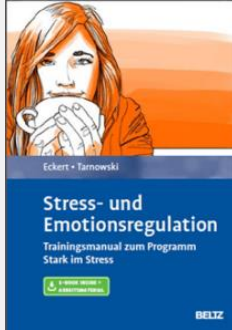


Stark gegen Stress – Teil 1

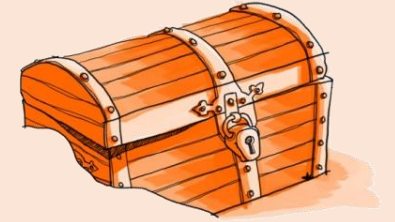


**Folien und Materialien
werden zur Verfügung
gestellt**

Fortbildungen zur Lehrergesundheit



- Studium Erziehungswissenschaften/ Sozialpädagogik
- Promotionsstipendium Leuphana Universität Lüneburg
- Wiss. Mitarbeiter GET.ON (2011 bis 2015)
- Gründung: Institut LernGesundheit (2015)



Dr. Torsten Tarnowski

- Fortbildungen zur Lehrergesundheit → Mehr Wohlbefinden in Schule



www.lehrergesundheit-fortbildungen.de

- Lüneburg, Familie mit 2 Töchtern, Haus & Garten - Bouldern, Radfahren

Stark gegen Stress

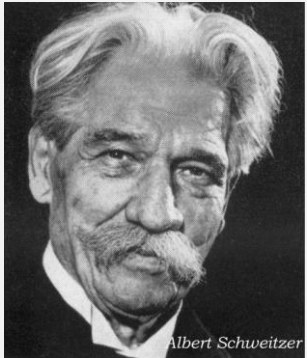
Bad Gögging

18.11.2024 – 22.12.2024

10.00 – 12.00 Uhr

13.30 – 15.30 Uhr

MO	DI	MI	DO	FR
Einführung & Vorstellung Gesundheits-Ziel Warnsignale	Achtsamkeit	Resilienz stärken Selbstkomplexität und soziales Netz	Zeitdiebe	Puffer Emotionsregulation
Regeneration Atem und Muskelentspannung	Wirklichkeits- konstruktionen Umgang mit Werten	Selbstwertschätzung und Selbstfürsorge	Stressverstärker	Transferplanung & Abschlussrunde



Albert Schweitzer

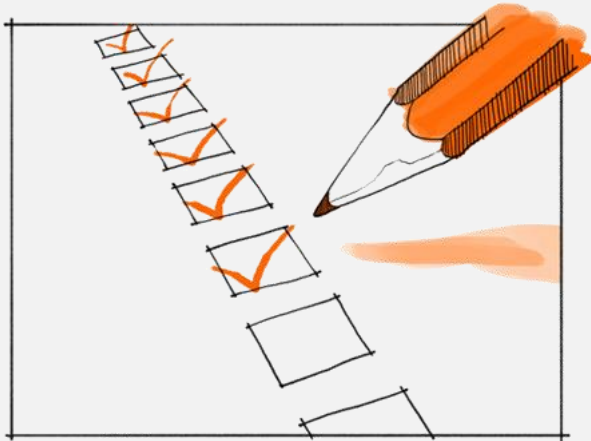
1875 - 1965

„Wer glaubt, ein Christ zu sein, weil er die Kirche besucht, irrt sich.
Man wird ja auch kein Auto, wenn man in eine Garage geht.“



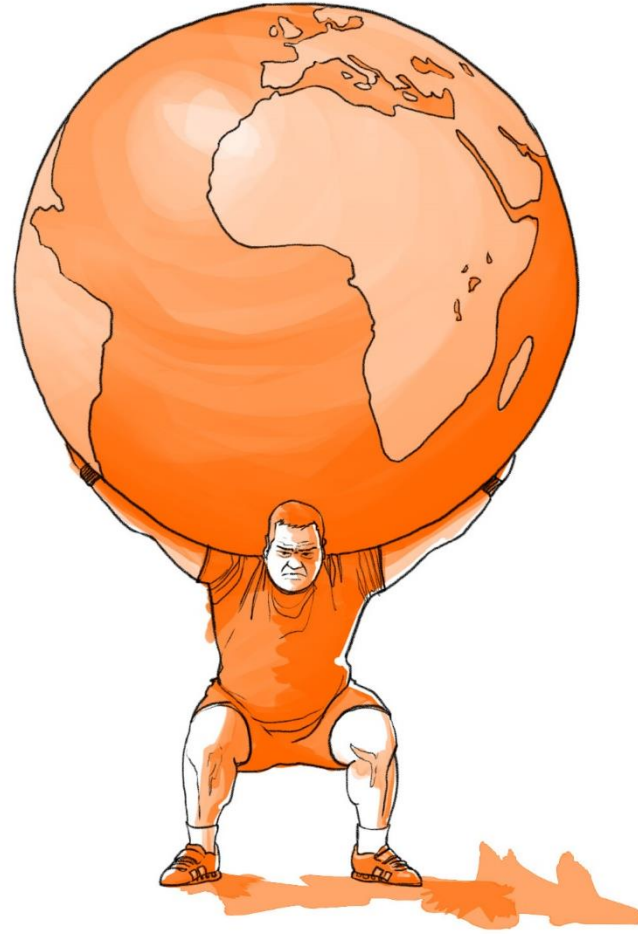


	Di	Mi	Do	Fr
09.00 – 09.45				
16.00 – 16.45				
17.00 – 17.45				



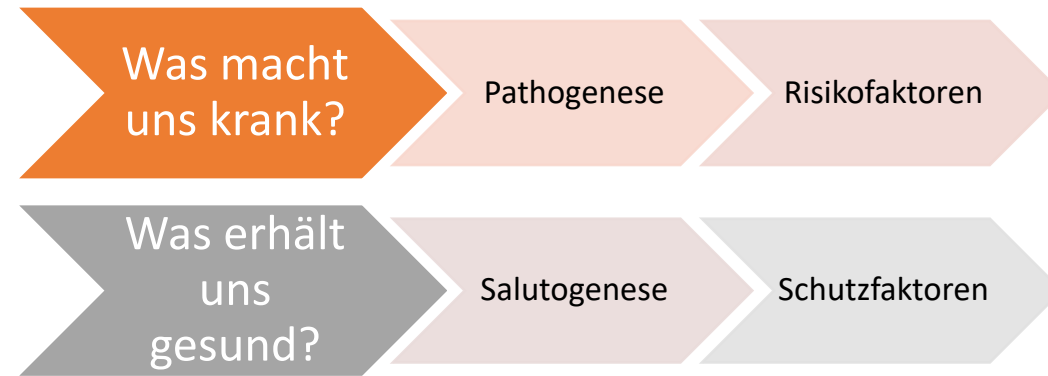
- Einführung und Vorstellungsrunde
- Grundlagen Stress & Regeneration
- Warnsignale für chronischen Stress
- Gesundheitsziel
- *Generierung pos. Emotionen (Ankerübung)*

Salutogenese



Salus – Gesundheit

Genesis - Entstehung

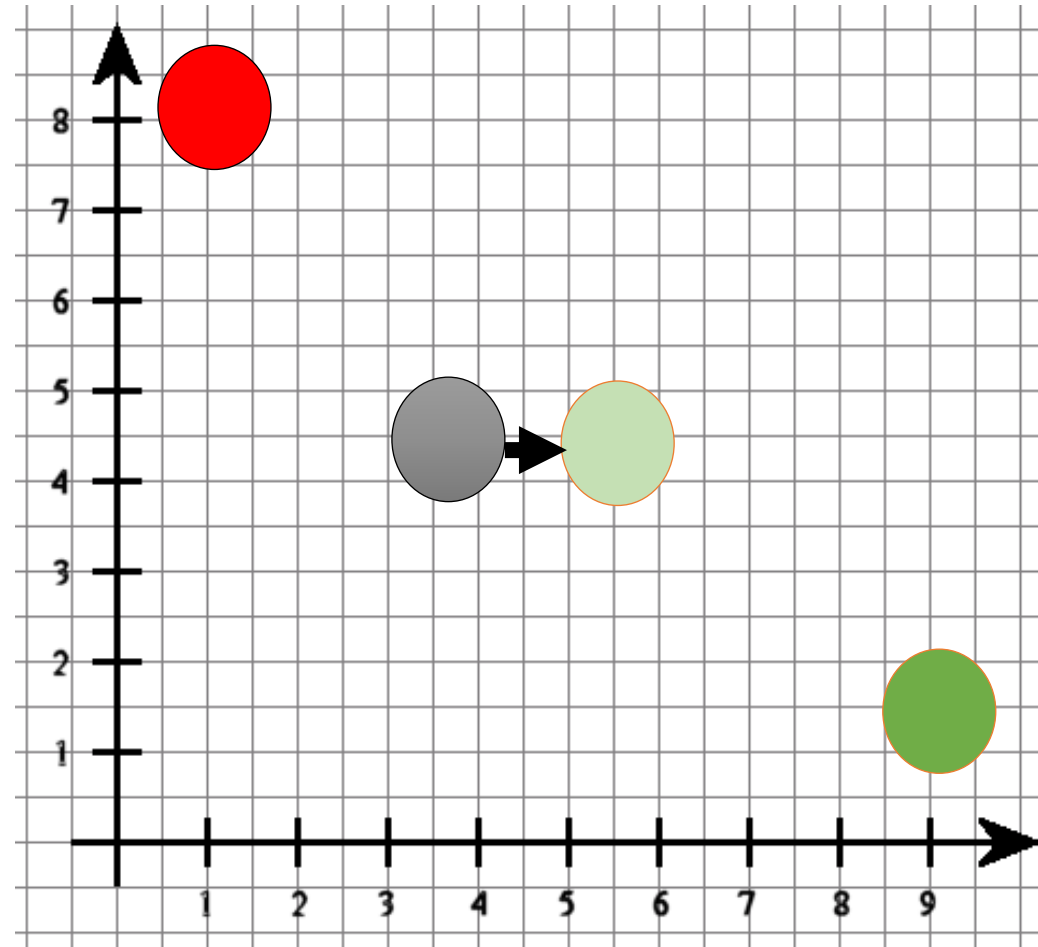


Risikofaktoren verringern

-

Schutzfaktoren stärken

Faktoren Erkrankung



Was macht
uns krank?

Pathogenese

Risikofaktoren

Was erhält
uns gesund?

Salutogenese

Schutzfaktoren

Risikofaktoren verringern

-

Schutzfaktoren stärken

Faktoren für
Gesundheit

Salutogenese bei Stress bedeutet Psychohygiene

Verhältnisprävention: Arbeitsbedingungen verbessern

Risikofaktoren verringern

Was macht
uns krank?

Pathogenese

Risikofaktoren

Schutzfaktoren stärken

Was erhält
uns
gesund?

Salutogenese

Schutzfaktoren

Verhaltensprävention: Gesundheitsverhalten stärken

Stressresistenz trainieren



- Pausenverhalten trainieren und Erholungserleben verbessern
- Denkmuster und Einstellungen/Haltung reflektieren
 - Distanzierungsfähigkeit
- Zeit- und Prioritätenmanagement
- Entspannungsübungen & Achtsamkeits-Meditationen
- Erfolge fokussieren und feiern
- Selbst- und Fremdwertschätzung stärken
- Soziale Kontakte pflegen
- Dankbarkeit trainieren
-



Doch warum oder wann macht Stress uns eigentlich krank?





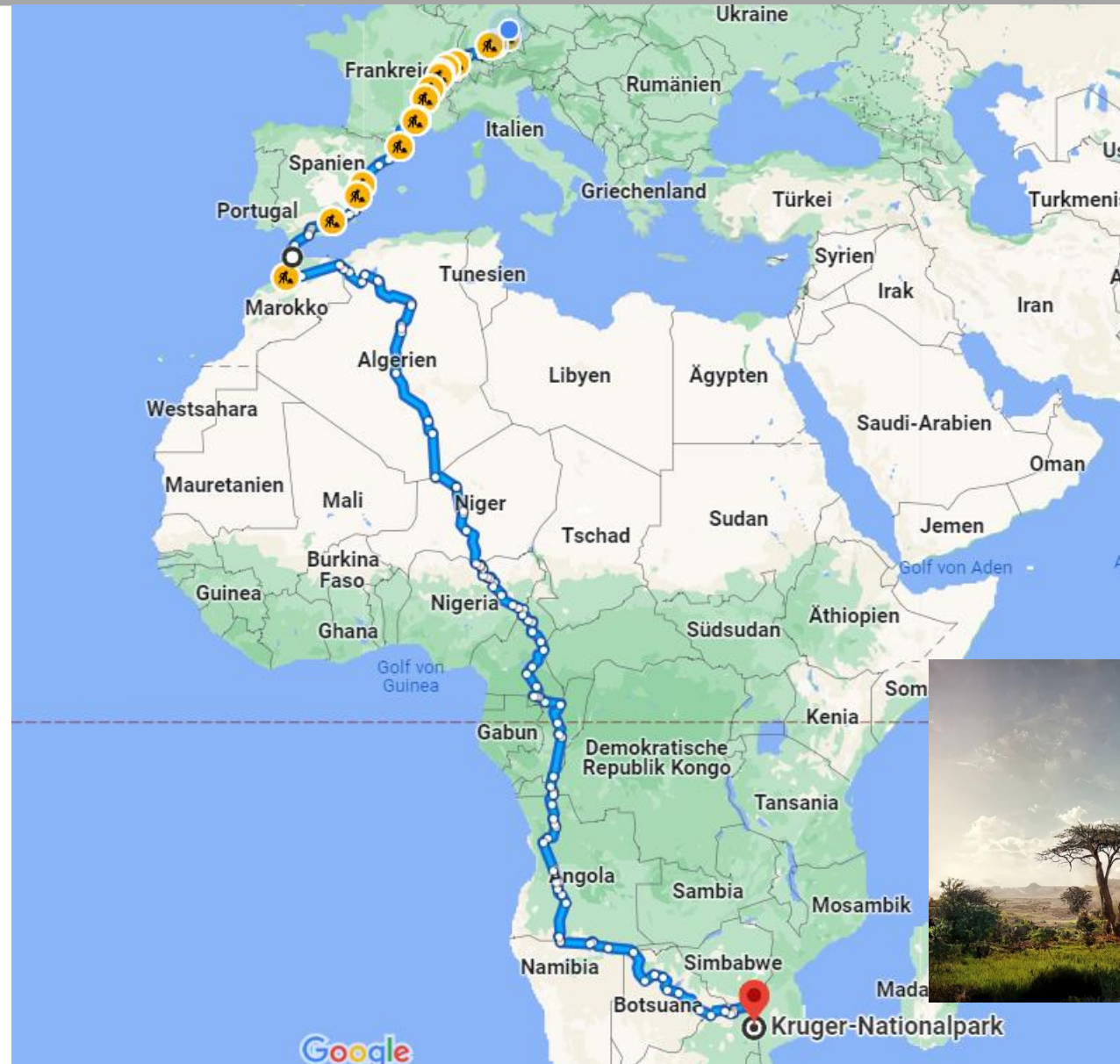




Unsere Afrikareise



186 Std = fast 8 Tage
reine Fahrtzeit





Algerien

Algerien

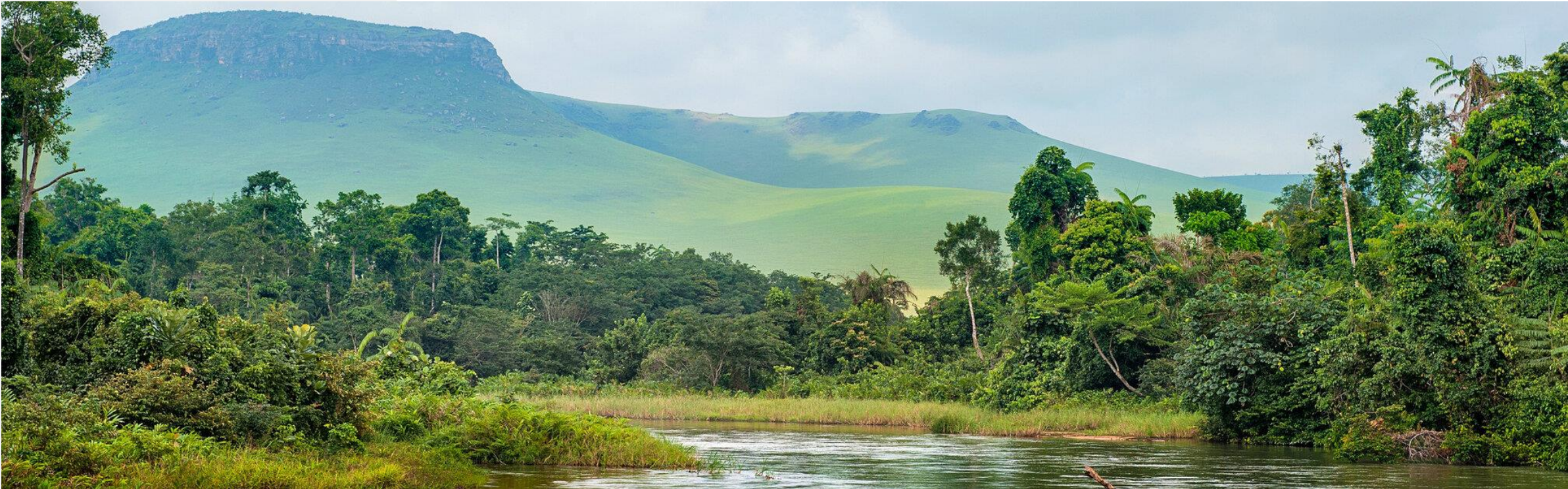


Niger





Kongo



Angola





Botsuana

Südafrika





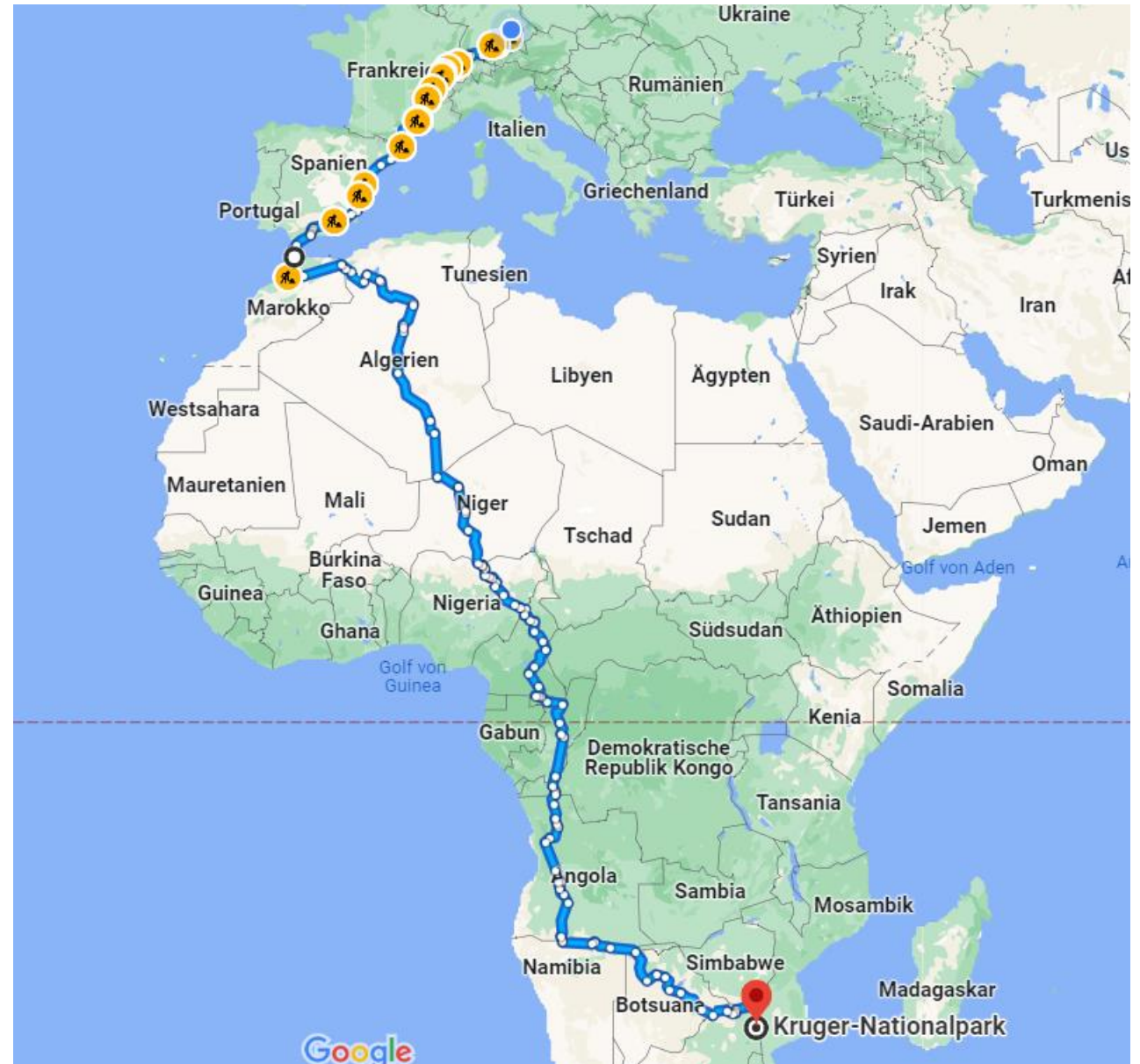


Unsere Afrikareise



Erzählen Sie Ihrer Nachbarin/Ihrem Nachbarn, warum Sie unbedingt auf diese Reise mitkommen müssen.

Welche Ihrer Kompetenzen, Fähigkeiten, Eigenschaften dürfen uns für diese lange Fahrt auf keinen Fall fehlen?

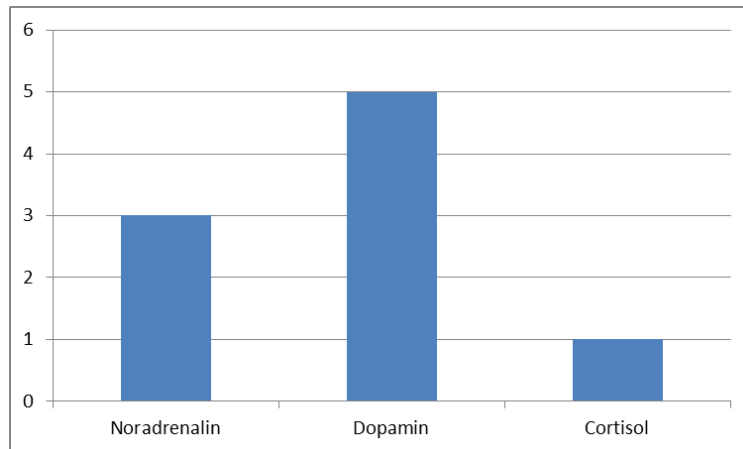
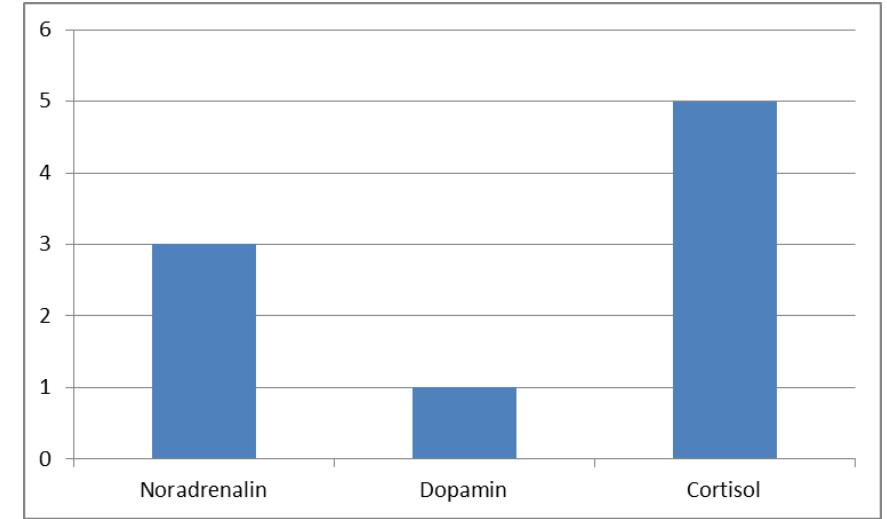
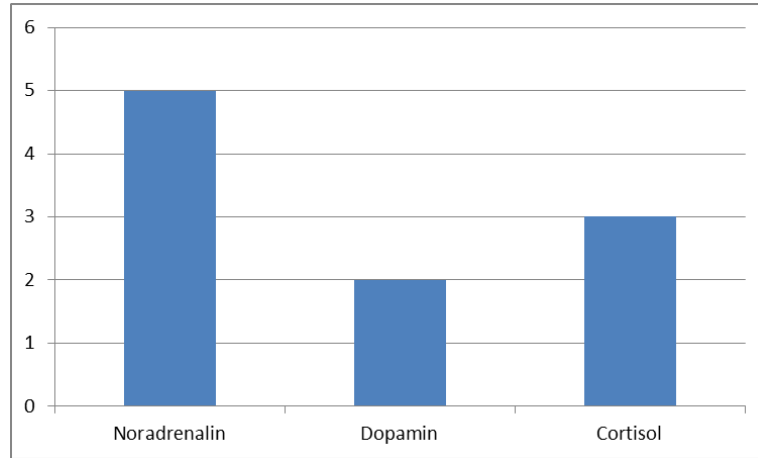




Doch warum oder wann macht Stress uns eigentlich krank?



Was wir von Mäusen lernen können



Stress-Modell

Äußere Reize



Reaktion



Stress-Modell

1.
Stress entsteht in
unserem Kopf

Innere und
äußere Stimuli



Bewertung



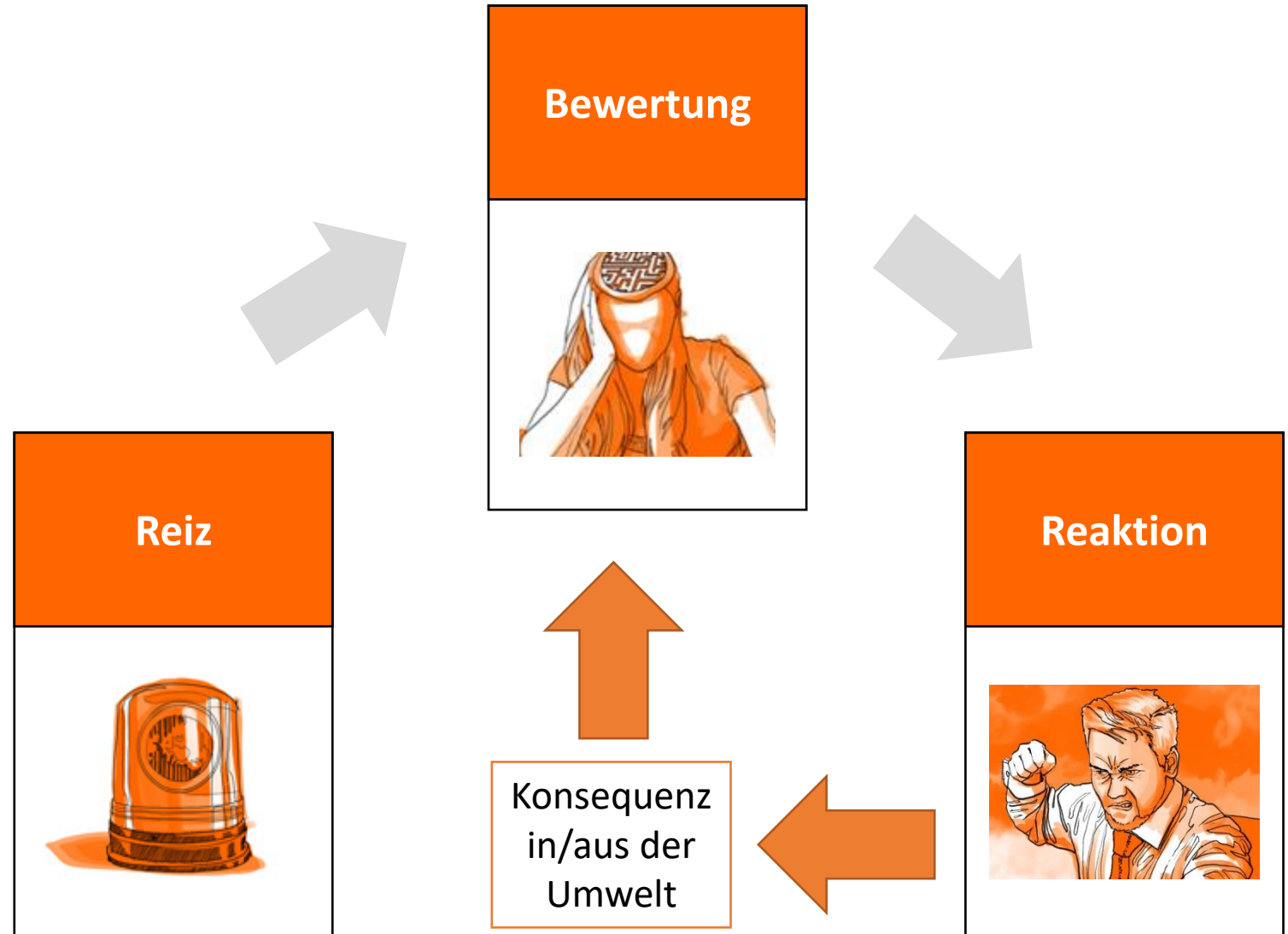
Reaktion



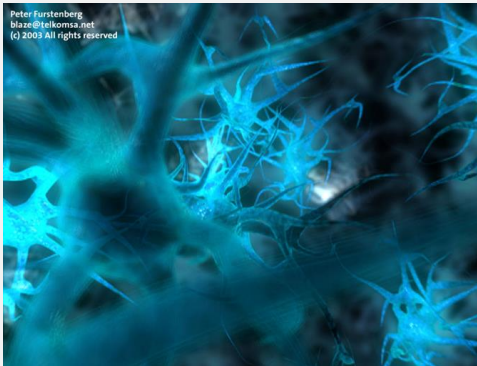
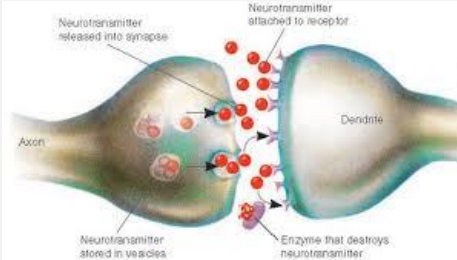
Wirkungen meines Verhaltens beeinflussen meine Bewertung

Hebbsche Lernregel (1949)

*Cells that fire together wire
together*



Amygdala und mesolimbisches System beurteilen das Verhalten und Erleben nach der Konsequenz für das eigene Wohlergehen und legen das Resultat im emotionalen Gedächtnis nieder.



Verhaltenshemmungs
system

vermeiden

Negative Ereignisse → Ausschüttung von Cortisol, Substanz P (P für pain) u.a. → Gefühl der Unlust, des Schmerzes, der Bedrohung bis hin zur Panik



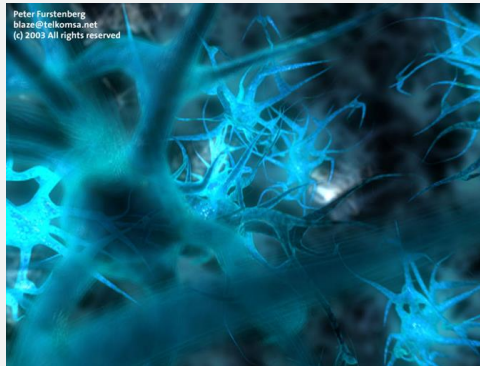
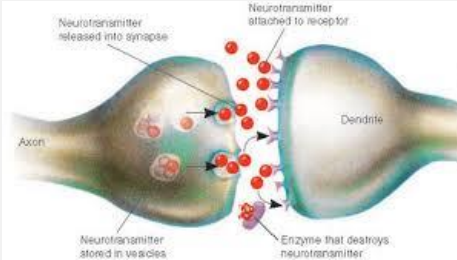
Verhaltensaktivierungs
system

wiederholen

Positive Ereignisse → Ausschüttung von Opioiden → Gefühl der Belohnung, Vergnügen und Lust



Ein paar gelernte Verhaltens- und Erlebensmuster:



Sei immer perfekt!



Mach es immer allen recht!



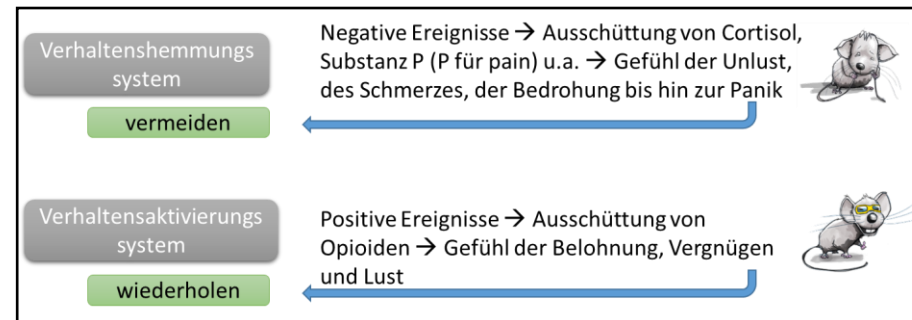
Beeil dich immer!



Sei immer stark!



Streng dich immer an!



Wirkungen meines Verhaltens beeinflussen meine Bewertung

Unsere Einstellungen und

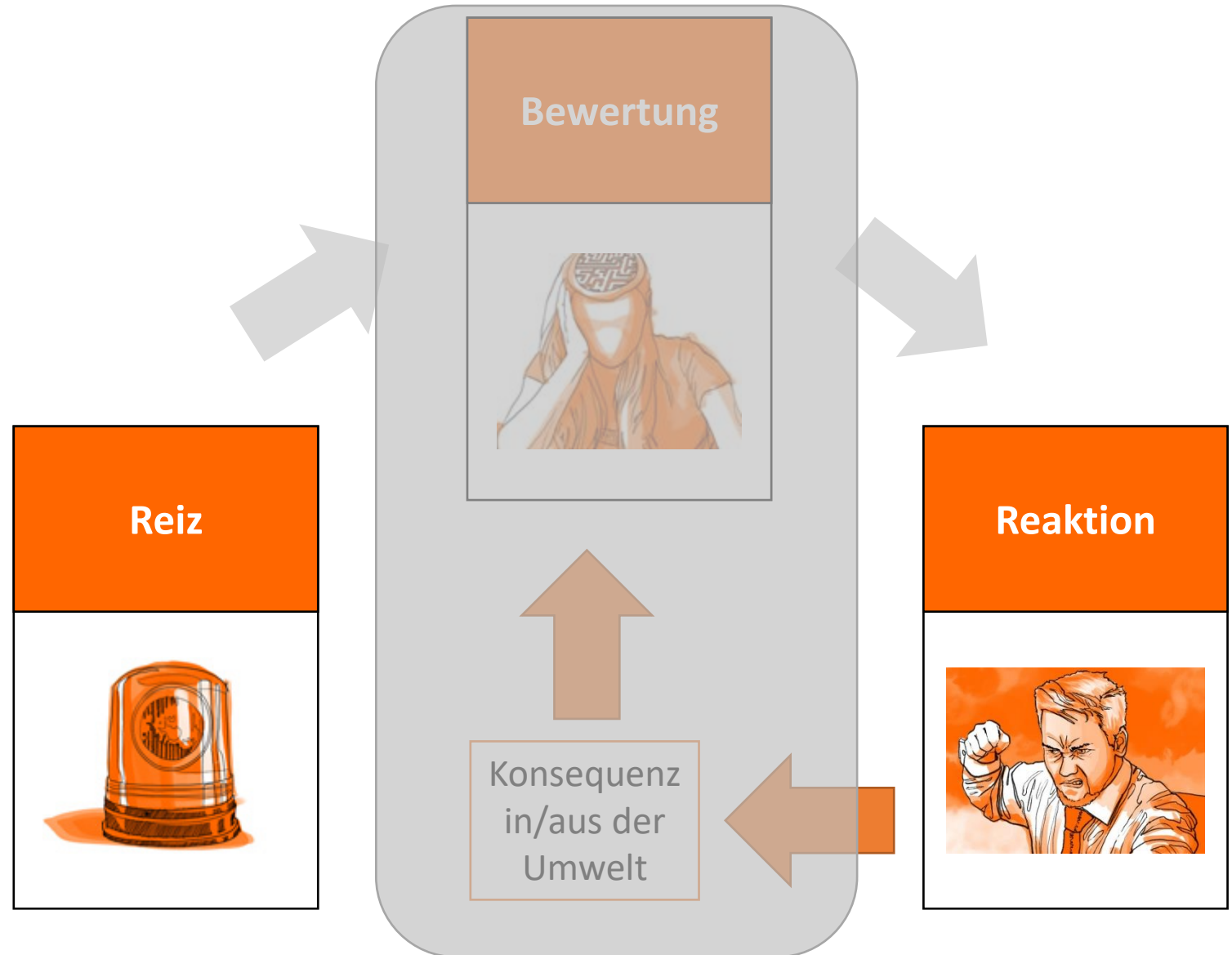
Bewertungen sind uns

allerdings nicht immer bewusst

insbesondere nicht in

stressigen Alltagsinteraktionen

– da greift der Autopilot.



Ein kurzer Blick ins Hirn

**Wer ist der Boss?
Und was macht sie?**

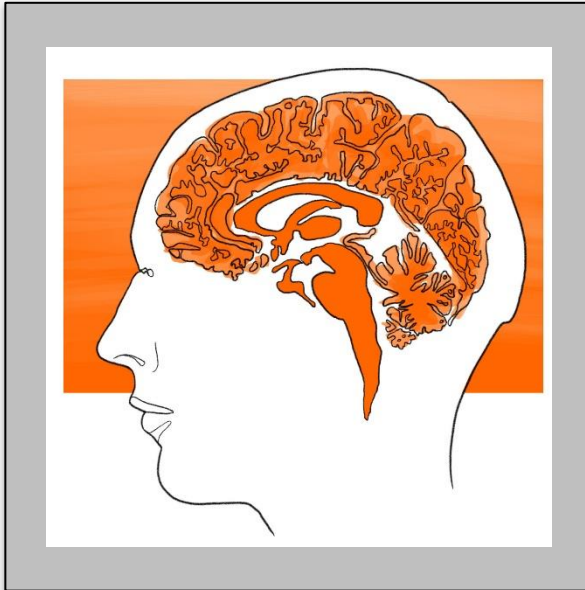
50 bis 100 Bit/sec.



50.000.000 Mio. Bit/sec.



Unspezifische Aktivierung



Aktivierung und Durchblutung des Gehirns

Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung

Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe

Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag

Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)

Hemmung der Verdauungstätigkeit

Verminderte Durchblutung der Genitalien,
Libidohemmung

Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes

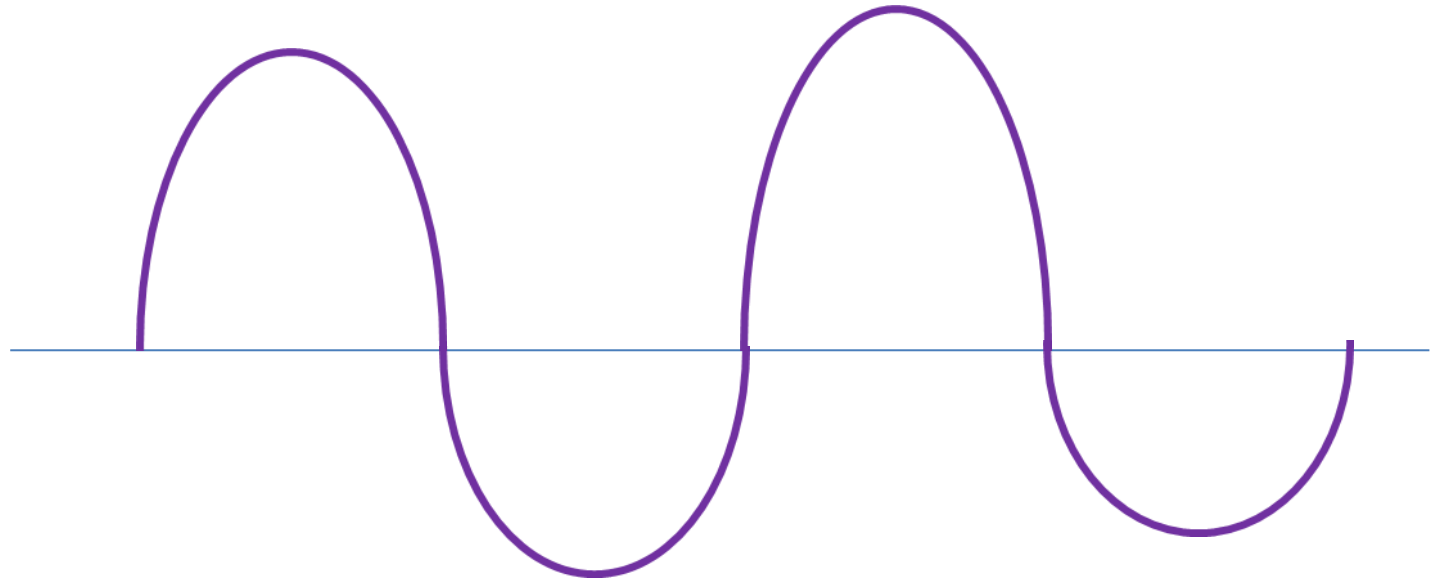
Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

Vorbereitung: Kampf oder Flucht

Unser evolutionäres Erbe



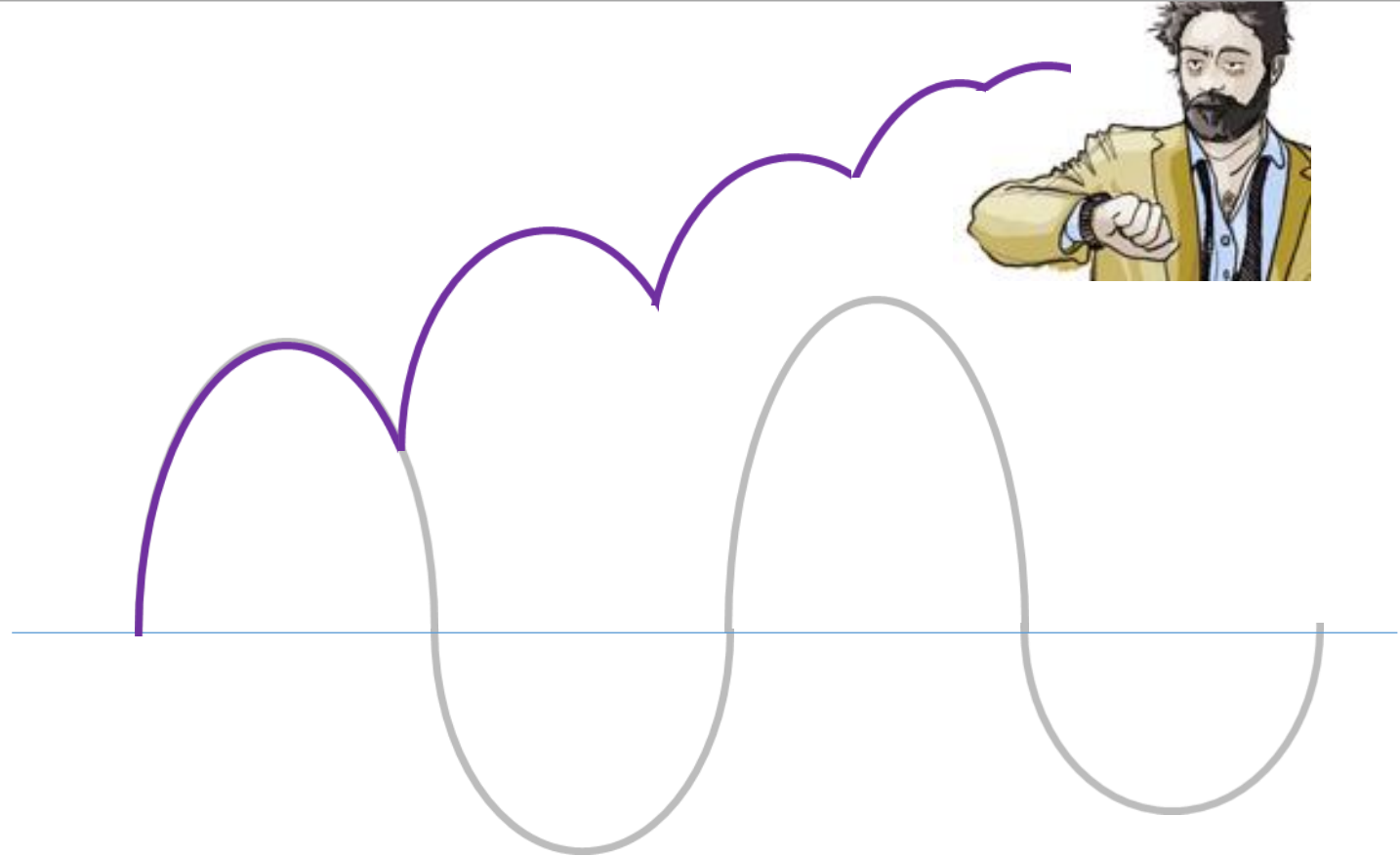
Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Stress ist positiv

beeinträchtigt unsere:

- Körperliche und mentale Gesundheit
- Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit



Unter chronischem Stress leiden:

- Körperliche und mentale Gesundheit
- Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit

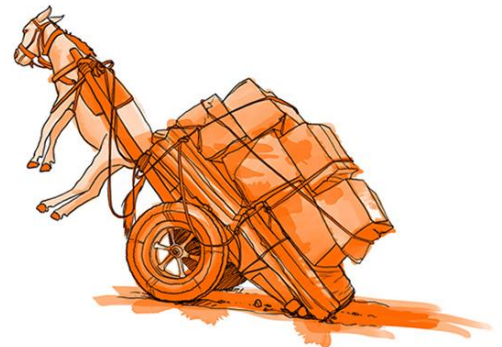
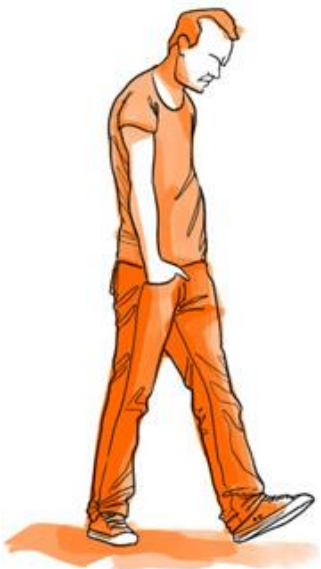
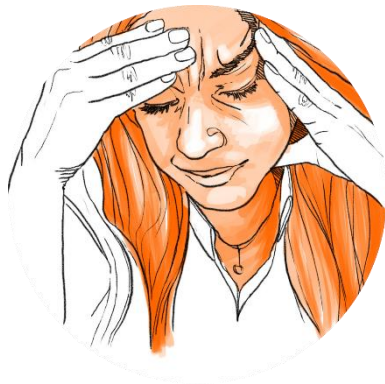


Regenerationskompetenz



Stresslevel





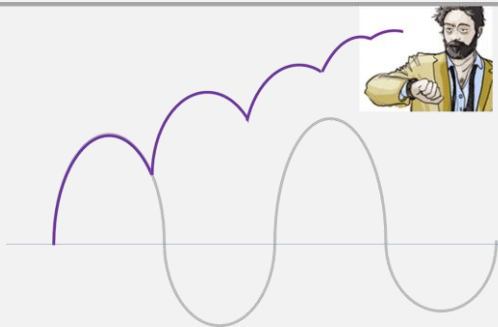
Emotionen und Energiehaushalt bestimmen Ihre Interaktionsqualität

Begleitheft
Seite 2 + 3



Warnsignale

Die folgenden Anzeichen kann ich bei mir als Warnsignale für zu viel Stress wahrnehmen!	auf keinen Fall	eher ja	ganz deutlich
Körperliche Warnsignale			
Muskelverspannungen			
Kopfschmerzen			
Appetitlosigkeit			
Atembeschwerden			
Rückenschmerzen			
Magenschmerzen			



Begleitheft
Seite 2+3 Nr. 1



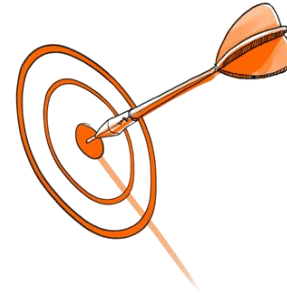
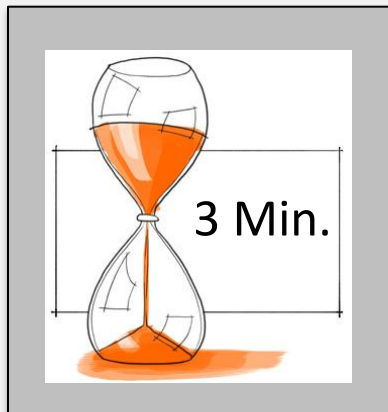
An welchen Symptomen/ Warnsignalen merken Sie ganz gut, dass der Stress grade zu viel wird, Sie Gefahr laufen, in chronischen Stress zu geraten?

Suchen Sie sich 2 Warnsignale aus, auf die Sie in den nächsten 4 Wochen mal ein wenig mehr achten.

Meine ersten Frühwarnsignale

Was sind meine wirklich ersten Anzeichen für zu viel Stress, die ich bei mir wahrnehmen kann und die mir zeigen, dass ich jetzt etwas für meine gesundheitliche Stabilität tun sollte.

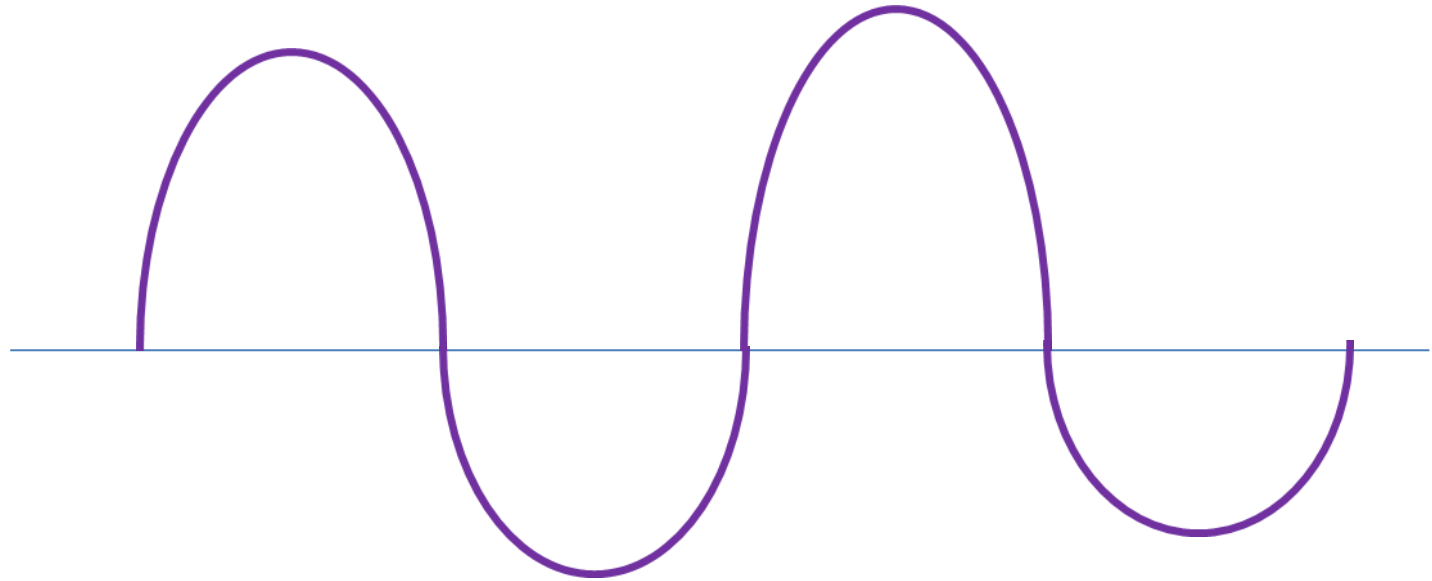
Begleitheft
Seite 10 Nr.1



Wie sieht mein ganz persönlicher Gewinn an Lebensqualität aus, wenn ich mein Gesundheitsverhalten/meinen bisherigen Lebensstil verändere?

→ Kurz notieren, dann Heft etc. zur Seite legen

Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus

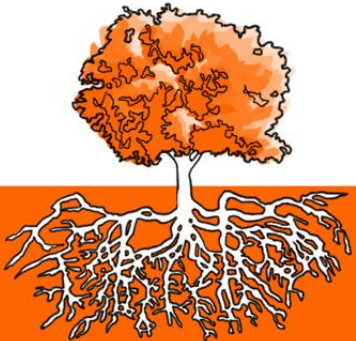


Kein Leben ohne Stress!

Anker - Übung

Ein angenehmes, schönes oder auch hilfreiches Gefühl

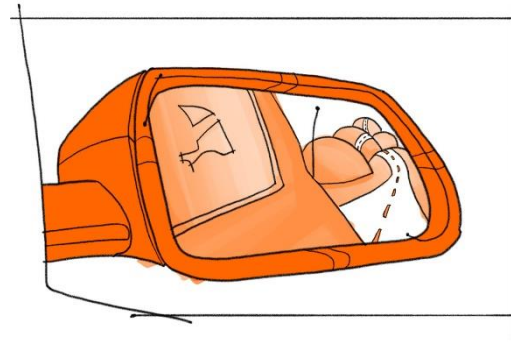
z.B.
Stärke
Zuversicht
Gelassenheit
Stolz
Freude



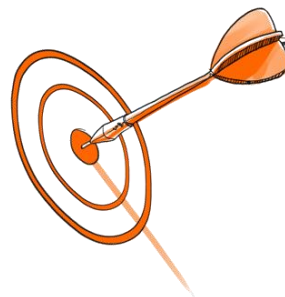


1. Wo kleben Sie sich die Aufkleber hier während des Aufenthaltes hin?

2. Wo kleben Sie zu Hause welche hin?



Rufname
Wo komme ich her?
Was treibt mich her?



Mein Gesundheitsziel



