



schneider^{HR}

HUMAN RELATIONS

gute Arbeit braucht gute Beziehungen

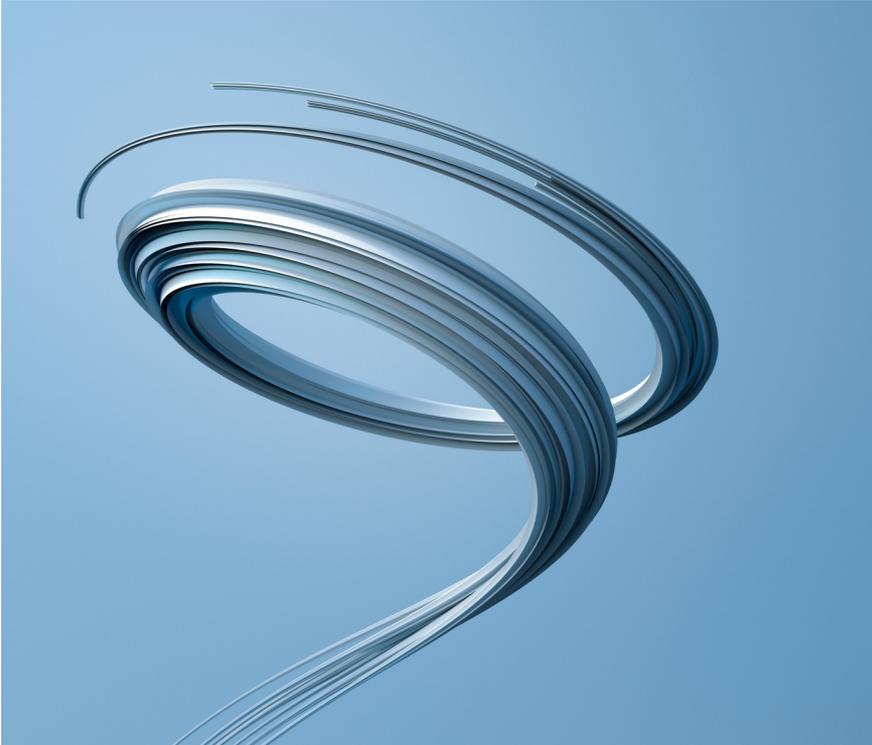
Stressmanagement in der klinischen Praxis







Stressmanagement in der klinischen Praxis



Aktuelle Herausforderungen
Stress auslösende Faktoren

Stärkung der individuellen
Selbstwirksamkeit

Impulse, Methoden & Tools zum
Umgang mit und Abbau von Stress

Resilienzförderung in Teams für ein
positives Arbeitsumfeld



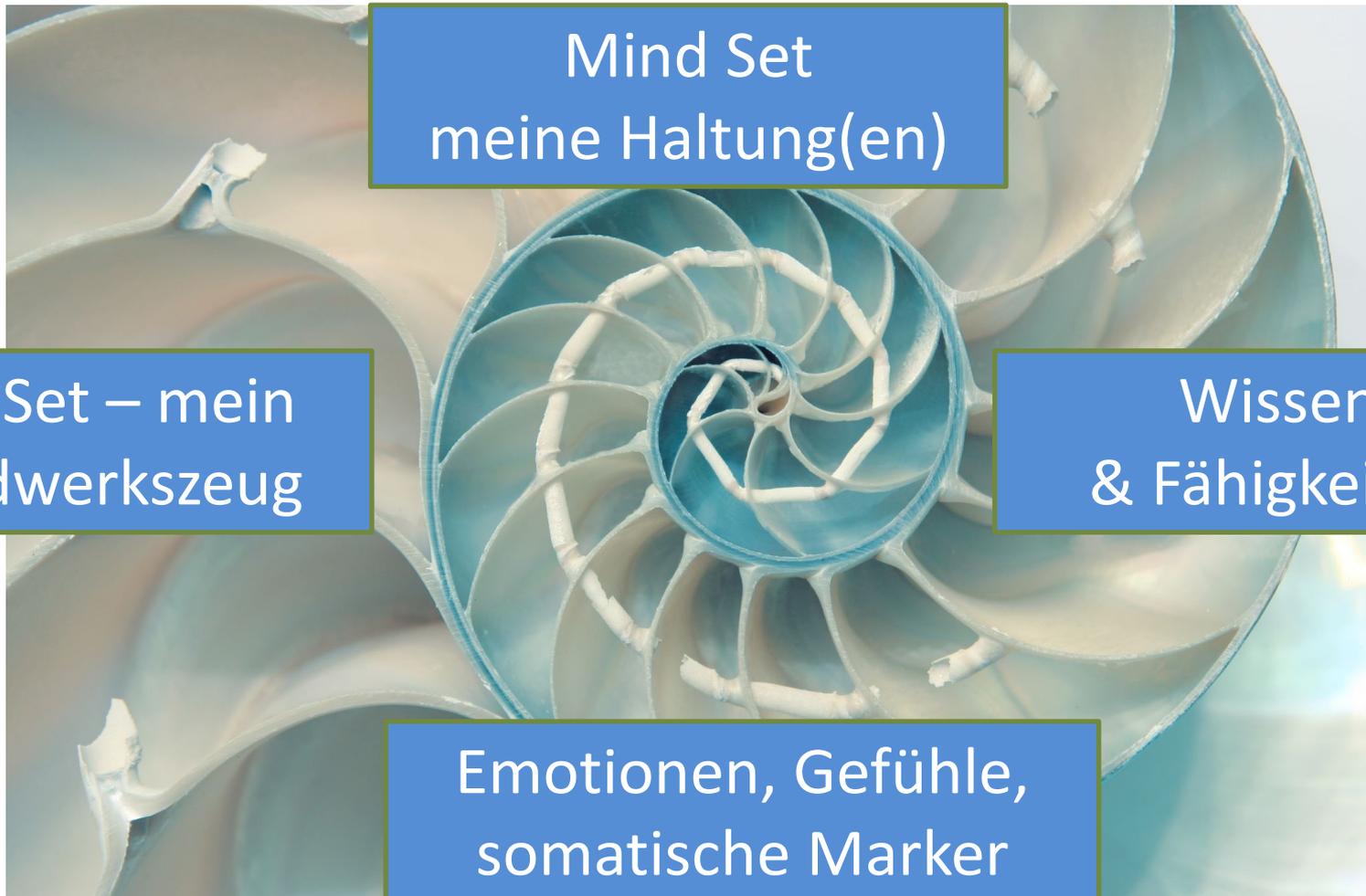


KRISEN – ZEITEN ZEITEN – WENDE

**Was erleben wir gerade
an Herausforderungen?**



Stressmanagement auf 4 Ebenen



Mind Set
meine Haltung(en)

Tool Set – mein
Handwerkszeug

Wissen
& Fähigkeiten

Emotionen, Gefühle,
somatische Marker



Einstellungen & Haltung

im Umgang mit Stress

- Wie bewerte ich Stress?
- Wie begegne ich mir, wenn ich im Stress bin?
- Wie ernst nehme ich meine Bedürfnisse, meine Gefühle?
- Wer könnte (m)ein Vorbild sein?
- Wie gehe ich es an?



Resiliente Haltung



3 Übungsschritte

1. Anerkennung u. Annahme von Schwächen und unglücklichen Zeiten
2. Frag dich:
Hilft oder schadet mir mein gegenwärtiges Verhalten?
3. Widme die meiste gedankliche Energie der Lösung des Problems



Stresswarnsignale

körperliche
Symptome

emotionale
Symptome

kognitive
Symptome

Verhaltens-
symptome



Stresswarnsignale ... einige Beispiele

körperliche Symptome

emotionale Symptome

kognitive Symptome

Verhaltenssymptome

- Muskelverspannungen, Muskelzucken, Zittern
- Zähneknirschen, Schweißausbrüche
- Kopfschmerzen, Schwindel, Ohnmacht
- Schluckbeschwerden, Kloßgefühl,
- Bauch-/ Magenschmerzen, Übelkeit,
- Erbrechen, Durchfall, Verstopfung,
- häufiges / dringendes Wasserlassen
- Unlust (auch sexuell), Müdigkeit,
- Gewichtsverlust oder Zunahme,
- Herzklopfen, Hitzewallungen, Gesichtsröte,
- Klingelgeräusche im Ohr / Taubheit



Stresswarnsignale ... einige Beispiele

körperliche
Symptome

emotionale
Symptome

kognitive
Symptome

Verhaltens-
symptome

- Aggression, Reizbarkeit
- Sorgen, Depression (unglücklich sein)
- Angst & Furcht
- Anspannung, innere Unruhe,
- Langeweile, Interessenlosigkeit
- Gefühl von Hilflosigkeit, Einsamkeit
- Gefühl fehlender Kontrolle,
- Druckgefühl



Stresswarnsignale ... einige Beispiele

körperliche
Symptome

emotionale
Symptome

**kognitive
Symptome**

Verhaltens-
symptome

- Konzentrationsschwäche.
- Gedächtnisprobleme,
- negative Gedankenfärbung (Angst, Zynismus, Feindseligkeit),
- Humorlosigkeit, Verlust von Kreativität
- Entscheidungsschwäche, Fluchttendenzen



Stresswarnsignale ... einige Beispiele

körperliche
Symptome

emotionale
Symptome

kognitive
Symptome

Verhaltens-
symptome

- Vermeidungsverhalten, Schlafprobleme,
- Verabredungen nicht einhalten,
- Vereinbarungen nicht erfüllen
- zappelig sein, weinen, schreien,
- angestrengt sein / wirken (z.B. Mimik)
- Faust zusammenballen
- ungesundes Ess-, Trink, Rauchverhalten (auch heftiges Kaugummi kauen)
- sozialer Rückzug, Bedürfnis nach Nähe (neg.)
- klammern, nicht allein sein können,
- ungesunde Beziehungen, „falsche“ Freunde
- schwelende Konflikte, Abnahme der Beziehungsqualität



Leben im Hier und Jetzt

den äußeren Widrigkeiten
mit innerer Stärke begegnen



von Haltung zu Haltung

Wechselwirkung Körper – Psyche



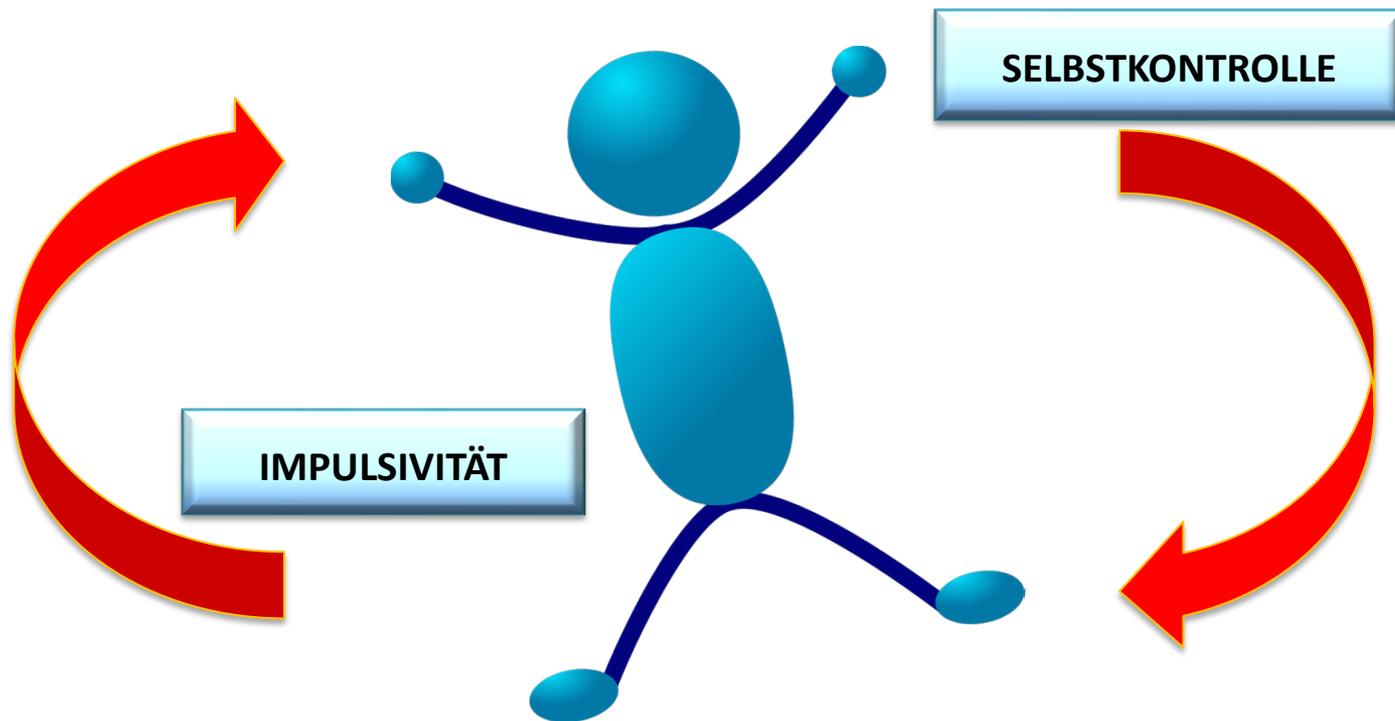
Zwei Entscheidungssysteme



	Verstand	Unbewusstes
Verarbeitungsmodus	bewusst	unbewusst
Kommunikationsmittel	Sprache	Somatische Marker (Gefühl)
Arbeitstempo	langsam	schnell
Bewertung	richtig / falsch	mag ich / mag ich nicht
Zeithorizont	Zukunft	Hier & Jetzt



Selbst- / Emotionsregulation

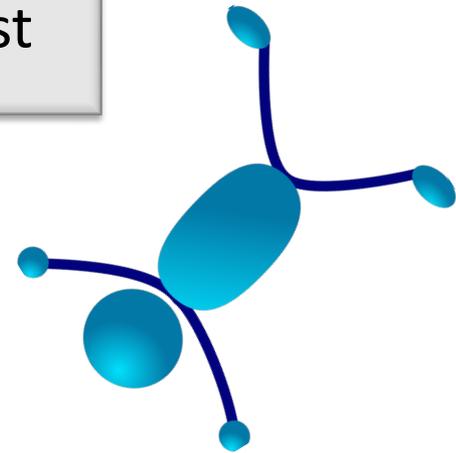


wenn die Selbstkontrolle zusammenbricht

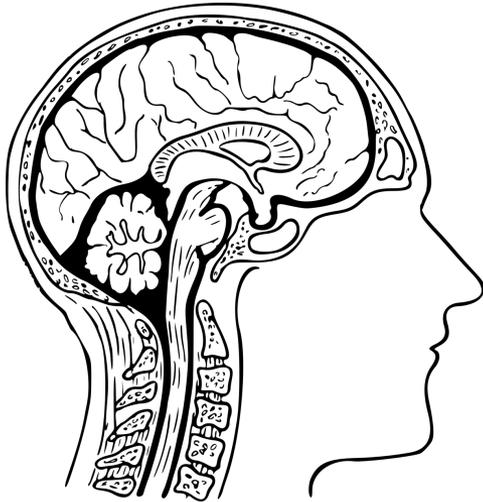
und der Verstand nicht mehr arbeitsfähig ist

Anlässe:

- viel um die Ohren, mehrere Dinge gleichzeitig im Blick haben müssen
- Unterforderung, Langeweile
- Starke Gefühle wie Angst, Sorge, Ärger, Wut, Euphorie/Erregung
- Ablenkung, Verführung zu alternativen Handlungen (starke Reizumwelt)
- mangelnde Befriedigung körperlicher u. psychischer Basisbedürfnisse



Notfall Aktivierungen



Praktische Übungen, um den akuten Stress zu verarbeiten und wieder in einen arbeitsfähigen Zustand zu gelangen

Mentale

runterzählen von 100 in 7er Schritten, Alphabet rückwärts, Sudoku, ...)

Taktile

Tapping, Klopfen, umarmen, gleichmäßiger Rhythmus

Physiologische

Atmung nutzen, einwirken auf Herz
Resonanzatmung 5 sec ein/aus für 3 min

Okulomotorische

Augenmuskulatur aktivieren - Nah-Fern Distanz, 5 sec Daumen fixieren in 20cm Entfernung & Ferne schauen

vestibuläre Aktivierung

Gleichgewicht, Balance, auf 1 Bein stellen, Wackelbrett



Selbstwirksamkeit trainieren

innere Ressourcen aufbauen

- meine Gedanken
- meine Sprache
- meine Bilder
- meine Stärken
- mein Wofür





wie stressauslösende Glaubenssätze wirken können

Gedanken

- „Ich kann das nicht“
- „Das schaffe ich nicht“
- „Die anderen sind viel besser“
- „Ich bin nicht richtig“

Verhalten

- Keine Pausen machen
- Mahlzeiten auslassen
- Hobby/Freunde vernachlässigen
- mehr Rauchen, trinken



Gefühle

- Hilflosigkeit
- Einsamkeit,
- Sorge, Angst,
- Neid, Missgunst

Körperreaktionen

- Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen
- Verdauungsbeschwerden
- Schlaflosigkeit, hoher Blutdruck





Meine Sprache



- **ich muss ...**
- **ich kann nicht ...**
- **ich darf nicht ...**





in kraftvolle Sätze ändern



• ~~ich muss ...~~

**Ich entscheide mich
dafür ... dazu ...**

• ~~ich kann nicht ...~~

Ich möchte nicht

• ~~ich darf nicht ...~~

Ich erlaube mir nicht





Mental Hygiene = Dental Hygiene

ABENDRITUAL

- Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?
- Was hat mir heute positive Emotionen verschafft?
- Was war überflüssig und brauche ich morgen nicht mehr?
- Wem kann ich heute dankbar sein und wofür?
- Was ist mir heute gut gelungen?



Morgenritual



Drei Fragen für dich zum Start in den Tag

1. Wofür wirst du heute dankbar sein?
2. Wie machst du dir heute diesen Tag wundervoll?
3. Was könnte ein gutes oder positives Motto für den Tag sein?



Quelle: Positive Psychologie, Martin Seligman





Gut zu wissen

- Zuversichtliche Gedanken und gute innere Bilder stärken ebenso wie entsprechende Körpertätigkeiten und Körperimpulse das Nervensystem und führen zur Produktion und Ausschüttung von Neurotransmittern und Hormonen, die antidepressiv wirken und unser Immunsystem unterstützen.
- Gerade in Zeiten langdauernder Belastung, die den Körper und die Psyche erschöpft, ist ein psychomenteales regelmäßiges Training unerlässlich.
Dadurch entsteht körperliche und psychische Resilienz und die innere Überzeugung von Selbstwirksamkeit und Überlebensfähigkeit.

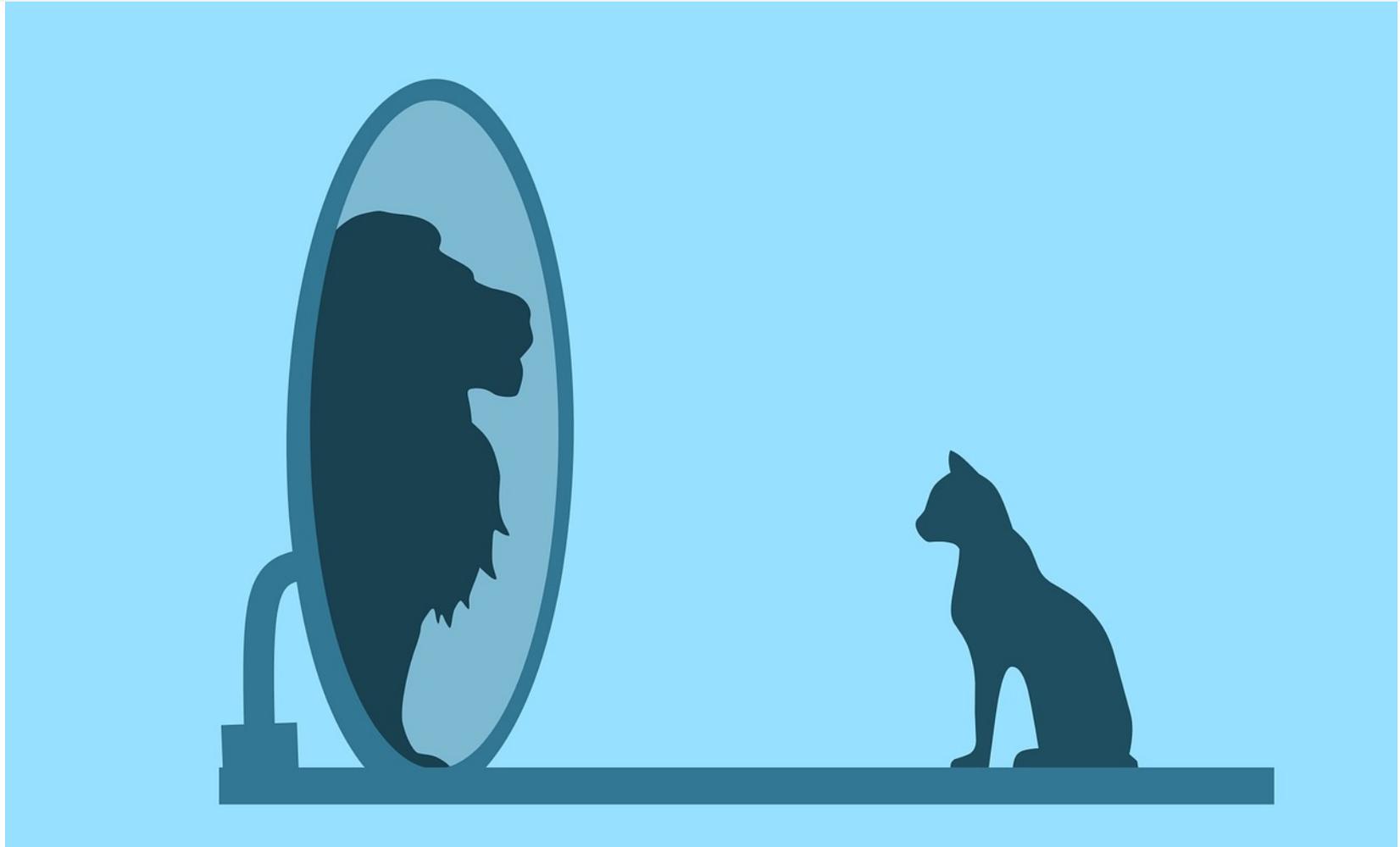


Meine Bilder zur Motivation & Selbstregulation

Das Unbewusste arbeitet mit Bildern,
ist extrem zuverlässig und
viel weniger störanfällig,
wenn es sich mal eine Absicht
zu eigen gemacht hat.



Meine Stärken



<https://www.charakterstaerken.org/>



Mein Wofür



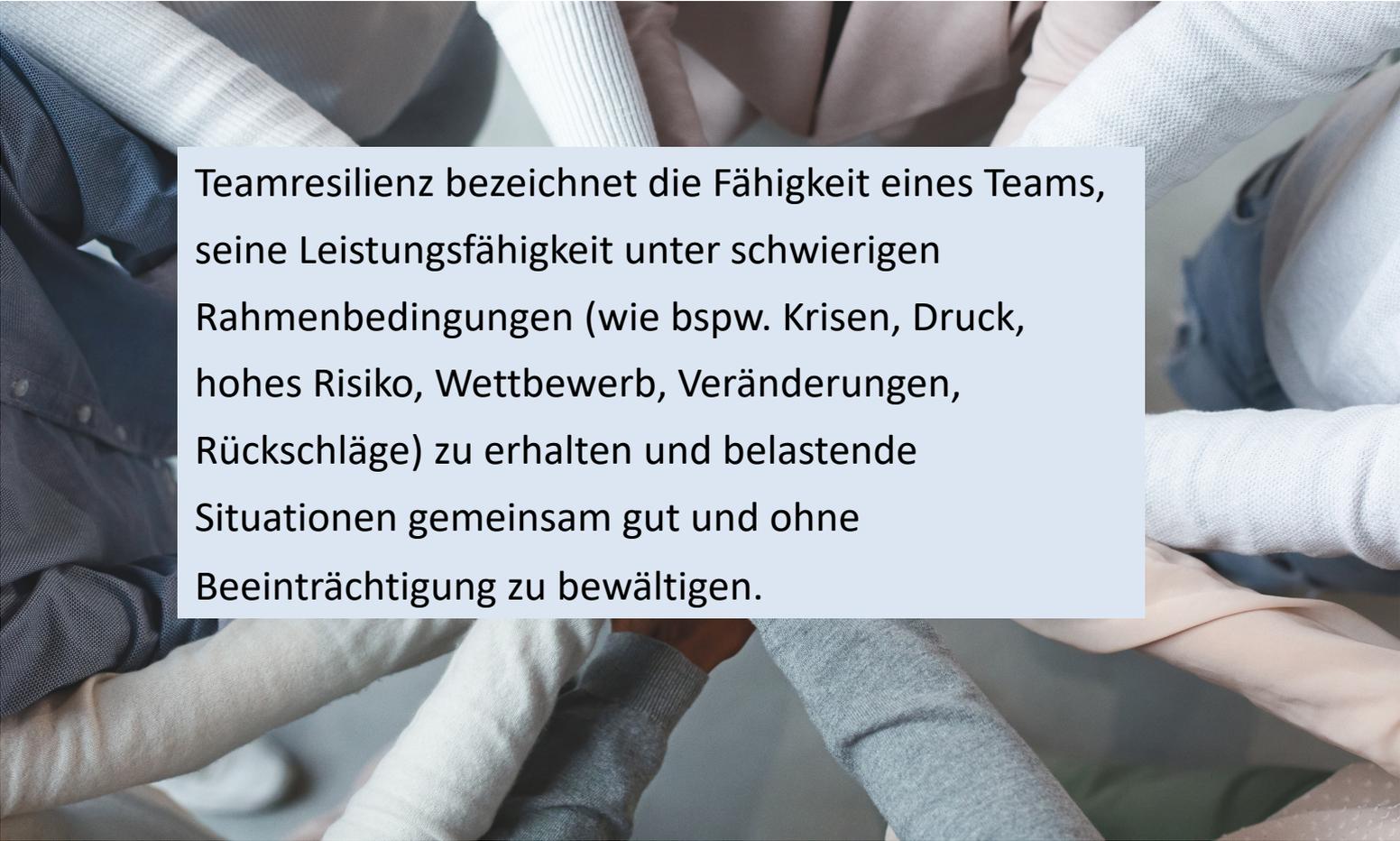
Deine Hausapotheke





TEAMRESILIENZ

Verbindung leben



Teamresilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Teams, seine Leistungsfähigkeit unter schwierigen Rahmenbedingungen (wie bspw. Krisen, Druck, hohes Risiko, Wettbewerb, Veränderungen, Rückschläge) zu erhalten und belastende Situationen gemeinsam gut und ohne Beeinträchtigung zu bewältigen.



Was macht ein Team stark?

Gemeinsame Vision & Werte

Das Team weiß, dass seine Arbeit sinnvoll und wertvoll ist und wie es zusammenarbeitet.

Gemeinsame(s) Ziel(e)

Das Team setzt und verfolgt gemeinsam ein Ziel und jede:r im Team weiß, wie er/sie zur Zielerreichung beitragen kann.

Selbstwirksamkeit

Das Team unterstützt sich gegenseitig. Je selbstorganisierter das Team arbeiten kann, desto besser kann das gelingen.

Transparenz

Die Abläufe im Team sind geklärt und die Strukturen und Prozesse sind effizient organisiert.



Was macht ein Team stark?

Gemeinsame Vision & Werte

Das Team weiß, dass seine Arbeit sinnvoll und wertvoll ist und wie es zusammenarbeitet.

Gemeinsame(s) Ziel(e)

Das Team setzt und verfolgt gemeinsam ein Ziel und jede:r im Team weiß, wie er/sie zur Zielerreichung beitragen kann.

Selbstwirksamkeit

Das Team unterstützt sich gegenseitig. Je selbstorganisierter das Team arbeiten kann, desto besser kann das gelingen.

Transparenz

Die Abläufe im Team sind geklärt und die Strukturen und Prozesse sind effizient organisiert.



Was macht ein Team stark?

Akzeptanz

Das Team kennt seinen Handlungsspielraum. Die Rahmenbedingungen werden optimiert und wenn sie nicht zu ändern sind, akzeptiert.

Optimismus

Das Team glaubt an sich und seine Fähigkeit, schwierige Situationen bewältigen zu können.

Lösungsorientierung

Das Team eignet sich beständig neue Kompetenzen an und sucht nach neuen Ideen und Lösungswegen.





Entwicklung & Stärkung von Teamresilienz

Anregungen für die Praxis

Wenn-Dann-Pläne für knifflige Situationen,
die regelmäßiger auftreten

Kaffee- oder Mittagspause für kurzen
empathischen Austausch nutzen

Teambesprechungen haben !!!
auch um voneinander & miteinander zu lernen

Retrospektiven und Rückmeldungen
(Was war gut, was kann besser?)



Quelle: Gerd Altmann auf Pixabay





Entwicklung & Stärkung von Teamresilienz

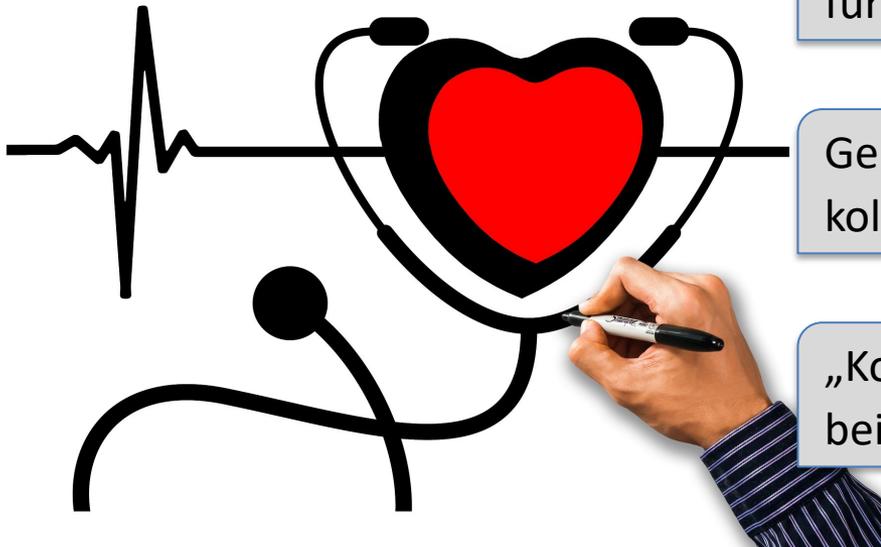
Anregungen für die Praxis

Wertschätzungskultur erhalten
mit fixen Ritualen, regelmäßigen Anlässen

Ideen Board / Team Blog als Ideensammlung
für bessere Alternativen

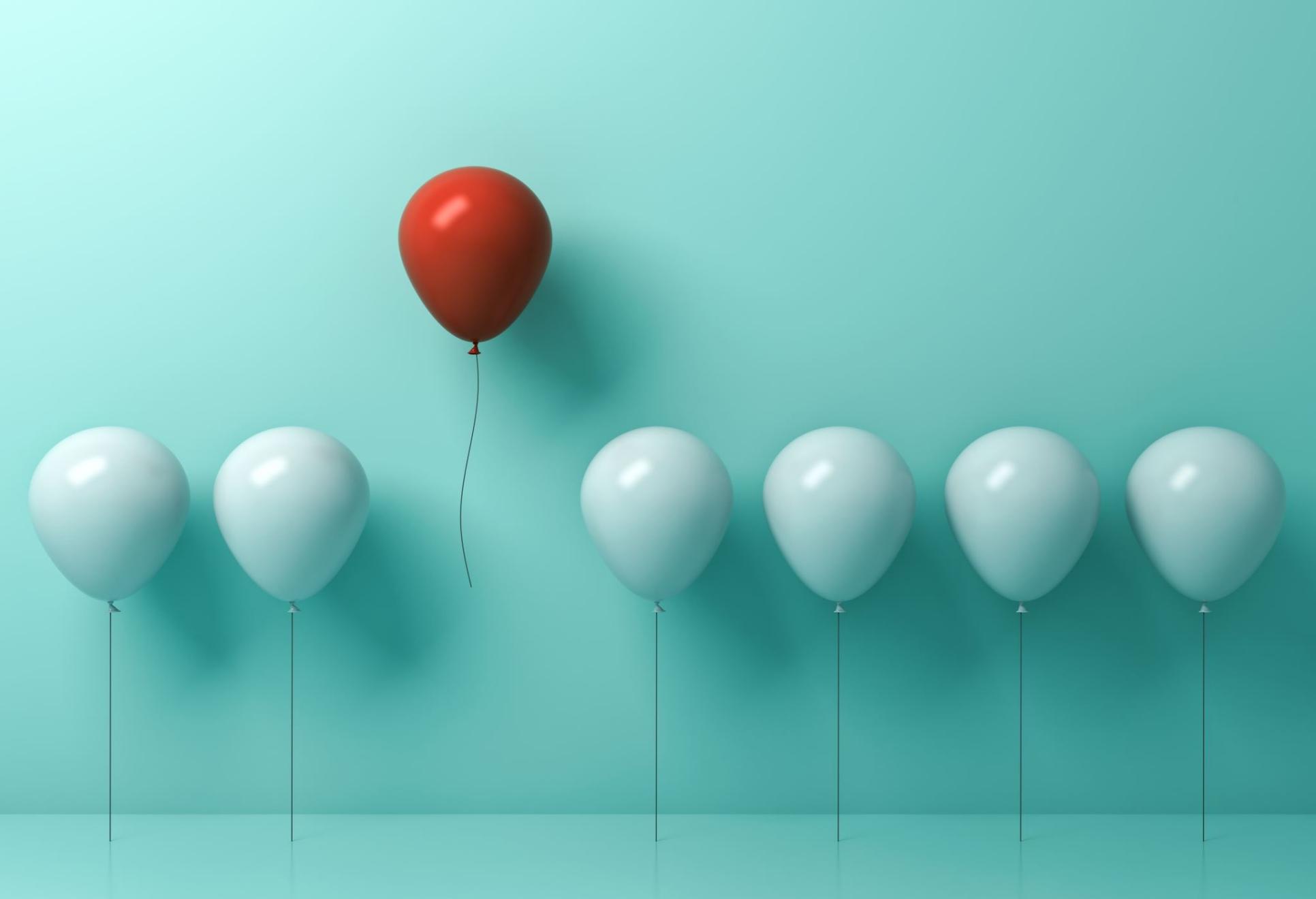
Generationsübergreifende Tandems,
kollegiale Beratung, Mentoren

„Kompetenz-Kennenlern-Runden“ & Abschiede
bei Wechsel von Kolleg:innen



Quelle: Gerd Altmann auf Pixabay







Quellen Auszug

- Positive Psychologie / Martin Seligmann / Ruth Langer
- Maja Storch, Frank Krause / Selbstmanagement – ressourcenorientiert
- Bin ich traumatisiert? Verena König
- Victor Frankl, Trotzdem Ja zum Leben
- Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch, Dr. med. Claudia Cross-Müller
- Hasebrook, Hackl & Rodde – Team – Mind und Teamleistung
- Prof. Dr. Kilian Hennes, Jetzt resilient neu beginnen
- Resilienz & Resilienzförderung bei Pflegenden und Patienten, McAllister & Lowe (2011)
- Welter-Enderlin, R.&B. Hildebrand, 2006 Resilienz Gedeihen trotz widriger Umstände
- R. Van Dick, M.A. West (2013) Teamwork, Teamdiagnose, Teamentwicklung
- Marone / Dale Carnegie 2020, Positive Auswirkungen von Resilienz

Bilddateien:

Pixabay, Pinterest, Clipart Apple

