

VORTRAG & WORKSHOP

zum PM Forum der GPM (Leipzig, 07.06.2022)

„Stress – Motor oder Bremse unserer Leistung?!“

Nach dem Konzept „Sicher und gelassen im Stress“ (Kaluza, 2018)



Referent:

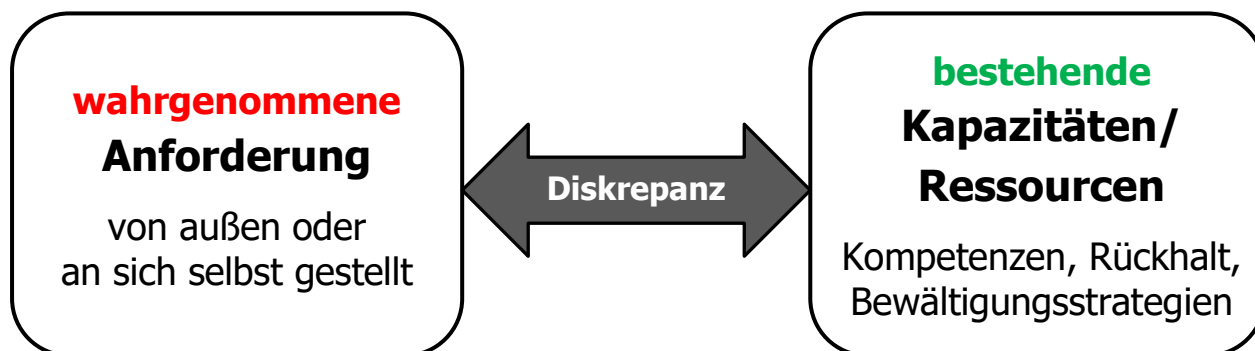
Dirk Hübel

Vorstand – Bundesverband BGM e.V.

Inhaber - Health & Fitness Academy/ HFA BGMplus

www.hfa-bgm.de

Stressentstehung und Bedeutung?



Stress ist in erster Linie das Ergebnis der individuellen Bewertung einer Situation.

Grundsätzlich ist die Stressreaktion ein uraltes Überlebensprogramm, das uns auf **Kampf oder Flucht vorbereitet** (z.B. gegen ein Raubtier)!

Typische kurzzeitige Stressreaktionen (Stressprogramm):

- ✓ Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
- ✓ Atmung +
- ✓ Schwitzen +
- ✓ Muskelspannung & Reflexe +
- ✓ Blutdruck & Herzschlag +
- ✓ Energiebereitstellung (Blutzucker & Fette) +
- ✓ Schmerztoleranz (kurzzeitig) +
- ✓ Immunsystem (kurzzeitig) +
- ✓ Verdauungstätigkeit –
- ✓ Speichelfluss (trockener Mund) –



2

Stress und Gesundheit

So kann Stress krank machen:

- Chronisch andauernde Belastung – ohne Phasen der Erholung
- Nicht verbrauchte Energie (Bewegungsmangel)
- Immunsystem wird langfristig geschwächt
- Gesundheitliches Risikoverhalten (Rauchen, Alkohol, Schlafmangel...)

Die Rolle persönlicher Einstellungen und Bewertungen

(Wie denke ich)

Einstimmung ins Thema „Die Geschichte mit dem Hammer“

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel:

„Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur so vorgetäuscht, und er hat etwas gegen mich.

Und was? Ich habe ihm nichts getan! Der bildet sich vielleicht etwas ein.

Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, dann gäbe ich es ihm sofort. Und warum macht er das nicht- wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet der sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen, bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich“

Und so stürmt der Mann hinüber, läutet, der Nachbar öffnet. Doch noch bevor dieser Guten Tag sagen kann, schreit ihn unser Mann an:

„Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

...

(Watzlawick, 1988, Anleitung zum Unglücklichsein)

Zitat:

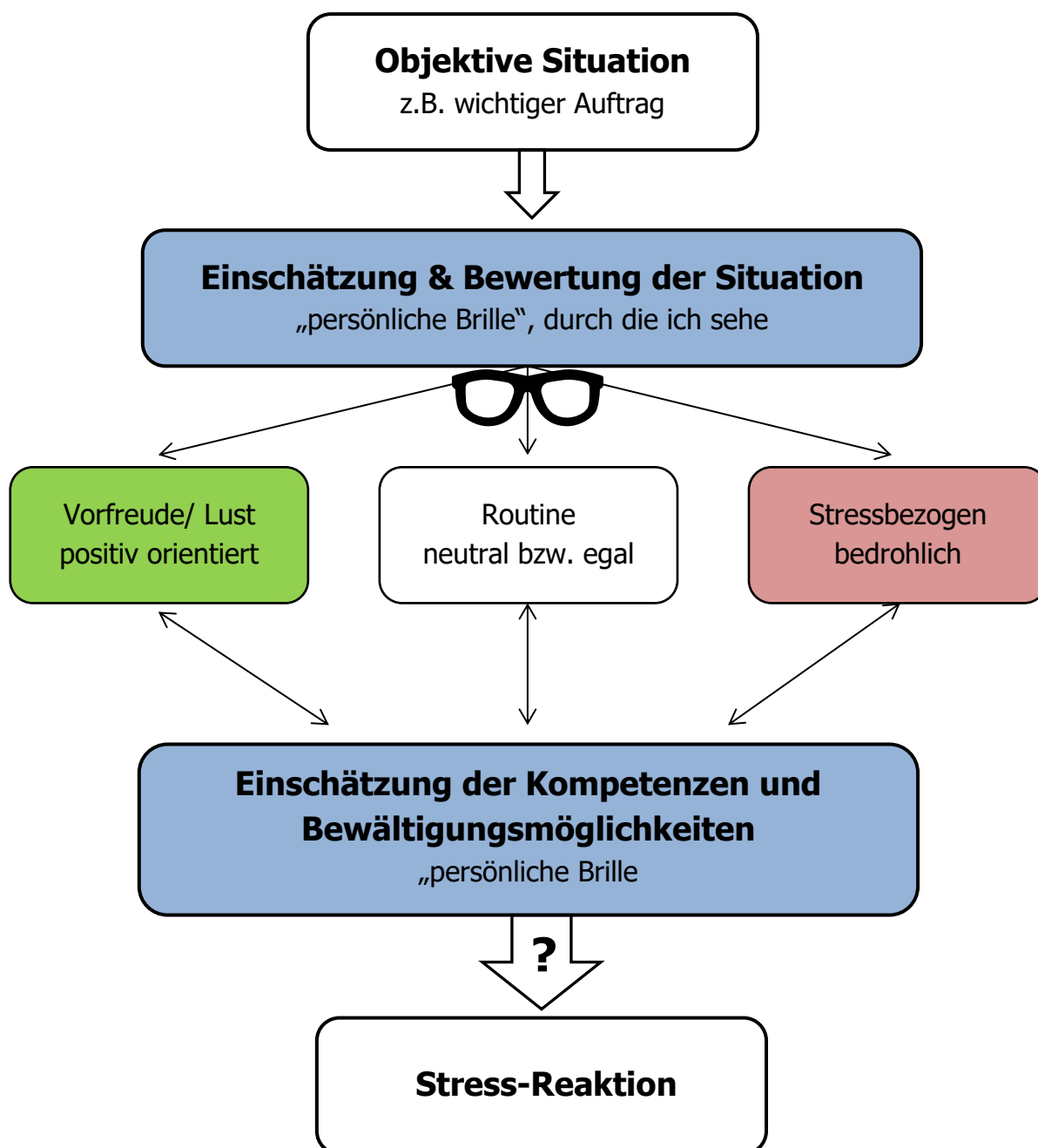
„Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse an sich, die uns beunruhigen, sondern die Einstellungen und Meinungen, die wir zu den Dingen haben.“

(Epiktet, griechischer Philosoph der Stoa, 50-138 . Chr.)

Fragen:

1. Welche Aussage/ Botschaft entnehmen Sie aus dieser Geschichte?
2. Welche ähnlichen Situationen fallen Ihnen spontan dazu ein?

Stress als Ergebnis persönlicher Bewertungen



4

Abb. Stress als Ergebnis persönlicher Bewertungen (nach Kaluza 2018)

Stressverschärfende und förderliche Denkmuster

Stressverschärfend	Förderlich
»Das gibt's doch nicht!«-Denken <ul style="list-style-type: none"> ■ mit der Realität hadern ■ sich in Ärger und Frust hineinsteigern 	Annehmen der Realität <ul style="list-style-type: none"> ■ Stressoren und eigene Stressreaktionen als Realität akzeptieren (»Es ist, wie es ist.«)
»Blick auf das Negative« <ul style="list-style-type: none"> ■ einseitig negative Aspekte der Situation wahrnehmen ■ negativen Aspekten eine zu große Bedeutung geben ■ negative Aspekte zu sehr verallgemeinern 	»Blick auf das Positive« <ul style="list-style-type: none"> ■ sich auf positive Aspekte der Situation, auf Chancen und Sinn orientieren ■ Realitätsüberprüfung ■ Konkretisieren
Defizit-Denken <ul style="list-style-type: none"> ■ einseitig eigene Defizite, Schwächen, Misserfolge wahrnehmen 	Kompetenz-Denken <ul style="list-style-type: none"> ■ sich auf eigene Stärken, Erfolge und Ressourcen (externe Hilfen) konzentrieren ■ auf die eigenen Kompetenzen vertrauen
Negatives Konsequenzen-Denken <ul style="list-style-type: none"> ■ einseitig mögliche negative Konsequenzen und Misserfolge ausmalen und übersteigern (Katastrophisieren) 	Positives Konsequenzen-Denken <ul style="list-style-type: none"> ■ sich auf mögliche Erfolge und positive Konsequenzen orientieren ■ Ent-Katastrophisieren (Was könnte schlimmstenfalls geschehen?)
Personalisieren <ul style="list-style-type: none"> ■ äußere Situationen oder das Verhalten anderer zu persönlich nehmen ■ sich vorschnell persönlich betroffen, angegriffen, verantwortlich, beschuldigt oder schuldig fühlen 	Relativieren und Distanzieren <ul style="list-style-type: none"> ■ die Sache aus einem anderen Blickwinkel, mit den Augen eines anderen sehen ■ innere Distanz bewahren

- **Selbstreflektion: Welche Denkmuster sind in meinem Gehirn stark ausgeprägt?**

Stressverschärfende Denkmuster:

Förderliche Denkmuster:

Welche Denkmuster möchte ich in meinem Gehirn stärker abbauen bzw. verankern?

Wie man sich selbst auf förderliche Gedanken bringen kann:

Ein Menü zur Stressbewältigung

Mit den nachfolgenden Fragen können Sie sich selbst oder andere in Stresssituationen auf neue, förderliche (stressmindernde) Gedanken bringen. Probieren sie es einmal aus!

<p>Denkmuster: Das gibt's doch nicht!-Denken Ansatz: Realitätstestung und Konkretisieren</p> <p>Hilfreiche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ist es wirklich so? • Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären? • Wie sehen die anderen beteiligten Personen die Sache? Wie fühlen die sich?
<p>Denkmuster: Blick auf das Negative Ansatz: Blick auf das Positive, auf Chancen und Sinn</p> <p>Hilfreiche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist das Gute an dieser Situation bzw. was kann ich daraus lernen? • Wo liegen Chancen? • Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?
<p>Denkmuster: Defizit-Denken Ansatz: Orientieren an eigenen Stärken und Erfolgen</p> <p>Hilfreiche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert? • Worauf bin ich stolz? • Was gibt mir heute Mut und Sicherheit (persönliche Stärken & Tugenden)?
<p>Denkmuster: Negatives Konsequenzen-Denken Ansatz: Orientieren an positiven Konsequenzen & Entdramatisieren</p> <p>Hilfreiche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie wird es sein, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe? • Wie werden andere, die mir wichtig sind, auf meinen Erfolg reagieren? • Was würde im schlimmsten Fall passieren? Wie wahrscheinlich/ schlimm ist das?
<p>Denkmuster: Personalisieren Ansatz: Relativieren und Distanzieren</p> <p>Hilfreiche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie werde ich in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken? • Was würde ein/e Freund/in mir in dieser Situation sagen? • Was würde ich einem/r Freund/in zur Unterstützung sagen, der/die sich in einer ähnlichen Situation befindet?

Stresskompetenz und -bewältigung

Das „3x4“ der Stresskompetenz

