

## Erleben von Stress

### **kontrollierbar**

- erhöht das Selbstwirksamkeitserleben
- motiviert für neue Herausforderungen
- schafft über das dopaminerge Belohnungs-System neue Anreize
- verbessert die Bewältigung zukünftiger Stress-Situationen

### **unkontrollierbar**

- erzeugt Gefühle von Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Ausgeliefert-Sein
- kann zu Depressionen, Angsterkrankungen, PTBS führen

**Vulnerabilität:** seelische Verwundbarkeit

**Resilienz:** seelische Widerstandskraft

### **Jörg Fengler: “Worauf kommt es an im Leben? Biographie und Wertewandel”**

Ruhe des Atems  
Achtsamkeit des Körpers  
Mäßigung in der Ernährung  
Harmonie der Bewegung  
Konzentration auf die gegenwärtige Aufgabe  
Klarheit der Gedanken  
Augenmaß in den Zielen  
Besonnene Sprache  
Umsicht im Handeln  
Bejahung des Tuns  
Konstruktivität in Beziehungen  
Innere Haltung von Güte, Liebe und Dankbarkeit

*aus einem Vortrag von Jörg Fengler, gehalten auf der Tagung  
des Wildunger Arbeitskreises Psychotherapie WAP e.V. im März 2010*

## Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen

Wenn ich viel gebe, wo sind meine Kraftquellen?

Wo und wie tanke ich mich wieder auf?

Wer hilft mir, mich zu erholen?

Wo kann ich nur sein, ohne etwas tun zu müssen?

Wo kann ich mich anlehnen, mich vielleicht auch ausweinen?

Wie und wo versorge ich mich spirituell? Oder werde versorgt?

Wer bekocht mich ab und zu?

Wer massiert mir die Füße?

Wer liest mir Geschichten und Gedichte vor?

Wer erinnert mich an meine Stärken?

Welche Plätze in der Natur geben mir Kraft?

Mit welchen inneren Bildern kann ich mich beruhigen und auftanken?

## Gleichgewicht zwischen Aushalten und Handeln

Wenn ich viel aushalten muss, wo handele ich aktiv?

Welche Entscheidungen kann ich treffen?

Wann mache ich Sport oder andere körperliche Bewegung?

Welchen Hobbies und Freizeit-Aktivitäten gehe ich nach?

Was tue ich mit Leidenschaft und Begeisterung?

Welche Aktivitäten teile ich mit anderen Menschen?

Welche Rituale habe ich, um mit Schwierigem umzugehen?

Welche Rituale habe ich, um das Schöne zu würdigen und zu feiern?

## Burnout-Syndrom

### Definition:

Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung, reduzierter Leistungsfähigkeit und Desillusionierung, einhergehend mit psychosomatischen Erkrankungen, Depression und erhöhter Suchtgefährdung.

Es können nach Jerry Edewich folgenden Phasen abgegrenzt werden:

*Enthusiasmus, Stagnation, Frustration, Apathie, Manifestes Burnout*

### Folgen und Symptome

- Überarbeitung, Workaholismus
- Erschöpfung, Unlust, Widerwillen
- Familiäre Probleme, Trennungen
- Depressive Phasen bis hin zur Suizidalität
- Ängste
- Ausstiegswunsch
- Stressbedingte körperliche Erkrankungen
- Suchtverhalten
- Schlafstörungen, Alpträume
- Grundvertrauen, Weltbild erschüttert
- Gereiztheit

### Was hilft

*Regenerieren*

*Grenzen erkennen*

*Delegieren*

*Zeitmanagement*

*Prioritäten*

*Work-Life-Balance*

*Mut zur Lücke*

### Regenerieren:

- Kraftquellen (wieder) entdecken
- Soziales Umfeld (re)aktivieren
- Hobbies pflegen
- Sport, Körperübungen
- Leidenschaften neu entwickeln oder wieder entdecken, z.B. Kultur, Natur, Lebewesen
- Kreativität neu oder wieder entdecken, Malen, Musik machen, Schreiben etc.
- Entspannungstechniken, Imaginationsübungen, Gebet, Meditation
- Ruhe in den Alltag bringen
- Sich selbst Gutes tun, abschalten
- Erfolge feiern

### Delegieren

- Hilfsmöglichkeiten erarbeiten und nutzen
- Hilfe annehmen (lernen)
- Arbeitsorganisation und Zeitmanagement verbessern, hierfür auch Unterstützung suchen und nutzen

### Grenzen erkennen

- Die eigene Achtsamkeit erhöhen
- Realistische Erwartungen entwickeln
- Bereits Geschafftes wahrnehmen und würdigen
- Fehlleistungen als Symptom erkennen, Rückmeldungen von KollegInnen hierzu ernst nehmen und ggf. professionelle Hilfe aufsuchen
- Trauer über Vergangenes und über nicht Erreichbares

### Pareto-Prinzip oder 80/20-Regel

Mit 20% Aufwand erbringen wir 80% der möglichen Leistung, für die noch fehlenden 20% benötigen wir 80% Aufwand d.h. nachdem wir 80% erreicht haben, wird aus dem rationellen 1:4 ein 4:1-Verhältnis, also eine Verzehnfachung der notwendigen Energie je Ergebniseinheit

→ **Achtung: Perfektionismus-Falle!!!**

### GSP = gut statt perfekt-Prinzip

gut erledigt in 30 min., perfekt erledigt in 60 min?

Falle 1: überpünktlich?

Falle 2: zu viel Ordnung?

Falle 3: übertrieben pflichtbewusst?

Falle 4: Ziel Fehlerfreiheit?

Falle 5: mehr Leistung als erforderlich?

### Prioritäten-Prinzip

#### **Sägen oder schärfen ? Dringend oder wichtig?**

Oft fließt zu viel Zeit in dringende, aber weniger wichtige Dinge

Dringende Dinge sind selten wichtig und wichtige Dinge sind selten dringend.

Wichtige Dinge haben die größere Hebelwirkung und sollten daher mehr Aufmerksamkeit bekommen.

### Direkt-Prinzip

**Aufschieberitis** weist hin auf Überforderung, Unentschlossenheit, Unzuverlässigkeit oder mangelnde Selbstorganisation.

Wenn Sie direkt erledigen, direkt ablegen, direkt entsorgen, direkt planen und direkt delegieren, haben Sie viele Vorteile: Sie sparen Zeit, Aufgaben bleiben klein, Sie vergessen nichts, Ihr Schreibtisch bleibt frei, Ihre Ablage bleibt frei, Ihr Kopf bleibt frei

## Stärken nach Martin Seligman

<b>Weisheit und Wissen</b>	Kreativität Neugier Urteilsvermögen Freude am Lernen Weisheit
<b>Mut</b>	Tapferkeit Ausdauer Authentizität Enthusiasmus
<b>Menschlichkeit</b>	Bindungsvermögen Freundlichkeit Soziale Intelligenz
<b>Gerechtigkeit</b>	Teamwork Fairness Führungsvermögen
<b>Mäßigung</b>	Vergebungsbereitschaft Bescheidenheit Vorsicht Selbstregulation
<b>Transzendenz</b>	Sinn für das Schöne Dankbarkeit Hoffnung Humor Spiritualität

## Die fünf unverzichtbaren Stärken

nach Martin Seligman et. al. 2006

Neugier  
Enthusiasmus  
Bindungsvermögen  
Hoffnung  
Dankbarkeit

## Sechs Fähigkeiten für Wohlbefinden

nach C.D. Ryff, 1989

Selbstakzeptanz  
Positive Beziehungen zu anderen  
Persönliche Entwicklung  
Lebenssinn  
Umweltbewältigung  
Autonomie

## Chinesischer Morgengruß

*Der folgende Text wird von Gesten begleitet.*

### **Aaah! Die Sonne geht auf**

*Die Arme beschreiben einen großen Kreis von oben nach unten*

### **Ich öffne das Fenster**

*Beide Fäuste liegen vor der Brust und werden zur Seite geführt*

### **Zwischen Himmel und Erde – ich!**

*Bei „Himmel“ die Arme nach oben führen, die Handflächen zeigen nach oben, bei „Erde“ senken sich die Arme und die Handflächen zeigen nach unten, bei „ich“ werden beide Handflächen auf die Brust gelegt*

### **Ich schaue mich um**

*Beide Hände werden in Höhe der Brust in weitem Bogen von links nach rechts geführt*

### **Feuer! Und Wasser!**

*Bei „Feuer“ werden die Arme nach oben gestreckt, bei „Wasser“ nach unten geführt*

### **Ich hole mir, was ich brauche**

#### **Es ist genug für alle da**

*Leicht nach vorne beugen, mit beiden Armen weit ausholende Bewegungen des Einsammelns machen*

### **Ich mische es**

*Die Hände in Brusthöhe kreisförmig umeinander herum bewegen.*

### **Ich sortiere aus**

*Mit den Händen abwechselnd Wegwerfbewegungen über die Schulter machen*

### **Und ein kleiner Rest für die Blumen**

*Mit den Händen in Bauchhöhe Streubewegungen machen*

### **Der Lotus blüht auf**

*In die Hände klatschen, dann die Hände von unten nach oben vor der Brust zusammenführen zu einer Blüte, in der Aufwärtsbewegung öffnen sich die Hände*

### **Ich umarme meine Tigerin**

*Sich mit beiden Armen selbst umarmen und in beide Richtungen zur Seite einmal fauchen.*

### **Und kehre zurück zum Berg**

*Arme lösen und hinter den Rücken führen*

*Mündliche Überlieferung*

**PAROLE :**  
*niemals aufgeben..!*



Ein Mensch sagt und ist stolz darauf,  
er gehe ganz in seiner Arbeit auf.  
Bald aber nicht mehr ganz so munter,  
geht er in seiner Arbeit unter.

**Eugen Roth**

## **Aufhebung**

Sein Unglück  
ausatmen können

tief ausatmen  
so dass man wieder  
tief einatmen kann

Und vielleicht auch sein Unglück  
sagen können  
in Worten  
in wirklichen Worten  
die zusammenhängen  
und Sinn haben  
und die man selbst noch  
verstehen kann  
und die vielleicht sogar  
irgendwer sonst versteht  
oder verstehen könnte

Und weinen können  
Das wäre schon  
fast wieder  
Glück

**Erich Fried**

'Hoffnung' ist dieses Ding mit Federn,  
Das in der Seele sitzt  
Und die Melodie ohne die Worte singt  
Und niemals aufhört - nie...

**Emily Dickinson**

Ich setze den Fuß in die Luft und sie trug.

**Hilde Domin**

Federn lassen und dennoch schweben - das ist das Geheimnis des Lebens

**Hilde Domin**

‘Hoffnung ist nicht die Erwartung, dass etwas gut ausgeht, sondern die innere Gewissheit,  
dass etwas Sinn hat, ganz gleich wie es ausgeht“

**Wazlav Havel**

Es ist ein Phänomen, dass derjenige, der Sinn in seinem Tun und in seinem Leben sieht,  
unendlich vieles bewältigen, aushalten und ertragen kann; wer aber keinen sieht, nichts.  
Während Sinn unbegrenzte Kräfte freisetzt, macht Sinnlosigkeit kraftlos, ausgebrannt,  
krank.

**Wilhelm Schmid**

## **Die Geschichte einer Weisen Frau, die sehr alt wurde und dabei sehr glücklich war**

Sie war eine große Lebensgenießerin und verließ das Haus nie, ohne sich eine Handvoll  
Bohnen einzustecken.

Sie tat dies nicht, um die Bohnen zu kauen. Nein, sie nahm sie mit, um so die schönen  
Momenten des Lebens bewusster wahrzunehmen und um sie besser zählen zu können.

Für jede Kleinigkeit, die sie tagtäglich erlebte – zum Beispiel einen fröhlichen Schwatz auf  
der Straße, ein köstliches Brot, einen Moment der Stille, das Lachen eines Menschen, eine  
Tasse Kaffee, eine Berührung des Herzens, einen schattigen Platz in der Mittagshitze oder  
eine warmes Plätzchen, während es draußen regnet und stürmt, das Zwitschern eines  
Vogels oder der Duft einer Blume.

Für alles, was die Sinne und das Herz erfreute, ließ sie eine Bohne von der rechten in die  
linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es auch gleich zwei oder drei.

Abends dann saß sie zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Jackentasche. Sie  
zelebrierte diese Minuten. So führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem  
Tage widerfahren war und freute sich. Und sogar an einem Abend, an dem sie bloß eine  
Bohne zählte, war der Tag gelungen – es hatte sich gelohnt zu leben.