



Achtsamkeit, Klarheit, Prioritäten

Unsere Themen heute Abend:

Stress und Dauer-Stress

- Eigenes Verhalten überprüfen
- Äußere Verhältnisse ändern
- Innere Haltung ändern



Was löst aktuell Dauer-Stress aus?

- Krieg in der Ukraine
- Nahost-Konflikt
- Klimakrise
- Inflation
- Wetter
- Corona-Folgen
- Gesellschaftliche Spannungen
- Eigene Themen: Prüfung, Beziehung, Wohnung, Geld, Perspektive, Gesundheit
- Weihnachten / Familie



Außen und innen:

- Stressauslösend sind äußere und innere Faktoren (Stressoren)
- **Äußere** z.B. : Lautstärke, Zeitdruck, Unfall, Abschied, Leistungsdruck, schlechter Schlaf, Mobbing, Krankheit, Geldsorgen
- **Innere** z.B.: Angst, zu starke Antreiber, traumatische Erinnerungen, zu hohe Ziele
- Stress ist als kurzer Impuls nicht schädlich, hilft bei der **Reaktion und Fokussierung** auf diese EINE Situation
- Stress ist als **Dauerzustand** zerstörerisch, führt zu körperlichen und seelischen Schäden

Folgen von andauerndem Stress

- **Gehirn:** Abbau von Gehirnmasse, Einschränkung der emotionalen Ebene, Durchblutungsstörungen im Gehirn,
- **Gefühle:** Traurigkeit, Verlustangst, Ärger, Schuld, Vorwürfe, Angst, Verlassenheit, Müdigkeit, Hilflosigkeit, Leere, Hoffnungslosigkeit, Steigerung des aggressiven Verhaltens, Bewegungsdrang, Gereiztheit, Gefühllosigkeit, Selbstabwertung
- **Geist:** Verwirrung, Generalisierungen und Pauschalisierungen, Konzentrationsmängel, Vergesslichkeit, Halluzinationen,
- **Körper:** Schwitzen, Übelkeit, Enge in Kehle und Brust, Übersensibilität bei Lärm, Atemnot, Muskelschwäche, Verspannungen, Energiemangel, Migräne, trockener Mund, Magen- und Darmprobleme, Impotenz, Haarausfall, schlechtes Hautbild, starre Mimik, Herzstechen, Hörsturz, Gelenkschmerzen, Hautausschlag, Schwächung des Immunsystems, Magnesium- und Kalziummangel, erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt



Frage : Wie habe ich es so weit kommen lassen?

Frage enthält schon Eigenverantwortung!!!



Die einzige Antwort:

Körpersignale und seelische

Signale habe ich nicht

wahrgenommen oder absichtlich

ignoriert

Signale verstehen – die Sprache hilft dabei

- **Augen:** Ich kann das nicht mehr sehen
- **Ohren / Tinnitus:** Ich kann das nicht mehr hören
- **Kopfschmerzen:** Mir schwirrt der Kopf, mir brummt der Schädel
- **Kiefer:** Ich könnte nur noch zubeißen (Wut), Zähne zusammen beißen
- **Verspannungen:** Mir sitzt die Angst im Nacken, hartnäckig sein, alles schultern müssen, sich zu viel aufladen, Rücken krumm machen müssen
- **Schlafprobleme:** das raubt mir den Schlaf
- **Magen:** Es schlägt mir auf den Magen
- **Reizdarm:** Schiss haben
- **Herzprobleme:** sich etwas zu Herzen nehmen
- **Leber und Galle:** Eine Laus ist über die Leber gelaufen, mir kommt die Galle hoch

Frage : Will ich diesen Zustand
aufrecht halten?

Frage enthält Handlungsfähigkeit!!!



Antwort 1:

Ja, es geht doch nicht anders...

Antwort 2:

Nein, ich will etwas ändern...



Was kann ich tun?

- ✘ 1. eigenes Verhalten überprüfen
(Antreiber)

- ✘ 2. äußere Situation ändern

- ✘ 3. innere Haltung zur Situation ändern



Was kann ich tun?

- ✘ 1. eigenes Verhalten überprüfen
(Antreiber)

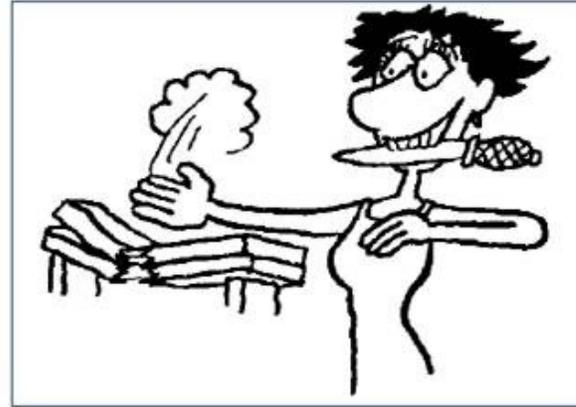
Selbsterkenntnis/Reflexion

Was sind meine
Antreiber?

Was kann ich
ihnen entgegen
setzen?

Die inneren Antreiber

(Transaktionsanalyse – Eric Berne)



Die inneren Antreiber

- Antreiber sind **erworben**, nicht angeboren
- Antreiber sind **keine Feinde**
- Oft wirken mehrere Antreiber **zusammen** und **ergänzen** sich
- Wenn sie zu mächtig werden, erzeugen oder verstärken sie Stress und treiben uns in den **burnout**

Die inneren Antreiber

1. Sei perfekt

- Vorbild sein
- Angst, bei Fehlern völlig abgelehnt zu werden
- Aufgaben-Übererfüllung
- Nie fertig sein, es ist nie perfekt
- Trauer, da Ziele unerreichbar
- Andere fühlen sich minderwertig
- Körper: leer, Infektionen, Zusammenbruch



Die inneren Antreiber

2. Sei stark



- durchhalten
- Härte und Aggression
- Gefühle nicht zeigen / sind Schwäche
- Nach außen großes Selbstbewusstsein
- Körper: Migräne, Magenprobleme, Anspannung

Die inneren Antreiber



3. Mach es allen recht

- Angenehm und freundlich
- Bescheiden, rücksichtsvoll und hilfsbereit
- Loyal, gute Mitarbeiter:innen
- Eigene Bedürfnisse kommen zuletzt
- Selbstverleugnung
- innere Unzufriedenheit
- Erhofft ebensolches Verhalten der Anderen
- Körper: ausgelaugt, matt, Infekte

Die inneren Antreiber



4. Beeil dich

- Arbeiten immer unter Zeitdruck
- Dynamisch und schnell
- Nie Ruhepausen, immer erreichbar
- Zeitlücken werden sofort neu ausgefüllt
- Körper: Unruhe

Die inneren Antreiber

5. Streng dich an

- Fleißig, hohes Pflichtbewusstsein
- Aufopferung
- Anerkennung über Leistung
- wird niemals fertig
- Anstrengung wird zum Selbstzweck
- Körper: Verspannungen



Die inneren Antreiber

(Transaktionsanalyse – Eric Berne)



Sei perfekt



Sei stark



Mach es allen recht



Beeil dich



Streng dich an

Erlauber-Satz - Formulierung

- kurz, klar und präzise
- Nur positive Formulierungen, „nicht“, „kein“ etc vermeiden
- Keine relativierenden Worte wie „weniger“, „besser“ etc
- Beginnen mit „ich darf“, „ich möchte“, „ich kann“...
- Anrede ICH oder DU
- Satz sollte sich gut anfühlen

Die inneren Antreiber

(Transaktionsanalyse – Eric Berne)



Sei perfekt



Sei stark



Mach es allen recht



Beeil dich



Streng dich an

Die inneren Erlauber



Ich darf Fehler machen



Ich darf Gefühle zeigen



Ich darf mich wichtig nehmen



Ich darf meine eigene Zeit leben



Ich bin gut so, wie ich bin



Was kann ich tun?

- ✘ 1. eigenes Verhalten überprüfen (Antreiber)

Lösung: Antreiber erkennen und verringern, Erlauber-Satz formulieren



Was kann ich tun?

- ✘ 1. eigenes Verhalten überprüfen
(Antreiber)
- ✘ 2. äußere Situation ändern



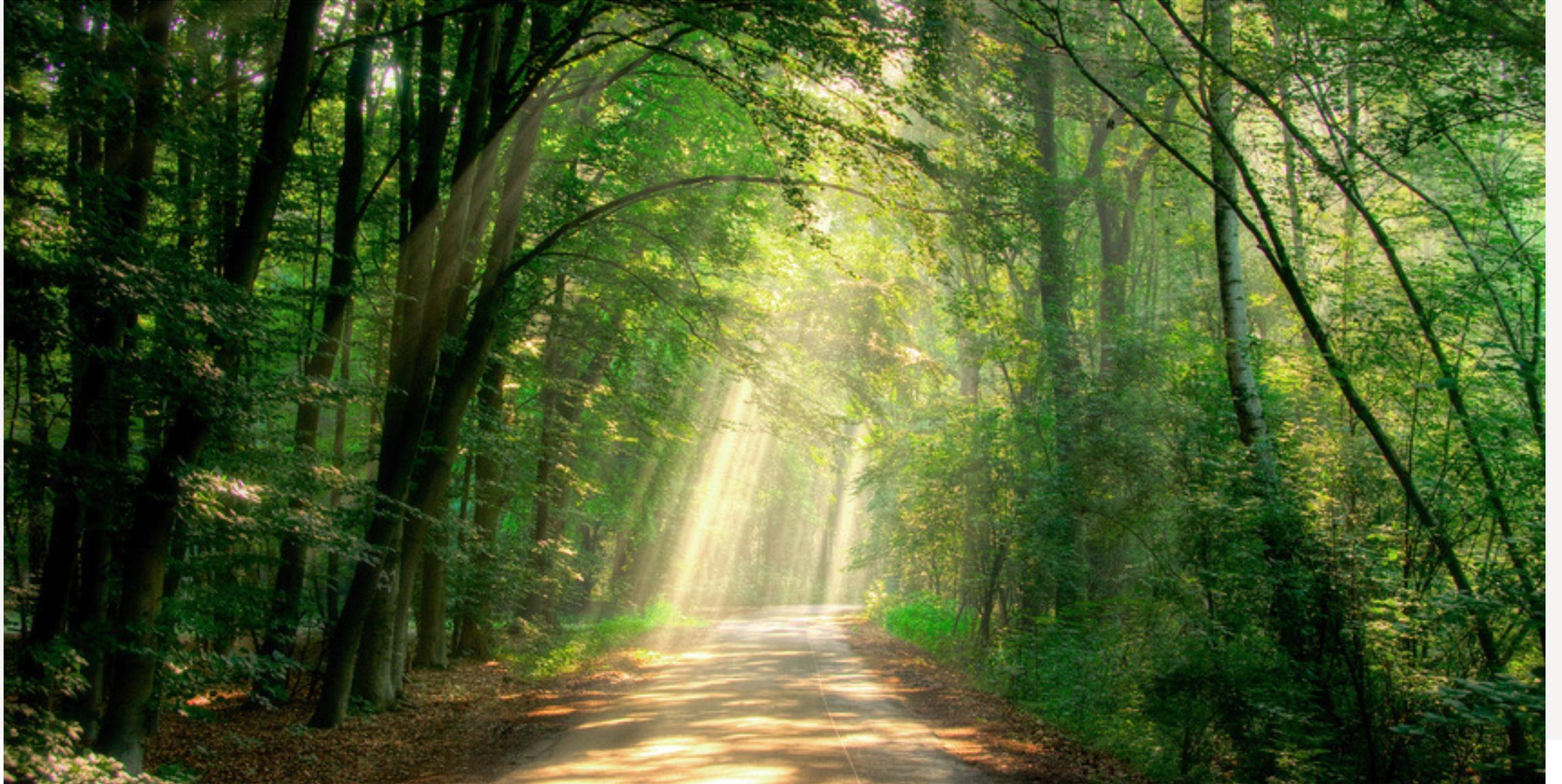
Fragen, die weiter helfen:

- ✂️ 1. Habe ICH diese Situation geschaffen?
- ✂️ 2. Was wäre der Idealzustand?
- ✂️ 3. Welche Möglichkeiten zur Veränderung habe ich?
Wichtig: Keine Schere im Kopf zulassen (zu alt, zu teuer, zu riskant, zu verheiratet...)
- ✂️ 4. Was würde ich meiner besten Freundin/meinem besten Freund in dieser Situation raten?

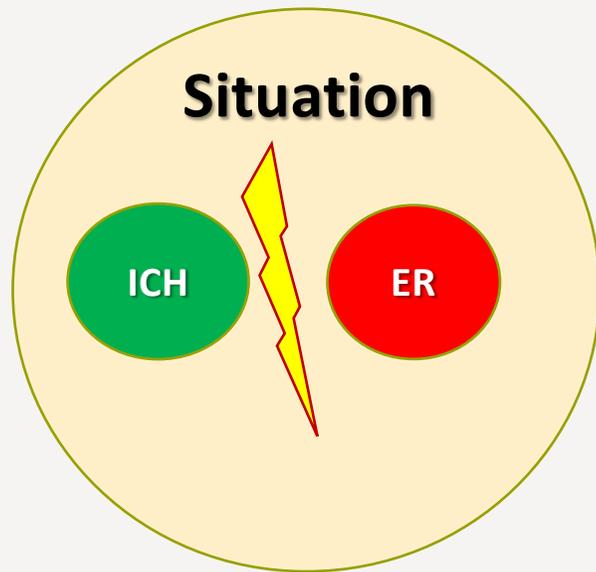


Was kann ich tun?

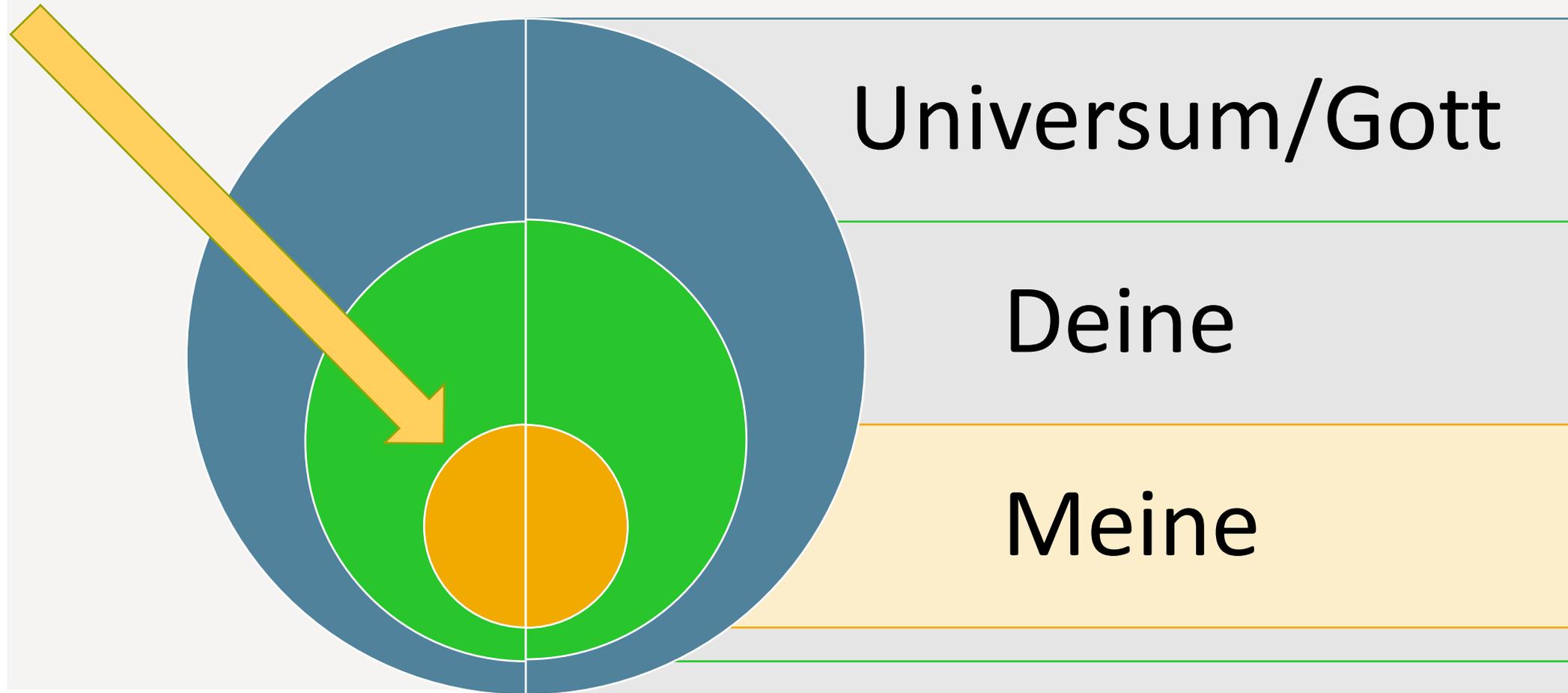
- ✘ 1. eigenes Verhalten überprüfen
(Antreiber)
- ✘ 2. äußere Situation ändern
- ✘ 3. **innere Haltung zur Situation ändern**



1. Person und Situation trennen



2. Angelegenheiten trennen



3. Gedankenkontrolle:
Ich entscheide, was ich denke

Gedanken nicht
so ernst nehmen

„Gedanken sind harmlos, solange du ihnen nicht glaubst“

Byron Katie

Lieben, was ist





Stressmanagement am Beispiel von Weihnachten

-
- 1. Selbstbeobachtung:
Was löst der Gedanke an Weihnachten bei dir aus?
Welche Antreiber werden aktiviert?
 - 2. Was kannst du an der Situation ändern?
 - 3. Wie kannst du deine innere Haltung dazu ändern?



Stressmanagement am Beispiel von Weihnachten

1. Selbstbeobachtung:

Was löst der Gedanke an Weihnachten bei dir aus?
Welche Antreiber werden aktiviert?



Signale verstehen – die Sprache hilft dabei

- **Augen:** Ich kann das nicht mehr sehen
- **Ohren / Tinnitus:** Ich kann das nicht mehr hören
- **Kopfschmerzen:** Mir schwirrt der Kopf, mir brummt der Schädel
- **Kiefer:** Ich könnte nur noch zubeißen (Wut), Zähne zusammen beißen
- **Verspannungen:** Mir sitzt die Angst im Nacken, hartnäckig sein, alles schultern müssen, sich zu viel aufladen, Rücken krumm machen müssen
- **Schlafprobleme:** das raubt mir den Schlaf
- **Magen:** Es schlägt mir auf den Magen
- **Reizdarm:** Schiss haben
- **Herzprobleme:** sich etwas zu Herzen nehmen
- **Leber und Galle:** Eine Laus ist über die Leber gelaufen, mir kommt die Galle hoch

Die inneren Antreiber

(Transaktionsanalyse – Eric Berne)



Sei perfekt



Sei stark



Mach es allen recht



Beeil dich



Streng dich an

Stressmanagement am Beispiel von Weihnachten

1. Selbstbeobachtung:

Was löst der Gedanke an Weihnachten bei dir aus?
Welche Antreiber werden aktiviert?

2. Was kannst du an der äußeren Situation ändern?





Fragen, die weiter helfen:

- ✂️ 1. Habe ICH diese Situation geschaffen?
- ✂️ 2. Was wäre der Idealzustand?
- ✂️ 3. Welche Möglichkeiten zur Veränderung habe ich?
Wichtig: Keine Schere im Kopf zulassen (zu alt, zu teuer, zu riskant, zu verheiratet...)
- ✂️ 4. Was würde ich meiner besten Freundin/meinem besten Freund in dieser Situation raten?

Stressmanagement am Beispiel von Weihnachten

1. Selbstbeobachtung:

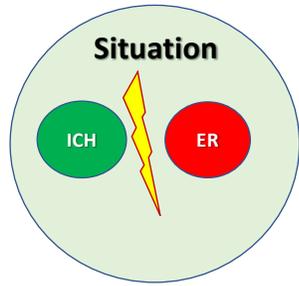
Was löst der Gedanke an Weihnachten bei dir aus?
Welche Antreiber werden aktiviert?

2. Was kannst du an der äußeren Situation ändern?

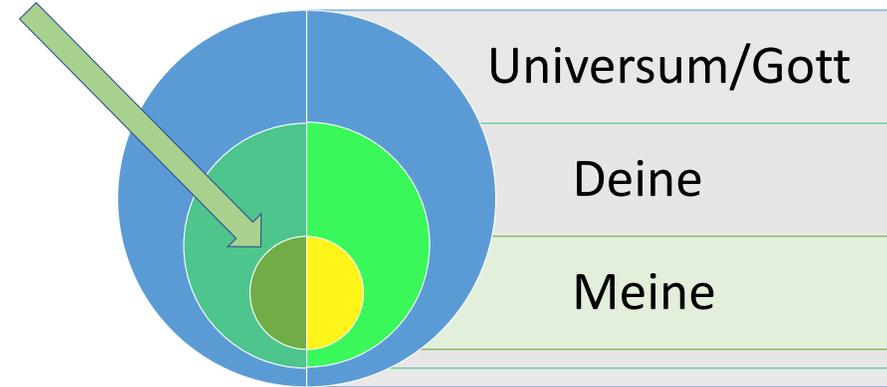
3. Wie kannst du deine innere Haltung dazu ändern?



1. Person und Situation trennen



2. Angelegenheiten trennen



3. Gedankenkontrolle: Ich entscheide, was ich denke

Gedanken nicht
so ernst nehmen



Aha, so ist das

Praxis
Mutprobe



Martina Jänicke

www.praxis-mutprobe.de
Belziger Str.7, 10823 Berlin

Vielen Dank

kontakt@praxis-mutprobe.de