



**Mein neuer Arbeitsplatz ist
vorerst mein Zuhause –
Umdenken im
Home-Office**

Teil 3

Quick-Check

"Work-Life-Balance"

**Vortrag für die
Universität der
Bundeswehr am
12.05.2021**

**Stefan Völkl
Berater Gesundheitsmanagement
Gesundheitszentrum München Süd
BAD GmbH**





Inhalte

- Einleitung
 - Was gerade mit uns passiert
 - Eine zweite Sicht auf die Dinge
- Krise und Homeoffice – Einfluss auf alle Lebensbereiche
- Quick-Check: meine vier Lebensbereiche
- Next steps

Was gerade mit uns passiert...

- Unser Grundbedürfnis nach Kontrolle ist bedroht
- Unser gesamter Alltag wird umgekrempelt
- Unsicherheit, Ängste, Gefühle von Hilflosigkeit
- Verlust von Struktur und Halt
- Auswirkungen des „social distancings“ („Lagerkoller“, Konflikte, Einsamkeit)
- Wirtschaftliche Folgen, Existenzangst

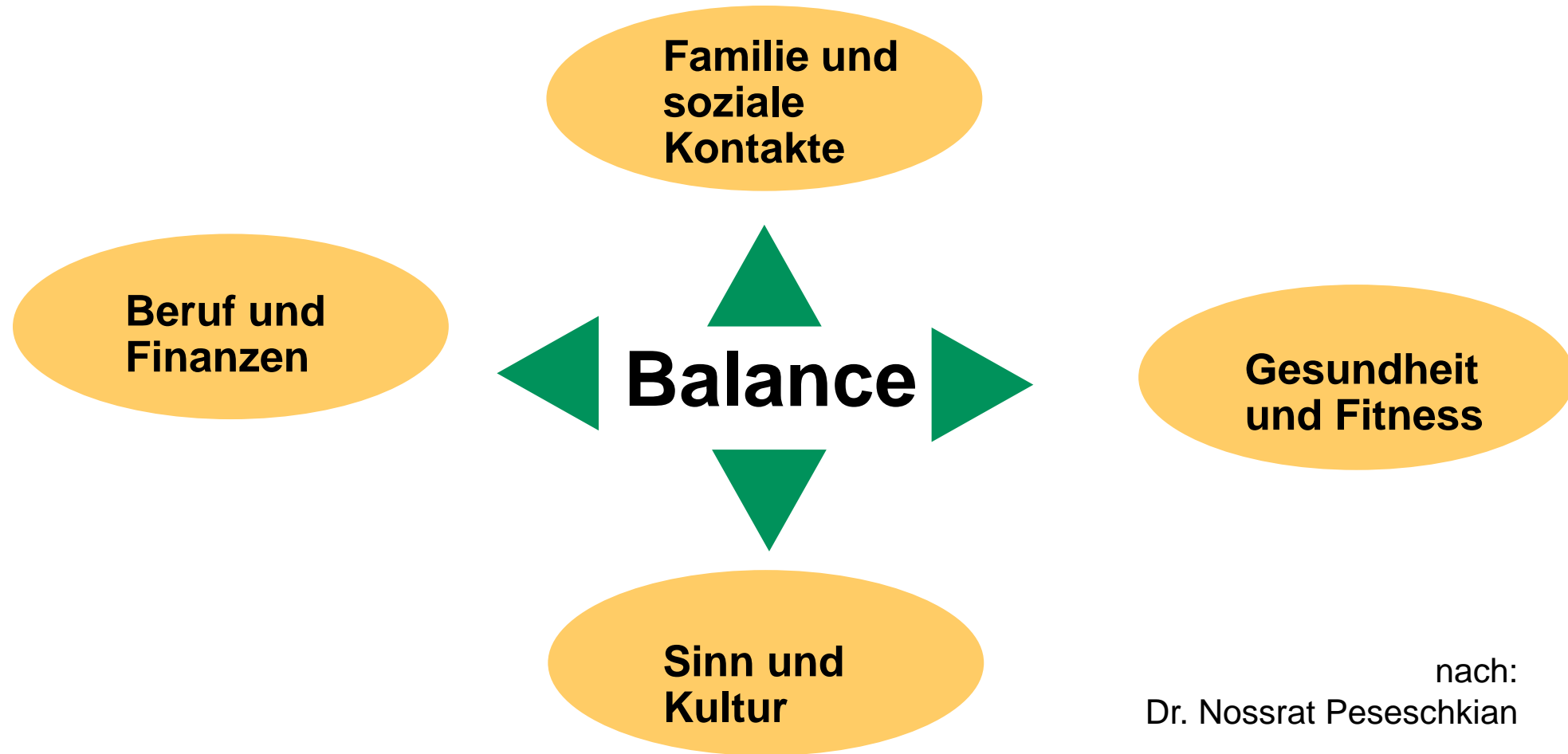




Eine zweite Sicht auf die Dinge: Chancen sehen

- Zusammengehörigkeitsgefühl
- Solidarität
- Fokus auf Wesentliches und Werte
- Entschleunigung
- Kreative Lösungsfindung
- Selbstreflexion
- ...

„Der Tanz mit den Anforderungen“



nach:
Dr. Nossrat Peseschkian

Herausforderung Homeoffice





1

**Vorstellung:
Das Werkzeug
„Orientierungs-STOP“**

2

**Quick-Check:
Meine 4 Lebensbereiche**

3

**Abschluss und
Einladung: Next steps**

Der Orientierungs-STOP: die Schritte im Einzelnen

Hinweis: Sie werden im Laufe des Webinars durch die einzelnen Schritte geführt!

Schritt 1: S - Step back – Treten Sie ein Schritt zurück



Der Orientierungs-STOP: die Schritte im Einzelnen

Hinweis: Sie werden im Laufe des Webinars durch die einzelnen Schritte geführt!

Schritt 1: S - Step back – Treten Sie ein Schritt zurück

Schritt 2: T - Think – das Ganze „von oben“ betrachten



Der Orientierungs-STOP: die Schritte im Einzelnen

Hinweis: Sie werden im Laufe des Webinars durch die einzelnen Schritte geführt!

Schritt 1: S - Step back – Treten Sie ein Schritt zurück

Schritt 2: T - Think – das Ganze „von oben“ betrachten

Schritt 3: O - Organize your thoughts - Ordnen Sie ihre Gedanken



Der Orientierungs-STOP: die Schritte im Einzelnen

Hinweis: Sie werden im Laufe des Webinars durch die einzelnen Schritte geführt!

Schritt 1: S - Step back – Treten Sie ein Schritt zurück

Schritt 2: T - Think – das Ganze „von oben“ betrachten

Schritt 3: O - Organize your thoughts - Ordnen Sie ihre Gedanken

Schritt 4: P - Proceed – Weitermachen und überprüfen





Leistung und Arbeit

- Homeoffice

Quick Check



Leistung und Arbeit

- Homeoffice

Meine spontanen Ideen und ersten Gedanken



Homeoffice



Körper

- Gesundheit
- Ernährung
- Erholung
- Entspannung
- Fitness

Quick Check



Körper

- Gesundheit
- Ernährung
- Erholung
- Entspannung
- Fitness

Meine spontanen Ideen und ersten Gedanken



Körper



Kontakt

- Zuwendung
- Freunde
- Familie
- Liebe
- Netzwerk
- Anerkennung



Kontakt

- Zuwendung
- Freunde
- Familie
- Liebe
- Netzwerk
- Anerkennung

Meine spontanen Ideen und ersten Gedanken



Kontakt



Sinn

- Spiritualität
- Religion
- Selbstverwirklichung
- Zukunftsfragen
- Gesellschaftliches Engagement
- Anerkennung

Quick Check



Sinn

- Spiritualität
- Religion
- Selbstverwirklichung
- Zukunftsfragen
- Gesellschaftliches Engagement
- Anerkennung

Meine spontanen Ideen und ersten Gedanken



Sinn

Eine Einladung zum nächsten Schritt:



Nehmen sie Ihre Ideen und Gedanken mit. Probieren und experimentieren Sie!

- Homeoffice
- Körper
- Kontakt
- Sinn



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit

© B.A.D GmbH, C5045-FB Home Office Teil 4 Work-Life-Balance, Version 2.0, 17.04.2020

Stefan Völkl

Dipl. Soz. Päd. (FH), B.A. Sozialversicherung

Berater Gesundheitsmanagement

Gesundheitszentrum München Süd

Tel. mobil 0179/5468112

stefan.voelkl@bad-gmbh.de

stefan.voelkl@unibw.de

www.bad-gmbh.de

SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN

