

RESILIENZ, STRESSMANAGEMENT ENTSPANNUNG

Mental Health

Mental Health (= Mentale und Psychische Gesundheit) ist ein Zustand von Wohlbefinden. Es fällt uns leicht, unsere Fähigkeiten voll auszuschöpfen, Stress und negative Situationen zu bewältigen und einen Beitrag zu unserer sozialen Gesellschaft zu leisten.

Resilienz

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke, die psychische Widerstandskraft und die Wiederherstellung psychischer Gesundheit. Mit dieser Fähigkeit werden Krisen gut gemeistert und positiv in die Zukunft geblickt.

Auswirkung eines hohen Stresslevels auf Körper und Gesundheit

- | Anstieg von Herzfrequenz und Puls „Wir bekommen Herzklopfen“
- | Anstieg des Hautleitwiderstands „Wir beginnen z.B. an den Händen zu schwitzen“
- | Schnellere Atmung, oft Brustatmung

- | Schlafprobleme, Einschlafprobleme, Durchschlafprobleme
- | Das Stresszentrum im Gehirn wird dauerhaft aktiviert, wodurch wir beim nächsten Stressor noch gestresster reagieren

Positiver & negativer Stress

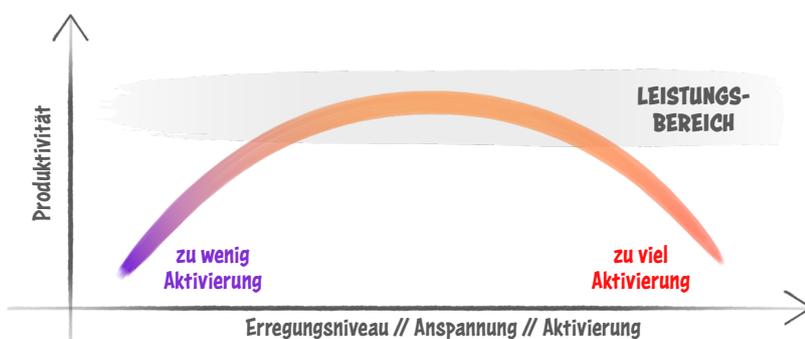
Nicht immer hat Stress nur negative Eigenschaften. Der positive Eustress motiviert und führt zu Produktivität und Durchhaltevermögen.

Steigt jedoch die Stressbelastung an und kommt das Gefühl auf, es nicht mehr zu schaffen, wird aus dem

Eustress der negative Distress.

Je nachdem, welche Aufgabe man erfüllen möchte, benötigt man ein unterschiedliches Aktivierungsniveau.

Zu hohe oder zu niedrige Aktivierungsgrade können hinderlich oder sogar schädlich sein.



brainboost Tipp #1

Analysiere in verschiedenen Situationen, wie hoch dein Aktivierungs-Niveau ist.

Hinterfrage dann, ob du für die benötigte Aufgabe etwas ändern (mehr Aktivierung oder weniger Aktivierung) solltest.

Probiere verschiedene Maßnahmen aus, z.B. Bewegung, Ablenkung, Essen, Musik hören, mit Kollegen sprechen.

Das Gleichgewicht bestimmt die Belastung

Das zentrale Element bei Stress ist die tatsächlich vorliegende Beanspruchung.

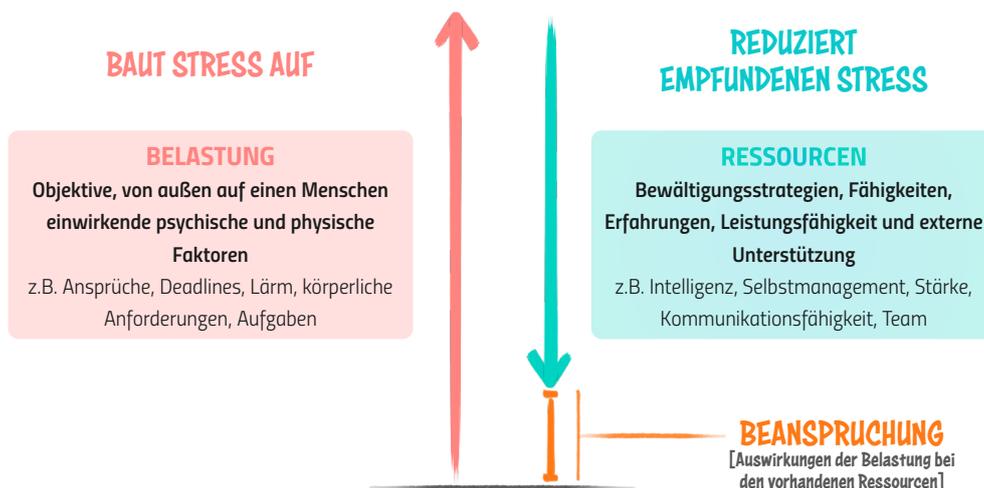
Je nach Belastung und Ressourcen kann die Beanspruchung variieren. Um Stress nachhaltig zu reduzieren muss die Beanspruchung gesenkt werden.

Entweder durch Reduktion von Belastungen oder durch den Aufbau von Ressourcen. Dies gilt sowohl für kurzfristige Maßnahmen (z.B. Fenster öffnen) als auch für längerfristig angelegte (z.B. ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, Weiterbildungen).

brainboost Tipp #2

Identifiziere Belastungen, die du reduzieren kannst. Zum Beispiel Ablenkung durch das Handy, indem es bei gewissen Aufgaben auf lautlos gestellt wird. Die Push-Benachrichtigung bei E-Mails deaktivieren, in einer ergonomischen Sitzhaltung arbeiten.

Finde dann heraus, wie du deine Ressourcen erhöhen kannst. Zum Beispiel ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause an der frischen Luft, regelmäßige Meditationsübungen oder bei gewissen Aufgaben um Unterstützung bitten.



Stress ist ein Reflex des Körpers auf unvorhergesehene Ereignisse, der uns in einen Alarmzustand versetzt und unser Überleben sichert. Evolutionär folgt auf einen gefährlichen Reiz entweder die Flucht oder der Kampf. Klingt der Reiz ab, so setzen auch Regulationsprozesse im Körper ein, die die Stressreaktion abschwächen.

Bei Stress erhöht sich der Herzschlag und der Blutdruck, die Körpertemperatur steigt an und die Atmung wird schnell und flach. Der Sympathikus, der aktivierende Teil des vegetativen Nervensystems, übernimmt die Kontrolle und der Parasympathikus, der für Ruhe und Regeneration sorgende Teil des vegetativen Nervensystems, wird heruntergefahren.

Somit werden alle Körperfunktionen auf Überleben gestellt.

Eisenhower Matrix

Oftmals sind es die kleinen Dinge, die uns dauerhaft in Stress versetzen. Folgende Übung hilft dir, diese Dinge zu analysieren und zu kategorisieren.

Nimm dir jeden Tag eine Aufgabe oder Situation vor, die dich in Stress versetzt und gliedere sie in das für dich richtige Feld ein.

	WICHTIG	NICHT WICHTIG
EILIG	Erledigen [Mache es jetzt!]	Delegieren [Wer kann es machen?]
NICHT EILIG	Terminieren [Wann kann ich es machen?]	Ablegen [In den Papierkorb!]

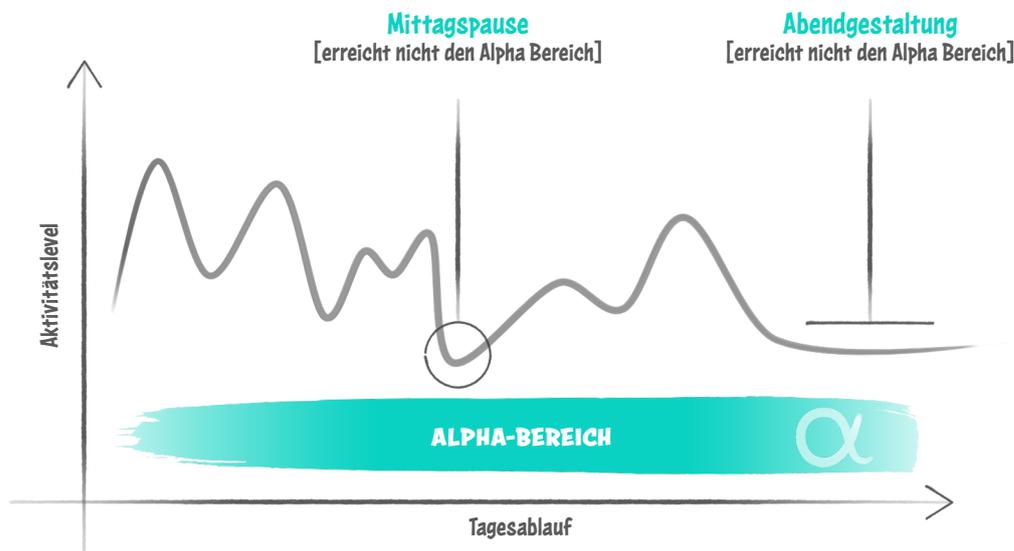
Entspannung

In einem entspannten Zustand verlangsamen sich unser Puls und der Blutdruck sinkt, unsere Muskulatur entspannt und die Atmung wird tiefer und gleichmäßiger.

Durch regelmäßige Pausen und Phasen der Entspannung nehmen wir uns aus der Hetze des Alltags heraus und geben unserem Gehirn und Körper die Chance, neue Kraft zu tanken.

Der Alpha-Zustand (eine große Menge von Gehirnzellen arbeiten in einem Frequenzbereich von 8-12 Hertz) ist ein Zustand, den unser Gehirn einnimmt, wenn wir entspannt sind.

Diesen benötigen wir, um wirklich herunterzufahren und zu regenerieren. Oftmals erreichen wir ihn aber weder in der Mittagspause noch am Abend.



POSITIV

- Augen schließen
- Gedanken wertungsfrei beobachten
- Entkopplung von Arbeit / aktueller Tätigkeit
- Keine Gespräche über Arbeit
- Ruhige Atmung (Atemzählen hilft)
- Wechsel der Umgebung (z.B. Spazierengehen)
- Keine Schuldgefühle

NEGATIV

- Unruhige hektische Umgebung
- Fokus auf Stress / Sorgen
- Gedanklich schon bei nächster Aufgabe
- Anstrengende Konversationen
- Zeitdruck
- Pause am Arbeitsplatz / nebenbei
- Schuldgefühle / „unproduktiv“

brainboost Tipp #3

Versuche kleine Pausen der Entspannung in deinen Alltag einzubauen. Immer mal wieder 3 bis 5 Minuten bringen enorm viel, um auch unsere Freizeit noch so zu gestalten, wie wir möchten und nicht völlig platt zu sein.

Zusätzlich sollten langfristige Übungen oder Tätigkeiten als Routinen etabliert werden. Dies kann bewusstes Mentaltraining sein, z.B. Meditation oder Atemübungen, aber auch ein Hobby oder Sport können einen guten Ausgleich schaffen.