

Stressmanagement: „Es gibt nichts Gutes, außer frau tut es!“



**Esther Weinz, Kassel
Dozentin / Coach /
interaktiver Vortrag / Workshop
13.11.2010**

**Herzlich
Willkommen!**

Interaktive **Stress**Bewältigung => Agenda:

- **Was ist Stress?**
- **Was macht Stress?**
- **Was kann ich tun?**

StressVermeidung jetzt:

- => Ich mache es mir ganz bequem,
während ich mich mit dem Thema
Stress beschäftige!**
- => Ich mache nur die Übungen, zu
denen ich Lust habe**
- => Ich atme immer wieder tief ein und
aus**

Jetzt!

StressKonzeptionen

In umfassenden Definitionen wird Stress als ein Muster spezifischer und unspezifischer psychischer und körperlicher Reaktionen eines Individuums auf interne oder externe Reize angesehen, die das Gleichgewicht stören, die Fähigkeiten zur Bewältigung beanspruchen oder überschreiten und Anpassungsleistungen verlangen.

(vgl. Zimbardo & Gerrig, 2004, S. 562).

Was ist Stress?

=> bestimmte Ereignisse werden für das körperliche oder seelische Wohlbefinden als bedrohlich empfunden

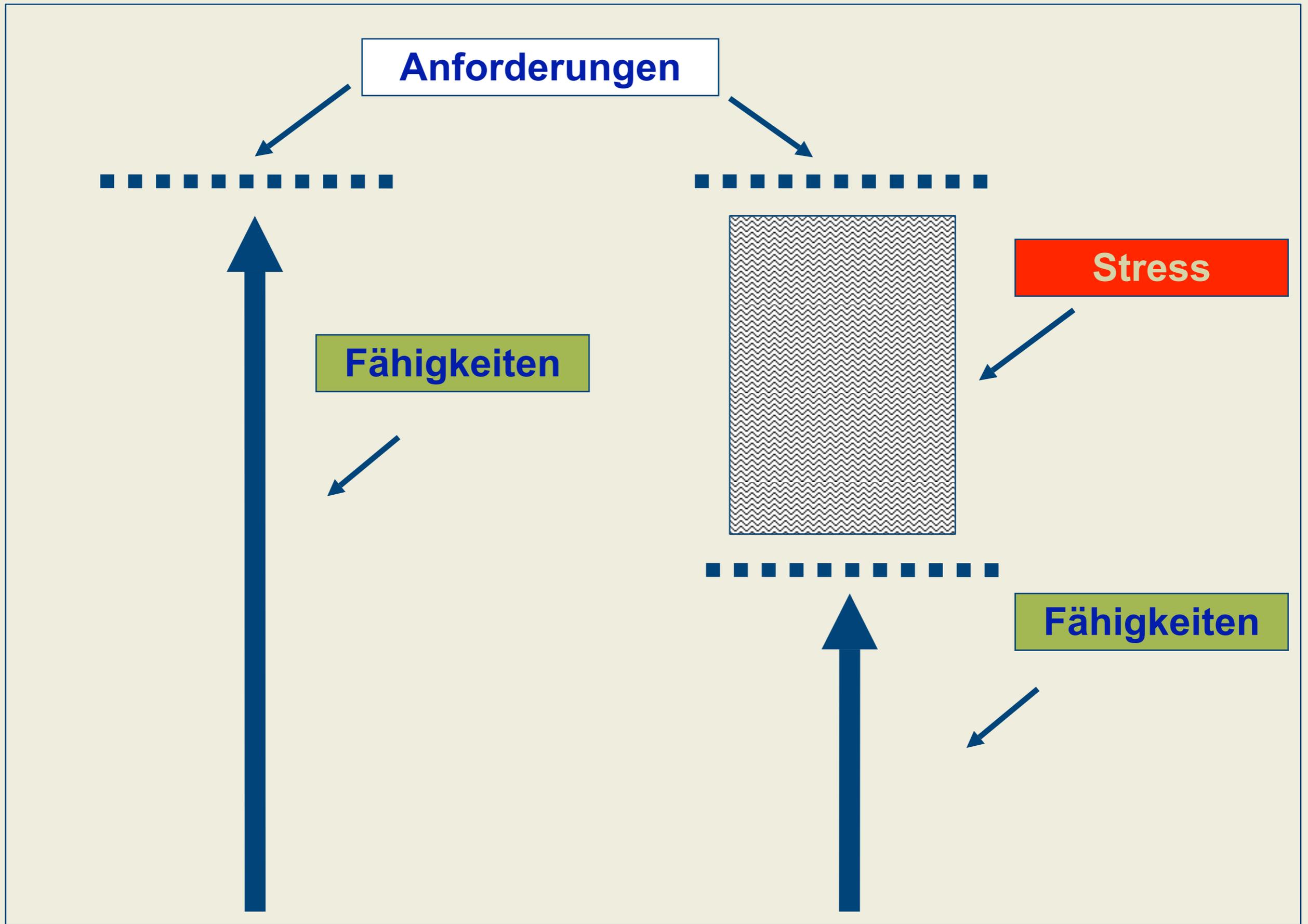
=> die betreffende Person ist unsicher darüber, ob sie mit der Situation umgehen kann oder nicht

(Bornstein, 2000)

Was ist Stress?

=> DisStress ist (gesundheitsschädigende) Überanspruchung des menschlichen Organismus durch große körperliche und seelische Belastungen (Mason, 1968).

=> Stress ist ein Reaktionsmuster eines Menschen auf innere oder äußere Reize, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur Bewältigung strapazieren oder übersteigen (Margraf, 2000).



Stress als Diskrepanz zwischen Ist und Soll

StressBewältigung

Übermäßiger und schädlicher Stress lässt sich vermeiden.

- Dazu müssen die Verhältnisse am Arbeitsplatz und zu Hause **„befriedet“** werden => evtl. durch Konfliktmanagement / Mediation / Paarberatung
- das persönliche Verhalten sollte **angemessen** sein => evtl. Einzelcoaching oder Psychotherapie
- Jede/r kann **vorbeugendes Verhalten** gegen Stress und Haltungsänderung im Umgang mit Stress erlernen => Gesundheitscoaching
- hilfreich ist die **Fokussierung** auf die **ProblemLösung**

StressUrsachen

=> Arbeitsplatz

Ursachen analysieren - Was stresst mich?

=> Arbeitsorganisation (mangelhafte Abläufe und Schnittstellen, Unklarheiten ...)

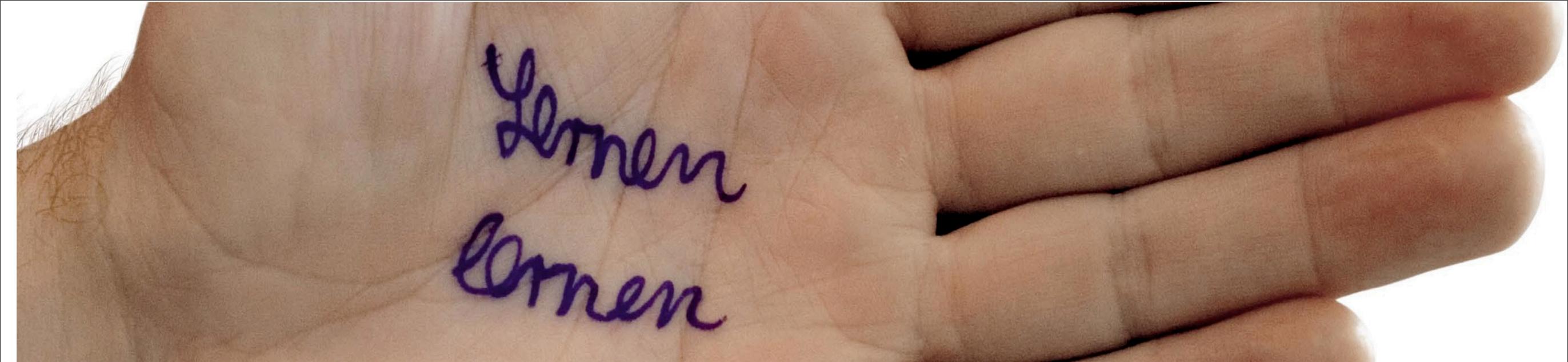
=> Arbeitsaufgabe

=> Arbeitsmenge

=> Kommunikationsprobleme

=> destruktiver Führungsstil

=> Arbeitsumgebung (Lärm, Mobbing...)



Lernen
Lernen

Gute Nachricht von Prof. Hüther:

“Lange Zeit sind wir davon ausgegangen, dass das Gehirn eines Menschen ausreift und dann stabil bleibt. Das ist falsch.

Gehirne sind **zeitlebens plastisch umbaubar**.
Jeder Mensch kann sich ändern.”

Durch neue Anregungen in wohlwollender Atmosphäre ist Lernen am einfachsten!

=> neue neuronale Netzwerke entstehen

=> Neugier + Inspiration werden geweckt

StressBewältigung ➡ Übung

„Von außen sieht mensch manchmal mehr“

- Zu zweit zusammen setzen (A + B)**
- A + B finden typische Stresssituationen (beruflich oder privat) - aufschreiben**
- A erzählt davon möglichst genau B**
- B schreibt alle konstruktiven Lösungsmöglichkeiten auf, die ihr während des Zuhörens einfallen und stellt sie A vor**
- A diskutiert nicht, sondern nimmt Vorschläge an, überprüft (evtl. später), was davon umsetzbar ist**

Lachübungen

=> Vorbereitung

Sich dehnen und tief atmen und dabei Töne von sich geben, z.B. gähnen, stöhnen und prustend und wiehernd ausatmen (Pferdelippe).

=> Begrüßungslachen

Vor einem Spiegel oder gegenüber stehen, Hände zum asiatischen Gruss zusammenlegen, tief atmen, lächeln, sich leicht verneigen, dann langsam steigernd auf ha ha ha lachen.

=> Lachen und Klatschen

2 mal auf ho ho klatschen, dann 3 mal auf ha ha ha klatschen, auf ha langsam steigernd lachen.

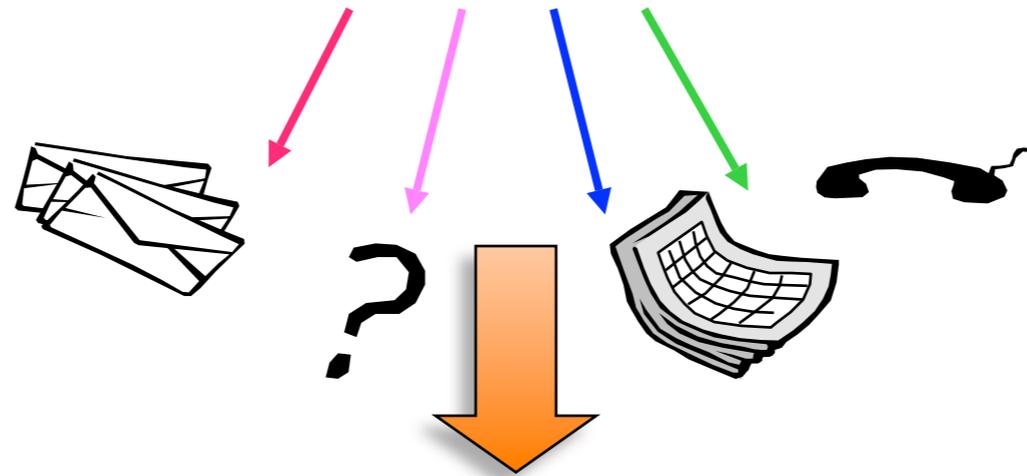
=> Loblachen

Rechte Hand wie zum Hände geben vorstrecken => ha, dann abgewinkelt bis zur Hüfte zurückziehen => ha, dann mit ha ha ha lachend überkreuz auf die linke Schulter klopfen - dann mit li Hand und dann mit beiden Händen sich lachend und lobend mit überkreuzten Armen auf die Schultern klopfen.

Fragen zur StressBewältigung:

- Wie oft kommt diese Situation vor?
- Ist die Ausgangssituation vermeidbar?
- Könnte ich die Situation anders bewerten?
(z.B. mit einer Übung Stressbelastung reduzieren)
Wie ginge es dann weiter?
- Welche anderen Reaktionsmöglichkeiten habe ich?
Was hätten diese für Konsequenzen?
- Was ist meine schlimmste Befürchtung? Wie realistisch ist die?
- Wie sehen die Konsequenzen in der Langzeitperspektive aus?

Reizüberflutung kann zu DisStress führen



kognitive Vorgänge
Informationsverarbeitung

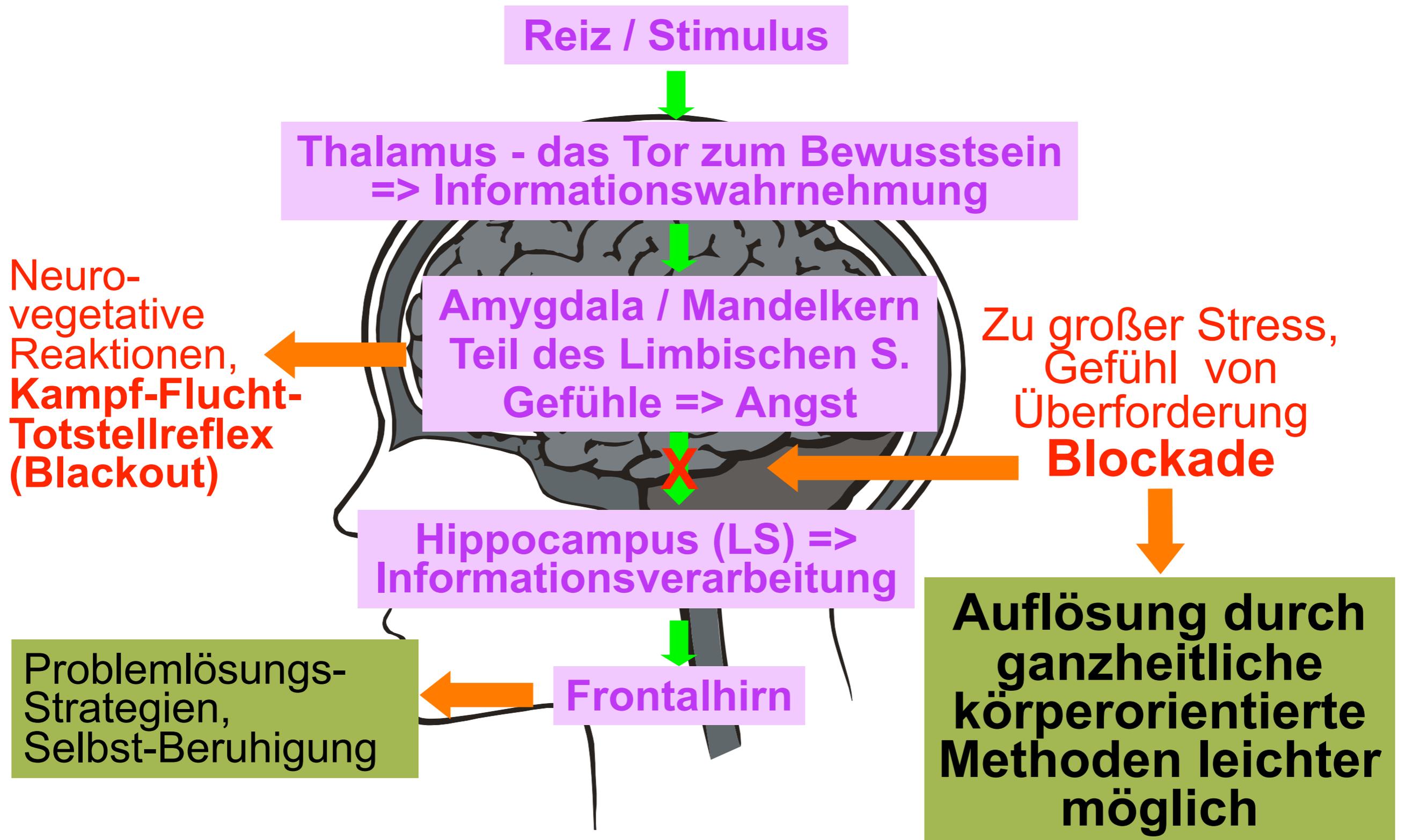
positiv / ungefährlich
keine
Stressreaktionen

Eustress
Herausforderung
Leistungssteigerung

Stress

DisStress
Bedrohung
Überforderung

Stressblockade im Gehirn



Körperliche Stressreaktionen

Emotion	Ärger	Furcht	Depression/ Hilflosigkeit
Verhaltens- muster	Kampf / An- strengung	Flucht / An- strengung	Unterordnung Passivität
Neuro- endokrine Reaktion	Blutdruck ++ Herzfreq. ++ Noradrenalin ++ Adrenalin + Renin ++ Testosteron ++ Cortisol ±	Blutdruck + Herzfreq. + Noradrenalin + Adrenalin ++ Cortisol ±	Blutdruck ± Herzfreq. - Noradrenalin ± Adrenalin ± Testosteron -- Cortisol ++ ACTH ++ (Adrenokortikotrop es Hormon)

Physiologie der Stress-Spirale

- => 2 Bereiche des Zwischenhirns, Thalamus und Amygdala deuten Anforderung als lebensbedrohliche Gefahr**
- => Weiterleiten von Signalen über Hypothalamus und Hypophyse an Nebenniere**
- => Ausschüttung von Stresshormonen**
 - Adrenalin: löst Angst aus + aktiviert Fluchtverhalten**
 - Noradrenalin: versetzt in Kampfstimmung**
 - => ruhiges Nachdenken und Problemlösung wird verhindert**
- => Hormonell gesteuertes Notfallprogramm: hoher Puls, hoher Blutdruck, flache Atmung**
- => Erregungszustand wird als Grundzustand gespeichert**

DisStress => Krankheitsanfälligkeit und verminderte Immunabwehr

**Chronischer DisStress => verminderte Organdurchblutung,
Sauerstoff- u. Nährstoffversorgung**

=> viele Immunbotenstoffe können sich nicht entfalten

**=> Energieverbrauch bleibt dauerhaft zu hoch, Schädigung der
Zellwände**

**=> Unterdrückung von Insulin, Interleukinen, Interferonen u.
Nervenzellwachstumsfaktoren durch erhöhten Kortisolspiegel**

**=> Verbindung von Immunsuppression + erhöhte
Entzündungsbereitschaft + Säurebildung + Zerstörung der
Zellwände**

**=> Infektionen, Autoimmunerkrankungen, Über- u.
Fehlreaktionen wie Allergien**

Die Stress-Spirale stoppen...

...“mach mal Pause!“ => Atemübung: einatmen auf 5 zählen, Atempause auf 5, ausatmen auf 5

=> Auswirkung auch auf andere Funktionen (Puls, Blutdruck,..)

Schnelle Atmung => vermehrte CO₂ - Abgabe => Blut wird alkalisch => Kalzium- Mangel => nervöse Unruhe steigt

Unterbrechung des Kreislaufs durch langsames Ausatmen

=> Ansteigen des Kalzium- und CO₂- Spiegels => Beruhigung

Schnellwirkende Entspannungsübung =>

z.B. Jakobson-Training:

im Sitzen oder Stehen den gesamten Körper anspannen, Spannung halten, weiter atmen, dann langsam loslassen, ist fast immer und fast überall möglich, auch mit einzelnen Muskelgruppen (z.B. Beckenboden)

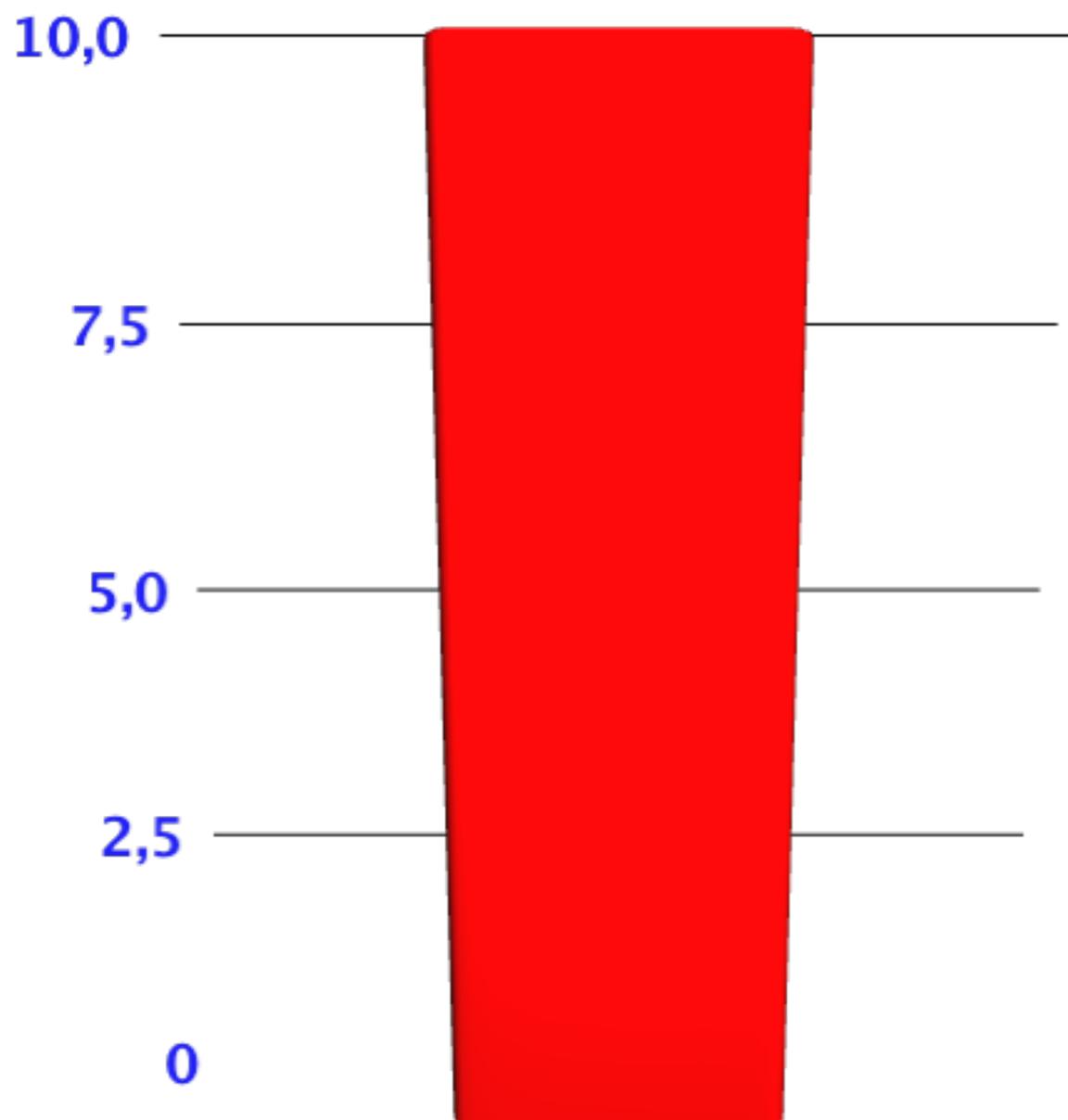
Was macht Stress?

StressBewältigung ➡ Analyse

- Finde eine typische Stresssituation aus Deinem beruflichen oder privaten Alltag
- wie reagierst Du in diesen Situationen körperlich?
- Finde eine für Dich passende Überschrift für diese Situation - notiere diese
- Schätze das Unbehagen / Stresspotential auf einer Skala von 0 - 10 ein, notiere die Zahl

StressBelastungsskala (BLS)

=> Stress messbar machen



- Die Belastungsskala ermöglicht es Unterschiede in der Wahrnehmung eines Problems selbst zu bemerken.
- Die Messbarkeit gibt ein Gefühl von Kontrollierbarkeit.
- „Wie groß ist Ihr Unbehagen, wenn Sie jetzt an Ihren Stress denken, - oder wie hoch ist der Stress, wenn Sie an das verursachende Problem denken => auf der Belastungsskala von 0 bis 10 ?“
- 0 ist keine, 10 maximal mögliche Belastung / Unbehagen / Stress

„Finde das Zauberwort“

*Schläft ein Lied
in allen Dingen,
die da träumen fort und fort,
und die Welt hebt an
zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.
(Joseph von Eichendorff)*

Negativen Reizen (Triggern) die Macht entziehen

Dem Reizwort (wie heißt der Stress genau - Überschrift!) wird ein „**Zauberwort**“ entgegen gesetzt, das aus der umgekehrten Lesart des Reizwortes abgeleitet wird:

Belastung (0-10) einschätzen.

Aus dem Reizwort „**V-E-R-S-A-G-E-R**“ wird das Zauberwort „**R-E-G-A-S-R-E-V**“.

Reizworte werden in phonetische Einzeltrigger zerlegt. Denn die spezifische Abfolge dieser phonetischen Einzeltrigger wird im Gehirn als Muster erkannt.

Das heißt: AU bleibt AU, SCH bleibt SCH, EI bleibt EI, IE bleibt IE, PF bleibt PF, CK bleibt CK und EU bleibt EU usw.

Während wir dieses Zauberwort etwa 30 Sekunden lang wiederholen und vor uns hin murmeln, nutzen wir das sog. „Thymus-Klopfen“ (Rhythmisches Klopfen auf die Mitte des Brustbeines).

Belastung (0-10) erneut einschätzen.

Problemlösetraining

1. Was ist das Problem? Belastungszahl (0-10) notieren
2. Stress des Problems reduzieren (z.B. mit Zauberwort - s.o.)
3. Lösungsmöglichkeiten Aufschreiben (Brainstorming)
4. Lösungsmöglichkeiten diskutieren (Pro- und Kontra- Liste)
5. Beste Lösungsmöglichkeit auswählen
6. genaue Zieldefinition der Lösung entwickeln
7. Umsetzung planen und durchführen
8. Rückblick und neue Bewertung nach einiger Zeit (siehe 1.)

Weitere Auswirkungen von Dauerstress

=> Kopfschmerzen durch Einengung von Nerven u. Blutgefäßen und die darauf folgende Sauerstoffunterversorgung

=> Verspannung der Kaumuskeln => Reizung des Trigeminiernervs => Gesichtskopfschmerzen => Fehlsteuerung der Blutgefäße im Kopf => Gefäßspasmen können zu Migräne führen

=> Statische Fehlstellungen der oberen HWS => Daueraktivierung des Sympathikus - Grenzstrangs => Sehstörungen, Konzentrationsstörungen, Schwindel

StressBewältigung => Übungen

Anregung der Konzentrationsfähigkeit

- => Lächele und massiere mit der rechten Hand Dein linkes Ohr und umgekehrt für ca 2-3 Min.**
- => Reibe Deine Hände kräftig oder klatsche bis die Hände gut durchblutet sind, dann beide Handteller über die geschlossenen Augen halten**
- => Kaugummi kauen oder Kiefer bewegen und Gesicht massieren (Durchblutung Kopfbereich, Abbau aggressiver Spannungen)**
- => 5 tiefe Atemzüge, dabei an einem Duft riechen, dann die Hände anschauen als ob Sie diese zum ersten Mal sehen**
- => Eine Rosine auf die Zunge legen, Augen schließen und nichts als schmecken**
- => Trinken von Wasser, mind. 2 Liter am Tag mehr Stress Sie haben, um so mehr Wasser sollten Sie trinken, damit der Stress „ausgeleitet“ wird.**

Burnout

chronischer Stress => Burnout

Prävention  Stressbewältigung

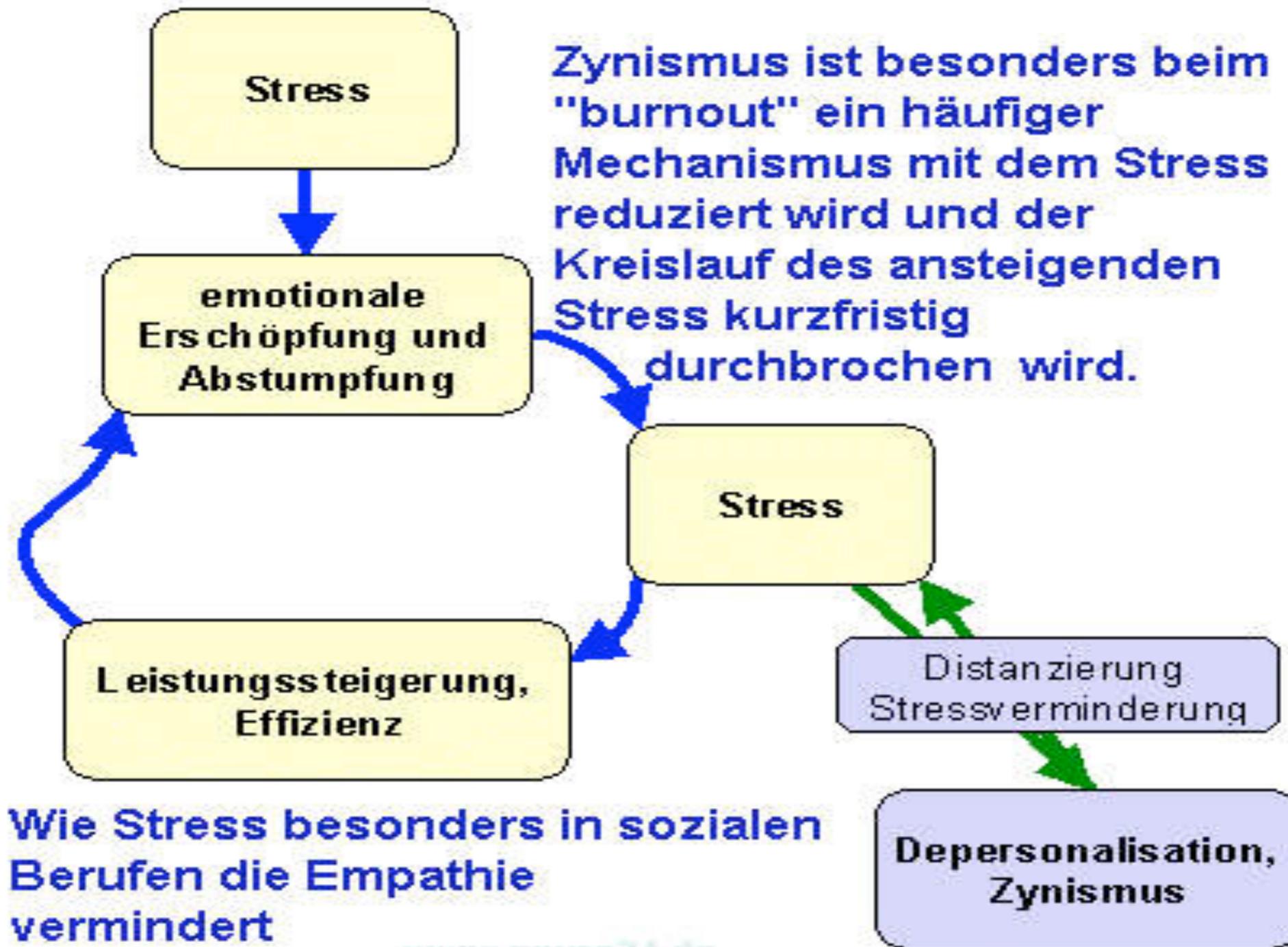
Burnout Behandlung:

 **Psychotherapie**

 **Gesundheitscoaching:**

 **Entspannung / Bewegung /
gesunde Ernährung**

Stress und Arbeitsklima



www.neuro24.de

Stressprophylaxe durch gesundes Leben

Gesund zu leben ist einfach!

- 1. Ausreichend Wasser trinken; einfach und weniger essen (frisch, biologisch, vegetarisch...)**
- 2. Genussmittel stark reduzieren**
- 3. Singen, tanzen, lachen, laufen, bei Helligkeit draußen sein**
- 4. Immer wieder Reizüberflutung abschalten, die Seele baumeln lassen, der Muse Raum geben**
- 5. Mit Menschen in guter Verbindung sein**
- 6. genug schlafen**

Lachübungen

- Über sich selbst lachen:

Mit dem Zeigefinger auf die eigene Brust tippen und langsam steigend über sich selbst lachen.

- Hühnerlachen:

2 mal auf ho klatschen, dann unter die Achselhöhlen fassen, die Ellbogen wie bei einem aufgescheuchten Huhn hochstellen und dann wie mit Flügelschlagen auf hi lachen.

- Die Welt mit einem weinenden und lachenden Auge betrachten:

Ein Auge zu halten und ganz furchtbar stöhnen und jammern, dann das andere Auge zuhalten und lachen.

Entspannung durch Imagination

- bequem sitzen oder liegen, evtl. die Lieblingsmusik hören
 - Augen schließen, tief atmen,
(im folgenden alles möglichst detailliert vorstellen)
 - gehe an einen Ort wo Du Dich sicher fühlst (wo ist das genau?)
 - wo es gut riecht (wie riecht es genau?)
 - wo es Deine Lieblingsspeise gibt (was ist das genau?)
 - wo Deine Lieblingsmusik gespielt wird (was ist das?)
 - wo Du mit den Menschen zusammen bist, mit denen Du Dich am wohlsten fühlst (wer ist das genau?)
 - wo Du das tust, was Du am liebsten magst (was ist das genau?)
- => schwelge in diesen schönen Erinnerungen so lange Du kannst und magst
- => frage Dich, ob diese wunderbare Erinnerung komplett oder teilweise wieder Realität werden könnte
- => plane es!

StressBewältigung

**Entscheidend für eine erfolgreiche
Bewältigung von schädlichem Stress ist:**

=> der Abbau der stressenden Faktoren

=> die Bewertungsänderung

=> der Aufbau von Ressourcen

 **Kraftquellen**

 **Fähigkeiten**

 **Haltungsänderungen**

meine Ressourcen?!

1. Menschen suchen, mit denen ich offen über emotional belastende Situationen sprechen kann.
2. Aufgaben suchen / definieren, die ich als sinnvoll und machbar erlebe.
3. Den Körper nicht vergessen: Bewegung & Entspannung in ausgewogenem Maß und in den Alltag integriert => kleine Erholungsinseln einplanen.
4. Genuss braucht nicht Menge, sondern Zeit und Achtsamkeit.
5. Sich ab und zu fragen, wie es mit den Punkten 1 - 4 steht!

Haltungsänderung => Chinesische Weisheit

- ➡ **Zur Geburt gehört der Tod.**
- ➡ **Zum Einatmen gehört das Ausatmen.**
- ➡ **Zum Geben gehört das Nehmen.**
- ➡ **Zur Leistung gehört die Erholung.**
- ➡ **Zur Geborgenheit gehört die Einsamkeit.**
- ➡ **Zur Spannung gehört die Entspannung.**

GehirnBalancierung

=> steigert Ihre Kreativität und Ausdauer

Arbeit mit der liegenden Acht: (nach links oben beginnen)

eine liegende Acht zeichnen, mit den Augen einer gedachten liegenden Acht nachschauen, mit der Nase nachfahren, auf dem Körper mit der Hand oder den Fingern malen, mit den Füßen, im Stehen mit dem Becken die Form der liegenden Acht „bewegen“ (evtl. auch zu einer angenehmen Musik).

**Vielen Dank für Ihr Interesse!
Kontakt, Informationen,
Anfragen:**



Esther Weinz

Kunoldstr. 59, D-34131 Kassel

F +49 (0)561 316 13 23

M +49 (0)173 522 93 73

Mail: info@AccaKassel.de

Web: www.AccaKassel.de

weitere Infos zum Vortrag finden Sie hier (rot = aktiviert):

Downloads: => <http://www.accakassel.de/ACCA/Downloads.html>