



Business Coach
Dr. Richard Grillenbeck

TRAINING
COACHING
BERATUNG

www.business-coach.de



Business Coach
Dr. Richard Grillenbeck

Stress lass nach — ich stärk mich selber!

Vortrag beim
BDS Ortsverband Flachslanden

November 2018

www.temp-coaching.de

Übersicht

Auslöser für Stress

Was ist Stress?

Schutz- und Resilienzfaktoren

Wege zur Resilienz

Die Führungskraft – Stress und Burnout (Gefährdung bei sich und Mitarbeiter*innen erkennen)

Business Coach
Dr. Richard Grillenbeck



Auslöser für Stress

Arbeitsverdichtung	Zuviel Arbeit	Konkurrenzdruck
Arbeitsdruck	Schmutz	Isolation
Lärm	Reizüberflutung	Mangelnde Anerkennung
Konflikte	Verletzungen	Partnerschaftsprobleme
Arbeitslosigkeit	Hunger, Durst	Verlust nahestehender Personen
Krankheit	Überforderung	Sich auflösende Strukturen
Zeitdruck	Versagensangst	
Störungen	Verlust der Arbeit	

Was ist Stress?

Duden (aufgenommen 1961):

1. erhöhte Beanspruchung, Belastung physischer oder psychischer Art
2. (umgangssprachlich) Ärger

Wikipedia:

Stress bezeichnet zum einen **durch** spezifische **äußere Reize hervorgerufene** psychische und physische **Reaktionen** bei Lebewesen, die zur **Bewältigung** besonderer Anforderungen **befähigen**, und zum anderen die dadurch **entstehende** körperliche und geistige **Belastung**.

Stress ist die körperliche und geistige Reaktion auf belastende Reize.



Stress ist ambivalent...mal so mal so...

...der eine läuft zur Höchstform auf...

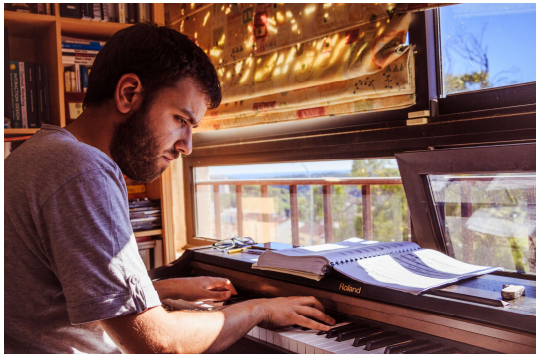


Photo by [Francisco Gomes](#) on [Unsplash](#)

...die andere leidet und wird krank...



Photo by [Gabriel Matula](#) on [Unsplash](#)

Stress ist individuell... für jede/n anders

1. Wahrnehmen und beurteilen: **Ist Situation bedrohlich?**

Wenn eher JA:

2. Beurteilen der **eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zur Bewältigung**

- Ausreichend: Bewältigung ok, kein Stress
- Nicht ausreichend, zu gering, ineffizient: **STRESS**





Strategien zum Stressmanagement

Resilienz – Versuch einer Definition

lat. *resilire* – zurückspringen, abprallen.
dt. Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit, Flexibilität

Fähigkeit eines Stoffs, nach Verformung wieder in alte Form zurückzukehren

Toleranz gegenüber inneren oder äußeren Stressoren

Widerstandskraft

Fähigkeit, innere und äußere Ressourcen für erfolgreiche
Bewältigung der Stressoren zu nutzen

Beginn: Studien 1950er Emmy Werner auf Kauai

Stehaufmenschen (Lilo Endriss, 2006)





Schutz- und Resilienzfaktoren

Positive Emotionen:

Freude, Glück, Neugier, Lust,
Zufriedenheit, Zuversicht,
Fröhlichkeit

Auszeit für die Seele und
Freisetzung von Ressourcen

Gelassenheit im Stress

Mir geht's gut!



Photo by [Court Prather](#) on [Unsplash](#)



Schutz- und Resilienzfaktoren

Optimismus:

- Tendenz, positive Ergebnisse zu erwarten
- Größere Durchhaltebereitschaft und aktivere Bewältigungsstrategien
- Mehr soziale Unterstützung
- Günstige Ursachenzuschreibung

Das klappt schon!



Photo by [Patrick Fore](#) on [Unsplash](#)

Schutz- und Resilienzfaktoren

Selbstwirksamkeitserwartung:

- Subjektive Erwartung, Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können
 - Anforderungen sind Herausforderungen und weniger Stress
 - aktive und problemorientierte Herangehensweise
 - wirksame Kontrolle negativer Gedanken

Ich schaff das!



Photo by [Tommy Lisbin](#) on [Unsplash](#)

Schutz- und Resilienzfaktoren

Soziale Unterstützung:

- Positive Wirkung auf psychisches Wohlbefinden und Gesundheit
 - emotionale
 - praktische / instrumentelle
 - informationelle Unterstützung

Gemeinsam sind wir stark!



Photo by [Loren Joseph](#) on [Unsplash](#)



Schutz- und Resilienzfaktoren

Empathie:

- Fähigkeit, sich in das Gegenüber hineinzudenken, seine Werte, Situation und Interessen wahrzunehmen und zu respektieren
- Perspektivenwechsel
- Emotionssteuerung

Ich versteh Dich!



Photo by [Ben White](#) on [Unsplash](#)



Schutz- und Resilienzfaktoren

Impulssteuerung:

- Zielorientierung
- Konzentration und Achtsamkeit aufs Wesentliche
- Disziplin
- Nicht die Komplexität als solche, sondern die Art und Weise, wie wir mit ihr umgehen, macht uns krank

Genau das, und zwar jetzt!



Photo by [rawpixel](#) on [Unsplash](#)



Schutz- und Resilienzfaktoren

Vision und Zielorientierung:

- vermittelt Sinn
- weckt Hoffnung
- gibt Motivation und Energie
- gibt Orientierung
- relativiert kurzfristige Ereignisse

Dahin will ich!



Photo by [Samuel Zeller](#) on [Unsplash](#)



Resilienz – eine Zusammenfassung

Resilienz ist die Fähigkeit, innere Einstellungen, Haltungen und Perspektiven zu entwickeln, die es ermöglichen,

- sich emotional positiv zu einer Situation zu stellen
- eine Situation realistisch optimistisch zu betrachten
- sich in andere hineinzusetzen, selbst zurückzunehmen und soziale Unterstützung zu suchen
- Impulse effektiv zu steuern und Disziplin zu üben
- eine Überzeugung der Selbstwirksamkeit aufzubauen
- eine Situation mit Sinnhaftigkeit zu belegen



Wege zur Resilienz

Zehn Schritte zur Resilienz

- Innehalten – die Kunst der kleinen Pause
 - Standortbestimmung und Rollenklärung
 - Die Batterie, den Akku füllen
 - Lebensrucksack entlasten
 - Innere Antreiber ausbalancieren
 - Grenzen setzen – Grenzen achten – Grenzen öffnen
 - Konflikte aktiv angehen
 - Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
 - Halt im Netzwerk finden
 - Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe
-





1: Innehalten – Achtsam sein

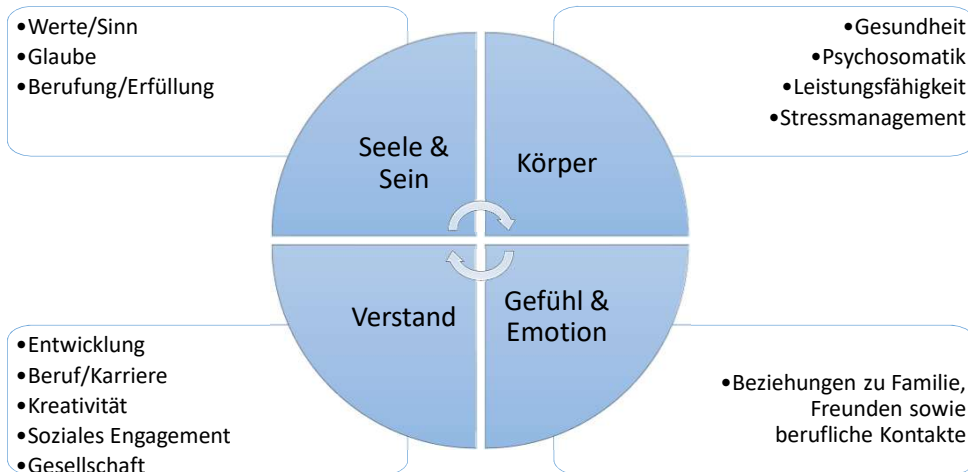
- Im Hier und Jetzt sein
- Wertfreies Wahrnehmen von Körper, Gedanken, Gefühlen und Empfindungen
 - Anspannungen lösen sich
 - Stresslevel sinkt
 - Atmung wird tiefer
 - Spüren und Achten von Grenzen

1: Strategien zur Selbstberuhigung

- **Körperreise:** Nehmen Sie wahr, was in Ihrem Körper passiert
- **Atem beobachten:** Achten Sie darauf, wie Ihr Atem kommt und geht
- **Detailbeschreibung:** Beobachten Sie einen Gegenstand in Ihrer Umgebung und beschreiben Sie ihn mit allen Details so genau wie möglich
- **Wahrnehmung mit allen Sinnen 5-4-3-2-1**
 - Achten Sie auf
 - 5 Dinge, die Sie sehen,
 - 4 Dinge, die Sie hören,
 - 3 Dinge, die Sie fühlen,
 - 2 Dinge, die Sie riechen,
 - 1 Ding, das Sie schmecken.



2: Standortbestimmung und Rollenklärung



2: Meine Rollen

Ich bin aktive/r Mitspieler/in

- Familie
- Freunde
- Netzwerk
- Beruf(e)
- Ehrenämter
- Vereine



Photo by [Jose Martinez](#) on [Unsplash](#)



3: Bringen Sie Ihr Energiesystem in Balance

Energieabgabe durch:

Engagement bei der Arbeit, im
Privatem...

Energiezufuhr durch:

Ernährung auf allen Ebenen

Sorgfalt und Fürsorge

Pausen

...

Was ist meine Powerbank?



Photo by [rawpixel](#) on [Unsplash](#)

3: Ihr persönliches Energiekonto auffüllen

*Erinnerung an glückliche Situation.
'Festes Glücksbild' in Gedanken.*

*Fünf Minuten raus an die frische Luft
und mit allen Sinnen genießen.*

*Tasse Kaffee oder Tee an einem
ruhigen Ort bewusst ungestört trinken.*

*Rufen Sie jemanden an, mit dem Sie
gerne plaudern.*

*Singen Sie in Gedanken einen Song, bei
dem Sie automatisch gute Laune
bekommen.*





5: Die inneren Antreiber und ihre Botschaften

Sei stark! Ich komme alleine zurecht. Ich bin aufs Schlimmste gefasst. Wie es drinnen aussieht, geht keinen was an. Mich erschüttert nichts so leicht. Beiß die Zähne zusammen! Zeig keine Gefühle! Bewahre immer Haltung!

Sei perfekt! Wenn ich eine Arbeit mache, dann gründlich und fehlerfrei. Ich mag keine Schlamperei. Ich finde immer noch etwas zum Verbessern. Mach bloß keine Fehler! Ich bin noch nicht gut genug! Ich muss noch besser werden!

Mach es allen recht! Ich kann nicht Nein sagen. Akzeptiert zu werden ist wichtiger als Interessen durchzusetzen. Positive Rückmeldungen sind sehr wichtig. Sei liebenswürdig! Bloß kein Streit! Sei freundlich zu allen! Sei gefällig!

Beeil dich! Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt. Ich mache gern mehrere Dinge gleichzeitig. Ich fühle mich als Motor, der Dinge voranbringt. Mach schnell! Sei immer auf Trab! Ich darf keine Zeit verschwenden!

Streng dich an! Wer nie aufgibt, erreicht alles. Erfolge muss man sich hart erarbeiten. Nur Schweres ist wertvoll. Mühe dich bis zum Letzten! Reiß dich zusammen! Ich muss es schaffen! Ich schaffe es auch ohne fremde Hilfe!

STOP!





5: Mentales Training

Täglich 5 mal eine Minute üben: Vor dem Spiegel, mit rechter Hand auf dem Herz (beruhigt und verbindet Sie mit sich selbst).

Affirmationen langsam, bewusst und mit Überzeugung sprechen, die

positiv

stärkend

in der Gegenwart sind.

Beispiele:

Ich bin stark. Ich liebe mich. Ich bin ein wertvoller Mensch. Ich bin gütig.
Ich bin erwachsen und bestimme mein Leben selbst.



6: Grenzen setzen – achten – öffnen

- Kann ich mir selbst und anderen angemessene Grenzen setzen?
- Wahre ich in gleicher Form die Grenzen anderer Personen?
- Kann ich einmal gesetzte Grenzen auch wieder öffnen?



Photo by [Ali Yahya](#) on [Unsplash](#)



6: Just Say „No“

Leistung kostet: Ja, ist natürlich ein besonderer Aufwand... (**Kosten**)

Ich zuletzt: Ja, wenn das die einzige Lösung ist... (**Alternativen**)

Gesamtpaket: Ja, und was soll ich mit meinen anderen Aufgaben machen... (**Verantwortung**)

Projektmanagement: Ja, wann brauchst du es... wie gut muss es sein... (**Zeit, Qualität**)

Gegenleistung: Ja, es kommt bestimmt mal was, wo ich dich brauche (**Richtung**)

Dreiecksbeziehung: Ja, für wen ist das, die Person soll direkt zu mir kommen... (**Lob & Profit direkt**)

7: Konflikte aktiv angehen

- Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre Gefühle
- Bringen Sie das Problem auf den Punkt
- Sprechen Sie Ihr Gegenüber darauf an, was Sie stört
- Thematisieren Sie die eigenen Gefühle statt anzugreifen
- Kreative Stressabbaustrategie finden:
 - Von der Seele reden
 - Ärger weglachen
 - ...

*Buchtipp: Gewaltfreie Kommunikation.
Marshall B. Rosenberg, Junfermann, 2016.*



Photo by [Chris Sabor](#) on [Unsplash](#)



8: Überzeugung Ihrer Selbstwirksamkeit stärken

Konzentration auf das,

- was verändert werden kann und
- Lösungsschritte da generieren, wo die eigenen Stärken liegen

Überprüfen der eigenen Ursachenzuschreibung:

Sind immer nur die anderen schuld?



8: Love it – change it – leave it

- Love it:
 - Verändern Sie sich selbst, Ihre Einstellung zur Situation
 - Change it:
 - Verändern Sie die Situation, so dass sie für Sie akzeptabel wird
 - Leave it:
 - Verlassen Sie die Situation, die nicht veränderbar ist und die Energie auf Kosten Ihres Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit zieht.
-



8: Gelassenheitsgebet

„Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

(Rainhold Niebur, wird auch Franz v. Assisi oder Friedrich Schiller zugeschrieben)

9: Sozialer Rückhalt

Wirkung sozialer Beziehungen beruht darauf, dass sie

- Fühlen, Denken und Handeln positiv regulieren
- Gesundheitsförderndes Verhalten erleichtern
- Gefühl von Bedeutung und Zusammenhalt vermitteln
- Bewältigung von Belastungen ermöglichen
- Selbstwertgefühl heben
- Kontrollüberzeugung stärken
- Immunsystem positiv beeinflussen
- durch bloße Gegenwart den Menschen emotional und physiologisch stabilisieren



10: Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe

Verankern Sie sich fest in Ihren Werten und Ihrer ureigenen Kraft

Das Wesentliche bleibt das Wesentliche

Authentisch fühlen, denken und reden hält gesund

Achtsame Selbststeuerung setzt ungeahnte Kräfte frei

Balance von Ruhe und Bewegung



Photo by [Jared Rice](#) on [Unsplash](#)



Die Führungskraft

Stress – Erschöpfung – Burnout bei Mitarbeitern erkennen



12 Phasen des Burnout (Freudenberger/North)

Thema	Beispiel	Was kann Führung tun?
Zwang sich zu beweisen	Sehr engagiert, perfektionistisch	Beobachten und Loben
Verstärkter Einsatz	Sonderaufgaben trotz Auslastung übernehmen	Delegieren und Grenzen setzen
Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	Pausen ausfallen lassen	Pausen anweisen, aktiv ansprechen
Verdrängung von Konflikten	Entzieht sich drohenden Konfliktsituationen	Konflikte konstruktiv angehen
Umdeutung von Werten	Abwertende Äußerungen über vorher Geschätztes, z.B. Kunden	Perspektivwechsel anregen, Interesse zeigen, Gespräche
Leugnung der Probleme	Keine Einsicht zeigen / abwiegeln	Feedback geben, Feedback von anderen einbeziehen



12 Phasen des Burnout (Freudenberger/North)

Thema	Beispiel	Was kann Führung tun?
Rückzug	Keine Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten	Kontakte aktivieren, Beratung vermitteln
Beobachtbare Verhaltensänderung	Jede Zuwendung der Umwelt wird als Angriff empfunden	Hilfe suchen, gewohnte Muster durchbrechen, nächste Führungsebene einbeziehen
Depersonalisation	Was ist bloß mit dem Menschen passiert? Person nicht wieder zu erkennen	Therapeutische und medizinische Begleitung vermitteln
Innere Leere	Panikattacken und Angstzustände	
Depression	Suizidgedanken	Notsituation, stationäre Behandlung initiieren
Völlige Erschöpfung	Zusammenbruch	



Selbstfürsorge

„Wenn Du ganz und gar für alle da sein willst, lobe ich Deine Menschlichkeit, aber nur, wenn sie voll und echt ist. Wie kannst Du aber voll und echt Mensch sein, wenn Du Dich selbst verloren hast?

Auch Du bist ein Mensch. Damit Deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst Du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben.

Denn was würde es Dir sonst nützen, wenn Du alle gewinnen, aber als einzigen Dich selbst verlieren würdest?

Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben?...

Wie lange noch schenkst Du allen andern Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber?
Gönne Dich Dir selbst. Ich sage nicht: tu das immer, ich sage nicht: tu das oft, aber ich sage: tu es immer wieder einmal.

Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“

(Bernhard von Clairvaux, 12.Jh.)

Business Coach
Dr. Richard Grillenbeck

**TRAINING
COACHING
BERATUNG**

www.business-coach.de



Fragen?

...

Vielen Dank!

Download: temp-coaching.de/geschenke

Vernetzen?



09829 / 91 25 18

richard@temp-coaching.de



Literaturempfehlung

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad. Zehn praktische Schritte zu persönlicher Resilienz. Sylvia K. Wellensiek, Beltz Verlag, 2012.

Gewaltfreie Kommunikation. Marshall B. Rosenberg, Junfermann, 2016.