



Musikschulkongress

2015

MusikLeben

Erbe.Vielfalt.Zukunft

8.-10. Mai 2015

Messe und Congress Centrum Halle Münsterland

**Stressbalance und die fünf E's
Leistung? Ja gerne! Burn out? Nein danke!**

Referentin: Henriette Wouters-Schumbeck

AG 8, Freitag, 8. Mai 2015



VdM

Verband deutscher
Musikschulen

Herzlich willkommen zum Impulsvortrag

Stressbalance und die 5 E's

1

Motto:

Leistung? ➔ Ja, gerne!

Stress? ➔ Nein, danke!

2

Inhalte und (letztlich) Ziele:

1. **Emotionale Bewusstheit** erlangen und typische Stresssignale frühzeitig erkennen
2. Individuelle, unbewusste Stressoren erkennen und diese durch **Entlastung** und **Einstellungsänderung** positiv verändern
3. Erreichen von Ruhezuständen (**Entspannung**) für die Revitalisierung und / oder Veränderungsarbeit = Mentaltraining
4. Gesunde **Ernährung**

3

Die fünf E's sind:

- ➔ **Emotionale Bewusstheit**
- ➔ **Einstellungsänderung**
- ➔ **Entspannung**
- ➔ **Entlastung**
- ➔ **Ernährung**
- ➔ **Entwicklung der sozialen Kompetenz**

4

Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrem persönlichen Umgang mit Stresssituationen?

- Sehr zufrieden
- Ziemlich zufrieden
- Eher zufrieden

- Eher unzufrieden
- Ziemlich unzufrieden
- Sehr unzufrieden

5

Emotionale Bewusstheit erlangen und typische Stresssignale frühzeitig erkennen

- Was ist eigentlich Stress?
- Wodurch wird er bei mir ausgelöst?
- Wie fühlt sich das bei mir an?
- Wie äußert sich Stress bei mir gedanklich?

6

Definition: Stress

■ Eu-Stress

Eine allgemeine Aktivierung, hervorgerufen durch bestimmte, stimulierende Faktoren

■ Dis-Stress

Eine Stressreaktion, verbunden mit negativen, subjektiven Empfindungen.

7

Physiologie des Stressablaufes

Adrenalin wird in Bruchteilen von Sekunden ausgeschüttet.

Das bewirkt:

- ↪ Puls- und Atemfrequenz steigt
- ↪ Blutdruck steigt an
- ↪ Magen und Darm stellen Verdauung ein
- ↪ rote Blutkörperchen werden vermehrt freigesetzt
- ↪ die Blutgerinnung nimmt zu
- ↪ Muskeln spannen an

8

Die Software ist die gleiche.
Und was ist mit der Heart- und Brainware?

9

Wie fühlt sich das bei mir an?

- Sich unter Druck gesetzt fühlen
- Nervosität, Ängstlichkeit
- Gereiztheit und Aggressionsbereitschaft
- „kurz vor dem Explodieren“
- Grundlos unglücklich
- Schnell eingeschnappt sein
- Langeweile, nichts hat Bedeutung

10

Wie äußert sich Stress bei mir gedanklich?

- Entscheidungsunfähigkeit
- Fehlende Kreativität
- Zunehmende Vergesslichkeit
- Keine gedankliche Klarheit
- Einengung der Wahrnehmung
- Kein Sinn für Humor

11

Wie wirkt Stress sich auf der Verhaltensebene aus?

- Nächtliches Zähneknirschen
- Kettenrauchen
- Erhöhter Alkoholkonsum
- Unkontrolliertes Essverhalten
- Überkritisches Verhalten
- „herrisches“ Verhalten
- Unfähigkeit, Dinge zu erledigen

12

Welche körperlichen Symptome habe ich?

- Muskuläre Probleme: Kopf-, Rücken-, Nacken-, Schulterbeschwerden
- Magen-/Darmprobleme: Magenschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Krämpfe im MD-Trakt
- Vegetative Störungen: Schlafstörungen, Müdigkeit, Blutdruckerhöhung, Ruhelosigkeit, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Ohrgeräusche, Schwindel

13

Individuelle, unbewusste Stressoren erkennen und diese durch **Entlastung** und **Einstellungsänderung** positiv verändern

- Wodurch wird Stress bei mir ausgelöst?
- Wie komme ich mir auf die Schliche?
- Wie kann ich mich spontan entlasten?
- Wie kann ich mich nachhaltig entlasten?
- Vorstellung steuert Handeln
- die Macht der inneren Bilder = **Mentaltraining**

14

Was ist Mentaltraining und wie kann ich es für nachhaltige Entlastung nutzen?

- Mentales Training ist das planmäßige **wiederholte, systematische, bewusste** und **kontrollierte** Optimieren von Vorstellungen seines Eigenzustandes, seiner Handlungen und/oder seines Weges ohne gleichzeitige praktische Ausführung

Hans Eberspächer

15

Wodurch wird Stress bei mir ausgelöst?

- Drang nach Perfektionismus
- Nicht „Nein“ sagen können
- Es allen recht machen wollen
- Konformitätszwang
- Besessen sein
- Fehleinschätzungen
- Gefahrenszenarien
- Unvorhersehbarkeiten
- Informationsentzug
- Informationsüberschuss
- Soziale Szenarien, wie Familie, Partnerschaft, Beruf, Kollegen, Vorgesetzte.

16

Die fünf Grundantreiber nach Victor E. Frankl sind:

- "Sei perfekt!"
- "Streng dich an!"
- "Beeil dich!"
- "Sei gefällig!"
- "Sei stark!"
- Alle anderen Antreiber, die ihnen jetzt spontan einfallen, können diesen Grundantreibern zugeordnet werden.

17

Einstellungsänderung = EVA - Prinzip

- Einstellungen und Gedanken erzeugen Gefühle. Diese Gefühle beeinflussen die Formulierungen und das Verhalten.
- Wenn wir alle negativen, unangemessenen und unerwünschten Auswirkungen vermeiden wollen, ist es wichtig, unsere bewussten und unbewussten Einstellungen und Gedanken kennenzulernen, zu hinterfragen und diese ggfls. zu verändern.

18

Leitgedanke:

Eine der wichtigen Erkenntnisse
unseres Jahrhunderts ist,
dass wir unser Leben ändern
können,
indem wir unsere Einstellung
ändern.

19

Erreichen von Ruhezuständen (**Entspannung**)
für die Revitalisierung und / oder
Veränderungsarbeit = Mentaltraining

- Anspannung und Entspannung
- Regeneration: Energie zurück gewinnen
- Der ökonomische Umgang mit Stresssituationen
- Das wichtigste Gespräch: mit sich selbst

20

Was will ich erreichen?

- | | |
|--|---|
| ■ <u>Kurzfristige Erregungsreduktion</u> | ■ <u>Langfristige Reduktion der Belastung</u> |
| 1. Kappen der Stressspitzen | 1. Erhöhung der Belastbarkeit |
| 2. Vermeiden von Eskalation | 2. Grundlegende Veränderung stressauslösender Bedingungen |
| 3. Schnelle Erholung | 3. Einstellungsänderung |

21

Wie kann ich mich spontan entlasten?

- Spontane Entspannung
 - kognitiv, emotional, vegetativ, muskulär
- Wahrnehmungslenkung
 - innere und äußere
- Positive Selbstgespräche
 - umstrukturierend, selbstermunternd
- Abreaktion
 - körperlich und/oder emotional

22

Gesunde Ernährung

- viele kleine Mahlzeiten, besonders bei Hitze Obst und Salate
- ganz viele gesunde Getränke, wie Wasser
- und kalten Tee

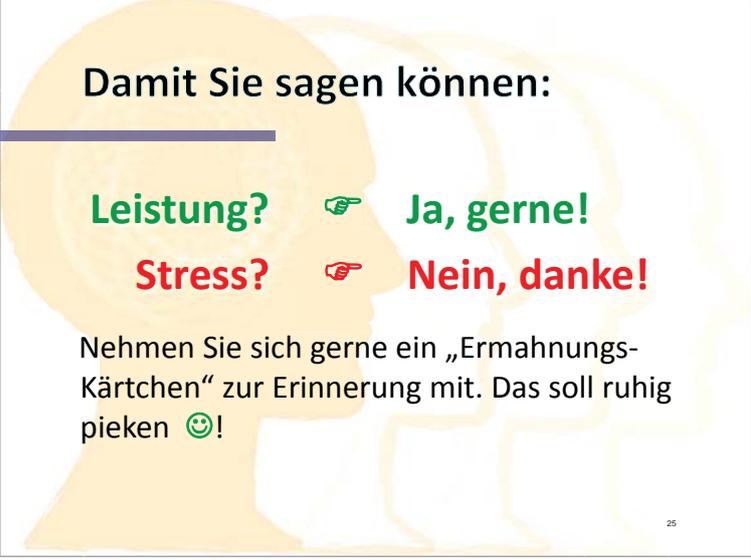
23

Ja, das war`s.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit
und

SORGEN SIE GUT FÜR SICH!

24



Damit Sie sagen können:

Leistung?  **Ja, gerne!**

Stress?  **Nein, danke!**

Nehmen Sie sich gerne ein „Ermahnungs-Kärtchen“ zur Erinnerung mit. Das soll ruhig pieken 😊!