

Mein Genesungs- und Gesundheitsprojekt-

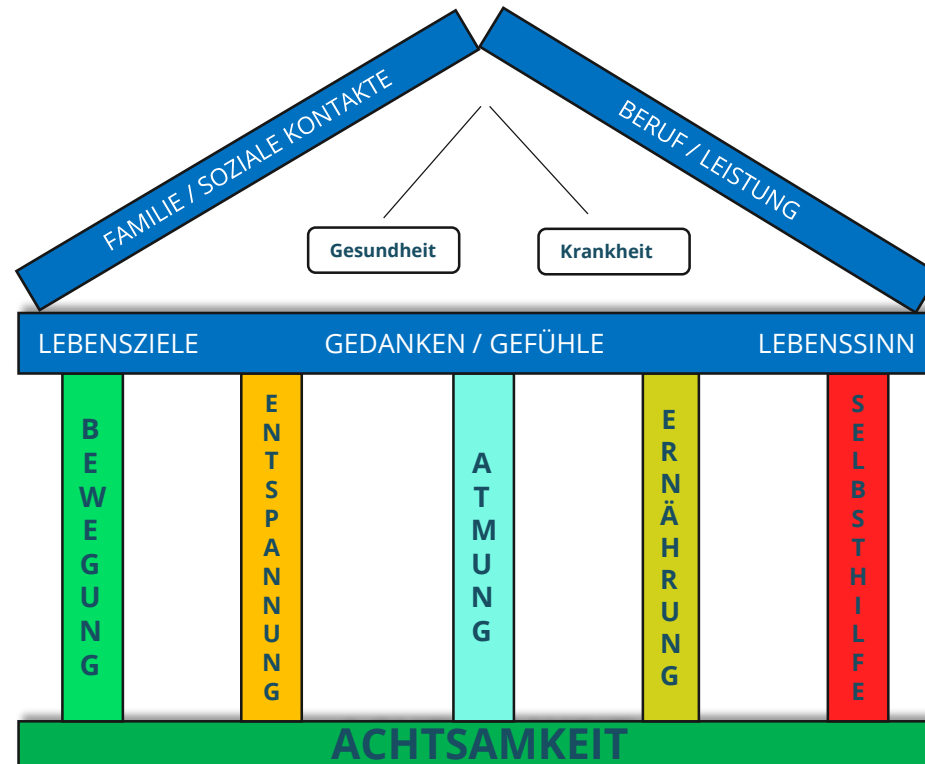
Verstehen, Wollen, Tun!



Themenschwerpunkte:

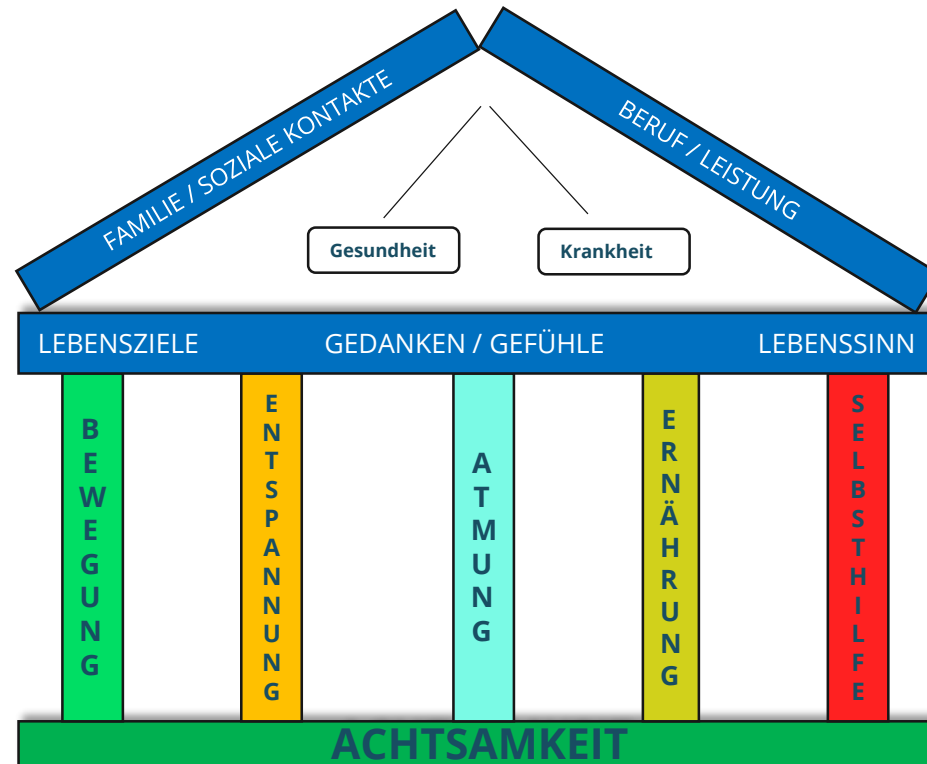
- Tempel der Gesundheit / Krankheit
- Modell der Verhaltensänderung
- Stress und seine Auswirkungen
- Stress- und Spannungsregulation
-wie bereit bin ich?

Tempel der Gesundheit / Krankheit



© Dr. Anna Paul

Tempel der Gesundheit / Krankheit



© Dr. Anna Paul

0
kümmere mich nicht

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

10
kümmere mich sehr

Modell der Verhaltensänderung

Absichtslosigkeit

Modell der Verhaltensänderung



Absichtslosigkeit

Ich will so bleiben wie ich bin

Modell der Verhaltensänderung



Absichtslosigkeit

Ich will so bleiben wie ich bin

Absichtsbildung

Modell der Verhaltensänderung



Absichtslosigkeit

Ich will so bleiben wie ich bin



Absichtsbildung

Ja, aber

Wichtigkeit und Zuversicht

Wichtigkeit

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10										
Gar nicht wichtig					Sehr wichtig					



Wie wichtig ist es mir das Verhalten zu ändern?

Wichtigkeit und Zuversicht

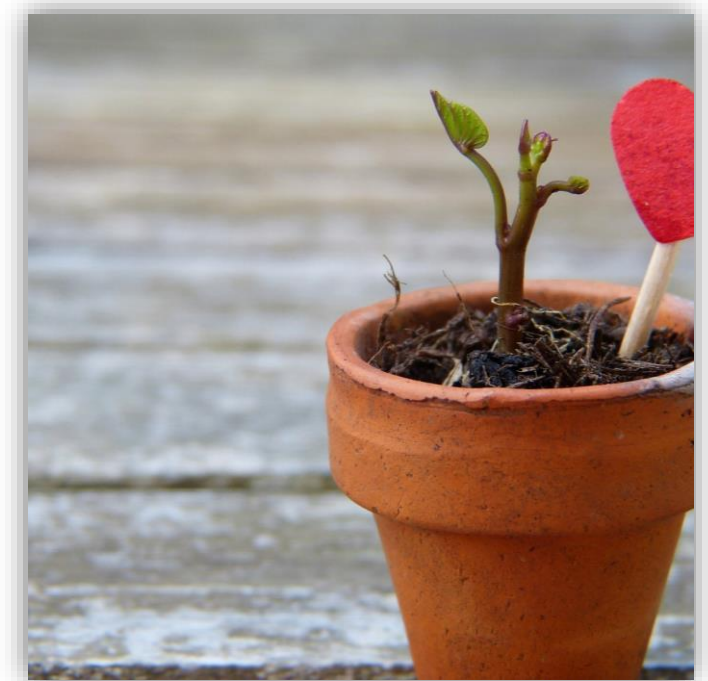
Zuversicht

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Gar nicht
zuversichtlich

Sehr zuversichtlich

Wie zuversichtlich bin ich das neue Verhalten beizubehalten, wenn ich mich entschieden habe?



Modell der Verhaltensänderung



Absichtslosigkeit

Ich will so bleiben wie ich bin



Absichtsbildung

Ja, aber

Vorbereitung

Modell der Verhaltensänderung



Absichtslosigkeit

Ich will so bleiben wie ich bin



Absichtsbildung

Ja, aber



Vorbereitung

Was, wie, wo und wann?



AROMA-Formel

- **A** Aktiv Ich werde....
- **R** Realistisch
- **O** Optimistisch, positiv
- **M** Messbar
- **A** Annehmbar ethisch, moralisch

Giphy, 19.04.2024

Modell der Verhaltensänderung



Absichtslosigkeit

Ich will so bleiben wie ich bin



Absichtsbildung

Ja, aber



Vorbereitung

Was, wie, wo und wann?

Handlung (Tag 1 -6 Monate)

Modell der Verhaltensänderung



Absichtslosigkeit

Ich will so bleiben wie ich bin



Absichtsbildung

Ja, aber



Vorbereitung

Was, wie, wo und wann?



Handlung (Tag 1 -6 Monate)

Jetzt geht es los

Modell der Verhaltensänderung



Aufrechterhaltung (> 6 Monate)

Und immer schön am Ball bleiben

„Wenn das Leben zupackt...“

Autopilot



...und heiter scheitern

Definition Stress

Stress

Stressoren, die aus der Umwelt oder dem Inneren des Menschen selbst stammen und eine erhöhte Spannung verursachen.

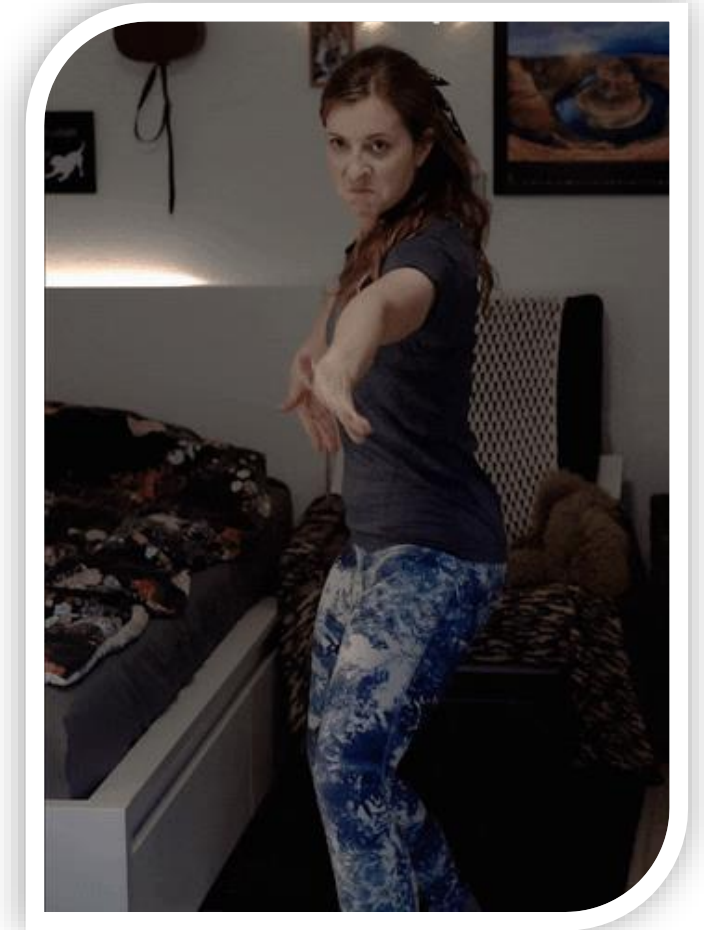
Stressoren

sind Reize oder Belastungen, die Stress auslösen mit denen der Mensch täglich konfrontiert ist.

Stressantwort

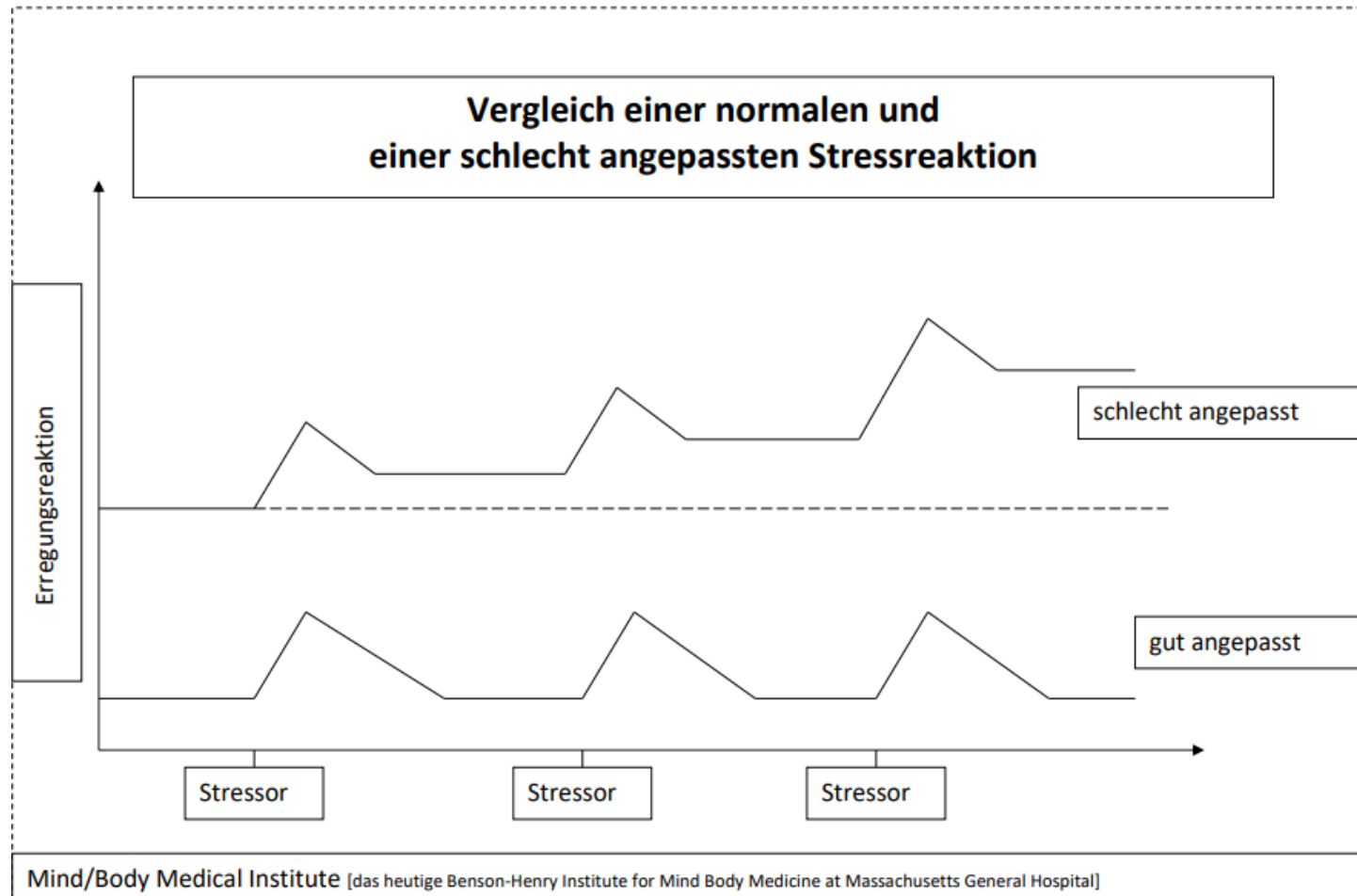
Physiologische Reaktion des Körpers

Stressantworten



Giphy, 19.04.2024

Akuter und chronischer Stress



Phasen beim chronischen Stress

Anpassung

Stresszustand bleibt bestehen, die freigesetzte Energie kann nicht abgebaut werden

Fehlende Erholung

Das Erregungsniveau bleibt erhöht

Überforderung

Der Erregungszustand steigt weiter an

Erschöpfung

Unfähigkeit angemessen zu reagieren und sich zu entspannen

Gefahr für die Gesundheit

4 Ebenen der Stressreaktion

Körper	Gedanken	Gefühle / Stimmungen	Verhalten
Puls	Immer ich!	Enttäuschung	Fehlende Pausen
Blutdruck	Ich weiß nicht weiter!	Wut	Nebenher essen
Muskelspannung	Was denkt der sich eigentlich!	Angst	Sozialer Rückzug
Atemfrequenz	Wen denkt er wen er vor sich hat!	Hilflosigkeit	Mehr rauchen

Chronischer Stress macht krank

- **Herz Kreislauf System:** Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen des Herzens
- **Muskulatur:** Muskuläre Verspannungen, Spannungskopfschmerzen
- **Immunsystem:** Infektanfälligkeit
- **Überlastung:** Schlafstörungen , Ängste, Depressionen, bis hin zur chronischen Erschöpfung und Burnout
- **Verdauungssystem:** Reizmagen, Reizdarm, Magen- Darmgeschwüre, Durchfälle, Verstopfung,
Kognitive Beeinträchtigungen: Konzentrationsstörungen, Leere im Kopf, überwiegend negative Gedanken über sich



Das schaffe ich nicht!



ICH BIN JA ZU BLÖDE!

Vier Ebenen der Spannungsregulation

Körper	Gedanken	Gefühle / Stimmungen	Verhalten
Bewegung	Umgang mit Gedanken Meditation	Achtsamkeit	Tagesstruktur gestalten
Körperbezogene Entspannung: <ul style="list-style-type: none"> • Yoga, • Tai Chi • Qigong • Progressive Muskelentspannung 	Entspannungstechniken: <ul style="list-style-type: none"> • Phantasie-reisen • Ort der Kraft und Ruhe • Body Scan 	Wahrnehmen positiver Erlebnisse, Akzeptanz und Gelassenheit entwickeln	Bewegung
Künstlerisches Wirken	Künstlerisches Wirken	Gelassenheit	Ernährung
		Freude, Lachen, Humor	Aktive Entspannung

Vier Schritte zur akuten Stressreduktion

- Stop
- Atmen!
- Denke nach und entscheide!
- Setze die Entscheidung um!



Wichtig beim Üben von Entspannungstechniken

Absichtslosigkeit

Alle körperlichen, gedanklichen und gefühlsmäßigen Reaktionen, die während des Übens auftreten, als solche wahrnehmen und nicht bewerten → **KEIN GUT oder SCHLECHT**

Der WEG ist das Ziel

Abschweifen, sich ärgern oder enttäuscht sein, zur Übung zurückkehren → **ohne Leistungsgedanken**

Achtsamkeit

Das Üben kann jeden Tag anders sein! Akzeptieren der täglichen Schwankungen



Bin ich bereit?

Wo stehe ich?

Motivation abklären

Was stresst mich?

Auf welchen Ebenen findet mein
Stressgeschehen statt?

Wie und mit welchen Methoden entspanne ich
mich aktiv?

Was nährt mich und gibt mir Kraft?

Wer gehört zu meinem sozialen Netz?

Pixabay, 19.04.2024