Herzlich willkommen online!

Stress adé

- Wege zu mehr Achtsamkeit im Alltag -

Ruhr-Universität Bochum

Melanie B. Völker

Trainerin, Supervisorin Coach DGSv SG

SPIRIT OF SUCCESS
MELANIE B. VÖLKER TRAINING & COACHING

Ich freue mich, wenn es regnet. Weil wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.
Karl Valentin

Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe unserer Gedanken an.
Marc Aurel

Phantasie ist etwas, dass sich manche Leute gar nicht vorstellen können.
Gabriel Laub

Wenn ich immer nur das Beste will, übersehe ich das Gute.
Uli Hauser

Leben ist das was passiert, während du eifrig dabei bist andere Pläne zu machen.

John Lennon

Die Angst kann dich nur beherrschen, wenn du sie nicht wahrhaben willst.
Michael Pohl

Der Kopf ist rund damit das Denken die Richtung ändern kann.

Francis Picabia

Wenn ich mich nur um mich selber drehe, wird mir schlecht.
Kerstin Preuß

Jedes Ding hat drei Seiten. Eine positive, eine negative und eine komische.
Karl Valentin

Wer viel redet, hat weniger Zeit zum Denken.
Japanisches Sprichtwort

Lebenskunst ist die Kunst des richtigen Weglassens - das fängt beim Reden an und hört beim Dekolleté auf.
-Coco Chanel-

Wer keine Grenzen setzt, schafft keine Räume.
Heinrich Fallner

Es ist alles richtig, auch das Gegenteil.
Kurt Tucholsky

Es ist wichtig, Dinge neu zu sehen, anstatt ständig Neues sehen zu wollen.
Nadeshda Brennicke

Gesundheit ist das Ausmaß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.

Friedrich Nietzsche

Du kannst am Grashalm zupfen so oft du willst. Davon wird er auch nicht schneller wachsen.

unbekannt

Wer etwas ändern will, sucht Wege. Wer nichts ändern will, sucht Gründe

Überliefert

...

Wer schneller lebt, ist eher fertig.

Bielefelder Grafitti

Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu.

Ödön von Horvath

www.spirit-of-success.de

Überblick

Blick auf Stressmerkmale & Auswirkungen

Analyse des eigenen Stresstyps und der inneren und äußeren Stressoren

Entwicklung eigener Antistress-Strategien

- Unterschiede bewusst wahrnehmen
- Eine Wahl treffen und entscheiden

Achtsamkeit

- Die Kunst des Innehaltens
- Was sagt mir mein Körper?
- Was tut mir gut? Bewegung Ruhe - Beides, Keines oder etwas anderes?
- Übungen für den Arbeitsalltag

Nach dem Seminar…

… können Sie Ihr Stressverhalten besser einordnen und Antistress-strategien einsetzen.

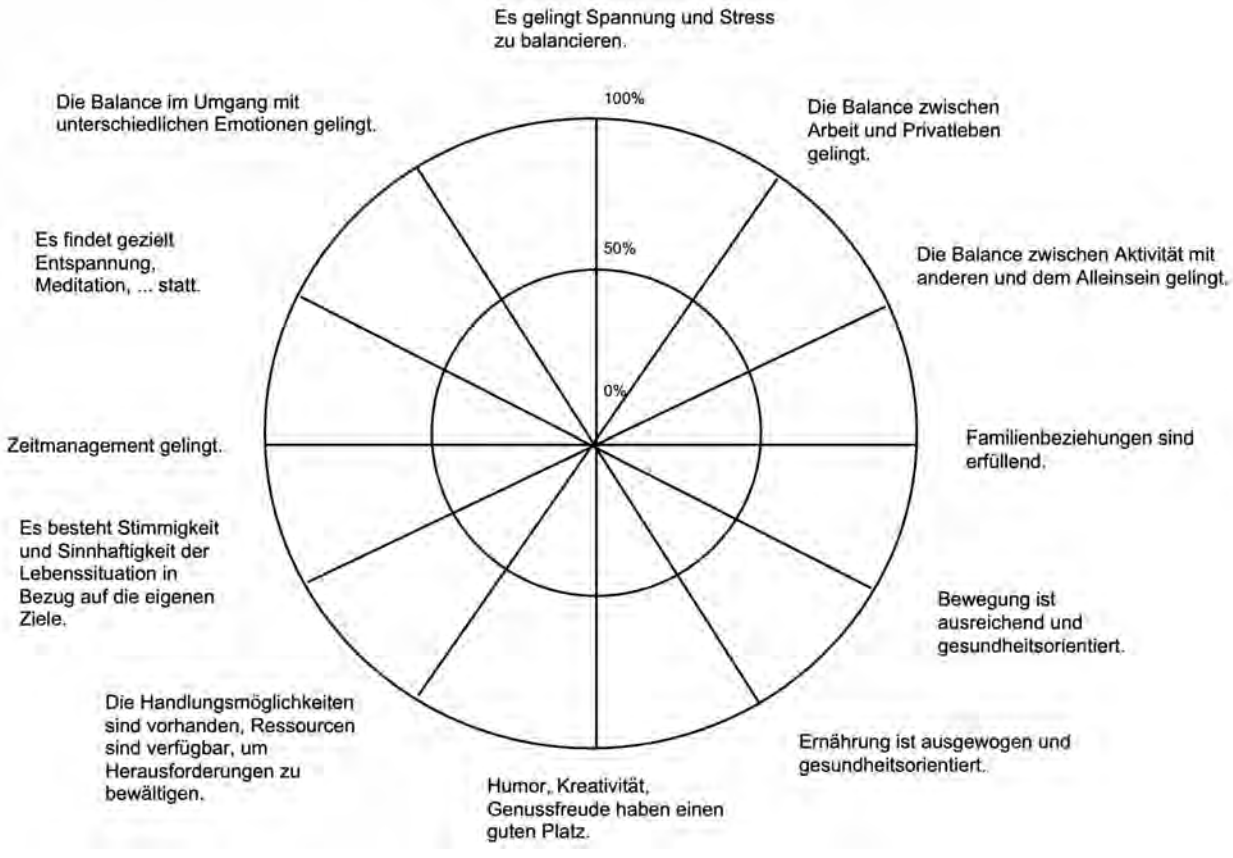
… kennen Sie Ressourcen, die Ihnen zu mehr Gelassenheit im Alltag verhelfen.

… kennen Sie kleine Übungen/Methoden für einen stress-freieren Alltag.

Es gibt keine Wirklichkeit außer die, die wir uns selber machen.

(Paul Watzlawick)

www.spirit-of-success.de



www.spirit-of-success.de

Was ist Stress?

Stress ist das Ergebnis eines **Ungleichgewichts** zwischen äußeren Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten diese zu bewältigen.

Stressreport 2012, Andrea Lohmann-Haislah
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, BAUA

Was ist Stress?

Wenn **mehr von uns gefordert** wird als wir leisten können / *meinen, leisten zu können...*

Stress[illegible]ion

dauernde **Unterforderung**
Monotonie

Stressreaktion

www.spirit-of-success.de

Was ist Stress?

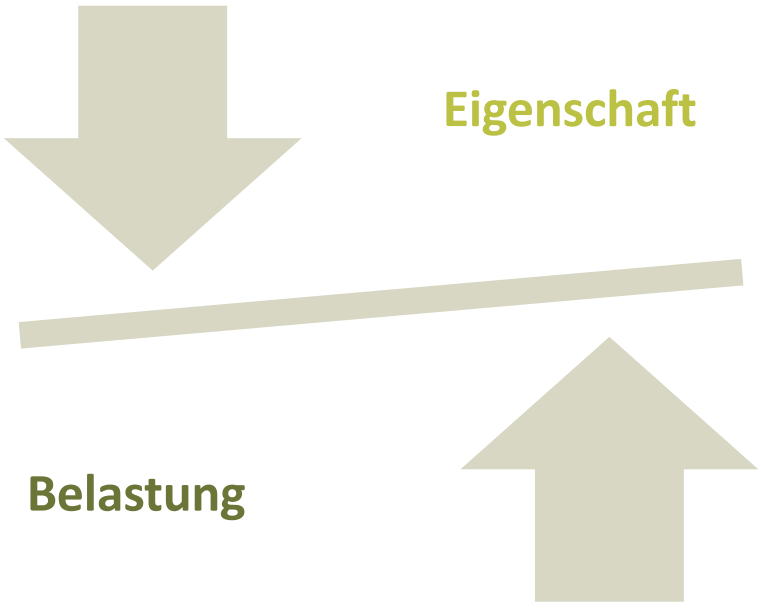
Stressoren ≠ **Stress**

(Ungleichgewicht, Missverhältnis) (z.B. Körperliche Reaktionen...)

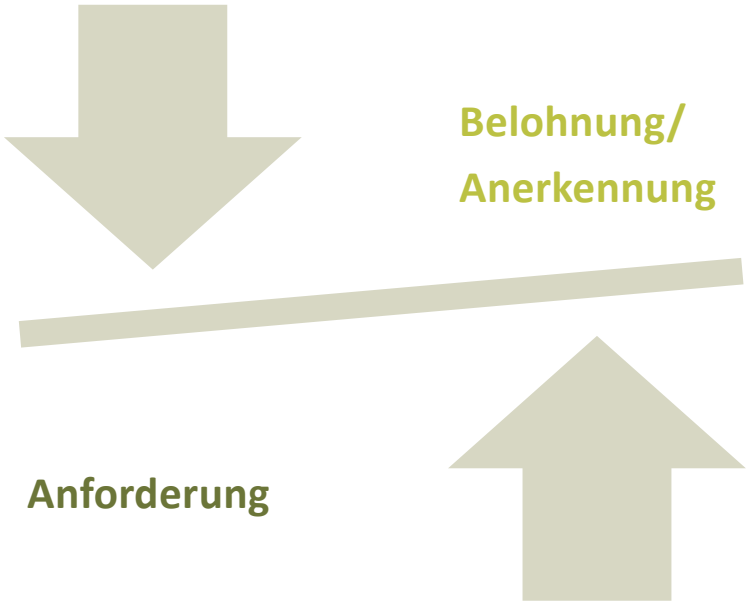
Stress ist immer die **Folgereaktion**, das Ergebnis, **nicht der Auslöser**!

Ressourcen sind Merkmale, die den Umgang mit Stressoren erleichtern.

Missverhältnis zwischen eigenem Können und Anforderung/Belastung



Ungleichgewicht zwischen Anforderung und Anerkennung/Belohnung



Lob und Anerkennung erhalten ist von wachsender Bedeutung…

www.spirit-of-success.de

Das Stressampel-Modell

Ich gerate in Stress, wenn...	**Stressoren**	Leistungsanforderung Zu viel Arbeit Soziale Konflikte Zeitdruck, Störungen
Ich setze mich selbst unter Druck, indem...	**Persönliche Verstärker**	Ungeduld, Perfektionismus Kontrollstreben Einzelkämpfertum Selbstüberforderung
Wenn ich in Stress bin, dann...	**Stressreaktion**	Körperliche, emotionale mentale, verhaltensbezogene Aktivierung
	Aktivierung →	**Erschöpfung, Krankheit**

www.spirit-of-success.de

Helicopterview

Metaposition

- In welcher Situation befinde ich mich?
- Wie wirkt die Situation auf mich?
- Wie sieht das Ganze aus, wenn ich von oben (außen) auf die Situation schaue?
- Was hat sich in der Wahrnehmung und Betrachtung, Einordnung der Situation verändert?

Die Situation

Lösungsansätze

Ich gerate in Stress wenn...	Stressoren	Leistungsanforderung Zu viel Arbeit Soziale Konflikte Zeitdruck, Störungen
Ich unter D...	...liche ...rker	Ungeduld, Perfektionismus Kontrollstreben Einzelkämpfertum Selbstüberforderung
Wenn ich in Stress bin, dann...	Stressreaktion	Körperliche, emotionale mentale, verhaltensbezogene Aktivierung

Situation verändern
Konflikt ansprechen
Termin verschieben
Vorgesetzte sprechen

Selbststeuerungs-Strategien aktivieren

- Fünfe gerade sein lassen
- Loslassen;-)
- Ansprüche senken
- Wertschätzende Haltung
- Selbstfürsorge

ngsansätze

	Stressoren	Leistungsanforderung Zu viel Arbeit Soziale Konflikte Zeitdruck, Störungen
Ich setze mich selbst unter Druck, indem...	Persönliche Verstärker	Ungeduld, Perfektionismus Kontrollstreben Einzelkämpfertum Selbstüberforderung
Wenn ich in Stress bin, dann...	Stressreaktion	Körperliche, emotionale mentale, verhaltensbezogene Aktivierung

Lösungsansätze

Atmung
Bewegung
Entspannung
Reframe

Ich gerate in S wenn...		ngsanforderung Arbeit e Konflikte ruck, Störungen
Ich setze mich selbst unter Druck, indem...		Ungeduld, Perfektionismus Kontrollstreben Einzelkämpfertum Selbstüberforderung
Wenn ich in Stress bin, dann...	Stressreaktion	Körperliche, emotionale mentale, verhaltensbezogene Aktivierung

Die 4, 7, 8 Atemtechnik

4 Sekunden einatmen

7 Sekunden lang die Luft in der Lunge halten

8 Sekunden die Luft zischend wieder ausatmen

(Zunge sollte die oberen Schneidezähne berühren)

8x

www.spirit-of-success.de

Mein (Anti-)Stressbarometer

Reflexion: Was ist es? Metaposition

bewusst kauen, Zeit nehmen

Muskulatur ausstreichen

Vitamine, Schlaf

Tee, leichte Kost, Pause

Entspannungs- od. Kraft-Übung

H2O trinken

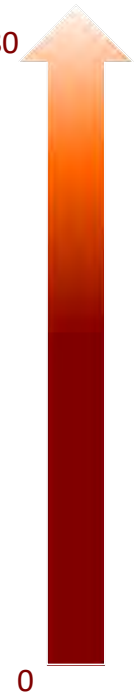
Entschleunigen, Atmen, **Innehalten**

Sport, Sinne aktivieren

früh Schlafen gehen

Atmtechniken

Lockerungsübungen, Kreislauf



Druckgefühl....

Essen liegt im Magen

Kiefer angespannt

Gutes/schlechtes Gedächtnis

Kein Appetit

Äußere Unruhe

Hoher Puls/Blutdruck

Schwitzen

Innere Unruhe

Schlecht Schlafen

Kurzatmigkeit

Adrenalin Aufgeregtheit

www.spirit-of-success.de

www.spirit-of-success.de

Bürogym

Mal etwas locker machen…

1 min Schüttelmeditation

1 min Kraft tanken – Luftsitz

Äpfel pflücken

ausschlackern, Hüften kreisen, Recken, strecken,

3 x hüpfen und stehen…

www.spirit-of-success.de

Dreiklang

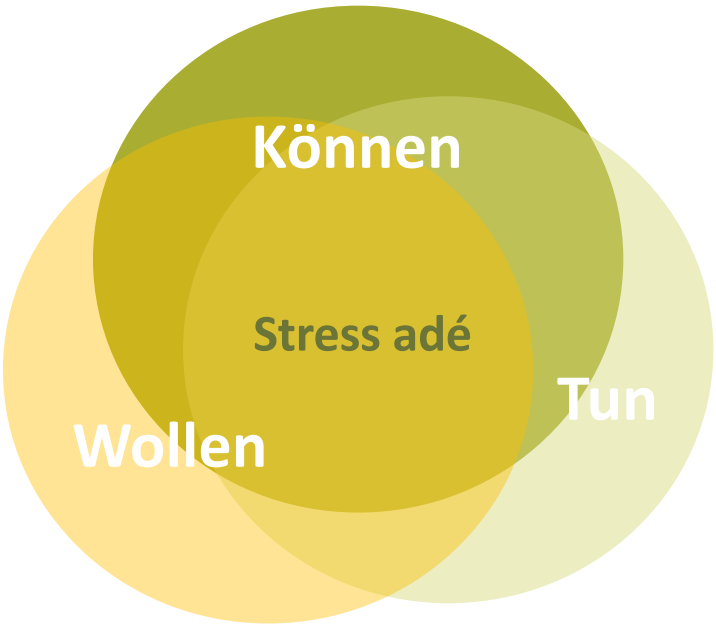
Sitzen

Atmen

Beobachten

Gesund bleiben

Gesund bleiben



Gesundheitskompetenz aktivieren

Die Fähigkeit des Einzelnen, *im täglichen Leben* ***Entscheidungen*** *zu treffen, die sich* positiv *auf die Gesundheit auswirken* ***– zu Hause,*** *am* ***Arbeitsplatz***, im Gesundheitssystem und in der Gesellschaft ganz allgemein.

(Kickbusch 2006)

4 Ebenen des Lerne

Tun ☺
7 - 500
Wiederholungen
Routine

Unbewusste Kompetenz

Immer wenn eine ähnliche Situation eintritt, wiederhole ich meine Erfolgsstrategie. Ich denke gar nicht mehr darüber nach.

Bewusste Kompetenz

Ich fühle mich inkompetent, aber ich probiere mein Problem zu lösen. Ich probiere etwas aus und fühle mich unbeholfen dabei.
Erstes Erfolgserlebnis. „Es ist mir gelungen."

Bewusste Inkompetenz

„Ich weiß, was ich brauche, aber ich kriege es nicht hin."
„Ich habe ein Problem."

Unbewusste Inkompetenz

„Das ist kein Thema für mich." „Ich habe kein Problem."

Mental entspannen

Glückslisten

Kleine Dinge, die mich glücklich machen…

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mental entspannen

- **Spirituelle Kraft der Worte sich entfalten lassen - Mantras auswählen nur für sich selbst -**

  Es ist okay, so wie es ist.
  Ich bin da, wo ich gerade sein soll.
  Om Mani Padme Hum...

- **Rituale**
  1 Flasche Wasser auf dem Schreibtisch
- Was *sind Ihre Rituale?*

„Mal(en)“ mental entspannen…

- Aufstehen und Handgelenke reiben
- ein Blatt A4 quer, festkleben, 2 Filzstifte (Marker) zur Hand nehmen
- Objekte abmalen:
- zeitgleich - mit beiden Händen malen.

Reizreaktionsketten unterbrechen
„Raus aus den Kinofilmen“

- Beginnen Sie bei der Wahrnehmung:
  „Ich fühle mich unter Druck, all die Termine und Fristen...“

- Erspüren Sie die Wirkung, die ausgelöst wird:
  „... die Termine lösen bei mir große Unruhe aus.“

- **Entscheidung:** *sich weiter stressen oder regulieren?*
- Der nächste Schritt: *„Ich muss meine To-Do-Liste anschauen, aktualisieren und neue Prioritäten setzen.“*

Mein Rezept an mich (10 min)

Mein Zielzustand ist: (Wie wird es sein, wenn es mir es gelingt meinen Stress zu mindern?)	
Anwendungen (Was werde ich tun, um den Zielzustand zu erreichen?)	**Wirkungen** (Was wird anders sein, wenn ich meine Anwendungen befolge?)
	Dosis & Einnahmezeit, Termin
Mein Motto, Mantra, wenn's schwer wird, lautet....	
Datum_____ Unterschrift: _____	

Ihre Strategien, die Sie heute kennengelernt / vertieft haben…

Sie erkennen Ihre Stressoren.

Sie kennen Strategien und Methoden um Stressoren auszuschalten.

Sie wenden Entspannungstechniken an und verordnen sich selbst Ihr Wohlfühl-Rezept.

Bis nächste Woche

Gutes Gelingen!

Stress adé

- Wege zu mehr Achtsamkeit im Alltag -

Ruhr-Universität Bochum

Melanie B. Völker

Trainerin, Supervisorin Coach DGSv SG

SPIRIT OF SUCCESS

MELANIE B. VÖLKER TRAINING & COACHING