

## **Irene Campi: Trotz allem Erfüllung im Beruf**

Verunsicherungen prägen vermehrt unsere Wahrnehmung der Welt. Sie sind eine Folge der raschen gesellschaftlichen Veränderungen, somit der gestiegenen Anforderungen an die einzelnen Personen. Die neuesten neurologischen Forschungsergebnisse bestätigen, dass Verunsicherungen ausserordentlich belastend für unseren Organismus sind. Überforderung, Stress, Angsterkrankungen, Burnout, Depressionen sind unter anderem Folgen lang anhaltender Zustände der Unsicherheit oder anders gesagt, des Gefühls, das eigene Leben nicht mehr im Griff zu haben.

Unsere persönliche Aufmerksamkeit, aber auch Wissenschaftszweige wie Psychologie und Medizin beschäftigen sich andauernd mit Symptomen und Faktoren, die für Psyche und Körper schädlich sind und uns krank machen.

Sehr wenig weiss man hingegen über Eigenschaften, die uns gesund, leistungsfähig, zufrieden oder glücklich erhalten. So gehört es auch fast schon zum Allgemeinwissen, wie sich Dauerstress auswirkt, wie Mobbing entsteht, welche Folgen Burnout-Zustände haben, wie negativ Teamkonflikte für Arbeitsabläufe sein können. Viel weniger hört man darüber, wie uns persönliche Schutzfaktoren helfen können, psychisch gesund zu bleiben, was uns an der Arbeit langfristig Freude bereitet, welche Sinnbefriedigung sie uns gibt und wie wir diese positiven Gefühle verstärken können.

Relativ neue Ansätze wie die Gesundheitsforschung, die positive Psychologie oder die Ressourcen- und Optimismus-Forschung beginnen erst seit wenigen Jahren wissenschaftlich Anerkennung zu finden.

Als Grunddimensionen psychologischen Wohlbefindens zählen Lebenssinn, das Meistern der Umwelt, positive Sozialbeziehungen, Autonomie, persönliches Wachstum sowie Selbstakzeptanz.

Man hat entdeckt, dass in der Arbeit das persönliche Glücksempfinden sehr hoch sein kann: man nennt dieses Konzept das Flow-Erleben. Es ist unter anderem gekoppelt mit dem Erleben von Aufmerksamkeit, Kontrolle, Können und innerer Stimmigkeit.

Vor allem für Menschen in sozial stark verantwortlichen Berufen können die Werte, die zur Berufswahl geführt haben, trotz Verunsicherungen und schwierigen Umständen, Garanten für Sinnfindung und Erfüllung sein.

### **Lebenslauf Irene Campi**

Nach der Matura Diplom SRK in psychiatrischer Krankenpflege. Studium der Philosophie und Psychologie in München und Zürich, Zusatzstudien in Arbeits- und Organisationspsychologie und in systemisch-lösungsorientierte Kurzzeittherapie. Zurzeit Geschäftsleiterin einer ökumenisch getragenen Beratungsstelle für Familie und Arbeit in Baden.