

BRIGITTE SCHÄFER

Wege entstehen beim Gehen


Stress lass nach – das wirft mich nicht um

Psychische Widerstandskraft und Stärke entwickeln

TTR konkret
1. Dezember 2016

Definition

Stress ist die körperliche und psychische Reaktion auf belastende Reize



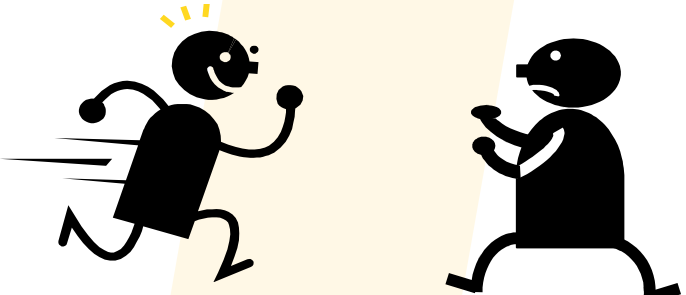
Stressoren – was Stress verursacht



sich auflösende Strukturen	Mobbing
Arbeitsverdichtung	Konkurrenzdruck
Schmutz	Lärm
Arbeitsdruck	Reizüberflutung
Versagensangst	Konflikte
Arbeitslosigkeit	Isolation
Partnerschaftsprobleme	Krankheit
Mangelnde Anerkennung	Verletzungen
Überforderung	Zeitdruck
Störungen	Hunger, Durst
Verlust nahestehender Personen	Zuviel Arbeit




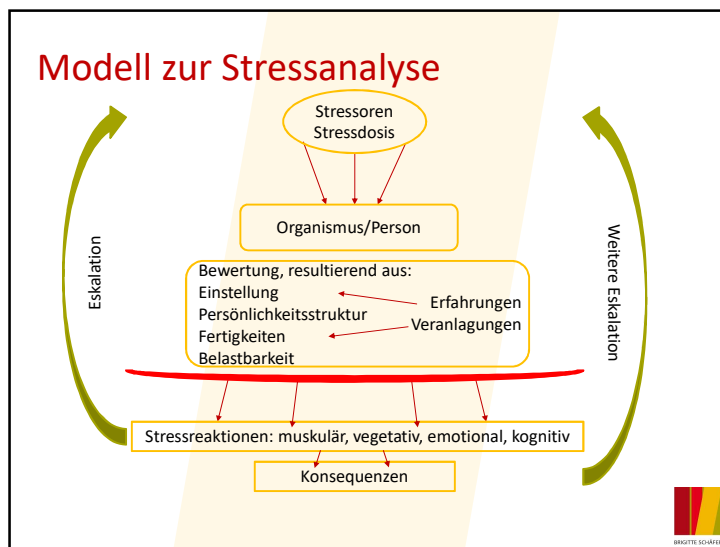
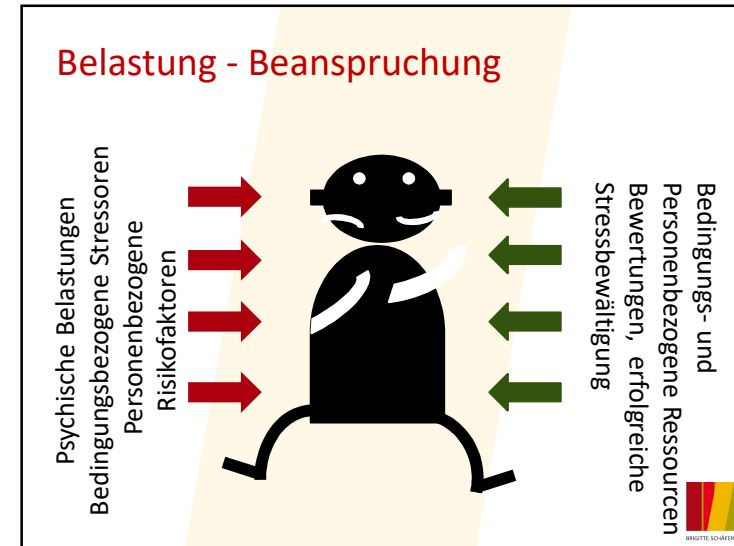
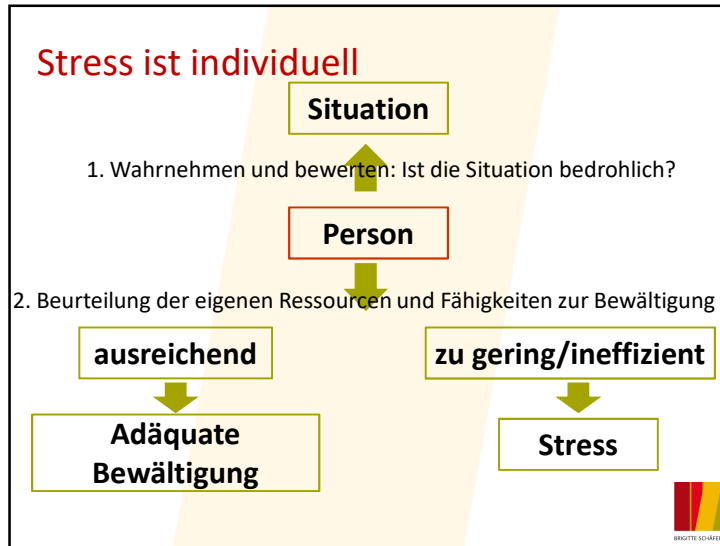
Stress ist ambivalent



...der eine läuft zur Höchstform auf

...der andere leidet und wird krank



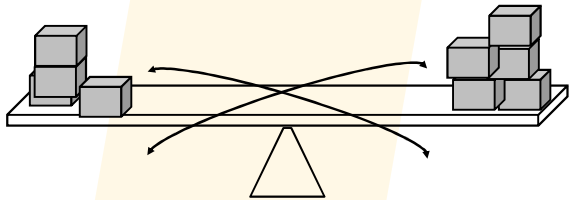


STRATEGIEN ZUM STRESSMANAGEMENT


Balance von Anforderungen und Ressourcen

Anforderungen und Belastungen:
Person
Situation
Organisation

Ressourcen:
Person
Situation
Organisation




Nach: Michael Kastner, IAPAM, 2009




Resilienz

- von lat. resilire – zurückspringen, abprallen, dt. Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit, Flexibilität
- Fähigkeit eines Werkstoffs, nach einer Verformung wieder in seine alte Form zurückzukehren
- veranschaulicht die Toleranz gegenüber inneren oder äußeren Stressoren bzw. die Widerstandskraft und die Fähigkeit, innere und äußere Ressourcen für die erfolgreiche Bewältigung der Stressoren zu nutzen
- Bild: „Stehaufmenschen“
- Beginn: Kauai-Studien 1950er Jahre durch Emmy Werner




Schutz- und Resilienzfaktoren 1

Positive Emotionen:
Freude, Glück, Neugier, Lust, Zufriedenheit, Zuversicht, Fröhlichkeit



Auszeit für die Seele und Freisetzung von Ressourcen

Gelassenheit im Stress





Schutz- und Resilienzfaktoren 2

Optimismus:
Tendenz positive Ergebnisse zu erwarten

Größere Durchhaltebereitschaft und aktivere Bewältigungsstrategien
Mehr soziale Unterstützung

Günstige Ursachenzuschreibung

Schutz- und Resilienzfaktoren 3

Selbstwirksamkeitserwartung:

Subjektive Erwartung, Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können.

- Anforderungen sind Herausforderungen und weniger Stress
- aktive und problemorientierte Herangehensweise
- wirksame Kontrolle negativer Gedanken



Schutz- und Resilienzfaktoren 4

Soziale Unterstützung

- Positive Wirkung auf psychisches Wohlbefinden und Gesundheit
 - emotionale
 - praktisch/instrumentelle
 - informationelle Unterstützung



Schutz- und Resilienzfaktoren 5

Empathiefähigkeit

- Fähigkeit, sich in das Gegenüber hineinzudenken, seine Werte, Situation und Interessen wahrzunehmen und zu respektieren



- Perspektivenwechsel
- Emotionssteuerung



Schutz- und Resilienzfaktoren 6

Impulssteuerung

- Zielorientierung
- Konzentration und Achtsamkeit aufs Wesentliche
- Disziplin

Nicht die Komplexität als solche, sondern die Art und Weise, wie wir mit ihr umgehen, macht uns krank



Schutz- und Resilienzfaktoren 7

Vision und Zielorientierung

- vermittelt Sinn
- weckt Hoffnung
- gibt Motivation und Energie
- gibt Orientierung
- relativiert kurzfristige Ereignisse



Resilienz ist die Fähigkeit, **innere Einstellungen, Haltungen und Perspektiven** zu entwickeln, die es ermöglichen,

- sich emotional positiv zu einer Situation zu stellen
- eine Situation realistisch optimistisch zu betrachten
- sich in andere hineinzusetzen, selbst zurückzunehmen und soziale Unterstützung zu suchen
- Impulse effektiv zu steuern und Disziplin zu üben
- eine Überzeugung der Selbstwirksamkeit aufzubauen
- eine Situation mit Sinnhaftigkeit zu belegen



WEGE ZUR RESILIENZ

02.12.2016 Resilienz



Zehn Schritte zur Resilienz

- Innehalten – die Kunst der kleinen Pause
- Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
- Die inneren Antreiber ausbalancieren
- Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen
- Das Energiefass füllen
- Halt im Netzwerk
- Den Lebensrucksack entlasten
- Standortbestimmung und Rollenklärung
- Konflikte aktiv angehen
- Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe

nach Wellensiek, Resilienz-Training



Wege zur Resilienz 1

Innehalten – Achtsam sein

- Im Hier und Jetzt sein
- Wertfreies wahrnehmen von Körper, Gedanken, Gefühlen und Empfindungen
 - Anspannungen lösen sich
 - Stresslevel sinkt
 - Atmung wird tiefer
 - Spüren und Achten von Grenzen

02.12.2016

Resilienz



Wege zur Resilienz 2

Selbstwirksamkeitsüberzeugung stärken

Konzentration auf das,

- was verändert werden kann und Lösungsschritte generieren
- wo die eigenen Stärken liegen

Überprüfen der eigenen
Attributionsstile/Ursachenzuschreibung

02.12.2016

Resilienz



Wege zur Resilienz 2

Love it – change it – leave it

- Love it: Verändern Sie sich selbst, Ihre Einstellung zur Situation
- Change it: Verändern Sie die Situation, so dass sie für Sie akzeptabel wird
- Leave it: Verlassen Sie die Situation, die nicht veränderbar ist und die Energie auf Kosten Ihres Wohlbefindens und Ihrer Gesundheit zieht.

02.12.2016

Resilienz



Die inneren Antreiber u. ihre Botschaften

- | | |
|--------------|---|
| Sei stark! | Ich komme alleine zurecht. Ich bin aufs Schlimmste gefasst. Wie es drinnen aussieht, geht keinen was an. Mich erschüttert nichts so leicht. Beiß die Zähne zusammen! Zeig keine Gefühle! Bewahre immer Haltung! |
| Sei perfekt! | Wenn ich eine Arbeit mache, dann gründlich und fehlerfrei. Ich mag keine Schlamperei. Ich finde immer noch etwas zum Verbessern. Mach bloß keine Fehler! Ich bin noch nicht gut genug! Ich muss noch besser werden! |



Die inneren Antreiber u. ihre Botschaften

Mach es allen recht!	Es fällt mir schwer, Nein zu sagen. Akzeptiert zu werden ist wichtiger als Interessen durchzusetzen. Positive Rückmeldungen sind sehr wichtig. Sei liebenswürdig! Bloß kein Streit! Sei freundlich zu allen! Sei gefällig!
Beeil dich!	Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt. Ich mache gern mehrere Dinge gleichzeitig. Ich fühle mich als Motor, der Dinge voranbringt. Mach schnell! Sei immer auf Trab! Ich darf keine Zeit verschwenden!
Streng dich an!	Wer nie aufgibt, erreicht alles. Erfolge muss man sich hart erarbeiten. Nur Schweres ist wertvoll. Mühe dich bis zum Letzten! Reiß dich zusammen! Ich muss es schaffen! Ich schaffe es auch ohne fremde Hilfe!



Wege zur Resilienz 4

Grenzen setzen –achten –öffnen

- Kann ich mir selbst und anderen angemessene Grenzen setzen?
- Wahre ich in gleicher Form die Grenzen anderer Personen?
- Kann ich einmal gesetzte Grenzen auch wieder öffnen?

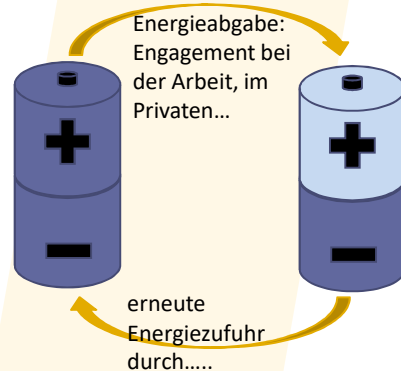
02.12.2016

Resilienz



Wege zur Resilienz 5

Bringen Sie Ihr Energiesystem in Balance



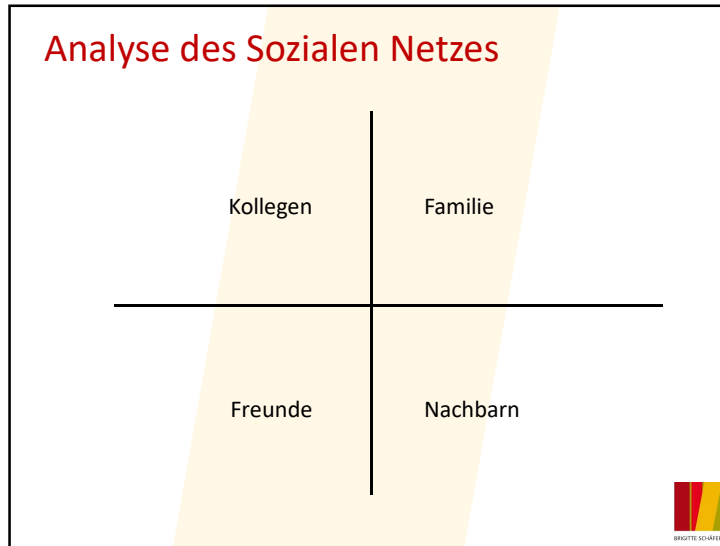
Wege zur Resilienz 8

Sozialer Rückhalt

Die Wirkung der sozialen Beziehungen beruhen darauf, dass sie

- Fühlen, Denken und Handeln positiv regulieren
- ein gesundheitsförderndes Verhalten erleichtern
- ein Gefühl von Bedeutung und Zusammenhalt vermitteln
- die Bewältigung von Belastungen ermöglichen
- das Selbstwertgefühl heben
- die Kontrollüberzeugung (health locus of control, Wallston) bzw. das Kohärenzerleben (Antonovsky) stärken
- das Immunsystem positiv beeinflussen
- durch bloße Gegenwart den Menschen emotional und physiologisch stabilisieren





Selbstfürsorge

»Wenn Du ganz und gar für alle da sein willst, lobe ich Deine Menschlichkeit, aber nur, wenn sie voll und echt ist. Wie kannst Du aber voll und echt Mensch sein, wenn Du Dich selbst verloren hast?

Auch Du bist ein Mensch. Damit Deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst Du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben.


Denn was würde es Dir sonst nützen, wenn Du alle gewinnst, aber als einzigen Dich selbst verlieren würdest?

Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben?...

Wie lange noch schenkst Du allen andern Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber? Gönn Dich Dir selbst. Ich sage nicht: tu das immer, ich sage nicht: tu das oft, aber ich sage: tu es immer wieder einmal.

Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen. «

(Bernhard von Clairvaux, 12.Jh.)




BRIGITTE SCHÄFER

Wege entstehen beim Gehen

Gerne unterstütze ich Sie:

Leistungsportfolio:

- Coaching
- Konfliktberatung
- Kommunikation
- Gesunde Führung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Stressbewältigungs- und Resilienztraining

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf:
 Telefon: 07032 / 37 56 33 oder kontakt@schaefer-coaching.com

BRIGITTE SCHÄFER | COACHING | BERATUNG | TRAINING

