

ISP: Theoretische Grundlagen

- **Selye (1956)**
- **Transaktionales Stressmodell von Lazarus (1966-1984)**

Kognitive Bewertung (cognitive appraisal)

- primary appraisal: Was passiert hier eigentlich?
- secondary appraisal: Habe ich die notwendigen Ressourcen?
- reappraisal: Neubewertung der Situation

Stressbewältigung (coping)

- problemzentrierte (instrumentelle) Bewältigungsstrategien: Veränderung des Problems durch Handlungen oder Aktivitäten (Kampf, Flucht, Kontrollverhalten)
- emotionszentrierte (palliative) Bewältigungsstrategien: Veränderung des Befindens, ohne den Stressor selbst zu beeinflussen (z.B. Entspannung, kognitive Umstrukturierung, Ablenkung)

Wechselwirkungen von Individuum und Umwelt (Transaktion)

- Formale (Kontrollierbarkeit, Vorhersagbarkeit, zeitliche Nähe und Dauer des Stressors) und inhaltliche Parameter (physische, soziale, selbstwertrelevante), Motivationsmuster und (Kontroll-)überzeugungen
- alltägliche, anhaltende Ereignisse (daily hassles), periphere und zentrale hassles

- **Konzept der Affektlogik von Ciompi (1997)**

- Affekte als emotionale Grundlagen des Denkens

- **Salutogenesekonzept von Antonovsky (1976; s.a. Resilienzforschung)**

- Schützende Faktoren (resistance resources)
- Kohärenzsinn (sense of coherence): Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit

**Gott gebe mir die
Gelassenheit, die Dinge
hinzunehmen, die ich
nicht ändern kann, den
Mut, die Dinge zu
ändern, die ich ändern
kann, und die Weisheit,
das eine vom anderen
zu unterscheiden.**

Gliederung des Kursprogramms

Warming-Up

Körper

Gedanken

Gefühle

Leistung und Beziehungen leben

Ernte und Abschied

Zusatzbausteine, zum Beispiel

- **Das innere Team: Mein eigener Chef werden**
- **Problemlösestrategien**
- **Emotionale Intelligenz, soziale Kompetenz**
- **Wissensbausteine über Schlaf, Ernährung, Schmerzphysiologie etc.**
- **Risikoverhaltensweisen**
- **Genusstraining**

Praxis des Kursprogramms (ISP)

- **Anwendungsbereiche**
- **Allgemeine Rahmenbedingungen**
 - **Zusammensetzung der Gruppen**
 - **Räumliche Voraussetzungen**
 - **Kurs- und Sitzungsdauer**
- **Struktur/Gestaltung der Sitzungen**
 - **Blitzlicht und Rundenarbeit**
 - **Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen**
 - **Erlebensaktivierende Einzel- und Gruppenübungen**
 - **Bewegungsübungen**
 - **Wissensbausteine**
 - **Pausen**
 - **Folien und Arbeitsmaterial**
 - **Haus – Aufgaben ?**
 - **Begleitdiagnostik**

Warming up: Überblick

- **Kennenlernen**
- **Wünsche der Teilnehmer an den Kurs, Operationalisierung der individuellen Erwartungen**
- **Klärung von Gruppenregeln und von organisatorischen Fragen**
- **Begriffsklärungen: Stress, Stressoren, Stressreaktionen, Gesundheit, Flow**
- **Erste Problem- und Lösungsanalyse**

Körper: Überblick

- **Zuwendung und Wahrnehmung:**
Sensory Awareness-Übungen zu unterschiedlichen Körperteilen
- **Wissensbaustein:**
Vegetatives Nervensystem, körperliche Streß- und Entspannungsreaktionen
- **Kurzentspannungsmethode für den Alltag (PMR)**
- **Pausengestaltung**
- **Augenübungen**
- **Aktivierungs-, Bewegungsübungen**
- **Zusatzelemente:**
 - Regulierung von Atmung, Verdauung, Kreislauf, Schlaf
 - Risikoverhaltensweisen (Kaffee, Nikotin, Alkohol, Bewegungsmangel)

Veränderungen der Körperfunktionen unter Aktivierung und unter Entspannung

	Sympathikus	Parasympathikus
Pupille, Lidspalte	erweitert	verengt
Speichelfluß	vermindert	erhöht
Schweiß	kalt, klebrig	warm, dünnflüssig
Herzschlagfolge, Kontraktionskraft, Erregungsleitung	erhöht	langsamer. gesenkt
Durchblutung von Skelettmuskulatur, Herz, Lunge, Gehirn	stärker	schwächer
Skelettmuskulatur	angespannt	entspannt
Durchblutung von Verdauungsorganen, Haut, Genitalien, Schleimhäuten	schwächer	stärker
Gerinnungsfähigkeit des Blutes	stärker	schwächer
Fettsäuren	Freisetzung ((Lypolyse)	vermindert
Blutdruck	Anstieg	Abfall
Atmung	schneller, tiefer, Bronchien erweitert	langsamer, flacher, Bronchien verengt
Beweglichkeit und Muskelspannung von Speiseröhre, Magen, Darm	vermindert	erhöht
Sekretion von Magensäure	vermindert	erhöht
Verdauung	gehemmt	angeregt
Leber	Zuckerabbau (Glukoneogenese)	gestoppt
Bauchspeicheldrüse, Insulin	gehemmt	angeregt
Nieren	gehemmt	angeregt
Gallenblase	erschlafft	zusammengezogen
Harnblase	Zurückhalten des Urins	Entleerung
Sexualorgane	Hemmung der Libido, geringere Durchblutung	Erektion, Lubrikation, Schwellung
Gesamtstoffwechsel	insgesamt angeregt, Energieverbrauch erhöht (Katabole Stoffwechsellage)	unverändert, tendenziell verlangsamt
Immunsystem	Vorübergehender Anstieg von Killerzellen im Blut	
Schmerzerleben	Stressanalgesie	

Übungen zur Progressiven Muskelrelaxation (PMR)

- Ballen der Fäuste – Loslassen
- Hochziehen der Schultern – Loslassen
- Schultern nach hinten unten ziehen – Loslassen
- Augenbrauen hochziehen – Loslassen
- Augen zusammenziehen – Loslassen
- Backenzähne aufeinander/ Zunge gegen den Gaumen/ Mundwinkel nach hinten ziehen – Loslassen
- Beine nach vorne strecken und Oberschenkel- und Gesäßmuskeln anspannen - Loslassen
- Fersen in den Boden drücken, Zehen nach oben ziehen - Loslassen
- Zehen in den Boden drücken, Fersen nach oben ziehen – Loslassen

Bitte beachten:

Bei allen Übungen wird beim Anspannen weitergeatmet. Nur die Muskeln anspannen, die angesprochen sind. Viel Erfolg!

Gedanken: Überblick

- **Zuwendung, Wahrnehmung, Distanzierung: Die Gedanken sind immer dabei**
- **Kognitive Umstrukturierung: Wie man neue Perspektiven gewinnt**
- **Selbstinstruktionen**
- **Einstellungen als stabile Kognitionen**
- **Denkmuster und ihre Geschichte**
- **Realistische Selbsteinschätzung und Selbstverantwortung**

Gefühle: Überblick

- **Zuwendung und Wahrnehmung**

**Es gibt keine richtigen oder falschen Gefühle
Wahrnehmung von Gefühlen verbessert die
Situationseinschätzung**

- **Vertrautheit mit eigenen Gefühlen**

**È mehr *Ein*-fühlungsvermögen, besseres
Verstehen, bessere Kommunikation**

- **Ausdruck von Gefühlen**

**Ausgedrückte Gefühle verbrauchen
bereitgestellte Energie (Vorsicht!)**

- **Selbst-Bewußtsein eigener
Ressourcen**

- **Anker als Helfer der
Ressourcenaktivierung**

Wann werden Sie umsetzen, was Sie wissen?

Warum Ratschläge selten helfen

Ich gebe Ratschläge immer weiter. Es ist das einzige, was man damit anfangen kann.

(Oscar Wilde)

Manchmal haben auch Probleme ihren Sinn

Wer ein Problem definiert, hat es schon halb gelöst.

(Julian Huxley)

Es gibt keine Fünfminutenterrine gegen Stress

Wenn Du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem endlosen, weiten Meer.

(Antoine de Saint –Exupery)

Leistung und Beziehungen leben: Überblick

- **Umgang mit Zeit**
- **Zur Bedeutung sozialen Austauschs**
- **Umgang mit alltäglichen und langfristigen Zielen**
- **Reflexion persönlicher Motive und Wertvorstellungen**