

B e r u f s s t r e s s

Entspannungsspannung

OBGAM 2020  
BGA

Doris Wolf [www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

### Heute werden wir ...

 ... uns mit der Frage nach dem richtigen Salzgehalt in der Suppe beschäftigen ...

 ... hören was Zündhölzer mit einer Arztpraxis zu tun haben ...

 ... sehen, dass Entspannung ≠ Entspannung ist ...

Doris Wolf [www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

### Heute werden wir ...

 ... erfahren, was buddhistische Mönche mit unserem Wohlbefinden zu tun haben ...

 ... hören welche Gemeinsamkeit zwischen meinen Händen und meiner Psyche bestehen ...

 ... und die Frage beantworten, wie ich trotz hohem Jobanforderungsprofil, emphatisch lächelnd in der Praxis sitzen kann.

Doris Wolf [www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

### GeSTRESSt ?

Stressverarbeitungsmodell – Lazarus (1974)

UN-bewältigbar

Bewältigbar



Doris Wolf www.dorismwolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

### Das könnten Sie denken ...

Wie soll ich das nur schaffen?

**1. Bewertung = Negativ**

Ich fühle mich überfordert:

- zu viele Aufgaben
- aus der Übung
- Zeitdruck
- . . . . .



Doris Wolf www.dorismwolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

### Das könnten Sie denken ...

Ich bin ganz alleine für alles zuständig.

**2. Bewertung = Relevanz**

Ich hab

- volle Verantwortung

Ich bin

- einz. Ansprechpartner



Doris Wolf www.dorismwolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

**Das könnten Sie denken ...**

Bestimmt passieren mir Fehler.

**3. Bewertung = Gefahr**

Ich könnte Daten beim falschen Patienten eintragen.  
Was ist im Labor zu beachten?  
Ich könnte die Infusionen vertauschen...



Doris Wolf [www.dorismwolf.at](http://www.dorismwolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Das könnten Sie denken ...**

No problem. Das schaff ich schon.

**1. Bewertung = Positiv**

Ich bin belastbar.  
Ich bin ein Profi.  
Mein Charme wird mir bei Ungeduldigen helfen.



Doris Wolf [www.dorismwolf.at](http://www.dorismwolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Das könnten Sie denken ...**

Ich mache alles, so gut wie es geht.

**2. Bewertung = Gelassenheit**

Ich gehe alles ganz ruhig und gelassen an.  
Meine Chefin und ich werden das schon hinbekommen.



Doris Wolf [www.dorismwolf.at](http://www.dorismwolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

### Das könnten Sie denken ...

Ich strahle Ruhe & Sicherheit aus.

3. Bewertung = Zuversicht, Sicherheit

Ich zehre noch vom letzten Urlaub. Ich fühle mich fit. Meine Chefin wird Rücksicht nehmen.



Doris Wolf [www.dorismwolf.at](http://www.dorismwolf.at)

---

---

---

---

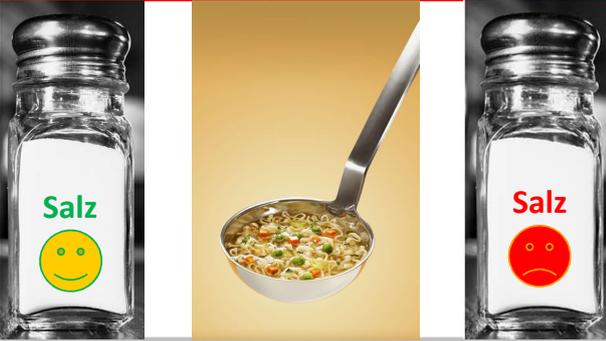
---

---

---

---

### Stress = Dosisabhängig Dauer, Stärke, Form



Doris Wolf [www.dorismwolf.at](http://www.dorismwolf.at)

---

---

---

---

---

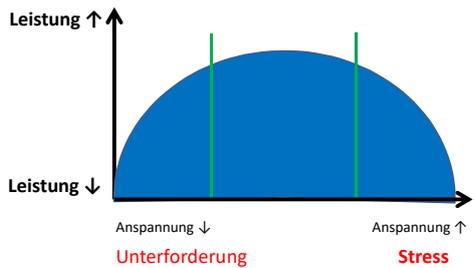
---

---

---

### Leistungsfähigkeit & Aktivierungsniveau

Yerkes-Dodson-Gesetz (1908)



Doris Wolf [www.dorismwolf.at](http://www.dorismwolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stresswarnsignale

Esch & Esch (2016). Stressbewältigung.

<b>Körperliche Symptome</b>	Muskelverspannungen, (Kopf-) Schmerzen, Herzklopfen, Übelkeit, Schweißausbrüche, Müdigkeit ...
<b>Emotionale Symptome</b>	Reizbarkeit, Innere Unruhe, Angst, Hilflosigkeit, Depressionen ...
<b>Kognitive Symptome</b>	Konzentrations-/Gedächtnisprobleme, Humorlosigkeit, Entscheidungsschwäche ...
<b>Verhaltens-Symptome</b>	Schlafprobleme, ungesundes Ess-/Trink-Rauchverhalten, schreien, Verabredungen nicht einhalten, angestrengt wirken ...
<b>Soziales Verhalten</b>	vermehrte Konflikte, sozialer Rückzug ...

Doris Wolfwww.doriswolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Psychoneuroimmunologie

Christian Schubert (2011). Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie. S. IX.

**Christian Schubert:**

„In der Akutmedizin ist die Biomedizin erfolgreich, jedoch bei **chronischen Erkrankungen** nicht: wie Autoimmunerkrankungen, Krebs, Schmerzsyndrome, **Depression** u.v.a. – diese **entstehen in der Beziehungswelt einer Person** und werden dort aufrecht erhalten – **können auch nur dort** erfolgreich diagnostiziert und **behandelt werden.**“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stress → Entzündung + Depression

**From Stress to Inflammation and Major Depressive Disorder: A Social Signal Transduction Theory of Depression**  
George M. Slavich and Michael D. Lewis  
*(University of California, Los Angeles)*

Doris Wolfwww.doriswolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Burnoutgefährdet?**

Burnout = Folge von Stress

Burnout = Folge von unbewältigtem Stress

Doris Wolf www.doriswolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

**Burnoutgefährdet?**

**Burnout = Zusatzdiagnose**

**Z73** Probleme mit Bezug auf **Schwierigkeiten** bei der **Lebensbewältigung**

Z73.0 **Ausgebranntsein**

Z73.1 Akzentuierung von **Persönlichkeitszügen**

Z73.2 **Mangel an Entspannung oder Freizeit**

Z73.3 Stress, anderorts nicht klassifiziert

Z73.4 **unzulängliche soziale Fähigkeiten**, anderorts n. klass.

Z73.5 **sozialer Rollenkonflikt**, anderorts n. klass.

Z73.6 **Einschränkung von Aktivitäten durch Behinderung**

Z73.8 sonstige Probleme in Bezug auf die Lebensbewältigung

Doris Wolf www.doriswolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

**Burnoutgefährdet?**  
info praxisteam 4/2009

**Perfektionistin**  
Jagt nach Anerkennung, alles muss perfekt sein.

**Helferin**  
Ist immer verfügbar, hilfsbereit, steigert dadurch ihren Selbstwert.

**Ja-Sagerin**  
Missachtet ihre eigenen Bedürfnisse: Pflicht geht vor Wohlbefinden.

**Idealistin**  
Setzt sich weit entfernte Ziele, denkt immer an den nächsten Schritt.

Doris Wolf www.doriswolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

## Burnoutverlauf

Ekert & Ekert (2019). *Psychologie für Pflegeberufe*. Thieme.

- 1) Enthusiastische Phase**  
Begeisterung für den Beruf
- 2) Stagnation & Frustration**  
Desillusionierung. Zu wenig Anerkennung. Engagement → Distanz
- 3) Apathie**  
Schuldgefühle, depressive & aggressive Reaktionen, soz. Rückzug
- 4) körperlicher & psychischer Zusammenbruch**  
Nichts geht mehr.

Doris Wolfwww.doriswolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ArztassistentInnen & Stresserleben

BGW-DAK-Stress-Monitoring (2001)

Beruf	Stresswert
Altenpfleger	133
ApothekenhelferInnen	118
Bürofachkräfte	125
Fachschul-, Berufsschullehrer	125
Hilfsarbeiter	118
Kindergärtner, Kinderpfleger	131
Köche	124
Krankenschwester, -pfleger	129
Medizinallaboranten	120
Pförtner, Hauswart	117
Raum-, Hausreiner	127
Sozialarbeiter	126
Sprechstundenhelfer	121

besser ← 100 → schlechter

**ArztassistentInnen** erleben durchschnittlich um **+ 21 % mehr Stress** als Menschen in weniger belastenden Berufen:

Anerkennung, Handlungsspielraum, Entscheidungsfreiheit, Beeinflussbarkeit der Stressbelastung.

Doris Wolfwww.doriswolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Studie: Stresslevel von MFA

Vu-Eickmann P. et al. (2018)

Associations of psychosocial working conditions with health outcomes, quality of care and intentions to leave the profession: results from a cross-sectional study among physician assistants in Germany

Petra Vu-Eickmann<sup>1</sup>, Jani Li<sup>2</sup>, Andreas Müller<sup>3</sup>, Peter Augustin<sup>4</sup>, Armin Luedtke<sup>5</sup>

ORIGINAL ARTICLE

International Journal of Occupational and Environmental Health

**Ziel** Messung

- a) psychosozialer Arbeitsbedingungen
- b) Gesundheits-Status, psych.Gesundheit

N = 900 MFA

**Ergebnisse**

- a) Zeitdruck ↑
- b) signifikante Zusammenhänge (p<.05):  
je ↑ Stress, desto schlechter GH-Status ↓  
desto mehr Depressivität ↑ & Angst ↑

Doris Wolfwww.doriswolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Resilienz-Rezepte

### Mind-Body-Medizin



### Positive Psychologie

Doris Wolfwww.doriswolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mind-Body-Medizin

Esch & Esch (2016). *Stressbewältigung*. MWV.



Resilienz aufbauen:

### Achtsamkeit Selbstfürsorge

**BERN**

- **B**ehavior    gesundes, stressreduz. VH (PP)
- **E**xercise    regelmäßige, ausreichende Bewegung
- **R**elaxation    regelm. „innere Einkehr“ & Entspannung
- **N**utrition    achtsamer Genuss & gesunde Ernährung

---

---

---

---

---

---

---

---

## Positive Psychologie (PP)

Fredrickson B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle*. Campus.



Resilienz aufbauen:

### Achtsamkeit Selbstfürsorge



---

---

---

---

---

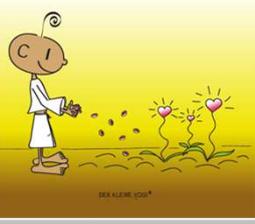
---

---

---

**Achtsamkeit**

ACHT-SAM-KEIT:  
DARAUF ACHTEN,  
WELCHER SAME GESÄT WIRD.



**Barbara Fredrickson:**

„Positive Gefühle wirken wie Dünger.“

Doris Wolf www.dorismwolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

**MBSR**  
**Mindfulness Based Stress Reduction**

Kabat-Zinn J. (1990). Gesund durch Meditation. W.W.Barth.



Doris Wolf www.dorismwolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---



**MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction**

Zimmermann M. (2012) „Achtsamkeit“

- **Weg zu**
  - Ruhe
  - Stabilität
  - Klarheit
- **Durch Ausübung von**
  - Vipassana (Achtsamkeitsmeditation)
  - Hatha Yoga (Asanas + Pranayama)
  - ZEN (Gehmeditation)

**ZIEL→ Samadhi (Zustand der Erleuchtung) → RAJA YOGA**

---

---

---

---

---

---

---

---



## MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

mit freundlicher Genehmigung von „Der kleine Yogi“

LIEBE WÄRMET, LIEBE SONNE, LIEBER FRÜHLING, WARMER H R SEID DITTE ...

DIE WELT ALS EINEM ANDEREN BLICKWINKEL SEHEND, ÖFFNE ICH MICH FÜR NEUES.

WAS WÄHLST DU?

K O O O O M M M M M T



DER KLEINE YOGI®

**Vipassana**



DER KLEINE YOGI®

**Hatha Yoga**



DER KLEINE YOGI®

**ZEN - Gehmeditation**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

Jon Kabat-Zinn (1990, 2013) „Gesund durch Meditation“

- 1. & 2. Woche: **Vipassana**
  - Body-Scan
  - Sitz-Meditation + Atem
- 3. & 4. Woche: **Hatha Yoga**
  - + Achtsames Yoga
- 5. & 6. Woche: **ZEN**
  - + Gehmeditation
- 7. Woche: ohne Anleitung (CDs)
- 8. Woche: persönlicher Übungsplan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## MBSR – ÜBUNG

Jon Kabat-Zinn (1990, 2013) „Gesund durch Meditation“

LIEBE WÄRMET, LIEBE SONNE, LIEBER FRÜHLING, WARMER H R SEID DITTE ...

K O O O O M M M M M T



DER KLEINE YOGI®

**Vipassana**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

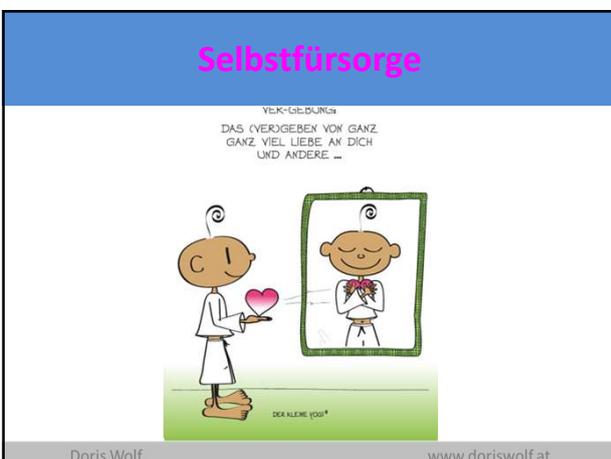
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

### Positive Psychologie

Fredrickson B. (2013). Die Macht der Liebe, S. 12.



„Die An- oder Abwesenheit von **LIEBE** kann die biochemischen Stoffe in unserem Körper auf grundlegende Weise verändern ...

Die **Liebe**, die Sie heute erfahren oder nicht erfahren, verändert buchstäblich **Schlüsselaspekte Ihrer Zellarchitektur**, die Ihre körperliche Gesundheit, Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden beeinflussen ... **Bestimmt das Maß an Liebe**, das Ihnen zuteil wird, **ob es Ihnen gut geht oder nicht.**

Doris Wolf [www.dorismwolf.at](http://www.dorismwolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

### Positive Gefühle wachsen lassen ...



... aus dem Herzen sprechen ... mit dem Herzen zuhören ...

Doris Wolf [www.dorismwolf.at](http://www.dorismwolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

### Wirkungen von Sprache



Doris Wolf [www.dorismwolf.at](http://www.dorismwolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

**ÜBUNG**  
„Es ist schön, dass es Dich gibt.“



Doris Wolf [www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sprache achtsam verwenden**  
Kossak, H. C. (2004, 5.Aufl.). *Hypnose*, S. 165. Beltz.



**Priming = unbewusst**

Durch Worte werden Erinnerungen aktiviert, die das folgende Wort (positiv oder negativ) beeinflussen:

**Positives Priming - positives Seeding**  
positive, angenehme Gefühle wecken

Doris Wolf [www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)

---

---

---

---

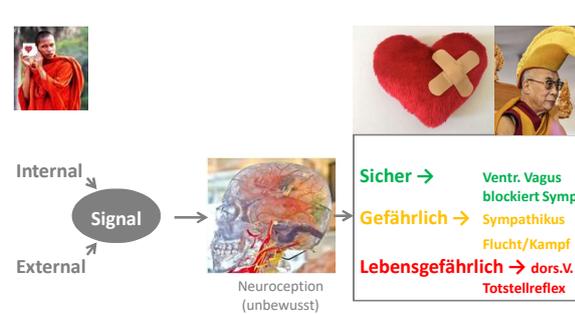
---

---

---

---

**„Liebevoller Worte“ → Sicherheit**  
Polyvagal-Theorie (Stephen W. Porges, 1995)



Internal  
External

Signal

Neuroception (unbewusst)

**Sicher** → Ventr. Vagus blockiert Symp.

**Gefährlich** → Sympathikus  
Flucht/Kampf

**Lebensgefährlich** → dors.V.  
Totstellreflex

Doris Wolf [www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Psychohygiene



wertschätzende  
WORTE  
+  
angemessene  
Abgrenzung





Doris Wolf
www.doriswolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

---

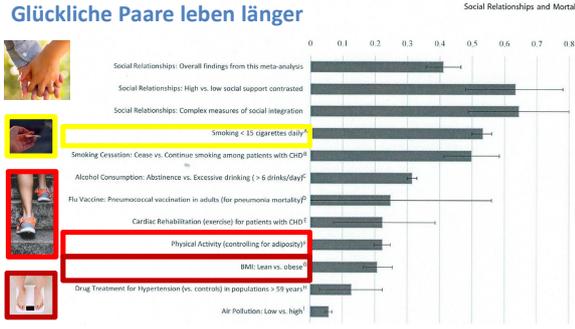
---

## Positive Sozialkontakte

Holt-Lunstad J. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLOS Medicine: e1000316.

### Glückliche Paare leben länger

Social Relationships and Mortality



Intervention / Factor	Relative Risk Reduction (approx.)
Social Relationships: Overall findings from this meta-analysis	0.40
Social Relationships: High vs. low social support contrasted	0.35
Social Relationships: Complex measures of social integration	0.30
Smoking Cessation: Cease vs. Continue smoking among patients with CHD	0.25
Alcohol Consumption: Abstinence vs. Excessive drinking (> 6 drinks/day)	0.20
Flu Vaccine: Pneumococcal vaccination in adults (for pneumonia mortality)	0.15
Cardiac Rehabilitation (exercise) for patients with CHD	0.10
Physical Activity (controlling for adiposity)	0.08
BMI: Lean vs. obese	0.05
Drug Treatment for Hypertension (vs. controls) in populations > 55 years	0.02
Air Pollution: Low vs. high	0.01

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Entspannung



**Biofeedback-Diagnose: Stress-Belastungstest**

Feststellen des individuellen Stressmusters  
Planung individueller Entspannungstechniken

Stressmuster	BF-Training
- Atem	HRV-Training (RSA)
- Muskeln	EMG-Training (PMR)
- Kognitiv	SCL-Training (Atem, Imagination)
- Vaskuläre Reaktion	HRV-Training (RSA)
	Handerwärmungstraining

Doris Wolf
www.doriswolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bewegung

<https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2017-01-25.pdf>

150 Minuten  
mittlere Intensität

oder

75 Minuten  
höhere Intensität

**Empfehlung pro Woche**

und 2x  
muskelaufbauende  
Übungen

Doris Wolfwww.dorismwolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ernährung

[www.fao.org](http://www.fao.org)

Doris Wolfwww.dorismwolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schlaf

Doris Wolfwww.dorismwolf.at

---

---

---

---

---

---

---

---

### Klinische Hypnose

**Anwendungsbereiche**

- Entspannung
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Ängste, Phobien
- Schmerztherapie
- Sexuellen Störungen
- Kreative Problemlösungen finden
- Erreichen von Gesundheitszielen (Gewichtsreduktion, RaucherInnen-entwöhnung, Bewegungsmotivation, Selbstbewußtseinstraining, ...)
- Hilfe zur Selbsthilfe: Selbsthypnose lernen

Doris Wolf [www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

### Im Gleichgewicht sein ...

Esch T. & Esch S. M. (2016). Stressbewältigung Mind-Body-Medizin. MWG.

**A**  
**N**  
**S**  
**P**  
**A**  
**N**  
**N**  
**U**  
**N**  
**G**

**E**  
**N**  
**T**  
**S**  
**P**  
**A**  
**N**  
**N**  
**U**  
**N**  
**G**

Doris Wolf [www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

### Im UNgleichgewicht sein ...

**A**  
**N**  
**S**  
**P**  
**A**  
**N**  
**N**  
**U**  
**N**  
**G**

**Umweltreize +++**

**E**  
**N**  
**T**  
**S**  
**P**  
**A**  
**N**  
**N**  
**U**  
**N**  
**G**

Doris Wolf [www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Im UNgleichgewicht sein ...**

**A**  
**N**  
**S**  
**P**  
**A**  
**N**  
**N**  
**U**  
**N**  
**G**

**Umweltreize +++**

- Ruhe  
- Muße  
- Pausen

**E**  
**N**  
**T**  
**S**  
**P**  
**A**  
**N**  
**N**  
**U**  
**N**  
**G**

Doris Wolf [www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Im Gleichgewicht bleiben ...**

Esch T. & Esch S. M. (2016). Stressbewältigung Mind-Body-Medizin. MWG.

**A**  
**N**  
**S**  
**P**  
**A**  
**N**  
**N**  
**U**  
**N**  
**G**

-  -  - 

 +  
+  
+

**E**  
**N**  
**T**  
**S**  
**P**  
**A**  
**N**  
**N**  
**U**  
**N**  
**G**

Doris Wolf [www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---

**Double Care**

Ekert & Ekert (2019). *Psychologie für Pflegeberufe*, S. 401.

**Selbstpflege**

-  eigene Bedürfnisse beachten
-  auf Intuition hören
-  sich selbst spüren
-  sich selbst ermutigen
-  Selbstfürsorge

**PatientInnenpflege**

- zu P achtsam & wertschätzend sein
- offenes Ohr für P
- empathisch sein
- P motivieren
- physische & emotionale Berührung

Doris Wolf [www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)





---

---

---

---

---

---

---

---

## Take home message



Sorge für regelmäßige Achtsamkeitsübungen & Entspannung, damit Dich nichts so leicht aus dem Gleichgewicht bringt.



Schau gut auf Dich selbst und grenze Dich, wenn notwendig, gut ab.



Höre & sprich mit Deinem Herzen, damit Deinem Wohlbefinden nichts mehr im Weg steht.

Doris Wolf

[www.doriswolf.at](http://www.doriswolf.at)

---

---

---

---

---

---

---

---