

Stark im Stress (SIS)



Prof. Dr. Marcus Eckert

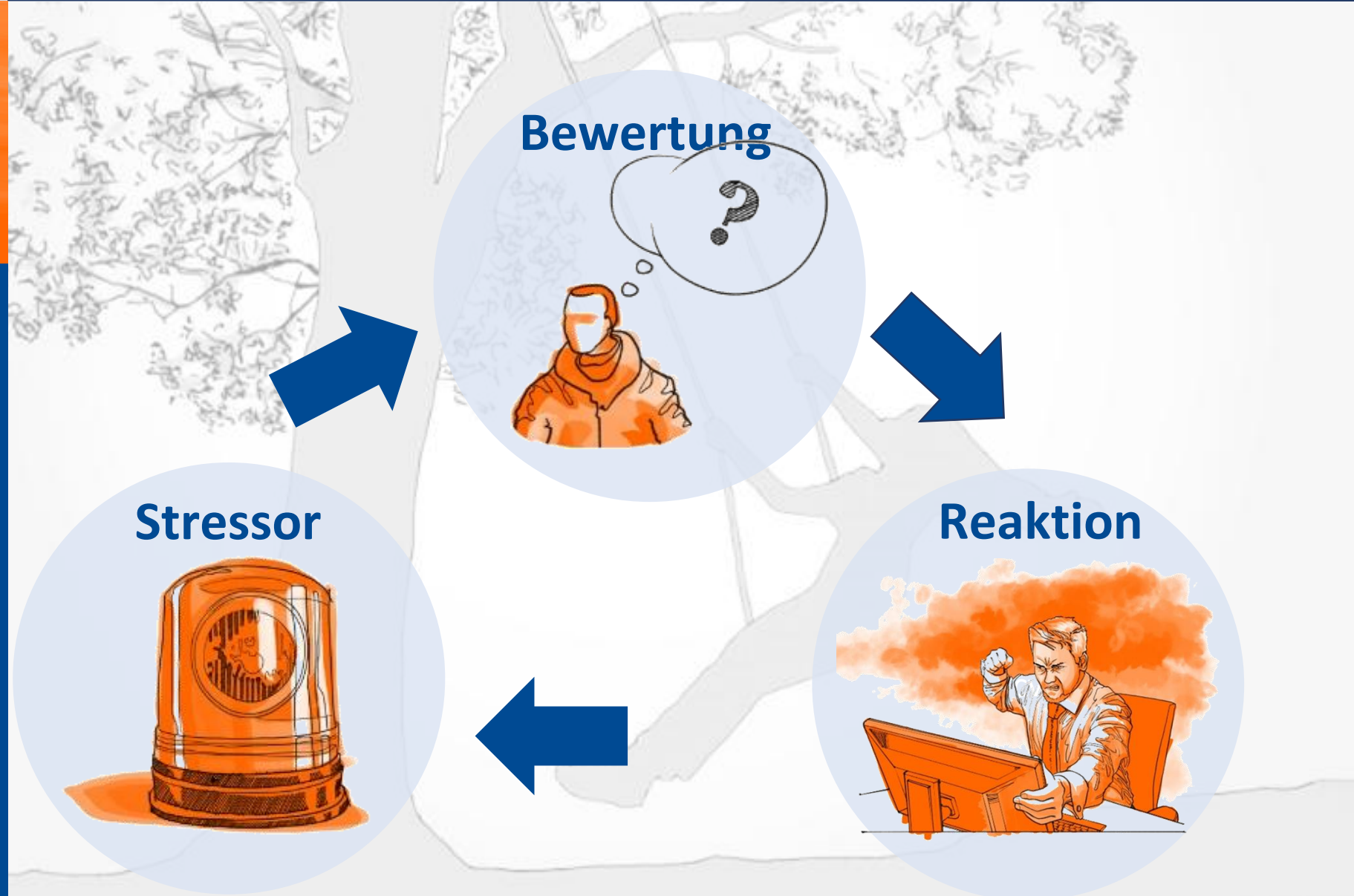
www.lehrergesundheit-schilf.de

Selbst- und Fremdfürsorge
Achtsamkeit und Resilienz im Alltag fördern

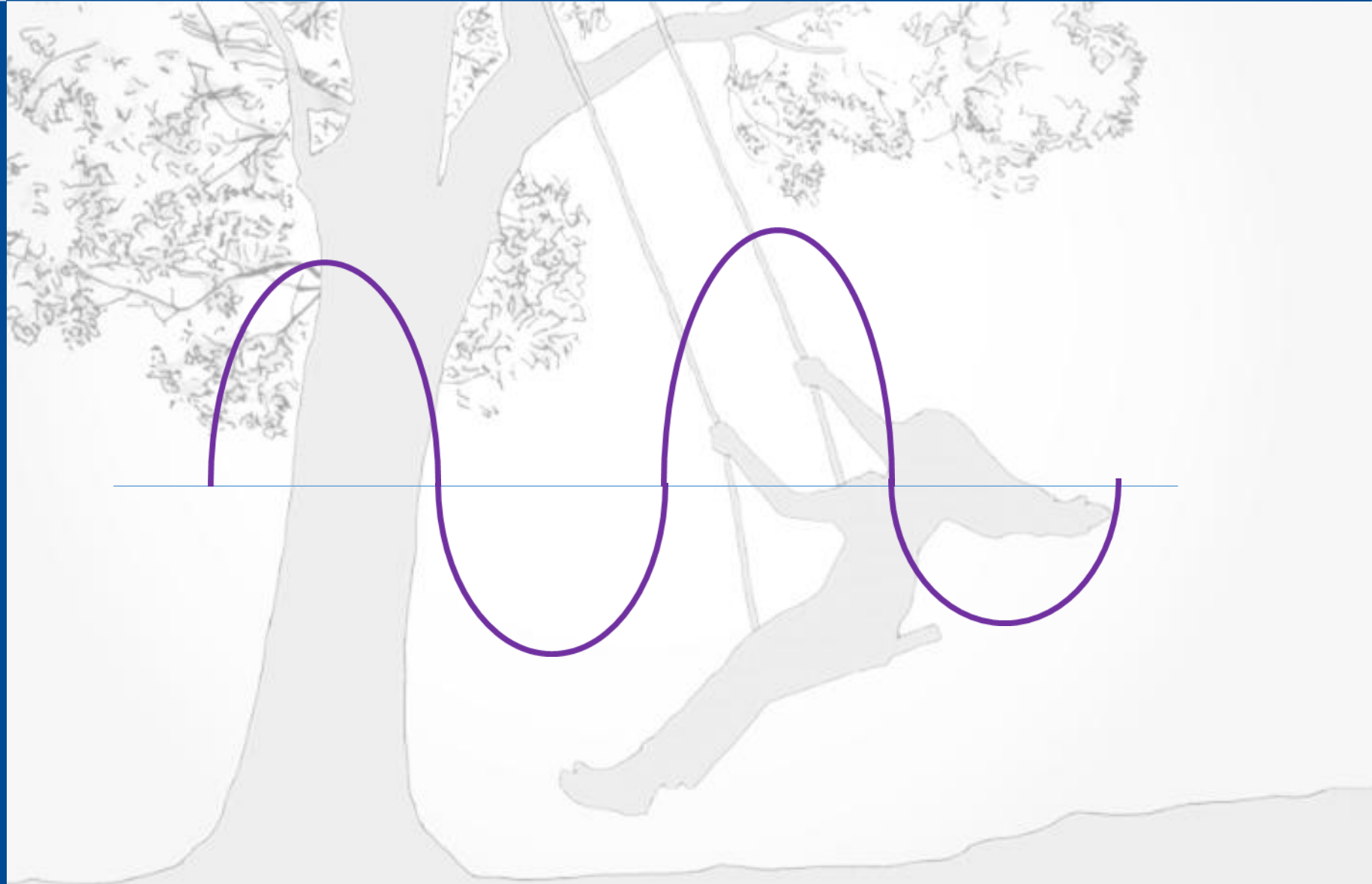


Unspezifische Stressreaktion

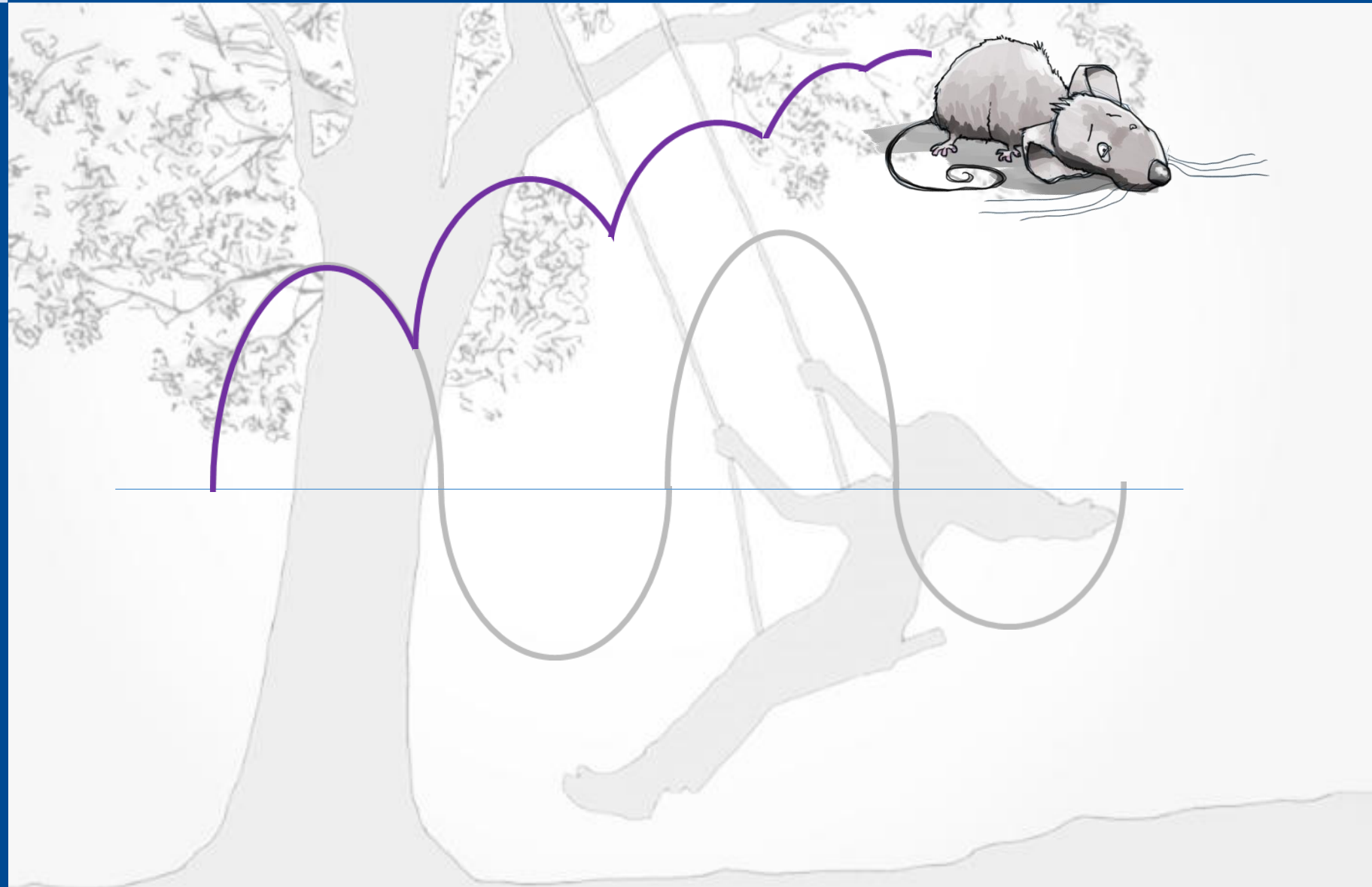
Aufmerksamkeit
Anspannung
Schneller Atem
Herzschlag
Blutdruck



Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus

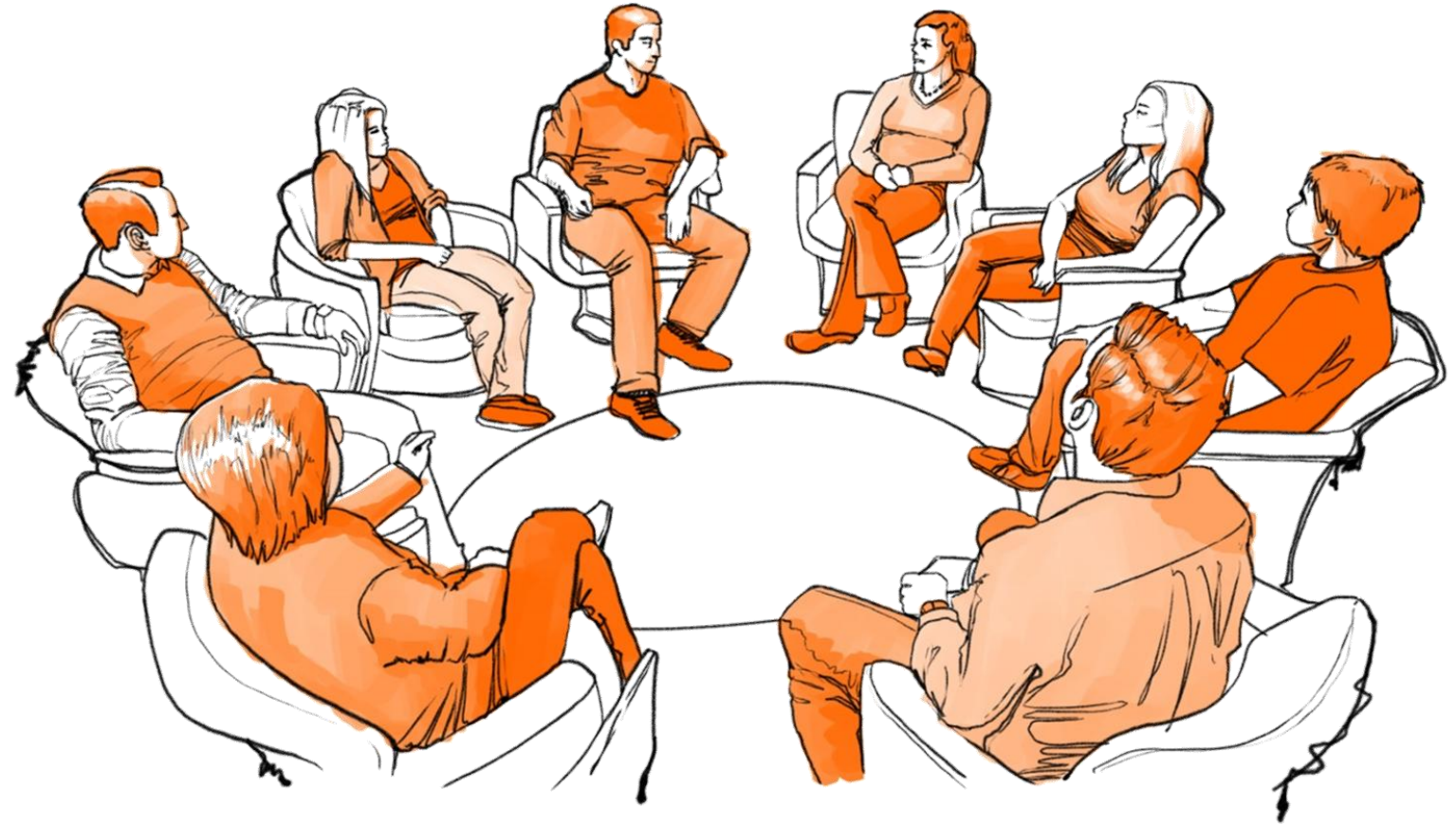


Wechsel zwischen
Sympathikus und Para-
sympathikus





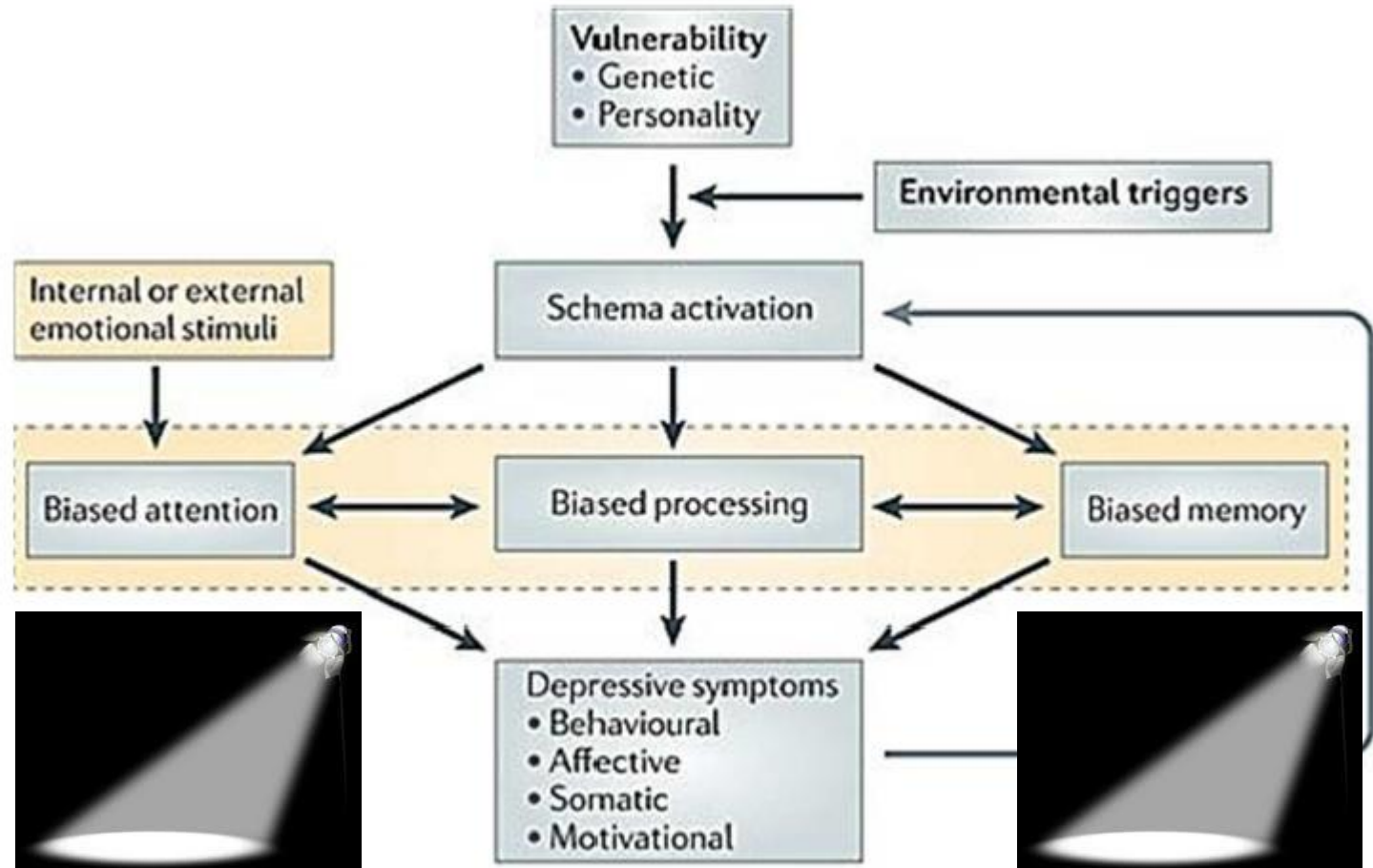
Eckert • Tarnowski





Eckert • Tarnowski

Depression



Disner et al., 2011, Fig. 1, p. 469

Anker für hilfreiche Emotionen

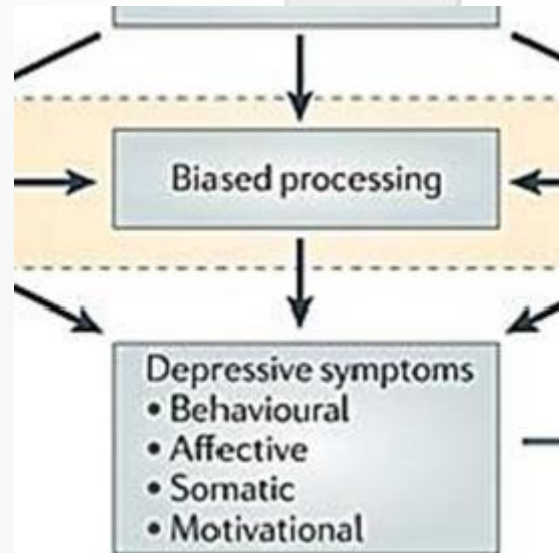


Hilfreiche Emotionen



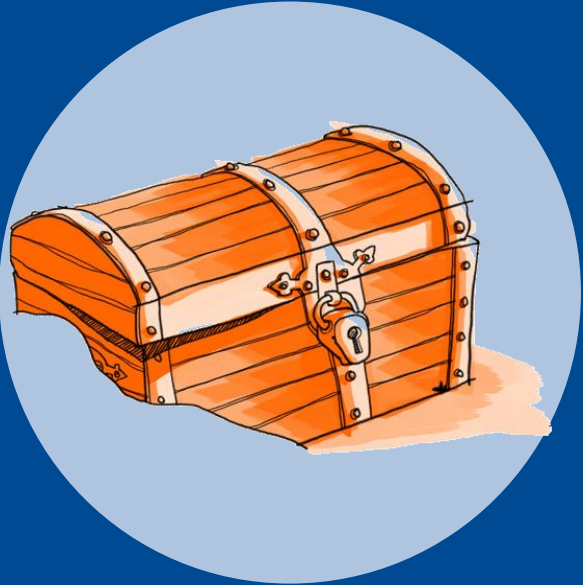
5 Schritte

1. Hilfreichen Zustand finden
2. Situation finden
3. Situation nacherleben
4. Gefühl ankern
5. Anker abrufen



Übung: Tagesschätze finden

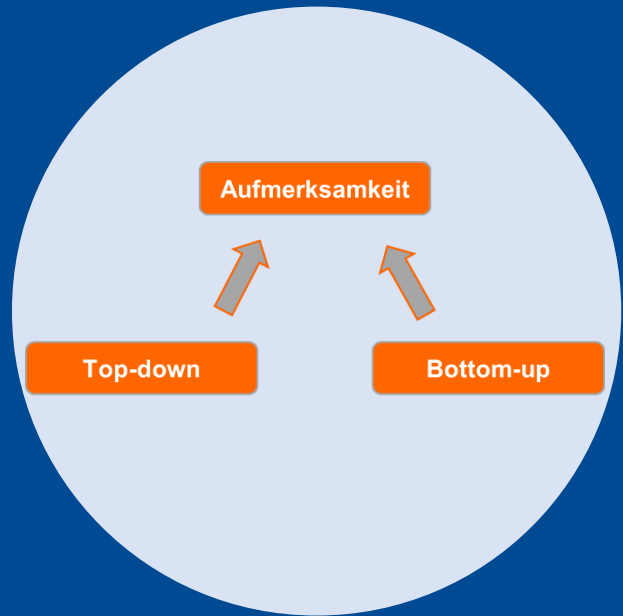
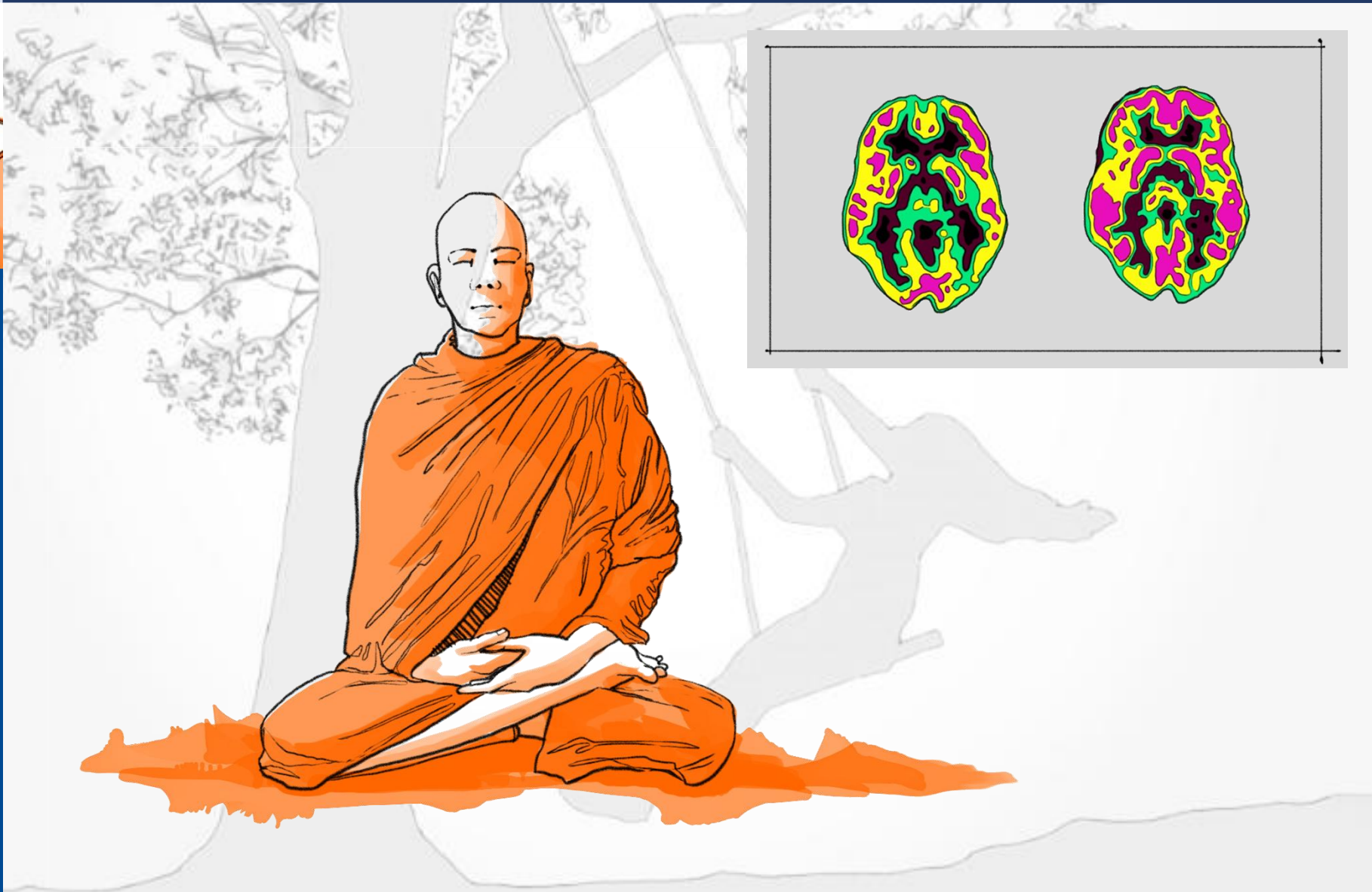
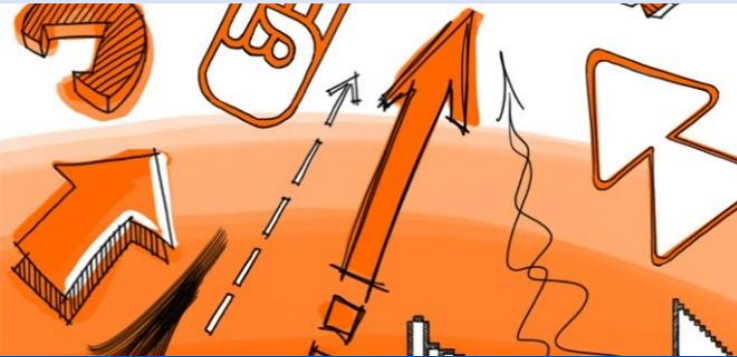
Übung



Ablauf

- 1) Drei angenehme Situationen pro Tag
- 2) Innehalten, intensiv erleben
- 3) Intensiv nacherleben und genießen
- 4) Eigenen Anteil benennen



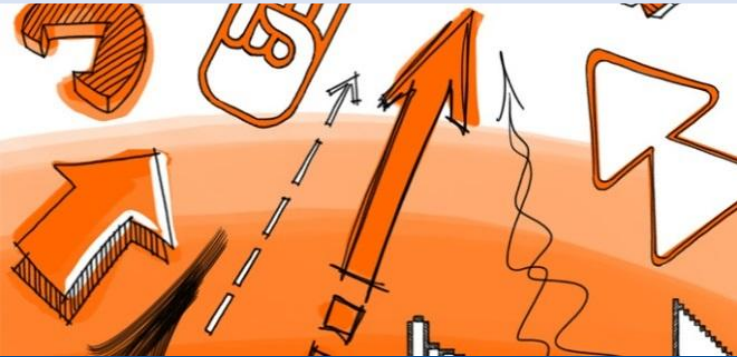












Stark im Stress

www.training-sis.de

Aufmerksamkeit

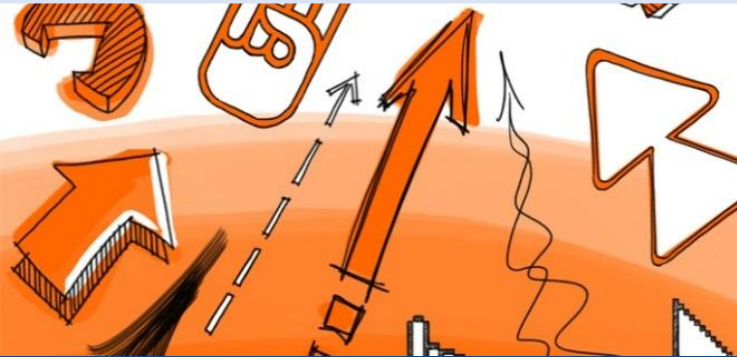




Rot



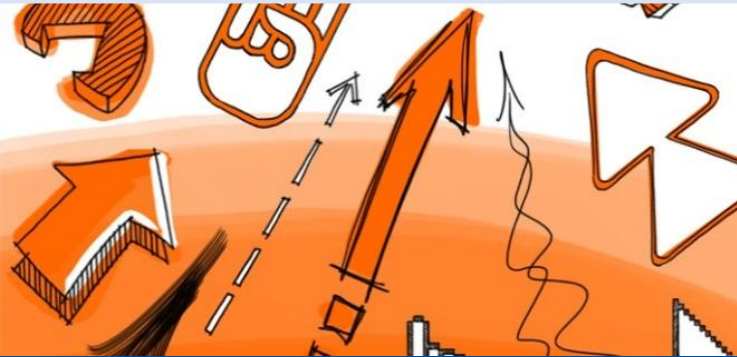
Grün



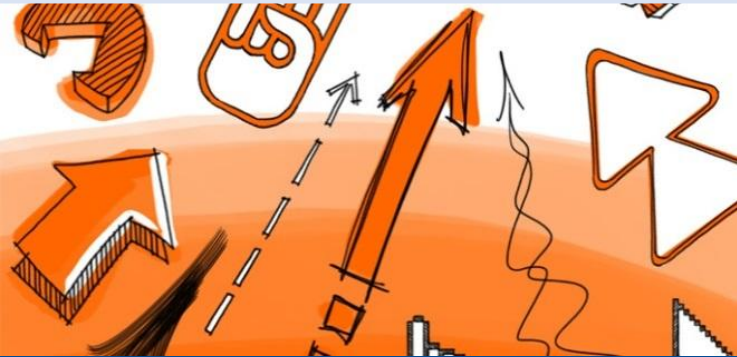
Blau



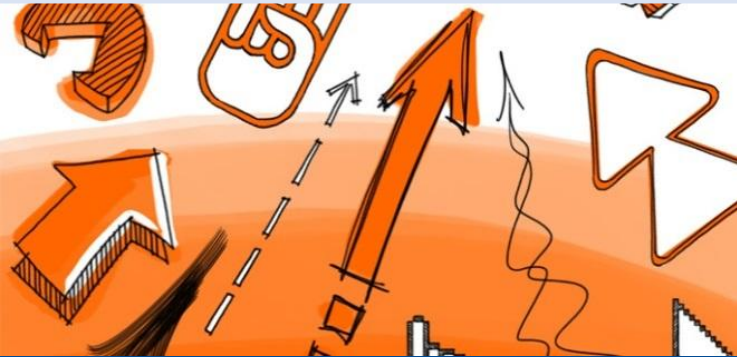
Rot



Gelb



Grün



Grün



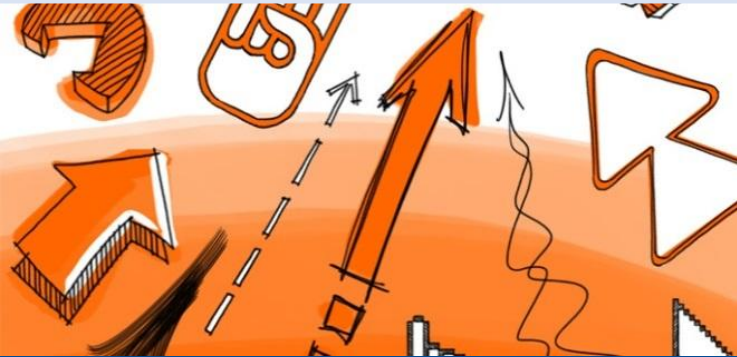
Rot

Stark im Stress

www.training-sis.de

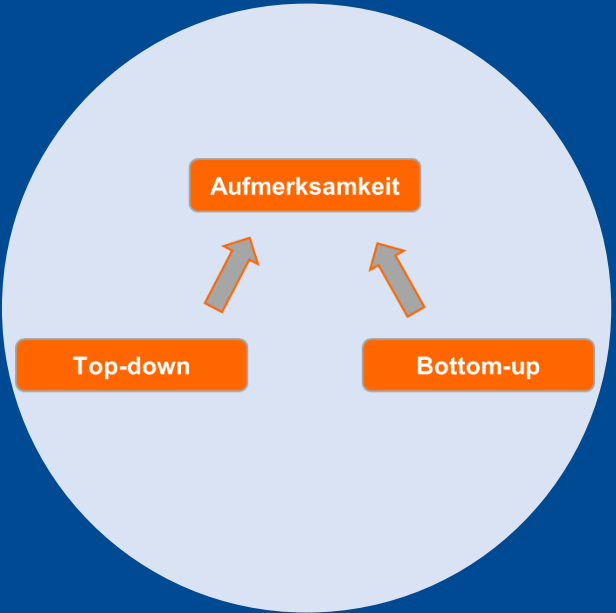
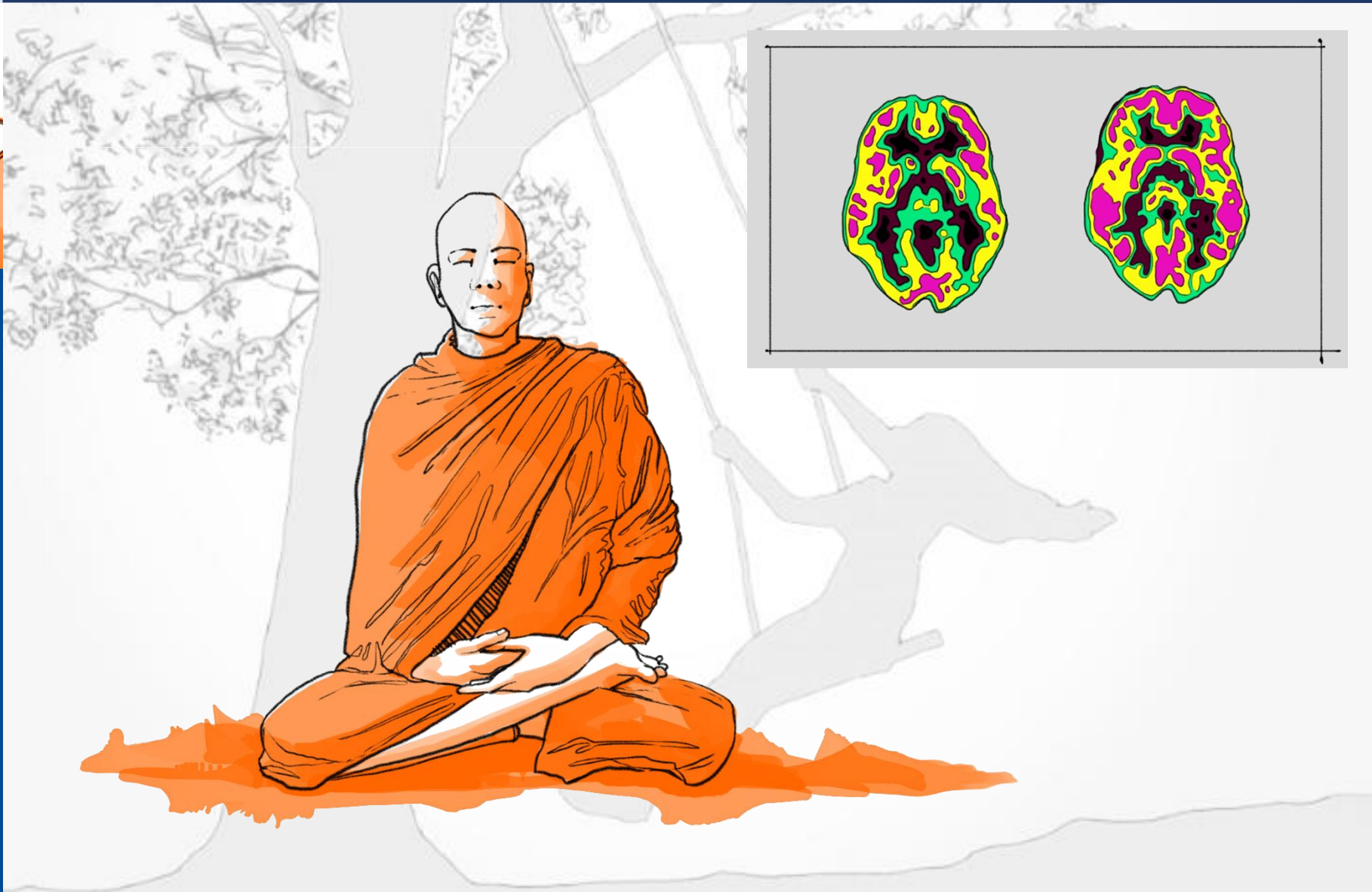
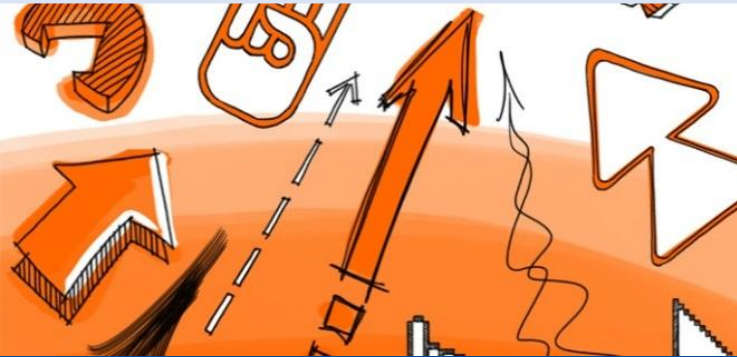
Aufmerksamkeit





Aufmerksamkeit

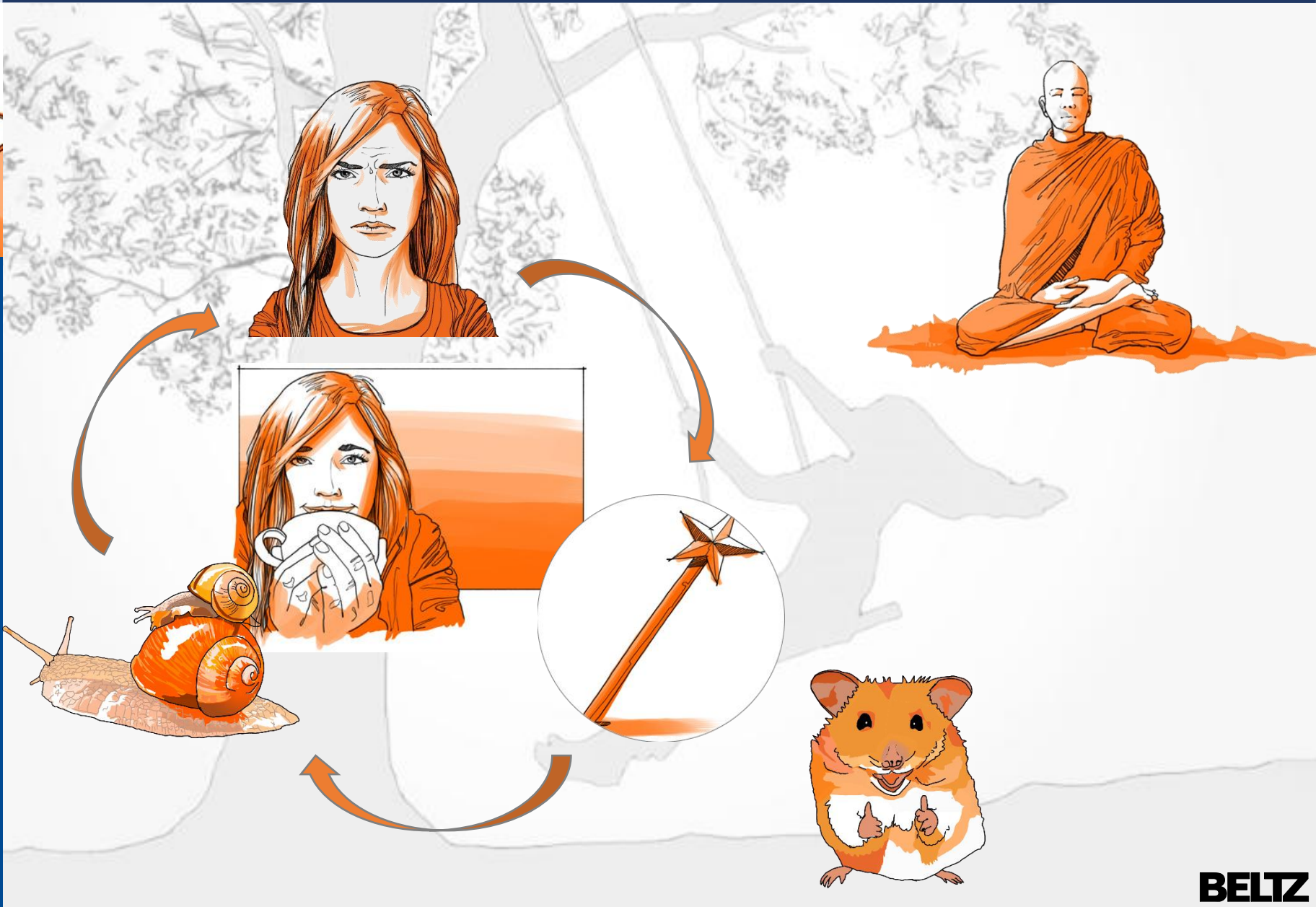




Stark im Stress

www.training-sis.de

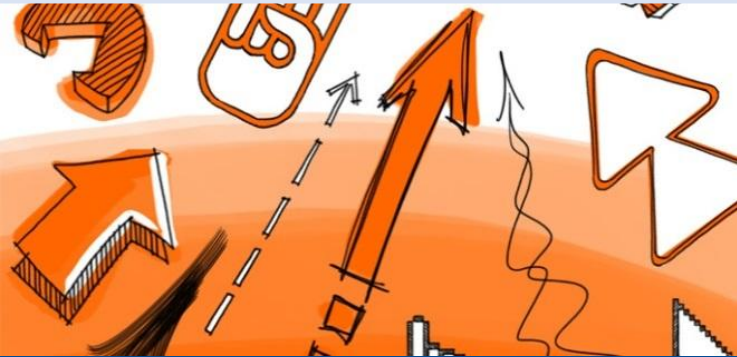
Achtsamkeit: Bedürfnisse sehen





Stark im Stress

www.training-sis.de

Achtsamkeit: Mitgefühl aktivieren

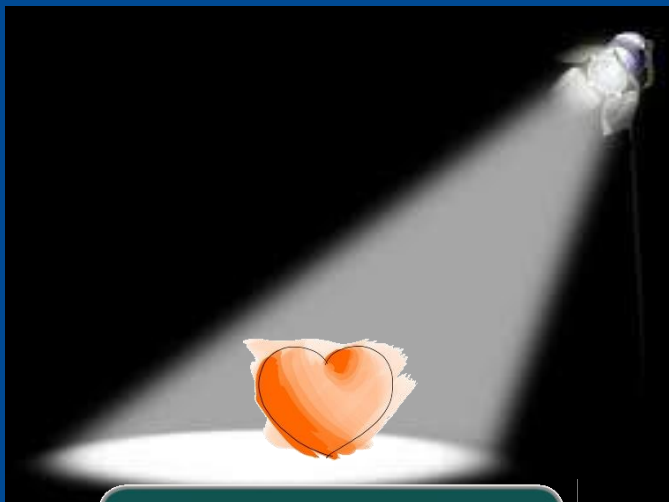




 

Wertschätzung

Halte eine Lobrede auf eine Person deiner Wahl. Diese Lobrede dauert mindestens eine Minute.

Selbst- und Fremdwertschätzung



Wertschätzung

Halte eine Lobrede auf eine Person deiner Wahl. Diese Lobrede dauert mindestens eine Minute.

Annahmen und Aushalten: Belastbarkeit stärken: Oxytocin

Psychische Effekte von Oxytocin

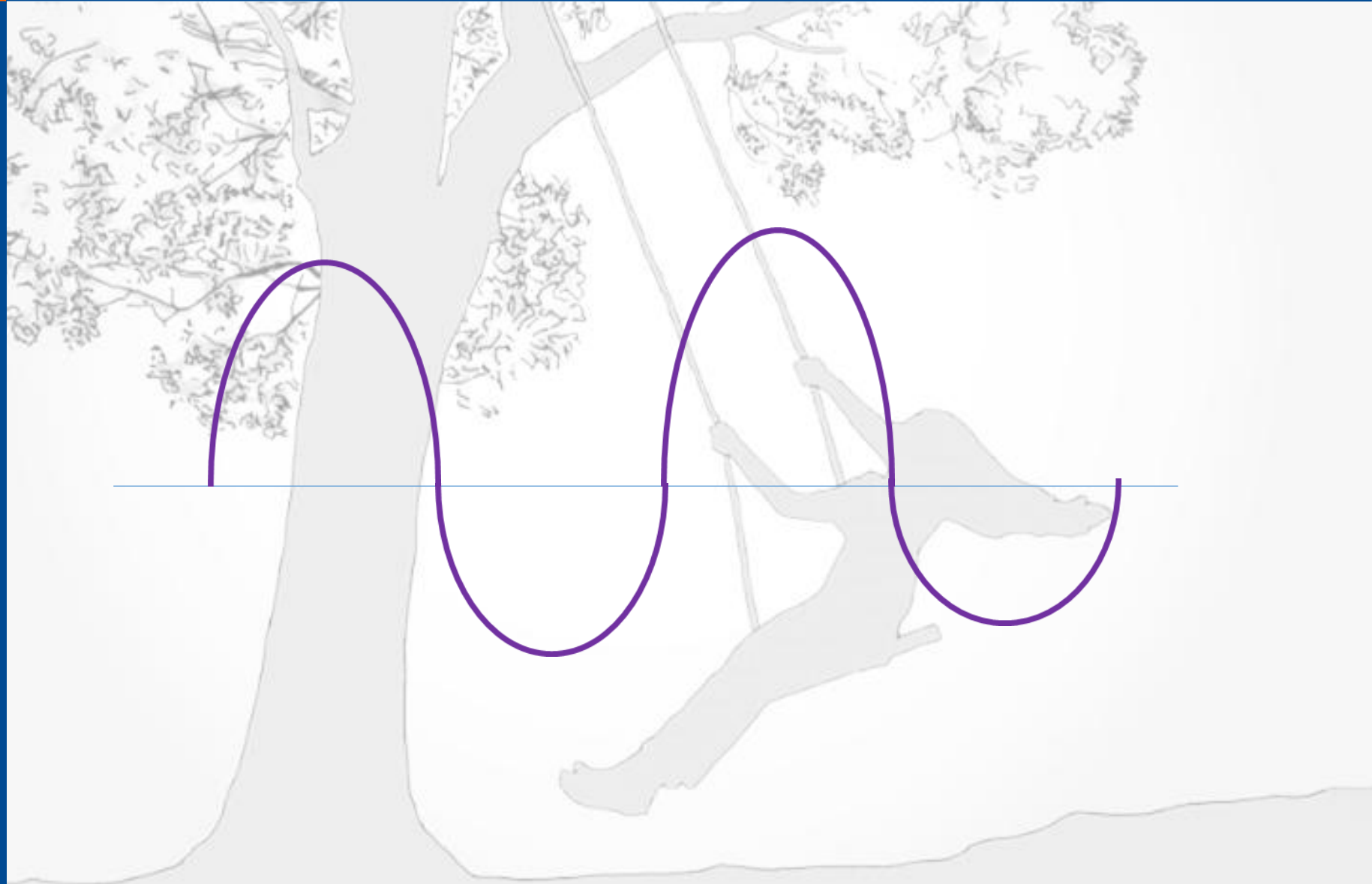
- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



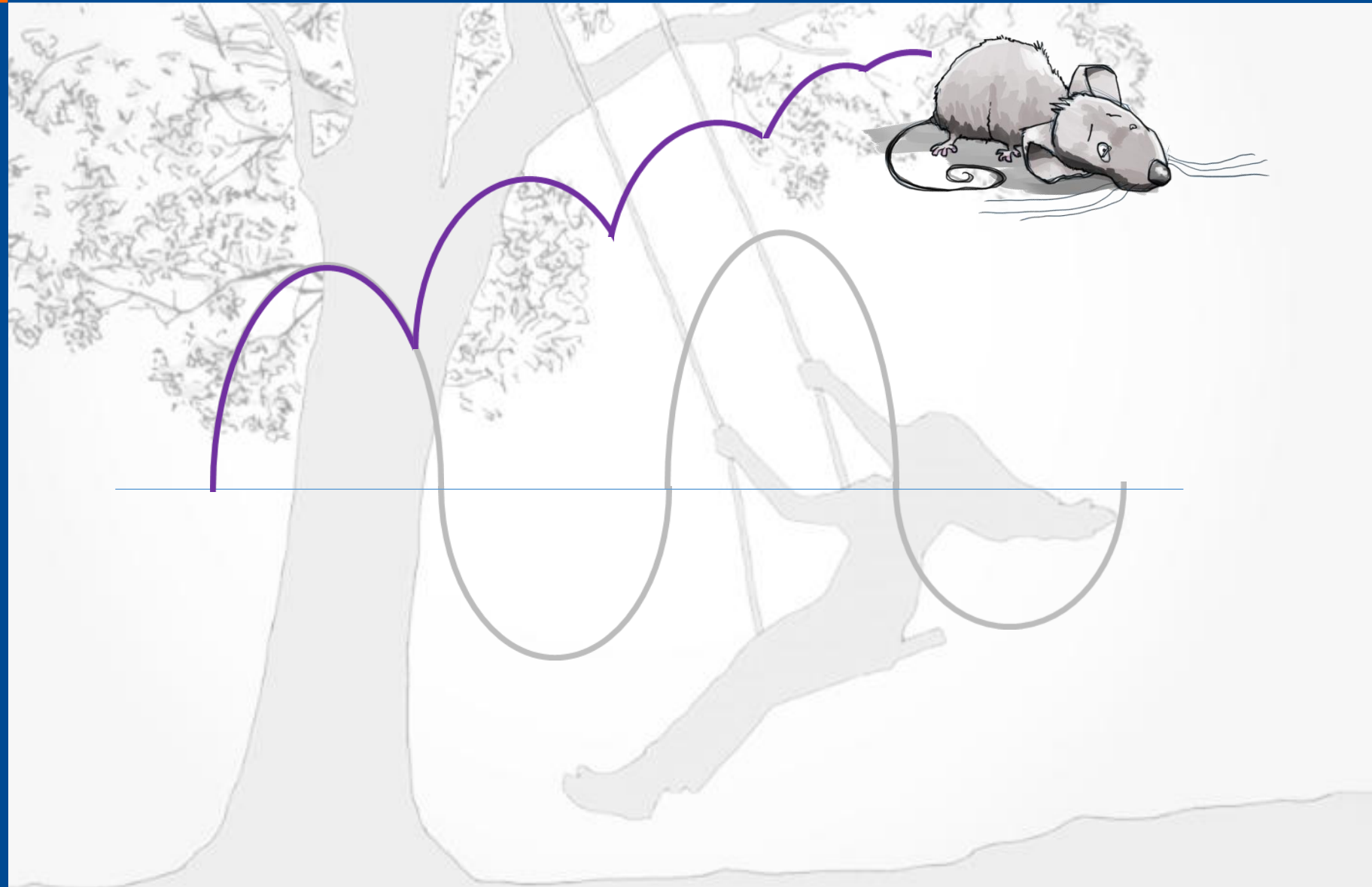
- Erfolge
- Genutzte Kompetenzen
- Soziale Anerkennung
- Leistungsunabhängige Selbstwertschätzung



Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Wechsel zwischen
Sympathikus und Para-
sympathikus



Stress und Gesundheit



Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

Wissenschaftliche Grundlage



Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

Wissenschaftliche Grundlage



Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

Ihre Entscheidung



Wirkung von Erholung



Wer putzt sich erst die Zähne, wenn er Zahnschmerzen hat?

Wissenschaftliche Grundlage



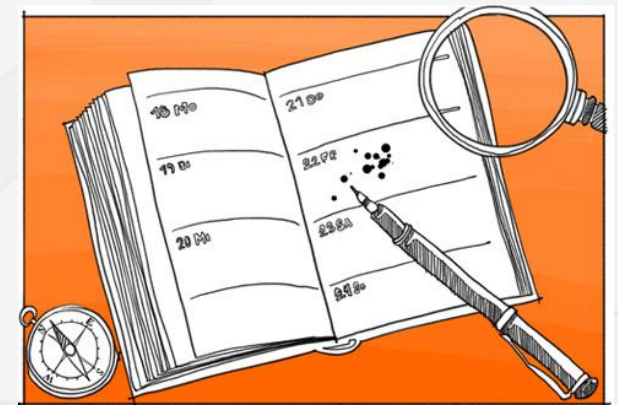
Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus

Am Tag sollten man mehrere kleine Erholungspausen machen!

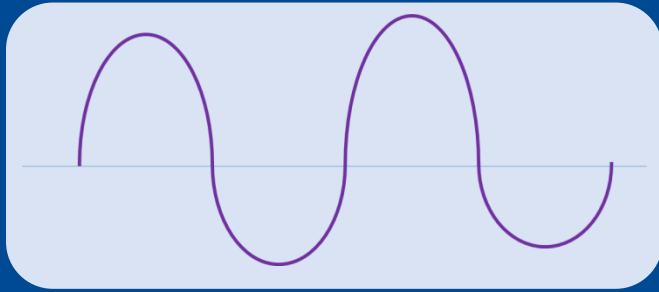
Ihre Entscheidung



Ihre Möglichkeiten



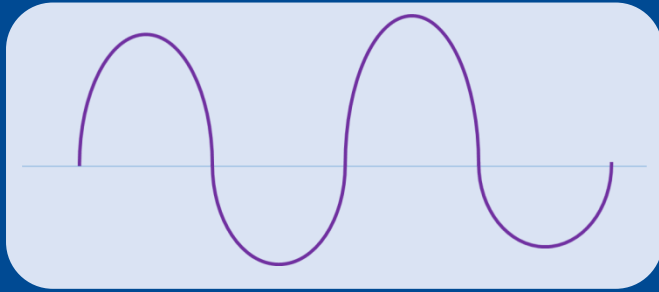
Wirkung von Erholung



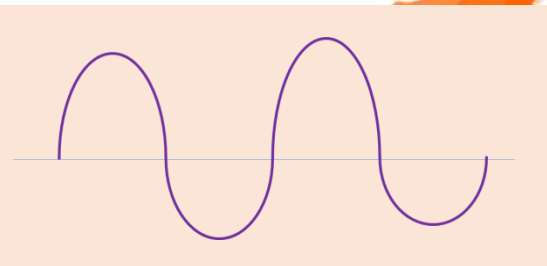
Erholungsverhalten =
Erholungserleben?



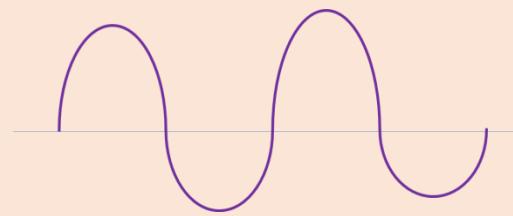
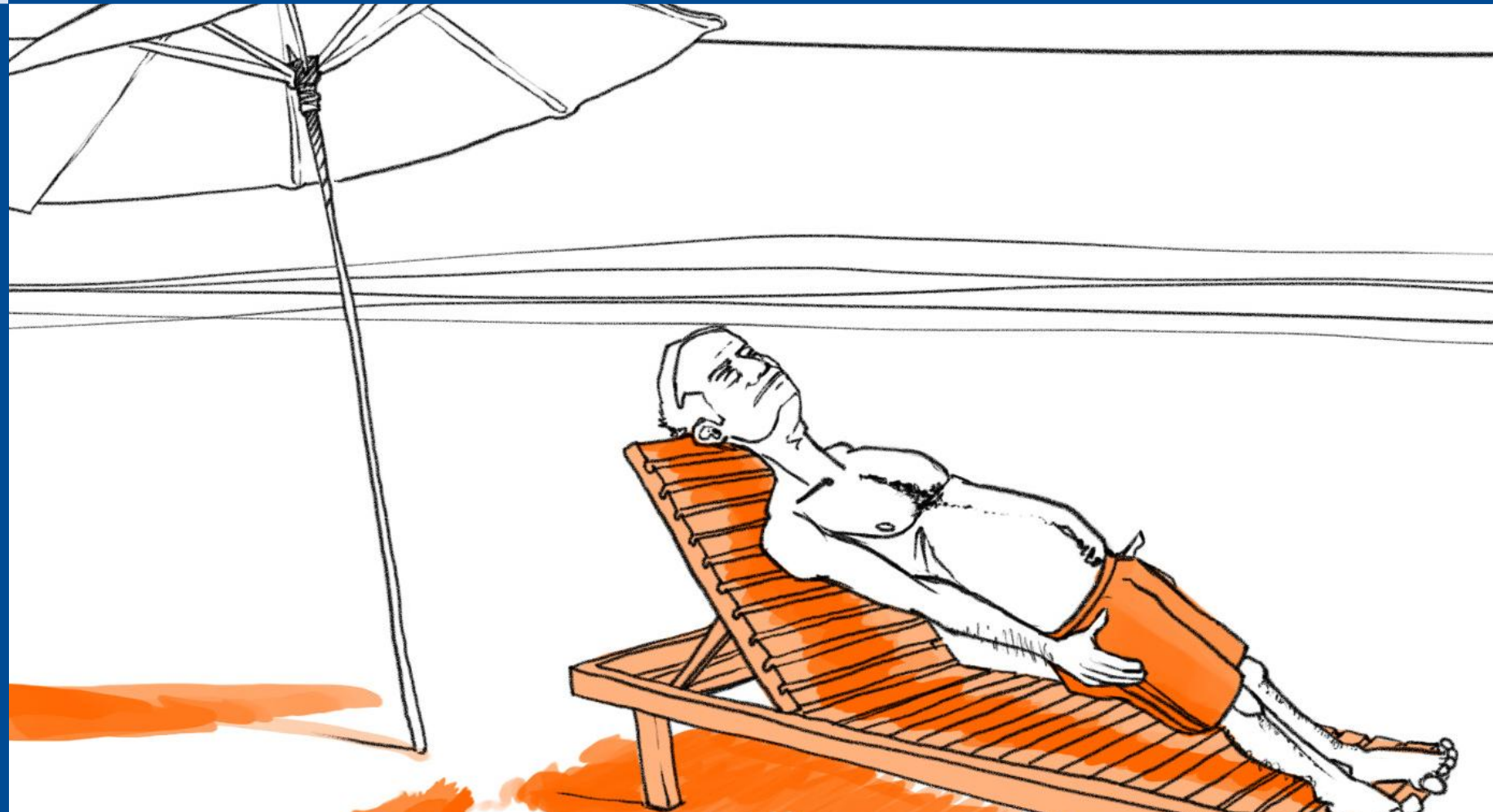
Wirkung von Erholung



Erholungsverhalten =
Erholungserleben?



Erholungsverhalten =
Erholungserleben?



Was sehen Sie?



Was sehen Sie?



Was sehen Sie?



Was sehen Sie?



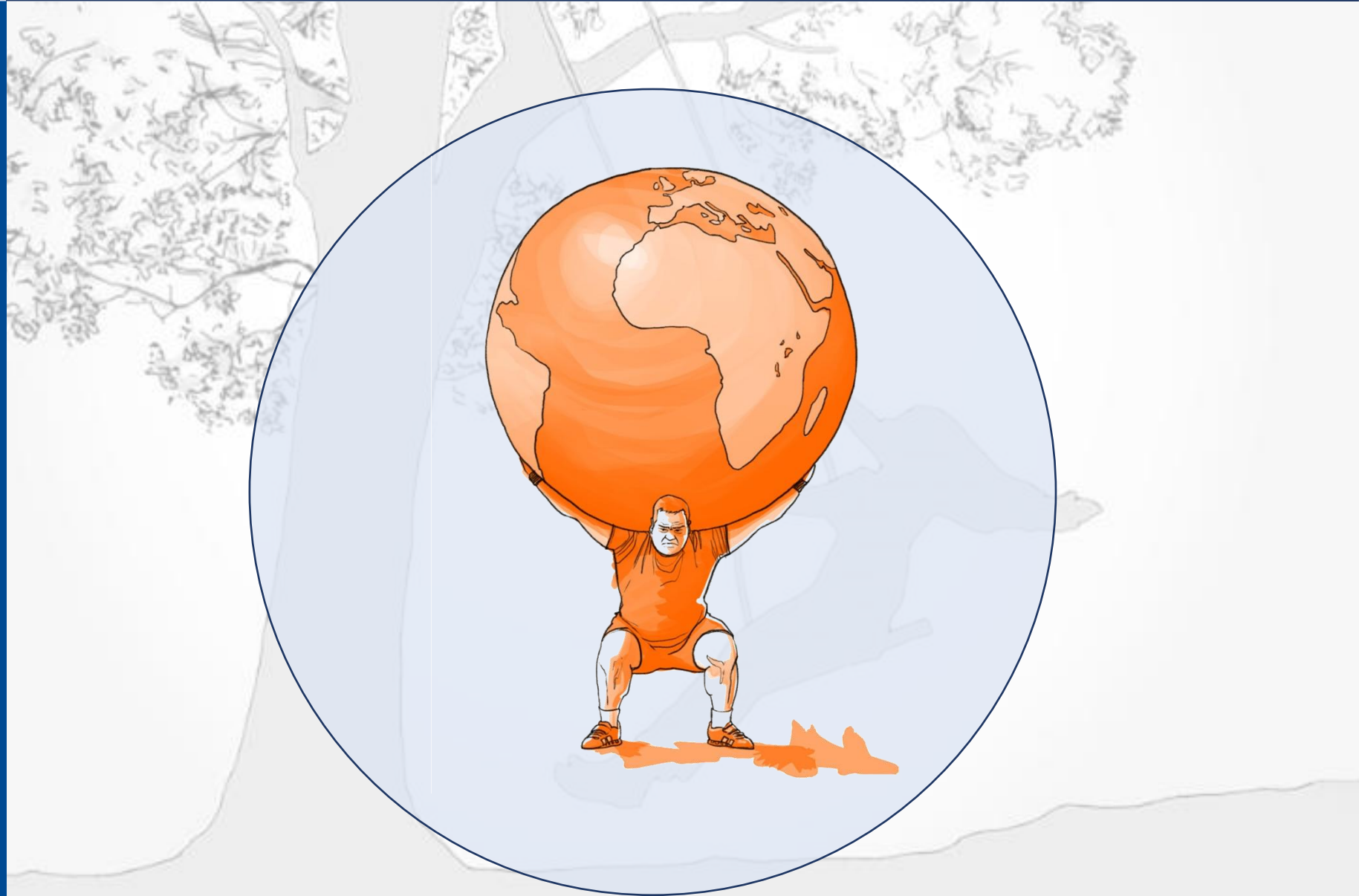






Antreiber: Mache es (immer) allen recht!





Was kennen Sie von sich?



Sei perfekt!



Sei stark



Beeil dich!



**Mache es allen
recht!**



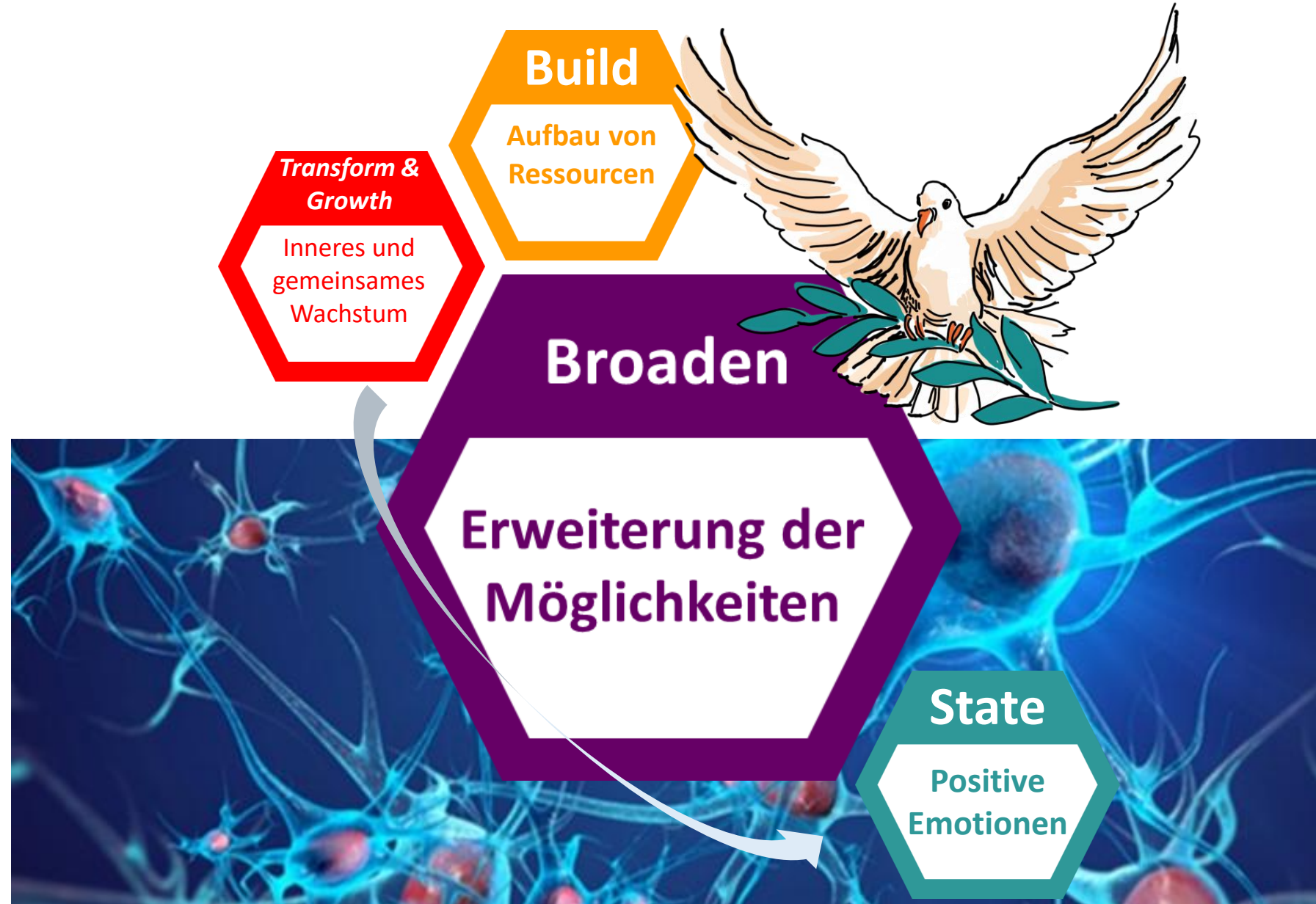
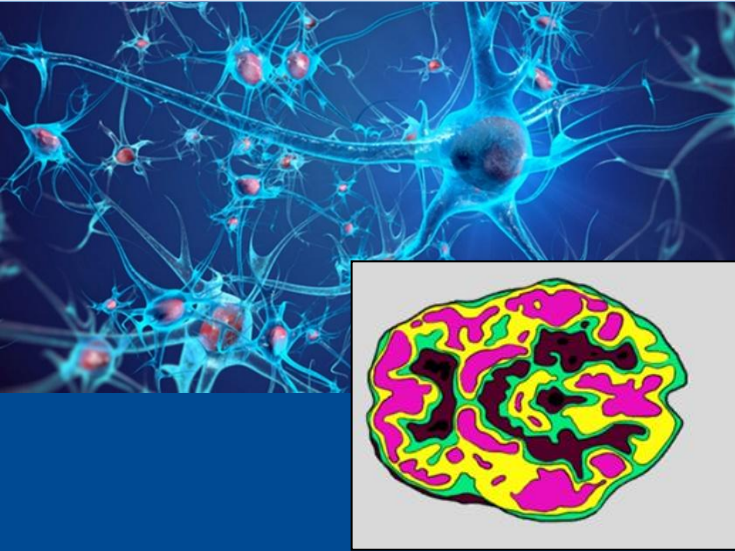
Streng dich an!





- **Fokussierung auf inneren Anteil**
- ***Ist Beziehung zum inneren Anteil beschreiben (körperlich lokalisieren)***
- Wo nehmen Sie Ihren inneren Anteil wahr? (Schultern, Kopf, Bauch etc.)
- Welche Auswirkungen hat er körperlich?

- ***Verändern der Beziehung: Externalisierung des Anteils***
- Wo hier im Raum könnte der Anteil sitzen, so dass Ihr innerer Druck abnimmt?
- Wenn Sie das jetzt einmal ausprobieren würden: Was würde sich ändern?
- Woran würden Sie es körperlich merken?
- ***Inneren Anteil würdigen***
- Stellen Sie sich vor, dieser Anteil hätte vielleicht einen positiven Sinn für Sie, welcher könnte das wohl sein?
- ***Bedürfnisse des Anteils wahrnehmen***
- Was bräuchte Ihr Anteil, damit er Ihnen keinen Druck machen muss?

Broaden and Build Theory (Fredrickson, 2004)



Wertschätzung



Wertschätzung

Halte eine Lobrede auf eine Person deiner Wahl. Diese Lobrede dauert mindestens eine Minute.

Psychische Effekte von Oxytocin

- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden

Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ **Erleben tragfähiger Beziehung**
- ✓ **Erleben von Gemeinsamkeit**
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



Stellschrauben



Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Stellschrauben

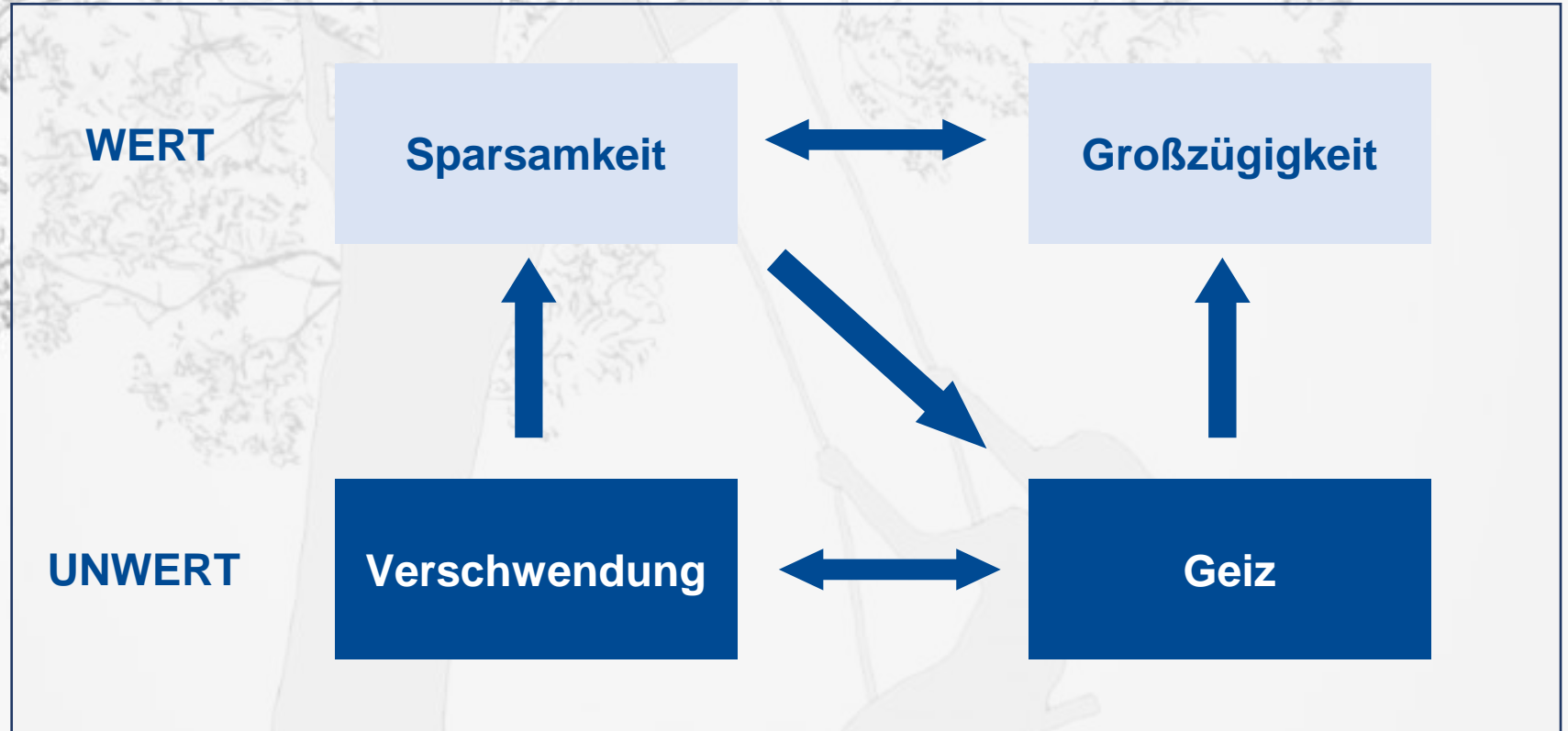


Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Stellschrauben

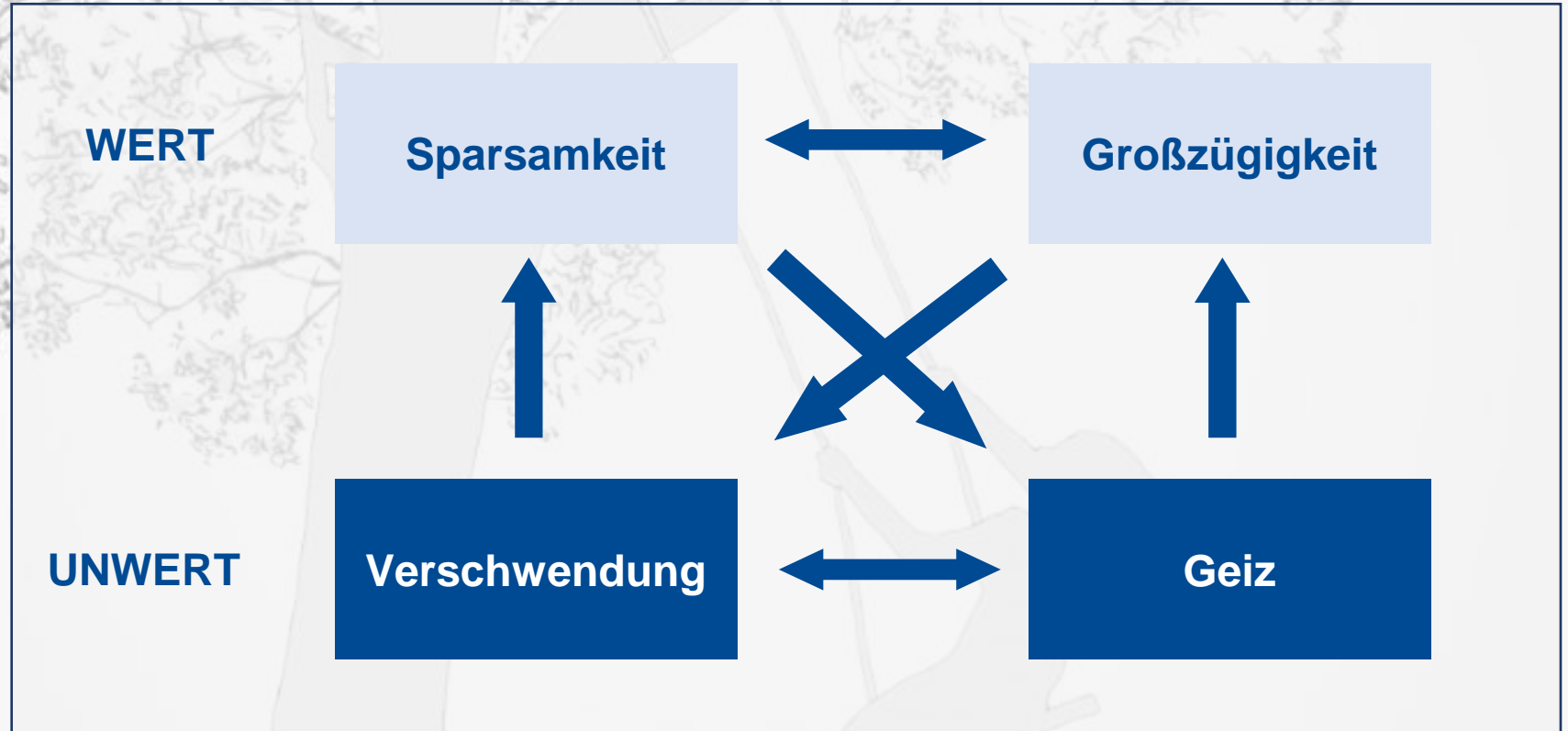


Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Stellschrauben

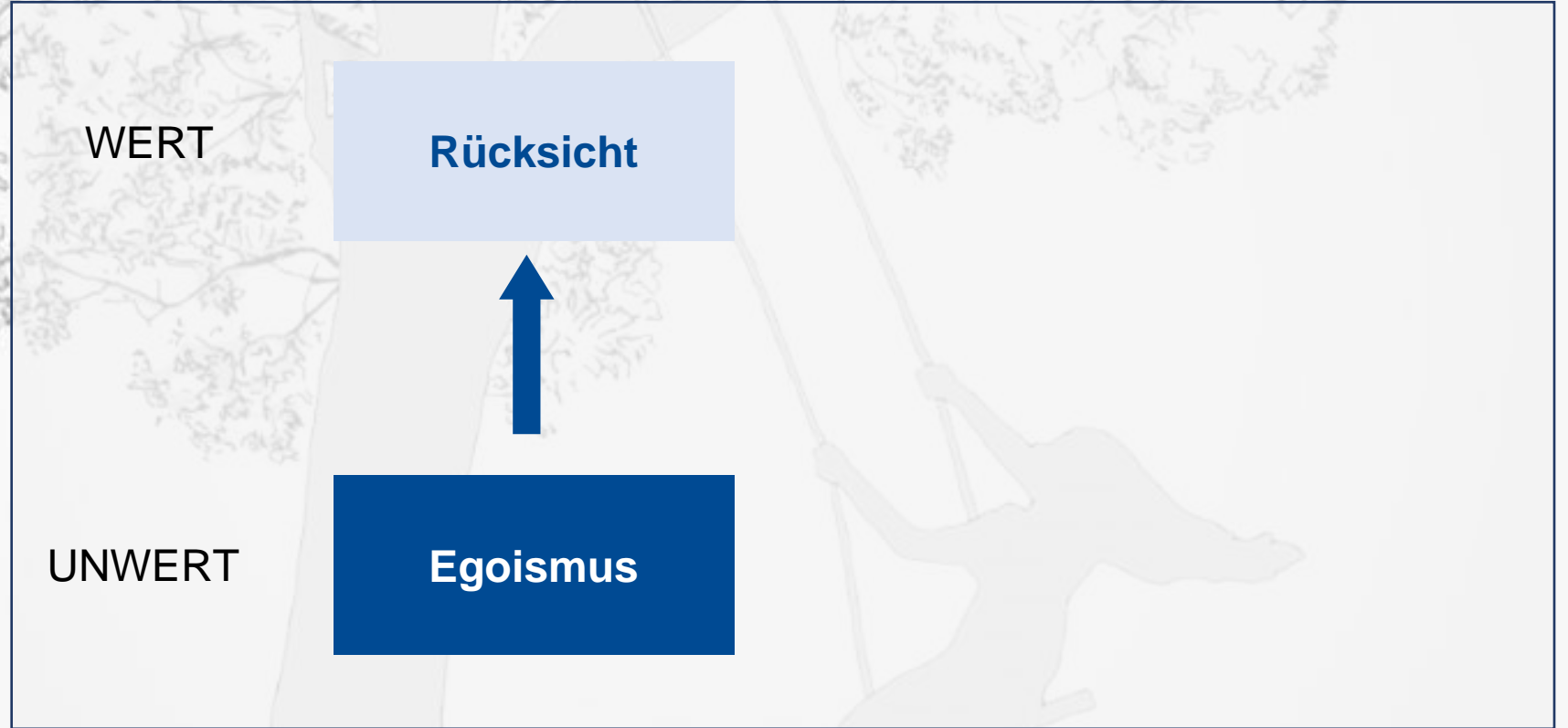


Gedanken identifizieren und verstärken

Neue Gedanken erproben



Stellschrauben

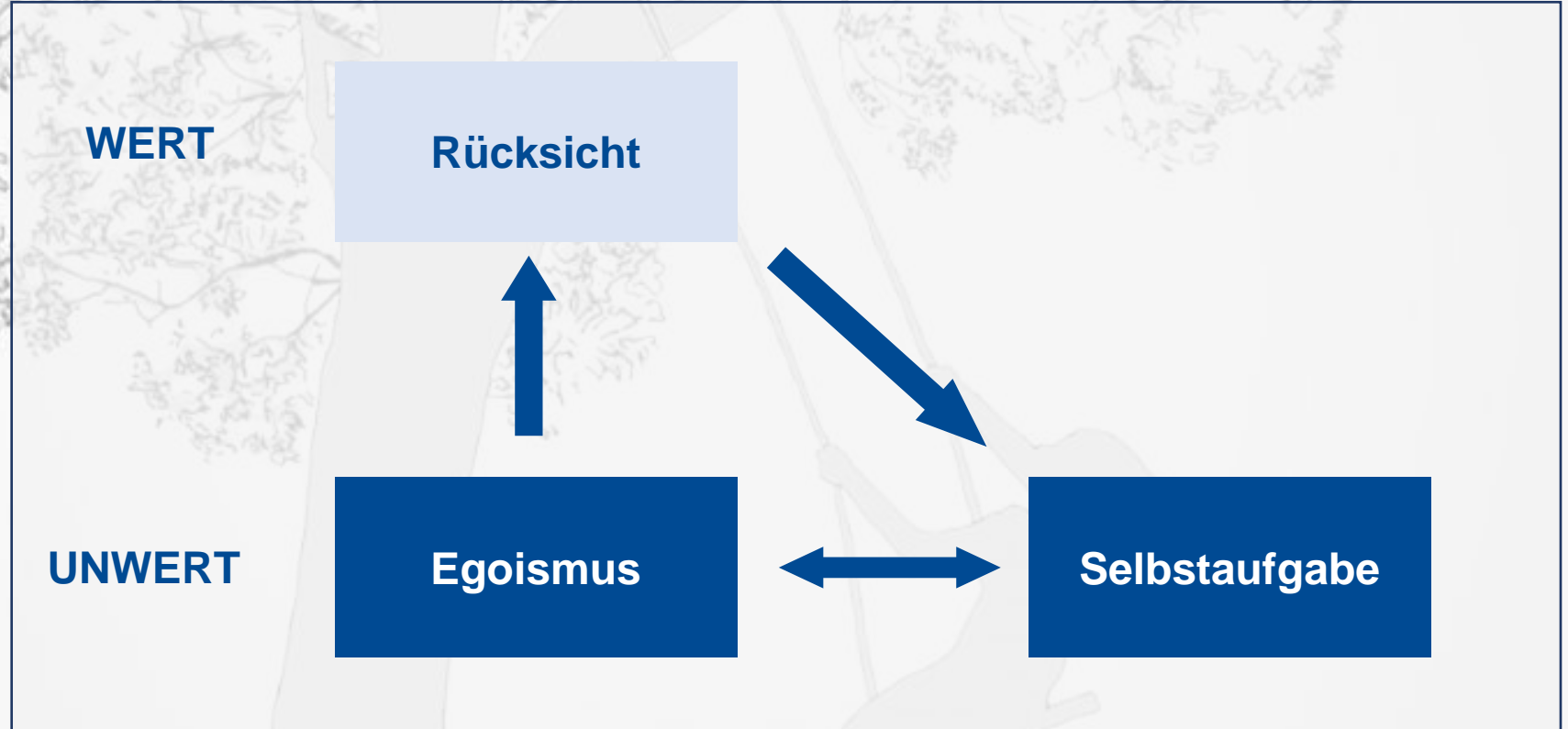


Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Stellschrauben

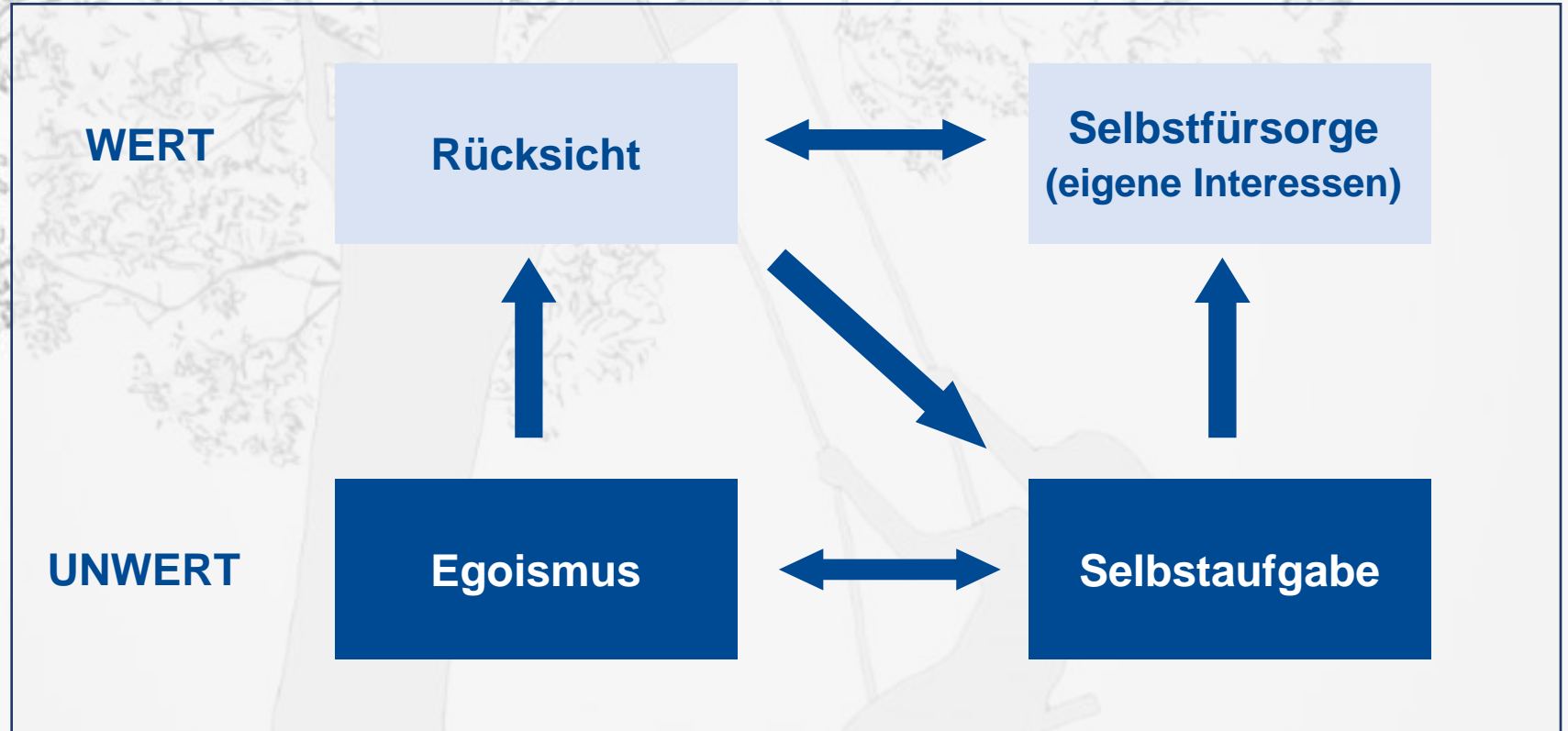


Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Stellschrauben

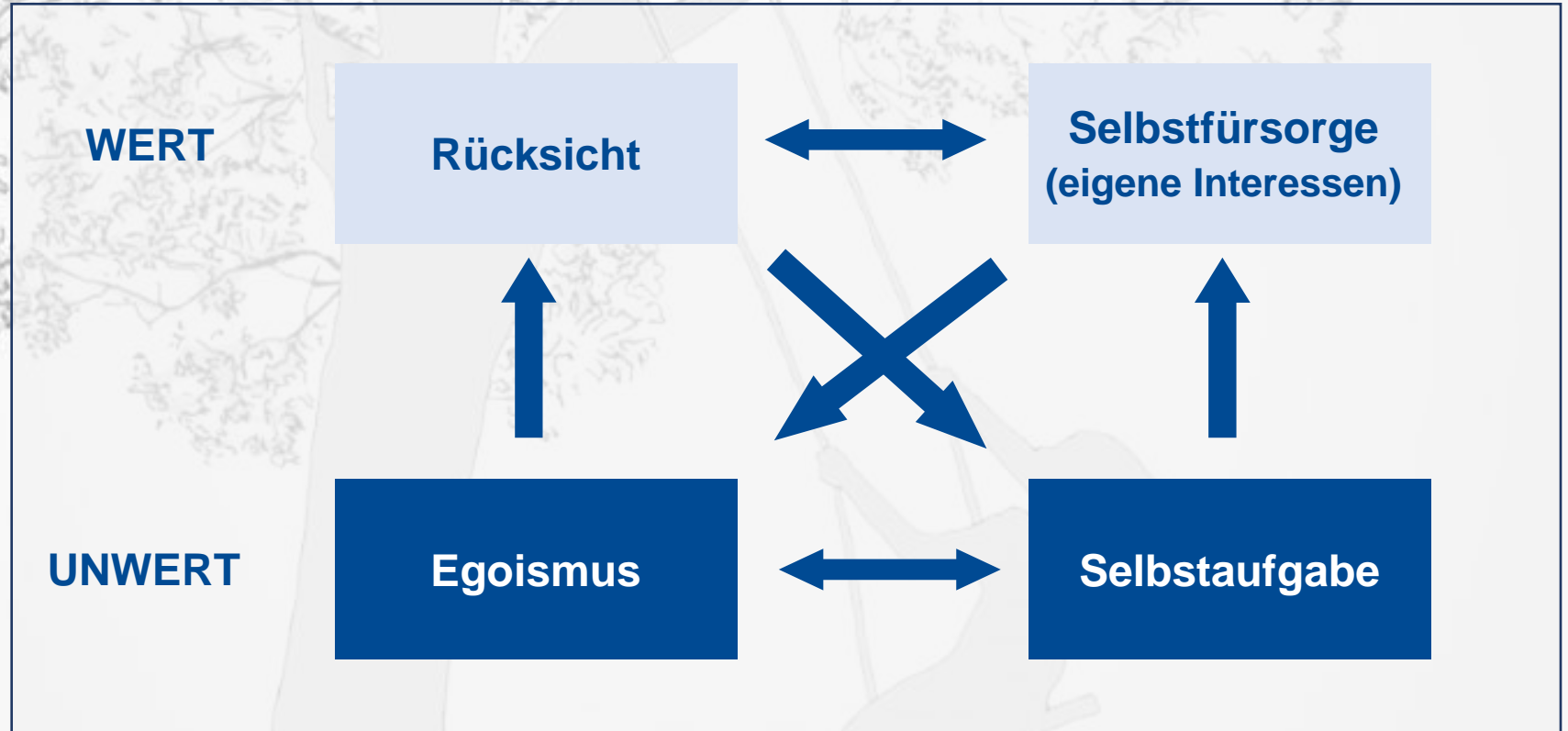


Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Stellschrauben

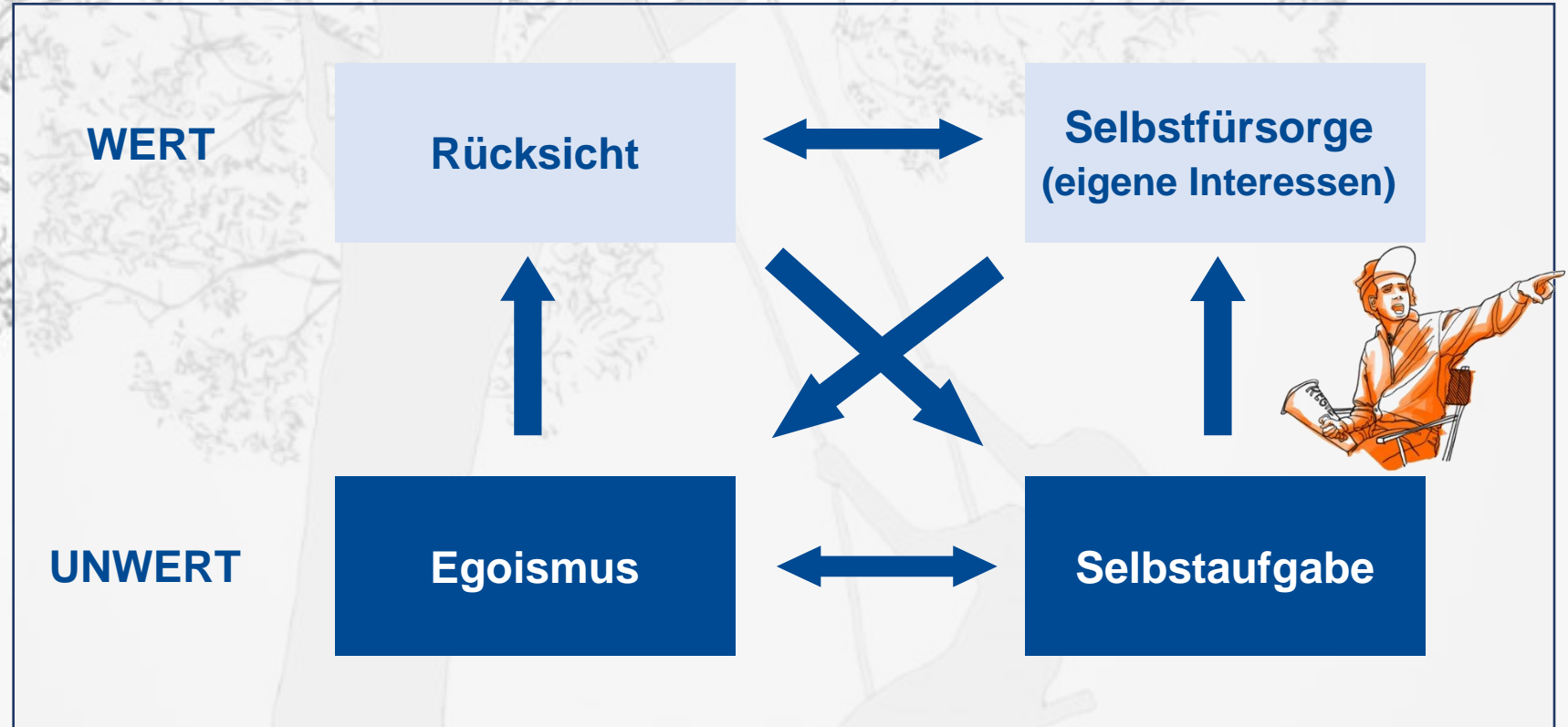


Gedanken
identifizieren und
verstärken

Neue Gedanken
erproben



Wie hat's funktioniert?



Gedanken identifizieren und verstärken

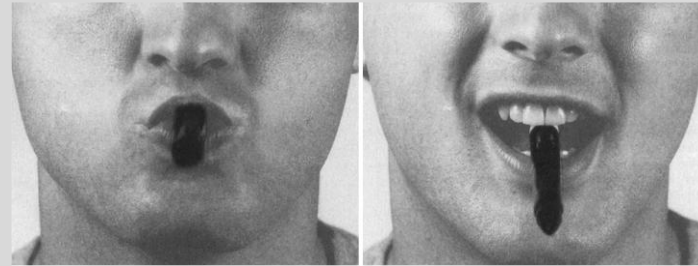
Neue Gedanken erproben



Stellschraube
Körper

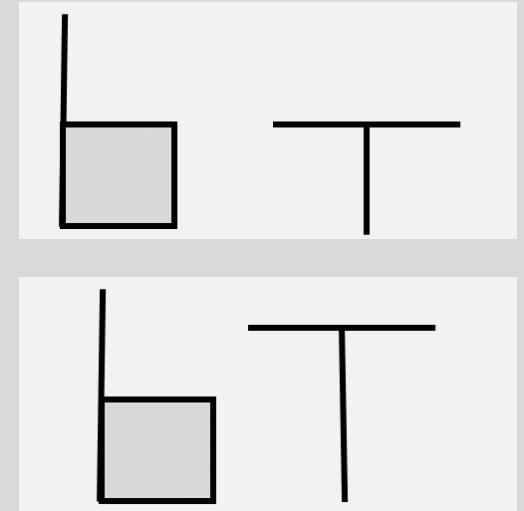


Facial-Feedback-Hypothese (Strack, Martin, & Stepper, 1988)



Body-Feedback-Hypothese

Stepper, 1992



Stellschrauben

Stellschraube
Körper



Emotionen verändern

1 Ihre Situation

Ziel 2



| Wirkungen | Nebenwirkungen |
|-----------|----------------|
| | |

3



Nachspielen und
verstärken

4



Erneut spielen
und verändern



5