

Tun Sie etwas für sich und für Ihre Mitarbeiter!

Stress- & Energiemanagement

Yvonne Hilberink

Inhalte

- Definition von Stress
- Stressoren
- Stressverstärker und Stresspuffer
- Auswirkungen von Stress
 - Kurzfristig
 - Langfristig
- Möglichkeiten des Stressabbaus
- Entspannungs-Quickie



Was ist Stress?

- Eustress
 - Positiver Stress
- Distress
 - Negativer Stress
- 3 Stressphasen nach Selye
 - Alarmphase
 - Handlungs- / Widerstandsphase
 - Erschöpfungsphase



Foto: LinkedIn/ LinkedIn Corporation / obs

* Hans Hugo Bruno Selye * 26. Januar 1907 in Wien, † 16. Oktober 1982 in Montreal, ein ungarisch-kanadischer Mediziner, Biochemiker und Hormonforscher.

Stressoren

- Stressoren der Steinzeit
 - Kälte, Hunger, wilde Tiere, feindliche Völkerstämme
- Stressoren in der Neuzeit
 - Schneller werdende Welt bedeutet mehr und höhere Anforderungen
 - Stress am Arbeitsplatz, private Stressoren, Zivilisationsstressoren



Stressverstärker / -puffer

- Stressverstärkende Bewertungen
 - Pessimist oder Optimist
 - Internals oder Externals
 - Internalität oder Externalität
- Stressverschärfende Denkmuster
 - Verdrängen und Verleugnen
 - Katastrophisieren
 - Generalisieren
 - Personalisieren



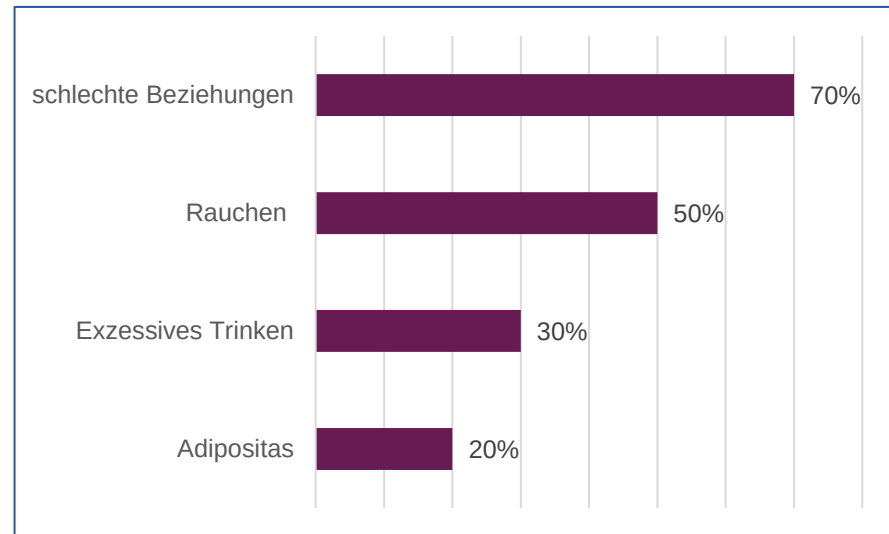
Stressverstärker /-puffer

- Persönliche Stressverstärker

- Sei perfekt
- Sei beliebt
- Sei stark
- Sei vorsichtig

- Das soziale Netzwerk

- Die Ziele gehen in verschiedene Richtungen



Erhöhung der Wahrscheinlichkeit früher zu sterben

Quelle: Pressman, 2015 (Cameron, 2019)

Auswirkungen von Stress

Kurzfristige Auswirkungen

- Körperliche Reaktionen
 - Atmung schneller
 - Blutgefäße erweitert, Peripherie und Verdauung verengt
 - Muskeltonus erhöht
 - Wahrnehmung geschärft
 - Schmerzempfinden eingestellt
- Emotionale Reaktionen
 - Am häufigsten: Angst oder Wut

Auswirkungen von Stress

Kurzfristige Auswirkungen

- Reaktionen auf der Verhaltensebene
 - Fight
 - Flight
 - Tend and be friend
 - Freeze
- Neurobiologische und hormonelle Aspekte
 - Großhirn / Limbisches System / Stammhirn
 - Nervensysteme
 - Adrenalin / Noradrenalin / Kortisol

Regenfasstheorie

Stressoren



Die Stressoren
bringen das Fass
zum Überlaufen!



Langfristige
Folgen für Körper,
Geist und Seele

Auswirkungen von Stress

Langfristige körperliche Auswirkungen

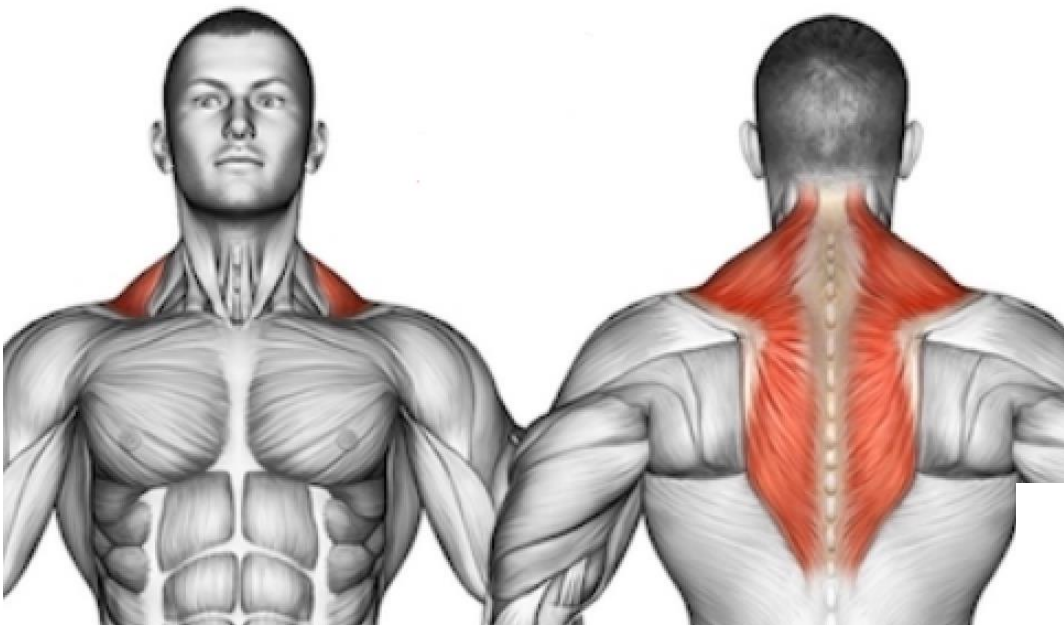
- Herz-Kreislauf-System
 - Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Blutfettwerte
- Verdauung
 - Magenschleimhautentzündung, Magengeschwüre, Dickdarmentzündung
- Haut
 - Sie spiegelt die Seele wieder / Akne, Rötungen, Schuppenflechte
- Atmung
 - Gefühlt weniger Luft / Asthma

Auswirkungen von Stress

Langfristige körperliche Auswirkungen

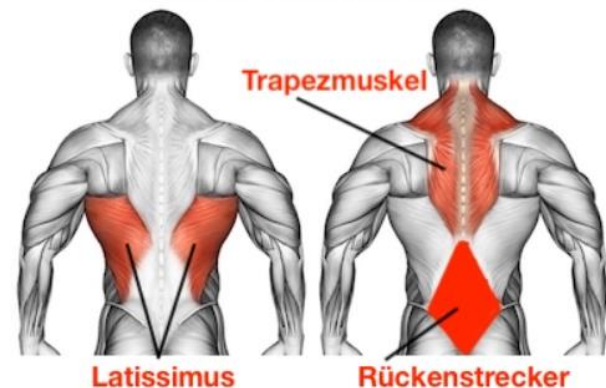
- Immunsystem
 - erheblich geschwächt
- Augen
 - Kurzsichtigkeit nimmt zu, erhöhter Augeninnendruck
- Gehör
 - Tinnitus und Hörsturz
- Muskulatur
 - Schmerzt bei Bewegung / Vermeidungshaltung
- Gehirn
 - Spannungskopfschmerzen, Migräne

Trapezmuskel



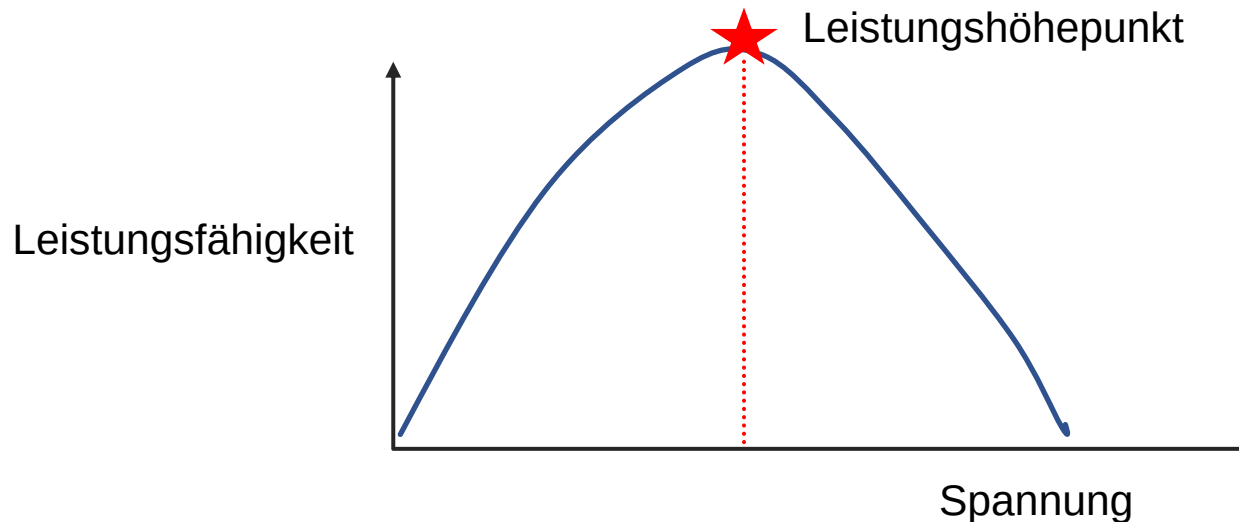
80% der Rückleiden sind
psychosomatischen Ursprungs.

Rückenmuskulatur



Auswirkungen von Stress

Langfristige Auswirkungen auf den Geist



Psychische Erkrankungen

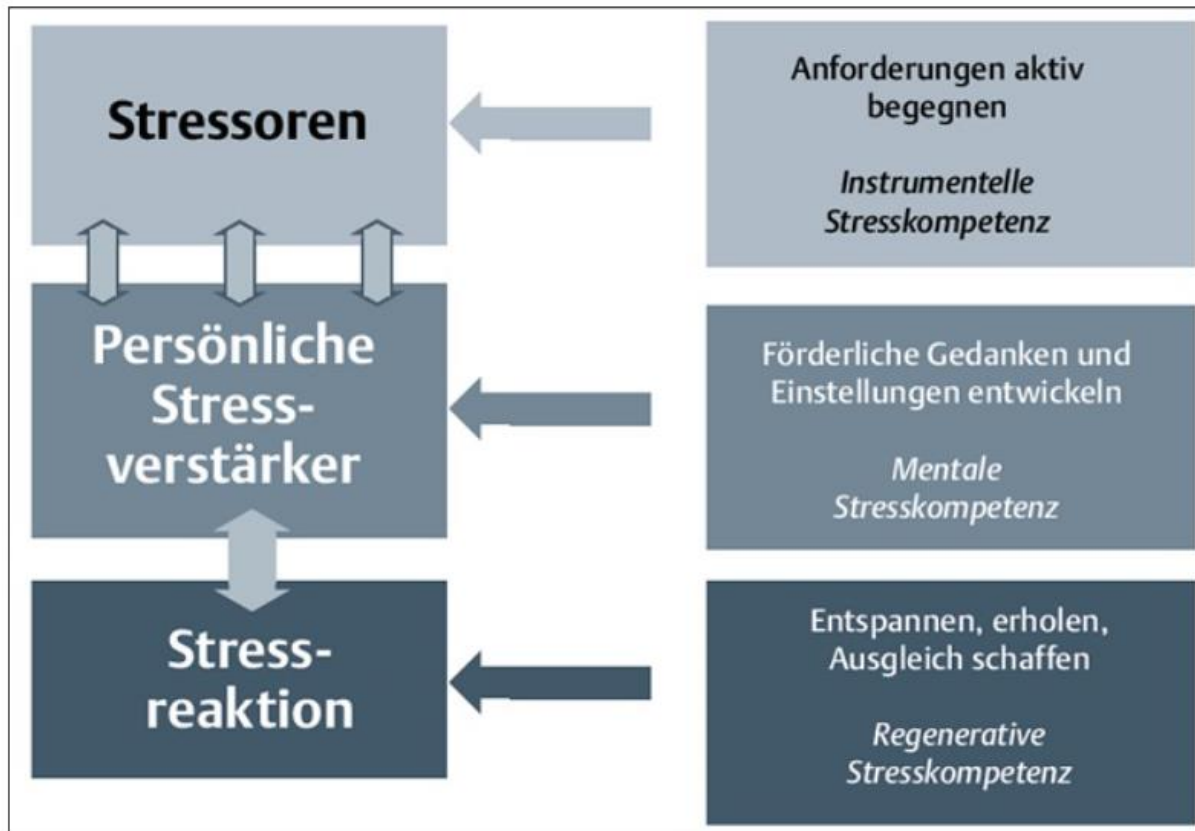
- Depressionen
- Angst (Panik und Phobien)

Stressbewältigung



- Instrumentelles Coping
 - Stressoren eliminieren durch aktives Auseinandersetzen
- Kognitives / mentales Coping
 - Filter setzen, subjektive Einstellungen, Ansprüche und Bewertungen verändern
- Palliativ-regeneratives Coping
 - Für Entlastung sorgen

Stressbewältigung



- Instrumentelles Coping
- Kognitives / mentales Coping
- Palliativ-regeneratives Coping

Abb. 3: Ansatzpunkte und 3 Hauptwege der individuellen Stressbewältigung
(aus: Kaluza 2014, 262)

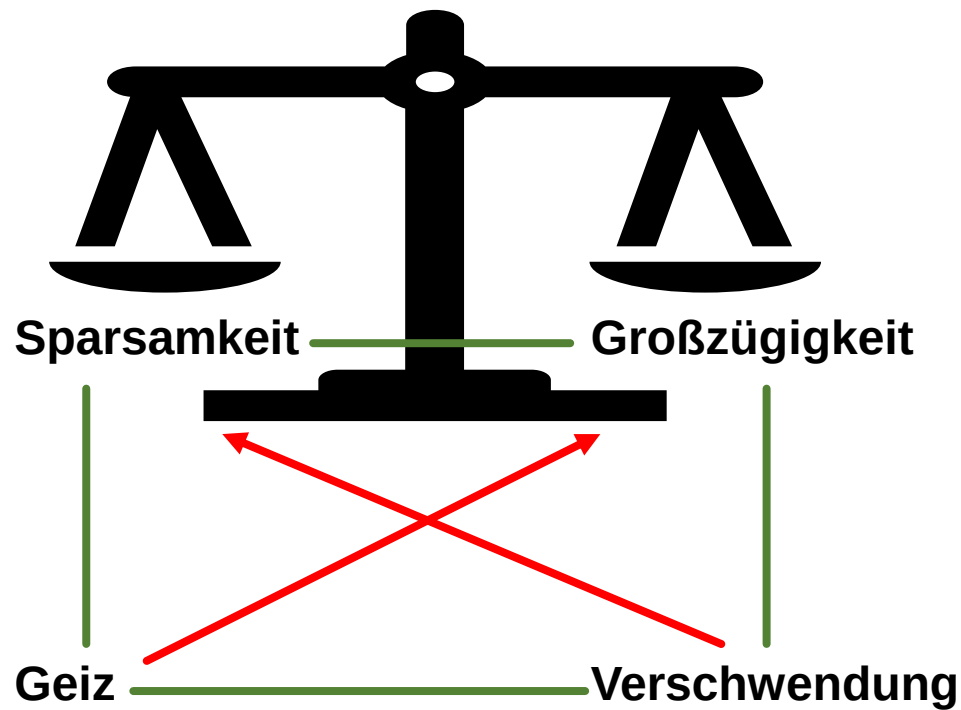
Instrumentelles Coping

- Lernen und Anwendungen von Problemlösungsstrategien
- Fachliche Kompetenz
- Soziale Kompetenz
- Selbstbehauptung
- Selbst- und Zeitmanagement
 - Ziele smart formulieren
 - Eisenhower-Tableau
 - To-Do-Listen

Kognitives Coping

- Kognitive Umstrukturierung
- Die inneren Antreiber
- Das Entwicklungsquadrat
- Stressmindernde Kognitionen formulieren und verankern

Entwicklungsquadrat



Palliativ-regeneratives Coping

- Körperliche, emotionale und geistige Entspannung
- Der Schlaf als natürliche Form der Entspannung
- Entspannungstechniken (Konditionierung)
 - Aktive Formen
(Sport / Isometrische Übungen / PM / Pilates / Yoga)
 - Passive Formen
(AT / Fantasiereisen / Meditation)



Entspannungsbilder



Entspannungsbilder

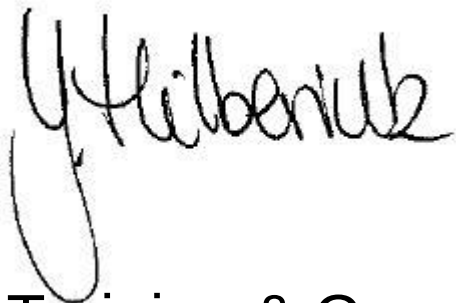
Entspannungs-Quickie

- Bauchatmung üben
- 10 Schluck Wasser trinken
- Thymusdrüse klopfen
- Zitronengesicht
- Gesamten Körper anspannen
- Bewegung aktiv für sich nutzen
- und einige mehr

Vielen Dank

Sollten Sie weitere Fragen oder Anregungen haben,
freue ich mich auf eine Nachricht von Ihnen.

Herzliche Grüße



Hamburger Training & Consulting oHG



hilberink@hamburger-training.de



Telefon 040 / 41352074