

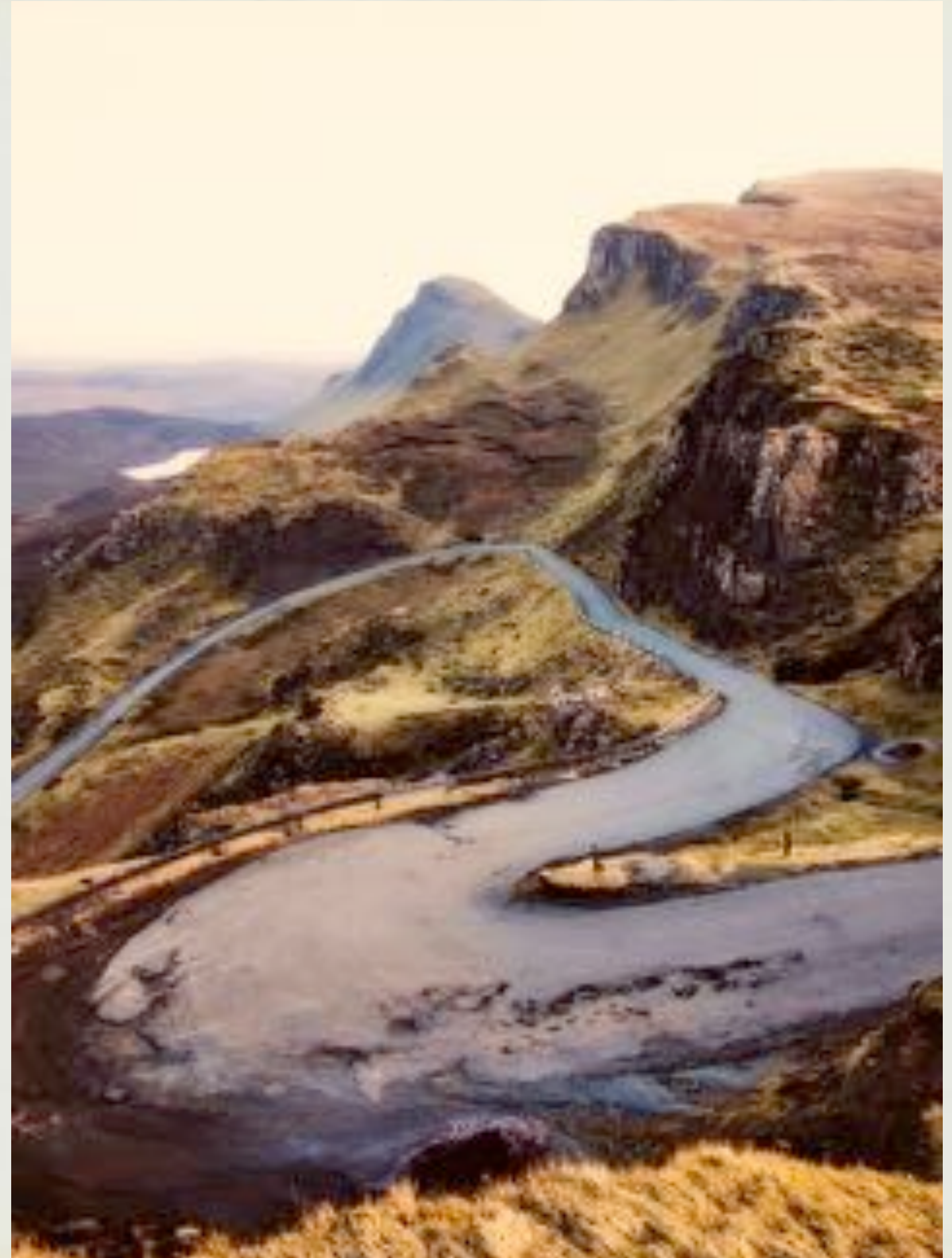
SELBSTFÜRSORGE UND STRESSMANAGEMENT-

*für mehr Gelassenheit im Umgang mit privaten und beruflichen
Belastungssituationen*

Goska Soluch www.goska-soluch.de

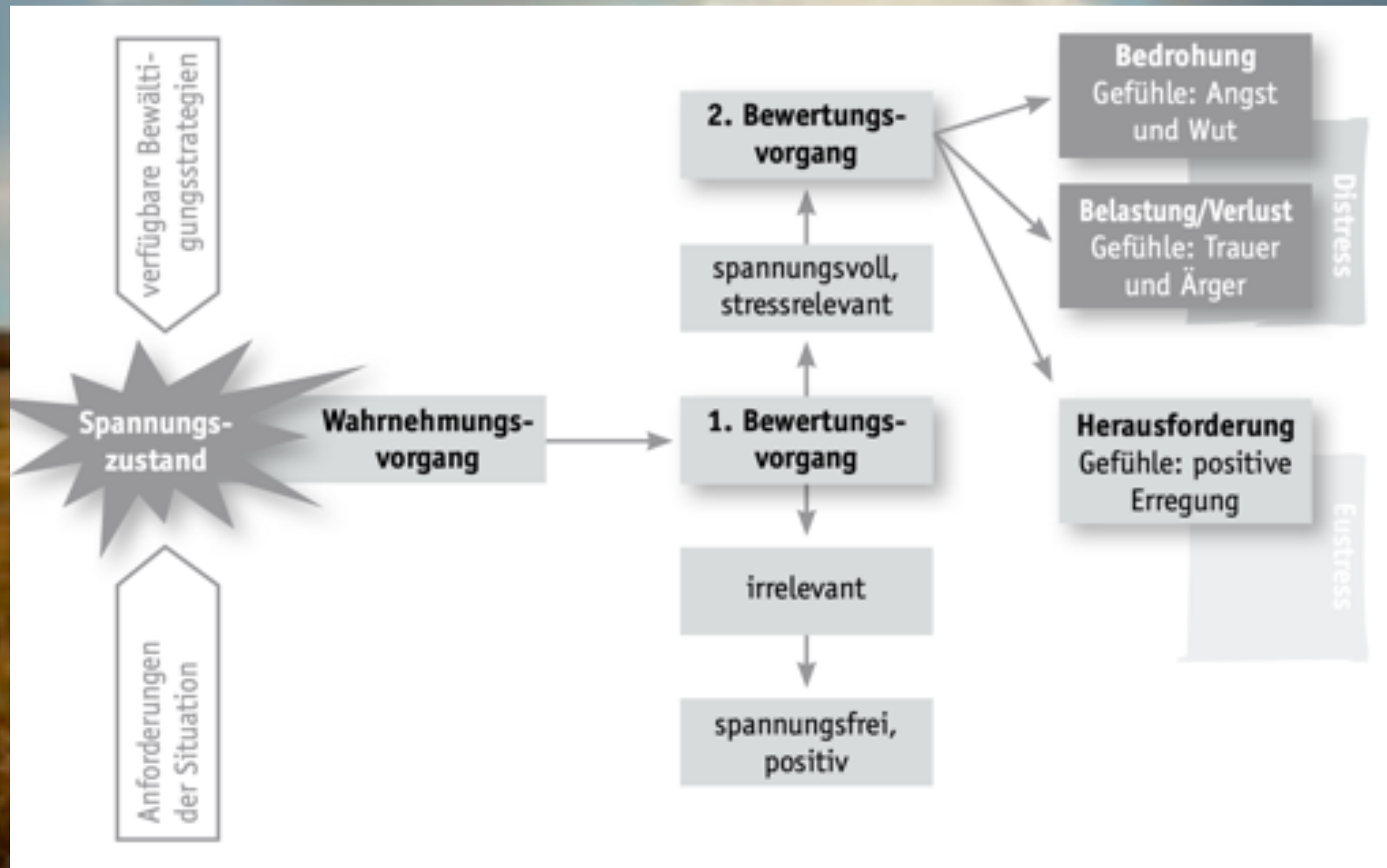
AGENDA

1. Was ist **Stress**?
2. Die Analyse der persönlichen Stressbelastungen - **Energie-Check-In**
3. Das Kennenlernen und Ausprobieren von **Stressbewältigungsmethoden**
4. Die Entwicklung eines persönlichen **Antistressprogramms**



WAS IST STRESS?

GRUNDLAGEN DER STRESSTHEORIE



Ursachen und Bedingungen für Stresssituationen

Die Stressspirale nach Unger/Kleinschmidt



<p>Stufe 1</p> 	<p>Die ersten Anzeichen der Erschöpfung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Schmerzen aller Art ▶ Schlafstörungen ▶ Energieverlust ▶ Gedankenenge („Ich kann die Situation nicht ändern.“)
<p>Stufe 2</p> 	<p>Die Erschöpfung schreitet voran. Das Verhalten ändert sich. Alles dreht sich nur noch um die Arbeit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Reizbarkeit, Kränkbarkeit bis hin zu aggressiven Ausbrüchen. ▶ Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Mehrarbeit („Ich muss meine Aufgaben noch schaffen ...“) ▶ sozialer Rückzug („Mein Job lässt mir keine Zeit für meine Beziehung, einen freien Abend, Urlaub ...“) ▶ Schuldgefühle
<p>Stufe 3</p>	<p>Die Erschöpfung: Leistung und Lebensmut schwinden. Körper und Geist steuern auf völlige Erschöpfung zu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Grübelattacken („Ich schaffe das einfach nicht. Ich muss das schaffen.“) ▶ Motivations- und Interessenverlust (Kampfgeist und Mutlosigkeit wechseln sich ab.) ▶ starke Stimmungsschwankungen, niedergeschlagene Stimmung, suizidale Gedanken ▶ Apathie und/oder quälende innere Unruhe, Depression

Abb.: Die Stressspirale nach Unger/Kleinschmidt

ENERGIEQUELLEN

Körper

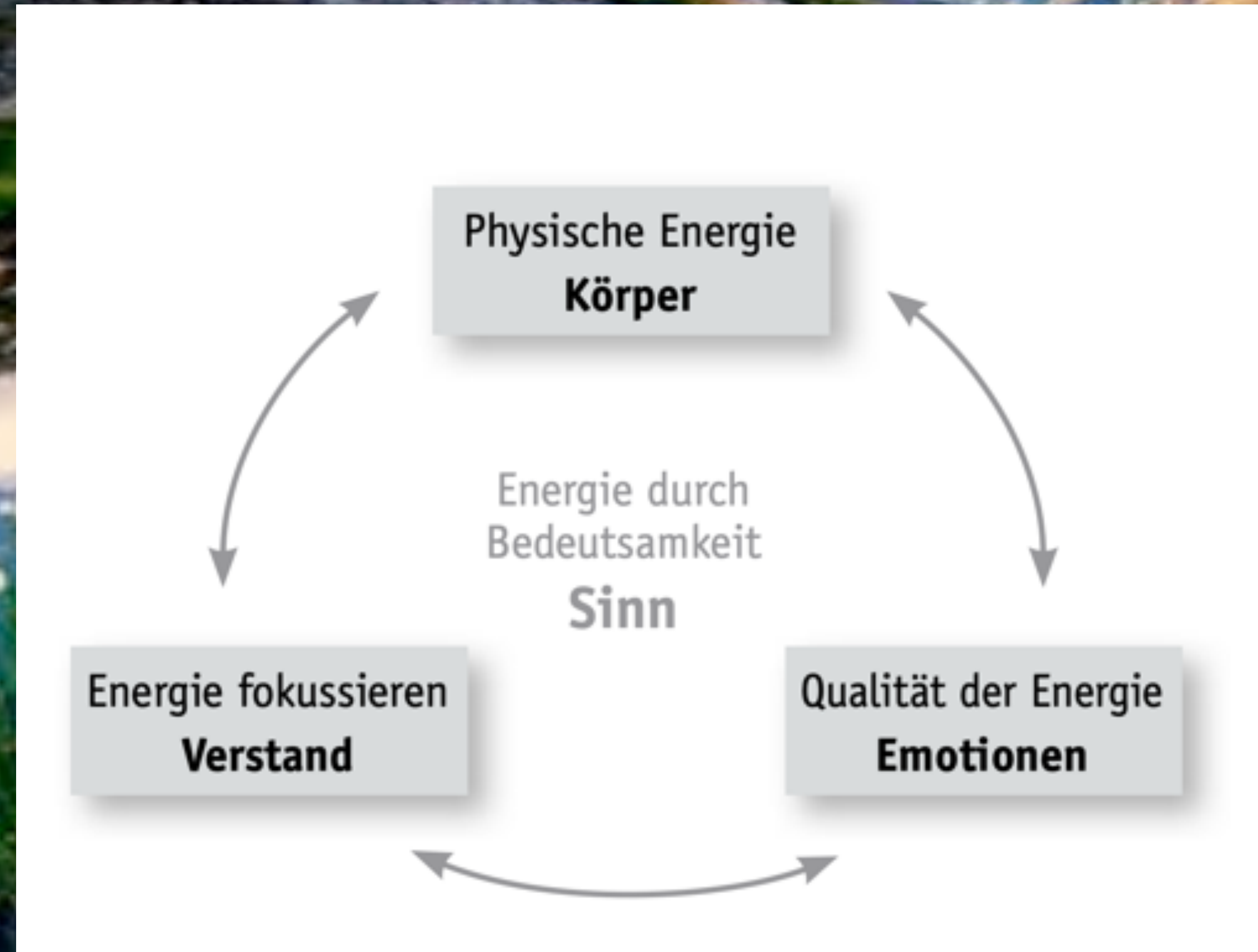
Emotionen

Verstand

Sinn



DIE ENERGIEQUELLEN DES MENSCHEN



DAS LEBENSRAD



DIE ENERGIEQUELLEN DES MENSCHEN

Abb.: Was stärkt –
Energiequellen für
Körper, Verstand,
Emotionen und Sinn

Körper:

- persönliche Leistungskurve
- Entspannungstechniken (Yoga, AT, PMR etc.)
- Bewegung
- Atmung
- Ruhepausen, Schlaf
- Ernährung

Verstand:

- Selbst- und Zeitmanagement
- Ich und meine Zeit
- Entscheidungen treffen
- Lebens- und Arbeitsziele in Einklang bringen und sich motivierende Ziele setzen

Emotionen:

- alles Einstellungssache
- Umgang mit Gefühlen
- Verhaltensmuster
- Glaubenssätze und Grundeinstellungen
- Innere Antreiber

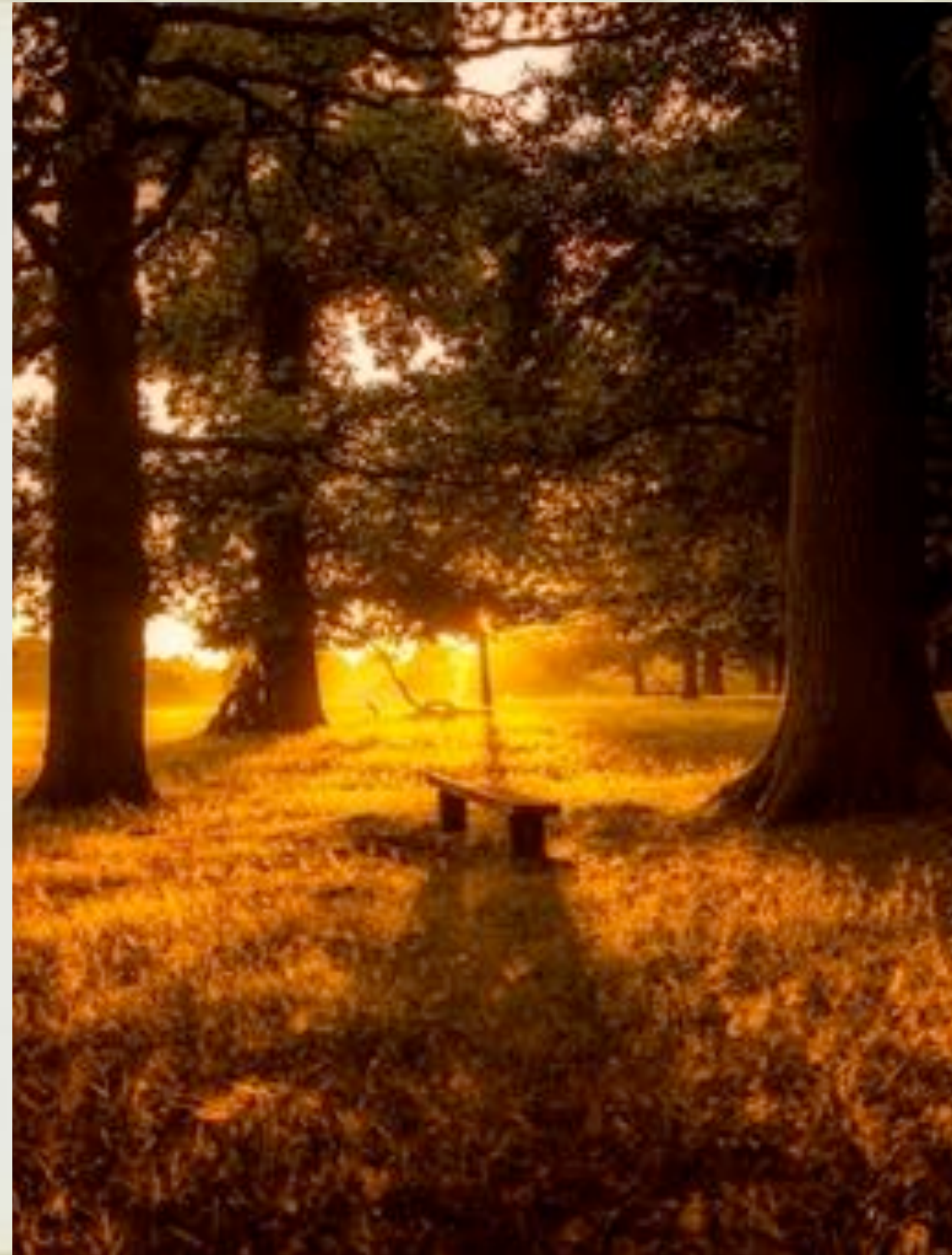
Sinn:

- Stärken
- Talente
- Fähigkeiten
- Erfolge
- Wichtiges im Leben
- Werte
- Innere Antreiber

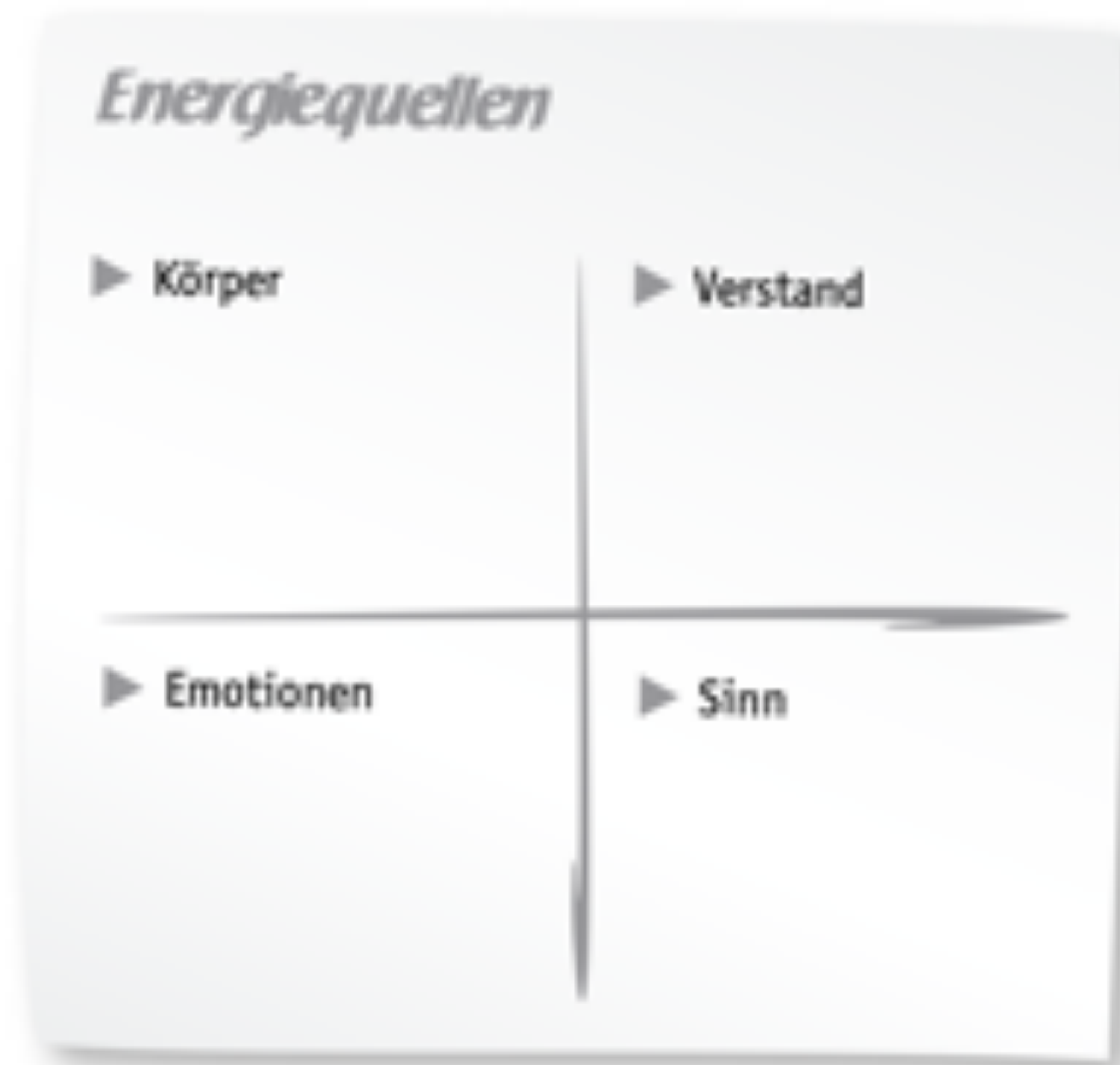
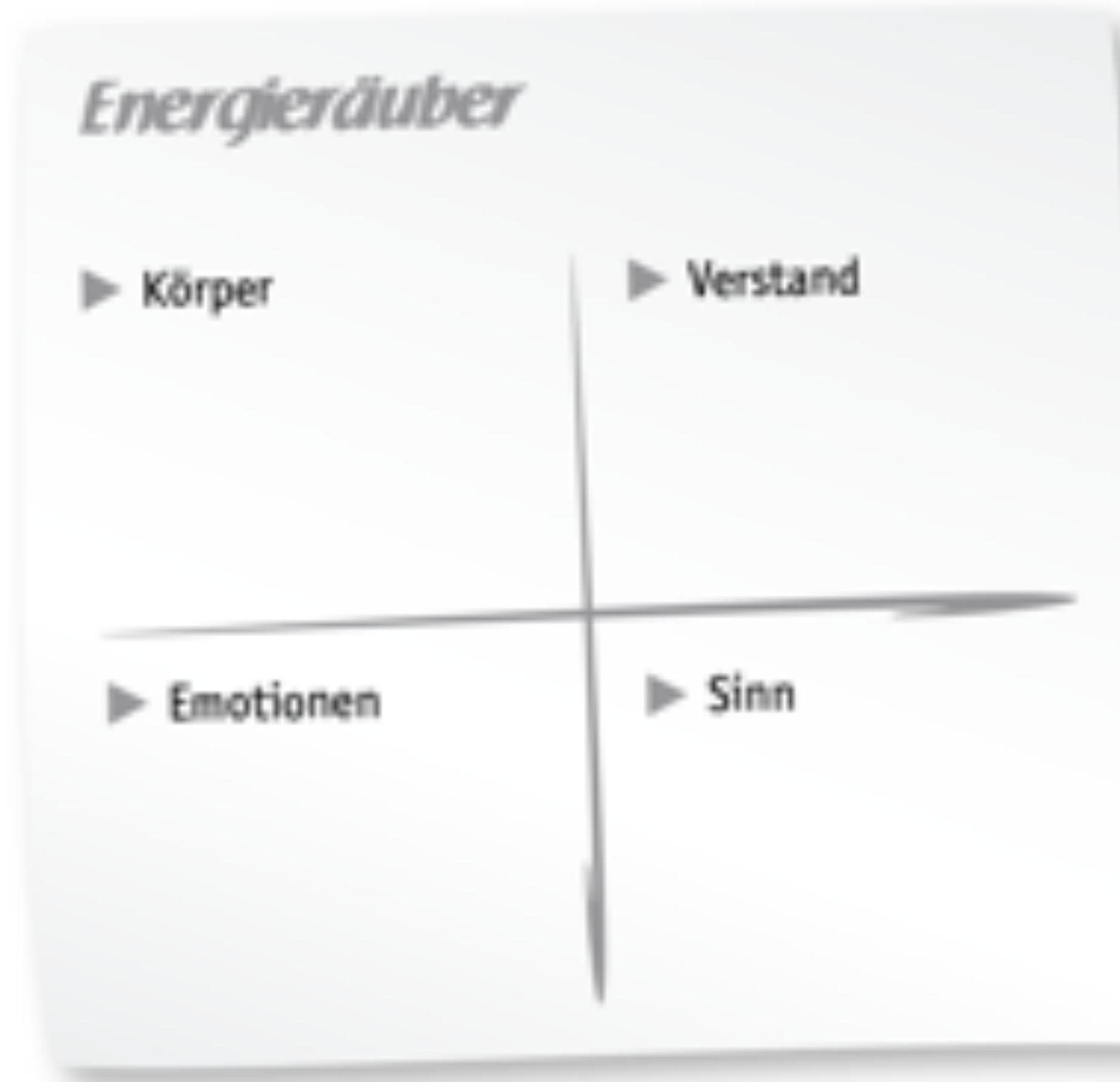
WO STEHE ICH ?

Energiequellen und Energieräuber

- Verstand
- Emotionen
- Sinn
- Körper



PERSÖNLICHER ENERGIEHAUSHALT



DAS LEBENSRAD

- *Energiemanagement beginnt mit einer Standortbestimmung und dem Bewusstmachen der eigenen Bedürfnisse*
- *Schaue Dir das Lebensrad an und überlege, wie gefüllt die einzelnen Bereiche bei Dir sind*
- *Der äußere Rand steht für 100 Prozent, je weniger ausgefüllt die Bereiche sind, desto kleiner wird das ‚Kuchenstück‘*
- *Wie sieht Dein Rad aus? Läuft Dein Lebensrad rund oder eiert es?*

DAS ENERGIE- POWER- KONZEPT



KÖRPER

ENERGIE-CHECK-IN

1. Ich schlafe weniger als mindestens sieben bis acht Stunden und ich fühle mich morgens häufig müde.
2. Ich lasse häufig das Frühstück ausfallen.
3. Ich treibe zu wenig Sport. (mindestens dreimal pro Woche)
4. Ich gönne mir tagsüber keine regelmäßigen Erholungspausen und/oder verlege mein Mittagessen häufig an meinen Schreibtisch – wenn ich überhaupt etwas esse.

EMOTIONEN ENERGIE-CHECK-IN

1. Ich fühle mich während der Arbeit häufig gereizt, ungeduldig oder ängstlich, vor allem wenn die Anforderungen sehr hoch sind.
2. Ich habe nicht genügend Zeit für meine Familie und die Menschen, die mir wichtig sind, und wenn ich Zeit mit ihnen verbringe, bin ich häufig geistig abwesend.
3. Ich habe zu wenig Zeit für Dinge, die mir wirklich Spaß machen.
4. Ich nehme mir selten genug Zeit, anderen meine Wertschätzung auszusprechen oder meine eigenen Leistungen und Erfolge zu genießen.

VERSTAND

ENERGIE-CHECK-IN

1. Ich kann mich nur schwer voll und ganz auf eine Sache konzentrieren, und ich lasse mich tagsüber leicht ablenken, besonders von E-Mails.
2. Ich bringe viel Zeit meines Arbeitstages damit zu, mich um akute Krisen zu kümmern, anstatt mich auf Aktivitäten von langfristigem Wert und Nutzen zu konzentrieren.
3. Ich nehme mir kaum Zeit, um nachzudenken, Strategien auszuarbeiten und kreative Ansätze zu entwickeln.
4. Ich arbeite auch abends und am Wochenende, und ich mache selten einen wirklich E-Mail-freien Urlaub.

SINN

ENERGIE-CHECK-IN

1. Ich verbringe bei der Arbeit zu wenig Zeit mit den Dingen, die ich am besten kann und die mir am meisten Spaß machen.
2. Es gibt eine deutliche Diskrepanz zwischen dem, was mir nach eigenen Aussagen am wichtigsten im Leben ist, und dem, wie ich meine Zeit und Energie tatsächlich nutze.
3. Meine Entscheidungen im Job werden stärker von äußeren Zwängen beeinflusst als von meiner eigenen Vorstellung von Sinn und Zweck.
4. Ich investiere zu selten Zeit und Energie, um etwas Gutes für andere oder die Allgemeinheit zu tun.

WAS IST IHRE ENERGIE BILANZ?

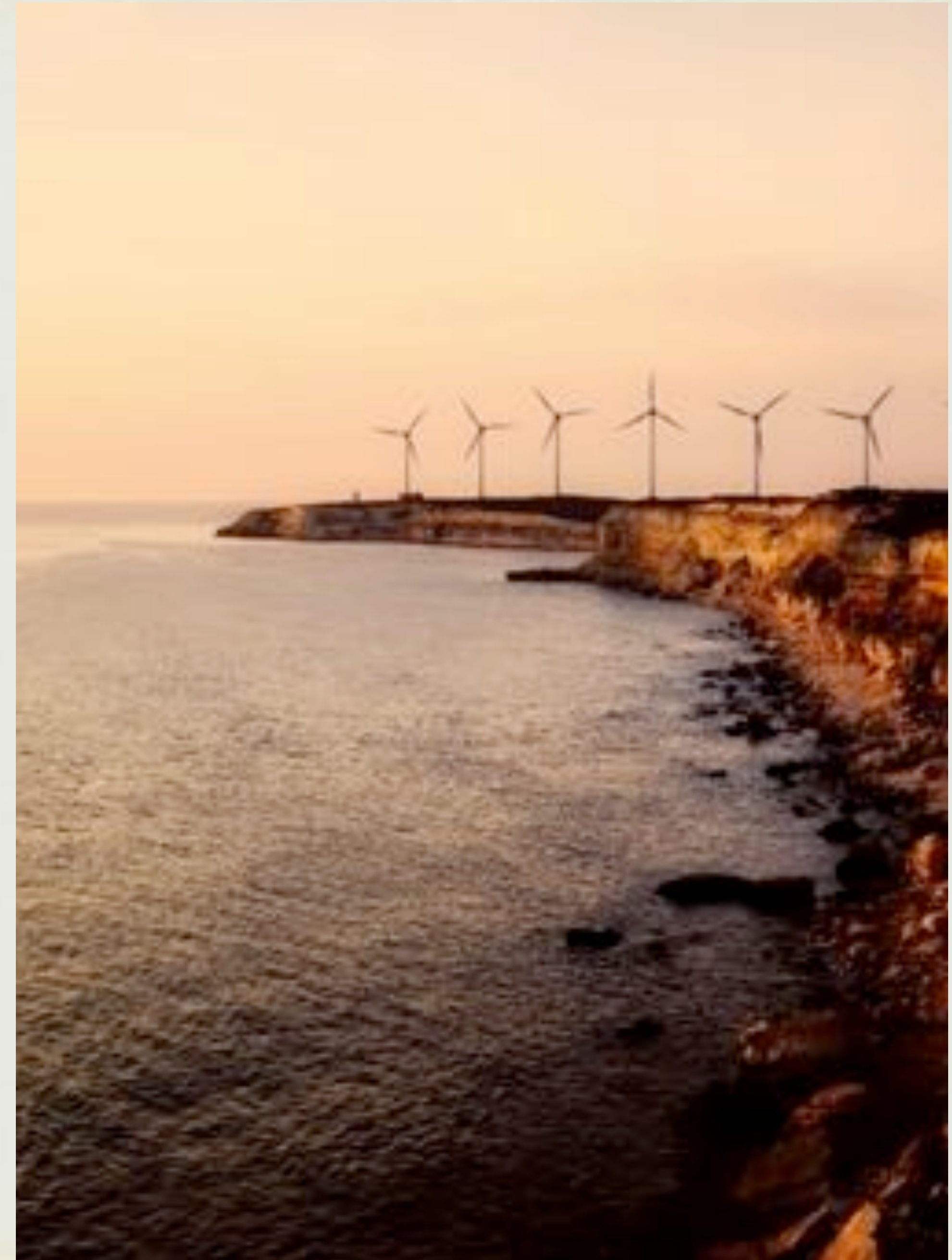
Gesamtauswertung:

0–3: Hervorragendes Energiemanagement

4–6: Akzeptables Energiemanagement

7–10: Deutliche Schwächen beim
Energiemanagement

11–16: Ausgewachsene Energiekrise



WORAN WOLLEN SIE ARBEITEN?

Gesamtzahl der angekreuzten Aussagen pro
Kategorie:

Körper__Emotionen__Verstand__Sinn__

Einzelauswertung pro Kategorie:

- 0:** Hervorragendes Energiemanagement
- 1:** Gutes Energiemanagement
- 2:** Deutliche Schwächen
- 3:** Schlechtes Energiemanagement
- 4:** Ausgewachsene Energiekrise



Stressbewältigungsmethoden:

- 1. Verstand** - Energie fokussieren
- 2. Sinn** - Energie durch Bedeutsamkeit
- 3. Emotionen** - Qualität der Energie
- 4. Körper** - Physische Energie



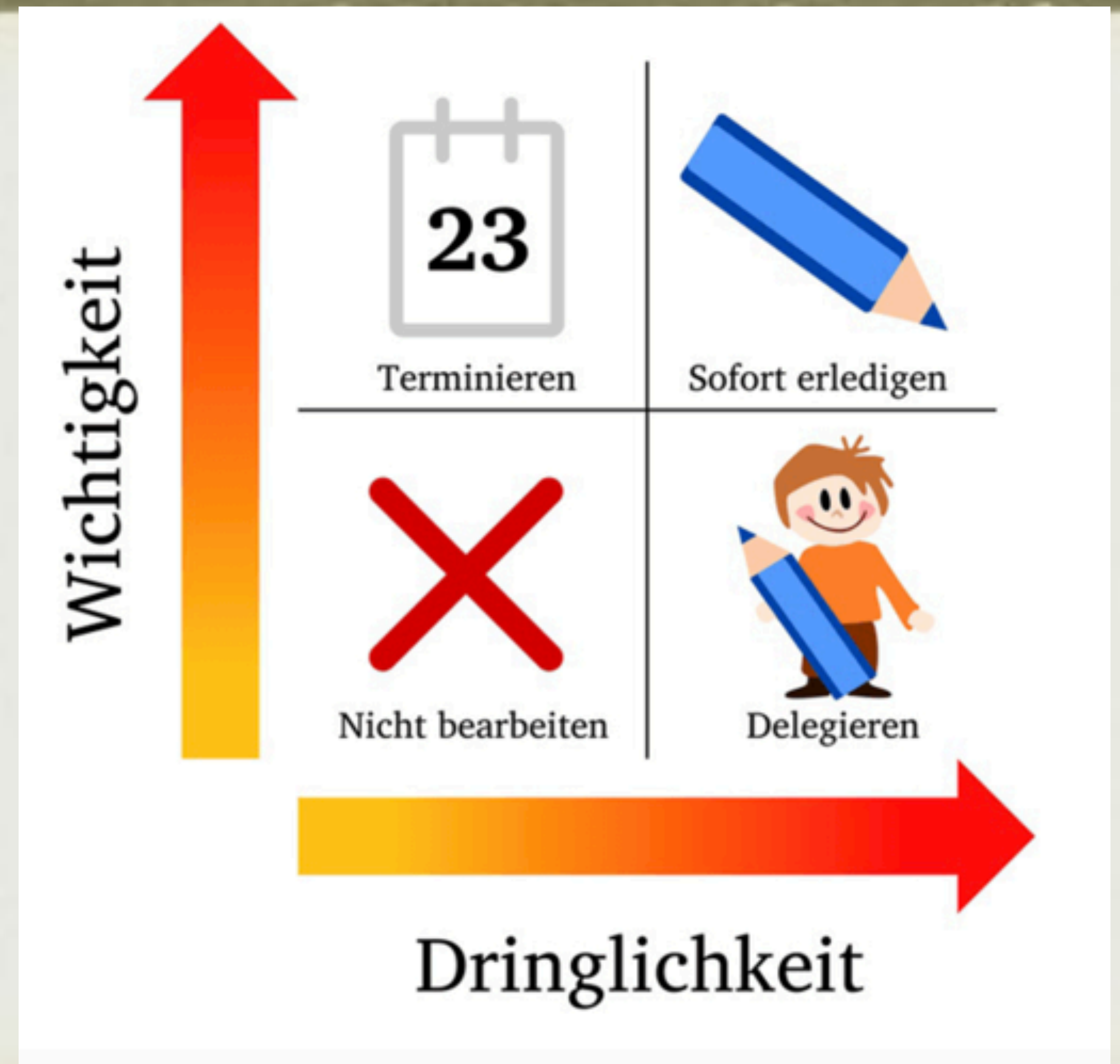
VERSTAND EISENHOWER-PRINZIP

ist eine Möglichkeit, anstehende Aufgaben in Kategorien einzuteilen.

Dadurch sollen die wichtigsten Aufgaben zuerst erledigt und unwichtige Dinge aussortiert werden.

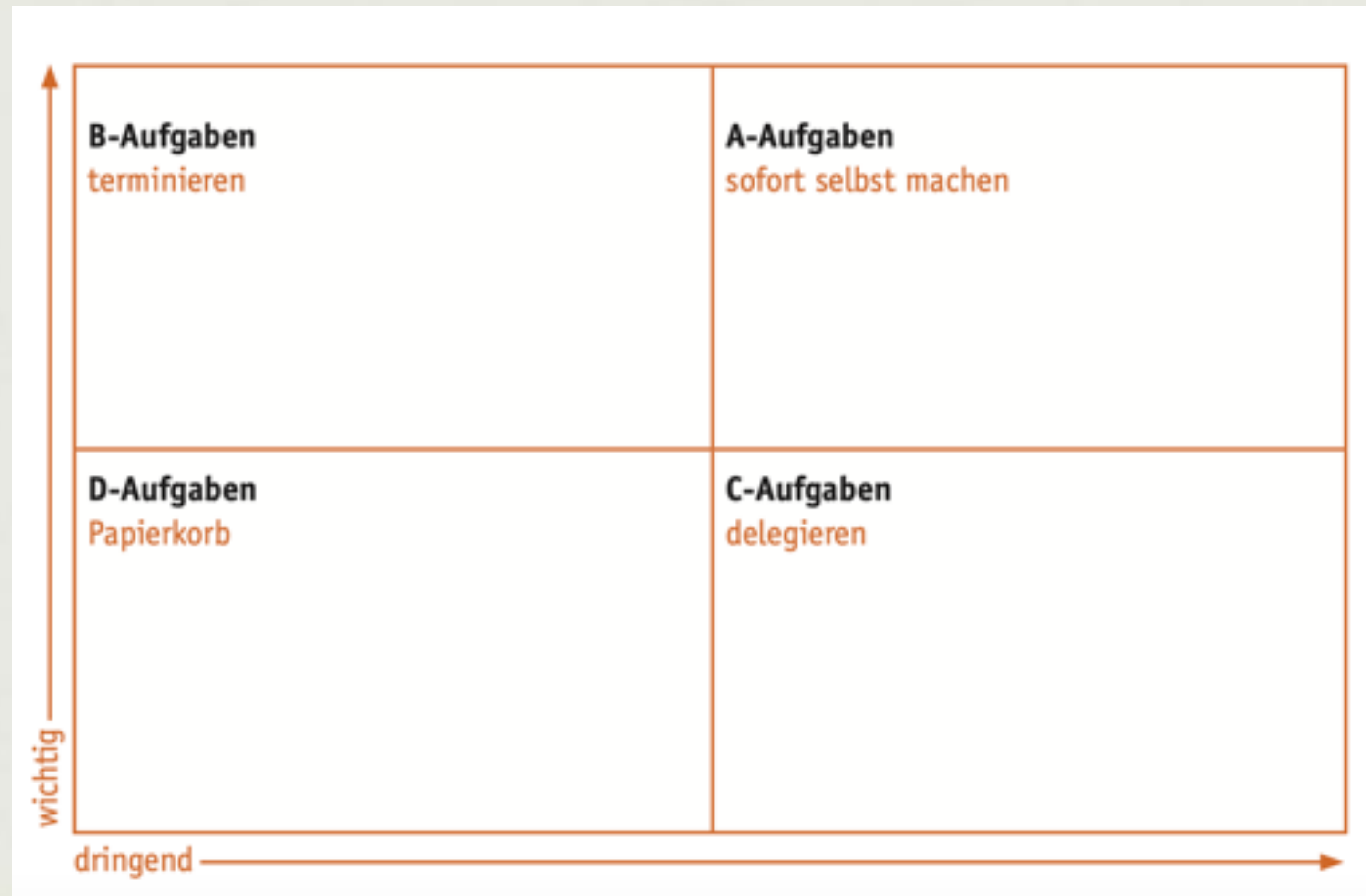
✓, **wichtig** sind jene Aufgaben, die insbesondere der Erreichung der eigenen Ziele dienen,

✓✓, **dringend** sind alle Tätigkeiten, die eine direkte Aufmerksamkeit erfordern und nicht verschoben werden können



ÜBUNG

NOTIERE 8-10 AUFGABEN, DIE DIESE WOCHEN ZU ERLEDIGEN SIND



EMOTIONEN-

3 BRILLEN ZUM PERSPEKTIVWECHSEL

Die umgekehrte Brille:

Was würde mein Gegenüber in diesem Konflikt wohl sagen und inwiefern könnte er damit recht haben?

Die langfristige Brille:

Wie beurteile ich diese Situation wohl in sechs Monaten?

Die Weitsicht-Brille:

Egal, was bei diesem Problem herauskommt, wie kann ich dadurch wachsen und was kann ich daraus lernen?



KRITIKFORMEL NACH SAM

- A1 = Auswirkung beachten
- A2 = Thema ankündigen
- Es geht um die Art und Weise, wie du mit mir sprichst. Darf ich dir etwas dazu sagen?
- A3 = Auftrag einholen
- Möchtest du es konkret hören?
- A4 = Aussprechen
- **kurz fassen!**
- Die **KRÖNUNG** der Kritik ist nach dem Ansprechen das NACHFRAGEN. „Was meinst du dazu?“ Verhindert Rechtfertigungen!

Aussprechen
(GesprächsKompass)

Auftrag abholen

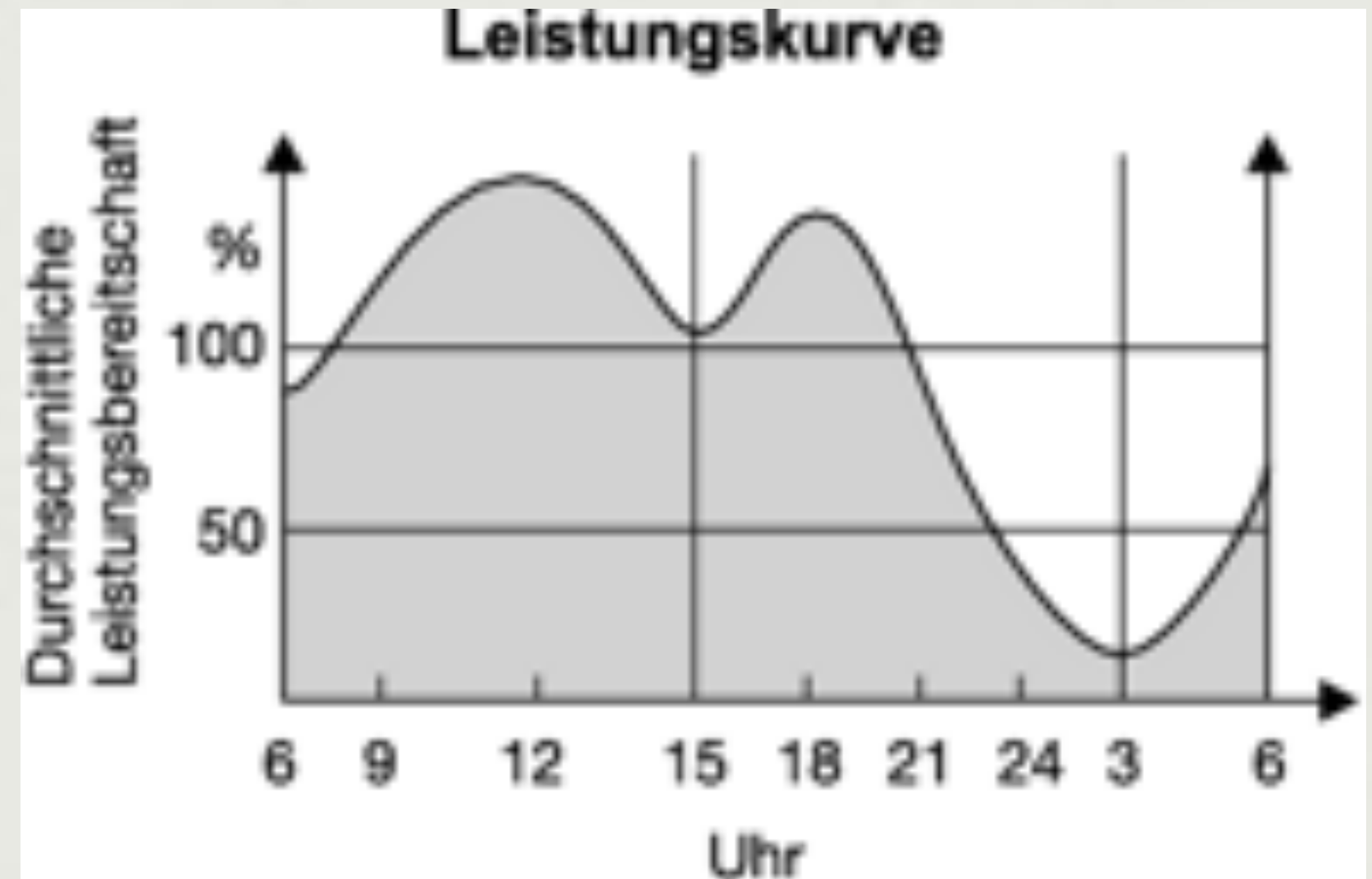
Ankündigen des
Themas

Auswirkungen



KÖRPER- MEINE LEISTUNGSKURVE

- ☆ Wann bist Du besonders leistungsfähig?
- ☆ Wann gehen Dir die Dinge leicht von der Hand?
- ☆ Wann hast Du am meisten Energie?
- ☆ Zu welchen Zeiten ist Deine Leistungsfähigkeit geringer?
- ☆ Wann lässt Deine Aufmerksamkeit nach und Du wirst müde?"



SINN- 7 TIPPS FÜR MEHR SINNHAFTHAFTIGKEIT IM LEBEN

1. Dankbar sein
2. Hingabe
3. Selbst reflektieren
4. Sinn finden
5. Mit allen Sinnen genießen
6. Werteorientiert leben
7. Visionär denken

