

Gesundes Selbstmanagement im (Berufs-)Alltag - Impulse zur Stressbewältigung und Resilienzstärkung

15.05.2017
FDR-Kongress „Sucht sucht Respekt“
Berlin, Campus-Hotel

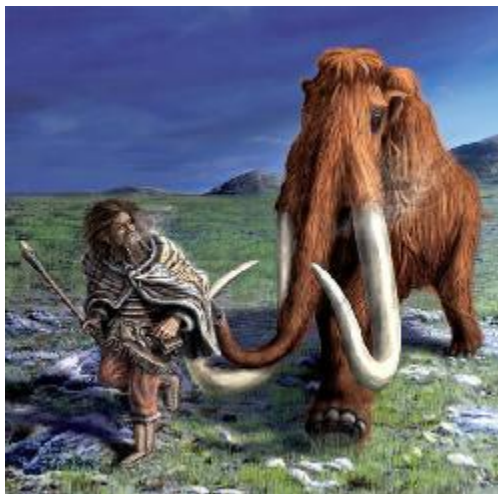
Was erwartet Sie heute?

- Kurze Einführung zum BGM-Konzept bei Condrobs e.V.
- Dosierter Input zum Thema Stress, Management von Zeit und Resilienz
- Impulse für praktikable Veränderungen zur Entlastung (individuell und im Team)
- Übungsanleitungen zur Entspannung, Lockerung, Konzentration und Achtsamkeit
- Unsere ganze Aufmerksamkeit

BGM-Konzept bei Condrobs e.V.

- Steuerung durch ein Gesundheitsteam (GF, BR, PA, QM, EL)
- Die 3 Säulen des BGM (Arbeitssicherheit, Gesundheitsförderung/Prävention und BEM) werden in Konzept und Praxis (auch personell) verzahnt
- Verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen
- Regelmäßige teambezogene Gesundheitsseminare
- Gesundes Führen
- Partizipation der Mitarbeiter*innen über das Intranet (Forum), Mitarbeiter*innenbefragung und Gremien
- Teil des gesamten QM
- QM – PE – BGM
- Starkes Netzwerk externer Kooperationspartner*innen für
 - Ergonomie am Arbeitsplatz, Sozialberatung für Mitarbeiter*innen, Kinderferienbetreuung, Gesundheitstage u.v.m.

Stresssymptome sind uralte



- sie halfen beim Überleben
- Kampf und Flucht verbrauchten Energien, die der Körper vorsorglich bereitstellen musste, und es bis heute tut
- etwas von diesen archaischen Mustern in uns ist erhalten geblieben
- das gilt auch für das „Einfrieren“ (häufig erlebt als Handlungslähmung), das mit Spannungsabfuhr schnell aufgelöst werden muss, damit es zu keinen Blockaden kommt
- Stresssituationen ergeben sich heute häufig in sozialen Kontexten
- die Umwelt verändert sich ständig – und ständig muss darauf reagiert werden

Körperliche Prozesse bei Stress

- > Ausschüttung von Neurotransmittern: Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin
 - > Reduzierung der Immunabwehr
- > Eiweiße wandeln sich in den Muskeln in Glucose
- > der Blutdruck steigt, Herz- und Atemfrequenz werden erhöht
- > zentrale Organe und Muskeln werden besser durchblutet
- > Hunger und Durst werden gedämpft

Auch schon die Furcht vor einer drohenden Situation kann die Reaktionen Auslösen.

Was als Stress wahrgenommen wird, ist individuell unterschiedlich.

. <https://www.youtube.com/watch?v=Fqnrk6NbB6w>

Die Bewertung der Situation, des Reizes entscheidet darüber, ob etwas als Stress wahrgenommen wird.

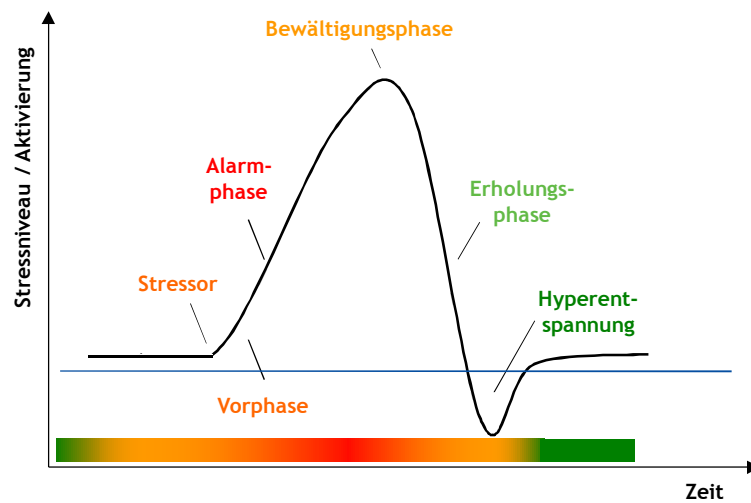
1. Ist etwas gefährlich, bedrohlich?
2. Habe ich ausreichend Ressourcen, um die Situation zu bewältigen?

Neue Untersuchungen haben gezeigt, dass die innere Einstellung zu Stress abbildbare Auswirkungen auf Hormonausschüttung, Blutdruck usw. hat (University of Wisconsin-Madison).

Hier werden die positiven Aspekte im Rahmen eines Experiments betont:

<https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

Stressreaktionen Vollständiger Zyklus



Stress wirkt sich auf den ganzen Körper aus.

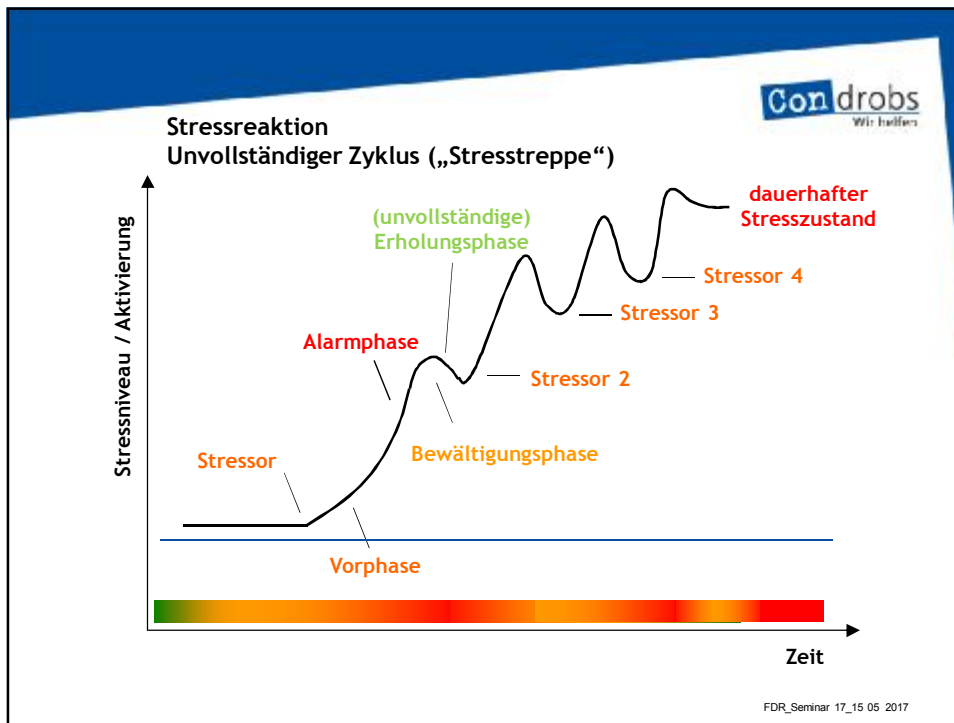
Der Körper unterscheidet nicht, ob es sich um Eu-(positiver Stress) oder
Dystress (negativer Stress) handelt.

Unsere hoch zivilisierte Welt erlaubt uns oft keine körperliche (Ab-)Reaktion,
die einem Kampf oder der Flucht gleich käme.

➤ Es findet keine schnell Spannungsabfuhr statt

Kein Problem, wenn solche Situationen ab und zu eintreten.
Kein Problem, wenn es nicht zu einem Dauerstress wird.

Erst dann ist das physiologische Gleichgewicht für längere Zeit gestört.



Con droids
Wir helfen

Copingstrategien

- A problemorientiert
- B emotionsorientiert
- C bewertungsorientiert

ICH WÄRE SO
 STOLZ AUF
 DIE LÖSUNG...
 WENN PUNKT
 100 NICHT EIN
 PROBLEM.

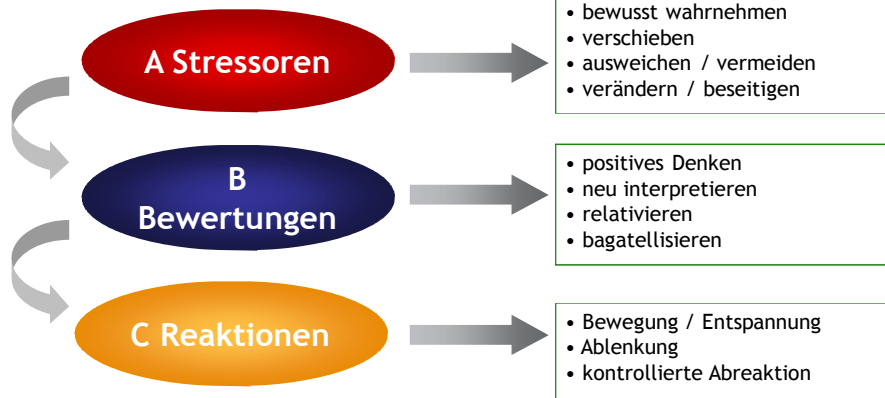


ICH WÄRE SO
 STOLZ AUF
 DIE LÖSUNG...
 WENN PUNKT
 100 NICHT EIN
 PROBLEM.

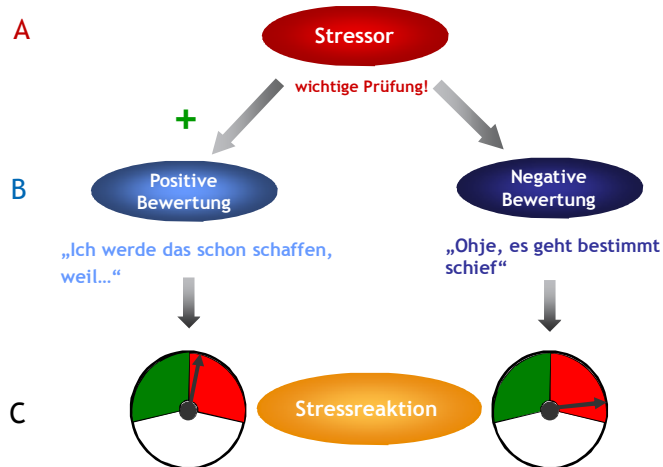


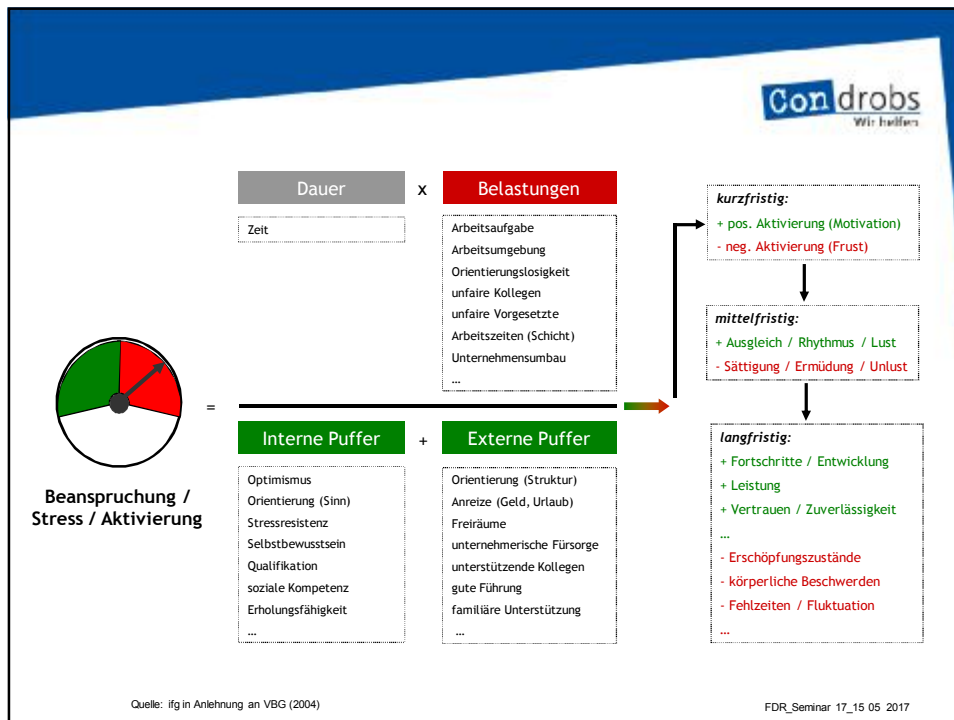
FDR_Seminar_17_15_05_2017

Ansatzpunkte zur Stressbewältigung Anhand des ABC-Stressmodells



Das ABC-Modell Vom Stressor zur Stressreaktion






Con drobs
Wir helfen

Innere Antreiber

Persönliche Stressverstärker und/oder positive Eigenschaften?



- eigene Grenzen missachten
- Perfektionismus
- „Einzelkämpfer“ - Mentalität
- „feste“ Vorstellungen
- es allen recht machen wollen
- unrealistische Erwartungen an andere
- Anspruch alles selbst machen zu wollen
- Alles auf sich beziehen
- „Muss“-Denken: Wünsche werden zu absoluten Forderungen übersteigert
- Einstellung der Hilf- und Hoffnungslosigkeit

FDR_Seminar 17_15_05 2017

Der Anreiz	Seine Botschaft:	Seine Ziele:
Sei klug!	Beide die Ziele zusammen mit Ziel keine Gefahr! Bewusstes Handeln! Bedenke!	Sicherheit liegt nur in der Unschonbarkeit, deshalb müssen Risiken gesehen und bewertet werden vermeiden werden! positiv: Kreativität!
Sei perfekt!	Mach dich keine Fehler!	Nur maximale Kontrolle über Menschen und Dinge verschafft auf jeden Fall Anerkennung, deshalb sind Fehler zu vermeiden! positiv: Sinn für Vollkommenheit!
Mach es allen recht!	Sei immer liebevoll! Sei immer göttlich!	Nur wenn man es allen recht macht, bekommt man Zuwendung, deshalb darf man nicht scheitern! positiv: sensibel und achtsam!
Sei klug!	Schau immer vorwärts! Sei immer auf Trab!	Schnell machen, damit man nicht Wichtiges verpasst! positiv: keine Aktivitäts- und Leistungsstagnation!
Streng dich an!	Müh dich bis zum letzten ab! Nur Schwere ist wertvoll!	Nur größte Anstrengung kann Erfolg sichern! positiv: Durchhalte- und Beharrungsvermögen!

Modell aus der Transaktionsanalyse
Taibi Kahler, Reinhard Köster, Bernd Schmid,
Joachim Hipp u.a..

Spannende Herausforderungen, positives Leistungsempfinden,
Energie, Erfolg, Anerkennung, Stolz.....haben Einfluss auf das
Gesamtbefinden und tragen zur seelischen Gesundheit bei.

Es lohnt sich, sich dies zu erhalten, indem man auch hier für Pausen
sorgt und ein Gleichgewicht herstellt zwischen Anspannung und Entspannung.



Studien und Beobachtungen zeigen, dass nicht alle Menschen in gleichem Maße Krisen und schwierigen Situationen handlungs(un)fähig gegenüber treten.

Dahinter steht das Resilienzmodell, nach dem jede*r in unterschiedlichen Feldern ausgeprägtere Widerstandskräfte hat. Und auch diese sind nicht dauerhaft gegeben. Sie verändern sich im Laufe eines Lebens und können durch Erfahrungen und Stärkung beeinflusst werden.

Diese Potentiale gilt es zu entdecken, positive Erfahrungen bewusst zu machen, und weitere neue Strategien zu entwickeln.

Resilienz – seelische Widerstandskraft

Erfahrungen

Epigenetik

Stressdisposition

Bestätigung



Teamresilienz

Nach Prof. West (University of Lancaster, 2013) ist ein Merkmal für ein resilientes Team, wenn alle Mitglieder bejahen können, dass

- das Team/die Einrichtung klare Ziele hat
- alle beteiligt sind an einer gemeinsamen Zielerreichung für die Sache
- regelmäßige Reflexion stattfindet darüber, wo man gerade steht in der Zielerreichung, was evtl. verändert werden muss usw.

Teamresilienz

Faktoren für den Teamerfolg im Sinne eines resilienten Teams

- Psychologische Sicherheit (Wertschätzung ist gesichert, es gibt eine verlässliche Fehler- bzw. Kritikkultur)
- Zuverlässigkeit (Man kann sich darauf verlassen, dass sich alle bestmöglich für die Sache einsetzen)
- Klare Strukturen und Ziele (Aufgaben und Ziele sind klar verteilt und die Stärken des/der Einzelnen dabei im Blick)

Teamresilienz

Faktoren für den Teamerfolg im Sinne eines resilienten Teams

- Persönliches Anliegen (intrinsischer Anreiz für das gemeinsame Anliegen, z.B. bestmögliche Versorgung der Klientel)
- Sinnhaftigkeit der Aufgabe (Die Aufgabe und das Ziel sind sinnvoll für die Organisation/die Gesellschaft...)

Stressbewältigung Vorgehensweise

- **Stressreaktionen rechtzeitig erkennen und deuten**
 - Wie reagiere ich körperlich?
 - Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?
 - Was tue oder sage ich? Wie verhalte ich mich?
 - Was ist bei mir los? Was tut mir weh?
- **Stressoren benennen**
 - Welche Situationen belasten mich?
 - Wie kann ich die Situation im Einzelnen beschreiben?
- **Veränderungsstrategien festlegen**
 - Welche anderen Reaktionen oder Handlungen wären möglich?
 - Wie sind die Lösungsvorschläge zu bewerten (auszuwählen)?
 - Was ist bei der Umsetzung der Lösungsmöglichkeiten zu beachten?

Ressourcen Stressresistenz durch...

- **Zeitmanagement**

Wie kann man die Anzahl der Stressoren verringern und den Alltag besser strukturieren?

- **Einstellungsänderung und mentales Training**

Mit welchen Einstellungen und Lebensregeln kann es einem gelingen, auf die vermeintlich unvermeidlichen Stressoren erst gar nicht, bzw. mit geringerer Anspannung zu reagieren?

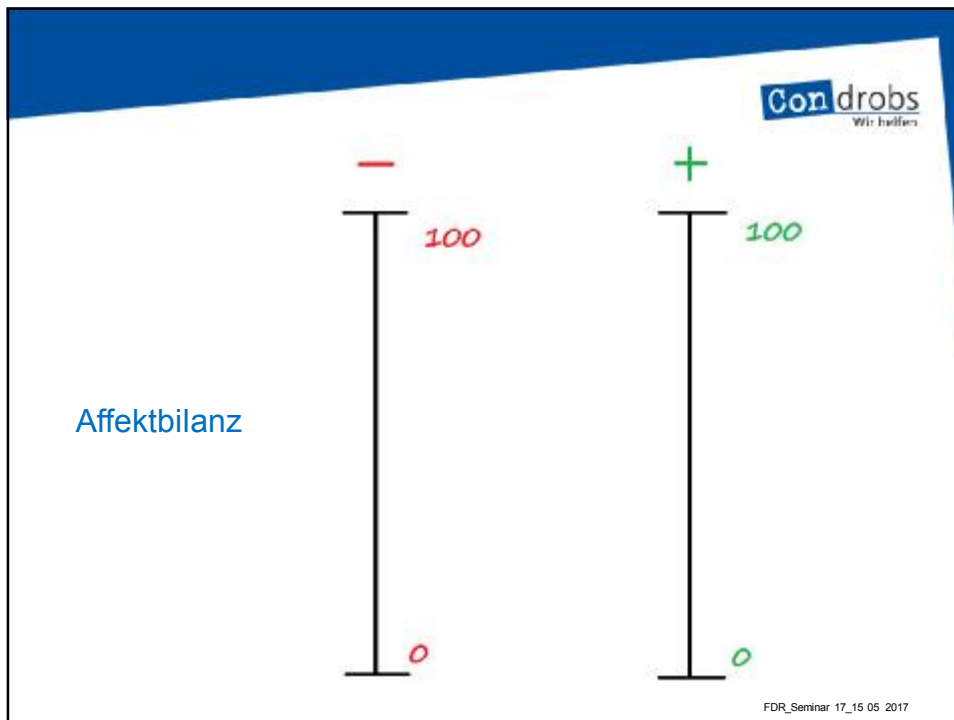
- **Sport und Entspannung**

Wie kann man die angestaute Energie angemessen und gesundheitsfördernd abbauen?

Kernbotschaften



1. Unsere ursprüngliche Stressreaktion ist überlebensnotwendig
2. Stress ist gleich Aktivierung
3. Aktivierung ermöglicht angemessenes Verhalten
4. Überaktivierung kann negative Folgen haben (akut oder schleichend dauerhaft)
5. Die meiste Aktivierung entsteht bei uns im Kopf
6. Wir benötigen Entspannung und andere „Puffer“ als Ausgleich zu unserer Aktivierung



Condrobs
Wir helfen

Eine Entscheidung / Veränderung lässt sich um so besser und leichter umsetzen, je mehr der Verstand und das Bauchgefühl dazu deckungsgleich Ja oder Nein sagen.

Dies kann man sich in einer Affektbilanz verdeutlichen und ggf. weitere, neue Varianten entwickeln.

Nach: Dr. Maja Storch

FDR_Seminar 17_15 05 2017

Organisatorisch für Ausgleich sorgen

Entlastung schaffen

- Kritische Prüfung von Aufwand-Nutzen von Aufgaben
- Arbeitsabläufe ändern, Aufgaben delegieren, realistische Ziele setzen
- Arbeitspausen machen

Entfaltung: Handlungsspielräume erweitern

Gute Atmosphäre schaffen: Team, Arbeitsplatz, Arbeitsklima

Horizontenerweiterung: Fortbildungen

Eigendynamik und Überlastung erkennen (wichtig für die Umsetzung!)

Management der Zeit und Prioritäten setzen

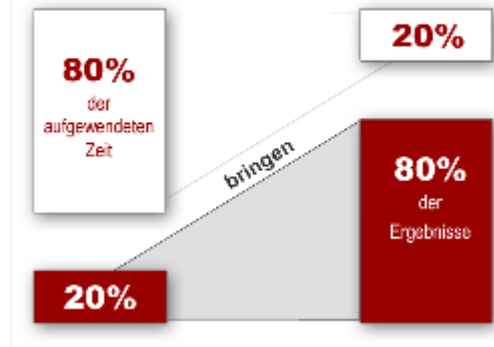
Überblick behalten

- To do Listen schreiben (+ Kalender und Projektpläne)
- Zeiten für die Bearbeitung festlegen
- Pausen und Zeitpuffer planen (mind. 1/3 der Zeit)
- Wiedervorlage und Erinnerung einbauen

Prioritäten setzen

- 1-2-3-Wichtigkeit verknüpft mit Dringlichkeit
- **Pareto-Prinzip** anwenden (in 20% der Zeit werden 80% der Aufgaben geschafft bzw. 20% der Aufgaben bewirken 80% Arbeitserfolg; diese Zeitfenster bzw. wirkungsvollen Aufgaben kennen und nutzen)

Das Pareto-Prinzip



Individuell für Ausgleich sorgen

- Selbstsorge wichtig nehmen
 - Psychohygiene
 - Grenzen setzen
 - Resilienz üben
- Energiehaushalt kennen – ändern
- Energietankstellen bewusst machen und nutzen
- Erfolgserlebnisse genießen und Energielecks angehen!



In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.

Franz Kafka

Vielen Dank für`s Mitmachen und die Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Condrobs
Heißstr. 134
80797 München
Tel. 089 384082-0
Fax 089 384082 – 30
www.condrobs.de

Anne Lubinski

Fachreferentin für Prävention
und Gesundheitsmanagement
anne.lubinski@condrobs.de

Britta Maier

Beauftragte für Qualitätsmanagement
und Gender Mainstreaming
britta.maier@condrobs.de