

Schützen und stärken Achtsamkeit für die Ressourcen der Mitarbeiter



Die Not der äußeren und inneren Antreiber

Immer mehr...

Die Lasten des beruflichen, familiären, ehrenamtlichen Alltags als mögliche Stressquellen

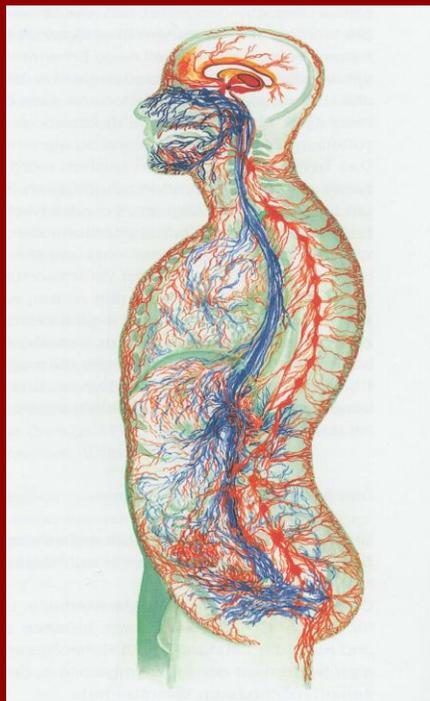
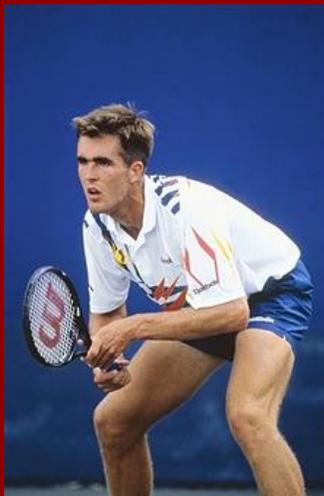


Ich bin, wie ich bin...

Die Ausprägung des Selbstbildes, Perfektionismus, Selbstüberforderung, Suche nach Anerkennung, mangelnde Abgrenzung als Motive „innerer Druckerhöhung“



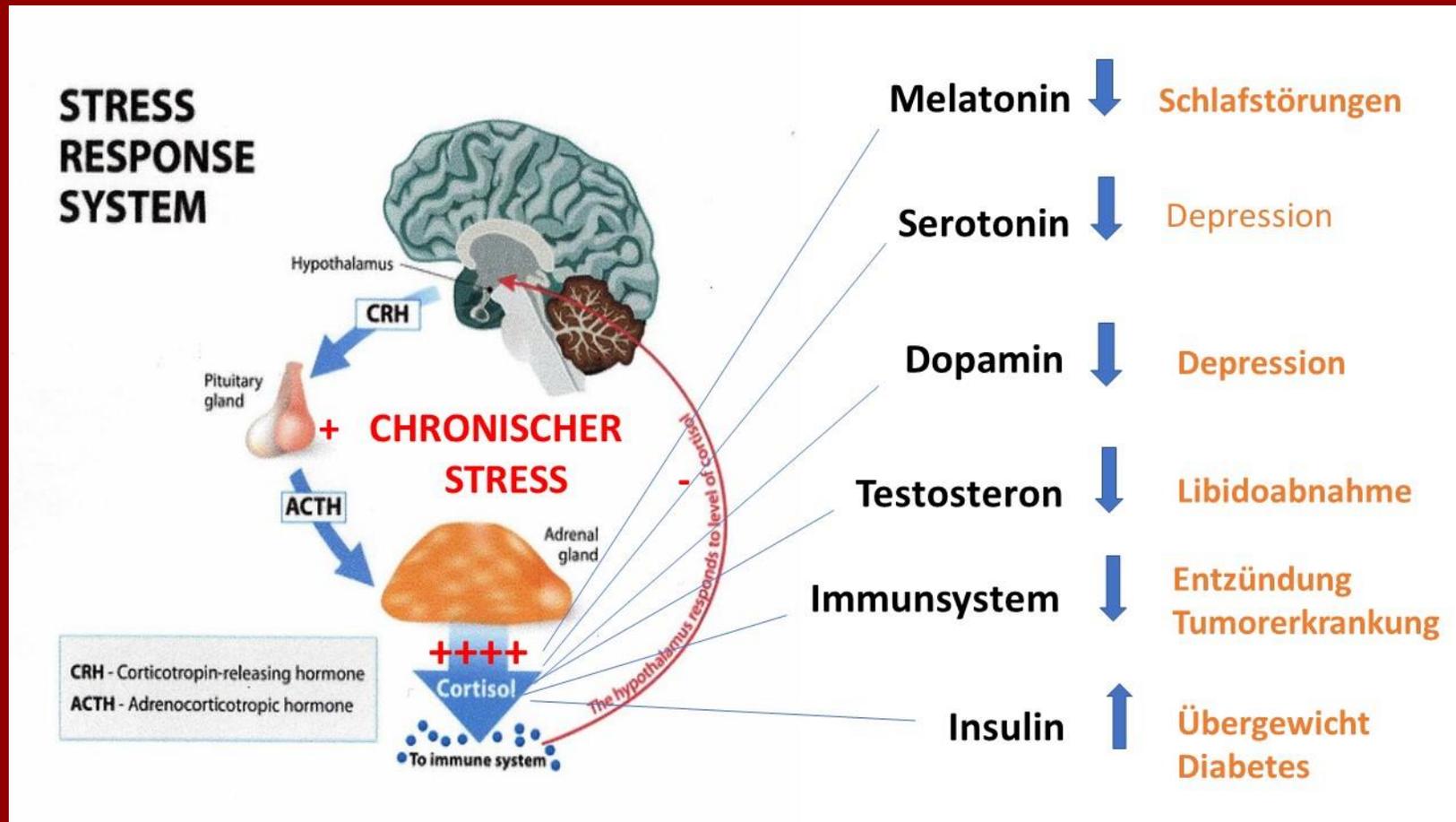
Risiko „Stress“ – etwas stimmt nicht mehr...



Stress als körperliche und
psychische Reaktionen auf
Belastungen, Veränderungen,
Angst



Was chronischer Stress anrichten kann



Wenn Handlungsbedarf besteht

Vernachlässigte
Grundbedürfnisse

Beanspruchung
ohne Pause

Gestörte
Grundfunktionen –
Schlaf, ,Appetit, Libido

Vermehrte körperliche
Symptome

Anhaltender
Motivationsverlust



Depressive
Symptome

Sozialer
Rückzug

Resilienz stärken

Chronischer Stress ist kein unausweichliches Schicksal



Körperliche, mentale, emotionale und geistige Resilienz kann aufgebaut, unterstützt und bewusst gemacht werden. Dies erfordert Maßnahmen der Selbstfürsorge, des hilfreichen Umgangs und ggf. therapeutischer Hilfe als Stabilisierung des autonomen Nervensystems.



„Jetzt und hier“ – sofort handeln

Mich mitteilen

Situationen reflektieren

Pausen realisieren

Entspannung üben

Distanz schaffen

Ernährung verändern



Intuitive Wahrnehmung

Bewegung planen

Atem kontrollieren

Nachhaltige Prozesse eröffnen

Rhythmik im
Leben gestalten

Heilsame
Sinnlichkeit

Schlaf
ermöglichen

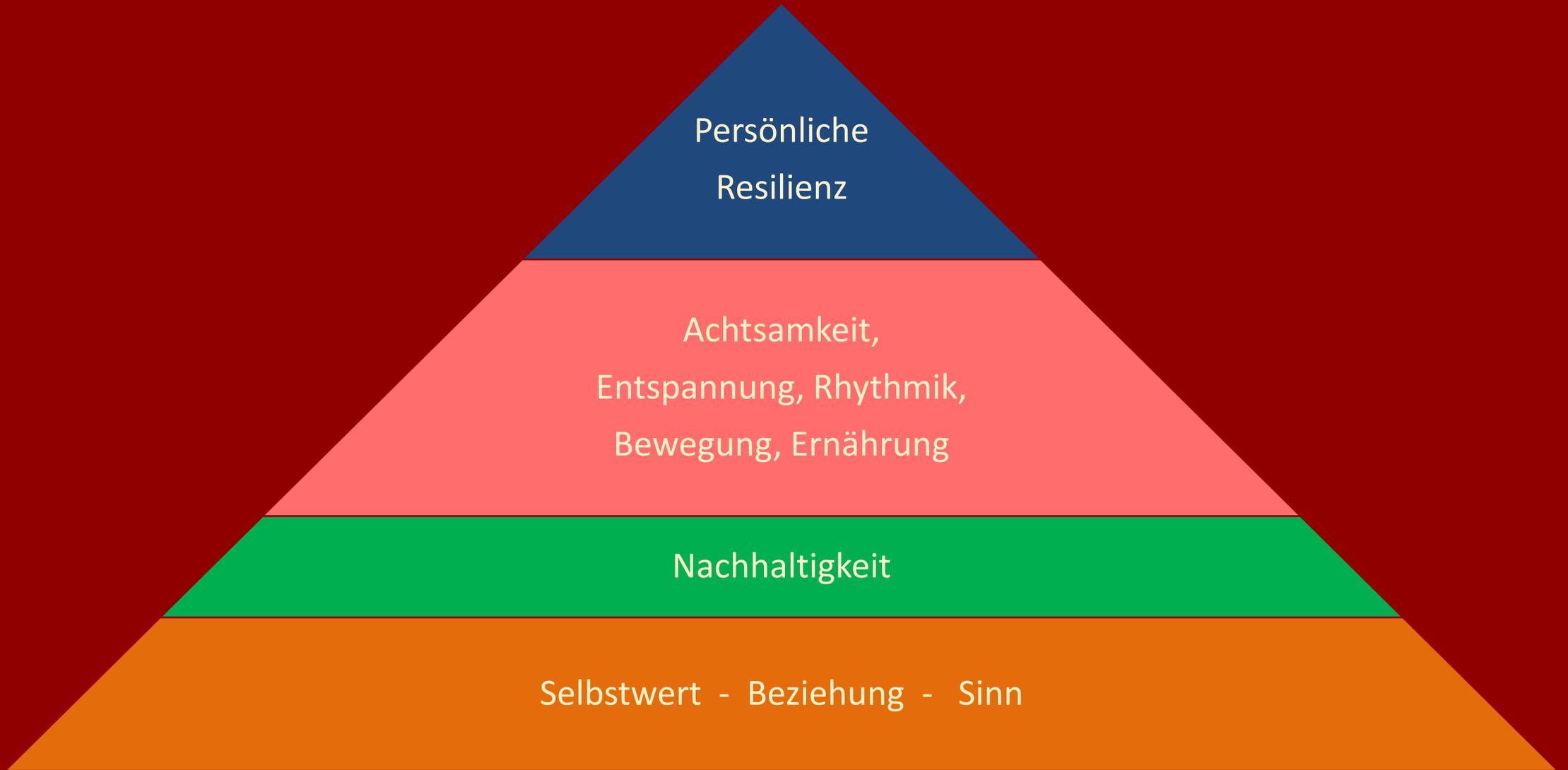
Hilfreiche
Kommunikation



Sinnhaftigkeit
entdecken

Professionelle
Hilfe in Anspruch nehmen

Lebensgewohnheiten
neu gestalten



Leinen los...

„Wir können den Wind nicht
ändern,
aber wir können die Segel
in die richtige Richtung setzen“

Aristoteles



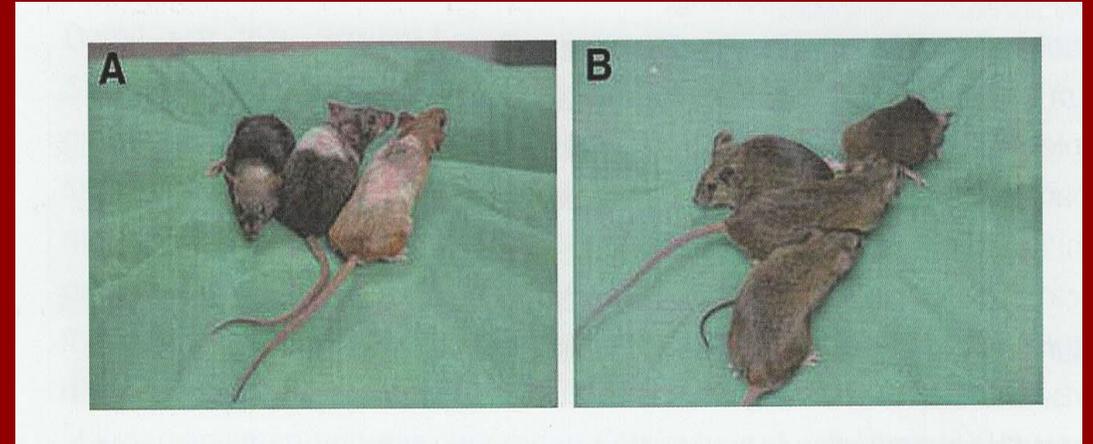
Mitten im Tag...

- Kohärenzübung nach M. Moser (Atemkontrolle, innere Bilder)
- **Mindfulness Based Stress Reduction** nach Jon Kabat Zinn
- Achtsamkeitsübungen (M. Tischinger: körperliche, emotionale, soziale und spirituelle Dimension)
- Qi Gong, Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung...



Rhythmusverlust macht krank Rhythmisierung stärkt Gesundheit

- Rhythmus als kosmisches und genetisches Grundprinzip
- Erkenntnisse über Nacht- und Schichtarbeit
- Rhythmische Bewegung (noch) günstiger als Ausdauersport
- Unfallreduktion durch Rhythmikübungen
- Beeinflussung des Herzrhythmus durch Hexameter
- 90-Minuten-Rhythmus als naheliegende Erfahrung
- Pausen, Rituale, Freiräume
- Bewusste Gestaltung von Tages- und Wochenrhythmus



„Nichts ist im Geiste, was nicht vorher in den Sinnen war“

Th. V. Aquin

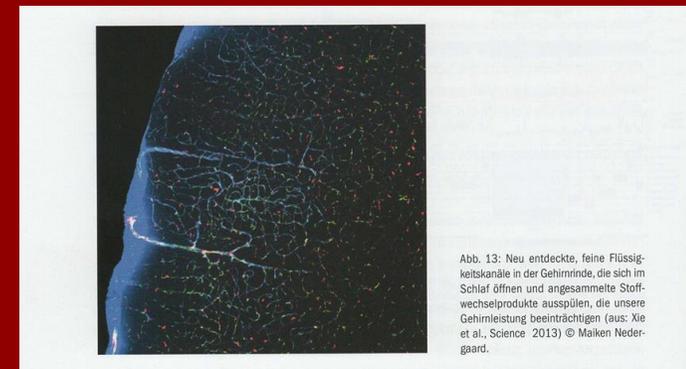
- Sinne als Eröffnung von Sinn
- Überbeanspruchung der Sinne
- Not-wendige Sensibilisierung
- Unerlässliche Reduzierung
- Bewusste Inszenierung von Klang, Geschmack, Duft, Schönem, Berührendem.
- „Aromatisch“ leben



„Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung“

H. Heine

- Was wir vor dem Schlaf tun?
- Fernsehen, Alkohol, Bildschirm?
- Schlaf und Immunsystem
- Melatonin als Zellschutz
- Stärkung des Vagustonus
- Emotionen und Schlaf
- Die Rolle der Schlafmittel



Verbundenheit als Existential

- Kommunikation kann Stress senken (aber auch erhöhen)
- Sich mitteilen und anvertrauen
- Kollegialer Austausch
- Private Kontakte pflegen
- Fallbesprechung, Supervision...



Was ich mir alles Gutes tun kann

- Ernährung, Bewegung, Selbstwirksamkeit, Stimme als wichtige Erfahrungsbereiche
- Die Kunst des Genießens
- Gründe für Dankbarkeit und Vorfreude schaffen
- Achtsamkeit als Grundhaltung (MBSR; Kohärenzübungen...)
- Individueller Weg der Selbstfürsorge



Mir kann geholfen werden

- Grundlegender medizinischer Status
- Fundierte Differentialdiagnose bezüglich Stress (Herzfrequenzflexibilität, Cortisolgehalt, stressspezifische Botenstoffe, Omega 3, Schlafanalyse, intensive Anamnese etc.)
- Gezielte therapeutische Angebote
- Professionelle Hilfe in psychischen Belastungssituationen



„...immer noch offen“

M.L. Kaschnitz

- Gereifte Selbst-liebe aus der Erfahrung, einmalig, gewollt und geliebt zu sein.
- Offen werden für das Geheimnis, das Unverfügbare, das Unverzweckte, das Unerwartete, den Bezug zum Größeren.
- Krisen durchleben, nach-denken und deuten
- Bewusstwerden der eigenen „Glaubenssätze“
- Lebendige Spiritualität

