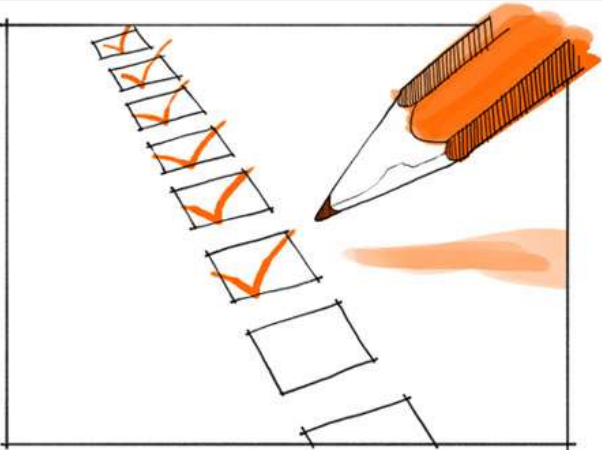




Mitarbeiter*innengesundheit – Resilienz stärken
Umgang mit persönlichen Stressverstärkern



- Kleine Neurobiologie der Stressentstehung
- Persönliche Stressverstärker
- ABCD-Modell
- Stressverstärker-Notfallplan
- Abschluss

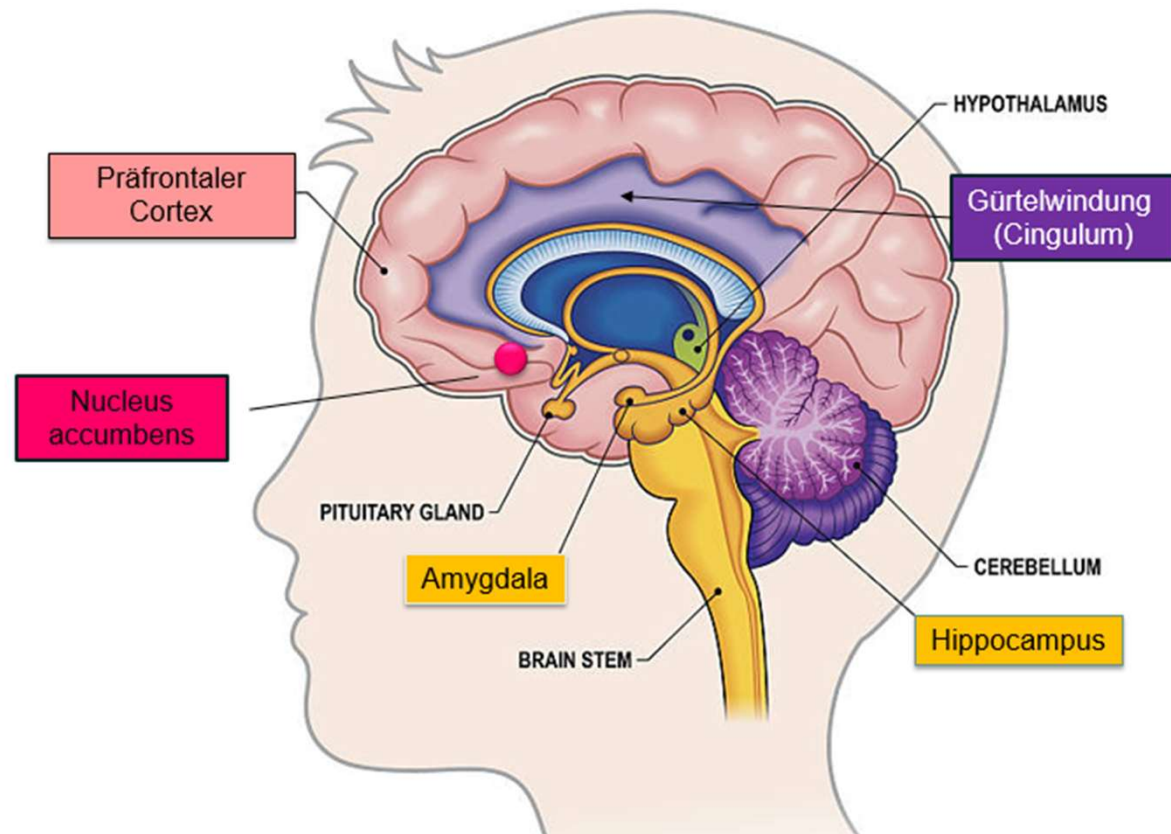
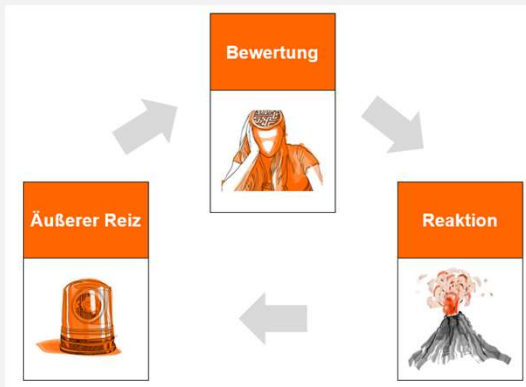
Stress-Modell

Eine Kollegin sagt im Lehrerzimmer: „Na das ist ja schön, dass man dich auch mal wieder sieht.“

- Was denken Sie spontan?
- Was fühlen Sie?
- Wie würden Sie reagieren?

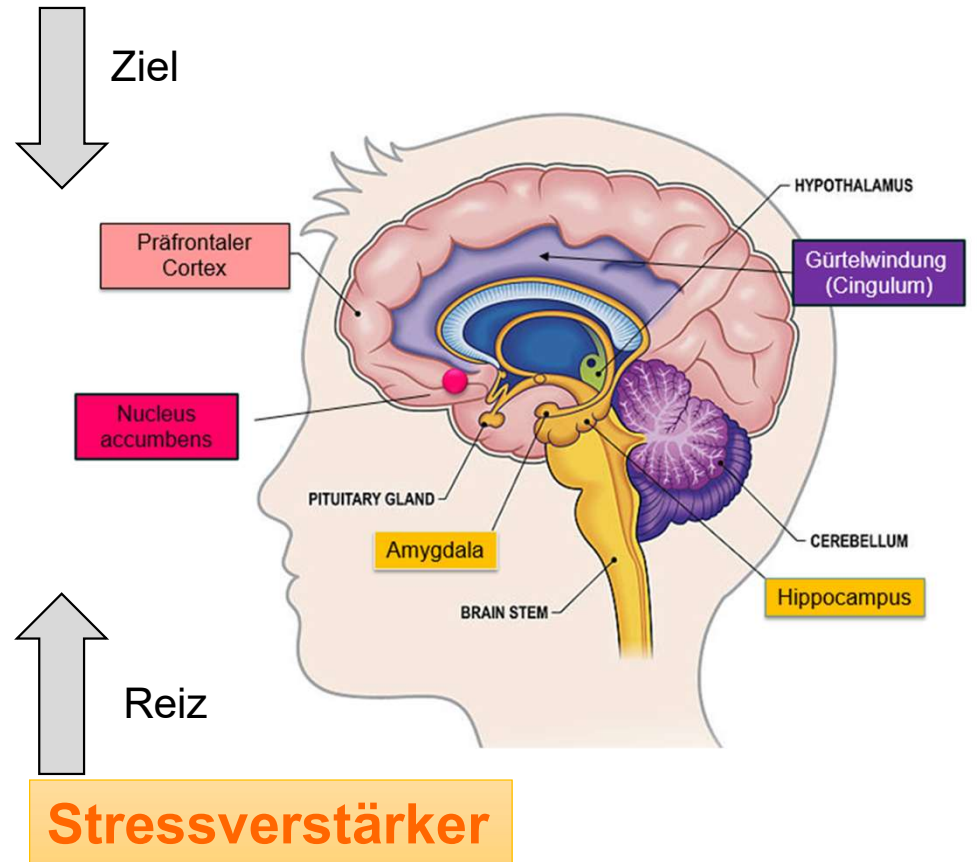
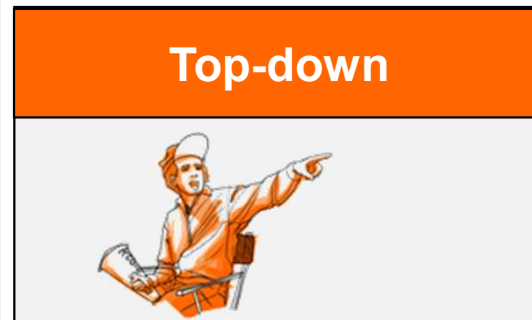


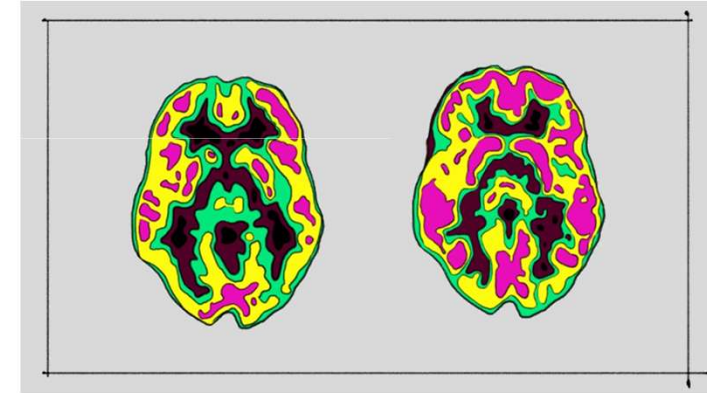
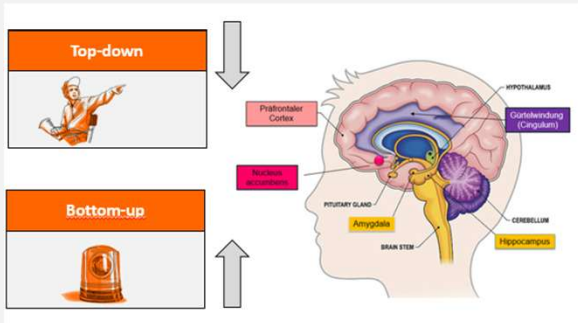
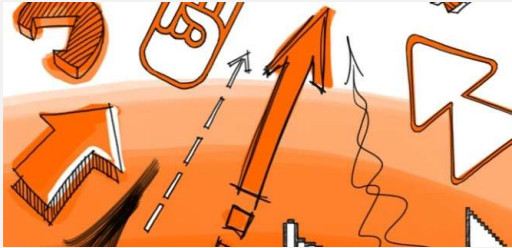
Kleine Neurobiologie der Stressentstehung



Stressverstärker = Bottom-up-Steuerung

Zwei Modi der Aufmerksamkeitssteuerung





Was sind Stressverstärker?



Stressverstärker

sind **innere Überzeugungen, Glaubensmuster und Werte**, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt und erlernt haben.

Sie wirken als **gelernte Automatismen** – Muster in Bezug auf **Emotionen, Körperspannung, Gedanken und Verhalten**.

In **mehrdeutigen oder herausfordernden Situationen** werden sie häufig **unwillkürlich aktiviert** und können so Stressreaktionen verstärken.

Sei (immer) perfekt

„Ich darf keine Fehler machen!“



Mache es (immer) allen recht!

„Alle müssen mich mögen und zufrieden mit mir sein!“



Streng dich (immer) an!

„Nur wenn ich mich richtig anstrenge, ist es etwas wert!“



Sei (immer) stark!

„Ich darf keine
Schwäche zeigen!“



Beeil dich (immer)!

„Ich darf keine Zeit verlieren!“



Reflexions-Spaziergang



Sei perfekt!



Sei stark!



Beeil dich!



Mach es allen
recht!



Streng dich an!

- Welcher Stressverstärker ist bei Ihnen am stärksten ausgeprägt?
- In welchen Situationen ist diese Stressverstärker hilfreich? Was könnten Sie nicht so gut, wenn Sie diesen Stressverstärker nicht hätten?
- In welchen Situationen sind Sie anfällig für diesen Stressverstärker? Wann erzeugt er Druck oder Stress?
- Welche verbalen und nonverbalen Signale zeigen Sie dann?
- Was passiert dann in der Dynamik mit anderen?

Vom Stressverstärker zu Erlaubersätzen



Sei perfekt!



Sei stark!



Beeil dich!



Mach es allen
recht!



Streng dich an!

Stressverstärker

Sei perfekt!

Mach es allen recht!

Streng dich an!

Sei stark!

Beeil dich!

Erlaubersatz

Ich darf gut genug sein.

Ich darf auch mal Nein
sagen.

Ich darf auch mal leicht
und mit Freude arbeiten.

Ich darf Unterstützung
annehmen.

Ich darf mir Zeit
nehmen.

Vom Stressverstärker zu Erlaubersätzen

Wählen Sie Ihren stärksten Stressverstärker aus dem Test. Formulieren Sie 1-2 eigene Erlaubersätze, die sich für Sie stimmig und realistisch anfühlen.

Stressverstärker	Erlaubersatz
Sei perfekt	Ich darf gut genug sein.
Mach es allen recht	Ich darf auch mal Nein sagen.
Streng dich an	Ich darf auch mal leicht und mit Freude arbeiten.
Sei stark	Ich darf Unterstützung annehmen.
Beeil dich	Ich darf mir Zeit nehmen.

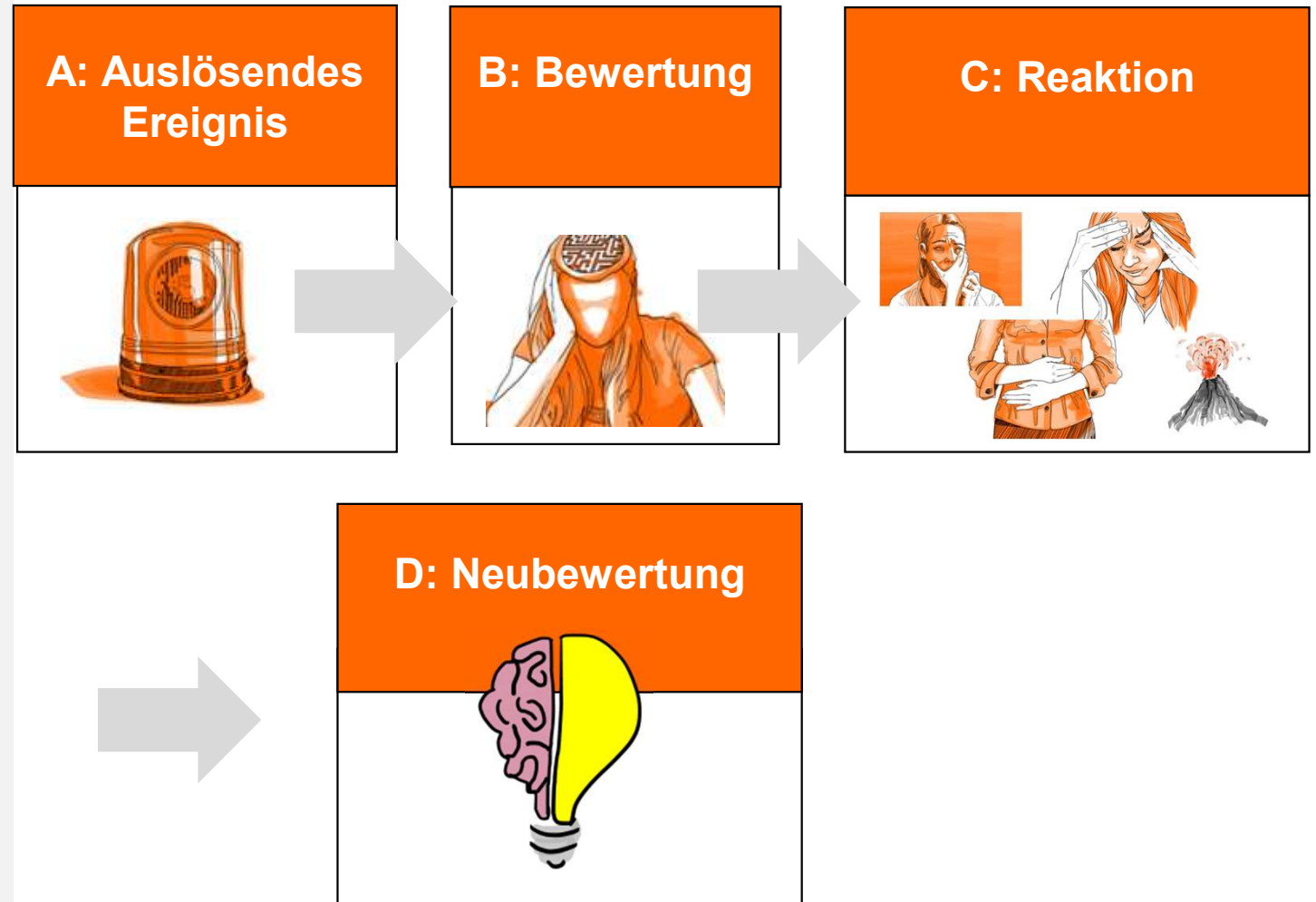
Das ABCD - Modell

A: Auslösendes Ereignis

B: Bewertung / Gedanken

C: Consequence / Reaktion

D: Disputation / Hinterfragen & Neubewertung



Das ABCD - Modell

Beispiel Elternabend

„Ich verstehe gar nicht, warum mein Sohn sich nicht weiterentwickelt. Sie fördern ihn einfach nicht genug.“

A: Kritik der Eltern



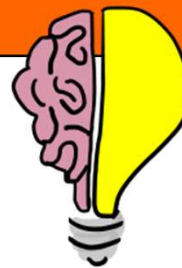
B: Was denkt man in einer solchen Situation spontan?



C: Wie fühlt man sich dann?



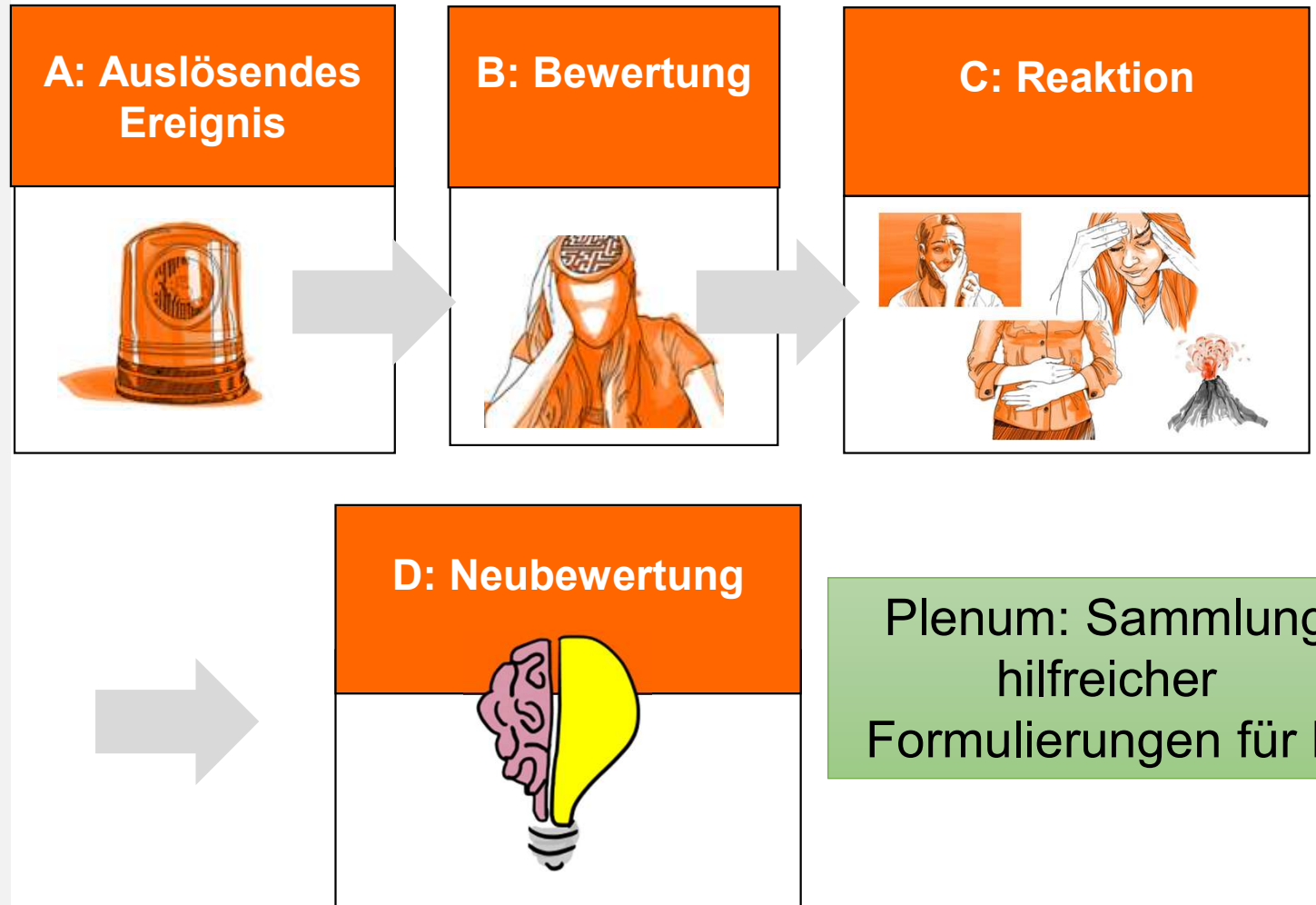
D: Wie könnte man anders denken?



Das ABCD - Modell

Wählen Sie sich eine belastende Situation aus der letzten Zeit (z.B. auch aus der Einstiegsübung)

- Was war die Situation?
- Welcher Gedanke war typisch?
- Wie habe ich mich gefühlt?
- Welche alternative und gleichzeitig realistische Sichtweise wäre hilfreicher?



Plenum: Sammlung hilfreicher Formulierungen für D

Mein Stressverstärker-Notfallplan



Eigenarbeit: „Wenn..., dann...“-Plan

- Wenn mein Antreiber aktiv wird (z. B. Ich will alles perfekt machen ...), dann erinnere ich mich an ... (meinen Erlaubersatz / eine hilfreiche Haltung / eine kleine Übung).
- Zusätzlich: Welche Ressourcen kann ich nutzen? (Kolleg*in, kurze Pause, Humor ...)

Partneraustausch

- „Was nehme ich mir konkret vor?“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

