

LEISTUNGS- GESELLSCHAFT



PUNKTO FACHTAGUNG

DIENSTAG, 13. MAI 2025

**BURGBACHSAAL,
DORFSTRASSE 12, 6300 ZUG**

p**PUNKTO** · ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

MACH SCHON - WIR HABEN KEINE ZEIT: HERANWACHSENDE IN DER OPTIMIERUNGS- UND HOCHLEISTUNGSGESELLSCHAFT

Prof. Margrit Stamm, Professorin für pädagogische Psychologie und Erziehungswissenschaften an der Universität Fribourg

Unsere Hochleistungsgesellschaft setzt uns alle unter Druck. Darauf reagieren wir mit Stress, ganz besonders Familien mit ihren Kindern, aber auch Lehrerinnen und Lehrer. Effizienz ist darum die neue Optimierungstugend, wie es früher das Geldsparen war. In ihrem Referat fragt Prof. Margrit Stamm, was dies für Familien, Schule und Heranwachsende bedeutet. Basierend auf der These, dass wir nicht lediglich Gefangene, sondern genauso Architekten der Effizienzfalle sind, zeigt sie verschiedene Möglichkeiten auf, wie dieser Teufelskreis zumindest teilweise gebrochen werden kann.

«DER WEG INS BURNOUT- HINEIN UND WIEDER HINAUS» - MASSNAHMEN GEGEN BURNOUT UND GANZHEITLICHE MITARBEITERGESUNDHEIT

Dr.med. Dipl. Theol. Michael Pfaff, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und evangelischer Theologe, Gastdozent am C.G.-Jung-Institut in Küsnacht, Mitinhaber der Beratungsfirma Holistic 3 Group

Dr. med. Michael Pfaff setzt sich in seinem Vortrag mit dem Verständnis des Phänomens Burnout auseinander. Sprechen wir von Burnout, dann handelt es sich nicht um eine medizinische Diagnose, sondern wir bezeichnen einen Lebensstil, mit dem wir auf Dauer mehr Energie von uns abgeben, als wir uns wieder zufügen. Die daraus folgende zunehmende Erschöpfung erhöht das Risiko für sogenannte Stressfolgeerkrankungen, unter anderem Depressionen, Angsterkrankungen und auch psychosomatische Krankheiten. Im Vortrag erhalten Sie Informationen über die Entstehung, die Behandlung und die Prävention.

RESILIENZ - WAS MENSCHEN SCHÜTZT UND STÄRKT

Prof. Dr. phil. Jürg Frick, Psychologe FSP; individualpsychologischer Berater SGIPA/AAI; Lehrtätigkeit auf verschiedenen Schulstufen und in der Vorschul- und VolksschullehrerInnen-Ausbildung, Dozent und Berater an der Pädagogischen Hochschule

Dieses Referat bietet einen umfassenden Einblick in das Konzept der Resilienz. Es geht den Fragen nach, was Resilienz ausmacht und wie sie entsteht. Des Weiteren werden die wichtigsten Faktoren, die Resilienz fördern oder beeinträchtigen, beleuchtet. Das Referat zeigt auf, wie Resilienz gestärkt werden kann und diskutiert die Chancen und Grenzen dieses vielseitigen Konzepts.

WORKSHOPS

Besuchen Sie **zwei** von vier Workshops, geben Sie ihre Prioritäten in der Anmeldung an:

WS 1 «Helikoptereltern - oder was die Droge Verwöhnung mit Heranwachsenden macht»

Prof. Dr. phil. Jürg Frick, Psychologe FSP; individualpsychologischer Berater SGIPA/AAI

In diesem Workshop wird näher betrachtet, warum Eltern ihre Kinder verwöhnen, wie sich Verwöhnung in Schule, Elternhaus und Gesellschaft auswirkt, wo verwöhnt wird und welche Möglichkeiten (und Grenzen) sich im Umgang mit Helikoptereltern und ihren Kindern und Jugendlichen anbieten.

WS 2 «Burnout-Prävention – Brennen statt ausbrennen»

Dr.med. Dipl. Theol. Michael Pfaff, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und evangelischer Theologe

Im Workshop sollen die Erkenntnisse und Informationen des Vortrags im gemeinsamen Gespräch und Erfahrungsaustausch vertieft werden. Der wesentliche Ansatz zur Vermeidung einer zunehmenden Erschöpfung besteht in der Zuwendung zu sich selbst. Dieser Zugang zum Erhalt der Vitalität durch Selbstliebe bzw. Selbstfürsorge wird tiefer erläutert.

WS 3 «Resilienz in der Familie stärken – wie gelingt der stressige Familienalltag»

Dr. phil. Elian Zürcher, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Eltern bzw. Familien sind dem stressigen Alltag und der Leistungsgesellschaft besonders ausgesetzt. Dies führt unter anderem zu einer häufigen Prävalenz von Eltern-Burnout. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die Ursachen und weitreichenden Folgen dieses spezifischen Krankheitsbildes. Im Workshop werden die Mehrfachbelastungen sichtbar gemacht und zusammen nach Lösungen gesucht. Elian Zürcher vermittelt diverse Tools für die Ressourcenstärkung von Familien.

WS 4 «Onlinesucht als Folge der Leistungsgesellschaft bei Jugendlichen»

Franz Eidenbenz, Psychologe lic. phil. und Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Spezialgebiet «digitale Medien»

Der Psychologe und Psychotherapeut Franz Eidenbenz weiss aufgrund langjähriger Erfahrung, wie leicht eine Onlinesucht entsteht – und auch, was sie verhindern oder heilen kann. In Krisen unter Leistungsdruck, ohne Anerkennung und Erfolg, nimmt das Risiko von der virtuellen Welt abhängig zu werden erheblich zu. Doch wie genau begegnen wir dieser Gefahr und wie können Betroffene nachhaltig therapiert werden? Mehr dazu erfahren Sie im Workshop.

PODIUMSDISKUSSION

Eine Diskussionsrunde moderiert von Betty Dieterle mit:

- Jürg Frick, Psychologe FSP; individualpsychologischer Berater
- Stefan Christen, Schulpsychologe des Schulpsychologischen Dienst Zug
- Franz Eidenbenz, lic. phil. I., Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
- Elian Zürcher, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
- Walter Frei, Fachperson Gassenarbeit bei punkto

PROGRAMM

08:10	Check-in
08:30	Begrüssung
08:40	Referat: Prof. Dr. Margrit Stamm
09:45	Referat: Dr.med. Dipl. Theol. Michael Pfaff
10:40	Pause
11:15	Referat: Prof. Dr. phil. Jürg Frick
12:10	Stehlunch
13:15	Erster Workshop Durchgang (60 min)
14:25	Zweiter Workshop Durchgang (60 min)
15:30	Pause
16:00	Podiumsdiskussion
17:00	Schlusswort

DATUM / ZEIT / ORT

Dienstag, 13. Mai 2025, von 8:30 bis 17.00 Uhr
Burgbachsaal, Dorfstrasse 12, 6300 Zug

KOSTEN

CHF 150 Regulärer Tagungsbeitrag
Kostenlos Mitarbeitende punkto, Vorstand punkto, Angestellte des Kantons Zug

ANMELDUNG

<https://forms.gle/DX6Efw5PLYsAN26LA>

oder QR-Code scannen

