



## Rehazentrum Bad Dürkheim – Klinik Hüttenbühl der Deutschen Rentenversicherung Bund

### **Vortrag zum Thema: Gelassen und gesund im Alltag**

#### **Stress**

- ursprünglich: Begriff aus der Materialforschung
- Stress = lebenswichtige Reaktion auf eine Gefahr / Anforderung
- Stress = innerpsychische Verfassung auf verschiedenen Ebenen

#### **S-O-R-K Schema**

- klassisches Modell aus der kognitiven Verhaltenstherapie
- dient dem besseren Verständnis der komplexen Vorgänge im Stress
- darauf lassen sich gut Veränderungsansätze aufbauen
- S als Auslöser, Stressor, Stresssituation (Menschen oder Sachverhalte)
- wird oft als Stress an sich gesehen, was nicht angemessen ist sondern unvollständig
- Verarbeitung der Situation (S) in der Person
- O steht für Organismus
- Trennung von Gedanken, Gefühlen, Körperreaktion
- Verhalten (R) oder Reaktion
- Welche Konsequenz (K) ergibt sich aus meinem Verhalten?  
→ Teufelskreislauf durchbrechen

Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.

In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen.

In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.

(Viktor Frankl)

#### **Stressbewältigung - Lösungsansätze**

- bezogen auf die körperlichen Fähigkeiten
- bezogen auf das Denken und die inneren Einstellungen
- bezogen auf das Verhalten

Das Ziel der Stressbewältigung ist nicht, keinen Stress mehr zu haben, sondern mit dem Stress, der vorhanden ist, besser umzugehen und am vorhandenen Stress nicht krank zu werden.

## **Stressbewältigung - Lösungsansätze bezogen auf die körperlichen Fähigkeiten**

- Gelassenheit, Entspannung, Pausen
- Bewegung, Sport, Körpertherapie
- Schmerzbewältigung
- Gesunde Ernährung
- Ausreichend Schlaf, Regeneration

### **Gelassenheit, Entspannung, Pausen**

- Progressive Relaxation n. Jacobson
- Autogenes Training
- Yoga, Tai Chi, Qi Gong
- Biofeedback
- Imaginationsübungen
- Atemübungen

#### *Prinzip*

- körperliche, emotionale und kognitive Entspannungsreaktion

### **Bewegung, Sport, Körpertherapie**

- Alltagsbewegung: 10.000 Schritte am Tag (WHO),
- Empfehlung: Ausdauer 3x/Woche für 20 Minuten, Kraft: 2x/Woche für 10 Minuten,
- Beweglichkeit und Koordination integrieren- mit Freude bewegen!
- Kleine Bewegungspausen
- Feldenkrais, KBT, Alexander-Technik
- Tanztherapie
- Yoga, Tai Chi, Qi Gong

#### *Prinzip*

- Abbau von Stresshormonen
- Körperwahrnehmung schulen
- Zusammenhang von Körper und Emotion erleben

## **Schmerzbewältigung**

Körperschmerz als Ausdruck von Seelenschmerz

- Chronische Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren
- Anhaltende somatoforme Schmerzstörung
- „Somatoforme“ Schmerzen laufen ausschließlich im zentralen Nervensystem ab, werden aber peripher lokalisiert
- trotz körperlicher Schäden können Schmerzen „somatoform“ geprägt und verstanden sein

## Analytische Psychotherapie

- Zusammenhänge von Schmerz, Lebensgeschichte und Lebensgestaltung erkennen und verändern
- Schmerz und Ausdruck von Emotionen im Zusammenhang erkennen
- Unbewusste Zusammenhänge zwischen Bedürfnissen und Schmerz erkennen

## Verhaltenstherapie

- Wissen aneignen
- Erkennen der auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen

### *Schmerztagebuch*

#### Diagnostik

- situativer
- sozialer
- psychischer Faktoren

#### Differenzierung von

- Auslöser
- Gedanken / Kognitionen
- Emotionen
- Körperreaktionen
- Verhalten

- Einstellungen hinterfragen und verändern
- Verhaltensstrategien einüben
- aktives Bewältigen der Schmerzen
  - Gelassenheit, Entspannung, Pausen
  - Bewegung, Sport, Körpertherapie

## **Gesunde Ernährung**

*Was esse ich?*

Einfache Regeln zur Lebensmittelauswahl (nach Pollan N.)

- „Alltagsgifte“ meiden
- Meiden Sie Nahrungsmittel für die im Fernseher geworben wird.
- Essen Sie nichts was nicht auch für Ihre Urgroßmutter als Lebensmittel akzeptabel gewesen
- Meiden Sie Nahrungsprodukte mit Zutaten die ein Drittklässler nicht aussprechen kann.
- Meiden Sie Nahrungsmittel die etwas vorgeben was sie nicht sind.
- Essen Sie Lebensmittel.

*Wie esse ich?*

Einfache Regeln zum Essverhalten (nach Pollan N.)

- Essen Sie richtige Mahlzeiten.
- Kochen Sie.
- Verbringen Sie genauso viel Zeit mit dem Genießen einer Mahlzeit wie mit ihrer Zubereitung.
- Servieren Sie eine angemessene Portion und holen Sie keinen Nachschlag.
- Essen Sie immer am Esstisch und machen Sie nebenher nichts anderes.
- Seien Sie wie die Leute die Vitaminpillen schlucken und lassen Sie die dann einfach weg.

*Warum esse ich? Was nährt mich / meine Seele?*

Emotionales Essen → stattdessen: Pausen, Freunde treffen, Freizeitaktivitäten, Natur, Gespräche (...)

## **Ausreichend Schlaf, Regeneration**

Jeder schläft mal schlecht...

aber eine Schlafstörung besteht erst, wenn...

- ... man mehr als 30 Minuten zum Einschlafen braucht
- ... nächtliche Wachphasen länger als 20-30min dauern
- ... man sich morgens „wie gerädert“ fühlt
- ... diese Störung mindestens seit 4 Wochen 3x/Woche auftritt

## Schlafstagebuch

Tag:

- Tagesmüdigkeit, Konzentration, Stimmung
- Tagesschlaf (wann, wie lange)
- Koffeinhaltige Getränke/Alkohol (wann, wie viel)
- Besonderheiten am Tag

Nacht:

- Schlafqualität, Gefühl des Erholtseins
- Einschlafdauer, Aufwachen nachts, Wachliegezeit
- Aufstehzeit
- Schlafdauer
- eingenommene Schlafmittel

## Schlafhygieneregeln

- Körperliche u. soziale Aktivitäten
- Achtung bei Kaffee/Tee, Alkohol, schwerem Essen
- Kein längerer Mittagsschlaf
- Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, aber erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind (nicht wenn es „Zeit“ ist)
- Entspannung und Einschlafrituale als Einschlafhilfe nutzen
- Beleuchtung, Belüftung, Kissen, Matratze,...
- Längere Wachliegezeiten im Bett vermeiden, „Weckerblick“ vermeiden
- Das Bett ist (fast) nur zum Schlafen da
- Tipps bei Grübeln → Lösungsansätze bezogen auf das Denken und die inneren Einstellungen

## **Stressbewältigung - Lösungsansätze**

### **bezogen auf das Denken und die inneren Einstellungen**

- Grübel-Gedankenstopp
- Realitätsprüfung:  
Stimmt das was ich denke? Ist das erfüllbar was ich denke
- „Denkfehler“ erkennen und ändern, z.B. Katastrophendenken, alles auf sich beziehen,  
Big Five: Sei perfekt, Sei beliebt, Sei stark, Sei vorsichtig, Ich kann es nicht
- Nutzen-Denken:  
Macht meine Einstellung mich zufrieden? Macht meine Einstellung mich gesund?
- Heilung von „Muss-Krankheit“, Nein sagen, abgrenzen, delegieren, distanzieren

- Was kann schlimmstenfalls passieren? Was wäre dann?
- Wie wichtig ist es wirklich für mich? Wie denke ich wohl in 1 Jahr/ 10 Jahren darüber?
- Habe ich so etwas schon mal geschafft? Worauf kann ich vertrauen?
- Was würde mir ein guter Freund raten?

Was würde ich jemandem zur Unterstützung sagen?

- Was würden mir folgende vier Personen raten

Altersweise gütige Großmutter

Manager, der das Leben und die Probleme rational anpackt

Pfarrer, der sich mit geistlichen Fragen auseinandersetzt

Kulturforscher, dessen Themen die Sitten und Gebräuche anderer Länder sind

## **Stressbewältigung - Lösungsansätze**

### **bezogen auf das Verhalten**

- Gesundheitsverhalten: Entspannung, Bewegung, Ernährung, ...
- Soziale Fähigkeiten, Freunde, Familie, Freizeitaktivitäten
- Organisation, Zeitmanagement, das Prinzip der blauen Stunde
- Transfer in den Alltag

Situationstypen ABC (aus dem Zürcher Ressourcen Modell®)

A: „Ainfach“, Alltäglich, Applaus

B: „B“roblematisch, „B“lanbar, Body-Building

C: „C“ritisch, „C“(a)lt erwischt, Cool down, Check

*„Wir müssen ins Gelingen verliebt sein und nicht ins Scheitern“ (E. Bloch)*

- Achtsamkeit

*„Achtsamkeit bedeutet dem Augenblick bewusst Aufmerksamkeit zu schenken.“*

(Jon Kabat-Zinn)