

«Stressfalle politisches Amt? -Tipps von der Psychiaterin»

Zusammenfassung Referat Esther Pauchard 15. Politforum Thun

Ein politisches Amt ist mehr als ein Job. Politiker zu sein, erfordert oft ein besonders hohes und besonders persönliches Engagement – man übt es aus als ganzer Mensch, als Persönlichkeit, man wird gesehen, beurteilt, mit Erwartungen, Ansprüchen und oft auch plakativen Vorurteilen konfrontiert. Politik kann begeistern, animieren, herausfordern – und belasten.

Die Thuner Psychiaterin und Autorin Esther Pauchard greift in ihrem Referat Fragen zur Schnittmenge zwischen Politik und Psyche auf und gibt praktische Tipps zur Erhaltung psychischer Balance. Dabei befasst sie sich mit folgenden Inhalten:

- Wieviel investiere ich in mein Amt?
- Wie gehe ich mit eigenen und fremden Erwartungen um?
- Wie gehe ich mit Belastungen um?
- Egoismus oder Altruismus – welche Haltung ist mir dienlicher?