

Stressmanagement-Seminar: **Stress im Alltag erfolgreich bewältigen**

Auf der Grundlage des Gesundheitsförderungsprogrammes
„Gelassen und sicher im Stress“ von Prof. Dr. Kaluza

Claudia Kampermann
GKM-Institut für Gesundheitspsychologie Marburg
www.gkm-institut.de

Mit wie viel **Stress** sind Sie hier
heute angekommen?

0 Stress

Max. Stress



№ 37/11 12. September 2011 € 3,50

FOCUS

Generation Burnout

Warum die Psycho-Krise jeden treffen kann
Wie Sie Warnsignale erkennen

Die neue Ärzte-Liste
Teil 1:
131 Top-Mediziner
für psychische
Krankheiten

PEER STEINBRÜCK
Der neue Helmut Schmidt?

NACHFOLGER GESUCHT
Die Not der Familien-Firmen

CYBER-GANGSTER
Hacker-Legende packt aus

SÜNDEFEUR SCHWEIZ
Eidgenossen in der Euro-Falle

TECHNIK-TRENDS
Tablets, E-Reader, TV

DER SPIEGEL

NEUSTART
Wege aus der Burnout-Falle

stern

NR. 3/2011 | Deutschland € 6,50

Total erschöpft

Wie dem Fallfall keine Not bangen
geht es Millionen Frauen und Männern
in Deutschland. Sie sind ausgebrannt.
So erkennen Sie die Warnzeichen und
bringen Kraft zurück

**meine e-Balance?
me aus dem
rad?**

Nr. 3/2011 | Deutschland € 6,50

Gesund leben

IS MAGAZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

**Sucht
Ruhe
n Stress und
ang wirklich hilft**

**DOSSIER
Gesund
einkaufen**
Label, Siegel,
Zutatenlisten

RÄTGEBER
Der große
therapie-Kompass

PILGERN
Der lohnende Weg
zu sich selbst

**Eckart von
Hirschhausen**
„Befahren Sie
Ihr Herz“

DER SPIEGEL

№ 4/12/11
Deutschland € 4,-

DIE GESTRESSTE SEELE

Was ist noch Erschöpfung? Was ist schon Krankheit?

© 11/2011 | Nr. 102 | September 2011 | € 3,00 | 147-15/11 | www.managerseminare.de

managerSeminare

DAS WEITERBILDUNGSMAGAZIN

**Das Burnout-System:
Wenn Unternehmen krank machen**

- ▶ Totale Erschöpfung als Kollateralschaden der Leistungsgesellschaft
- ▶ Was Unternehmen gegen den Burnout ihrer Mitarbeiter tun können
- ▶ Neue Tests: Wie hoch ist die Burnout-Gefahr in Ihrer Organisation?

Führen im Wandel: Wie Mitarbeiter von Veränderungen überzeugt werden
Bewegte Coachings: Was Führungskräfte beim Wandern, Gehen, Stehens lernen
Onboarding: Wie neue Mitarbeiter schneller und besser in die Firma integriert werden
Seminarmarkt: 110 aktuelle Weiterbildungen für Mitarbeiter und Führungskräfte

Ausgebrannt

DAS ÜBERFORDERTE ICH

Seminarziel:

Mit den alltäglichen Belastungen sicherer, gelassener und gesünder umgehen



- Sachlich informieren
- Zur Selbstreflektion und zum Gedankenaustausch anregen
- Wege zu einem gesunden Umgang mit Belastungen aufzeigen und
- durch praktische Übungen erfahrbar machen
- Transfer in den Alltag unterstützen

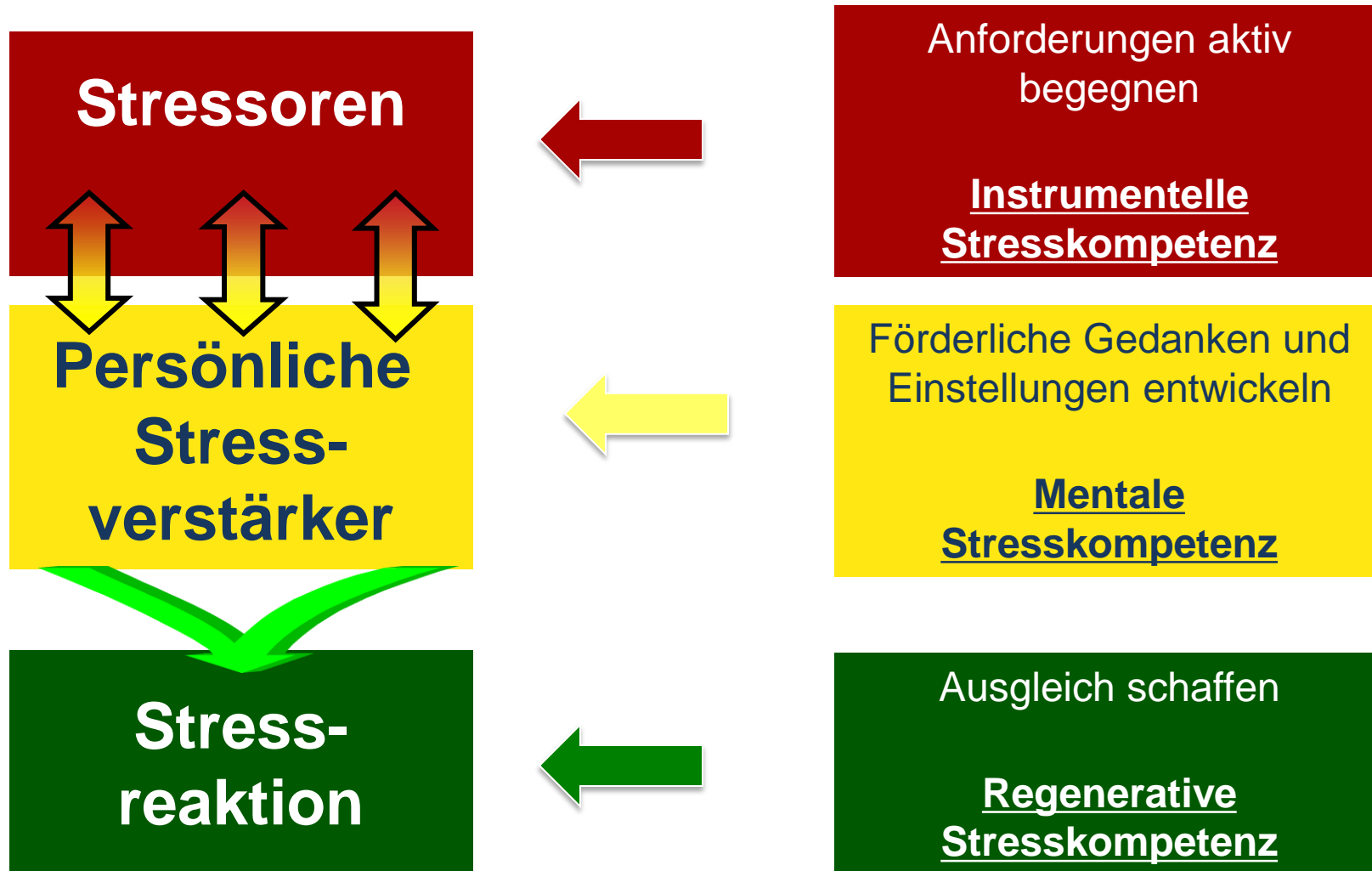
Seminarthemen:

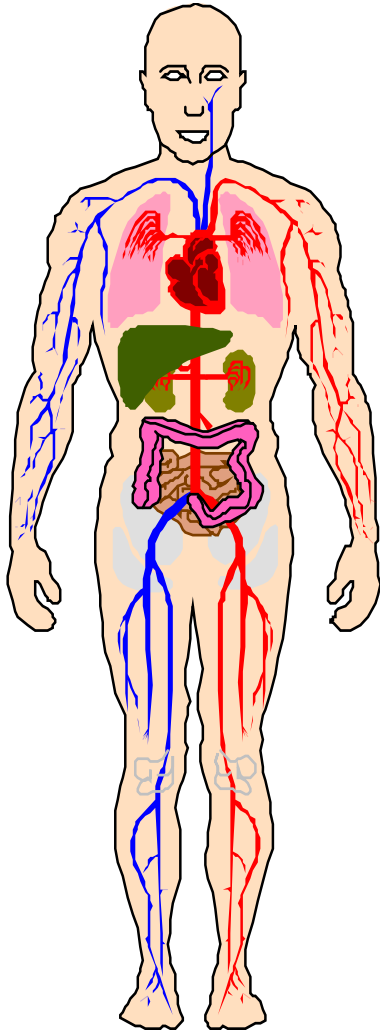
- Die eigene Wahrnehmung für Stressauslöser bei sich zu schärfen
- körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten
- Sich stressverschärfender Einstellungen bewusst zu werden und innere Distanz zu gewinnen
- Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag aktiv anzugehen
- Einen lebendigen Rhythmus von Arbeit und Freizeit zu finden und zu behaupten

Die drei Ebenen des Stressgeschehens



Was der Einzelne tun kann: Die 3 Säulen der individuellen Stresskompetenz





- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe
- Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag
- Schwitzen
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fett)
- Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
- Hemmung der Verdauungstätigkeit und der Energiespeicherung
- Verminderte Durchblutung der Genitalien, Libidohemmung
- Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
- Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
- Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

Der schnelle Stopp der Stressreaktion

Wenn die Erregung/Anspannung zu stark ist:

Mit dieser Technik bewirken Sie sofort:

- eine Stopp der negativen Assoziationen im Gehirn
- eine Unterbrechung der Stress-, Ärgerreaktion im Körper
- das Einleiten der Entspannungsreaktion

1. Denken:

evtl. mit einer Stopp-Geste verbinden



STOPP!

2. Tief atmen!

3- 5 bewusste Atemzüge mit dem Bauch

Der Sinn der Stressreaktion



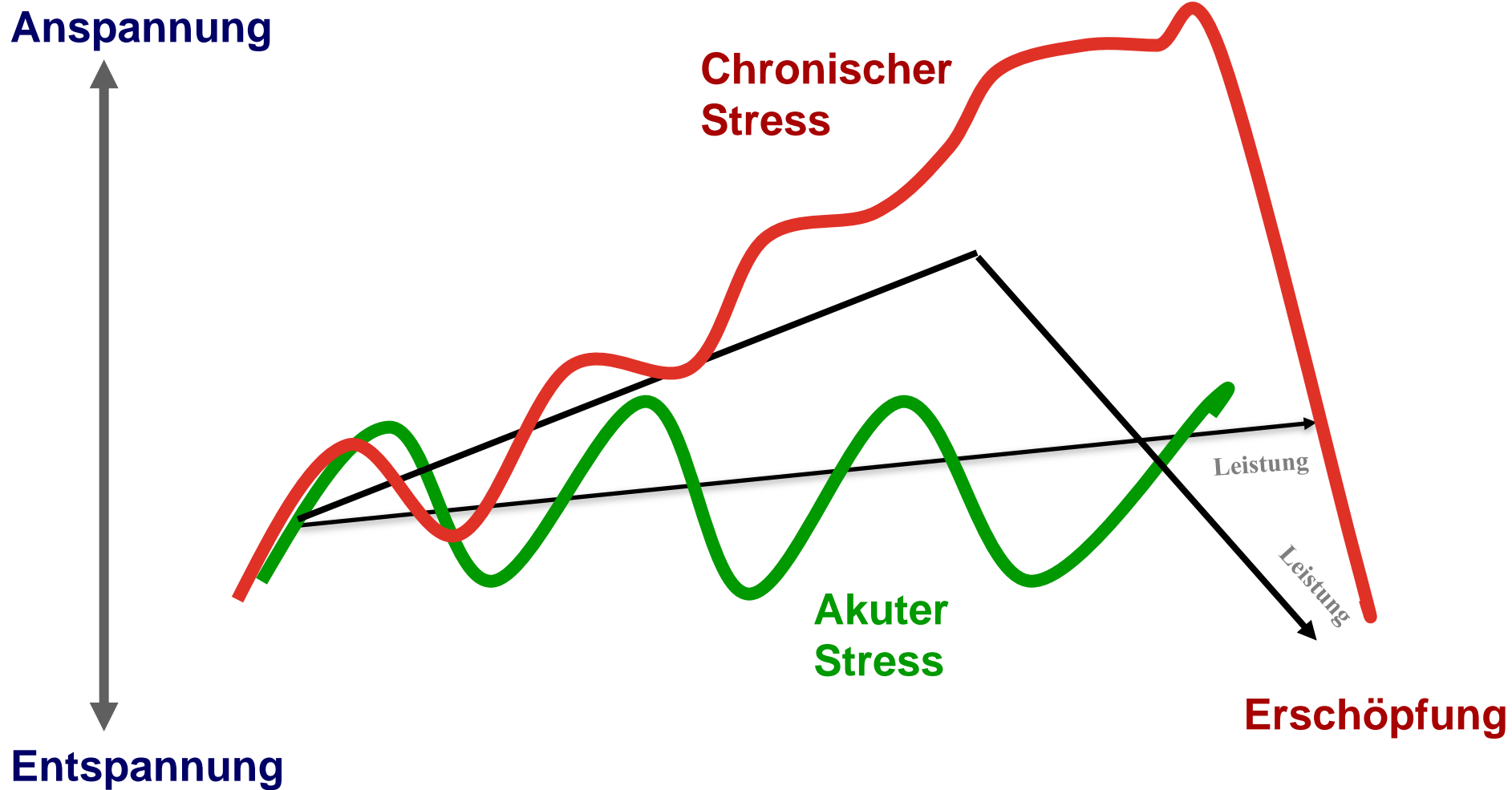
Die Stressreaktion ist ein uraltes Überlebensprogramm zur **Vorbereitung auf Kampf oder Flucht.**

Macht Stress krank? (1)



Die bereit gestellte Energie wird nicht in Bewegung umgesetzt.

Macht Stress krank? (2)

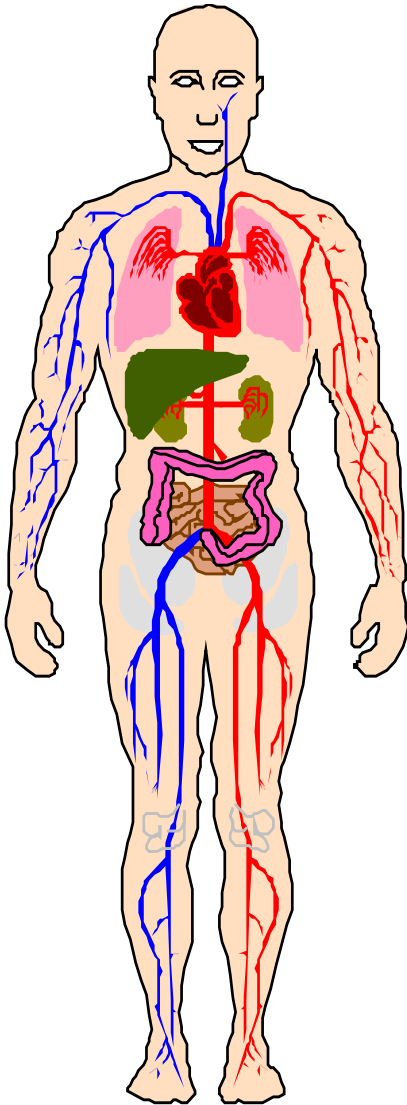


Dauerstress führt zur Erschöpfung.

Macht Stress krank? (3)



Stress führt häufig zu gesundheitsschädlichem Verhalten.

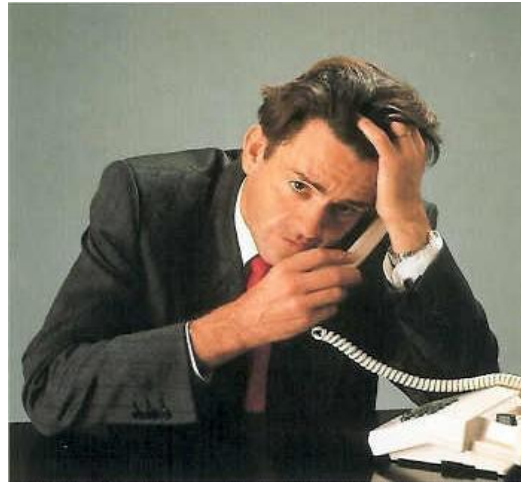


- Eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit und Gedächtnisfunktionen
- Erschöpfungs-Depression (Burn-out)
- Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck
- Muskelverspannungen, Kopf- Rückenschmerzen
- Bluthochdruck, Koronare Herzerkrankung
- Erhöhte Blutfette, erhöhtes Diabetesrisiko
- Magen- Darmbeschwerden (Verstopfung, Durchfall)
- Potenzstörungen, Zyklusstörungen
- Schlafstörungen
- langfristig verminderte Schmerztoleranz
- langfristig geschwächte Immunkompetenz/ erhöhte Krankheitsanfälligkeit

Burn-out: Erschöpfung total

Emotionale Erschöpfung

- Niedergeschlagenheit
- Hilf-, Hoffnungslosigkeit, Ausweglosigkeit
- Gefühl von innerer Leere, Abgestorbensein
- Reizbarkeit, Ärger, Schuldzuweisung



Soziale Erschöpfung

- Verlust des Interesses an anderen, sozialer Rückzug (beruflich, privat)
- Gefühl, von anderen ausgesaugt zu werden
- Verlust der Empathie (Verständnislosigkeit, nicht zuhören können)
- Depersonalisierung

Körperliche Erschöpfung

- Energiemangel, chronische Müdigkeit, Schwächegefühle
- Schlafstörungen
- Häufige Kopf-, Rückenschmerzen
- Geschwächte Abwehrkräfte
- Psychosomatische Symptome (Magen- Darm-Beschwerden, Herz-Kreislauf-Störungen, Tinnitus...)
- Medikamentenkonsument

Mentale Erschöpfung

- Verlust von Kreativität
- Abbau kognitiver Leistungsfähigkeit, Konzentrationsmängel
- Negative Einstellung zur eigenen Person, zur Arbeit, zum Leben
- Gedanken der Sinnlosigkeit und existentielle Verzweiflung
- Zynismus

Was der Einzelne tun kann:

Die 3 Säulen der individuellen Stresskompetenz



Regenerative Stresskompetenz

1. Erholung aktiv gestalten: Pause, Schlaf, Urlaub
2. Freizeit als „regenerative Gegenwart“- Muße und Genuss
3. Körperlich entspannen und mental abschalten
4. Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen

Stress abbauen durch Bewegung

Regeneratives Stressmanagement



Empfehlungen nach WHO 2010

Mehr Bewegung in den Alltag bringen:

- Treppe statt Fahrstuhl
- Zu Fuss gehen
- Mit dem Fahrrad fahren
- Bewegungspausen
- Mind. 150 bis optimal 300min/Woche
- mind. 10 min. am Stück

Regelmäßige Sport treiben:

- Jogging, Walking, Biking, Skiing, Swimming
- Mind. 75 bis optimal 150min/Woche
- mind. 20 min. am Stück
- bei 70 - 85% der max. Herzfrequenz (220 – Lebensalter)
- Zusätzlich mind. 2x/Woche Muskeltraining

Regenerative Stresskompetenz: Erholen und Entspannen



Erholung – aber richtig!
Die 4 wichtigsten Merkmale
gelingender Erholung

- Abschalten – wohin?
- Entspannen – wie?
- Erleben – Kontrast
Genuss
- Selbstbestimmung

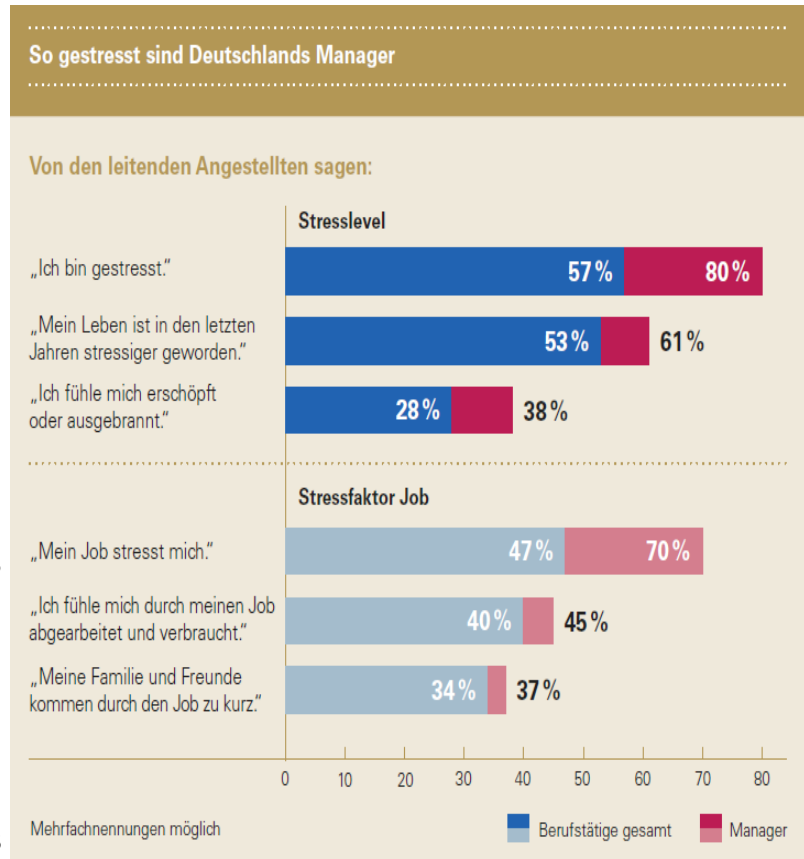
„Die Kunst des Ausruhens ist Teil der Kunst des Arbeitens“

(John Steinbeck, amerikanischer Schriftsteller und Nobelpreisträger, 1902 - 1968)

Erholungsverhalten von Führungskräften

- Moderne Kommunikationsmedien (Laptop, Blackberry, Diensthandy,...) ermöglichen eine umfassende Erreichbarkeit, 85% der deutschen Manager sind per Handy im Urlaub erreichbar.
- Über 80% aller Führungskräfte arbeiten regelmäßig am Wochenende.
- 65% wünschen sich mehr Zeit für Familie / Partner.
- Die Führungskräfte mit der höchsten Wochenarbeitsbelastung nehmen die wenigsten Urlaubstage im Jahr.
- Weniger als ein Drittel der Führungskräfte nimmt sich Zeit für eine Pause.
- Mehr als 50% der FK legen weniger als 1000 Meter am Tag außerhalb des Büros zu Fuß zurück und verbringen weniger als 30 Minuten im Freien.
- Mythos der „umfassenden Erreichbarkeit“ wird von den „Betroffenen“ zum großen Teil selbst geschaffen – Die eigene Rolle wird dabei kaum reflektiert, Opferverhalten ist keine Seltenheit.

n = 330; Kienbaum 2003



Stressmonitor 2012

- **Abschalten beginnt im Büro !**
Rückschau, Plan, Stapel, Listen, Selbstlob (was habe ich heute geschafft?)
- **Klaren Schlusspunkt setzen („Ritual“)** beim Abschließen / beim Auschecken, kleine Bewegungsübung (Schultern fallen lassen, Hände ausschütteln o.ä.), bewusst ausatmen, „Feierabend“- Wort, Entspannungsbild)
- **Heimfahrt angenehm gestalten**
Entspannungsübung, Musik, Landschaftswechsel bewusst wahrnehmen, aufs Zuhause freuen, wenn möglich, mit Bewegung verbinden
- **Ankommens-Ritual**
umziehen, Dusche, Kaffee/Tee, Austausch, Kinder, Hund, Joggen



- Naturerlebnisse
- Hobbys
- Sich verwöhnen
- „Spielen“
- Abtauchen in eine „Gegenwelt“
- Nichts-tun, „Müßiggang“, faul sein
- Freundschaftliche Beziehungen pflegen
- Genießen

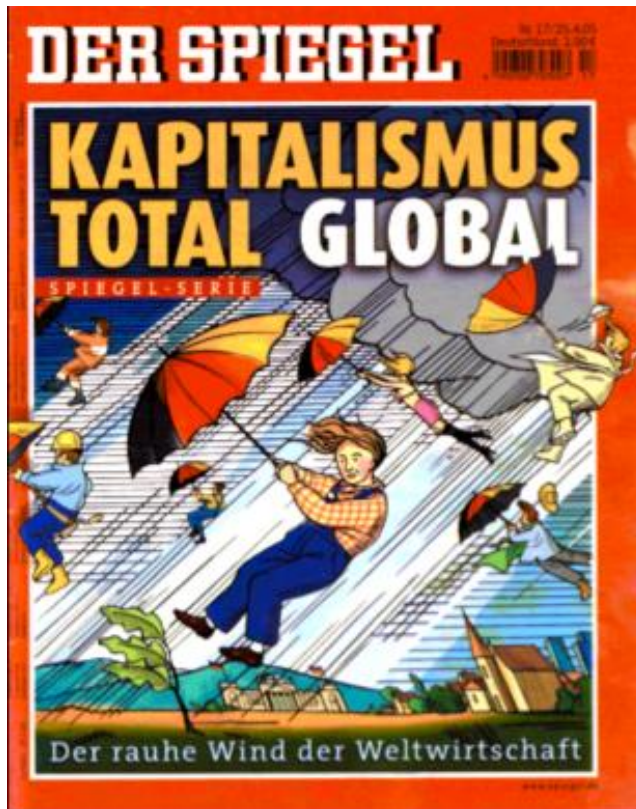


Kleine Schule des Genießens

1. Gönn Dir Genuss! („Erlaubnis“)
2. Nimm Dir Zeit zum Genießen! („Entschleunigung“)
3. Genieße bewusst! („Achtsamkeit“)
4. Schule Deine Sinne für Genuss! („Wahrnehmung“)
5. Genieße auf Deine Art!
6. Genieße lieber wenig, aber richtig!
7. Planen schafft Vorfreude!
8. Genieße die kleinen Dinge des Alltags!

Gesellschaftliche Hintergründe

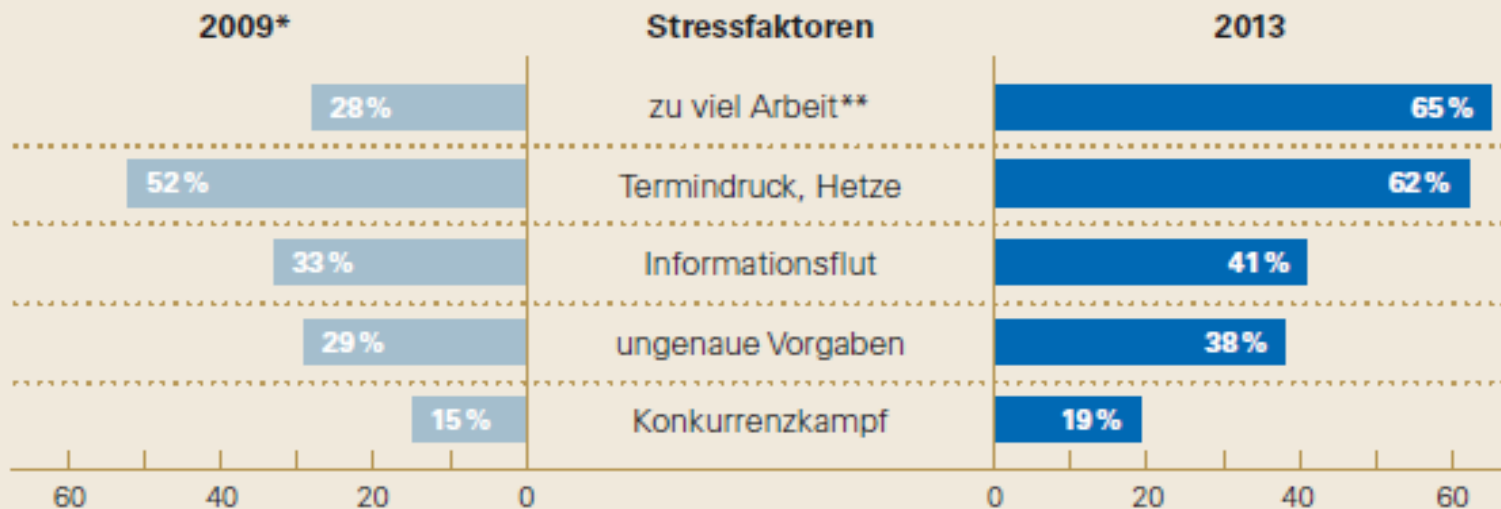
Neue Arbeit stellt neue Anforderungen



- steigende Anforderungen an zeitliche Flexibilität und örtliche Mobilität
- Fähigkeit, Balance zwischen Arbeit und Freizeit selbst zu halten
- Fähigkeit zum Selbstmanagement
- Bereitschaft zu lebenslangem Lernen
- Fähigkeit, mit Unsicherheit zu leben

Jobwelt 2.0: Arbeitspensum, Termindruck und Infoflut nehmen zu

Diese beruflichen Stressfaktoren sind auf dem Vormarsch



Mehrfachnennungen möglich

* Kundenkompass Stress, 2009

** 2009: „zu hohes Arbeitspensum“

Kombination von hohen quantitativen und/oder qualitativen Anforderungen mit geringem Handlungs- und Entscheidungsspielraum

und

Fehlende soziale Unterstützung am Arbeitsplatz sowie mangelnde Wertschätzung und Anerkennung der Arbeitsleistung



- (Un-)Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Doppelbelastung
- Partnerschaftskonflikte
- Pflege von kranken Angehörigen
- Erziehungs-, Schulschwierigkeiten
- Auflösung traditioneller Rollenverständnisse
- Räumliche Enge
- Finanzielle Belastungen



- Mobilitätsanforderungen („Verkehrsstress“)
- Ständige Erreichbarkeit („online-Stress“)
- Informations-/Reizüberflutung („Info-Stress“)
- Menschendichte und Einsamkeit („Dichte-Stress“)
- Stress durch Unsicherheit und Zukunftssorgen
- Qual der Wahl („Multi-Optionsgesellschaft“)

Was der Einzelne tun kann:

Die 3 Säulen der individuellen Stresskompetenz



Instrumentelle Stresskompetenz

1. Lernen – Eine Aufgabe für das ganze Leben
2. Soziale Unterstützung: Netze pflegen
3. Grenzen setzen: Die eigenen Interessen angemessen vertreten
4. Selbstmanagement: sich selbst führen

Was der Einzelne tun kann: Die 3 Säulen der individuellen Stresskompetenz



Mentale Stresskompetenz

1. Das Annehmen der Realität
2. Herausforderung statt Bedrohung: Anforderungen konstruktiv bewerten
3. Selbstwirksamkeit: Vertrauen in die eigene Kompetenz
4. Innere Stressverstärker entschärfen



- „Das gibt’s doch nicht!“- Denken
- Blick auf das Negative:
Selektive Wahrnehmung und
Verallgemeinerung von negativen
Ereignissen/ Erfahrungen
- Negatives Konsequenzen-Denken
(auch: Katastrophisieren)
- „Schwächen-Denken:
Selektive Wahrnehmung eigener
Schwächen, Misserfolge
- Personalisieren: alles auf sich
beziehen



- **Annehmen der Realität**
- **Blick auf das Positive**
Orientieren auf das Erfreuliche und Wesentliche
- **Positives Konsequenzen-Denken**
- **Stärken-Denken**
Orientieren auf eigene Stärken, Erfolge, Ressourcen
- **Teflon-Denken**
(1) Relativieren und Distanzieren
(2) Realitätstestung und Konkretisieren

5 häufige persönliche Stressverstärker





Sei perfekt!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Erfolg, Selbstbestätigung und Anerkennung durch andere über Leistung. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Misserfolg, Versagen und eigenen Fehlern.



Sei beliebt!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Zugehörigkeit, Angenommensein und Liebe. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere.



Sei unabhängig!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung.

Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Abhängigkeit von anderen, eigener Hilfsbedürftigkeit und Schwäche.

Behalte die Kontrolle!



Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle. Damit verbunden sind eine ausgeprägte Angst vor Kontrollverlust und Fehlentscheidungen sowie Scheu vor Risiken.



Halte durch!

Der Stressverstärker besteht in einer zu starken Unterdrückung des Wunsches nach eigenem Wohlbefinden („Luststreben“).

Damit verbunden sind eine ausgeprägte Angst vor der Konfrontation mit eigenen Grenzen und der Möglichkeit des Scheiterns.

Zusammenfassung: Das 3 x 4 der Stresskompetenz

Instrumentelle Stresskompetenz

1. Lernen –
Fachliche
Kompetenzen
2. Soziales Netz
auf- bzw. aus-
bauen
3. Grenzen setzen/
sich selbst
behaupten
4. Selbst- und Zeit-
management:
sich selbst führen

Mentale Stresskompetenz

1. Das Annehmen der
Realität
2. Anforderungen
konstruktiv bewerten
3. Überzeugung in die
eigene Kompetenz
stärken
4. Persönliche Stress-
verstärker ent-
schärfen

Regenerative Stresskompetenz

1. Erholung aktiv
gestalten (Pausen,
Schlaf, Urlaub)
2. Freizeit als
„regenerative
Gegenwelt“:
Genuß und Muße
3. Körperlich und
mental entspannen
4. Sport und Bewe-
gung im Alltag