

# 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

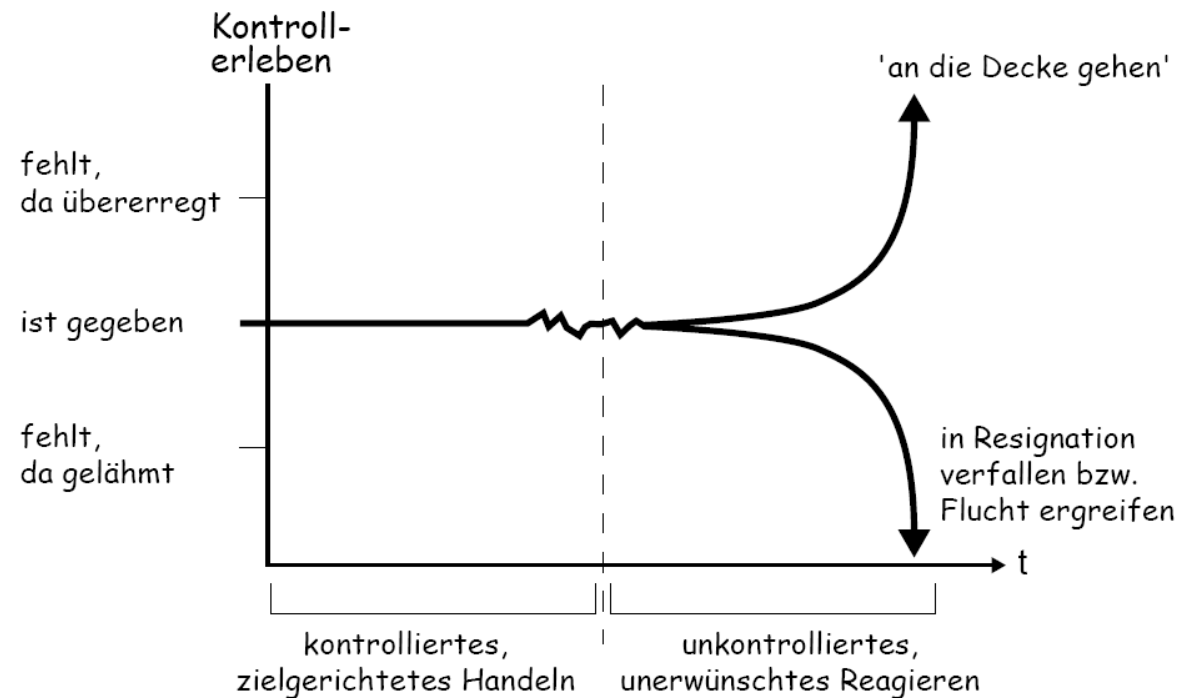
## Automatismen

50 msec

# Ablaufmodell einer Belastungs-Reaktion

Flip 9

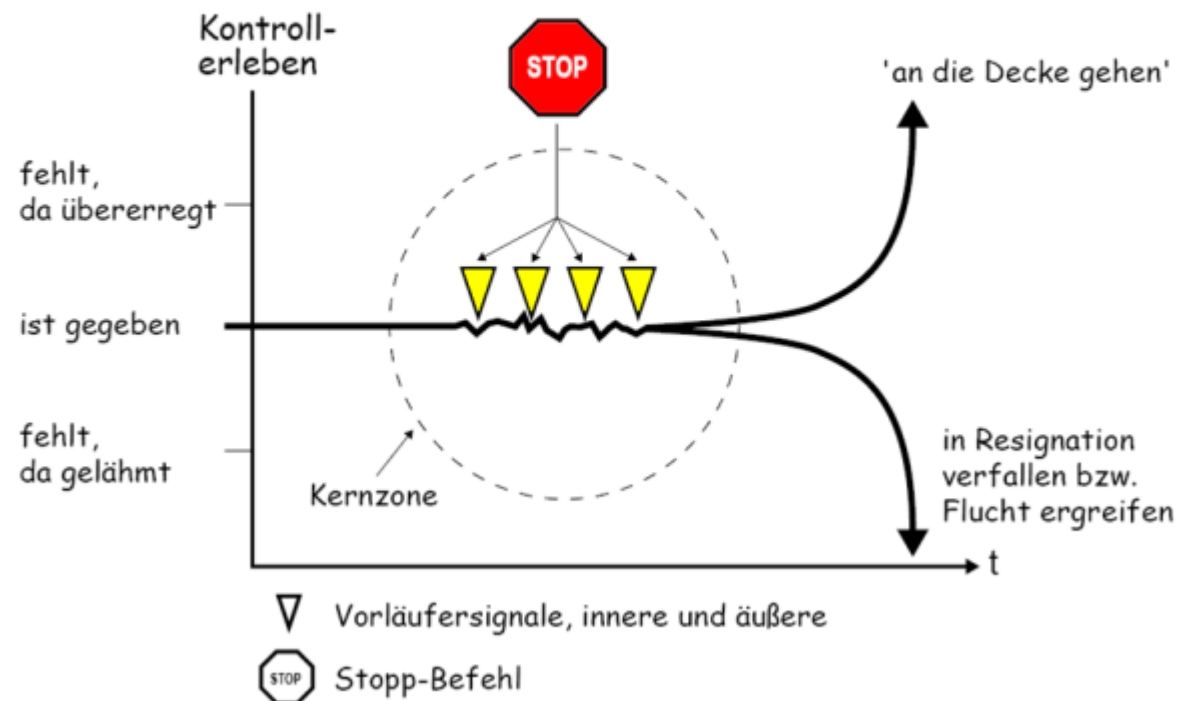
## Das unwillkürliche Abkommen vom zielgerichteten Handeln zur unerwünschten Belastungs-Reaktion



# Ablaufmodell einer Belastungs-Reaktion

Flip 10

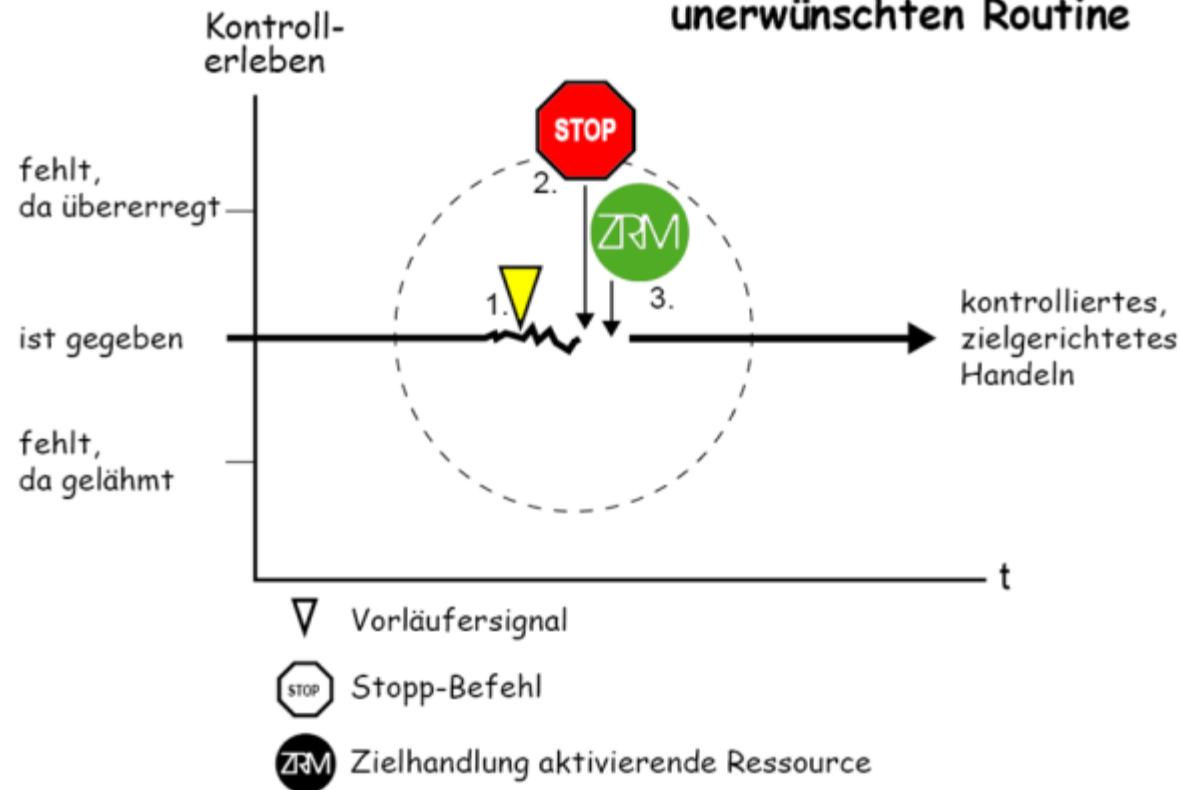
## Analyse der Kernzone der Belastungs-Episode - Vorläufersignale und Stopp-Befehl



# Ablaufmodell einer Belastungs-Reaktion

Flip 11

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



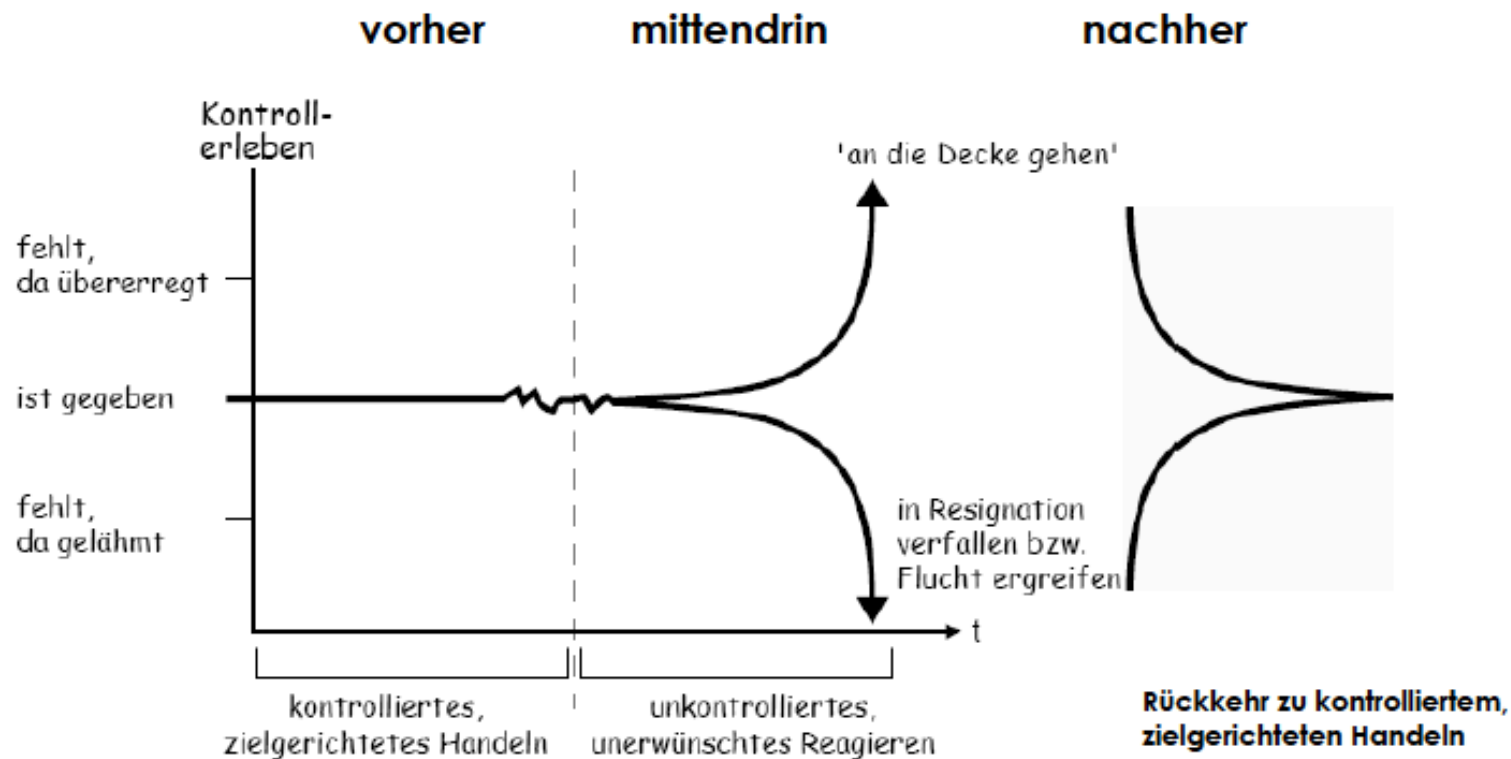


# Ansatzpunkte beim Umgang mit unerwünschten Belastungs-Routinen

**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.

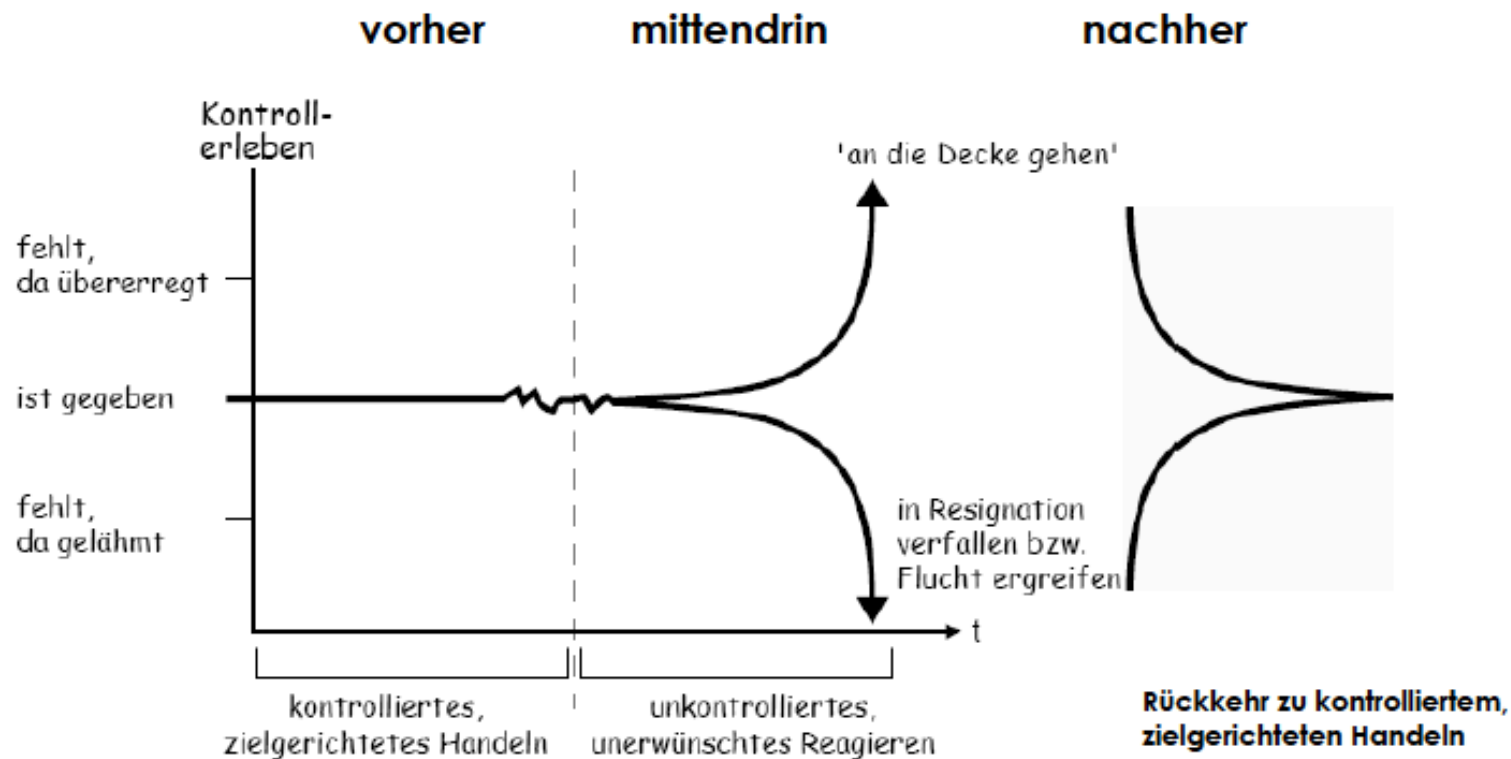


# Ansatzpunkte beim Umgang mit unerwünschten Belastungs-Routinen

**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
- 
-

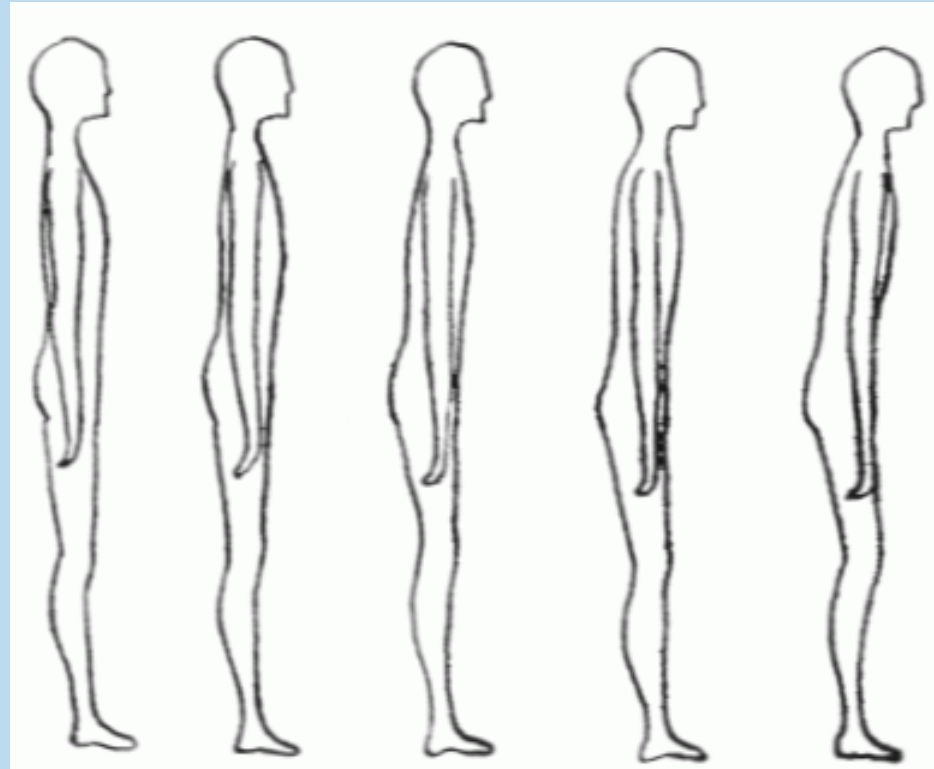
# Wechselwirkung Körper - Psyche

**Haltung  
erzeugt  
Stimmung**



**Stimmung  
beeinflusst  
Haltung**

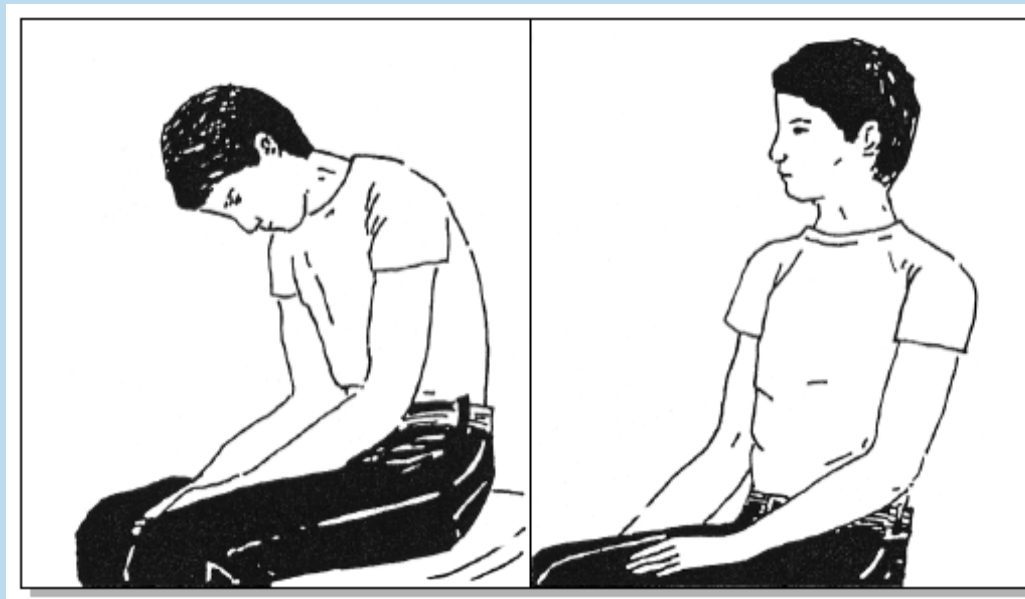
# Stimmung beeinflusst Haltung



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
- 
-

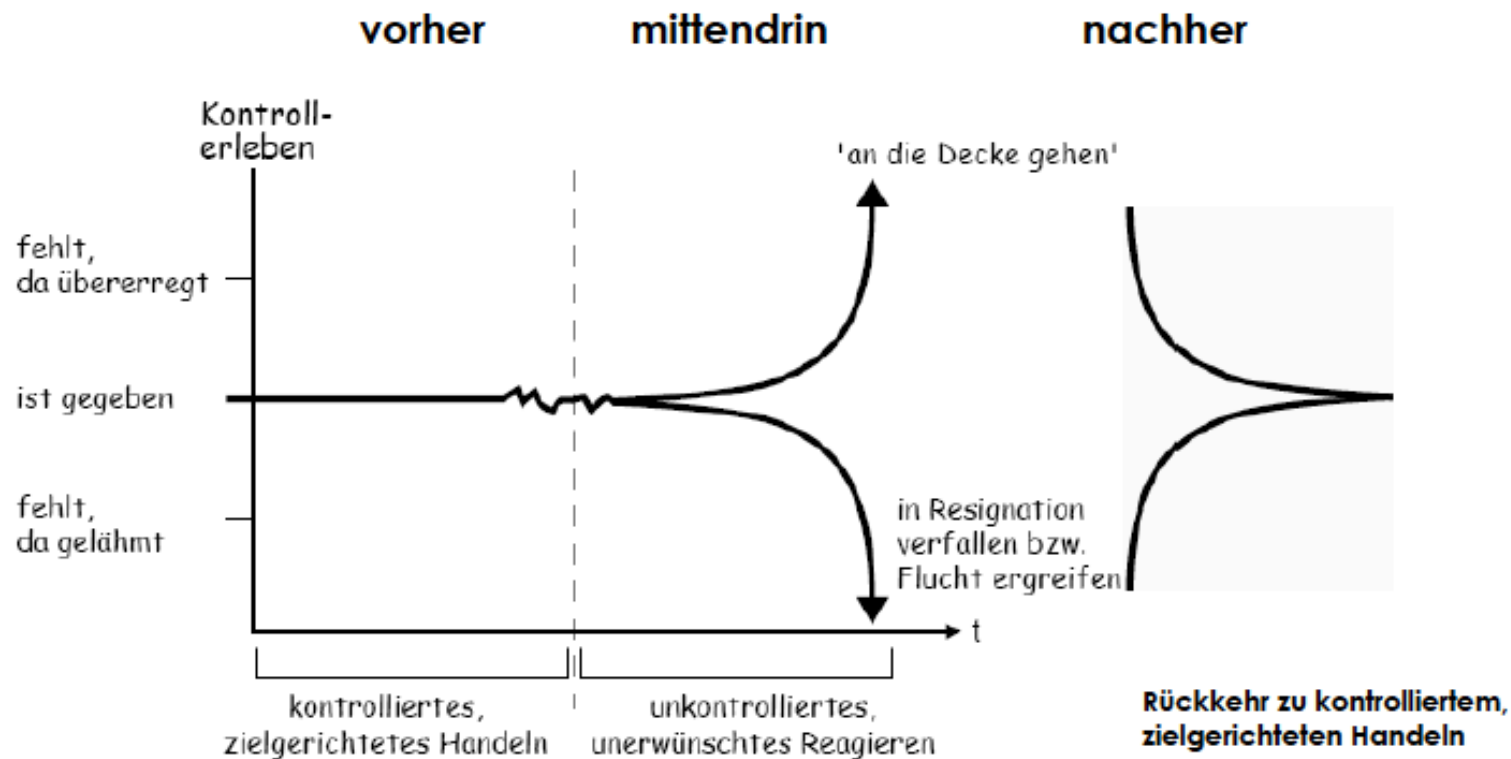


# Ansatzpunkte beim Umgang mit unerwünschten Belastungs-Routinen

**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

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



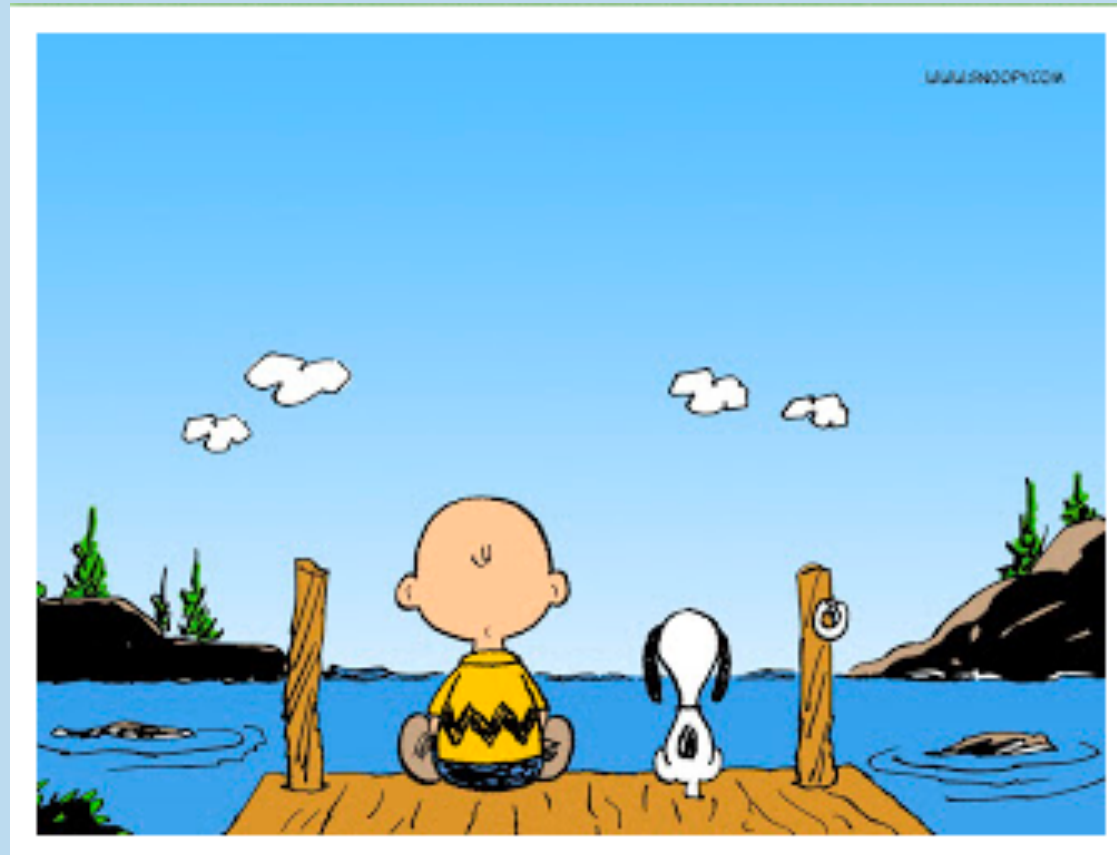
# Mañana-Kompetenz



# 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.

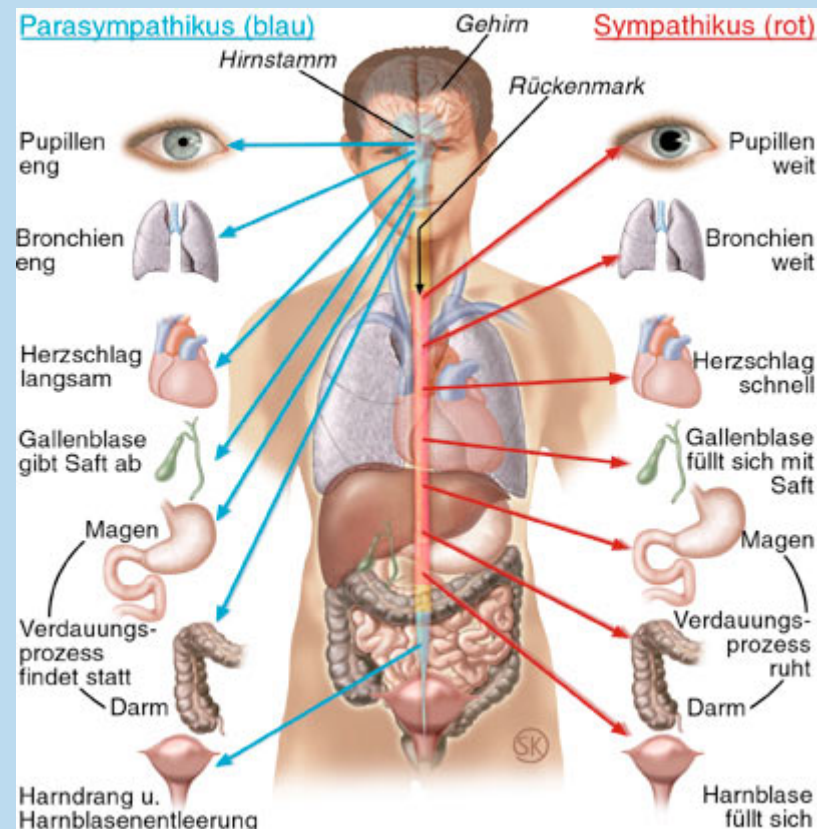


Mañana-Kompetenz  
ist die Fähigkeit  
seinen Parasympathikus  
gezielt zu aktivieren.

# 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

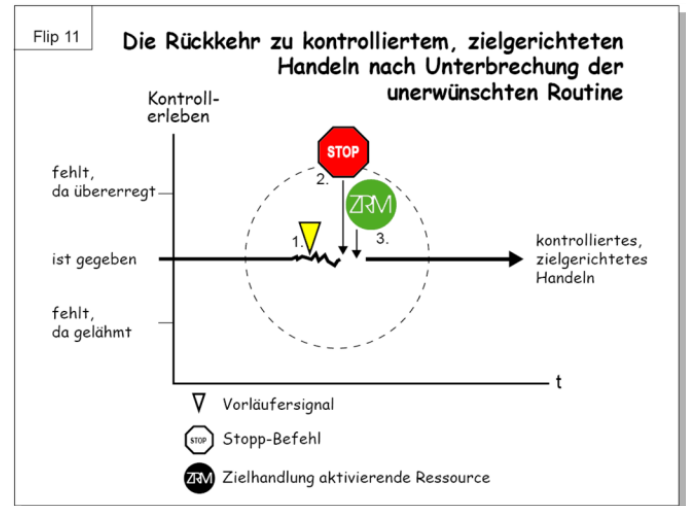
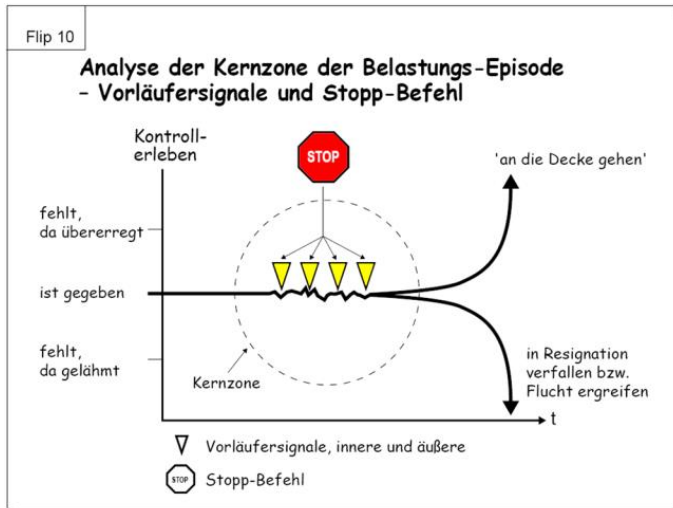
# Psychische Folgen dauerhafter Parasympathikus - Unterdrückung

- 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.

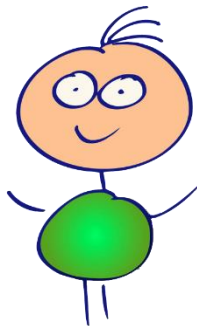
**Wenn** ich loszerteln will, **dann** hebe ich die Hand und sage das ist inakzeptabel.

### Station 2: Ausstieg aus der Belastungsepisode

#### Umweltwahrnehmung

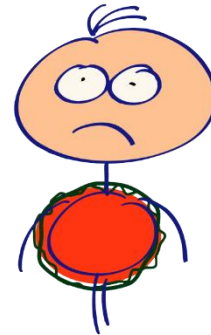
##### Assoziiert

- 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 Ausgleichsatemung

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!)

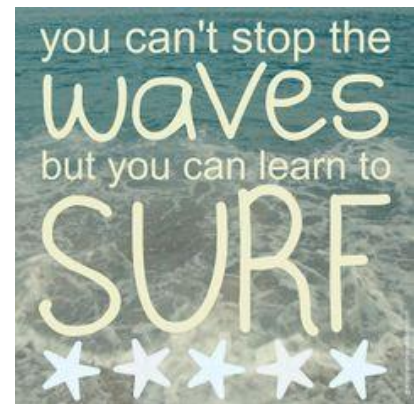
(Quelle: Burger, D. (2000). Fitness für Gestresste. München: BLV.)

## 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.