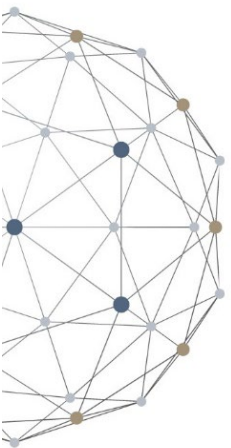


Zwischen Erschöpfung und Neustart - Risiken und Chancen neuer Realitäten

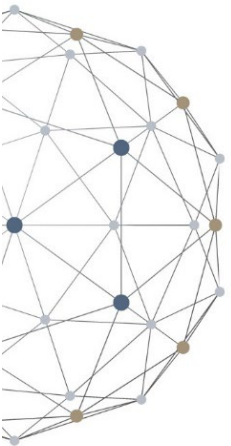
Kulturkonferenz des Kreises Steinfurt



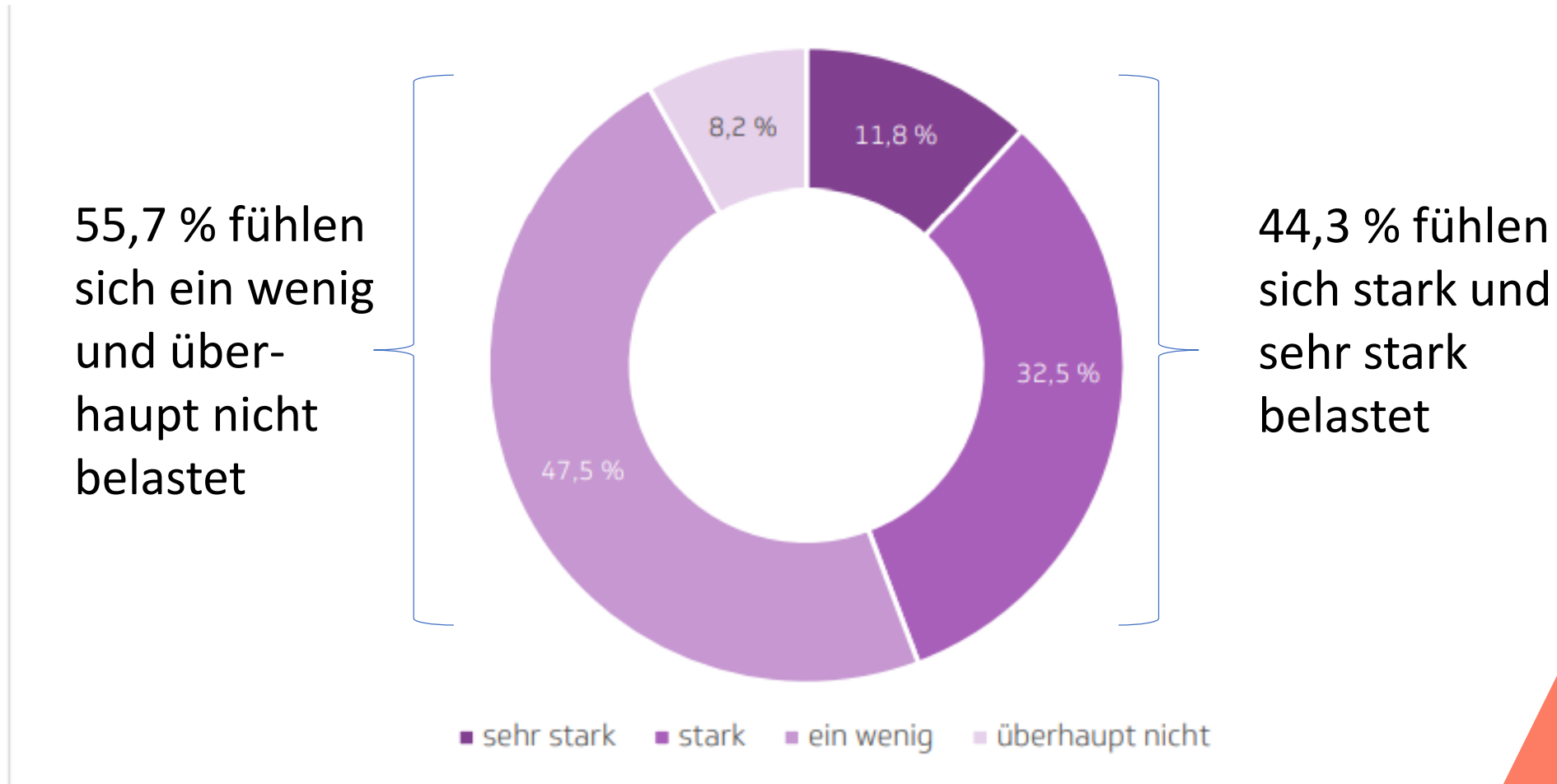
Dr. Anike Hertel-Waszak



*Neue
Realitäten*



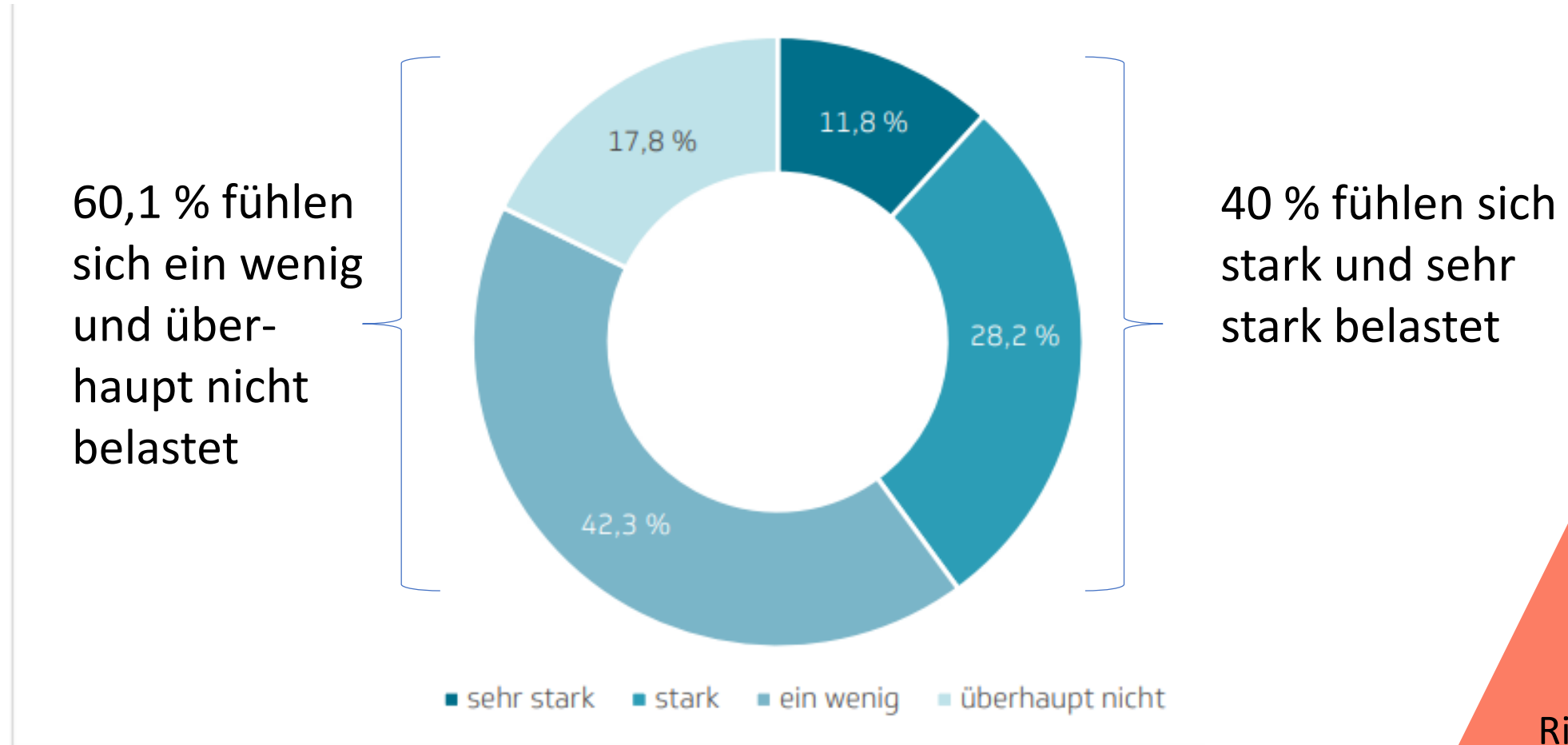
Wie fühlen Sie sich durch die aktuelle Coronasituation belastet? (Frauen im März 2021) Meyer, Zill & Schumann, 2021



Risiken

Abbildung 14 (Daten: Techniker Krankenkasse, 1.000 repräsentative Bürger ab 18 Jahre.)

Wie fühlen Sie sich durch die aktuelle Coronasituation belastet? (Männer im März 2021) Meyer, Zill & Schumann, 2021



Risiken

Abbildung 15 (Daten: Techniker Krankenkasse, 1.000 repräsentative Bürger ab 18 Jahre.)

Spezifische Belastungen durch die Corona-Pandemie mit größtem Einfluss auf die allgemeine Belastung:

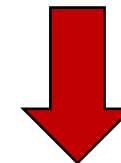
1. Coronabedingte Stress-Zunahme im Arbeitsalltag
2. Angst vor wirtschaftlichem Zusammenbruch in Deutschland
3. Spannungen in der Familie
4. Vermissen von Treffen mit Freunden und Familie
5. Kita- und Schulschließungen

Belastungen



Ressourcen

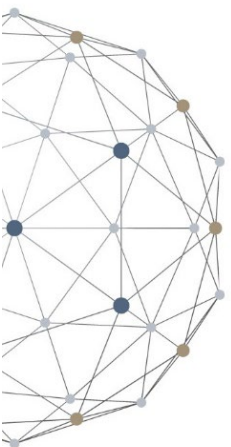
Möglichkeiten der Erholung



Einsamkeit und emotionale Erschöpfung in 2. Welle
deutlich höher als in 1. Welle

Meyer, Zill & Schumann, 2021

Risiken



„Unter welchen Beschwerden leiden Sie häufig oder dauerhaft in Verbindung mit häufigem Stressempfinden?“

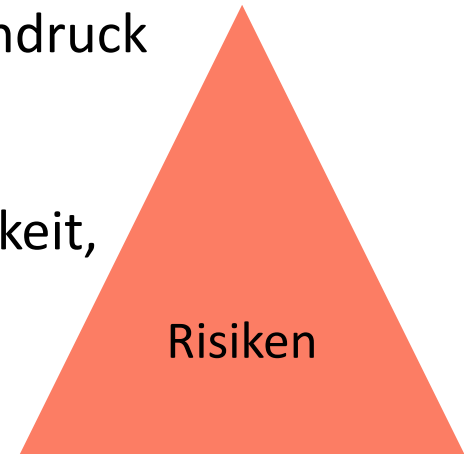
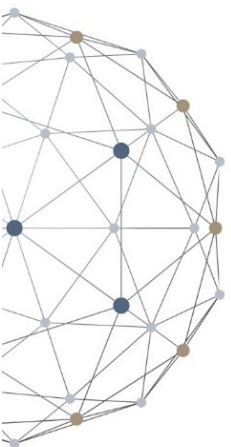
Rangfolge (hohe Angaben zuerst):

1. Rangplatz 80 % bis...

1. Erschöpfung, also das Gefühl gestresst oder ausgebrannt zu sein
2. Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen
3. Nervosität bzw. Gereiztheit
4. Einschlaf-, Durch-, Schlafprobleme
5. Kopfschmerzen oder Migräne

... letzter Rangplatz 13%

6. Niedergedrückte Stimmungen bzw. Depressionen
7. Magen- bzw. Darmbeschwerden, Übelkeit
8. Tinnitus bzw. Ohrgeräusche
9. HK-Erkrankungen bzw. Bluthochdruck
10. Angstzustände
11. Atembeschwerden, Atemlosigkeit, Kurzatmigkeit



„Unter welchen Beschwerden leiden Sie häufig oder dauerhaft in Verbindung mit häufigem Stressempfinden?“

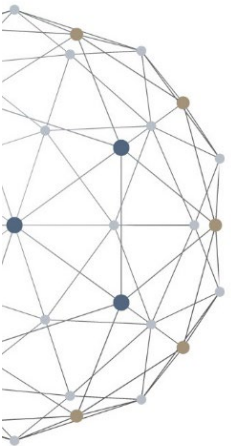
Rangfolge (hohe Angaben zuerst):

1. Rangplatz 80 % bis...

1. Erschöpfung, also das Gefühl gestresst oder ausgebrannt
2. Muskelverspannungen bzw. Muskelschmerzen
3. Nervosität
4. Einschlafprobleme, Schlafprobleme
5. Kopfschmerzen oder Migräne
6. Verdauungsstörungen bzw. Magenbeschwerden
7. Herz-Kreislauferkrankungen bzw. Bluthochdruck
8. Tinnitus bzw. Ohrgeräusche
9. HK-Erkrankungen bzw. Bluthochdruck
10. Angstzustände
11. Atembeschwerden, Atemlosigkeit, Kurzatmigkeit

(Dauer)-Stress macht krank

Risiken



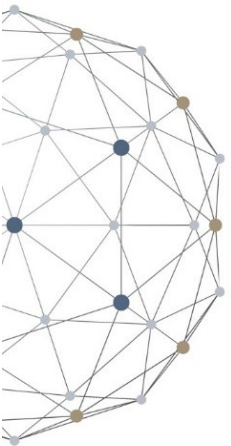
Chancen

Gesundheit
und
Gelassenheit

vs.

Stress

Risiken





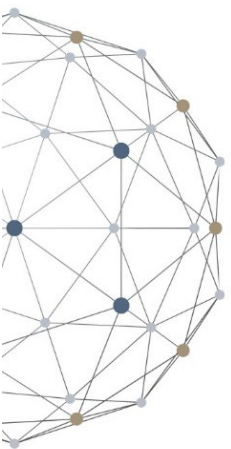
Chancen

Stress: Was ist das eigentlich?

Transaktionale Stress-Definition

Stress ist jedes Ereignis,
bei dem eine **wahrgenommene** Diskrepanz
zwischen Anforderungen (fremd oder selbst gestellt)
einerseits und den eigenen Reaktionskapazitäten
andererseits besteht.

Kaluza, 2018, nach Lazarus & Launier 1982



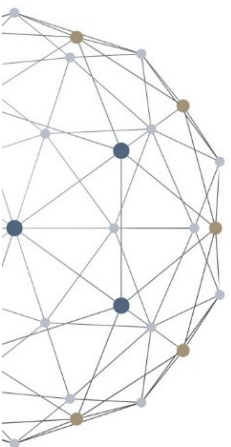


Chancen

Innere Achtsamkeit

- Die Haltung ist offen, rezeptiv und neugierig.
 - Die Haltung ist ohne Bewertung gegenüber den beobachteten Situationen und Reaktionen.
 - Die Haltung ist ohne Veränderungswillen
-
- Dis-Identifikation mit automatisierten körperlichen und emotionalen Stressreaktionen,
 - Entwicklung von Stress-Toleranz

Surma, 2022



Bewältigung von Stress durch bewusstes Achten auf persönliche Bedürfnisse



Chancen

Zentrale menschliche Motive

Leistungsmotiv - Hoffnung auf Erfolg, Meistern von Herausforderungen /
Furcht vor Misserfolg

Machtmotiv - Hoffnung auf Kontrolle und Einflussnahme /
Furcht vor Kontrollverlust

Anschlussmotiv - Hoffnung auf Anschluss, Nähe, Beziehung /
Furcht vor Zurückweisung, Distanz, Einsamkeit

Bewältigung von Stress durch bewusstes Um-Denken/Anforderungen neu bewerten



Chancen

Annehmen der Realität, „Es ist wie es ist“

Fragen zu Chancen und Sinnorientierung

Fragen zu positiven Konsequenzen

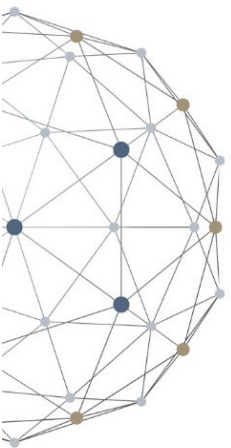
Ent-Katastrophisieren

Stärken-Denken

Fragen zur Relativierung und Distanzierung

Fragen zur Realitätstestung und Konkretisierung

Kaluza, 2018

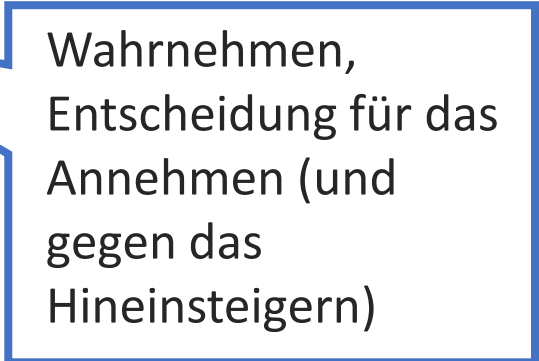


Bewältigung von Stress durch bewusstes Handeln – die Quart-A-Strategie für den Notfall



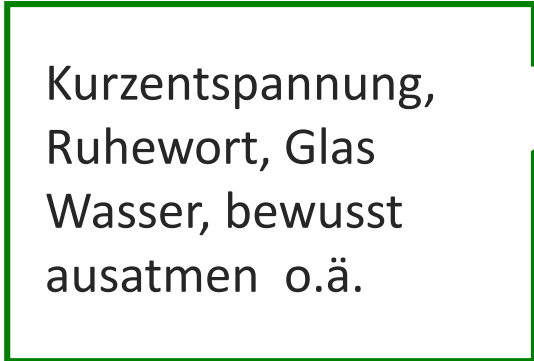
Chancen

Annehmen



Wahrnehmen,
Entscheidung für das
Annehmen (und
gegen das
Hineinsteigern)

Abkühlen



Kurzentspannung,
Ruhewort, Glas
Wasser, bewusst
ausatmen o.ä.

Analysieren

Kann ich momentan etwas ändern?

Ja



Ist es mir die Sache wert?

Nein



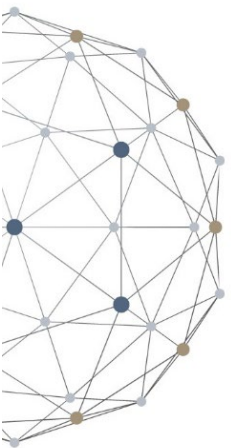
Ablenkung

Aktion



Ja

Nein





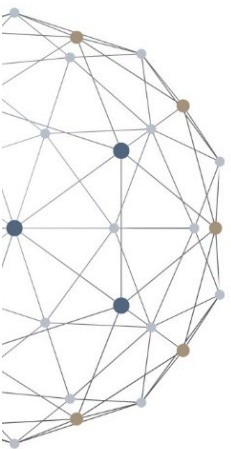
Chancen

Fazit

Wenn Sie sich zukünftig belastet und erschöpft fühlen, nehmen Sie das als wichtige Information. Überlegen Sie:

Was ist, was denke ich, wie fühlt sich das an, wie handele ich, was will ich?

Nehmen Sie damit die Chance wahr, den Risiken bewusst zu begegnen, um daran zu wachsen und sich für neue Realitäten zu wappnen.



Quellen

Kaluza, G. (7. korr. Aufl. 2018). Gelassen und sicher im Stress. Berlin: Springer.

Kaluza, G. (4. korr. Aufl. 2018). Gelassen und sicher im Stress. Trainingsmanual. Berlin: Springer.

Meyer, B. Zill, A. & Schuhman, S. (2021). Arbeitssituation und psychische Belastung nach einem Jahr Corona-Pandemie. In Techniker Krankenkasse (Hrsg.): TK-Gesundheitsreport 2021. Hamburg.

Surma, S. (2022). Train-the-Trainer-Folien Stressmanagement. Schwerte: GKM-Insitut.

Thielgen, M., Krumm, S., Rauschenbach, C. & Hertel, G. (2015). Older but wiser: Age moderates congruency effects between implicit and explicit motives on job satisfaction. *Motivation and Emotion*, 39, 182-200.

TK-Stress-Studie (2021). Entspann Dich, Deutschland!

