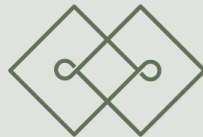




Digitales Training **Stressbewältigung und innere Glaubenssätze**

14. November 2022

13:00 Uhr bis 14:30 Uhr



MEDJE PRAHM

BERATUNG FÜR STIFTUNGEN & ENGAGIERTE

Agenda

- Vorstellung, Check-In, unsere „Grundregeln“
- Was ist Stress und warum sollten wir uns damit beschäftigen?
- Stressverstärker erkennen, hinterfragen und ersetzen
- Abschluss und Feedback

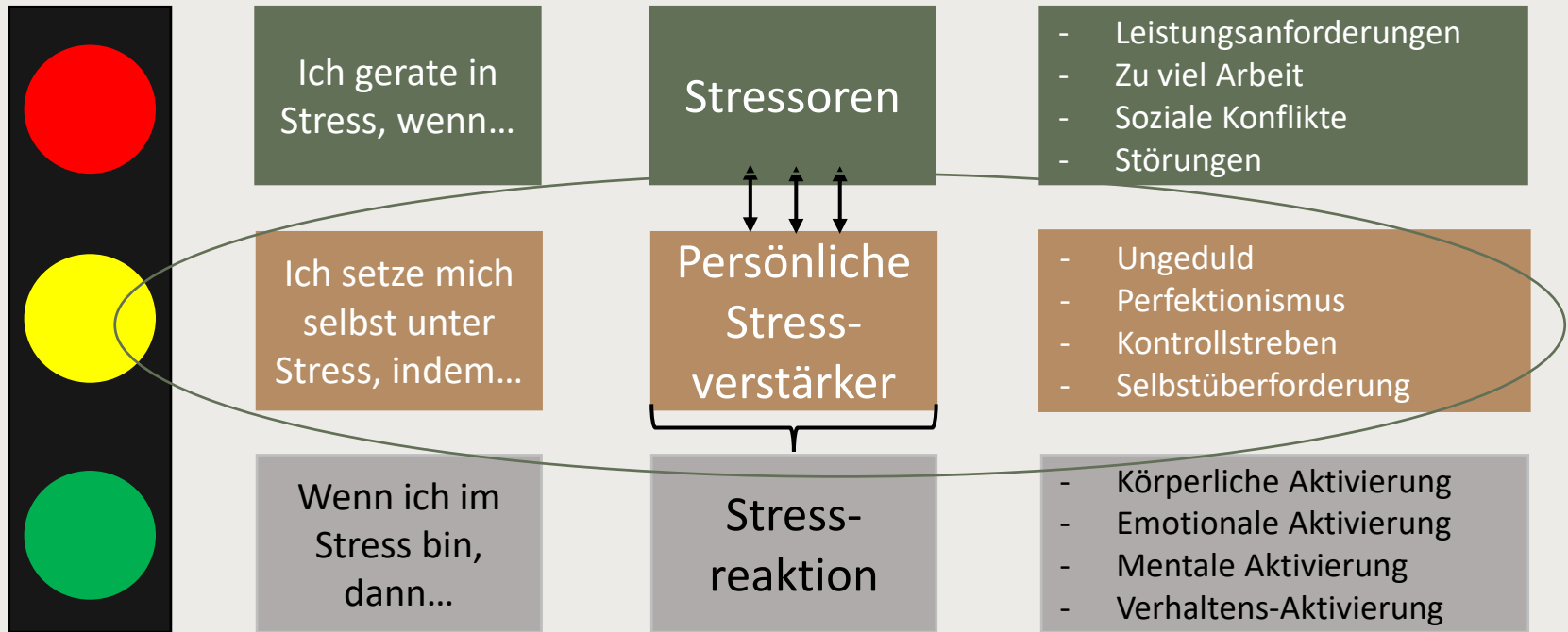
Unsere „Grundregeln“ für heute

1. Vertraulichkeit
2. gegenseitiger Respekt
3. konstruktives, konkretes Feedback
4. Realistisch bleiben
5. Alles kann – nichts muss!

Was ist Stress? Eine kleine Einführung

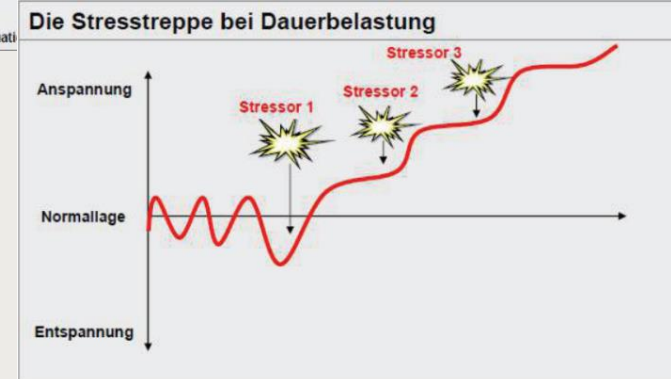
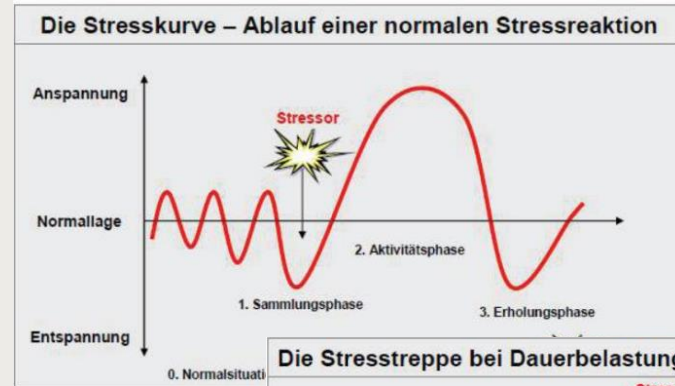
- Stress ist eine **Reaktion auf belastende Reize** (Stressoren)
- Stress ist ein **Zustand der Erregung** unseres Körpers und Geistes
- Stress ist eine **physiologische und psychologische Zusatzleistung**, die dazu beiträgt, bedrohliche Problemlagen zu bewältigen.
- Eine Stressreaktion ist erst einmal **wertfrei**.
- Stressempfinden ist durch individuellen **Charakter, Prägung und Erfahrungen** bedingt.

Die „Stress-Ampel“ nach Gert Kaluza



Was macht Dauerstress mit uns?

1. Äußerliche Reize werden je nach Tagesform, Gemütszustand und eigenen Erfahrungen als Stressmoment gedeutet, die eine **Anpassungsreaktion auslösen**.
2. Als Akutreaktion schüttet der Körper daraufhin das Hormon **Adrenalin** aus; bei länger anhaltendem Stress zusätzlich **Cortisol**. Beide Hormone sind dazu gedacht, als Energieschub genutzt zu werden.
3. Bei fehlendem Abbau / Abreaktion und wiederkehrenden Stressreizen erhöht sich das Stresslevel sukzessive, und statt Leistungssteigerung folgt **zunehmende Erschöpfung**.



Die Zitronen-Übung: Mentales Stressmanagement

Für unseren Körper ist es egal, ob der Stress “äußerlich” oder in unserer Vorstellung stattfindet.



Photo by [Cristina Anne Costello](#) on [Unsplash](#)

Mentales Stressmanagement

- Mentales Stressmanagement beschäftigt sich mit den eigenen **Gedanken, Einstellungen, Erwartungen und Normen**, die dazu führen, dass unsere Stress-Reaktionen verstärkt sind.
- Jeder Mensch hat durch ganz individuelle Charakterzüge und Erfahrungen unterschiedliche **Denk- und Verhaltensmuster, die stressverschärfend** wirken können.
- Entscheidend für die Stressbewältigung ist das **Aufdecken** dieser „Selbst-Sabotage“, und die **bewusste Veränderung** der negativen Denk- und Verhaltensmuster – für gute „Teamarbeit“ in stressigen Phasen.

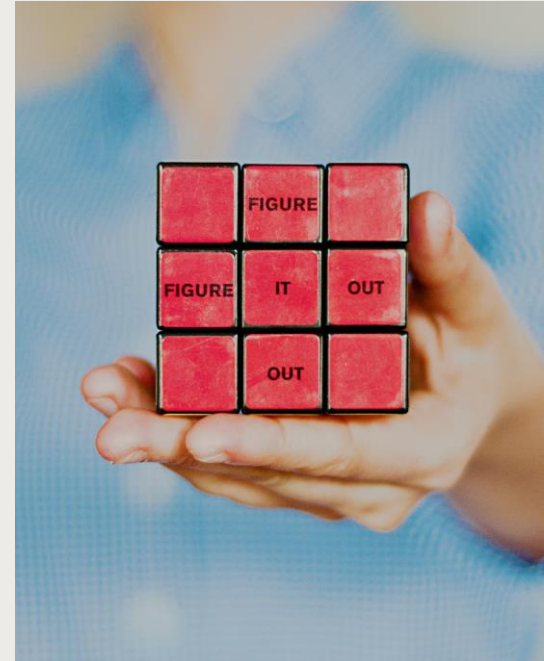


Photo by [Karla Hernandez](#) on [Unsplash](#)

Individuelle Stressverstärker / Glaubenssätze



Photo by [JESHOOOTS.COM](https://www.jeshoots.com) on [Unsplash](https://www.unsplash.com)

- Wir haben nicht nur stressverschärfende Denkmuster, sondern auch ***Motive, Ziele und Normen***, die stressverstärkend wirken können.
- Diese Motive zeigen sich als „Sollwerte“ in unserem Denken und Handeln, oft in Form von **(unhinterfragten) Glaubenssätzen**.
- Diese Sollwerte entstehen durch eigene Ziele, soziale Normen und Erziehung und werden **meist schon als Kind verinnerlicht**.
- Innere Glaubenssätze sind nichts verwerfliches; problematisch an ihnen ist nur die **unbewusste Übersteigerung**.

Es gibt fünf Typen von Stressverstärkern:

„Sei perfekt!“

„Sei beliebt!“

„Sei unabhängig!“

„Behalte Kontrolle!“

„Halte durch!“

Stressverstärker im Detail (1)

„Sei perfekt!“

- Motiviert durch Leistung, Wunsch nach Selbstbestätigung durch Erfolg
- Ist stressanfällig in Situationen, in denen Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind oder drohen
- Positiv: arbeitet hart und ist oft erfolgreich
- Negativ: kann kontroproduktiv sein, wenn es in Überarbeitung und Erschöpfung führt

„Sei beliebt!“

- Wunsch nach Zugehörigkeit, Angenommensein und Liebe
- Ist stressanfällig in Situationen in denen Ablehnung , Kritik und Zurückweisung möglich sind.
- Positiv: oft sehr freundlich, zuvorkommend und kompromissbereit,
- Negativ: stellt eigene Interessen zurück, geht Konflikten aus dem Weg, und kann so in Überarbeitung kommen

Stressverstärker im Detail (2)

„Sei unabhängig!“

- Motiviert durch Autonomie, Wunsch nach Eigenständigkeit und Selbstbestimmung
- Ist stressanfällig in Situationen, in denen man Hilfe braucht oder schwach wirken könnte
- Positiv: oft sehr unabhängig, kann allein komplexe Probleme angehen und lösen
- Negativ: tut sich schwer, nach Hilfe zu fragen und überanstrengt sich dabei

„Behalte Kontrolle!“

- Motiviert durch Kontrolle, Wunsch nach Sicherheit und Kontrollierbarkeit des eigenen Lebens
- Ist stressanfällig in Situationen in denen es ein Risiko für Fehlentscheidungen oder Kontrollverlust gibt
- Positiv: denkt oft sehr strategisch und plant für alle Eventualitäten
- Negativ: kann sich stets Sorgen machen, braucht teils viel Energie für Entscheidungen und kann in Erschöpfung enden

Stressverstärker im Detail (3)

„Halte durch!“

- Unterdrückte Tendenz zur Unlustvermeidung
- Ist stressanfällig dadurch, zu hart zu sich selbst zu sein
- Positiv: verlässt gern die eigene Komfortzone, kann komplexe Probleme beharrlich lösen
- Negativ: ignoriert oft die Notwendigkeit von Erholung, beißt sich an unlösbaren Aufgaben fest

Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

MEDJE PRAHM
BERATUNG FÜR STIFTUNGEN & ENGAGIERTE

Checklist: Stress traps
How much do you agree to the following statements?

	Very much	Quite true	A bit true	Not at all
1. I prefer to do everything on my own.	3	2	1	0
2. To give up is never an option.	3	2	1	0
3. It is awful if something is not going the way I planned it / went it to go .	3	2	1	0
4. I have to persevere in all circumstances.	3	2	1	0
5. If I push really hard, I will succeed.	3	2	1	0
6. It is unacceptable if I am not able to do a task or miss a deadline.	3	2	1	0
7. I have to withstand the pressure / pain / fear at all costs to withstand the pressure / employer day and night.	3	2	1	0
8. I must be available for my employer day and night.	3	2	1	0
9. You have to be very hard on yourself.	3	2	1	0
10. It is important that I have everything under control.	3	2	1	0
11. It is important that I have everything under control.	3	2	1	0
12. There is nothing worse than making a mistake.	3	2	1	0
13. I have to be 100 percent reliable.	3	2	1	0
14. I have to be 100 percent reliable.	3	2	1	0
15. I have to be 100 percent reliable.	3	2	1	0
16. It is awful if others are angry with me.	3	2	1	0
17. Strong people don't need help.	3	2	1	0
18. Strong people don't need help.	3	2	1	0
19. Strong people don't need help.	3	2	1	0
20. I want to be on good terms with everybody.	3	2	1	0
21. I want to be on good terms with everybody.	3	2	1	0
22. I want to be on good terms with everybody.	3	2	1	0
23. I can't rely on other people.	3	2	1	0
24. I can't rely on other people.	3	2	1	0
25. I can't rely on other people.	3	2	1	0
26. I can't rely on other people.	3	2	1	0
27. I can't rely on other people.	3	2	1	0
28. I can't rely on other people.	3	2	1	0
29. I can't rely on other people.	3	2	1	0
30. I can't rely on other people.	3	2	1	0
31. I can't rely on other people.	3	2	1	0
32. I can't rely on other people.	3	2	1	0
33. I can't rely on other people.	3	2	1	0
34. I can't rely on other people.	3	2	1	0
35. I can't rely on other people.	3	2	1	0
36. I can't rely on other people.	3	2	1	0
37. I can't rely on other people.	3	2	1	0
38. I can't rely on other people.	3	2	1	0
39. I can't rely on other people.	3	2	1	0
40. I can't rely on other people.	3	2	1	0
41. I can't rely on other people.	3	2	1	0
42. I can't rely on other people.	3	2	1	0
43. I can't rely on other people.	3	2	1	0
44. I can't rely on other people.	3	2	1	0
45. I can't rely on other people.	3	2	1	0
46. I can't rely on other people.	3	2	1	0
47. I can't rely on other people.	3	2	1	0
48. I can't rely on other people.	3	2	1	0
49. I can't rely on other people.	3	2	1	0
50. I can't rely on other people.	3	2	1	0
51. I can't rely on other people.	3	2	1	0
52. I can't rely on other people.	3	2	1	0
53. I can't rely on other people.	3	2	1	0
54. I can't rely on other people.	3	2	1	0
55. I can't rely on other people.	3	2	1	0
56. I can't rely on other people.	3	2	1	0
57. I can't rely on other people.	3	2	1	0
58. I can't rely on other people.	3	2	1	0
59. I can't rely on other people.	3	2	1	0
60. I can't rely on other people.	3	2	1	0
61. I can't rely on other people.	3	2	1	0
62. I can't rely on other people.	3	2	1	0
63. I can't rely on other people.	3	2	1	0
64. I can't rely on other people.	3	2	1	0
65. I can't rely on other people.	3	2	1	0
66. I can't rely on other people.	3	2	1	0
67. I can't rely on other people.	3	2	1	0
68. I can't rely on other people.	3	2	1	0
69. I can't rely on other people.	3	2	1	0
70. I can't rely on other people.	3	2	1	0
71. I can't rely on other people.	3	2	1	0
72. I can't rely on other people.	3	2	1	0
73. I can't rely on other people.	3	2	1	0
74. I can't rely on other people.	3	2	1	0
75. I can't rely on other people.	3	2	1	0

Source:
© 2016 Langenscheidt Verlag
© 2016 Langenscheidt Verlag
© 2016 Langenscheidt Verlag
© 2016 Langenscheidt Verlag

MEDJE PRAHM
BERATUNG FÜR STIFTUNGEN & ENGAGIERTE

1. Add your points from questions 6, 8, 12, 13 and 23;
2. Add our points from questions 11, 14, 16, 17 and 23;
3. Add your points from questions 1, 15, 18, 22 and 24;
4. Add your point from questions 3, 10, 20, 21 and 25;
5. Add your points from questions 2, 4, 5, 7 and 9;

Transfer your results into this graph:

Your stress traps

Stressverstärker: Test zu stressverschärfenden Gedanken



Wie bekomme ich heraus, ob ich einen Stressverstärker habe?

- Die meisten Menschen haben 2 bis 3 Stressverstärker, Einige nur einen, und andere alle 5.
- Vertraue deinem Bauchgefühl!
- Es gibt eine absolute Zahl, ab der ein Testresultat ein „Ja“ oder „Nein“ ist. Vergleiche mit anderen Personen nützen auch nicht – eher der Vergleich zwischen den einzelnen Balken.
- Frag dich: Erinnerst du dich an mehrere Situationen, in denen ich so gehandelt habe, als ob der Stressverstärkende Gedanke eine absolute Wahrheit wäre?
- Ein Beispiel: Diese Person hat definitiv Stressverstärker 1 und 5, und auf keinen Fall 2 und 4. Der Verstärker 3 trifft wahrscheinlich zu.



Übung: Stressverstärker hinterfragen und förderliche Gedanken entwickeln

1. Wir gehen in Breakout-Rooms von ca. 3 Personen
2. Bitte nehmt Euch das Arbeitsblatt *Förderliche Einstellungen* herunter.
3. Stellt Euch in der Gruppe kurz vor und beantwortet Euch gegenseitig folgende Fragen für je einen eurer Stressverstärker:
 1. Was sind die **positiven Aspekte** daran, dass ich diesen Stressverstärker habe?
 2. Was sind die **negativen Aspekte**?
 3. Wie würde das **extreme Gegenteil** von dem Stressverstärker aussehen? Fände ich das gut?
 4. Was könnte eine **neue, hilfreiche Einstellung** sein? (Nutze gern die Liste mit förderlichen Einstellungen)
4. Wir haben 15 Minuten. Viel Spaß!

Förderliche Gedanken müssen geübt werden



Photo by [Ameen Fahmy](#) on [Unsplash](#)

- Festgefahrene und automatisierte Denkgewohnheiten verändern sich nicht über Nacht. Bewusstmachung, Übung und beständige Wiederholung sind unerlässlich.
- Möglichkeiten zur Einübung förderlicher Gedanken:
 - ...in einer Meditation ein- und ausatmen
 - ...20 mal am Tag laut sagen
 - ...unter der Dusche singen
 - ...als Bildschirmschoner am PC nutzen, oder in einem Bilderrahmen am Arbeitsplatz aufhängen
 - ...mit einer Körperhaltung oder Geste verbinden, und diese öfter einnehmen
 - ...? *Welche Ideen habt Ihr noch?*

Vielen Dank!

Habt ihr noch Fragen oder Feedback?

Medje Prahm - Beratung für Stiftungen und Engagierte

stress@medjeprahm.de

www.medjeprahm.de



MEDJE PRAHM

BERATUNG FÜR STIFTUNGEN & ENGAGIERTE



MEDJE PRAHM

BERATUNG FÜR STIFTUNGEN & ENGAGIERTE