

# Selbstfürsorge

Umgang mit Belastungen und Stress

# Stress und was er bewirkt

## Was ist Stress?

- Psychische und körperliche Reaktion auf Belastungen (meist von außen)
- Aktivierung des Organismus mit dem **Ziel der Anpassung an die Belastung**

## Die Corona-Pandemie als Belastung

- neuartige, relativ unkontrollierbare Situation für alle ohne definiertes Ende
- Virus wird von den meisten als bedrohlich erlebt
- getroffene Maßnahmen sind verbunden mit hohem Maß an Einschränkungen
- gravierende Veränderung der Lernsituation und des sozialen Lebens von Studierenden -> isoliert und im Privaten
- viele Studierende empfinden eine höhere Lernbelastung, beklagen mehr Ablenkungsfaktoren, eine schlechtere Organisation und damit Planbarkeit der Studienbedingungen, teilweise schlechtere Erreichbarkeit der Lehrenden, erleben weitreichende finanzielle Belastungen, soziale Isolation, eingeschränkte Möglichkeiten, ihren bisherigen Freizeitaktivitäten nachzugehen, Sorgen um Familienangehörige und Bekannte, Zukunftssorgen usw.

## Kurzfristige Stressreaktion

- erhöhte Anspannung der Muskulatur und Zunahme der Herz-Kreislauf-Aktivitäten
- erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentration
- Verbesserung der Immunabwehr, Senkung der Schmerzschwelle
- Hintergrund: Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol – Hormone, die den Körper mobil machen sollen

## Langfristige Stressfolgen

- Psychische Ebene: chronische Erschöpfung, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, dauerhaft gedrückte Stimmung, Unzufriedenheit, Depression, interpersonelle Konflikte
- Körperliche Ebene: die Immunabwehr nimmt ab, die Infektanfälligkeit steigt, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Risiko für dauerhafte Erkrankungen steigt
- Dysfunktionale Bewältigungsversuche können zu längerfristigen Beeinträchtigungen führen (ungesunde Essgewohnheiten, Alkohol-, Zigaretten- und/oder Drogenkonsum)

# Allgemeines Anpassungssyndrom (Selye)

Quelle: wikipedia.org



## Welche Faktoren können langfristige Folgen verhindern oder abmildern?

- abhängig von der Dauer und Schwere der Belastung (= *außen und selten veränderbar*)
  - der Bewertung der Belastung als herausfordernd oder bedrohlich
  - den individuellen Bewältigungsfähigkeiten (= *innen und zu einem gewissen Teil veränderbar*)
- Hier setzt die Selbstfürsorge an!



# Selbstfürsorge

## Selbstfürsorge

- meint die Fähigkeit, gut mit sich umzugehen
- zu sich selbst gut zu sein
- sich zu schützen
- die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen
- Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern
- keine einzelne Fähigkeit, sondern eine Haltung

## Wozu Selbstfürsorge?

- wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus
- reduziert nachweislich das subjektive Stresserleben
- leistet einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheit

**Gesundheit** ist „ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“

(WHO, 1946)

# Bereiche der Selbstfürsorge



# Achtsamkeit als Teil der Selbstfürsorge

## Achtsamkeit (nach Kabat-Zinn)

- umfasst alle 4 Bereiche der Selbstfürsorge
- bezeichnet eine innere Haltung und ein Verhalten
- besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung
- Aufmerksamkeit ist **absichtsvoll** und **nicht-wertend** auf das bewusste Erleben des **aktuellen Augenblicks** gerichtet
- Konzentration auf das Hier und Jetzt
- beobachtend, beschreibend statt wertend

- das, **was** jetzt gerade ist, so, **wie** es jetzt gerade ist, wahrzunehmen und es nicht gleich verändern zu wollen
- bedarf viel Übung, Disziplin und Geduld

## Methoden

- in allen Zeitaltern und Kulturen finden sich unterschiedliche Methoden zur Übung der Achtsamkeit
- Yoga, Qigong und Meditation
- Zen-Buddhismus: Übungen in Alltagssituationen
- Flow-Erleben



## Kleine Achtsamkeitsübung

- Machen Sie es sich bequem. Stellen Sie beide Füße nebeneinander auf dem Boden ab.
- Nehmen Sie den Kontakt Ihrer Füße zum Boden wahr.
- Nehmen Sie den Kontakt Ihres Körpers auf der Sitzfläche wahr.
- Nehmen Sie Ihre Atmung wahr.

# Meditation

- „Sitzen in Versunkenheit“
- Verweilen in einem Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit die auf kein Objekt/keinen Inhalt gerichtet ist
- regelmäßiges, d.h. tägliches Üben (mind. 10 Minuten)

## Übungen in Alltagssituationen

- Achtsamkeit bei alltäglichen Verrichtungen, z.B. Zähneputzen, Anziehen, Auto oder Bahn fahren etc.
- Beobachtungen innerlich dokumentieren
- immer wieder zwischendurch in den Körper hineinspüren und ihn achtsam wahrnehmen
- Wartezeiten für Achtsamkeitsübungen nutzen

## Entspannungs- und Atemübungen

- es gibt viele Atem- und Entspannungstechniken
- am bekanntesten: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training
- Atemübungen
- Imaginationsübungen
- Regelmäßiges Üben erforderlich, um die passende Technik dann in Stresssituationen einzusetzen

Übungen zum download:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen-2000256>

## Kurzversion Progressive Muskelentspannung

- Prinzip: einzelne Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und dann wieder locker gelassen
  - Hände zu Fäusten,
  - Arme beugen und anspannen
  - Schultern hochziehen und halten
  - Gesicht anspannen (Stirn, Augen-, Nasenpartie, Kinn und Mund)
  - Spannung in Brust durch Anhalten des Atems
  - Bauch einziehen
  - Ferse in den Boden, Zehen nach oben, Unter-, Oberschenkel, Hintern anspannen

## Innere Vorstellungsbilder

- Nutzen Sie die Kraft Ihrer Phantasie und lassen Sie positive Bilder entstehen!
- wie es sich anfühlt, die anstehende Belastung gemeistert zu haben
- von Situationen, in denen Sie sich erfolgreich, kompetent, sicher gefühlt haben
- von einem Inneren Sicherem Ort (aus Ihrer Vergangenheit oder Phantasie), einem Ort, an dem Sie sich sicher und geborgen fühlen (die meisten Menschen wählen einen Platz in der Natur)
- Stellen Sie sich die Bilder in allen Sinnesqualitäten vor (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken)!

- alle Entspannungsverfahren sowie Achtsamkeitsübungen setzen eine akzeptierende, freundliche Haltung gegenüber sämtlichen Erfahrungen voraus
- auftauchende Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Bilder sollten achtsam wahrgenommen werden, um dann wieder zur Atmung zurück zu kehren

# Ebene der Gedanken



## Die „inneren Antreiber“ (nach F. Schulz von Thun; Taibi Kahler)

- Modell des „Inneren Teams“: Persönlichkeit und Verhalten sind durch verschiedene verinnerlichte Verhaltensregeln (sog. innere Anteile) bestimmt, die sich im Lauf der Lebensspanne entwickeln
- einer dieser Anteile sind die „Inneren Antreiber“, die insbesondere in Stress- und Belastungssituationen automatisch aktiviert werden
- repräsentieren verzerrte Erwartungen früherer Autoritäten
- in ihrer Absolutheit sind sie meist nicht hilfreich und behindern eine konstruktive Auseinandersetzung mit den Belastungen

## Die 5 inneren Antreiber

**1. Sei perfekt!**

„Ich muss alles richtig machen.“

**2. Mach schnell!**

„Das schaffe ich nie!“

**3. Streng Dich an!**

„Von nichts kommt nichts.“

**4. Mach´s allen recht!**

„Ich muss alle zufrieden stellen!“

**5. Sei stark!**

„Ich darf keine Schwäche zeigen.“

## Die inneren Antreiber verändern

- die persönlichen inneren Antreiber erkennen und reflektieren
- prüfen, ob die inneren Sätze aktuell eher helfen oder eher blockieren, welche Gefühle damit verbunden sind
- wenn die Sätze eher hinderlich wirken bzw. blockieren und mit unangenehmen Gefühlen verbunden sind bzw. diese noch verstärken
  - verändern oder verwerfen!
- hinter den fordernden Sätzen stehen positive und hilfreiche Werte und Einstellungen – durch das Relativieren der absoluten Forderungen können sie diese nutzen!

## Innere Antreiber erkennen

- Gedanken, Sätze sind meist
  - absolut („unbedingt“, „absolut“, „keinesfalls“, „total“)
  - allgemein („immer“, „alle“, „keiner“, „nie“)
  - stark negativ („schlimm“, „grässlich“, „katastrophal“, „furchtbar“)

formuliert.

## ... und verändern

Formulieren Sie Ihre Gedanken relativ, spezifisch und möglichst neutral.

Immer

Oft

Nie

Selten

Alle

Viele

Sicher

Wahrscheinlich

Keiner

Manche

## Selbstreflektion: eigene innere Antreiber erkennen

Welche inneren Antreiber sind für Sie zutreffend?

Formulieren Sie deren typische Sätze!

Versuchen Sie dann, die Sätze durch hilfreichere und freundlichere Gedanken zu ersetzen!

# Selbstfürsorgliches Verhalten

## Belastungen reduzieren

- persönliche Stressauslöser erkennen und wenn möglich reduzieren, verändern oder eliminieren
- dauerhafte Störreize vermindern
- wichtig zu unterscheiden: was kann ich selbst verändern, was liegt nicht in meiner Kontrolle?



## Struktur schaffen

- Besondere Bedeutung im Online-Semester!
- Zeit systematisch planen
- Arbeit und Erholungsphasen abgrenzen, am besten im Wechsel
- Nach Arbeitsphasen Belohnungen einplanen

# Beispiel: Pläne erstellen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

## Eigene Bewältigungsfähigkeiten stärken

- Regelmäßige Freizeitaktivitäten/Hobbies
- Soziale Kontakte pflegen
- beides durch aktuelle Beschränkungen limitiert!
- bewusst genießen
- Gesundheitsverhalten
- ...

## Eigene Ressourcen stärken

- Interne Ressourcen: Fähigkeiten, Stärken, Interessen, Hobbies, hilfreiche Einstellungen, bisher bewältigte Aufgaben, positive Erinnerungen....
- Externe Ressourcen: Familie, Freundeskreis, materielle Ressourcen, Unterstützungssysteme.....

## Selbstreflektion: Was hilft mir, aufzutanken?

Erstellen Sie eine Liste von Aktivitäten, Dingen, Erinnerungen, hilfreichen Sätzen, nahestehenden Menschen usw., die Ihnen gut tun, in der Vergangenheit gut getan haben oder Ihnen gut tun könnten.

Tun Sie diese Liste an einen gut erreichbaren Ort.

Ergänzen Sie sie kontinuierlich.

## Weiterführende Angebote zum Thema

- Studierendenwerk Berlin veranstaltet seit dem 25.11. bis zum 16.12. ein digitales Festival „**dark weeks**“ mit Themen rund um Depression und Corona  
<https://www.stw.berlin/veranstaltungskalender/dark-weeks-festival.html>
- **Nightline**: Zuhörtelefon für Berliner Studierende während der Corona-Krise  
Jeden Dienstag- und Donnerstagabend von 20.30 Uhr bis 24.00 Uhr unter  
030 2093 70666.
- Die Hochschulambulanz der Humboldt Universität bietet ein kostenfreies **Online-Hilfsprogramm bei stress-assoziierten Beschwerden in der Corona-Krise** an.  
Informationen und Registrierung unter: [corona-stressfrei.de](https://corona-stressfrei.de)

## Selbsthilfe online (Auswahl)

- Kostenfreie Meditationsapps fürs Handy:  
7mind (auf Deutsch)  
headspace (auf Englisch)
- Informationen zu psychischen Erkrankungen und Selbsthilfe  
<https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself>
- kostenfreies Online-Programm zur Selbsthilfe bei depressiven und ängstlichen Symptomen:  
<https://moodgym.de/>

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit.**



**Ich wünsche Ihnen eine angenehme und entspannte Vorweihnachtszeit.**