



„Körperliche und Emotionale Fitness für Manager“

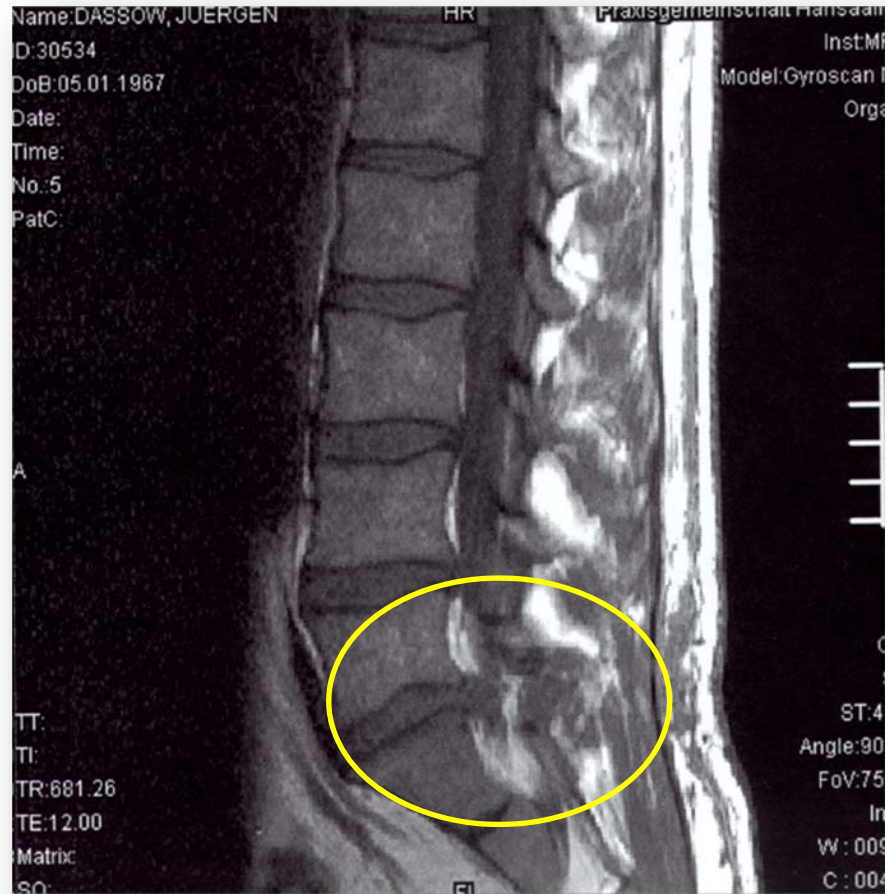
Veranstalter:

Dipl.-Psych. Jürgen Dassow (PP)

Dr.med. Hans Michael Strahl

Der Vorstand des Industrie Club e.V. Düsseldorf

Wissenschaftlicher Beirat der MEDICA





Kernüberlegungen zur Emotionalen Fitness

Dipl. - Psych. Jürgen Dassow (PP), Düsseldorf



Innere Erkrankungen und Leistungsfähigkeit

Prof. Dr. Bernd Grabensee, Düsseldorf



Paradigmenwechsel bei Tinnitus, Hörsturz und Schwindel

Dr. Hans-Michael Strahl, Düsseldorf



Reicht der Healthy-Worker-Effekt für Manager

Dr. Michael Maurer, Düsseldorf



Programme eines Unternehmens

Prof. Dr. Ulrich Lehner, Düsseldorf



„Automatisierung von Verhalten als erlernter Prozess“



Ein Kurzfilm, der zeigt wie man auf ungewöhnliche Weise eine Schleife binden kann.

Quelle:

http://www.youtube.com/watch?v=0mA_A8tAZ6E



„Körperliche Fitness“



„Emotionale Fitness“



Ein Kurzfilm, der zeigt wie man auf ungewöhnliche Weise eine Schleife binden kann.

Quelle:

http://www.youtube.com/watch?v=0mA_A8tAZ6E



„Perspektivenerweiterung“

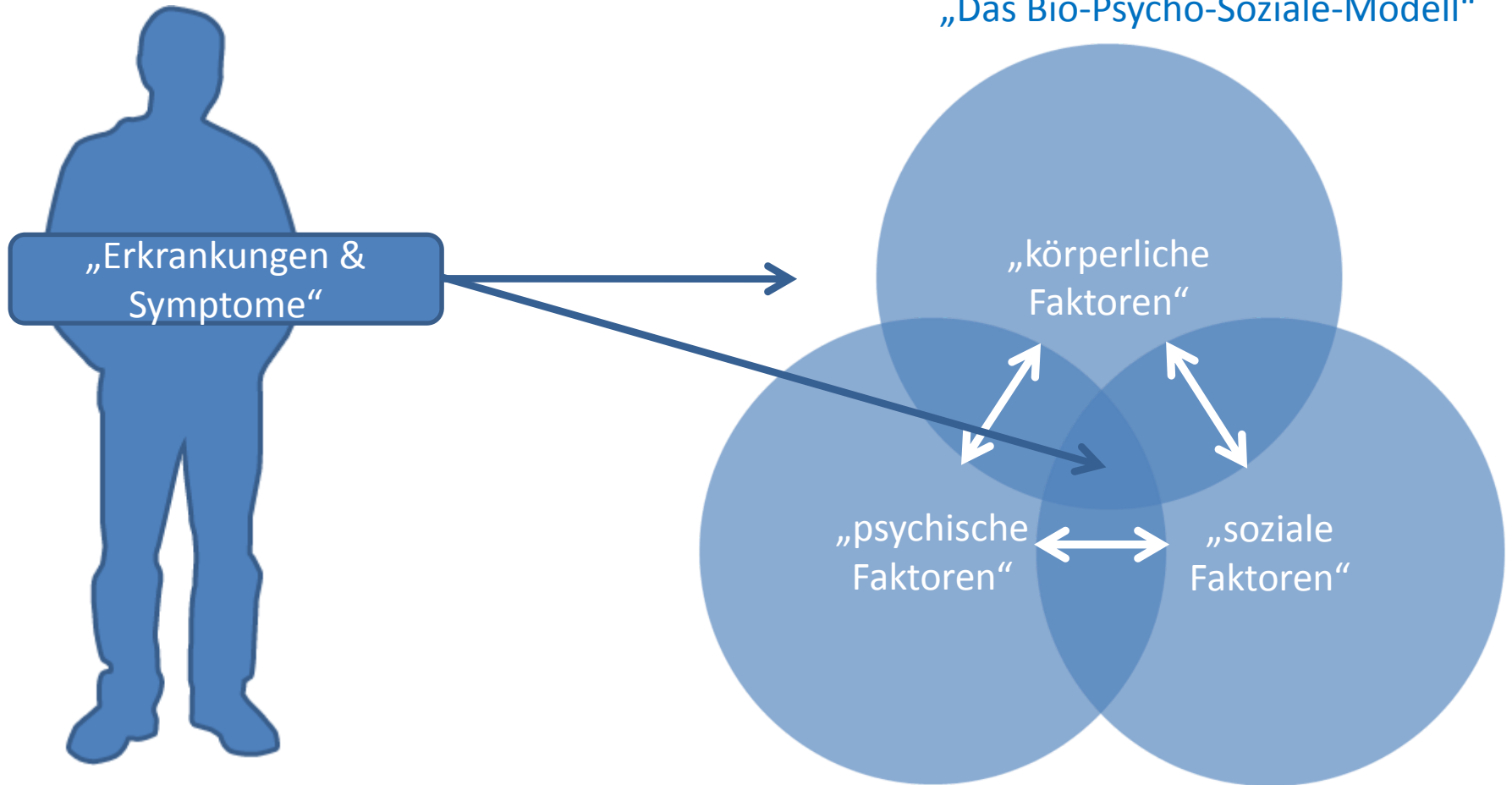




„Das Bio-Psycho-Soziale- Modell“



„Das Bio-Psycho-Soziale-Modell“



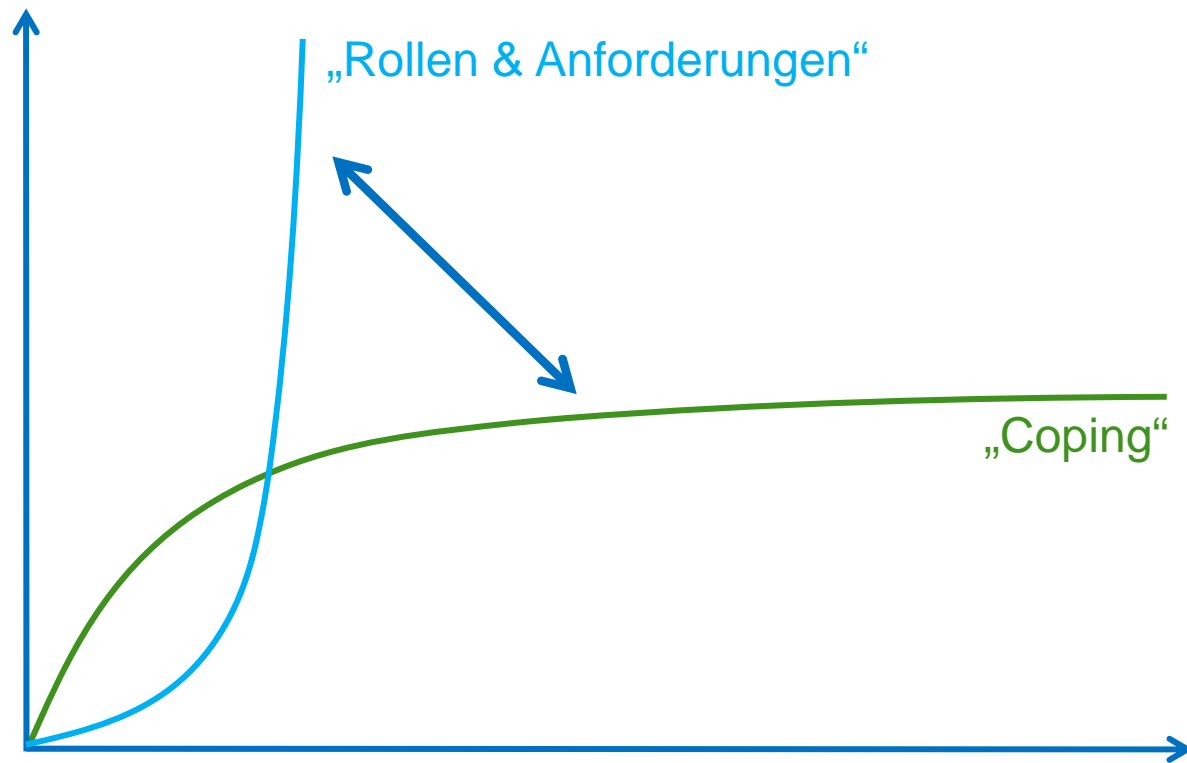


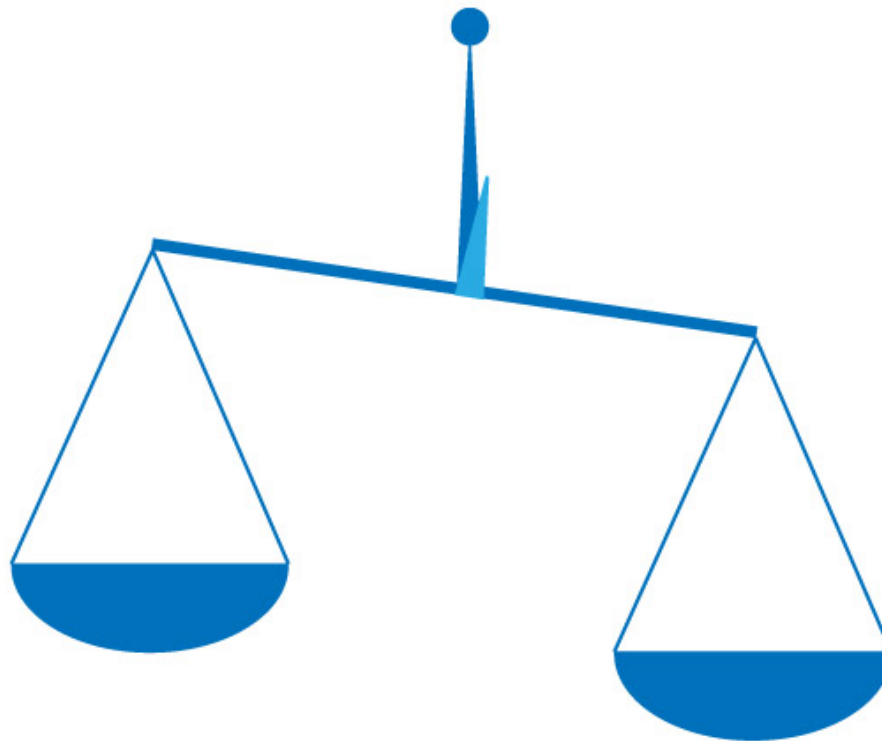
„Kernüberlegungen zur Emotionalen Fitness“



„Nicht die Dinge beunruhigen
den Menschen, sondern die
Vorstellung von den Dingen“









„Emotionale Fitness ?“



Emotionale Fitness?



Ein Kurzfilm, der eine unangenehme Arbeitssituation zeigt.

Quelle:

<http://www.youtube.com/watch?v=MHDFLt3qKWA>



„Emotionaler Error!“





„Emotionale Fitness als archiologischer Prozess“





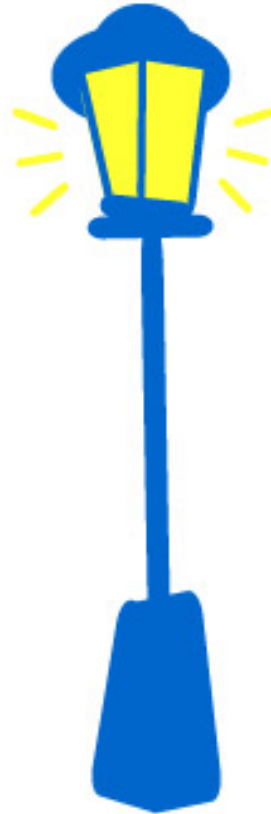
„Aktivierung erlernter und
automatisierter gedanklicher
Insolvenzschemata
(kognitive Fehlprogrammierungen)“



„Ich muss von jedem wichtigen Menschen in meiner Umgebung geliebt werden. Andernfalls ist das entsetzlich, nicht aushaltbar und der Beweis meiner Wertlosigkeit.“



„Ich bin wertlos, verachtungswürdig, wenn ich nicht immer durch und durch kompetent erscheine. Ich muss jeder Situation stets gewachsen sein. Wenn nicht, ist das katastrophal.“





„Insolvenzschemas als Trigger für unangemessene negative Gefühlslagen“



„The big four:“



Angst



Depressivität



Schuld / Scham



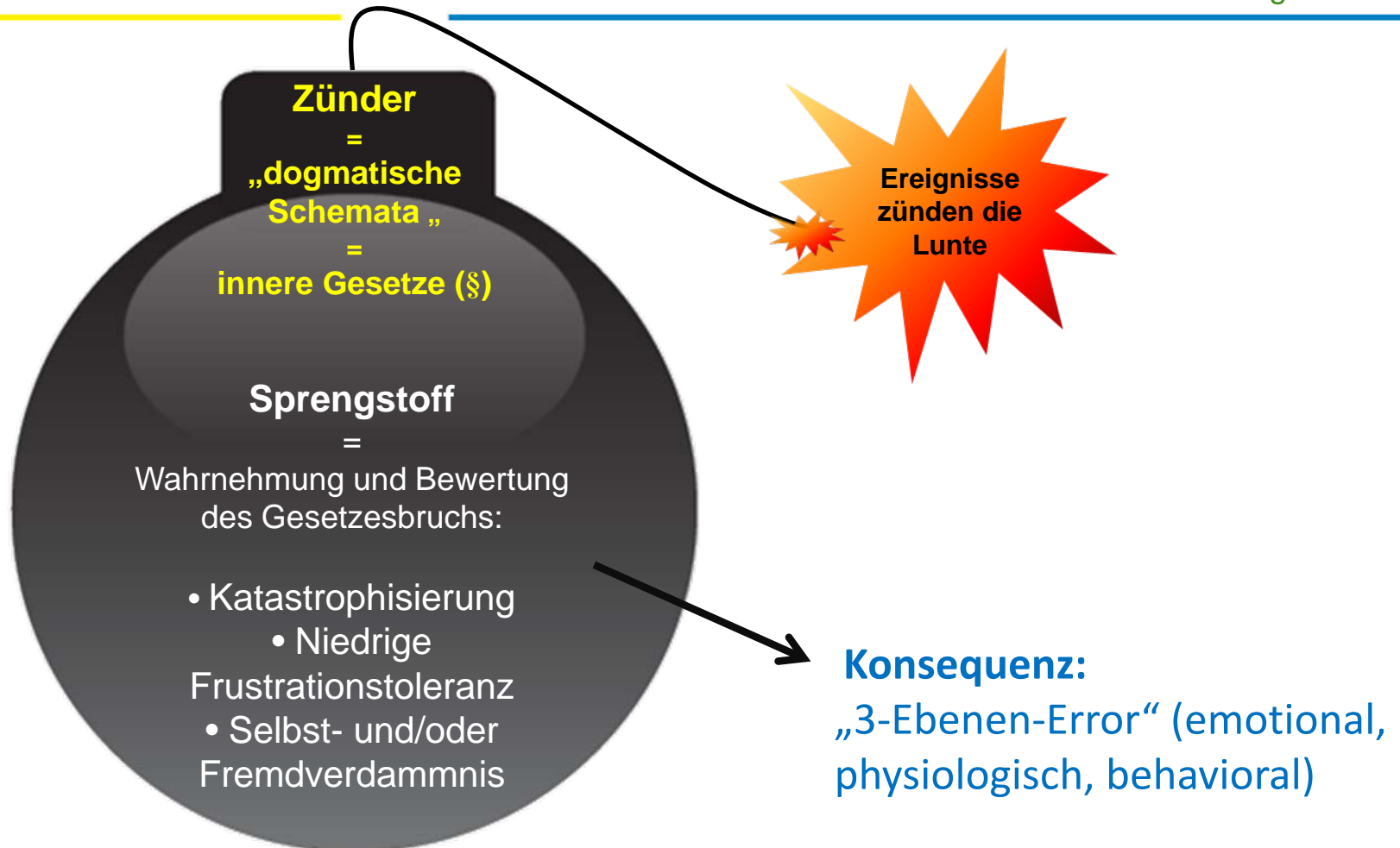
Wut / Feindseligkeit





„The Big four führen u.a. zu“:

- großem psychischem Schmerz und Unbehagen
- zu selbst- und fremdschädigenden Verhaltensweisen
- zu übermäßigen Körperreaktionen und ggf. mittel- und langfristigen zu Körperschädigungen
- Zielblockierung







„Emotionale Fitness“



„Enttabuisierung und somit Erlaubnis zur Enttarnung erlernter automatisierter, gedanklicher Fehlprogrammierungen“



„Befähigung zur selbstkritischen und alltagstauglichen Bearbeitung dysfunktionaler Vorstellungen“



Konsequenz:
„Selbstmanagement assoziierter
unangemessener Gefühlslagen, der
damit einhergehenden
Körperfolgereaktionen und
Verhaltenstendenzen“







Forderung:
„Etablierung der Erkenntnisse und
Werkzeuge der
kognitiven Therapien in der
Prävention durch edukative
Aus- und Fortbildung“



„Das Höchstmaß an Freude ist erreicht, wenn alle Schmerzen beseitigt sind. Denn wo die Freude eingezogen ist, da gibt es, solange sie herrscht, weder Schmerzen noch Qualen oder gar beides.“



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



Dipl.-Psych. Jürgen Dassow
Psychologischer Psychotherapeut (VT)
Privatpraxis für Verhaltenstherapie Düsseldorf
Rational-Emotiver & Kognitiv-Behavioraler
Therapeut (DIREKT), Ausbilder, Dozent,
Supervisor