

ROLANDHEIBEL	Mehr PS
<h2>Resilienz und Stressmanagement</h2> <p>(nicht nur im Klinikalltag)</p> <p>ENERGIE VERÄNDERUNG KOMMUNIKATION</p>	
Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch	Kinderklinik Konstanz Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL	Mehr PS
<h3>AGENDA</h3>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Begrüßung, Vorstellung und Ablauf 2. Definition und Abgrenzung (Stressmanagement, Resilienz, ...) 3. Input „Veränderung und Automatismen“ – Der schwere oder leichte Weg? 4. Übung mit Feedback und Lösungsansätzen ENERGIE 5. Kommunikation mit Wertschätzung – Wie geht das unter Stress? 6. Offener Raum für eure Wünsche, Anregungen, ... und mehr 	
Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch	Kinderklinik Konstanz Für Kinder Hand in Hand

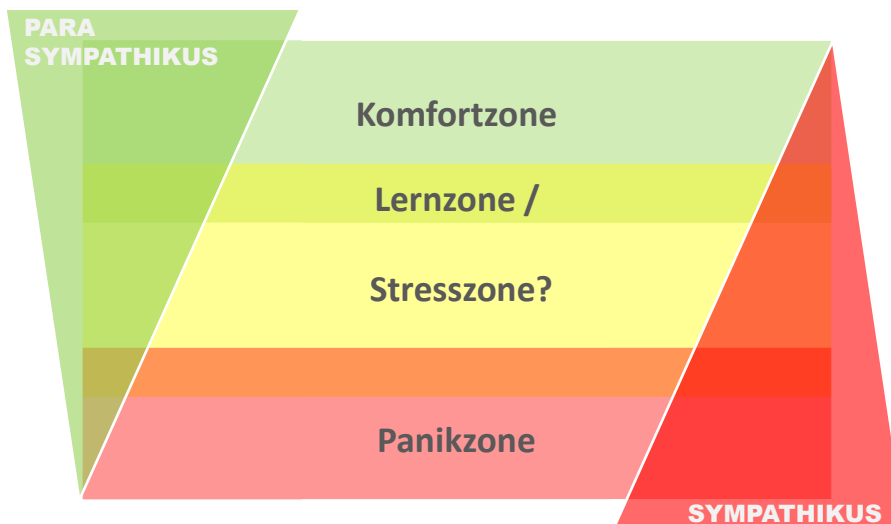
2. Definition und Abgrenzung (Stressmanagement, Resilienz, ...)



Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand



Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL **Mehr PS**

PARA SYMPATHIKUS

Parasympathikus (Entspannungsnerv)

- verengt Pupillen
- regt den Speichelfluss an
- verlangsamt Herzschlag
- verengt die Bronchien
- regt die Verdauung an
- Harnblase entleert sich

↓

Körper entspannt, Regeneration kann stattfinden

Sympathikus (Erregungs-/Anspannungsnerv)

- weitet Pupillen
- hemmt Speichelfluss (trockener Mund)
- beschleunigt Herzschlag
- weitet die Bronchien
- hemmt die Verdauung
- setzt Zucker aus der Leber frei
- Harnblase füllt sich
- Adrenalin wird freigesetzt

↓

Körper bereit für Angriff, bereit Höchstleistungen zu vollbringen

SYMPATHIKUS

© gehirnlernen.de

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz
 Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL **Mehr PS**

- **Begriffsklärung Resilienz**
lat. abprallen, zurückspringen

- **Widerstandskraft**
- **Belastbarkeit**
- **Flexibilität**
- **Spannkraft**
- **Anpassungsfähigkeit**

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz
 Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL **Mehr PS**

Die Bausteine der Resilienz

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz
Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL **Mehr PS**

Merkmale psychischer Krisen (auch persönlicher Krisen)

Eine psychische Krise ist ein durch ein überraschendes Ereignis oder akutes Geschehen hervorgerufener schmerzhafter seelischer Zustand oder Konflikt innerhalb einer Person (innerpsychische Krise) oder zwischen mehreren beteiligten Personen oder Gruppen.

Er entsteht, wenn sich eine Person oder eine Gruppe **Hindernissen** auf dem Weg zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder bei der Alltagsbewältigung gegenübersteht und diese nicht mit den **gewohnten** Problemlösungsmethoden bewältigen kann.

Es läuft zukünftig anders als bisher üblich. Automatismen (Denken, Handeln, Bewegen) funktionieren im Alltag nur noch teilweise oder gar nicht mehr.

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz
Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

ICH VERSTEHE UNTER

Stressmanagement

Umgang mit anstrengenden Situationen, ohne dass die Gesundheit (physisch und psychisch/emotional) einen Schaden nimmt.

Resilienz (Persönliche Stärke)

Fähigkeit, Veränderungen im eigenen Leben/Alltag zu meistern. Es ist unabhängig davon, ob sie von außen ausgelöst oder von innen inspiriert werden.

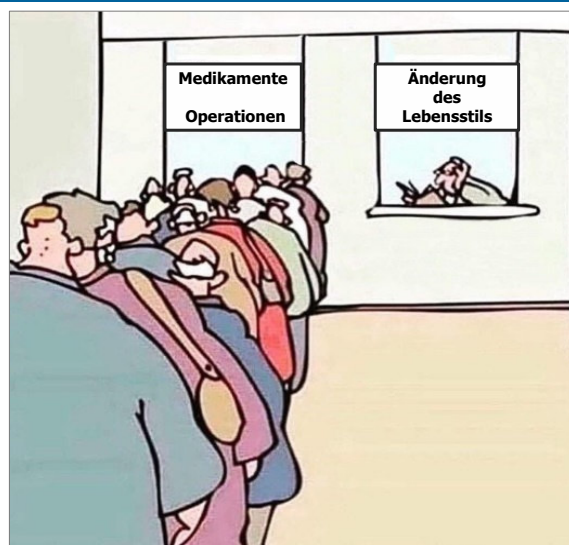
Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS



Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

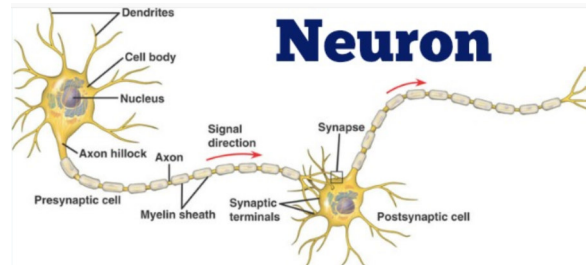
Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

Ein Ausflug in unsere Meinungsbildungs- und Steuerungszentrale



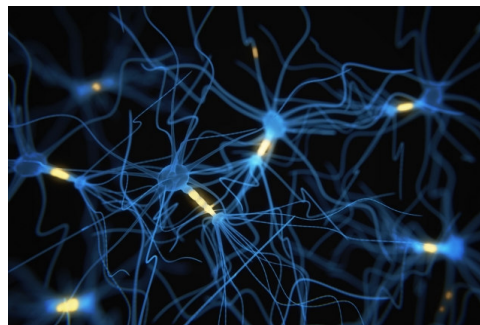
Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS



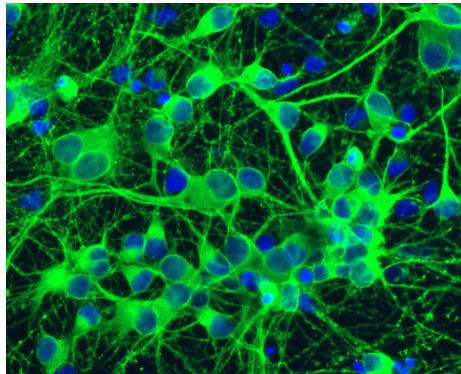
Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

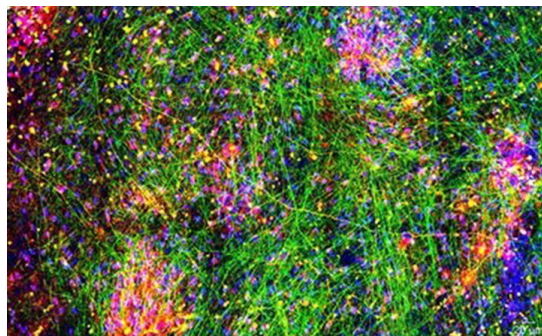


Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz
Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

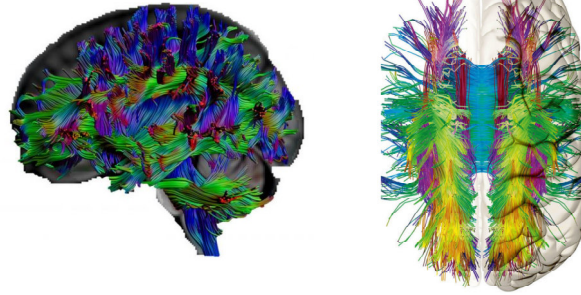


Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz
Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS



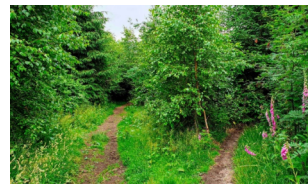
Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS



Automatismen, bekannte Reiz-Reaktions-Ketten, gewohnte Verhaltensmuster werden regelmäßig genutzt, um Energie zu sparen.

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

Wusstet ihr schon ...?

Der Mensch hat 86 Milliarden Nervenzellen im Gehirn. Diese speichern alle Erfahrungen, Glaubenssätze, Bewegungssteuerungen, ...

Um die Struktur zu verändern, benötigt das Gehirn Energie in Form von Glucose (Traubenzucker) und Sauerstoff. Unser Gehirn will Energie sparen und möglichst wenig Veränderung. (Ausnahme: Wachstumsphasen wie Kindheit und Pubertät).

Unser Gehirn verbraucht täglich 20% der Energie bei lediglich 2% Gewichtsanteil. Der Energieverbrauch wäre wesentlich höher, wenn es nicht gelernt hätte, die Denk- und Bewegungsprozesse genau abzustimmen und zu automatisieren.

Unser Gehirn will möglichst viel Energie sparen. Es ist eine „Energiminimierungsmaschine“. Unsere Organisation läuft nach ähnlichen Mechanismen (Automatisierung zu Energieeinsparung).

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

Unsere größten Herausforderer und Widersacher im Leben sind weder die Menschen neben uns, noch die Krisen oder die böse Welt.

Wir sind es!

Am meisten Energie kostet uns unser eigener Widerstand, uns zu verändern. Wenn wir vitale Änderungen wollen, müssen wir mutig und neugierig sein, auch mal verrückte Ideen ausprobieren und wir sollten bereit sein, dabei Fehler zu akzeptieren.

Wann habt ihr das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

Wenn wir erkennen, dass es uns nicht gut geht, ist es Zeit, etwas zu ändern.

Ist Druck von außen oder Leidensdruck – ein probates Mittel um Veränderung zu erreichen?

„Menschen, die unter einem bestimmten Zustand am meisten leiden, sind paradoxerweise am wenigsten geneigt, diesen Zustand in Frage zu stellen, zu kritisieren, abzulehnen oder zu verändern.“ Das „Leid bringende“ System wird eher rechtfertigt und verteidigt, als verändert.

(Prof. John T. Jost, NYU)

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS



Sich zu verändern, ist ein schwieriges Unterfangen.

Zum Verändern brauchst du viel Energie.

Die richtige Vorgehensweise, die Anwendung von Tricks ... machen es einfacher.

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

Übung: Das Energiefass

Eine Selbstreflexion über das Auftanken und Verbrauchen von Energie



Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

Freundschaft zum eigenen Körper

Ein achtsamer Tagesablauf unterstützt den Körper in seiner Balance. Geben und Nehmen im Gleichgewicht.

Ernährung/Trinken

Drogen/Kaffee/Alkohol

Bewegung/Regeneration/Pausen
(Innehalten, ...)

Zeitpunkt/Tagesablauf

Hormone

Atmung (Modus umschalten)



Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL**Mehr PS****Emotionale Balance**

Gelungene Kommunikation – wertschätzender Umgang – Sozialer Umgang mit sich und anderen

Verstehen, Verzeihen, Achten
 Zuspruch und Komplimente
 Geklärte Beziehungen
 pro aktiv gelöste Konflikte
 ausgesprochene Erwartungen
 Selbstwertgefühl



Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL**Mehr PS****Mentale Stärke und Klarheit**

Klarheit schaffen - Kraft und Potential eigenverantwortlich einbringen

Kommunikation/Information
 Realistische Ziele
 Verbindliche Absprachen
 Klare Rollen- und Aufgabenverteilung
 (Gesprächsampel)
 Wichtiges vom Unwichtigen trennen
 (Zeitmanagement)
 Reisen/Bildung/Hobbies (Lesen, ...)



Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL**Mehr PS****Sinn- und Werteverständnis**

Motivieren durch Inspirieren. Beseeltes Leben.

**Fühlen, Denken, Reden und Handeln in
Übereinstimmung**

Authentizität und Zuverlässigkeit

Beruf und Berufung (Grenzen)

**Werte schätzen und leben –
erfüllte Termine statt gefüllter Kalender**

Visionen und Spirit



Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL**Mehr PS**

**Sich zu verändern, ist ein
schwieriges Unterfangen.**

**Tipp 1: Probiere „Verändern auf
Zeit!“ mit der Option Verlängern.**

**Tipp 2: Übe bei kleinen Dingen
immer mal wieder das Verändern!**

**Tipp 3: Ersetze alte durch neue
Automatismen für Nachhaltigkeit.**

**Achte beim Verändern auf
genügend Ressourcen, denn
Verändern braucht viel Energie.**

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS



Sich zu verändern, ist ein schwieriges Unterfangen.

Selbst emotionales Umlernen kann Gelingen mit Hilfe der Chance der

2. Bewertung

Trainiere dir Reiz-Reaktionsketten ab und neue Automatismen an.

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

Die menschlichen Grundbedürfnisse

Ein Mangel an nur einem davon, macht uns sehr viel Stress.

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL		Mehr PS
Körperliche Grundbedürfnisse		
 <p>Essen</p>	 <p>Trinken</p>	
 <p>Schlafen</p>	 <p>Bewegen</p>	
<p>Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch</p>		<p>Kinderklinik Konstanz Für Kinder Hand in Hand</p>

ROLANDHEIBEL		Mehr PS
Psychische Grundbedürfnisse		
 <p>Orientierung/ Kontrolle</p>	 <p>Lustgewinn/ Unlustvermeidung</p>	
 <p>Bindung</p>	 <p>Selbstwert</p>	
<p>Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch</p>		<p>Kinderklinik Konstanz Für Kinder Hand in Hand</p>

5. Kommunikation mit Wertschätzung – Wie geht das unter Stress?

- Was ist Kommunikation und wozu dient sie?

Kommunikation dient der Verständigung. Ziel ist es, dass wir uns verstehen. Bitte verwechselt Kommunikation nicht mit Informationsaustausch.

- Was der Kopf weiß und der Körper nicht verschweigt (authentische Kommunikation und Körpersprache)

Die Körpersprache (Gestik, Mimik, ...) hilft zu verstehen. Echte Kommunikation wirkt. Inszenierung verunsichert und man fühlt sich verschaukelt. Keine Kommunikation gibt es nicht.

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand



Analoge Kommunikation ist ca. 85% **Körpersprache**. Das Zusammenspiel von Worten, Körpersprache und Mimik gibt uns Klarheit und Sicherheit. Wir können nachfragen und nach-„sehen“. **Gefühle** werden meist **richtig** interpretiert und transportiert.

Digitale Kommunikation über Mail- oder Messengerdienste gibt wesentlich **weniger** Inhalt wieder. Körpersignale gehen verloren. Kommunikation wird zum Informationsaustausch.

Digitale Kommunikation über Bilder und Videobotschaften (Social Media) gibt einen größeren Anteil weiter, ermöglicht kaum direkte Interaktion und Klärung.

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL **Mehr PS**

GEPLANTE
KOMMUNIKATION



FORMELL

ZUFÄLLIGE
KOMMUNIKATION



INFORMELL

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz
Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL **Mehr PS**

5. Kommunikation mit Wertschätzung – Wie geht das unter Stress?

Spiegelneuronen, Nervenzellen im Gehirn, sorgen dafür, dass eine mitreißende Geschichte ähnliche Reaktionen auslöst, als erleben wir sie selbst. Schauen wir einen Horrorfilm, sind Hirnregionen aktiv, die für Angst und Flucht zuständig sind.

Spiegelneuronen sorgen dafür, dass wenn wir Begeisterung und Freude ausstrahlen, beim Zusehenden ebenfalls die entsprechenden Hirnregionen aktiv werden.

Spiegelneuronen sind die Grundlage für Empathie.

Empathie entsteht, wenn sich die Gefühlszustände von zwei Menschen einander angleichen.

Hören wir eine Geschichte, merken wir sie uns 22-mal besser als Fakten.

Spiegelneuronen

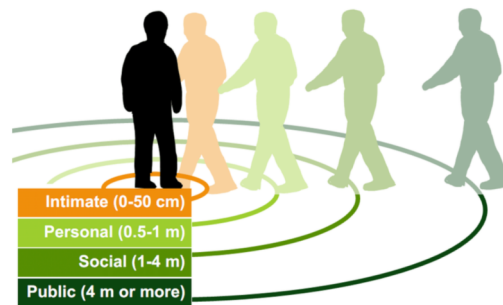


Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz
Für Kinder Hand in Hand

5. Kommunikation mit Wertschätzung – Wie geht das unter Stress?

Distanzzonen im Umgang miteinander



Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

Distanzzonen

Gezielter Einsatz in der Kommunikation



Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL**Mehr PS****Geplante Gespräche achtsam führen**

- **Achtsame Vorbereitung und Gesprächsführung (Klarheit, Erwartung, Rolle)**
 - Kleidung, Uhrzeit, Sitzordnung, ...
 - Wer redet mit mir? (Blickpunktwechsel)
- **Zur Vorbereitung – HASE (Haltung, Atmung, Spannung, Erdung)**
- **Beginn: Achte auf Körperhaltung, soziale Distanz, Stimme und Pausen, Präsenz (4 S – beachten)**
- **Trachte danach, zuerst zu verstehen, bevor du danach trachtest, verstanden zu werden.**
- **Aktives Zuhören als Basis für wertschätzende Kommunikation**

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL**Mehr PS****Zufällige Gespräche achtsam führen**

- **Aktives Zuhören und Gesprächsführung durch W-Fragen**
Vorbereitung von W-Fragen (Beispiele)
 - Was beschäftigt dich gerade?
 - Was macht dir am meisten Spaß?
 - Was ist das Schlimmste für dich an deiner jetzigen Lage?
 - Wie schaffst du das? Was hast du für Möglichkeiten?
 - Wie bist du auf die Idee gekommen?
 - Was planst du denn nun? Und jetzt?
- **Unterbrechungen sind nur erlaubt in Form vom aktiven Zuhören. Pausen lassen beim eigenen Reden für Verständnisfragen. (Keine Angst vor Pausen)**

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

Geplante Gespräche achtsam führen

- Achtsames Gesprächsende: Kommunikationsampel beachten



- Zusammenfassung („Ich habe verstanden, dass ...; Verbleiben wir so: ...“)
- Oder auch („Du/Sie sind mir wichtig, deshalb ...“)

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

Übung: Wertschätzend Feedback geben

Eine Übung über Gewinnen, Verlieren und Zusammenhalten



Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

**Glück ist nicht zu tun, was du willst,
sondern zu wollen, was du tust.**

Leo Tolstoi



DANKE für's Zuhören und Mitmachen.

*Bleiben Sie neugierig, realisieren Sie
Ihre guten Ideen und
füllen Sie Ihre Tage mit Leben
und nicht Ihr Leben mit Tagen.*

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS



**DANKE für's Üben, Ausprobieren
und Weitermachen.**

Hier ist der Link zum Download
dieser Präsentation.



Das Passwort
steht im Code.

Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand

ROLANDHEIBEL

Mehr PS

Das Leben ist wie Fahrrad fahren.
Um die Balance zu halten, muss
man in Bewegung bleiben.

Albert Einstein



Ein praxisnaher Nachmittag mit Übung, Info und Austausch

Kinderklinik Konstanz

Für Kinder Hand in Hand