

SINN MACHT GESUND

SINNSTIFTENDE KRAFTQUELLEN FÜR DEN ALLTAG

Arbeit ist ein Faktor für ein gelingendes und sinnvolles Leben. Arbeit gibt uns neben dem Einkommen eine Struktur, Anerkennung, Selbstbewusstsein und ermöglicht das eigene Potential zu entfalten. So ist vorstellbar, welche Folgen Arbeitslosigkeit, Karrierebrüche, ein unzufriedener Tätigkeitsbereich, Motivationslosigkeit im Job haben. Neben Gefühlen der Sinnlosigkeit bei Einzelnen, die die psychische Gesundheit gefährden, erhöhen sich in Betrieben die Zahlen der inneren Kündigungen.

Eine im Zusammenhang von Motivations- und Sinnfragen sehr beeindruckende Lehre, ist die Sinnlehre von Viktor E. Frankl, dem Begründer der Logotherapie. Demzufolge ist der Mensch ein Wesen auf der Suche nach Sinn - nicht nach Macht, Prestige oder Geld. Sinn wird erfahrbar, wenn persönlich bedeutsame Werte gelebt werden. Das Erleben von Sinn ist demnach ein sehr bedeutsamer privater als auch ein beruflicher Gesundheitsfaktor.

Nach dem Impuls-Referat „Sinn macht gesund“ wurde vorgestellt, wie über das Erkennen und Erleben von Sinnperspektiven Gesundheit, Lebensfreude und letztlich Arbeitsfähigkeit gewonnen und erhalten wird - und dass trotz privater und beruflicher Anforderungen und Belastungen. Hierbei wurde auf die konkreten, individuellen Fragestellungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingegangen.

Ziel des Seminars war es, dass die Teilnehmerinnen ihre verfügbaren Ressourcen und Potentiale erkennen und lernen, diese als Kraftquelle sinnstiftend zu nutzen.



Wir wurden angeregt, innezuhalten und über den eigenen Arbeits- und Lebensstil als auch das persönliche Wertesystem nachzudenken.

Wir wurden motiviert, das berufliche und private Wohlbefinden aktiv und sinnvoll zu gestalten.

Referentin Doris Ostermann

14. - 16.02.2020 - Bad Laer