STRATEGIEN GEGEN BURNOUT

„DEM ALLTAGSSTRESS WIRKSAM BEGEGNEN – DURCH ACHTSAMEN UMGANG MIT SICH SELBST“

M.SC. PSYCH. DÖRTHE DEHE

„SEMINARREIHE „RESILIENZ“

- Stress
- Was ist Stress?
- Symptome
- Wie man Stress noch schlimmer machen kann
- Dauerstress und Burnout
- Wege zur Stressbewältigung
- Achtsamkeit
- Alltagstipps

DÖRTHE DEHE
M. SC. PSYCHOLOGIE

DIPL. RECHTSPFLEGERIN (FH)

COACH & MEDIATORIN
(FREIE UNIVERSITÄT BERLIN)

STRESSMANAGEMENT-TRAINERIN (HOCHSCHULE POTSDAM)

TRAINERIN FÜR PMR
(HOCHSCHULE POTSDAM)

COACHING I TRAINING I MEDIATION

info@doerthedehe.de I www.doerthedehe.de

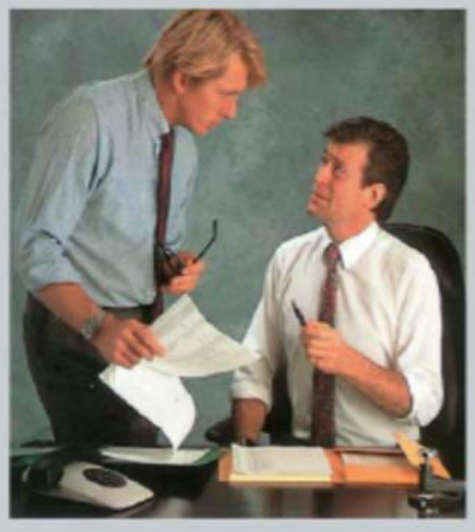
WAS IST STRESS?

STRESS AM ARBEITSPLATZ

QUELLE: KALUZA, 2007

Forsa-Umfrage (1997), n = 1000, Angaben in %

Zeit- und Termindruck	50
Zu viel Arbeit	39
Schwierige Arbeitsaufgaben	21
Angst vor Arbeitsplatzverlust	25
Probleme mit Vorgesetzten	20
Einführung neuer Arbeitsmethoden und Techniken	17
Probleme mit den Kollegen	16



WAS IST STRESS?

Relationale Stresskonzeption (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984):

Eine Reaktion auf externe Stressfaktoren.

Wenn ein Ungleichgewicht erlebt wird zwischen den Anforderungen und den Möglichkeiten/Ressourcen, die zur Bewältigung zur Verfügung stehen.

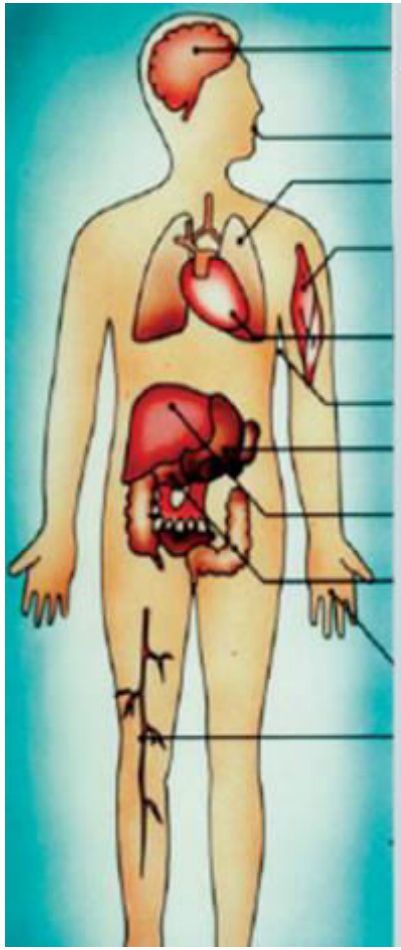
Maßgeblich von den Gedanken, Beurteilungen und Bewertungen einer Person in der jeweiligen Situation bestimmt.

SYMPTOME
STRESS IST MULTIREAKTIV

- Kognitiv
- Emotional
- Körperlich
- Verhaltensbezogen

STRESSREAKTIONEN DES KÖRPERS

QUELLE: KALUZA, 2007



Aktivierung und Durchblutung des Gehirns

Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund

Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung

Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe

Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag
Schwitzen

Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
Hemmung der Verdauungstätigkeit
und der Energiespeicherung

Kalte Hände und Füße

Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
Libidohemmung

Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte
Schmerztoleranz

WIE MAN STRESS NOCH SCHLIMMER MACHEN KANN… (NACH KALUZA, 2007)

DAUERSTRESS

…wenn Körper & Geist nicht mehr abschalten können.

MÖGLICHE WIRKUNGEN VON DAUERSTRESS FÜR DEN KÖRPER

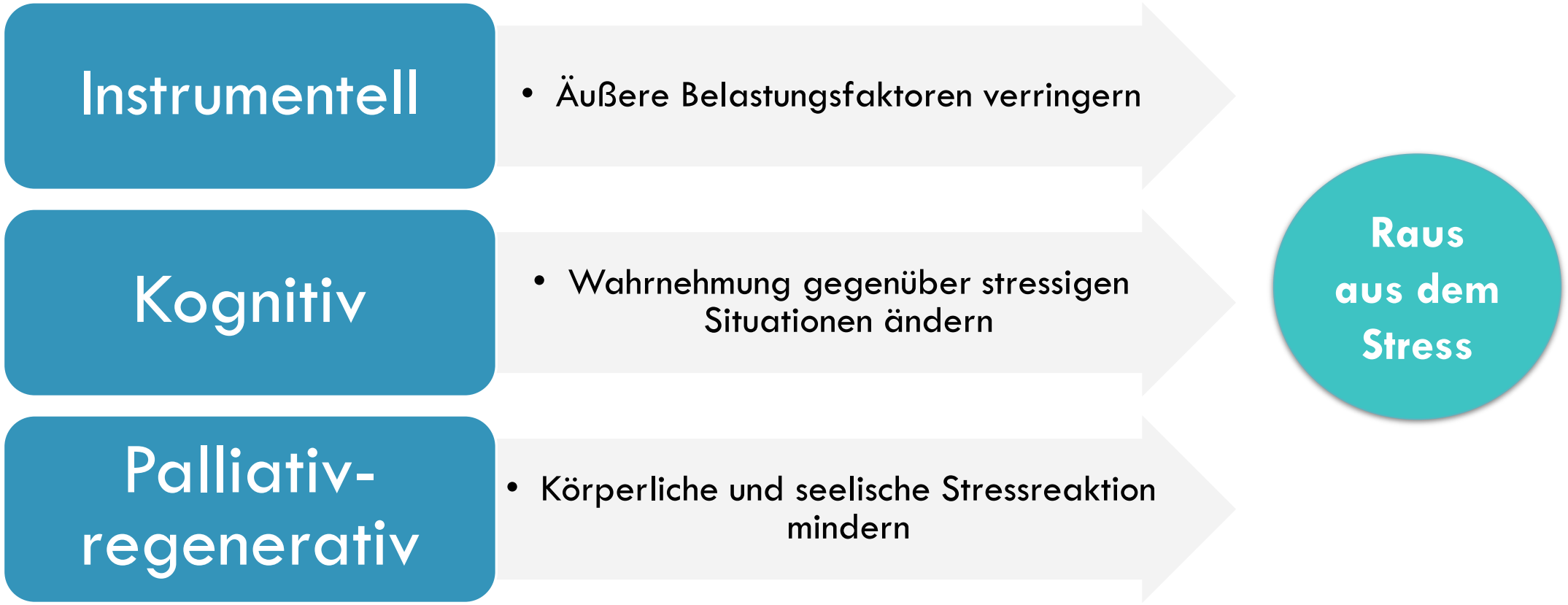
- Erhöhter Blutdruck → Herzinfarkt oder Schl
- Erhöhte Herzfrequenz → H -Erkrankungen
- Erhöhter Blutzuckerspiegel → Übergewicht bzw. Diabetes
- Hoher Cort ger → Infektionsanfälliger

ZIVILISATIONSKRANKHEITEN

„**Burnout** bezeichnet einen **andauernden** und schweren **Erschöpfungszustand** infolge einer **chronischen Stressreaktion** mit körperlichen und seelischen **Beschwerden**.“(Kaluza, 2007)

WEGE ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

WEGE ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG



WAS MACHEN PSYCHISCH WIDERSTANDSFÄHIGE MENSCHEN?

ACHTSAMKEIT

Ein ca. 2.500 Jahre altes buddhistisches Konzept.

Keine einheitliche wissenschaftliche Definition.

Kabat-Zinn (1990):
Eine nicht wertende Haltung, in der die Aufmerksamkeit konsequent auf die Erfahrung des Augenblicks gerichtet und auf die Erlebnisse der Gegenwart, auf das Hier und Jetzt, gelenkt ist. Dabei wird ein Gedanken-kreisen möglichst unterbrochen.

ACHTSAMKEIT

Wer im anstrengenden **Alltag achtsamer** ist, ist **weniger erschöpft** und mit seinem **Beruf zufriedener.**

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

...fördert die Zufriedenheit

...minimiert die Stressgefühle & mehrt positive Gefühle

...wirkt emotionaler Erschöpfung entgegen

...hilft bei emotional fordernden Berufen

ACHTSAMKEIT

… hilft gegen von Stress verursachten gesundheitlichen Beschwerden.

ACHTSAMKEIT

… hilft auch bei (z.B. Sauer et al., 2011)…:

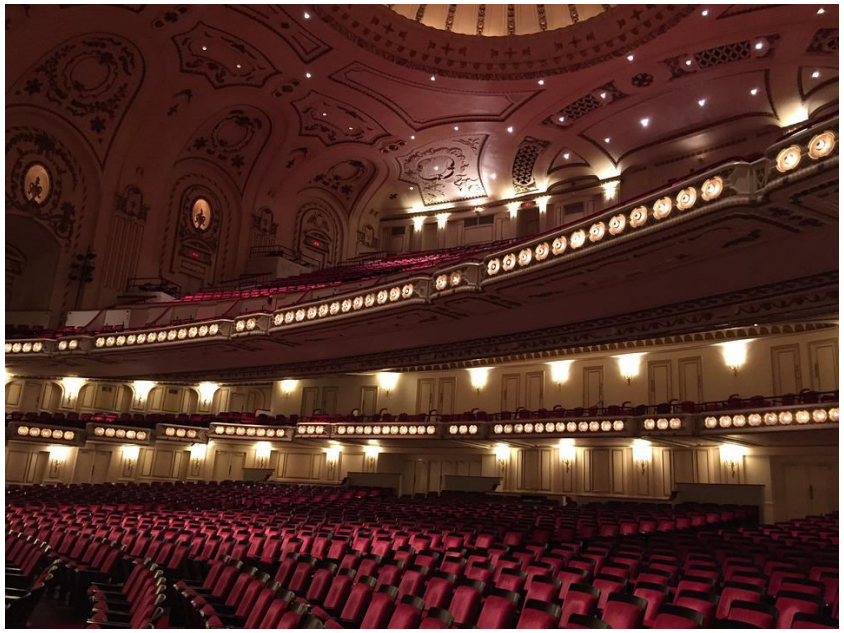
Bewältigung chronischer Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Multiple Sklerose, Angststörungen

Depression, Essstörungen, Suchterkrankungen (Rückfallprophylaxe) & Migräne

WARUM IST ACHTSAMKEIT GERADE HEUTE VON SO HOHER BEDEUTUNG?

Joshua Bell, 2007

versus



DAS WASHINGTON-POST-EXPERIMENT

ACHTSAMKEIT – WORUM GEHT ES?

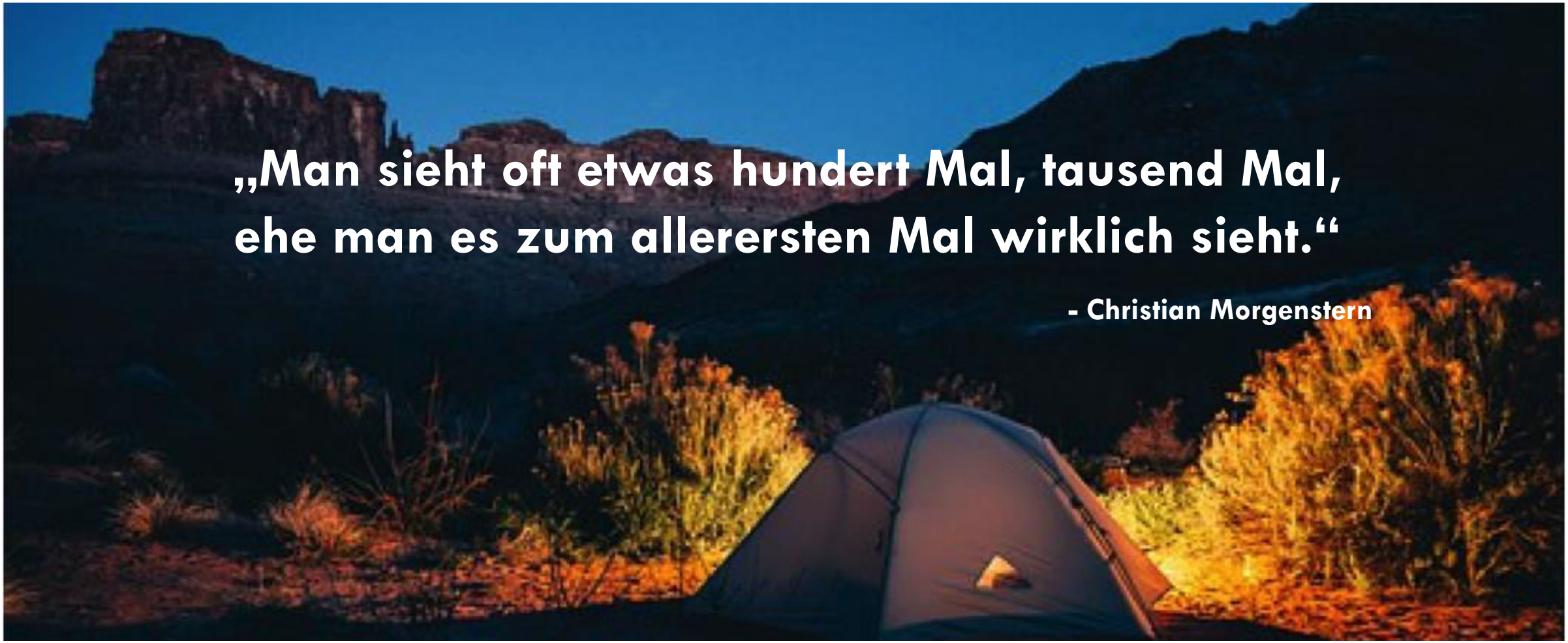
Momente bewusst erleben und auf seine **inneren Regungen** horchen.

ACHTSAMKEIT – WORUM GEHT ES?

Sich **selbst** besser **kennenlernen**
und **gut** für sich **sorgen.**

ACHTSAMKEIT – WORUM GEHT ES?

Herausfinden, was einem **selbst wichtig** ist.



WIE ÜBT MAN ACHTSAMKEIT?

ACHTSAMKEIT INTEGRIEREN DURCH…

Fixe Ruhezeiten für sich selbst

Planlos sein dürfen

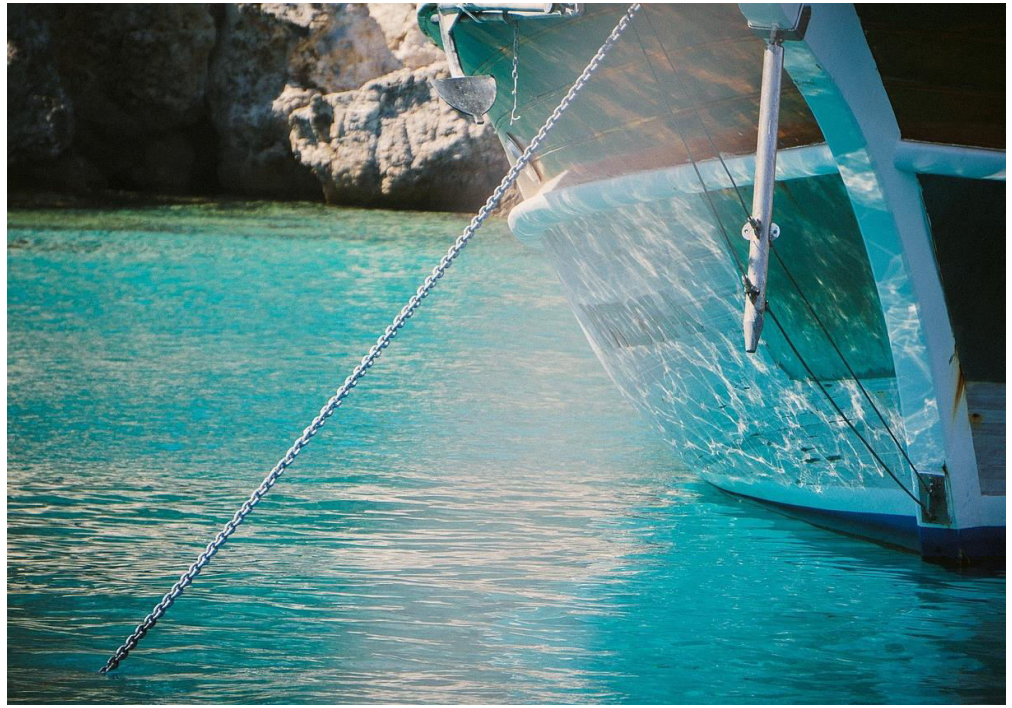
Erkennen und akzeptieren eigener Grenzen

Alltagsgenüsse wieder aktivieren

Nicht immer sofort reagieren

Miteinander achtsam sein

ACHTSAMKEIT – WIE FANGEN WIR AN?

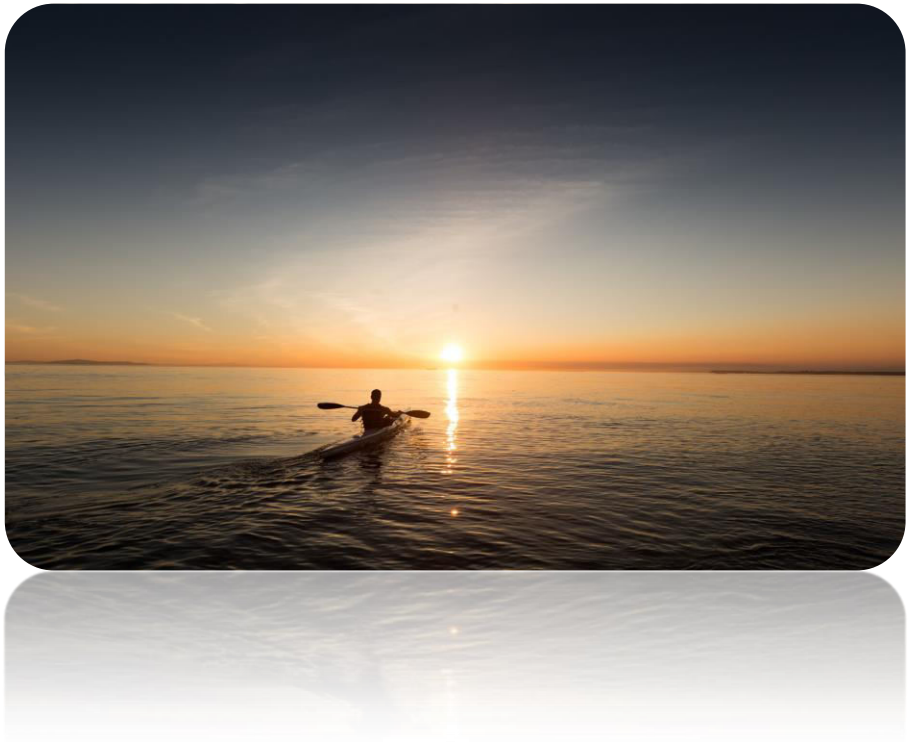


Mit **kleinen Schritten** und **guten Ankern...**

ACHTSAMKEIT – WANN UND WIE?

VIEL FREUDE BEIM TRAINIEREN!

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die bei jedem Menschen angelegt ist.
Man muss sie wie einen Muskel beständig trainieren (Kabat-Zinn, 2009).



VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

QUELLENANGABEN

Kabat-Zinn, J. (2009). *Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben*. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag.

Kaluza, G. (2007). *Gelassen und sicher im Stress*. Heidelberg München: Springer Verlag.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.

Sauer, S. et al., 2011. Dialectics of mindfulness: implications for western medicine. *Philosophy, ethics, and humanities in medicine: PEHM*, 6, p.10.

http://www.sueddeutsche.de/kultur/klassik-in-der-u-bahn-kleingeld-fuer-den-star-1.801038, 18.03.2016

Bilder: www.pixabay.com