



AOK Baden-Württemberg

Die Gesundheitskasse



Für deine innere **Stärke**

Teilnahmeunterlagen



AOK Baden-Württemberg

Die Gesundheitskasse

Inhalt

Was dich erwartet	3
Stress	5
Definition Stress.....	5
Fight or Flight.....	5
Das vegetative Nervensystem.....	6
Die drei Ebenen des Stressgeschehens.....	6
Die fünf Stressverstärker.....	12
Erlaubnisalternativen	14
Achtsamkeit	15
Achtsamkeit – was ist das?.....	15
Resilienz.....	17
Resilienz – was ist das?	17
Werte	18
Selbstfürsorge	18
Veränderungen bewirken durch SMARTe-Ziele.....	18
SMART - Formel.....	19



AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse

Was dich erwartet

Die Welt wird immer lauter, hektischer und globaler. Wir hetzen von einem Meeting in das Nächste, erledigen Aufgabe um Aufgabe. Ständig in dem Versuch, der Familie, unserer Arbeit und den Freunden gerecht zu werden. Aufgrund globaler Entwicklungen verschwimmen die Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben immer mehr. Zeit für sich selbst bleibt meistens nicht mehr viel. Dieser Zustand hat vor allem negative Auswirkungen auf die Gesundheit. In diesem Programm lernst du, achtsam mit deinen Ressourcen umzugehen und infolgedessen Stress und weiteren Belastungen mit innerer Stärke zu begegnen.

Wissenschaftlich ist es zwischenzeitlich belegt, dass durch die Stärkung der psychischen Gesundheit auch eine präventive Wirkung gegen psychische Erkrankungen erzielt werden können. Durch einen wohlwollenderen und aufmerksameren Umgang mit uns selbst werden wir wieder belastungsfähiger, stressresistenter und konzentrierter. Langfristig kann so die Lebensdauer aber vor allem die Lebensqualität gesteigert werden. Diese Teilnehmendenbroschüre dient als Begleitung zum vierwöchigen Online-Kurs. Wie auch der Kurs ist die Broschüre in die Themen Stress, Achtsamkeit, Resilienz, Werte und Selbstfürsorge aufgeteilt.



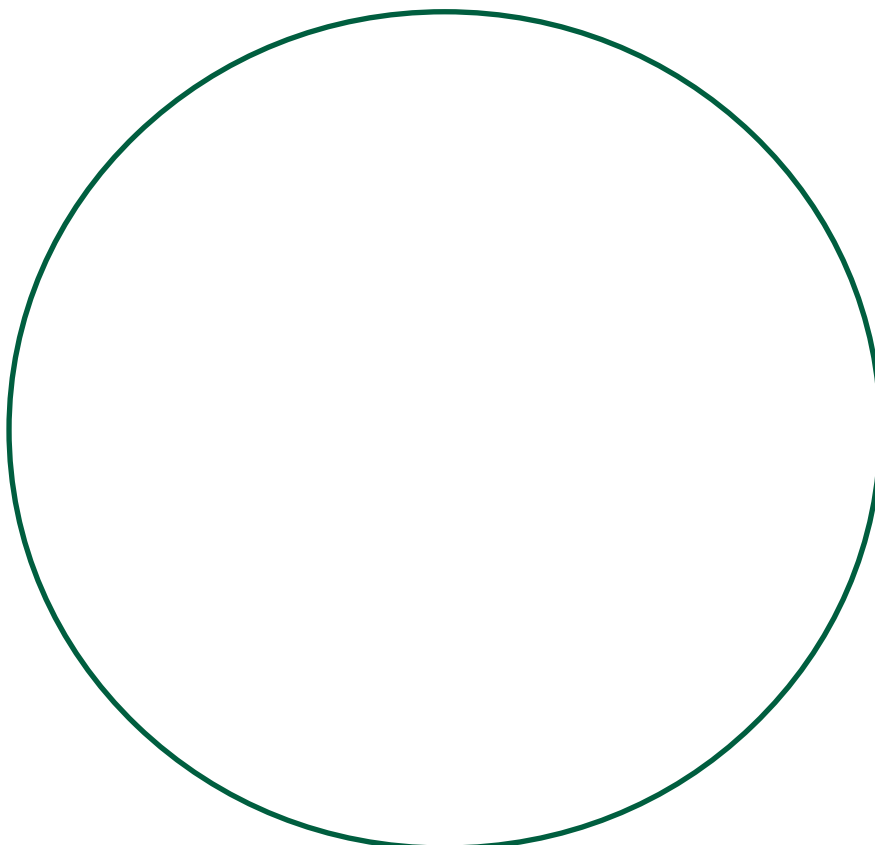
Übung: Wo zwischen den Polen bin ich?

Die beiden Pole stellen Entspannung und Spannung dar. Gehe kurz in dich und überlege, wo zwischen den Polen du dich gerade einordnen würdest. Wo warst du im letzten halben Jahr? Wo möchtest du im nächsten halben Jahr sein?



Übung: Woraus schöpfe ich Kraft?

Was gibt dir Kraft? Unterteile den Kreis entsprechend der Größe deiner Kraftquellen und beschrifte diese.





AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse

Stress

Der Begriff Stress ist grundsätzlich negativ besetzt, doch Stress gehört zu unserem Leben und macht uns leistungsfähig. Überschreiten die Anforderungen jedoch dauerhaft die persönlichen Grenzen, so kann dieser chronische Stress auch Auslöser für gesundheitliche Probleme sein.

Definition Stress

„Stress wird definiert als ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt.“

Fight or Flight

Werfen wir einen Blick in die graue Vorzeit: Bei unseren Vorfahren diente Stress hauptsächlich dazu, den Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen, um vor möglichen Gefahren bestmöglich gewappnet zu sein. Angesichts einer heiklen Situation hieß es früher: kämpfen oder fliehen (fight or flight). Beides setzte voraus, dass der Körper aus dem

Stand heraus energiegeladen und leistungsbereit sein musste. In Stresssituationen wird durch die Ausschüttung von Stresshormonen vermehrt Energie bereitgestellt und somit die Leistungsfähigkeit des Organismus verstärkt. Unser vegetatives Nervensystem hat sich auf das Fluchtverhalten zu Beginn der Menschheit eingestellt. Die Mechanismen, die unser Körper braucht, um effektiv zu kämpfen oder zu fliehen, um damit zu überleben, werden aktiviert. Andere Funktionen werden runtergefahren. Ist die lebensbedrohliche Situation vorbei, verschiebt sich die Aktivierung wieder. So können wir uns erholen und wieder zu unserer Balance zurückfinden.

Heutige Zeit:

- Nur in Ausnahmefällen befinden wir uns wirklich in lebensbedrohlichen Situationen
- Wir befinden uns eher in einem Zustand der Daueranspannung.
- Uns fällt es schwerer zwischen Anspannung und Entspannung die Balance zu halten.

Das vegetative Nervensystem

Das vegetative Nervensystem besteht aus Sympathikus und Parasympathikus und steuert die unbewusst ablaufenden Prozesse unseres Körpers, wie z.B. Herzschlag, Reflexe, Verdauung, etc.. Der Sympathikus sorgt für eine Leistungssteigerung und nimmt z.B. in Stresssituationen die Überhand, während der Parasympathikus hauptsächlich erholungsfördernde Signale gibt.

Sympathikus:

Der Sympathikus stellt die benötigte Energie zur Handlung bereit. Der

Körper reagiert u.a. mit einer Erhöhung des Blutdrucks, der Atemfrequenz, des Herzschlags und des Muskeltonus sowie der Ausschüttung von Stresshormonen. Die Gefäße verengen sich und der Sauerstoffverbrauch steigt. Der Körper ist „leistungsbereit“.

Parasympathikus:

Der Parasympathikus ist verantwortlich für die Entspannungsreaktion. Aktivierte Systeme werden wieder heruntergefahren. Diesen Effekt nutzen Entspannungsverfahren.

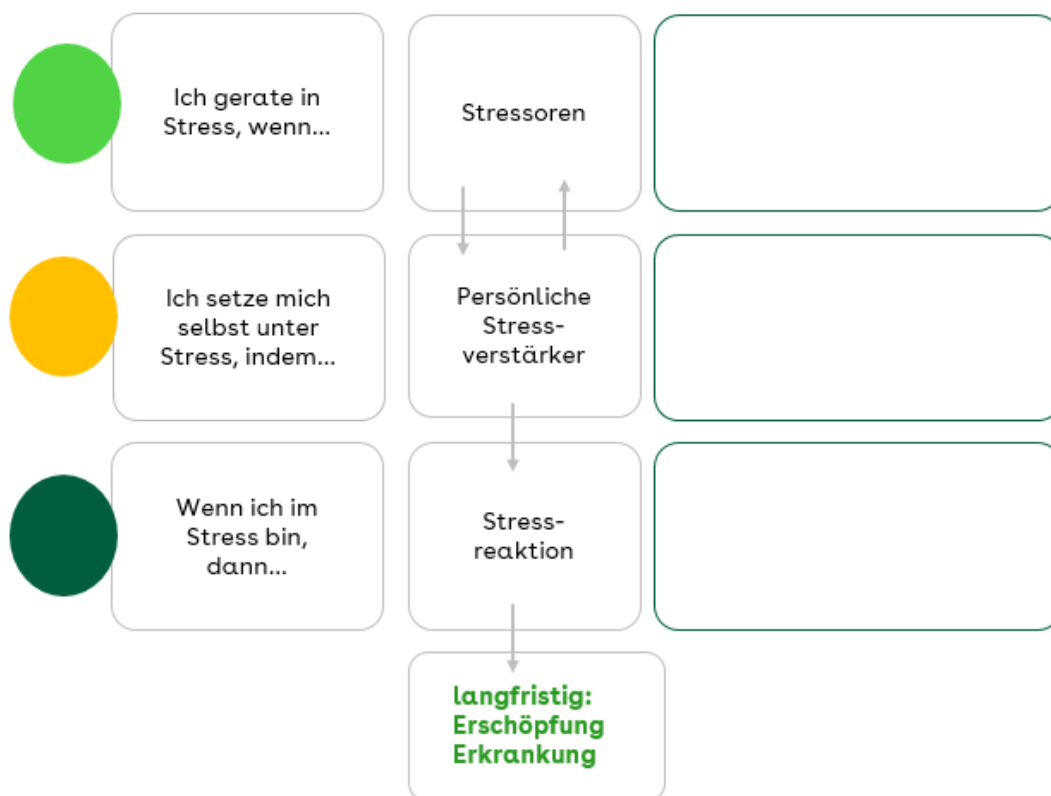
Die drei Ebenen des Stressgeschehens

In der Kurseinheit hast du bereits die drei verschiedenen Ebenen des Stressgeschehens kennengelernt.



Übung: Was sind meine Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen?

Überlege dir, was deine individuellen Stressoren und persönliche Stressverstärker sind und wie deine Stressreaktionen üblicherweise aussehen. Trage die für dich besonders wichtigen Punkte in die Spalten auf der nächsten Seite ein. Die Tests auf den Folgeseiten können dich hierbei unterstützen.



Übung: Test zu meiner Stressreaktion

Mit Hilfe des folgenden Tests kannst du die Warnsignale für Stress erkennen und somit deine typische Stress-Reaktion und dein aktuelles Stresslevel bewerten.

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon hast du in der vergangenen Woche an dir festgestellt?

Körperliche Warnsignale

	Stark	Leicht	Kaum / Gar nicht
Herzklopfen/Herzstiche	2	1	0
Engegefühl in der Brust	2	1	0
Atembeschwerden	2	1	0
Einschlafstörung	2	1	0
Chronische Müdigkeit	2	1	0
Verdauungsbeschwerden	2	1	0



AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse

Magenschmerzen	2	1	0
Appetitlosigkeit	2	1	0
Sexuelle Funktionsstörung	2	1	0
Muskelverspannung	2	1	0
Kopfschmerzen	2	1	0
Rückenschmerzen	2	1	0
Kalte Hände	2	1	0
Starkes Schwitzen	2	1	0

Emotionale Warnsignale

	Stark	Leicht	Kaum / Gar nicht
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0
Gereiztheit, Ärgergefühl	2	1	0
Angstgefühl, Versagensangst	2	1	0
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	2	1	0
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	2	1	0

Kognitive Warnsignale

	Stark	Leicht	Kaum / Gar nicht
Ständig kreisende Gedanken / Grübeleien	2	1	0
Konzentrationsstörungen	2	1	0
Leere im Kopf („Blackout“)	2	1	0
Tagträume	2	1	0
Albträume	2	1	0
Leistungsverlust / häufige Fehler	2	1	0



AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse

Warnsignale im Verhalten	Stark	Leicht	Kaum / Gar nicht
Aggressives Verhalten „aus der Haut-fahren“	2	1	0
Fingertrommeln, Füße scharren, zittern	2	1	0
Schnelles sprechen oder stottern	2	1	0
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0
Unregelmäßig essen	2	1	0
Konsum von Alkohol zur Beruhigung	2	1	0
Private Kontakte schleifen lassen	2	1	0
Mehr Nikotinkonsum als gewünscht	2	1	0
Weniger Sport und Bewegung als ge-wünscht	2	1	0

Auswertung:

Wahrscheinlich hast du bereits beim Ausfüllen gemerkt, in welchen Bereichen sich der Stress bei dir besonders bemerkbar macht. Zähle nun deine Gesamtpunktzahl zusammen.

0-10 Punkte:

Du kannst dich über eine relativ gute ge-sundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspan-nungstraining wird bei dir vor allem vorbeu-gende Wirkung haben.

11-20 Punkte:

Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei dir bereits statt. Du solltest möglichst bald da-mit beginnen, deine Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

21 und mehr Punkte:

Du steckst bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Du solltest auf jeden Fall etwas gegen deinen Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

Kaluza, G.: Stressbewältigung, S. 199-281, Springer Verlag, Berlin, 2015



Übung: Test zu meinen Stressverstärkern

Überprüfe mit dem folgenden Test, ob du diese Gedanken auch von dir kennst und finde heraus, welcher Stressverstärker bei dir überwiegt.

Wie sehr stimmst du den folgenden Aussagen zu?	Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1 Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
2 Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
3 Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	3	2	1	0
4 Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
5 Wenn ich mich wirklich anstrengte, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
6 Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0



AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse

7 Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen etc.) auf jeden Fall aus- halten.	3	2	1	0
8 Ich muss immer für meinen Be- trieb da sein.	3	2	1	0
9 Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10 Es ist wichtig, dass ich alles un- ter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11 Ich will die anderen nicht ent- täuschen.	3	2	1	0
12 Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	3	2	1	0
13 Auf mich muss man sich 100%ig verlassen können.	3	2	1	0
14 Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15 Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	3	2	1	0
16 Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17 Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18 Wenn ich mich auf andere ver- lasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
19 Es ist mir wichtig, dass mich alle mögen.	3	2	1	0
20 Bei Entscheidungen muss ich mir zu 100% sicher sein.	3	2	1	0
21 Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	3	2	1	0
22 Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23 Ich muss alles richtig machen.	3	2	1	0



AOK Baden-Württemberg

Die Gesundheitskasse

24 Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25 Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

Auswertung:

Berechne nun deine persönlichen Stressverstärker-Werte.

Addiere die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23

Wert 1 =

Addiere die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19

Wert 2 =

Addiere die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24

Wert 3 =

Addiere die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25

Wert 4 =

Addiere die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9

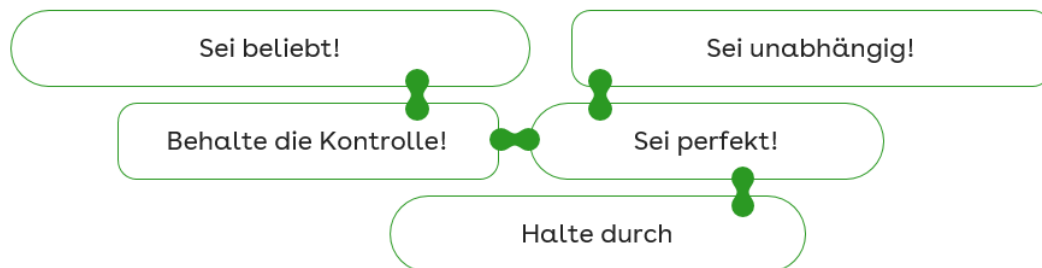
Wert 5 =

Welcher Stressverstärker überwiegt bei dir? Trage die Werte hier ein.

Wert 5																		Halte durch!
Wert 4																		Behalte die Kontrolle!
Wert 3																		Sei unabhängig!
Wert 2																		Sei beliebt!
Wert 1																		Sei perfekt!
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

Die fünf Stressverstärker

Im Kurs hast du weiterhin gelernt, dass verschiedene Erwartungen an dich selbst als Stressverstärker wirken können.



Sei perfekt! Es ist gut, sich ständig verbessern zu wollen oder nach Höchstleistungen zu streben. Problematisch wird es dann, wenn der Perfektionismus in alle Lebensbereiche, sowohl berufliche als auch private, übertragen wird. Dies führt über kurz oder lang zur Selbstüberforderung und Erschöpfung.

Sei beliebt! Bei diesem Stressverstärker ist das Anerkennungsmotiv, also der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe, bestimmend. Sicher gibt es immer wieder Situationen, in denen es notwendig ist, nachzugeben und anderen zu helfen. Das Problem liegt auch hier wieder in der Übertreibung, in einem „Zuviel des Guten“, das auf längere Sicht zur Selbstüberforderung und zum Burnout führen kann.

Sei unabhängig! Stressverstärkend wirkt hier nicht das an sich gesunde Streben nach Unabhängigkeit und Selbständigkeit, sondern dessen einseitige Übertreibung, die es nicht erlaubt, sich auch einmal bei anderen anzulehnen und sich helfen zu lassen.

Behalte die Kontrolle! Delegieren fällt schwer. Sorgen über mögliche Risiken und Gefahren dominieren und es kostet viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen. So kann auch dieser Stressverstärker längerfristig eine Selbstüberforderung und ein Ausbrennen begünstigen, da 100%ige Sicherheit und Kontrolle nicht zu erreichen sind.

Halte durch! Es ist wichtig, das Luststreben zu überwinden und sich auch unangenehmen Aufgaben zu stellen, doch es sollte auch erlaubt sein, sich auszuruhen und sich unangenehmen Dingen zu entziehen.

Erlaubnisalternativen

Wir sind unseren inneren Stressverstärkern jedoch nicht vollständig ausgeliefert, sondern können ihnen Erlaubnisalternativen entgegenstellen. Das bedeutet, wir versuchen die Stressverstärker ein Stück weit zu relativieren und sie weniger mächtig zu machen.



Übung: Was sind meine Erlaubnisalternativen?

Nachdem du bereits im Test deine inneren Stressverstärker kennengelernt hast, überlege nun, welche Erlaubnisalternativen du ihnen entgegenstellen kannst und schreibe dir diese auf.

Erlaubnisalternativen

* Bsp.: 80% reichen auch

- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Übung: Atemübungen zum Ausgleich

Atemübungen lassen sich gut in akuten Stresssituationen einsetzen, z.B. unmittelbar vor Prüfungen oder einem belastenden Gespräch. Mit Hilfe der Übungen wird nicht nur die Atmung, sondern auch der gesamte Organismus ruhiger.

TIPP

Was würdest du einem guten Freund/in auf diese Stressverstärker antworten?

Achtsamkeit

Achtsamkeit – was ist das?

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist für viele Menschen kein Normalzustand, da sie sich mit ihren Gedanken entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft befinden
Achtsamkeit...

... stärkt Wohlbefinden, Konzentrationsfähigkeit, Immunsystem.

... verbessert den Umgang mit eigenen Gefühlen.

... verringert die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen.

... hat positive Auswirkungen auf Gehirnfunktionen.

Zugangswege zur Achtsamkeit



Möglichkeiten des Übens

Mikroachtsamkeitsübungen im Alltag: Bsp. Blick aus dem Fenster, achtsames Duschen, beim Warten in der Schlange...

Hören: Welche Geräusche nehme ich wahr?

Spüren: Wie sitze ich gerade? Wo berührt mein Körper die Auflageflächen? Was fühle ich?



AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse

Atem: Wie atme ich? Wie tief ist mein Atem? Kann ich den Verlauf meiner Atmung spüren?

Sehen: Was sehe ich, wenn ich nach unten/oben/seitlich/geradeaus blicke? Was ist mir noch nie aufgefallen?

Schmecken: Was schmecke ich mit meiner Zunge? Habe ich einen eher süßen, salzigen, bitteren oder sauren Geschmack im Mund?

Strukturierte Achtsamkeitsübung. Bsp. Bodyscan, Rosinenübung..

Folgender Link kann dich beim Üben unterstützen.

<https://aok-achtsamkeit-podcast.podigee.io>

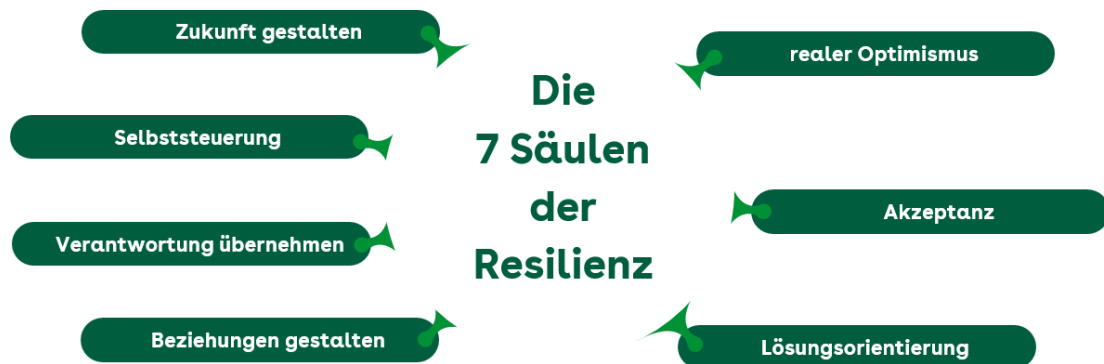
Potenzielle Fragen im Nachgang einer Achtsamkeitsübung:

- Wie hat diese Übung auf dich gewirkt?
- Welche Gefühle sind aufgetreten?
- Was konntest du wahrnehmen?
- Sind dir die Übungen schwergefallen?

Resilienz

Resilienz – was ist das?

Resilienz ist „die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen.“ (Def. Züricher Kongress, 2005).



Soziale Beziehungen sind der wichtigste Schutzfaktor für ein gesundes und langes Leben! Einsamkeit hat verheerende Folgen für die Gesundheit und ist in ihrem Effekt vergleichbar mit starkem Rauchen.



Übung: Schätze deine Resilienz ein

Mit welchen Faktoren bist du schon zufrieden?

Bei welchen Faktoren gibt es bei dir noch Luft nach oben?

Hast du eine Idee, wie du das erreichen kannst?

Werte

Warum sind Werte wichtig?

Sie geben Orientierung, Lebenssinn und motivieren.

Menschen, die nach ihren Werten leben:

- Schöpfen Energie aus dem, was sie tun.
- Haben eine längere Durchhaltefähigkeit – auch in schwierigen Zeiten
- Erleben ihr Leben als sinnvoller – das stärkt ihre innere Balance



Übung: mein persönliches Werteprofil

Finde anhand des Werteprofiles heraus:

Welche Werte sind mir wichtig?

Nach welchen Werten lebe ich schon ausreichend?

In welchen Bereichen ist noch Luft nach oben?

Haben sich deine Werte im Laufe deines Lebens verändert?

<https://werteprofil.aok.de>

Selbstfürsorge

Kannst/möchtest du jetzt etwas verändern?

Was ist der kleinste Schritt, den du zur Veränderung machen kannst?

Veränderungen bewirken durch SMARTe-Ziele

Die SMART-Formel kann dir dabei helfen, sich gute Ziele zu setzen und diese planvoll zu verfolgen.

SMART - Formel

S	pezifisch:	Das Ziel ist klar und präzise formuliert.
M	essbar:	Die Umsetzung kann beurteilt und nachgeprüft werden.
A	ttraktiv:	Das Vorhaben motiviert mich und die anderen Beteiligten.
R	ealistisch:	Die Zielvorgaben sind im Zeitrahmen und mit den gegebenen Ressourcen umsetzbar.
T	erminierbar:	Es wird ein Zeitpunkt definiert, zu dem das Ziel erreicht werden soll.



Übung: SMARTe Ziele setzen

S → Was genau möchte ich erreichen?

M → Wie kann ich messen, ob ich mein Ziel erreicht habe?

A → Motiviert mich das Ziel? Entspricht es meinen Ansprüchen und Bedürfnissen?

R → Ist mein Ziel realistisch erreichbar?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nicht umsetzbar				Mäßig umsetzbar			Sehr gut umsetzbar		

T → Bis wann möchte ich mein Ziel erreichen?

TIPP

1. Kleine Schritte machen
2. Stolpersteine bedenken
3. Bei Bedarf Ziel umformulieren