

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

Entspannungsspannung

OBGAM 2020
BGA

Doris Wolf 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

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

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.doriswolf.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.doriswolf.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.doriswolf.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

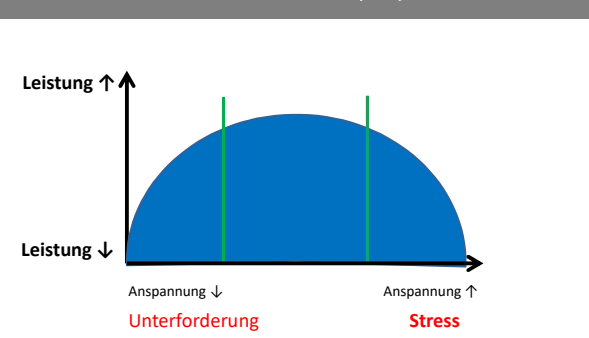
Stress = Dosisabhängig Dauer, Stärke, Form



Doris Wolf www.dorismwolf.at

Leistungsfähigkeit & Aktivierungsniveau

Yerkes-Dodson-Gesetz (1908)



Doris Wolf www.dorismwolf.at

Stresswarnsignale

Esch & Esch (2016). Stressbewältigung.

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

Doris Wolf
www.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 Wolf
www.doriswolf.at

Burnoutgefährdet?

Burnout ≠ Folge von Stressssssssssssssssssss

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
Medizinlabordanten	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-Eickmann¹, Jani Li², Andreas Witten³, Peter Angerer⁴, Armin Luedtke⁵

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.doriswolf.at

MBSR
Mindfulness Based Stress Reduction

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



Doris Wolf www.doriswolf.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 WÄRME, LIEBE SONNE, LIEBER FRÜHLING, WARMER HERBST, MITTE ...
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 WÄRME, LIEBE SONNE, LIEBER FRÜHLING, WARMER HERBST, MITTE ...
K O O O O M M M M M T

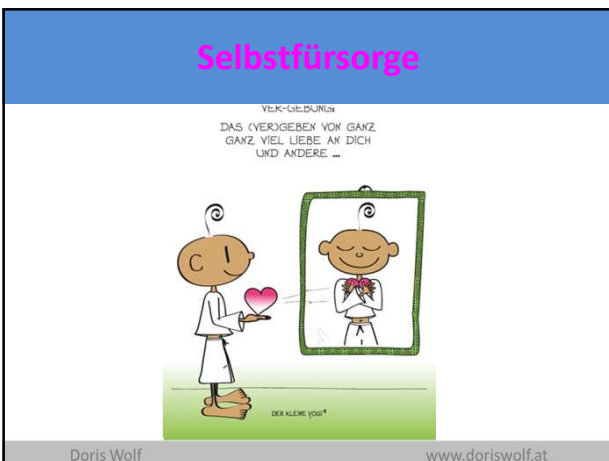


DER KLEINE YOGI®

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

Positive Gefühle wachsen lassen ...



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

Doris Wolf www.dorismwolf.at

Wirkungen von Sprache



Doris Wolf www.dorismwolf.at

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



Doris Wolf www.doriswolf.at

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



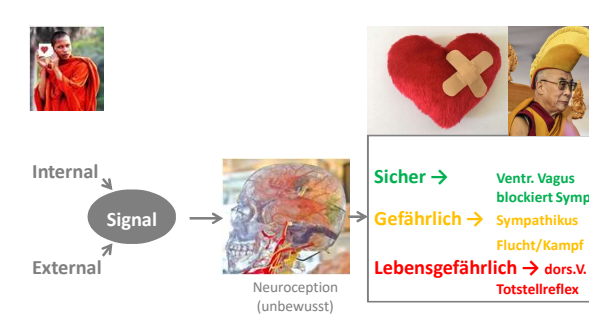
Priming = unbewusst

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

„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

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

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>

The diagram is a circular graphic with three concentric rings. The outermost ring is light blue and contains the text '150 Minuten mittlere Intensität' and icons for cycling, swimming, and walking. The middle ring is light purple and contains the text '75 Minuten höhere Intensität' and icons for running, climbing, and wheelchair use. The innermost ring is dark red and contains the text 'Empfehlung pro Woche' and 'und 2x muskelaufbauende Übungen' with icons for yoga, weightlifting, and stretching. The word 'oder' is placed between the first two rings.

Doris Wolf www.doriswolf.at

Ernährung

www.fao.org

A food pyramid diagram with six levels. From top to bottom: 1. A single slice of pizza. 2. A bowl of soup and a slice of bread. 3. A glass of milk, a banana, and a slice of bread. 4. A glass of milk, a banana, a slice of bread, and a piece of meat. 5. A glass of milk, a banana, a slice of bread, a piece of meat, and a piece of fish. 6. A glass of milk, a banana, a slice of bread, a piece of meat, a piece of fish, and a piece of fruit.

Doris Wolf www.doriswolf.at

Schlaf

A photograph showing a person's silhouette sleeping in a hammock strung between two trees. The background is a vibrant sunset sky with orange, red, and purple clouds.

Doris Wolf www.doriswolf.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

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

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

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

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

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

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
