

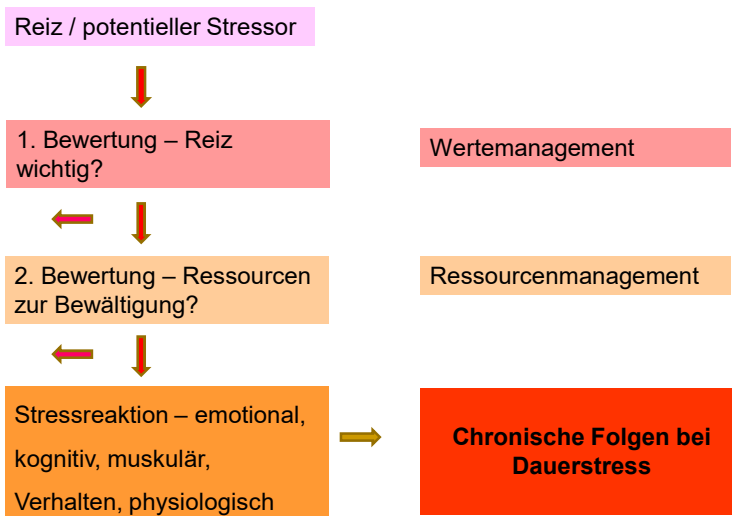


Stress lass nach – entspannt durch den Alltag

Mag. Iris Schöberl, PhD
www.beratungundtraining.at

Verhaltensbiologin, Hundeverhaltensberaterin
 Familienberaterin, systemischer Coach
 Säuglings-, Kinder-, Jugendlichen- und Elternberaterin

Transaktionelles Stressmodell nach Lazarus



Schöberl 2021

Stressbewältigung

Intrapsychisch:

Glaubenssätze

Trigger

innere Konflikte

Schöberl 2021

Stressbewältigung

Interpsychisch:

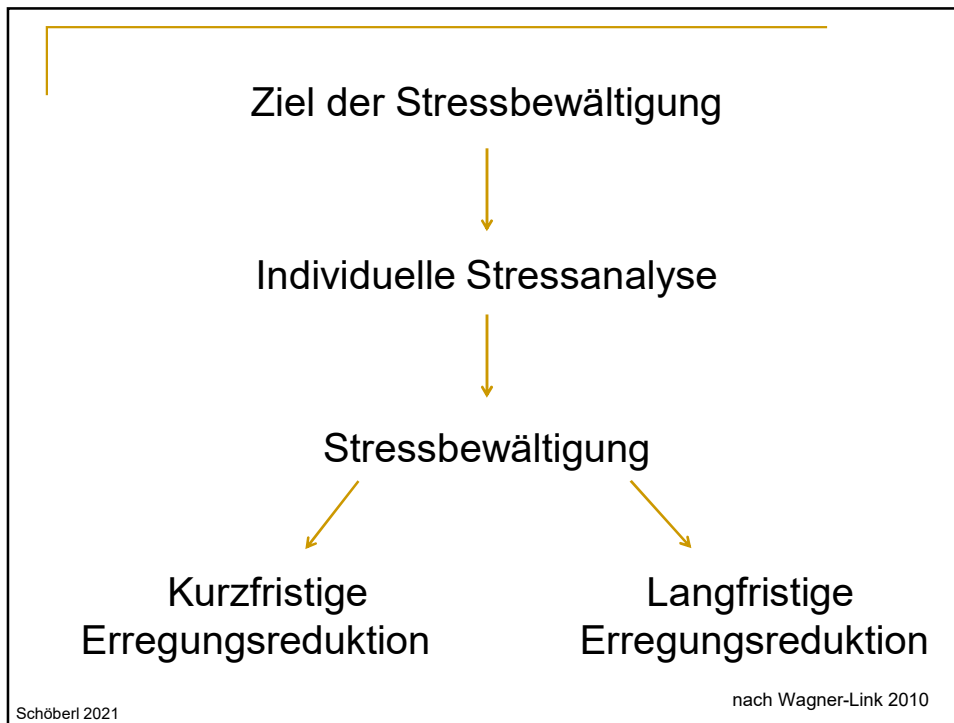
Beziehungen

soziale Kontakte

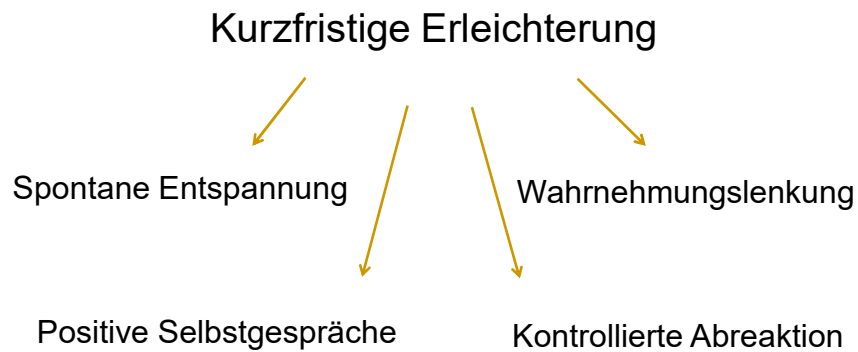
Kommunikations- und

Interaktionsstrategien

Schöberl 2021



Ziele der Stressbewältigung



Schöberl 2021

nach Wagner-Link 2010

Deine kurzfristigen Stressbewältigungsstrategien?

Spontane Entspannung

Singen, Atmen, Pause, bequeme Haltung, Powernapping, Ballmassage

Wahrnehmungslenkung

Situation analysieren - was ist wirklich Sache

rausgehen, fantasiereise, bewusstes duschen/essen

Positive Selbstgespräche

„ist doch nicht wirklich so arg“, „Du schaffst das“ „Bisher hast Du auch alle geschafft“, „Denk ans letzte Mal, du hast es geschafft“

Kontrollierte Abreaktion

Spazieren gehen, kurz staubsaugen, laut schreien, Eine Tür zuschlagen, Knetball, Luft raus lassen, reden, schreien, wackeln/joggen – aktive Pause

Schöberl 2021

Kurzfristige Stressbewältigung

- setzt an der Stressreaktion direkt an
- bewirkt nur kurzfristige Veränderung des Befindens
- akute Erregung soll abgebaut werden
- schnelle Erholung soll ermöglicht werden

Schöberl 2021

Kurzfristige Stressbewältigung

spontane Entspannung

- Muskulär
 - Beckenschaukel
 - Fäuste kurz anspannen u los lassen
 - Schultern hoch ziehen und fallen lassen
 - Nacken strecken/dehnen
 - Körper dehnen- nach oben strecken und unten dehnen
- Kognitiv
 - Palmieren
 - Fokus auf inneren oder äußeren Ort z.B. Ort der Sicherheit

Schöberl 2021

Kurzfristige Stressbewältigung

spontane Entspannung

- Vegetativ
 - 4:6 Atmung
 - Schnauben wie ein Pferd
 - Tönen beim ausatmen
 - Summen
 - Gurgeln
- Emotional
 - angenehme Situation vorstellen
 - angenehmes Gefühl hervorrufen z.B. durch Musik
 - Tiere beobachten etc.

Schöberl 2021

Kurzfristige Stressbewältigung

Spontanentspannung Übungen für den Alltag

- Vegetativ: Video Wald zum downloaden → 4:6 Atmung mit Fokus was Du hörst
- Muskulär & vegetativ: Vagus Nerv stimulieren
- Emotional: Tresor Übung
- Kognitiv: Sichere Ort & Krafttier

Schöberl 2021

Kurzfristige Stressbewältigung

Positive Selbstgespräche

- umstrukturierende - einen weiteren Blickwinkel hinzufügen „Jede Träne kitzelt auch die Wange“
- selbstermunternde „Ich schaffe das“
- selbstinstruierende - „Iris, Du machst jetzt das und dann das und dann schauen wir weiter...“

Entscheide welchen Wolf Du nähren möchtest!

Schöberl 2021

Kurzfristige Stressbewältigung

Übung negative Selbstgespräche in positive umwandeln

- notiere Dir Selbstgespräche die Du in Stress-situationen führst
- teile sie in positive und negative ein
- überlege zu den negativen jeweils einen positiven Satz → authentische und annehmbare Formulierung

Schöberl 2021

Kurzfristige Stressbewältigung

Kontrollierte Abreaktion

- ist nur dann eine Stressbewältigungs-strategie, wenn sie bewusst aktiviert und abgestellt werden kann!
- körperlich - stiegen gehen, Sport betreiben, mit der Faust am Tisch schlagen, mit den Füßen aufstampfen, Joggen etc
- emotional - schimpfen, fluchen, kurz schreien, weinen, bei jemandem „auskotzen“

Schöberl 2021

Kurzfristige Stressbewältigung

Wahrnehmungslenkung

- Wahrnehmung bewusst auf etwas im Außen lenken z.B. Beschäftigung mit andern Dingen – auf Blumen gießen konzentrieren, Gartenarbeit, auf einen Gegenstand fokussieren
- innere Wahrnehmung z.B. positive Bilder - was fühle ich, sehe ich dort, auf meine Atmung achten
- bewusste Achtsamkeit innen/außen

Schöberl 2021

Kurzfristige Stressbewältigung

Wahrnehmungslenkung Übungen für den Alltag

- Fokus auf eine kleine Sache - lege etwas vor Dich hin und beobachte es 3 Minuten lang, auch ein Tier beobachten ist möglich
- eine Kleinigkeit bewusst genießen z.B. esse etwas ganz langsam und bewusst - zuerst anschauen, daran riechen, dann im Mund abtasten etc.
- achtsames Tun - sei 5 Minuten ganz bei einer Sache z.B. Hof kehren, mit Hund spielen, mit Kind kuscheln

Schöberl 2021

Kurzfristige Stressbewältigung

Situation	Anwendung	Technik
Ärger	Schultern hochziehen, an- und entspannen → Schulter fallen lassen und Ärger raus pusten „Ich werde in Ruhe darüber sprechen“	Muskuläre Entspannung Emotionale Abreaktion Umstrukturierendes Selbstgespräch
Termin- druck	Punkt fixieren und sammeln „Du wirst es schaffen“ „Eines nach dem anderen“	Kognitive Entspannung Selbstermunterndes Selbstinstruierendes Selbstgespräch
Im Stau stehen	Kurz schimpfen stöhnen und ausatmen Musik hören andere Auto Fahrer beobachten	Emotionale Abreaktion Vegetative Entspannung Wahrnehmungslenkung

Schöberl 2021

Abgewandelt nach Wagner-Link 2010

„Die Weisheit ist wie Regenwasser - beide sammeln sich an tiefen Stellen.

Wo beginnt es im Frühling zu blühen - auf dem Hügel oder unten im Tal?

Das Wachstum beginnt immer an den tiefen stellen im Leben“

Tibetisches Sprichwort

Schöberl 2021

Das Buch vom Glück, Dalai Lama und Desmond Tutu

Ziele der Stressbewältigung

Langfristige Erregungsreduktion

Erhöhung der Belastbarkeit

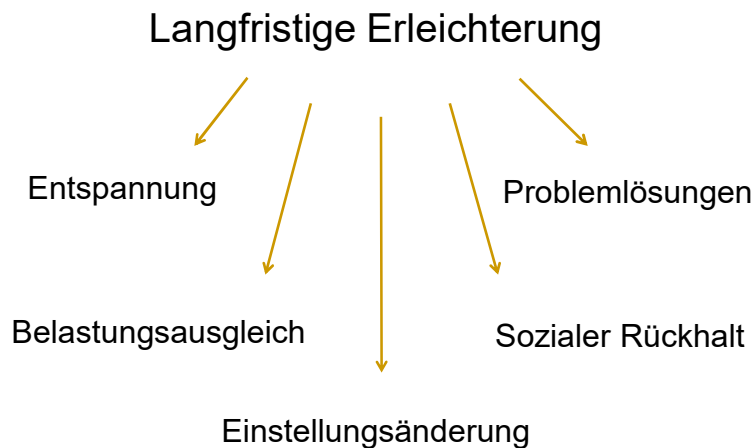
Einstellungs-
änderung

Grundlegende Veränderung Stress
auslösender Bedingungen

Schöberl 2021

Abgewandelt nach Wagner-Link 2010

Ziele der Stressbewältigung



Schöberl 2021

Abgewandelt nach Wagner-Link 2010

Deine langfristigen Stressbewältigungsstrategien?

Entspannung - Yoga, Flying Yoga, Fantasiereise, Therme, Atmung

Belastungsausgleich - Gymnastik, Fitnessstudio, lange Waldspaziergänge mit dem Hund, Urlaub, Kochen, garteln, mit Tieren aktiv sein,

Problemlösungen - sich von toxischen Personen zu trennen, Probleme ansprechen/benennen, Emotionen rausnehmen, Grenzen setzen/nein sagen, planen/strukturieren

Einstellungsänderung - bei Alzheimer etc. die Krankheit und nicht den Menschen sehen, Reflexion, Perspektive wechseln, gesunder Egoismus, Gelassenheit, Humor

Sozialer Rückhalt - verlässliche Familie, Gespräche mit Gleichgesinnten Kollegen, mit Freunden reden, Unterstützung holen, Zeit mit Familie, Zeit mit Tieren

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Wirkung von Entspannungstechniken

- ↓ Herzfrequenz, Blutdruck, Atemfrequenz
- ↓ Schweißdrüsenaktivität
- ↓ Stresshormonausschüttung, Energieverbrauch
- ↑ Hautdurchblutung
- ↑ periphere Körpertemperatur
- ↑ gleichmäßiger Atemrhythmus

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Wirkung von Entspannungstechniken

- ↓ Angstbereitschaft
- ↑ Belastbarkeit
- ↑ pos. Veränderungen in der Selbsteinschätzung
- ↑ Wohlbefinden
- ↑ Selbstaufmerksamkeit

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Entspannung

- Muskulär: Progressive Muskelentspannung, Yoga
- Vegetativ: Autogenes Training, Atemtechniken
- Emotionale Ebene: Fantasiereisen, pos. Gedanken, Meditation, suggestive Musik
- Kognitive Ebene: Meditation, Qigong

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Atmung

Einatmen durch Sympathikus
Ausatmen durch Parasympathikus gesteuert

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Brustatmung

- bei körperlicher Belastung
- nur oberes u mittleres Drittel der Lunge belüftet
- ineffizient, da viel Energie nötig, wenig Luft bewegt
- führt zu muskulären Verspannungen
- Luftstau im oberen Brustkorbbereich möglich
- häufig in Angst und Stress Situationen

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Zwerchfellatmung

- Zwerchfell kann bis zu 80% des Atemvolumens bewirken
- Lunge kann sich weiter ausdehnen, besser belüftet
- Einatmen aktiv, Ausatmen passiv
- verdauungsfördernde Stimulation
- Schonung der Stimme durch öffnen der Stimmritzen
- beim Einatmen Entspannung der Schultern
- verbesserter Rückstrom venösen Blutes

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Vollatmung - Effizienteste Atmung

1. Zwerchfell
2. Flanken
3. Rücken und Schlüsselbein

→ Wellenbewegung des Atems durch den Körper

Übung Vollatmung

Schöberl 2021

Übung kurze Atemmeditation

Schöberl 2021

**„Anstatt zu sagen:
sitz nicht einfach nur da - tu irgendetwas,
sollten wir öfter das Gegenteil fordern.
Tue nicht einfach irgendetwas - sitz nur da.“**

Tich Nhat Hanh

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Entspannung

- kürzere ein- als Ausatemphase,
- verlängerte Ausatemphase
- verlängerte Atempause zw. Aus- u Einatemphase
- verstärkte Bauchatmung, tiefere Atmung
- reduzierte Atemfrequenz
- ausgeprägte Modulation des Herzrythmus

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

PMR - Progressive Muskelentspannung

- Muskulatur ist mit zentralem und vegetativem Nervensystem verbunden → Entspannung der Muskeln beeinflusst Nervensystem
- Bewusstsein für Spannungszustand wird geschärft
- bewusstes Entspannen wird gefördert
- übermäßige Spannung wird reduziert
- frühzeitige Wahrnehmung muskulärer Spannungszustände und aktive Reduktion dieser
- Lernen zwischen Anspannungs- und Entspannungszuständen zu unterscheiden

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Übung PMR

gemütlich hinlegen oder hinsetzen
enge Kleidung entfernen
Geräusche im Umfeld reduzieren
jeweils nur kurz und langsam anspannen
sanft anspannen, so dass es noch angenehm ist

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Belastungsausgleich

- Qualitätszeit gezielt einbauen
- schöne Erlebnisse in Alltag integrieren
- Achtsamkeit leben

Das Leben besteht aus Augenblicken, welche Du bewusst gestalten kannst!

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Belastungsausgleich

- raus in die Natur, spazieren gehen
- Musik hören, tanzen, singen, Malen (Mandala)
- reisen fotografieren
- Sport, Gartenarbeit
- kochen, gemeinsam essen
- Tiere beobachten, kuscheln
- beim Ofen sitzen
- Tee/Kakao bewusst trinken

Schöberl 2021

„Beim Nichtstun entsteht das allerbeste Irgendwas“

Winnieh Puuh

Schöberl 2021



Stress lass nach – entspannt durch den Alltag

Mag. Iris Schöberl, PhD
www.beratungundtraining.at

Verhaltensbiologin, Hundeverhaltensberaterin
Familienberaterin, systemischer Coach
Säuglings-, Kinder-, Jugendlichen- und Elternberaterin