



Brennpunkt Pferdewirtschaft

Work-Life-Balance in einer 7 Tage Woche

Ein Vortrag im Rahmen der
12. Österreichischen Pferdefachtagung
02. März 2024

Work-Life Balance

ausgewogenes Verhältnis zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Bedürfnissen einer Person

Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander in Verbindung stehen

Die Aufteilung zwischen dienstlichem Engagement, privaten Angelegenheiten und Erholungsphasen befindet sich im Gleichgewicht

Work-Life Balance

Grenzen verschwimmen

Rollen verschwimmen

Pferdewirtschaft bedeutet vielfach eine Leidenschaft zum Beruf gemacht zu haben

→ Mehr noch: zur Berufung!

Seligman: Job – Beruf - **Berufung**



Von der Berufung

Facettenreiche Aufgabengebiete spenden Kraft
verleiten aber auch dazu, Energien zu verlieren

Pausengestaltung im Alltag mit Pferden ist auch aufgrund der
intensiven Pflege der Lebewesen herausfordernd

Umso wichtiger ist eine klare Struktur und Regeln für sich sowie nach
außen kommuniziert...

mehr dazu später...

Ins Burnout?

Stadien des Burnout (Edelwich & Brodsky 1980)

1. Zwanghaftes sich beweisen (Perfektionismus und Entschlossenheit)
2. verstärkter Einsatz und fehlende Abgabe von Aufgaben
(fehlende Abgabe von Arbeit)
3. Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse (Bedürfnisse als Störungen erlebt)
4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen (eigene Bedürfnisse abwerten)
5. Umdeutung von Werten (Prioritätenverschiebungen)
6. Verstärkte Verleugnung auftretender Probleme
7. Rückzug (Roboterähnliches Funktionieren)
8. Verhaltensänderungen (Zynismus, Distanz...)
9. Depersonalisierung (Verlust des Gespürs für sich)
10. Innere Leere (erlebte Sinnlosigkeit)
11. depressive Verstimmung (bis zu Suizidgedanken)
12. Burnout-Erschöpfung (völlige körperliche und seelische Erschöpfung)

5

Ins Burnout?

Körperliche Anzeichen enormer Erschöpfung

Hautunreinheiten
Hautausschläge

Tinnitus

Magen-Darm-Beschwerden

Gliederschmerzen

Rückenschmerzen

Schwindel

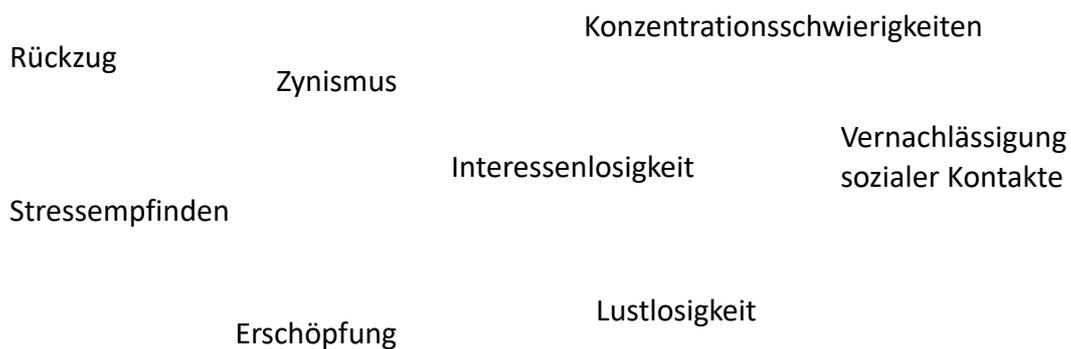
Migräne

Atemnot

6

Ins Burnout?

Psychische Anzeichen enormer Erschöpfung



7

Ins Burnout?

Nach Christina Maslach gelten drei Dimensionen:

- Überwältigende Erschöpfung
- Gefühle des Zynismus und der Distanziertheit
- Gefühle der Wirkungslosigkeit

Freudenberger: *superachiever sickness* (Freudenberger, 1980)

Z73 Ausgebrannt sein / F48 Neurasthenie (Nervenschwäche)

F32 leichte Depression (ICD-10,2021)

8

Strategie: Fokus ändern

Pathogenese

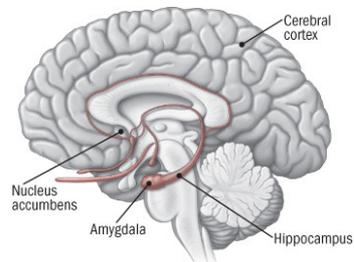
Fokus auf Krankheit
Fokus auf Schwächen

Aktivierung der Amygdala im limbischen System

Salutogenese

Fokus auf Gesundheit
Fokus auf Stärke

Aktivierung des Nucleus Accumbens im limbischen System



9

Strategie: Fokus ändern

Seligman als Begründer der Positiven Psychologie

Paradeübung → *To hunt the good stuff!*

Positives regelmäßig fokussieren!

*(„Ich habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht“;
„Heute waren drei Ritte/Unterrichtsstunde besonders gut, weil...“)*

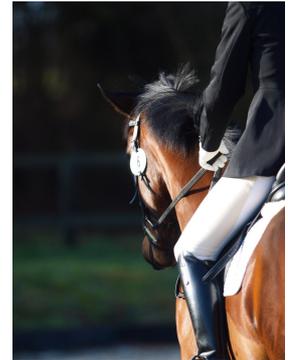


10

Strategie: Struktur schaffen

Wie im allgemeinen Berufsleben fördern Strukturen auch in der Pferdewirtschaft Kontrolle und Stressreduktion

Grundsätzlich = guter Stress → Kontrollerleben
schlechter Stress → Kontrollverlust




Johanna Constantini
PSYCHOLOGIE

11

Exkurs: Stress

Eustress:

„guter Stress“
erhöhte Aufmerksamkeit
hohe Leistungsfähigkeit
Leistungsbereitschaft
Motivation
individuelles Kontrollerleben
= Wohlfühl-Stress bzw. Level of optimal arousal



© pexels


Johanna Constantini
PSYCHOLOGIE


Johanna Constantini
PSYCHOLOGIE

12

Exkurs: Stress

Kontrollierbare Situation:

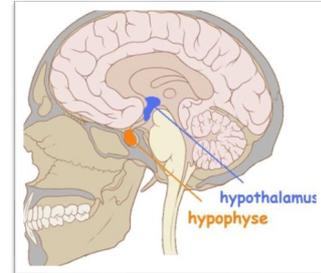
Verantwortlich dafür ist die Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHS Achse)
Aktivierung von Körper & Geist

z.B.: Aktivierung am Pferd, Konzentration auf die Aufgabe

Hormonausschüttung durch die Aktivierung der HHS Achse:

Hypothalamus aktiviert den Sympathikus
Sympathikus aktiviert Hormonausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin & Cortisol

Hypophyse produziert Endorphine, die kurzzeitig das Schmerzempfinden dämpfen



Exkurs: Stress

dauerhafte Aktivierung der HHS – Achse, fehlende Rückkoppelung
(Adaptive Stressantwort funktioniert nicht mehr)

Cortisol wird nicht mehr von körpereigenen Mechanismen gebunden
& verursacht Entzündungen im Körper

→ Chronischer, schlechter oder **Distress** (Hypercortisolismus)

Exkurs: Stress

Distress:

„schlechter Stress“

reduzierte Aufmerksamkeit

niedrige Leistungsfähigkeit

Leistungsbereitschaft fehlt

Motivation z.B.: für Trainings, Turniere oder auch die morgendliche Stallarbeit fehlt

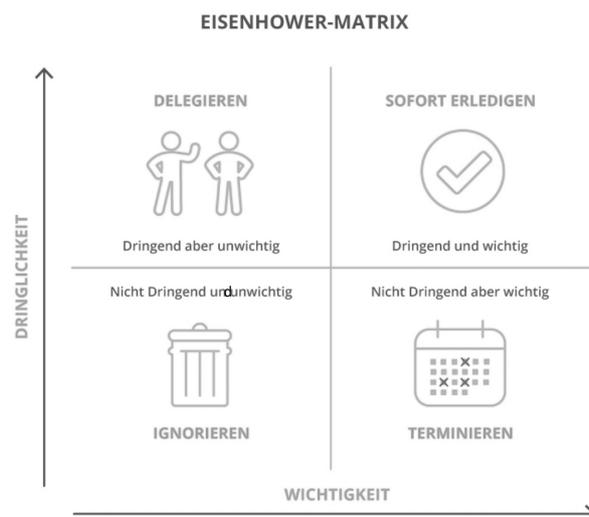
individueller Kontrollverlust
= Burnout & Entwicklung von Ängsten!



© pexels

15

Strategie: Struktur schaffen



16

Strategie: Struktur schaffen

Strategien um Struktur zu schaffen können sein:

- Tages-, Monats- und Wochenpläne erstellen
- Aufgabenbereiche abgeben (z.B.: Steuerberatung, Futterbestellung, etc.)
- Pläne aushängen, Terminvereinbarungen abstimmen

Strategie: Kommunikation klären

Ständige Erreichbarkeit sorgt in vielen Berufen für Stress

In der Pferdewirtschaft begünstigt schon die oft 7-tägige Verfügbarkeit eine vermehrte Erreichbarkeit

daher gilt: Erreichbarkeiten abklären und kommunizieren

Strategie: Kommunikation klären

Strategien für geklärte Kommunikation können sein:

- Angabe von Erreichbarkeiten (als Signatur in E-Mails, über die eigene Webseite, als Standardantwort auf eingehende Facebooknachrichten, etc.)
- Benachrichtigungen zu angegebenen Zeiten an, ansonsten weitestgehend aus (beispielsweise nur Favoriten zulassen während der Ritte, Unterrichtsstunden, etc.)
- eigenen Umgang mit Kommunikationskanälen hinterfragen

Exkurs: Umgang mit E-Mails



E-Mail Benachrichtigungen wann immer möglich aus

E-Mail Benachrichtigungen auf dem Smartphone aus bzw. phasenweise stumm schalten

Genaue Angaben und Dringlichkeit in den Betreff einfügen

Erst den Anhang hinzufügen, danach den Text ergänzen

Notwendigkeit von Antworten im Text angeben

Empfangszeiten kommunizieren (bzw. Auto Responder verwenden)

Nur lesen, wenn Nachrichten auch beantwortet werden können!

Nichts persönliches per Mail!

cc – Kultur mit dem Team / den StallkollegInnen thematisieren!

Strategie: Pausen schaffen

Pause machen bedeutet auch, offline bleiben!



© pexels

Die ständige Konfrontation mit Bildschirmen führt ebenso zu vermehrtem Stress

Das Smartphone gilt oftmals als Pausengestalter

21

Strategie: Pausen schaffen

Strategien für mehr Pausen können sein:

- Pausen in den Arbeitsalltag bewusst einplanen
- Pausen offline verbringen, Telefonate und Nachrichten nicht auf die generelle Pausenzeit verlegen
- den eigenen Umgang mit dem Smartphone hinterfragen und analysieren
- Pausen wenn möglich in der Gruppe planen – auch andere machen Pause



© pexels

22

Strategie: Netzwerk stärken

Eine der wichtigsten Strategien im Erhalt der psychischen Gesundheit ist der Aufbau eines soliden Netzwerks an Bezugspersonen

Dabei gilt, auch im eigenen beruflichen Umfeld ein stärkendes Netzwerk um sich zu haben



Strategie: Netzwerk stärken

Strategien dafür können sein:

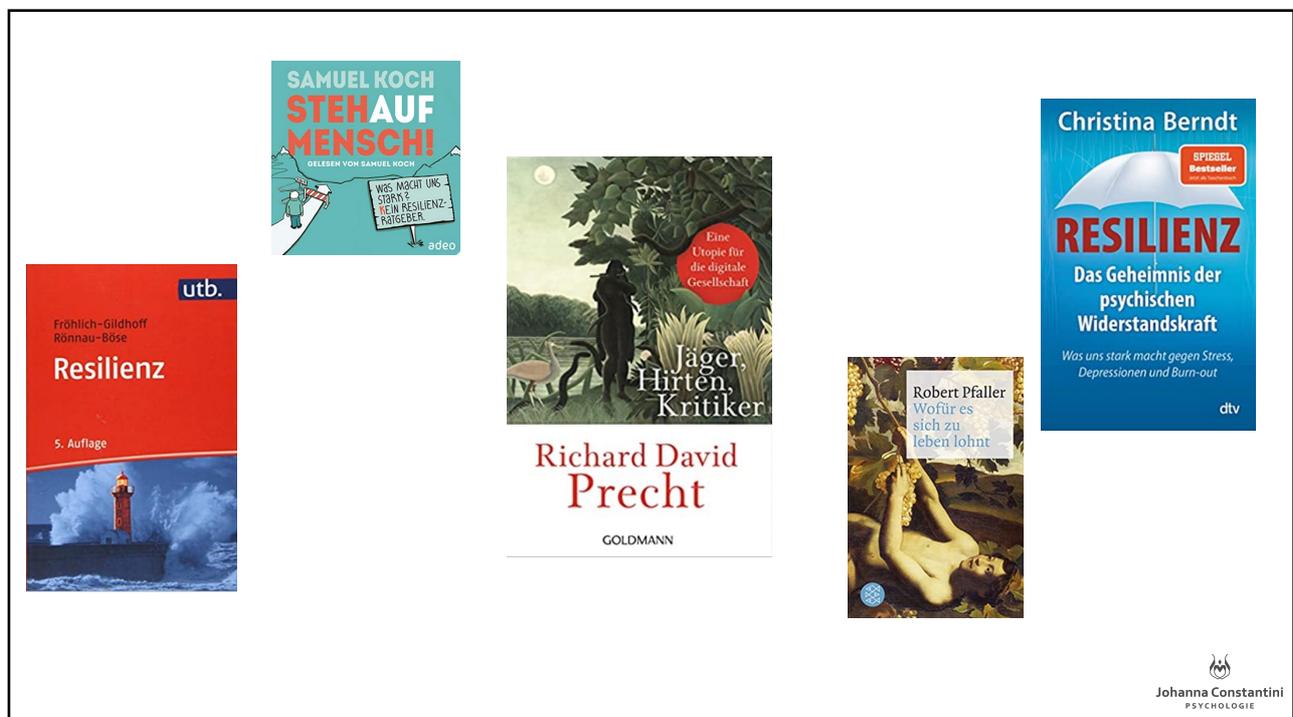
- Veranstaltungen mit Bezug auf die Pferdewirtschaft besuchen
- Stammtischrunden und Treffen einberufen
- Abseits physischer Treffen kommunizieren und Kontakt auch über örtliche Distanzen halten
- Auf Veranstaltungen wie der 12. Österreichischen Pferdefachtagung ins Gespräch kommen

Fazit

Weder in der Pferdewirtschaft noch in einem anderen Bereich ist man vor einer psychischen Erkrankung gefeit. Daher gilt der **Psyche** genügend **Aufmerksamkeit** zu **schenken**, auf **Warnzeichen** (körperliche wie psychische Symptome) zu **achten** und vorbeugend an ausreichend **Strategien** zu arbeiten, um in herausfordernde Phasen gewappnet zu sein &

Work-Life-Balance leben zu können

25



26

Klinische Psychologie als Kassenleistung

Seit 01.01.2024 ist die Klinisch-Psychologische Behandlung eine Kassenleistung in Österreich

Bei psychischen Problemen gilt daher

- Haus- oder Facharzt/Ärztin (PsychiaterIn) besuchen
- Überweisung an Klinische PsychologInnen
- Behandlungen einreichen

Kontakt

Johanna Constantini

www.constantini.at

0043512 554094

johanna@constantini.at