Willkommen zum Vortrag

Work-Life-Balance

VHS Leine Gesundheitstag am 22.4.2018

Dozent Lothar Knopf

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

- **Coach und Dozent für Persönlichkeitsentwicklung**
- **Gesundheitspraktiker** BfG DGAM
- **Gesundheit und Beratung,** (Zertifikat, Leibniz Universität)
- **Gesprächstherapie,** (DGAM)
- **Wingwave Coach** (Besser-Sigmund Institut)
- **Practitioner und Master NLP*** (zertifiziert DVNLP
- **Shendo Shiatsu Praktiker** (Shendo Shiatsu Institut Stellshagen)
- **Kursleiter TriloChi** nach Lucia Nirmela Schmidt bei Hecking/Busch
- **Kursleiter PMR**, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- **Pilatestrainer**

- **Maschinenbautechniker/ Vertrieb und Projektmanagement**
- **Key Account Manager für Industriegüter International**

Work-Life-Balance- Sie im Mittelpunkt

Für eine ausgewogenen Work-Life-Balance haben Sie idealerweise:

- …ein erfüllendes Berufsleben
- …einen Lebenssinn, Kultur, Muße und auch Stille
- …eine gute körperliche Gesundheit
- …ein glückliches soziales Leben…mit der Familie

Nach anfänglichen Anpassungen an Ihren gegenwärtigen **Lebensabschnitt**, meistern Sie ihr Leben in ein **ausgewogenes Verhältnis.**

Den Bedürfnissen dieser Lebensbereiche kommen Sie den Erfordernissen lange entsprechend nach.

Bildquelle: https://coaching-work-life.de/coaching/work-coaching/

Work-Life-Balance Bildungsurlaub

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Das Leben ist Veränderung- denn es passiert immer etwas, weil:

- ...wir entwickeln uns...
- ...unser Umfeld entwickelt sich...

Passiert dies nicht synchron, entstehen „Schieflagen“ im Lebensprojekt.

Mal offen drängend und mal still fordernd. So hat jeder hat sein Thema.

- Dann sind neue Lösungen für Ihr Lebensprojekt zu entwickeln.
- Der Work-Life-Balance Bildungsurlaub kann einen Anstoß geben.

Bildquelle: https://nl.wikipedia.org/wiki/D.S.W.Z._Broach

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

...wir entwickeln uns...

Alter

70+

56-70

42-56

35-42

28-35

21-28

14-21

7-14

Ein 2. Frühling

Ruhe und Gelassenheit,
Rückkehr von Spaß
und Unbekümmertheit

Sich „durchsetzen“ hinterlässt erste Blessuren.

Berufliche Festigung, Familiengründung, erste Zivilisations-Wehwehchen

Erste Schritte in das Berufsleben. Sie werden gesucht und gefördert.

Unbekümmertheit und Spaß werden zugunsten der Pflichten verdrängt.

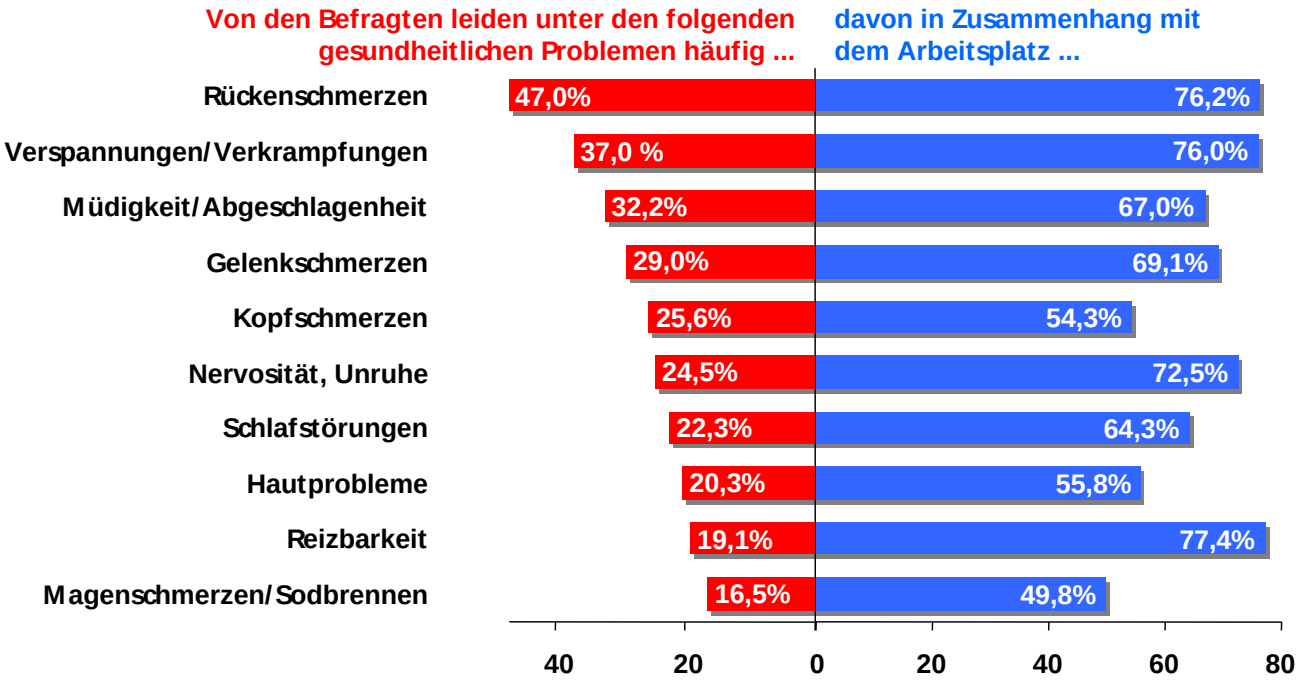
b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

...unser Umfeld entwickelt sich...

- Internationaler Wettbewerbsdruck->„Globalisierung“
- Beschleunigte Innovation und veränderte Technologien und Digitalisierung
- Neue Eigentümer, Umstrukturierungen, Arbeitsplatzunsicherheit, Rationalisierung
- Forderung und Wunsch nach Flexibilität und Mobilität- war 9 to 5 gestern?
- „Wachsender Komplexität“ des modernen Lebens?

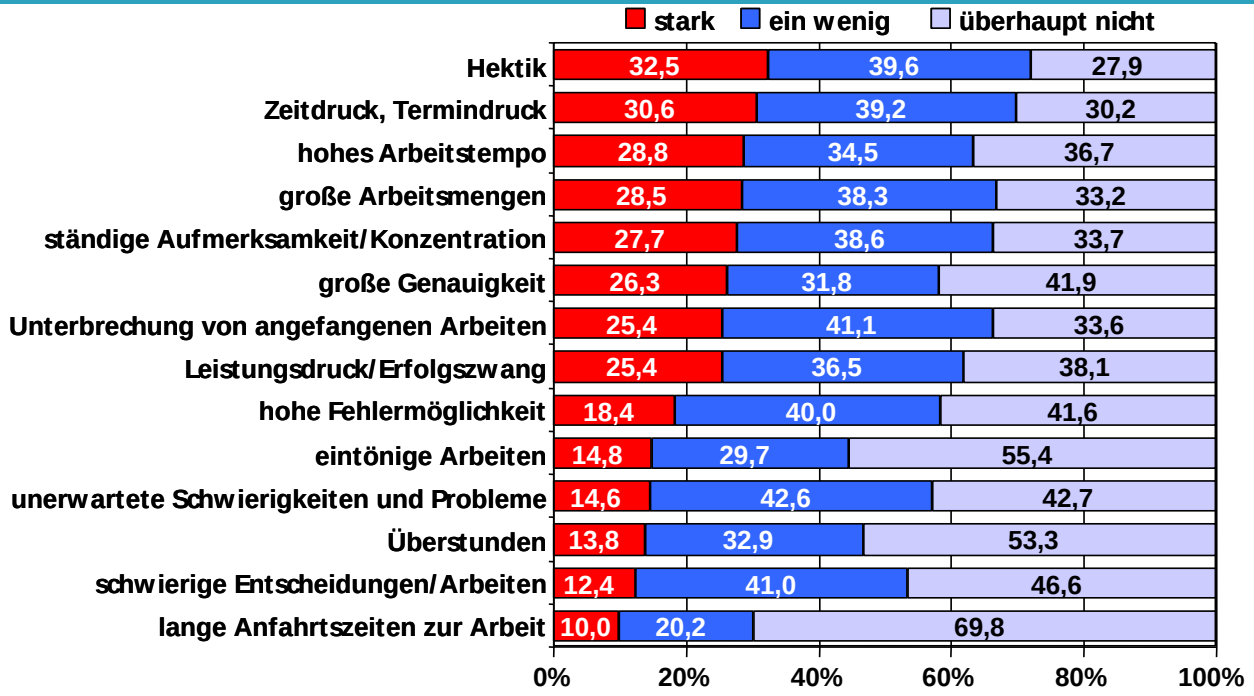
- „Wir hadern“ mit diesen Umständen: Jeder Dritte steht unter Dauerstrom und jeder 8 von 10 Deutschen empfindet sein Leben als stressig.
- Jeder Fünfte bekommt die Folgen gesundheitlich zu spüren - von Schlafstörungen bis hin zum Herzinfarkt

Die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden und ihr Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz



Quelle: WIdO (Wissenschaftliches Institut der AOK), 2005

Psychische Belastungen und Stressfaktoren aus Sicht der Beschäftigten



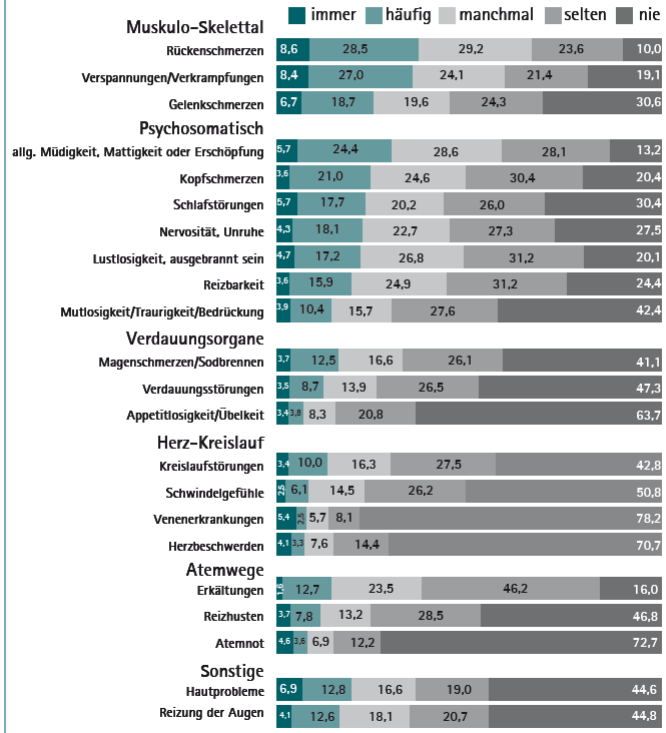
Quelle: WIdO (Wissenschaftliches Institut der AOK), 2005

Psychische Belastungen und Stressfaktoren aus Sicht der Beschäftigten

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Abbildung 18: **Prävalenzen von einzelnen gesundheitlichen Beschwerden**

„Wie oft haben Sie die folgenden gesundheitlichen Beschwerden?"



Quelle: WIdO (Wissenschaftliches Institut der AOK), 2010

Psychische Belastungen und Stressfaktoren aus Sicht der Beschäftigten

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Tabelle 14: **Häufigkeit gesundheitlicher Beschwerden**

	ins-gesamt	subjektive Gesundheitseinschätzung				
		sehr gut	gut	teils, teils	weniger gut	schlecht
Anzahl Befragter	*25.872*	*1.889*	*11.209*	*7.445*	*1.861*	*292*
Anteil mit gesundheitlichen Beschwerden in %	71,7	42,7	62,8	84,5	96,1	96,7
durchschnittliche Anzahl gesundheitlicher Beschwerden	3,4	1,9	2,4	4,1	6,6	8,3

WIdO 2010

Abbildung 13: **„Top Ten" starker Belastungen bei Beschäftigten**

„Fühlen Sie sich durch folgende Faktoren an Ihrem Arbeitsplatz belastet?"

WIdO 2010

Quelle: WIdO (Wissenschaftliches Institut der AOK), 2010

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

...wo wir Einfluss nehmen können...

...wenn jeder Dritte nachweislich unter Dauerstrom steht ...

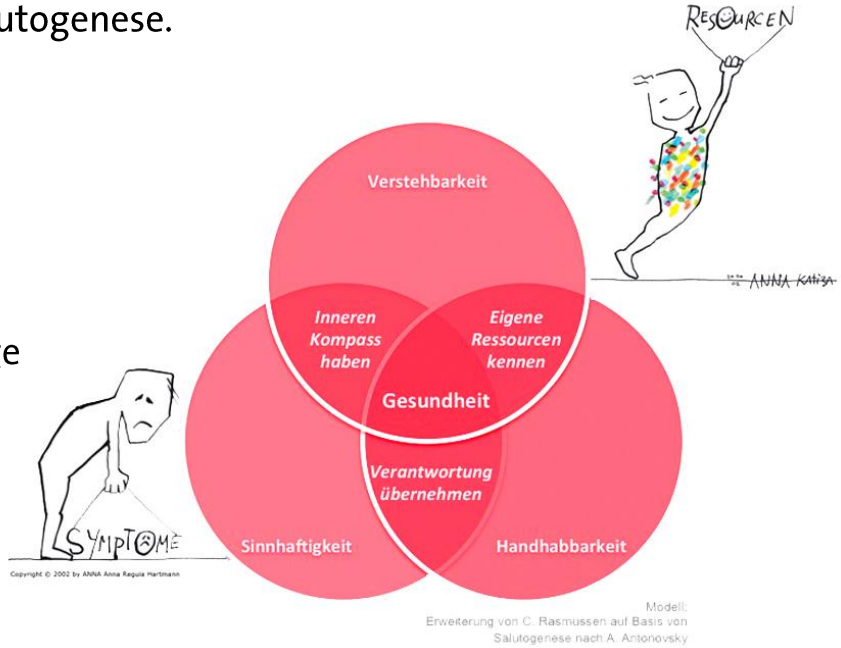
...interessant ist doch dabei, das mehr als die Hälfte keine oder nur wenige gesundheitliche Probleme angeben oder haben.

Wie machen die das?
Und...
Was können wir davon lernen?

Work-Life-Balance und **Salutogenese**

Von der Pathogenese, der Entstehung der Krankheit zur Salutogenese.
Die Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit und zur Selbstheilung

Entstehung:
Der renommierte israelisch-amerikanische Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky hat die übliche pathologische Frage:
„Warum bin ich krank?“ in den 70er Jahren umgedreht, und stattdessen gefragt: „Was hält uns gesund?“



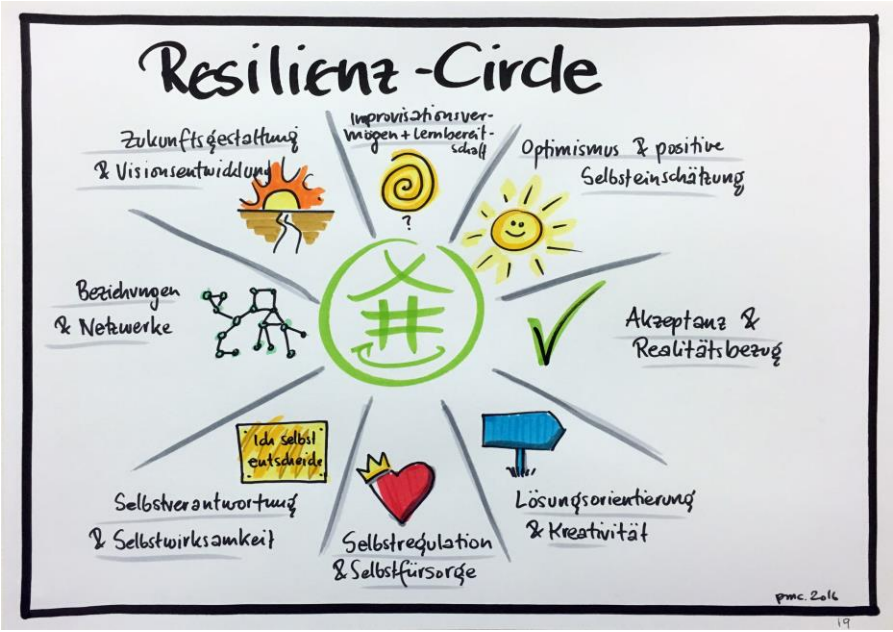
http://musenfunken.blogspot.de/

Work-Life-Balance und **Resilienz**

Resilienz bedeutet, dass wir unsere

- Stärken und unsere
- Widerstandskraft, unsere
- Belastungsfähigkeit und
- Flexibilität

die wir alle täglich benötigen – nicht zuletzt in uns finden, um die fortlaufenden Herausforderungen gesund und erfolgreich bewältigen.



b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

...wo wir Einfluss nehmen können...

...bei uns selbst

-> Verhalten
-> Gesundheit

...bei Staat und Gesellschaft

-> Politisches Engagement
-> Führungspositionen

...in gesellschaftlichen Bewegungen

-> Selbsthilfeorganisationen
-> Blogs
-> Netzwerken

….Einfluss nehmen…bei sich selbst…

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Die eigne Arbeitsfähigkeit gestalten durch:

- Erhalt von Selbstwirksamkeit
- Steuerung der eigenen Motivation
- Förderung der Kreativität
- Entwicklung von Selbstmanagement- u. Selbstorganisationsfähigkeit
- Bewältigung von Konfliktsituationen
- Kontrolle von Über- u. Unterforderungen
- Stressmanagement
- Umgang mit Burn-out

Management der eigenen Erwerbsbiographie durch:

- Veränderungen in den Anforderungen erkennen
- Erwerb neuer Fachqualifikationen
- Lebensbegleitender Kompetenzerwerb
- Lebenslanges Lernen

Verantwortung in Führungspositionen

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Arbeitsfähigkeit von Erwerbstätigen gestalten duch:

- Entzerrung von Arbeitsspitzen
- Erholzeiten zwischen Projekten u. Arbeitsspitzen
- Entwicklung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Sensibilisierung für das Themenfeld psychische Gesundheit als präventive Maßnahme
- Integration des o.g. Themen in die PE

Verantwortung in Führungspositionen

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Veränderungen in den Anforderungen erkennen und Rahmenbedingungen initiieren durch die:

- Förderung Lebenslangen Lernens im Betrieb
- Gestaltung von Erhol-, Lernorten und Arbeitszeiten
- Vermeidung von die psychische Gesundheit gefährdenden Maßnahmen der Arbeitsverdichtung
- Entwicklung von Maßnahmen zur Förderung der Kreativität u. Innovationskraft

...möglich werden.

Betriebliche Möglichkeiten für Work-Life-Balance

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Work-Life-Balance in Unternehmen schafft Rahmenbedingungen für eine bessere Vereinbarung zwischen Beruf und Privatleben, wie z.B.:

- flexible Arbeitszeiten
- Teilzeitmodelle
- Urlaube und Arbeitszeiten abgestimmt auf Schulzeiten
- Förderung des Wiedereinstiegs nach Karenzzeiten
- geförderte Kinderbetreuungsmaßnahmen
- Beratungsmöglichkeiten für Krisensituationen
- Angebote für Stressabbau (z. B. Förderung Yogakurse, autogenes Training)

Und was bringt das dem Unternehmen selbst?

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Für das Unternehmen bedeutet das:

- stärkere Identifizierung der Mitarbeiter mit dem Unternehmen
- stärkere Mitarbeiterbindung
- besseres Betriebsklima
- Steigerung der Mitarbeitermotivation und Ausgeglichenheit
- erwiesenermaßen weniger Fehlzeiten
- eine gute Reputation, welche das Interesse von potenziellen Kunden weckt
- einen guter Ruf als attraktiver Arbeitgeber, der qualifizierte Mitarbeiter anzieht
- Einsparungen resultierend aus einer geringeren Mitarbeiterfluktuation

Typische Zeichen Ihrer fehlende Work-Life-Balance

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Erkennen Sie bei sich folgende Anzeichen für eine fehlende Balance?

- Sie stehen ständig unter Konkurrenz- und Leistungsdruck.
- Sie nehmen Arbeit mit nach Hause.
- Sie sind häufig gereizt, überlastet und müde.
- Ihr Arbeitseinsatz führt zu Spannungen in der Familie, mit dem Partner.
- Auch am Wochenende und in Ihrer Freizeit sind Ihre Gedanken ständig bei der Arbeit.
- An den letzten stressfreien Tag können Sie sich nicht mehr erinnern.
- Sie sind verspannt, spüren gelegentlich Schmerzen – kleine, aber doch.
- Sie sind der Meinung, dass Sie für Ihre Gesundheit später immer noch was machen können.

Inhalte des Bildungsurlaubes:

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Was passiert im Bildungsurlaub Work-Life Balance?

Inhalte des Bildungsurlaubes:

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

- **Individuelles Konzept für die persönliche Work-Life-Balance –Strategie.**
  Das Richtige tun und das Falsche lassen.
- Work-Health-Balance: die Checkliste
  Welche belastenden Themen tauchen immer wieder in Ihrem Leben auf?
  Welche Alarmsignale gibt es, die einen Veränderungsbedarf anzeigen?
- Jobanalyse: Stimmt das Verhältnis von Anforderungen und Ressourcen?
  Lösungen erarbeiten bei hohem Arbeitsvolumen.
  Welche Entlastungen sind möglich?

Inhalte des Bildungsurlaubes:

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

- Ressourcen entdecken-Teile Ihres bisheriges Lebenskonzeptes neu gestalten.
- Stressfaktoren in verschiedenen Arbeits- und Lebensbereichen/ Rollen.
  Antreiber und Glaubenssätze identifizieren und wandeln.
- Wahrnehmung für Stressauslöser und Stresssymptome zu schärfen.
  Stressverschärfender Einstellungen bewusst zu werden.
  Innere Distanz gewinnen.
- Förderung der individuellen Stresskompetenz.
  Stress als biologisch notwendige Regulation verstehen.
  Reduktion stressbedingter Gesundheitsrisiken (Burn-Out-Prävention) ermöglichen.

Inhalte des Bildungsurlaubes:

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

- Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag pro-aktiv anzugehen.
- Kommunikation…ist das was beim anderen ankommt.
  Wir können nicht nicht kommunizieren.
  Zuhören
  Fragen führen ein Gespräch
- Ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden und zu behaupten.
  Körperlich und geistig zu entspannen

Inhalte des Bildungsurlaubes:

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

- Krafträuber und Energielöcher erkennen.
  Wie kann ich besser abschalten?
  Was brauche ich, um geistig, seelisch und körperlich gesund zu bleiben?
- Energiehaushalt stärken.
  Gesünder und leistungsfähiger Ihren Lebensweg gehen zu können.

Inhalte des Bildungsurlaubes:

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

- Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag pro-aktiv anzugehen.
- Ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden und zu behaupten.
- Körperlich und geistig zu entspannen

Work-Health-Balance Checkliste

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

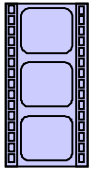
Einzelarbeit: Stress Checkliste ausfüllen

Checklist: Stressoren am Arbeitsplatz	Meine Einschätzung 1	2	3	4	5
Hoher Zeit- und Termindruck					
Unzureichende Information durch Vorgesetzte und Kollegen					
Informationsüberflutung (z.B. E-Mails)					
Unklare Zielvorgaben					
Mangelnde Anerkennung der Leistung (kein positives Feed-back)					

Was ist Stress?

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Ein Film zur Einstimmung



flight oder fight oder freeze

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Physiologischen reagiert unser Körper wenn:

- das soziale Selbst,
- die Wertvorstellungen,
- der Selbstwert und
- der Status,

bedroht zu sein scheinen.

Die Fight-or-flight-Reaktion beschreibt die rasche körperliche und seelische Anpassung von Lebewesen an Herausforderungen und an Gefahrensituationen als Stressreaktion.

Im Alltag kennen wir auch Zustände von Hilflosigkeit und Ohnmacht. Eine „Zangensituation“ von „no Flight – no Fight – Freeze“ mit den Notfallreaktionen mit Erstarren, Wahrnehmungsverzerrungen/ Wahrnehmungsausblendung und in dieser in der Übererregung einen „Totstellreflex“.

Warum Stress krank macht…

- Diese Stadien der Stressreaktion existieren seit der Menschwerdung.
- Wurden früher Bedrohungen eher durch physische Reaktionen abgebaut.
- Heute hat sich eine subtilere, bewegungsarme Art der Konfliktbewältigung entwickelt.
  Halten Belastungen ohne Gegenregulation zu lange an oder wirken sich zu heftig aus, gerät die normale nervliche und hormonelle Regulation aus dem Gleichgewicht.
- Die aus Alarmphase aktivierten Energien werden nicht ausreichend abgebaut. Ernsthaften Erkrankungen der Nerven, des Herz-Kreislauf-, des Magen-Darm- und des Immunsystems.
- **Dauerstress** führt so zu ernsthaften Störungen und Krankheitsbildern wie **Burn-Out.**

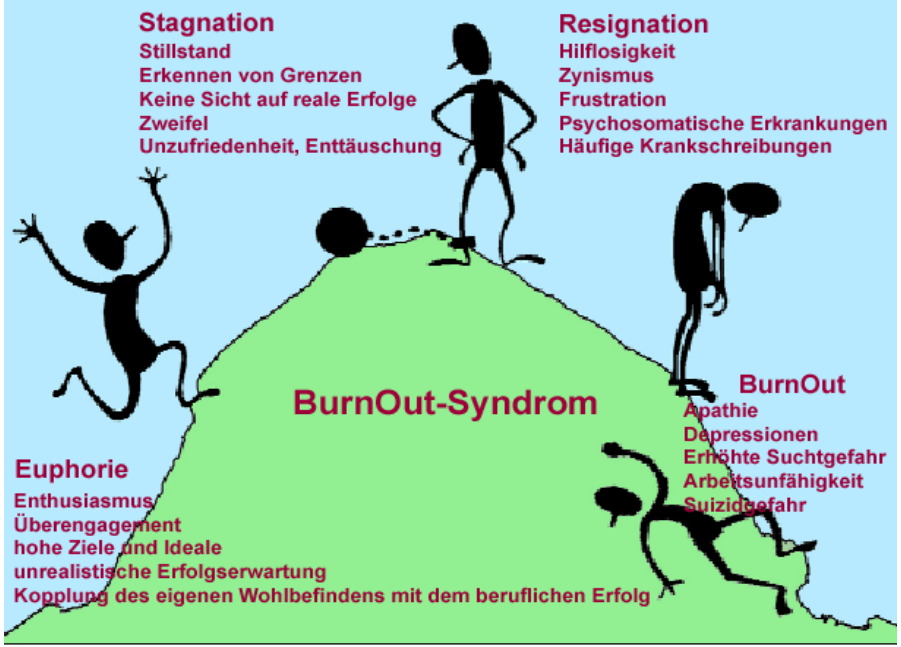
Warum Stress krank macht…

Emotional belastend und als Stress erlebt wird eine Situation oder ein Ereignis, wenn wir subjektiv wissen:

- dass die Anforderung höher ist als unsere persönliche Bewältigungskompetenz, und wenn
- Erfolg oder Misserfolg mit für uns persönlich wichtigen Kompetenzen verbunden ist.

Organsystem	Störungen
Herz-Kreislauf	Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall
Verdauung	Gastritis, Sodbrennen, Koliken, Durchfälle
Kopf	Spannungskopfschmerz, Migräne, Tinnitus
Muskel	Verspannungen, Fibromyalgie
Atemsystem	Flache Atmung, Asthma
Immunsystem	Infektanfälligkeit, Hauterkrankungen, Rheuma

Burnout-Phasen



Was löst Stress aus?

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Physische Stressoren	Psychische Stressoren	Soziale Stressoren
• Lärm, Hitze, Kälte, Temperatur-schwankungen, Luftdruckänderungen, Hunger, Infektionen, Verletzungen, schwere körperliche Arbeit, langes Autofahren, Reizüberflutung.	• Versagensängste, Überforderung, Fremdbestimmung, Zeitmangel, Hetze, Kontrollverlust.	• Konflikte, Isolation, ungebetener Besuch, Verlust vertrauter Menschen, Mobbing.

Prinzipiell kann jede Situation Stress auslösen.

Entscheidend für die Wahrnehmung von Stress ist die **subjektive Einschätzung von Anforderungen** der einwirkenden Stressoren.

Stresskompetenz

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Stressoren	Persönliche Stressverstärker	Stressreaktion
↓	↓	↓
Instrumentelle Stresskompetenz	**Mentale Stresskompetenz**	**Regenerative Stresskompetenz**
1. Lernen – Fachliche Kompetenzen 2. Soziales Netz aufbauen 3. Grenzen setzen/sich selbst behaupten 4. Selbst- und Zeitmanagement: sich selbst führen	1. Das Annehmen der Realität 2. Anforderungen konstruktiv bewerten 3. Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken 4. Stressverstärker entschärfen	1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub) 2. Genießen im Alltag 3. Entspannen und abschalten 4. Sport und Bewegung

Instrumentelle Stresskompetenz

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Gruppenarbeit

„ Ich gerate in Stress, wenn…“

Den Alltag stressfreier gestalten

- ▶ Sach- und Fachkompetenzen erweitern (Lebenslanges Lernen)
- ▶ Aufbau und Pflege sozialer Netzwerke (Familie, Freunde)
- ▶ Selbstbehauptung, eigene Interessen vertreten (Nein sagen lernen)
- ▶ Eigenständige Ziele und Werte
- ▶ Organisation und Zeitmanagement

Mentale Stresskompetenz:

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Gruppenarbeit

„Ich setze mich selbst unter Stress (Druck) , indem ich….“

Förderliche Einstellungen entwickeln

- ▶ Annehmen der Realität
- ▶ Herausforderungen und Anforderungen neu bewerten
- ▶ Selbstwirksamkeit und eigene Kompetenz
- ▶ Entschärfung eigener Stressverstärker

Die inneren Treiber / Persönliche Stressverstärker

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Gruppenarbeit

- Sei perfekt,
- Mach schnell, Ungeduld
- Sei stark, Einzelkämpfertum
- Mach es allen recht,
- Streng Dich an.
- Ich kann nicht! (auch: Ich kann das nicht aushalten!)
- .....steht also neben anderen Glaubenssätzen.

Kommunikation

Kommunikation ist nicht nicht möglich.

Die vier Seiten einer Nachricht und wie Du sie nutzt.

Kommunikation

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Die Bedeutung von Kommunikation ergibt sich aus der Reaktion, des Empfängers.

Jedes Verhalten hat eine positive Absicht und einen Kontext, in dem es nützlich ist.

Fragen führen …den Gesprächspartner

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Fragen beruhigen, motivieren, lenken den Blick auf das Ziel oder kreisen Probleme ein.

Fragen erzeugen Emotionen und lösen Denkprozesse aus.

Durch Fragen führen.

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Übung 2: fragend das Gespräch führen

Lassen Sie sich von Ihrem Partner eine Geschichte erzählen . Folgen Sie vor allem diesen Grundsätzen:

Habe ich Sie richtig verstanden, dass...? Aha, Sie denken also, ...

Wer? Was? Wie genau? Immer? Nie? Alle? Man sollte? Wer sagt das?

Was möchten Sie erreichen? Wie genau soll die Lösung aussehen? Was ist Ihr Ziel?
Wobei soll ich Ihnen helfen?

Wer/Was könnte Ihnen helfen? Welche Ihrer Fähigkeiten wären hier besonders nützlich?
Worauf können Sie sich in herausfordernden Situationen immer verlassen?
Was würde XY an Ihrer Stelle tun?

Die „Warum“-Frage meiden

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

In ungewohnten oder stressbelasteten sozialen Situationen lösen „Warum“- Fragen eine innere wie äußere Abwehrreaktion aus.

Durch Warum-Fragen meinen wir in immer tieferen Erkenntnissen zu kommen.

Zuhören ist eines der schönsten Geschenke

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Wenn wir still sind, hören wir mit dem Herzen. Das Ohr ist zehn Augen wert.

Zuhören- ein schönes Geschenk

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Übung 1: zuhören

Lassen Sie sich von Ihrem Partner eine Geschichte erzählen . Folgen Sie vor allem diesen Grundsätzen:

...konzentrieren Sie sich auf den Sprecher...

...beharren Sie nicht auf Ihrem Standpunkt...

..wohlmeinende Ratschläge für sich zu behalten...

...nutzen Sie die Kraft des Schweigens -für Geborgenheit und Angenommensein ...

Regenerative Stresskompetenz

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Stressdämpfung liegt in unserer Hand, wenn auch die äußeren Bedingungen maßgeblich für unser Verhalten sind.

Die „Freizeitfalle“ (Freizeitstress)

= die Fortführung der Arbeit in der Freizeit mit anderen Mitteln

= keine regenerative Gegenwelt zur Arbeit

= kein Raum für innere und äußere Ruhe, Muße, Pausen

Regenerative Stresskompetenz

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Tägliche Bewegungseinheit und Entspannungseinheit

TriloChi

Pilates

Yoga

PMR

Lebensstil

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Lebensstil prägende Atmung und Ernährung

»Der Mensch ist, was er isst.«

Unsere Ernährung spielt eine wesentliche Rolle dafür, ob wir uns in unserem Körper zuhause fühlen, ob unsere körperchemische (Säure-Basen-Haushalt) Grundregulation in Takt ist. Hierzu gehören:

- der Atmung und Kreislauf,
- Verdauung und Ausscheidung,
- Abwehrkraft,
- Hormonhaushalt usw.

Stress, Bewegungsmangel und Schlafmangel wirken ebenfalls darauf ein und prägen unseren **„Lebensstil“**.

Anspannung oder Flow

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

- **Selbstgespräche**
  Selbstgespräche können die eigene Leistungsfähigkeit enorm steigern, Ablenkungen und Störgeräusche ausblenden helfen, sowie um Probleme schneller und besser zu lösen.
- **Unterbrechungen vermeiden**
  Das ist Gift für die Nerven. Wir können uns im Büro **gerade elf Minuten einer Aufgabe widmen kann, bevor wir unterbrochen wird**. Nach der unfreiwilligen Pause dauert es teils bis zu 25 Minuten, bis man den Faden wiederaufgenommen hat.
- **Jemand haben, der dir zuhört**
  Manchmal brauchen wir einfach **jemanden, der uns zuhört und uns seine Aufmerksamkeit widmet**. Sobald wir uns die **Sorgen von der Seele geredet** haben, sehen wir klarer.

Anspannung oder Flow

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

- **Atmen**
  Einfache Atemübungen können auch in einer kurzen Pause zu großer Erholung führen. Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin, die Schultern gerade. Atmen Sie nach der 4-6-8-Methode: Langsam und tief einatmen, bis vier zählen, die Luft anhalten, bis sechs zählen, langsam durch den Mund ausatmen und bis acht zählen.
  Das Ganze wiederholen Sie mindestens fünf Mal.

- **Lachen / Lach-Yoga**
  Durch ca. 60 sek. Halten einer lachenden Mimik wird dem Körper ebenfalls eine angenehme Situation vermittelt und Sie können ebenfalls entspannen.

  Progressive Muskelrelaxation
  Dabei geht es darum, einzelne Muskelgruppen der Reihe nach gezielt anzuspannen, um sie sodann abrupt wieder zu lösen. So lässt sich der Körper binnen weniger Minuten vollständig entspannen.

Anspannung oder Flow

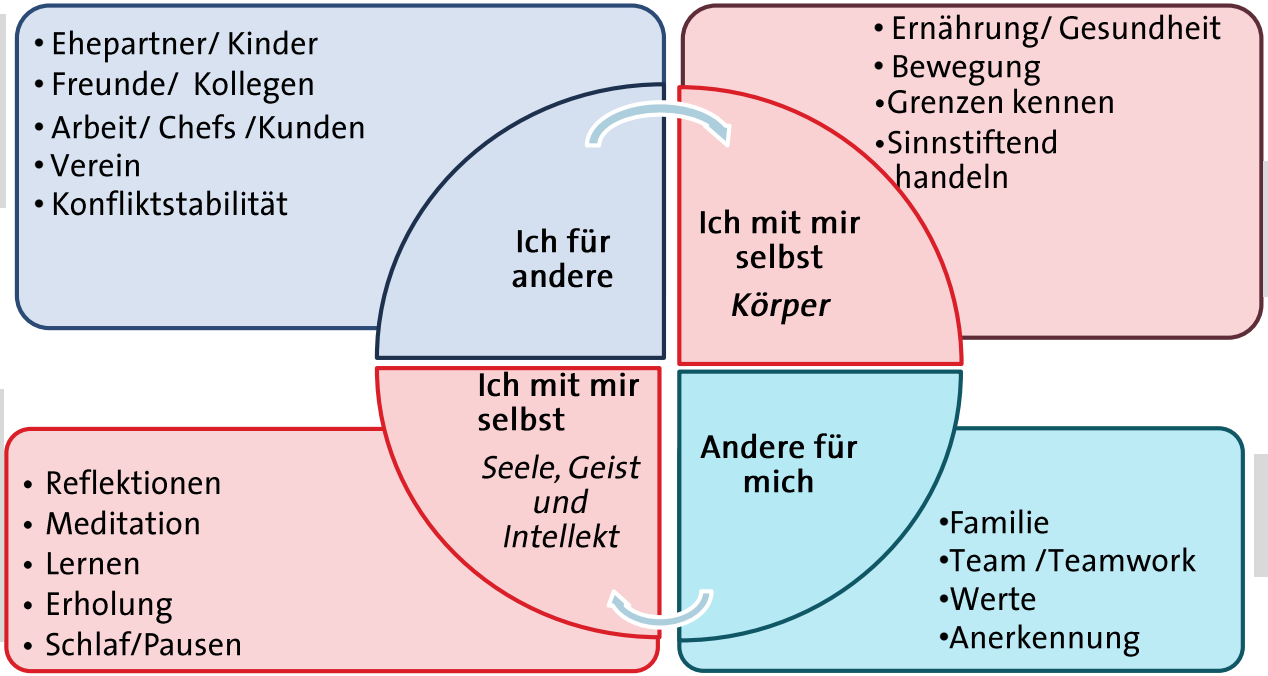
b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

- **Durchstrecken**
  Die meisten Menschen verkrampfen, wenn Sie längere Zeit vor dem Computer hocken. Oder Sie sacken in sich zusammen. Beides nicht gut. Das Gegenmittel ist ausgedehntes Strecken. Aufstehen, Beine ausschütteln, tief durchatmen, Arme in die Luft strecken und sich recken und dehnen.
- **Autogenes Training**
  Beim autogenen Training arbeiten Sie mit mentalen Bilden, Slogans und anderen Mustern, die Sie positiv stimmen und mit neuer Energie versorgen können.

Work-Life-Balance- Sie im Mittelpunkt

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Glückliches Familienleben ...mit Kindern



Eine gute Gesundheit

Ein harmonisches privates Umfeld

Erfüllendes Berufsleben

Bewegungseinheit

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Regenerative Stresskompetenz

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Bewegungseinheit

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

.

B3|Coaching

berührt, bewegt, bewusst-sein.

Lothar Knopf, Gesundheitspraktiker BfG, Mobil: 0151 70 10 41 20

03.01.2019

Begrüßung

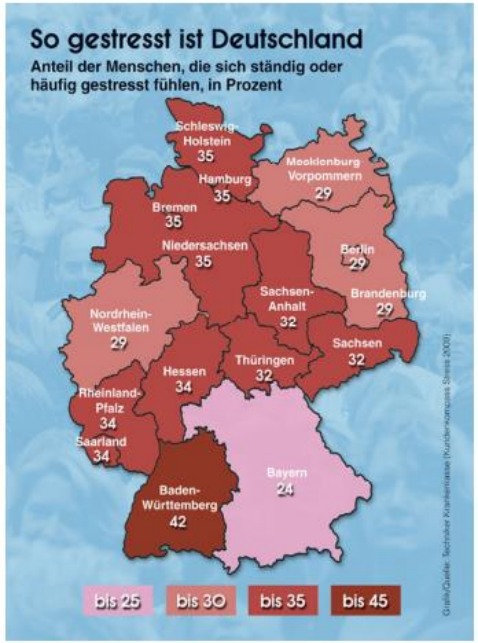
b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Was ist Stress? / Einleitung

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Stress, in der heutigen Form ist eine Zivilisationskrankheit.

Gesundheit ist nicht mehr so sehr durch physiologische Stressoren in Gefahr, sondern durch psychologische Stressoren.

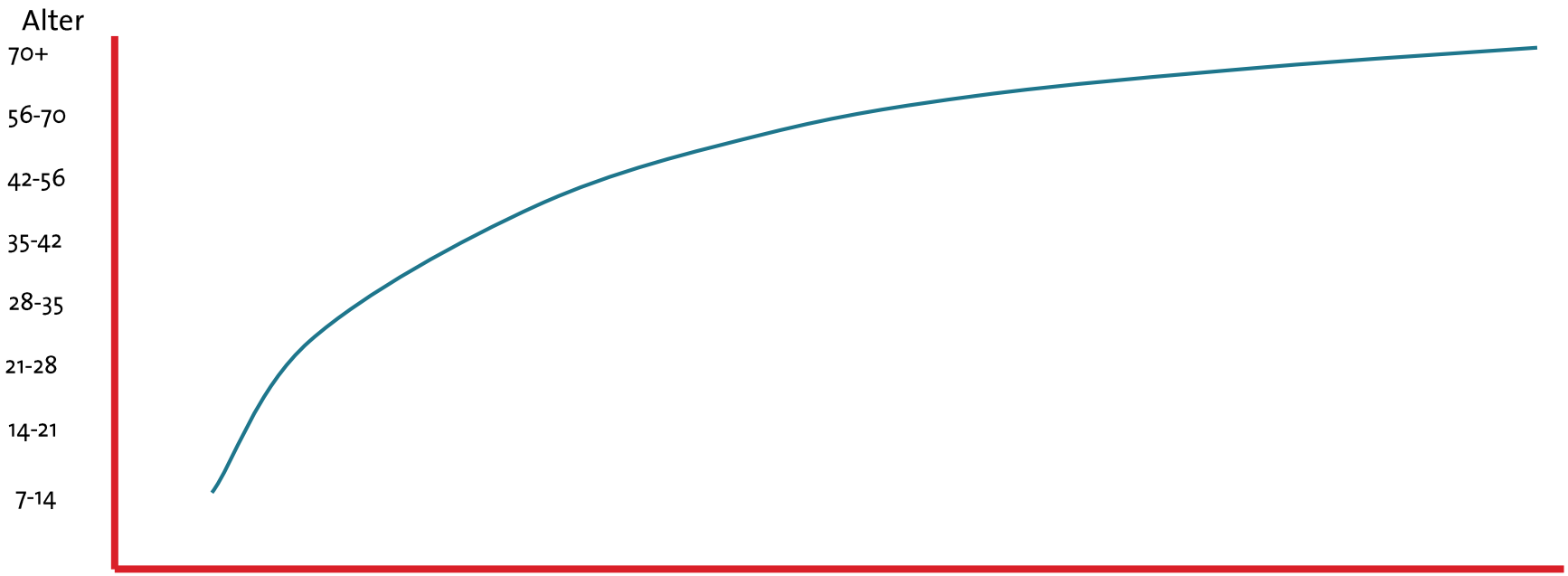


Quelle: Gesundheitsreport Techniker Krankenkasse Mai 2009

TriloChi Bewegungseinheit

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Lebensphasen



Neue Lebensphasen fordern eine neue Work-Life-Balance.

Alter

70+

56-70

42-56

35-42

28-35

21-28

14-21

7-14

7 – 14

Einschulung

der rationale Verstand (linke Hirnhälfte), die eigene Meinung, Vorlieben und Persönlichkeit entwickeln sich.

Erste Unzufriedenheiten können sich ergeben, weil das unbekümmerte Gefühlsleben durch das starke linkshirnige rationale Training langsam aber sicher verdrängt wird.

Immer mehr Pflichten rücken in den Fokus.

Neue Lebensphasen fordern eine neue Work-Life-Balance.

Alter

70+

56-70

42-56

35-42

28-35

21-28

14-21

7-14

14-21

Geschlechtsreife ca. mit 14 heutzutage eher etwas früher,
erste sexuelle Kontakte/Beziehungen ergeben sich.
Freunde werden immer wichtiger, die eigne Unabhängigkeit wird vorbereitet und das Selbstbewusstsein erwacht (oder auch nicht).
Die Weichen für die berufliche Entwicklung werden vorangetrieben.
Unbekümmertheit und Spaß werden zugunsten der Pflichten verdrängt.

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Neue Lebensphasen fordern eine neue Work-Life-Balance.

Alter
70+
56-70
42-56
35-42
28-35
21-28
14-21
7-14

21-28
Streben nach finanzieller und emotionaler Unabhängigkeit, Beendigung der Ausbildung und Gestaltung des beruflichen Werdegangs. Die ICH-Identität prägt sich aus und das Selbstbewusstsein festigt sich. Freuden rücken noch weiter zugunsten der Pflichten in den Hintergrund.
Erste Schritte in das Berufsleben. Sie werden gesucht und gefördert.
Körperlich und geistig noch ziemlich fit und unverbraucht.

Neue Lebensphasen fordern eine neue Work-Life-Balance.

Alter

70+

56-70

42-56

35-42

28-35

21-28

14-21

7-14

28-35

Berufliche Festigung, Familiengründung, die ersten Zivilisations-Wehwehchen (Migräne, Rückenschmerzen, Unverträglichkeiten, Allergieen etc.). Auch die ersten großen Enttäuschungen des Lebens sind aufgetreten wie z.B. Scheidung, Verluste. Negatives Erfahrungspotenzial steigt. Kritisches Verhalten nimmt zu.

Erste berufliche Erfahrungen werden gemacht. Sie handeln noch in der Hoffnung auf Karriere oder dauerhafter Beschäftigung.

Körperlich fit und kräftig, doch geistig eventuell schon ein wenig überfordert?

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Neue Lebensphasen fordern eine neue Work-Life-Balance.

Alter
70+
56-70
42-56
35-42
28-35
21-28
14-21
7-14

35-42

Sinn-Frage und ersten seelische Lebenskrisen.

D V überdacht.

B en **Hierarchien hinterlässt**

e n.

U d t **ordern mit neuen**

A

Körperlich noch fit und kräftig, doch geistig und emotional steigen die Herausforderungen.

Neue Lebensphasen fordern eine neue Work-Life-Balance.

Alter

70+

56-70

42-56

35-42

28-35

21-28

14-21

7-14

42-56

Eine Lebens-Phase in der seelische, private, gesundheitliche wie auch berufliche Krisen gemeistert werden müssen.

Die Selbstkritik wird lauter und auch Wut, Enttäuschung und hervorgekramte aufkeimende "alte Kamellen" (Unverarbeitetes) etc. keimen auf.

Beruflich haben die Jüngeren jetzt das Sagen und werden gefördert. Jetzt geht es darum weiter Neues zu lernen, um erreichtes zu bewahren.

Körperliche Kräfte schwinden langsam, aber Gesundheitsbewusstsein erwacht.

Prioritäten werden neu verteilt.

Ein 2. Frühling...und das Leben muss nach der Trennung neugestaltet werden.

Bildquelle: https://www.bilanz.ch/ausbildung/lebensmitte-noch-mal-durchstarten-317668

Neue Lebensphasen fordern eine neue Work-Life-Balance.

Alter

70+

56-70

42-56

35-42

28-35

21-28

14-21

7-14

56-70

Etwas mehr Ruhe und Gelassenheit treten ein- es kann auch Resignation und Hoffnungslosigkeit vorherrschen. Der Ruhestand wird vorbereitet.

Beruflich nutzen Sie ihre Erfahrung und nutzen Ihre Netzwerke. Erfahrung, umfassender Blick und Weisheit unterstützen die Denkweise. Man sieht Sie in Rente.

Erkrankungen können an Intensität zunehmen, altersbedingte körperliche Umstellungen müssen akzeptiert werden.

Die Lebensmodalitäten sind in der Regel gefestigt.

Eventuell werden neue „Pflichten“ als Oma/Opa übernommen

Bildquelle: http://www.t-online.de/gesundheit/gesund-leben/id_80512838/topfit-im-alter-die-besten-gesundheitstipps-fuer-maenner-ab-40.html

Vom Thalamus zum blauen Kern…

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Thalamus: "Tor zum Bewusstsein":	Einströmende, sensibel-sensorischen Informationen werden zu einem **ersten ungenauen Bild der Situation** zusammengesetzt. Weiterleitung an die Großhirnrinde zur Endverarbeitung.
Bei „erkannter Gefahr“:	Unmittelbar Stressreaktion über **Amygdala.**
emotional gesteuerte, unwillkürliche Schutzreaktion	schnell und reflexhaft / kein bewusstes Nachdenken. Cortex/Hirnrinde und Amygdala erfahren zeitgleich von einer potenzieller Gefahr
Vorteil: Nachteil:	In brenzligen Situationen->lebensrettend in anderen Situationen-> nicht angemessene körperliche und emotionale Stressreaktionen möglich.
Cortex/Hirnrinde: Verarbeitet die Eindrücke:	Liefert zwar viel schärfere und detailgenauere Bilder. Braucht mehr Zeit. **Rationalisierung von „Bauchentscheidungen“)**

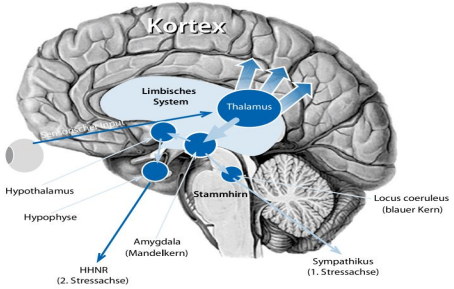


Abb. 2.2 Verarbeitung von Stressreizen im Gehirn (Erläuterungen im Text)

Die zwei Achsen der Stressreaktion

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

2.Stressachse

Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinde (HHNR)

Kortisol =mehr Energie

Bewältigung länger anhaltender Stress-Situationen

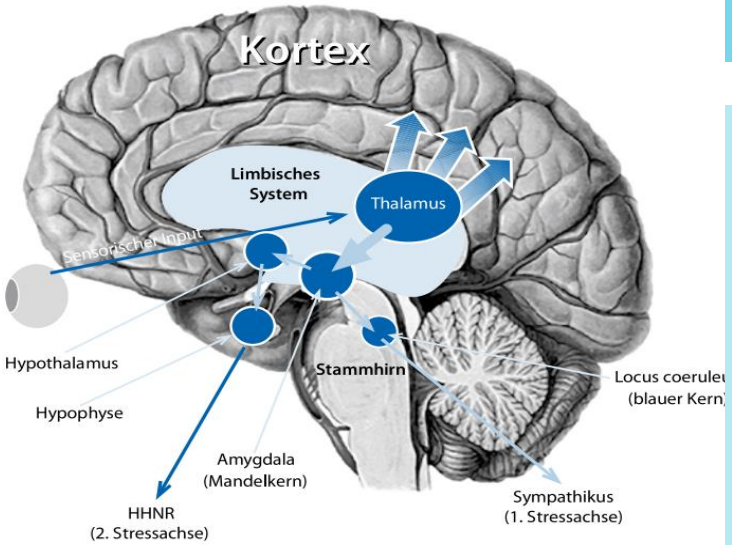


Abb. 2.2 Verarbeitung von Stressreizen im Gehirn (Erläuterungen im Text)

1.Stressachse

Sympathikus-Nebennierenmark-Achse (SNN)

Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin=mehr Energie

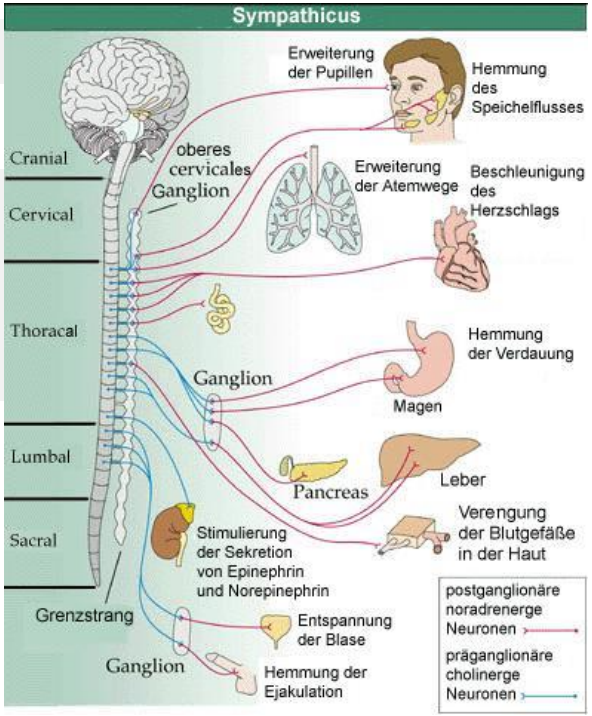
Kampf- oder Flucht-Reaktion

Die zwei Achsen der Stressreaktion

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Achse 1 Sympathikus-Nebennierenmark Achse

Der **»blaue Kern«** schüttet **Noradrenalin** aus und stimuliert den **Sympathikus** die Nebennierenrinde zur **Ausschüttung** von **Adrenalin.**



Die zwei Achsen der Stressreaktion

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

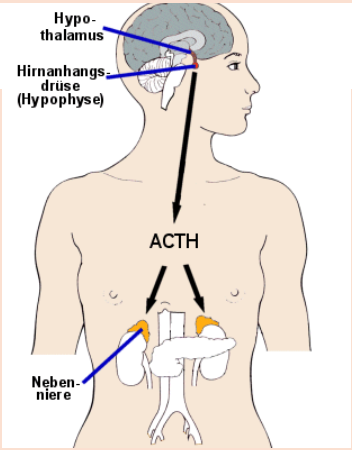
Achse 1	Auswirkung auf den Körper
Adrenalin:	Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Muskeln werden optimal mit Sauerstoff versorgt und spannen sich an – bis hin zum sprichwörtlichen Zittern vor Angst. Das Gehirn ist hellwach: **Denkleistung und Entscheidungsgeschwindigkeit erhöhen sich enorm.**
Blut :	Parallel wird das Blut in die Skelettmuskulatur und die inneren Organe umgelenkt. Hände und Füße werden kalt, das Gesicht blass, aber der Körper wird optimal auf Kampf oder Fluchtreaktionen vorbereitet.
Pupillen :	Die Pupillen weiten sich, um mehr Licht durchzulassen.
Schwitzen:	Die Körpertemperatur steigt von 36,5 Grad auf 37 Grad. Die Schweißdrüsen werden angeregt.
Atmung :	Die Atmung beschleunigt sich, die Bronchien weiten sich.

Die zwei Achsen der Stressreaktion

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Achse 2 Hypothalamus-Hypophysen Nebennierenrinden-Achse

Die Stresssituation konnte nicht aufgelöst werden.



Der »blaue Kern« schüttet weiterhin Noradrenalin aus und hält die Stimulierung des Sympathikus aufrecht.

Der Mandelkern schüttet weiterhin Glutamat aus, was über aufsteigende Nervenbahnen die Großhirnrinde und das Limbischen System stimuliert. Das System schaukelt sich auf und erfasst die Nervenbündel des Hypothalamus.

Die Aktivierung dieser hypothalamischen Nervenzellen wiederum bewirkt die Stimulierung der zweiten Stressachse, der sog. Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNR-Achse).

Hier kommt es dann zu einer ganzen Kaskade aufeinander abgestimmter hormoneller Reaktionen.

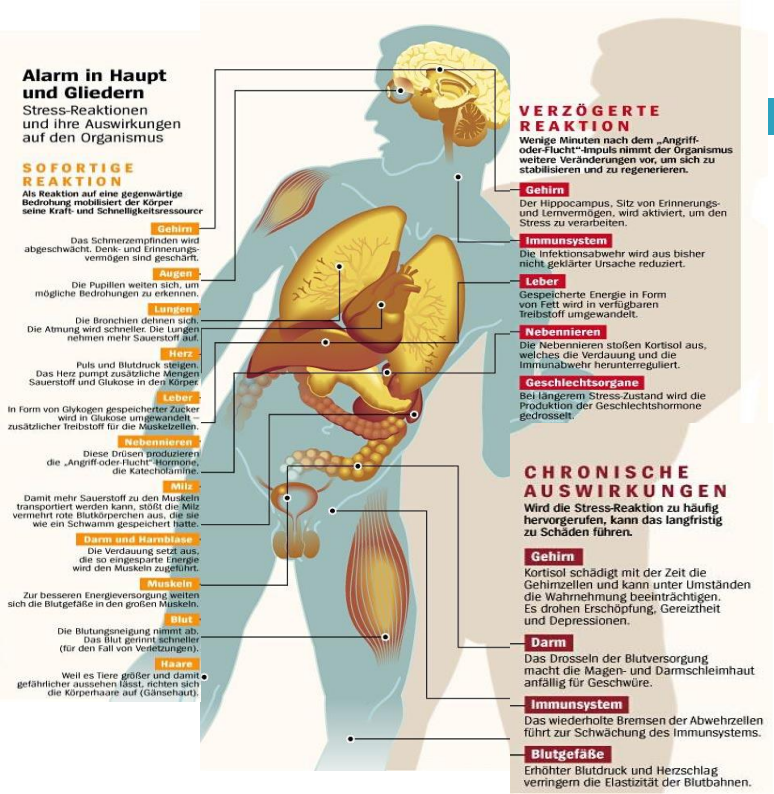
Kortisol wird ausgeschüttet, das neben dem Adrenalin das zweite wichtige Stresshormon ist.

Die zwei Achsen der Stressreaktion

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Achse 2	Auswirkungen auf den Körper
Kortisol:	**Kortisol** mobilisiert die Glucose- und Fettreserven
Vasopressin :	Das Hormon **Vasopressin** wiederum sorgt in der Niere dafür, dass weniger Flüssigkeit ausgeschieden wird.
Immunsystem:	Kortisol senkt es die Schmerzempfindlichkeit, **kann das Immunsystem unterdrücken**, beschleunigt aber die Blutgerinnung. Der Körper schaltet dann auf Daueralarm. Spätestens dann macht Stress krank.
Verdauung Sexualtrieb Wachstum	Der Parasympathikus drosselt für die Stressreaktion unwichtige Körperfunktionen Verdauung, Sexualtrieb und Wachstum. Anspannen der Muskeln aber gegenteiligen Effekt. Harndrang und Durchfall – der Körper erleichtert sich.

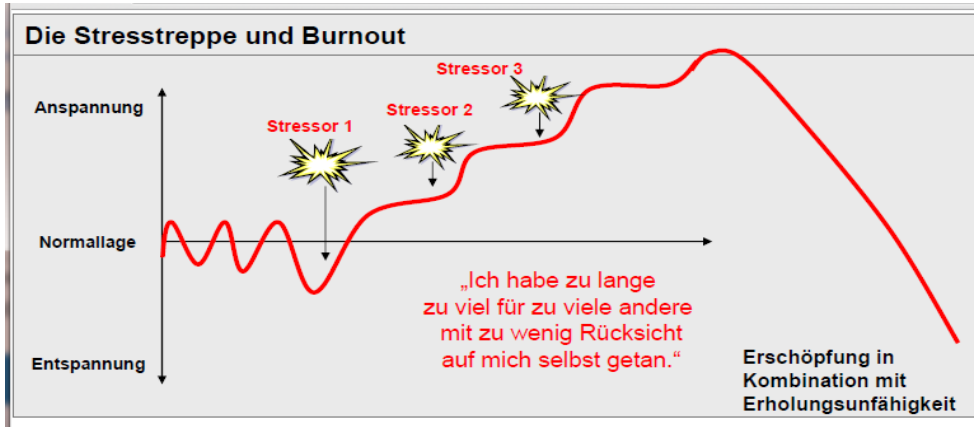
Wie Stress im Körper ankommt …



Burnout

Ausgebrannt sein ist ein andauernder, schwerer Erschöpfungszustand

infolge chronischer Stressreaktion mit sowohl körperlichen wie seelischen Beschwerden und Verlust der Regenerationsfähigkeit.



Burnout

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Was Burnout nicht ist

Kein Zeichen persönlicher Schwäche - sondern ein klinisch relevantes Phänomen.

Kein Zustand, der sich durch Zusammenreißen bessern lässt.

Keine Frage des Alters es kann jeden treffen.

Keine Frage des Geschlechtes.

Burnout-Anzeichen

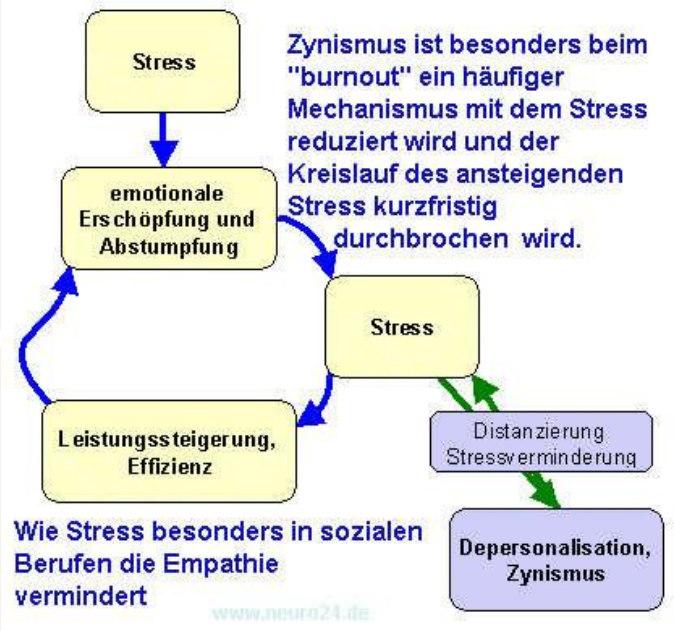
b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Geistig-mentale Erschöpfung:

- Vergesslichkeit
- Konzentrationsmängel
- Verlust an Kreativität
- Negative Einstellung zur eigenen Person, zu Leben und Arbeit
- Gedanken der Sinnlosigkeit

Soziale Erschöpfung

- Sozialer Rückzug (beruflich und privat)
- Andere Menschen „nerven“
- Verständnislosigkeit für andere
- Nicht-zuhören-Können
- Depersonalisierung (andere Menschen werden nur noch als Fall oder Nummer gesehen)



Burnout

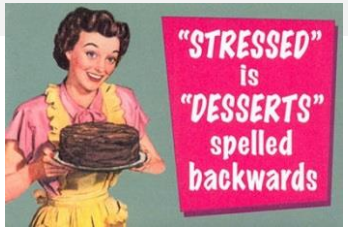
b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Prominente Personen mit Burn-Out

Was ist Stress? / Einleitung

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

<u>Stressdämpfung</u> liegt in unserer Hand, wenn auch die äußeren Bedingungen maßgeblich für unser Verhalten sind.



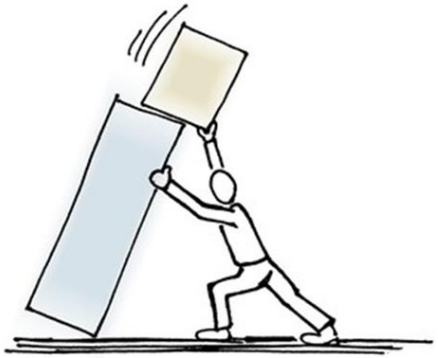
<u>"Stress ist die Würze des Lebens“,</u> denn nur Herausforderungen lassen uns wachsen und unsere Persönlichkeit entfalten.

<u>Lernen</u> – eine Aufgabe für das ganze Leben

Bild und Quellennachweise

b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

Titelbild: https://www.healthyhabits.de/gleichgewicht/

Quelle Folie 6: Eine repräsentative Studie von Techniker-Krankenkasse (TK), FAZInstitut und Forsa
Bildquelle: http://www.dnbgf.de/betriebliche-gesundheitsfoerderung/wandel-arbeitswelt/
http://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/konjunktur/aussenhandel-deutschland-profitiert-von-internationaler-arbeitsteilung-1228863.html

Quelle Foilie 11 http://abnehmen-formoline.de/blog/schlank-und-gesund-durch-die-kalte-jahreszeit/
https://www.bunte.de/meldungen/nachbarn-jeder-zweite-ist-genervt-90071.html