



eCKARDT
& Koop.-Partner

**Interprofessioneller Gesundheitskongress
2015 Dresden
Mentale Balance – Resilienz stärken**

Freitag, 17. April 2015 – 17.00/18.30 Uhr

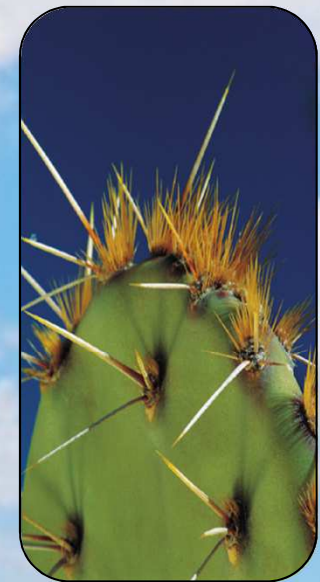
Nicht etwas Gutes zu tun,
sondern etwas Gutes zu bewirken
sind wir da.

Klaus Dörner,
Früherer Ärztlicher Direktor der Psychiatrie in Gütersloh

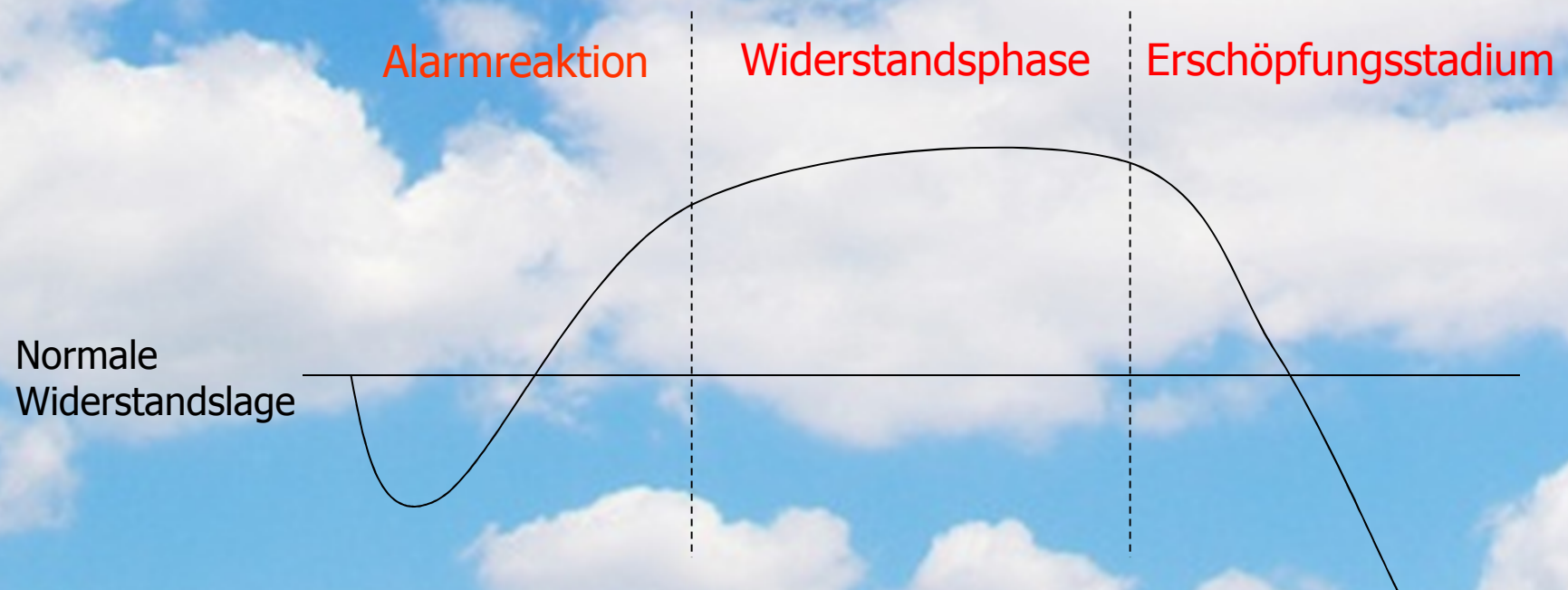
eCKARDT
erfolg ist menschlich

Stressauslöser (Stressoren)

- Physische und psychische Belastungen
- Bedeutende Lebensveränderungen
- Kleine Ärgernisse
- Katastrophale Ereignisse
- Gesellschaftlich bedingte Ängste



Das Stress-Modell von Selye



Die Ebenen der Stressreaktion

- Die gedankliche Reaktion
- Die emotionale Reaktion
- Die muskuläre Reaktion
- Die vegetativ- hormonelle Reaktion



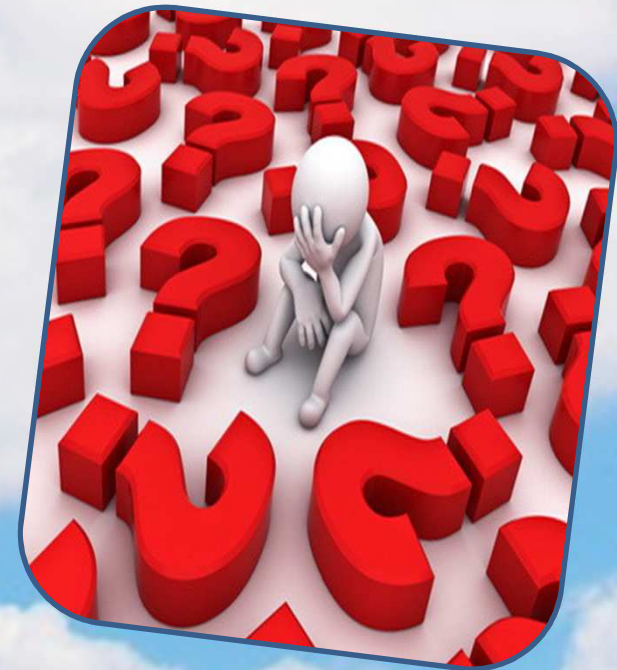
Skala der Stresserzeugung

Ereignis	Stresserzeugung
Tod des Ehegatten	100
Scheidung	73
Tod eines engen Familienmitglieds	63
Unfall oder Krankheit	53
Hochzeit	50
Urlaub	13
Weihnachten	12

Wenn Ihre Punktzahl innerhalb eines Jahres über 150 liegt, sind Sie großem Stress ausgesetzt, der manchmal mit physischen oder psychischen Krankheiten einhergeht.

Resilienz-Faktoren

- Akzeptanz
- Selbstverantwortung
- Selbstwirksamkeit
- Optimismus
- Lösungsorientierung
- Netzwerkorientierung
- Zukunft gestalten

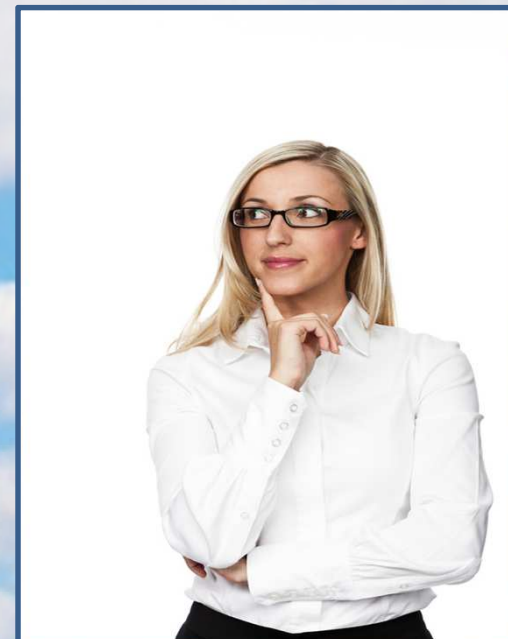


Resilienz: Wie Sie Krisen besser überstehen

- Widerstandskraft wird erlernt
- Jeder kann Resilienz lernen
- Aus der Krise lernen
- Krisen als Chance betrachten
- Funktioniert das immer?
- Ihre Widerstandskraft Schritt für Schritt erhöhen

Resilienz: Wie Sie Krisen besser überstehen

- So üben Sie die resilientmachende Denkmuster
- Irgend etwas Gutes findet man immer
- Tägliches Training hilft



Stressbewältigungsmöglichkeiten

Systematische Bewältigung

Abreaktion

spontane
Entspannung

Kurzfristig

Wahrnehmungslenkung

positive
Selbstgespräche

körperliches
Training

gesunde Ernährung

Kontakte

LANGFRISTIG

Einstellungsänderung

Entspannung

kreatives

Zeitmanagement

Handeln

bewusste Konflikt-
handhabung

Strategien- Zeit gewinnen und ökonomisch arbeiten

1. Zeitbewusstsein entwickeln
2. Nie versuchen, mehrere Ziele gleichzeitig zu erreichen
3. Rangordnung für die anliegenden Aufgaben finden
4. Positive Selbst- und Fremdkontrolle schaffen

Was man in der akuten Stresssituation tun kann...

- systematische Spontanentspannung
- Ablenkung
- Wahrnehmungslenkung:

auf einen beliebigen Gegenstand in der Nähe

auf nach innen geschaute Bilder

auf andere neutrale oder positive Gedanken

Entspannungstechniken



- progressive Muskelrelaxation (Jacobson)
 - Autogenes Training
 - Visualisierungsübungen
 - Atemtechniken
 - Stimmungsmanagement
- Übung des „geschützten Ortes“

Organisationsentwicklung: Mitarbeiterbeteiligung und -fürsorge

- Mitarbeiterbeteiligung und -fürsorge
- Qualitätszirkel und Gesundheitszirkel
- Mitarbeitergespräch
- Teamentwicklung
- Supervision und Intervision
- Konfliktmanagement
- Jobrotation
- Angepasste Arbeitszeiten
- Austausch unter Kollegen





**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

www.eckardt-training.de

Tel.: 06441 – 960 74

eCKARDT
erfolg ist menschlich