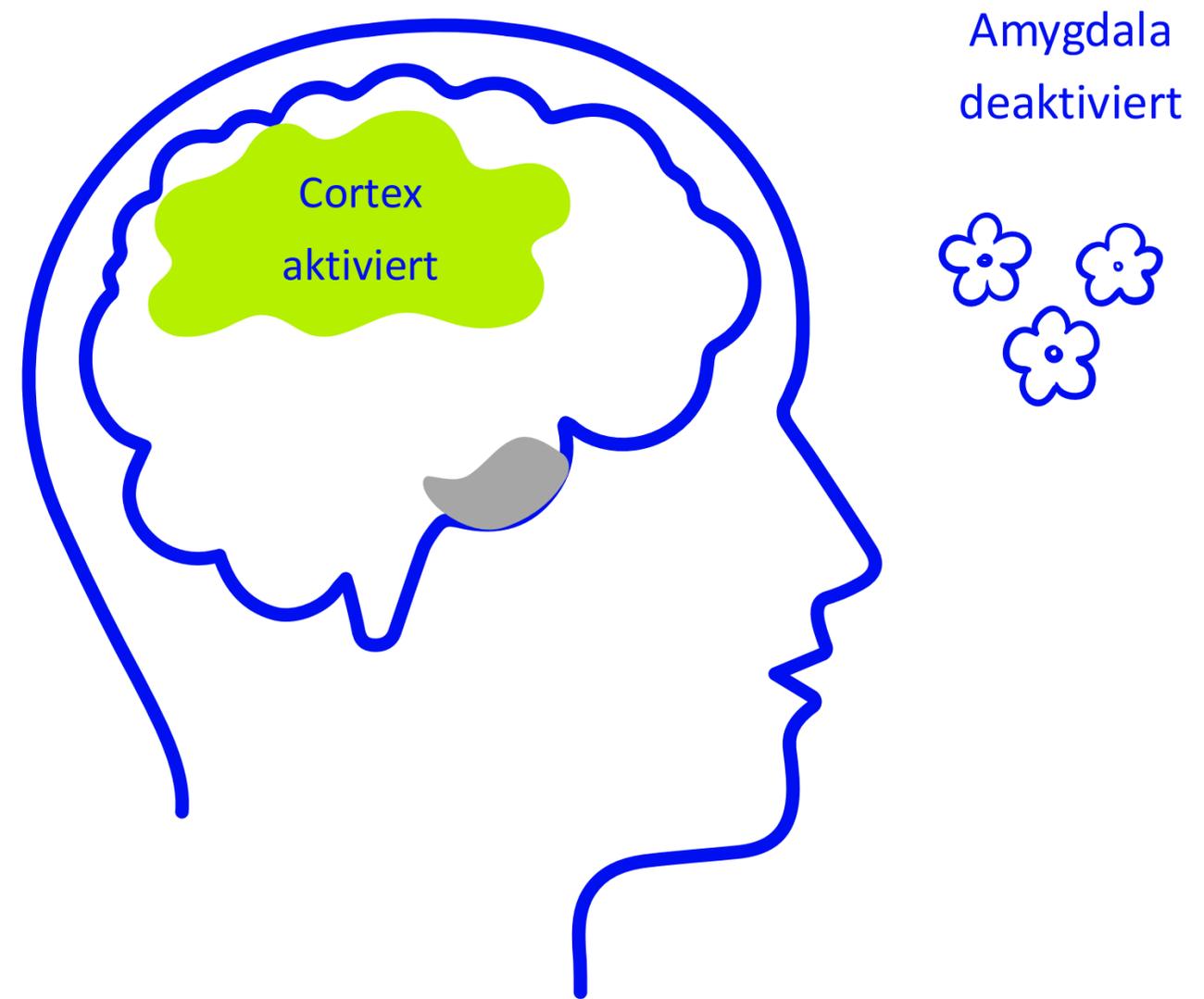
STRESS



STRESS VEREINFACHT



Sympathisches Nervensystem
Überleben sichern, hohe Leistung,
kein unnötiges Risiko



Parasympathisches Nervensystem
Regeneration, Einordnen,
soziales Verhalten, Neues Lernen



NERVENSYSTEM BERUHIGEN

Sicherheit schaffen - akut

- **Bewegung:** Treppe nehmen, um den Block, Sport, Yoga.
- **Mindfulness:** Tiefe Atmung (Boxatmung, Meditation), Kälte, Spiel (Tischtennis), Beobachtung («hast du das Wetter gesehen?»).
- **Kontakt:** Gehört werden, wohlwollendes Gespräch, kollegiale Unterstützung.
- **Weitere? ...**

Underused: Stress bewusst aushalten oder positiv framen (nur gesund wenn kurz!)



NERVENSYSTEM BERUHIGEN

Sicherheit schaffen - latent

- **Strukturell:** Job, Rolle, finanzielle Veränderungen klären und kommunizieren.
- **Sozial:** Zugehörigkeit schaffen: “gehört werden”, dazu gehören.
- **Fachlich:** Einwände platzieren können, Schulungen und Ressourcen bekommen.
- **Führung:** Klare Ziele, «walk-the-talk», klare Kommunikation, klarer Plan, klare Vision.
- **Weitere? ...**

Underused: Gehört werden und Schwierigkeiten aushalten (vs. unter den Teppich).



WEITERE THEMEN

Mehr davon im Webinar :-)

- **Psychologische Sicherheit:** Wie wir durch Psychologische Sicherheit die Voraussetzungen schaffen dafür, dass Menschen bereit sind, mitzudenken und mitzumachen.
- **Wachstumsmindset:** Wie wir uns selbst und andere dabei unterstützen, Herausforderungen als Chance zu sehen und das Vertrauen haben in uns selbst, dass wir Neues meistern können.

<https://dh-academy.ch/micro-teachings/detail/digital-health-the-human-factor>





DANKE!



www.gomental.health | hello@gomental.health | www.linkedin.com/company/go-mental