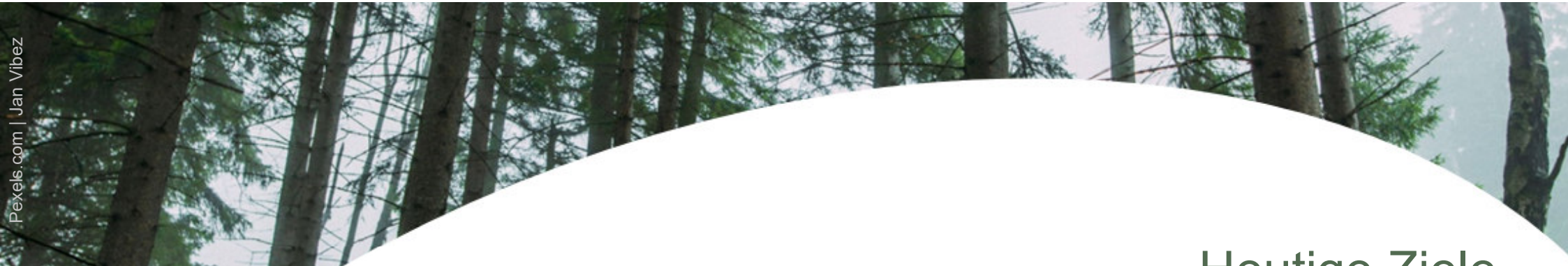


Workshop: Der blinde Fleck in uns -

Wenn wir unsere Energieressourcen nicht mehr wahrnehmen

Dr. Yvonne Steggemann-Weinrich (LWL-Klinikum Gütersloh)



Pexels.com | Jan Vibez

Heutige Ziele



Am Ende des Kurz-Workshops…

- … haben Sie Ihre Wahrnehmung zum Spannungsfeld Stress bzw. Anspannung, Energieressourcen und Erholung geschärft.
- … haben Sie einen achtsamen Blick darauf, was Ihre persönlichen Energieressourcen füllt und leert.
- … kennen Anzeichen dafür, wenn sich Kraftreserven dem Ende nähern.
- … haben Sie Möglichkeiten der alltagstauglichen Regeneration erarbeitet.

Pixabay.com | madartzgraphics

Pexels.com | Jan Vibez

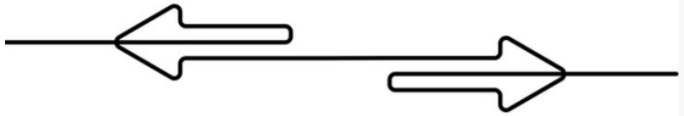


Pexels.com | https://kaboompics.com/

Stimmungsbild: Ihr aktueller Entspannungsgrad?

AUF EINER SKALA VON 1 bis 10

- Wie schätzen Sie Ihren aktuellen Anspannungs-/ Entspannungsgrad ein?
- Wie würden Sie sich einstufen, wenn es gerade ein ganz „normaler“ Arbeitstag wäre?





Pexels.com | Jan Vibez

Der Normalzustand: Wechsel von Anspannung und Entspannung

1. Orientierungs- und Alarmphase
Stressoren treten auf, Sammlung aller Kräfte, Aktivierung von Energie

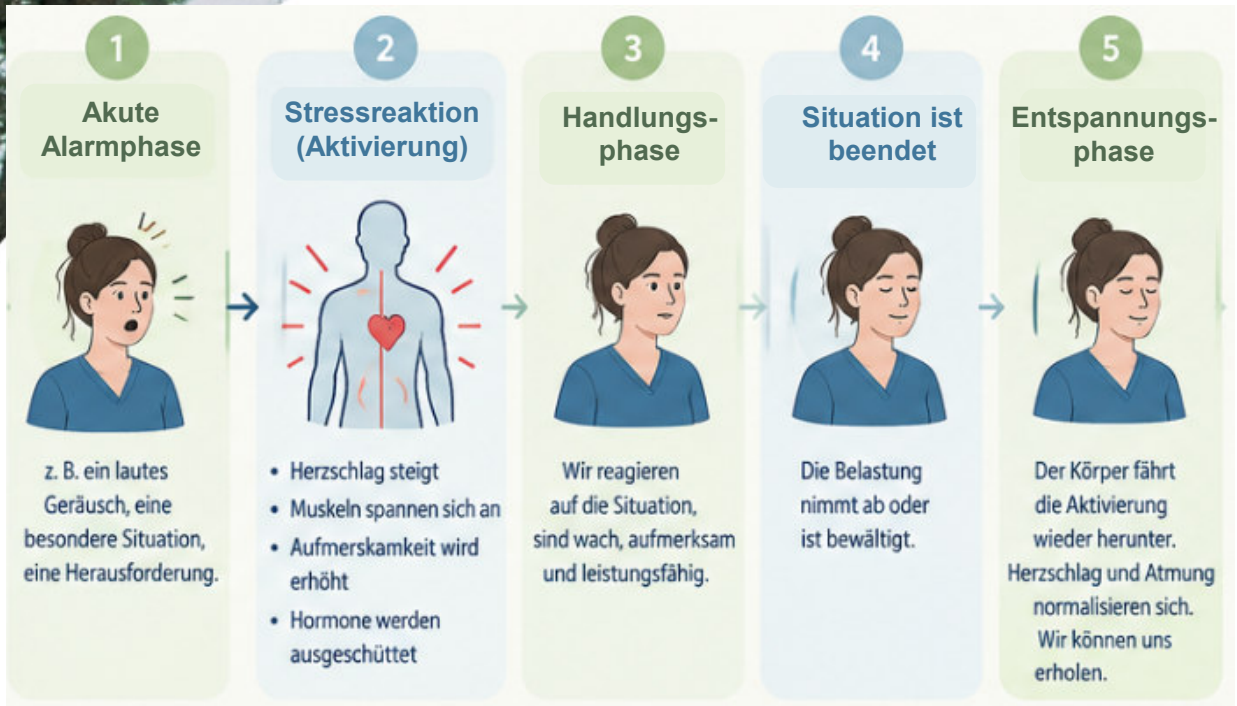
▼

2. Handlungsphase
Freisetzung / Verbrauch der Energie
Erhaltung Erregungsniveau

▼

3. Erholungsphase
Situation ist bewältigt.
Regulation und Neubau von Energiereserven

Die vollständige Stressreaktion



- Wir reagieren auf eine Belastung mit einer Aktivierung und können und danach wieder beruhigen/ erholen.

Die unvollständige Stressreaktion



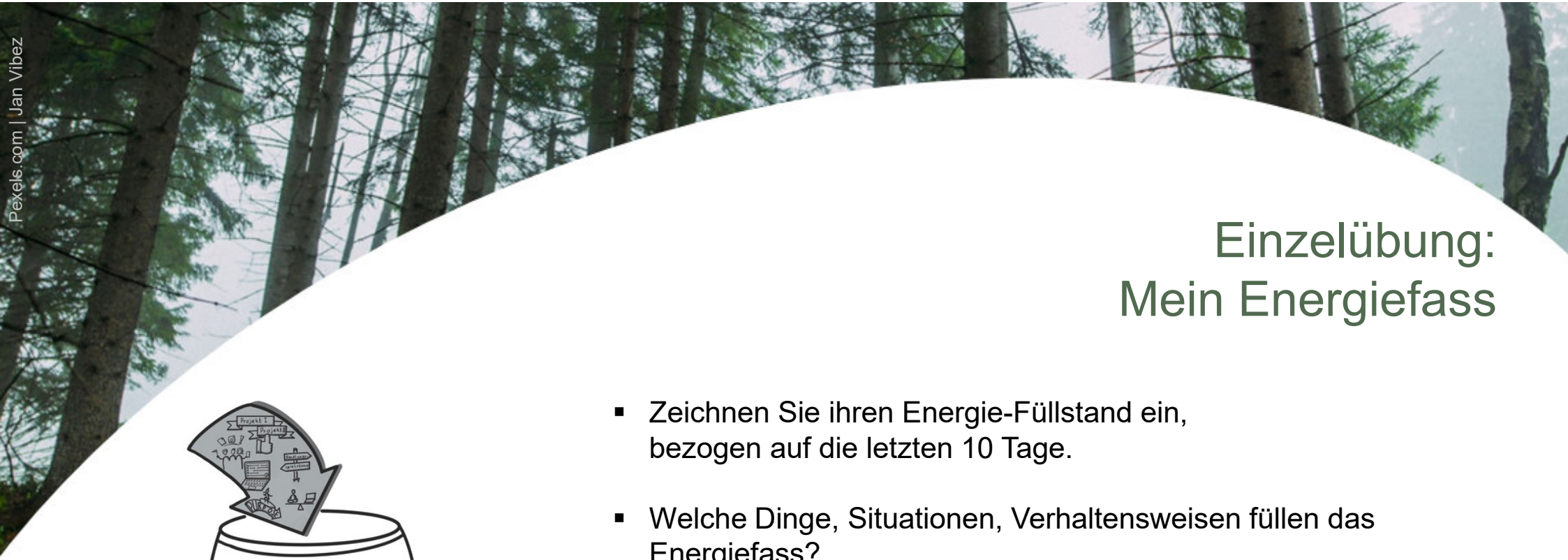


- Eine unvollständige Stressreaktion kann auf Dauer zu Überforderung und Erschöpfung führen.



Unsere Energiereserven sind nicht unerschöpflich





Pexels.com | Jan Vibez

Einzelübung: Mein Energiefass



Bildquelle: goodjobs.eu

- Zeichnen Sie ihren Energie-Füllstand ein, bezogen auf die letzten 10 Tage.
- Welche Dinge, Situationen, Verhaltensweisen füllen das Energiefass?
- Welche Themen, Anforderungen und Belastungen nehmen Energie, was leert das Fass?
- Was wäre eine gute Maßnahme, um die Füllmenge in Ihrem Fass langfristig zu stabilisieren?



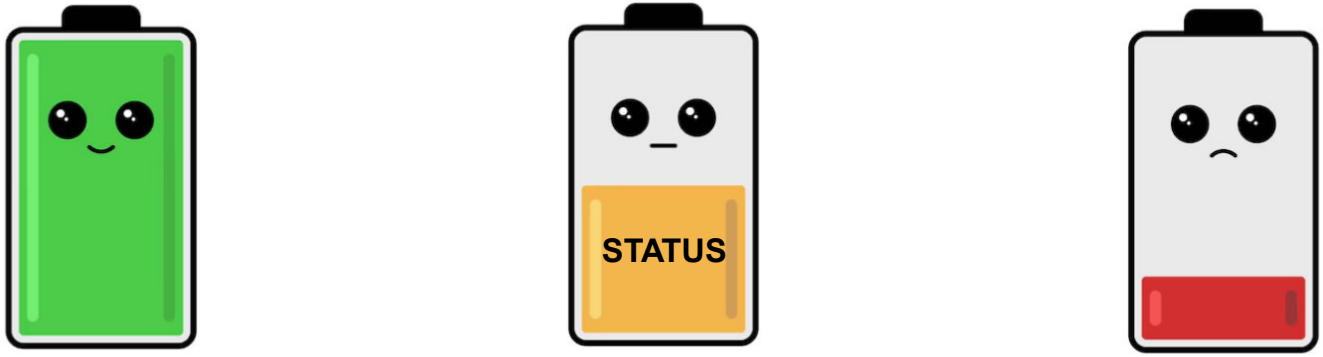
Pexels.com | Jan Vibez

Einzelübung: Mein Energiefass



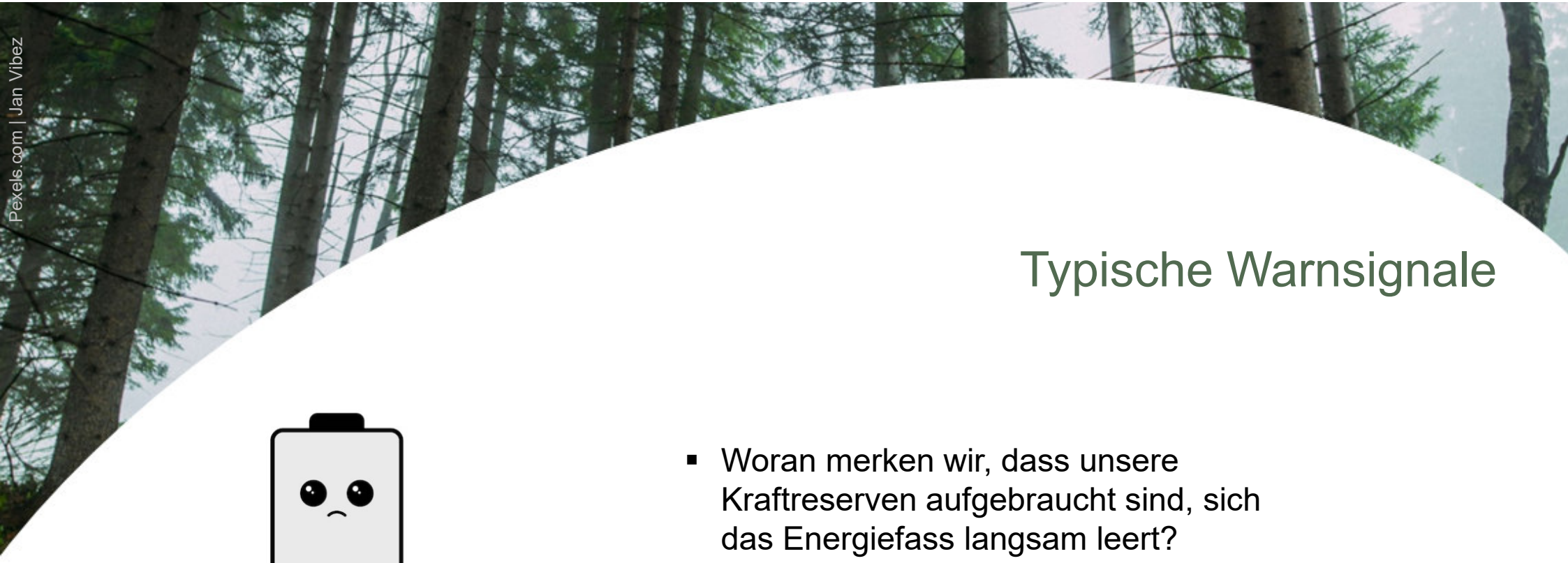
Ohne Erholung keine Leistung!

Bedarf nach Regeneration



Leistung benötigt Energie

Ohne Regeneration:
Risiko der Überlastung



Typische Warnsignale

- Woran merken wir, dass unsere Kraftreserven aufgebraucht sind, sich das Energiefass langsam leert?

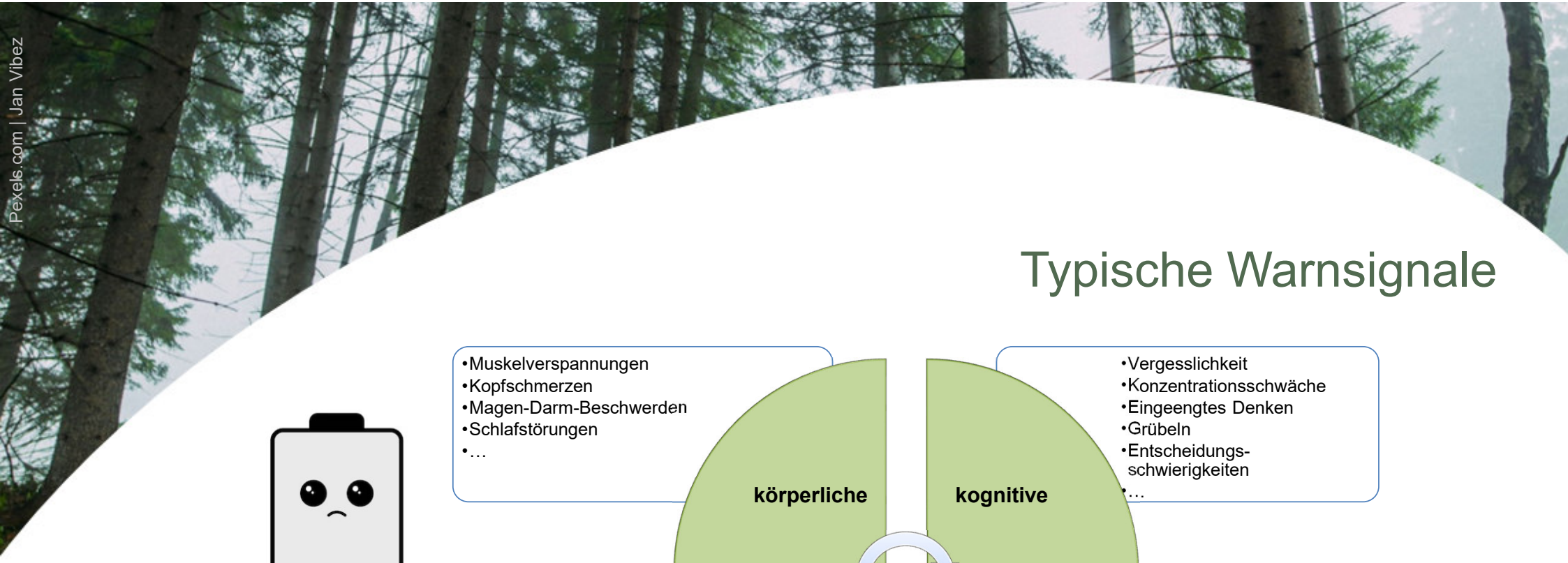




Typische Warnsignale



Pexels.com | Jan Vibez



Typische Warnsignale

- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Schlafstörungen
- …

körperliche

kognitive

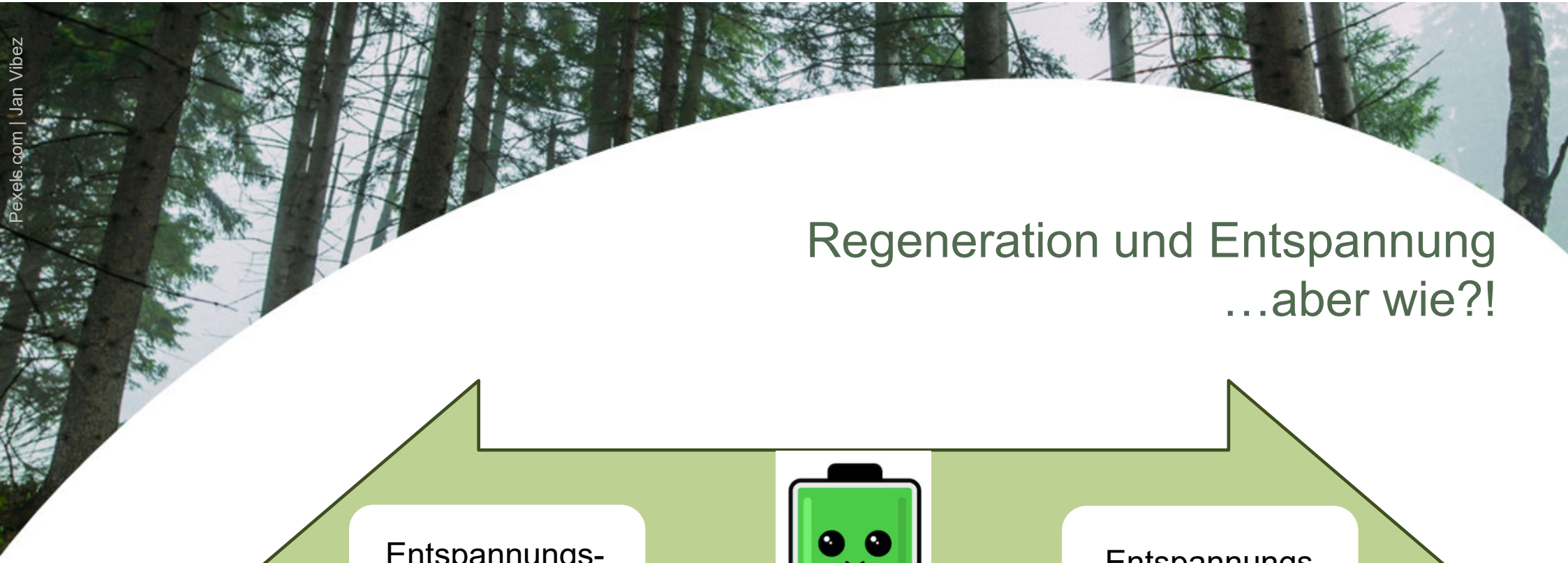
- Vergesslichkeit
- Konzentrationsschwäche
- Eingeengtes Denken
- Grübeln
- Entscheidungs-schwierigkeiten
- …

Verhaltens-

- Sozialer Rückzug
- Distanzierung
- Prokrastination
- Bewegungsarmut
- Verändertes Essverhalten

emotionale

- Gereiztheit
- Lustlosigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Ängste
- Innere Abstumpfung



Regeneration und Entspannung
…aber wie?!

Entspannungs-
möglichkeiten

vs.

Entspannungs-
verfahren

naiv

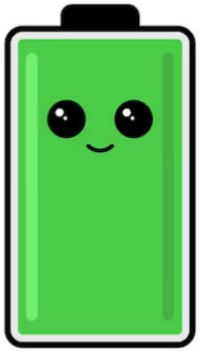
klinisch

informell, intuitiv, bedarf keiner
Anleitung/Erlernen, individuelle Aktivitäten

systematisch, strukturiert,
erlernbar/trainierbar, evidenzbasiert



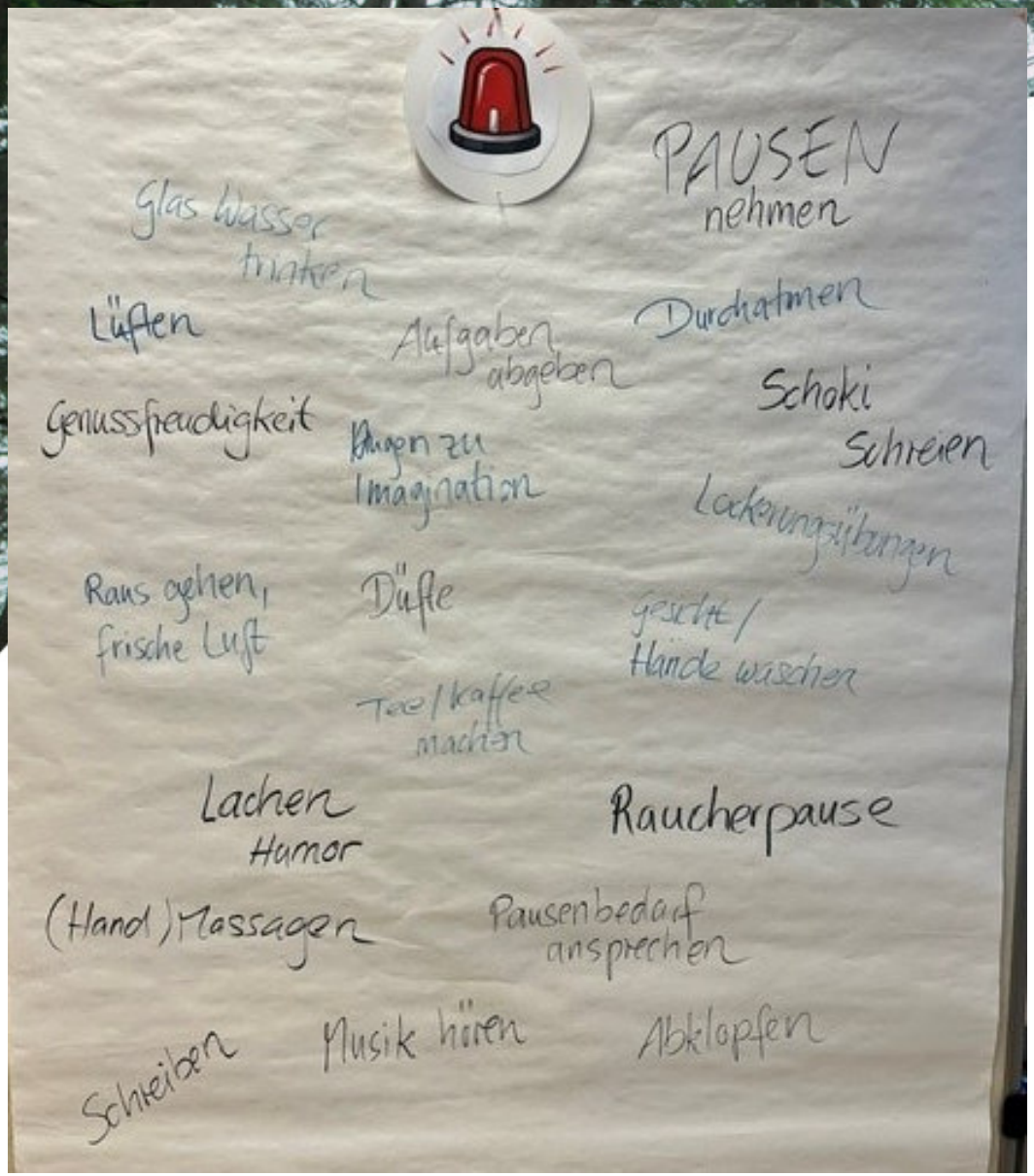
Transfer in den (Arbeits)Alltag: Meine persönliche Tankstelle



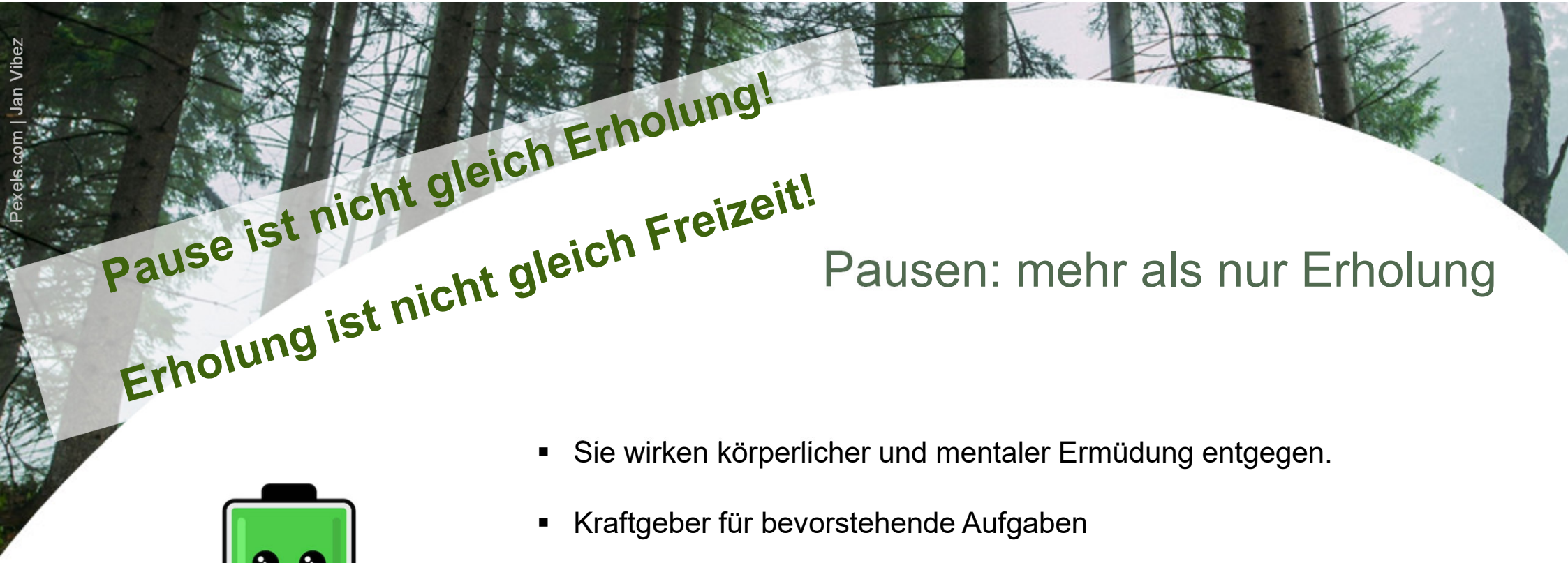
- Welche Möglichkeiten der Regeneration finden Sie für Ihren Arbeitsalltag?
- Welche Möglichkeiten sehen Sie, Ihre Kraftreserven „auf die Schnelle“ wieder aufzuladen?
- Was könnten gute Rituale auch vor und nach der Arbeit sein?



Pexels.com | Jan Vibez



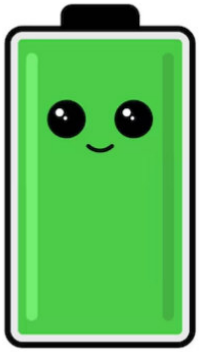
Transfer in den (Arbeits)Alltag: Meine persönliche Tankstelle



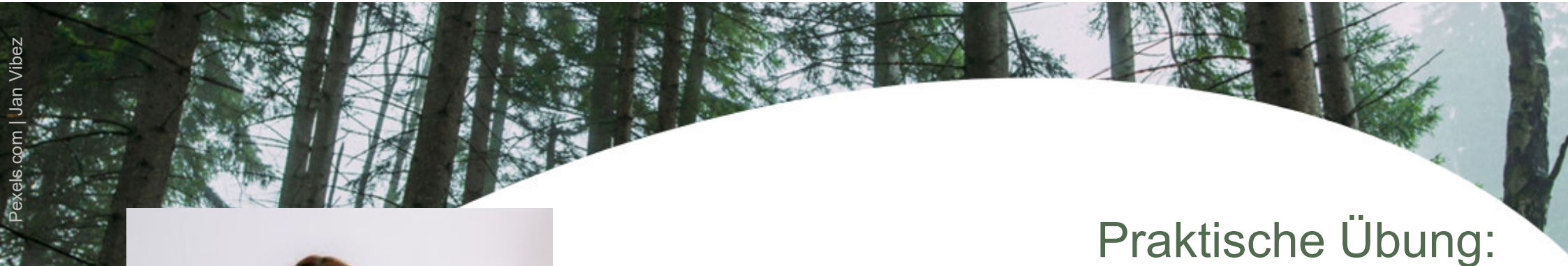
Pause ist nicht gleich Erholung!

Erholung ist nicht gleich Freizeit!

Pausen: mehr als nur Erholung

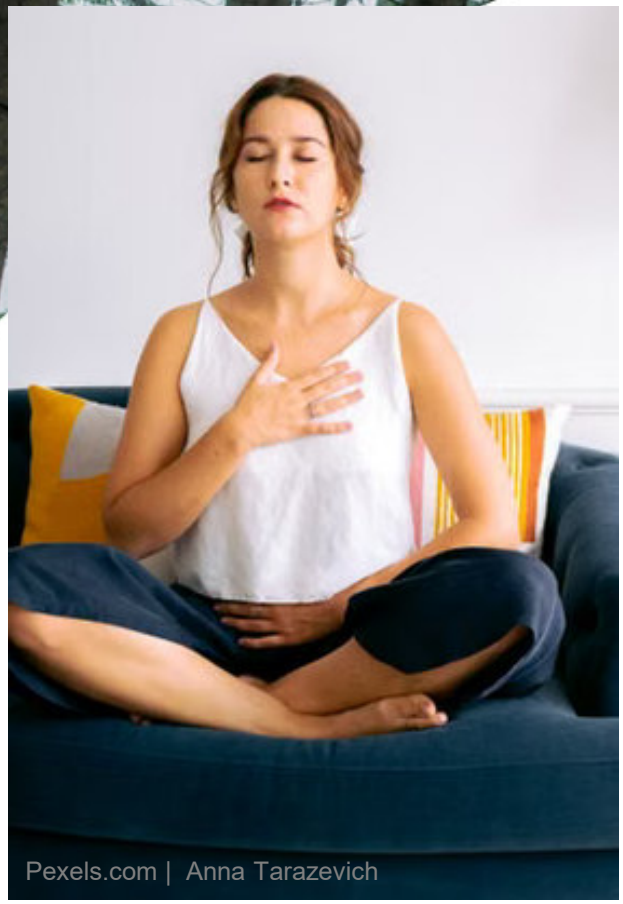


- Sie wirken körperlicher und mentaler Ermüdung entgegen.
- Kraftgeber für bevorstehende Aufgaben
- Sie fördern die Motivation, weil sie Arbeit in überschaubare Abschnitte einteilen.
- Sie bieten Möglichkeit der sozialen Interaktion oder…
- … auch Ablenkung vom Arbeitsalltag.



Pexels.com | Jan Vibez

Praktische Übung: Atementspannung



Pexels.com | Anna Tarazevich

Merkblatt Atemübungen



Mein persönliches Vorhaben

MEIN PERSÖNLICHES VORHABEN

Einzelübung:

Sofern es für Sie hilfreich ist, können Sie sich hier konkrete Vorhaben für eine bessere Erholung und zur Steigerung Ihres Energie-Niveaus und Wohlbefindens notieren.

Bei der Formulierung eines Ziels oder einer neuen Gewohnheit hat es sich bewährt, wenn es

1. positiv formuliert ist,
2. es realistisch ist (besser ein kleines, umsetzbares Ziel verfolgen)
3. alleine durch Sie selbst umsetzbar ist und
4. sich für Sie gut anfühlt (gutes „Bauchgefühl").

Welches Vorhaben für ein besseres Energie-Niveau oder zur Erholung möchten Sie umsetzen?

_____

_____

Woran werden Sie einen Unterschied bemerken?

_____

_____

Welche Ressourcen zur Umsetzung Ihres Vorhabens können Sie nutzen?



Workshop: Der blinde Fleck in uns -

Wir können nicht verhindern, dass sich unser Energiefass im Alltag leert. Aber wir können lernen, früher wahrzunehmen, wann es an der Zeit ist, es wieder zu füllen.

Dr. Yvonne Steggemann-Weinrich (LWL-Klinikum Gütersloh)