

**Was machen Sie persönlich in bezug auf Ihre Anforderungen in der Arbeit, um Ihre Schutzfaktoren für psychische Gesundheit zu mobilisieren und die Risikofaktoren für eine Erkrankung zu minimieren?**

Ich achte im Moment nicht(als Praktikant hat man wenig Spielraum), aber zukünftig verstärkt darauf dass meine Arbeitskraft und Arbeitszeit angemessen entlohnt wird. Im Moment erkenne ich dass es sehr wichtig ist über ausreichend finanzielle Mittel zu verfügen.

Stressabbau funktioniert bei mir am Besten über Bewegung – ich mache daher viel Sport.

Bei der Durchnahme des Stoffes über Gesundheitsförderung und Prävention habe ich mir bei Ansicht des „Modell beruflicher Gratifikationskrisen“ einige Gedanken gemacht. Ich werde darauf achten nicht zu perfektionistisch zu sein. Belohnungen, Anforderungen und Erwartungen müssen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.

Betrachte ich das Demand-Control-Modell so ist es mir sehr wichtig einen hohen Handlungsspielraum zu haben. Angemessene Arbeitsanforderungen vorausgesetzt. Ich werde zukünftige Jobangebote danach aussuchen.

Für einen Ausgleich und Spaß sorgen Treffen und Aktivitäten mit Freunden.

Ebenso wichtig für meine psychische Gesundheit ist eine intakte Liebesbeziehung – alles ok ;-)

Sehr wichtig für mich ist ein angemessenes Verhältnis von Arbeit und Freizeit. Darauf habe ich immer geachtet und werde es auch weiterhin tun.