



Selbstständig - selbst und ständig?

Wie man nach der Gründungsphase in Balance bleibt

Ein Vortrag von Johannes Stadie

Was erwartet Sie?

- **Selbstständigkeit aus Sicht der Psychologie**
 - **Auszüge aus der Forschung**
 - **Lösungsansätze**
-

Selbstständigkeit aus Sicht der Psychologie

Selbst

Ständig



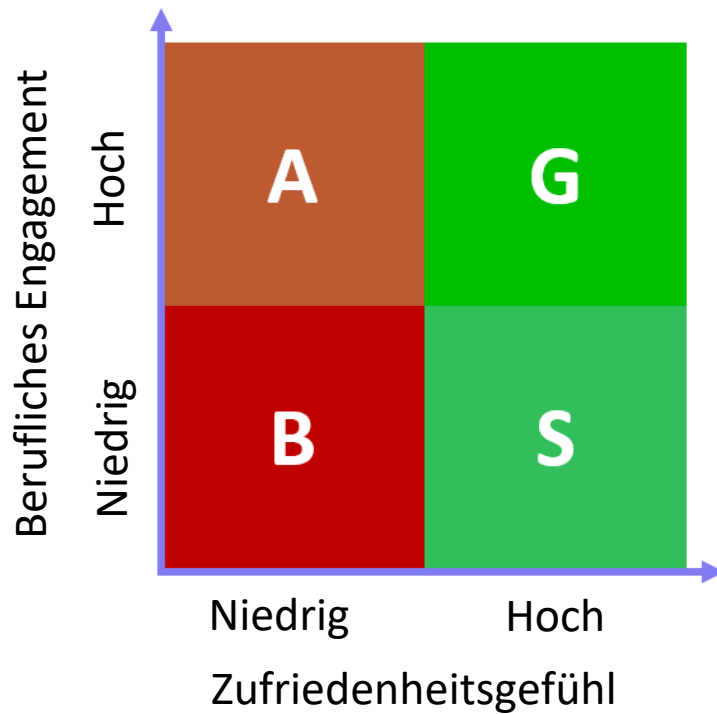
Was steckt hinter der Selbstständigkeit?

Lust Vision Erfolg
Ansehen Unabhängigkeit Freiheit
Veränderung Herausforderung Entfaltung
Geltung Überzeugung Flexibilität
Leidenschaft Eigenständigkeit Stolz
Karriere Verwirklichung Spaß
Sinn
Verantwortung

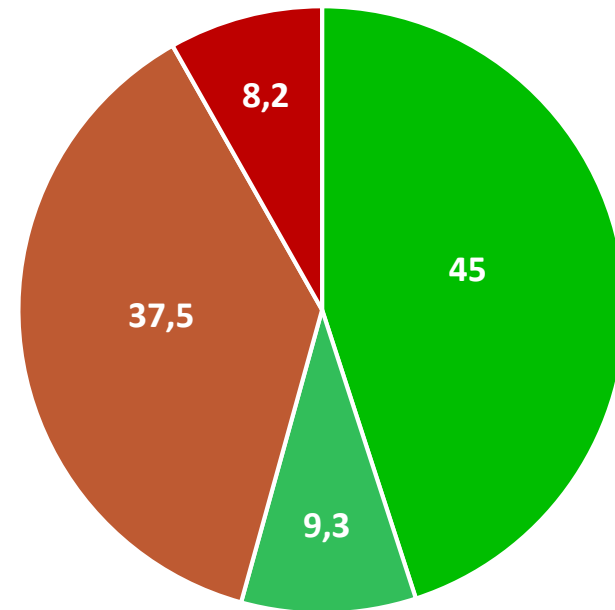
Hindernis
Not Verzweiflung
Zweifel Druck Stress
Einsamkeit Scheitern Belastung
Angst Überanstrengung Zwang
Überforderung Niederlage
Ausbeutung

Auszüge aus der Forschung

Erlebenstypen



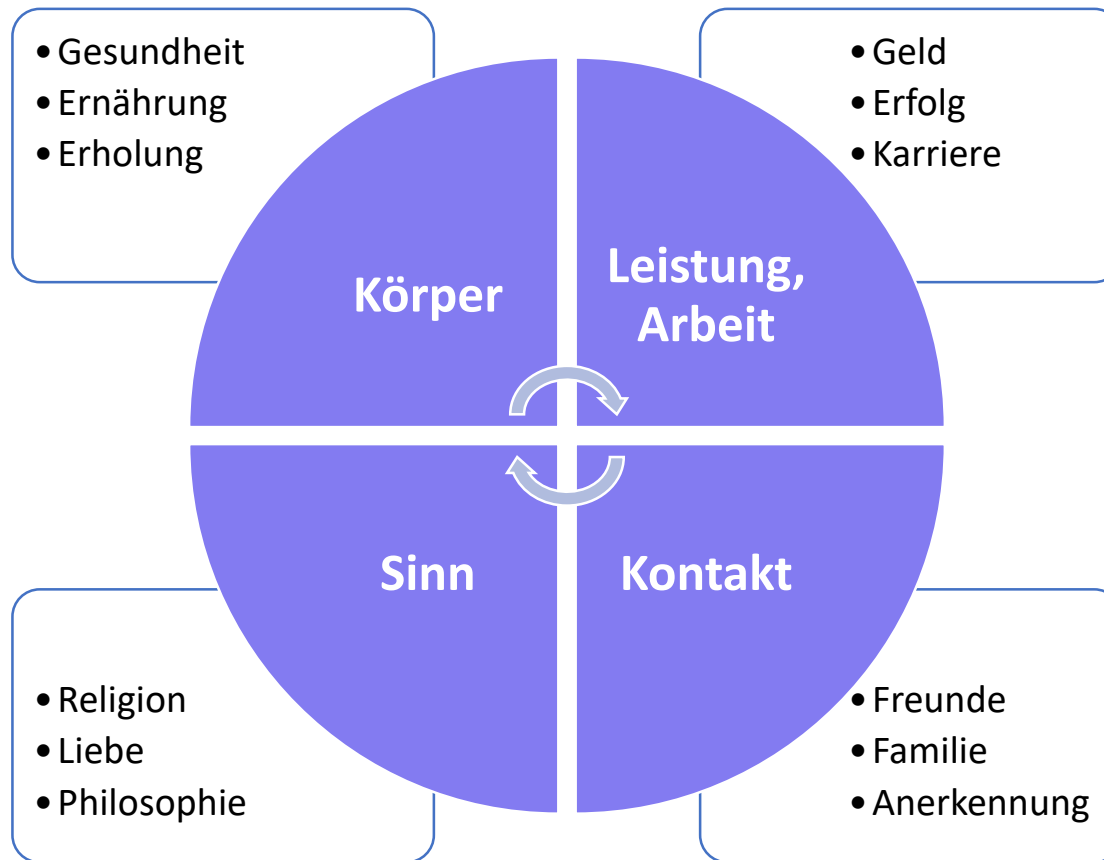
Typenverteilung



Psychische Arbeitsbelastungen als Risiko

1. Hohe Arbeitsintensität
2. Geringer Handlungsspielraum
3. Geringe soziale Unterstützung
4. Aufwand-Nutzen-Ungleichgewicht
5. Überstunden
6. Schichtarbeit
7. Rollenstress
8. Mobbing
9. Arbeitsplatzunsicherheit

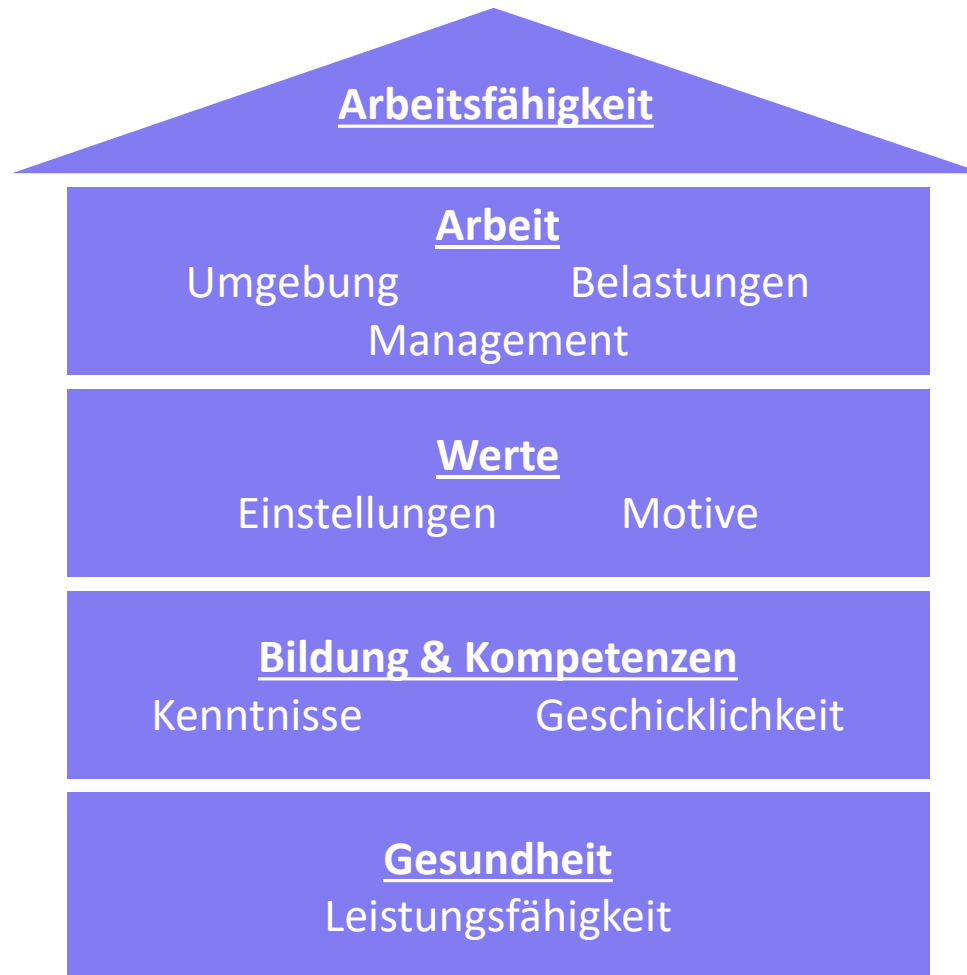
Das Lebens-Balance-Modell



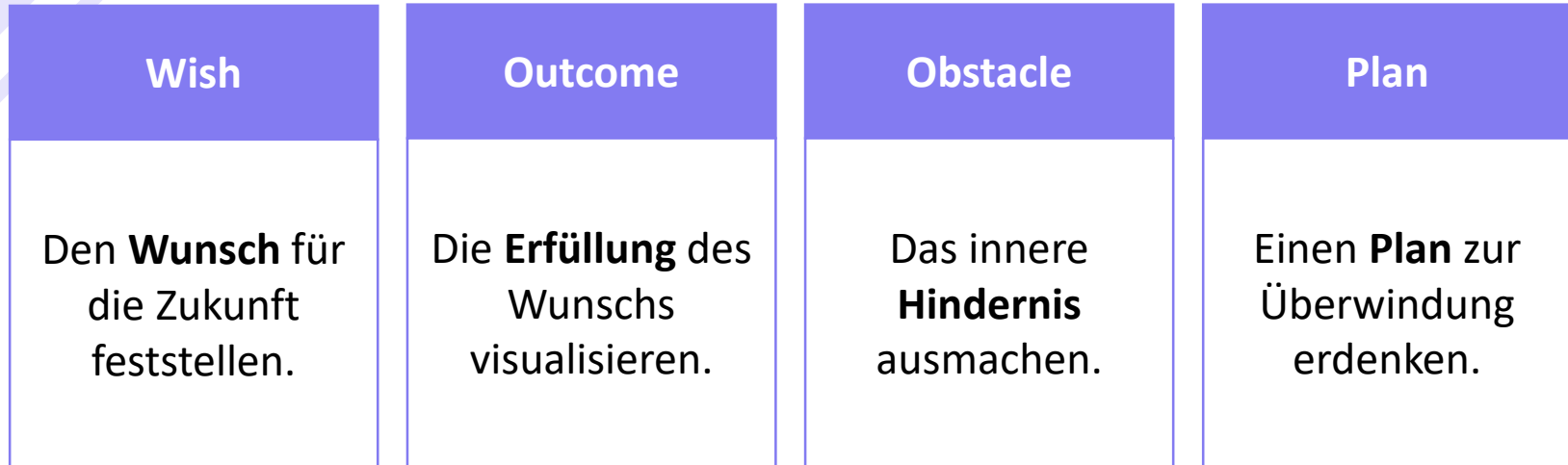
Gängige Tipps zum Gesunden Arbeiten

- Prioritäten setzen
 - Mit dem Schwierigsten beginnen
 - Lasten verteilen
 - Zeitmanagement üben
 - Rechtzeitig Feierabend machen
 - Ruhepausen setzen
 - Unterstützung suchen
 - Freizeit-To-Do-Listen
 - Freizeit genießen
 - Körperliche Gesundheit achten
 - Sport treiben
 - Haustier zulegen
 - Hobbys ausleben
 - Freundschaften pflegen
-

Das Haus der Arbeitsfähigkeit



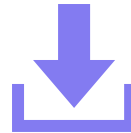
Motivation mit WOOP



Motivation zum Erreichen eigener Ziele



Viel Glück und Erfolg bei Ihrem Projekt!



Auf dem Referenten-Profil der deGut-Website

Passen Sie auf sich auf.