

Ressourcenorientierter Umgang mit Belastung

Ziele

- Ich kenne Ansatzpunkte beim Umgang mit Belastungsroutinen
- Ich weiss, wie ich auch in Situationen unter Druck handlungsfähig bleibe.
- Ich kennen Strategien, wie ich sinnvoll mit Belastungen umgehen kann.

Programm

- Einführung in das Thema
- Erfahrung-, Vertiefungsphase
Ansatzpunkte beim Umgang mit unerwünschten Belastungsroutinen
- Auswertung und Reflexion, Erfahrungen und Erkenntnisse

Eigenschaften des Handelns unter Druck

- Das Geschehen ist komplex, die Wirkungszusammenhänge sind vernetzt.
- Handlungsentscheide müssen schnell, oft in Sekundenschnelle, getroffen werden.
- Die Risikobelastung der Person, von der die Handlung ausgehen muss, ist hoch.
- Die Person, von der die Handlung ausgehen muss, steht unter Erwartungs- und Bewertungsdruck.

Wahl unterscheidet

Handeln

- zielgerichtet
- bewusst
- sinnhaft
- rational

überlegtes Handeln

1000 msec

Tun / Verhalten

- reaktiv
- unbewusst
- unüberlegt
- nicht rational

reaktives Verhalten

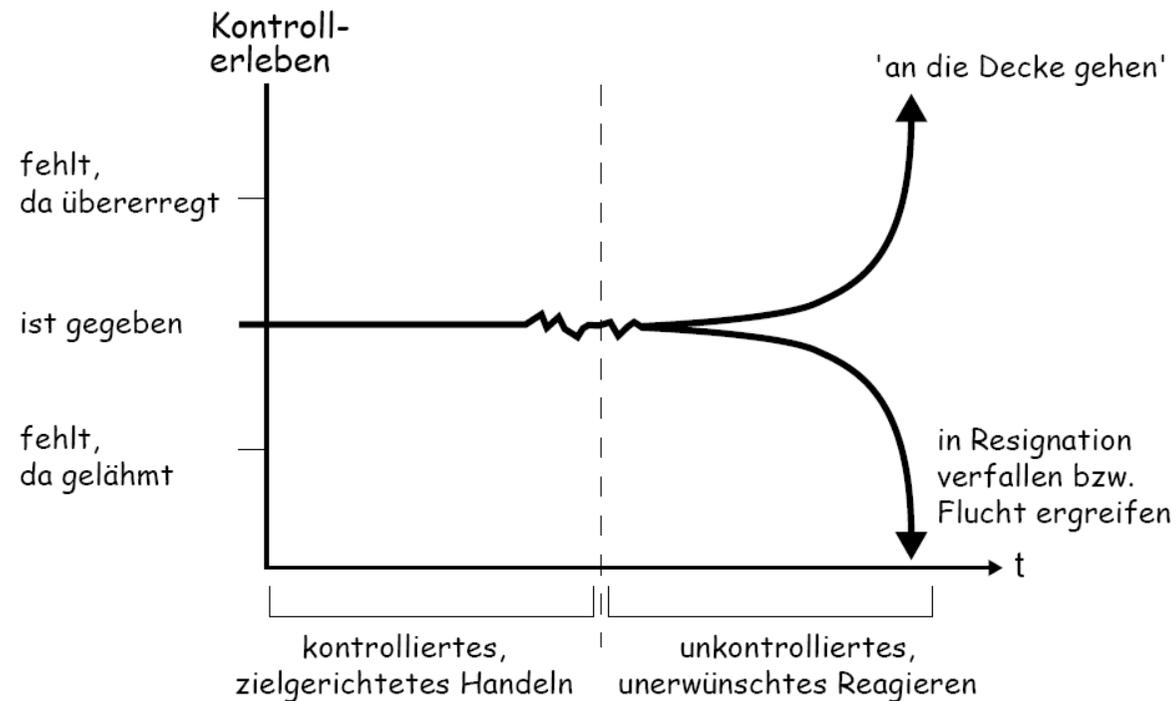
Automatismen

50 msec

Ablaufmodell einer Belastungs-Reaktion

Flip 9

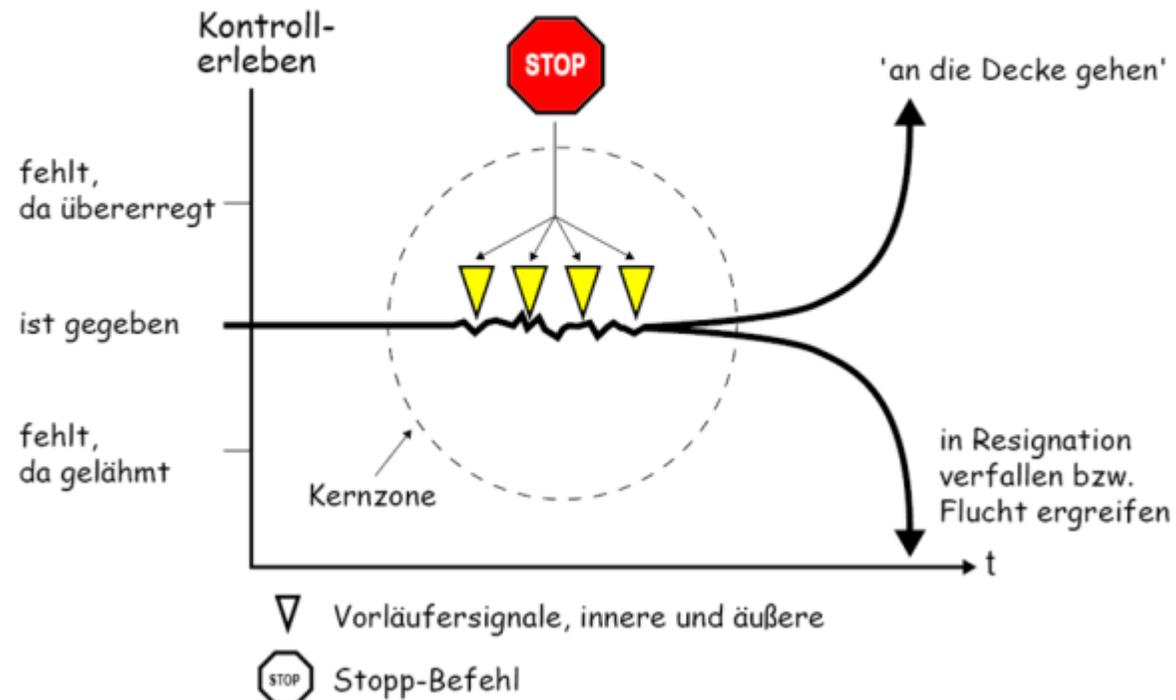
Das unwillkürliche Abkommen vom zielgerichteten Handeln zur unerwünschten Belastungs-Reaktion



Ablaufmodell einer Belastungs-Reaktion

Flip 10

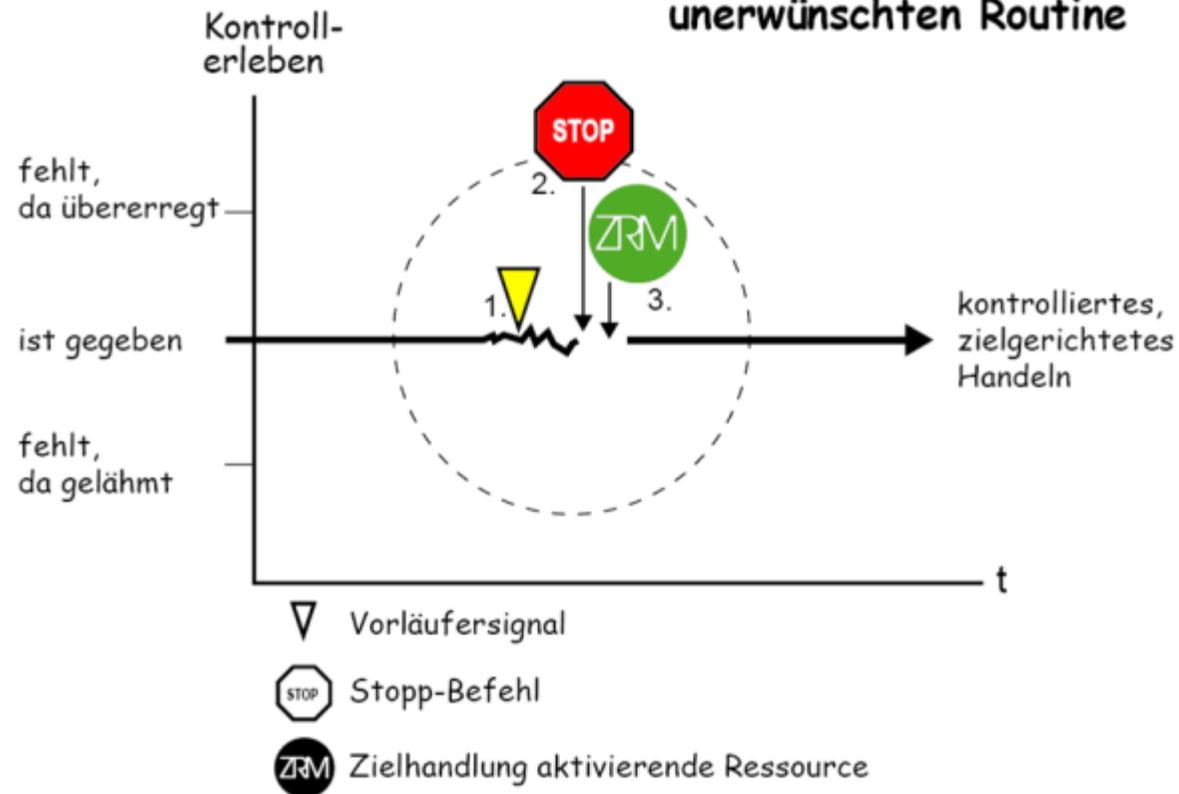
Analyse der Kernzone der Belastungs-Episode - Vorläufersignale und Stopp-Befehl



Ablaufmodell einer Belastungs-Reaktion

Flip 11

Die Rückkehr zu kontrolliertem, zielgerichtetem Handeln nach Unterbrechung der unerwünschten Routine

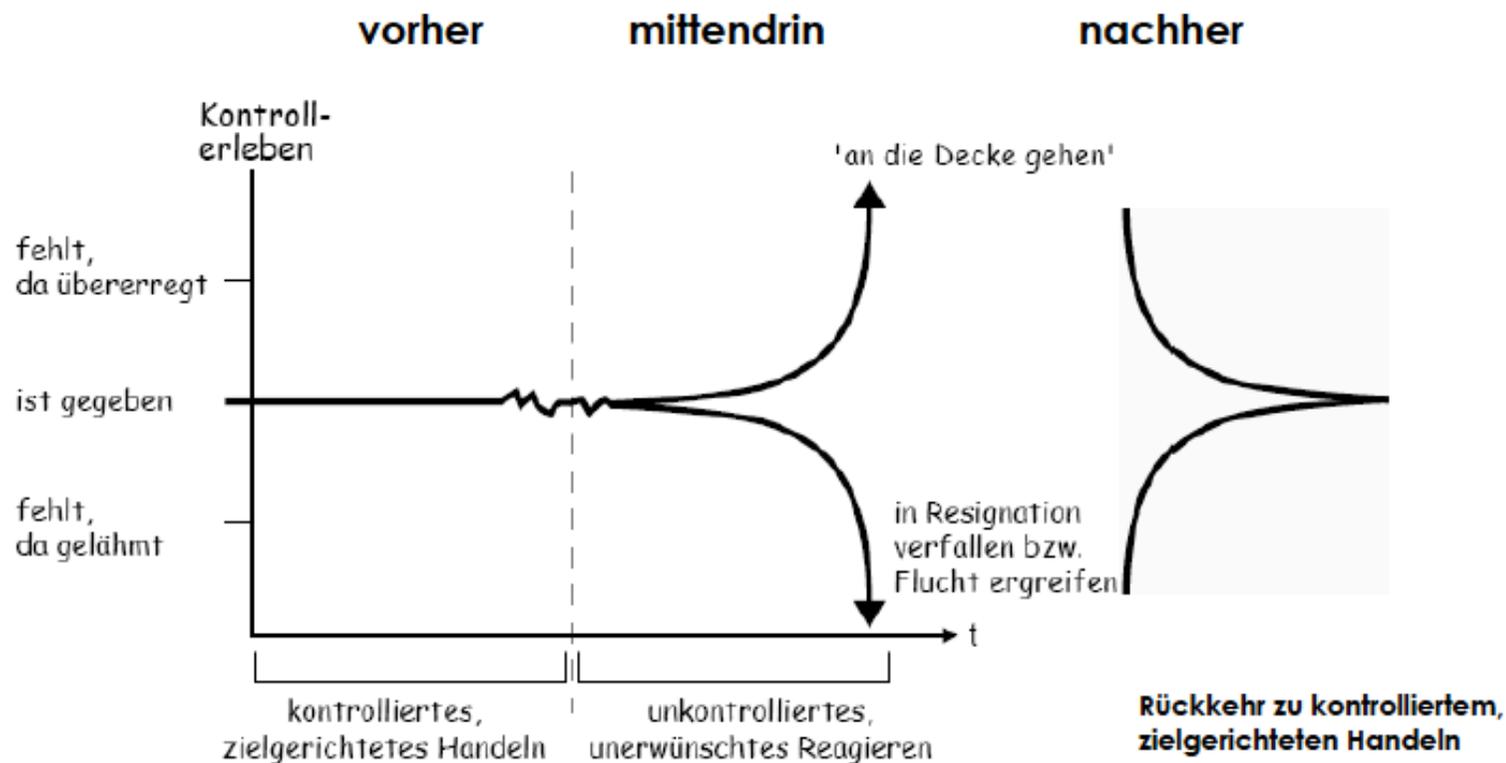


Ansatzpunkte beim Umgang mit unerwünschten Belastungs-Routinen

vorher: Vorläufer / Stopp-Befehl / Zielhandlung aktivierende Ressource / Wenn-Dann-Plan (WDP)

mittendrin: Dissoziation / Entspannung / Aufbau von alternativen Reaktionsmustern / Körperhaltung / WDP

nachher: Affektregulation / Mañana-Kompetenz / Entspannung / Sport / WDP



Station 1: Frühwarnsystem

- Was für unerwünschte Belastungsroutinen kenne ich bei mir?
- Gibt es Vorläufersignale die mein unerwünschtes Reagieren ankündigen?
- Was könnte für mich ein Stoppbefehl sein?
- Was möchte ich anstelle meines bisherigen Verhaltens?
- Mein Wenn-Dann-Plan

Beispiel: Analyse der Kernzone der Belastungsepisode

Was für unerwünschte Belastungsroutinen kenne ich bei mir?

Loszeteren

Welche Vorläufersignale kann ich identifizieren (äussere, in meinem Umfeld; Innere, in mir selbst)

Äusserer: *Grimasse meines Gegenübers*

Innerer: *nach Luft japsen*

Was könnte für mich ein Stoppbefehl sein?

Betont Ausatmen, Arme verschränken oder Hände in Hosentasche

Was möchte ich anstelle meines bisherigen Befindens?

Ruhig und bestimmt meine Meinung äussern

Wenn-Dann-Pläne

**Wenn X eintritt,
dann tue ich Y.**

Brustuntersuchung

Gruppe 1: Ich untersuche regelmässig meine Brust.

Gruppe 2: Wenn ich am Samstag unter der Dusche stehe, **dann** untersuche ich meine Brust.

Gruppe 1: 14% untersuchen die Brust.

Gruppe 2: 64% untersuchten die Brust.

Orbell, Hodgkins & Sheeran (1997)

Informationsverarbeitung

Ziele erfordern Reflexion zur Erreichung des erwünschten zukünftigen Zielzustandes:

Laterale Aktivität

Wenn-dann-Pläne delegieren die Verhaltenskontrolle auf das Auftauchen spezifischer Reize:

Mediale Aktivität

Gilbert, Gollwitzer, Cohen, Oettingen, & Burgess (submitted)

Wenn-Dann-Pläne erleichtern uns das Realisieren eines beabsichtigten Verhaltens erheblich.

Sie eignen sich vor allem dann, wenn es gilt, neue Automatismen aufzubauen oder alte Automatismen zu umgehen.

Beispiel: Wenn-Dann-Plan

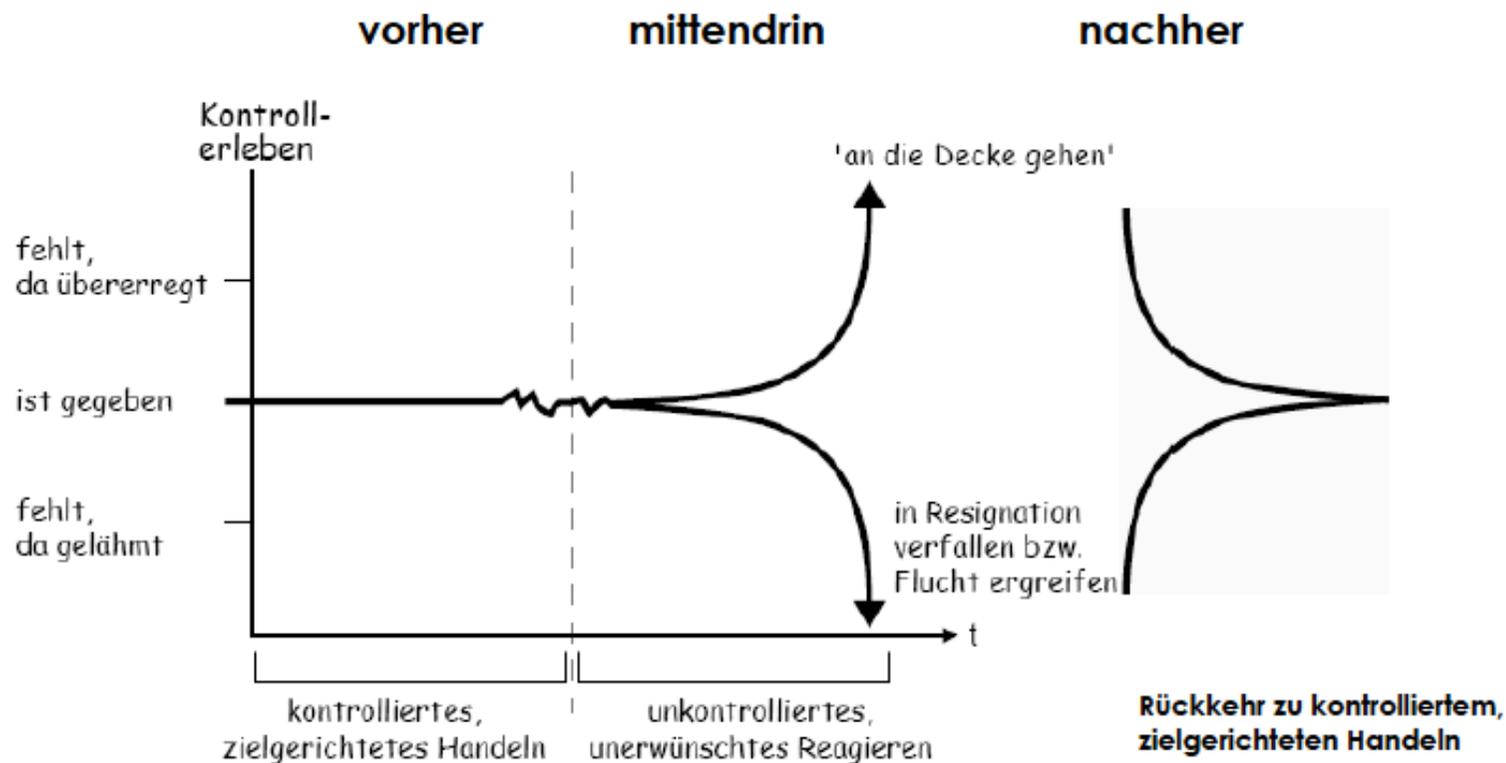
Wenn Alexandra eine Schnute zieht,
dann verschränke ich meine Arme und
äussere ruhig und bestimme meine Meinung.

Ansatzpunkte beim Umgang mit unerwünschten Belastungs-Routinen

vorher: Vorläufer / Stopp-Befehl / Zielhandlung aktivierende Ressource / Wenn-Dann-Plan (WDP)

mittendrin: Dissoziation / Entspannung / Aufbau von alternativen Reaktionsmustern / Körperhaltung / WDP

nachher: Affektregulation / Mañana-Kompetenz / Entspannung / Sport / WDP



Station 2: Ausstieg aus der Belastungsepisode

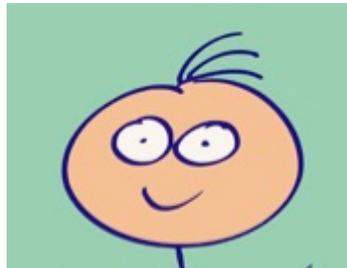
- Was für Möglichkeiten zur Dissoziation kenne ich?
- Was für Möglichkeiten von alternativen Reaktionsmustern des Körpers setze ich ein?
- Welche Entspannungsmethode hilft bei mir oder werde ich ausprobieren?
- Mein Wenn-Dann-Plan

Umweltwahrnehmung

assoziiert

- Person mitten im Geschehen, beteiligt
- Emotion+ Körpergefühl sehr stark

angenehme Situation



dissoziiert

- Person distanziert, beobachtend
- Emotion + Körpergefühl schwach

unangenehme Situation

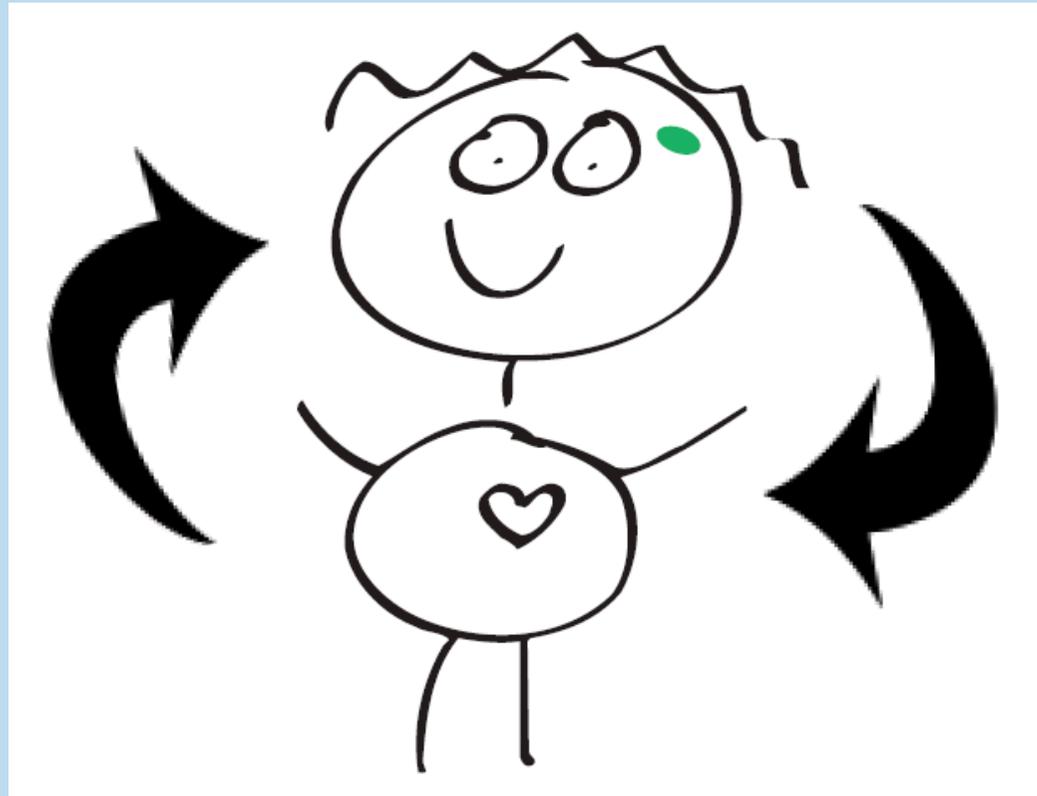


Möglichkeiten zur Dissoziation:

- Vogelperspektive einnehmen
- einen Bilderrahmen um die Situation denken und von aussen ansehen
-
-

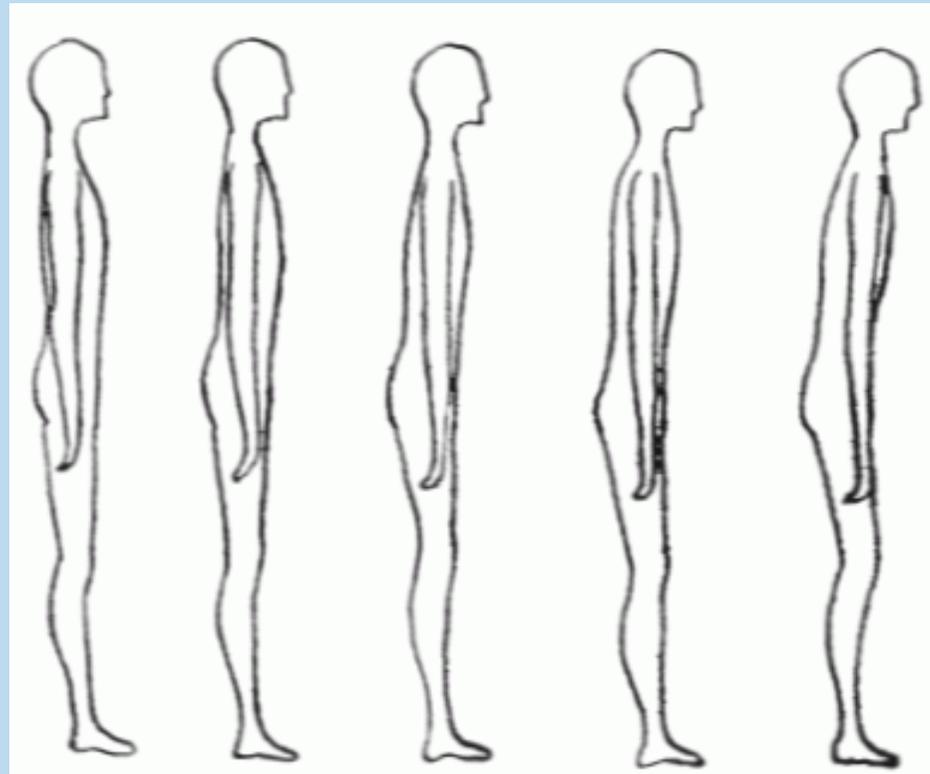
Wechselwirkung Körper - Psyche

**Haltung
erzeugt
Stimmung**



**Stimmung
beeinflusst
Haltung**

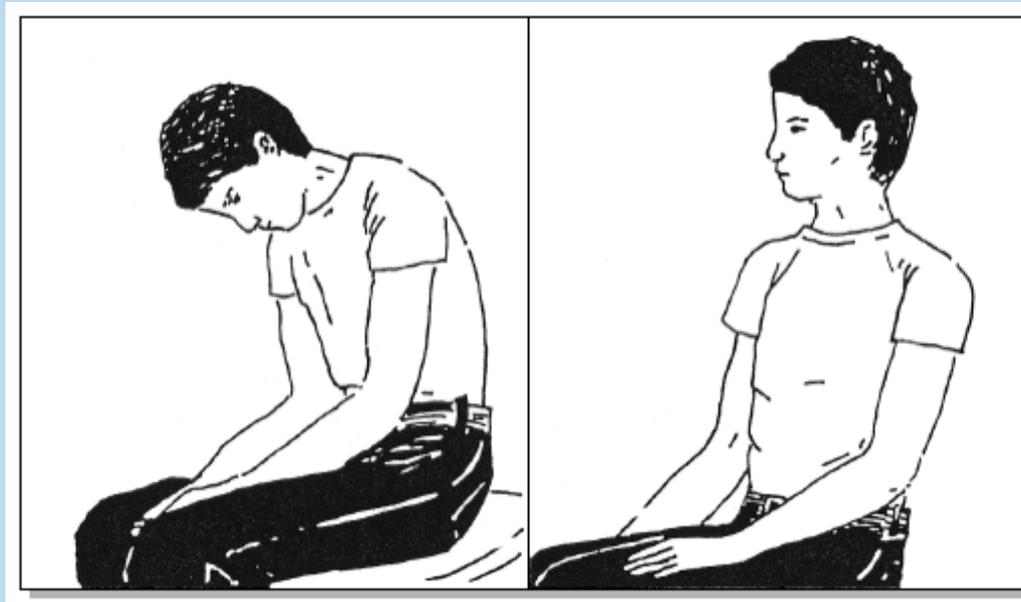
Stimmung beeinflusst Haltung



Skala zur Erfassung des Grades von Aufrichtung
aus dem Experiment von Weisfeld und Beresford (1982)

Durchhaltevermögen bei frustrierender Arbeit

**gekrümmte
Körper-
haltung**



**aufgerichtete
Körper-
haltung**

(Riskind & Gotay, 1982)

Möglichkeiten alternativer Reaktionsmuster des Körpers:

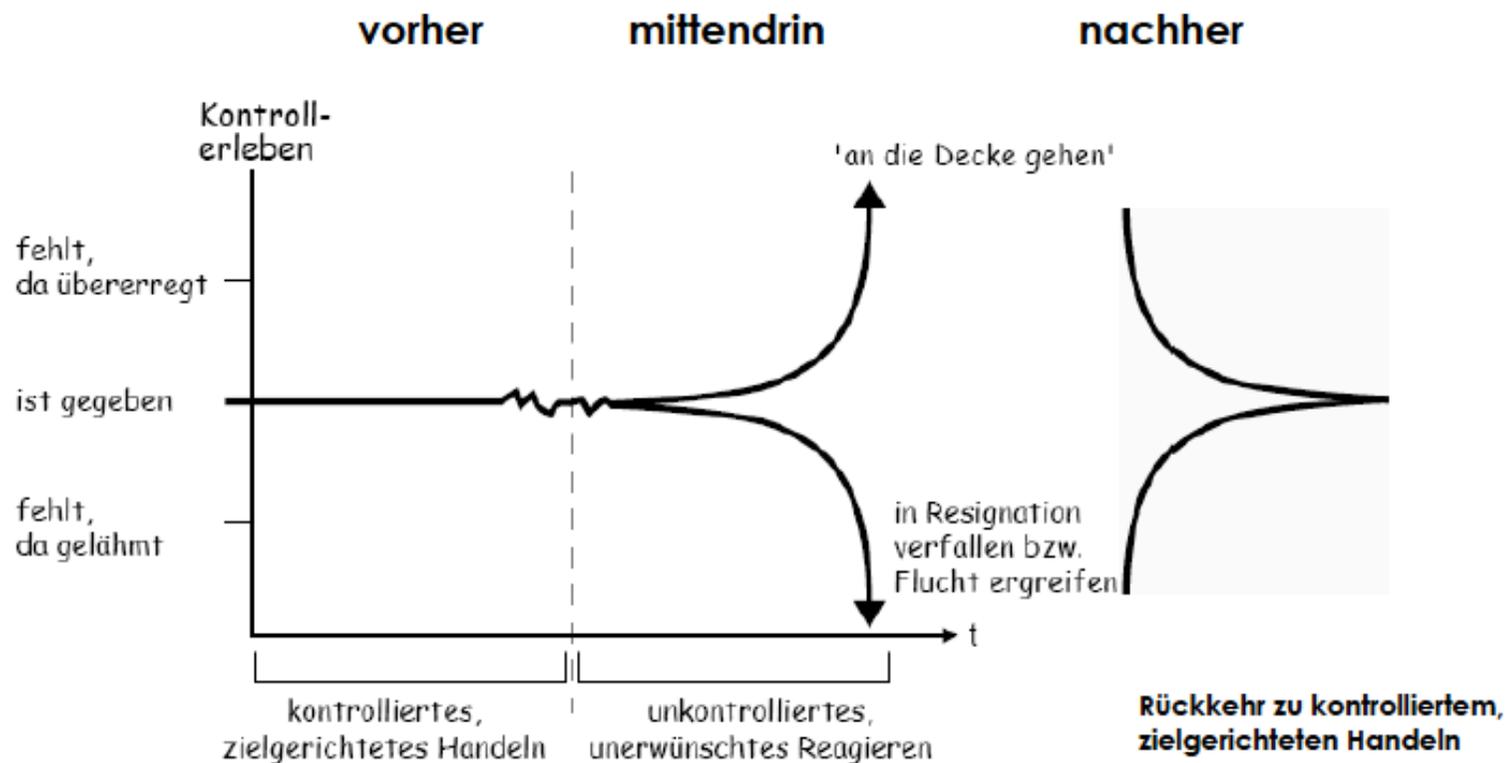
- Richten Sie sich gerade auf
- Beginnen Sie herumzulaufen
-
-

Ansatzpunkte beim Umgang mit unerwünschten Belastungs-Routinen

vorher: Vorläufer / Stopp-Befehl / Zielhandlung aktivierende Ressource / Wenn-Dann-Plan (WDP)

mittendrin: Dissoziation / Entspannung / Aufbau von alternativen Reaktionsmustern / Körperhaltung / WDP

nachher: Affektregulation / Mañana-Kompetenz / Entspannung / Sport / WDP



Station 3: Rückkehr zu kontrolliertem Handeln

- Wie kann ich mich beruhigen oder energetisieren?
- Mañana-Kompetenz
- Mein Wenn-Dann-Plan

Affektregulation

Affektregulation erfolgt durch	Regulationstyp
<i>Elementare Mechanismen</i>	<i>Ausstiegsmöglichkeiten Ausstieg durch</i>
Gewohnheiten	Ablenkung
Energie	Aktivierung
Affekte	Affektwechsel
<i>Assoziative Netzwerke</i>	<i>Einstiegsmethoden Einstieg durch</i>
Bilder und Sprachbilder	Assoziationen
Allgemeine Ziele	innere Haltung
Selbst	persönliche Beziehung



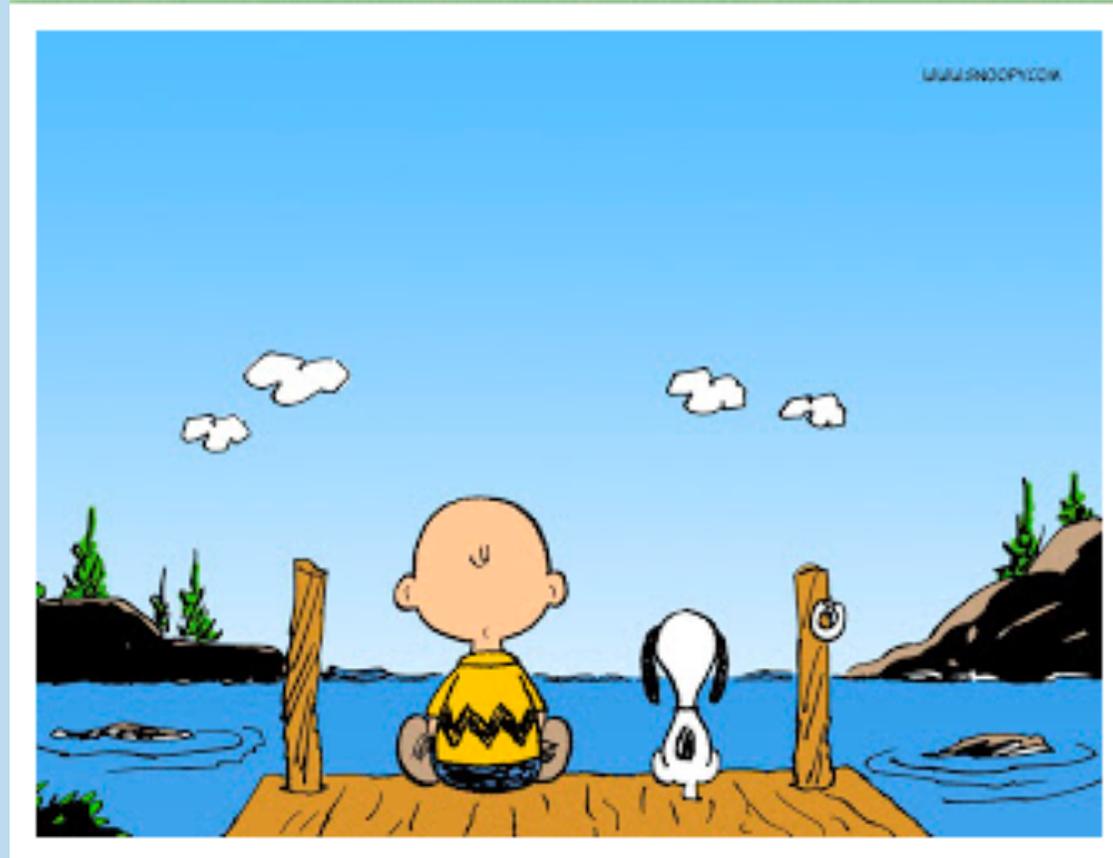
Mañana-Kompetenz



Es geht darum, den Schalter umzulegen ...



... und aufzutanken



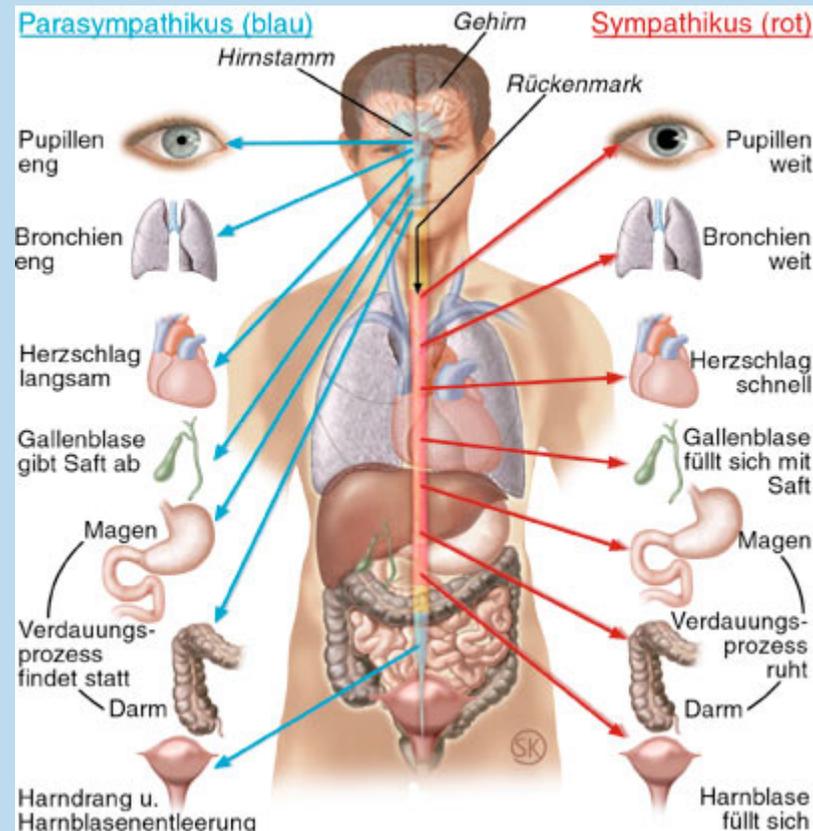
Mañana-Kompetenz
ist eine präventive Massnahme.
Sie setzt an, bevor das Kind
in den Brunnen gefallen ist.

Mañana-Kompetenz
ist die Fähigkeit
seinen Parasympathikus
gezielt zu aktivieren.

Das vegetative Nervensystem

Parasympathikus

- Regeneration
- Ruhe, Erholung
- Kreativität



Sympathikus

- Leistungssteigerung
- Anspannung
- vor Gefahren schützen

Körperliche Folgen dauerhafter Parasympathikus - Unterdrückung

- Schwächung des Immunsystems
- Störung des Verdauungssystems
- Gewichtszunahme
- Erschöpfung und Burn-out
- Gestörte Sexualität
- Chronische Erkrankungen
- Herzfrequenzinvariabilität

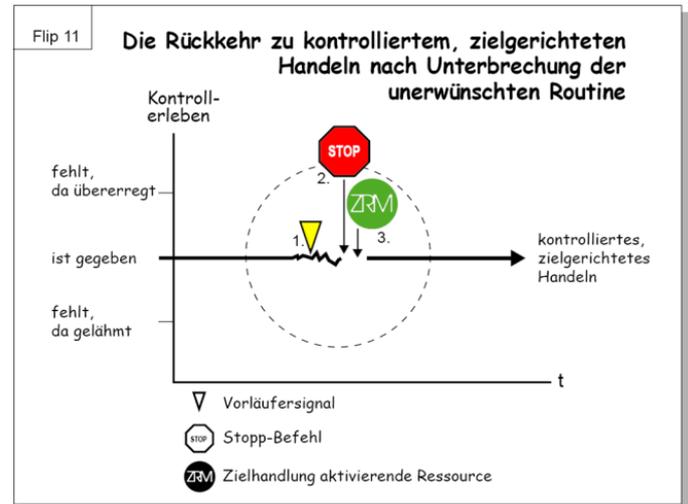
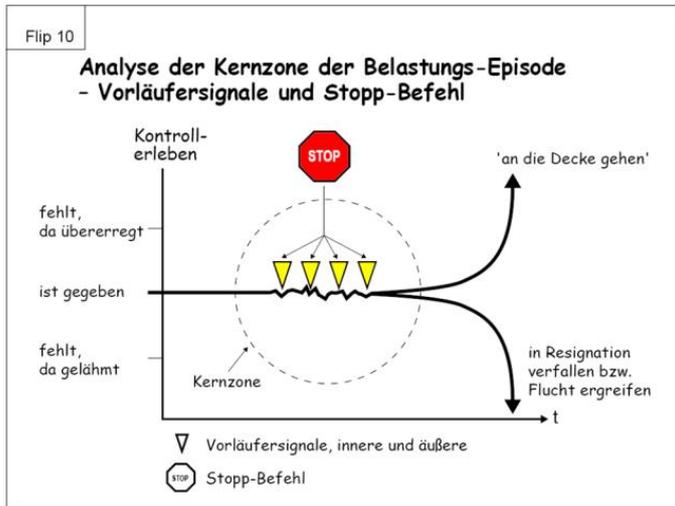
Psychische Folgen dauerhafter Parasympathikus - Unterdrückung

- Verlust des authentischen Lebensgefühls
- Verlust der Fähigkeit, sich zu entspannen, selbst wenn man Gelegenheit dazu hätte
- Infiltration durch Fremdziele

Bunter Strauss an Möglichkeiten



Station 1: Frühwarnsystem



- Was für unerwünschte Belastungsroutinen kenne ich bei mir?
- Gibt es Vorläufersignale die mein unerwünschtes Reagieren ankündigen?
- Was könnte für mich ein Stoppbefehl sein?
- Was möchte ich anstelle meines bisherigen Verhaltens?
- Mein Wenn-Dann-Plan?

Wenn-Dann-Pläne zur nachhaltigen Handlungssteuerung

Ein Wenn-Dann-Plan ist ein Plan mit der sprachlichen Struktur:

Wenn Situation X eintritt, **dann** tue ich Y.

Ein Wenn-Dann-Plan besteht aus drei Elementen:

- einer zukünftigen Situation (Vorläufer), in der die beabsichtigte Handlung ausgeführt werden soll
- der beabsichtigten Handlung (Stop und zielrealisierend Handeln) sowie
- einer mentalen Verknüpfung zwischen Situationen und Handlung

So generieren Sie einen neuen, erwünschten Automatismus

- Im **Wenn** Teil tragen sie ein zur Situation passendes Wenn-Merkmal ein (Vorläufer).
- Im **Dann** Teil tragen sie ein Verhalten ein.

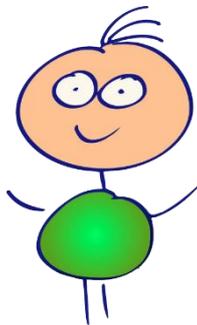
Wenn ich loszerteln will, **dann** hebe ich die Hand und sage das ist inakzeptabel.

Station 2: Ausstieg aus der Belastungsepisode

Umweltwahrnehmung

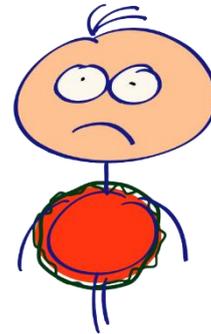
Assoziiert

- Person mitten im Geschehen, beteiligt
- Emotion+ Körpergefühl sehr stark
Gut in angenehmer Situation



Dissoziiert

- Person distanziert, beobachtend
- Emotion + Körpergefühl schwach
Gut in unangenehmer Situation



- Was für Möglichkeiten zur Dissoziation kenne ich?
- Was für Möglichkeiten von alternativen Reaktionsmustern des Körpers setze ich ein?
- Welche Entspannungsmethode hilft bei mir oder werde ich ausprobieren?
- Mein Wenn-Dann-Plan?

Kurzentspannungsmethode Ausgleichs-atmung

Die „wechselseitige Nasenatmung“ ist eine aus dem Yoga stammende Allroundübung, die schnell und anhaltend entspannt und die Nerven beruhigt. Sie fordert etwas Konzentration, fördert sie jedoch auch.

- Sitzen sie aufrecht.
- Verschiessen Sie mit einem Finger das linke Nasenloch und atmen Sie tief durch das rechte ein.
- Verschiessen Sie jetzt mit einem anderen Finger auch das rechte Nasenloch und halten Sie den Atem 3 bis 6 Sekunden an
- Öffnen sie nun das linke Nasenloch und atmen Sie langsam und vollständig aus.
- Nun atmen sie durch das linke Nasenloch ein und wiederholen die vorherige Atemphase entsprechend (links ein, anhalten, rechts aus, rechts ein ... usw.)

5 bis 10 solche wechselseitigen Atemzüge genügen für den Anfang. Gegebenenfalls wiederholen Sie diese Übung mehrmals am Tag. (Kurze Zeitinvestition – starke Entspannung!)

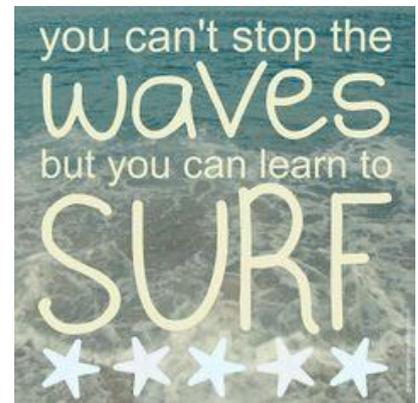
(Quelle: Burger, D. (2000). Fitness für Gestresste. München: BLV.)

Station 3: Rückkehr zu kontrolliertem Handeln

Möglichkeiten der Affektregulation, die den Ausstieg aus einem unerwünschten Affekt oder den Einstieg in einen erwünschten Affekt vermitteln.

Affektregulation erfolgt durch	Regulationstyp
<i>Elementare Mechanismen</i>	<i>Ausstiegsmöglichkeiten</i>
Gewohnheiten	Ausstieg durch Ablenkung
Energie	Ausstieg durch Aktivierung
Affekte	Ausstieg durch Affektwechsel
<i>Assoziative Netzwerke</i>	<i>Einstiegsmethoden</i>
Bilder und Sprachbilder	Einstieg durch Assoziationen
Allgemeine Ziele	Einstieg durch innere Haltung
Selbst	Einstieg durch persönliche Beziehung

Beispiel allgemeine Ziele



- Was ist die Methode ihrer Wahl um sich zu beruhigen oder zu energetisieren?
- Mañana-Kompetenz, kennen Sie ihre Mañana-Zone?
- Welche Entspannungsmethode hilft Ihnen?
- Mein Wenn-Dann-Plan?

Mañana-Kompetenz

Mañana-Kompetenz ist die Fähigkeit seinen Parasympathikus gezielt zu aktivieren. Der Parasympathikus ist der Erholungsnerv des vegetativen Nervensystems. Er dient dem Wiederauftanken von Energie und Ruhe. Das vegetative Nervensystem reguliert die Tätigkeiten unserer inneren Organe und Drüsen.