

MELANIE VOGEL

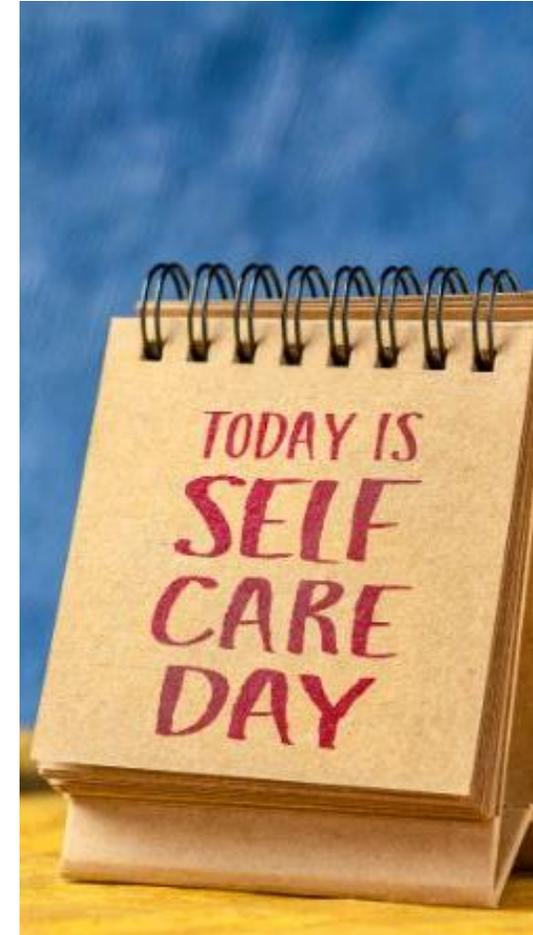
SELF-CARE

EIN TRAINING IN 3 AKTEN



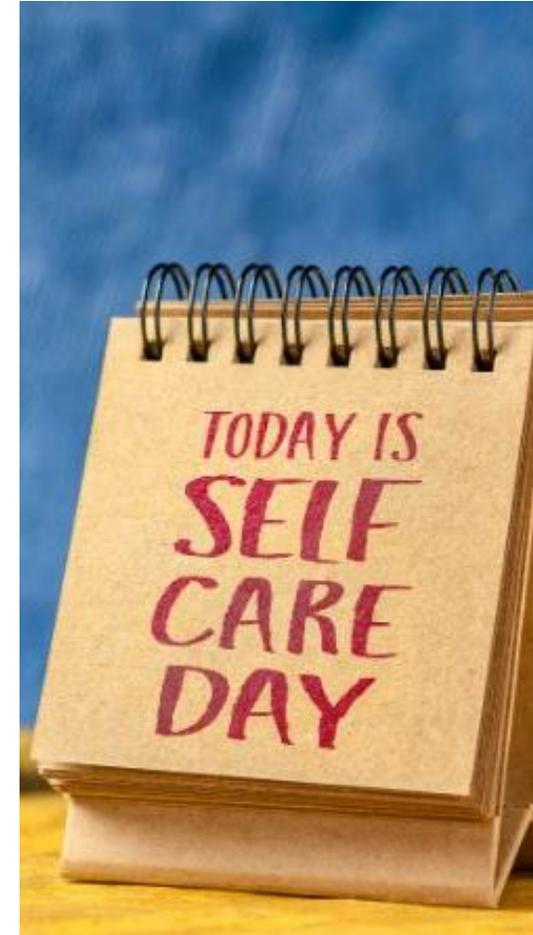
3 AKTE

- 1 **KOHÄRENZ ANSTREBEN**
- 2 **STRESS REGULIEREN**
- 3 **ACT –
AKZEPTANZ & COMMITMENT TRAINIEREN**



HEUTIGES PROGRAMM

- 1 VOLKSKRANKHEIT STRESS
- 2 EMOTIONEN VERARBEITEN
- 3 SELF-CARE: MÜSSIGGANG
- 4 „HAUSAUFGABE“



MENSCHLICHES STREBEN

„Letztlich zielt das unermüdliche Streben der Menschen darauf ab, glücklich zu sein.“

David Hume – 18. Jhd.



DAVID HUME, Esq.

1

VOLKSKRANKHEIT STRESS

DEFINITION

Urvater der Stressforschung, Hans Selye:

„Stress ist die unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Anforderung.“

- Negativer Stress (**Distress**)
- Positiver Stress (**Eustress**)

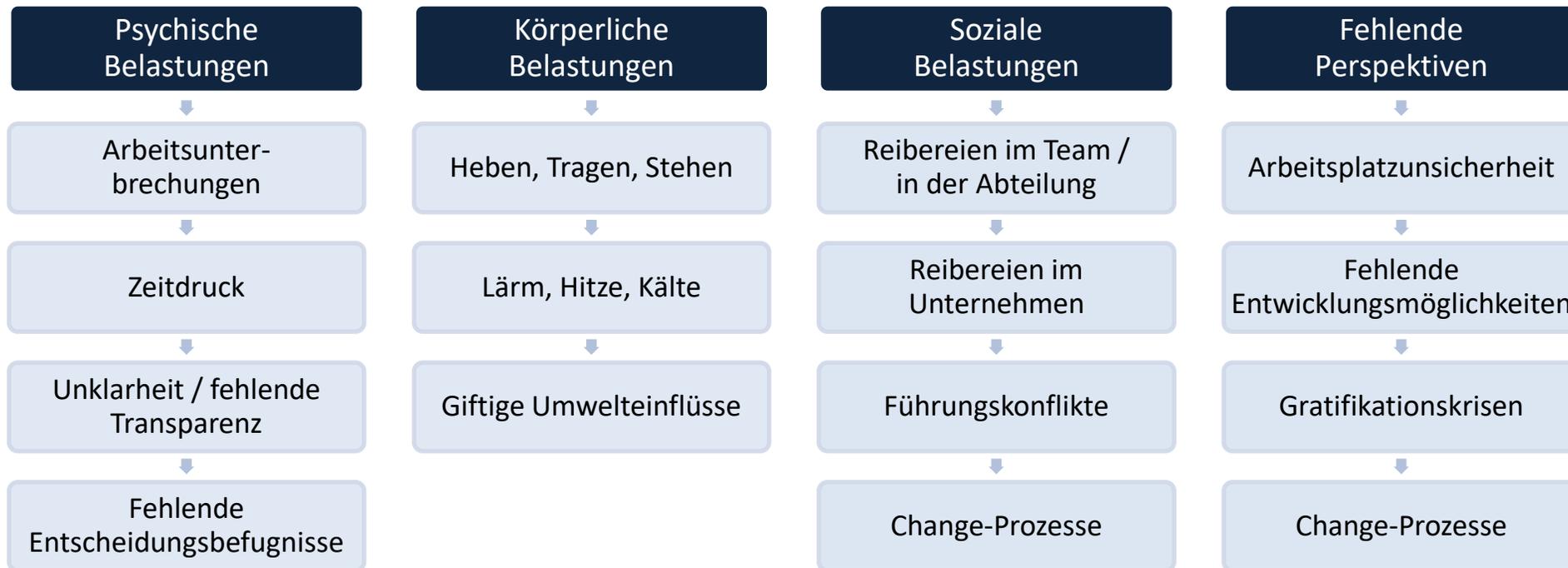
Problematisch ist der Distress im Dauerzustand.

Er ist kein natürlicher Zustand, sondern eine Folge von Fehlanpassungen!

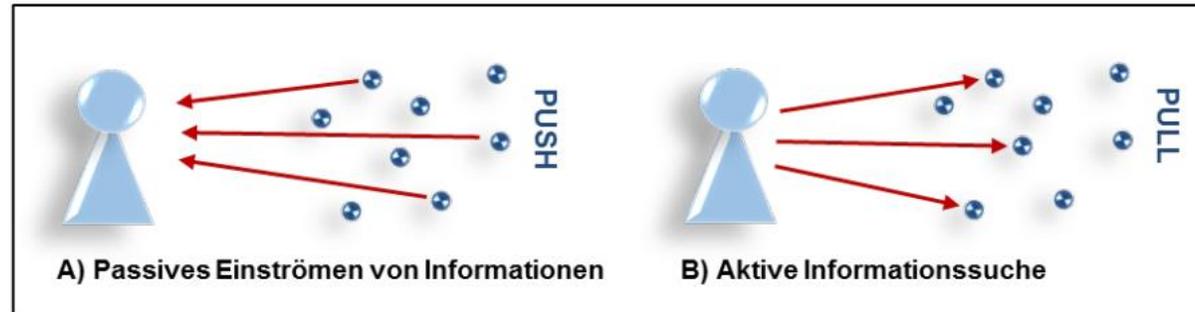
Stress und Belastungen werden **individuell unterschiedlich** wahrgenommen und verarbeitet.



TYPISCHE STRESSOREN



INFORMATIONSFLOT



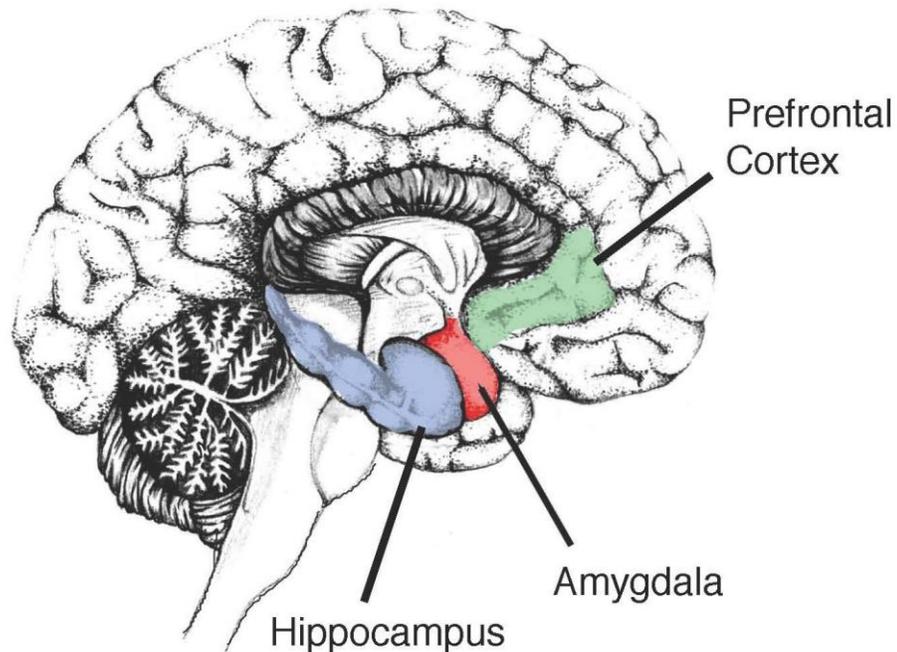
Über 60 % der Beschäftigten erleben eine Informationsflut am Arbeitsplatz!

Gefährdungsbärometer®-Studie 2017



- Hohe Auftragsmenge
- Hohe Menge relevanter Informationen
- Gebrauchstauglichkeit von Informationen
- Redundanz von Informationen
- Geringe Unterscheidbarkeit von Informationen
- Unverständlichkeit von Informationen

WAS PASSIERT IM GEHIRN BEI STRESS?



1. PHASE: DIE ALARMREAKTION

- Die Amygdala entscheidet, ob Reize **positiv**, **negativ** oder **neutral** sind.
- Wird der Reiz als **negativ** angesehen, wird der Körper in Alarmbereitschaft (Fight-or-Flight-Syndrome) versetzt.

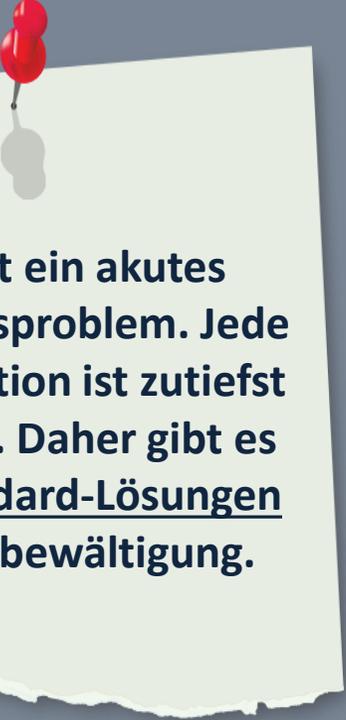
2. PHASE: DIE WIDERSTANDSREAKTION

- Ist der alarmierende Reiz neutralisiert, weist der Hippocampus den Hypothalamus an, die Hormonflut zu zügeln. Die Alarmbereitschaft sinkt.

3. PHASE: DIE ERSCHÖPFUNG

- Ist der Körper im **Dauerstress**, ist die *Stressachse Hypothalamus – Hypophyse – Nebennierenrinde* nachhaltig gestört.
- Die Rückkehr in einen Ruhemodus ist nicht mehr möglich.
Die Grundlage für Burnout entsteht.

AUSWIRKUNGEN VON STRESS



Stress ist ein akutes Anpassungsproblem. Jede Stresssituation ist zutiefst persönlich. Daher gibt es keine Standard-Lösungen zur Stressbewältigung.

AUF DEN GEIST

- Konzentrationsstörungen
- Denkblockaden
- Vergesslichkeit
- Störanfälligkeit

AUF DAS VERHALTEN

- Unruhe
- Schlafstörungen
- Antriebslosigkeit
- Rastlosigkeit

AUF DEN KÖRPER

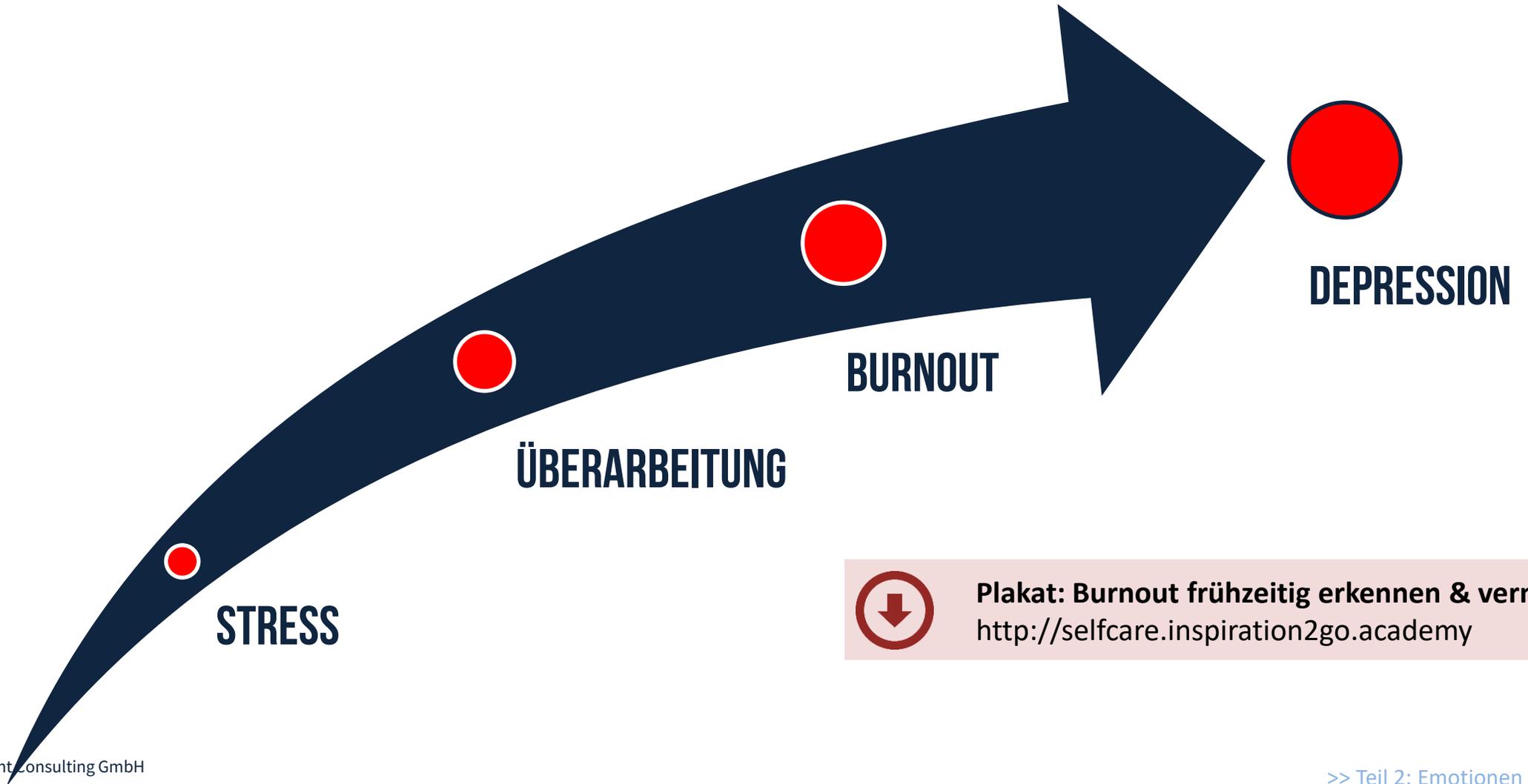
- Herz-Kreislauf-Probleme
- Kopfschmerzen
- Häufige Erkältungen
- Muskelzuckungen

AUF DIE GEFÜHLE

- Gereiztheit / Ärger
- Lustlosigkeit
- Gefühl der Überforderung
- Gefühl des deprimiert seins



VOM STRESS ZUM BURNOUT



Plakat: Burnout frühzeitig erkennen & vermeiden
<http://selfcare.inspiration2go.academy>

2

EMOTIONEN VERARBEITEN



PROBLEM & STRESS



Ein Problem stresst, wenn
das **Lösungsbedürfnis**
unerfüllt ist.

Unangenehme Emotionen
weisen auf dieses
unerfüllte Bedürfnis hin.

PROBLEM

Ist-Zustand

Kein Lösungsweg

unangenehme Emotionen

STRESS

VS

LÖSUNG

Soll-Zustand

Problem bewältigt

angenehme Emotionen

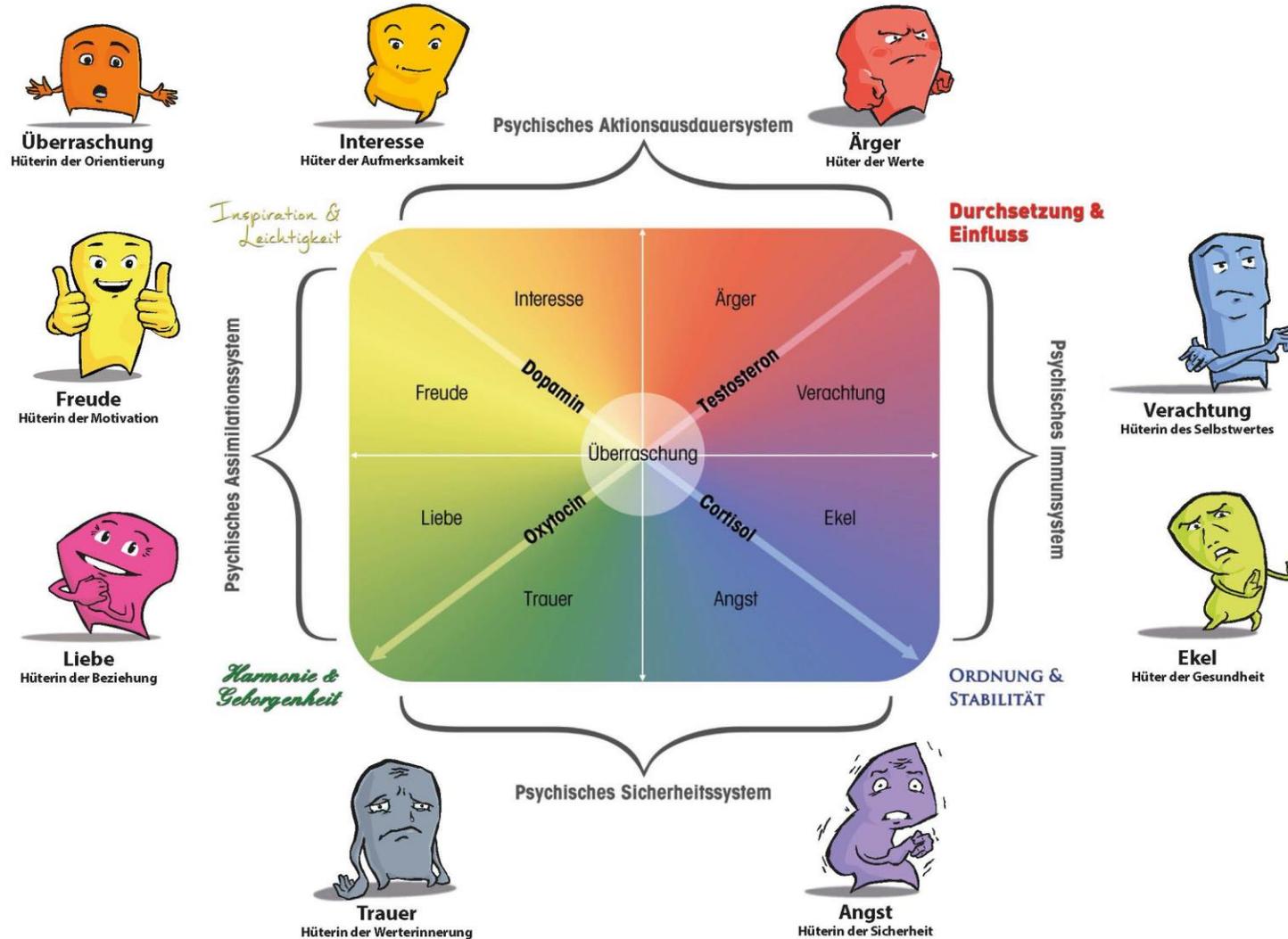
ENTSPANNUNG

SCHÖPFERISCHER AUSDRUCK



EMOTIONS-KOMPASS

Nach Dirk Eilert / Grafiken: Dylan Sara



EMOTIONEN VERARBEITEN

EMOTION	BEDÜRFNIS	AUSDRUCK / AKTION
Wut	Gesehen/gehört werden wollen	„Bitte respektiere, was ich zu sagen habe.“ „Bitte höre mir zu.“
Ärger	Wunsch nach Kooperation	„Ich wünsche mir mehr Kooperation.“
Ohnmacht	Macht	Welchen Handlungsspielraum habe ich? Nutze ich ihn wirklich?
Trauer	Verbundenheit	Wie kann ich meine Beziehungen erneuern/aufleben lassen?
Scham/Schuld	Einer Norm entsprechen	Welcher Norm will ich wirklich folgen? Macht diese Norm Sinn?
Angst	Sicherheit	Was brauche ich, um wieder mehr Sicherheit zu fühlen?
Neid	Gleichberechtigung	Wo fühle ich mich ungleich/unfair behandelt? Warum ist das so?

INS HANDELN KOMMEN



SCHRITT 1: REFLEXION

Ich bin mir über die
aktuelle Situation
bewusst.

SCHRITT 2: ÜBERDENKEN

Welche Bedürfnisse
stecken hinter
meinen Emotionen?

SCHRITT 3: VERÄNDERN

Ich kommuniziere meine
Bedürfnisse und reguliere
so meinen Stress.

EMOTIONSVERARBEITUNG ALS PROZESS

REIZ VERURSACHT EMOTION

Selbstwahrnehmung
Ein Problem ist da.

MENTALE PAUSE

Positive Lebenshaltung
Das Problem wird gelöst.

EMOTIONEN WERTSCHÄTZEN

Bedürfnis kommunizieren
Veränderung findet statt.

Ein ausgeglichener Mensch reagiert auf Probleme mit Anpassung des eigenen Verhaltens.

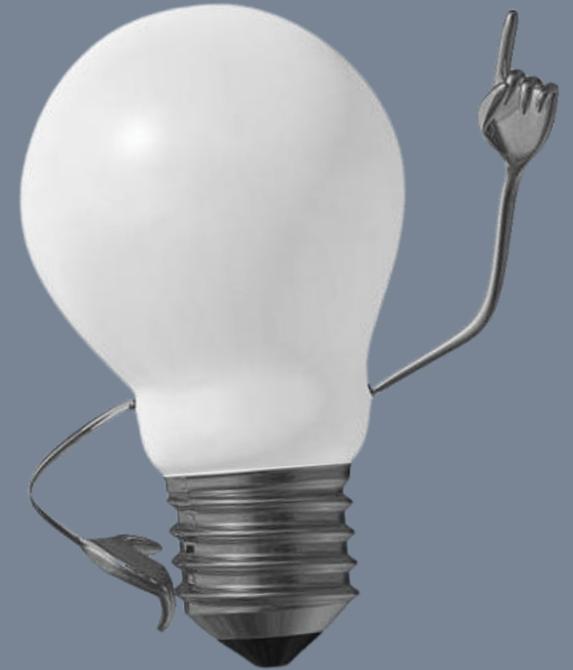
3

SELF-CARE: MÜSSIGGANG

DEFINITION MÜSSIGGANG

- befristetes aktives Nichtstun
- bewusster Detox vom (Arbeits-)Alltag
- Phase der Reflexion und Innenschau, der inneren Einkehr – ohne Druck, produktiv sein zu müssen
- ein schöpferischer Zustand, eine Zeit stiller Klarheit.

Duden: ~~Arbeitsscheu, Faulheit, Nichtstun, Untätigkeit, Faulenzerei, Dolce Vita~~





BALANCE IST WICHTIG

- Arbeit
- Aktivität
- In-die-Hand-nehmen

- Muße
- Passivität
- Geschehenlassen

MÜSSIGGANG FÜR ZWISCHENDURCH



KURZ MAL DURCHHÄNGEN



DAS WETTER FÜHLEN



GEDULDIG WARTEN

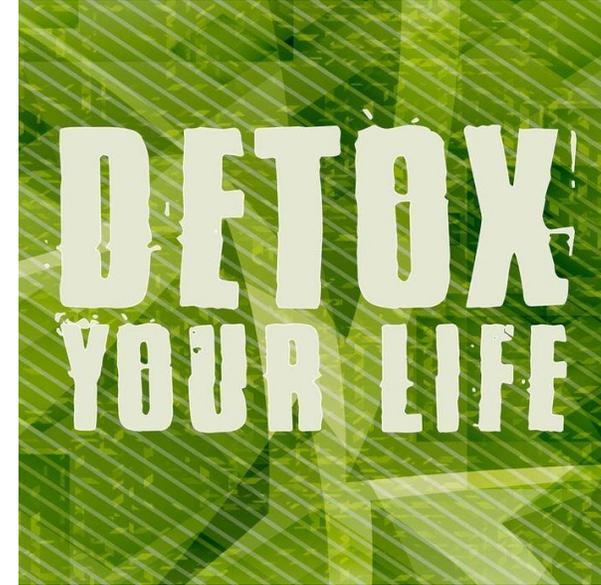
MÜSSIGGANG-ROUTINEN



TERMIN MIT DR. FREI



5-MINUTEN-URLAUB



HANDY & COMPUTER AUS!

TAGESKARTE ZIEHEN



Anleitung: Tageskarte ziehen
<http://selfcare.inspiration2go.academy>

LIFE-HACK: ENTSTRESSSEN

1. Nehmen Sie drei bewusste Atemzüge.
2. Konzentrieren Sie sich genau jetzt auf eine Ihrer Aufgaben und fragen Sie sich selbst:
Wann ist der beste Zeitpunkt, um sie abzuschließen?
3. Seien Sie mutig genug, Ihren Zeitplan entsprechend anzupassen.



MANTRA: WHY WORRY?



GAUR GOPAL DAS

(Gaura-Gopāla dāsa)

indischer Mönch
Motivationsredner
ehem. Elektroingenieur



https://www.youtube.com/watch?v=9YRjX3A_8cM

4

„HAUSAUFGABE“



30-TAGE SELF-CARE CHALLENGE

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
Mach einen gemütlichen Spaziergang.	Miste aus. Lass los, was du nicht mehr brauchst.	Kreiere dein Vision-Board.	Sei nett zu jemandem, den du liebst.	Fang an, ein inspirierendes Buch zu lesen.
TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
Buch dir einen Massage-Termin.	Detox: Heute mal ohne Internet & Social Media.	Lächle einen Menschen an, den du nicht kennst.	Trinke heute nur klares, frisches Wasser.	Iss heute bewusst und gesund.
TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15
Probiere heute eine neue Übung aus.	Finde einen ruhigen Ort und lies in diesem.	Schlaf heute mal eine Stunde.	Überlege dir ein Fitness-Ziel.	Meditiere 5 Minuten morgens und 5 Minuten abends.

Müßiggang ist ein wichtiger Aspekt von Self-Care. Zusätzlich zum bewussten **Stärken der Lebensqualität** (das Abendritual können Sie weiterführen), machen Sie **30 Tage** lang jeden Tag etwas, was Ihnen guttut. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Lebensgefühl verändert!



Melanie Vogel

KONTAKT



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



vogel@vuca-management.consulting



<https://vuca-management.consulting>



<https://verlag.vogelperspektive.gmbh>