

meine Qualifikation für die Stelle seien ebenso wichtig wie ein Studium.

Nathalie Nyffeler ist stolz, FH-Professorin zu sein, wie sie sagt. «Ich möchte damit auch ein Vorbild sein und den Studierenden zeigen: Seht her, auch mit einem FH-Studium ist dieser Weg möglich.»

*gus*

Mehr zum 25-Jahr-Jubiläum der Gebert Rüt Stiftung:  
[www.25grs.ch](http://www.25grs.ch)

**Kolumne zum Thema Psychische Gesundheit (Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Berufsverband für Angewandte Psychologie, SBAP).**

## Gesundheitsmanagement und Selbstfürsorge

Das Stresserleben am Arbeitsplatz hat gemäss Bundesamt für Statistik (2019) deutlich zugenommen. Viele Arbeitnehmende fühlen sich emotional erschöpft und ausgebrannt – das Burn-out-Risiko steigt und die allgemeine Leistungsfähigkeit sinkt. Die krankheitsbedingten Absenzen (41 Prozent) machen den grössten Teil der betrieblichen Abwesenheiten aus.

### Betriebliches Gesundheitsmanagement

Viele Firmen sind daher sensibilisiert und setzen auf das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM). Neben dem BGM und Fokus auf Stressbewältigung innerhalb der Organisation liegt die Verantwortung vor allem bei jedem Einzelnen von uns. In meinen Workshops zum Thema Selbstfürsorge wird deutlich, dass die meisten Teilnehmenden wissen, wie ein gesunder und ausgeglichener Lebensstil aussehen würde. Die Umsetzung scheitert jedoch häufig. Einige Teilnehmende greifen auf dysfunktionale Strategien zurück, die nur kurzfristig positive Wirkung zeigen, wie z.B. Filme schauen oder im Internet surfen. Jede dritte Person trinkt gar Alkohol, um «runterzukommen» (Reichhart, 2021). Was hält uns also von nachhaltiger Selbstfürsorge ab? Es sind oft unsere stressauslösenden Gedankensätze!

### Eigenverantwortung übernehmen

Wirksame und nachhaltige Selbstfürsorge beginnt bei der Selbstreflexion und dem bewussten Entscheid,



**Barbara Zweifel ist Selbständige Team- und Organisationsentwicklerin, Beraterin und Supervisorin, Trainerin in verschiedenen Organisationen zu den Bereichen Selbstfürsorge, innere Stärke für äusseren Auftritt, Kommunikation und Führung**

Eigenverantwortung zu übernehmen. Das bedeutet, erstmals seine Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken und Wünsche wahrzunehmen. Zentral dabei ist die Identifikation der eigenen stressauslösenden Gedankensätze, die sogenannten «Antreiber» (z.B. «nutze deine Zeit, sei produktiv!»), wie auch die «Verhinderer» (z.B. «ich habe keine Zeit für Selbstfürsorge»), welche anschliessend umformuliert werden können. Danach kann der eigene passende Selbstfürsorgeplan erstellt werden.

### Individueller Selbstfürsorgeplan

Dieser kann auf fünf Ebenen sein, der körperlichen, emotionalen, sozialen, intellektuellen und auch spirituellen. Dabei ist alles erlaubt, was Ihnen guttut, Sie stärkt und erfüllt. Eine professionelle Unterstützung kann dabei helfen, eine effektvolle und langlebige Selbstfürsorge zu entwickeln. Es ist erstmals eine Einstellung und Haltung, welche einem ein Leben lang begleiten soll – denn Selbstfürsorge ist nie abgeschlossen.

Publireportage

## «Es ist mein virtueller Assistent»



**Renato Profico,  
CEO Doodle**

Mit der neuen Partnerschaft zwischen FH SCHWEIZ und Doodle profitieren beide Seiten, wie Doodle-CEO Renato Profico hier aufzeigt.

### Herr Profico, welches sind im Wesentlichen die Vorteile für Mitglieder mit Doodle Premium?

Der Vorteil ist die kostenlose, (für Organisierende UND deren Teilnehmende) werbefreie Nutzung von Doodle Premium, welche anhand der unlimitierten Funktionalitäten eine professionelle Terminfindung und Terminbuchung ermöglicht.

### Wie nutzen Sie es persönlich?

Es ist mein virtueller Assistent, welcher mir – in Verbindung mit meinem Kalender – täglich, automatisiert und sehr effizient meine berufliche und private Terminfindung und Buchung mit Einzelpersonen oder Gruppen – ausserhalb unseres Unternehmens wie auch intern – ermöglicht. Ich könnte nicht mehr darauf verzichten!

### Warum ist die Partnerschaft mit FH SCHWEIZ auch für Doodle interessant?

Unsere Vision ist «Own your time»! Wir möchten in diesem Sinne die Alumni-Gemeinschaft der Schweizer Fachhochschulen von unserem effizienten Terminfindungs- und Terminbuchungstool überzeugen. Doodle ist ein «virales» Produkt: Wenn viele damit Meetings organisieren, werden deren Teilnehmende potenziell auch wiederum selbst zu Nutzerinnen und Nutzern.

[www.fhschweiz.ch/doodle](http://www.fhschweiz.ch/doodle)

