



Psychologische Aspekte

„Nein“ sagen lernen

Schlaf, die wichtigste Pause

PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE



Psychische Belastungen haben in der Arbeitswelt stark zugenommen. Im Arbeitsalltag werden solche Belastungen noch weitgehend ignoriert und gelten als Tabuthemen. Die Betroffenen wissen meist nicht, wie sie die Symptome erkennen können, denn Gesundheit ist nicht allein die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist vielmehr ein Zustand des körperlichen, sozialen und geistigen Wohlbefindens (vgl. Weltgesundheitsorganisation 1946) und umfasst die Fähigkeit jedes Einzelnen, Gesundheitspotentiale auszuschöpfen und damit auf Herausforderungen der Umwelt entsprechend zu reagieren (vgl. WHO 1986). Gesundheitspotentiale sind demnach die individuellen Ressourcen zur Bewältigung von Belastungen.

Wir wollen Ihnen nachfolgend Informationen geben, warum Sie auf Ihre Ressourcen achten sollten und wie Sie Ihre individuellen Ressourcen zur Gesundheitsvorsorge durch eine gelenkte Wahrnehmung auf den eigenen Körper regenerieren können.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Autogenes Training (nach Schultz)

J. H. Schultz: Das Autogene Training. In: Frankl, Gebattel, Schultz: Handbuch der Neurosenlehre. Urban und Schwarzenberg, München/Berlin/Wien 1972, ISBN 3-541-05501-4, S. 339 ff.

Autogenes Training wurde vom Berliner Nervenarzt Johannes H. Schultz entwickelt. Es ist in Deutschland die wohl bekannteste Entspannungstechnik. Ziel des Autogenen Trainings ist es, mittels selbsthypnotischer Formeln auf körperliche Vorgänge Einfluss zu nehmen. Bei dieser Übung wird versucht mit Hilfsformeln in einem bestimmten Teil des Körpers einen Entspannungszustand hervorzurufen. Dies beginnt mit einer Schwereübung, bei der sich vorgestellt wird, dass Arme und Beine schwer wären (bspw. durch Bleiplatten beschwert). Dies führt bei genügend plastischer Vorstellung zu einem tatsächlichen Schweregefühl in Armen und Beinen, was den gewünschten Entspannungseffekt auslöst. Wird eine Übung beherrscht, so kann die nächste Übung zum Training hinzugenommen werden, bis alle sechs Teile der Grundstufe in einer ca. zehnminütigen Entspannungsübung durchlaufen werden.

Die besten Resultate werden erzielt, wenn das Autogene Training regelmäßig (am besten täglich) eingesetzt wird.

Um Autogenes Training zu erlernen gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten. Im Handel sind CDs verfügbar, auf denen ein Sprecher zu den einzelnen Übungen anleitet. Aufgrund der positiven Auswirkungen des Autogenen Trainings bieten auch manche Krankenkassen Kurse kostenlos an.

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen)

Edmund Jacobson: Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. Aus dem Amerikanischen von Karin Wirth. 7. Auflage. Klett-Cotta, Stuttgart 1990, ISBN 978-3-608-89112-6.

Die Progressive Muskelentspannung ist in Deutschland deutlich weniger bekannt als das Autogene Training. Sie wurde Anfang der 20er Jahre von Edmund Jacobson entwickelt. Bei der Progressiven Muskelentspannung werden nacheinander die wichtigsten Muskelgruppen zunächst bewusst angespannt und dann entspannt sowie gelockert. Neben dem Entspannungseffekt wird gelernt, Zustände von Anspannung und Entspannung im Körper genauer zu unterscheiden.

Zum Erlernen der Progressiven Muskelentspannung sind ebenfalls CDs und ggf. Kurse verfügbar. Sie können auch bei Ihrer Krankenkasse oder Ihrem Hausarzt nach Progressiver Muskelentspannung fragen.

„NEIN“ SAGEN LERNEN



Viele Menschen können nicht Nein sagen. Geht es Ihnen auch so? Meist steckt hinter der Angst Nein zu sagen, die Angst vor einer negativen Konsequenz wie Ablehnung und Zurückweisung. Ob im Beruf oder im Privatleben, es ist wichtig, Nein sagen zu können.

Ein Nein bedeutet Selbstschutz! Wenn Sie keine klare Grenze ziehen können, dann könnten Sie womöglich einen hohen Preis zahlen:

- mit Unzufriedenheit,
- erlauben anderen, über Ihre Energie und Zeit zu verfügen und laufen dabei Gefahr,
- an Depressionen und Burnout zu erkranken.

NEIN sagen lernen

Nein sagen zu lernen, ohne Schuldgefühle, bedeutet mehr als einfach nur eine Sache nicht zu machen. Nein zu sagen, heißt dem eigenen Urteilsvermögen zu vertrauen und sich selbst für wichtig halten, eigene Bedürfnisse zu befriedigen. Je häufiger Sie Nein sagen, umso mehr werden Sie sich Ihrer Bedürfnisse bewusst. Und je klarer Sie wissen, was Sie wollen und was Ihnen guttut und was nicht, umso leichter wird es Ihnen fallen, Nein zu sagen.

Es allen recht machen zu wollen, führt zu einem Verlust von Respekt und Anerkennung – bei anderen und bei Ihnen selbst. Ein Ja-Sager wird nicht besonders ernstgenommen. Um leichter ohne Schuldgefühle Nein sagen zu können, erinnern Sie sich daran, dass Sie dieselben Rechte wie andere haben.

In 5 Schritten zum Nein:

1. Situationsanalyse/Bewusstmachung der Situation

- Geben Sie sich selbst eine Antwortzeit
- Erstellen Sie sich eine Checkliste (was, wie, wer...)

2. Warum fällt es Ihnen so schwer „Nein“ zu sagen?

- Die Angst, abgelehnt und nicht gemocht zu werden?
- Angst vor Konsequenzen?
- Sie wollen nicht egoistisch oder herzlos wirken?
- Das Bedürfnis gebraucht zu werden?
- Die Angst, etwas zu versäumen?

3. Bewusstmachung: Gewinn der Antwort „nein“

- Erstellen Sie eine Kostenanalyse für ein vorschnelles „Ja“

4. „Nein“ sagen sich selbst erlauben

- Sie sind wichtig!!!
- Es ist kein Egoismus, sondern eine notwendige Selbsterhaltung

5. Das Erlernen, auf sanfte klare Art „Nein“ zu sagen

- Sie begründen ohne Rechtfertigung Ihr Nein
- Sie bringen für den Anderen Verständnis auf – Bedanken Sie sich ggf. für die Anfrage
- Setzen Sie Humor ein
- Geben Sie ein „Teilnein“ statt ein striktes Nein
- Machen Sie Gegenangebote

SCHLAF, DIE WICHTIGSTE PAUSE



GUTE NACHT – die wichtigste Pause im Tagesablauf ist der Schlaf

Der menschliche Körper ist nicht für einen Dauerbetrieb ausgelegt. Sorgen Sie unbedingt für einen guten Schlaf! Schlafen Sie auf einer bequemen Unterlage und sorgen Sie für eine angenehme Temperatur, ggf. auch für Belüftung. Achten Sie darauf, dass Sie nicht durch Geräusche gestört werden. Falls Sie nicht einschlafen können, versuchen Sie es doch mit einer Entspannungstechnik (z. B. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung).

Der Nachtschlaf ist eine Pause, die sich niemand auf die Dauer entgehen lassen sollte. Die meisten von uns kennen die Folgen von durchwachten Nächten. Früher oder später rebelliert der Körper. Er reagiert mit Kopfschmerzen, Nervosität oder Konzentrationsschwächen.

Es gibt aber auch am Tage bestimmte Erkennungszeichen, mit denen der Körper uns auf sein Erholungsbedürfnis aufmerksam macht:

- Das Verlangen sich zu recken oder die Muskeln zu entspannen
- Gähnen oder Seufzen
- Das Bedürfnis zur Toilette zu gehen
- Abschweifen der Gedanken





Work-Life-Balance

Achtsamkeit
(MBSR)

WORK-LIFE-BALANCE



Als **WORK-LIFE-BALANCE** bezeichnet man heute allgemein das individuell ausgewogene Verhältnis von Arbeits- und Privatleben bzw. das Bestreben, einen Gleichgewichtszustand zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

In diesem Zusammenhang werden Beruf, Familie, Freizeit uva. als unterschiedliche Lebensbereiche verstanden, die sich im Idealfall gegenseitig unterstützen, um die gewünschte Balance zu erreichen, wobei individuelle Einstellungen und Zielsetzungen wie auch betriebliche und gesellschaftliche Bedingungen von Bedeutung sind. Da sich persönliche Lebensumstände und äußere Bedingungen stets im Wandel befinden, geht man von einem dynamischen Gleichgewicht aus. (9)

Die Work-Life-Balance hat für den Einzelnen je nach Lebensalter und Lebenssituation andere Schwerpunkte, auch in Abhängigkeit von der eigenen Auffassung von Glück und der individuellen Antwort auf die Frage zum Sinn des Lebens. Es bestehen keine einheitlichen Methoden zur Messung der individuellen Work-Life-Balance. Es geht darum, das rechte Maß zu finden, um die Gesundheit, die Lebens- und Arbeitsfreude (und damit die Lebensqualität) zu erhalten.

Nach Dr. Noosrat Peseschkian (iranisch-deutscher Nervenarzt, Psychater und Psychotherapeut) spielen vier Einflussfaktoren eine besondere Rolle, die miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen (9):

1. Beruf und Leistung:

In unserer Kultur hat Arbeit und Leistung einen sehr hohen Stellenwert. Mittels kreativer Tätigkeit wollen wir uns verwirklichen, Karriere, Wohlstand, Anerkennung und Erfolg erleben. Dieser Aspekt erfordert unseren Einsatz, Verantwortung, ständiges Lernen sowie das Wählen klarer Ziele und Prioritäten. Eine innere Beteiligung, ein emotionales Engagement machen unseren Beruf zur Berufung. Sind wir überlastet oder unterfordert erleben wir Stress, Angst und Unzufriedenheit.

2. Körper und Gesundheit:

Solange es uns gut geht und wir keine Beschwerden haben, nehmen wir unseren Körper kaum wahr. Wer spürt schon ohne Kopfschmerzen seinen Kopf? Sobald aber die Gesundheit beeinträchtigt ist, wird uns der Wert dieses Aspekts erst richtig bewusst. Wer seine Leistungsfähigkeit erhalten will, muss ein Gespür für die Bedürfnisse und Signale seines Körpers nach Bewegung, wertvollem Essen, ausreichend Schlaf und Pausen entwickeln.

3. Kontakte und Beziehungen

Für viele Menschen sind Familie und Freunde sehr wichtige Ressourcen. Oft nehmen wir die uns nahen Menschen aber als zu selbstverständlich hin. Und auch wenn in den privaten Beziehungen oft eine hohe Toleranz für sogenannte Abstriche im Privatleben zugunsten des Berufs herrscht, ist diese nicht unbegrenzt. Soziale Kontakte sind wichtig und müssen gepflegt werden. Gerade in Krisen brauchen wir den Rückhalt von nahen Menschen.

4. Sinn, Werte und Spiritualität

Wir wollen in dem was wir tun auch einen Sinn erkennen. Jeder lebt, um seinen Beitrag zu leisten und die Welt wenn möglich in einem besseren Zustand zu verlassen. Wie wird die Zukunft für meine Kinder aussehen? Was bedeutet ein erfülltes Leben für mich und meine Familie? Glaube, Spiritualität und Sinngebung sind ein wichtiger Aspekt der inneren Balance. Welche Werte geben uns Sicherheit und Orientierung.

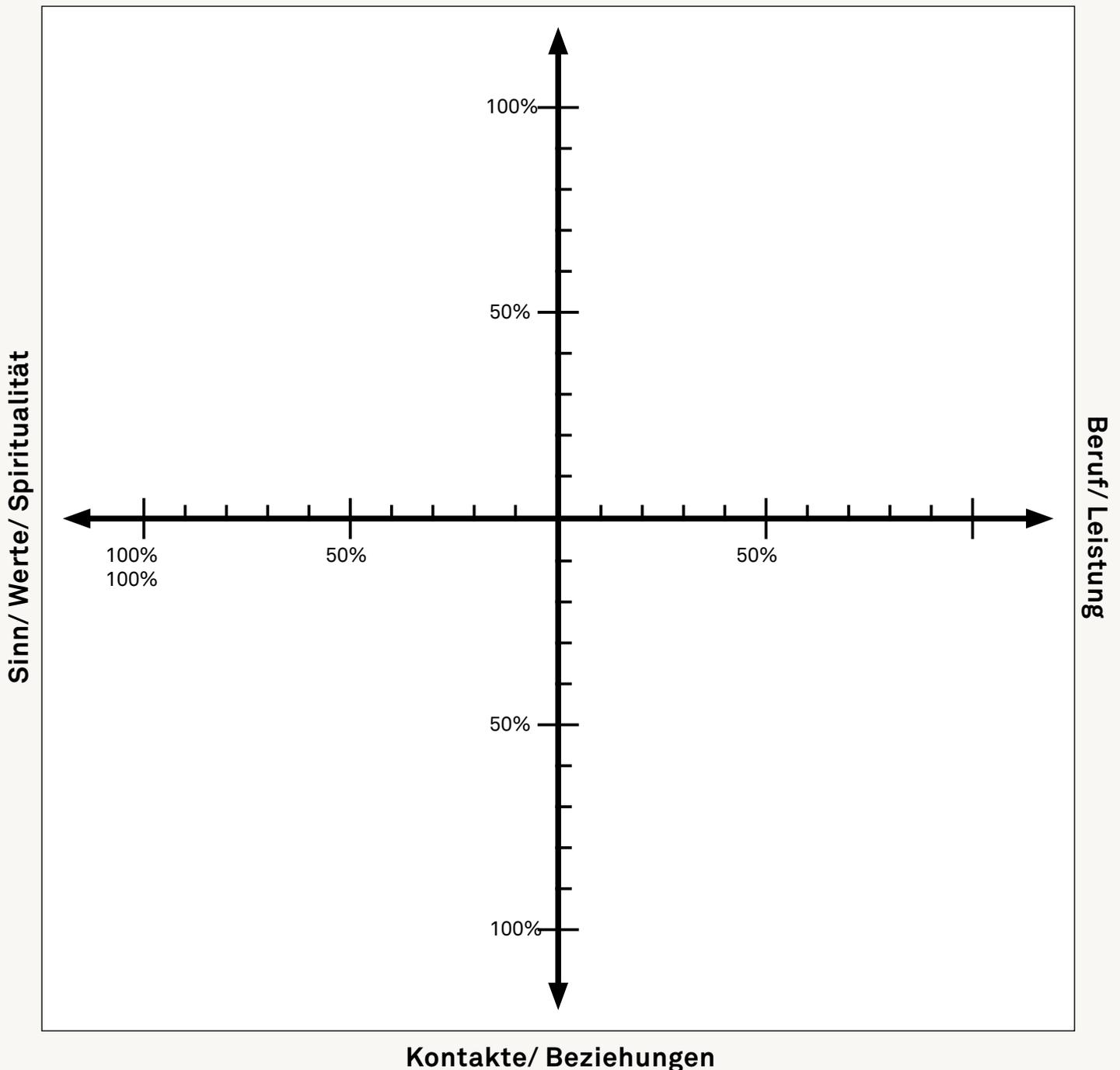
ZIEL DER WORK-LIFE-BALANCE ist es, ein ausgewogenes Verhältnis aller vier Bereiche anzustreben. Dabei geht es jedoch nicht um eine Prozentualverteilung von jeweils 25%, sondern alle vier Aspekte benötigen (ganz nach individuellem Bedürfnis) unsere Aufmerksamkeit und Fürsorge.

WORK-LIFE-BALANCE RAUTE



Mit der **WORK-LIFE-BALANCE-RAUTE** ermitteln Sie in welchem Verhältnis sich für Sie persönlich und zum jetzigen Zeitpunkt die vier Einflussfaktoren in Ihrem Leben befinden.

Körper/ Gesundheit



ACHTSAMKEIT (MBSR)



Das Trainingsprogramm MBSR (=„Mindfulness Based Stress Reduction“, zu Deutsch: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) wurde von Professor Jon Kabat-Zinn vor mehr als 30 Jahren in der Stress Reduction Klinik der Universität Massachusetts (USA) zur Selbsthilfe gegen chronischen Stress und Stresserkrankungen entwickelt. In zahlreichen Studien wurde die nachhaltige Wirksamkeit von MBSR wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen (9).

„IM AUGENBLICK RUHENDE, NICHT URTEILENDE AUFMERKSAMKEIT“

Achtsamkeit bedeutet, „den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und zu erleben. Die Dinge so sein zu lassen, wie sie sind.“ Im Alltag heißt dies beispielsweise, Essen oder Information nicht einfach nur zu verschlingen, sondern sich ohne Ungeduld auf das zu konzentrieren, was man gerade macht, egal ob es der Abwasch in der Küche ist oder der Blick auf den Sonnenuntergang über dem Meer.

Mit MBSR-Übungen soll Achtsamkeit geschult werden. Ein Ziel dabei ist, die Fähigkeit zur emotionalen und mentalen Selbststeuerung zu entwickeln, um sich in schwierigen Situationen nicht von eingefahrenen Stressreaktionen überwältigen und bestimmen zu lassen. Die eigenen Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten - und ohne diese verändern zu wollen. „Es bedeutet zum Beispiel beim Schmerz (oder auch negativen Emotionen wie Trauer, Wut, Stress, Angst oder Scham), dass man eben nicht versucht, ihn zu betäuben oder zu verdrängen, sondern das man ihn annimmt und sich bemüht, ihn möglichst gleichmütig von außen zu betrachten - auch wenn das nicht gerade angenehm ist.“

Indem durch regelmäßige Achtsamkeits-Übungen erlernt wird eigene Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle klarer und differenzierter wahrzunehmen, entwickelt sich Gelassenheit und eine freundliche und mitfühlende Haltung insbesondere sich selbst aber auch anderen Menschen gegenüber (9).

Es wurden verschiedene Übungen entwickelt, die helfen sollen, achtsam zu (er-)leben. Also sich bewusst zu sein, wie sich der gegenwärtige Moment anfühlt. Nachfolgend zwei (Übungs-)Beispiele:

DYNAMIND-TECHNIK nach Serge K. King

Bei dieser Technik werden folgende Themen unterschieden:

1. Physische Themen *Beispiel: Da ist ein Schmerz in meinem rechten Oberarm und das kann sich ändern.
Ich möchte, dass dieser Schmerz in meinem Arm weg geht.*
2. Emotionale Themen *Beispiel: Da sind Ärger und Wut in meinem Körper (z.B. Brust, Bauch) und das kann sich ändern.
Ich möchte, dass diese Gefühle weg gehen.*
3. Mentale Themen *Beispiel: Glaubenssatzzweifel - Da sind Zweifel und übermäßige Kritik in meinen Gedanken und das kann sich ändern.
Ich möchte, dass Zweifel und Kritik aus meinen Gedanken weg gehen.*

Übung:

Körper: - Hände, Fingerspitzen aneinander, vor den Bauch halten, den Text (1.,2. oder 3.) laut aussprechen und dann ...

- 7x Thymusdrüse (Höhe Brustbein) klopfen, drücken oder kreisförmig streichen
- 7x rechter und linker Handrücken, kleines weiches Dreieck (dort wo auf dem Handrücken der Zeigefingerknochen auf den Daumenknochen stößt) klopfen, drücken oder kreisförmig streichen
- 7x 7. Halswirbel (dieser Wirbel ragt etwas hervor) klopfen, drücken oder kreisförmig streichen

Atmung: Tief einatmen dabei an den Scheitel denken und ausatmen bis unterhalb der Füße
Mehrfach wiederholen bis eine gleichmäßige Atemwelle entsteht

ACHTSAMKEIT (MBSR)



ATEMRAUM nach Lothar Schwalm

„Atemraum“ ist eine kurze Meditationsübung zum „Innehalten im Alltag“ und ein „Zu-sich-kommen“.

Übung:

- 1. Situation:** Während Du tust, was Du tust, bringe Deine Aufmerksamkeit in den aktuellen Moment, indem Du Dich absichtlich ein bisschen aufrichtest, als ob Du Deine Würde spüren könntest, als ob es Dir gut ginge. In welcher Situation bist Du gerade? Nimm Deine Erfahrung insgesamt wahr, auch wenn diese vielleicht ungewollt oder unangenehm ist.
- 2. Atmen:** Während Du weiterhin tust, was Du tust, konzentriere Deine Aufmerksamkeit auf einen kleinen Bereich, nämlich auf Deinen Atem. Der Atem darf dabei atmen wie er will. Wie spürst Du diesen Einatem (über die ganze Länge), nur diesen? Wie spürst Du diesen Ausatem?
- 3. Körper:** Dehne das Feld Deiner Aufmerksamkeit vom Atem auf den ganzen Körper aus. Den Raum wahrnehmen den Dein Körper einnimmt. Ja, so fühlt sich der Körper an. Er darf sich so anfühlen.
- 4. Bewegung:** Absichtliche Bewegung - Mache die nächste Bewegung mit voller Absicht und voller Aufmerksamkeit, was auch immer es ist.

Eine kleine Eselsbrücke für diese Übung ist das STOP (*abgeleitet aus dem Englischen*):

Situation wahrnehmen *Stop what you are doing*

Indem man in dem innehält, was man gerade tut, seine momentane Situation bedingungslos wahrnehmen. Egal ob diese angenehm ist, oder unangenehm.

Tief durchatmen *Take a deep breath*

Einen oder mehrere Atemzüge ganz genau wahrnehmen. Nur einen Einatem auf einmal, nur einen Ausatem auf einmal.

Observiere deinen Körper *Observe your body*

Den eigenen Körper wahrnehmen, wie er sich jetzt anfühlt, während er atmet.

Bewege dich *Proceed (with something)*

100% bewusst und absichtlich eine Bewegung machen, die einem gut tut, vielleicht sogar mit Genuss

Während MBSR-Übungen geht es nicht darum, eine Übung „besonders gut“ zu machen, sondern in einem Moment ganz präsent zu bleiben und ganz bei sich selbst zu sein.

Achtsamkeit ist keine Technik, die man erlernen kann
und anschließend jederzeit automatisch abrufen,
sondern eine Lebenshaltung,
daher sind MBSR-Übungen und Kurse nur ein Anfang.