



SELF-CARE

Life-Hacks für den Arbeitsplatz

MELANIE VOGEL

*WIRTSCHAFTSPHILOSOPHIN * BUSINESS-COACH*

RESILIENT SEIN SICHER FÜHLEN



melanie-vogel.com

PROGRAMM

- 1 DER WIRTSCHAFTSINFARKT
- 2 NERVEN BEWAHREN!
- 3 LIFE-HACKS
- 4 „HAUSAUFGABE“





SELF-CARE

Life-Hacks für den Arbeitsplatz

1

DER WIRTSCHAFTSINFARKT



VORBEMERKUNG

„Was wir erleben, ist eine allgemeine Krise des Industrialismus, eine Krise, die [...] gleichzeitig unsere Energiebasis, unsere Wertesysteme, unsere Familienstrukturen, unsere Institutionen, unsere Kommunikationsarten, unsere Vorstellungen von Zeit und Raum, unsere Erkenntnislehre und unsere Wirtschaft umstößt.

Was wir erleben, ist [...] die Geburt einer völlig neuen und grundlegend anderen Gesellschaftsordnung: einer superindustriellen Zivilisation, die nicht mehr von der Industrie, sondern von der Technologie getragen wird.

Unsere Probleme sind global und entschieden explosiv. Es besteht durchaus die Möglichkeit, dass unsere Welt nicht mit einem lauten Knall oder Aufschrei, sondern durch einen **wirtschaftlichen Infarkt** endet.“

Alvin Toffler, Die Grenzen der Krise, 1975

WIRTSCHAFTSINFARKT

- Bestimmte kritische Faktoren, die bisher noch nicht gleichzeitig aufgetreten sind, treffen zusammen.
- Die Veränderungen „jagen“ sich in immer größerer Geschwindigkeit und schaffen dabei nie zuvor dagewesene Spannungen in allen Bereichen.
- Diese wirtschaftliche Unordnung trägt zu weiteren Systembrüchen bei und löst „zufällige“ Eruptionen auf unterschiedlichen Ebenen aus.
- Auf- und Abschwünge prallen vehement aufeinander und lösen globale Schockwellen aus.

DIE FOLGE:

Ein Zustand, bei dem alle Systeme mit verschiedenem Tempo laufen, sich nicht ergänzen, sondern gegeneinander arbeiten, wodurch Unordnung und Unsicherheit ständig zunehmen.





ZUKUNFTSSCHOCK

„Der **Zukunftsschock** ist die erdrückende Belastung und vollkommene Desorientierung von Menschen, die in zu kurzer Zeit zu viele Veränderungen durchmachen müssen. Nicht die Veränderung selbst ist das Problem, sondern die Geschwindigkeit, mit der sie sich vollzieht.“

(Alvin Toffler, 1971)

BESCHLEUNIGTES TEMPO DER VERÄNDERUNG

- Probleme können sich blitzschnell – ohne Vorwarnung – entzünden.
- „**Kulturelle Schrittmachersysteme**“ funktionieren nicht mehr, d.h. Veränderungen finden schneller statt, als sich die wirtschaftlichen, sozialen und politischen Systeme anpassen können.
- Nervosität und Unbeständigkeit nehmen zu: **Betriebsstörungen überall**



SELF-CARE

Life-Hacks für den Arbeitsplatz

2

NERVEN BEWAHREN!

DEFINITION

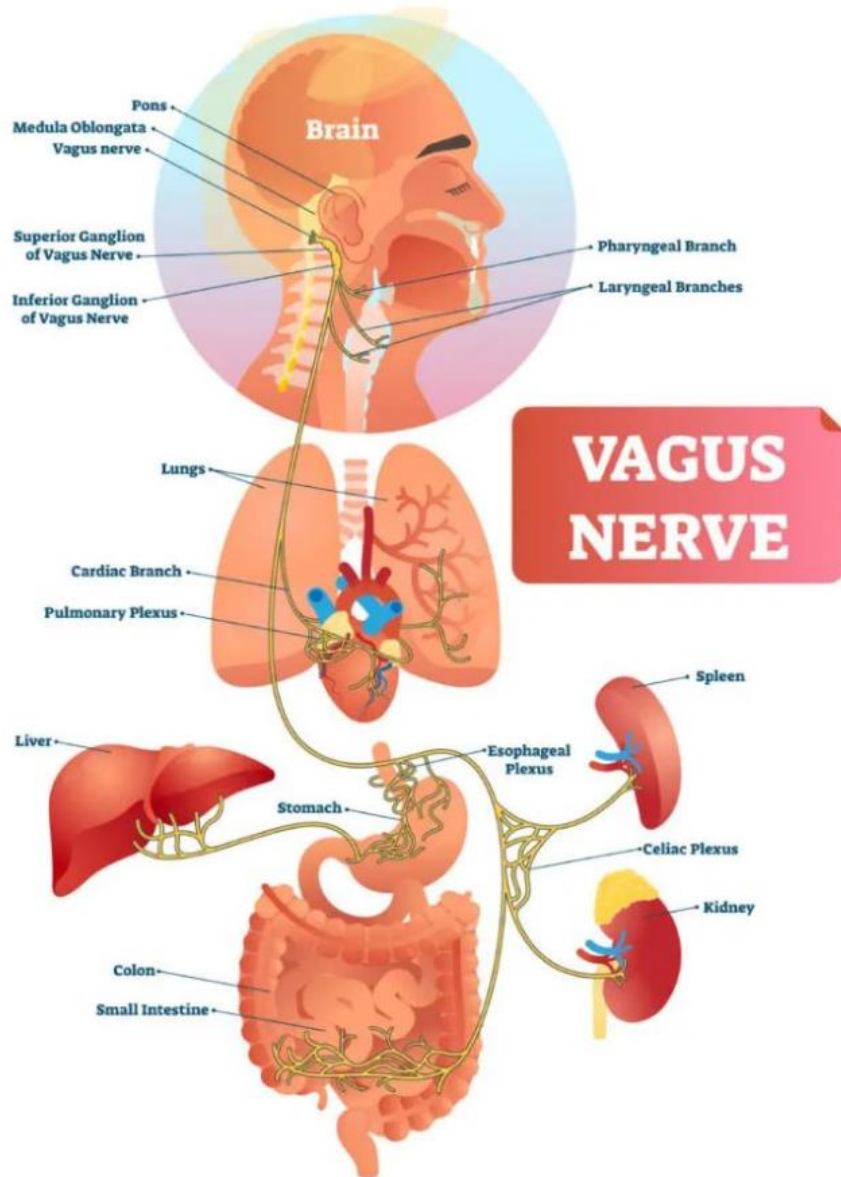
Stress ist kein natürlicher Zustand, sondern eine **Fehlanpassung!**

- **Urvater der Stressforschung, Hans Selye:**
„Stress ist die unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Anforderung.“
 - Negativer Stress (**Distress**)
 - Positiver Stress (**Eustress**)
- Stress gehört untrennbar zu unserem Alltag.
Ein vollkommen stressfreies Leben ist nicht möglich.

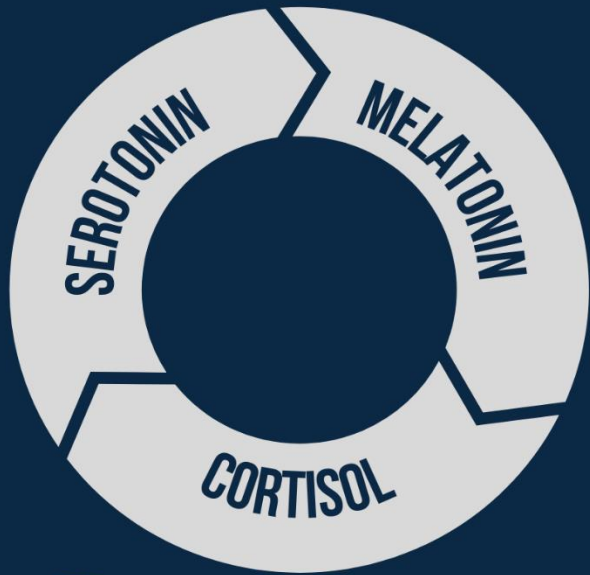
Die normale Stressreaktion ist ein **prähistorisch verankerter biologischer Mechanismus** zur schnellen Mobilisation von Energien für eine Flucht- oder Angriffsreaktion.



DER VAGUSNERV



- Der längste Nerv des **autonomen Nervensystems**, der sich vom Hirnstamm bis zum Dickdarm streckt.
- Er ist unser **inneres Kontrollzentrum** und hilft bei der Regulierung wichtiger Aspekte der menschlichen Physiologie: **Herzfrequenz, Blutdruck, Temperatur, Verdauung** und sogar das **Sprechen**.
- Jede Art von **Stress** kann zu einer nachhaltigen Störung unserer Entspannungsfähigkeit führen.
- Unsere „**Lebensbatterie**“ kann nicht mehr richtig aufladen.
- Wir fühlen uns **erschöpft**.



Serotonin ("Glückshormon")
wird hauptsächlich im
Tiefschlaf produziert.



Cortisol ("Stresshormon")
hilft bei der Bewältigung von
Stress.



Melatonin ("Schlafhormon")
ist ein wichtiger
Gegenspieler von Cortisol.

FUNKTIONSSTÖRUNGEN

- Insgesamt besteht der Vagusnerv aus ca. 100.000 Nervenfasern, welche die einzelnen Organe durchziehen.
- Der Vagus beeinflusst u.a. die Ausschüttung von **Serotonin**, das ausschließlich für die Bildung von **Melatonin** verantwortlich ist. Ist der Vagusnerv gestört, ist der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus ebenfalls gestört.

Folgende Symptome sind mit Problemen des Vagusnervs assoziiert:

- Depression, Angstzustände
- Verringerte Herzratenvariabilität
- Verdauungsprobleme, Sodbrennen
- Chronische Entzündungen
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Nacken- und Rückenschmerzen
- Verringerte Libido
- Reizbarkeit

DIE „STRESS-LEITER“

Vier Verbindungsströme:

1. Innere Verbindung
2. Verbindung mit den Menschen in meiner direkten Umgebung
3. Verbindung mit den Menschen in meinem erweiterten Umfeld
4. Verbindung mit der Welt und dem größeren Ganzen

REIZ



VENTRALER VAGUS

- interaktiv
- engagiert
- sicher & sozial

WAHRES SELBST
VERBUNDENHEIT
WACHSTUM
GESUNDHEIT

SICHERHEIT

SYMPATHIKUS

- mobilisierend
- handelnd
- Angst
- Wut

KAMPF ODER
FLUCHT
SCHUTZ DURCH
AKTIVITÄT

GEFÜHL DER
GEFAHR

DORSALER VAGUS

- gefangen
- immobilisiert
- hoffnungslos
- kollabiert

KOLLAPS
ERSTARREN
SCHUTZ DURCH
VERSCHWINDEN

LEBENS-
BEDROHUNG

>> Zustandsbeschreibungen

ZUSTANDSBESCHREIBUNGEN

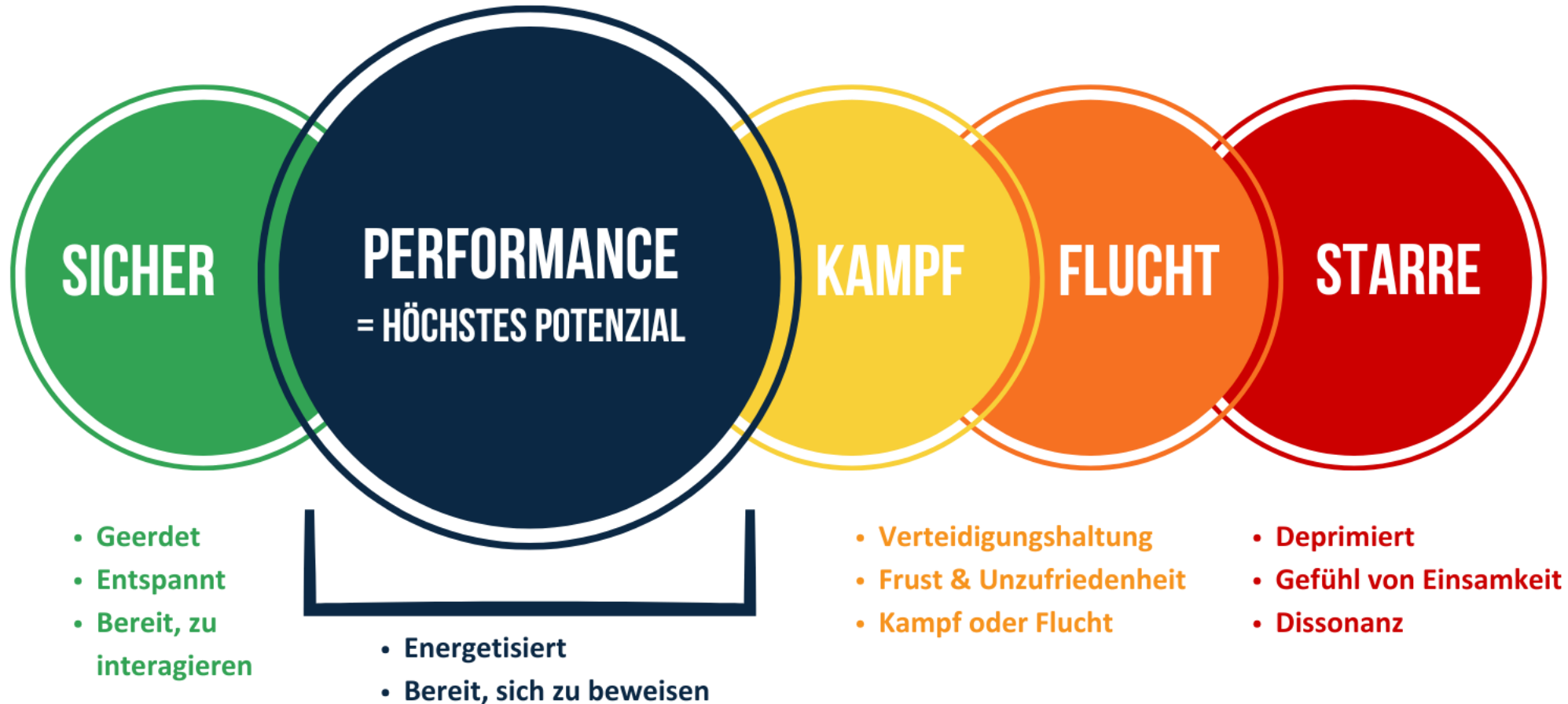


Wenn wir uns von Zustand zu Zustand bewegen, gewinnen und verlieren wir den Zugang zu der jeweiligen Vorphase. Das ist keine kognitive Wahl!

DORSALER VAGUS	SYMPATHIKUS	VENTRALER VAGUS
Antriebslosigkeit	Fokus & Aufmerksamkeit	Sicherheit & Geborgenheit
Ratlosigkeit	Erhöhte Wahrnehmung	Entspannung
Hilflosigkeit	Unruhe, Erregung	Regeneration
Gedankenkarussell	Kraft, Körperanspannung	Soziale Interaktion
Erschlaffung	Hoher Puls & Blutdruck	Zugang zu Fähigkeiten
Dissoziation	Erhöhter Adrenalin Spiegel	Neugier
Erstarrung	Gesteigerte Aggressivität	Kreativität & Flow

© VUCA-Management Consulting GmbH

PERFORMANCE: UNSERE „SPIEL-ZONE“



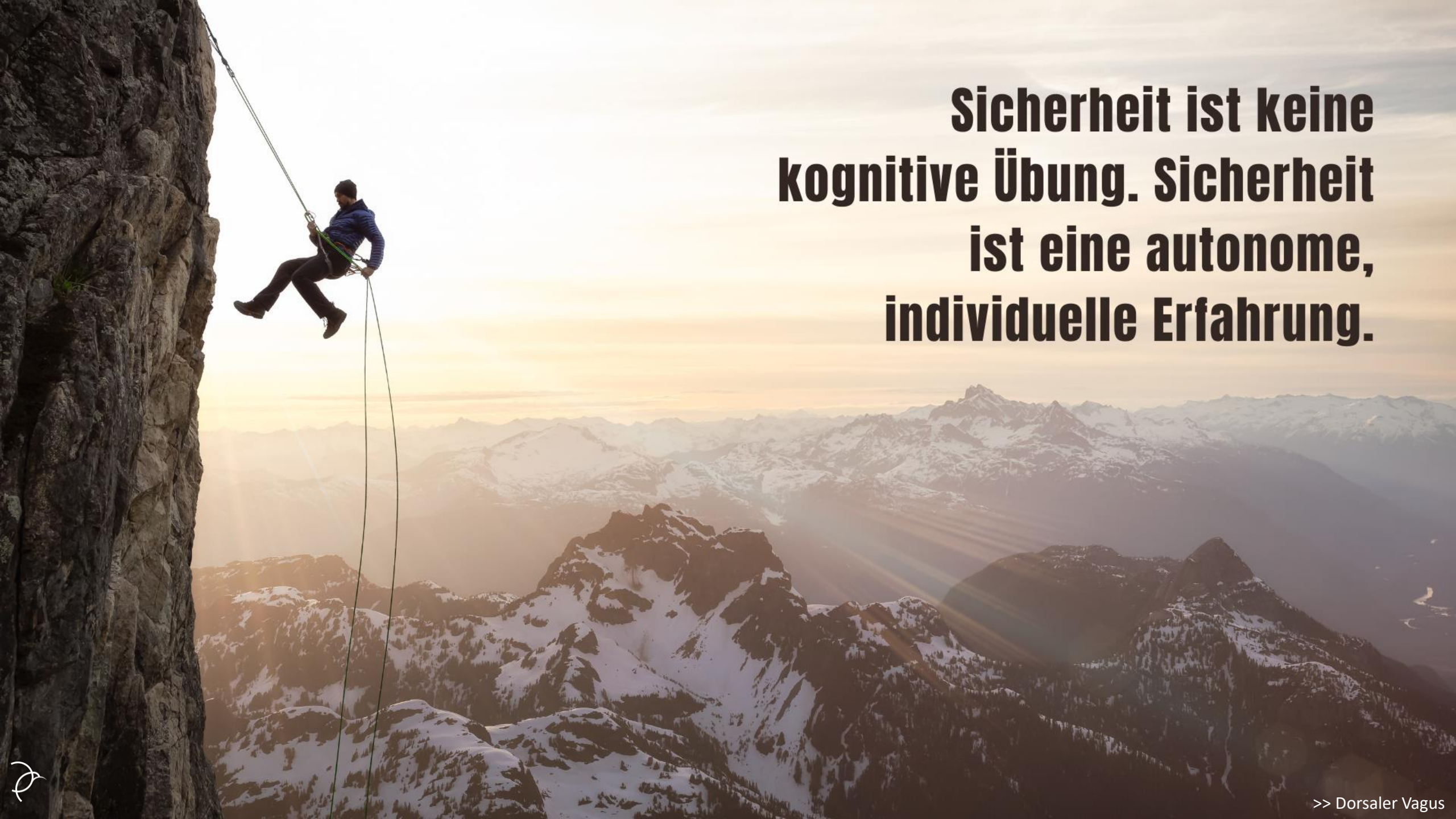


SELF-CARE
Life-Hacks für den Arbeitsplatz

3

LIFE-HACKS

Es geht nicht nur um die Auflösung von Stress und Gefahrenmerkmalen, sondern um die aktive Erfahrung von Merkmalen der Sicherheit, die unser autonomes Nervensystem braucht, um Stress zu reduzieren!

A person in a blue jacket and dark pants is rappelling down a dark, craggy rock face on the left side of the frame. They are suspended by ropes, with one leg extended and arms holding the ropes. The background is a vast, panoramic view of a mountain range with snow-covered peaks and valleys. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is adventurous and serene.

**Sicherheit ist keine
kognitive Übung. Sicherheit
ist eine autonome,
individuelle Erfahrung.**

DORSALER VAGUS

DIE GESCHICHTE DER VERZWEIFLUNG.

- **Video-Meeting:** Welche Gefühle von Sicherheit werden durch den Bildschirm vermittelt – durch Stimme, Augen und die Anwesenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer?
- **Alltagssituation:** Schauen Sie sich um und suchen Sie in Ihrer direkten Umgebung nach Zeichen und Signalen von Sicherheit.
- **Gruppenübung:** Helfen Sie sich gegenseitig zu einem Zustand von Sicherheit und Verbindung zurückzukehren und auch als Gruppe verbunden zu fühlen.

LET'S GO!



SYMPATHIKUS

DIE GESCHICHTE DER UNSICHERHEIT.

- **Fokus verändern:** Wenden Sie Ihren Fokus von der Feindschaft hin zur Freundschaft, von der Suche nach Gefahren hin zur Suche nach Sicherheiten, von der Trennung hin zur Verbindung.
- **Alltagsübung:** Worauf kann ich vertrauen?
- **Gruppenübung:** Wie können Sie eine Kultur des Vertrauens herstellen? Worauf können wir als Gemeinschaft vertrauen?

LET'S GO! ➔



A black stick figure is standing on the top step of a wooden A-frame ladder. The figure has its arms raised in the air, and several short lines radiate from its head, indicating a state of joy or triumph. The ladder is positioned on the left side of the slide, against a background that transitions from green at the top to yellow in the middle and red at the bottom.

VENTRALER VAGUS

DIE GESCHICHTE DER MÖGLICHKEITEN.

LET'S GO! ➔

- **Achtsamkeit:** Was tut mir nachhaltig gut? Wie kann ich davon mehr in mein Leben integrieren?
- **Flexibilität trainieren:** Üben Sie sich im „Sowohl-als-auch“: Ein Tag kann sowohl stressig, als auch entspannend sein. Lassen sie sich bewusst auf Mikromomente ein. Gestalten und verändern Sie diese.

Die Momente, in denen wir uns **reguliert fühlen**, sind magische Momente! Diese Momente kann man nicht an- oder abschalten, sondern **sie entwickeln sich in einem Bewusstseinsprozess**. Indem wir bewusst regulieren, erkunden wir diverse Möglichkeiten – und daraus resultiert **HOFFNUNG!**

LET'S GO!

Die Liste der Anker kann wachsen und sich verändern.

Machen Sie die Liste sichtbar, so dass Sie sich jederzeit an Ihre Anker erinnern können.

3 SICHERHEITS-ANKER FINDEN

1

WER?

Mit welchen Menschen fühle ich mich verbunden?
Mit wem fühle ich mich sicher?

2

WAS?

Was sind einfache, schnelle Handlungen, die mich entspannen (Natur, Musik, Bilder)?

3

WO & WANN?

Wo und wann habe ich das Gefühl von Sicherheit?





ANPASSUNG IN 3 SCHRITTEN

Nur ein „Nein“ sorgt für Stress! Mit Hilfe der drei Fragen können Sie in jeder Situation Ihre Handlungsoptionen überprüfen. So bleiben Sie handlungs- und anpassungsfähig.

1

ORT

Bekommt dieser Ort ein bedingungsloses Ja?
Wenn nicht, was kann ich ändern?

2

SITUATION

Bekommt diese Situation ein bedingungsloses Ja?
Wenn nicht, was kann ich ändern?

3

MEINE REAKTION

Gebe ich meiner Reaktion ein bedingungsloses Ja?
Wenn nicht, was kann ich ändern?



3 GEFÜHLE VON SICHERHEIT

Entspanntheit sendet IMMER ein Willkommen aus! Es ist unsere eigene Verantwortung, den entspannten Zustand immer wieder herzustellen.

1

MEETING

Ich möchte im Meeting entspannt sein und Sicherheit ausstrahlen. Was brauche ich dafür? Was wird mir helfen?

2

EIGENE AUSSTRAHLUNG

Ich möchte Signale der Sicherheit aussenden, wenn ich heute in die Welt hinausgehe. Was kann ich dafür tun, damit mir das gelingt?

3

MITMENSCHEN

Warum sind meine Mitmenschen gestresst? Was hat sie aus ihrer Sicherheit gerissen – und wie kann ich ihnen in die Entspannung zurückhelfen?



TÄGLICH: 3-2-1-METHODE

1

3 MAHLZEITEN

- Ich esse drei gesunde Mahlzeiten pro Tag.
- Ich nehme mir Zeit, meine Essenspausen zu genießen.

2

2 HILFREICHE ENTSPANNUNGS-GEWOHNHEITEN

- Welche Gewohnheit hilft mir, den Morgen entspannt zu beginnen?
- Welche Gewohnheit hilft mir, den Tag entspannt zu beenden?

3

1 GESUNDHEITSROUTINE

- Welche Gesundheitsroutine kann ich täglich umsetzen? (Spaziergang, Sport, Yoga, Musik hören, ...)



DEN VAGUSNERV STÄRKEN

1

MASSAGE

Der Vagusnerv verläuft nahe der Halsschlagader im Halswirbelbereich des Halses. Eine Massage hier ist eine einfache Methode, den Vagus zu stimulieren.

2

SINGEN, SUMMEN, GURGELN

Der Vagus ist mit der Kehlkopf- und Rachenmuskulatur verbunden. Durch Stimulation der Muskeln aktivieren wir den Vagusnerv. Das gelingt durch Summen, Singen oder Gurgeln.

3

PAUSEN MACHEN

Schon 2-3 Minuten die Augen schließen und in den Bauch atmen, hilft.

DIE EIGENE SICHTWEISE VERÄNDERN

- Aus was will ich raus?
- Was fordern andere von mir?
- Was belastet mich?

- In was will ich rein?
- Was fordere ich von mir?
- Was entlastet mich?



SELF-CARE

Life-Hacks für den Arbeitsplatz

4

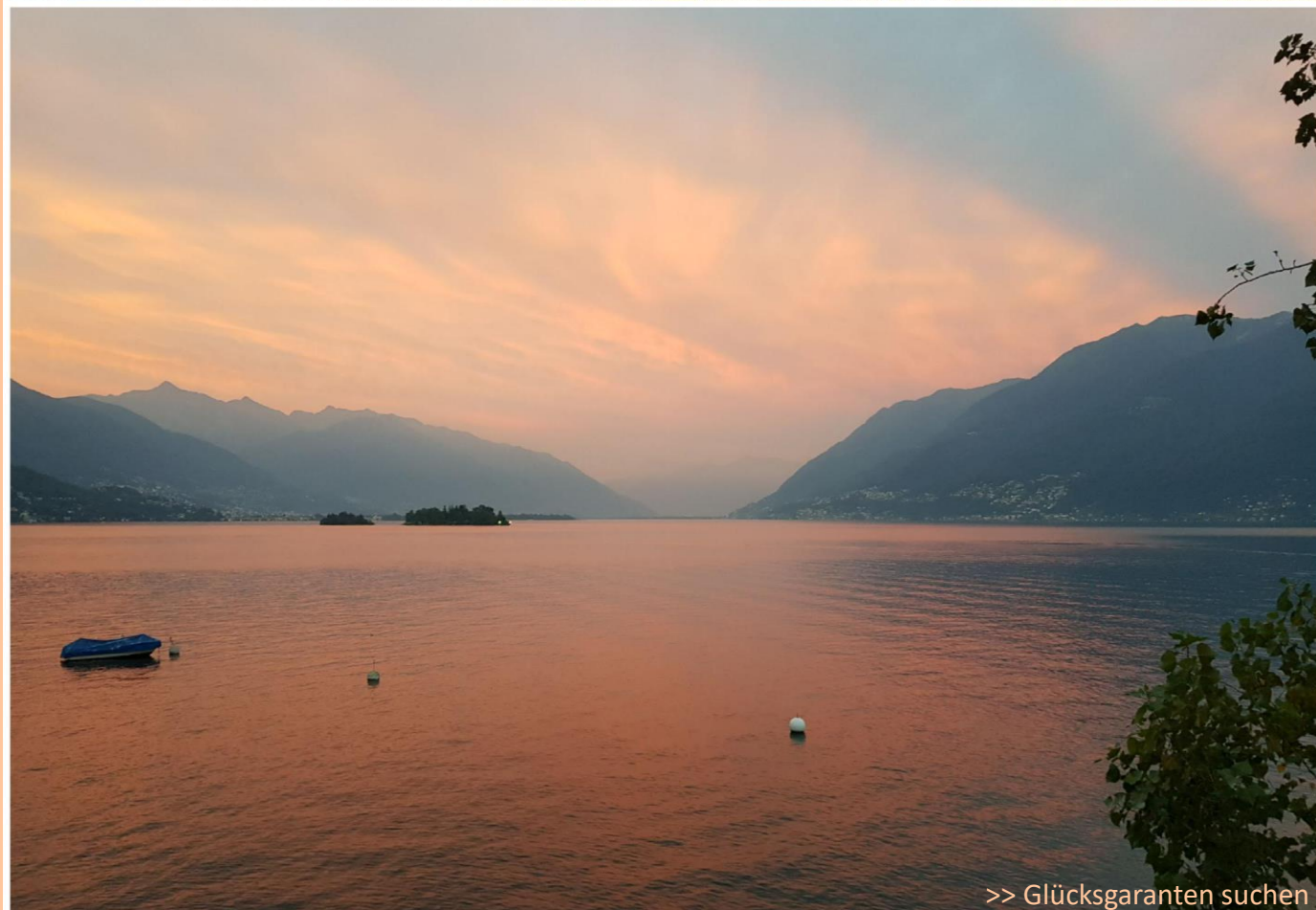
„HAUSAUFGABE“

AUF INS MIKRO- ABENTEUER

OUTDOOR-UNTERNEHMUNG

Kurz, einfach, lokal, günstig und trotzdem
aufregend, lustig, herausfordernd,
erfrischend und bereichernd

Maximal 72 Stunden



>> Glücksgaranten suchen



GLÜCKSGARANTEN SUCHEN

Glücksgaranten	Leere Glücksversprechen	Glückskiller
Essen und trinken mit Genuss	Luxusartikel	Permanent erreichbar sein
Zeit mit Freunden & Familie verbringen	Volle Terminkalender	Multitasking
Was sind Ihre Glücksgaranten?	Was sind für Sie leere Glücksversprechen?	Was sind Ihre persönlichen Glückskiller?





Melanie Vogel

KONTAKT



[linkedin.melanie-vogel.com](https://www.linkedin.com/in/melanie-vogel)



post@melanie-vogel.com



www.melanie-vogel.com



www.energetic.health

VUCA-MANAGEMENT CONSULTING GMBH
WEIHERWEG 3
CH – 9535 WILEN (TG)