

Ressourcenorientierter Umgang mit Belastung

Ziele

- Ich kenne Ansatzpunkte beim Umgang mit Belastungsroutinen
- Ich weiss, wie ich auch in Situationen unter Druck handlungsfähig bleibe.
- Ich kennen Strategien, wie ich sinnvoll mit Belastungen umgehen kann.

Programm

- Einführung in das Thema
- Erfahrung-, Vertiefungsphase
Ansatzpunkte beim Umgang mit unerwünschten Belastungsroutinen
- Auswertung und Reflexion, Erfahrungen und Erkenntnisse

Eigenschaften des Handelns unter Druck

- Das Geschehen ist komplex, die Wirkungszusammenhänge sind vernetzt.
- Handlungsentscheide müssen schnell, oft in Sekundenschnelle, getroffen werden.
- Die Risikobelastung der Person, von der die Handlung ausgehen muss, ist hoch.
- Die Person, von der die Handlung ausgehen muss, steht unter Erwartungs- und Bewertungsdruck.

Wahl unterscheidet

Handeln

- zielgerichtet
- bewusst
- sinnhaft
- rational

überlegtes Handeln

1000 msec

Tun / Verhalten

- reaktiv
- unbewusst
- unüberlegt
- nicht rational

reaktives Verhalten

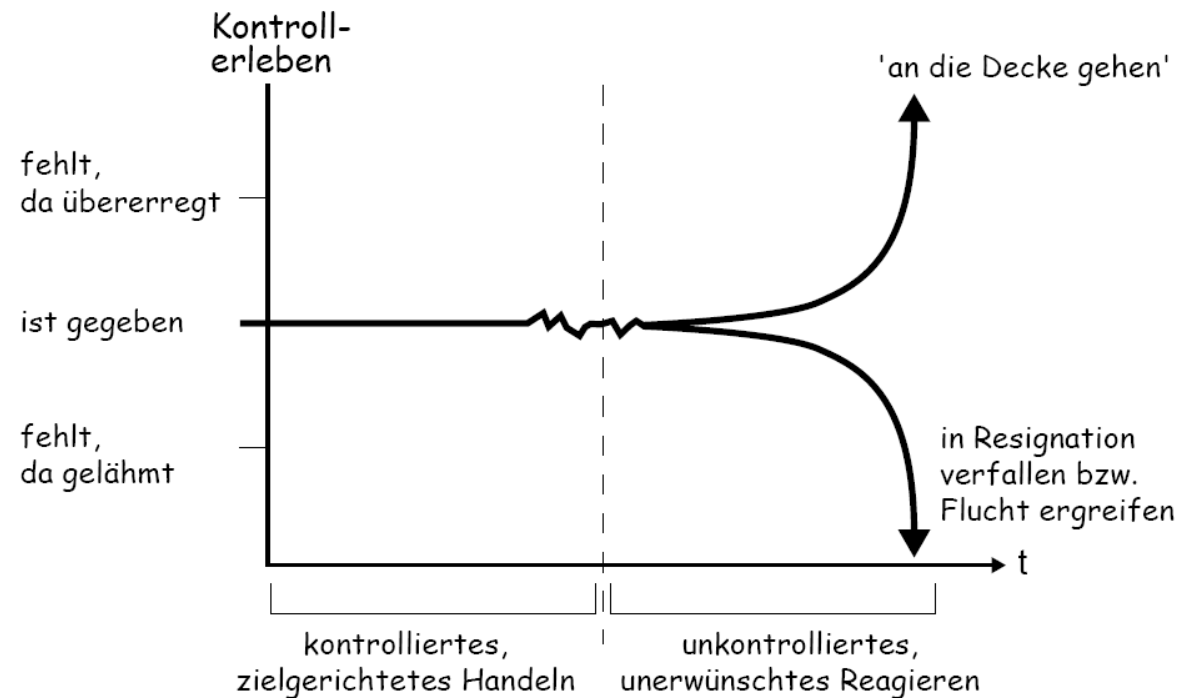
Automatismen

50 msec

Ablaufmodell einer Belastungs-Reaktion

Flip 9

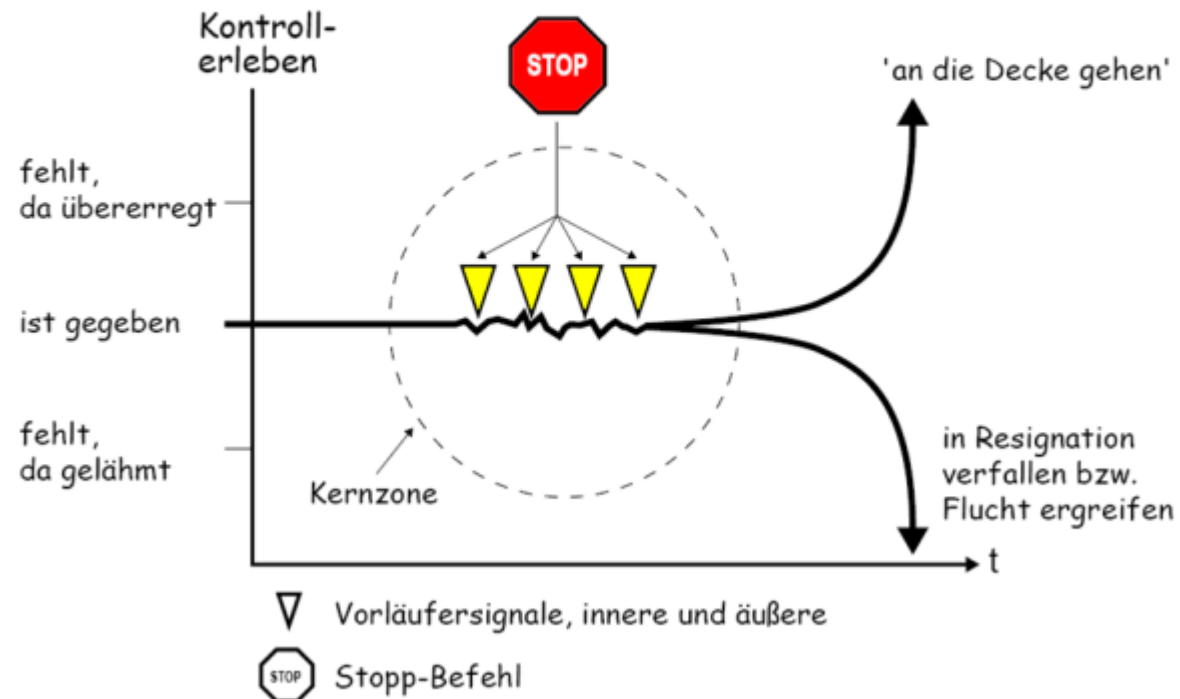
Das unwillkürliche Abkommen vom zielgerichteten Handeln zur unerwünschten Belastungs-Reaktion



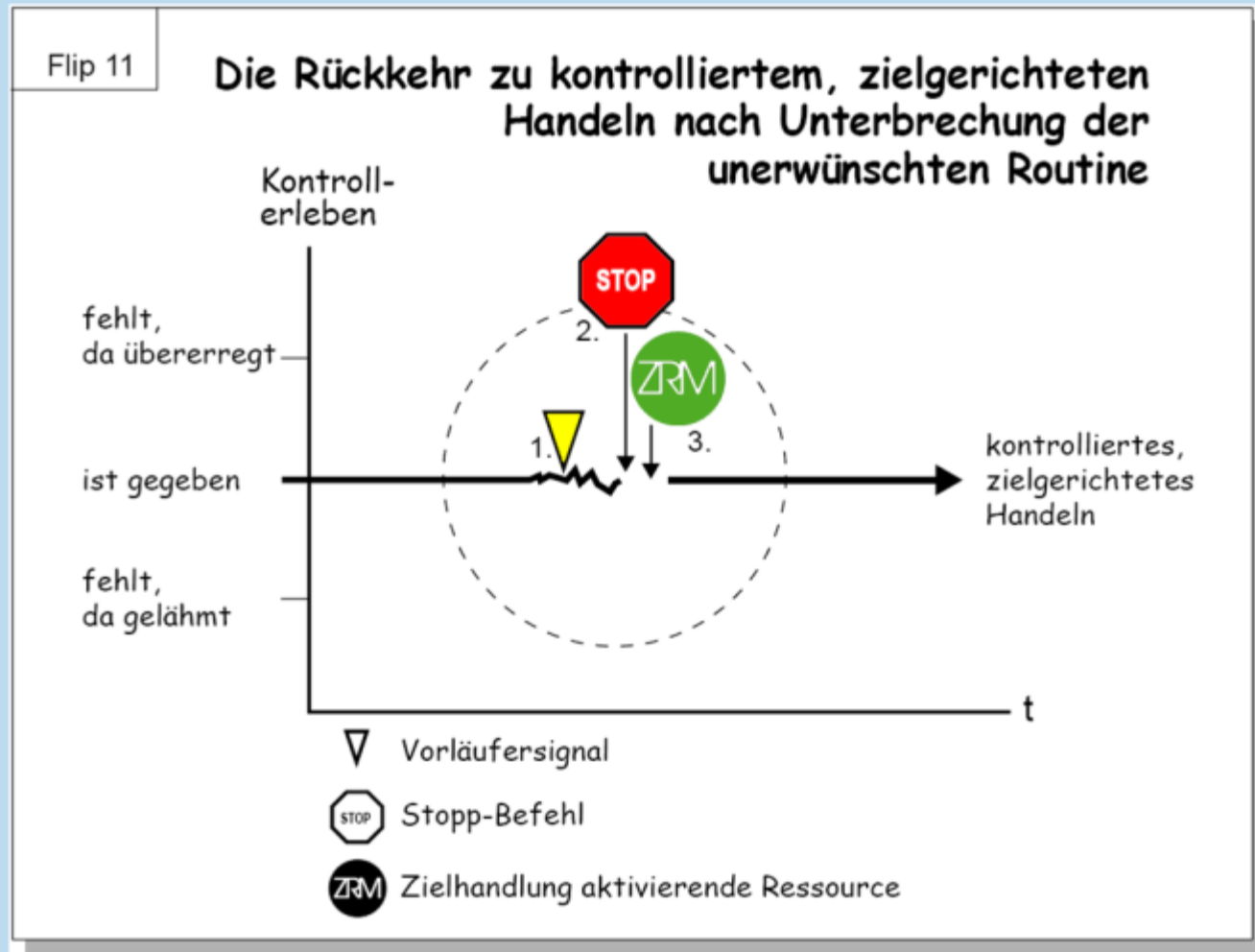
Ablaufmodell einer Belastungs-Reaktion

Flip 10

Analyse der Kernzone der Belastungs-Episode - Vorläufersignale und Stopp-Befehl



Ablaufmodell einer Belastungs-Reaktion

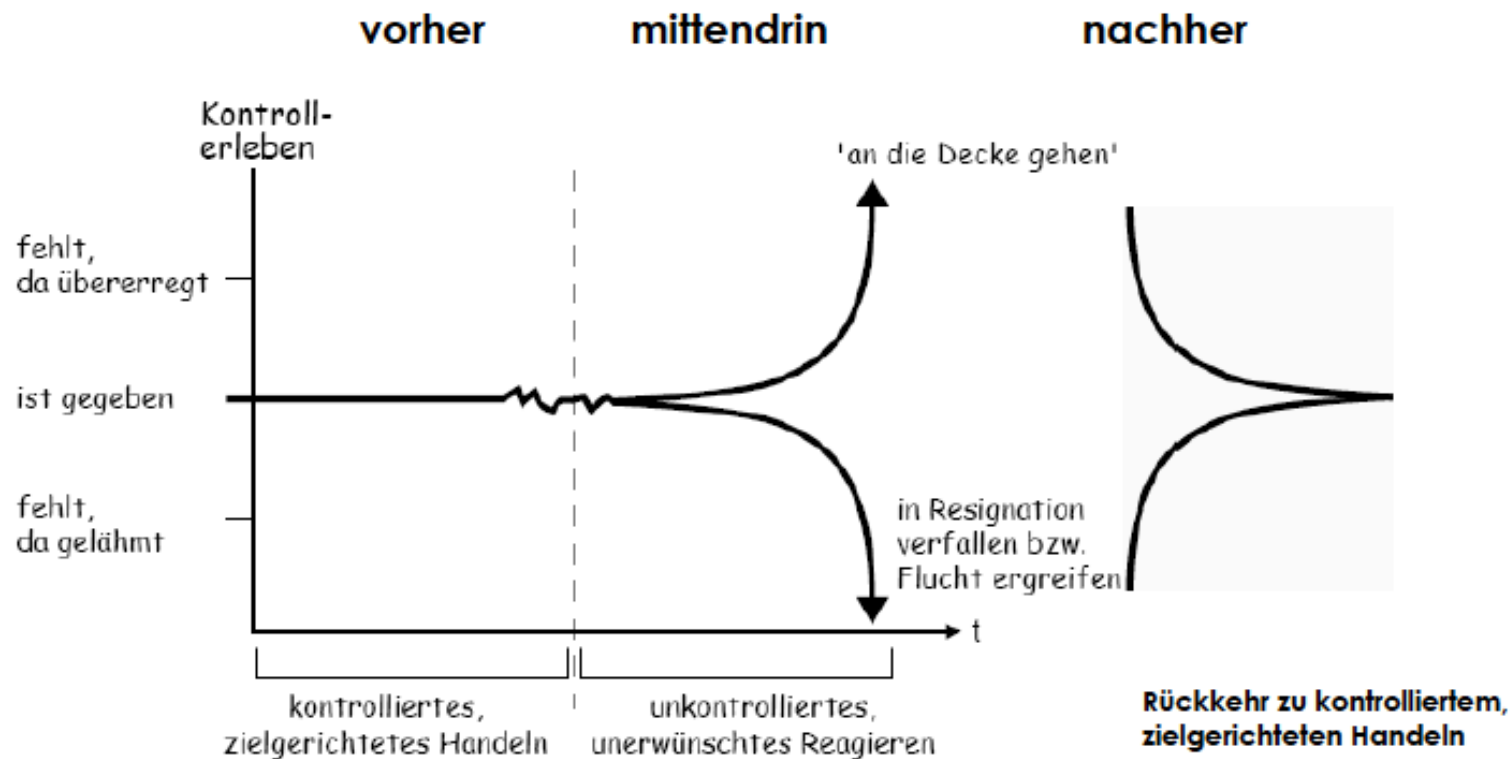


Ansatzpunkte beim Umgang mit unerwünschten Belastungs-Routinen

vorher: Vorläufer / Stopp-Befehl / Zielhandlung aktivierende Ressource / Wenn-Dann-Plan (WDP)

mittendrin: Dissoziation / Entspannung / Aufbau von alternativen Reaktionsmustern / Körperhaltung / WDP

nachher: Affektregulation / Mañana-Kompetenz / Entspannung / Sport / WDP



Station 1: Frühwarnsystem

- Was für unerwünschte Belastungsroutinen kenne ich bei mir?
- Gibt es Vorläufersignale die mein unerwünschtes Reagieren ankündigen?
- Was könnte für mich ein Stoppbefehl sein?
- Was möchte ich anstelle meines bisherigen Verhaltens?
- Mein Wenn-Dann-Plan

Beispiel: Analyse der Kernzone der Belastungsepisode

Was für unerwünschte Belastungsroutinen kenne ich bei mir?

Loszeteren

Welche Vorläufersignale kann ich identifizieren (äussere, in meinem Umfeld; Innere, in mir selbst)

Äusserer: *Grimasse meines Gegenübers*

Innerer: *nach Luft japsen*

Was könnte für mich ein Stoppbefehl sein?

Betont Ausatmen, Arme verschränken oder Hände in Hosentasche

Was möchte ich anstelle meines bisherigen Befindens?

Ruhig und bestimmt meine Meinung äussern

Wenn-Dann-Pläne

**Wenn X eintritt,
dann tue ich Y.**

Brustuntersuchung

Gruppe 1: Ich untersuche regelmässig meine Brust.

Gruppe 2: Wenn ich am Samstag unter der Dusche stehe, **dann** untersuche ich meine Brust.

Gruppe 1: 14% untersuchen die Brust.

Gruppe 2: 64% untersuchten die Brust.

Orbell, Hodgkins & Sheeran (1997)

Informationsverarbeitung

Ziele erfordern Reflexion zur Erreichung des erwünschten zukünftigen Zielzustandes:

Laterale Aktivität

Wenn-dann-Pläne delegieren die Verhaltenskontrolle auf das Auftauchen spezifischer Reize:

Mediale Aktivität

Gilbert, Gollwitzer, Cohen, Oettingen, & Burgess (submitted)

Wenn-Dann-Pläne erleichtern uns das Realisieren eines beabsichtigten Verhaltens erheblich.

Sie eignen sich vor allem dann, wenn es gilt, neue Automatismen aufzubauen oder alte Automatismen zu umgehen.

Beispiel: Wenn-Dann-Plan

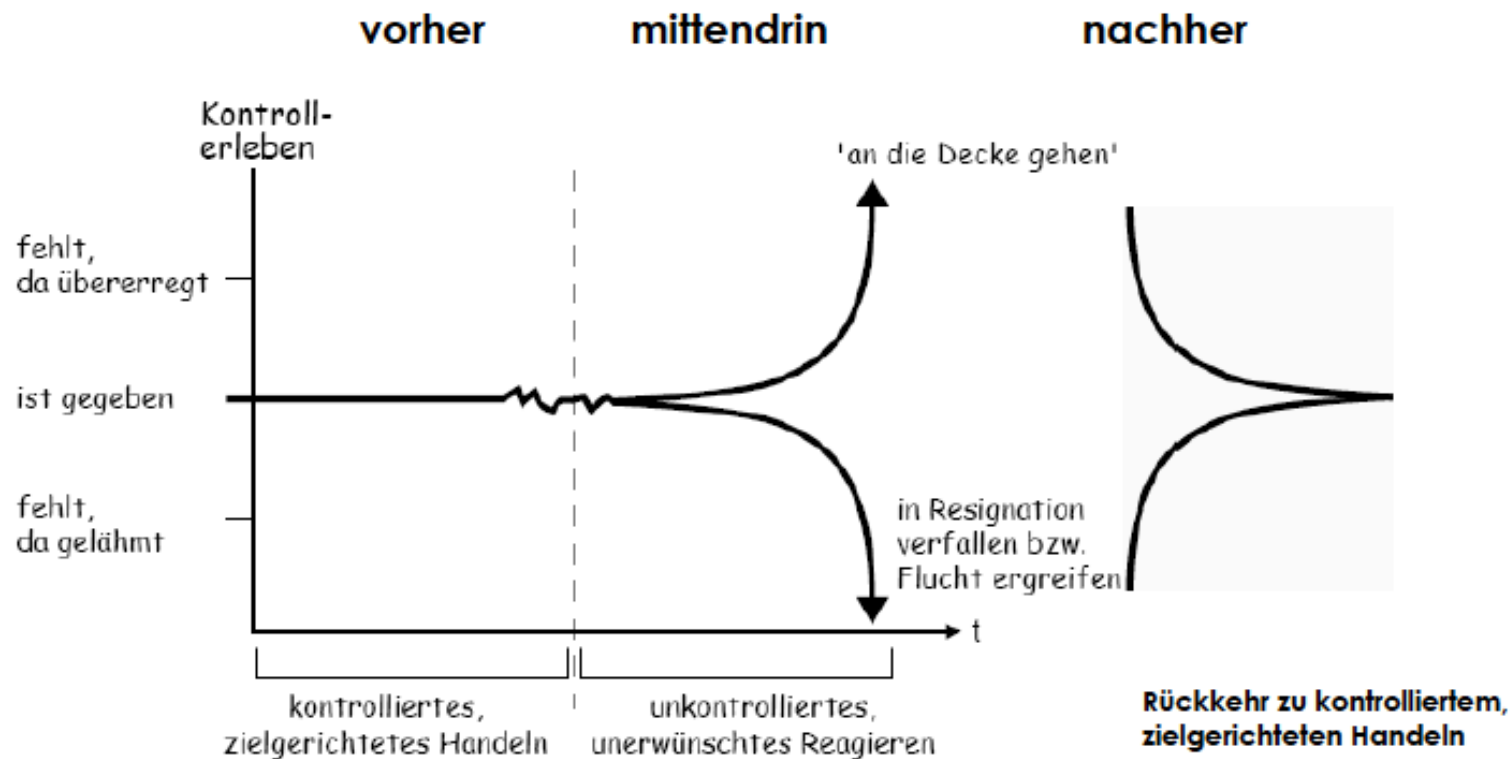
Wenn Alexandra eine Schnute zieht,
dann verschränke ich meine Arme und
äussere ruhig und bestimme meine Meinung.

Ansatzpunkte beim Umgang mit unerwünschten Belastungs-Routinen

vorher: Vorläufer / Stopp-Befehl / Zielhandlung aktivierende Ressource / Wenn-Dann-Plan (WDP)

mittendrin: Dissoziation / Entspannung / Aufbau von alternativen Reaktionsmustern / Körperhaltung / WDP

nachher: Affektregulation / Mañana-Kompetenz / Entspannung / Sport / WDP



Station 2: Ausstieg aus der Belastungsepisode

- Was für Möglichkeiten zur Dissoziation kenne ich?
- Was für Möglichkeiten von alternativen Reaktionsmustern des Körpers setze ich ein?
- Welche Entspannungsmethode hilft bei mir oder werde ich ausprobieren?
- Mein Wenn-Dann-Plan

Umweltwahrnehmung

assoziiert

- Person mitten im Geschehen, beteiligt
- Emotion+ Körpergefühl sehr stark

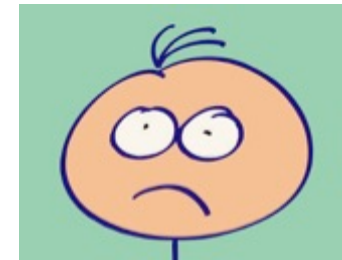
angenehme Situation



dissoziiert

- Person distanziert, beobachtend
- Emotion + Körpergefühl schwach

unangenehme Situation



Möglichkeiten zur Dissoziation:

- Vogelperspektive einnehmen
- einen Bilderrahmen um die Situation denken und von aussen ansehen
-
-

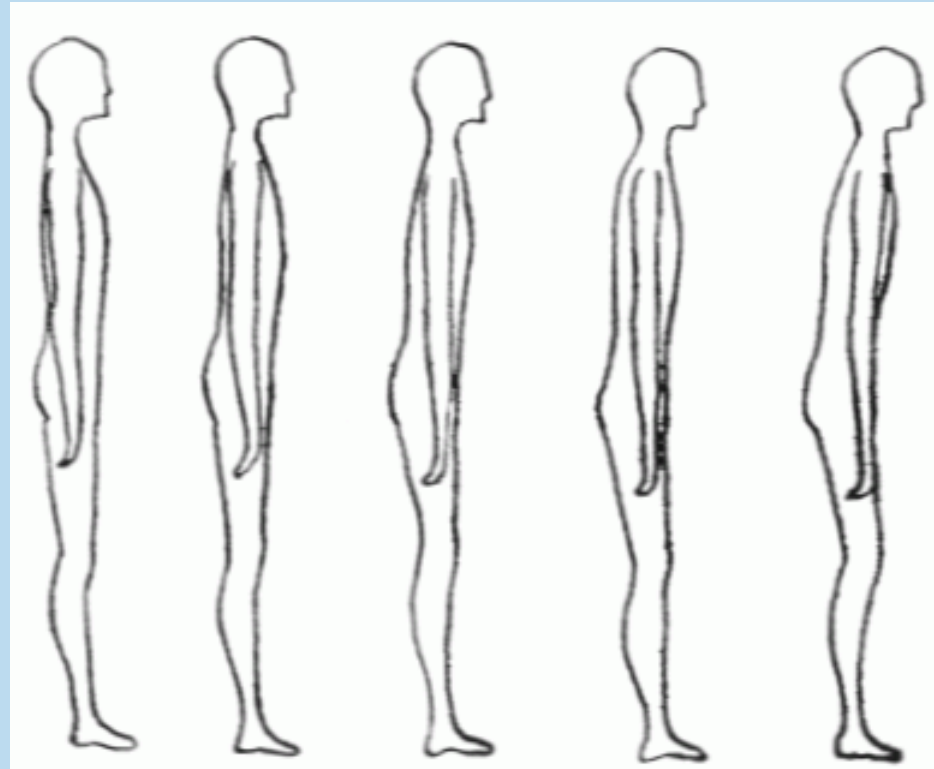
Wechselwirkung Körper - Psyche

**Haltung
erzeugt
Stimmung**



**Stimmung
beeinflusst
Haltung**

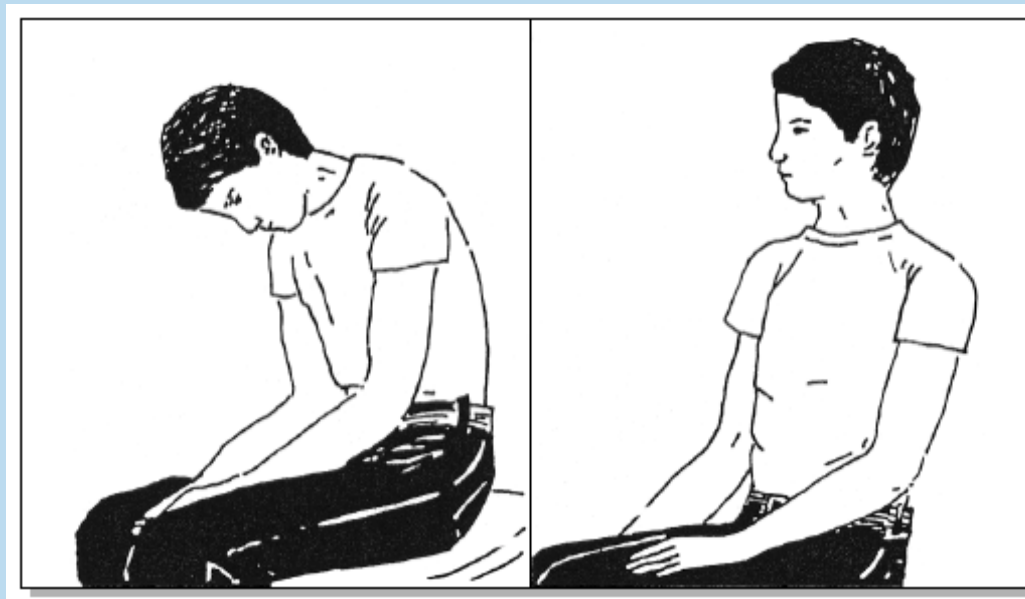
Stimmung beeinflusst Haltung



Skala zur Erfassung des Grades von Aufrichtung
aus dem Experiment von Weisfeld und Beresford (1982)

Durchhaltevermögen bei frustrierender Arbeit

**gekrümmte
Körper-
haltung**



**aufgerichtete
Körper-
haltung**

(Riskind & Gotay, 1982)

Möglichkeiten alternativer Reaktionsmuster des Körpers:

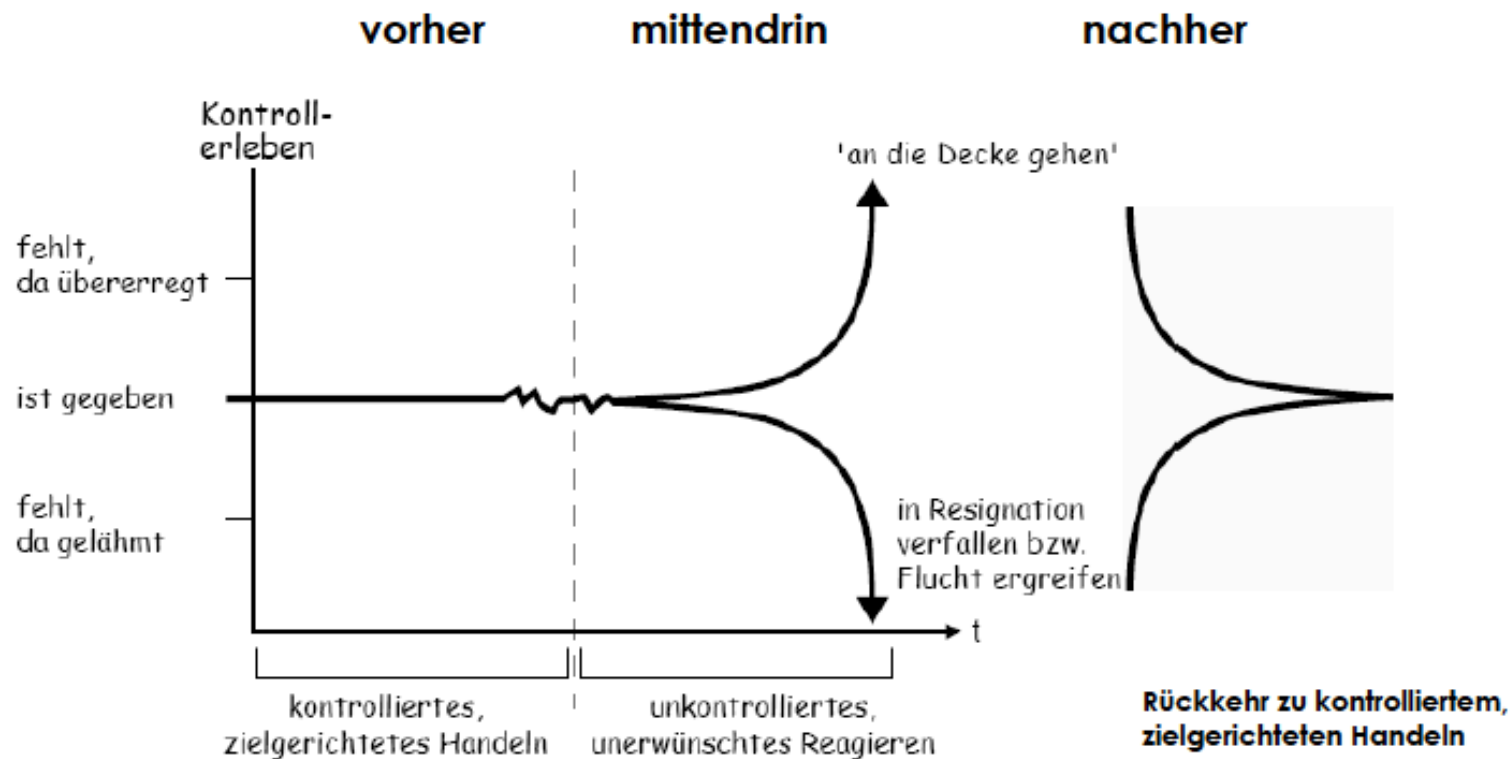
- Richten Sie sich gerade auf
- Beginnen Sie herumzulaufen
-
-

Ansatzpunkte beim Umgang mit unerwünschten Belastungs-Routinen

vorher: Vorläufer / Stopp-Befehl / Zielhandlung aktivierende Ressource / Wenn-Dann-Plan (WDP)

mittendrin: Dissoziation / Entspannung / Aufbau von alternativen Reaktionsmustern / Körperhaltung / WDP

nachher: Affektregulation / Mañana-Kompetenz / Entspannung / Sport / WDP



Station 3: Rückkehr zu kontrolliertem Handeln

- Wie kann ich mich beruhigen oder energetisieren?
- Mañana-Kompetenz
- Mein Wenn-Dann-Plan

Affektregulation

| Affektregulation erfolgt durch | Regulationstyp |
|---------------------------------------|--|
| <i>Elementare Mechanismen</i> | <i>Ausstiegsmöglichkeiten Ausstieg durch</i> |
| Gewohnheiten | Ablenkung |
| Energie | Aktivierung |
| Affekte | Affektwechsel |
| <i>Assoziative Netzwerke</i> | <i>Einstiegsmethoden Einstieg durch</i> |
| Bilder und Sprachbilder | Assoziationen |
| Allgemeine Ziele | innere Haltung |
| Selbst | persönliche Beziehung |



Mañana-Kompetenz



Es geht darum, den Schalter umzulegen ...



... und aufzutanken



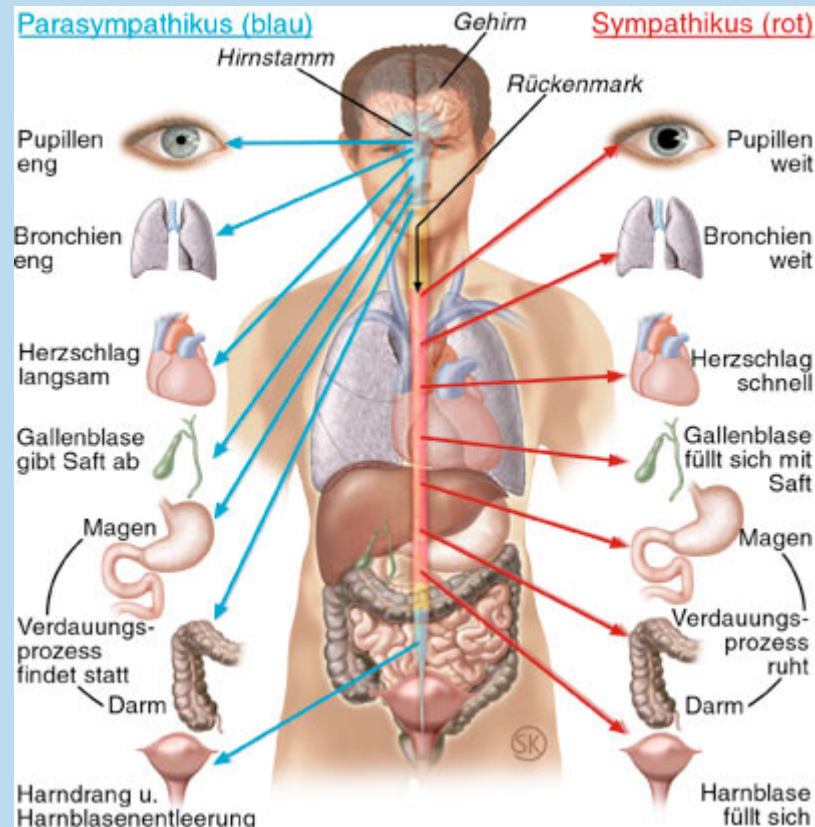
Mañana-Kompetenz
ist eine präventive Massnahme.
Sie setzt an, bevor das Kind
in den Brunnen gefallen ist.

Mañana-Kompetenz
ist die Fähigkeit
seinen Parasympathikus
gezielt zu aktivieren.

Das vegetative Nervensystem

Parasympathikus

- Regeneration
- Ruhe, Erholung
- Kreativität



Sympathikus

- Leistungssteigerung
- Anspannung
- vor Gefahren schützen

Körperliche Folgen dauerhafter Parasympathikus - Unterdrückung

- Schwächung des Immunsystems
- Störung des Verdauungssystems
- Gewichtszunahme
- Erschöpfung und Burn-out
- Gestörte Sexualität
- Chronische Erkrankungen
- Herzfrequenzinvariabilität

Psychische Folgen dauerhafter Parasympathikus - Unterdrückung

- Verlust des authentischen Lebensgefühls
- Verlust der Fähigkeit, sich zu entspannen, selbst wenn man Gelegenheit dazu hätte
- Infiltration durch Fremdziele

Bunter Strauss an Möglichkeiten

