

Wie können FK mit
Ängsten der MA und den
eigenen Ängsten gesund
umgehen?

- steigende Lebenshaltungskosten
- sinkender Lebensstandard
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Angst zu versagen
- schlechtere Wirtschafts Lage
- weltpolitische Situation
- Klimawandel
- Krieg
- Rezession
- Inflation
- Pflegefall im Alter



NOBO

Angst :/. Vertrauen

Resilienz →

Immunsystem der Psyche



Resilienz faktoren

- Emotionssteuerung
- Impulskontrolle
- Kausalanalyse
- Selbstwirksamkeit
- Realistischer Optimismus
- Empathie
- Zielorientierung



NOBO

Resilienz faktoren

- Emotionssteuerung
- Impulskontrolle
- Kausalanalyse
- Selbstwirksamkeit
- Realistischer Optimismus
- Empathie
- Zielorientierung

Zusammenfassung

- Wir alle haben Ängste
- Ängste sind menschlich + natürlich
- machen auf mögliche Gefahren aufmerksam
- bieten Chancen
- Ängste \neq Vertrauen
- Die beste Vorsorge ist Resilienz

Eine gesunde und
vertrauensvolle Zeit

