Resilienz stärken
in Zeiten von Krisen und Veränderungen

Dr. med. Adriane Röbe

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Angst und Veränderung

Der Tod sitzt vor der Stadtmauer und wartet. Ein Gelehrter kommt vorbei, setzt sich zu ihm und fragt: "Was tust du hier?" Der Tod antwortet: "Ich geh jetzt in die Stadt und hole mir 100 Menschen." Der Gelehrte rennt in die Stadt und ruft aufgeregt: "Der Tod wird kommen und 100 Menschen mitnehmen!" Daraufhin rennen alle Menschen panisch in ihre Häuser und sperren sich über viele Wochen ein, 5000 Menschen sterben. Als der Gelehrte die Stadt verlässt, sitzt der Tod immer noch dort und der Gelehrte sagt zornig: "Du wolltest 100 Menschen holen, es waren aber 5000!" Der Tod antwortete: "Ich habe 100 geholt, Kranke und Alte, wie jede Woche. Den Rest hat die Angst geholt, für die du verantwortlich bist!

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Definition Resilienz

Wie schaffen es manche Menschen trotz widriger Umstände, Krisen und Stress gesund und beinahe sogar gelassen zu bleiben?

Der Begriff „Resilienz“ – abgeleitet von „resilire“ = „zurückprallen“ – stammt ursprünglich aus der Physik, genauer gesagt der Werkstoffkunde. Es beschreibt die Beschaffenheit von bestimmten Elementen, die auch nach extremen Außeneinwirkungen in ihre Ausgangsform zurückspringen. Dieses Konzept wurde dann ab den 1970er Jahren als eine psychologische Eigenschaft auf den Menschen übertragen.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Säulen der Resilienz

Grundlage für ein gesundes und erfolgreiches Leben in der VUCA-Welt

Meta-Kompetenz für einen guten Zugriff auf all unsere Ressourcen auch in stressigen Phasen des Lebens

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Resilienz Definition in der VUCA-Welt

volatile (unberechenbar/ flüchtig)

uncertain (unsicher/ ungewiss)

complex (komplex, vielschichtig)

ambiguous (mehrdeutig, unklar, widersprüchlich)

Diese vier Aspekte verursachen Stress beim Menschen und in ganzen Systemen

Die Welt ist, vor allem mit Fortschritt der Digitalisierung, schnelllebig und bringt sich stetig verändernde Anforderungen mit sich

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Die SSEE- Welt

stable (stabil)

secure (sicher)

easy (einfach)

explicit (eindeutig)

Nach Ella Gabriele Amann und Martin Ciesielski

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Resilienz- die Balance finden

Und Resilienz ist genau das, was zwischen diesen Welten passiert. Wir befinden uns nicht ausschließlich in der VUCA-Welt, auch wenn es gestressten Menschen so vorkommen mag. Beide Welten sind zu jeder Zeit, auch in Krisen, vorhanden.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Resilienz- die Balance finden

Resilienz: Fähigkeit, sich zwischen diesen Welten flexibel hin und her zu bewegen.

Resilienz: Fähigkeit zur Anpassung, der Adaptabilität, und der Fähigkeit zur Regulation, um zwischen VUCA und SSEE zu oszillieren.

Resilienz: nicht ausschließlich Entspannung, es ist auch die Kompetenz sinnvoll in die Anspannung zu gehen und sich zu aktivieren.

Es braucht dafür eine Wertschätzung beider Pole und Sichtweisen auf die Welt.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Resilienz und Stress

nur mit einer starken Resilienz kann man auf Fähigkeiten und Kompetenzen zugreifen.

Stress aktiviert im Gehirn das limbische System, in dem unsere Emotionen entstehen.

Gleichzeitig fährt bei Stress der Präfrontale Cortex, also das Steuerungssystem für Emotionen und angemessenes Handeln, herunter.

Bei Stress „Kompetenz-Amnesie“

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Resilienz und Stress

Starke Resilienz: bessere Stressregulation daher schneller Zugriff auf Fähigkeiten.

In schwierigen Situationen handlungsfähig, Herausforderungen überwinden und Krisen schneller und gesünder zu bewältigen.

Schnellere Anpassung im Alltag

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Rahmenmodell der Resilienz

Das Rahmenmodell der Resilienz ist ein Modell zur Veranschaulichung der Entstehung von Resilienz. Es beschreibt gewissermaßen den Prozess der Anpassung mit den beeinflussenden Faktoren und Wirkzusammenhängen.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Risiko- und Schutzfaktoren

Risikofaktoren, die das Entstehen von psychischen Erkrankungen fördern und einen resilienten Umgang mit Stress verhindern.

Die Schutzfaktoren sind Mittel, Fähigkeiten und Eigenschaften, anders formuliert „Ressourcen“, die das mentale Immunsystem stärken und die Widerstandskraft gegen Stress erhöhen.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

soziale und neurobiologische Prädiktoren

Soziale Unterstützung
Optimismus
Niedrige Ausprägung von Neurotizismus
Bildung, bzw. Intelligenz

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

soziale und neurobiologische Prädiktoren

An dieser Stelle müssen Sie allerdings bedenken: Resilienz ist nicht nur ein stetiger Prozess, sondern eine erlernbare und durch Training verbesserbare Fähigkeit.

Sie können sich beispielsweise Bildung aneignen und Optimismus trainieren. Und durch dieses Training schaffen Sie Veränderungen im Gehirn, die Emotionsregulation erleichtern.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Resilienztraining

Erste Hilfe:
Übungen, die man sofort einsetzen kann- Umgang mit akuten Stresssituationen

Strukturelle Veränderungen:
Übungen, mit denen man langfristig seine Einstellungen anpassen kann

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Das Überleben des Stärkeren – Survival of the Fittest

Es überlebt derjenige, der sich am besten anpassen kann. Charles Darwin

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Der Mensch und Veränderungen

„Gott gibt mir die Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Tölle).

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Warum Veränderungen Angst machen

Ziele von Lebewesen: Erhalt seiner Art
Psychologisches Programm lautet: Überleben.
Alles was neu ist, was anders als gewohnt ist, bringt potentiell Gefahren mit sich.
Das Reaktionsmuster darauf reicht von Abneigung bis hin zu Panik.
Glück und Selbstverwirklichung sind nicht relevant

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Angst

Angstsystem im Stammhirn verankert

Stammhirn primitiv und instinktgesteuert

Schnelle Beurteilung von „Gefahrensituation“

Über Hormonkaskade wir das Gefühl „ Angst“ ausgelöst, was die Handlungsweise beeinflusst.

Reaktion mit Skills, die genetisch determiniert sind oder antrainiert

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Vom Großen ins Kleine – neurobiologische Grundlagen kurz erklärt

Psyche und Körper kann man nicht trennen, sobald der Impuls „Stress“ kommt, läuft im Körper eine chemische Reaktion ab.

Die „ Stressachse“:

Im Wesentlichen kommt der Impuls vom Gehirn, dem Hypothalamus und der Hypophyse.

Dies führt unter anderem zur Freisetzung von Adrenalin und zur Aktivierung des vegetativen Nervensystems.

Das vegetative Nervensystem ist mit unseren inneren Organen verbunden.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Parasympathikus und Sympathikus

Der sympathische Anteil, im Wesentlichen von Adrenalin gesteuert, ist der aktive Part.
Wir benötigen Adrenalin täglich bei der Arbeit um wach und konzentriert zu sein. Der passive Teil, der Parasympathikus, sorgt zum Beispiel dafür, dass wir nachts zur Ruhe kommen oder Nahrung verdauen können.
Bei der Stressreaktion ist der sogenannte sympathische Anteil aktiviert: Das Herz schlägt schneller, die Atmung verflacht sich, wir sind wacher.
Das vegetative Nervensystem ist also essentiell.
Solange dieses System einigermaßen im Gleichgewicht ist, ist alles in Ordnung. Ohne dieses System gibt es kein Überleben. Es ist nicht nur lebensnotwendig, sondern bereitet uns durch die ausgeschütteten Endorphine auch Freude.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Chronischer Stress

Stressoren
biologisch
psychologisch
sozial

Störung
psychisch
somatisch
psychosomatisch

Stressreaktion

Notizen

Chronischer Stress

Ursache vieler Erkrankungen

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Stressfolgeerkrankungen

Psychisch

Angst
Nervosität
Depression
Burn-out
Suchterkrankungen

Psychosomatisch

Schmerzen
Schwindel
Schlafstörungen

Organisch

Blutdruck
Blutfette
Blutzucker

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Ängste verstehen und angstlösende Veränderungsprozesse zulassen

Erwachsene haben oft Mühe mit neuem

Fertigkeiten müssen aber erst trainiert werden

Negative Grundannahmen und Angst vor negativen Gefühlen verhindern oft, das wir bereit sind neues zu lernen

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Beispiel- neues Lernen

Irgendwann haben Sie vielleicht Autofahren gelernt. Vieles war Ihnen fremd. Sie mussten sich auf viele Dinge gleichzeitig konzentrieren, die mühsam waren: Kuppeln, Bremsen, Schauen, Gas geben. Erinnern Sie sich, wie viel Mühe das gemacht hat?

Sie haben geübt und geübt. Irgendwann ging das ganz von alleine. Es ist aus dem Bewusstsein ins automatisierte Denken und Handeln übergegangen. Autofahren macht keine Mühe mehr.

Sie können dabei telefonieren, essen, sich unterhalten und Radio hören. Sie sind vielleicht geistig auch nicht ganz präsent.

Sie haben von sich das Gefühl, Sie können gut Autofahren. An einen Unfall denken Sie nicht permanent.

Wenn jetzt plötzlich vor Ihnen einer bremst, dann sind Sie plötzlich hellwach und können sofort handeln. Unser internes Stresssystem ist aktiv geworden: Es kam zur Adrenalinausschüttung und Sie konnten blitzschnell reagieren.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Arbeit an der Resilienz

Methode 1: Embodiment

Steuern Sie den Körper und dadurch Ihre Emotionen und Stimmungen

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Embodiment

Das Prinzip des Embodiments ist die Hypothese, dass nicht nur die Psyche den Körper beeinflusst, sondern auch umgekehrt. Dies bedeutet, psychische Zustände drücken sich nicht nur körperlich aus, also nonverbal in der Körpersprache und Haltung, sondern körperliche Befindlichkeiten beeinflussen auch die Psyche.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Embodiment

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: Embodiment

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie in sich zusammensinken, die Schultern nach vorne fallen lassen, den Kopf hängen lassen?

Vermutlich fühlen Sie sich kraftlos. Es gibt vermutlich einen Grund dazu.

Probieren Sie trotzdem den Kopf hoch zu nehmen, die Schulter nach hinten zu nehmen und leicht zu lächeln.

Versuchen Sie die Haltung einzunehmen, so wie Sie sich fühlen wollen.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: Embodiment

Versetzen Sie sich in eine Situation, in der Sie ein unangenehmes Gefühl wahrnahmen, zum Beispiel Anspannung, Ärger (Sie können aber auch ein anderes aktuelles Gefühl nehmen).

Versuchen Sie sich in die Situation hineinzuversetzen.

Was fühlen Sie?

Was spüren Sie am Körper und wo?

Wie ist Ihre Haltung?

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: Embodiment

Wie wollen Sie sich fühlen?

Nehmen Sie die Haltung ein

Ändert sich etwas?

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: leichtes Lächeln

Das ist so etwas wie der Gesichtsausdruck, den ein Baby beim Schlafen hat.

Beim leichten Lächeln zieht man die Mundwinkel leicht nach oben und das Gesicht ist entspannt. Dieses Lächeln muss vom Gegen-über nicht gesehen werden.

Die Gesichtsmuskulatur ist über Nervenstränge direkt mit unserem Gehirn verknüpft. Die körperlichen Signale haben durch die Bewegung der Muskulatur Einfluss auf die Ausschüttung von Botenstoffen (Zum Beispiel Serotonin und Dopamin). Das sind körpereigene Glückshormone. Das Signal „ Mundwinkel nach oben“ aktiviert deren Ausschüttung.

Somit hat auch dieses Lächeln einen Einfluss auf unsere Gedanken und Gefühle.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: leichtes Lächeln

Anwendung:

1. Bei zu intensiven Gefühlen
2. Wenn das negative Gefühl nicht zur aktuellen Situation gehört. (Entgegengesetzes Handeln)
3. Situationen, die nicht zu ändern sind, die Emotion aber sehr belastend ist.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: Leichtes Lächeln

Möglichkeiten in denen das leichte Lächeln geübt werden kann:

- Beim Erwachen am Morgen

in einem freien Augenblick

- beim Musik hören
- bei Gereiztheit
- Im Sitzen, Liegen, Stehen

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Stressabbau durch Atmung

Atmung ist eine der wirkungsvollsten Mittel, um mit Stress umzugehen, außerdem haben wir sie immer dabei, können sie nie vergessen. Vor allem in Stresssituationen in denen wir uns ausgeliefert und überfordert fühlen, werden Atemzüge kürzer oder flacher.

Durch das bewusste Luftholen kann man Stress abbauen, sich entspannen und sich wieder auf den Moment fokussieren.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: Atemübung 4711

Sie atmen vier Sekunden ein und sieben Sekunden aus.

Das wiederholen insgesamt elf Mal.

Die Übung entschleunigt und kann daher auch helfen, wenn Sie Probleme beim Einschlafen haben.

Fühlen Sie sich chronisch gestresst, leiden Sie bereits unter Angst und Panikattacken, empfiehlt es sich, diese Übung auch in vermeintlich „stressfreien" Zeiten dreimal täglich zu wiederholen.

Versuchen Sie Routinen aufzubauen, z.B. immer nach dem Früh-stück oder nach dem Aufstehen, immer vor dem Schlafengehen.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Atemübung

Der Ton Wu

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Hausaufgaben

Atmen Sie einmal am Tag zu einer bestimmten Zeit bewusst
(entweder 4711 oder Wuuuu)

Wie wollen Sie sich fühlen? Nehmen Sie einmal am Tag eine körperhaltung für 30-Sekunden bis 1 Minuten wo wie Sie sich fühlen wollen

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Kurs

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Akzeptanz

Menschen mit Resilienz akzeptieren Veränderungen, statt dagegen anzukämpfen.
Veränderungen Teil des Lebens
Krisen überwindbare Phase
Anpassung an veränderten Situationen
Erkenntnis, dass es nicht immer eine Lösung gibt
Krisen werden als Chancen angesehen
Wachstum geschieht erst in Krisen

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Beispiel Akzeptanz

Der geplatzte Autoreifen
Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit dem Auto auf der Autobahn. Sie haben es eilig, es ist neblig und kalt. Plötzlich ein Schlag, das Auto schlingert, der Autoreifen ist geplatzt. Was tun Sie?
Sie regen sich fürchterlich darüber auf, der blöde Reifen, wieso ist der kaputtgegangen? Aber eigentlich bin ich selber schuld, ich habe gewusst, ich hätte ihn schon längst wechseln müssen. Fast wäre ich tot gewesen, es ist unverzeihlich, Sie haben Angst, regen sich darüber auf, steigen aus, treten gegen den Reifen, sind traurig und enttäuscht, weinen vor Wut.
Das ist emotional verständlich, wir hadern mit uns selbst, suchen in der Vergangenheit Fehler, haben Angst vor all dem, was passieren könnte.
Nur: Lösen wir dadurch die Situation? Leider nein.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Akzeptanz

Je nach Situation wird Angst oder Ärger, Hilflosigkeit oder Resignation ausgelöst.

Nehmen Sie die Situation so wahr, wie sie ist. Lassen Sie auch Ihren Ärger darüber zu.

Bleiben Sie in der Situation.

Suchen Sie nach Lösungen mit aktiven Handlungen

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: im Hier und Jetzt sein – die 5 – Sinneübung

Gehen Sie Ihre Sinne durch und beschreiben, was Sie wahrnehmen.

Sie werden feststellen, es ist gar nicht so einfach, Dinge ohne Bewertung wahrzunehmen (zum Beispiel: Sie beschreiben: Es sind Wolken am Himmel.

Bewertung: und es wird regnen und ich werde nass).

Beschreiben Sie möglich genau, ohne zu bewerten, was Sie um sich herum wahrnehmen.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

im Hier und Jetzt sein – die 5 – Sinneübung

Beschreiben Sie drei Dinge, die Sie

sehen
hören
fühlen
riechen
schmecken

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Glaubensätze entmachten- Veränderungen zulassen

„Wenn Du glaubst, dass Du zu klein bist, etwas zu bewirken, dann hat-test Du noch nie eine Mücke im Schlafzimmer.“ (Tenzin Gyatso, der 14. Dalai-Lama)

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Glaubenssätze- positive Aspekte

Glaubensätze entstammen aus Generalisierung persönlicher Erfahrungen oder Prägungen.

Glaubensätze sind immer für die emotionale Reaktion verantwortlich und steuern im nächsten Schritt unsere Handlung.

Das geht reflexhaft, automatisch. Sie sind überlebenswichtig. Zu einer Zeit im Leben waren diese Glaubenssätze richtig und wichtig.

Es ist nicht immer möglich alles zu durchdenken, daher ist automatisiertes Verhalten überlebensnotwendig. Es gibt uns Strukturen vor, an denen wir uns orientieren können, die Sicherheit geben.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Schwierigkeiten mit Glaubenssätzen

Aber was ist nun, wenn sich die Dinge verändern?

Wenn die Glaubenssätze nicht mehr passen? Dann haben wir Mühe, diese umzustellen. Haben wir doch bisher an etwas Anderes geglaubt. Das Neue fühlt sich fremd an.

Wenn wir anfangen, uns zu stressen, zu ärgern oder Angst zu bekom-men, wird uns klar, dass sich vielleicht etwas ändern muss.

Aber evolutionär gesehen tun wir uns schwer damit.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Eine kleine Geschichte der Grundannahmen

Die Geschichte von der kleinen Seele

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Entscheidungen treffen

Lieben Sie was Sie machen

Verändern Sie es

Lassen Sie es

Henry Ford

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

„Bei jeder Entscheidung ist es das Beste, das »Richtige« zu tun, das Nächstbeste, das »Falsche« zu tun und das Schlechteste, »gar nichts« zu tun.“

Theodore Roosevelt

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Veränderungen zulassen und trainieren

Umlernen funktioniert genauso.

Aber wir blockieren oft im Kopf, glauben nicht daran, dass das möglich ist oder es ist zu mühsam.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Veränderungen zulassen und trainieren

Das Muskelbeispiel:
Um diese etwa komplexen Zusammenhänge zu erklären folgendes Beispiel:
Sie gehen gerne ins Fitnessstudio. Vor allem trainieren Sie gerne den Bizeps Ihres rechten Oberarmes. Er ist kräftig und schaut sehr gut aus.
Eines Tages überlegen Sie sich: „Es wäre auch toll, am linken Ober-arm tolle Muskeln zu haben. Es schaut gut aus und ich habe dann Kraft in beiden Armen!"
Sie gehen ins Fitnessstudio, trainieren aber wie gewohnt Ihren rechten Arm.
Sie sind ganz enttäuscht, dass gar nichts passiert ist. Der linke Arm schaut aus wie vorher!
Das nächste Mal nehmen Sie sich fest vor, sich auf den anderen Arm zu konzentrieren. Sie fangen mit dem Training an. Es geht, aber die Bewegungen sind nicht so flüssig, es tut mehr weh. Sie haben nicht so viel Kraft.
Sie sind zwar froh, es durchgezogen zu haben, aber das Resultat ist noch nicht besonders gut. Sie sind enttäuscht. Sie haben gedacht, das geht schneller, mit weniger Schmerzen.
Was machen Sie?
Eine Möglichkeit: Sie bleiben dran. Sie freuen sich über kleine Ergebnisse und mit der Zeit wird Ihr linker Arm genauso Leistungsfähig wie der rechte (oder fast).
Zweite Möglichkeit: Sie brechen ab und denken sich: „So wichtig ist es nun auch wieder nicht, ich bin bisher ja auch ganz gut klargekommen."
Dritte Möglichkeit: Sie sind sehr enttäuscht von sich: „Wieder nicht durchgezogen" und lassen es.
Vierte Möglichkeit: Sie trainieren wie Wild weiter den rechten Arm und fragen sich, warum trotz der harten Arbeit links immer noch kein Effekt zu sehen oder zu spüren ist.

Notizen

Veränderungen zulassen und trainieren

Im Prinzip funktioniert alles in unserem Gehirn genauso wie in diesem Beispiel: Ein erlernter Reflex muss wieder umtrainiert werden. Unser Gehirn kann letztendlich alles lernen, wenn wir es wollen und daran glauben!

Das haben wir früher auch immer so getan. Mit jeder Lernerfahrung. Wenig konnten wir automatisch. Nur einige Reflexe sind angeboren.

Denken wir daran, wir haben mal laufen gelernt. Aber an den Lernprozess erinnern wir uns nicht mehr. Nehmen wir daher erneut Autofahren.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Beispiel Lernen

Erinnern wir uns an unsere erste Fahrstunde: Kuppeln, Gas geben, Bremsen, Blinken und gleichzeitig auf die Straße schauen. Das war anstrengend. Wir haben geschwitzt, Angst gehabt waren oft hilflos.

Wie ist es jetzt? Wir denken gar nicht mehr über die einzelnen Schritte nach.

Es geht leicht und ganz automatisch und intuitiv.

Wir können gleichzeitig Musik hören. Etwas essen oder uns mit je-manden unterhalten.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: Flexibler werden

Wollen Sie sich von alten Gewohnheiten lösen, ist es sinnvoll ihr Gehirn zu trainieren, dann sehen sie schneller andere Möglichkeiten.

Eine Möglichkeit dies zu trainieren ist die sogenannte Zahnputzübung.

Aufgabe:

Eine Woche lang putzen Sie sich mindestens einmal pro Tag ihre Zähne mit der anderen Hand.

Beobachten Sie zwischendurch und nach Ende der Aufgabe, was für Gedanken Ihnen gekommen sind:

Grundannahmen, Widerstände:

Beobachten Sie, wie die motorische Entwicklung im Laufe der Woche war.

Hat sich Anspannung, ein gewisser Widerstand, gegen diese Aufgabe verändert?

Sind sie motorisch geschickter geworden?

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übungen zum Umlernen

Andere Trainingsmöglichkeiten: Einen anderen Weg zur Arbeit oder zur Schule nehmen. Mit der nicht-dominanten Hand die Gabel halten oder schreiben. Etwas in einer anderen Sprache lesen oder sprechen.

Was wollen Sie anders machen als vorher? Stellen Sie sich selbst eine kleine Aufgabe und seien Sie neugierig, was Sie neues über sich erfahren.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: Umlernen

Die Schreibübung. Schreiben Sie auf ein Blattpapier mit der nicht-dominanten Hand „ Ich heisse.....“

Grundannahme, Widerstände

Motorik

Positive Erfahrungen

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Umlernen

Neue Gewohnheiten, neue neuronale Netze bilden:

Täglich über drei Wochen

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Hausaufgaben

5 Sinneübung, z.B. Achtsam Kaffee/ Teetrinken
Eine neue Aufgabe:
3x Satz schreiben mit Nicht-dominter Hand

Was sind Ihre Glaubenssätze? Welche haben Sie geprägt? Welche sind gut so, welche wollen Sie verändern?

Nicht vergessen:
1x täglich Atemübung
Denken Sie an Ihre Körperhaltung: Wie wollen Sie sich fühlen?

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Kurs

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Die Arbeit an der Bewertung- alte Glaubenssätze entmachten

Wir können auch bewusst unsere Bewertung von Situationen ändern und wahrnehmen, wie sich unsere Gefühlswelt dabei ändert. Nicht die Situation an sich ist verantwortlich für unser Gefühl, sondern die Bewertung des Gefühls.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Bewertung und Gefühl

Nehmen wir eine nicht zu verändernde Situation:

Es regnet. Sie können Folgendes dazu denken:

„Mist, jetzt kann ich wieder nichts unternehmen“. Gefühl: Sie sind ärgerlich und enttäuscht.

„Toll es regnet, ich muss nicht den Garten gießen und der deutsche Wald leidet seit Jahren unter Trockenheit“. Sie sind glücklich.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Situationsanalysen

Situation –Gedanken -körperliche Reaktion –Verhalten –kurzfristig und langfristig

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Geistig flexibler werden-die kognitive Umstrukturierung

Beschreiben Sie die Situation.
Was ist mein Gefühl zu der Situation?
Gibt es körperliche Empfindungen?
Was geht mir automatisch durch den Kopf?
Was könnte man sonst noch über die Situation denken?
Was ändert sich an dem Gefühl, wenn Sie anders denken?

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Achtsamkeit

Achtsamkeit, die älteste Technik des Menschen, belastende psychische Zustände zu bewältigen.

Ursprünglichen Wurzeln liegen in der zweieinhalbtausend Jahre alten Satipatthana-Sutta der buddhistischen Lehren.

Jon Kabat-Zinn, ein Molekularbiologe und Stressforscher der University of Massachusetts kam in den 1980er Jahren auf die Idee, Achtsamkeitsübungen und Meditation in den heutigen Alltag zu integrieren.

Er entwickelte daraus ein 8-wöchiges Programm zur Stressbewältigung, was unter dem Namen MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) weltweit gelehrt wird.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Achtsamkeit

Achtsamkeit (im Englischen Mindfulness) ist ein Zustand der geistigen Präsenz, in dem man hellwach ist, und seine Umwelt, den Körper und das Gemüt vollständig wahrnimmt ohne diese zu bewerten.

Achtsamkeit regelmäßig praktiziert, kann sich, ganz konform zur buddhistischen Lehre von äußeren Bedingungen, freimachen. Das Glück ist dann nicht mehr an äußere Bedingungen gekoppelt.

Der Verstand wird so stabilisiert, dass es auch in schwierigen Lebenssituationen möglich ist, auf seine inneren Ressourcen zurückzugreifen.

Achtsamkeitsübungen trainieren die Resilienz, denn man lernt, innere Stressfaktoren zu regulieren und im Hier und Jetzt zu sein.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Achtsamkeit

Sifu Shi Heng Yi- Kampfabt des Shaolinklosters Europe

„ Even the world ist burning- I feel good“

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Achtsamkeitstraining

Achtsamkeitstraining kann durch viele Übungen trainiert werden, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

Besonders wirkungsvoll sind solche Übungen, wenn sie täglich mindestens 20 Minuten durchgeführt werden (fangen Sie aber mit weniger an, wenn Sie noch nicht geübt sind).

Achtsamkeitsübungen setzen bei Dingen an, die Sie einfach können, wie Sehen, hören, riechen, Schmecken und Fühlen Atmen und Gehen....

Sie suchen sich eine Achtsamkeitsübung raus. Fokussieren darauf. Die Schwierigkeit ist es, Gedanken die aufkommen, vorbeiziehen zu lassen ohne sie zu bewerten und immer wieder zu der Übung zurückzukehren.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: Achtsamkeitsübung

Welche Handlung wollen Sie durchführen?
Fokussieren Sie darauf.
Beginnen Sie ganz bewusst mit der Tätigkeit
Seien Sie ganz bei der Tätigkeit im Hier und Jetzt.
Beschreiben Sie die Wahrnehmung.
Was fühlen Sie? Was sehen Sie? Was riechen sie? Was hören Sie? Was schmecken Sie?

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: Achtsamkeitsübung

Aufkommende Gefühle oder Gedanken, die aufkommen, nehmen Sie wahr und lassen sie vorüberziehen.

Kehren Sie immer wieder zu der Tätigkeit zurück.
Es kann vor allem am Anfang hilfreich sein, eine Uhr zu stellen (z.B. 2 Minuten).

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: Urlaub vom Alltag

Anstatt sich im Auto, wenn sie im Stau stehen, oder im Supermarkt wenn sie „mal wieder die falsche Kasse genommen haben“, zu ärgern, können Sie bewusst „Urlaub vom Alltag“ nehmen und die Zeit als Geschenk nehmen und durchatmen. Bewusst den Moment wahrnehmen und genießen. Ihre Stresshormone werden runtergefahren. (Widerstehen Sie der Versuchung schnell etwas am Handy zu erledigen).

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Spiegelneurone

Stellen sich jemanden vor, der durch eine große schwere graue Stahltür geht. Der Rahmen ist sehr dick, die Tür sehr schwer.
Er steht im Türrahmen. Er hält sich mit der rechten Hand am Tür- rahmen in Höhe des Schlosses fest.

Plötzlich kommt jemand und knallt die Tür zu. Die Finger klemmen in der Tür! Es tut verdammt weh! Er schreit vor Schmerz!

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Aufgaben

1x täglich eine bewusste Achtsamkeitsübung

(zum Beispiel achtsam eine Tasse Kaffee oder Tee trinken)

Mindestens 1 Beispiel kognitive Umstrukturierung

Tun Sie etwas nettes: Lächeln Sie jemanden an, sagen Sie hallo, wünschen Sie einen guten Tag

Nicht vergessen:

1x täglich Atemübung

Denken Sie an Ihre Körperhaltung: Wie wollen Sie sich fühlen?

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Kurseinheit

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Umgang mit Gefühlen

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt un-sere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen un-sere Entwicklung und unsere Freiheit.“ (Viktor Frankl).

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Umgang mit Gefühlen

Wir fühlen uns unseren Gefühlen oft hilflos ausgeliefert, vor allem dann, wenn sie nicht erwünscht sind. Wir fühlen uns als Spielball und haben den Eindruck keine andere Möglichkeit zu haben als eine bestimmte, unmittelbare Handlungsweise. Evolutionär war und ist es zum Teil immer noch sinnvoll.

Dies ist aber nur auf den ersten Blick so.

Handeln wir grundsätzlich immer nur nach unserem ersten Impuls, können daraus langfristig Nachteile erwachsen.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Bespiel Gefühle

Beispiel: Aus Frust esse ich immer sofort eine Tafel Schokolade. Dies hilft im ersten Moment gegen Stress. Leider werde ich so im nächsten Sommer nicht mehr in meinen Badeanzug passen, und darüber enttäuscht sein.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Was bedeutet meine Handlung in:

1 Minute
1 Woche
1 Monat
1 Jahr
10 Jahren

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Steuern von Gefühlen

Handeln mit oder entgegengesetzt den Emotionen

Entgegengesetzt

Denken
Handeln
Körperhaltung einnehmen

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Gefühle steuern am Beispiel von Wut

Wie kann ich der Wut entsprechend sinnvoll handeln?

Nehmen Sie Wut und Ärger wahr und schätzen Sie die Sinnhaftigkeit ein. Bleiben Sie in der Situation und versuchen Sie nach Möglichkeit nur DIESE Situation zu bewerten.

Dies ermöglich Ihnen einen realistischen Blick auf die Situation. Sie handeln dann in DIESER Situation und nicht in den vorhergehenden. Das führt in der Regel dazu, dass Ihre Wut und Ihr Ärger der Situation angemessener ist.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Gefühle steuern am Beispiel von Wut

So können Sie am ehesten im zweiten Schritt abschätzen, wie man seine Interessen und Ziele am besten individuell umsetzen kann.

Ist mein Leben in Gefahr, werde ich unmittelbar ohne Rücksicht auf Konsequenzen handeln, was hier sinnvoll ist.

Bei Zielen, wie zum Beispiel eine Gehaltserhöhung beim Vorgesetzten umzusetzen, muss strategisch geplant werden um sein durchzusetzen und die Beziehung nicht zu gefährden.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Umgang mit Wut

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: eigene Gefühle verändern

Eigene Gefühle verändern
Welche negativen Gefühle überkommen Sie?
Was sind hierzu Ihre Gedanken?
Wie können Sie anderes
Denken?
Handeln?

Eine entgegengesetzte Position einnehmen?
Haben Sie es versucht?
Was hat sich verändert?

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Umgang mit Angst- Neurotische Ängste

Was ist das schlimmste, was passieren kann?

Was ist das beste, was passieren kann?

Was ist realistisch?

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: Fokus verändern

Was tut Ihnen gut, was hilft Ihnen wieder einen breiteren Blick zu bekommen?

Raus in die Natur?
Ein Buch lesen?
Ein Musikinstrument spielen?
Lesen?
Malen?
Eigene Ideen:
Wann fangen Sie damit an?
Kleinstes Ziel:

© Dr. Adriane Röbe

Was hat Ihnen früher Spaß gemacht? Vielleicht als Kind? Haben Sie gerne mal gemalt

Notizen

Übung: Drei positive Ereignisse

Notieren Sie jeden Abend drei positive Ereignisse des Tages. Auch kleine Dinge zählen.



© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Drei positive Ereignisse – mein Tag

Was war heute gut? Halten Sie drei konkrete Momente fest.



© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Drei positive Ereignisse – Rückblick

Schauen Sie auf Ihre drei positiven Ereignisse zurück.

Was hat Ihnen daran gutgetan?

Was haben Sie selbst dazu beigetragen?

Was möchten Sie morgen wieder bewusst wahrnehmen?

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Negative Grundannahmen

Ist das Glas halbleer oder halbvoll?
Der Blickwinkel entscheidet über die Emotion

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: Negative Grundannahmen verändern

Versuchen Sie in einer Situation eine Stopp einzulegen und sich zu fragen: Halt, stopp, was ist jetzt in dieser Situation direkt passiert?

Situation

Gedanken und Gefühle

Stopp! Was für andere Gedanken gibt es bezogen auf die Situation?

Welche Belege gibt es für mein Denken?

Andere Möglichkeiten?

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Beispiel kognitive Umstrukturierung negativer Grundannahmen

Situation: Jemand reagiert auf meine Frage, ob wir uns mal wieder treffen, ablehnend.

Gedanken: Sie distanziert sich von mir, sie mag mich nicht mehr, das habe ich schon immer gewusst.

Versuchen Sie die Gedanken zu stoppen und nur die Situation anzuschauen. Hinterfragen Sie Ihre Gedanken kritisch.

Welche Gedanken sind unlogisch, was habe ich für Belege. Würde jemand anderes etwas anders sagen?

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Beispiel kognitive Umstrukturierung negativer Grundannahmen

Realistischer Gedanke: Sie möchte sich an die Bestimmungen halten, außerdem möchte sie mich schützen und mich nicht infizieren.

Emotional kann mich diese Distanzierung nun verletzen, weil ich persönlich gerne die Nähe einer bestimmten Person suchen würde, ich muss in dieser Situation jedoch lernen, die Gefühle des anderen zu akzeptieren. So kann ich Streitereien vermeiden.

Ich verstehe, dass es keine generelle Ablehnung ist, sondern eine an-dere Meinung. In einer bestimmten Situation. Das verändert die Gedanken und die Gefühlslage. Damit kann man anders umgehen.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Krisen als Chance zur Veränderung betrachten

Was passiert im Gehirn?
Im Prinzip verknüpfen sich dabei einfach Nervenzellen.
Nervenzellen se- hen etwa aus wie Sterne mit langen Strahlen.
Diese Strahlen funktionie- ren wie Kabel, mit denen sich Nervenzellen
miteinander unterhalten. Diese werden „Axone“ genannt.
Es werden mittels elektrischer Impulse Informationen von einem Nerv zum
anderen geleitet.
Mittels sog. Transmitter wie Acetylcholin, Serotonin, Dopamin, Adrenalin
und vielen anderen werden Informationen ausgetauscht. Je öfter wir die gleichen
Nervenzellen benützen,
je öfter diese positiv aktiviert werden, desto fester werden diese
neuronalen Verknüpfungen.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Krisen als Chance zur Veränderung betrachten

Was passiert im Gehirn?
Im Prinzip verknüpfen sich dabei einfach Nervenzellen.
Nervenzellen se- hen etwa aus wie Sterne mit langen Strahlen.
Diese Strahlen funktionieren wie Kabel, mit denen sich Nervenzellen
miteinander unterhalten. Diese werden „Axone“ genannt.
Es werden mittels elektrischer Impulse Informationen von einem Nerv zum
anderen geleitet.
Mittels sog. Transmitter wie Acetylcholin, Sero- tonin, Dopamin, Adrenalin
und vielen anderen werden Informationen ausgetauscht. Je öfter wir die gleichen
Nervenzellen benützen,
je öfter diese positiv aktiviert werden, desto fester werden diese
neuronalen Verknüpfungen.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Neue Wege gehen - Die „Straßenmetapher“

Sie müssen sich vorstellen, dass neuronale Strukturen, die Sie häufig benützen,
so ausgebaut werden wie eine Autobahn. Sie haben gelernt, dies ist der schnellste Weg und Sie nehmen nach Möglichkeit
immer diesen Weg. Sie kommen gar nicht auf die Idee, eine andere Abzweigung zu nehmen, auch wenn Sie darüber schimpfen,
dass es immer voll ist, unangenehm ist etc. Erst wenn die Straße blockiert ist, bzw. es sehr unangenehm ist,
kommen Sie irgendwann auf die Idee, dass es auch noch Abzweigungen gibt. Diese Abzweigungen sind im Gehirn primär
so ausgebaut wie Trampelpfade. Im Endeffekt kann je- der Trampelpfad zur Autobahnwerden.
Das nennt sich Neues lernen, neue Routinen entwickeln etc. Das Gehirn ist bis ins hohe Alter lernfähig.
Im Endeffekt funktioniert das mit den neuronalen Strukturen und mit der Krise so wie auf der Autobahn.
Sie fahren die gleiche Strecke weil Sie es so gewohnt sind.
Wenn das läuft, denken Sie nicht darüber nach und Sie machen es einfach. Stecken Sie ständig im Stau oder gibt es ständig Unfälle,
wer- den Sie vermehrt gestresst, unzufriedener, vielleicht werden Sie zuerst darüber schimpfen.
Erst wenn es richtig unangenehm wird, kommen Sie überhaupt auf die Idee, eine alternative Route zu wählen.
Wenn Sie sich darauf einlassen, werden Sie vielleicht eine neue Erfahrung machen
und feststellen, dass die Alternative besser ist. Sie werden sich selber wundern,dass Sie vorher noch nie darauf gekommen sind.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Stärke in Bildern finden - Arbeiten mit Assoziationen

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Mein persönliches Kraftbild

Suchen Sie Ihr eigenes Bild, das Ihnen Kraft, Ruhe und Gelassenheit gibt, dies kann ganz unterschiedlich sein, ein Tier, eine Person, ein Gegenstand. Suchen Sie in Ihrer Erinnerung: Was hat Sie schon immer fasziniert? Welches Tier war als Kind wichtig? Kennen Sie eine Landschaft, die ihnen ein gutes Gefühl gibt? Haben Sie ein bestimmtes Foto, was dies auslöst?

Versuchen Sie dieses Bild zu visualisieren, gehen Sie Ihre Sinneseindrücke durch, wie sieht es aus?

Gibt es andere Sinneseindrücke: Hören, Riechen, Schmecken oder Fühlen.

Je mehr Sinneseindrücke Sie beschreiben können, desto „echter" wird das Bild.

Je öfter Sie das Bild erinnern, desto schneller kommt es. Mit der Zeit müssen Sie dann nicht mehr die einzelnen Sinne durchgehen.

kommt automatisch beziehungsweise sind sie automatisch in den von Ihnen erwünschten Gefühl.

Mein persönliches Kraftbild

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Übung: mein Kraftbild

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Das Kraftbild ankern

Wenn Sie möchten, können Sie dieses Bild fixieren, in der Fachsprache nennt sich dies „Ankern“. Z.B. denken Sie intensiv an das Bild, machen Sie z.B. eine Geste dazu, z.B. eine Faust oder Sie legen die Hand aufs Herz.

Je öfter Sie dies machen, desto schneller können Sie nur durch eine Geste die gewünschte Emotion auslösen.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Imagination

Mein persönliches Kraftbild

Mein persönlicher Anker

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Die Balance finden

Das Schiff, das im Hafen liegt ist sicher, aber dafür wurden Schiffe nicht gebaut.“

Paulo Coelho

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Eins ist sicher, Ihr Platz ist nicht im Hafen. Es gibt aber unterschied-liche Schiffe und Arten, diese zu fahren:

Ein kleines Segelschiff auf einer ruhigen See, eine Hochseejacht mit der Sie über die Ozeane fegen?

Welches Boot Sie bevorzugen, hängt von Ihrer Lebensgeschichte, Ihrer Prägung, ab, aber auch von Ihrer Persönlichkeit, die auch von der genetischen Veranlagung mitbestimmt wird.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Individuelle Resilienz- Strategien

reagieren Sie flexibler auf herausfordernde Situationen.
passen Sie sich schneller an Veränderungen an.
merken Sie Stress schneller und reagieren auf diesen ressourcenvoller.
haben Sie ein höheres Maß an Selbststeuerungsfähigkeit.
denken Sie mehr in Wechselwirkungen statt in linear-kausalen Zusammenhängen.
durchleben Sie die kleinen und großen Krisen des Lebens mit mehr Akzeptanz und lernen aus ihnen.

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Beispiel für Aufgaben

Woche 1:
Embodiment (1 Minute Pro Tag bestimmte Körperhaltung)
Atemübung 1x am Tag
Jeden morgen 1-2 Gläser Wasser trinken (mit oder ohne Zitrone)

Woche 2:
Eine Veränderungsübung (Schreiben/Zähneputzen) pro Tag
(weiter Übung Woche 1)
Eventuell Grundannahmen beginnen herauszufinden

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Beispiel für Aufgaben

Woche 3.
Ein Beispiel kognitive Umstrukturierung schriftlich
Atemübung weiter

Woche 4:
drei positive Dinge
Jemanden anlächeln (positive Aktivierung Spiegelneurone)
Zieledefinition erneut nach SMART-Schema

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Resilienztraining

Blitz-Fertigkeiten
Embodiment - Entgegengesetzte Körperhaltung
Leichtes Lächeln
Atemübung 4711
Wahrnehmungsübung
Spannung kontrollieren; leise bis 5 zählen
Ankern (mit etwas Übung)

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Resilienztraining

Struktur
Medienkonsum einschränken
Bewegung
Ernährung
Struktur
Veränderungen beobachten
Zahnputzübung

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Resilienztraining

Inneres Wachstum

- Kognitive Umstrukturierung
- Achtsamkeitstraining
- Im Hier und Jetzt sein mit der 5-Sinneübung
- Das innere Kraftbild
- Ankern lernen
- Gedankenstopp
- Alte Glaubenssätze loslassen
- Gefühle lenken
- Freude an der Veränderung

© Dr. Adriane Röbe

Notizen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Dr. med. Adriane Röbe

Weitere Anregungen und Übungen finden Sie in meinem Buch „Fit fürs Leben“.

www.adriane-roebe.de | www.praxis-roebe.de

© Dr. Adriane Röbe

Notizen