



# Herzlich Willkommen zum Workshop

„Stressbalance und Resilienz stärken“

- Let's talk about Stress
- Resilienz- bitte was?
- Wie kann ich mich abgrenzen?
- Wenn die Welt Kopf steht --- ATME
- Teamführung

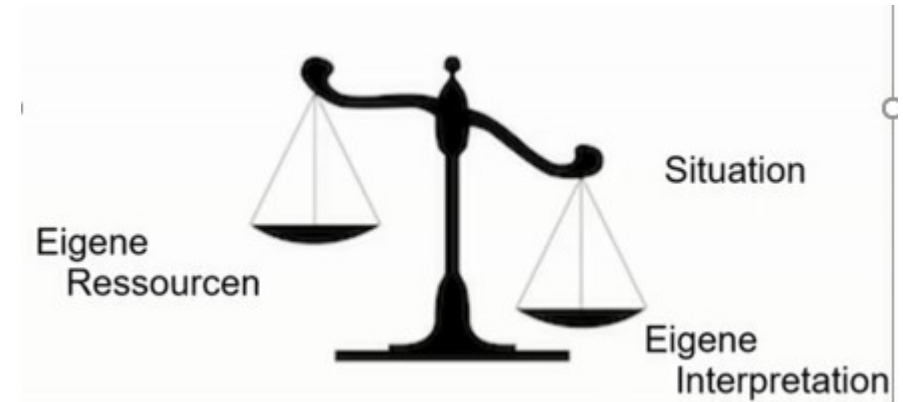
# Let's talk about Stress

Als Stress im **gesundheitspsychologischen** Sinne bezeichnet man eine körperliche und psychische Reaktion eines Menschen auf eine für ihn nicht bewältigbar wahrgenommene Situation.

REIZ / Stressor / Situation



Bewertung / REAKTION



# Let's talk about Stress

Wo fühlen Sie sich gestresst?

Was sind Ihre Energiefresser?

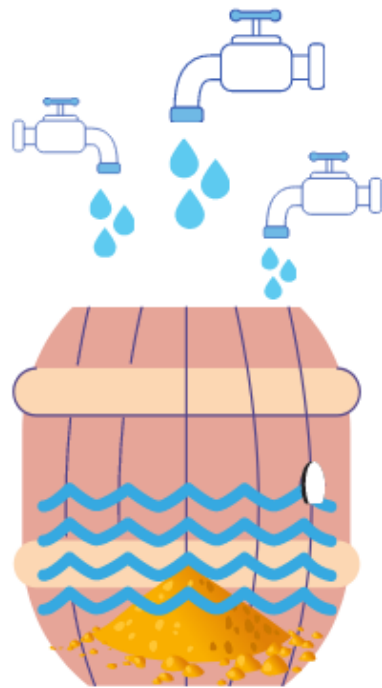


Mind Full, or Mindful?

Schreiben Sie 1-2 Beispiele auf  
Brainstorming

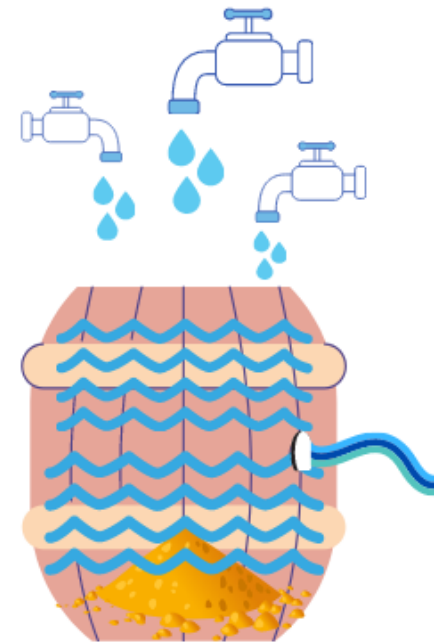
**WARUM?**

# Let's talk about Stress



**Stressoren**

**Stresslevel**  
**Disposition**



**Stressoren**

**Stresslevel**

**Ressourcen**

**Disposition**

# Let's talk about Stress

-> Stressreaktion = aktive Anpassung an eine Situation

-> unterscheidet man zwei Arten von Stress, sog. „**positiven Stress**“ (Eustress) und „**negativen Stress**“ (Distress)

(Es wird in der Wissenschaft darüber diskutiert, ob es für den Körper einen Unterschied macht, ob man diese Unterscheidung noch aufrechterhalten kann, da die körperlichen Reaktionen in beiden Fällen sehr ähnlich sind und auch lang anhaltender Eustress zu einer mentalen Erschöpfung bis hin zum Burnout führen kann)

Wechselspiel aus Situation, Bewertung und Reaktion. Hierbei spielen 4 Faktoren eine zentrale Rolle

- **Stressoren** (z.B. Lärm, soziale Kontakte, Leistungsanforderungen, Termindruck)
- **Persönliche Verstärker** (z.B. Ungeduld, Perfektionismus, Kontrollstreben, soziale Anerkennung)
- **Stressreaktionen** (z.B. Gereiztheit, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, Erschöpfung, **Beschleunigung der Atmung**, Andere Systeme des Körpers werden in dieser Zeit jedoch gehemmt oder vermindert aktiviert, beispielsweise die Verdauung)
- **Eigene Ressourcen** z.B. Netzwerk, Entspannungstechniken

# Let's talk about Stress

-> das **vegetative Nervensystem** steuert und reguliert alle unsere Organe und Organsysteme, die wir willentlich **nicht** beeinflussen können. So steuert das vegetative Nervensystem beispielsweise den Herzschlag, **die Atmung**, das Verdauungssystem, das Immunsystem usw., ohne dass wir etwas dafür tun müssen. Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Hauptnerven, dem **Sympathikus** (Spannung) und dem **Parasympathikus** (Entspannung, Ruhe)

-> Bei Stressreaktionen, die dem Körper oftmals höchste **Aufmerksamkeit** und **Fluchtbereitschaft** abverlangen sorgt die Aktivierung des **Sympathikus** (Stressnerv) für eine Stimulation der Nebennieren und des Nebennierenmarks, welches eine Hormonausschüttung von Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin bewirkt. Diese Hormone werden auch als **Stresshormone** bezeichnet.

-> Der Sympathikus bewirkt also bei kurzzeitigen Stressreaktionen eine erhöhte Leistungsbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit, der **Parasympathikus** (Vagusnerv) erzielt als Gegenspieler dazu eine Erholung und Regeneration des Körpers. Er aktiviert die Selbstheilungskräfte.

# Let's talk about Stress

Wenn der Säbelzahn tiger kommt....



**Freeze**

**Tend and be friend** ----- unter Stress bieten Menschen (vor allem Frauen) anderen ihre Unterstützung an (»tend«) und schließen sich mit ihnen zusammen (»befriend«), um selbst Halt zu finden.



# Let's talk about Stress

## Symptomatik – seelisches Leiden



Stressoren

Stresslevel

Ressourcen

Disposition

-> Handelt es sich nicht mehr um einen Zustand von kurzzeitigem Stress sondern um einen Dauerstress können **psychosomatische Reaktionen** die Folge der dauerhaften Sympathikus Aktivierung sein,

-> darunter zählen unter anderen **Verdauungsbeschwerden, Rückenschmerzen/ -verspannungen, Herz- Kreislauf-Störungen, Migräne** sowie **chronische Müdigkeit** oder **Antriebslosigkeit**.

-> Langfristig nehmen auch die bei kurzzeitigem Stress erzielten positiven Auswirkungen auf **Konzentration** und **Leistungsfähigkeit** ab.

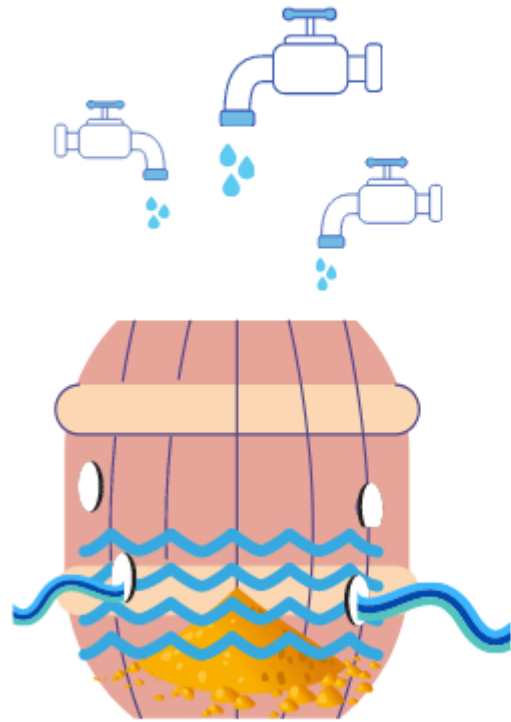
# Let's talk about Stress

-> Reaktionen wie **Muskelanspannung** oder Bluthochdruck bleiben über einen längeren Zeitraum bestehen. Die **Folgen sind Unruhe, Erschöpfung und depressive Störungen**. Während der akute Stress für eine Verbesserung der Abwehrlage im Körper sorgt, hat der chronische Stress das genaue Gegenteil zur Folge. So lässt sich nachweisen, dass **bei chronischer Stressbelastung** z.B. das **Immunsystem geschwächt** wird und sich die Wundheilung verlangsamt. Weitere mögliche **Folgen sind erhöhte Müdigkeit, Depression und Magen-Darm-Erkrankungen**. Auch die **Erhöhung des Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risikos** wird der Zunahme chronischen Stresses als Folgeerscheinung zuzuordnen.

-> Seit 1994 ist der Anteil an chronisch Kranken in Deutschland um 80 % gestiegen. Stressbedingte Ursachen sind mit Abstand die am stärksten zunehmenden Ursachen für Fehlzeiten in Unternehmen. **„Fast neun von zehn Deutschen sind von ihrer Arbeit gestresst. Teilweise so stark, dass bereits Warnzeichen für ein Burn-out auftreten.“**

# Let's talk about Stress

## 2. Stressoren reduzieren

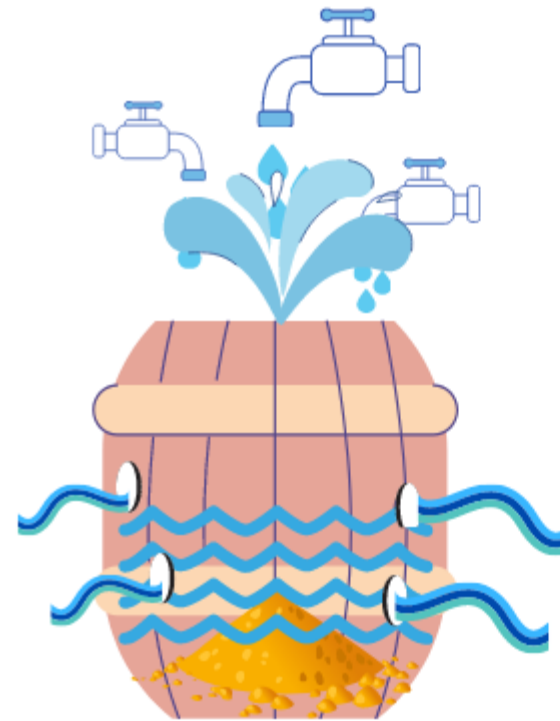


**Stressoren  
reduziert**

**Ressourcen  
ausgebaut**

**Stresslevel  
handhabbar**

## 1. Ressourcen stärken



**Stressoren**

**Ressourcen  
Stresslevel  
Disposition**

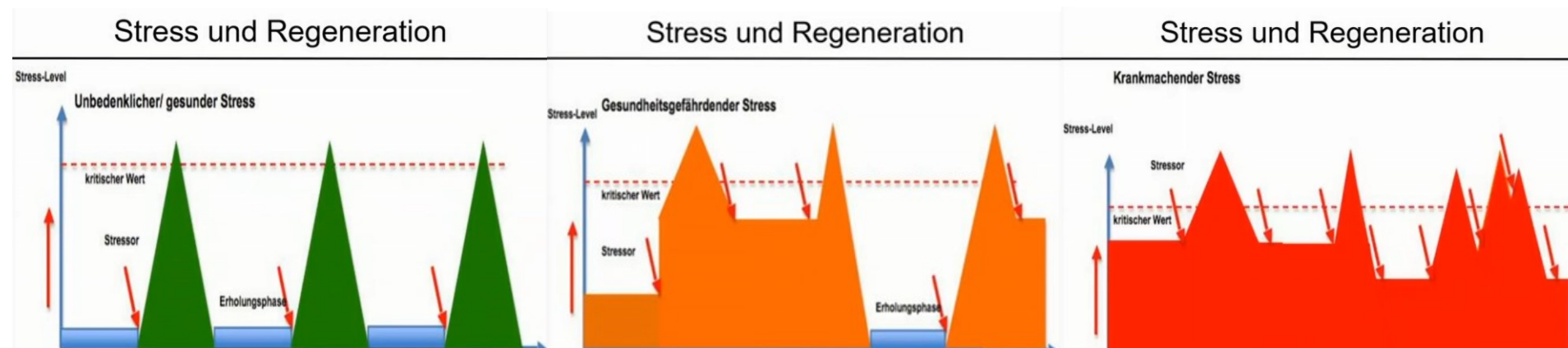
# Let's talk about Stress

-> Die Auswirkung der Stressoren im Individuum sind abhängig von den persönlichen Stressverstärkern und der Strategien zur Stressbewältigung. = **Stressoren minimieren**

-> Kompetenzen sind bei jedem unterschiedlich entwickelt und lassen sich durch Stressmanagement-Trainings trainieren. **Resilienz** spielt eine wesentliche Rolle = **Ressourcen stärken**

-> immer eine Frage zwischen Anspannung und Entspannung um eine Balance herzustellen

Quelle: <https://www.gesundheitsmanagement24.de/stress-definition-i-stressmanagement-i-stressbelastungen/>







# Let's talk about Stress

## Diese Schritte haben sich in der Praxis bewährt (Reihenfolge egal)

- 1. **Akzeptanz:** Ich darf gestresst sein!
- 2. **Integration:** Stress ist ein Teil meines Lebens!
- 3. **Erlaubnis:** Ich bin ein Mensch (und habe eine Stressreaktion)!
- 4. **Stressabbau:** Kampf- & Fluchtmodus durch Sport simulieren!
- 5. **Fokus:** Was kann ich ändern (und was nicht)?
- 6. **Klarheit:** Was ist aktuell wirklich wichtig (und was nicht)?
- 7. **Ressourcen:** Wer oder was kann mir helfen?
- 8. **Ego:** Warum erlaube ich mir keine Menschlichkeit?
- 9. **Entspannung:** Eigene (und fremde) Erwartungen anpassen!
- 10. **Sinn:** Was kann ich daraus lernen?

Quelle: Jacob Drachenberg, Stressexperte

## Eine Schweigeminute für alle, die Stress „bekämpfen“!

-  Druck erzeugt Gegendruck.
-  Feuer löschst du nicht mit mehr Feuer.
-  Anspannung löst du nicht über mehr Anspannung.
-  Mehr Stress ist nicht die Lösung, sondern das Problem!

## Belastungsreflexion

### Übung: Energiebatterie

Stressoren

1. Körperlich
2. Mental
3. Emotional
4. Seelisch



Schutzfaktoren

1. Körperlich
2. Mental
3. Emotional
4. Seelisch

## Wer ist besonders gefährdet?

---

- oft die besten Mitarbeiter
- Hohes persönliches Engagement
- Hoher Anspruch an sich selbst
- Hohe Sensibilität für andere
- ethisches Verantwortungsgefühl
- schlechte Abgrenzungsfähigkeit
- Perfektionisten

Die 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

Kiefermassage

Schultern und Nacken mobilisieren

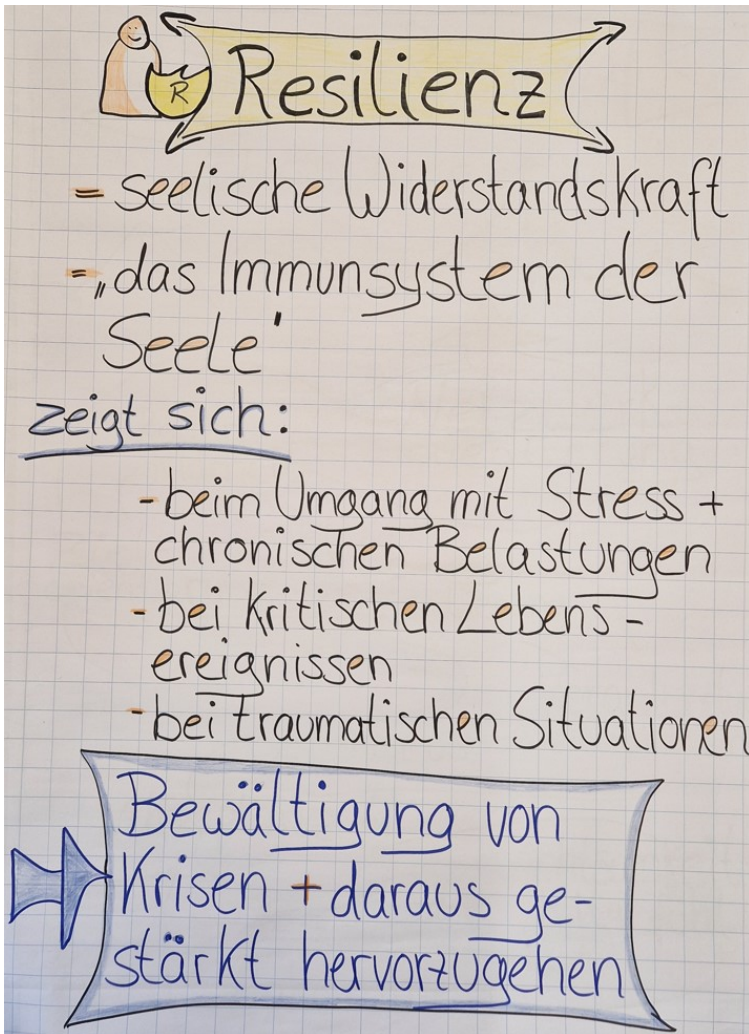
# Resilienz – bitte was?

---

Was bedeutet der Begriff für Sie?



# Resilienz – bitte was?



**Resilienz**

- = seelische Widerstandskraft
- = „das Immunsystem der Seele“

zeigt sich:

- beim Umgang mit Stress + chronischen Belastungen
- bei kritischen Lebensereignissen
- bei traumatischen Situationen

**Bewältigung von Krisen + daraus gestärkt hervorzugehen**

resilire = lat. Zurückspringen, abprallen

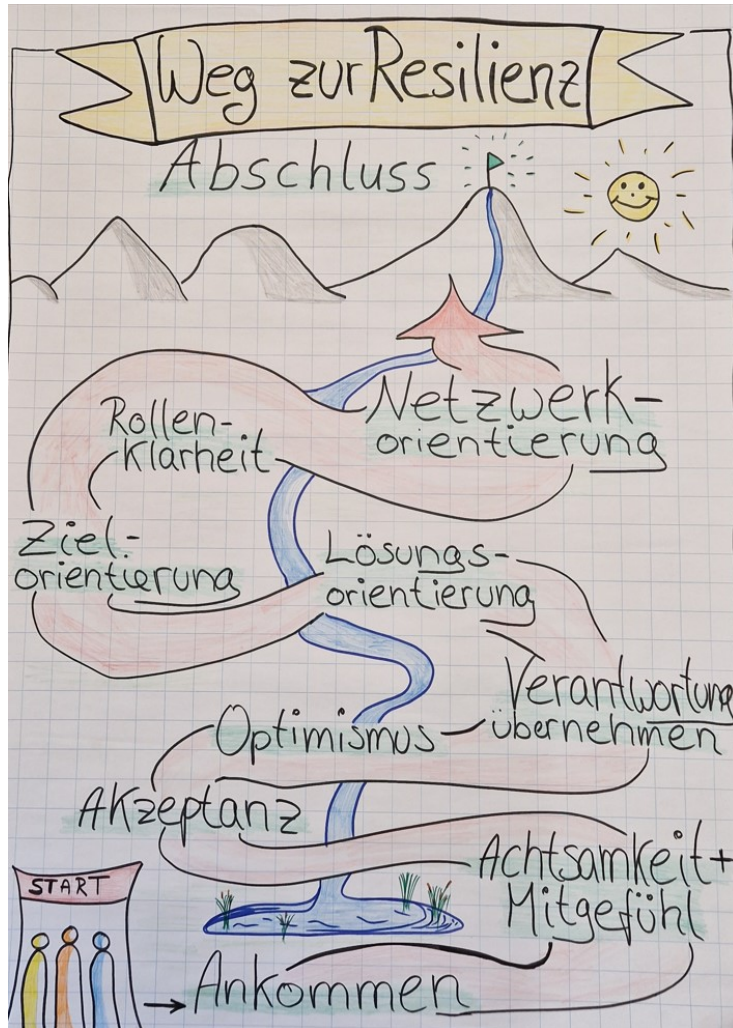
Resilienz ist die **Fähigkeit, emotionale und mentale** (gedankliche) Belastungen (**Stress**) zu überwinden, ohne dass anhaltende psychische Störungen oder Stress-Erkrankungen (zum Beispiel Depression) entstehen.

**Synonyme** in der Alltagssprache sind: Elastizität, **Widerstandsfähigkeit, Robustheit, Zähigkeit** oder "**Stehaufmännchen-Effekt**".

Nach Kalisch bedeutet **Resilienz**: "psychisch gesund bleiben trotz belastendem Stress."

Quelle: <https://www.managementkompetenzen.de/resilienz/>

# Resilienz – bitte was?



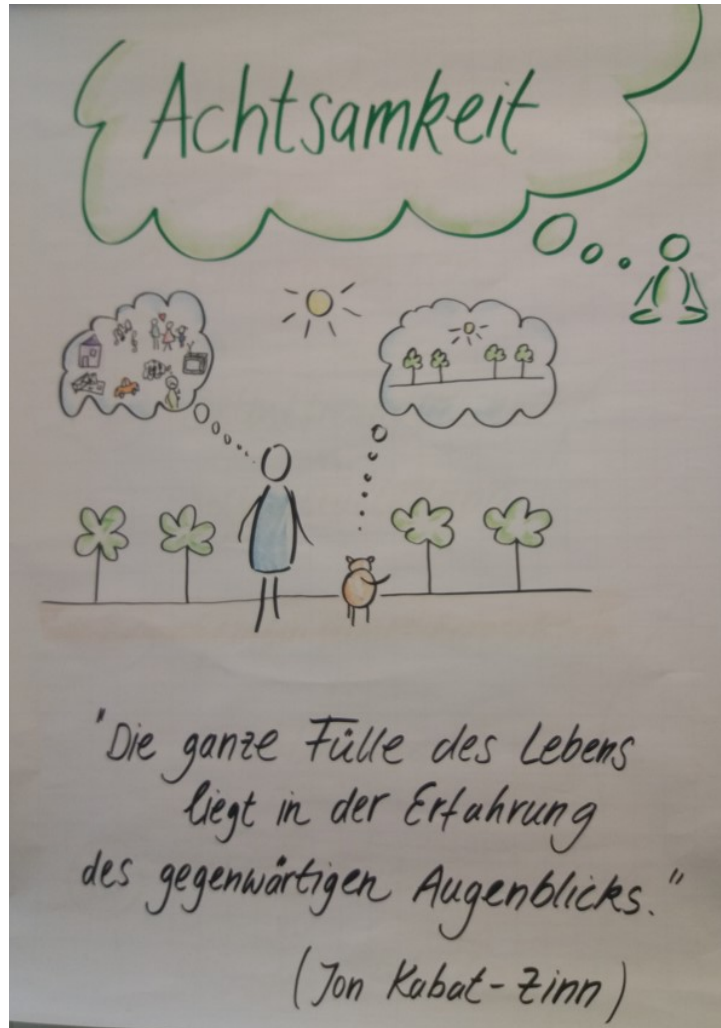
jeder Mensch bringt eine unterschiedliche Resilienz mit

Das positive ist – Sie lässt sich stärken und ausbauen mit Hilfe von 8 Faktoren

Online – 10 Wochen Resilienztraining zum Erlernen und dran bleiben, auch individuelle Workshops buchbar

**Neue Gewohnheiten brauchen 28 Tage bis zu einem Trampelpfad aus der Komfortzone**

# Resilienz – bitte was?



- es wird geübt, Situationen wahrzunehmen und so anzunehmen, wie sie sind, ohne sie automatisch zu bewerten.
- Stück Schokolade Essen -> riechen fühlen lutschen kauen schmecken
- **Atmung** als Ressource die immer da ist und in den Moment zurück holt
- bewusst Pausen machen und nutzen

-> Aufschreiben und in Geldbörse oder Kalender

## Neuausrichtung



Übung:  
20 Dinge, für die ich dankbar bin

Mind Full, or Mindful?



- Bewegung hilft Stress abzubauen
- 3 Steine, kleine Waldgeschenke sammeln
- Ab einem Punkt nicht mehr sprechen
- Was sehe, rieche, fühle ich
- Atemübung

# Achtsamkeitsspaziergang

---

- Beschreibe mit einem Wort das Erlebte
- Rechte Tasche/Linke Tasche Momente



- Wo fällt es schwer NEIN zu sagen?
- In welchen Situationen folgst Du nicht Deinen Bedürfnissen?

- Was würdest Du deiner besten Freundin raten?
- Wie wichtig/Ernst nimmst Du Deine Wünsche und Bedürfnisse?
- Selbstfürsorge ist kein Egoismus!
- Nur wer sich selbst zuerst die Sauerstoffmaske aufsetzt, kann anderen nachhaltig helfen.

# Nein! ist ein vollständiger Satz

- Nein sagen

Immer, wenn du Ja zu etwas sagst, sagst du automatisch Nein zu etwas anderem.

Ja zum Meeting um 20 Uhr bedeutet gleichzeitig Nein zum gemeinsamen Abendessen mit deiner Familie oder Deiner Zeit für DICH.

Ja zu einem externen Projekt nächsten Monat bedeutet gleichzeitig Nein zu einem internen Herzensprojekt.

Ja zu einem neuen Auto bedeutet gleichzeitig Nein zu einer weiten Urlaubsreise mit diesem Geld.

**Nein sagen ist eine Fähigkeit, in die es sich lohnt zu investieren.**

**Nein sagen heißt nicht, ich mag Dich nicht, es schafft gesunde Grenzen**

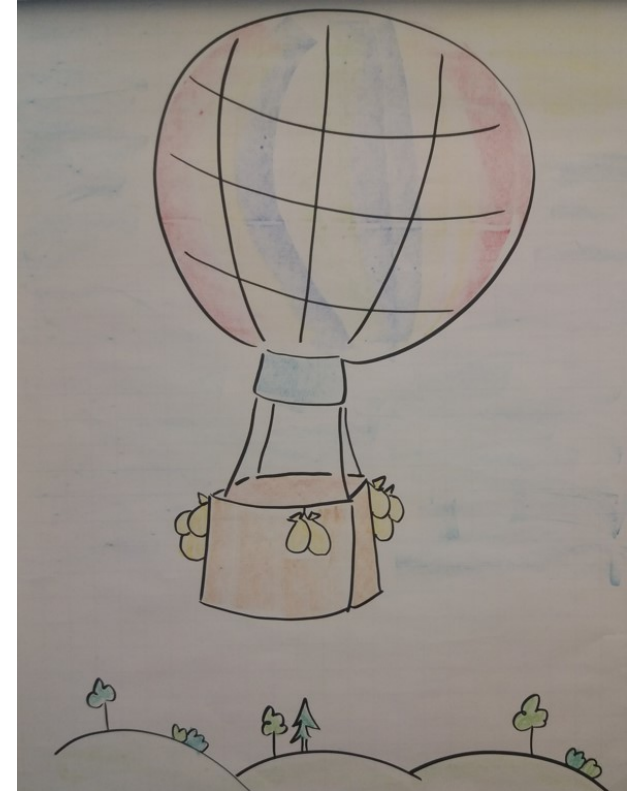
Also: Wofür entscheidest du dich? Meeting, externes Projekt und Auto? Oder Familie, Herzensprojekt und Deine Bedürfnisse?



# Wie kann ich nein sagen

- Finde nette Synonyme, die es dir leichter machen auf Deine Bedürfnisse zu achten
- Teile sie gern mit der Gruppe – Schwarmwissen
- Z.b. Heute nicht aber morgen wieder? Ich habe eine wichtige Verabredung (mit mir) und muss jetzt los! Wellness für meine Seele ....
- Trage Deine Metime in Deinen Kalender ein, dann mogelt sich nicht so schnell etwas dazwischen

- Was gibt mir Auftrieb?
- Was erdet mich?
- Welchen Ballast möchte ich abwerfen?



# Wenn die Welt Kopf steht --- ATME



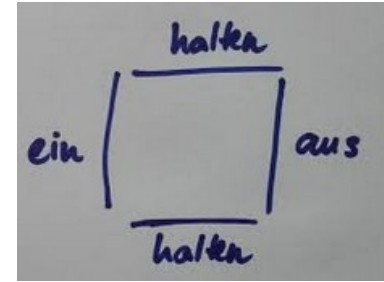
- > Der **Atem** begleitet uns von Beginn des Lebens an und bleibt bis zum Schluss. Er ist ganz alt und immer wieder neu.
- > Der **Atem** reagiert sofort auf Stress, indem die Frequenz erhöht wird, um dich mehr mit Sauerstoff zu versorgen, den Du für die Aktivierung Deiner Kräfte und Handlungsfähigkeit brauchst.
- > Über ihn kannst Du direkt auf Deinen Stresskreislauf und das vegetative Nervensystem (**Parasympatikus - Vagusnerv**) Einfluss nehmen. Du kannst Dich auf ihn verlassen, er kommt und geht, er bleibt bei Dir bis zum letzten Atemzug.
- > Auf den **Atem** kannst Du **immer achten**, ob an der Bushaltestelle, in der Bahn, am Schreibtisch oder auf der Couch.
- > Übung die volle Atmung – bewusst wahrnehmen

# Wenn die Welt Kopf steht --- ATME



## -> **Quadratatmung 4-4-4-4**

wirkt entspannend und ausgleichend,  
optimale Synchronisierung der Rhythmen  
von Herzschlag, Atmung und Blutdruck.



## -> **4-7-8 Atmung**

hilft beim Einschlafen, lindert Angstzustände, wirkt  
entspannend, senkt den Blutdruck

## -> **Bienenatmung**

aufgestaute Wut, zu viele Emotionen, Frust und Ärger?  
eine wundervolle Übung, um deinen aufgeregten Geist  
wieder zur Ruhe zu bringen.

- Stressoren erkennen, kommunizieren, Lösungen zur Reduzierung gemeinsam suchen z.B. Zeitdruck, Unterbrechungen, widersprüchliche Anforderungen, Umgebung, Pausengestaltung
- Priorisieren, was ist der Säbelzähntiger? SMARTER Ziele setzen
- Erwartungen, Werte und Struktur, Erreichbarkeit
- Belastende Päckchen außerhalb der Arbeit kennen, Unterstützung vermitteln
- Rituale schaffen, Ressourcen stärken z.B. bewegte Mittagspause,
- Angebote im Gesundheitsmanagement machen z.B. Yoga, Resilienztraining, Zeitmanagement
- Eigenes Vorbild sein
- Wem gebe ich meine Aufmerksamkeit?
- Pufferzeiten zwischen Meetings planen

- Resiliente Menschen erholen sich leichter von Krisen und sind stressresistenter
- Resilienz meint nicht, dass wir nie Stress empfinden sondern vielmehr, dass wir so mit ihm umgehen, dass er uns nicht dauerhaft belastet
- „Wir sind mit einer Anzahl von Herzschlägen und Atemzügen geboren. Jedes Mal wenn wir uns aufregen, schlägt das Herz schneller und wir atmen schneller! Das kann die Lebenszeit verkürzen?“ Verfasser unbekannt
- Nein! Ist ein vollständiger Satz
- Die Atmung ist immer da und verfügbar
- Teamrituale schaffen, in die Stressbalance der Mitarbeiter investieren
- Weitere Möglichkeiten: progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga, Qigong, Bücher (z.B. letzte Zuflucht Firmenklo-Konstanze Wortmann, The Work-Byron Katie), Präventionskurse z.B. Resilienztraining, INSEA



# Resilienz – Stressbalance - Atmung



<https://www.facebook.com/InstitutEWI/photos/a.779169068759884/2463423797001061/?type=3>

Vielen DANK für die Aufmerksamkeit

- <https://www.gesundheitsmanagement24.de/stress-definition-i-stressmanagement-i-stressbelastungen/> und Lazarus 1984
- Diathese-Stress-Modell
- vgl. Kaluza G. 2011
- [https://creatinghealth.de/vns\\_und\\_atmung/](https://creatinghealth.de/vns_und_atmung/)
- pronova BKK Studie 2018
- Jacob Drachenberg, Stressexperte
- <https://www.managementkompetenzen.de/resilienz/>
- Resilienzprogramm die Erfahrungsexpert\*innen gUG
- <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemein-gesundheit/4-7-8-atemtechnik-lindert-angst-190204016> und <https://www.burnoutvermeiden.at/die-quadrat-atmung-eine-entspannungsuebung-fuer-zwischendurch/> und <https://www.lotuscrafts.eu/blogs/blog/die-bienenatmung-brahmari-pranayama>