

Stressbewältigung

im Alltag

oder

Die Kunst der Psychohygiene

Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Stressbewältigung * © 2017



Einführung in das Thema „Stress“

Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Stressbewältigung * © 2017



Geschichte zum Wort „Stress“

- Wort 1935 geprägt
- Untersuchungen an Ratten
- Einflüsse von außen bewirken körperliche Reaktionen
- Langfristige Einflüsse können körperlich krank machen

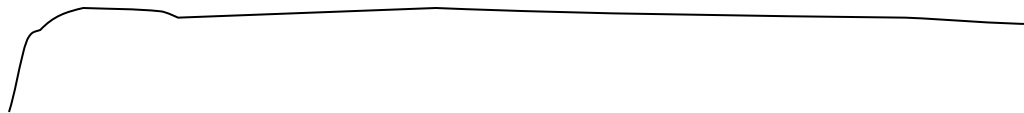


Beeinflussung des Vegetativums

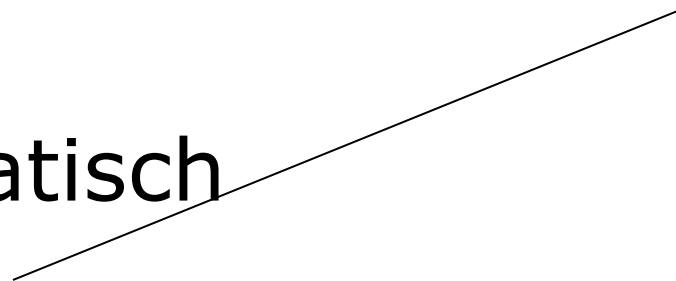
- normal

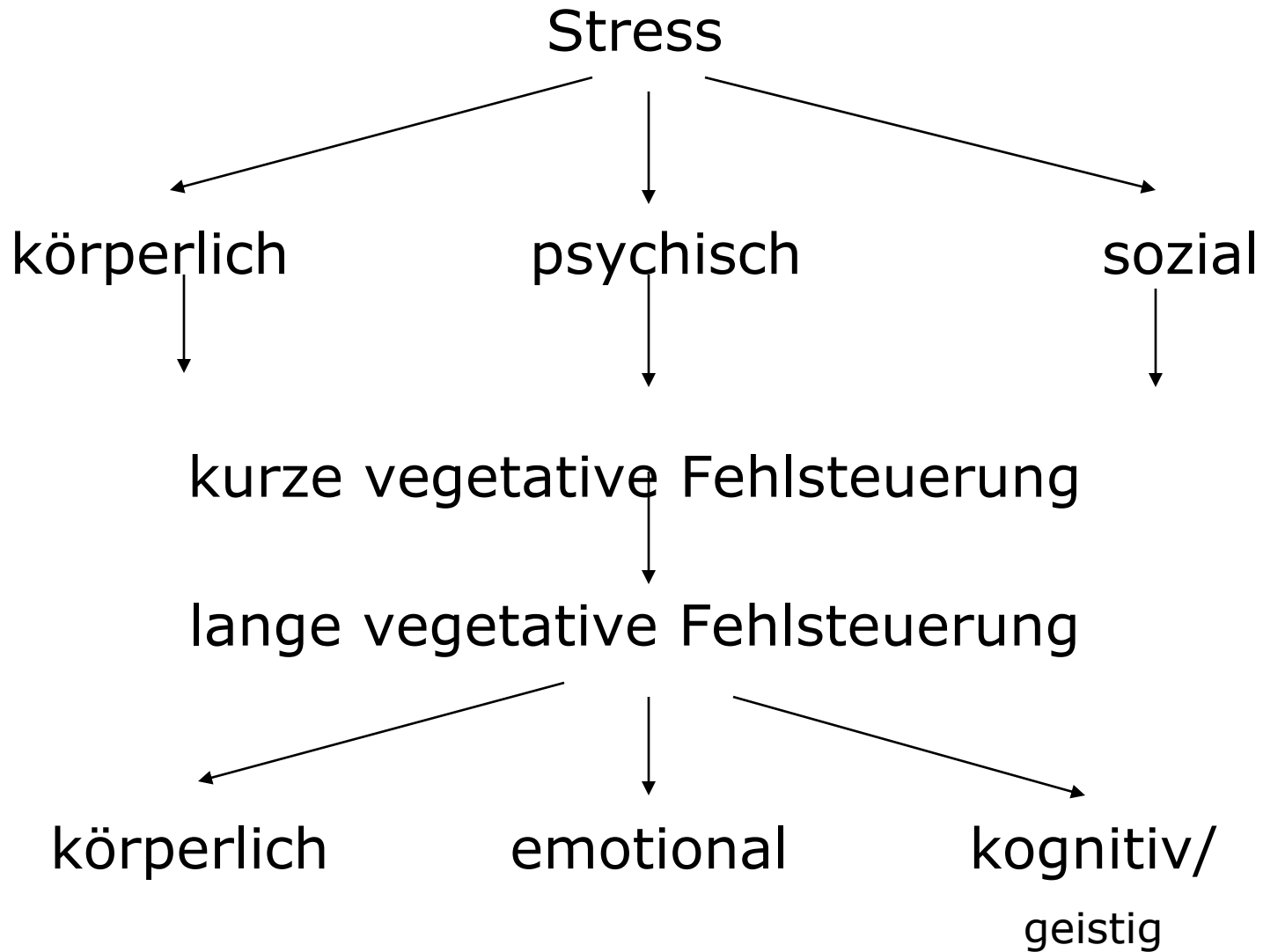


- lang



- kurz aber heftig/traumatisch





Vegetativum

Sympathikus

Aktivierung, Erhöhung der Herzschlagfrequenz

Verengung der Blutgefäße, Blutdruckanstieg

Erschlaffung der Blasenmuskulatur, Entleerung

Erweiterung der Pupillen

Verengung der Bronchien

Erschlaffung, Entspannung der Darmmuskulatur

Aktivierung der Schweißdrüsen

Parasympathikus

Beruhigung, Herabsetzung der Herzschlagfrequenz

Erweiterung der Blutgefäße (Erschlaffung), Blutdruckabfall
Aktivierung der Blasenmuskulatur, Verschluss der Blase

Erweiterung der Pupillen

Erweiterung der Bronchien

Aktivierung der Darmmuskulatur, Verdauung

Eher hemmend

Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Stressbewältigung * © 2017



Körperparameter von An- / Entspannung

- Muskelspannung
- Puls/Herzschlag
- Körpertemperatur
- Hautschweiß
- Atmung



Selbstreflexion

Was erkennen Sie
als Ihre Stressoren?

Woran erkennen
Sie, dass Sie
gestresst sind?



Einführung in das Thema „Entspannung“

Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Stressbewältigung * © 2017



- **Lösen von körperlichem Stress**

- Bewegung
- Ernährung
- Ruhe (kein Lärm)
- Manuelle Einwirkung (Massage, Shiatsu u.ä.)



Lösen von mentalem Stress

- Konzentration
- Aufmerksamkeitstraining
- Die Sinne positiv stimulieren (mit allen Sinnen Gutes wahrnehmen)
- Entspannungstechniken



Übung

Bauchatmung



Übung

Progressive Muskelentspannung



Übung zur Konzentration

Einen Gegenstand in allen
Details wahrnehmen



Übung

4-3-2-1



Übung zur Gedankensteuerung

Gedankenstops

Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Stressbewältigung * © 2017



Lösen von psychischem Stress

- Beziehungstiming
- Reden und Schreiben
- Humor
- In-Teamität
- Kauen und Saugen
- Kummerkiste
- No-Stress-Zone
- Vorstellungstreisen
- Erinnerungspunkte



Selbstbeeinflussung mit Aromaölen



- **Lösen von sozialem Stress**

- Befreien von internalisierten Regeln die aus unserer Vergangenheit noch in uns wirken und in der Gegenwart keinen Sinn mehr für uns machen



Übung

Was haben internalisierte Regeln,
der Küchentopf und ein Feuerzeug
miteinander zu tun?



Entspannungstechniken

- Visualisierungsformen (z.B. Baummeditation, Heilvisualisierung)
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Asiatische Entspannungstechniken (z.B. Qi Gong, Tai Chi)



Übung

Farbreise

Mag. Ulrike Steiger-Hirsch * Stressbewältigung * © 2017



Suggestionengesetze

- Wählen Sie positive Formulierungen
- Überlegen Sie immer, wofür Sie sind
- Formulieren Sie stets so, als wäre der gewünschte Zustand bereits eingetreten
- Setzen Sie jeden Gedanken in bildhafte Vorstellungen um

Mag. Ulrike Steiger-Hirsch, Stressbewältigung * © 2017

