

1. Seminartag:

Zeit	Inhalt	Arbeitsform
9.00 – 9.45	Ankommen, Begrüßung, Vorstellen J&T, Inhalt/Ablauf/ Arbeitsformen, Freiwilligkeit/Eigenverantwortung – Umgang miteinander/Wissen, Pausen, Übungen Kennenlernen der Teilnehmenden 1-2 Karten, die ein gesundes Lebensgefühl darstellen, raussuchen – Name, Berufsgruppe, was symbolisiert das Bild? Wie weit sind Sie aktuell davon entfernt? Skalierungsaufgabe: Wie gesund (psycho-biologisch) fühlen Sie sich heute morgen? Grund für Seminarteilnahme – auf Moderationskarten notieren	Plenum Postkarten Moderationskarte
9.45 – 10.15	Einstieg in das Thema – Gesundheit <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit ist ... • Vorstellen verschiedener Thesen, Einführung ins Thema, Modelle von Gesundheitsverständnis • Gesundheit als Zustand -> G. als lebenslanger Prozess, der durch das Zusammenspiel verschiedener Bereiche beeinflusst wird • Salutogenese, Resilienz, Koheränz • Systemisches Gesundheitsmodell – Basis für das Balancenrad 	Vortrag mit Folien + Diskussion NN
10.15 – 10.45	Balancenrad als erste Bestandaufnahme: Ist-Soll – (zwei Linien/Farben)	Einzelarbeit
10.45 – 11.15	Austausch mit Partner/-in zum Balancenrad	Zweierarbeit
11.15 – 11.30	Pause – Hinweis auf Bücher, Fragen an Dozentinnen	
11.30 – 12.00	Gesundheit als Prozess gesundheitsförderlichen Verhaltens planen und umsetzen – welche Themen haben sich herauskristallisiert?	Plenum/Runde
12.00- 12.30	Wozu gesund bleiben? Übung – ggf. Austausch zu zweit!	
	Genussübung	Trauben NN
12.30 – 13.30	Mittagspause	
13.30	Tiefenatmung – Achtsamkeitsübung	NN
13.45 –	Andocken an die Einzelübung – Wie stark ist der Sog/Wunsch – wie muss ich mein Ziel formulieren? „Verlockende Zukunft“ – Imagination einer gesundheitsförderlichen Lebensweise und Bild, MindMap etc.	Plenum – Blöcke/ Flipchartbögen, Stifte etc.
15.45	Wie kann ich mein gesundheitsförderndes Verhalten planen? Zeitstrahl entwickeln – Meilensteine Unterstützungssystem, Umgang mit „Orgien der Ausnahme“, Motivationssystem/ Belohnungssystem	Vierer-Gruppen SMART-Kriterien Flipchart-Bögen,
15.45 – 16.00	Pause	
16.00 – 16.30	Abschluss – jeder präsentiert sein Vorhaben – Gute Wünsche der anderen – Unterstützungswünsche/-angebote? Auswahl des Themas für den zweiten Termin	Plenum

2. Seminartag:

Zeit	Inhalt	Arbeitsform
9.00 – 9.30	Ankommen, Begrüßung, Inhalt/Ablauf/Arbeitsformen, Freiwilligkeit/Eigenverantwortung – Umgang miteinander/ Wissen, Pausen, Übungen Fragerunde: Wie ist es Ihnen in den vergangenen Wochen gegangen? Konnten Sie die Ideen umsetzen? Erfolge und Misserfolge?!	Plenum Moderationskarte
9:30 – 10.00	Entspannungsübung (Atementspannung)	NN
10:00 – 10.30	Einstieg in das Thema – Stress und Stressprävention – Theorie Teil 1 Geschichte: Gespräch mit dem Chef <ul style="list-style-type: none"> • Stress bedeutet ... • Was stresst mich? • Welchen Stressoren bin ich ausgesetzt? • Wie spüre ich Stress? • Vorstellen verschiedener Thesen, Einführung ins Thema – Was ist Stress Entstehung, Stressoren, Umgang mit Stress: 	NN Reflexion: Was für eine Person haben Sie gesehen? Wie hat sie auf Sie gewirkt? Was sagt Ihnen diese kurze Übung über das Thema Stress? – Kartenabfrage – Stressfelder Vortrag mit Folien Diskussion NN
10.30 – 11:00	Meine Stresslandkarte (oder Stressbilanz) – Überblick über stressende Themen – und Bewertung Alternativ: Meine persönliche Stressbilanz – „Wie gestresst bin ich zurzeit?“ – Test aus dem Buch: Stressintelligenz (von Bamberger)	Einzelarbeit
11:00 – 11.15	Austausch mit Partner/-in nach Bedarf	Zweierarbeit
11.15 – 11.30	Pause – Hinweis auf Bücher, Fragen an Dozentinnen	
11.30 – 12.00	Stress – Was passiert im Körper – Theorie Teil 2	NN PPP Plenum / Runde
12.00 – 12.30	Entspannungsübung (nach Jakobsen)	NN
12.30 – 13.30	Mittagspause – gemeinsames Mittagessen	
13.30 – 14.15	Meditativer Spaziergang – je nach Wetter draußen oder im Haus (Kapelle)	NN
14:15 – 14.30	Kurzeinführung „Stress reduzieren“ – Theorie Teil 3: passende Werkzeuge zur Stressprävention	Plenum
14.30 – 14:45	Lieblingsaktivitäten – „Was Spaß macht, entspannt!“ Sammeln möglichst vieler Aktivitäten, die mir Spaß machen	NN
14:45 – 15:00	Pause	
15.00 – 16.00	Einführung und Entspannungsübung – Autogenes Training	NN
16.00 – 16.30	Abschluss: Zielscheibe Ich/Gruppe/Thema/Methode – persönliches Feedback Verabschiedung mit kleinem Präsent (Kerze etc.)	Plenum

Wozu gesund bleiben? I (Quelle: Dr. Matthias Lauterbach)

Ihre Antworten auf die Frage „**Wozu gesund bleiben?**“ stellen die Motivation für Ihr zukünftiges, gesundheitsorientiertes Verhalten dar. Die Frage sollte so beantwortet werden, dass sie eine gute Begründung für eine Verhaltensänderung darstellt.

Die Fragen, die Sie sich stellen:

Wozu will ich mein Leben zukünftig gesundheitsorientierter gestalten?

Was will ich damit anfangen?

Was würde mich daran reizen – was wäre attraktiv?

Bitte schreiben Sie sich dafür vier überzeugende Argumente auf, die neben körperlicher Fitness auch andere Lebensbereiche betreffen können: Arbeit, Beziehungen, Hobby und die auch die Zukunft in den Blick nehmen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Welche zwei Argumente würde Ihre beste Freundin, Ihr bester Freund Ihnen zusätzlich antragen?

5. _____
6. _____

Setzen Sie die sechs Argumente in einer Reihenfolge der Bedeutung, die sie für Sie haben.

Beachten Sie die ersten zwei Argumente:

(Quelle: Dr. Matthias Lauterbach)

Wozu gesund bleiben? II

Zweierarbeit:

1. Stellen Sie sich gegenseitig Ihre Ergebnisse vor – hören Sie aufmerksam zu und bewerten Sie die Einsichten nicht.
2. Tauschen Sie sich über die zwei wichtigsten und attraktivsten Argumente für einen gesundheitsfreundlichen Lebensstil aus!

(Quelle: Dr. Matthias Lauterbach)

Imagination: Verlockende Zukunft

Angenommen, wir treffen uns am ... (Zeitpunkt des zweiten Seminartages) wieder, und Sie sind Ihrem Ziel, sich gesünder zu verhalten und alte Gewohnheiten abzulegen, ein gutes Stück näher gekommen – Sie haben es vielleicht sogar vollständig erreicht und sind glücklich und zufrieden mit Ihrer neuen Situation.

In Ihrer Vorstellung lassen Sie das Bild von sich als lebensfrohe, aktive oder entspanntere Person vor Ihrem inneren Auge entstehen.

- Wie fühlen Sie sich?
- Was nehmen Sie an sich wahr? Welches Körpergefühl haben Sie? Ist Ihnen warm oder kühl?
- In welcher Situation befinden Sie sich? Sind Sie eher ruhig oder eher aktiv?
- In welcher Stimmung sind Sie?
- Was nehmen Sie außerhalb wahr? Wie reagieren andere auf Sie?

Nun treffen Sie wieder mit den anderen Seminarteilnehmer/-innen zusammen – wie wird dieser Augenblick sein?

Was möchten Sie gerne über Ihre Veränderungen berichten? Worauf sind Sie besonders stolz? Wie konnten Sie auch mit Krisen umgehen?

Bitte stellen Sie sich diese neue, angenehme Situation so genau wie möglich vor!

TIPP:

Hier darf beliebig mit dem individuellen Repertoire zu Lösungsvisionen gespielt werden!

Selbst erreichbar

- ? Liegt es in Ihrer Hand, das Ziel in die Realität umzusetzen?
- ? Was benötigen Sie noch dazu?

Messbar

- ? Wie werden Sie wissen, dass Ihr Ziel erreicht ist?
- ? Wer wird es bemerken und woran?

Attraktiv

- ? Ist Ihr Ziel positiv und sinnvoll?
- ? Gibt es Hindernisse und wie lassen sie sich beseitigen?

Realistisch

- ? Ist Ihr Ziel erreichbar und entspricht es der Realität?

Terminiert

- ? Bis wann werden Sie Ziel erreicht haben?
- ? Wann gehen Sie den ersten Schritt?

Stressgeschichten zum Reinfühlen!

Die Teilnehmenden sollen beim Vorlesen der beiden kurzen Geschichten die Augen schließen und sich die Person so gut und intensiv wie möglich vorstellen!

Hinweis für den/die Trainer/-in:

Lassen Sie sich ganz auf die Person ein, die Sie beschreiben – versuchen Sie, auch körperlich und sprachlich authentisch zu sein. Schreiben Sie Ergänzungen der Geschichten oder Adaptionen für andere berufliche Kontexte.

Ausgangssituation, passend für Krankenhaus/Pflegedienst etc.:

Auf unserer Station hat es in der letzten Woche mehrfach bei der Patientenaufnahme Probleme gegeben – ein Zimmer war nicht gerichtet und eine Neuaufnahme hat nicht zeitgerecht ihre Medikamente erhalten. Der Chefarzt hat ein Gespräch angesetzt. Es ist unklar, was genau auf die Anwesenden zukommt.

Variante I:

Ich bin gut auf das Gespräch vorbereitet – Ich habe die Patientenakten durchgeschaut und die Sachlage noch einmal mit meiner Kollegin besprochen.

Seit dem Vorfall überprüfe ich meine Arbeitsweise stärker und vermeide so Fehler.

Ich habe nachgedacht, wie es zu der Panne kam – ein Notfall in einem anderen Zimmer und die ungelernte Hilfskraft haben Unterstützung benötigt.

Ich nehme mir vor dem Gespräch eine Pause – im Park nutze ich die Zeit, um meine momentane körperliche Verfassung wahrzunehmen. Ich mache eine kurze Pausenübung zum sicheren Stand.

Ich gehe gestärkt und offen in das Gespräch.

Ich weiß, ich bin eine gute und gewissenhafte Mitarbeiterin – ich übernehme Verantwortung für den Vorfall und werde meine Position sachlich schildern.

Ich habe Verständnis für den Druck, der auch auf den Ärzten lastet und freue mich, wenn mein Gesprächspartner offen für meine Schilderung ist.

Ich bin aufgeregt, weil ich nicht genau weiß, wie mein Chef reagieren wird.

Ich habe mich optimal auf das Gespräch vorbereitet – Ich werde mein Bestes geben, um die Situation sachlich zu klären.

Fragen:

- **Was für eine Person sehen Sie?**
- **Hat diese Geschichte auf Sie eine (körperliche) Wirkung? Wenn ja, welche?**
- **Wie wird das Gespräch verlaufen?**
- **Was ist das Besondere an dieser Schilderung?**

Variante II:

Ich habe keine Zeit, mich auf das Gespräch mit meinem Chef vorzubereiten.
Ich habe den Vorfall nur noch ungenau im Kopf und erinnere mich vor allem an die wütende Reaktion meines Chefs – dass der immer gleich so ausrasten muss!

Mein Mann sagt auch, dass ich vor lauter Stress oft nicht weiß, was ich zuerst tun soll.

Ich komme direkt aus dem Dienst – Wo wollten wir uns noch treffen?

Schnell noch eine rauchen – sonst stehe ich das nicht durch!

Hoffentlich geht es schnell rum – ich muss gleich auch noch die Kinder abholen!

Ich bin sehr aufgeregt – meine Hände sind feucht – hoffentlich merkt er das nicht!

Eigentlich ist es mir egal, wie das Gespräch ausgeht – Hauptsache ich habe es hinter mir!

Oh – da steht er ja schon!!

Fragen:

- **Was für eine Person sehen Sie?**
- **Hat diese Geschichte auf Sie eine (körperliche) Wirkung? Wenn ja, welche?**
- **Wie wird das Gespräch verlaufen?**
- **Was ist das Besondere an dieser Schilderung?**

Literaturliste zum Thema Gesundheit, Stand 2010:

Literatur für die Teilnehmenden / Infotisch:

- Grillparzer, Marion: Körperwissen, GU 2008
- Hüther/Hilbig: So bleibe ich gesund. Was Sie für Ihre Gesundheit, Lebensenergie und Lebensbalance tun können. Ein Programm in 10 Etappen, Carl-Auer, 2008
- Louden, Jennifer: Tut euch gut – das Wohlfühlbuch für Paare, Bauer, 1996
- Dieselbe: Tu dir gut – das Wohlfühlbuch für Frauen; Bauer
- Grasberger, Delia: Autogenes Training, GU 2008, mit CD
- Schonert-Hinz, Sabine: Energy - alles wollen, alles können, alles machen, GU 2002
- Reynolds, Simon: Viel besser als Schokolade, 50 Wege, glücklich zu werden, Knaur, 2007
- Hay, Louise, Gesundheit für Körper und Seele, Heyne, 1984
- Münchenhausen, Marco von: Zeit gewinnen mit dem inneren Schweinehund, 2008
- Seiwert, Lothar: Wenn du es eilig hast, gehe langsam, Campus, 2000
- Wolf, Ulrich: Fit for fun – das Antistressbuch – südwest, 2001
- Bischof A. u. K.: Selbstmanagement, Haufe Taschenguide, 2008
- Nürnberger, Elke: Gelassenheit lernen, Haufe Taschenguide, 2008
- Kabat-Zinn, Jon: Bei sich selbst zuhause sein, Arbor, 2008, mit Cds

Basis-Literatur für die Trainer/-innen:

- Lauterbach, Matthias: Gesundheitscoaching – Strategien für Fitness und Lebensbalance im Beruf, Carl-AuerVerlag, 2005
- Antonovsky/Franke; Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit; DGVT 1997
- BZGA: Band 06: Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese download über: <http://www.bzga.de/infomaterialien/forschung-und-praxis-der-gesundheitsfoerderung/band-06-was-erhaelt-menschen-gesund-antonovskys-modell-der-salutogenese/>
- Storch/Cantieni/Hüther/Tschacher: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen; Huber, 2010-06-27
- Koppe: Dein Körper ist ein weiser Coach. Körperorientiertes Coaching im Beruf, Diametric, 2005
- Storch/Krause: Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), Hübner, 2007
- Bauer: Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen; Heyne 2006
- Schäfer, Karl-Heinz. Entspannung erleben, Kneipp-Verlag, 2004
- Hoffmann/Derra: Handbuch Autogenes Training: Grundlagen, Technik, Anwendung, Knaur, 2000
- Sammer; Entspannung erfolgreich vermitteln. Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren, Klett-Cotta, 2009
- Pettermann/Vaitl, Entspannungsverfahren: Das Praxishandbuch, Beltz, 2009
-

Weiterführende Literatur:

- Kerr/Weitkunat/Moretti: ABC der Verhaltensänderung: Der Leitfaden für erfolgreiche Prävention und Gesundheitsförderung; Elsevier, 2006
- Schiffer, Wie Gesundheit entsteht: Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung 2006
- Welter-Enderlin/Hildenbrand: Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände, Carl-AuerVerlag, 2010
- Jork/Peseschkian: Salutogenese und Positive Psychotherapie: Gesund werden - gesund bleiben, Huber, 2003

Modell der Lebensbalancen nach Dr. Matthias Lauterbach

Balancenrad nach Dr. Matthias Lauterbach

Einzelarbeit:

1. Schauen Sie sich die einzelnen Bereiche genau an. Fehlt für Ihre Lebensbalance ein Bereich? – Gibt es einzelne Bereiche, die für Sie keine Bedeutung haben? Bitte ergänzen Sie für Sie wichtige Bereiche!
2. Skalieren Sie nun spontan die einzelnen Aussagen für sich – in der Mitte ist 1=gering, am äußeren Rand ist die 10=in vollem Maße. Verbinden Sie die Punkte durch eine Linie.
3. Markieren Sie mit einer zweiten Farbe die Werte, die Ihnen nicht „gefallen“ – geben Sie ihnen eine „Soll“-Wert – Verbinden Sie die Punkte durch eine zweite Linie.
4. Markieren Sie besondere Abweichungen zwischen IST und SOLL.

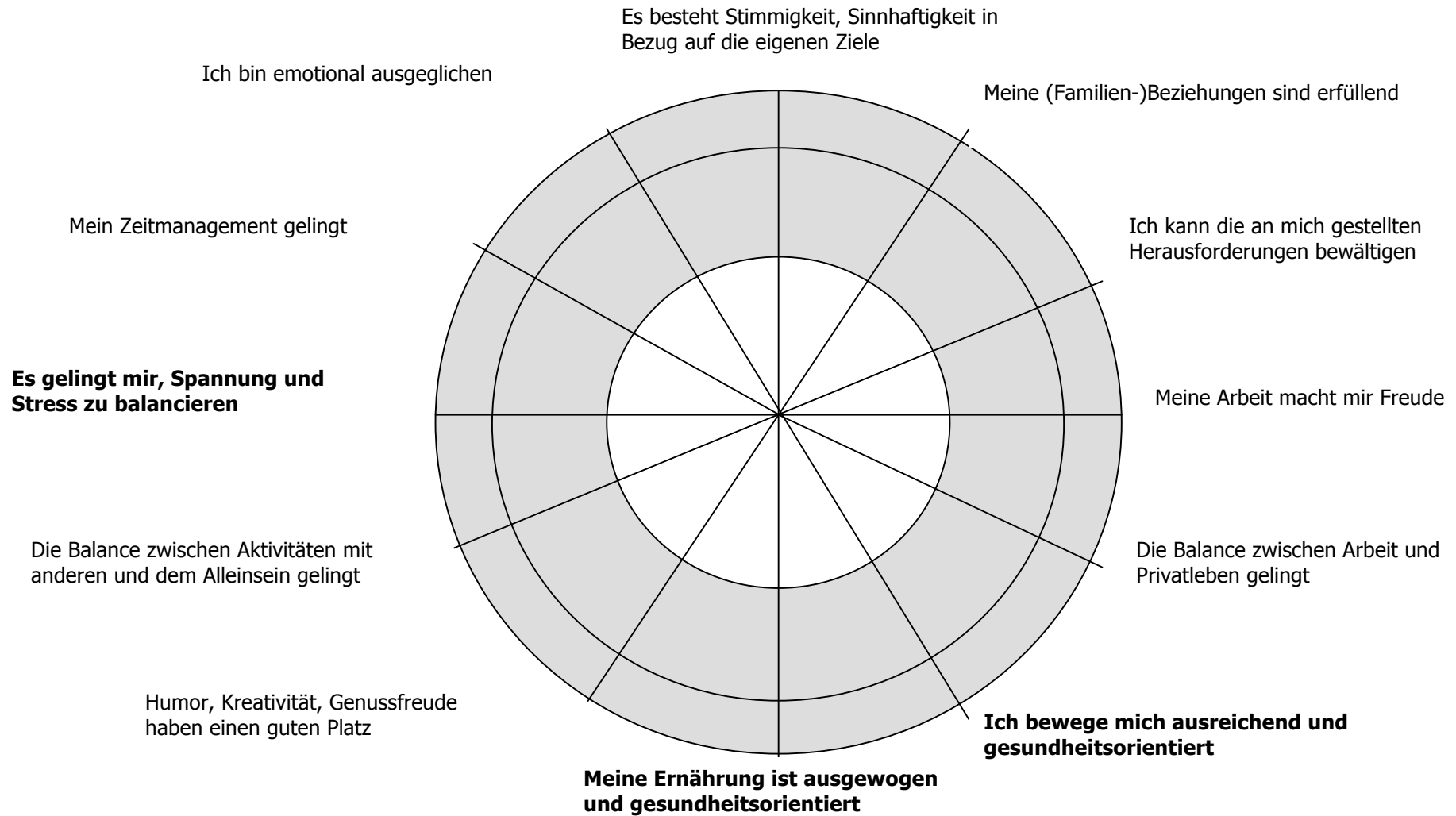
Zweierarbeit

Stellen Sie sich gegenseitig Ihre Balancenräder vor. Ohne gegenseitige Bewertung.

Leitfragen können sein:

- Über welche Lebensbereiche habe ich besonders intensiv nachgedacht?
Welche konnte ich schnell eintragen?
- Welche waren mir bewusst – welche erstaunen mich?
- Kristallisiert sich ein Thema besonders heraus?

Modell der Lebensbalancen nach Dr. Matthias Lauterbach





**Teil 1: Jetzt pack´ ich´s an –
meine Gesundheit im Mittelpunkt!**

Gesundheit - ein Drahtseilakt?



Was ist Gesundheit?

Gesundheit bedeutet „lieben und arbeiten zu können“.

Sigmund Freud (1856–1939)

Was ist Gesundheit?

„Gesund ist ein Mensch, der mit oder ohne ... Mängel seiner Leiblichkeit allein oder mit Hilfe anderer,

Gleichgewichte findet, entwickelt und aufrechterhält,

die ihm ein **sinnvolles**, auf die Entfaltung persönlicher Anlagen und Lebensentwürfe eingerichtetes **Dasein** und die Erreichung von Lebenszielen in Grenzen ermöglichen, so, dass er sagen kann:

Mein Leben; dazu gehört auch meine Krankheit, mein Sterben.“

Fritz Hartmann, 1993

Was ist Gesundheit?

Nach A. Jores ist „gesund der Mensch, der im Vollbesitz seiner (subjektiven) Entfaltungsmöglichkeiten steht, krank derjenige, dessen Möglichkeiten eingeschränkt sind“.

Gesundheit ist kein Zustand, sondern eine ständige aktive Leistung des Gesamtorganismus. Gesundheit geht daher als Begriff weit über den Rahmen der Medizin hinaus.

Was ist Gesundheit?

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ („Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity.”)
Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Was ist Gesundheit?

„Gesundheit ist ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums, für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben für die es sozialisiert (Sozialisation = Einordnungsprozess in die Gesellschaft, Normen- und Werteübernahme) worden ist.“

T. Parson (Medizinsoziologe)

Was ist Gesundheit?

„Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet.“

„Gesundheit ist eine Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein positives seelisches und körperliches Befinden – insbesondere ein positives Selbstwertgefühl – und ein unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen erhalten oder wieder hergestellt wird.“
Hurrelmann (1990)

Wie bleiben Menschen gesund?

Die Salutogenese (Aaron Antonovsky)

Aaron Antonovsky (1923-1994); Medizinsoziologe

⇒ Er kritisiert die rein pathogenetisch-kurative Betrachtungsweise und stellt eine salutogenetische Perspektive gegenüber.

⇒ Das heißt: Die Frage, **warum Menschen gesund bleiben**, soll Vorrang vor der Frage nach Ursachen von Krankheiten und Risikofaktoren bekommen.

⇒ Im Mittelpunkt: Wirkfaktoren für die Erhaltung von Gesundheit.

⇒ Perspektivwechsel: **Pathogenetisch** ↔ **Salutogenetisch**



Metapher von Antonovsky:

Die Menschen schwimmen in einem Fluss voller Gefahren, Strudeln, Biegungen und Stromschnellen.

Der Arzt, so erklärt Antonovsky, könne mit seiner pathogenetisch orientierten Medizin versuchen, den Ertrinkenden aus dem Strom zu reißen.

In der **Salutogenese** geht es aber um mehr: Es gilt, den Menschen zu einem guten Schwimmer zu machen.

Was also hilft ihm, ohne ärztliche Hilfe Strudel und Stromschnellen zu meistern?

Wie bleiben Menschen gesund?

Die Salutogenese (A. Antonovsky)

**Versteh-
barkeit**

**Empfinden von
Stimmigkeit -
Kohärenzgefühl**

Machbarkeit

**Sinnhaftig-
keit**

G E S U N D H E I T

Stimmig? Welche Faktoren sind wichtig?

Verstehbarkeit – „das verstehe ich“

Herausforderungen der Umwelt werden als verständlich, überschaubar, vorhersagbar erlebt.

Diese Komponente beschreibt Antonovsky so: „Die Erwartung bzw. Fähigkeit von Menschen, Stimuli – auch unbekannte – als geordnete, konsistente, strukturierte Informationen verarbeiten zu können und nicht mit Reizen konfrontiert zu sein bzw. zu werden, die chaotisch, willkürlich, zufällig und unerklärlich sind.“

Mit „Verstehbarkeit“ meint Antonovsky also ein **kognitives Verarbeitungsmuster**.

Stimmig? Welche Faktoren sind wichtig?

Machbarkeit – „das kann ich“

Es ist erlebbar, dass den Anforderungen und Stressoren passende Ressourcen zur Bewältigung gegenüberstehen.

Antonovsky nennt dies „ein instrumentelles Vertrauen und definiert es als *das Ausmaß, in dem man wahrnimmt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat*“. (Antonovsky 1997 / übersetzt durch Franke)

Er betont, dass es nicht nur darum geht, diese Ressourcen persönlich zur Verfügung zu haben – auch der Glaube daran, dass andere Personen oder höhere Mächte bei der Bewältigung helfen.

-> Kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster

Stimmig? Welche Faktoren sind wichtig?

Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit – „das macht Sinn“

Die Auseinandersetzung mit Herausforderungen wird als lohnenswert, bedeutsam und sinnvoll erlebt => es gibt sinnstiftende Zusammenhänge. Das Leben wird dadurch als emotional sinnvoll empfunden.

Antonovsky schreibt dieser Dimension die höchste Motivationskraft zu.

Drei Komponenten für ein stimmiges Lebensgefühl - Kohärenz

Das **Kohärenzgefühl** ist „eine globale Orientierung, die das **Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch flexibles Gefühl des Vertrauens hat**, dass ... die Anforderungen aus der inneren und äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind und dass zweitens die Ressourcen verfügbar sind, ... um den Anforderungen gerecht zu werden. Und drittens dass die Anforderungen Herausforderungen sind, die Investition und Engagement verdienen“. (Antonovsky, 1993a, S. 12; Übersetzung durch Franke & Broda).

Fragen zur Erkundung des Stimmigkeitserlebens

Wie beschreibe, erkläre und verstehe ich meine derzeitige Situation und Zusammenhänge?

Was sind meine Gestaltungsmöglichkeiten?

Welche Ressourcen stehen mir zur Lösung zur Verfügung?

Welchen Sinn machen meine Aufgaben / macht mein Leben?

Welchen Lebensentwurf habe ich?

Dimensionen von Gesundheit und die möglichen Wechselwirkungen nach M. Lauterbach



A close-up photograph of several ripe raspberries resting on a light-colored wooden surface. The raspberries are bright red and have a textured, bumpy appearance. The lighting is soft, highlighting the individual drupelets on the raspberries. The background is slightly blurred, focusing attention on the fruit in the foreground.

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit !**



Teil 2
Gesundheit – Aktiv gegen Stress

Stressbewältigung – Ein Drahtseilakt?!



Stressprävention



Stress verstehen



Stress erkennen



Stress reduzieren

Stress ist...

...“Unser ***ständiger Begleiter***, solange wir leben. Er sitzt mit uns am Tisch, er geht mit uns Schlafen, er ist dabei, wenn wir leidenschaftliche Küsse austauschen. Manchmal geht er uns auf die Nerven mit seiner Anhänglichkeit; dennoch verdanken wir ihm jeden *persönlichen Fortschritt* und erreichen durch ihn immer höhere Stufen *geistiger und körperlicher Weiterentwicklung*.

Er ist die Würze des Lebens.“ (Hans Selye)

... ein wichtiger Helfer in den kritischen Situationen des Lebens,

... eine Anpassungsreaktion des Körpers an Stressoren.

Grundmerkmale von Stress

Stress ist eine **Reaktion auf eine Bedrohung** –
nicht die **Bedrohung selbst**.

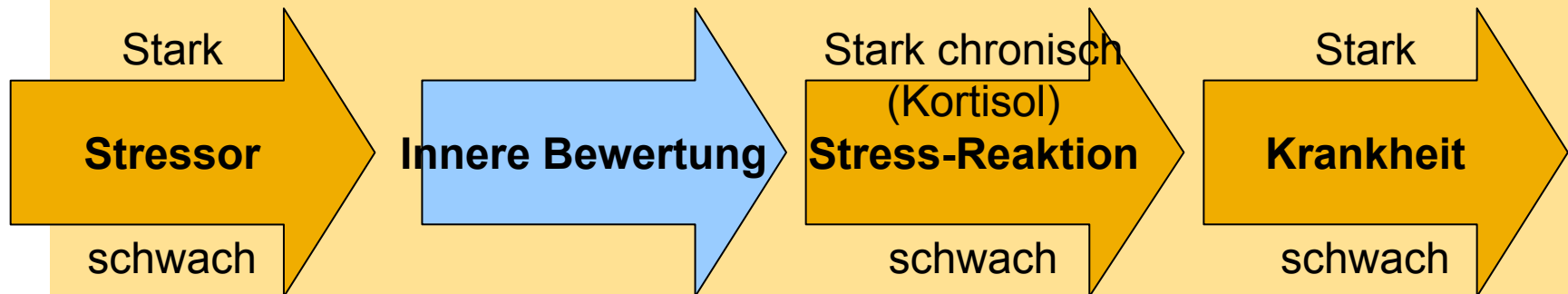
Stress ist *immer* von einer messbaren körperliche Reaktion begleitet.

Diese körperliche Stressreaktion ist **universell** – d.h. bei alle Menschen qualitativ gleich - unabhängig von der Bedrohung

Quantitativ (also in der Stärke) kann sie allerdings sehr unterschiedlich sein, ebenso in der Form

Grundmerkmale von Stress

Die Stressreaktion und dadurch auch die Verarbeitung und langfristigen Auswirkungen auf unsere Gesundheit können individuell verschieden sein:



Grundmerkmale einer akuten Stress-Reaktion



Stressor

Körperliche Erstreaktion: Das autonome Nervensystem (Sympathikus) übernimmt die Führung – es ist zuständig für **Aktivierung, Kampf, Flucht**.

Das Stresshormon Adrenalin wird ausgeschüttet – Folgen:

Erweiterung der Bronchien, beschleunigte Atmung, höhere Sauerstoffaufnahme möglich

Blutdruck steigt, um das mit Sauerstoff angereicherte Blut effizienter in die Muskeln zu pumpen

Blutzuckergehalt steigt an, um mehr Energie bereitzustellen.

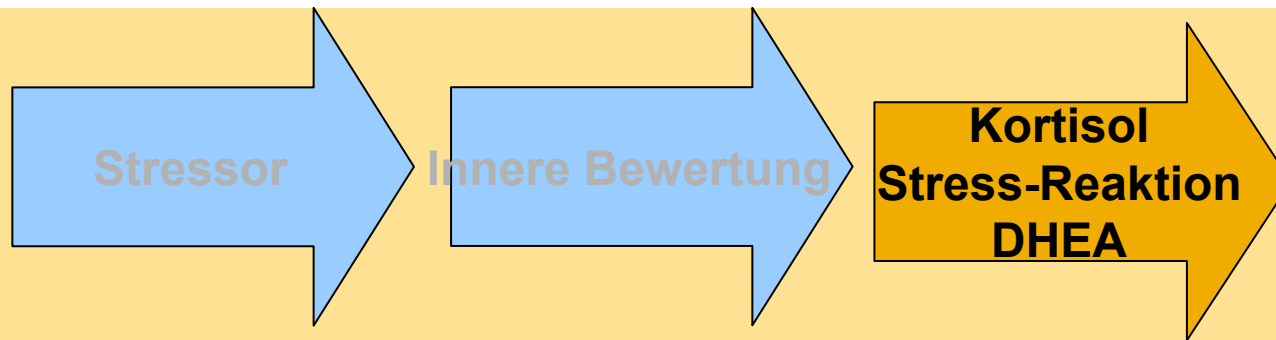
Schmerzempfinden ist herabgesetzt.

Adrenalin baut sich sehr schnell wieder ab – der Körper kann schon nach Minuten wieder in den Ruhezustand zurückkehren.

Eine normale, der Adrenalinausschüttung angemessene Aktion wäre:

Bewegung

Grundmerkmale einer längerfristigen Stress-Reaktion



Neben Adrenalin wird im Körper auch Kortisol ausgeschüttet.

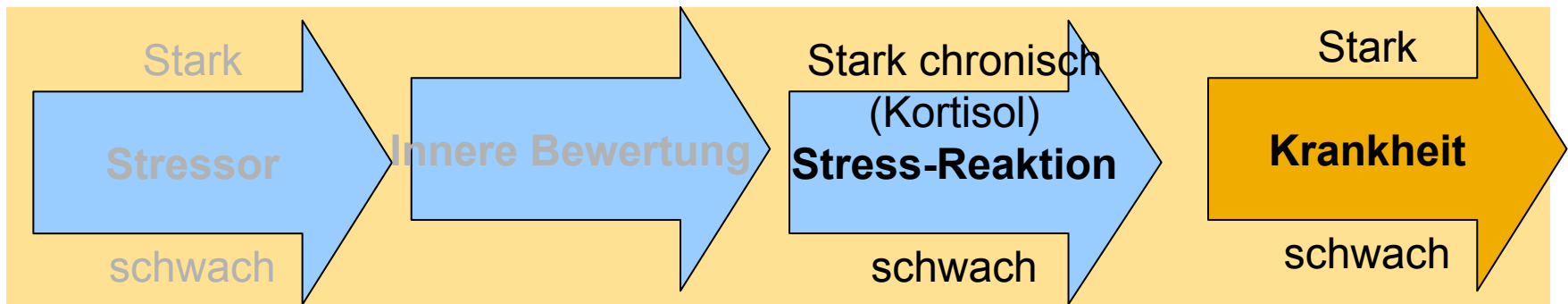
Wirkung: Erhöht die Wachsamkeit und die Alarmbereitschaft **nach** der ersten, akuten Reaktion für einige Stunden:

- **Leichte Erhöhung des Blutdrucks**
- **Leichte Erhöhung des Blutzuckers**
- **Komplexe Beeinflussung des Gehirnstoffwechsels**

Folge: Noch längere Zeit nach der Stressreaktion sind wir unruhig und können uns nur schwer entspannen.

Antistresshormon: DHEA – „Jungbrunnen-Hormon“ – wird ebenfalls in der Nebennierenrinde erzeugt und mildert die Kortisolreaktion. DHEA-Produktion wird bei Dauerstress eingestellt.

Warum Stress uns krank machen kann...



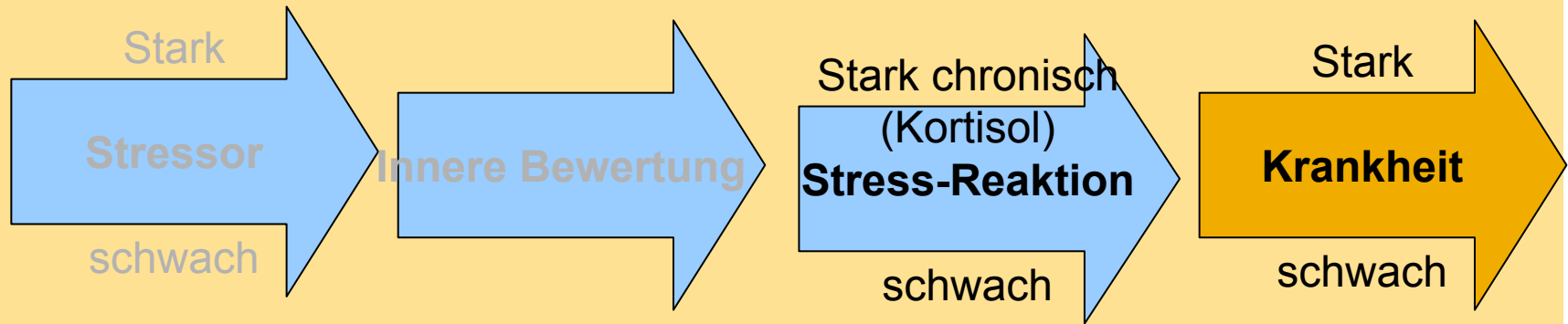
Unser Stress-System war bis vor wenigen Generationen genial angepasst – genetisch haben wir uns seitdem nur minimal (unter 0,1%) verändert.

Allerdings hat sich in der gleichen Zeit unser Lebensstil um nahezu 100% verändert:

Auf folgende zwei Veränderungen war dieses System nicht vorbereitet:

- Das permanente Einwirken einer großen Zahl von Stressoren (=Dauerstress)
- die Tatsache, dass Stress nicht mehr unmittelbar in Bewegung umgesetzt wird (Kampf oder Flucht)

Warum Stress uns krank machen kann...

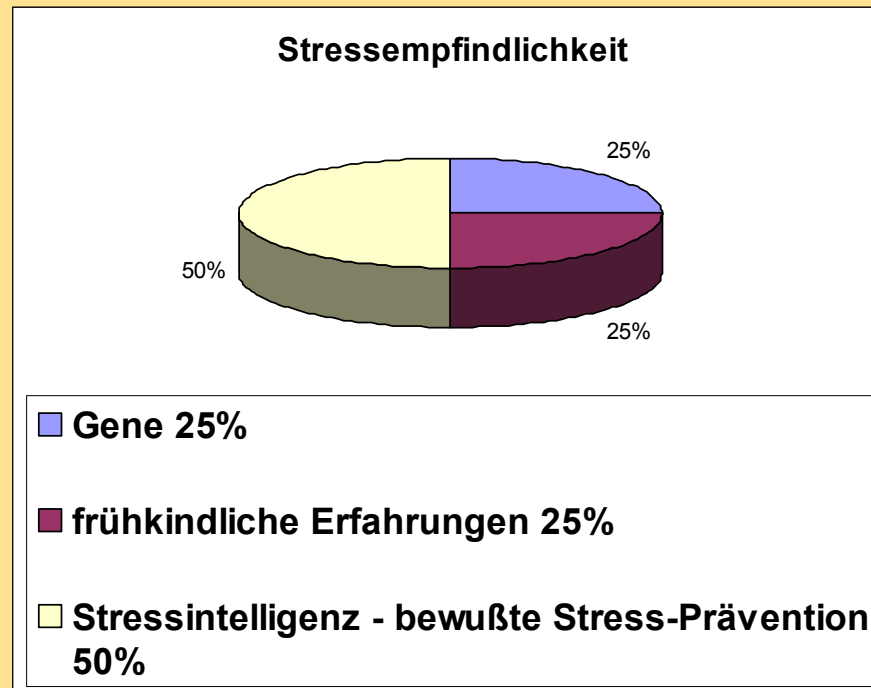
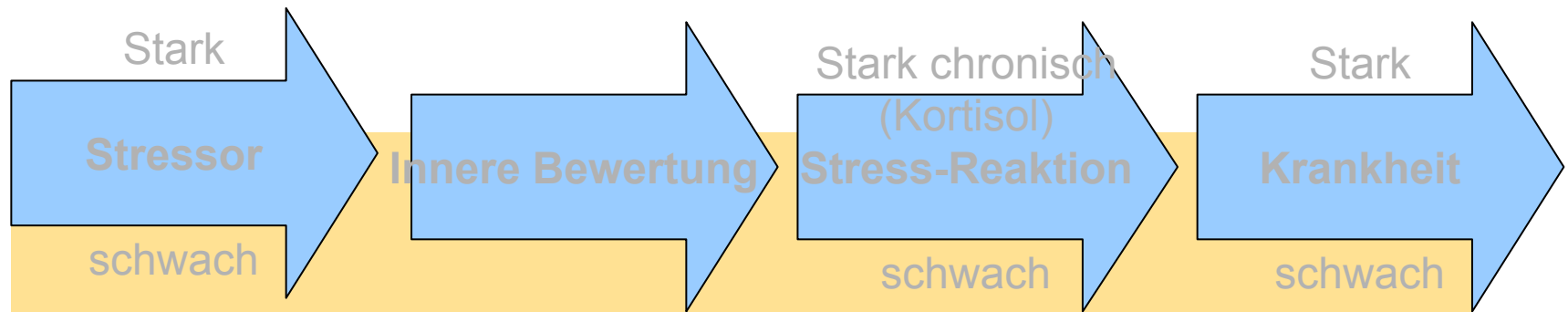


Krankheitsursache: **Chronischer Stress durch dauerhafte Kortisolproduktion**

Folgen: **Ähnlich einer dauerhaften Kortisontherapie:**

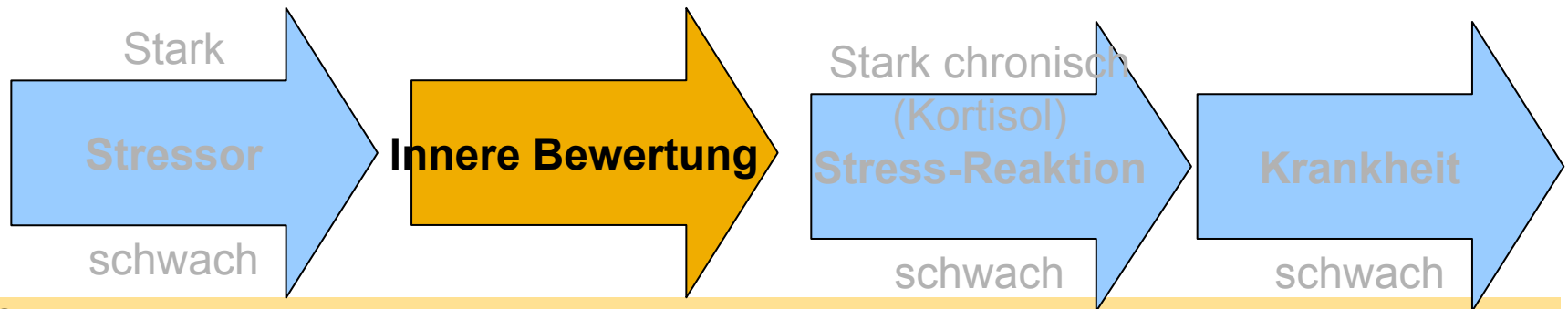
- veränderte Körperproportionen (Fett-Muskelmasse-Verteilung)
- dauerhaft erhöhter Blutdruck
- Erhöhter Blutzucker -> Diabetes Mellitus
- vorzeitige Arteriosklerose (Herzinfarkt-/Schlaganfallrisiko steigt)

Was uns hilft, mit Stress klar zu kommen...



Quelle: Prof. Dr. Ch. Bamberger, Stressintelligenz, Knaur, 2007

Was uns hilft, mit Stress klar zu kommen...



Stressmodell von Lazarus

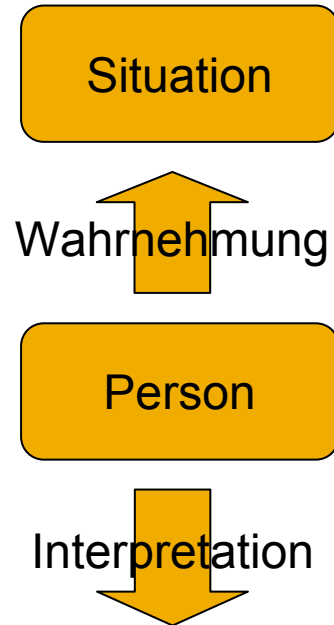
Lazarus (1974) ging davon aus, dass nicht die Charakteristika der Reize oder Situationen für die Stressreaktion von Bedeutung sind, sondern die individuelle kognitive Verarbeitung des Betroffenen.

Nach seinem Stressmodell wird jede neue oder unbekannte Situation in zwei Phasen kognitiv bewertet:

- **Primärbewertung**: Bewertung, ob die Situation eine **Bedrohung** enthält.
- **Sekundärbewertung**: Bewertung, ob die Situation mit den verfügbaren **Ressourcen** bewältigt werden kann.

Nur wenn die Ressourcen nicht ausreichend sind, wird eine Stressreaktion ausgelöst.

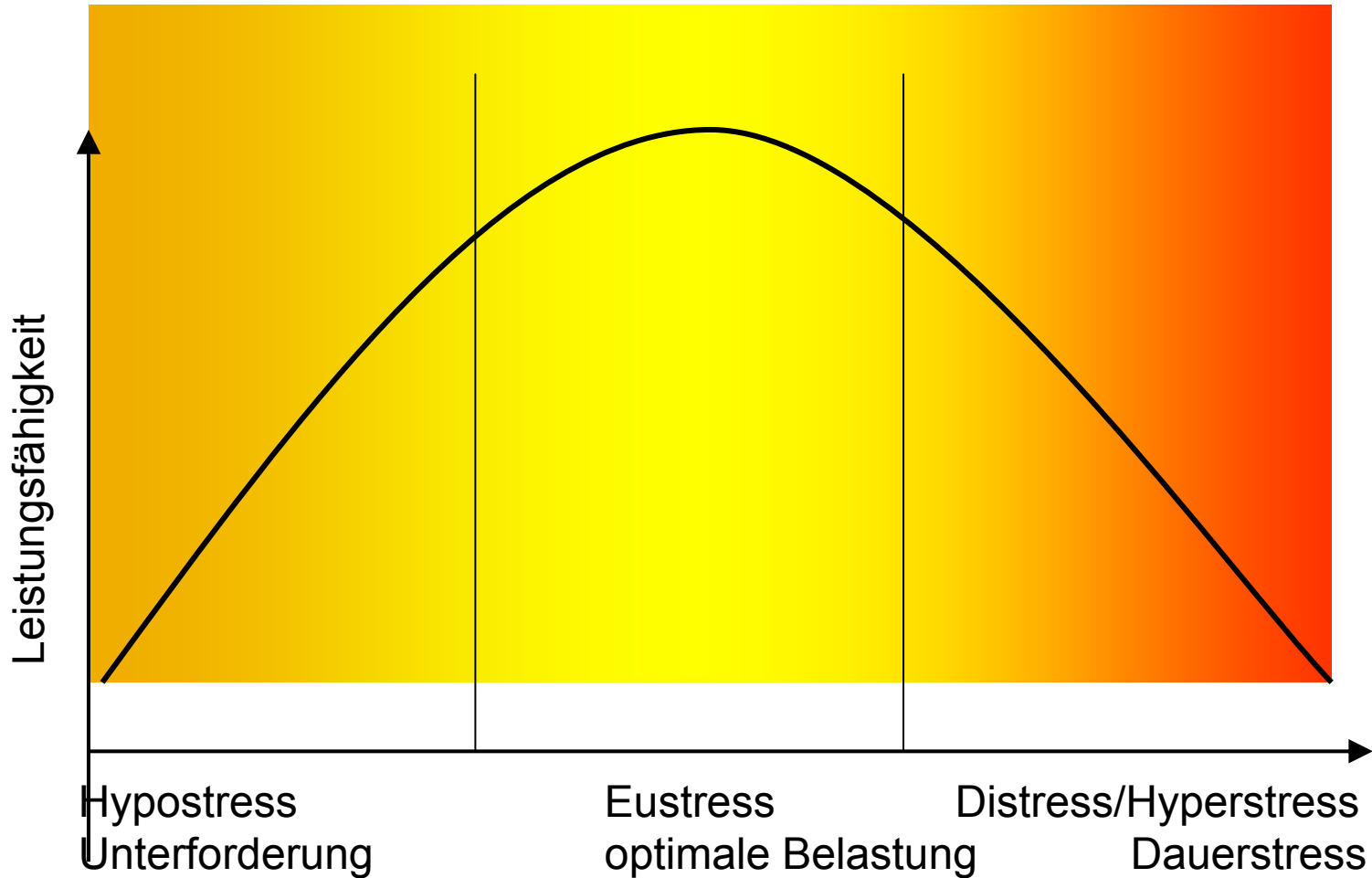
Stressmodell nach Lazarus



Kann ich diesen Stressor mit meinen Ressourcen bewältigen ?



Stress und Leistung



Die typischen Stressauslöser ...

Typ des Stressors	Stressor
Einschneidende Ereignisse	<ul style="list-style-type: none">• Trennung/Scheidung• Schwere Krankheit des Partners oder eines nahen Angehörigen• Tod des Partners oder eines nahen Angehörigen• Heirat• Verlust des Jobs, Ausscheiden aus dem Berufsleben• Opfer eines Gewaltverbrechens werden

Die typischen Stressauslöser ...

Typ des Stressors	Stressor
Private Probleme	<ul style="list-style-type: none">• Schulden machen/haben• wiederholte Auseinandersetzungen mit dem Lebenspartner oder nahen Angehörigen• Umzug• Familientreffen• Urlaub• Ständiger Lärm• Beengte Wohnverhältnisse• Einsamkeit

Die typischen Stressauslöser ...

Typ des Stressors	Stressor
Berufliche Probleme	<ul style="list-style-type: none">• Nachtdienste / unregelmäßige Arbeitszeiten• Konflikte mit Kollegen / Mobbing• Schlechtes Verhältnis zum Chef• hohe Arbeitsbelastung• Erfolgsdruck• Multitasking• Unterforderung• Prüfungssituationen• Termindruck

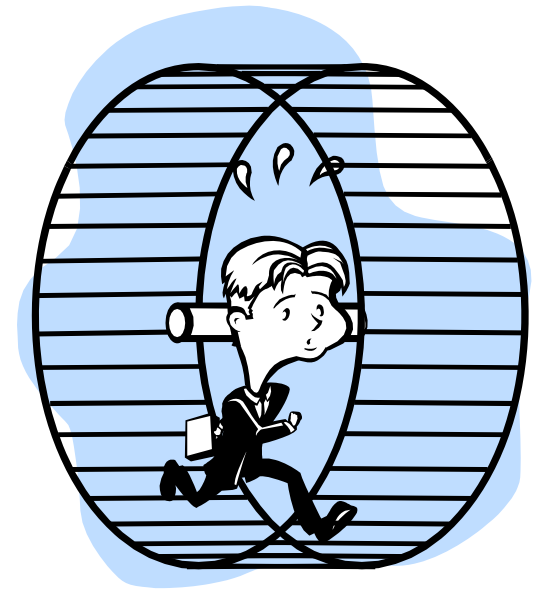
Die typischen Stressauslöser ...

Typ des Stressors	Stressor
Körperliche Probleme	<ul style="list-style-type: none">• schwere Krankheit bei einem selbst• sexuelle Probleme• Gewichtszunahme/Übergewicht• Schwangerschaft• hormonelle Veränderungen
Stressende Gedanken, Gefühle und Charaktereigenschaften	<ul style="list-style-type: none">• Versagens- und Existenzängste• Perfektionsdruck• innere Unruhe• Ehrgeiz• Neid• Ärger• Trauer

Stress entsteht im Kopf

„Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse an sich, die uns beunruhigen, sondern die Einstellungen und Meinungen, die wir zu den Dingen haben.“

griech. Philosoph Epiktet



Unser Stresserleben ist umso **intensiver**, je gewaltiger uns die Anforderungen im Verhältnis zu unserer eigenen Leistungsfähigkeit erscheinen.

Was im Körper passiert ...

„Ein kleiner Adrenalinschub von Zeit zu Zeit weckt die Lebensgeister und bringt das Immunsystem in Schwung.“

Problematisch wird es, wenn der Stress kein Ende nimmt: Dann zehrt er an den Nerven und auch an den Abwehrkräften.

Der Grund: Hormone wie Cortisol, Endorphine oder Adrenalin stehen in enger Wechselwirkung mit dem Immunsystem. Entscheidend ist allerdings, wie jemand den Stress bewertet.

Was für manche Menschen eine spannende Herausforderung ist, empfinden andere als Belastung. Das schwächt das Immunsystem.

Anspannung



Entspannung

- Muskelspannung
- Pulsfrequenz
- Blutdruck
- Atmung (schneller)
- Stoffwechselumsatz



- Muskelspannung
- Pulsfrequenz
- Blutdruck
- Atmung (langsamer)
- Stoffwechselumsatz



Stress reduzieren – Strategien

Entspannung

Bewegung



Stress managen und reduzieren

Alltagsmanagement

Zeit, persönliche Ressourcen etc.

Stress reduzieren

Dem Stress Beine machen!

- Medizinische Kontrolle / Untersuchungen planen und einhalten
- Regelmäßige, moderate Bewegung -> Gewichtsreduktion
- Bewusster Umgang mit Genussgiften wie Alkohol und Tabak
- In akuten Stresskrisen z.B. Burnout oder bei Schlaf- und Angststörungen medizinische/therapeutische Hilfe suchen

Stress reduzieren

Bestehenden Stress durch mentale Stärke vermindern!

- Ausreichend Schlafen – Kurzschlaf
- Lieblingstätigkeiten zur Entspannung nutzen
- Bewegung / körperliche Aktivität
- Entspannungstechnik erlernen
- Positive Glaubenssätze finden

Stress reduzieren

Konzentration auf das Wesentliche - Ihre Lebensfreude und Gesundheit

- Gesunden Umgangen mit den **selbstbestimmbaren Stressoren finden:**
 - Aktivitäten, Dinge, Beziehungen, auf Ihren Wert prüfen und sich ggf. von ihnen trennen (Energieräuber)
 - Tagebuch schreiben
 - Aufräumen
 - Prioritäten setzen und Zeit planen – besonders für sich und die Lieblingsbeschäftigung!
 - Alleine sein

A close-up photograph of several ripe raspberries on a light-colored wooden surface. The raspberries are bright red and have a bumpy, textured appearance. The lighting is soft, highlighting the individual drupelets on the raspberries. The background is slightly blurred, focusing attention on the fruit in the foreground.

**Vielen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit !**