

Herzlich Willkommen

zum Online-Seminar

„Stress lass nach. Wie wir gesund bleiben“

08.04.2022

Referent: **Reinhard Grohmann** (CVJM Familienarbeit Mitteldeutschland)

Herzlich Willkommen!



Technischer Support:

030 390634660

Telefonische Einwahl:

030 92 10 64 57

PIN: Siehe Chat!



Netiquette



Heben Sie bitte Ihre „Hand“, wenn Sie zu Wort kommen möchten. Das Symbol finden Sie rechts unten.



Das Mikrofon bitte nur zum Sprechen aktivieren.
Während Sie zuhören, schalten Sie das Mikrofon bitte stumm.



Nutzen Sie den Öffentlichen Chat am linken Bildschirmrand gerne für Ihre Fragen und Anregungen.



Während Sie sprechen, aktivieren Sie bitte Ihre Kamera.

Servicestelle Fachkräfteoffensive:

Moderation: Marcel Roche

Technische Betreuung: Bianka Schwallmann

Herzlich Willkommen

zum Online-Seminar

„Stress lass nach. Wie wir gesund bleiben“

08.04.2022

Referent: **Reinhard Grohmann** (CVJM Familienarbeit Mitteldeutschland)

Stress lass nach



Wir leben Familie

Reinhard Grohmann

CVJM Familienarbeit Mitteldeutschland

Geiststraße 29

06108 Halle

www.cvjm-familienarbeit.de

Unser Plan

1. Stressreaktionen
2. Wirkungen von Stress
3. Chronischer Stress
4. Gesund bleiben
5. Ressourcen zur Stressbewältigung
6. Ideenbox und Austausch

1. Stressreaktionen

Stress:

Anpassungsreaktion des Körpers auf alles, was das Gleichgewicht stört

Lebenselixier und schleichendes Gift

1. Stressreaktionen - Austausch

Überlegen Sie jeder für sich,
an welchen Stellen genau Sie in Stress geraten.

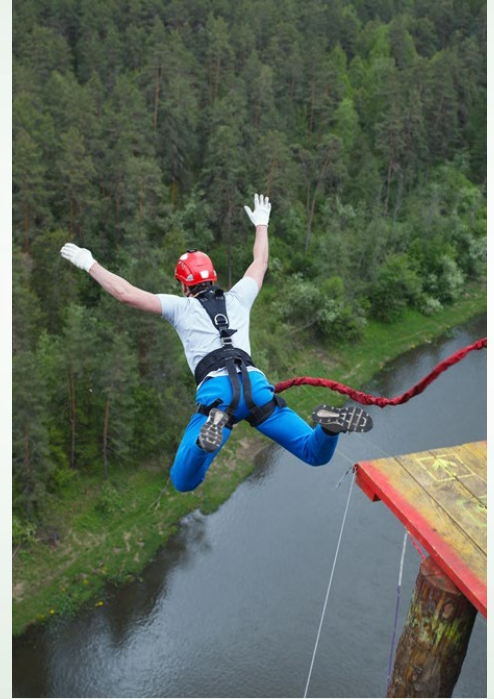
Tauschen Sie sich zu dritt aus.

Schreiben Sie Ihre Stressfaktoren im yopad auf:
<https://yopad.eu/p/Stresspad>.

1. Stressreaktionen Stress rettet Leben

1. Corticotropin-Releasing-Hormon CRH aktiviert das Sympathische Nervensystem

- Ausschüttung von Noradrenalin in Gefäßen, Muskeln, Schweißdrüsen
- Ausschüttung von Adrenalin in der Nebenniere



1.

Stressreaktionen: Stress rettet Leben

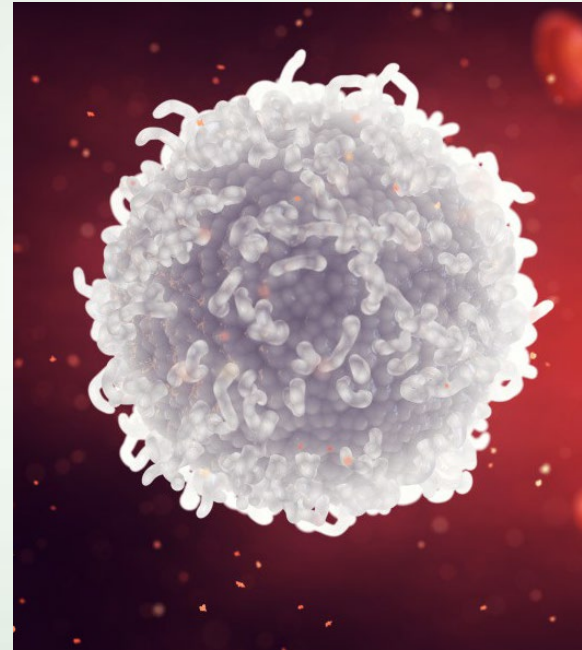
1. CRH Sekundenschnelle Mobilmachung

- Die Energiereserven Zucker und Fett werden geplündert;
- das Herz schlägt schneller und versorgt die Muskeln mit mehr Kraft- und Sauerstoff;
- das Bedürfnis nach Schlaf, Essen oder Sex wird abgeschaltet
- die Verdauung erlahmt, Blase und Darm versuchen noch rasch, überflüssigen Ballast loszuwerden

1. Stressreaktionen: Stress rettet Leben

2. Etwas verzögert Hypothalamus – Nebennierenrinde

- Cortisol sorgt für den Verletzungsfall vor
- weiße Blutkörperchen zum Schutz potentieller Invasoren
- die Blutgerinnungsfähigkeit wird erhöht,
- das Schmerzempfinden wird mit Opiaten betäubt.



2. Wirkungen von Stress

Philippus Theophrastus Bombastus von Hohenheim
(Paracelsus 1493–1541)

Alle Ding' sind **Gift**
und nichts ohn' **Gift**;

allein die **Dosis** macht,
das ein Ding' kein **Gift** ist.



2.

Wirkungen von Stress

+ Euphorischer Stress

- Reize, die den Organismus positiv beeinflussen
- erhöht die Aufmerksamkeit
- fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers,
- wirkt positiv auf Gesundheit

2.

Wirkungen von Stress

- Disharmonischer Stress

- Reize, die als überfordernd und bedrohlich empfunden werdenden
- **schränkt Aufmerksamkeit ein**
- **übermäßiger Spannungs-zustand, blockiert die Leistungsfähigkeit**
- **schadet der Gesundheit**

3.

Chronischer Stress

- Chronisch erhöhte Cortisolwerte verhindern, die Stressantwort „nach Gebrauch“ wieder ordnungsgemäß auf Normalbetrieb runterzuschalten.
- Der Daueralarm schwächt das Immunsystem im Kampf gegen vorhandene Krankheiten und in der Abwehr neuer Infektionen.
- Der Energiehaushalt leidet nachhaltig und begünstigt bestimmte Formen von Diabetes sowie Übergewicht.

3.

Chronischer Stress

- Ein Anstieg von Blutdruck und Blutfettwerten fördert die Arterienverkalkung und erhöht das Risiko für Durchblutungsstörungen und Herzerkrankungen
- chronischer Cortisolmangel – als Selbstschutz gegen eine Überreaktion der Stressantwort macht stress- und schmerzempfindlicher, Gefühle von Angst, Ausgebranntsein und Depression.

3.

Chronischer Stress

- beeinträchtigt die Gedächtnisbildung im Hippocampus, Nervenzelle sterben ab
- Zu viel Verbrauch von Noradrenalin macht matt

3.

Faktoren für chronischen Stress

- Zu hohe Anforderungen von anderen oder an sich selbst
- Keine Balance auf lange Sicht
- Konflikte (Partnerschaft, Familie, Team)
- Zu wenig Kontrolle über das eigene Tun, Ohnmachtsgefühle
- Keine Möglichkeit zum Entspannen
- Zu wenig Schlaf

3.

Faktoren für chronischen Stress

- Zu wenig Ressourcen
 - Geld um in den Urlaub zu fahren
 - Ausbildung, um einen anderen Job zu machen
 - Freunde und Familie als Stütze
 - Personen, die uns wertschätzen
- Zu wenig Erfolg und mangelnde Anerkennung
- Selbstzweifel
- Zu wenig Unterstützung durch Leitung

4. Faktoren für Gesundheit

- In der Balance bleiben
- Ausreichend schlafen
- Entspannung mit Bewegung (nicht Fernsehen)
- Unternehmensstrukturen, die den Selbstrespekt, das soziale Klima und die Identifikation mit dem Unternehmen fördern
- Sich im Team Anerkennung geben
- Konflikte angehen
- Das Denken auf Lösungen richten und nicht auf Probleme
- Ressourcen anzapfen

5.

Ressourcen

- familiäre
- soziale
- institutionelle
- körperliche
- selbstorganisatorische
- kommunikative
- kreative
- kognitive
- mentale / emotionale
- finanzielle
- spirituelle / religiöse

5.

Übung Ressourcen erschließen

1. Wie sieht das weite Feld meiner Ressourcen aus?
2. Wozu könnte mir eine spezielle Ressource als Kraftquelle dienen, um mit Stress besser fertig zu werden?

6.

Ideenbox zur Stressbewältigung

- proaktiv werden → leichte körperliche o. geistige Betätigung
- kleine/erreichbare Ziele stecken und so schneller zum Erfolg kommen
- Übungen im Alltag einbauen, z.B. progressive Muskelentspannung, Atementspannung
- bewusst etwas wegwerfen (z.B. 1x pro Woche) → Ballast loslassen (Das LoLa-Prinzip nach Rene Egli)
- Ort der Ruhe und Entspannung schaffen (real o. virtuell) → immer der gleiche, dort Positives und Negatives voneinander trennen

6.

Ideenbox zur Stressbewältigung

- Freiraum für sich persönlich schaffen → sich etwas Besonderes vornehmen
- Ich-Zeit & Familienzeit planen (30-60 Min pro Tag „Ich-Zeit“)
- Entmaterialisierung von Geburts- und Feiertagen
- Freundlichkeiten verteilen, z.B. Blumen verschenken, noch gültigen Parkschein/Fahrschein weitergeben
- schöne Bilder/Sprüche mit sich tragen oder an ausgewählte Personen weitergeben

Abschluss



Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!

Wir sehen uns auf der
Projekt-Plattform Fachkräfteoffensive!

Nächste Veranstaltungen:

**8. KiTa-Lounge „Partizipative Sprache“ am 19.04.2022
von 19 bis 21 Uhr**

**Besuchen Sie auch gerne die Projekt-Pinnwand und
schauen Sie bei den Konsultationsangeboten vorbei!**

