Katholisches Kreisbildungswerk
Traunstein e.V.

Handout

Stress bewältigen- mehr Gelassenheit im schulischen Alltag

Stress – Symptome

Inwieweit ist es uns möglich, uns neuen Herausforderungen und Veränderungen zu stellen. Lebensbedrohliche Situationen, die wir durch Kämpfen oder Weglaufen lösen müssen, sind selten geworden. Es sind neue Anforderungen entstanden, insbesondere im sozialen und beruflichen Bereich. Aber auch auf diese Reize reagiert unser Organismus mit dem alten Programm der Stressreaktion. Selten bietet sich die Möglichkeit, die angestaute Anspannung durch körperliche Aktionen abzubauen.
Stress bedeutet zunächst nur Veränderung. Erst die Bewertung dieser Veränderung in unseren Gedanken lässt daraus positive oder negative Gefühle entstehen.
Positive Bewertungen lösen z.B. Euphorie, Zuversicht, Lebensfreude, Spontaneität, Vitalität aus und spornen zu Leistung an.

Negative Bewertungen lassen sich in drei Stress- Symptome unterscheiden:

1. Körperlich, physiologische Stress- Symptome

Beschleunigung von Herzfrequenz, Atmung, Anstieg oder Absacken des Drucks, kalte Hände und Füße, vermehrte Schweißbildung, Unterdrückung oder Beschleunigung der Magen- und Darmtätigkeit, Muskelverspannungen, Verringerung der Immunabwehr.

2. Kognitive, emotionale Stress- Symptome

Angst, Nervosität, Gereiztheit, Unsicherheit, Unruhe, Launenhaftigkeit, Schlafstörungen Niedergeschlagenheit, Depressionen, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Blackout.

3. Verhaltensmäßige Stress- Symptome

Reizbarkeit, Streitsucht, Unpünktlichkeit, ineffizientes Arbeiten, erhöhte Fehlerquote, Vermeidungsverhalten, sozialer Rückzug, erhöhter Konsum (z.B. Essen, Rauchen, Alkohol)

Definition von Resilienz

Resilienz – die Widerstandskraft der Seele – basiert auf mehreren Faktoren. Diese Resilienzfaktoren werden auch die „sieben Säulen der Resilienz“ genannt. Sie tragen maßgeblich zur Bewältigung von Lebenskrisen bei und helfen uns, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und zu stabilisieren. Manche Menschen können dank dieser Resilienzfaktoren und „sieben Säulen“ sogar gestärkt aus Krisensituationen hervorgehen. Entscheidend ist jedoch, wie stark diese Faktoren bei einem ausgeprägt sind. Welche Eigenschaften dazu gehören und wie Sie Ihre Resilienzfaktoren stärken können…

Was sind Resilienzfaktoren?

Während die meisten Menschen Schicksalsschläge, Traumata oder schwere Lebenskrise nur schwer überwinden, gehen andere daraus nahezu unbeschadet hervor. Vielleicht sogar noch gestärkt. Hinfallen, Krone richten, aufstehen, weitermachen… Das ist die Macht und Kraft der Resilienz. Der Begriff stammt aus dem Lateinischen „resilire“, übersetzt: „zurückspringen“ oder „abprallen“. Heute wird er meist mit „Widerstandsfähigkeit“ übersetzt.

Es ist die Fähigkeit, Rückschläge, Frustration, Stress oder Krisen mithilfe erlernter, persönlicher Ressourcen innerhalb kürzester Zeit zu überwinden und zu meistern. Diese persönlichen Ressourcen sind die Resilienzfaktoren.

Resilienz wird oft als „Immunsystem der Seele“ bezeichnet. Sie stärkt uns für die Herausforderungen des Lebens, des Alltags und Berufs und wirkt wie ein Schutzschild gegen traumatische Ereignisse, wie etwa Unfälle, Jobverlust, schwere Krankheit oder den Verlust einer geliebten Person. Resiliente Menschen sind Stehauf-Menschen im Wortsinn. Nach Krisen finden Sie schnell wieder auf die Beine und zurück in ihre psychische Balance.

Die sieben Resilienzfaktoren

1. Selbstbewusstsein
Resiliente Menschen glauben an sich. Statt in die Opferrolle zu schlüpfen, werden sie aktiv. Dank ihres ausgeprägten Selbstvertrauens und unerschütterlichen Selbstglaubens sind sie überzeugt, sich selbst aus jeder misslichen Lage manövrieren zu können. Es ist eine Form der mentalen Stärke.

2. Kontaktfreude
Schwierigkeiten lösen resiliente Menschen nie alleine. Sie suchen sich aktiv Hilfe und Unterstützer, die einfühlsam sind, Mut machen und an Stärken erinnern. Entsprechend bauen diese Menschen viele, langanhaltende Beziehungen auf.

3. Gefühlsstabilität
Resiliente Menschen können ihre Emotionen und Aufmerksamkeit bewusst analysieren. Deshalb empfinden Sie hohe Belastungen auch nicht als Druck, sondern als Herausforderung (siehe: emotionale Reife).

4. Optimismus
Für den Neurowissenschaftler und Mitbegründer des Deutschen Resilienz-Zentrums, Raffael Kalisch, zählt Optimismus zu einer DER tragenden Säulen der Resilienz. Widerstandsfähige Menschen verallgemeinern bei einer Niederlage nichts, Motto: „Ich schaffe es nie!“ Vielmehr sagen sie: „Diesmal hatte ich keinen Erfolg, nächstes Mal schon.“ Kurz: Sie blicken auch weiterhin zuversichtlich in die Zukunft. So bekommt die Krise erst kein Schwergewicht, sondern bleibt ein zeitlich begrenztes Ereignis.

5. Handlungskontrolle
Resiliente Menschen können ihre Gefühle regulieren. Sie reagieren nicht impulsiv, sondern agieren überlegt, kontrolliert und reflektiert. Dazu gehört auch, sofortige Belohnungen zugunsten eines höheren Ziels in der Zukunft aufzuschieben. Der Fachbegriff dafür: „Gratifikationsverzicht„. Eine wichtige Komponente der emotionalen Intelligenz.

6. Realismus
Resilienz bedeutet, für sich realistische Ziele zu entwickeln. So können einen temporären Wendepunkte im Leben auch nicht aus der Bahn oder aus dem Gleichgewicht werfen. Aus der Desaster-Forschung (die gibt es wirklich!) weiß man heute: Resiliente Menschen sehen das Unheil nicht durch eine rosarote Brille. Sie gehen aber konstruktiver als andere mit ihrem Schmerz und einer Tragödie um (siehe: realistischer Optimismus).

7. Analysestärke
Resiliente Menschen sind flexibel im Denken und Handeln. Sie können die Ursachen eines negativen Erlebnisses identifizieren und zugleich die Perspektive wechseln. Statt zu fragen: „Warum ich?“ richten Sie den Blick nach vorne und fragen: „Wozu ist das gut?“

8 Tipps für mehr Gelassenheit

1. Erlernen Sie Methoden der systematischen Entspannung und des effektiven Zeitmanagements.
2. Strukturieren Sie Ihren Tag und planen Sie bewusst Ruhe, Entspannung und Freiräume ein.
3. Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten an der frischen Luft. Finden Sie Ihre Sportart heraus und bauen Sie aktiv Stress ab.
4. Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich. Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees.
5. Schränken Sie Ihren Suchtmittelkonsum ein. Vor allem Rauchen setzt den Körper unter Stress.
6. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Partner, Ihre Familie und Freunde. Verabreden Sie sich für gemeinsame Aktivitäten.
7. Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine Sache und machen Sie nicht alles gleichzeitig.
8. Schaffen Sie sich Rituale und begegnen Sie so den täglichen Herausforderungen mit neuer Kraft.

Zeit- und Stressmanagement

Kennen Sie das: „Das mache ich noch schnell“, „Das schaffe ich schon…“ Diese Aussagen sind häufig Hinweise darauf, dass wir uns selbst überfordern und unter Druck setzen. Das hat Auswirkungen und ist nach außen hin sichtbar. Es schränkt uns ein und macht uns anfällig für Fehler, schwächt unser Immunsystem oder hat körperliche Symptome.

Gewohnheiten überprüfen

Jeder von uns hat Gewohnheiten. Die einen haben wir liebgewonnen, die anderen stören uns, wieder andere sind uns gar nicht mehr bewusst. Dennoch haben sie eine Macht über uns. Sie sind uns vertraut, wir kennen uns damit aus, und es fällt uns schwer, auch nur eine unserer Gewohnheit zu verändern.

Das Bewusstsein für unsere Gewohnheiten schärfen heißt, ein Stück weit unsere Komfortzone zu verlassen. Uns einen Impuls geben, die Neugier entwickeln, etwas Neues und Unbekanntes zu entdecken.
Die Gewohnheit, unangenehme Dinge auszublenden, engt ein. Etwas Widersprüchlichkeit macht uns hingegen aufgeschlossener und das Leben interessanter. Erfahrungsgemäß lohnt es sich, hin und wieder einen Schritt zurückzutreten und sozusagen die Weitwinkelperspektive einzunehmen. Vielleicht rücken dann Optionen ins Blickfeld, die uns in ein erfüllteres Leben führen. Unser Potential werden wir nur ausschöpfen können, wenn wir uns von falschen Vorstellungen über uns selbst verabschieden.

- Gefühls- und Verhaltensmuster hinterfragen
- Bewusst Termine im Kalender eintragen
- Den Blickwinkel oder Sichtachsen verändern
- Bewusst eine andere Haltung einnehmen
- Tagesabläufe verändern
- Einen anderen Weg einschlagen
- Das Gegenteil von dem tun, was wir glauben, dass die anderen es von uns erwarten

Kognitive Verhaltensaktivierung

Viele in der arbeitenden Bevölkerung sind ausgebrannt. Geistige Erschöpfung, Zynismus gegenüber der Arbeit und das Gefühl der Nutzlosigkeit im Job können charakteristische Symptome sein. Identifiziert als schlechte Stimmung, die durch die Tatsache verschlimmert wird, dass Sie sich möglicherweise keine Zeit für ein Leben außerhalb der Arbeit nehmen.

Ein Weg aus diesem Kreislauf ist, Hobbys über den Tag zu verteilten. Der offizielle Begriff dafür ist „Verhaltensaktivierung“, und es bedeutet, den Tag so zu planen, dass er mehr Dinge enthält, die Ihnen Spaß machen.
Der Trick basiert auf der Idee, dass Sie Ihre Laune heben können, indem Sie Ihr Aktivitätsniveau durch angenehme Tätigkeiten erhöhen. „Das bedeutet, dass ihr versucht, euer Leben auf eine Weise wieder aufzunehmen, die euch Vergnügen und Freude bringt“, sagt Athena Robinson, Professorin an der Stanford’s School of Medicine und der Chief Clinical Officer bei der Psychiatrie-App Woebot.

Die effektivste Form der kognitiven Verhaltensaktivierung

Es macht Sinn, sich zunächst ein **SMARTes** (spezifisches, messbares, erreichbares, relevantes, zeitgebundenes) **Ziel** zu setzen. Z.B. jeden Abend nach getaner Arbeit eine halbe Stunde im Garten zu arbeiten. Die Verhaltensaktivierung ist eine der effektivsten Formen der kognitiven Verhaltenstherapie.

Es ist eine einfache Technik. Sie beginnen damit, dass Sie Ihre Aufgaben in drei Kategorien einteilen.
Erstens: Wichtige und notwendige Dinge, die Konsequenzen haben, wenn Sie sie nicht erledigt, wie Arbeitsfristen und Rechnungen bezahlen.
Zweitens: Routinemäßige Aktivitäten, die das Leben verbessern, wie Sport und Wäschewaschen.
Drittens: Angenehme Dinge, die Sie genießten wie Hobbys und Freunde

Dann ordnen Sie sie nach dem Schwierigkeitsgrad.
Die einfachsten Aufgaben zuerst, die schwierigsten als Letztes – und erstellen Sie einen Zeitplan. „Es ist wichtig, eine hierarchische Planung zu verwenden, denn Depressionen rauben einem oft die Energie und die Motivation, Dinge selbst zu tun“, sagt Robinson. Wie die meisten Leute wartete ich, bis ich Lust hatte, etwas zu tun, bevor ich mit einer Aufgabe begann. Mein Gedanke war: Wenn es Spaß machen soll, sollte ich gut gelaunt sein, bevor ich damit anfange.

Durch diese einfache Methode können Sie lernen, dass Motivation dem Handeln folgt. Sie müssen einfach anfangen, dann steigert sich auch Ihre Laune.
Es geht es bei der Verhaltensaktivierung nicht darum, sich für die Arbeit zu optimieren. „Es geht darum, herauszufinden, was Sie mit Ihrer Freizeit machen möchten“.

sekundenschnell entspannen

1. Lächeln

Ziehen Sie die **Mundwinkel hoch** zu einem **Lächeln** und denken Sie an ein schönes Erlebnis oder einen liebenswerten Menschen.
Streichen Sie mir ihren **Fingeraußenflächen vom Kinn** Richtung äußere **Wangenknochen**. Spüren Sie das **angenehme Gefühl der Entspannung**, wie es sich auf Ihrem Gesicht ausbreitet.

2. Energie Pausen

Legen Sie mehrmals täglich **kurze Erholungspausen ein**, um neue Energie zu tanken. Zur Unterstützung speichern Sie sich die **Zeitimpulse** auf dem Handy oder reservieren Sie diese in Ihrem **Kalender**

3. Durchatmen

Stellen Sie sich an das **geöffnete Fenster** und nehmen Sie **einige tiefe Atemzüge**. Lenken Sie die Atemluft dabei bewusst bis tief in den Bauch hinein.
Einatmen: die Arme nach oben, wie ein V öffnen - so tief ein wie möglich atmen, die Bauchdecke hebt sich.
Ausatmen: die Arme wieder nach unten - Bauchdecke senkt sich und atmen Sie ganz aus.

4. Muskeln lösen

Ziehen Sie die **Schultern hoch bis zu den Ohren** und **kneifen** Sie dabei die **Augen fest zusammen**. Lösen Sie die Anspannung nach ein paar Sekunden wieder. Mit jedem **Ausatmen die Muskeln noch mehr lösen**. Geben Sie sich beim Ausatmen den Impuls: **entspannen**

5. Schnellmeditation

Folgen Sie für **120 Sekunden** dem Sekundenzeiger **Ihrer Uhr.** Nichts bewerten, Gedanken kommen und gehen lassen, bewusst langsam ein- und ausatmen.

6. Augen regenerieren

Legen Sie Ihre **Hände über die Augen**, so dass sie unter der Handinnenfläche liegen und sich die Finger locker über die Stirn kreuzen. Ihre Augen liegen wie in einer Höhle.
Schließen Sie die Augen und lassen Sie sie einen Moment in der **Dunkelheit ruhen.**

7. Kurzurlaub

Machen Sie **in Gedanken eine Reise** zu einem Ort der **Ruhe und Entspannung**.
Nehmen Sie diesen Ort mit allen Sinnen wahr. Wie fühlt es sich an? Was sehen Sie? Was hören Sie?

Mein Tipp für Sie

Fangen Sie mit kleinen Einheiten an und steigern Sie diese langsam.

Haben Sie Fragen? Wie kann ich Sie unterstützen? Nehmen Sie Kontakt mit mir auf!