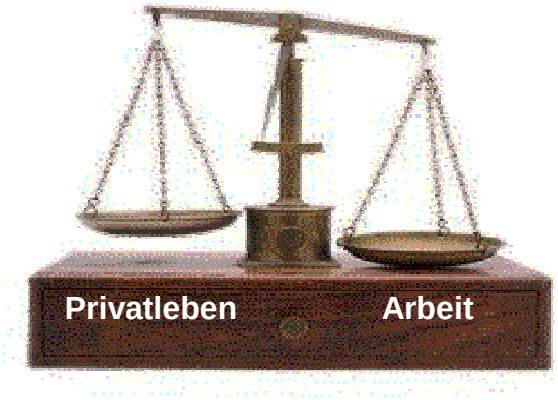
Leben und Arbeit in Balance?

Dipl.-Psych. Beate Schürmann,
Leitung Tagesklinik Bipolare Störungen

Work-Life-Balance

…im Ungleichgewicht



Vivantes

Was ist Stress?

Vivantes

Was ist Stress?

Stress wird dann erlebt, wenn …

- wenn innere und äußere Anforderungen auftreten, welche die Anpassungsleistungen des Betroffenen erfordern oder übersteigern

Wichtig:

- Stress ist individuell!
- nicht die großen Veränderungen im Leben erzeugen Stress, sondern die alltäglich, wiederkehrenden Heraus-/Überforderungen

Stress als wesentlicher Auslöser bei Bipolaren Störungen

- in bis zu 75% der Fälle wird die erste Krankheitsepisode durch Stress ausgelöst

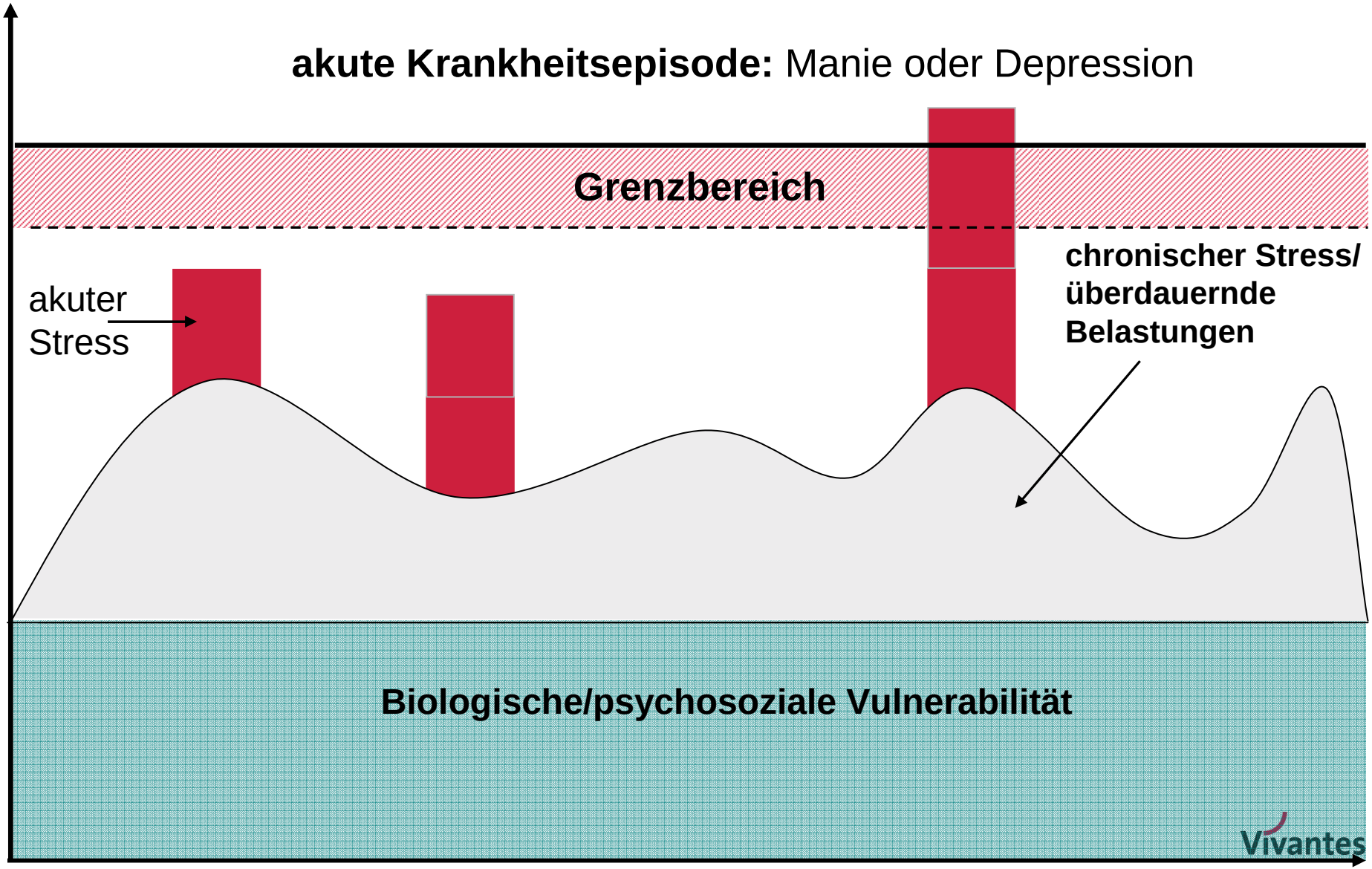
Bräunig, 2002

Vivantes

Das Vulnerabilitäts-Stress Modell

Vivantes

Das Vulnerabilitäts-Stress Modell



Stress als Mitverursacher von…

Vivantes

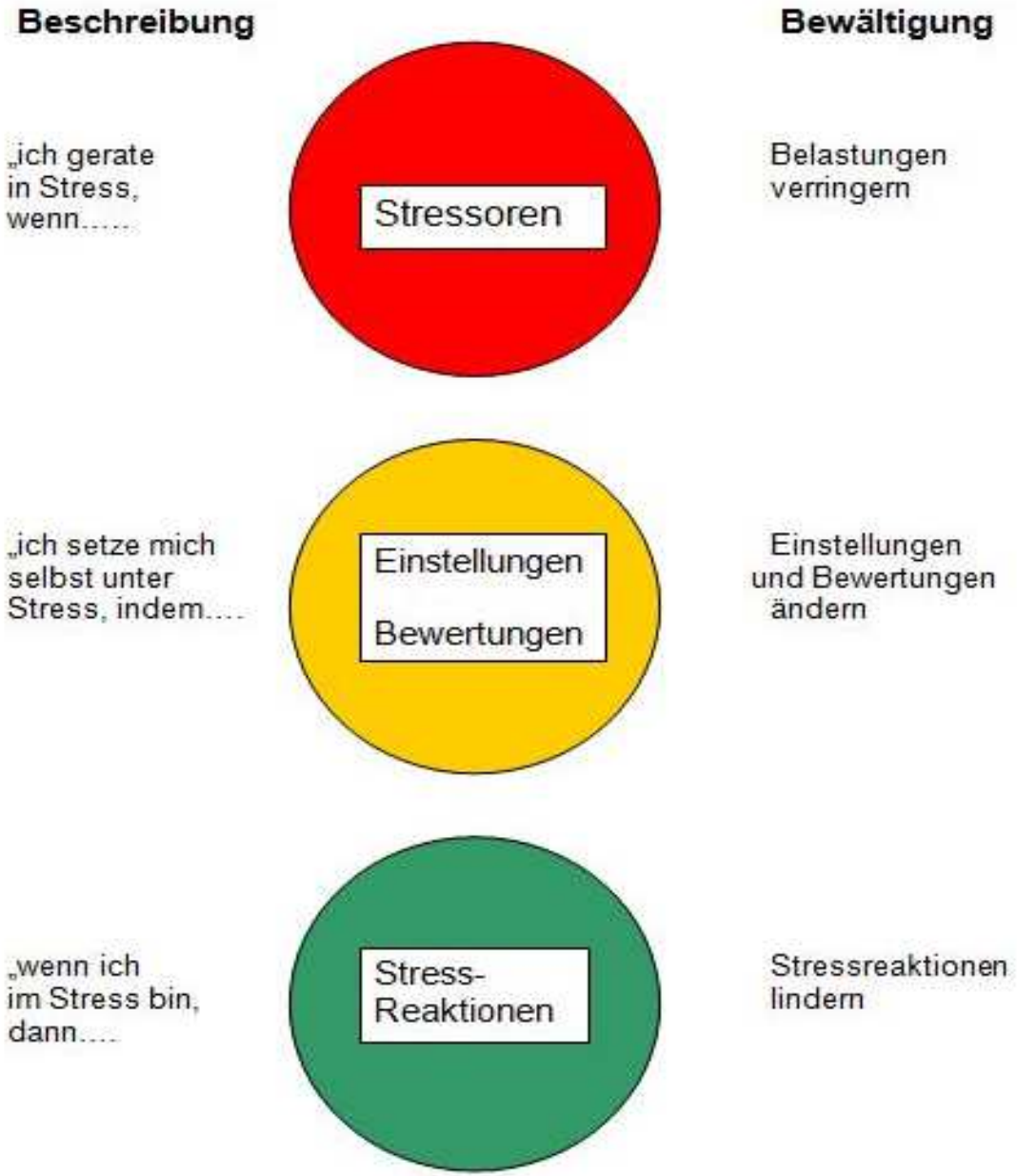
Stress als Mitverursacher von…

- Depressionen
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Schlafstörungen
- Migräne
- Haut- und Herzkrankheiten
- Psychosomatischen Erkrankungen

(Sonnentag & Natter, 2004; Aronson et al., 2002)

Auf welchen Ebenen wird Stress erlebt?

Die „Stress-Ampel“



Vivantes

Ich gerate in Stress, bei …

Vivantes

Ich gerate in Stress, bei …

Stressoren

- Termin- und Zeitdruck
- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- unflexiblen Arbeitszeiten
- schlechter Kommunikation im Betrieb
- Über- und Unterforderungen
- Störungen des Arbeitsablaufes/Arbeitsunterbrechungen
- unklaren Zielvereinbarungen
- Gerüchten am Arbeitsplatz
- sozialen Konflikten, Mobbing
- …

→ Stressfaktoren bei der Arbeit

Vivantes

Ich setze mich selbst unter Stress, weil …

Vivantes

Ich setze mich selbst unter Stress, weil …

Stress-
verstärker

- „Ich schaffe das nicht.“ (Misserfolgserwartung) vs. „Ich schaffe das.“ (Kompetenzerwartung)

- „Nur wenn ich 100% gebe, werde ich von Kollegen geschätzt.“ „Ich muss alles perfekt machen.“

Ich setze mich selbst unter Stress, weil …

Stress-
verstärker

- „Ich schaffe das nicht.“ (Misserfolgserwartung) vs. „Ich schaffe das.“ (Kompetenzerwartung)

- „Nur wenn ich 100% gebe, werde ich von Kollegen geschätzt.“ „Ich muss alles perfekt machen.“

→ Bewertungen, Einstellungen und Persönlichkeitsmerkmale als Stressverstärker

→ Stress entsteht im Kopf!

Wenn ich im Stress bin, dann …

Vivantes

Wenn ich im Stress bin, dann …

Stress-
reaktionen

Körperliche Reaktionen:

- Herzrasen, -stiche
- Übelkeit, Erbrechen
- Erröten, zittern, stottern
- ….

Gedanken:

- Auch das noch!
- Ich muss hier weg!
- Ich kann das nicht!
- …

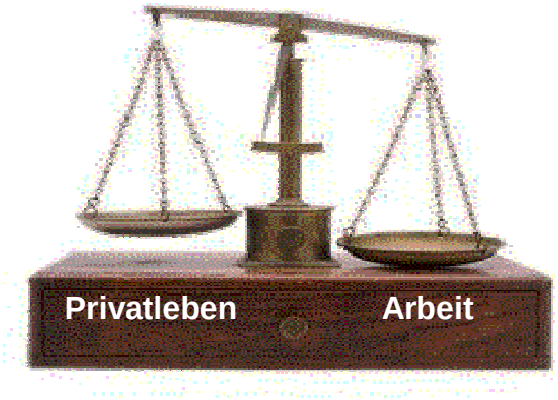
Emotionen:

- Angst, Panik
- Wut
- Hilflosigkeit
- …

Vivantes

Work-Life-Balance

…im Gleichgewicht



Vivantes

Bewältigung von Stress

Vivantes

Bewältigung von Stress

auf der Ebene der Stressoren…

- Arbeitsaufgaben delegieren
- „nein“ sagen (lernen)
- nach Unterstützung suchen, Hilfe annehmen
- Arbeitsaufgaben gezielt strukturieren / Prioritäten sehen

Bewältigung von Stress

auf der Ebene der Stressoren…

- Arbeitsaufgaben delegieren
- „nein“ sagen (lernen)
- nach Unterstützung suchen, Hilfe annehmen
- Arbeitsaufgaben gezielt strukturieren / Prioritäten sehen

auf der Ebene der Stressverstärker…

- Stressverschärfende Gedanken erkennen!
- Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch hinterfragen

  Was ist mir wirklich wichtig? Den Blick fürs Wesentliche wahren
  Was ist mir (schon) gut gelungen? Gelungenes bewusst wahrnehmen, sich belohnen

Vivantes

Bewältigung von Stress

Überprüfung stressverstärkender Gedanken

Bewältigung von Stress

Überprüfung stressverstärkender Gedanken

- Habe ich zu hohe oder gar falsche Erwartungen?
- Wie werde ich später, in einem Monat oder einem Jahr darüber denken?
- Habe ich schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? Wie?
- Was würde ein guter Freund jetzt sagen?
- Was würde ich einem guten Freund raten?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich?
- Gibt es etwas anderes, etwas, das mir sehr wichtig ist, an das ich mich in dieser Situation erinnern könnte und das mir Mut und Sicherheit geben kann?

Bewältigung von Stress

Vivantes

Bewältigung von Stress

auf der Ebene der Stressreaktionen…

Was hilft mir bei akutem Stress?

Bewältigung von Stress

auf der Ebene der Stressreaktionen…

Was hilft mir bei akutem Stress?

- entlastende Gespräche, Trost und Ermutigung suchen
- Mutmacher/ positive Selbstgespräche:
  „Ich kann das schaffen!“ „Ich habe das schon einmal geschafft!“ „Ich vertraue mir jetzt!“
- sich emotional äußern, abreagieren
- Wahrnehmungslenkung:
  Zählen, Aufmerksamkeitsfokussierung auf entspannte Urlaubsbilder/Fotos der Familie im Büro
- Time-Out (Rückzug auf die Toilette)

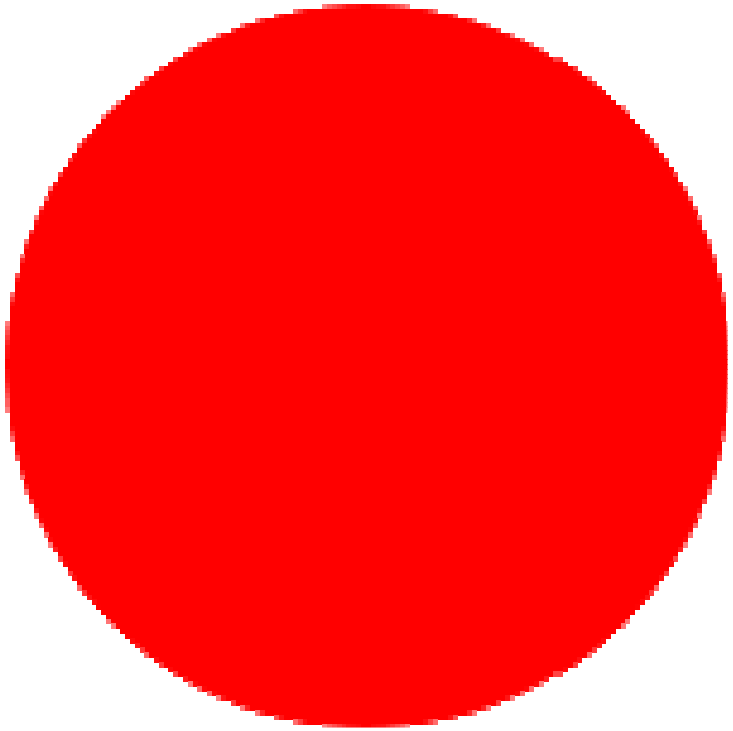
Bewältigung von Stress

auf der Ebene der Stressreaktionen…

Was hilft mir bei chronischem Stress?

- Abreagieren durch Sport
- ein Hobby?
- die rote-Punkt-Technik

Rote-Punkt-Technik



Vivantes

Bewältigung von Stress

auf der Ebene der Stressreaktionen…

Was hilft mir bei chronischem Stress?

- Abreagieren durch Sport
- ein Hobby?
- die rote-Punkt-Technik
- gezielt Pausen nehmen

Ich plane meine Auszeit! Jetzt!

Vivantes

Ich plane meine Auszeit! Jetzt!

Studien zur Pausenlänge

- mehrere kürzere Pausen haben einen höheren Erholungseffekt als wenige längere Pausen
- kürzere Pausen helfen am Morgen beim psychischen/ emotionalen Stressabbau, nachmittags helfen längere Pausen
- Kurzpausen bauen Stress am besten ab, wenn sie aktiv gestaltet werden (Gymnastik!), insbesondere bei Tätigkeiten im Büro

(McLean et al., 2001; Boucsein & Thum, 1996; Henning et al., 1997; Lehmann, 1962 in Quaas, 1997; Boucsein & Thum, 1996; Sundelin & Hagberg, 1989; Bokranz, 1997)

Ich plane meine Auszeit! Jetzt!

Studien zu selbst- und fremdbestimmten Pausen

- selbstbestimmte Pausen sind häufig nicht lang genug und somit oft ineffektiv
- selbstbestimmte Pausen werden vorzeitig abgebrochen aus Angst, einen negativen Eindruck auf Führungskräfte und Kollegen zu hinterlassen
- vorgegebene Pausen sind effektiver!

(Henning et al., 1989; McLean et al., 2001)

Bewältigung von Stress

auf der Ebene der Stressreaktionen…

Was hilft mir bei chronischem Stress?

- Abreagieren durch Sport
- ein Hobby?
- die rote Punkt Technik
- gezielt Pausen nehmen
- sich verwöhnen (lernen): Massagen gönnen, Sauna, ein gutes Essen

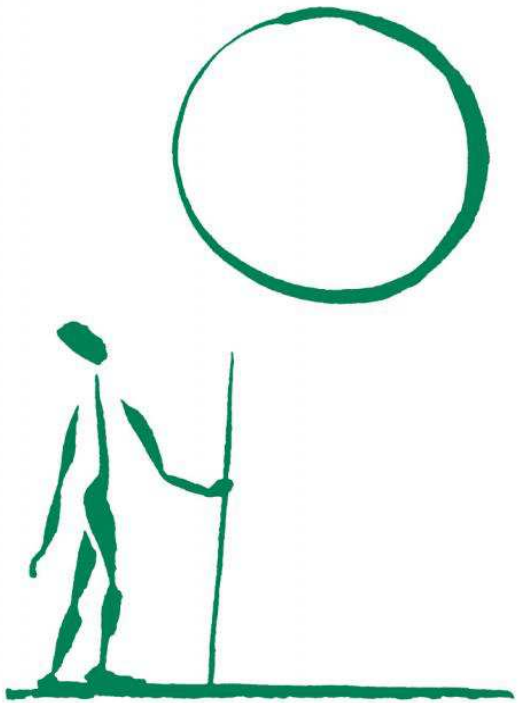
Bewältigung von Stress

auf der Ebene der Stressreaktionen…

Was hilft mir bei chronischem Stress?

- Abreagieren durch Sport
- ein Hobby?
- die rote Punkt Technik
- gezielt Pausen nehmen
- sich verwöhnen (lernen): Massagen gönnen, Sauna, ein gutes Essen
- Achtsamkeitsübungen, Entspannungsübungen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Vivantes

Achtsam sein – Eine Einführung

Vivantes

Achtsam sein – Eine Einführung

„Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne.

Er sagte: „Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich.“
Da fiel man ihm ins Wort und sagte: „Das tun wir aber auch! Aber was machst Du darüber hinaus?“

Er antwortete: „Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich.“ Und wieder sagten die Leute, dass sie dies doch auch täten.

Er aber sagte zu ihnen: „Nein, das tut ihr nicht. Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon. Wenn ihr steht, dann geht ihr schon. Wenn ihr geht, dann seit ihr schon am Ziel.“ (Zen-Geschichte)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Aufmerksamkeitslenkung…

- sich darin üben, den Geist immer wieder in den gegenwärtigen Augenblick zurückzuholen, ohne das Erlebte vorschnell zu beurteilen

- bewusst
- absichtsvoll
- im gegenwärtigen Moment
- ohne zu bewerten

Der Autopilot

Vivantes

Der Autopilot

- Achtsamkeit ermöglicht, den Ausstieg aus dem Autopiloten (automatisierte Reaktionsmuster)

- Im Alltagsbewusstsein befinden wir uns häufig im Nicht-Bewusst-Sein:

  - Essen, ohne schmecken
  - Sehen, ohne wirklich wahrzunehmen
  - Hören, ohne wirklich zu verstehen
  - Berühren, ohne wirklich zu spüren
  - Sprechen, ohne wirklich zu wissen, was wir sagen

Achtsam sein…

Vivantes

Achtsam sein…

- keine Verdrängung, keine Bagatellisierung oder Unterdrückung von Stress, keine Bekämpfung

- Stress mit Achtsamkeit aufnehmen:
  Aufmerksam werden für die eigenen Grenzen, die Körper und Geist aufzeigen

- Bewusstmachung von Stressmustern,
  Förderung einer akzeptierenden Grundhaltung

Vivantes

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Unterschiede zwischen den Geschlechtern….

Vivantes

Unterschiede zwischen den Geschlechtern….

Männer…

- bevorzugen (immer noch) das traditionelle Ernährermodell
- geben dem Beruf häufiger Priorität

Frauen…

- bevorzugen das Eineinhalb-Verdiener-Modell
- versuchen Beruf und Familie zu integrieren
- berichten häufiger als Männer davon, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich Abstriche gemacht zu haben

(Abele, 2005; Hoff et al., 2005)

Vivantes

Bewältigung von Stress

Auf der Ebene der Stressreaktionen…

Was hilft mir bei chronischem Stress?

- Abreagieren durch Sport
- ein Hobby?
- die rote Punkt Technik
- gezielt Pausen nehmen
- sich verwöhnen (lernen): Massagen gönnen, Sauna, ein gutes Essen
- Achtsamkeitsübungen, Entspannungsübungen

Was kann mir helfen, Stress vorzubeugen?

- Freundschaften, soziales Netz aktivieren
- Zufriedenheitserlebnisse

Vivantes

Checkliste - Zufriedenheitserlebnisse

Vivantes

Checkliste - Zufriedenheitserlebnisse

Was macht mich zufrieden?

Was tut mir gut?

Was hat früher geholfen?

Checkliste - Zufriedenheitserlebnisse

- Kino
- Spazieren gehen
- Sport
- Gemütlich faulenzen
- Garten
- Musik hören
- meine Tiere
- Parties besuchen
- etwas mit Freunden unternehmen
- Bücher oder Zeitung lesen
- einen (Kurz-) Urlaub planen
- …

Vivantes

Vivantes

Das Team der Tagesklinik: