

WORK & NATURE

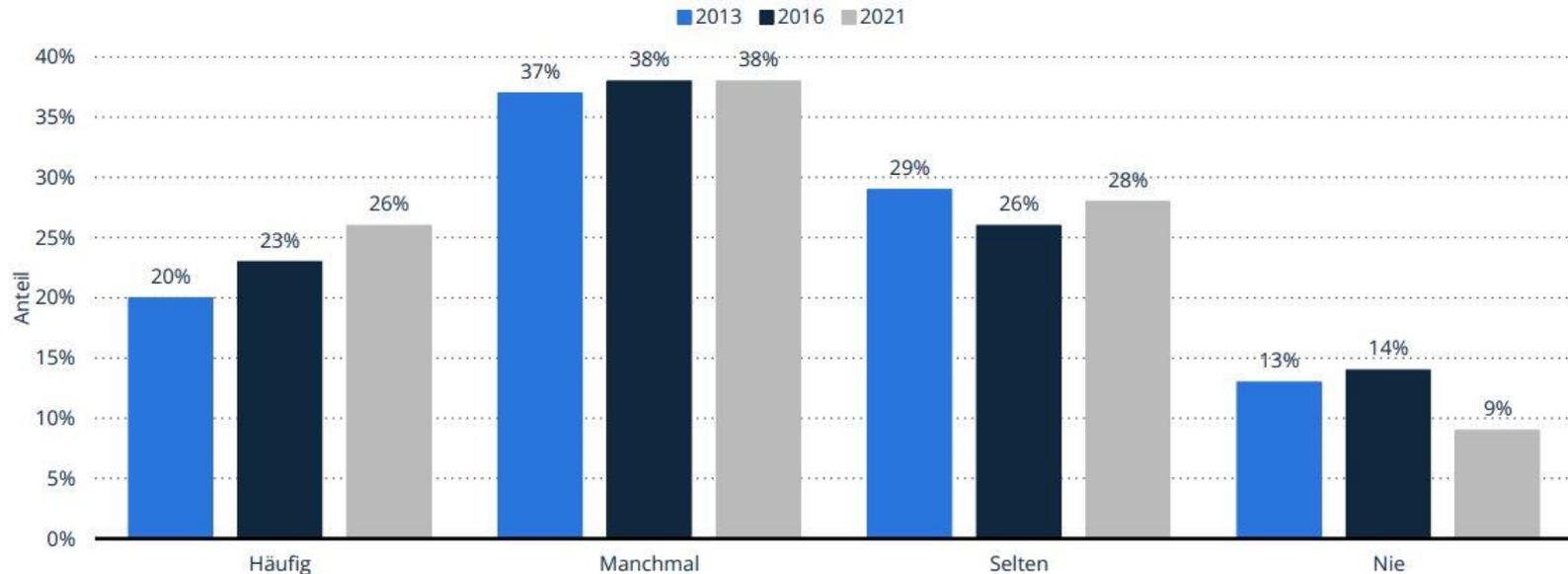
28. Juni 2023



Stress in Deutschland

Verbreitung von Stress in der deutschen Erwachsenenbevölkerung in den Jahren 2013 bis 2021 (Häufigkeitsverteilung)

Verbreitung von Stress in Deutschland bis 2021



Quelle:

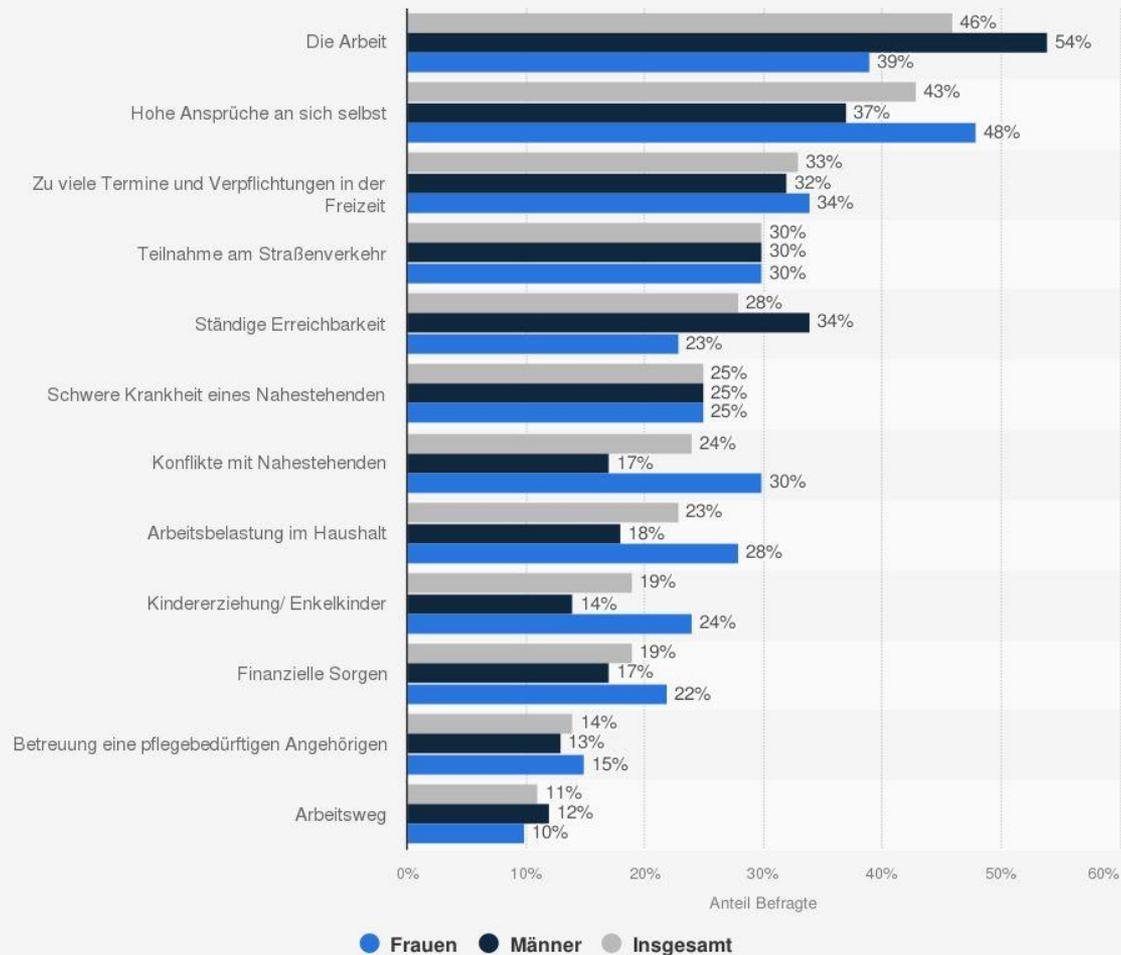
Techniker Krankenkasse (1. Dezember, 2021). Verbreitung von Stress in der deutschen Erwachsenenbevölkerung in den Jahren 2013 bis 2021 (Häufigkeitsverteilung) [Graph]. In Statista. Zugriff am 28. Juni 2023, von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/282555/umfrage/umfrage-zur-verbreitung-von-stress-in-deutschland/>



IN BALANCE
RIZZATO
COACHING

Großer Stressfaktor – Die Arbeit

Größte Stressfaktoren in Deutschland nach Geschlecht im Jahr 2016



Die Arbeit verdichtet sich

Veränderungen für die Beschäftigten im Betrieb der Befragten in den letzten 2 Jahren

Zunahme der zu bewältigenden Arbeitsmenge

81%

Gesteigerte Leistungserwartung

76%

Zunahme paralleler Arbeitsprozesse (Multitasking)

74%

Höhere Aufgabenvielfalt/Höhere Komplexität der Arbeit

71%

Gesteigerte Kooperations- oder Abstimmungsanforderungen

66%

Zunahme gleichzeitig zu bearbeitender Termine oder Projekte

65%

Basis: 2.288 Betriebs- und Personalräte in Deutschland; 30.01.-27.04.2018

Quelle: Hans-Böckler-Stiftung





Natur
&
Gesundheit



**“Nature is not only nice to have,
but it’s a have-to-have for physical
health and cognitive function.”**

Quelle:

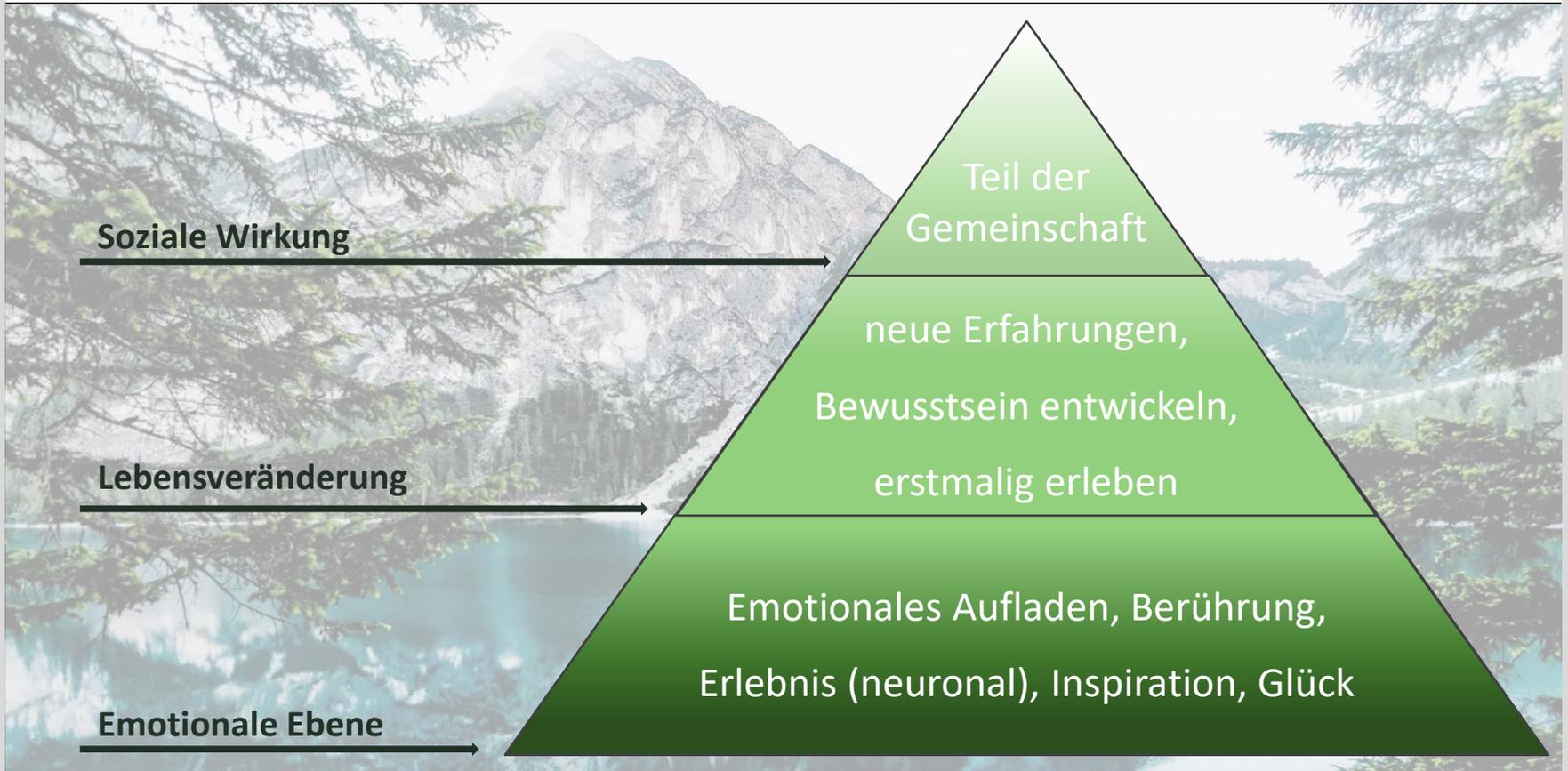
Jim Robbins (2020) Ecopsychology: How Immersion in Nature Benefits Your Health,

URL: <https://e360.yale.edu/features/ecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health>



IN BALANCE
RIZZATO
COACHING

Wirkungsebenen Natur



Natur & Gesundheit

Allgemeine Erkenntnisse

- Heutiger Zeitgeist: Zurück zur Natur gegen Reizüberflutung & Materialismus
- Studie von Herzog et al. (1997) zeigt auf, dass natürliche Landschaftsräume als Orte zur Erholung von geistiger Müdigkeit & zur Reflexion über Probleme & Lebensfragen bevorzugt werden



Quelle:

(1) The Spa and Nature Therapy, URL: <https://www.musicandpsychoanalysis.com/the-spa-and-nature-therapy>

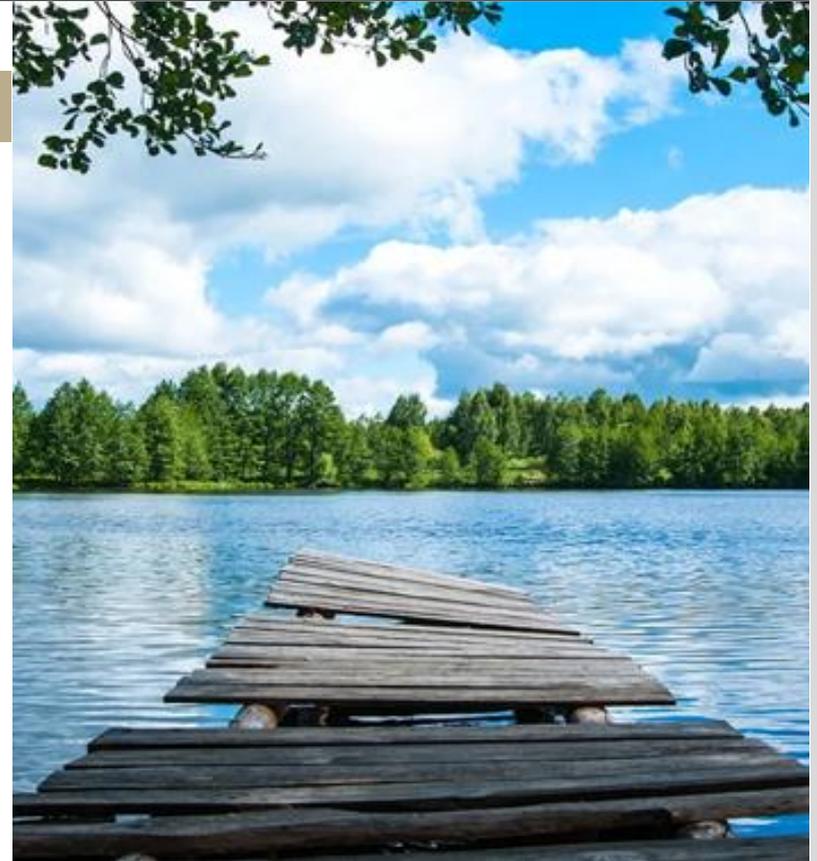
(2) Rainer Bramer (2008) Grun tut uns gut: Daten und Fakten zur Renaturierung des Hightech Menschen



Natur & Gesundheit

Natur & körperlich/psychische Auswirkung

- Studie von Ulrich et al. (1991) zeigt Stimulierung des parasympathischen Nervensystems & Immunsystems
- 7 Studien (zwischen 1996 & 2003) zeigen positive Auswirkungen auf physiologische Stresserholung durch Senkung von:
 - Blutdruck & Puls
 - Muskelverspannungen
 - Produktion von Stresshormonen



Quelle:

Naturfreunde Internationale (2015) Naturerleben und Gesundheit: Eine Studie zur Auswirkung von Natur auf das menschliche Wohlbefinde unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen: S. 7

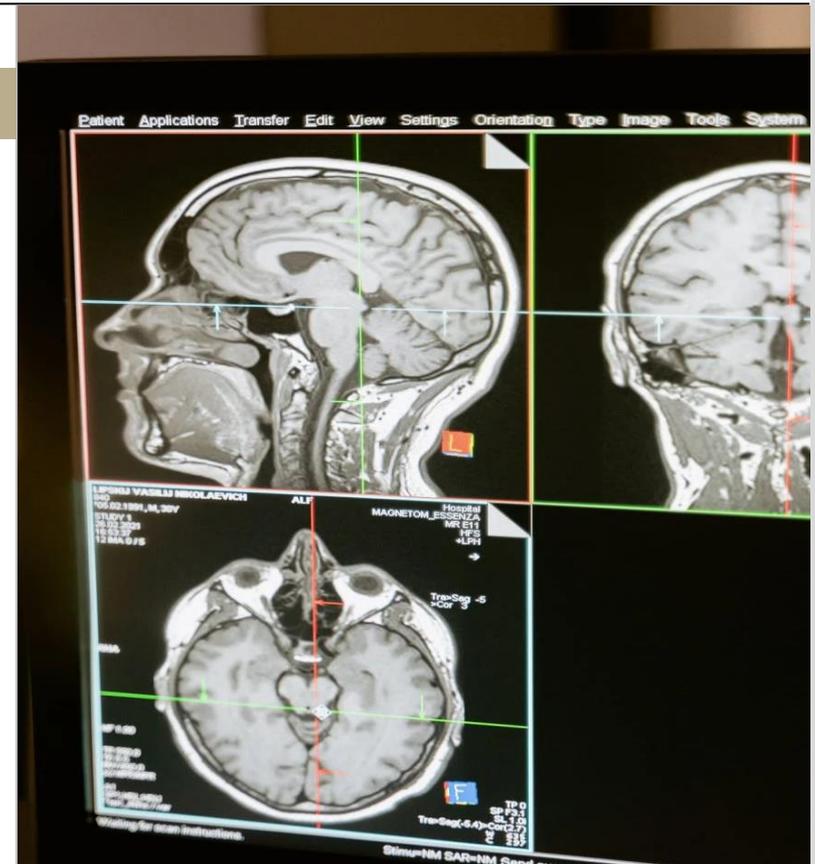
Rainer Brämer (2009) Naturpsychologie: Wirkungen von Naturkontakten



Natur & Gesundheit

Natur & Soziale Auswirkung

- Studie mit fMRT zur Messung der Gehirnaktivität zeigt:
 - Naturszenen stimulieren Empathie & Liebe
 - Natur weckt Gefühle, die uns miteinander & mit unserer Umwelt verbinden
- Ausmaß an Grün im Wohnungs- und Arbeitsumfeld korreliert mit sozialen Bindungen innerhalb Kollegen und Nachbarschaften



Quelle:

Louise Delagran, MA, MEd, How Does Nature Impact Our Wellbeing?, URL: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/how-does-nature-impact-our-wellbeing>

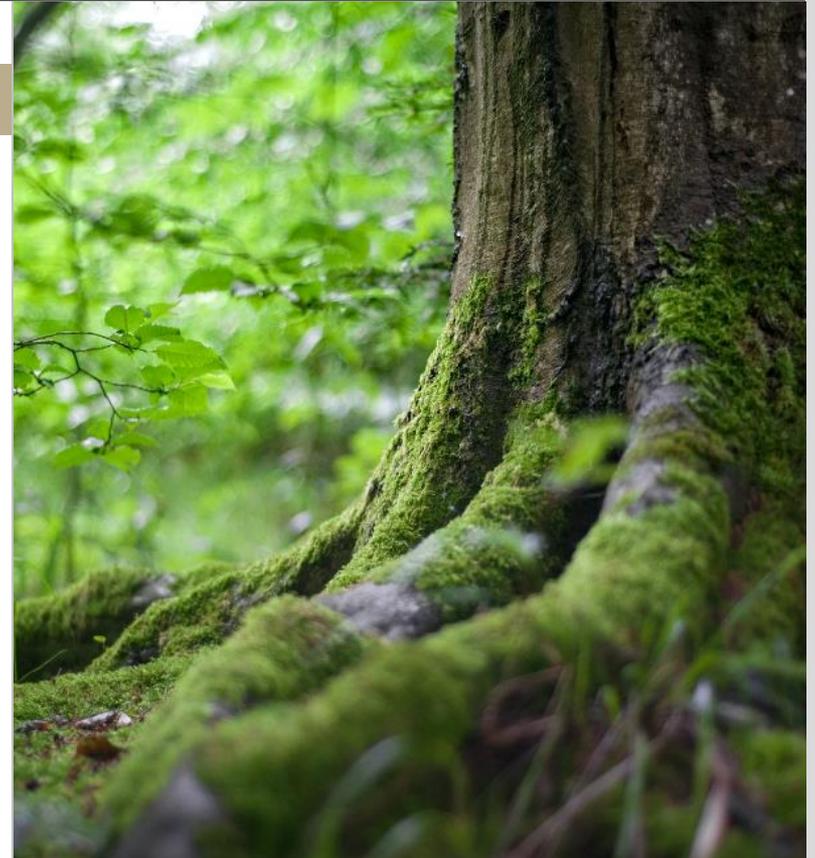
Rainer Brämer (2009) Naturpsychologie: Wirkungen von Naturkontakten



Natur & Gesundheit

Allgemeine Erkenntnisse

- 2 Stunden pro Woche in “green spaces” unterstützen nachweislich Gesundheit und Wohlbefinden
- Kann in Einem oder durch mehrere Einheiten erfolgen
- Robuste Ergebnisse bei verschiedenen Berufen, ethnischen Gruppen, Menschen aus reichen & armen Gebieten sowie Menschen mit chronischen Krankheiten & Behinderungen



Quelle:

Jim Robbins (2020) Ecopsychology: How Immersion in Nature Benefits Your Health, URL: <https://e360.yale.edu/features/ecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health>



IN BALANCE
RIZZATO
COACHING

Natur & Auswirkungen in unterschiedlichen Lebensphasen

Senioren

- Health Council of the Netherlands (2004):
 - Aufenthalt in der Natur fördert die Lebensqualität
 - Mehr Sozialkontakte = positiv für Langlebigkeit & beugt Depressionen vor
- Verschiedene Studien zeigen Natur als Therapie bei Demenz & Alzheimer auf
- New England Journal of Medicine nennt positive Auswirkungen auf Herz-Kreislauf-System & Vorbeugung von Osteoporose



Quelle:

Naturfreunde Internationale (2015) Naturerleben und Gesundheit: Eine Studie zur Auswirkung von Natur auf das menschliche Wohlbefinden unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen: S. 11



IN BALANCE
RIZZATO
COACHING

Wie schaffen wir also einen Ort, welcher weg vom
Materialismus und hin zu echten Erlebnissen führt?



durch

PSYCHOTOPE



Quelle:

Prof. em.Dr. Norbert Jung (2014) Psychotope zwischen Menschen und Natur, FH Eberswalde



IN BALANCE
RIZZATO
COACHING

Psychotop

Definition

*Der **Biotop** ist ein „Ort, an dem sich Biologisches ereignet“.
Der **Psychotop** ist ein „Ort, an dem sich Seelisches ereignet“.*

„Ein Psychotop ist die Konkretisierung einer momentanen, individuellen Naturbeziehung und hat damit zwei eigenständige Seiten:

*Den seelischen Zustand & Prozess des Menschen -
und die Eigenschaften & Botschaften eines bestimmten Ortes
zu einer bestimmten Zeit.“*

Prof. em. Dr. Norbert Jung

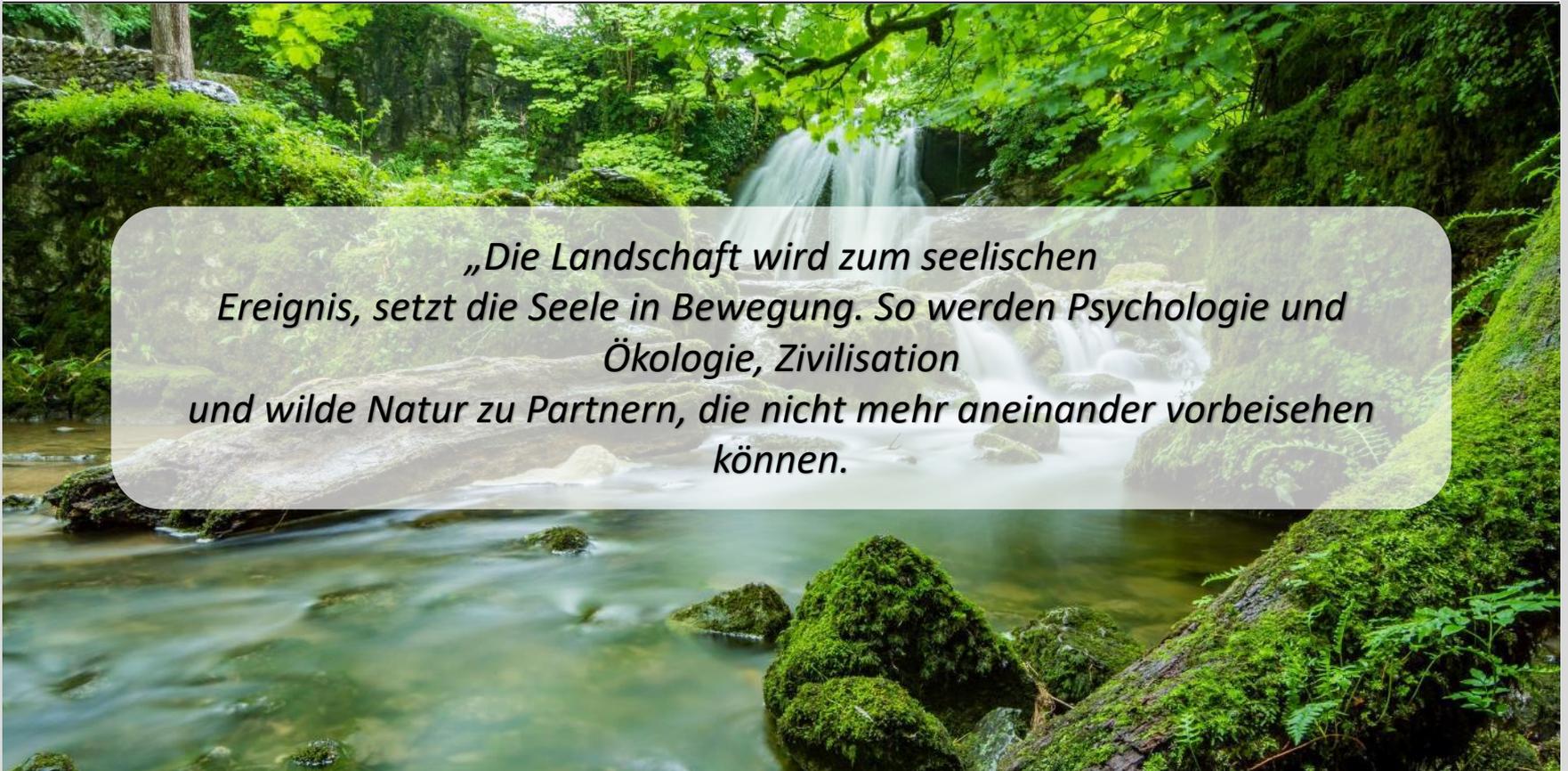
Quelle:

Prof. em.Dr. Norbert Jung (2014) Psychotope zwischen Menschen und Natur, FH Eberswalde



IN BALANCE
RIZZATO
COACHING

Psychotop



„Die Landschaft wird zum seelischen Ereignis, setzt die Seele in Bewegung. So werden Psychologie und Ökologie, Zivilisation und wilde Natur zu Partnern, die nicht mehr aneinander vorbeisehen können.“

Quelle:

Prof. em.Dr. Norbert Jung (2014) Psychotop zwischen Menschen und Natur, FH Eberswalde



IN BALANCE
RIZZATO
COACHING

„Green Office“

Bedeutung in der Gesellschaft

- Erfolgreiche Büro- & Wissensarbeit fordern vom MitarbeiterInnen:
**Flexibilität, Kreativität,
Kommunikation & Motivation**
- Bei diesen anspruchsvollen Tätigkeiten trägt die **anforderungsgerechte Gestaltung von Arbeit- & Büroräumen stark zum Erfolg bei!**



Quelle:

Dieter Spath (2010): Green Office – ökonomische und ökologische Potenziale nachhaltiger Arbeits- & Bürogestaltung, Springer Gabler.



IN BALANCE
RIZZATO
COACHING

Wohlfühlfaktoren im Office

Welche können wir als Arbeitgeber beeinflussen?

Physikalische Bedingungen	Physiologische Bedingungen
Lufttemperatur	Kleidung
Elektromagnetische Verträglichkeit	Raumbesetzung
Relative Luftfeuchte	Psychosoziale Faktoren
Akustische Einflüsse	Nahrungsaufnahme
Optische Einflüsse	Alter & Geschlecht
Energetische Einflüsse	Konstruktion des Gebäudes

Quelle:

Dieter Spath (2010): Green Office – ökonomische und ökologische Potenziale nachhaltiger Arbeits- & Bürogestaltung, Springer Gabler.



IN BALANCE
RIZZATO
COACHING

Wirkung Natur auf Mensch

Körperliche Effekte

- Aktivierung des Parasympathikus
- Verringerung von Puls und Blutdruck
- Abnahme der Konzentration von Stresshormonen
- Erhöhung der Schaltqualität
- Aktivierung des Immunsystems

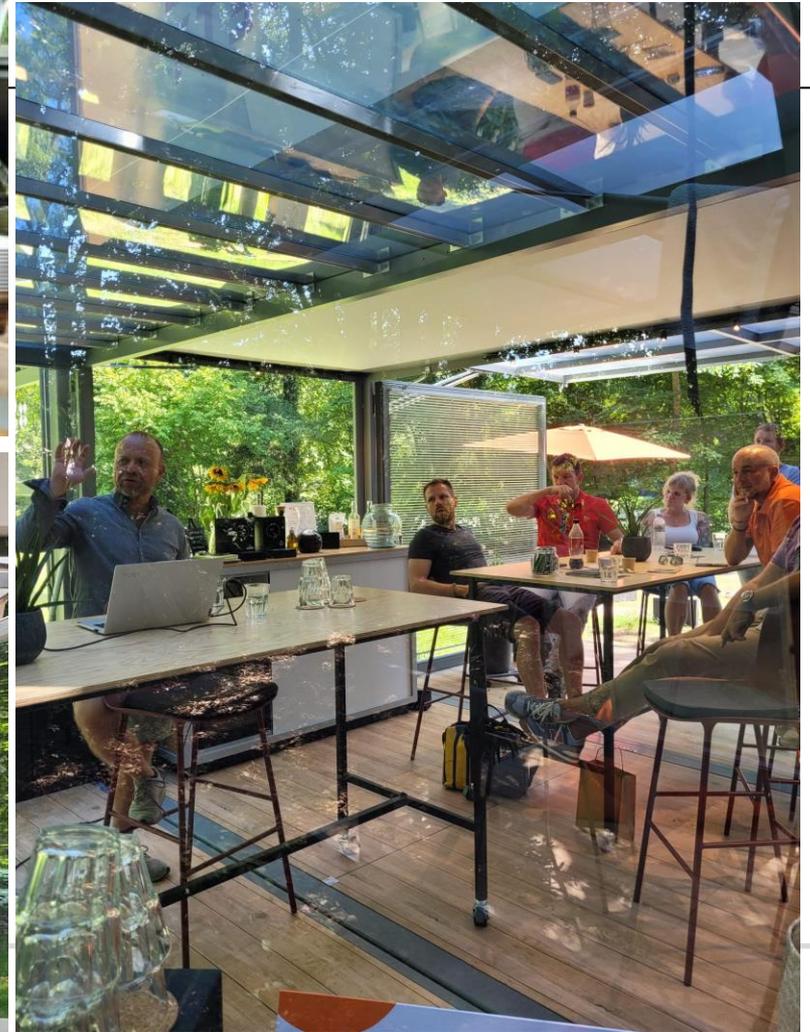


Wirkung Natur auf Mensch

Psychische Effekte

- Erhöhung des Wohlbefindens
- Ent-Spannung
- Abnahme von
Depressionssymptomen
- Förderung der Motivation
- Resilienz stabilisierend
- Arbeitsplatzattraktivität





VAUDE Arbeitswelt





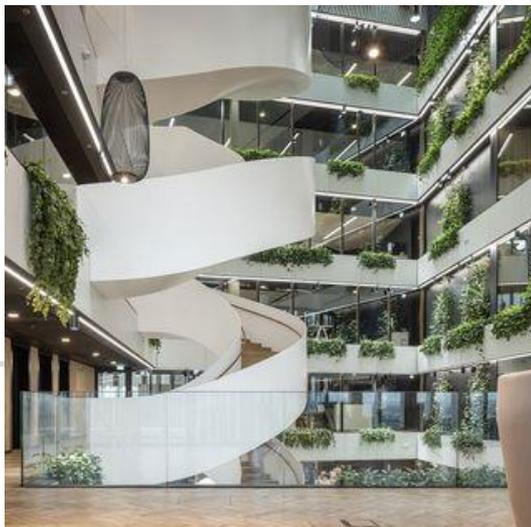
VAUDE

The Spirit of Mountain Sports



Umsetzungsbeispiele

Physikalische Einflüsse - Bürogebäude & Empfang



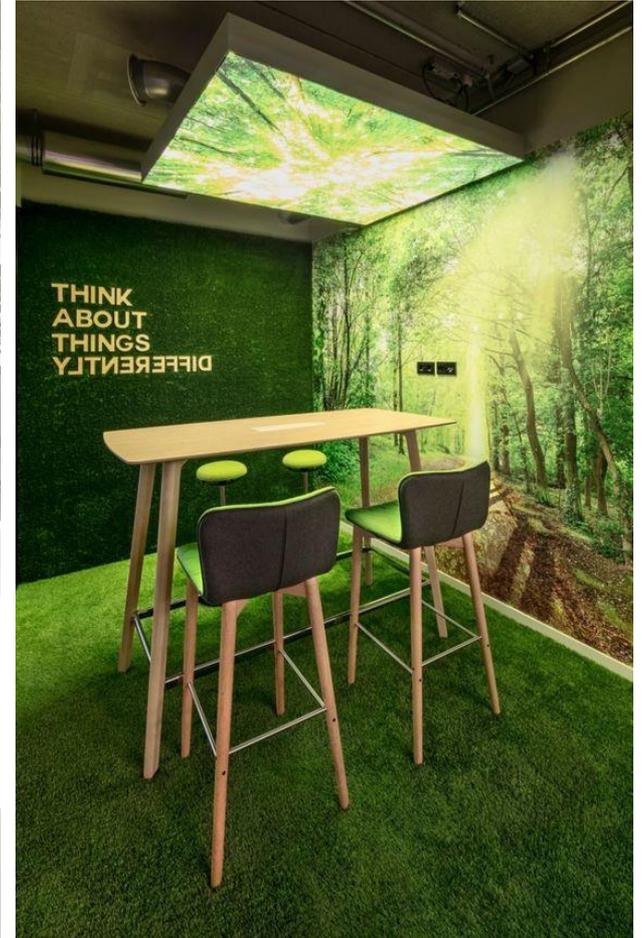
Umsetzungsbeispiele

Physikalische Einflüsse - Aufenthaltsbereiche



Umsetzungsbeispiele

Physikalische Einflüsse - Arbeitsplätze & Think Tank



Umsetzungsbeispiele

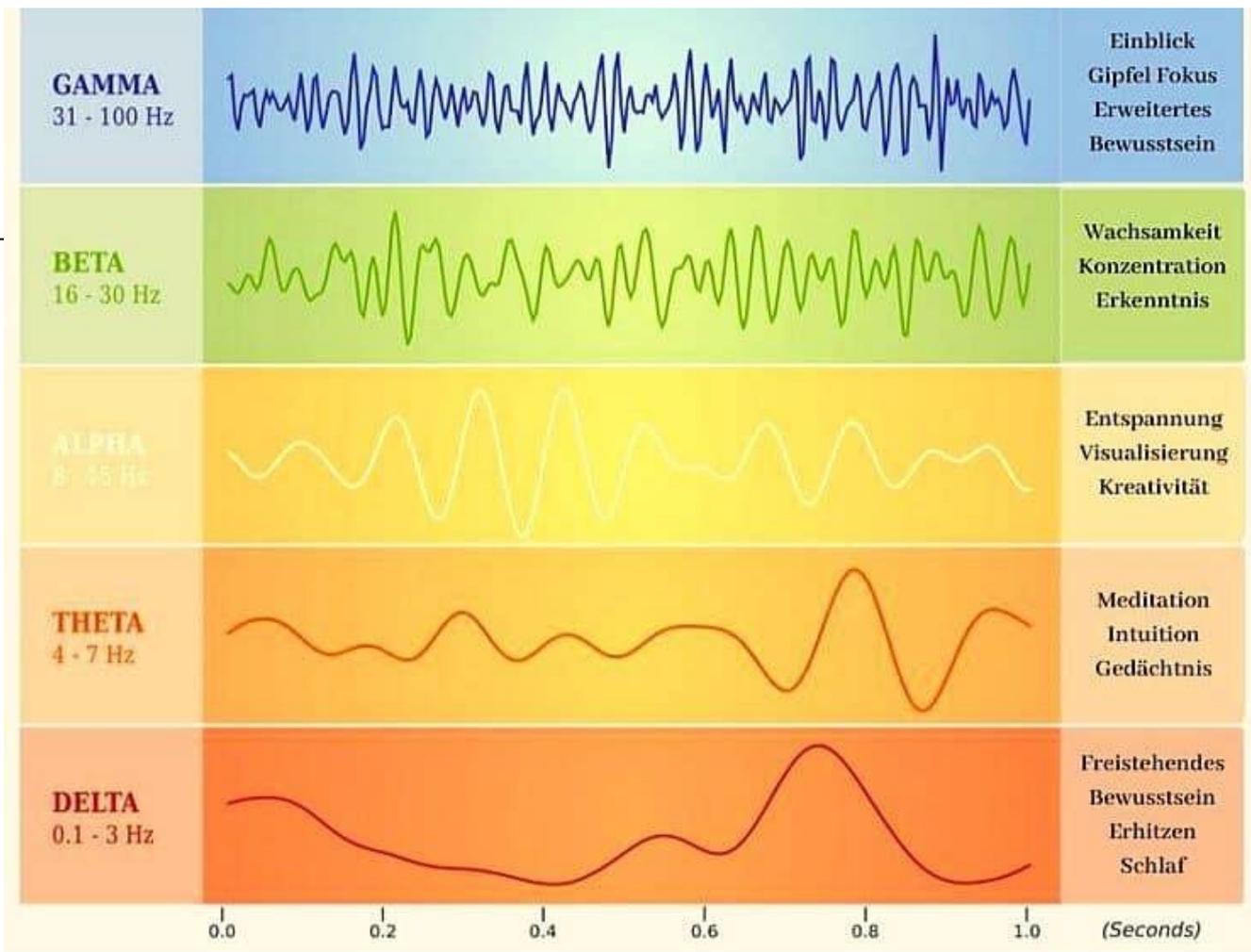
Akustische Einflüsse verringern



Umsetzungsbeispiele

Office Bar



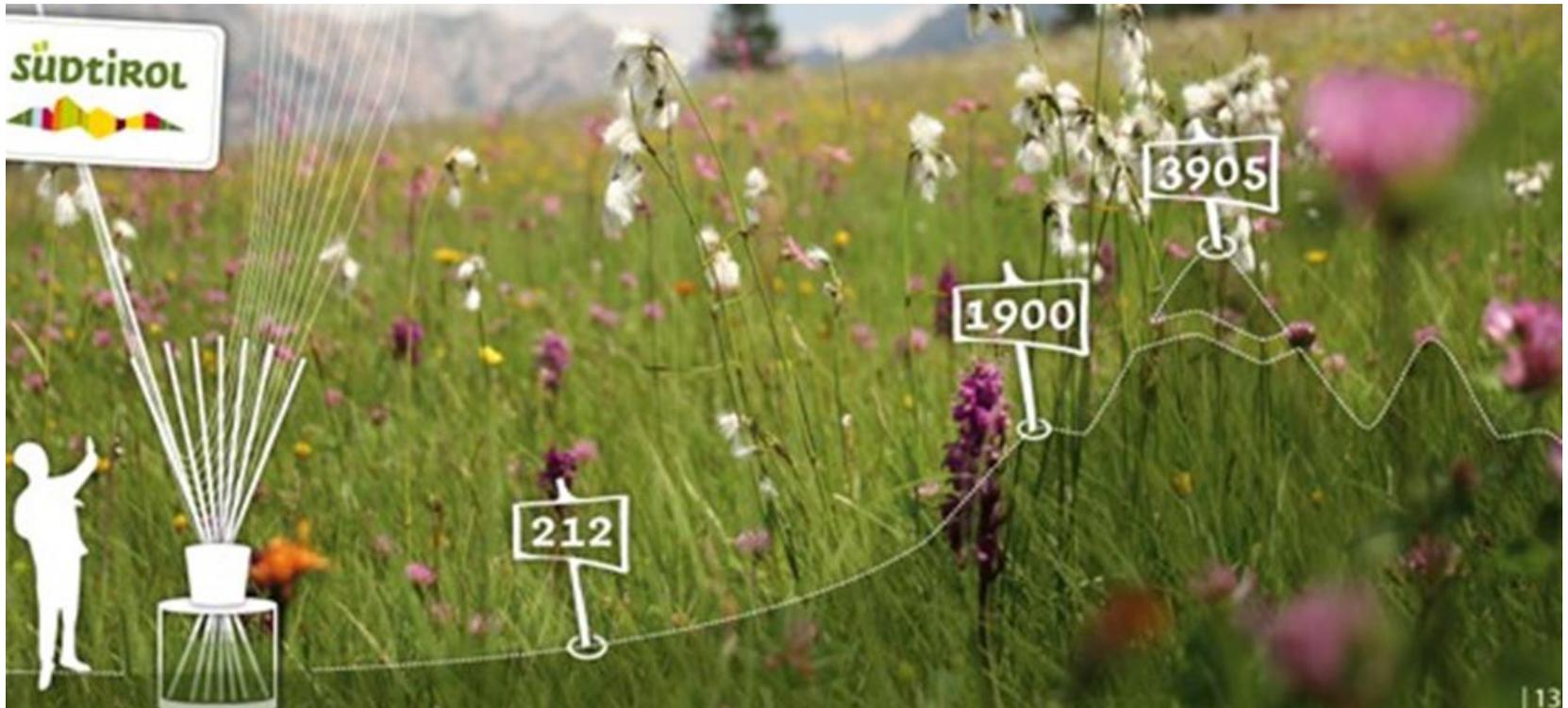


GEHIRN-WELLEN & SCHUMANN-FREQUENZ

DEUTSCHE  HEILERSCHULE

https://portal.deutsche-heilerschule.de/schumann-resonanz-taegliche-updates-zur-schumann-frequenz-einflusse-der-schumann-frequenz-auf-unseren-koerper-und-das-bewusstsein/?gclid=EAlaIQobChMIl5j9go_o_wiVG_p3Ch3SBAiCEAAyIAAEgLZUPD_BwE

Neurostimulation durch Natur



Ruhe – Oftmals völlig unterschätzt

Ruhe - Oftmals völlig unterschätzt

In Zeiten von Smartphones, Emails und 24 Stunden Erreichbarkeit geraten Ruhe und Entspannung immer mehr in Vergessenheit. Oftmals erkennt man in Zeiten der totalen Hektik nicht einmal mehr die Warnsignale des eigenen Körpers, um dann rechtzeitig einen Gang runterschalten zu können. Ich selbst war jahrelang in der Stressfalle gefangen und kann sozusagen ein Lied davon singen, wie schwer es sein kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit zurückzufinden.

Pater Anselm Grün



IN BALANCE
RIZZATO
COACHING

Ruhe – Oftmals völlig unterschätzt

"Du kommst nur zu dir, wenn du still wirst.
Die vielen Einflüsse von außen machen dich krank. Du brauchst die Stille, um ganz du selbst zu werden."



www.inbalanceleben.com

Vielen Dank!



IN BALANCE
RIZZATO
COACHING

Waldesch 23
D-88069 Tett nang
Fon +49 (0) 7542 - 946990
fax +49 (0) 7542 - 946997

office@rizzato-coaching.com
www.rizzato-coaching.com
www.spa-consulting.com
www.facebook.com/spaconsulting



IN BALANCE
RIZZATO
COACHING