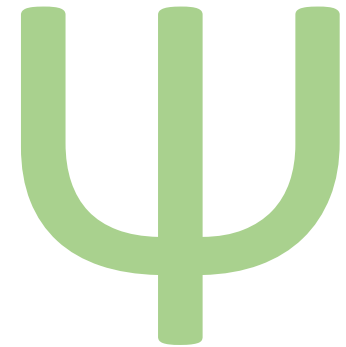


Selbstfürsorge

Eine Veranstaltung der psychologischen
Studienberatung der HTW Berlin



30. Juni 2022

Dipl.-Psych. Franziska Knoop

Für wen ist diese Veranstaltung?

Für Menschen, die unter anderem...

- sich immer wieder belastet fühlen
- das Gefühl haben, häufig über die eigenen Grenzen zu gehen
- Schwierigkeiten damit haben, sich zu erholen
- Ideen suchen, um für Entlastung und einen guten Umgang mit sich selbst zu sorgen

Was ist Stress? Und was bewirkt er?

- Psychische und körperliche Reaktion auf Belastungen (meist von außen)
- Aktivierung des Organismus mit dem **Ziel der Anpassung an die Belastung**

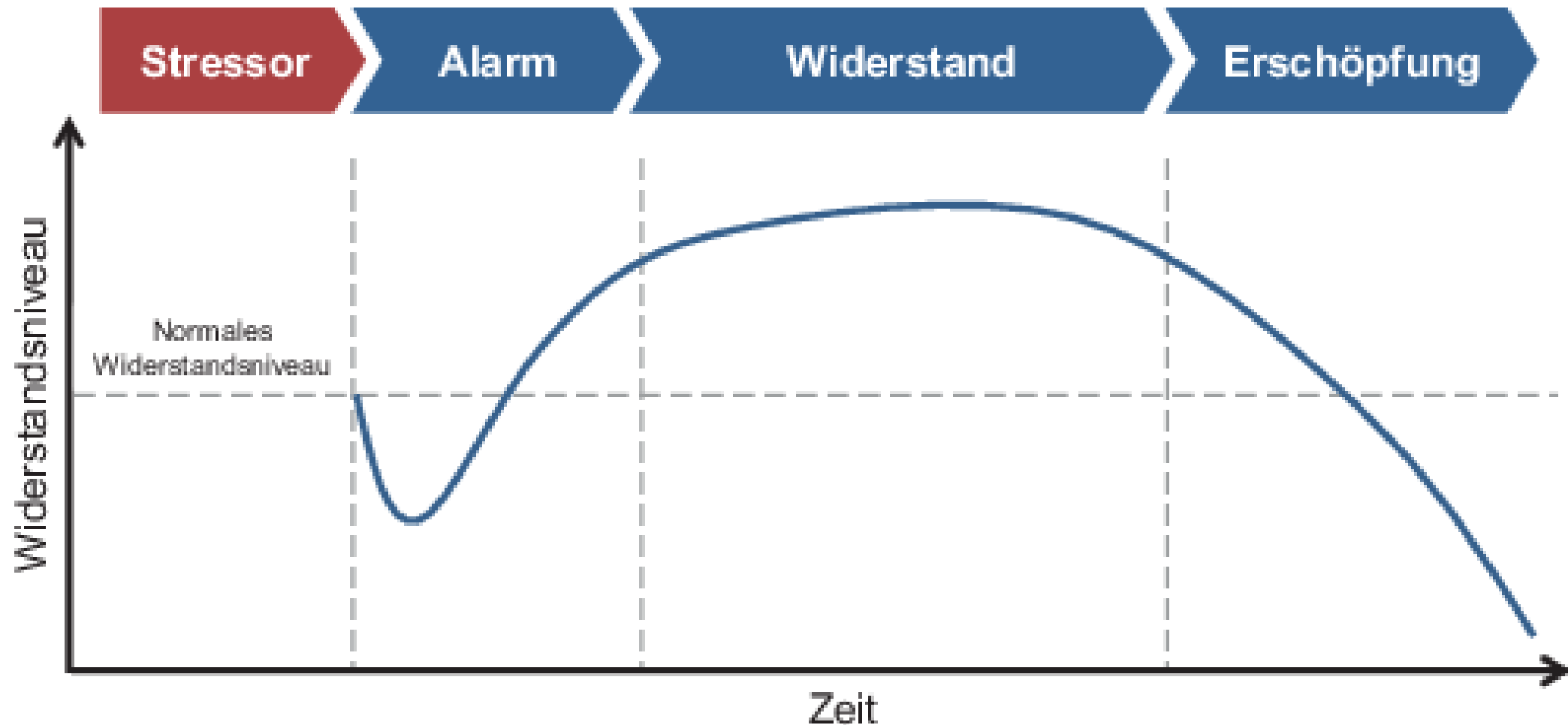
Kurzfristige Stressreaktionen

- erhöhte Anspannung der Muskulatur und Zunahme der Herz-Kreislauf-Aktivitäten
- erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentration
- Verbesserung der Immunabwehr, Senkung der Schmerzschwelle
- Hintergrund: Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol – Hormone, die den Körper mobil machen sollen

Langfristige Stressfolgen

- Psychische Ebene: chronische Erschöpfung, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, dauerhaft gedrückte Stimmung, Unzufriedenheit, Depression, interpersonelle Konflikte
- Körperliche Ebene: die Immunabwehr nimmt ab, die Infektanfälligkeit steigt, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Risiko für dauerhafte Erkrankungen steigt
- Dysfunktionale Bewältigungsversuche können zu längerfristigen Beeinträchtigungen führen (ungesunde Essgewohnheiten, Alkohol-, Zigaretten- und/oder Drogenkonsum)

Allgemeines Anpassungssyndrom



Welche Faktoren können langfristige Folgen verhindern oder abmildern?

- abhängig von der Dauer und Schwere der Belastung (= *außen und selten veränderbar*)
- der Bewertung der Belastung als herausfordernd oder bedrohlich
- den individuellen Bewältigungsfähigkeiten (= *innen und zu einem gewissen Teil veränderbar*)

➤ Hier setzt die Selbstfürsorge an!

Selbstfürsorge

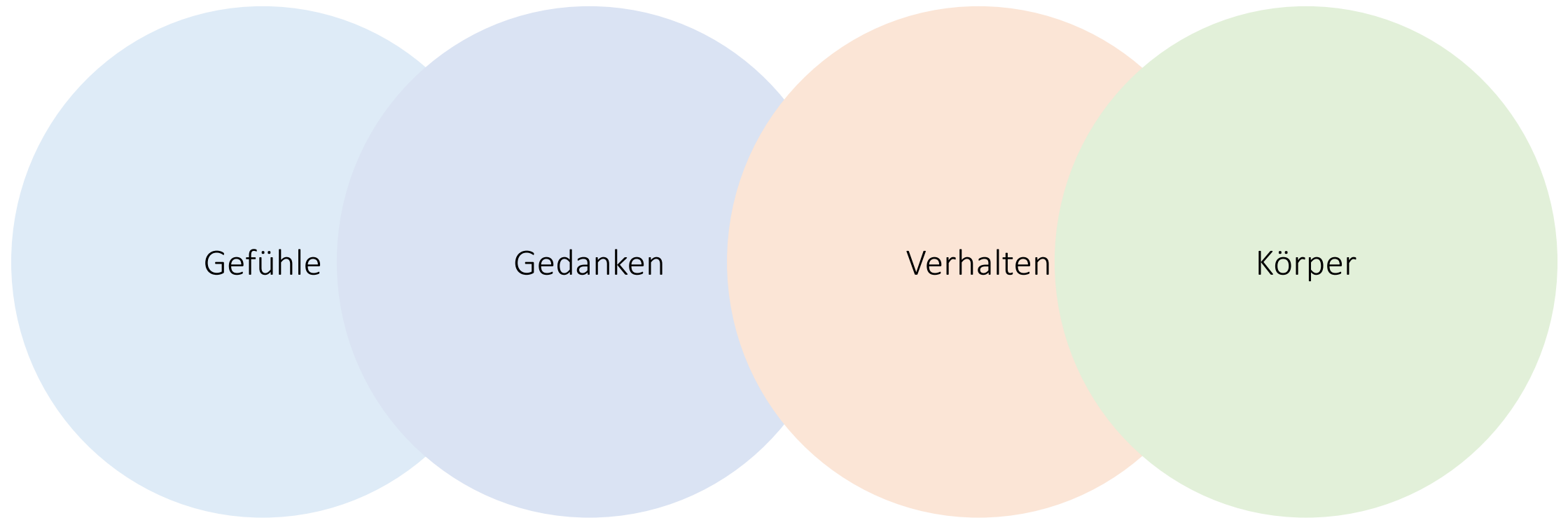
- meint die Fähigkeit, gut mit sich umzugehen
- zu sich selbst gut zu sein
- sich zu schützen
- die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen
- Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern
- ist keine einzelne Fähigkeit, sondern eine Haltung

Wozu Selbstfürsorge?

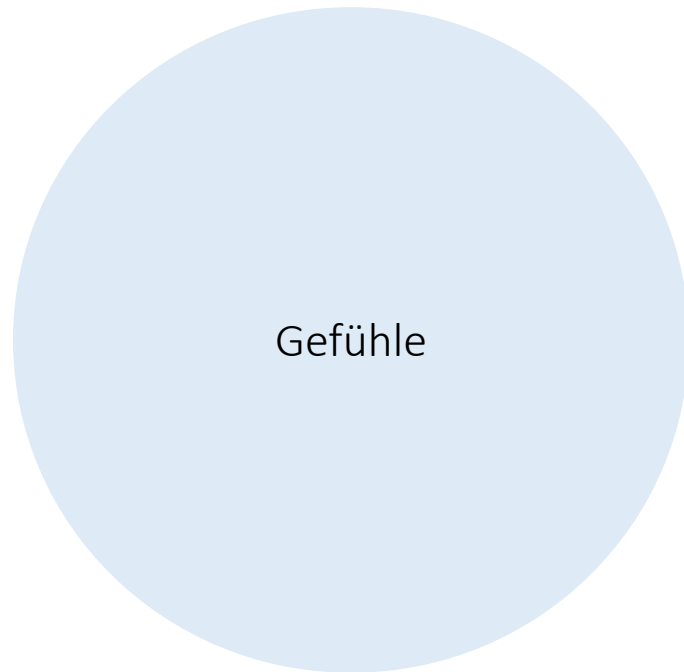
- wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus
- reduziert nachweislich das subjektive Stresserleben
- leistet einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheit

Gesundheit ist „ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“ (WHO, 1946)

Bereiche der Selbstfürsorge



Gefühlsebene



- Nutzen Sie die Kraft Ihrer Phantasie und lassen Sie positive Bilder entstehen!
- wie es sich anfühlt, die anstehende Belastung gemeistert zu haben
- von Situationen, in denen Sie sich erfolgreich, kompetent, sicher gefühlt haben
- von einem Inneren Sicherem Ort (aus Ihrer Vergangenheit oder Phantasie), einem Ort, an dem Sie sich sicher und geborgen fühlen (die meisten Menschen wählen einen Platz in der Natur)
- Stellen Sie sich die Bilder in allen Sinnesqualitäten vor (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken)!

Gedankenebene – die inneren Antreiber



- Modell des „Inneren Teams“: Persönlichkeit und Verhalten sind durch verschiedene verinnerlichte Verhaltensregeln (sog. innere Anteile) bestimmt, die sich im Lauf der Lebensspanne entwickeln
- einer dieser Anteile sind die „Inneren Antreiber“, die insbesondere in Stress- und Belastungssituationen automatisch aktiviert werden
- repräsentieren verzernte Erwartungen früherer Autoritäten
- in ihrer Absolutheit sind sie meist nicht hilfreich und behindern eine konstruktive Auseinandersetzung mit den Belastungen

Gedankenebene – die inneren Antreiber



1. **Sei perfekt!** „Ich muss alles richtig machen.“
2. **Mach schnell!** „Das schaffe ich nie!“
3. **Streng Dich an!** „Von nichts kommt nichts.“
4. **Mach's allen recht!** „Ich muss alle zufrieden stellen!“
5. **Sei stark!** „Ich darf keine Schwäche zeigen.“

Gedankenebene – die inneren Antreiber



- die persönlichen inneren Antreiber erkennen und reflektieren
- prüfen, ob die inneren Sätze aktuell eher helfen oder eher blockieren, welche Gefühle damit verbunden sind
- wenn die Sätze eher hinderlich wirken bzw. blockieren und mit unangenehmen Gefühlen verbunden sind bzw. diese noch verstärken
 - verändern oder verwerfen!
- hinter den fordernden Sätzen stehen positive und hilfreiche Werte und Einstellungen – durch das Relativieren der absoluten Forderungen können sie diese nutzen!

Gedankenebene – die inneren Antreiber



Gedanken, Sätze sind meist

- absolut („unbedingt“, „absolut“, „keinesfalls“, „total“)
- allgemein („immer“, „alle“, „keiner“, „nie“)
- stark negativ („schlimm“, „grässlich“, „katastrophal“, „furchtbar“)

formuliert.

Gedankenebene – die inneren Antreiber

Formulieren Sie Ihre Gedanken relativ, spezifisch und möglichst neutral.



Immer

Oft

Nie

Selten

Alle

Viele

Sicher

Wahrscheinlich

Keine

Manche

Gedankenebene – die inneren Antreiber

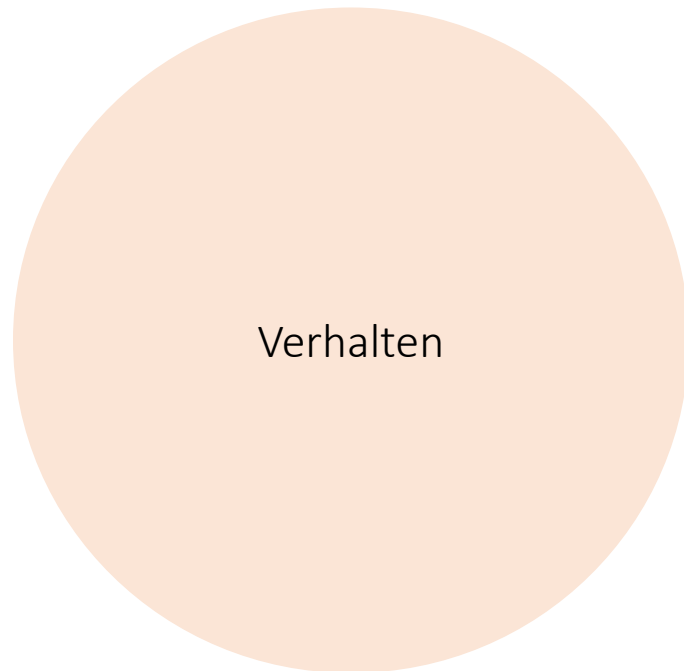


Welche inneren Antreiber sind für Sie zutreffend?

Formulieren Sie deren typische Sätze!

Versuchen Sie dann, die Sätze durch hilfreichere und freundlichere Gedanken zu ersetzen!

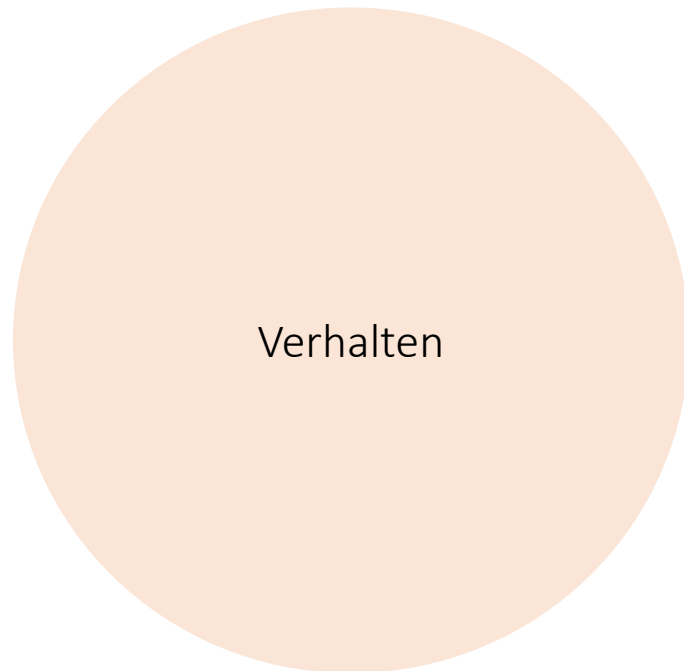
Verhaltensebene



Belastungen reduzieren

- persönliche Stressauslöser erkennen und wenn möglich reduzieren, verändern oder eliminieren
- dauerhafte Störreize vermindern
- wichtig zu unterscheiden: was kann ich selbst verändern, was liegt nicht in meiner Kontrolle?

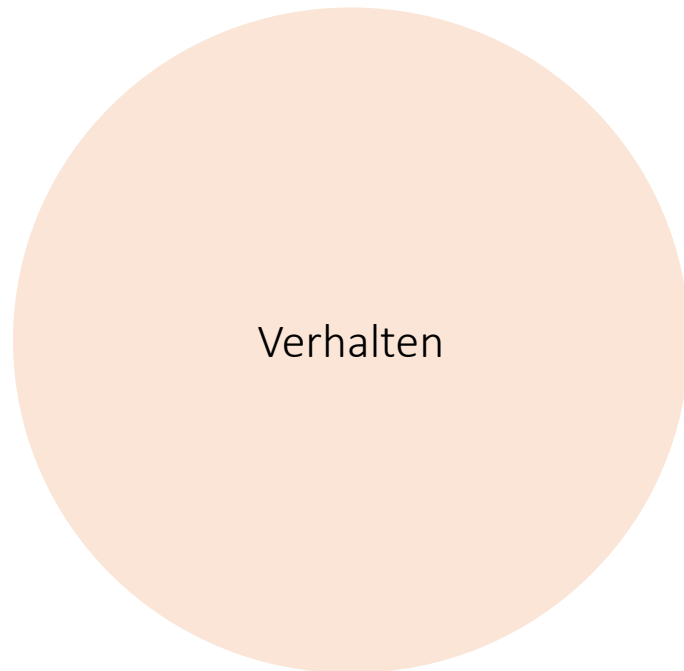
Verhaltensebene



Struktur schaffen

- Zeit systematisch planen
- Arbeit und Erholungsphasen abgrenzen, am besten im Wechsel
- Nach Arbeitsphasen Belohnungen einplanen

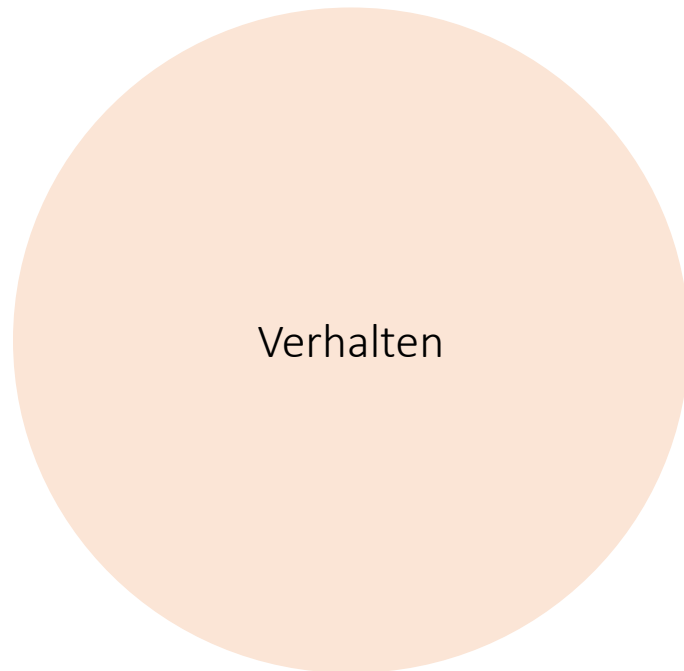
Verhaltensebene



Beispiel: Pläne erstellen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

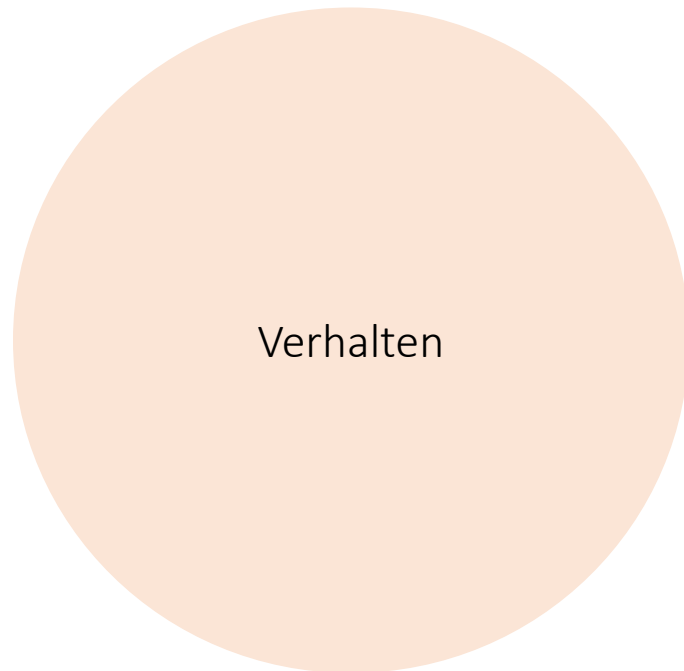
Verhaltensebene



Eigene Bewältigungsfähigkeiten stärken

- Regelmäßige Freizeitaktivitäten/Hobbies
- Soziale Kontakte pflegen
- bewusst genießen
- Gesundheitsverhalten
- ...

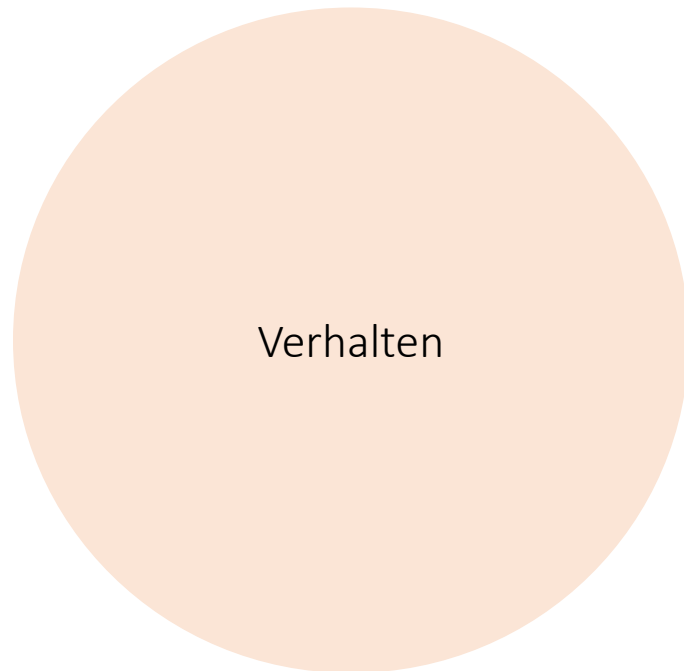
Verhaltensebene



Eigene Ressourcen stärken

- Interne Ressourcen: Fähigkeiten, Stärken, Interessen, Hobbies, hilfreiche Einstellungen, bisher bewältigte Aufgaben, positive Erinnerungen
- Externe Ressourcen: Familie, Freundeskreis, materielle Ressourcen, Unterstützungssysteme

Verhaltensebene

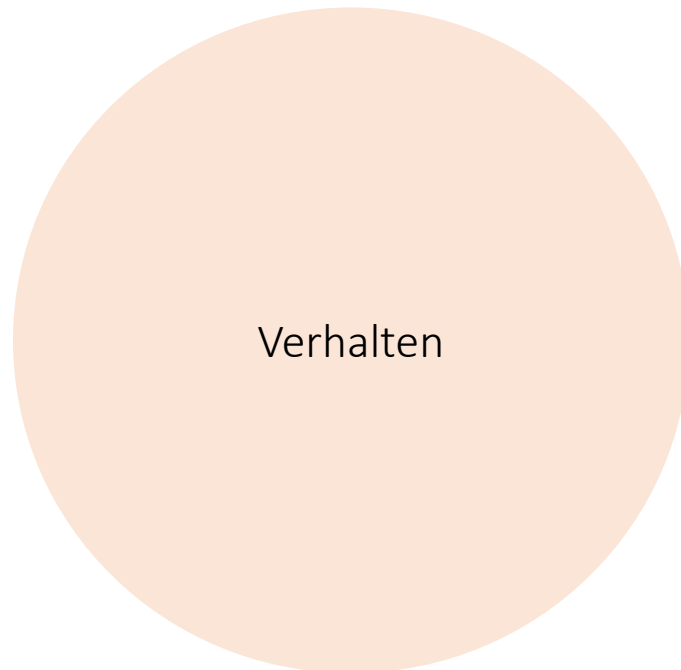


Selbstreflektion: Was hilft mir, aufzutanken?

Erstellen Sie eine Liste von Aktivitäten, Dingen, Erinnerungen, hilfreichen Sätzen, nahestehenden Menschen usw., die Ihnen gut tun, in der Vergangenheit gut getan haben oder Ihnen gut tun könnten.

Tun Sie diese Liste an einen gut erreichbaren Ort. Ergänzen Sie sie kontinuierlich.

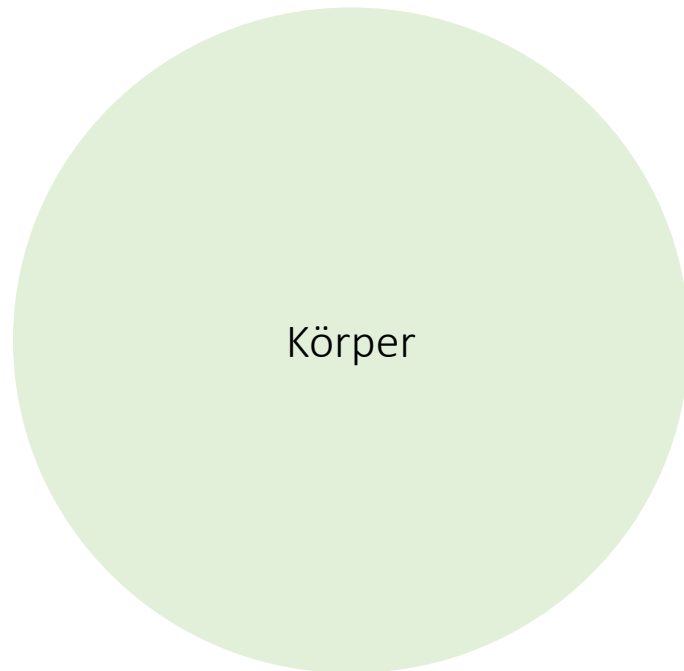
Verhaltensebene



Selbsthilfe online (eine Auswahl)

- Kostenfreie Meditationsapps fürs Handy:
7mind (auf Deutsch)
headspace (auf Englisch)
- Informationen zu psychischen Erkrankungen und Selbsthilfe
<https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself>
- kostenfreies Online-Programm zur Selbsthilfe bei depressiven und ängstlichen Symptomen:
<https://moodgym.de/>

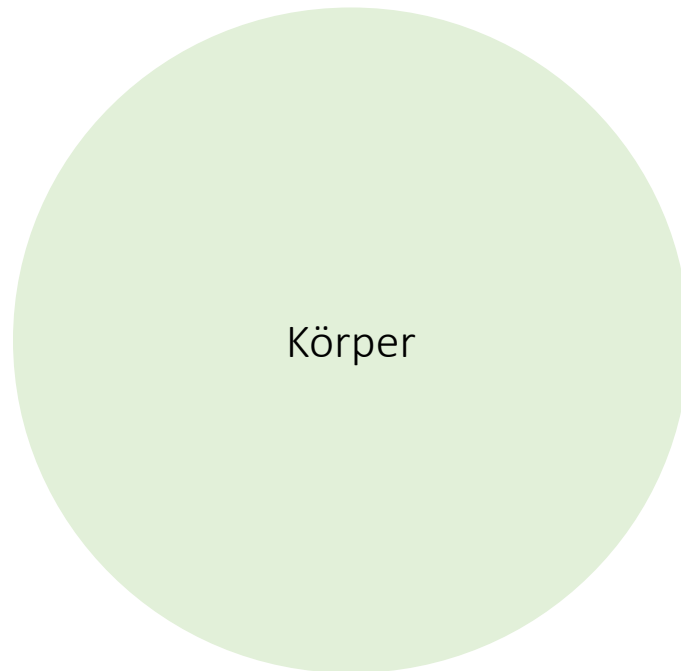
Körperebene



Entspannungsverfahren und Achtsamkeitsübungen

- setzen eine akzeptierende, freundliche Haltung gegenüber sämtlichen Erfahrungen voraus
- auftauchende Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Bilder sollten achtsam wahrgenommen werden, um dann wieder zur Atmung zurück zu kehren

Körperebene

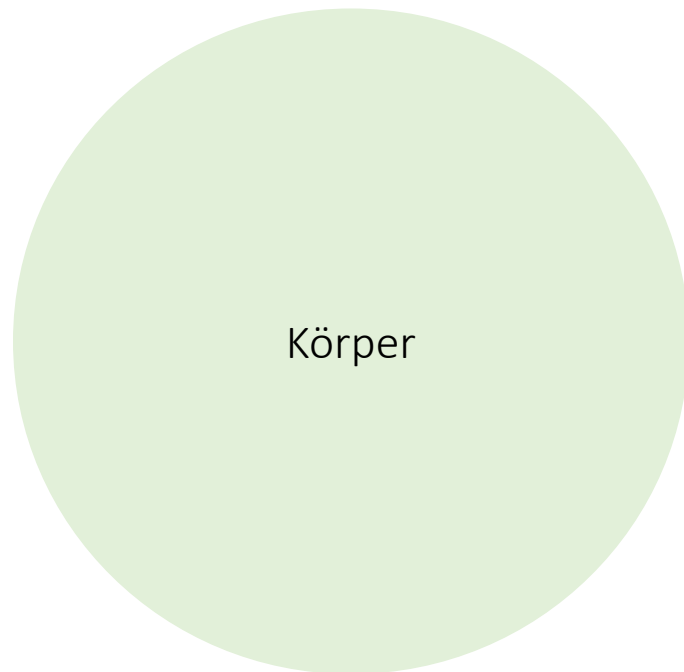


- es gibt viele Atem- und Entspannungstechniken
- am bekanntesten: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training
- Atemübungen
- Imaginationsübungen
- Regelmäßiges Üben erforderlich, um die passende Technik dann in Stresssituationen einzusetzen

Übungen zum download:

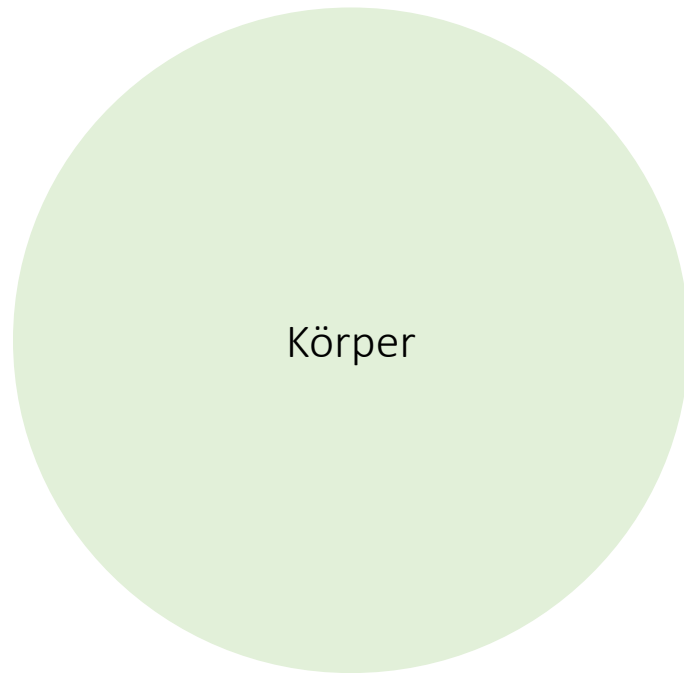
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen-2000256>

Körperebene



- Achtsamkeit bei alltäglichen Verrichtungen, z.B. Zähneputzen, Anziehen, Auto oder Bahn fahren etc.
- Beobachtungen innerlich dokumentieren
- immer wieder zwischendurch in den Körper hineinspüren und ihn achtsam wahrnehmen
- Wartezeiten für Achtsamkeitsübungen nutzen

Körperebene



Am 19. Juli findet ein Webinar mit 30 Minuten praktischer Anleitung zu Achtsamkeits- und Entspannungsübungen statt

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

psychologische.beratung@htw-berlin.de