



LAND

OBERÖSTERREICH

Soziale Kompetenz

Modul Burnoutprävention und Stressbewältigung

Autor: Dr. Markus Jabornegg Altenfels

Lektorat: Roswitha Hölzl MSc

Projektleitung: Prof. (FH) Dr. Irene Hiebinger



Innovatives
Oberösterreich 2010



Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung

1.1 Allgemeines	Seite	5
1.2 Zu fördernde Kompetenzen	Seite	5
1.3 Modulbauweise und Kontextbezug	Seite	6
1.4 Wissenschaftlichkeit.....	Seite	7
1.5 Pädagogisches Konzept.....	Seite	7
1.6 Hinweise für Trainer/innen	Seite	7

2 Überblick

2.1 Inhalte von Modul „Burnoutprävention und Stressbewältigung“	Seite	9
2.2 Zu erwerbende Kompetenzen	Seite	9

3 Ablauf des Moduls „Burnoutprevention und Stressbewältigung“

3.1 Stresstheorie und Burnoutbegriff	Seite	11
3.2 Inner Magic Place mit Anker	Seite	11
3.3 Ändern von Beliefs	Seite	14
3.4 Bedeutungs- und Kontextreframing.....	Seite	15
3.5 Hedonistisches Repertoire.....	Seite	15
3.6 Stressender Situationen bewusst werden.....	Seite	16
3.7 Progressive Muskelentspannung und die Macht des Atems	Seite	17
3.8 Work-Life Balance.....	Seite	19
3.9 Zeitmanagement	Seite	19
3.10 Weitere Möglichkeiten der Stressbewältigung.....	Seite	20

4 Handouts

4.1 Handout „Stresstheorie“	Seite	21
4.2 Handout „Burnout und Burnoutprävention“	Seite	23
4.3 Handout „Klassisches Konditionieren“	Seite	27
4.4 Handout „Beliefs - Teilnehmer/innen“	Seite	29
4.5 Handout „Beliefs - Trainer“	Seite	31
4.6 Handout „Antreibertest“	Seite	34
4.7 Handout „Reframing - Teilnehmer/innen“	Seite	38
4.8 Handout „Reframing - Trainer/innen“	Seite	40
4.9 Handout „Hedonistisches Repertoire“	Seite	42
4.10 Handout „Stresssituationen - Teilnehmer/innen“	Seite	43
4.11 Handout „Stresssituationen - Trainer/innen“	Seite	45
4.12 Handout „Stressende Gedanken“	Seite	47
4.13 Handout „Positive Gedanken“	Seite	48
4.14 Handout „Work – Life Balance“	Seite	49
4.15 Handout „Weitere Möglichkeiten der Stressbewältigung“	Seite	52
4.16 Handout „Zeitmanagement“	Seite	55

5 Folien

5.1 Folie 1 „Stress“	Seite	57
5.2 Folie 2 „Stress“	Seite	58

1 Einleitung

Autor: Dr. Markus Jabornegg Altenfels, Lektorat: Roswitha Hölzl MSc, Projektleitung: Prof. (FH) Dr. Irene Hiebinger

1.1 Allgemeines

Diese Methodensammlung ist in einzelne Module unterteilt. Jedes Modul bietet ein reichhaltiges Repertoire an bewährten Methoden und kann als „Nachschlagewerk“ zu den einzelnen Themenbereichen genutzt werden. Die einzelnen Methoden- und Übungsvorschläge müssen jedoch jeweils auf die entsprechende Zielgruppe, den spezifischen Arbeitskontext und an das spezifische Anliegen sowie an die konkreten Erwartungen der Teilnehmer/innen angepasst werden. Der Einsatz einer Methode und die Durchführung einer Übung soll nicht aus gruppenspezifischen Zwecken erfolgen sondern den Teilnehmer/innen konkrete Unterstützung anbieten, wie eine konkrete Situation, ein Problem oder ein Anliegen aus der Berufswelt konstruktiv bearbeitet und gelöst werden kann.

Ziel ist eine bedarfsgerechte Erweiterung Sozialer Kompetenzen, die den Bedarf, der durch die berufliche Tätigkeit entsteht, entsprechend berücksichtigt.

Ein Wiederholen gelernter Verhaltensmuster genügt nicht, wichtig ist der situationspezifische Einsatz des Gelernten als auch der Transfer, die Übertragung auf analoge Situationen. Reflexion findet dabei auf zwei Ebenen statt, auf der Ebene der Selbstreflexion und auf der Ebene der gemeinsamen Reflexion, dadurch wird die Transferleistung gefördert. Soziale Kompetenzen implizieren auch die Reflexion der Werthaltungen und soziale Verantwortung. So sind kommunikative Fertigkeiten noch nicht gleichzusetzen mit Sozialen Kompetenzen sondern erst im reflexiven Zusammenwirken mit anderen Fähigkeiten, wie z. B. Kooperations- Konsens- Konflikt- und Teamfähigkeit entwickeln sich soziale Kompetenzen. Mitarbeiter/innen und Führungskräfte sollen in den Seminaren lernen, mit den Anforderungen in der Praxis konstruktiver und sicherer umzugehen und Konflikte konstruktiv zu bewältigen. Sie sollen in ihrer Zusammenarbeit gestärkt werden und lernen, Stress zu vermeiden bzw. zu bewältigen. Die betrieblichen Weiterbildungselemente im Bereich sozialer Kompetenzen sind somit ein Potenzial, das ein gelingendes Handeln im Berufsalltag erhöht.

1.2 Zu fördernde Kompetenzen

Folgende Kompetenzen sollen gefördert werden, wobei es für jede Kompetenz eine eigene Publikation gibt:

- Selbstkompetenz
- Umgang mit Stress
- Kommunikationsfähigkeit
- Teamfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Führungskompetenz
- Interkulturelle Kompetenz
- Arbeitszufriedenheit

ad Selbstkompetenz

- Wahrnehmung- und Wahrnehmungsfehler
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- Gefühle und Emotionen
- Zeitmanagement

ad Umgang mit Stress

- Individuelle, gruppenbedingte und organisatorische Stressoren
- Bewältigung von Stress auf allen drei soeben genannten Ebenen

ad Kommunikationsfähigkeit

- Gesprächsführung
- Argumentieren und Diskutieren
- Verbesserung der Verständlichkeit
- Feedback

ad Teamfähigkeit

- Effizientes und effektives Arbeiten in Teams
- Rollenverhalten in Teams
- Maßnahmen gegen Gruppendenken und gruppenpsychologische Prozesse
- Umgang mit Gruppendruck
- Stärkung der Teamfähigkeit

ad Konfliktfähigkeit

- Prävention von Konflikten
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Konfliktkultur

ad Führungskompetenz

- Führungsstile
- Führung als Coaching
- Führung und Rollenanforderung, Rollenkonflikte

ad Interkulturelle Kompetenz

- Soziale Kompetenz am globalen Markt
- Interkulturelle Kommunikation

ad Arbeitszufriedenheit

- Bedürfnisorientierte Konzeptionen
- Anreiz orientierte Konzeptionen
- Humanistische Konzeptionen

1.3 Modulbauweise und Kontextbezug

Das Modell ist aus acht Modulen aufgebaut, wobei jedes Modul einer der acht beschriebenen Kompetenzen entspricht und für jede – wie erwähnt – eine eigene Publikation existiert. Dies hat mehrere Vorteile:

- Für jede zu erwerbende Kompetenz gibt es ein Modul, das sich schwerpunktmäßig mit dieser beschäftigt.
- Die Module nehmen aufeinander Bezug, können jedoch auch unabhängig voneinander eingesetzt werden. Sollten die Teilnehmer/innen eines Kurses eine besondere Stärkung ihrer kommunikativen Fähigkeiten wünschen, so kann darauf Bedacht genommen werden. Ebenso wenn eine Institution nur eine Förderung der Teamfähigkeit möchte.
- Jedes Modul kann auf einem unterschiedlichen Level beginnen. Wenn Teilnehmer/innen im Bereich Selbstkompetenz bereits gefördert worden sind, im Bereich Teamfähigkeit hingegen noch nicht, so kann durch den modularen Aufbau des Modells darauf Bedacht genommen werden. Inhalte einzelner Module können auch miteinander kombiniert werden.



Bei der Umsetzung muss speziell auf den betrieblichen Kontext Rücksicht genommen werden. Alle Methoden und Übungsbeispiele, die zum Einsatz kommen, sind grundsätzlich an das betriebliche Lebensumfeld anzupassen. Dieses Anknüpfen an den betrieblichen Alltag hat zweierlei Sinn: Erstens sollen die zu vermittelnden Inhalte unmittelbar anschaulich werden und zweitens sollen die in Folge neu erworbenen Fähigkeiten direkt im Betrieb einsetzbar sein.

1.4 Wissenschaftlichkeit

Alle Inhalte und Übungen leiten sich aus wissenschaftlichen Konzepten ab. Diese stammen aus den Bereichen Kommunikationspsychologie, Sozialpsychologie, Persönlichkeitspsychologie, Pädagogik, Soziologie, Betriebswirtschaft und Volkswirtschaft. Beim Zitieren wurde so verfahren, wie es bei solchen Methoden- und Übungssammlungen allgemein üblich ist:

- Übungen, die keinem Autor eindeutig zuordenbar sind, weil sie in vielen Büchern zu finden sind und nicht feststellbar ist, wer sie sich ursprünglich ausgedacht hat, wurden mit eigenen Worten beschrieben.
- Dasselbe gilt für Übungen, die der Autor bei Weiterbildungsseminaren kennen gelernt hat.
- Dennoch wurde im Literaturverzeichnis (zu finden im „Überblick“) stets angegeben, welche Bücher als Basis gedient haben.

1.5 Pädagogisches Konzept

Das Modell verfolgt eine erfahrungsorientiert-didaktische Vorgangsweise: Bei den Übungen werden kognitive, emotionale und verhaltensorientierte Schwerpunkte gesetzt. Gleichzeitig werden theoretische Impulse gegeben und deren Hintergründe geklärt.

1.6 Hinweise für Trainer/innen

1. Die Förderung sozialer Kompetenz im Rahmen der betrieblichen Weiterbildung erfordert vor der Durchführung einer spezifischen Maßnahme eine Bedarfserhebung im Betrieb. Ein Beratungsgespräch im Vorfeld mit Geschäftsführung oder Personalverantwortlichen dient der Klärung der Besonderheiten im Betrieb. Es sollen spezielle Anforderungen, Stärken und Entwicklungspotenziale besprochen und geklärt werden. Gleichzeitig sollen auch die Interessen und Bedürfnisse der TN erhoben werden. Eine bedarfsgerechte Fördermaßnahme muss auf aktuelle Vorkommnisse und Wünsche der Teilnehmer/innen eingehen. Im Modul „Weiter Methoden und Übungen“ sind ergänzende Übungen zu den einzelnen Modulen dargestellt. Die Übungen stellen ein zusätzliches Angebot dar, wie ein spezifisches Thema eingebracht und bearbeitet werden kann. Der Einsatz aller Übungen erfordert viel Erfahrung von den Trainer/innen. Die Methoden müssen nicht nur dem jeweiligen Arbeitskontext und einer spezifischen Problem- und Auftragslage gerecht werden, sondern dürfen auch für eine spezifische Zielgruppe nicht zu „fremd“ und „abgehoben“ sein und die Teilnehmer/innen nicht überfordern. Die Praxisrelevanz und der Transfer jeder Methode und Übung in den Arbeitsalltag müssen gewährleistet sein.
2. Die exemplarischen Seminarabläufe zu den einzelnen Modulen sollen den Trainer/innen als Orientierungslitfad dienen und die Praxisrelevanz verdeutlichen.
3. Die Module enthalten auch Entspannungs- und Aktivierungsübungen. Es kann sinnvoll sein, solche Übungen von Zeit zu Zeit einzuschieben.

4. Wenn Trainer/innen die einzelnen Methoden und Übungen einsetzen, übernehmen sie die volle Verantwortung für eine effiziente Bearbeitung eines Themas. Ändern bzw. adaptieren Sie als Trainer/in die Inhalte der einzelnen Übungen auf die Bedürfnisse und Problemlagen der Teilnehmer/innen ab. Je höher die strukturelle Ähnlichkeit der erfahrenen Übung mit der realen Situation der Teilnehmer/innen ist, desto höher ist das Transferpotenzial.
5. Ein Arbeiten mit konkreten Fallbeispielen und eine Reflexion gemeinsam mit den Teilnehmer/innen am Ende einer durchgeführten Übung und eines Seminartages über den Transfer sind sinnvoll und notwendig.
6. Die Integration neuer Verhaltensweisen braucht Zeit; Rückfälle sind am Anfang „normal“. Besprechen Sie mit den Teilnehmer/innen, wie sie Rückfälle vermeiden oder damit umgehen können und wodurch erfolgreiches Verhalten wahrscheinlicher wird.
7. Der Follow Up-Tag dient der Reflexion der Transferleistung bzw. Praxisrelevanz des Gelernten. Je alltags-tauglicher und praxisrelevanter ein Thema bearbeitet wurde, desto attraktiver wird die Umsetzung neuer Verhaltensweisen.
8. Aufbau des Modells: Für jede der zu Beginn genannten Kompetenzen gibt es ein eigenes Modul. Darin finden Sie
 - einen Überblick über das jeweilige Modul,
 - den didaktischen Ablauf der einzelnen Kapitel des Moduls,
 - alle Handouts und Folien, die Sie für das Modul benötigen.

2 Überblick

Autor: Dr. Markus Jabornegg Altenfels, Lektorat: Roswitha Hölzl MSc, Projektleitung: Prof. (FH) Dr. Irene Hiebinger

2.1 Inhalte von Modul „Burnoutprävention und Stressbewältigung“

1. Stresstheorie, Burnoutbegriff
2. Inner Magic Place mit Anker
3. Ändern von Beliefs
4. Bedeutungs- und Kontextreframing
5. Hedonistisches Repertoire
6. Stressender Situationen bewusst werden
7. Progressive Muskelentspannung und die Macht des Atems
8. „Work – Life Balance“: 5 Säulen der Identität
9. Weitere Möglichkeiten der Stressbewältigung
10. Zeitmanagement

2.2 Zu erwerbende Kompetenzen

- Bewusstsein und Entschärfung belastender, stressender und potenziell stressender Situationen
- Die TN können ihr Wissen einsetzen, um potenziell stressige Situationen möglichst früh zu erkennen/zu entschärfen.
- Umformung hemmender Beliefs
- Reframing von Problemsituationen
- Entspannung mit Hilfe eines hedonistischen Repertoires
- Entspannung mit Hilfe der progressiven Muskelentspannung
- Methoden der Planung und des Zeitmanagements

Literatur

- ALKE, M. (2008): Praxistransfer inklusive! Bonn, managerSeminare Verlags GmbH.
- ANTONOVSKY, A. (1997). Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: Dgvt-Verlag
- ARONSON, E. et al. (2004): Sozialpsychologie. 4., aktualisierte Auflage. München, Pearson Studium.
- BENGEL, J./ SCHRITTMATTER, R./ WILLMANN, H. (1998). Was erhält Menschen gesund? Köln: BZgA
- BESSER, R. (2004): Transfer: Damit Seminare Früchte tragen. 3. Auflage. Weinheim, Beltz.
- BODENMANN, G. (2007): Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen. 4. Auflage. Bern, Hans Huber.
- BURISCH, M. (1989). Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin-Heidelberg: Springer-Verlag
- DOMNOWSKI, M. (2005). Burnout und Stress in Pflegeberufen. Hannover: Brigitte Kunz Verlag
- DÜRRSCHMIDT, P. et al. (2008): Methodensammlung für Trainer/innen und Trainer. 4. Auflage. Bonn, managerSeminare Verlags GmbH.
- EDELWICH, L. (1984). Ausgebrannt. Das „Burn-Out“ Syndrom in den Sozialberufen. Salzburg: AVM Verlag
- Fengler, J. (1998). Helfen macht müde. Zur Analyse und Bewältigung von Burnout und beruflicher Deformation. München: Verlag J. Pfeiffer
- FREUDENBERGER, H.; North, G. (1992). Burn-out bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins. Frankfurt: Fischer Verlag
- FUNCKE, A. (2006): Vorstellbar. Methoden von Schauspielern und Regisseuren für den ganz normalen Trainer Bonn, managerSeminare Verlags GmbH.
- GRABE, M. (2006). Zeitkrankheit Burnout – Warum Menschen ausbrennen und was man dagegen tun kann. Marburg: Francke
- HAINBUCH, F. (2007): Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Mit CD. 7. Auflage. München, Gräfer und Unzer.
- HERGOVICH, D., MITSCHKA, R., PAWEK, R. (2004): MUMMM Motivierende Unterrichtsmaterialien mit Methode. Teamarbeit. Soziales Lernen in berufsbildenden Schulen und Institutionen. 3. Auflage. Linz, Veritas.
- HÖLZL, R. (2008): Burnoutprävention in helfenden Berufen und ihre Anwendung in Ausbildung und Praxis. Linz, Edition pro mente.
- KOISSER, H. (2007): Die Rückeroberung der Stille. Wien, Orac.
- KOCH, A./KÜHN, S. (2000). Ausgepowert? Hilfen bei Burnout, Stress, innerer Kündigung. Offenbach: GABAL Verlag
- KNAUDER, H. (1996). Burn-out im Lehrberuf. Graz: Leykam
- KUTSCHERA, G. (1994). Tanz zwischen Bewusst-Sein und Unbewusst-Sein. Paderborn, Junfermann.
- LEITER, M.; MASLACH, C. (2007), Burnout erfolgreich vermeiden. Wien: Springer-Verlag
- PETZOLD, H. (2007): Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung: Ein Handbuch für Modelle und Methoden reflexiver Praxis. 2. Auflage. Wiesbaden, Vs Verlag
- PINES, A.; ARONSON, E.; KAFRY, D. (2000). Ausgebrannt – vom Überdruß zur Selbstentfaltung. Stuttgart: Clett - Cotta Verlag
- POULSEN, I. (2009). Burnoutprävention im Berufsfeld Soziale Arbeit. Perspektiven zur Selbstfürsorge von Fachkräften. Wiesbaden. Vs Verlag
- RACHOW, A. (Hrg., 2005): Spielbar II. 66 Trainer präsentieren 88 neue Top-Spiele aus ihrer Seminarpraxis. 3. Auflage. Bonn, managerSeminare Verlags GmbH.
- RACHOW, A. (Hrg., 2006): Spielbar. 51 Trainer präsentieren 77 Top-Spiele aus ihrer Seminarpraxis. 2. Auflage. Bonn, managerSeminare Verlags GmbH.
- REINERS, A. (2007): Praktische Erlebnispädagogik 1. 8. Auflage. Augsburg, Ziel Verlag.
- REINERS, A. (2007): Praktische Erlebnispädagogik 2. 2. Auflage. Augsburg, Ziel Verlag.

Soziale Kompetenz

Modul Burnoutprävention und Stressbewältigung



OBERÖSTERREICH

- ROGERS, C. R. (2004): Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. 18. Auflage. München, Kindler.
- RÖHRIG, S.; REINERS-KRÖNCKE, W. (2003). Burnout in der Sozialen Arbeit. Augsburg: ZIEL
- SCHIFFER, E. (2001). Wie Gesundheit entsteht – Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinmann und Basel: Beltz Verlag
- SCHMIDBAUER, W. (2002). Helfersyndrom und Burnout Gefahr. Jena: Urban&Fischer Verlag
- SCHRÖDER, J. (2006). Wege aus dem Burnout. Berlin: Cornelsen Verlag
- SEIWERT, L. (1993). Mehr Zeit für das Wesentliche. Landsberg/Lech: Verl. Moderne Industrie
- SEIWERT, L. (1999). 30 Minuten für optimales Zeitmanagement. Offenbach: GABAL Verlag
- SELYE, H. (1988): Stress. Bewältigung und Lebensgewinn. 2. Auflage. München, Piper.
- SOLMS, A. (2007). Konzentration trainieren. Gedächtnis schulen und Stress abbauen. München, Compact.
- STARK, W. (1989). Lebensweltbezogene Prävention und Gesundheitsförderung. Konzepte und Strategien für die psychosoziale Praxis. Freiburg: Lambertus
- UNGER, P.; KLEINSCHMIDT, C. (2007). Bevor der Job krank macht – Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt und was man dagegen tun kann. München: Kösel-Verlag
- WEINBERGER, S. (2006): Klientenzentrierte Gesprächsführung. Lern- und Praxisanleitung für psychosoziale Berufe. 11. Auflage. Weinheim, Juventa.
- WENDT, N.; ENSLE, M. (2008). Stress- und Burn-out-Prävention. Handbuch für Führungskräfte, Betriebsräte und Arbeitsmediziner. Wien, ÖGB Verlag.
- ZIMBARDO, P. G. und GERRIG R. J. (2004): Psychologie. 16. Auflage. München, Pearson.

3 Ablauf des Moduls „Burnoutprevention und Stressbewältigung“

Autor: Dr. Markus Jabornegg Altenfels, Lektorat: Roswitha Hölzl MSc, Projektleitung: Prof. (FH) Dr. Irene Hiebinger

3.1 Stresstheorie und Burnoutbegriff

3.1.1 Ziele

- Die TN wissen, wie Stress entsteht und welche Arten von Stress es gibt.
- Die TN sind über Burnout und über mögliche Präventionsstrategien informiert und können diese für sich nützen.
- Die TN können ihr Wissen einsetzen, um potenziell stressige Situationen möglichst früh zu erkennen und zu entschärfen.

3.1.2 Zeit

- 60 Minuten

3.1.3 Materialien

- Folien „Stress“
- Handout „Stresstheorie“
- Folien „Burnout und –prävention“
- Handout „Burnout und –prävention“

3.1.4 Ablauf

Inhalte anhand des Handouts und der Folien „Burnoutprävention“ erarbeiten.

Sie führen die TN lt. Folien in die Stresstheorie ein.

Die detaillierte Beschreibung finden Sie in der Powerpointpräsentation bei den „Notizen“.

VOR dem Informationsteil „Arten von Stress“ (findet sich ebenfalls in der Powerpointpräsentation bei den Notizen von Folie 2) teilen Sie das Handout aus. Anschließend gehen Sie die Stressarten mit den TN durch und führen die abschließende Übung aus.

3.1.5 Transfer

Tagebuch

3.2 Inner Magic Place mit Anker

3.2.1 Ziele

- Entspannung
- Förderung der Selbstsicherheit
- Abbau von Ängsten
- Die TN können sich jederzeit selbst an ihren „Inner Magic Place“ versetzen.
- Die TN verstehen das Prinzip des klassischen Konditionierens

3.2.2 Zeit

- 60 Minuten

3.2.3 Materialien

- Handout „Klassisches Konditionieren“

3.2.4 Ablauf

Weisen Sie darauf hin, dass die Übungen zur Selbstkompetenz hervorragend zur Bekämpfung von Stress geeignet sind und führen Sie nochmals die Übung Inner Magic Place durch. Diesmal ankern Sie den Kraftplatz an jenem Handgelenk der TN, an dem sie keine Uhr tragen. Bereiten Sie die TN vor Beginn der Trance darauf vor, dass Sie die Übung ankern werden und erklären Sie ihnen, was das bedeutet (wie Sie das Ankern genau durchführen s.u.). Bei dieser Übung empfiehlt es sich – so wie bei allen Trance-Übungen, die TN mit „du“ anzusprechen.

Wir sind jetzt alle ganz entspannt, sitzen (liegen) ganz bequem, es geht uns gut. Wer möchte, schließt die Augen. Alles ist ruhig – der Herzschlag, die Atmung. Ihr lässt euch nun von einer Wolke wegtragen, schwebt frei durch Raum und Zeit und ihr lässt euch immer weiter forttragen. Vor euch seht ihr einen wunderschönen Ort auf dem ihr vorsichtig landet. Vielleicht ist es eine Wiese, vielleicht ein Sandstrand, vielleicht eine Waldlichtung, vielleicht ganz etwas anderes. An diesem Ort könnt ihr ganz ihr selbst sein, ihr seid alleine hier, niemand stört euch. Könnt ihr etwas hören? Insekten vielleicht, Grillen? Oder Vögel? Wellen? Den Wind? Wie ist der Untergrund – moosig, feucht, sandig, hart? Was könnt ihr riechen? Blumen? Oder den Wald? Vielleicht auch das Salz des Meeres. Spürt ihr den Wind auf eurer Haut?

Und ihr wisst auf einmal, dass ihr euch hier alles vorstellen könnt. Hier seid ihr vollkommen, hier seid ihr perfekt. Atmet tief ein und aus. Könnt ihr die Sonne sehen? Wo steht sie? Spürt ihr das warme, helle Licht? Nicht Macht über andere, Macht über sich selbst führt zum Erfolg. Dreh- und Angelpunkt sind eure guten Gefühle. An eurem Inner Magic Place habt ihr die Chance, euch immer genau dann gut zu fühlen, wenn ihr das möchtet. Hier erinnert ihr euch an all die Dinge, die euch Kraft geben und euch gut fühlen lassen.

Auch ein Baum wächst an diesem Ort, ihr schafft es, eine Verbindung zu ihm aufzubauen. Ihr schickt ihm Energie und seht dabei, wie dieser Baum durch eure Energie wächst, er wird größer und größer, nur durch euer Kraft und euer Konzentration. Und dann wollt ihr fliegen, einfach nur fliegen. Und es funktioniert. Ihr spürt, wie ihr schwerelos werdet, und frei über eurem Kraftort dahinschwebt. Und irgendwann landet ihr wieder, genau an derselben Stelle wie vorher. Und jetzt beginnt ihr plötzlich selbst zu wachsen, spürt das Gefühl, wie es ist, selbst so groß zu sein. Und dann seid ihr wieder ganz normal und ihr wisst jetzt, dass ihr hier alles tun könnt, an diesem, eurem Ort – es gibt keine Grenzen. Ihr könnt Dinge tun, die ihr noch nie getan habt, alles was eure Phantasie zulässt könnt ihr hier tun, ganz leicht.

[An dieser Stelle den Kraftort ankern]:

Atmet diesen Ort und alles was ihr seht, tief ein. Schaut euch ruhig nochmals in Ruhe um. Was könnt ihr vor euch sehen? Links von euch? Rechts von euch? Über euch? Hinter euch? Atmet jetzt tief durch.

Atmet noch einmal tief durch und drückt nun euer Handgelenk. Und zwar jenes, auf dem ihr keine Uhr tragt. Atmet ein drittes Mal tief durch und drückt nochmals das Handgelenk.

Nun atmet ihr alle Geräusche, die ihr hört, tief ein und aus. Was könnt ihr hören? Vögel? Wellenrauschen? Den Wind in den Baumwipfeln? Euren eigenen Herzschlag? Oder ganz etwas anderes. Atmet jetzt tief durch.

Atmet noch einmal tief durch und drückt nun euer Handgelenk. Wiederum jenes, auf dem ihr keine Uhr tragt. Atmet ein drittes Mal tief durch und drückt nochmals das Handgelenk.

Atmet nun alle Gerüche dieses Ortes tief ein und aus. Vielleicht riecht es nach Blumen, nach Holz oder nach Meer. Vielleicht auch nach ganz etwas anderem. Atmet jetzt tief durch.

Atmet noch einmal tief durch und drückt nun euer Handgelenk. Atmet ein drittes Mal tief durch und drückt nochmals das Handgelenk.

Atmet nun eure Gefühle ein und aus. Die tiefe Entspannung und Zufriedenheit dieses Ortes. Das warme Licht der Sonne, den sanften Wind auf eurer Haut. Atmet jetzt tief durch.

Atmet noch einmal tief durch und drückt nun wieder euer Handgelenk. Atmet ein drittes Mal tief durch und drückt nochmals das Handgelenk.

Zum Abschluss atmet den ganzen Ort, euren Kraftplatz, euer eigenes Paradies tief ein und aus. Atmet tief durch.

Atmet noch einmal tief durch und drückt nun euer Handgelenk. Atmet ein drittes Mal tief durch und drückt nochmals das Handgelenk.

[Ende des Ankerns]

Vor wichtigen Situationen: Reist an diesen Ort und übt die Herausforderung, den perfekten Ablauf. Alles schafft ihr, alles könnt ihr tun. Freut euch und seid stolz auf euch. Stellt es euch immer wieder vor, solange bis ihr die absolute Sicherheit spürt, dass ihr es wirklich könnt. Wichtig: Steigt immer mit dem absolut selben Bild ein, an derselben Stelle. Fühlt dieselben Gefühle, hört dieselben Geräusche, riecht dieselben Düfte. Wenn euch das gelingt, habt ihr mit diesem Ort einen mächtigen Verbündeten.

Wenn ihr euch nicht vorstellen könnt, wie ihr eine Herausforderung bewältigen sollt, sucht euch jemanden, der das kann auf eurem „inner magic place“. Nicht irgendjemanden, sondern den Besten, die Beste in diesem Gebiet. Seht euch wenn ihr wollt, die Gefühle an und wenn ihr größere Hände braucht, stellt euch mit größeren Händen vor. Wenn ihr eine lautere Stimme braucht, stellt euch mit lauter Stimme vor.

Nun lassen wir uns langsam wieder von der Wolke abholen und in diesen Raum zurücktragen... atmet weiter tief ein und aus und kehrt langsam zurück. (Modifiziert nach: Leonhard, P., 1997: Lernen für kluge Köpfe.)

Was Sie als Trainer/in wiederum beachten müssen:

Sagen Sie auf jeden Fall, dass die TN an diesem Ort alleine sind. Dies ist wichtig, damit man die Energie aus der Natur bezieht und nicht von einer anderen Person, die „anwesend“ ist.

Im Anschluss erklären Sie den TN, wie sie mit Hilfe des gesetzten Ankers ab sofort ihr inneres Paradies jederzeit abrufen können.

Weisen Sie darauf hin, dass so ein Anker wie eine Batterie funktioniert. Wenn er nicht regelmäßig „nachgeladen“ wird, verliert er im Laufe der Zeit seine Wirkung.

Teilen Sie das Handout „Klassisches Konditionieren“ aus und erklären Sie den TN das Prinzip des klassischen Konditionierens. Weisen Sie darauf hin, dass es sich beim Ankern um eine spezielle Form des klassischen Konditionierens handelt.

3.2.5 Transfer

Die TN zeichnen nochmals ihren Kraftplatz und machen sich mit Ihrer Hilfe Notizen zum Ankern.

3.3 Ändern von Beliefs

3.3.1 Ziele

- Die TN erkennen hemmende Beliefs an sich selbst.
- Die TN können diese Beliefs umformen.

3.3.2 Zeit

- 60 Minuten

3.3.3 Materialien

- Handouts „Beliefs Teilnehmer/innen“ und „Beliefs Trainer/innen“
- Handout „Antreibertest“

3.3.4 Ablauf

Sie teilen das Handout „Antreibertest“ aus, das zum Finden von Beliefs dient und lassen die TN den Test machen. (Quelle: <http://www.boku.ac.at/sfh/Documents/Antreibertest.pdf>)

Sie teilen das Handout „Beliefs“ aus und arbeiten es mit den TN durch. Die TN sollen dabei mit den Beliefs arbeiten, die sie beim Antreibertest gefunden haben.

Hinweis: Für TN und Trainer/innen gibt es verschiedene Handouts (bei dem für Trainer/innen finden Sie Beispiellösungen für die Übung auf dem Handout, außerdem wird erklärt, wie Sie den Belief-Collaps nach Virginia Satir mit den TN durchmachen).

3.3.5 Transfer

Tagebuch: Die TN schreiben ihren hinderlichen Belief, die drei Gegenbeispiele und den neuen Belief in ihr Tagebuch. Beliefs und Gegenbeispiele finden die TN bei der Übung.

3.4 Bedeutungs- und Kontextreframing

3.4.1 Ziele

- Die TN können Probleme positiv umdeuten.

3.4.2 Zeit

- 45 Minuten

3.4.3 Materialien

- Handouts „Reframing Teilnehmer/innen“ und „Reframing Trainer/innen“

3.4.4 Ablauf

Gehen Sie mit den TN das Handout „Reframing“ durch. (Für Trainer/innen und TN gibt es wiederum unterschiedliche Versionen, die Trainer/innen finden bei ihrer Version Musterlösungen und eine Geschichte von Viktor Frankl.)

3.4.5 Transfer

Tagebuch: Die TN wählen drei Ereignisse und führen damit ein Bedeutungs- und ein Kontextreframing durch.

3.5 Hedonistisches Repertoire

3.5.1 Ziele

- Die TN bauen ein hedonistisches Repertoire in ihren Alltag ein.

3.5.2 Zeit

- 20 Minuten

3.5.3 Materialien

- Handout „Hedonistisches Repertoire“

3.5.4 Ablauf

Sie teilen das Handout „Hedonistisches Repertoire“ aus und arbeiten es mit den TN durch.

3.5.5 Transfer

Tagebuch: Die TN bauen drei konkrete hedonistische Repertoires in ihre nächste Woche ein. Wer seinen Terminkalender dabei hat, nimmt diesen zu Hilfe. Diese Repertoires werden mit Datum und Uhrzeit auch im Tagebuch festgehalten.

3.6 Stressender Situationen bewusst werden

3.6.1 Ziele

- Die TN werden sich stressender Situationen bewusst.

3.6.2 Zeit

- 30 Minuten

3.6.3 Materialien

- Handout „Stresssituationen Teilnehmer/innen“ und „Stresssituationen Trainer/innen“
- Handout „Stressende Gedanken“
- Handout „Positive Gedanken“

3.6.4 Ablauf

Gehen Sie mit den TN die fünf Fragen zur Einschätzung stressiger Situationen lt. Handout durch. Lassen Sie die TN anschließend die verschiedenen Situationen auf dem Handout gemäß diese fünf Fragen beurteilen. Anschließend präsentieren Sie die Musterlösung. Diskutieren Sie mit den TN, wie gut es ihnen gelungen ist, die Situation einzuschätzen.

Teilen Sie danach „Tabelle 1 Stresssituationen“ und „Tabelle 2 Stresssituationen“ aus. Erklären Sie, was es damit auf sich hat. Diese Übung erstreckt sich auf mehrere Wochen. Erklären Sie: „Wenn Sie ab sofort in eine Lage kommen, in der Sie realisieren, dass Sie negative Gefühle entwickeln, können Sie sich sicher sein, dass Sie eben stressende Gedanken, ungünstige Erwartungen o.ä. gehabt haben. Möglicherweise haben Sie die Situation, die diese unangenehmen Gefühle hervorruft, als bedrohend oder schädigend erlebt. Sie haben also Stress. Sie müssen sich diesen stressenden Gedankengängen bewusst werden. Am Besten, Sie schreiben diese in Stichworten auf. Notieren Sie in der letzten Spalte von Tabelle 1 (Gefühle) Ihr Gefühl, das Sie in dieser Situation hatten. Diese Übung sollten Sie ca. drei bis vier Wochen lang durchführen.

Wenn Sie bemerken, dass Sie schon gut auf Ihre innere Stimme hören können, und Sie stressende Gedanken erkennen, fahren Sie mit Tabelle 2 fort. Bei dieser sind die ersten drei Spalten identisch.

In die vierte Spalte sollen Sie Anti-Stress-Gedanken eintragen. Ob sich so ein Anti-Stress-Gedankengang für Sie bezahlt macht oder nicht, merken Sie an der letzten Spalte. In diese schreiben Sie Ihre Gefühle, welches Sie haben, nachdem Sie den Anti-Stress-Gedanken gedacht haben. Bleibt Ihr Gefühl negativ, hat Ihr positiver Gedankengang keine Wirkung gezeigt und ist in dieser Form für Sie nicht brauchbar. Geben Sie nicht auf und suchen Sie nach anderen positiven Gedankengängen. Wenn Sie erstmals bemerken, dass sich negative Gefühle bei Ihnen abschwächen oder positive Gefühle spürbar werden, sind Sie auf dem richtigen Weg.

Anmerkung: Wenn Ihnen auffällt, dass die Übung bei Ihnen vermehrt negative Gedanken und unrealistische Erwartungen und dementsprechend keine guten Gefühle hervorruft, und es Ihnen Kraft kostet, diese Gedanken im Verlauf der Übungen zu meistern, brechen Sie ab.



3.6.5 Transfer

Der Transfer ergibt sich aus der letzten Übung.

3.7 Progressive Muskelentspannung und die Macht des Atems

3.7.1 Ziele

- Entspannung mit Hilfe der progressiven Muskelentspannung

3.7.2 Zeit

- 45 Minuten

3.7.3 Materialien

- Keine

3.7.4 Ablauf

Führen Sie mit den TN eine progressive Muskelentspannung durch.

1. Suchen Sie sich einen bequemen Platz, lockern Sie Ihre Kleidung.
2. Machen Sie die Augen zu und verlangsamen und vertiefen Sie zugleich Ihren Atem.
3. Geben Sie auf Ihre Atmung Acht. Sie atmen tief ein, halten den Atem eine Zeit lang an und atmen dann tief durch den Mund aus. Beim Einatmen sollen Sie „ganz“ und beim Ausatmen „ruhig“ denken.
4. Nun konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Körper. Spüren Sie, wie Ihr Körper auf dem Sessel oder dem Boden aufliegt? Welche Körperpartien stützen sich auf? Sie sollen sich ganz Ihrem Körper bewusst werden. Weiters sollen Sie sich wieder auf Ihre Atmung konzentrieren. Ist diese noch immer langsam? Atmen Sie noch immer tief ein und aus?
5. Als nächstes geben Sie Acht auf Ihre Hände: Spüren Sie, wie sie auf der Sessellehne (oder je nach Situation auf etwas anderem) aufliegen?
6. Jetzt ballen Sie Ihre rechte Hand zur Faust, spannen die Muskeln an und halten die Spannung etwa sechs Sekunden lang. Danach entspannen Sie sich wieder. Ist der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung für Sie spürbar? Geben Sie darauf Acht, wie Ihre Hand schwer und warm wird. Von ihr geht Entspannung aus, so wie sie entspannt aufliegt.
7. Sie geben wieder Acht auf Ihren Atem, Sie atmen tief ein und aus. Ihre Gedanken sollen nur um Ihren Atem kreisen. Sie schalten ab, haben nur Ihren Atem im Sinn, die Entspannung, welche sich ausbreitet, die Ruhe und die wohlige Behaglichkeit, die Sie spüren.
8. Ballen Sie abermals die rechte Hand für sechs Sekunden zur Faust. Danach sollen Sie sich wieder entspannen.
9. Jetzt liegt Ihre Konzentration voll und ganz auf Ihren Armen. Spüren Sie, wie diese auf der Sessellehne (oder auf einer anderen Unterlage) liegen?
10. Winkeln Sie den rechten Arm an und spannen Sie den Bizeps an. Auch hier sollte die Spannung wieder sechs Sekunden aufrechterhalten bleiben. Danach sollen Sie sich gleich wieder entspannen und den Arm lockern. Ist der Unterschied zwischen Entspannung und Anspannung für Sie spürbar? Von Ihrem Arm geht nun Entspannung aus. Merken Sie wie schwer und warm dieser wird?
11. Sie wiederholen diese Übung.
12. Sie spannen nach etwa 20 Sekunden die linke Hand an, halten wieder die Spannung sechs Sekunden aufrecht und entspannen Ihre Muskeln gleich anschließend wieder. Sie lockern Ihre Hand. Ist der Unterschied zwischen An- und Entspannung spürbar? Von Ihrem Arm geht nun Entspannung aus. Merken Sie wie schwer und warm dieser wird?

13. Sie wiederholen diese Übung.
14. Sind Ihre beiden Hände und Arme entspannt, gehen Sie zu Ihrem Gesicht über und spannen dort Kiefer (Zähne und Lippen zusammenpressen), Stirnpartie (Stirn in Falten legen) und Augen (Augen zusammenkneifen) an.
15. Sie wiederholen diese Übung ein weiteres Mal.
16. Danach gehen Sie zu Ihrem Bauch über: spannen Sie diesen an und ziehen Sie die Bauchdecke fest an bzw. pressen Sie diese nach außen. Diese Übung führen Sie wieder zweimal durch.
17. Zum Abschluss kommt der untere Körperbereich an die Reihe: Spannen Sie Ihre Beine (Schenkel und Waden), Ihre Füße (Füße und Zehen nach vorn strecken und wegdrücken) an. Auch diesen Übungsteil sollten Sie zweimal durchführen, natürlich mit dem dazugehörigen Entspannen.
18. Individuell kann man auch andere Regionen und Muskelpartien, welche einem verkrampft erscheinen, extra in den Übungsablauf einplanen. Geben Sie aber darauf Acht, dass Sie stark verspannte Körperregionen nur schwach anspannen, da ansonsten Schmerzen entstehen können.
19. Zum Abschluss der Übung sollten Sie sich noch Zeit dafür nehmen, ein paar Minuten ruhig und entspannt zu atmen. Wieder richten Sie Ihre Konzentration ganz auf die regelmäßige Atmung. Spüren Sie das Gefühl der Geborgenheit, der Ruhe und der angenehmen Wärme?
20. Damit Sie wieder in Ihren Alltag zurückfinden, zählen Sie von fünf bis null. Danach öffnen Sie langsam Ihre Augen.
21. Nach dieser Übung fühlen Sie sich entspannt und wohl. Diese Entspannung nehmen Sie nun in Ihren Alltag mit!

Bei dieser Übung handelt es sich um eine sehr effektive Art, sich zu entspannen. Bei regelmäßiger Durchführung genügt in einer Stresssituation das bloße Anspannen Ihrer Faust oder das tiefe Einatmen, um den gesamten Entspannungsprozess einzuleiten.

Weisen Sie die TN darauf hin, wie wichtig ein tiefer Atem ist:

„Sie müssen die Macht des Atems verstehen. Sie sind nur so gesund, wie die Zellen, aus denen Sie bestehen. Die Gesundheit der Zellen wird von Ihrem Blutkreislauf bestimmt. Das ist die Umgebung, in der die Zellen leben müssen. Wie kontrollieren wir den Blutkreislauf? Durch unsere Atmung. Der Atem steuert den Mechanismus, durch den der Blutkreislauf gereinigt wird. Der Atem bringt Sauerstoff zu den Zellen und er kontrolliert den Lymphkreislauf im Körper. Die Lympheflüssigkeit beinhaltet weiße Blutkörperchen, die für Ihre Gesundheit wesentlich sind. Das Blut wird durch die Arterien in winzige Kapillaren geleitet. Dorthin transportiert es den Sauerstoff und andere Nährstoffe, wo sie dann in die Flüssigkeit um die Zellen, eben die Lympheflüssigkeit, eingespeist werden. Die Zellen nehmen den Sauerstoff und die Nährstoffe auf und geben Giftstoffe in die Lympheflüssigkeit ab. Diese müssen vom Lymphsystem abtransportiert werden. Die Lympheflüssigkeit fließt dann durch die Lymphknoten, wo die Giftstoffe abgebaut oder neutralisiert werden. Der Blutkreislauf hat eine eigene Pumpe, das Herz. Beim Lymphsystem sieht es anders aus. Es gibt zwei Möglichkeiten, um Lympheflüssigkeit zu bewegen: Durch tiefen Atem und Muskelbewegung. Wer einen gesunden Blutkreislauf, ein effektives Lymphsystem und ein starkes Immunsystem haben möchte, dem bleibt nichts anderes übrig, als tief zu Atmen und Bewegung zu machen. Bewusstes tiefes Atmen in Kombination mit Gymnastik kann die Lymphtätigkeit um das 15fache steigern. Vergessen Sie deshalb niemals die absolute Notwendigkeit eines tiefen Atems. Wenn Sie tief atmen, merken Sie, wie Sie sich entspannen. Achten Sie auf Ihren Atem und der Moment der Gegenwart gehört Ihnen allein.“ (Nach Kubizek, 2006, S. 166ff.)

3.7.5 Transfer

Tagebuch: Die TN schreiben in Stichworten den Ablauf der progressiven Muskelentspannung sowie die Notwendigkeit eines tiefen Atems auf.

3.8 Work-Life Balance

3.8.1 Ziele

- Theorie Work-Life Balance
- Die TN beschäftigen sich mit ihrer Identität, erkennen Zusammenhänge und können anhand des „5 Säulen Modells“ der Identität Ihre persönliche Situation einschätzen und sind motiviert, wenig ausgeprägte Säulen zu stärken.

3.8.2 Zeit

- 60 Minuten

3.8.3 Materialien

- Handout „Work-Life Balance“
- Handout „5 Säulen der Identität“

3.8.4 Ablauf

Gehen Sie mit den TN das Handout durch.

3.8.5 Transfer

Die TN zeichnen in ihr Tagebuch, wie sehr ihre 5 Säulen der Identität ausgeprägt sind. Als Vorlage dient das „Haus der Identität“ gemäß dem Handout.

Leitfragen:

Auf welcher Basis stehen meine Säulen? Wie ist der Nährboden? Wer bin ich, wer will ich sein und was brauche ich um gut leben und arbeiten zu können? Bitte unter das Haus, „in den Keller“ schreiben = Basis.

Was füllt jede meiner 5 Säulen? Die Antworten in die Säulen schreiben.

Wie stark sind meine einzelnen Säulen? Wie tragfähig? Welche Säule ist stark, welche schwächer? Kürzen Sie die Höhe der Säulen, wenn sie nicht stark/tragfähig sind.

Zum Abschluss bekommen die Säulen ein Dach. Wir sehen: Wenn die Säulen ungleich lang sind, ist das ganze Gebäude aus der Balance.

3.9 Zeitmanagement

3.9.1 Ziele

- Theorie zu Themenbereich Zeitmanagement
- Die TN lernen verschiedene Modelle der Planung und nutzen diese für ihre persönliche Situation
- Die TN erarbeiten für sie relevante Strategien für den Alltag

3.9.2 Zeit

- 120 Minuten

3.9.3 Materialien

- Handout „Zeitmanagement“

3.9.4 Ablauf

Gehen Sie mit den TN das Handout durch.

Zeitmanagement (= persönlicher Umgang mit der Zeit = Umgang mit mir selbst = Selbstmanagement) und Selbstorganisation (=Organisation und Koordination der eigenen Handlungsabläufe) ist eine person- und situationsspezifische Angelegenheit und daher nur in Bezug zum jeweiligen persönlichen Erfahrungshintergrund sinnvoll und nutzbringend zu behandeln.

Auswahl aus den Übungen treffen. (siehe Literaturliste)

3.9.5 Transfer

Ergibt sich aus den angewendeten Übungen.

3.10 Weitere Möglichkeiten der Stressbewältigung

3.10.1 Ziele

- Die TN lernen weitere Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen und können diese im Alltag automatisch anwenden.

3.10.2 Zeit

- 40 Minuten

3.10.3 Materialien

- Handout „Weitere Möglichkeiten der Stressbewältigung“
- Entspannungs-CD und CD-Player (für das „Musikbad“)
- Ein Blatt Papier pro TN (für das „Kurz-Recycling“)

3.10.4 Ablauf

Teilen Sie das Handout „Weitere Möglichkeiten der Stressbewältigung“ aus und üben Sie jede der dort beschriebenen Entspannungstechniken mit den TN.

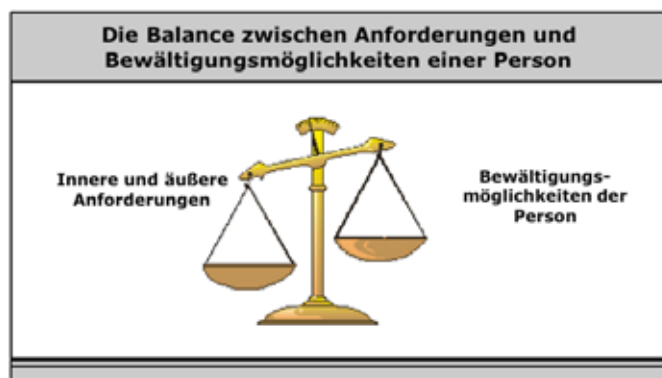
3.10.5 Transfer

Tagebuch: Die TN wählen drei stressende Situationen aus ihrem täglichen Leben (Beruf, Familie, Freundeskreis,...), die immer wieder auftreten und überlegen sich, wie sie diese konkret mit Hilfe der einen oder anderen hier gelernten Möglichkeiten der Stressbewältigungen entschärfen können.

4 Handouts

Autor: Dr. Markus Jabornegg Altenfels, Lektorat: Roswitha Hölzl MSc, Projektleitung: Prof. (FH) Dr. Irene Hiebinger

4.1 Handout „Stresstheorie“



Stress: Empfundenes Ungleichgewicht zwischen den inneren und äußeren Anforderungen an eine Person und deren Möglichkeiten darauf zu reagieren. Darauf folgt meist die Empfindung, dass man sich hilflos und ausgeliefert fühlt und negative Folgen erwartet.¹

Wenn die Person die Waagschale mit den Anforderungen als schwerer empfindet, als die mit den Ressourcen, entsteht Überforderungsstress. Schlägt hingegen die Schale mit den Ressourcen höher aus, entsteht Unterforderungsstress. Beide Stresstypen werden als unangenehm empfunden.

4.1.1 Arten von Stress

Kritische Lebensereignisse: Diese markanten Ereignisse ändern den normalen Lebensalltag eines Menschen erheblich und sind in der Regel nicht vorhersehbar. Beispielsweise zählen dazu Todesfälle von geliebten Menschen, schwere Krankheiten, Unfälle, Verlust des Arbeitsplatzes. Freudige Ereignisse, wie die Geburt eines Kindes, Hochzeit, Beförderung im Beruf sind meist nicht weniger stressreich und werden daher auch zu den kritischen Lebensereignissen gezählt.

Entwicklungsaufgaben: Unter Entwicklungsaufgaben versteht man Belastungen, die direkt aus der biographischen Entwicklung (z.B. Pubertät, Partner/innenwahl, Karriere, Menopause, Alterung des Körpers etc.) resultieren und daher bei fast jedem Menschen im Laufe des Lebens eintreten.

Tägliche Widrigkeiten: Unter den täglichen Widrigkeiten versteht man kleine, meist unbedeutende Ereignisse, die einem das Leben schwer machen können. Beispielsweise das Verpassen eines Zuges, das Zuspätkommen zu einem Termin oder das Nichtauffinden wichtiger Unterlagen. Diese täglichen Widrigkeiten sind die häufigste Art von Stress. Obwohl dieser Stress „alltäglich“ ist, wird den Betroffenen meist weniger Verständnis für dessen Bewältigung entgegengebracht als etwa bei der Bewältigung von den anderen beiden Stressarten. Eine gehäufte Ansammlung von täglichen Widrigkeiten in Kombination mit den anderen beiden Stressarten führt zu einer erhöhten Sensibilität und Verletzlichkeit, die erst recht wieder eine höhere Anfälligkeit für Stress schaffen.

Positiver Eu-Stress: Stress kann beflügeln und Energie verleihen. Wer gefordert ist und das Gefühl hat, mit seiner Handlung etwas zu bewirken, fühlt sich dynamisch und effizient. Dieser positive Stress stimuliert das Immunsystem und hilft uns, Herausforderungen anzunehmen. Oft setzt Eustress ungeahnte Kräfte frei.

¹ Bildquelle: Modifiziert nach Bodenmann, G. (2007): Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen. 4., überarbeitete Auflage. Hans Huber, Bern.

Distress: Bei negativem Stress läuft der Körper auf Hochtouren, man fühlt sich unter Druck, ist ohnmächtig, verzweifelt. Man weiß nicht mehr weiter, was und wo man zuerst anfangen soll.

Eine physikalische Kettenreaktion setzt ein. Die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, Herz und Kreislauf laufen auf Hochtouren, die Arterien versorgen Lunge, Leber und Skelettmuskulatur mit mehr Blut. Das Gehirn erhält mehr Sauerstoff und Glukose, Magen und Darm laufen auf Minimalbetrieb, Hunger, Durst und Sexualtrieb werden unterdrückt. Fehlt die Stressbalance, kann es zu Bluthochdruck, Verspannungen, Herzrhythmusstörungen, Hörsturz mit Tinnitus, Infektionsanfälligkeit, Magen-Darm-Problemen, Kopfschmerzen etc. kommen.

Nach belastender Zeit oder Prüfung fällt man in eine Art Erschöpfungszustand. Anstatt sich über Erfolg und Ruhe zu freuen, verspürt man Niedergeschlagenheit. Grund ist, dass die Adrenalindepots völlig leer sind, sich eine negative Seelenstimmung zeigt. Regelmäßige Entspannung, während der die Hormon- und Energiereserven wieder aufgefüllt werden, schützt davor.

4.1.2 Weitere Einteilungsmöglichkeit

Individuelle Stressoren: niedrige Frustrationstoleranz, kritisches Lebensereignis,...

Gruppenbedingte Stressoren: unangenehme Arbeitskolleg/innen, Zeitdruck durch den Gruppenleiter,...

Organisatorische Stressoren: Überstunden werden erwartet, aber nicht honoriert.

4.1.3 Drei Problemfelder

- Stress lässt problematische Charakterzüge wie etwa Ängstlichkeit, Geiz, Intoleranz, Dominanz u.ä. besonders zu Tage treten.
- Die „hinterhältige“ Eigenschaft des Stresses besteht darin, dass er ein schleichernder Feind ist und lange Zeit unbemerkt bleibt.
- Stress, der auf Grund von täglichen Widrigkeiten empfunden wird, stößt bei den Mitmenschen meist auf wenig Mitgefühl. Gerade dieses Unverständnis löst bei den Betroffenen oft Unsicherheit aus. Die Folge ist, dass er oder sie sich allein gelassen fühlt.

4.1.4 Stressfolgen/Warnsignale:

- Körperliche Folgen und Signale: Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, erhöhter Puls, hoher Blutdruck,...
- Psychische Folgen: Aufmerksamkeitsstörungen, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Angstzustände, Depression
- Verhaltensänderungen: mehr Rauchen, Erhöhter Alkoholkonsum, Medikamentenmissbrauch, Kleinlichkeit (Streit), Sinkende Arbeitsleistung
- Indikationen in der Arbeit: Fehlstunden, höhere Unfallgefahr, Arbeitsleistung sinkt, Gruppengefühl sinkt

4.1.5 Übung

Dreiergruppe: Identifizieren Sie für sich verschiedene Stressoren auf den drei eben genannten Ebenen (individuell, gruppenbedingt und organisatorisch). Spüren Sie in sich hinein, wie Sie sich bei Stress fühlen (z.B. deprimiert, verärgert, wütend, genervt,...). Tauschen Sie sich anschließend in der Dreiergruppe aus. Wer möchte kann seine Ergebnisse zum Abschluss in der Großgruppe vortragen.

„Es ist an der Zeit, auszuruhen, gerade dann, wenn Sie glauben, dazu keine Zeit zu haben.“
(Schneider, Steiger, Hacker, 2004, S. 73)

„Nicht Entspannen kostet wirklich Zeit!“
(Schneider, Steiger, Hacker, 2004, S. 80)



4.2 Handout „Burnout und Burnoutprävention“

Psychologisch ist mit „Burnout“ eine langdauernd zu hohe Energieabgabe für zu geringe Wirkung bei ungenügendem Energienachschub und gleichzeitiger Erwartung von Höchstleistungen gemeint.

Der Begriff „Burnout“ wird häufig mit dem Begriff „Stress“ in Verbindung gebracht oder sogar als Folge von zu viel Stress verwendet. Stress wird umgangssprachlich für alles gebraucht, was irgendwie unangenehm ist, wird aber „von nahezu allen Autoren der letzten Jahre als Schlüsselphänomen für das Verständnis des Burnout-Syndroms anerkannt.“ (Burisch, M., 1989, S.26)

Wie bei vielen Erkrankungen gibt es auch bei Burnout eine Vielzahl von Ursachen, die in den unterschiedlichsten Bereichen wurzeln. Neben der ganz individuellen Persönlichkeit jedes Menschen spielt die biographische Geschichte, also die Herkunftsfamilie - und damit die Prägung und Übernahme von Verhaltensmustern - eine wesentliche Rolle. Maßgeblich ist das Zusammenwirken von Lebensumständen und Persönlichkeit des „Ausbrenners“, wobei persönliche Dispositionen und belastendes Umfeld gleichermaßen verursachend sein können. So kann ein grundsätzlich widerstandsfähiges Individuum, ein gefestigter Mensch mit ausreichenden Coping-Strategien dennoch aufgrund gefährdender Umfeldbedingungen betroffen sein, „wenn einer aktuellen Situation eine lange Kette von frustrierten Episoden vorangegangen ist, die die verfügbaren Coping-Ressourcen so weit erschöpft haben, dass nur noch der gewisse Tropfen fehlt, um das Fass zum Überlaufen zu bringen.“ (Burisch, 1989, S. 103)

So groß wie die Vielzahl an Burnout-Ursachen sind auch die Möglichkeiten, einem Burnout vorzubeugen. Dies kann sowohl auf individueller als auch auf struktureller Ebene erfolgen.

4.2.1 Auswirkungen

Andauernde Stressbelastung und Burnout können eine Reihe an psychischen Problemen auslösen wie Angst, Depression, Konzentrationsunfähigkeit und zu Schwierigkeiten im sozialen Umfeld (Konflikte, Beziehungsprobleme) führen. Gleichzeitig wurden Grundbedingungen für eine Burnout Dynamik oft in der persönlichen Entwicklungsgeschichte gelegt wie die Tendenz, sich unrealistisch hohe Ziele zu setzen (Perfektionismus, Leistungsdrang), die mangelnde Fähigkeit, sich abzugrenzen (nicht „nein“ sagen können, es allen recht machen wollen) bzw. rechtzeitig Unterstützung zu organisieren („ich muss das alleine schaffen“).

Mit den Veränderungen der Arbeitsbedingungen in den letzten Jahrzehnten weg von einer primär körperlichen Arbeit in Produktionsbetrieben hin zur überwiegend geistigen Arbeit und Dienstleistungen steigen die psychomentalen Anforderungen an die Berufstätigen. Forschungsergebnisse und aktuelle Gesundheitsberichte weisen darauf hin, dass psychische Erkrankungen wie Depression und Burnout massiv zunehmen und in den nächsten Jahren körperlichen Abnutzungerscheinungen (Muskel/Skeletterkrankungen) als Verursacher von Krankenständen und Frühpensionierungen den Rang ablaufen werden.

Synergiegewinnung aus Leistung und Lebensqualität und der Gestaltung nachhaltig gesundheitsfördernder und ertragreicher Arbeits- und Lebenswelten sind möglich. Dazu gehören die Stärkung und Entwicklung von Ressourcen ebenso wie die Sensibilisierung gegenüber Risikofaktoren, um diesen frühzeitig entgegenwirken zu können.

Warnsymptome der Anfangsphase:

- Hyperaktivität
- Freiwillige, unbezahlte Mehrarbeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit
- Gefühl, keine Zeit zu haben
- Zurückstellen eigener Bedürfnisse

- Verdrängung von Enttäuschungen und Misserfolg
- Beschränkung sozialer Kontakte auf das berufliche Umfeld
- Symptome im Verlauf

Im Bereich der Gefühle:

- Verlust der Freude an früher als angenehm erlebten Aktivitäten
- vorherrschen emotionaler Erschöpfung
- Ängstlichkeit oder Angstzustände
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Empfundene Ohnmacht und Hilflosigkeit in Bezug auf eigene Beeinflussungsmöglichkeiten des Umfelds

Im Bereich der Gedanken:

- Verlust von Interesse, Kreativität und Phantasie
- Perspektivenlosigkeit
- Wertverlust, Gefühl der Sinnlosigkeit
- Zynismus
- Probleme der Konzentration, quälendes Gedankenkreisen
- deutliche Abnahme der Leistungsfähigkeit und der Fähigkeit, in Alternativen zu denken

Im Bereich des Verhaltens:

- Rückzug aus der Umwelt
- Fehlleistungen
- Entscheidungen bzw. klare Anweisungen fallen schwer
- Aufgeben von Hobbys
- Erhöhter Konsum von Alkohol, Aufputzmitteln bzw. anderen Substanzen

Im Bereich des Antriebs:

- Sexuelle Funktionsstörungen
- Antriebslosigkeit
- Ständige Müdigkeit und anhaltende Erschöpfung
- Regenerationszeiten sind deutlich verlängert

Häufige körperliche Symptome:

Schlafstörungen, erhöhte Infektanfälligkeit, Zyklusstörungen, Muskelschmerzen und –beschwerden, chronische Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Herzrasen

Bandscheibenvorfall, Gastritis, Magen-Darm-Erkrankung, Abhängigkeitserkrankung, Tinnitus, Herzinfarkt
Typischerweise finden sich zumindest einige Symptome sowohl im Bereich der Gefühle, als auch des Denkens und Handelns und auf körperlicher Ebene, weshalb sowohl Präventions- als auch Behandlungsansätze sinnvoller Weise auf mehreren Ebenen ansetzen.

Burnout ist in der Fachwelt bislang ein beschriebenes Phänomen aber noch keine Diagnose im Sinne der klinischen Klassifikationen. Im ICD-10 (Manual klinischer Klassifikationen) findet sich Burnout unter Z (Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen). Dort ist es unter dem Titel Z73 „Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ als Z73.0 „Erschöpfungssyndrom“ (Burnout Syndrom) angeführt.

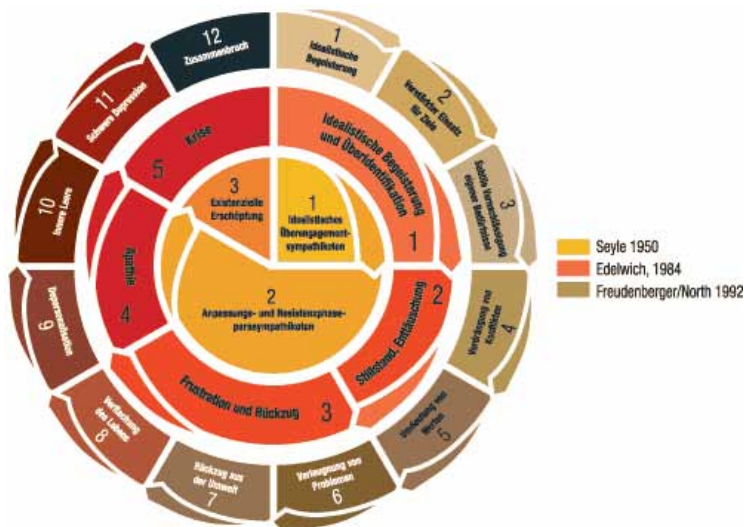


4.2.2 Verlaufsmuster

Burnout entwickelt sich typischerweise über Monate bis Jahre in Stufen in einem fortlaufenden Prozess der physischen, emotionalen und mentalen Verausgabung. Dabei kann es immer wieder zu Phasen der Besserung und Erholung kommen. Der fließende Übergang von der normalen Erschöpfung zu den ersten Stadien des Burnouts wird nicht erkannt sondern als „normale“ Entwicklung akzeptiert. Findet jedoch weder in Bezug auf die inneren noch die äußeren Bedingungen eine deutliche Änderung statt, besteht die Gefahr einer sehr ernstesten Erkrankung.

Es kommt zu einer kreisförmigen, gegenseitigen Verstärkung der einzelnen Komponenten (z.B. emotionale Erschöpfung führt zu geringerem Selbstwertgefühl, welches durch verstärkte Kompensationsbemühungen weiter zu emotionaler Erschöpfung führt).

Unterschiedliche Forschergruppen haben auf der Grundlage von Beobachtungen den Verlauf in typische Stufen differenziert:



Die Burnout-Spirale
Bildquelle: Maslach/Leiter, 2001, Seite 26

Auslösebedingungen

Burnout stellt eine Folgereaktion anhaltender innerer und äußerer aufgabenbezogener Belastungsfaktoren dar, denen nicht genügend Ressourcen entgegengesetzt werden können.

Zu den inneren Risikofaktoren zählen unter anderem:

- Idealisierung der Arbeit
- (unrealistisch) hohe Leistungsansprüche und Ziele (Perfektionismus)
- ungünstiges Bewältigungsverhalten in Stresssituationen (Schwierigkeit, Grenzen zu setzen, „runterschlucken“ von Ärger, Verdrängen eigener Bedürfnisse).
- Geringes Selbstwertgefühl

Zu den äußeren Faktoren zählen:

- die Zunahme von Arbeitsüberlastung und Zeitdruck

- Mangel an Kontrolle und Beeinflussungsmöglichkeiten durch starre Strukturen oder „Firmenchaos“ im Sinne unklarer Rollen- und Aufgabendefinitionen bzw. widersprüchlicher Vorgaben
- Mangel an Anerkennung/Belohnung, fehlende Rückmeldung über Erfolg bzw. Misserfolg
- fehlende Gemeinschaft (stabile Beziehungen zu KollegInnen, Austausch und Unterstützung)
- Wertekonflikte: (Missverhältnis zwischen Anforderungen der Arbeit und eigenen Prinzipien bzw. unklare Werte seitens der Organisation (vgl. Maslach/Leiter: „Die Wahrheit über Burnout“ 2001).
- Zusätzliche Verpflichtungen (Pflege von Angehörigen ect.)

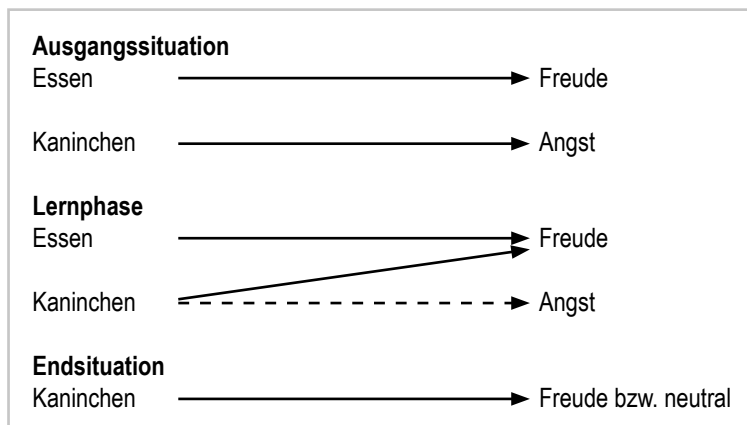
Gleichzeitig lassen soziale, kulturelle und ökonomische Entwicklungen wie eine zunehmende Reiz-/ Informationsüberflutung, steigende Tempo- und Komplexitätsanforderungen und eine einseitige Betonung von Fortschritt, Individualismus und Leistung die Anforderungen an das Individuum wachsen. Arbeits- und Privatleben entgrenzen sich durch neue Arbeitsmodelle, Orientierungsmarken (gelebte Spiritualität, Werte, Vorbilder) wie auch soziale Unterstützungssysteme (stabile Paar - Beziehungen, Kollegen) gehen immer mehr verloren. Durch die steigenden Anforderungen im Privat- und Arbeitsbereich bleibt immer weniger Zeit für Reflexion und für den Aufbau und Erhalt von Ressourcen.

4.3 Handout „Klassisches Konditionieren“

4.3.1 Peter und das Kaninchen

Dem kleinen Peter sollte die Angst vor Kaninchen genommen werden. In der entscheidenden Phase der Therapie saß der kleine Peter auf einem Stuhl und erhielt seine Lieblingsspeise, während das Kaninchen über Wochen hinweg schrittweise näher gebracht wurde. Nachdem Peter anfänglich bereits Angst hatte, wenn das Tier in den Raum kam, war er am Schluss der Behandlung sogar in der Lage, das Kaninchen auf dem Schoß zu halten und zu streicheln.

Die Logik hinter diesem Prozess ist leicht zu verstehen. Der Anblick seiner Lieblingsspeise erweckt in Peter freudige Gefühle. Gleichzeitig ist das Angst erzeugende Kaninchen im Raum. Im Laufe der Zeit verbindet Peter die freudigen Gefühle nicht nur mit dem Essen, sondern auch mit dem Kaninchen. Diese „Übertragung“ geht so weit, dass früher oder später das Kaninchen alleine Freude erzeugt, auch wenn kein Essen da ist.



Diese Art des Lernens nennen wir „**klassisches Konditionieren**“. Entdeckt wurde es von dem russischen Nobelpreisträger Iwan Petrowitsch Pawlow.

4.3.2 Noch ein Beispiel – diesmal in die umgekehrte Richtung

Der kleine Albert spielte gerne mit einer weißen Ratte, hatte aber Angst vor lauten Geräuschen. Während des Spielens mit der Ratte wurden nun regelmäßig laute Geräusche gemacht. Folge: Nach einiger Zeit bekam Albert beim bloßen Anblick der Ratte Angst, ohne dass Geräusche gemacht wurden.

Dasselbe Prinzip wird regelmäßig bei der Behandlung von Alkoholikern angewandt. Dem Alkoholkranken wird ein alkoholisches Getränk verabreicht. Gleichzeitig wird ihm ein Medikament injiziert, das Übelkeit und Erbrechen hervorruft. Der Patient lernt so, mit dem Alkohol äußerst unangenehme Dinge zu verbinden.

4.3.3 Übungen

Peters Freude auf die Lieblingsspeise muss größer sein als seine Angst vor dem Kaninchen, sonst... ja, was würde sonst passieren?

Versuchen Sie, das Prinzip des „klassischen Konditionierens“ auf folgende Situation zu übertragen: Ein Soldat diente während des zweiten Weltkrieges auf einem U-Boot. Jedes Mal, wenn eine Bombe auf das Boot abgefeuert wurde, ertönte ein lautes, aber nicht unangenehm klingendes Warnsignal.

Finden Sie zwei weitere Beispiele, die dem Prinzip des klassischen Konditionierens folgen.

Merke: Entweder die Qualität oder die Quantität koppelt ein Gefühl an eine ganz bestimmte Situation.

4.4 Handout „Beliefs - Teilnehmer/innen“

4.4.1 Negative Beliefs ändern

Beliefs sind verallgemeinernde Überzeugungen, Glaubenssätze, von denen wir – meist unbewusst – annehmen, dass sie gültig sind. Positive Beliefs sind z.B.:

- „Ich bin intelligent.“
- „Ich kann gut mit Menschen umgehen.“
- „Lernen macht Spaß.“

Negative Beliefs sind z.B.:

- „Ich bin unattraktiv.“
- „Das wird nie klappen.“
- „Das kann ich nicht.“

Jeder von uns hat negative Beliefs. Das Gute dabei ist, man kann lernen sie zu neutralisieren. Einen erheblichen Teil der täglichen Belastungen kann durch einen sorgfältigeren Umgang mit sich selbst reduziert werden. Oft ist man sich selbst die größte Stressursache. Zu hohe Erwartungen, starre Normen, zu hoch gesteckte Ziele, die Meinung, immer der/die Beste sein zu müssen sind häufige Stressursachen. Oft schätzt man auch eine Situation unangemessen ein. Ihre Bedeutung wird überschätzt, die eigenen Einflussmöglichkeiten werden unterschätzt.

Leonhard Kubizek: „Denn wir sind, was wir glauben zu sein. Dabei spielt es keine Rolle, wie wir sein wollen. Wenn der Wille gegen den Glauben kämpft, gewinnt immer der Glaube. Wir wollen zum Beispiel keine Schmerzen haben, aber wir glauben, dass man gegen die Schmerzen nichts tun kann, also tut es weh.“ (Kubizek, 2006, S. 170.)

4.4.2 Übung

Formen Sie die folgenden negativen Beliefs zu positiven um.

Problematischer Belief	Positiver Belief
Man darf keine Schwäche zeigen.	Nur ein Dummkopf denkt, perfekt zu sein.
Ich muss es besser machen als andere.	Jeder Mensch macht Fehler, wer so tut als ob er alles kann, kann sich selbst schlecht einschätzen.
Ich muss beweisen, dass ich der/die Beste bin.	
Alle müssen mich cool finden, ich muss beliebt sein.	
Ich darf mich nicht lächerlich machen.	
Was denken die bloß über mich, wenn ich das nicht kann.	
Ich könnte etwas falsch machen.	

Jemand könnte das nicht mögen.	
Irgendjemand wird mich kritisieren.	
Ich könnte jemandem lästig fallen.	
Er könnte mich verlassen.	
Ich kann das nicht.	

4.4.3 Belief-Collapsing

Eine andere Methode zum Überwinden hemmender Beliefs ist die Methode des „Belief-Collapsing“ von Virginia Satir, dem Ändern von Beliefs durch positive Gegenbeispiele. Identifizieren Sie zunächst einen negativen Belief, an den Sie glauben. „In Arbeitsgruppen fühle ich mich unwohl“, könnte so ein Belief sein. Danach fragen Sie sich: „Wirklich immer? Wann denn nicht? Gibt es keine Ausnahmen?“. Suchen Sie drei Gegenbeispiele, in denen der Belief nicht gestimmt hat. Stellen Sie sich diese Situationen möglichst genau und mit allen Sinnen vor: Was haben Sie in diesen Situationen gesehen? Gehört? Haben Sie etwas gerochen? Was haben Sie gespürt? Suchen Sie für jede der drei Situationen einen packenden Namen.

Negative Beliefs machen uns traurig. Unsere Stimmung ist aber eines unserer wichtigsten Güter, die wir mit all unserer Aufmerksamkeit pflegen müssen. Unsere Stimmung hat mehr mit dem Erfolg oder Misserfolg eines Projektes zu tun als unsere Intelligenz, unser Fleiß, unsere Energie. Unsere vorherrschende Stimmung wirkt sich darauf aus, wie wir die Welt wahrnehmen und wie die Welt auf uns reagiert (Stichwort „selbst erfüllende Prophezeiung“). Wir müssen lernen, unsere positive Stimmung stabil zu halten. Dies gelingt uns umso leichter, je mehr wir negative Beliefs neutralisieren können. Warum nicht folgenden Ausspruch als Motto wählen:

„Lebe in einer positiven Grundstimmung.“

4.5 Handout „Beliefs - Trainer“

4.5.1 Negative Beliefs ändern

Beliefs sind verallgemeinernde Überzeugungen, Glaubenssätze, von denen wir – meist unbewusst – annehmen, dass sie gültig sind. Positive Beliefs sind z.B.:

- „Ich bin intelligent.“
- „Ich kann gut mit Menschen umgehen.“
- „Lernen macht Spaß.“

Negative Beliefs sind z.B.:

- „Ich bin unattraktiv.“
- „Das wird nie klappen.“
- „Das kann ich nicht.“

Jeder von uns hat negative Beliefs. Das Gute dabei ist, man kann lernen, sie zu neutralisieren. Einen erheblichen Teil der täglichen Belastungen kann durch einen sorgfältigeren Umgang mit sich selbst reduziert werden. Oft ist man sich selbst die größte Stressursache. Zu hohe Erwartungen, starre Normen, zu hoch gesteckte Ziele, die Meinung, immer der/die Beste sein zu müssen sind häufige Stressursachen. Oft schätzt man auch eine Situation unangemessen ein. Ihre Bedeutung wird überschätzt, die eigenen Einflussmöglichkeiten werden unterschätzt.

Leonhard Kubizek: „Denn wir sind, was wir glauben zu sein. Dabei spielt es keine Rolle, wie wir sein wollen. Wenn der Wille gegen den Glauben kämpft, gewinnt immer der Glaube. Wir wollen zum Beispiel keine Schmerzen haben, aber wir glauben, dass man gegen die Schmerzen nichts tun kann, also tut es weh.“ (Kubizek, 2006, S. 170.)

4.5.2 Übung

Formen Sie die folgenden negativen Beliefs zu positiven um.

Lösungsvorschlag

Problematischer Belief	Positiver Belief
Man darf keine Schwäche zeigen.	Nur ein Dummkopf denkt, perfekt zu sein.
Ich muss es besser machen als andere.	Jeder Mensch macht Fehler, wer so tut als ob er alles kann, kann sich selbst schlecht einschätzen.
Ich muss beweisen, dass ich der/die Beste bin.	Ich stehe zu meinen Stärken aber auch zu meinen derzeitigen Schwächen.
Alle müssen mich cool finden, ich muss beliebt sein.	Es wird immer wieder Leute geben, die mich nicht mögen. Allen Menschen Recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann. Leute, die bei allen beliebt sind, sind meist oberflächlich.
Ich darf mich nicht lächerlich machen.	In meinem Leben mache ich mich bestimmt immer wieder lächerlich. Das ist schon oft passiert. Und? Ich lebe noch!

Was denken die bloß über mich, wenn ich das nicht kann.	Die sollen denken, was sie wollen, das stört mich nicht. Gedanken sind frei und tun niemandem weh.
Ich könnte etwas falsch machen.	Ich mache ganz sicher immer wieder etwas falsch, besonders wenn ich etwas Neues starte. Das gehört zum Menschsein dazu.
Jemand könnte das nicht mögen.	Es gibt garantiert Personen, die das nicht mögen. Geschmäcker sind verschieden.
Irgendjemand wird mich kritisieren.	Darauf kann ich mich verlassen. Kritik gehört zum Leben. Niemand ist perfekt. Konstruktive Kritik ist nützlich.
Ich könnte jemandem lästig fallen.	Stimmt, das kann passieren.
Er könnte mich verlassen.	Dann soll er halt. Vielleicht ist es das Beste und außerdem werde ich es überleben. So wie vor mir schon Milliarden von Menschen.
Ich kann das nicht.	Stimmt, aber ich werde es lernen!

4.5.3 Belief-Collapsing

Eine andere Methode zum Überwinden hemmender Beliefs ist die Methode des „Belief-Collapsing“ nach Virginia Satir, dem Ändern von Beliefs durch positive Gegenbeispiele. Identifizieren Sie zunächst einen negativen Belief, an den Sie glauben. „In Arbeitsgruppen fühle ich mich unwohl“, könnte so ein Belief sein. Danach fragen Sie sich: „Wirklich immer? Wann denn nicht? Gibt es keine Ausnahmen?“. Suchen Sie drei Gegenbeispiele, in denen der Belief nicht gestimmt hat. Stellen Sie sich diese Situationen möglichst genau und mit allen Sinnen vor: Was haben Sie in diesen Situationen gesehen? Gehört? Haben Sie etwas gerochen? Was haben Sie gespürt? Suchen Sie für jede der drei Situationen einen packenden Namen.

Machen Sie die Übung mit einem/einer TN vor. Dies kann ohne weiteres inhaltsfrei sein, d.h. Sie müssen den eigentlichen Belief des/der TN nicht kennen. Finden Sie gemeinsam für jedes dieser Beispiele einen packenden Namen, welcher sich aber nicht zu sehr auf nur eine einzige Lage bezieht, sondern vielmehr einen allgemeinen Charakter besitzt. Lautet der Belief: „Ich habe immer solche Angst“ und das Gegenbeispiel „Ich war beim Klettern vor 4 Monaten mit meinen drei Freunden mutig“, dann kann das Stichwort „Klettern“ sein. Lassen Sie den/die TN die drei Gegenbeispiele mit allen Sinnen erleben. Immer, wenn der/die TN mit einem positiven Gefühl in diesem Beispiel ist, ankern Sie das Gefühl, indem Sie das Stichwort klar und deutlich nennen.

Den ursprünglichen alten Belief verbinden Sie nun mit den drei Gegenbeispielen, indem Sie den alten Belief nennen und gleich danach die drei Stichwörter mehrmals hintereinander sagen. Zum Abschluss lassen Sie den/die TN einen neuen, positiven Belief finden.

Nun gehen die TN paarweise zusammen und machen die Übung gemeinsam durch. Jede/r ist einmal Coach und einmal Coachee.

Negative Beliefs machen uns traurig. Unsere Stimmung ist aber eines unserer wichtigsten Güter, die wir mit all unserer Aufmerksamkeit pflegen müssen. Unsere Stimmung hat mehr mit dem Erfolg oder Misserfolg eines Projektes zu tun als unsere Intelligenz, unser Fleiß, unsere Energie. Unsere vorherrschende Stimmung wirkt sich darauf aus, wie wir die Welt wahrnehmen und wie die Welt auf uns reagiert (Stichwort „selbst erfüllende

Soziale Kompetenz

Modul Burnoutprävention und Stressbewältigung



OBERÖSTERREICH

Prophezeiung). Wir müssen lernen, unsere positive Stimmung stabil zu halten. Dies gelingt uns umso leichter, je mehr wir negative Beliefs neutralisieren können. Warum nicht folgenden Ausspruch als Motto wählen:

„Lebe in einer positiven Grundstimmung.“

4.6 Handout „Antreibertest“

Das Modell innerer Antreiber (Quelle: <http://www.boku.ac.at/sfh/Documents/Antreibertest.pdf>) kommt aus der Transaktionsanalyse, die darunter elterliche Forderungen versteht, mit denen konventionelle, kulturelle und soziale Vorstellungen verbunden sind. Als Eltern-Gebote haben diese Botschaften für Kinder einen Absolutheitscharakter, der nicht angezweifelt werden, denn ihre Nichteinhaltung könnte zur Folge haben, nicht mehr geliebt zu werden. Erst im Erwachsenenalter haben wir die Möglichkeit zu erkennen, dass es Alternativen zu den elterlichen Botschaften gibt. Zu diesem Zeitpunkt haben sich diese Botschaften jedoch schon stark im Unterbewusstsein verankert. Unbedacht versuchen wir daher auch als Erwachsene, im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem geheimen Zwang ständen.

Mit Hilfe des nachfolgenden Tests können Sie Ihre Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden. Stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln, sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten: Man treibt sich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, erreicht aber eher nur mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft. Über einer Höhe von ca. 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken. Beantworten Sie die Aussagen dieses Tests mit Hilfe der Bewertungsskala (1 - 5), so wie Sie sich im Moment in Ihrer Berufswelt selbst sehen.

4.6.1 Bewertungsskala

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

5 VOLL UND GANZ 4 ZIEMLICH 3 ETWAS 2 KAUM 1 GAR NICHT

Kreuzen Sie bei jeder Formulierung den für Sie passenden Zahlenwert an. Bitte antworten Sie spontan und „erraten“ Sie nicht was richtig sein könnte.

1	1	2	3	4	5	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2	1	2	3	4	5	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohlfühlen.
3	1	2	3	4	5	Ich bin ständig auf Trab.
4	1	2	3	4	5	Wenn ich raste, roste ich.
5	1	2	3	4	5	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
6	1	2	3	4	5	Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“.
7	1	2	3	4	5	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8	1	2	3	4	5	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9	1	2	3	4	5	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10	1	2	3	4	5	„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.
11	1	2	3	4	5	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.
12	1	2	3	4	5	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13	1	2	3	4	5	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
14	1	2	3	4	5	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.
15	1	2	3	4	5	Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
16	1	2	3	4	5	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17	1	2	3	4	5	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
18	1	2	3	4	5	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.

Soziale Kompetenz

Modul Burnoutprävention und Stressbewältigung



LAND

OBERÖSTERREICH

19	1	2	3	4	5	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20	1	2	3	4	5	Ich löse meine Probleme selbst.
21	1	2	3	4	5	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22	1	2	3	4	5	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23	1	2	3	4	5	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
24	1	2	3	4	5	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
25	1	2	3	4	5	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.
26	1	2	3	4	5	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
27	1	2	3	4	5	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.
28	1	2	3	4	5	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
29	1	2	3	4	5	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30	1	2	3	4	5	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.
31	1	2	3	4	5	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32	1	2	3	4	5	Ich tromme oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).
33	1	2	3	4	5	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens....., zweitens.....
34	1	2	3	4	5	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
35	1	2	3	4	5	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
36	1	2	3	4	5	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
37	1	2	3	4	5	Ich strengte mich an, um meine Ziele zu erreichen.
38	1	2	3	4	5	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
39	1	2	3	4	5	Ich bin nervös.
40	1	2	3	4	5	So schnell kann mich nichts erschüttern.
41	1	2	3	4	5	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
42	1	2	3	4	5	Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“
43	1	2	3	4	5	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä.
44	1	2	3	4	5	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“
45	1	2	3	4	5	Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“
46	1	2	3	4	5	Ich bin diplomatisch.
47	1	2	3	4	5	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48	1	2	3	4	5	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.
49	1	2	3	4	5	„Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.
50	1	2	3	4	5	Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen.

4.6.2 Auswertung

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie bitte Ihre Bewertungen für jede entsprechende Frage auf den folgenden Auswertungsbogen. Zählen sie die Bewertungszahlen anschließend pro Block zusammen.

„SEI PERFEKT“

Fragen: 1__ 8__ 1__ 13__ 23__ 24__ 33__ 38__ 43__ 47__
TOTAL: ____

„MACH SCHNELL“

Fragen: 3__ 12__ 14__ 19__ 21__ 27__ 32__ 39__ 42__ 48__
TOTAL: ____

„STRENG DICH AN“

Fragen: 4__ 6__ 10__ 18__ 25__ 29__ 34__ 37__ 44__ 50__
TOTAL: ____

„MACH ES ALLEN RECHT“

Fragen: 2__ 7__ 15__ 17__ 28__ 30__ 35__ 36__ 45__ 46__
TOTAL: ____

„SEI STARK“

Fragen: 5__ 9__ 16__ 20__ 22__ 26__ 31__ 40__ 41__ 49__
TOTAL: ____

Punktwertung

bis 30 Punkte: förderlich

ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung

ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend



4.6.3 Antreibertest - Innere Glaubenssätze und Gegenbeliefs

SEI PERFEKT

Innerer Glaubenssatz: „Ich muss alles noch besser machen, es ist nie gut genug.“

Erlauber: „Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Es können manchmal auch 90% genügen.“

MACH SCHNELL

Innerer Glaubenssatz: „Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig.“

Erlauber: „Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern.“

STRENG DICH AN

Innere Glaubenssätze: „Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei.“; „Das Leben ist hart.“; „Ohne Fleiß kein Preis.“

Erlauber: „Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern.“

MACH ES ALLEN RECHT

Innerer Glaubenssatz: „Ich bin dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind. Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt.“

Erlauber: „Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen. Ich bin OK, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Ich darf es auch mir recht machen.“

SEI STARK

Innerer Glaubenssatz: „Niemand darf es merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin. Gefühle zeigt man nicht. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzlich. Indianer kennen keinen Schmerz.“

Erlauber: „Ich darf offen sein für Zuwendung. Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen. Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.“

4.7 Handout „Reframing - Teilnehmer/innen“

4.7.1 Bedeutungs- und Kontextreframing

Reframing ist dem Ändern von Beliefs sehr ähnlich. Geht es bei Beliefs eher um innere Überzeugungen, die es zu verändern gilt, zielt das Reframing vor allem auf Ereignisse um uns herum ab. Reframing meint so viel wie „Umdeuten“, einen „Rahmenwechsel“ herbeiführen. Dem Reframing liegt die Beobachtung zu Grunde, dass alles, was wir tun oder was uns widerfährt, mehrere Seiten hat.

Beim Kontextreframing geht es darum, dass das, was in einem Kontext problematisch ist, in einem anderen Kontext positiv ist. Ist eine Person faul, mag diese Eigenschaft in der Arbeit hinderlich sein, beim Entspannen im Urlaub hingegen ist sie positiv.

Beim Bedeutungsreframing wird das Problem positiv umgedeutet. „Ich bin faul“ wird so zu „Ich kann mich gut entspannen“, ein „Problem“ wird zu einer „Herausforderung“, das Zusammenarbeiten mit einem unausstehlichen Kollegen wird zur Lernchance, wie ich mit solchen Menschen umgehen kann.

Es ist immer, erlaubt auch in der unangenehmsten Situation zu fragen „Was ist das Gute daran?“, „Was lerne ich jetzt daraus?“, „Wie wird mir die Situation Kraft geben?“ Diese Fragen zu stellen und sie zu beantworten ist bereits Reframing.

4.7.2 Übung zum Bedeutungsreframing

Folgende Fragen helfen Ihnen, passende Reframes zu finden:

- Wie kann das Ereignis mit anderen Worten beschrieben werden?
- Welches sind die positiven Aspekte des Ereignisses?
- Für wen ist es positiv?
- Was steckt dahinter?

Aussage	Reframe
In Verhandlungen bin ich immer so kompromissbereit.	
Ich kann mich bei meinen Kolleg/innen nicht gut durchsetzen.	
Der Chef überhäuft mich mit Arbeit.	
Mein Sohn muss immer seinen Kopf durchsetzen.	
Schrecklich, zwei Stunden auf den Anschlusszug zu warten.	
Meine Beziehung ist in Brüche gegangen.	
Ich bin faul.	
Ich bin so jähzornig.	
Fehlschlag	

4.7.3 Übung zum Kontextreframing

Folgende Fragen helfen Ihnen, passende Reframes zu finden:

- In welcher anderen Situation ist das Ereignis positiv?
- Zu welcher anderen Zeit ist das Ereignis positiv?
- Für wen ist es positiv?

Aussage	Reframe
Meine Vorgesetzte hat ein übersteigertes Selbstvertrauen.	
Meine Mutter erzählt manchmal die unglaublichsten Lügengeschichten.	
Meine Kollegin hat einen solchen Dickkopf, unglaublich.	
Ich bin faul.	
In Verhandlungen bin ich immer so kompromissbereit.	

4.8 Handout „Reframing - Trainer/innen“

4.8.1 Bedeutungs- und Kontextreframing

Reframing ist dem Ändern von Beliefs sehr ähnlich. Geht es bei Beliefs eher um innere Überzeugungen, die es zu verändern gilt, zielt das Reframing vor allem auf Ereignisse um uns herum ab. Reframing meint so viel wie „Umdeuten“, einen „Rahmenwechsel“ herbeiführen. Dem Reframing liegt die Beobachtung zu Grunde, dass alles, was wir tun oder was uns widerfährt, mehrere Seiten hat.

Beim Kontextreframing geht es darum, dass das, was in einem Kontext problematisch ist, in einem anderen Kontext positiv ist. Ist eine Person faul, mag diese Eigenschaft in der Arbeit hinderlich sein, beim Entspannen im Urlaub hingegen ist sie positiv.

Beim Bedeutungsreframing wird das Problem positiv umgedeutet. „Ich bin faul“ wird so zu „Ich kann mich gut entspannen“, ein „Problem“ wird zu einer „Herausforderung“, das Zusammenarbeiten mit einem unausstehlichen Kollegen wird zur Lernchance, wie ich mit solchen Menschen umgehen kann.

Es ist immer, erlaubt auch in der unangenehmsten Situation zu fragen „Was ist das Gute daran?“, „Was lerne ich jetzt daraus?“, „Wie wird mir die Situation Kraft geben?“ Diese Fragen zu stellen und sie zu beantworten ist bereits Reframing.

Hinweis: Manche TN fragen beim Reframen, ob es denn notwendig ist, immer alles positiv zu sehen, warum es nicht erlaubt sei, etwas negativ zu sehen und sich einmal schlecht zu fühlen. Antworten Sie in so einem Fall sinngemäß: „Natürlich ist es erlaubt, sich schlecht zu fühlen. Ich will nicht erreichen, dass ihr euch noch schlechter fühlt, nur weil ihr euch nicht gut fühlt. Ich sage nur, wenn ihr zum Beispiel eure Trauer genügend genossen habt, ihr jetzt die Möglichkeit habt, weiter zu gehen. Trauer ist ein Ort an dem man rasten, aber niemals wohnen darf. Jedes unangenehme Gefühl ist eine Botschaft, endlich aktiv zu werden. Hört auf eure Gefühle und auf die Botschaft, die euch diese Gefühle übermitteln.“

4.8.2 Übung zum Bedeutungsreframing

Folgende Fragen helfen Ihnen, passende Reframes zu finden:

- Wie kann das Ereignis mit anderen Worten beschrieben werden?
- Welches sind die positiven Aspekte des Ereignisses?
- Für wen ist es positiv?
- Was steckt dahinter?

Aussage	Reframe
In Verhandlungen bin ich immer so kompromissbereit.	Das zeigt, dass ich eine verantwortungsbewusste Person bin.
Ich kann mich bei meinen Kolleg/innen nicht gut durchsetzen.	Ich bin eben eine freundliche und sympathische Person.
Der Chef überhäuft mich mit Arbeit.	Das zeigt, dass er sich auf mich verlässt.
Mein Sohn muss immer seinen Kopf durchsetzen.	Mein Sohn ist sehr zielorientiert und weiß genau, was er will.
Schrecklich, zwei Stunden auf den Anschlusszug zu warten.	Endlich kann ich mein Buch in Ruhe fertig lesen.



Meine Beziehung ist in Brüche gegangen.	Jetzt habe ich wieder Zeit für mich selbst.
Ich bin faul.	Ich kann mich gut entspannen.
Ich bin so jähzornig.	Ich kann meine Gefühle zeigen.
Fehlschlag	Erfahrung

4.8.3 Übung zum Kontextreframing

Folgende Fragen helfen Ihnen, passende Reframes zu finden:

- In welcher anderen Situation ist das Ereignis positiv?
- Zu welcher anderen Zeit ist das Ereignis positiv?
- Für wen ist es positiv?

Aussage	Reframe
Meine Vorgesetzte hat ein übersteigertes Selbstvertrauen.	Dann kann sie die Abteilung bestimmt gut gegenüber der Geschäftsführerin vertreten.
Meine Mutter erzählt manchmal die unglaublichsten Lügengeschichten.	Dann wäre sie eine gute Schriftstellerin. Mit ihrer Phantasie wird ihr bestimmt nie langweilig.
Meine Kollegin hat einen solchen Dickkopf, unglaublich.	Dann ist sie die ideale Person bei schwierigen Verhandlungen. Sie wird bestimmt eure Wünsche durchsetzen.
Ich bin faul.	Im Urlaub gibt's bei mir keinen Stress.
In Verhandlungen bin ich immer so kompromissbereit.	Das ist eine Fähigkeit, die in einer Beziehung von großer Bedeutung ist.

Erzählen Sie die berühmte Geschichte von Viktor Frankl, dem großen Psychiater: Viktor Frankl erzählte bei seinen Vorlesungen an der Universität: „Und wissen Sie, wer mir im KZ in der schrecklichsten Zeit das Leben gerettet hat? Wissen Sie, wer mir die Kraft gegeben hat, weiterzumachen? Das waren Sie, werte Kolleginnen und Kollegen. Ich habe mir immer vorgestellt, dass ich eines schönen Tages hier vor Ihnen stehen werde und Ihnen erzählen kann, wie ich es damals geschafft habe. Diese Vorstellung hat mir so viel Kraft gegeben, dass ich durchgehalten habe und heute wirklich vor Ihnen stehen kann.“

Das bedeutet, dass es nur auf die **Bedeutung** der Dinge ankommt, es ist entscheidend, ob sie in uns Kraft oder Schwäche auslösen. Die Bedeutung, die **wir** den Dingen geben.

4.9 Handout „Hedonistisches Repertoire“

Bauen Sie in Ihren Alltag bewusst stressfreie Inseln, Oasen der Ruhe und des Entspannens ein².

- Kulturelle oder bildende Aktivitäten
(Konzertbesuche, Museumsbesuche, Reisen, Lesen, etc.)
- Kreative Aktivitäten
(Musizieren, Dichten, Schreiben, Malen, Modellieren, etc.)
- Körperliche Aktivitäten
(Sport, Spaziergänge, Gymnastik, etc.)
- Passiv-konsumatorische Aktivitäten
(Fernsehen, Radio hören, Entspannungsmassagen, Entspannungsbad, Sauna, Siesta, etc.)
- Soziale Aktivitäten
(Freunde treffen, diskutieren, gesellige Anlässe, etc.)
- Kulinarische Aktivitäten
(gutes Essen, Wein, Restaurantbesuch, etc.)
- Sexuelle Aktivitäten
(Zärtlichkeitsaustausch, im Arm halten, Geschlechtsverkehr, erotische Massagen, etc.)
- Eigenes Aussehen betreffende Aktivitäten
(Kosmetik, Solarium, Friseur, Kleiderkäufe, etc.)
- usw.

Das hedonistische Repertoire darf weder leistungsorientiert sein, noch darf es unter Zeitdruck erfolgen. Nur so kann aus diesen lustvollen Inseln des Alltags Kraft und Lebensfreude geschöpft werden.



4.10 Handout „Stresssituationen - Teilnehmer/innen“

4.10.1 Einschätzung von Situationen³

Stress entsteht oft durch unangemessene Einschätzung einer Situation. Die Bedeutung der Situation wird über-, die eigenen Handlungsmöglichkeiten werden unterschätzt. Mit folgenden fünf Fragen lassen sich Situationen besser einschätzen:

- Welche Bedeutung hat die Situation für mich? (Bsp.: Mein Rasenmäher ist eben kaputt gegangen. Wie bedeutend ist diese Situation für mich?)
- Kann ich die Situation kontrollieren/beeinflussen? (Bsp.: Kann ich den Rasenmäher reparieren, wie rasch bekomme ich einen neuen?)
- Wie groß ist die Chance, dass sich die Situation von selbst zum Guten wendet? (Bsp. Rasenmäher: wohl kaum.)
- Wie sicher/gewiss ist die Situation überhaupt? (Bsp.: Ist der Rasenmäher wirklich kaputt oder gehört bloß die Zündkerze gereinigt?)
- Wie klar und unmissverständlich ist die Situation? (Bsp.: Mein Sohn hat mir erzählt, dass der Rasenmäher kaputt ist. Stimmt das überhaupt?)

Sie finden nun drei Geschichten, die Sie bitte entsprechend dieser fünf Fragen einschätzen sollen: Bedeutung, Kontrollierbarkeit, Wandelbarkeit, Gewissheit, Widersprüchlichkeit

Frau Huber regt sich wegen jeder Kleinigkeit auf - ein Wutanfall folgt in den meisten Fällen. Sie steigert sich derartig in etwas hinein, ihr Kopf wird rot, sie flucht, fuchtelt mit den Händen umher und ist für ein paar Minuten nicht ansprechbar. Der Wutanfall vergeht genau so schnell wie er gekommen ist und es ist schnell wieder alles in Ordnung. Frau Huber benötigt einfach eine kleine Auszeit, um sich abreagieren zu können. An ihrem Arbeitsplatz ist ihr Verhalten bei den Kolleg/innen bekannt und wird so halbwegs akzeptiert, da sie ansonsten recht freundlich und beliebt ist und man viel Spaß mit ihr haben kann. Heute zum Beispiel aber fand sie ein Dokument nicht, worauf sie gleich die Geduld verlor.

	gering	mittel	eher groß	groß
Bedeutung				
Kontrollierbarkeit				
Wandelbarkeit				
Gewissheit				
Widersprüchlichkeit				

Franz hat einen beruflichen Aufstieg vor sich. Seit geraumer Zeit freut er sich schon darauf, da er durch die bessere Entlohnung seinen Kredit rascher abzahlen kann. Eines Tages fallen ihm am Arbeitsplatz die komischen Blicke seiner Kolleg/innen auf. Franz spricht einen Kollegen darauf an, der ihm sagt, dass dies nichts zu bedeuten habe, es gehe nur ein Gerücht herum, wonach nicht Franz, sondern anscheinend der Neffe des Chefs für die Stelle vorgesehen sei. Ob Franz denn nichts davon wisse? Franz ist sprachlos.

³ Nach Bodenmann, 2007, S. 86.

Soziale Kompetenz

Modul Burnoutprävention und Stressbewältigung

	gering	mittel	eher groß	groß
Bedeutung				
Kontrollierbarkeit				
Wandelbarkeit				
Gewissheit				
Widersprüchlichkeit				

Familie Hochreiter ist am Weg in den Urlaub. Sie haben keinen Stress und die Fahrt geht ganz gut voran. Der Verkehr staut sich nicht, und das Wetter ist sonnig. Im Urlaub keinen Stress – so lautet das Motto. Die Familie hat ja Zeit. Kaum über der Grenze im Urlaubsland, versagt plötzlich der Motor. Herr Hochreiter, der am Steuer sitzt, fährt den Wagen an den Pannestreifen.

	gering	mittel	eher groß	groß
Bedeutung				
Kontrollierbarkeit				
Wandelbarkeit				
Gewissheit				
Widersprüchlichkeit				

4.11 Handout „Stresssituationen - Trainer/innen“

4.11.1 Einschätzung von Situationen⁴

Stress entsteht oft durch unangemessene Einschätzung einer Situation. Die Bedeutung der Situation wird über-, die eigenen Handlungsmöglichkeiten werden unterschätzt. Mit folgenden fünf Fragen lassen sich Situationen besser einschätzen:

- Welche Bedeutung hat die Situation für mich? (Bsp.: Mein Rasenmäher ist eben kaputt gegangen. Wie bedeutend ist diese Situation für mich?)
- Kann ich die Situation kontrollieren/beeinflussen? (Bsp.: Kann ich den Rasenmäher reparieren, wie rasch bekomme ich einen neuen?)
- Wie groß ist die Chance, dass sich die Situation von selbst zum Guten wendet? (Bsp. Rasenmäher: wohl kaum.)
- Wie sicher/gewiss ist die Situation überhaupt? (Bsp.: Ist der Rasenmäher wirklich kaputt oder gehört bloß die Zündkerze gereinigt?)
- Wie klar und unmissverständlich ist die Situation? (Bsp.: Mein Sohn hat mir erzählt, dass der Rasenmäher kaputt ist. Stimmt das überhaupt?)

Sie finden nun drei Geschichten, die Sie bitte entsprechend dieser fünf Fragen einschätzen sollen: Bedeutung, Kontrollierbarkeit, Wandelbarkeit, Gewissheit, Widersprüchlichkeit

Frau Huber regt sich wegen jeder Kleinigkeit auf - ein Wutanfall folgt in den meisten Fällen. Sie steigert sich derartig in etwas hinein, ihr Kopf wird rot, sie flucht, fuchelt mit den Händen umher und ist für ein paar Minuten nicht ansprechbar. Der Wutanfall vergeht genau so schnell wie er gekommen ist und es ist schnell wieder alles in Ordnung. Frau Huber benötigt einfach eine kleine Auszeit, um sich abreagieren zu können. An ihrem Arbeitsplatz ist ihr Verhalten bei den Kolleg/innen bekannt und wird so halbwegs akzeptiert, da sie ansonsten recht freundlich und beliebt ist und man viel Spaß mit ihr haben kann. Heute zum Beispiel aber fand sie ein Dokument nicht, worauf sie gleich die Geduld verlor.

	gering	mittel	eher groß	groß
Bedeutung		X		
Kontrollierbarkeit	X			
Wandelbarkeit				X
Gewissheit				X
Widersprüchlichkeit	X			

Franz hat einen beruflichen Aufstieg vor sich. Seit geraumer Zeit freut er sich schon darauf, da er durch die bessere Entlohnung seinen Kredit rascher abzahlen kann. Eines Tages fallen ihm am Arbeitsplatz die komischen Blicke seiner Kolleg/innen auf. Franz spricht einen Kollegen darauf an, der ihm sagt, dass dies nichts zu bedeuten habe, es gehe nur ein Gerücht herum, wonach nicht Franz, sondern anscheinend der Neffe des Chefs für die Stelle vorgesehen sei. Ob Franz denn nichts davon wisse? Franz ist sprachlos.

Soziale Kompetenz

Modul Burnoutprävention und Stressbewältigung

	gering	mittel	eher groß	groß
Bedeutung				X
Kontrollierbarkeit				X
Wandelbarkeit	X			
Gewissheit	X			
Widersprüchlichkeit				X

Familie Hochreiter ist am Weg in den Urlaub. Sie haben keinen Stress und die Fahrt geht ganz gut voran. Der Verkehr staut sich nicht, und das Wetter ist sonnig. Im Urlaub keinen Stress – so lautet das Motto. Die Familie hat ja Zeit. Kaum über der Grenze im Urlaubsland, versagt plötzlich der Motor. Herr Hochreiter, der am Steuer sitzt, fährt den Wagen an den Pannestreifen.

	gering	mittel	eher groß	groß
Bedeutung		X		
Kontrollierbarkeit				X
Wandelbarkeit	X			
Gewissheit				X
Widersprüchlichkeit	X			



4.12 Handout „Stressende Gedanken“

Situation	Stressende Gedanken & Erwartungen	Gefühle Schätzen Sie die Stärke der Gefühle auf einer Skala von 1 - 100 ein

4.13 Handout „Positive Gedanken“

Situation	Positive Gedanken & Erwartungen	Gefühle Schätzen Sie die Stärke der Gefühle auf einer Skala von 1 - 100 ein

4.14 Handout „Work – Life Balance“

Work-Life Balance bedeutet Gleichwertigkeit von Arbeits- und Privatleben, wobei sich die Ausgangssituation häufig so darstellt, dass wachsende und immer komplexer werdende Anforderungen im beruflichen sowie außerberuflichen Bereich es zunehmend schwieriger machen, die oftmals widersprüchlichen Anforderungen zu steuern.

Die Ziele einer ausgewogenen Work-Life-Balance sind:

- Kennenlernen der grundlegenden Faktoren einer ausgewogenen Lebensführung
- Erkennen eigener Möglichkeiten und entsprechende Gestaltung des eigenen Lebensstils
- Gestaltung von Beziehungsnetzen
- Reduktion von Belastendem
- Stärkung von Nährendem
- Wissen über die Grundlagen einer wirksamen Burnout Prophylaxe
- Kenntnisse über Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungsverhalten

Wege zu einer Work-Life Balance:

- Visionen, Leitbild und Lebensziel entwickeln
- Lebensrollen festlegen
- Prioritäten wöchentlich effektiv planen
- Tagesarbeit effizient erledigen

4.14.1 „5 Säulen der Identität“⁵

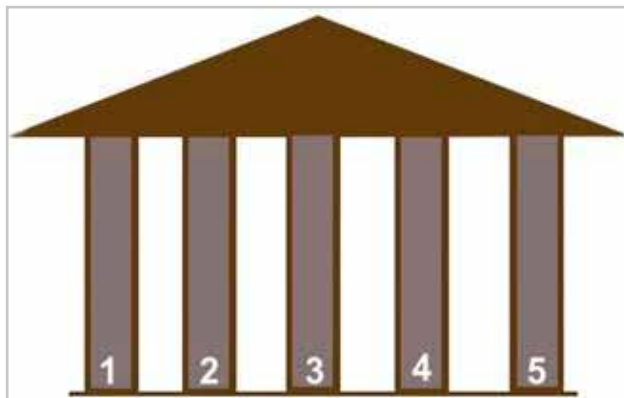
Als Beispiel für eine gelungene Work-Life-Balance kann das Modell der 5 Säulen der Identität von Hilarion Petzold angeführt werden. Unter Identität wird die Einzigartigkeit eines Lebewesens, insbesondere eines Menschen, verstanden. Identität ist die einzigartige Persönlichkeitsstruktur eines Menschen, basierend auf den Fragen:

- Wer bin ich?
- Auf wen beziehe ich mich?
- Wer bezieht sich auf mich?
- Worüber definiere ich mich?
- Was macht mich aus?

Identität ist ein lebenslanger Prozess und zeigt sich in Auftreten, Mimik, Gestik, Sprache sowie körperlichen Stärken und Schwächen. Sie verändert und entwickelt sich im Laufe des Lebens (Identitätsentwicklung, Identitätskrisen). Dabei werden ständig Informationen aus dem Selbst (Wie sehe ich mich selbst?) und der Umwelt (Wie werde ich von meinen Mitmenschen gesehen?) bewertet und übernommen oder zurückgewiesen. Es kommt zu einer Wechselwirkung von Selbst- und Fremdwahrnehmung. Beispielsweise kann sich eine private Situation (soziales Netz) erst verbessern, wenn sich Wogen im Berufsalltag (Arbeit und Leistung) geglättet haben. Oder: Wer sich im täglichen Handeln an eigenen ethischen Maßstäben (Normen und Werte) orientieren kann, wird körperlich leistungsfähiger (Körper und Leiblichkeit) sein.

⁵ Nach Petzold, H. (2007): Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung: Ein Handbuch für Modelle und Methoden reflexiver Praxis. 2. Auflage. Wiesbaden, Vs Verlag und nach Hölzl, R. (2008): Burnoutprävention in helfenden Berufen und ihre Anwendung in Ausbildung und Praxis. Linz, Edition pro mente.

Die 5 Säulen der Identität



1. Körper und Leiblichkeit (Gesundheit, Krankheit, Stress)
2. Soziales Netz (Freunde, Haustiere, Trennung, Scheidung)
3. Arbeit und Leistung – tätig sein (Organisieren, Beruf, Arbeit)
4. Materielle Sicherheit (Wohnung, Einkommen, Geld)
5. Normen und Werte (Moral, Religion, Erziehung, Vorbilder)

Die Ausgewogenheit aller Säulen deutet auf eine gute Work-Life-Balance und somit auf gute Gesundheit hin.

1. Leiblichkeit umfasst neben anderem eine gute Gesundheit, ein Erleben leiblicher Integrität, eine Zufriedenheit mit seinem Aussehen und eine erfüllte Sexualität als zentrale Identitätsmerkmale. Qualitäten, die die Leiblichkeitssäule kennzeichnen, sind z.B. sich „in seiner Haut wohl fühlen“ oder „in seinem Körper zu Hause sein“. Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit, Vitalität und Anmut des Körpers werden durch Sport, Spiel, Leben in der Natur mit bewegungsaktivem Lebensstil und leibbewusster Körperpflege, sowie einem sorgsamem Umgang mit sich selbst erreicht und gefördert.

2. Soziale Beziehungen: Soziale Netzwerke innerhalb der Familie, des Freundeskreises, der Kollegen, der Vereinsmitglieder usw. sind gleichfalls ein zentrales Identitätsmoment. Bei dieser Säule ergeben sich Perspektiven - insbesondere durch Kollegialität, Freundschaft, Partnerschaft, Mutter/Vaterschaft, Kindererziehung - die einerseits Chancen zur Selbstentwicklung bieten, andererseits auch Einschränkungen, die Möglichkeiten der persönlichen Verwirklichung in weiteren Identitätsbereichen betreffend, mit sich bringen.

3. Arbeit und Leistung: Die berufliche Tätigkeit, Status und Leistung haben in unseren Kulturen hohe Bedeutung. Immer größere Anforderungen werden an Flexibilität, Mobilität, Leistungsbereitschaft und Leistungsanforderungen gestellt. Die Doppelrolle in Beruf und Familie führt zu Überforderung der körperlichen Spannkraft und des leiblichen Leistungsvermögens. Zeiten der Muße und der Selbstbesinnung werden immer knapper und belastende und nervende Alltagserledigungen führen zu einer tiefgreifenden Erschöpfung, welche seelische, körperliche und soziale Störungen mit Krankheitswert zur Folge haben kann.



4. Materielle Sicherheit: Geld, Wohnung, Kleidung, Weiterbildungsmöglichkeiten sind vorrangig zu nennen. Fallen sie weg, geht es an die Identität. Durch eigene Arbeit will Unabhängigkeit erreicht werden. Wichtig ist, eigenes Geld zu verdienen/ verdient zu haben und somit über Freiheiten zu verfügen. Die Beschneidung von Freiheit durch Geldabhängigkeit z.B. vom Ehemann, Taschengeld oder Sozialhilfe will vermieden werden. Viele Menschen tun alles, um ihrer Berufstätigkeit nachzukommen, auch wenn es über die Kräfte geht und es zu negativen körperlichen und/oder seelischen Folgen kommt (Leiblichkeit ist dadurch gefährdet).

5. Werte und Normen: Menschen beziehen aus ihren Werten Sinn und Kraft. Die Zugehörigkeit zu Wertgemeinschaften wie Kirchen/Glaubensgemeinschaften, politischen Organisationen oder Arbeitsgemeinschaften ist von großer Bedeutung. Werte werden verkörpert, führen zu einer Haltung, zu einer „persönlichen Lebensphilosophie“, die sich auch via Grundprinzipien in den Bereichen Moral, Ethik, Religion, Liebe, Hoffnungen, Traditionen, Glaube, Sinnfragen zeigen kann.

Wie bei jedem Bauwerk dienen auch im Lebensbauwerk (Lebenshaus) eines einzelnen Menschen die Säulen der Identität seiner Stabilität und Sicherheit. Veränderungen im Lebensfluss - wie beispielsweise Pensionsantritt, Umzug, Krankenhausaufenthalt oder beginnende Pflegebedürftigkeit - bergen immer die Gefahr der Lebensbedrohung, des Gebäudeeinsturzes. Zur Identitätskrise kann es kommen, wenn eine oder mehrere Säulen „wegbrechen“ oder sich plötzlich stark verändern und die anderen Säulen der Identität keine ausreichende Stabilisierung bieten.

4.15 Handout „Weitere Möglichkeiten der Stressbewältigung“

4.15.1 Positive Selbstgespräche

Hier versucht man, sich in einer belastenden Lage selbst Mut zu machen, sich gut zuzureden. Der Mensch glaubt an sich und an die Möglichkeiten der Situationsbewältigung. Weiters redet er sich einen guten Ausgang ein und ruft sich andere Situationen in Erinnerung, in denen er Erfolg gehabt hat. Diese Situationen werden gedanklich noch einmal durchgenommen, um sich an ermutigende Beispiele zu erinnern (vgl. Belief-Collapsing).

4.15.2 Informationssuche und aktives Handeln

Unsichere Situationen verlangen die Recherche nach weiteren Informationen durch Nachfragen, Sich-Informieren, Recherchieren, durch das Anstellen von Erkundungen, Befragen anderer Personen. Je mehr Informationen man über eine Situation hat, desto weniger bedrohlich erscheint sie einem, desto weniger stressig ist sie. Warum? Weil wir Menschen nicht gut mit Unsicherheit umgehen können. Selbst negative Situationen sind für uns leichter zu ertragen als Unsicherheit.

Wenn man genügend Informationen besitzt, sollte man handeln: Aktiv eingreifen, organisieren, zupacken, um das Problem aus der Welt zu schaffen.

4.15.3 Informationsunterdrückung

Dabei wird versucht, Informationen nicht an sich heranzulassen, sich davor abzuschotten, sie auszublenden. Eine Situation wird absichtlich ignoriert und man verzichtet bewusst auf weitere Informationen und nähere Details.

4.15.4 Humor

Auch Humor und Lachen helfen bei Stress. Weiters kann man über sich selbst lachen und über die Unmöglichkeit seiner Lage. So wird die Situation relativiert und entschärft.

4.15.5 Soziale Unterstützung

Sehr hilfreich bei der Stressbewältigung kann die Unterstützung von Freund/innen, Verwandten, Nachbar/innen oder anderen Personen sein.

4.15.6 Sportliche Betätigung

Zur Reduktion von Stress eignen sich regelmäßige sportliche Betätigungen wie z.B. Jogging, Radfahren, Schwimmen, Spazieren oder Wandern.



4.15.7 Musikbad

Man wählt eine der Stimmung entsprechende Musik aus und badet in den Klängen. Man stellt sich die positive Wirkung der Musik auf den ganzen Körper vor, spürt die Klänge auf der Haut und lässt sich von Melodie und Rhythmus massieren. Je tiefer die Entspannung, desto mehr geht man im Klang auf und kann die Energie der Musik in den Körper strömen lassen.

4.15.8 Kurz-Recycling

Das Kurz-Recycling ist ein Trick, um in schwierigen Gesprächssituationen mit hemmenden, schwächenden Gefühlen umzugehen. Oft kommt es in solchen Situationen vor, dass Gefühle wie Ärger, Anspannung oder Angst auftreten. Diese blockieren den Fortgang eines Gespräches und verursachen Stress. Das Kurz-Recycling gibt es in drei Varianten:

- Var. 1: Stellen Sie sich vor, das negative Gefühl wird zu einer kleinen Kugel, die von dem Körperteil, wo man es spürt (Schultern, Bauch, ...) über den Arm zu den Fingern wandert und wo man sie mit einer Bewegung der Finger „wegschnippt“.
- Var. 2: Schreiben Sie das negative Gefühl auf ein Blatt Papier, zerknüllen Sie es und werfen es weg.
- Var. 3: Stellen Sie sich vor, das beklemmende Gefühl liegt am Boden, Sie steigen drauf und zertreten es.

4.15.9 Blaues Ei

Stell dir vor, du bist umgeben von einer schützenden Hülle aus blauem (oder gelbem) Licht. Diese Hülle ist nur von innen nach außen durchlässig. Von außen können keine negativen Einflüsse oder Energien zu dir durchdringen, von innen kann deine ganze Kraft und Energie nach außen strahlen. So geschützt gehst du in eine unangenehme Situation.

4.15.10 Tresor-Übung

Wenn du im Bett liegst und nicht einschlafen kannst, weil sich die Gedankenspiralen drehen, was du alles noch erledigen sollst, welche schwierigen Gespräche oder Aufgaben auf dich warten, dann stell dir einen Tresor vor und lass in Form eines Energiestrahls alles, was dich belastet und am Einschlafen hindert, von dort, wo du es spürst (wo es dich im Körper drückt), in deinen persönlichen Tresor fließen. Dann schließe die Tür deines Tresors, versperre ihn und versenke ihn mit einem Lächeln in der Erde. Danach kannst du - zu einem Zeitpunkt, wo du nichts zur Lösung dieser Probleme tun kannst, sondern dich erholen sollst, um am nächsten Morgen wieder mit Kraft und Freude bei der Arbeit zu sein, beruhigt einschlafen.

4.15.11 Slow Life

Slow Food – Slow Life: setzt Genuss voraus. Wer keine Zeit hat um ordentlich und in Ruhe zu essen, dessen Einstellung zum Leben und zu seiner Gesundheit stimmt nicht. Erledigen Sie entspannt den Einkauf feiner Lebensmittel, bereiten Sie selbst warme Speisen zu, genießen Sie das Essen in Ruhe,

4.15.12 Schlaf

Schlafstörungen treten besonders bei gestressten Menschen auf. Von einer Schlafstörung spricht man, wenn jemand mindestens dreimal wöchentlich mehr als einen Monat lang Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen hat.

10 Regeln der Schlafhygiene (Klinikum Marburg):

1. Einhalten der individuellen Schlafmenge – nicht länger als nötig im Bett bleiben.
2. Regelmäßige Schlafzeiten.
3. Kein Tagesschlaf, denn der verringert den Schlafdruck für die kommende Nacht.
4. Angenehme Schlafbedingungen: Im Schlafzimmer sollten keine Gegenstände sein, die an den Beruf oder an seelische Belastungen erinnert.
5. ausgeglichene Ernährung: eine leicht verdauliche Mahlzeit am Abend erleichtert das Einschlafen.
6. Koffeinkarenz: Nach 17 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Tee, Cola) mehr zu sich nehmen.
7. Verzicht auf Alkohol und Nikotin.
8. Regelmäßig Sport: aber nicht kurz vor dem Schlafengehen!
9. Entspannende Abendgestaltung: Arbeiten bis kurz vor dem Schlafengehen und intensive Diskussionen mit dem Partner führen zu Anspannung, die das Einschlafen erschweren.
10. Individuell ausgerichtete Regelanwendung – den Alltag in jenen Punkten umstellen, in denen das Verhalten am weitesten von den Empfehlungen abweicht.

4.15.13 Anti-Stress-Platzerl

„Der wichtigste Ort der Stille ist in einem Selbst“ (Buchautor Harald Koisser „Die Rückeroberung der Stille“, Orac-Verlag, 2007). Zur inneren Ruhe findet man, wenn man der gängigen Reizüberflutung entflieht. Radio, TV gar nicht erst einschalten, seinen persönlichen Kraftplatz finden (in der Natur, Kirche, ...) Einmal eine Stunde Stille erleben und genießen – das wirkt Wunder für strapazierte Nerven.



4.16 Handout „Zeitmanagement“

Zeitmangel und Zeitdruck sind die am häufigsten genannten Stressoren im Berufsalltag. (Poulsen, I.: Burnoutprävention, 2009, Seite 53)

Mögliche Ursachen für chronischen Zeitmangel sind vielfältig und reichen von „Zeitdieben“ und „Zeitfallen“ bis hin zu Perfektionismus, Chaos am Arbeitsplatz, Tyrannei der Dringlichkeit, zu wenig häufiges Delegieren, zu einem großen Teil fremdbestimmtes Handeln, Alles-richtig-machen-Wollen und Es-allen-recht-machen-Wollen oder schwer „Nein“ sagen können.

Zeitmanagement (= persönlicher Umgang mit der Zeit = Umgang mit mir selbst = Selbstmanagement) und Selbstorganisation (= Organisation und Koordination der eigenen Handlungsabläufe) ist eine personen- und situationsspezifische Angelegenheit und daher nur in Bezug zum jeweiligen persönlichen Erfahrungshintergrund sinnvoll und nutzbringend zu behandeln.

Geschichte über den Waldarbeiter

Ein Spaziergänger geht durch einen Wald und begegnet einem Waldarbeiter, der hastig und mühselig damit beschäftigt ist, einen bereits gefällten Baumstamm in kleinere Teile zu zersägen. Der Spaziergänger tritt näher heran, um zu sehen, warum der Holzfäller sich so bemüht, und sagte dann: „Entschuldigen Sie, aber mir ist da etwas aufgefallen: Ihre Säge ist ja total stumpf! Wollen Sie sie nicht einmal schärfen?“

Darauf stöhnt der Waldarbeiter erschöpft: „Dafür hab ich keine Zeit – ich muss sägen!“

4.16.1 Pareto Prinzip: über den Wert der Tätigkeit

20% Zeit bringt 80% Ergebnis und 80% Zeit bringt 20% Ergebnis.

Effektiv arbeiten heißt, in der knapp bemessenen Zeit die Dinge erledigen, die ein überdurchschnittliches Ergebnis bringen.

Tatsächlich ist es oft umgekehrt: man verwendet 80% der Zeit und bekommt 20% Ergebnis. (Kleinkramerledigungen, Verzettelungen)

Mögliche Ursachen für chronischen Zeitmangel:

- Zeitdiebe, Zeitfallen
- Perfektionismus (zu hohe Latte setzen)
- Chaos am Arbeitsplatz und „Aufschieberitis“
- die Tyrannei der Dringlichkeit
- sich mit unwichtigen Dingen beschäftigen
- zu wenig delegieren
- zu einem großen Teil fremdbestimmt handeln
- den „inneren Antreibern, Believes“ die Macht über ich geben
- alles richtig machen wollen und es allen recht machen wollen
- schwer „Nein“ sagen können
- zu wenig um mich selbst kümmern

4.16.2 A.L.P.E.N.methode

- A** Aufgaben, Aktivitäten und Termine, sowie Unerledigtes vom Vortag aufschreiben
- L** Länge, realistische Dauer der Aktivität schätzen (man nimmt sich immer zuviel vor)
- P** daher Pufferzeiten reservieren:
60% geplante Aktivitäten, 20% für Unerwartetes, 20% für spontane und soziale Aktivitäten
- E** Entscheidungen treffen, d.h. Prioritäten setzen, Kürzungen vornehmen, delegieren (Eisenhower Prinzip)
- N** Nachkontrolle – Unerledigtes übertragen

4.16.3 ABC Analyse

- 65% der Zeit für A-Aufgaben (sehr wichtige Aufgaben)
- 20% der Zeit für B-Aufgaben (wichtig)
- 15% der Zeit für C-Aufgaben (Kleingram, Routine)

und nicht umgekehrt!

4.16.4 Eisenhower-Prinzip

Welchen Aufgaben bei der Erledigung der Vorzug gegeben wird, entscheiden die Kriterien **Wichtigkeit und Dringlichkeit**.

Die wichtigsten Prinzipien für erfolgreiches Zeitmanagement sind **Prioritätensetzung und Delegation**.

Wichtige und dringende Aufgaben sind A-Aufgaben und sofort zu erledigen!

Wichtige, aber nicht dringende Aufgaben sind B-Aufgaben und zu terminieren!

Dringende Aufgaben, aber nicht wichtige sind C-Aufgaben und zu delegieren!

Aufgaben, die weder wichtig noch dringend sind, sind D-Aufgaben und gehören in den Papierkorb!

Schalten Sie die Tyrannei der Dringlichkeit aus!

Stellen Sie fest, ...

- ... was für Sie wichtig und dringend ist,
- ... was für Sie wichtig, aber nicht dringend ist,
- ... was dringend, aber nicht wichtig ist,
- ... was weder wichtig noch dringend ist.

4.16.5 Tagesgestaltung

Beginnen Sie jeden Tag positiv:

- rechtzeitiges Aufstehen,
- Gedanken der Freude, des Dankes,
- Bewegungsaktivität,
- schönes Frühstück,
- gelassene Fahrt in die Arbeit.
- Die Einstellung, mit der Sie in den Tag gehen, prägt den Tag!
- Tun Sie jeden Tag etwas, was Ihnen Freude macht, etwas, was Sie Ihrem Ziel näher bringt, jeden Tag etwas, das Ausgleich schafft zur Arbeit.
- Genauso wichtig ist ein positiver Abschluss des Arbeitstages.

Beachten Sie die **Leistungskurve**:

- Führen Sie die wichtigen Aufgaben in der leistungsstarken Zeit durch.
- Zeichnen Sie Ihre persönliche Leistungskurve mit Farbe ein!


Gönnen Sie sich **Pausen**!

5 Folien

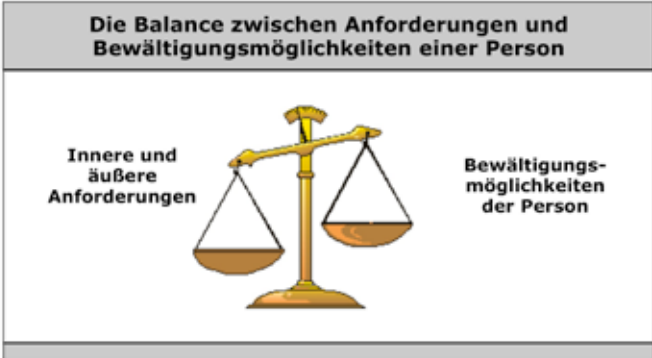
Autor: Dr. Markus Jabornegg Altenfels, Lektorat: Roswitha Hölzl MSc, Projektleitung: Prof. (FH) Dr. Irene Hiebinger

5.1 Folie 1 "Stress"

Stress



Die Balance zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten einer Person



Innere und äußere Anforderungen **Bewältigungsmöglichkeiten der Person**

Stress: Empfundenes Ungleichgewicht zwischen den inneren und äußeren Anforderungen an eine Person und deren Möglichkeiten darauf zu reagieren.

Seite 2

Bildquelle: Modifiziert nach Bodenmann, G. (2007): Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen. 4., überarbeitete Auflage. Hans Huber, Bern.

Seit Mitte der 1960er gilt das Stressverständnis des amerikanischen Psychologen Richard Lazarus von der Berkeley-Universität als richtungweisend. Demzufolge ist „Stress eine Beziehung zwischen einer Person und ihrer inneren und äußeren Umwelt“ (Bodenmann, 2007, S. 19). Stress wird von den Menschen dann empfunden, wenn diese Beziehung bis an die Grenzen der eigenen Kräfte und Bewältigungsmöglichkeiten geht oder diese übersteigen. Man spricht daher auch von einem Ungleichgewicht zwischen den inneren und äußeren Anforderungen an eine Person und deren Möglichkeiten darauf zu reagieren. Darauf folgt meist die Empfindung, dass man sich hilflos und ausgeliefert vorkommt und negative Folgen erwartet. Man kann sich die Stresssituation als Waage vorstellen: Auf der einen Seite sind innere und äußere Anforderungen positioniert, in der anderen Waagschale liegen die Ressourcen, die eine Person zur Bewältigung der Anforderungen zur Verfügung hat: Wenn die Person die Waagschale mit den Anforderungen als schwerer empfindet, als die mit den Ressourcen, entsteht Überforderungsstress. Schlägt hingegen die Schale mit den Ressourcen höher aus, entsteht Unterforderungsstress. Beide Stresstypen werden als unangenehm empfunden.

5.2 Folie 2 "Stress"

Stress



Die Balance zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten einer Person



„Es ist an der Zeit, auszuruhen, gerade dann, wenn Sie glauben, dazu keine Zeit zu haben.“
(Schneider, Steiger, Hacker, 2004, S. 73)

„Nicht Entspannen kostet wirklich Zeit!“
(Schneider, Steiger, Hacker, 2004, S. 80)

Seite 3

Bildquelle: Modifiziert nach Bodenmann, G. (2007): Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen. 4., überarbeitete Auflage. Hans Huber, Bern.

Erzählen Sie zu den beiden Zitaten die Geschichte vom Holzfäller, der mit einer stumpfen Axt versucht, einen Baum zu fällen, was ihm nicht gelingt. Auf die Frage, warum er denn seine Axt nicht schleife, antwortet er: „Dazu habe ich keine Zeit, ich muss den Baum fällen.“

5.2.1 Arten von Stress

Kritische Lebensereignisse: Diese markanten Ereignisse ändern den normalen Lebensalltag eines Menschen erheblich und sind in der Regel nicht vorhersehbar. Beispielsweise zählen dazu Todesfälle von geliebten Menschen, schwere Krankheiten, Unfälle, Verlust des Arbeitsplatzes (vgl. Schneewind et al., 2004, S. 225ff). Freudige Ereignisse, wie die Geburt eines Kindes, Hochzeit, Beförderung im Beruf sind meist nicht weniger stressreich und werden daher auch zu den kritischen Lebensereignissen gezählt.

Entwicklungsaufgaben: Unter Entwicklungsaufgaben versteht man Belastungen, die direkt aus der biographischen Entwicklung (z.B. Pubertät, Partner/innenwahl, Karriere, Menopause, Alterung des Körpers etc.) resultieren und daher bei fast jedem Menschen im Laufe des Lebens eintreten.



Tägliche Widrigkeiten: Unter den täglichen Widrigkeiten versteht man kleine, meist unbedeutende Ereignisse, die einem das Leben schwer machen können. Beispielsweise das Verpassen eines Zuges, das Zuspätkommen zu einem Termin oder schlechte Noten eines Kindes. Diese täglichen Widrigkeiten sind die häufigste Art von Stress. Obwohl dieser Stress „alltäglich“ ist, wird den Betroffenen meist weniger Verständnis für dessen Bewältigung entgegengebracht als etwa bei der Bewältigung von den anderen beiden Stressarten. Eine gehäufte Ansammlung von täglichen Widrigkeiten in Kombination mit den anderen beiden Stressarten führt zu einer erhöhten Sensibilität und Verletzlichkeit, die erst recht wieder eine höhere Anfälligkeit für Stress schaffen.

Weitere Einteilungsmöglichkeit inklusive Beispiele:

Individuelle Stressoren: niedrige Frustrationstoleranz, kritisches Lebensereignis,...

Gruppenbedingte Stressoren: unangenehme Arbeitskolleg/innen, Zeitdruck durch den Gruppenleiter,...

Organisatorische Stressoren: Überstunden werden erwartet, aber nicht honoriert.

Positiver EU-Stress: Stress kann beflügeln und Energie verleihen. Wer gefordert ist und das Gefühl hat, mit seiner Handlung etwas zu bewirken, fühlt sich dynamisch und effizient. Dieser positive Stress stimuliert das Immunsystem und hilft uns, Herausforderungen anzunehmen. Oft setzt Eustress ungeahnte Kräfte frei.

Distress: Bei negativem Stress läuft der Körper auf Hochtouren, man fühlt sich unter Druck, ist ohnmächtig, verzweifelt. Man weiß nicht mehr weiter, was und wo man zuerst anfangen soll.

Eine physikalische Kettenreaktion setzt ein. Die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, Herz und Kreislauf laufen auf Hochtouren, die Arterien versorgen Lunge, Leber und Skelettmuskulatur mit mehr Blut. Das Gehirn erhält mehr Sauerstoff und Glukose, Magen und Darm laufen auf Minimalbetrieb, Hunger, Durst und Sexualtrieb werden unterdrückt. Fehlt die Stressbalance, kann es zu Bluthochdruck, Verspannungen, Herzrhythmusstörungen, Hörsturz mit Tinnitus, Infektionsanfälligkeit, Magen-Darm-Problemen, Kopfschmerzen etc. kommen.

Nach belastender Zeit oder Prüfung fällt man in eine Art Erschöpfungszustand. Anstatt sich über Erfolg und Ruhe zu freuen, verspürt man Niedergeschlagenheit. Grund ist, dass die Adrenalindepots völlig leer sind, sich eine negative Seelenstimmung zeigt. Regelmäßige Entspannung, während der die Hormon- und Energie-reserven wieder aufgefüllt werden, schützt davor.

5.2.2 Drei Problemfelder

Stress lässt problematische Charakterzüge wie etwa Ängstlichkeit, Geiz, Intoleranz, Dominanz u.ä. besonders zu Tage treten.

Die „hinterhältige“ Eigenschaft des Stresses besteht darin, dass er ein schleicher Feind ist und lange Zeit unbemerkt bleibt.

Stress, der auf Grund von täglichen Widrigkeiten empfunden wird, stößt bei den Mitmenschen meist auf wenig Mitgefühl. Gerade dieses Unverständnis löst bei den Betroffenen oft Unsicherheit aus. Die Folge ist, dass er oder sie sich allein gelassen fühlt.

5.2.3 Übung

Dreiergruppe: Identifizieren Sie für sich verschiedene Stressoren auf den drei eben genannten Ebenen (individuell, gruppenbedingt und organisatorisch). Spüren Sie in sich hinein, wie Sie sich bei Stress fühlen (z.B. deprimiert, verärgert, wütend, genervt,...). Tauschen Sie sich anschließend in der Dreiergruppe aus. Wer möchte kann seine Ergebnisse zum Abschluss in der Großgruppe vortragen.