

Workshop 5 Energie statt Stress –

Viel arbeiten und trotzdem gut leben!

Pontresina 17. Januar 2014

doktorstress.de

Referentin:
Dr.med. Sabine Schonert-Hirz
www.doktorstress.de

1

Übersicht:

Gesund bleiben

Gedanken lenken

Stress, Burnout und
Gesundheit

Emotionen steuern

doktorstress.de

2

Burnout: Dauerhafte Erschöpfung

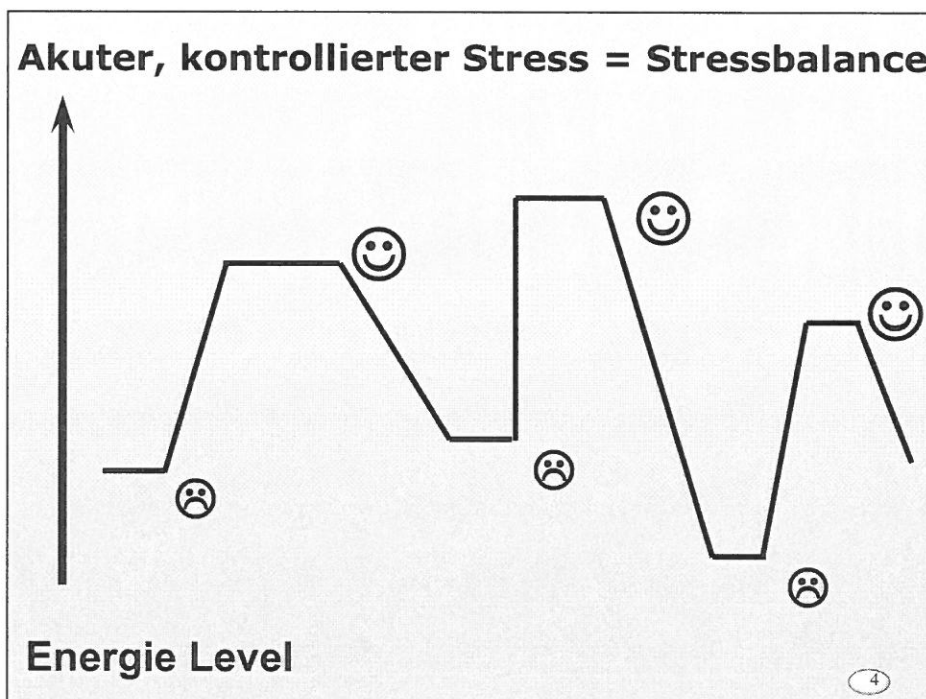
Geistige Erschöpfung
(z.B. weniger Konzentration und Kreativität)

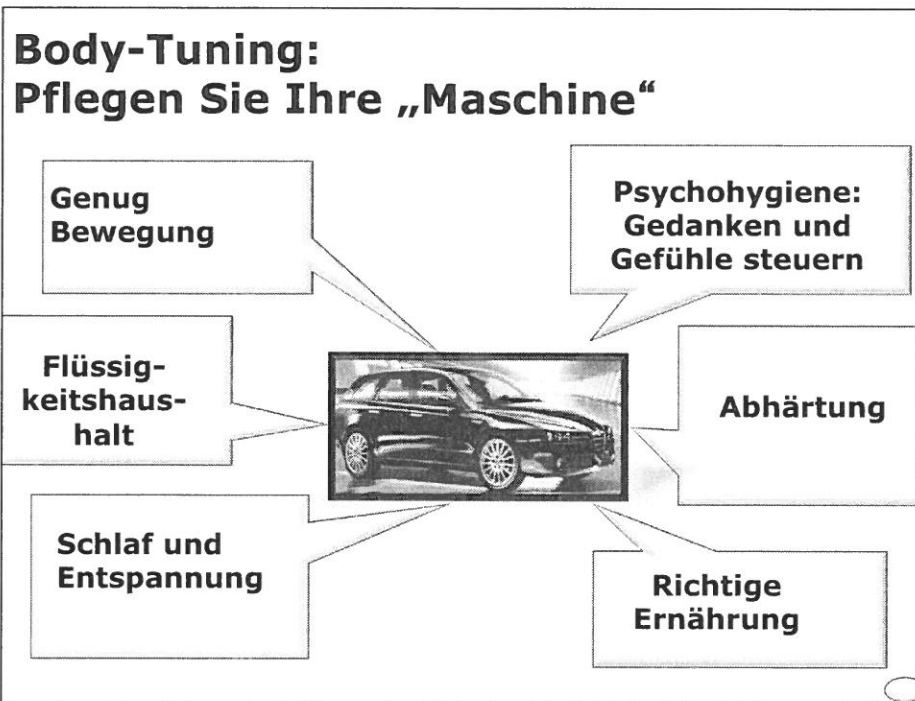
Emotionale Erschöpfung
(z.B. Zynismus, Reizbarkeit, Unruhe, Ängste, Hoffnungslosigkeit)

Körperliche Erschöpfung
(z.B. Schlafstörungen, Infektionen, Schmerzen)

Soziale Erschöpfung
(z.B. Abwertung, Oberflächlichkeit, Rückzug)

3





Lebe ich gesund?
(Minimum: 3x mit JA! antworten)

- ✓ Ich treibe drei mal pro Woche mindestens 1/2 h Sport.
- ✓ Ich schlafe gut und durchschnittlich 7-8 h pro Nacht.
- ✓ Ich ernähre mich gesund und habe kein Übergewicht.
- ✓ Ich gehe regelmäßig zur Vorsorge.

6

Mindestens: 8 Gläser Wasser pro Tag!

- ⇒ Kurzzeitgedächtnis wird besser
- ⇒ Überblick über die Situation bleibt erhalten
- ⇒ Motivation bei geistigen Aufgaben steigt
- ⇒ Lernen wird erleichtert
- ⇒ Unbehagen, Ungeduld und Müdigkeit
verschwinden



Ausdauersport macht...

- ✓ **G**lücklich: Serotonin, Noradrenalin, Endorphine,
Dopamin, Kontrollüberzeugung
- ✓ **K**lug: Sauerstoff
Durchblutung
- ✓ **S**chön: Fettverbrennung
Körperhaltung
- ✓ **G**esund: Verbesserung des Schlafes
Stressbalance
Abbau von Risikofaktoren
Stärkung der Immunabwehr



Ausdauer-Rezept für „Einsteiger“

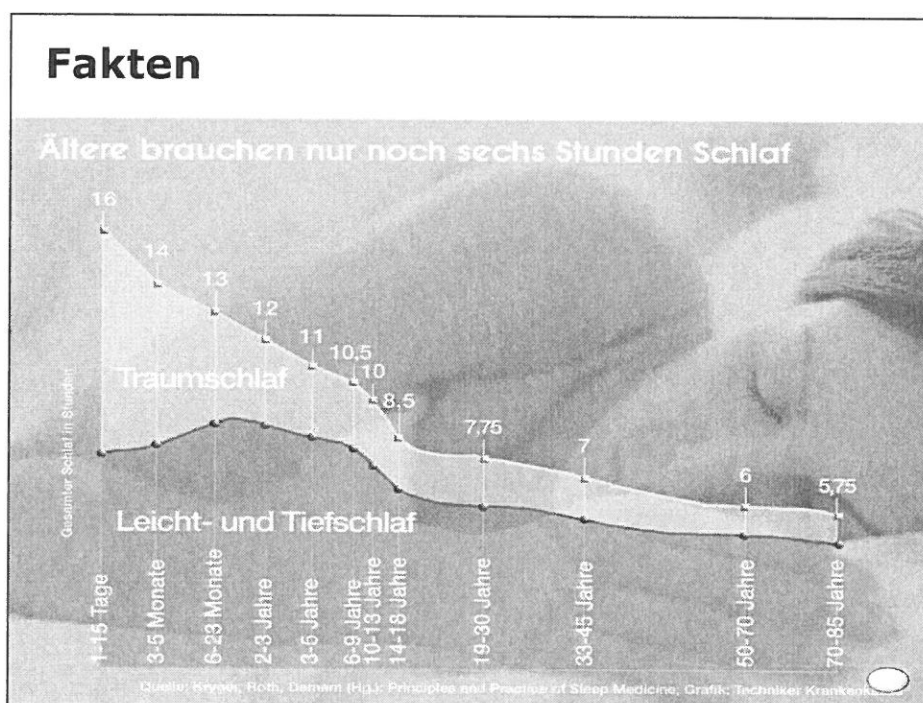
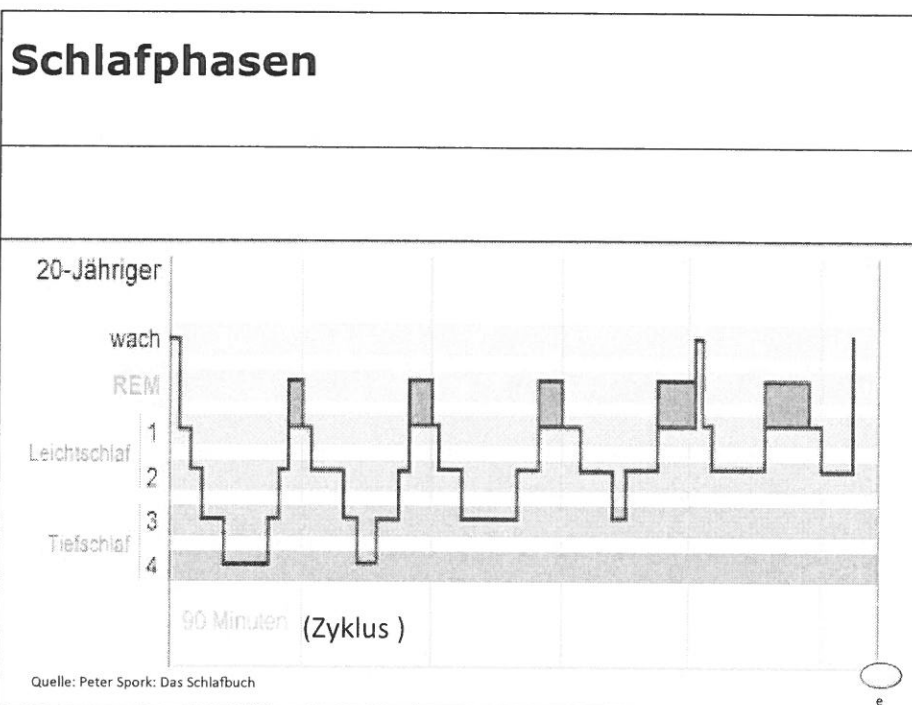
- ✓ **Flotter Spaziergang (Power-Walking)**
- ✓ **30 -60 Minuten**
- ✓ **Drei mal wöchentlich**
(Wochenende - in der Woche - Wochenende)
- ✓ **Motto: Laufen ohne zu schnaufen!**
- ✓ **Anschließend: Frisch!**

9

Warum ist Schlaf so wichtig?

- ✓ **Regeneration**
- ✓ **Stressbalance!**
- ✓ **Festigt und sortiert Gelerntes**

○



Folgen der Schlafstörungen

- ✓ Reizbarkeit/Schlechte Stimmung
 - ✓ Fördert Depression
- ✓ Müdigkeit/Motivationsverlust
 - ✓ Gestörte Aufmerksamkeit
 - ✓ Gestörtes Gedächtnis
 - ✓ Fehler
 - ✓ Unfälle
 - ✓ Vorzeitiges Altern
- ✓ Erhöhte Cortisolspiegel/Blutzuckerspiegel/Übergewicht
 - ✓ Störungen der Schilddrüse



Besser schlafen

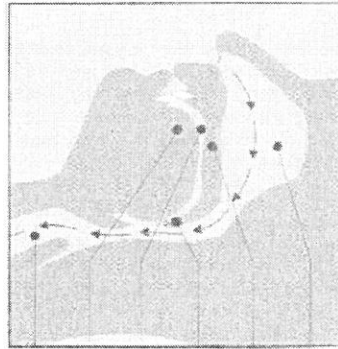
- ⇒ Keine Angst: 5 Stunden Kernschlafzeit reichen (vorübergehend)
- ⇒ Bei Schlaflosigkeit aufstehen
- ⇒ Regelmäßigkeit einführen
- ⇒ Abendspaziergang
- ⇒ Tag positiv abschließen
- ⇒ Planung und Strukturierung des morgigen Tages (beruhigt)
- ⇒ Positive entspannende Lektüre
- ⇒ Freundlichkeit in der Partnerschaft
- ⇒ Grübelstopp üben



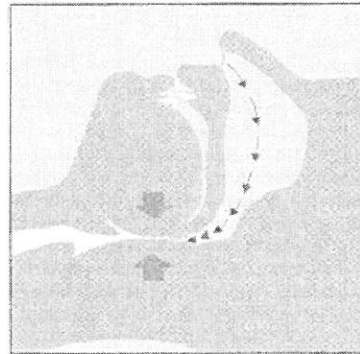
So entsteht Schnarchen

(50% der Männer, 20% der Frauen über 50)

Unbehinderte Atmung



obstruktive Apnoe



Die „Glückliste“ ausfüllen!

Was war heute weniger schön?

- Was ist mir misslungen?
- Was habe ich verpasst?
- Was hat mich gestört?
- Worüber habe ich mich geärgert?
- Was war mein Eigenanteil?
- Was ist unerledigt?
- Was belastet mich?
- Worüber mache ich mir Sorgen?

Was habe ich heute Positives erlebt?

- Was habe ich alles geschafft?
- Mit wem hatte ich ein nettes Gespräch?
- Worüber habe ich gelacht?
- Worüber habe ich mich gefreut?
- Was habe ich mit den Sinnen genossen?
- Worauf freue ich mich?

Was kann ich wiederholen?



Gedanken beobachten

- ☹ Wenn man die braucht, ist keiner da!
- ☹ Nie ist es so wie ich es gerne hätte!
- ☹ Jedes Mal, wenn ich hier reinkomme,...
 - ☹ Das dauert ewig!
 - ☹ Keiner hilft mir!
 - ☹ Alles Schwachköpfe!
 - ☹ Immer ich!
 - ☹ So ein Mist!
 - ☹ Typisch...!

17

Umschalten: Sonne ins Herz!

- ✓ Was kann ich sofort dagegen tun?
- ✓ Nichts dauert ewig!
- ✓ Die anderen kochen auch nur mit Wasser!
- ✓ Das ist eine Ausnahme!
 - ✓ Was kann ich denn hier lernen?
 - ✓ Was mache ich Schönes nachher?
 - ✓ Wer weiß wozu das gut ist?
- ✓ Gut gemacht!
- ✓ Wenn dein Pferd tot ist, steig ab!

○

Das Schlechte am Multi-Tasking

- ✓ Energieverlust durch ständiges Umschalten
 - ✓ Anstieg des Stresslevels
 - ✓ Konzentrationsstörungen
- ✓ Reduktion der Aufmerksamkeitsspanne
 - ✓ Verlust der „Denktiefe“
 - ✓ Vergesslichkeit



Methode 1:

Kein Multitasking!

Methode 2:

Selbstdisziplin!



Positive Emotionen

Besitzen eigene neuronale Schaltkreise

Können bewusst trainiert werden

Ihre Botenstoffe Serotonin und Dopamin
lassen Nervenzellen nachwachsen

Halten gesund und jung

21

Soziale Unterstützung puffert ab

Zeitdruck

Quantitative Überforderung

Unsichere berufliche Zukunft

Hohe Kontrolle durch andere

Rollenbelastung

Konflikte

22

Soziale Unterstützung

Emotionale Bindung

Vertrauen

Praktische Hilfe

Fairness

Gegenseitigkeit

Feedback

Anerkennung

23