



Stress lass nach – entspannt durch den Alltag

Mag. Iris Schöberl, PhD
www.beratungundtraining.at

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

Ziele der Stressbewältigung

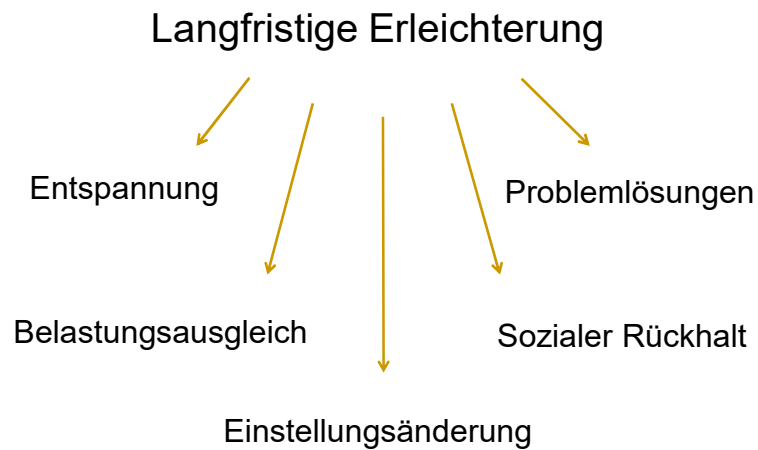
Langfristige Erregungsreduktion

Erhöhung der
Belastbarkeit

Einstellungs-
änderung

Grundlegende Veränderung Stress
auslösender Bedingungen

Ziele der Stressbewältigung



Schöberl 2021

Abgewandelt nach Wagner-Link 2010

Langfristige Stressbewältigung

Entspannung

Autogenes Training

- Auf Grundlage der Selbsthypnose
- Selbstsuggestion mit speziellen Formeln, welche flexibel angepasst werden können
- Beeinflusst das vegetative NS in Richtung Entspannung

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Entspannung

Autogenes Training fördert

- Selbstbestimmung, Selbstberuhigung, Gelassenheit
- Besseren Umgang mit Schmerzen

Gegenanzeichen

- psychotische Krankheitsbilder!
- Manche somatische oder psychosomatische Krankheitsbilder z.B. akuter Myokardinfarkt, blutendes Geschwür

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Fantasiereise Wald

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Sozialer Rückhalt

Wer ist Dir in Deinem Leben wichtig?

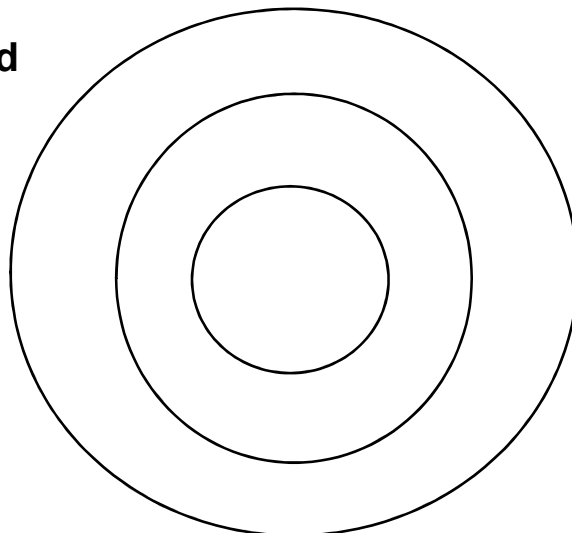
Wer unterstützt Dich?

Wer belastet Dich?

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Übung
soziales Umfeld



Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Systematische Problemlösung

- Ansatz bei den Stressoren
- Bewältigung von individuellen Belastungen
- Erlernen von Problemlösen – Bewertungsebene
- Ziel ist langfristige stressauslösende Bedingungen zu verändern

Schöberl 2021

**Wenn etwas nicht funktioniert,
probiere etwas anderes!**

**Handle so, dass mehr Wahlmöglichkeiten
entstehen.**

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Übung – eine Problemstellung auswählen u lösen

1. Stressor auswählen
2. Beschreiben des Problems
 - Eigene Reaktion
 - Konsequenzen
 - Wann und wo tritt das Problem nicht auf
3. Ziel definieren auf verhaltens- und emotionalen Ebene

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Übung – eine Problemstellung auswählen u lösen

4. Sammeln von Lösungsmöglichkeiten
5. Bewertung und Auswahl - was ist umsetzbar -
Prioritätenliste
6. Handlungsplan & Umsetzung - festlegen bis wann
was umgesetzt sein soll - in kleinen Schritten starten
7. Erfolgsprüfung - Waren die Maßnahmen erfolgreich,
was braucht es noch?

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Zeitmanagement Tipps

- Zeit planen - Freizeit einplanen!
- Notizen machen - sich selbst strukturieren
- vorher alles herrichten, dann erst starten
- Prioritätenliste – was muss unbedingt sein, was ist entbehrlich?
- schnelle Entscheidungen treffen
- kleine Ziele setzen
- große Aufgaben zerteilen
- Ablenkungen minimieren

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Zeitmanagement Tipps

- Monotasking
- Dinge Blockweise abarbeiten
- aufschieben versus sofort erledigen
- regelmäßig Pausen
- Was solls Liste neben TO Do Liste
- neue Tools probieren
- so gut wie nötig, nicht mehr - sei unperfekt!
- delegieren / abgeben
- Nein sagen

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

**Wenn du es eilig hast, gehe langsam.
Wenn du es noch eiliger hast,
mach einen Umweg.**

Japanisches Sprichwort

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Einstellungsänderung

- Beliefs sind tief sitzende Glaubenssätze, welche oft schon in der Kindheit entstanden sind
- Was sind Deine tief sitzenden Glaubenssätze, die Dich blockieren?
- Ansatz an der Bewertungsebene

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Beliefs - „Überzeugungen über mich und die Welt“

- aus eigener Erfahrung oder übernommen
- wir glauben es zu wissen
- eigene Realität produziert durch Erfahrungen
- wirken als Filter
- sie sind lebenswichtig, eine Art innere Landkarte
- beeinflussen wie ich meine Werte leben kann
- beeinflussen wie ich meine Fähigkeiten nutzen kann

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

- Was habe ich durch meinen Belief gelernt?
- Welche Fähigkeiten habe ich dadurch bekommen?
- Tut der Belief etwas Gutes für mich?
- Beliefs bestimmen unsere innere Wirklichkeit, was wir als wahr, echt, gerecht oder gut empfinden.
- Beliefs können uns lebendig und kraftvoll machen oder uns einschränken und krank machen.

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Wir befinden uns viel in Problemtrancen

„Ich bin ein Versager“

„Ich kann nichts“

„Die Welt ist böse“

Durch Umdeutung kann die Änderung in eine andere Trance erfolgen!

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

**Beliefs sind nicht falsch oder richtig,
sondern hinderlich oder förderlich**

**Niemand hat das Recht
Beliefs anderer zu bewerten!**

**Wenn Beliefs kritisiert werden,
werden auch Erfahrungen kritisiert!**

**Sie sind mit Wertschätzung und
Respekt zu behandeln!**

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Glaubenssätze erfolgreicher Menschen

- Alles geschieht aus einem bestimmten Grund und kann von Nutzen für mich sein
- Ich übernehme Verantwortung für Meine Handlungen
- Ich muss nicht alles verstehen, um es verwenden zu können
- Arbeit ist Spiel und Spaß
- Herausforderung macht Spaß
- Es gibt keinen bleibenden Erfolg ohne Hingabe

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Glaubenssätze erfolgreicher Menschen

- Jeder hat alles was er sie braucht in sich
- Jeder tut das Beste das er/sie kann
- Jedes Verhalten hat eine positive Absicht
- Es gibt keine Fehler nur Ergebnisse
- Es gibt keinen Misserfolg. Es gibt nur Resultate.
- Es ist eine Ehre ein Kind erziehen zu dürfen
- Kinder beschenken uns, wir wachsen und lernen mit ihnen

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

**Was würdest Du alles versuchen,
wenn Du wüsstest,
dass Du auf jeden Fall Erfolg hast?**

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Übung Glaubenssatz verändern

1. Glaubenssatz erkennen und aufschreiben
Welches Gefühl steckt dahinter?
2. Überprüfen des Realitätsbezug
Kennen Indianer wirklich keinen Schmerz?
Hat mich wirklich niemand nie und niemals lieb?
Mag mich mein Kind, Hund, Partner wirklich nur,
wenn ich etwas leiste?

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Übung Glaubenssatz verändern

3. Dient Dir dieser Gedanke um Dein Wohlbefinden zu fördern? Welche negativen Konsequenzen hat der Gedanke?
Was ist die Positive Absicht dahinter? Wann hat Dir der Gedanke geholfen? Hilft er Dir heute noch?
4. Neubewertung
Den Gedanken wertschätzend betrachten und weiter ziehen lassen. Welcher Gedanke wäre heute stattdessen passend für Dich? Welcher Gedanke unterstützt Dich heute?

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Übung Glaubenssatz verändern

5. Formulierung eines neuen Glaubenssatzes
 - In der Gegenwart
 - positiv formuliert
 - Selbstbestimmt
 - aktiv
6. den neuen Zielsatz immer wieder überprüfen und ergänzen bzw. ändern

Gehe achtsam / wertschätzend mit Deinen Gedanken um - sie dienen Dir, Du entscheidest über sie!

Schöberl 2021

„Glaube nicht alles, was Du denkst!“

Byron Katie

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

- Wenn Situation X auftritt.....
 - Tue ich folgendes....
 - Sage ich mir folgendes...

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

**Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.**

**Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheit.**

**Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden zu Deinem Charakter.**

**Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird zu Deinem Schicksal**

Chinesisches Sprichwort

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Wirkung von Meditation

- ↓ Kortisolwerte im Haar
- ↓ Kortisolreaktivität in Stresssituationen
- ↓ Entzündungsrisiko, Schmerzempfindlichkeit
- ↓ Ängstlichkeit
- ↑ Konzentrationsfähigkeit
- ↑ Gefühl der Ausgeglichenheit

Puhlmann et al. 2021, Hölzel et al. 2011, Hölzel et a. 2013, Davidson et al. 2007, Sevinc et al. 2020, Sevinc et al. 2019, Greenberg et al. 2019 etc.

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Wirkung von Meditation

- ↑ Gehirn wird neu vernetzt, Nerveneffektivität
- ↓ Dichte der grauen Substanz in der Amygdala
- ↑ Dichte der grauen Substanz im Hippocampus
- ↓ Einkommende Informationen beim Thalamus
- ↓ Aktivität von Beta-Wellen → das Gehirn schaltet auf einen Sparmodus

Puhlmann et al. 2021, Hölzel et al. 2011, Hölzel et a. 2013, Davidson et al. 2007, Sevinc et al. 2020, Sevinc et al. 2019, Greenberg et al. 2019 etc.

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Wirkung von Meditation

- ↓ Hirnareale für Planung, Selbstwahrnehmung, Emotionen und logisches Denken → während Meditation fast keine Aktivität
- ↑ Empathie, Mitgefühl
- ↑ Emotionale Stabilität
- ↑ Perspektivenwechsel

Puhlmann et al. 2021, Hölzel et al. 2011, Hölzel et a. 2013, Davidson et al. 2007, Sevinc et al. 2020, Sevinc et al. 2019, Greenberg et al. 2019 etc.

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Wirkung von Meditation

- Abnahme von Gehirnmasse im präfrontalen Kortex verlangsamt oder verhindert → verlangsamerter Alterungsprozesse
- Dicke des präfrontalen Cortex bei Meditierenden im Alter von 40-50 Jahren vergleichbar groß wie bei 20-30 Jährigen

Lazar et al. 2005, Pagnoni & Cekic 2007, Grant et al. 2010

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

beobachtender Distanz zu eigenen Gedanken,
Emotionen und Wahrnehmungen
während der Meditation

„Wenn wir nicht von Gedanken und Gefühlen
übermannt werden, wird uns die eigene
Innenwelt klarer, und wir werden zugleich
aufnahmefähiger für die Innenwelt anderer.“

Daniel J. Siegel

[https://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/
Wie-Meditation-Gehirn-und-Geist-veraendert.html](https://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-und-Geist-veraendert.html)

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Die 8 Tugenden der Achtsamkeit

- Nicht beurteilen
- Der kindliche Geist
- Geduld
- Vertrauen
- Loslassen
- Akzeptanz
- Dankbarkeit
- Entschlossenheit

Schöberl 2021

Nach Peter Beer

Langfristige Stressbewältigung

Leid = Schmerz x Widerstand

Buddhistische Leidensformel

**„...Nur dein Widerwille ist es, der wehtut,
sonst nichts.“**

Herman Hesse

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Achtsamkeitsmeditation mit allen Sinnen

- Sehen außen
- Hören außen
- Fühlen außen
- Sehen innen
- Hören innen
- Fühlen innen

Schöberl 2021

Nach Peter Beer

Langfristige Stressbewältigung

Übung Blick erweitern durch Gras zählen

- Dreieck mit den Händen in der Wiese machen (2. Person oder mit Gegenstand) und Grashalme in dem Dreieck zählen. Wahrnehmung der Umgebung bis ins kleinste Detail.

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

Allgemeine Eckpunkte

- Bei „Stressbedingten“ somatischen Beschwerden auch medizinisch Abklären!
- Genügend Ruhe/Schlaf/Rückzug
- Gesunde Ernährung – Vorsicht Histamin!
- Bewegung, in der Natur sein
- Soziale Unterstützung holen/annehmen/geben
- Sich selbst Raum & Zeit geben geben

Schöberl 2021

Langfristige Stressbewältigung

**Wir können das Leben nicht verlängern,
sondern verbreitern.**

**Durch weitere Wahrnehmung erweitern
wir unser Leben!**

Schöberl 2021

Was tut Dir gerade jetzt gut?

Was tut Dir auf Dauer gut?

Schöberl 2021

**„Sei selbst die Veränderung,
die Du Dir von der Welt wünschst“**

Gandhi

Schöberl 2021

Kurz gesagt 😊

Entspannung

Problemlösung

Einstellungsänderung

Belastungsausgleich

Soziale Unterstützung

Schöberl 2021

Online Angebote 2022

- Online Kurs Narben auf der Seele- Traumaarbeit mit Hunden ab Februar
- Online Kurs Hochsensibilität
- Online Kurs Mensch-Hund Bindung

Newsletter:

www.beratungundtraining.at/news/

Schöberl 2021

Du brauchst mehr Unterstützung?

online Beratung
Familienberatung
tiergestützte Beratung
psychologische Beratung
Hundeverhaltensberatung

Newsletter:

www.beratungundtraining.at/news/

Schöberl 2021

Zusätzliche Quellen neben Studien

- Porges S.W., Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie
- Dana D., Die Polyvagal-Theorie in der Therapie. Den Rhythmus der Regulation nutzen
- Rosenberg Stanley, Der Selbstheilungsnerv. So bringt der Vagusnerv Psyche und Geist ins Gleichgewicht
- Heinrichs M., Stächele T., Domes G., Stress und Stressbewältigung.
- Wagner-Link A., Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer
- Beer P. Achtsamkeitskurs.
- Fleckenstein K. Ab heute stresst mich gar nichts mehr. Entspannt und gelassen mit dem 3 Wochen Programm.
- Annesley M., Verni K.A., Achtsamkeit eine Anleitung. Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit und Freude im Alltag
- Glocker P. Weniger Stress mehr Leben.

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