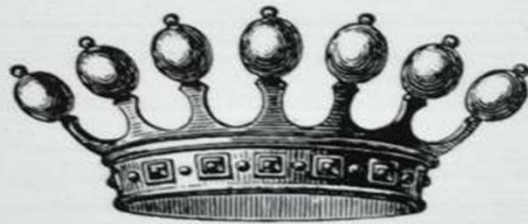




Stressmanagement für Fachkräfte im Sozialdienst



HINFALLEN
AUFSTEHEN



Krönchen richten
WEITERGEHEN

Shabbyflair
»»» ♥ «««

**Umgang
mit
Stress –**



„Hier und Jetzt“

- Wie geht es Ihnen?
- Was sind Ihre Erwartungen?
- Was wollen sie hier heute und für sich persönlich erreichen?
- Bitte skalieren Sie Ihr aktuelles Wohlbefinden auf einer Skala von 0 bis 10. Wobei 10 „besser geht's nicht“ und Null „schlechter geht's nicht“ bedeutet. Wo stehen Sie aktuell?
- Wenn ich Sie am Ende der Veranstaltung noch einmal befrage und es Ihnen anders geht: Würden Sie den Unterschied bemerken?



Übungen zum Einstieg

- **A**tmen
- **B**aby wiegen (Trapeziusübung nach Stanley Rosenberg)
- **C**ross Crawl (Überkreuzbewegung BrainGym®)

üben, üben, üben....



Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf alle Anforderungen, die an ihn gestellt werden

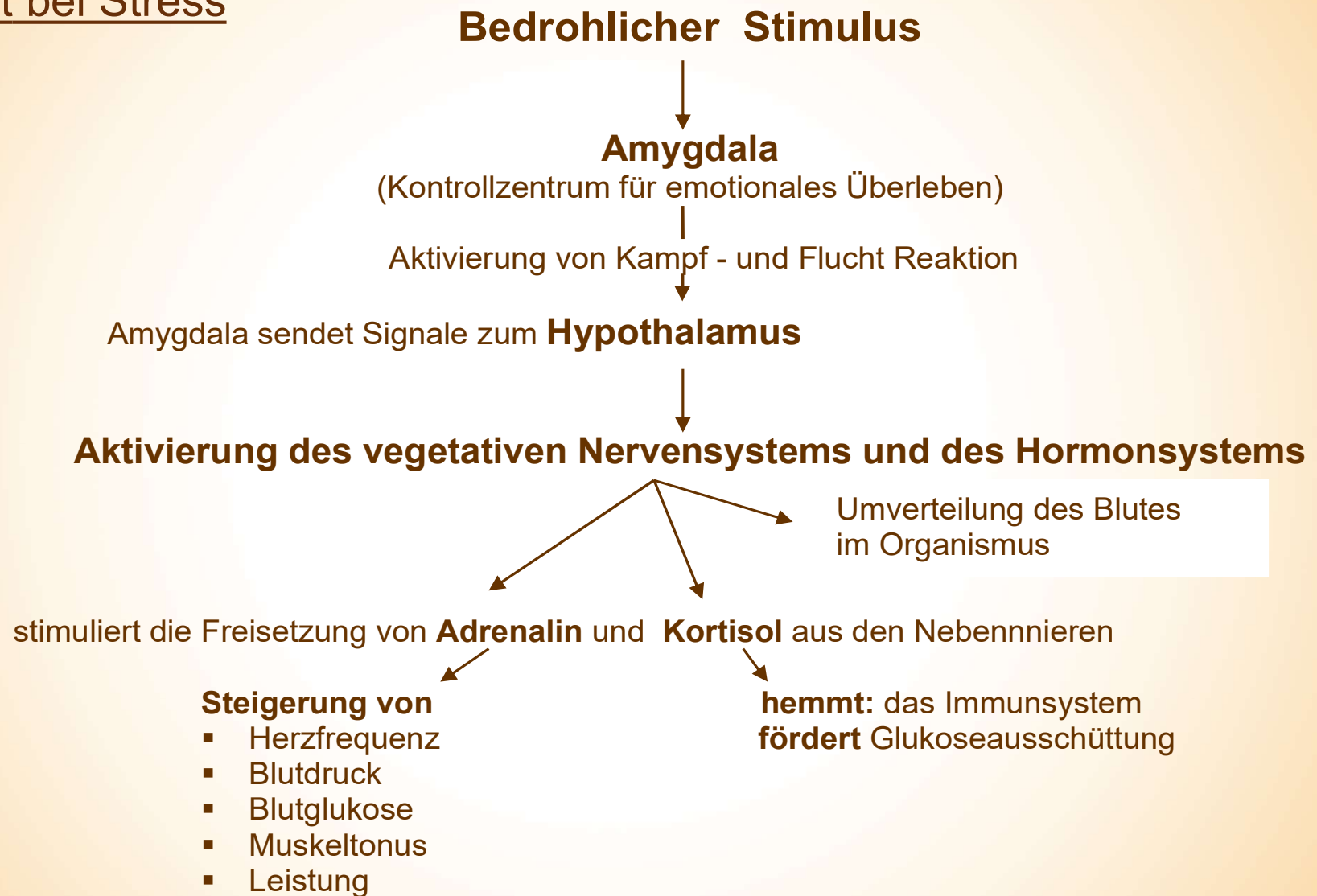
Hans Selye, Begründer der Stressforschung

Allgemeines Anpassungssyndrom nach H.Selye

1. Alarmreaktion
2. Widerstandsstadium oder Aufmerksamkeitsreaktion
3. Erschöpfungsstadium



Was geschieht bei Stress



Die Polyvagaltheorie

1. Der dorsale - parasympathische Zweig des Vagus:
steuert in lebensbedrohlichen Situationen
das Immobilisierungssystem (Erstarrung/Freeze)
2. Das sympathische System steuert das
Mobilisierungs- und Stressverhalten
(Kampf-Flucht-Reaktion)
3. Der ventrale - parasympathische Zweig des N.Vagus steuert
das **soziale Engagement System**

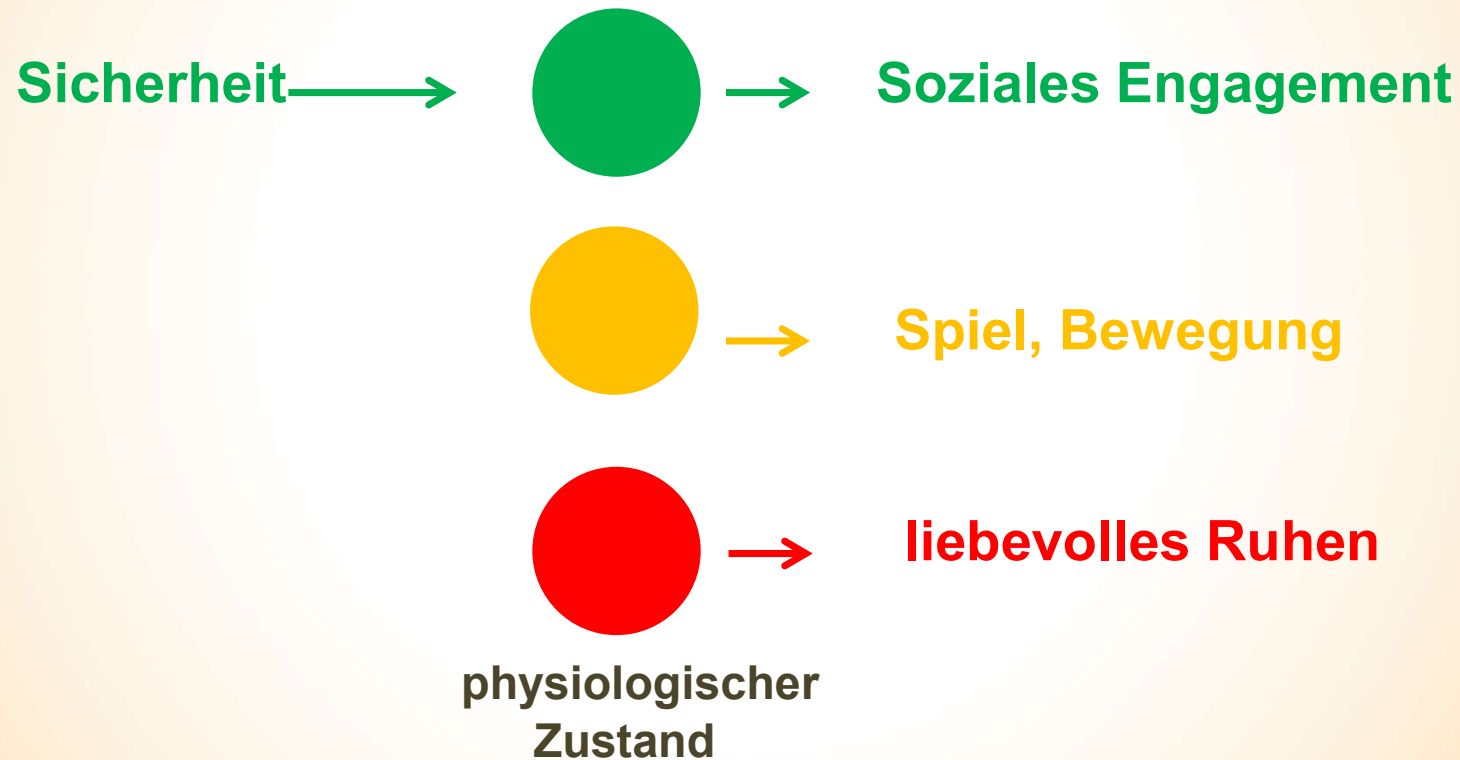
Stephen Porges, 1996



Unbewusstes Kontrollsystem des ZNS

Umwelt

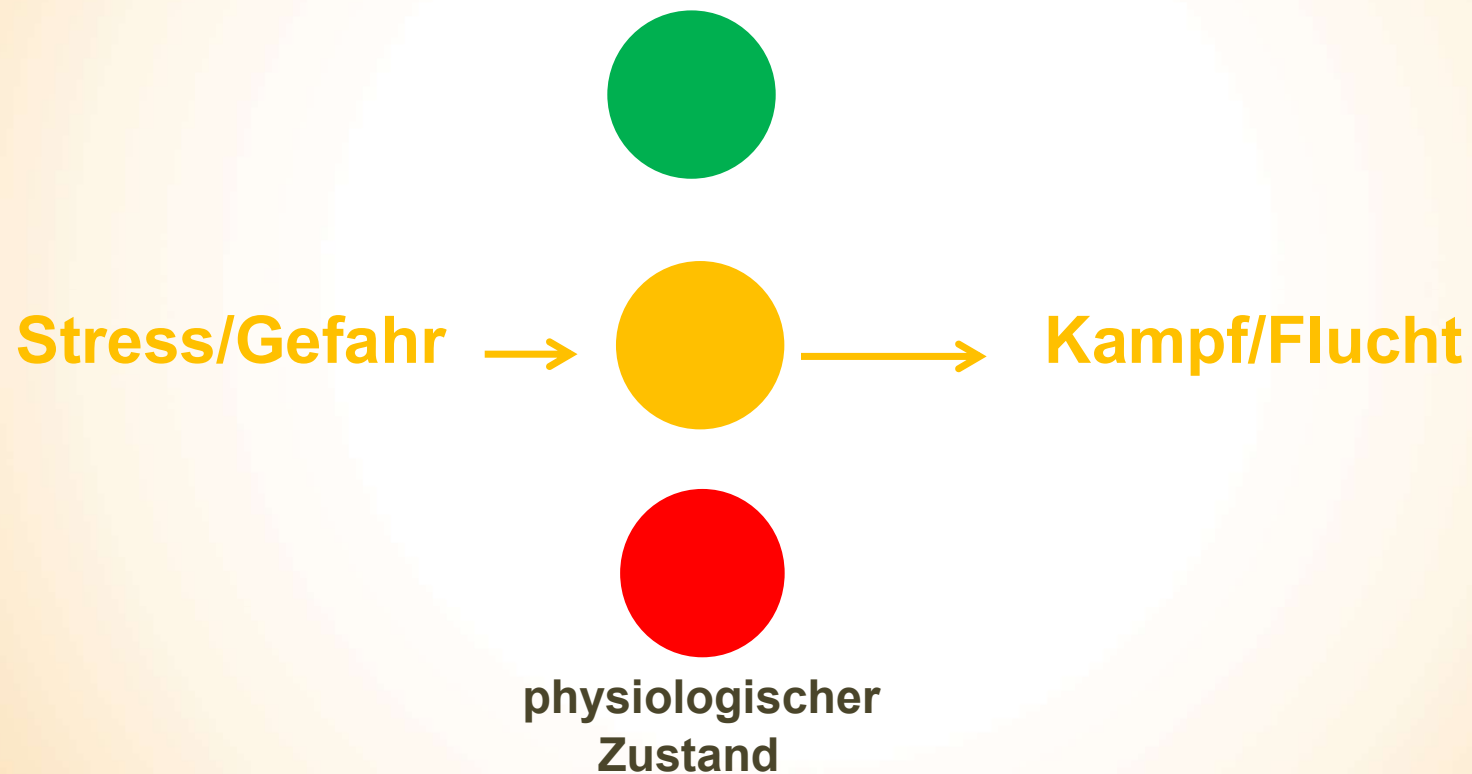
Verhalten



Unbewusstes Kontrollsystem des ZNS

Umwelt

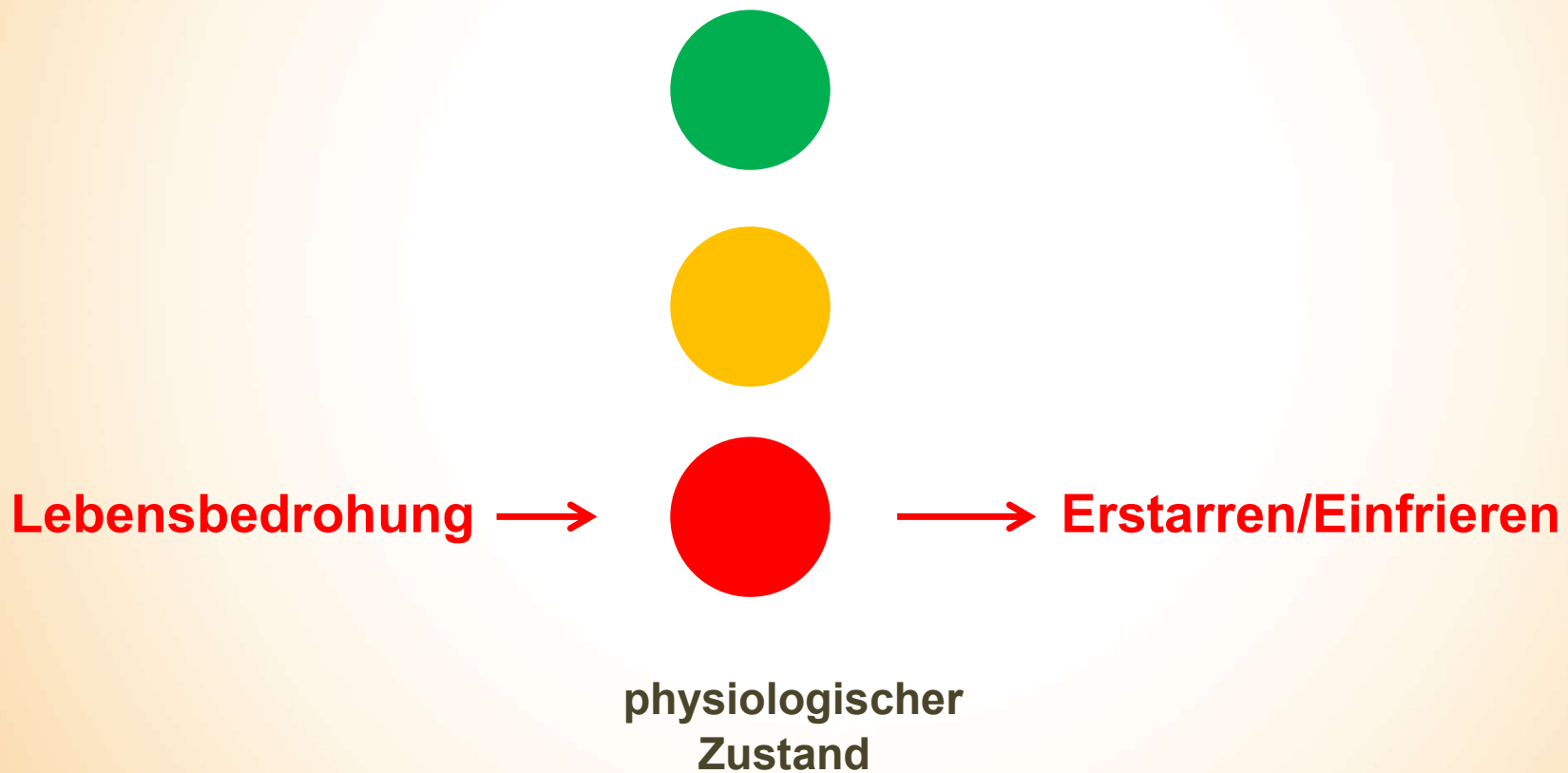
Verhalten



Unbewusstes Kontrollsystem des ZNS

Umwelt

Verhalten



Burn Out –

nur wer in der Lage bist, für etwas zu brennen, kann auch „verbrennen“, sprich, ein BurnOut erleiden

Bore Out –

die „Schattenseite“ des BurnOut – grau, schlaff und depressiv

Burn On –

Dauerbrennend – „das kommt auch noch mit!“....



Wer ist Burn Out gefährdet?



quelle: www.dreamstime.com

im Prinzip ist

JEDER gefährdet, der...



....folgende Regeln beherzigt:

„Anleitung zum Burnout“

1. Immer Höchstleistung bringen
2. Immer Erfolgreich sein
3. Immer wissen wo „Es“ lang geht
4. Immer zur Verfügung stehen
5. Immer perfekt sein
6. Keine Fehler machen
7. Jede Anregung als Kritik auffassen
8. Jede „Kritik“ auf sich selbst beziehen



Schnelle Kohärenz Technik

- Aktivieren Sie die Positiven Gefühle des Herzens -

Schritt 1: Herzfokus

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Herzregion in der Mitte Ihres Brustkorbes

Schritt 2: Herzzentrierte Atmung (Heart – Focused - Breathing TM)

- Stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem durch Ihren Herzbereich ein- und ausströmt

Schritt 3: Herzgefühl

- Erinnern Sie ein positives Gefühl, eine Situation in der Natur, mit Menschen oder Tieren, während der sie sich sicher und entspannt fühlten.

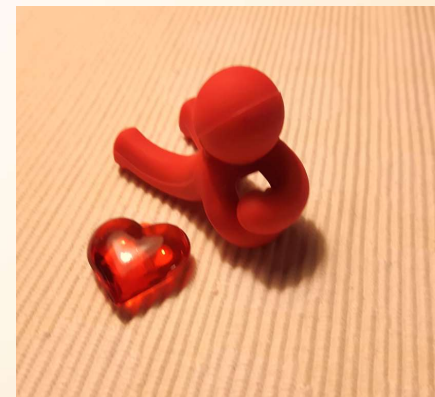
Quelle: Doc Childre, VAK-Verlag: Die Herzintelligenzmethode,



Was tun bei Burn Out ?



**Das Soziale Engagement System
wieder in Gang bringen!**



Und wie?...



Die 3 A's des Stressmanagement beherrsigen

1. Aus dem Weg räumen

- was ändern: z.B. Zeitmanagement,
Organisationsstrukturen

2. Ausweichen

- Stress erkennen, vermeiden, abbauen
- „Nein“ sagen lernen

3. Akzeptieren

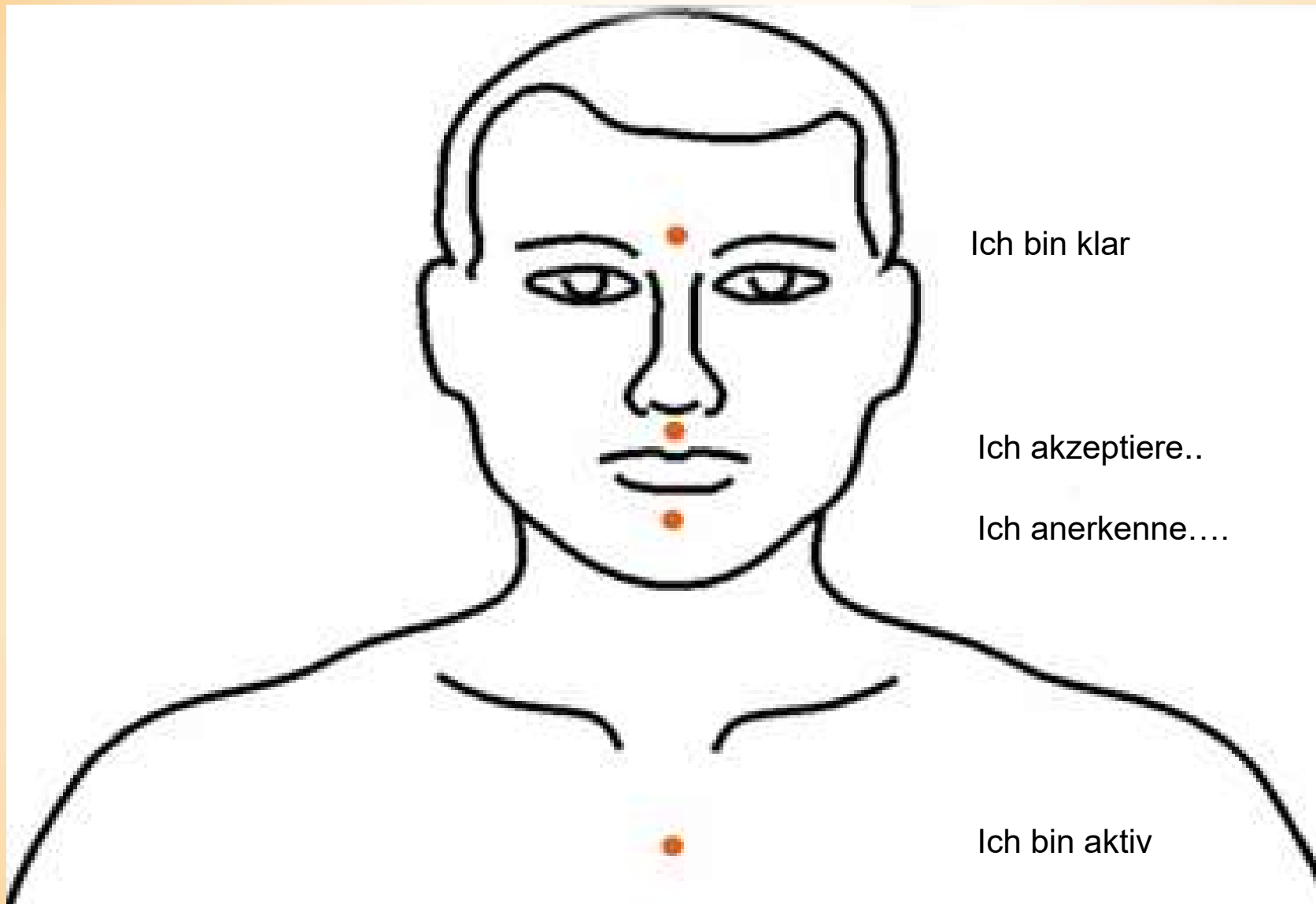
- Aufbauen: Pausen, Ernährung, Schlaf,
- Stress als Herausforderung annehmen
- Selbstfürsorge



AMSEL (Übungen für zu hause)

1. **A**temtechnik (Fokus auf der Ausatmung)
2. **M**ET – Punkte klopfen (Mittellinienenergietechnik)
3. **S**ummen
4. **E**nergieübungen (Augen-, Lippen- und Zungenbewegung)
5. **L**iegende Acht bei klassischer Musik
(Mozart, Bach)





Übungen für Selbstwirksamkeit – *Arbeit zu Hause*

- Akzeptanz - Ich bin okay, Du bist okay“
- Atemtechnik
- Summen
- „Rosenberg“ Übungen (z.B. „Baby wiegen“)
- Herzkohärenzübung
- „Dieser Raum ist mein Raum“
- Liegende Acht mit klassischer Musik (Mozart, Bach)



– Übungen für den Alltag –

- Symptom als Lösungsversuch erkennen und akzeptieren
- „Ja“ und „Nein“-sagen
- Einladen, etwas „nutzloses, aber sinnvolles“ zu tun, wie z.B. ins Konzert gehen, malen, schnitzen etc.
- Kreativität im Alltag
- Soziale Kontakte pflegen (z.B. Einladungen annehmen, und selber Gäste einladen, VHS-Kurse, etc.)
- Einladen zu träumen (Kinder können das von alleine)
- Sport
- ...was Ihnen einfällt und/oder gut tut 😊



Ergebnis:

Ein angeschaltetes aktives
Soziales Engagement System



Reorientierung: „Hier und Jetzt“

- Wie geht es Ihnen **jetzt**?
- Wurden Ihre Erwartungen **erfüllt**?
- Was nehmen sie mit?
- Bitte skalieren Sie Ihr aktuelles Wohlbefinden auf einer Skala von 0 bis 10. Wobei 10 „besser geht's nicht“ und Null „schlechter geht's nicht“ bedeutet. Wo stehen Sie aktuell? Hat sich etwas verändert?
- Bemerken Sie einen Unterschied zu vorhin?





**Vielen Dank
für
Ihre
Aufmerksamkeit**

