

17.1 Dortmunder Forumgespräch Balance statt Burnout

Ihr eigener Weg mit Stress umzugehen



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Vortrags - Inhalte

- Susanne Veith > ein kurzes CV
- Die Bedeutung von Stress
- Stress- Symptome – Burnout Gefährdung
- Von der Theorie in die Praxis- auf der Suche nach Achtsamkeit



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Vitae Susanne Veith

- geb.1971, verheiratet, 1 Kind
- 30 Jahre Leistungssport
- staatl. gepr. Personal Trainer
- staatl. gepr. Fitness- u. Gesundheitstrainer (Schwerpunkt: med. Fitness & Prävention)
- staatl. gepr. Mental-Coach
- staatl. gepr. Food Coach



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Stress und seine Bedeutung



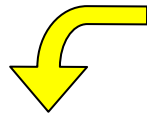
Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Stresseffekte

Hormone



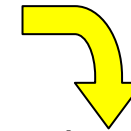
Nebennierenrinde



CORTISOL

Puls, Blutdruck steigt
Atemfrequenz steigt
Pupillen erweitern sich

GEHIRN
Hypothalamus



Hormone

Nebennierenmark



Adrenalin, Noradrenalin

Energiemobilisierung Leber

Mobilisierung roter Blutkörperchen
aus Milz und Knochenmark

*Schmerzempfindung herabgesetzt
*Durchblutung der Verdauungsorgane
auf ein Minimum reduziert

* Infektabwehr gedrosselt

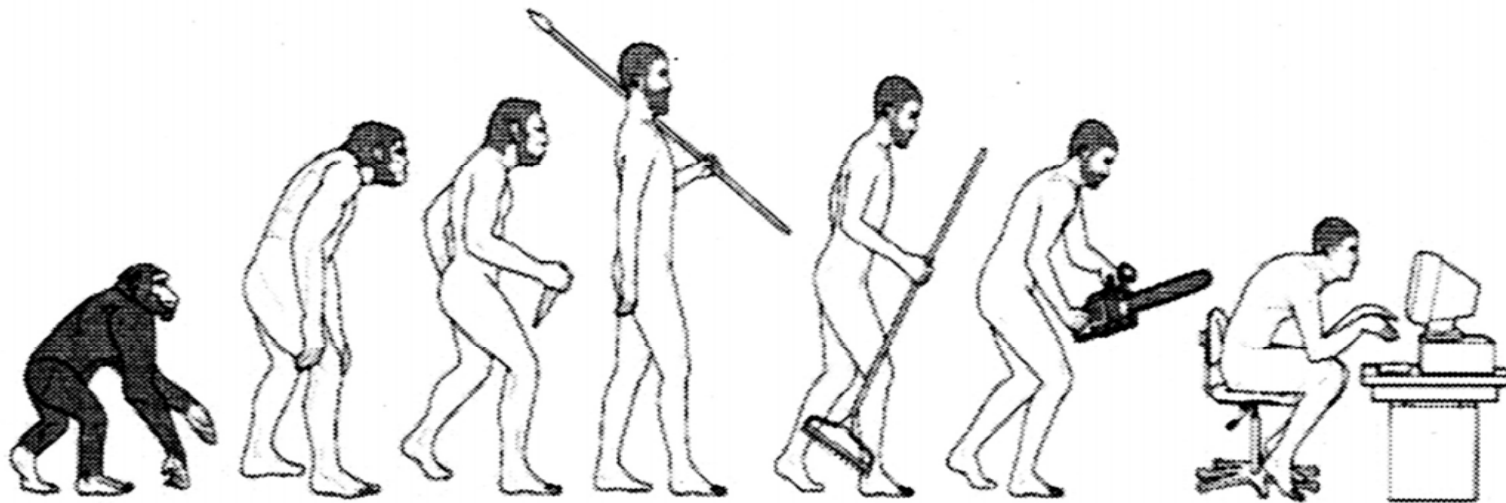


Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Stress-Symptome



Back to the roots - Haben wir denn gar nichts gelernt?



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Stress-Symptome

„Multitasking“ und „Immer-Erreichbar-Sein/Moderne Medien“

Fluch oder Segen?



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Stress-Symptome

Multitasking Fluch oder Segen?

- Multitasking eine Errungenschaft unseres modernen Lebens.
- Wir sind stolz darauf zu sagen: "Ich kann eben Multitasking."



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Stress-Symptome

Effekte von Multitasking – Beispiele:

Sie sind mit dem Auto plötzlich am Ziel, wissen aber nicht wie sie gefahren sind.

Sie sagen bei Gesprächen häufig „Ja, ja.“ Wissen aber nicht was gesagt wurde.

Sobald Sie zur Ruhe kommen spüren Sie eine innere Unruhe.

Sie essen ohne zu schmecken, weil Sie in Gedanken schon woanders sind.



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Stress Symptome

Effekte von Multitasking

- Konzentration wird in Bruchstücke zerlegt
- Reizüberflutung für unser System; Gehirn verarbeitet Step by Step
 - > Folge Parallel-Erledigen von Aufgaben wird immer mechanischer



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Stress-Symptome

„Immer-Erreichbar-Sein“ / Moderne Medien Fluch oder Segen?

- Moderne schnelle Kommunikationswege
- Ein gutes Gefühl die Kontrolle behalten zu können



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Stress-Symptome

Effekte von „Immer-Erreichbar-Sein / Moderne Medien“ – Beispiele:

Im Auto, zu Hause, im Büro hören Sie Radio/Musik ohne zuzuhören.

Sie hören Ihr Handy klingeln, obwohl niemand anruft.

Sie blicken ständig auf Ihr Handy und prüfen Ihren Mail-Eingang.

Sie unterhalten sich mit Ihren Freunden über Whats-App oder bei Facebook.



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Stress Symptome

Effekte von „Immer-Erreichbar-Sein“ / Moderne Medien

- absolute Reizüberflutung unseres Systems

Erlauben Sie sich einen Perspektivwechsel, wenn Sie abends z. B. Fernsehen:

- Statt „ich entspanne jetzt mal beim Fernsehen“ sagen Sie ganz bewusst:
- „Ich stresse mich jetzt mal ein bisschen weiter“.

Diese Aussage beschreibt was in Ihrem Inneren geschiehtund die Folgen.....



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Aus Stress wird Burnout

Jeder Mensch hat eine begrenzt abrufbare Lebensenergie.

Jeder Mensch sollte seine Grenzen kennen und behutsam sein.

Wenn wir uns über Naturgesetze hinwegsetzen, holt die Natur uns ein!



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!

Achtsamkeit

- Das Bewusstsein etwas Bestimmtes zu tun – statt schon an das Nächste zu denken
- Neutrale Wahrnehmung – statt vorschnellem Urteil oder Wertung
- Wahrnehmung ohne Ablenkung – statt Multitasking
- Offen und aufmerksam bleiben – statt schon zu wissen was passiert



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg – nur deinen Eigenen!

Wege zur Achtsamkeit

- Tanken Sie Energie bei einem Spaziergang! Beobachten Sie die Bäume & Blätter; Fühlen Sie die Rinde; Lehnen Sie sich an
- Das Leben ist schön! Halten Sie am Tag inne und formulieren im Kopf oder auf Papier, was Sie wertschätzen.
- Lächeln Sie sich im Spiegel oder Fenster an! Es reicht schon ein Schmunzeln.
- Gehen Sie am Tag auch mal auf ungewöhnliche Weisen!
(rückwärts, seitwärts, Am Bordstein balancierend) Sie werden schmunzeln.
- Fokussieren Sie sich auf Farben. Spielen Sie ein paar Minuten „Ich sehe was, was du nicht siehst“.
- Medien fasten! Schalten Sie Handy, Laptop, Fernsehen, Hifi aus und lernen die Stille zu ertragen und später zu genießen.



Susanne Veith

PERSONAL
TRAINING

Es gibt keinen richtigen Weg - nur deinen Eigenen!