

Impulsvortrag „Wie gehe ich mit Stress und hohen Belastungen im Arbeitsalltag um?“

In der AG §78 13.1 Schule-Jugendhilfe

Im Rahmen des Projekts „Friedrichshain-Kreuzberg – Gesunder Bezirk“

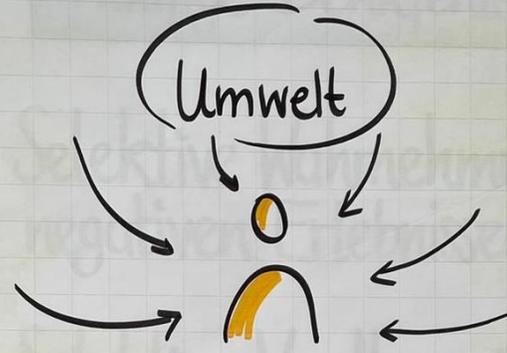
Referentin: Katharina Berres (ZAGG GmbH)

Resiliente Fragen:

- Was macht mein Leben reicher?
- Worauf bin ich stolz?
- Wofür bin ich dankbar?
- Wann habe ich das letzte Mal soziale Unterstützung erhalten?
- Wann habe ich das letzte Mal Wertschätzung ausgedrückt/ erhalten?
- Was läuft gut?
- Was mag ich an meiner Tätigkeit?
- Was schätze ich an meinen Kollegen/-innen?
- Was erlebe ich als sinnstiftend?
- Wann haben wir das letzte Mal gut zusammen gearbeitet?

Kurze theoretische Einführung ins Thema „Stress“

Stresstheorie nach Lazarus



① Primäre Bewertung = Interpretation des Stressors

positiv

gefährlich

irrelevant

Herausforderung, Bedrohung, Verlust

② Sekundäre Bewertung = Analyse der verfügbaren Ressourcen

mangelnde Ressourcen

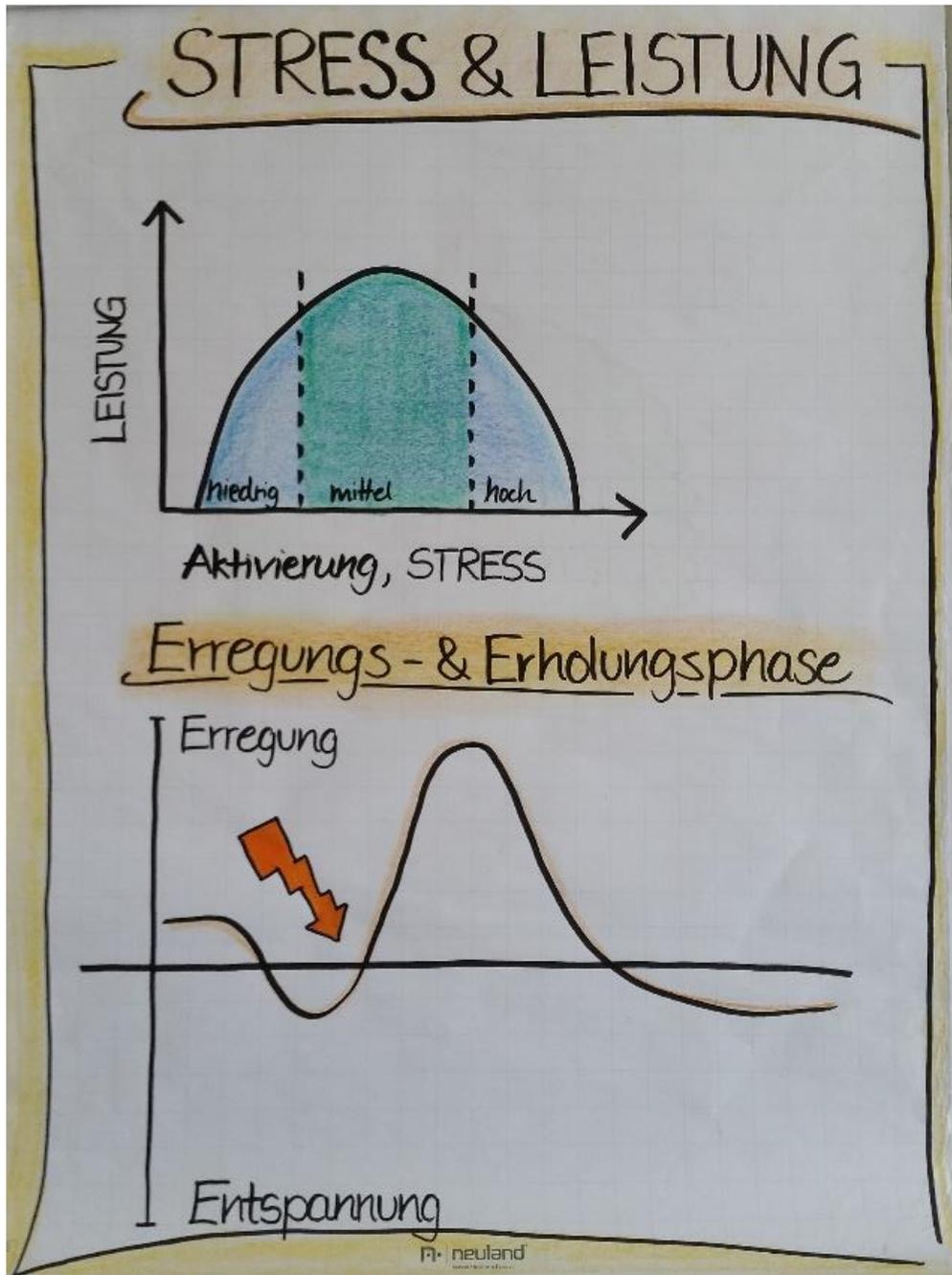
ausreichende Ressourcen

→ STRESS



Friedrichshain-Kreuzberg

GESUNDER BEZIRK



Erstes Fazit:

- Stress ist das Salz des Lebens
- Wichtig ist, dass der Grad der Herausforderung und das Maß an Ressourcen als passend erlebt wird, d.h. weder als Unter- noch als Überforderung
- Regelmäßige, kurze Entspannungsphasen sind notwendig
- Relevante Fragen: Zu welcher Situationsbewertung kommen Sie? Welche Anforderungen können Sie reduzieren? Welche Ressourcen können Sie stärken?

Bewusstwerdung:

- Skalierungsfrage: Auf einer Skala von 0 bis 10: Wie viel Stress erleben Sie gerade?

Bewusstwerdung: Woran merken Sie, dass sie gestresst / entspannt sind?

- Körperliche Symptome:
- Emotionale Symptome:
- Kognitive Symptome:
- Symptome im Verhalten:
- Soziales Verhalten:

Verschiedene Ansatzpunkte zur Stressreduktion:

- SAKA-Übung

Verschiedene Ansatzpunkte zur Stressreduktion:

- am Außen ansetzen -> Situation verändern
- an der Planung und Koordination ansetzen:
 - einfache To-Do-Listen
 - die ALPEN-Methode (Aufgaben notieren, Länge einschätzen, Pufferzeiten einplanen, Entscheidungen treffen und Nachkontrolle vornehmen)
- an den Gedanken ansetzen („Sich selbst auf andere Gedanken bringen!“)



Friedrichshain-Kreuzberg

GESUNDER BEZIRK



Sich selbst auf andere Gedanken bringen...

Ist es wirklich so?
(Realitätsprüfung)

Was kann denn
Schlimmstenfalls passieren
(Entkatastrophisieren)

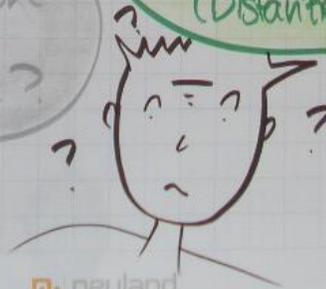
Habe ich eine ähnliche
Situation schon mal
gemanagt?
(auf eigene Stärke berufen)

Was kann ich
lernen? Was bringt
es Gutes?
(Sinnorientierung)

Was würde ich einem
Feind tun?
(Rollentausch)

Was hindert mich
daran die Situation
zu verlassen?
Muss ich wirklich?

Was denke ich in
einer Woche, Jahr etc.?
(Distanzieren, Relativieren)



Verschiedene Ansatzpunkte zur Stressreduktion:

- am Außen ansetzen -> Situation verändern
- an der Planung und Koordination ansetzen:
 - einfache To-Do-Listen
 - die ALPEN-Methode (Aufgaben notieren, Länge einschätzen, Pufferzeiten einplanen, Entscheidungen treffen und Nachkontrolle vornehmen)
- an den Gedanken ansetzen („Sich selbst auf andere Gedanken bringen!“)
- am Körper ansetzen (Entspannungsverfahren: Augenakupressur, BodyScan, Yoga, PMR, Autogenes Training)

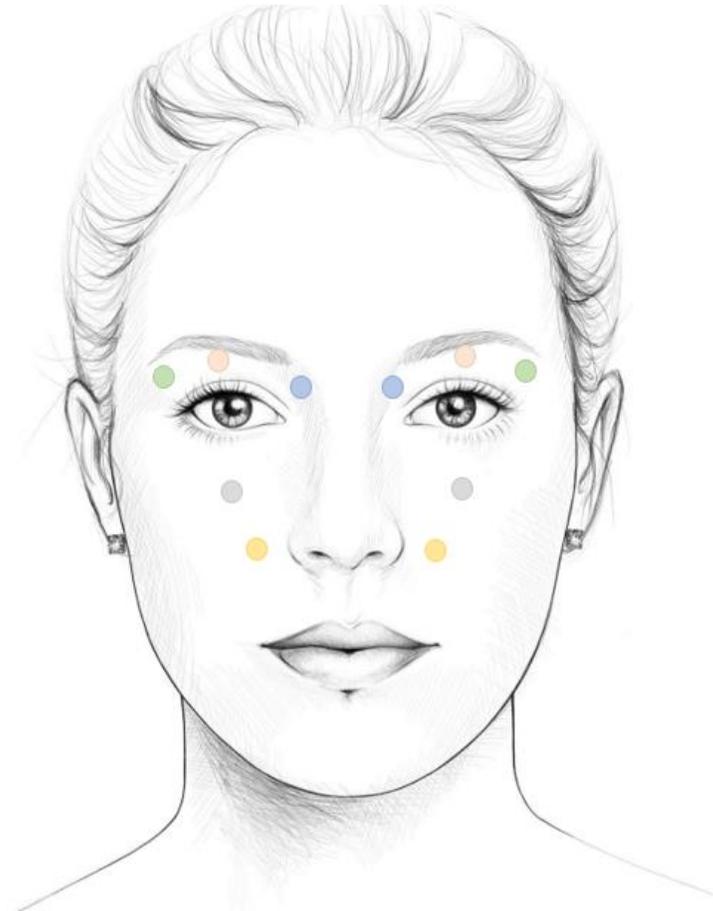


Friedrichshain-Kreuzberg

GESUNDER BEZIRK



Verschiedene Ansatzpunkte zur Stressreduktion: Augenakupressur



Verschiedene Ansatzpunkte zur Stressreduktion:

- am Außen ansetzen -> Situation verändern
- an der Planung und Koordination ansetzen:
 - einfache To-Do-Listen
 - die ALPEN-Methode (Aufgaben notieren, Länge einschätzen, Pufferzeiten einplanen, Entscheidungen treffen und Nachkontrolle vornehmen)
- an den Gedanken ansetzen („Sich selbst auf andere Gedanken bringen!“)
- am Körper ansetzen (Entspannungsverfahren: Augenakupressur, BodyScan, Yoga, PMR, Autogenes Training)
- an den Emotionen ansetzen (Selbstmitgefühlpause)



Friedrichshain-Kreuzberg

GESUNDER BEZIRK



Die Selbstmitgefühlspause

Die **Selbstmitgefühlspause** ist eine Achtsamkeitsübung aus dem MSC Mindful Self-Compassion (dt: Achtsames Selbstmitgefühl) - Programm, das von Kristin Neff & Chris Germer entwickelt wurde. Sie kann dir helfen, auf Stress und Schwierigkeiten im Alltag und schwierige Gefühle mit dir selbst mitfühlend zu reagieren.

Wenn du dich gestresst fühlst oder schwierige Gefühle auftauchen, spüre einmal nach ob du das Unbehagen in deinem Körper wahrnehmen kannst. An welcher Körperstelle ist es am deutlichsten spürbar? Verbinde dich mit dem Unbehagen an der Stelle, an der es als Körperempfindung bemerkbar wird.



Be kind to yourself.

"Sei gut zu dir selbst."

- 1** Nun sage zu dir selbst: **"Das ist ein Augenblick des Leidens."**
Das ist **Achtsamkeit**.
Andere Möglichkeiten sind: Das tut weh. Autsch. Das ist Stress.
- 2** Und nun sage zu dir selbst: **"Leid gehört zum Leben."**
Das ist **gemeinsames Menschsein**.
Andere Möglichkeiten sind: Andere Menschen fühlen sich auch so. Ich bin nicht allein. Wir erleben alle schwierige Zeiten im Leben.
- 3** Lege nun beide Hände auf dein Herz und spüre ihre Wärme.
Sage zu dir selbst: **"Möge ich freundlich zu mir sein."**
Das ist **Selbstmitgefühl**.
Andere Möglichkeiten sind: Möge ich mich so annehmen wie ich bin. Möge ich **„lernen“** mich so anzunehmen wie ich bin.

C. Germer, K. Neff: Mindful Self-Compassion, 2016

Verschiedene Ansatzpunkte zur Stressreduktion:

- am Außen ansetzen -> Situation verändern
- an der Planung und Koordination ansetzen:
 - einfache To-Do-Listen
 - die ALPEN-Methode (Aufgaben notieren, Länge einschätzen, Pufferzeiten einplanen, Entscheidungen treffen und Nachkontrolle vornehmen)
- an den Gedanken ansetzen („Sich selbst auf andere Gedanken bringen!“)
- am Körper ansetzen (Entspannungsverfahren: Augenakupressur, BodyScan, Yoga, PMR, Autogenes Training)
- an den Emotionen ansetzen (Selbstmitgefühlpause)

Was nehmen Sie von heute mit?
Was wollen Sie heute oder morgen ausprobieren?
Wie erinnern Sie sich daran?

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit 😊