



Wenn Homeoffice und Kinderbetreuung zuviel werden

Die richtigen Techniken für eine schnelle Entspannung

Übersicht

- Stressscheck
 - Deine Stresssignale
 - Atem-Mediationstechnik
 - Alltag Signalpunkt-Technik
 - Mediativen Rundumblick
- 

Was ist Stress?

- lebenswichtige Reaktion des Menschen
 - auf eine Gefahr
 - auf besondere Anforderungen
- natürlicher Schutzmechanismus
- Ursachen = Stressoren
- NICHT = Übermüdung und
- Erleben von Monotonie

Psychische Merkmale von Stress

- veränderte Schlaf-, Ess- und Sexualgewohnheiten
 - steigender Gebrauch von Alkohol & Tabletten
 - Stimmungsschwankungen
 - Depression
 - Verwirrung
- 

Inneres Gleichgewicht bedroht?

- bestimmte Situationen oder
 - sich selbst nicht unter Kontrolle haben
 - sich nicht weiterentwickeln zu können
 - nur auf sich selbst gestellt zu sein und keine Hilfe erwarten zu können
- 

***Dauert dieser Alarmzustand
über eine längere Zeit
unvermindert an,
spricht man von
chronischem Stress.***

Äußere Stressverstärker

- physikalische/Umwelt: Kälte, Hitze, Lärm, Klima, Schulden, unangenehme Alltagssituationen
- physische: Schmerzen, Hunger oder Durst
- mentale: Prüfungssituationen, Leistungs-, Konkurrenz-, Zeitdruck, Überforderungsgefühle
- soziale: Zwischenmenschliche Konflikte, ungelöste Probleme, Konkurrenz, Trennungen, Verlusterfahrungen, belastende Arbeitszeiten

Innere Stressverstärker

- hohe Ansprüche
 - unerfüllte Wünsche
 - hohe Erwartungen
 - geringe Belastbarkeit
 - Perfektionismus
- 

Stress Signale



... in den Gedanken

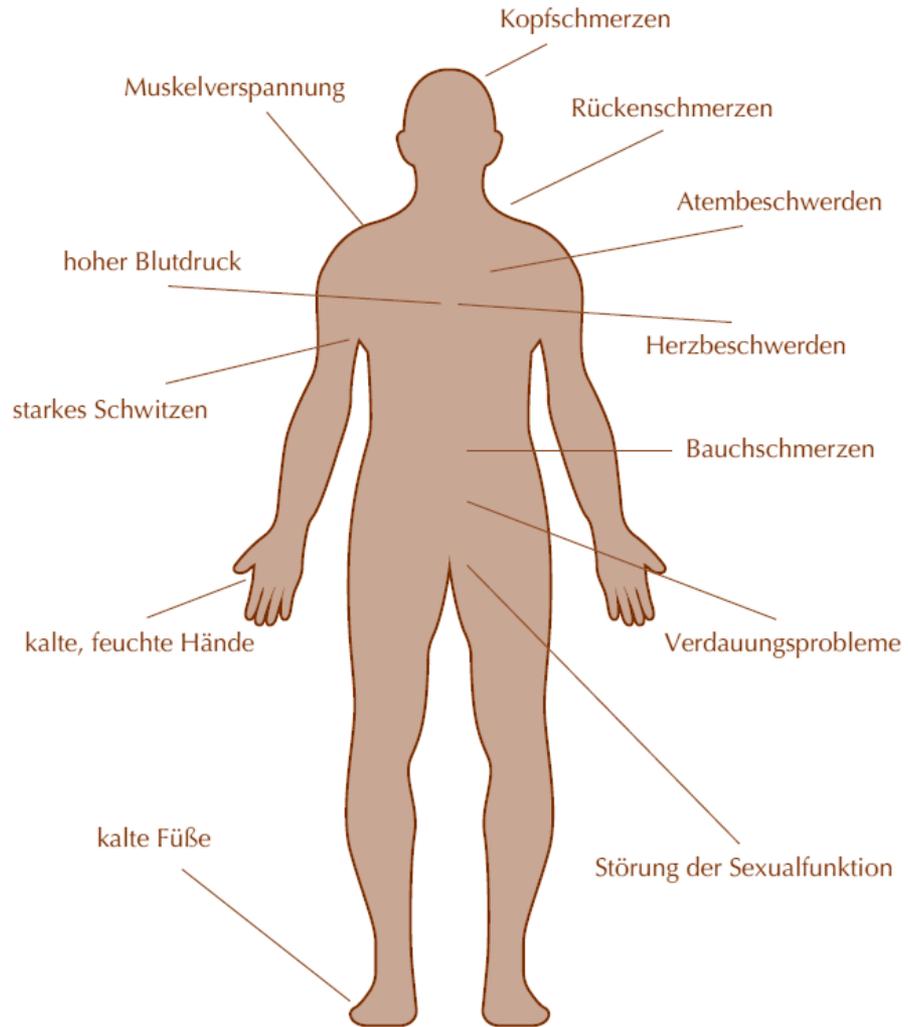


... in den Gefühlen

...im Verhalten



... im Körper



Stresssymptome

- häufige Kopfschmerzen
- Schwindelgefühle
- Zähneklappern und –knirschen
- Stottern und Stammeln
- hastiges Sprechen, Nuscheln
- Zucken der Lippen und Hände
- Rücken- und Genickschmerzen

Analyse Deiner
persönlichen
Stresssituation



Kreuzen Sie Zutreffendes an.	1 - trifft nicht zu	2 – trifft kaum zu	3 - trifft eher zu	4 - trifft zu
Ich habe das Gefühl gehetzt, gefangen oder in die Enge getrieben zu sein.				
Manchmal frage ich mich, was die ganze Mühe soll.				
Unzufriedenheit und Ärger sind alltägliche Begleiter meines Lebens.				
Ich wache regelmäßig in der Nacht oder lange vor dem Aufstehen auf.				
Auch nach freien Tagen oder Stunden der Ruhe fühle ich mich abgeschlagen und lustlos.				
Es gibt in meinem Leben empfindliche Punkte, die mich schon aufregen, wenn ich nur an sie denke.				
Wenn ich Probleme mit jemandem diskutieren möchte, finde ich gewöhnlich kein aufmerksames Ohr.				

Zur Ermittlung des Gesamtpunktwertes addieren Sie die Werte der Aussagen 1 bis 7

Interpretation

- Hast Du einen Gesamtpunktwert über 18?
 - Stress ist offensichtlich ein Problem für Dich
 - Vermindere den Druck!
- Wenn Deine Werte unter 10 liegen
 - Achte auf unerwünschte Reaktionen bei Stress
- In einigen Stressbereichen auf Wert 4?
 - Persönliches Ziel formulieren
 - verwirklichen

...in den Gedanken



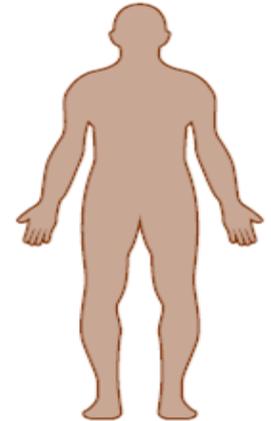
...in den Gefühlen



Meine persönlichen Stresssignale

...im Verhalten

...im Körper



- Termindruck, Zeitdruck
- Ungenaue Vorgaben
- Konflikte mit Kollegen
- Konflikte mit dem Chef
- Konkurrenzkampf
- Arbeitslosigkeit
- Konflikte mit Kunden
- Ungerechtfertigte Kritik
- Telefonklingeln
- Informationsflut
- Lärm
- Autofahrt bei Stauzeiten

- Unterforderung
- Wohnungsproblem
- Unterforderung
- Konflikte mit der Familie
- Schlafmangel
- Konflikte mit den eigenen Kindern
- Partnerschaft
- Misserfolge
- Mieterhöhung
- Berufliche Perspektive
- Hausarbeit
- Bewegungsmangel

Ziel und Zweck

- in erster Linie zum Nachdenken anregen
 - individuelle Überlastungs-Quellen zu objektivieren
 - zur Relativierung der individuellen Belastung beizutragen
 - Ziele für die Stressbewältigung einzugrenzen und zu formulieren
- 

Werte zwischen 30 und 60

- niedrige bis mittlere Stressbelastung
- Einzelne Stressbereiche können erhebliche Stressreaktionen verursachen
- ein einziger Stressfaktor kann erhebliche Einbußen an Lebensqualität und Wohlbefinden bedeuten
- individuellen Lösungssuche zielgerichtet beginnen

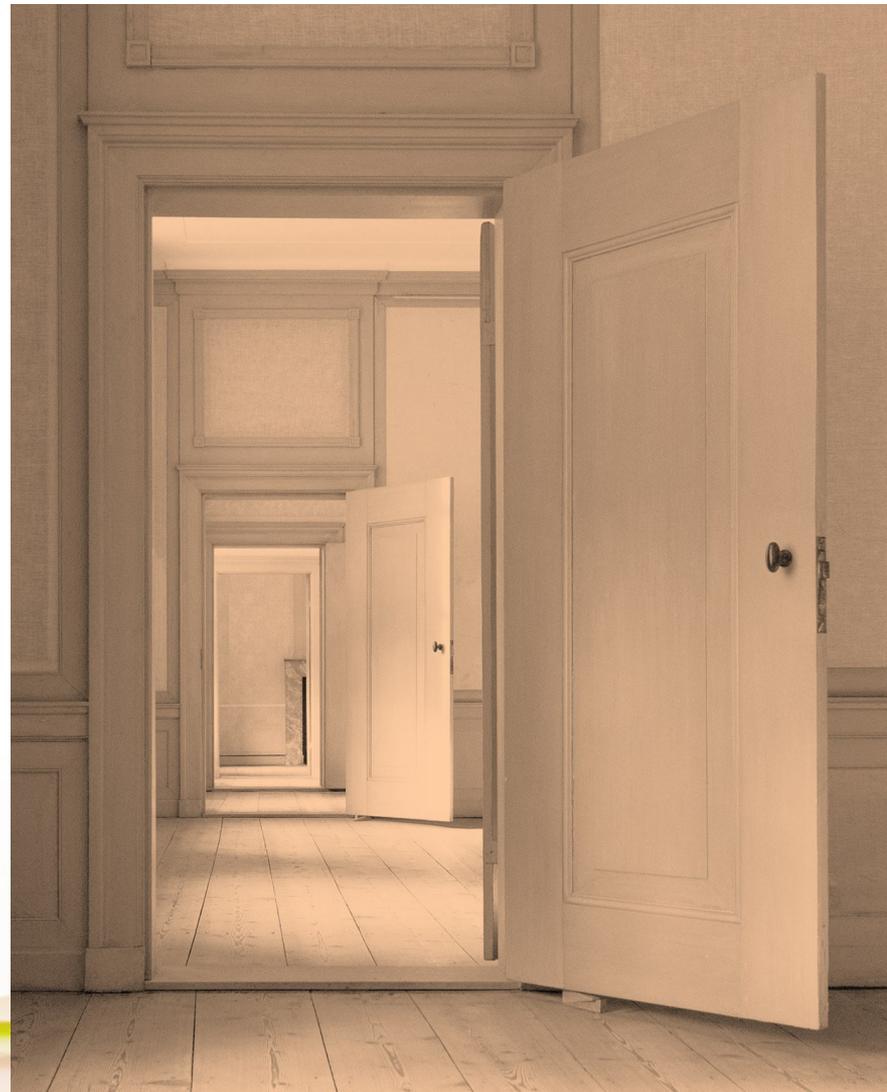
Werte zwischen 61 und 100

- deutliche Stressbelastungen in mehreren Bereichen
 - Häufige Anspannung und unterschwellige Daueralarmsituationen
 - Identifiziere die Hauptbelastungsfaktoren!
- 

Werte über 100

- Überforderung durch eine größere Anzahl von Stressoren
 - persönlichen Reflexion in Zweiergruppen
 - alle Stressoren, bei denen in der Spalte „Produkt“ die Zahl 6 oder 9 markieren
 - Suche nach Veränderungszielen
- 

Meine Lebensträume



Innere Antreiber – Stressfallen in mir

- Ich bin für alles verantwortlich.
- Ich kann mich auf die anderen nicht verlassen.
- Ich kann nur schwer nein sagen.
- Ich treffe nur Entscheidungen, wenn ich absolut sicher bin.
- Ich erwarte, dass die anderen genauso denken wie ich.
- Ich kann eigene Fehler nur schwer zugeben.
- Ich habe sehr hohe Erwartungen und versuche, sie unbedingt zu realisieren.
- Ich gehe Schwierigkeiten und Problemen lieber aus dem Weg.
- Ich bin an allem schuld.

Innere Antreiber – Stressfallen in mir

- Ich brauche keine Hilfe.
- Ich bin vom Pech verfolgt.
- Ich muss besser sein als die anderen.
- Ich erwarte von den anderen Liebe oder zumindest Anerkennung.
- Ich habe nicht gelernt, auf Warnsignale meines Körpers zu achten.
- Ich habe mir nie Sorgen über die Grenzen meiner Kräfte gemacht.
- Ich darf die Kontrolle nicht verlieren.
- Ich weiß, dass es immer die perfekte Lösung gibt.
- Ich kann Kritik nur schwer verkraften.
- Ich habe keine Probleme.



Atmen – Überlebenswichtig!





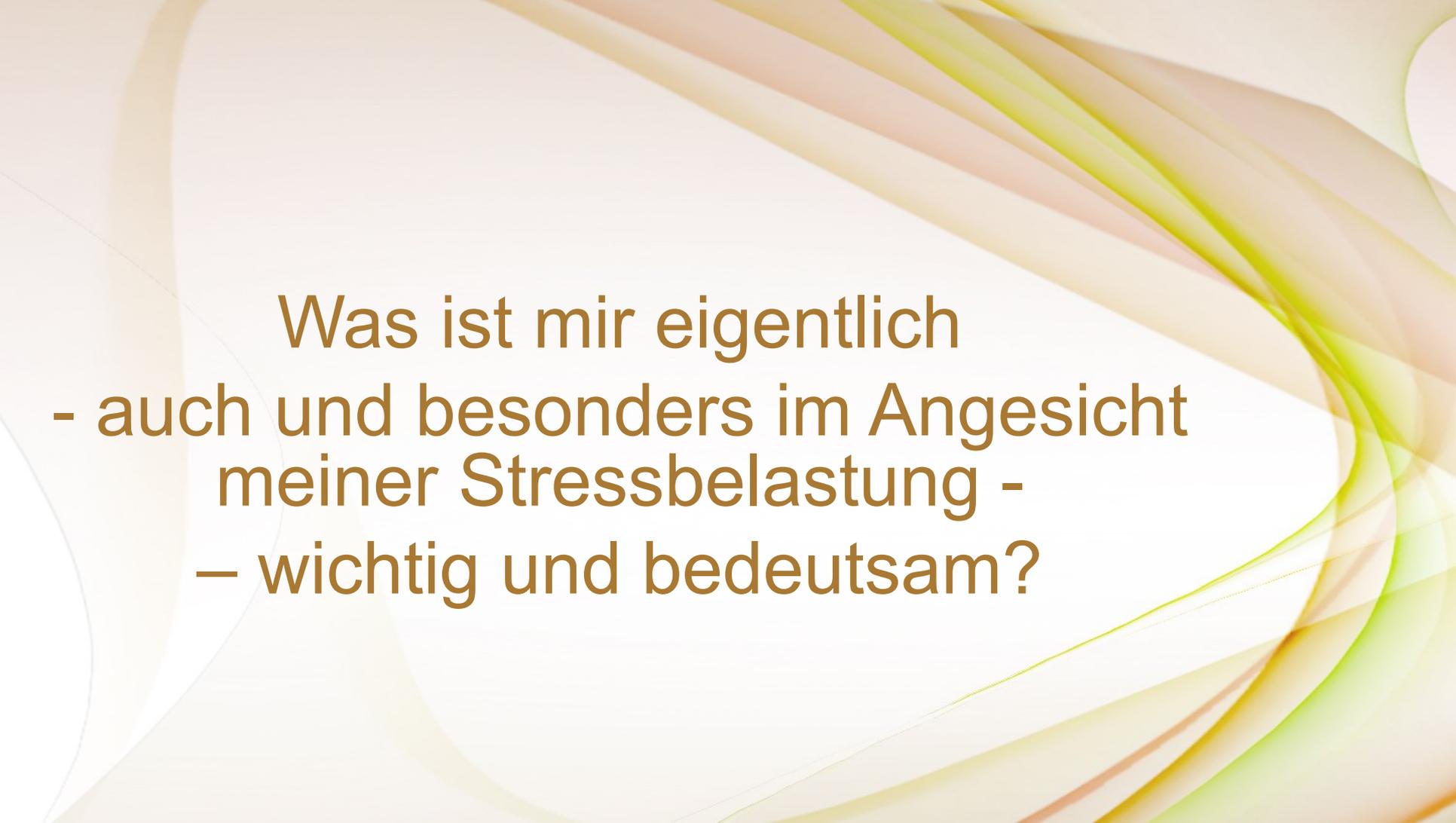
Die Signalpunkt - Technik

Selbstklebende Signalpunkte

- Punkt befestigen in täglicher Umgebung
 - Regelmäßig, aber nicht zu häufig sehen
- Ampel Rot = Stopp, kuppeln, bremsen
- Klebepunkte = Innehalten!
 - Aufmerksamkeit auf Körper
 - beim Einatmen in Gedanken bis drei zählen
 - beim Ausatmen bis fünf zählen
 - Ein paar mal wiederholen , dann weitermachen

Umgang mit negativen Emotionen

- Ärger Dich richtig...
 - Schreibe auf, worüber Du Dich ärgerst.
 - Sage Dir selbst laut, was Dich ärgert
 - Teile Deinen Ärger anderen mit: Beichte, Beratung, Psychotherapie.
- versuche gleichzeitig, ...
 - körperlich aktiv zu sein und Dich auszutoben
 - sich künstlerisch zu betätigen
 - sich Luft zu machen
 - sich systematisch zu entspannen



Was ist mir eigentlich
- auch und besonders im Angesicht
meiner Stressbelastung -
– wichtig und bedeutsam?

Dein Stressbewältigungsprogramm

- Etwas tun, dass dich erfreut
 - Reserviere Zeit für dich
 - Werde aktiv – handele mit Engagement
 - *Was hilft Ihnen am besten gegen Stress?*
- 

Genussregeln

- Schaffe dir Zeit!
- Hebe Genussverbot und Tabuisierung auf!
- Trainiere deine Aufmerksamkeit!
- Wissen, was dir gut tut
- Erkenne die Außerordentlichkeit des Alltags
- Nimm dir diese Woche eine Stunde Zeit, um richtig zu genießen.



Meditativer Rundumblick

A sepia-toned photograph of a wooden swing hanging from a tree. The swing is positioned over a body of water, with the water's surface reflecting light. The background shows the trunks of trees and some foliage. The overall mood is peaceful and contemplative.

Vielen Dank!

Statt zu sagen:
Sitz nicht einfach nur da – tu irgendetwas,
sollten wir das Gegenteil fordern:
Tu nicht einfach irgendetwas – sitz nur da.
Thich Nhat Hanh