

## Stark gegen Stress – Teil 2





... zur Stressregulation



“... musical improvisation and music listening could deactivate the amygdala.”  
Moore (2013)

Insgesamt wirkt sich Musik positiv aus auf:

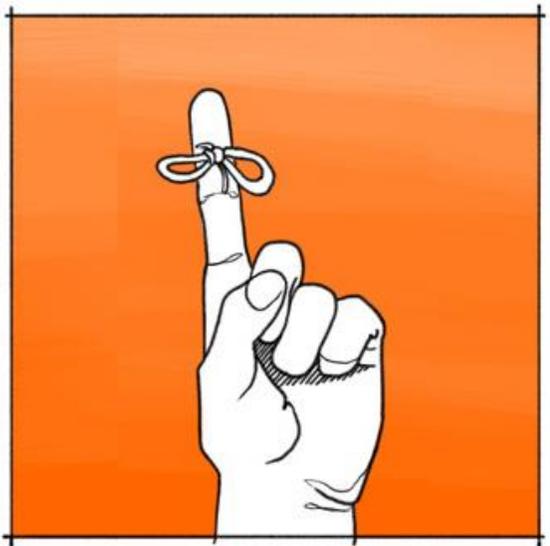
- ✓ Herzschlaggeschwindigkeit
- ✓ Blutdruck
- ✓ Stresshormonlevel
- ✓ Ruhelosigkeit
- ✓ Angst
- ✓ Nervosität



**Im Vergleich:  
Die Effekte von Psychopharmaka  
sind dabei kaum größer als die  
von Musik!**

Olfson et al., 2015

## Keine Angst: How to make stress your friend

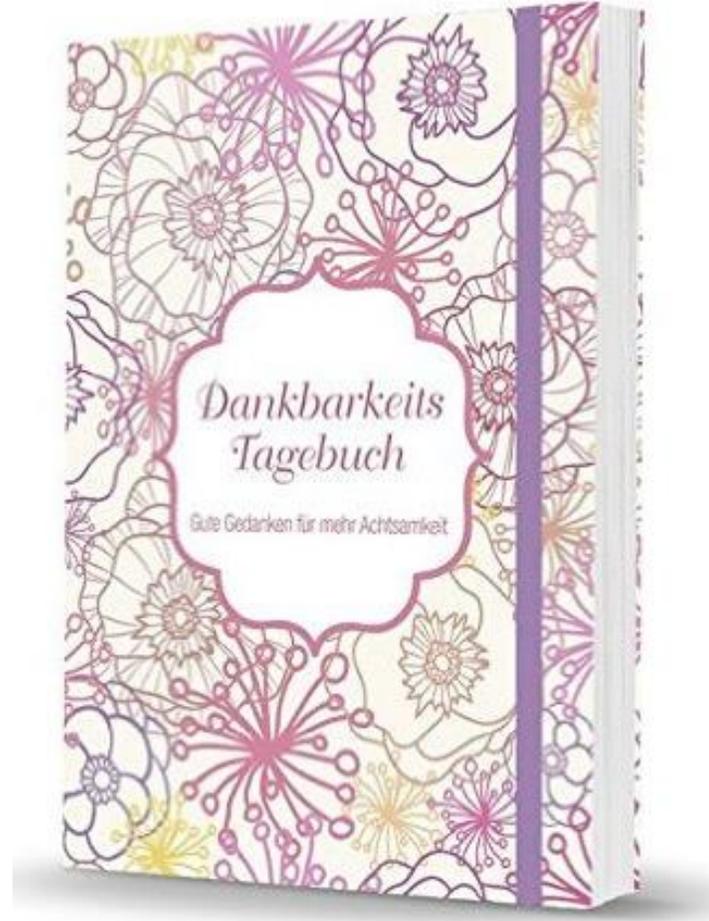


30.000 Probanden über 8 Jahre (Keller, Litzelman, Wisk et al., 2012)

- ✓ Personen, die viel Stress im Vorjahr hatten UND Stress für gesundheitsgefährdend halten, erhöhten ihr Sterberisiko um 43%
- ✓ Personen, die viel Stress im Vorjahr hatten, aber Stress nicht für gesundheitsgefährdend halten, gehörten zur Gruppe mit dem niedrigsten Sterberisiko

**Entscheidend ist unsere Haltung/ unsere Einstellungen und damit unsere Bewertungen.**

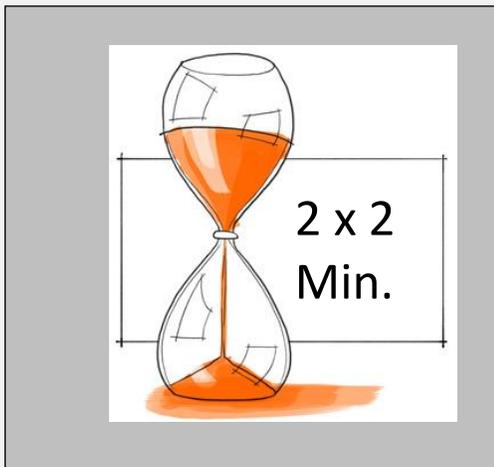
# Abschaltritual: Dankbarkeitstagebuch



## Wofür dankbar sein?

Für was in Ihrem Leben sind Sie dankbar?

Und wem gegenüber verspüren Sie Dankbarkeit?



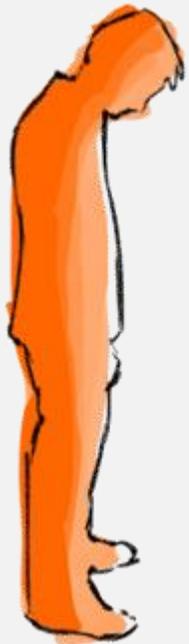
Wofür dankbar sein? Anlässe für Dankbarkeit	Wem dankbar sein? Personen
In der Familie	
Im Beruf	
In der Freizeit	

Wem könnten/ sollten Sie Ihre Dankbarkeit kundtun?

# Priming = Voraktivierung neuronaler Netzwerke durch Aufmerksamkeitsfokussierung

Hebbsche Lernregel (1949)

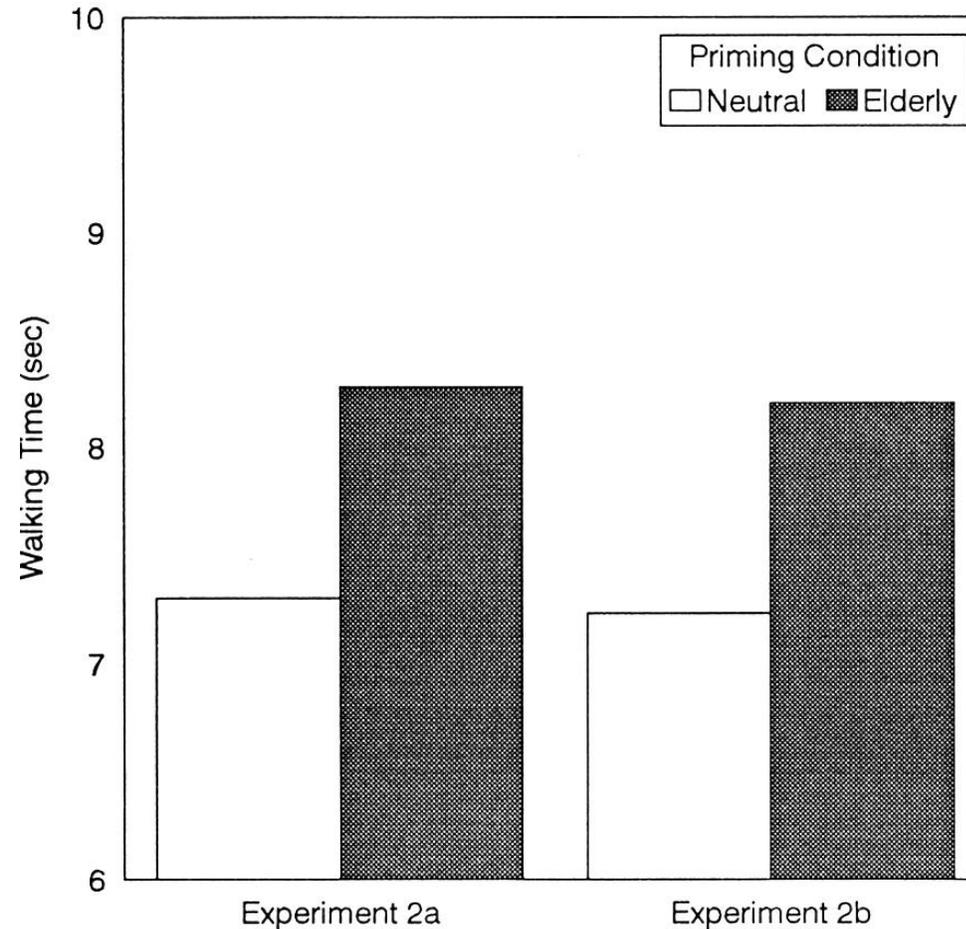
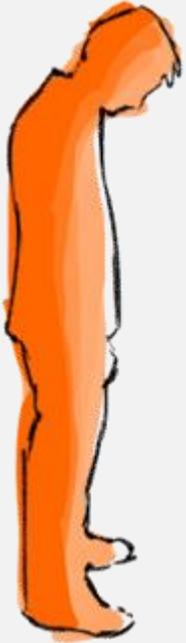
*Cells that fire together wire together*



Kontrollgruppe		Versuchsgruppe	
finds, he, it, yellow, instantly,...	„he finds it instantly“	worried, Florida, old, lonely, grey, selfishly, careful, sentimental, wise	???

Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 230-244.

Auswirkung vom  
Aufmerksamkeitsfokussierung  
auf Verhalten (unbewusst)



Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 230-244.

### Bewertung



### Zimmermädchen Studie

= 42 Zimmermädchen wurden über den sportlichen Aspekt ihrer Tätigkeit hingewiesen

Nach 3 Monaten:

- ✓ Gewichtsverlust
- ✓ Verbesserung BMI
- ✓ Niedrigerer Blutdruck
- ✓ Veränderung Tailen-Hüft-Verhältnis

### 1979 “counterclockwise” Studie

= 8 ältere Männer lebten 5 Tage so, als wäre es 1959

Verbesserung von u.a.:

- ✓ Sehschärfe
- ✓ IQ
- ✓ Körperspannung
- ✓ Arthritisbeschwerden
- ✓ handwerkliches Geschick

Studien von Langer et al.

<https://www.cbsnews.com/video/can-your-mental-attitude-reverse-the-effects-of-aging/>

## Natur nutzen



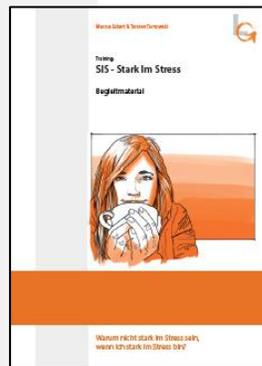
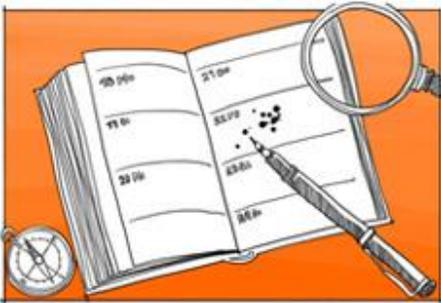
- In der Natur sein kann den Cortisolspiegel senken und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Eine Studie an der Universität Glasgow zeigte beispielsweise, dass **Menschen, die in der Nähe von Grünflächen leben oder regelmäßig in die Natur gehen, seltener an psychischen Erkrankungen leiden.**
- Eine Studie der Stanford University von 2015 zeigte, dass ein **90-minütiger Spaziergang in der Natur das Grübeln** (eine Art des negativen Nachdenkens, das mit Depressionen verbunden ist) **signifikant reduziert**. Die Gehirnschans der Teilnehmer deuteten darauf hin, dass die Aktivität in Bereichen des Gehirns, die mit Grübeln verbunden sind, nach der Zeit in der Natur gesunken war.
- Eine britische Studie von 2019 fand heraus, dass Menschen, die mindestens **zwei Stunden pro Woche in der Natur verbringen, ein deutlich höheres Maß an Wohlbefinden und geringere psychische Belastungen berichteten**. Interessanterweise war es dabei unerheblich, ob diese zwei Stunden auf einmal oder über mehrere Tage verteilt verbracht wurden.



In einer solchen Studie von **Qing Li**, einem Professor an der Nippon Medical School in Tokio, wurden Versuchspersonen in einem Hotelzimmer über mehrere Tage Phytonziden (also ätherische Öle von Bäumen) über die Klimaanlage zugeführt. Ziel dieser Studie war es, die Effekte von Baum-Phytonziden auf das **Immunsystem** und die **seelische Gesundheit** zu untersuchen.

### Hauptergebnisse der Studie:

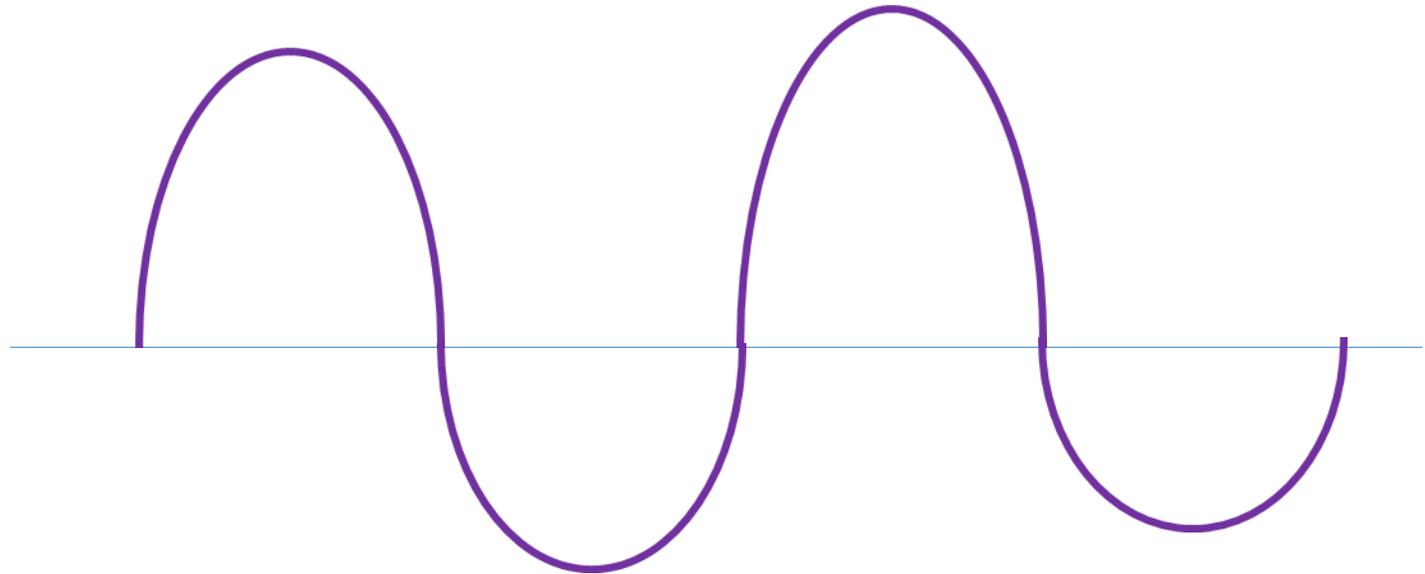
- 1. Erhöhung der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen):** Die Versuchspersonen zeigten eine signifikante Steigerung der Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), die eine wichtige Rolle im Immunsystem spielen. Diese Zellen sind dafür bekannt, Krebszellen und virale Infektionen zu bekämpfen.
- 2. Reduktion von Stresshormonen:** In der Studie wurde auch ein Rückgang des Cortisolspiegels festgestellt, was auf eine stressreduzierende Wirkung der ätherischen Öle hindeutet. Die Probanden berichteten außerdem von einem verbesserten emotionalen Wohlbefinden.
- 3. Verbesserung des Schlafs und der Stimmung:** Neben den physischen Vorteilen gaben die Teilnehmer an, dass sie besser schliefen und sich insgesamt ruhiger und ausgeglichener fühlten.



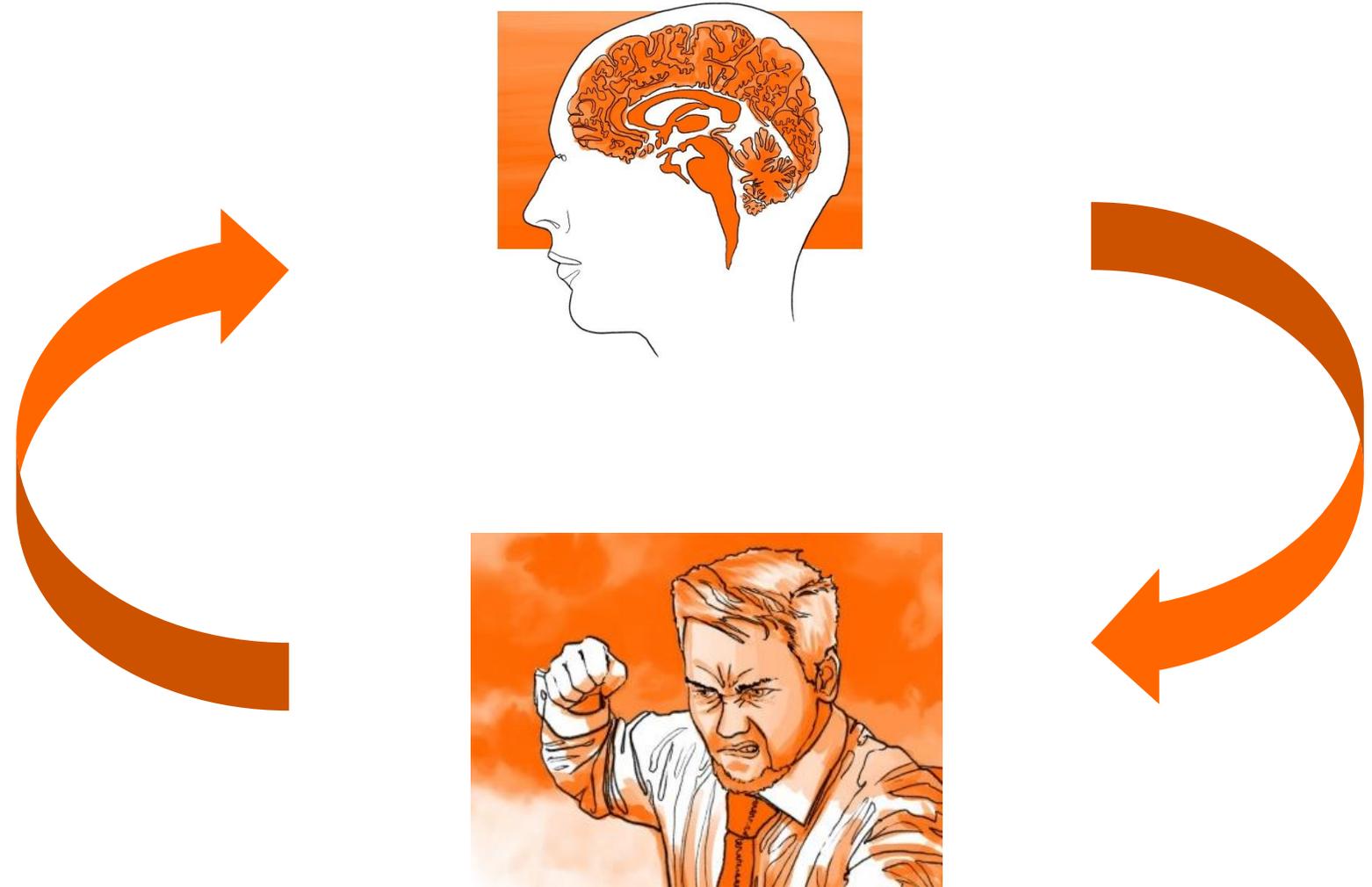
- Dankbarkeitstagebuch ausprobieren?
  - Dankesbriefe schreiben?
  - Mehr Musik hören
  - Body-Feedback nutzen
  - Positive Denkweise: Keine Angst vor Stress
  - Mehr Natur
  - Wie im Berufsalltag verankern?
- Kerngedanken/ Trainingsideen notieren!

**Begleitheft**  
**Seite 10 Nr. 2 oder 3**

## Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



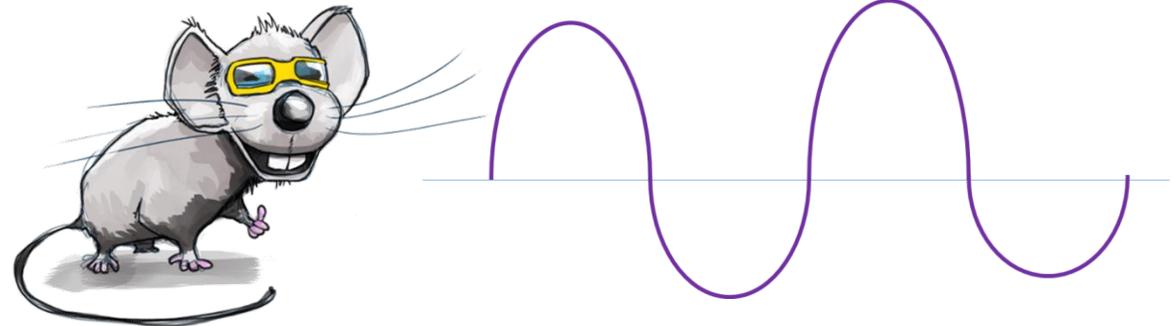
# Warum wirkt Atem- und Muskelentspannung?



Was trainieren wir  
eigentlich?



- Synapsen-Verbindungen zum willentlichen Lockerlassen der Muskeln
- Sensibilität zur Wahrnehmung von Anspannung



# Entspannung & Achtsamkeit trainieren

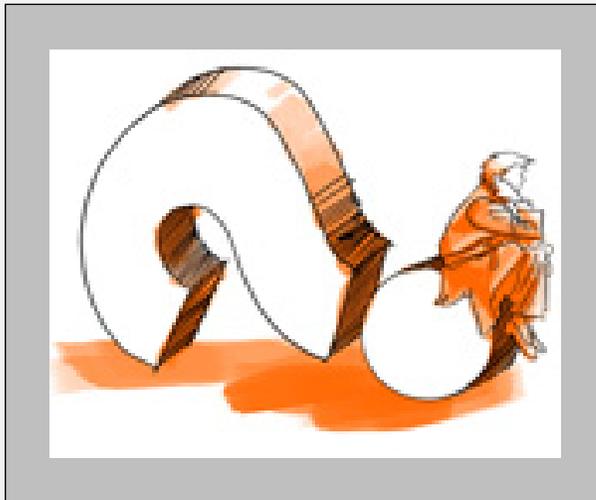


# PME Mini-Trainingsimpulse in den Alltag integrieren

- Blitzentspannung
- PME einzelner Muskelpartien



Wie kann das gelingen?



## Trainings-App

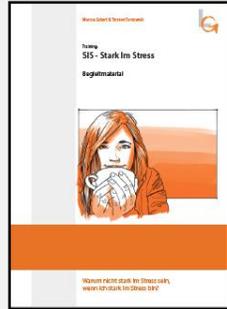


Suchwort: Stark im Stress



App in der App  
auswählen:  
**Stark im Stress -  
9 Wochen**

1. App herunterladen
2. Benachrichtigungen erlauben
3. „Stark im Stress 9 Wochen“  
auswählen
4. „Weiter“ klicken
5. Uhrzeiten auswählen (jederzeit  
veränderbar)
6. „App starten“ klicken
7. Im Menü → Audios



Seite 5

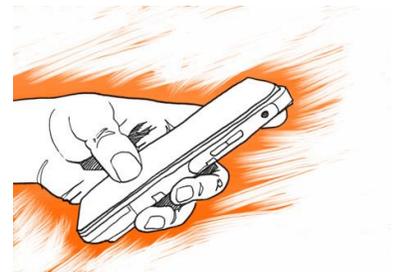


- Hier: 1 x täglich 15 Minuten
- Zu welcher Uhrzeit?
- Wie erinnern Sie sich daran?
- Gemeinsam PME machen?

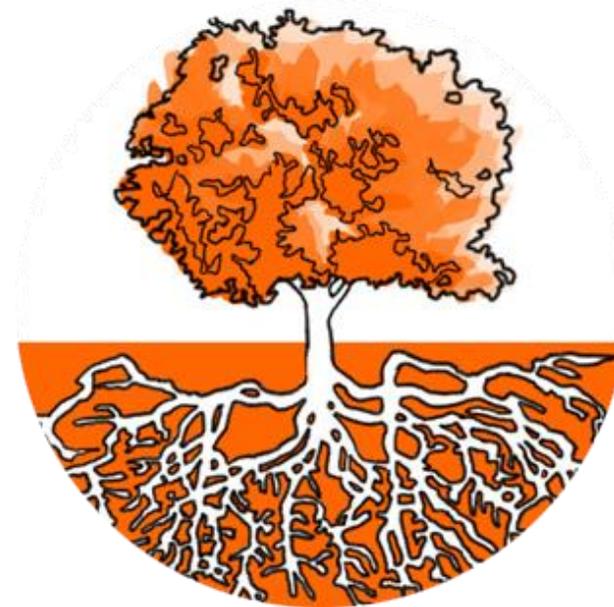
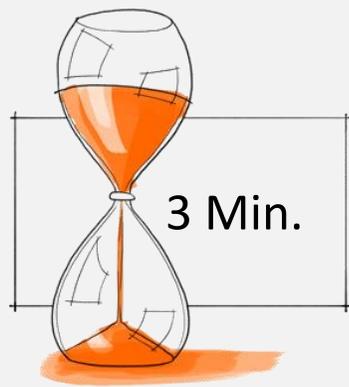
Begleitheft

Seite 5, Oder **besser**

**direkt in den Handy-Kalender als Wiederholungstermin mit Erinnerung**



# AKE – Atem Kiefer Entspannung - kurz

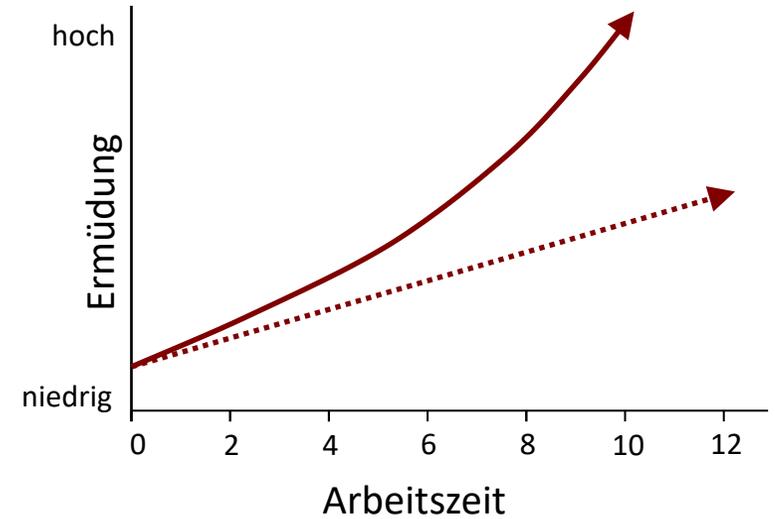




**Pausen  
während der Arbeit**

## Grundsatz 1

Ermüdung bzw. der  
Erholungsbedarf nimmt mit  
zunehmender Zeit immer  
stärker zu!



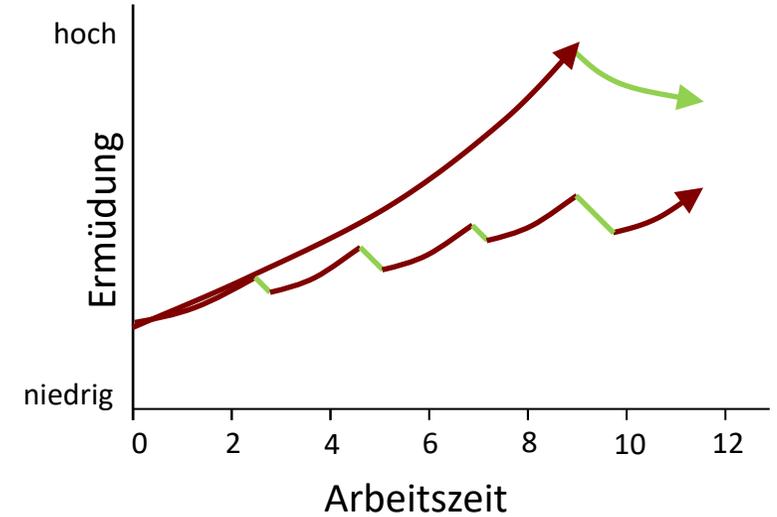


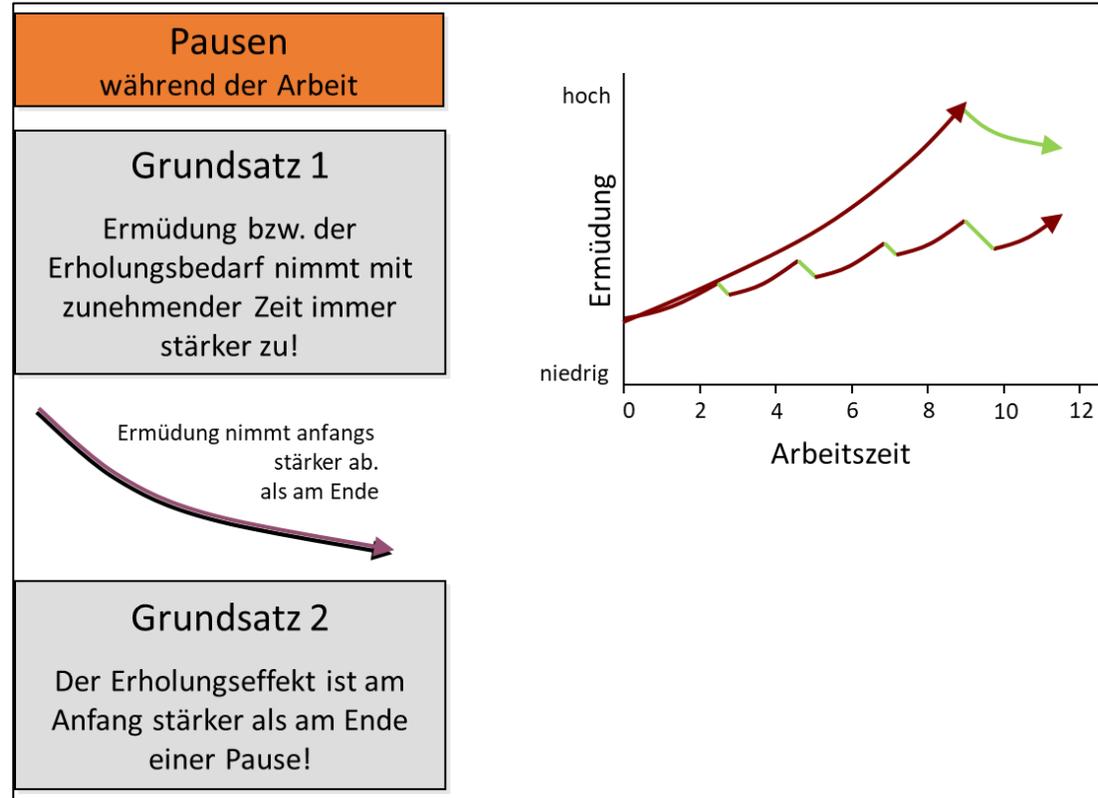
## Pausen während der Arbeit

**Grundsatz 1**  
Ermüdung bzw. der Erholungsbedarf nimmt mit zunehmender Zeit immer stärker zu!

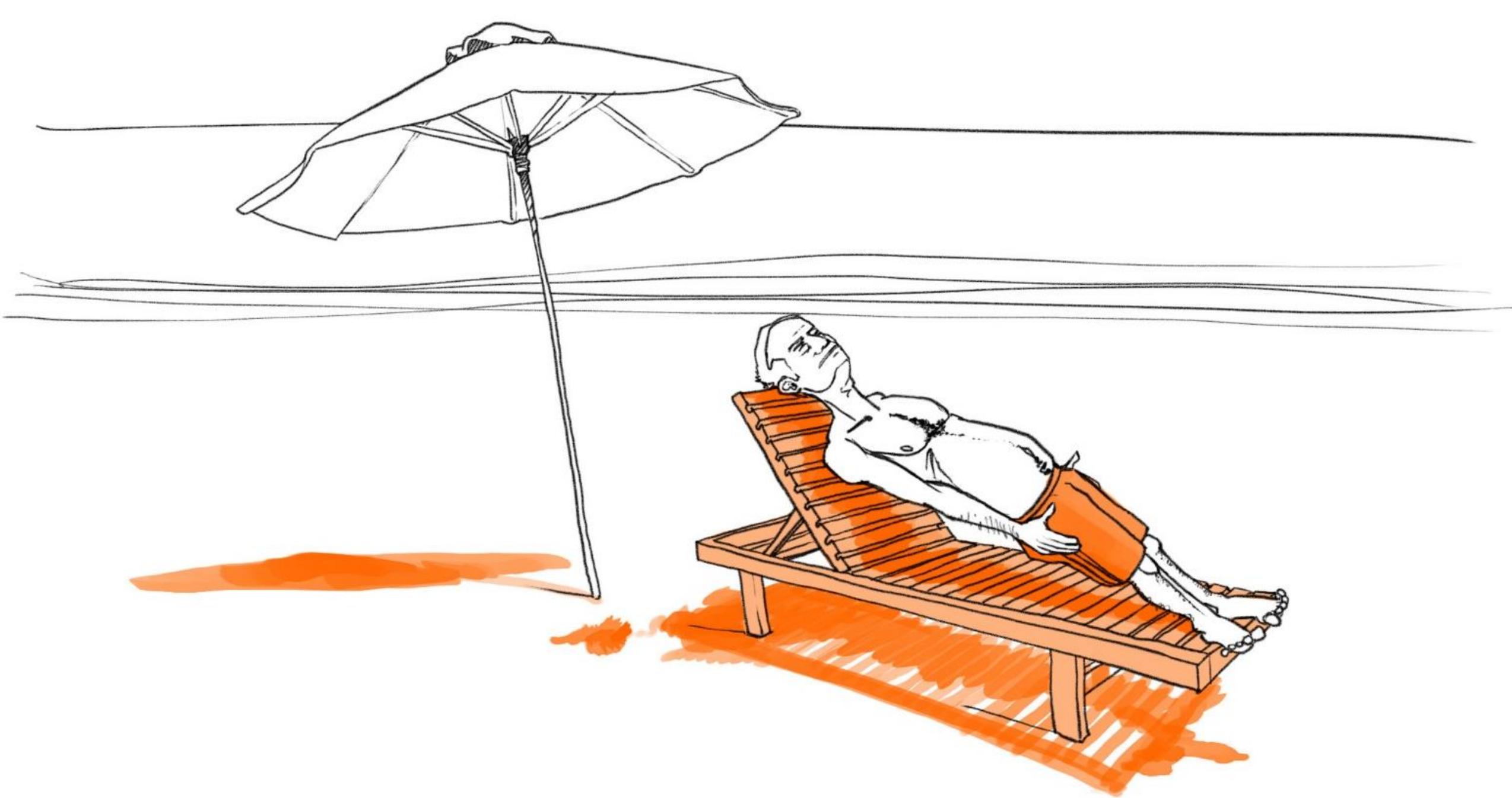
Ermüdung nimmt anfangs stärker ab. als am Ende

**Grundsatz 2**  
Der Erholungseffekt ist am Anfang stärker als am Ende einer Pause!

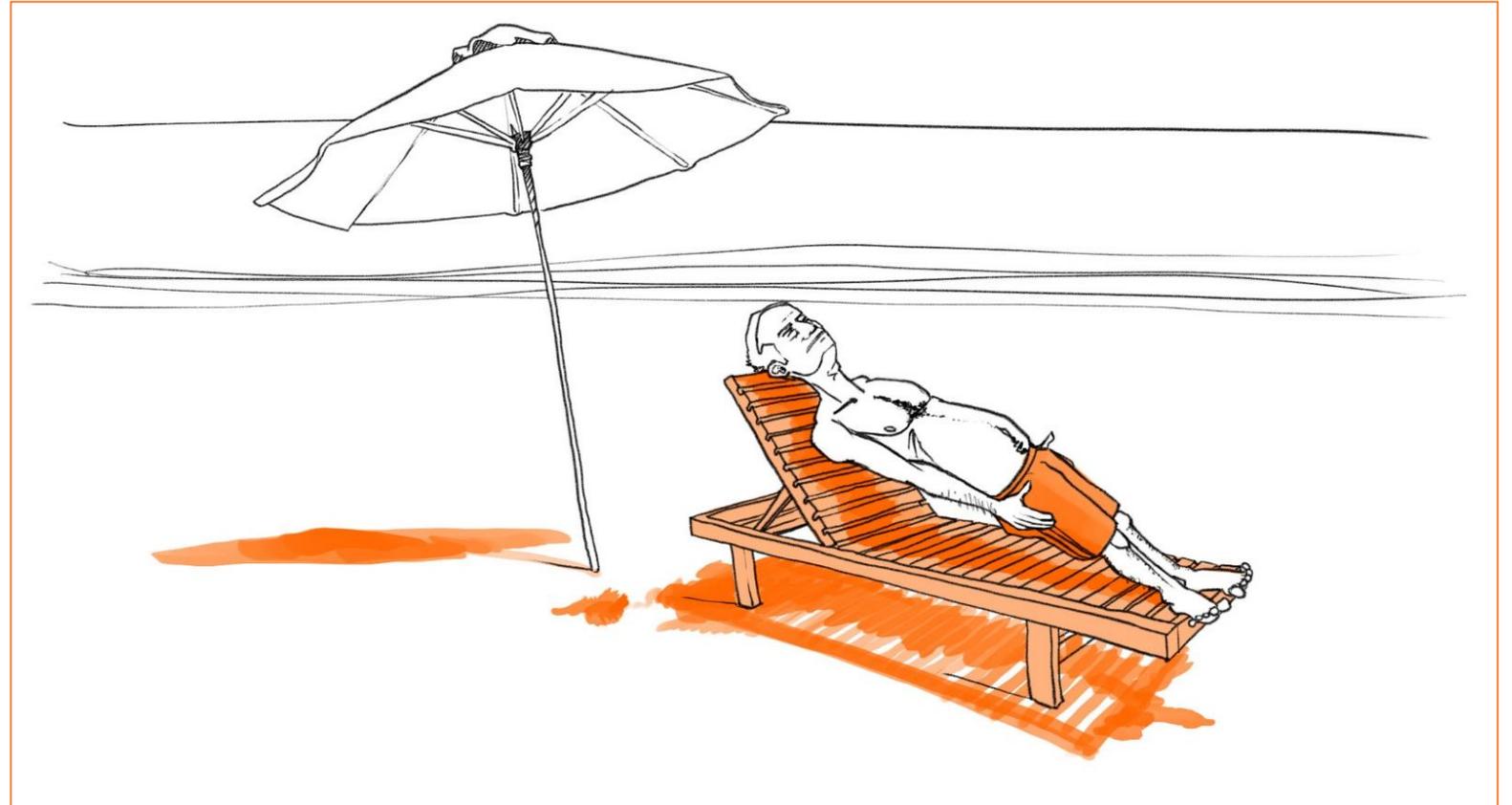
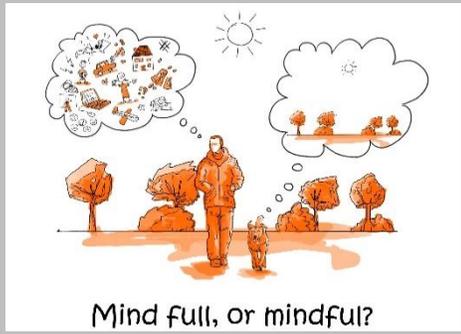




→ Zwischendurch immer wieder kurze Pausen von 3 – 10 Minuten



# Erholungsverhalten = Erholungserleben?







Achtsamkeitsübungen	Sticken / Stricken etc.
Fotos auf Handy anschauen	Youtube videos
Musik hören / evtl. auch kurz tanzen	Online-Shopping
Sudoku, Puzzle, Rätsel	Mit Freunden telefonieren
Jojo / Jonglieren	Dankbarkeitsübung
Lesen	Witze lesen und erzählen
Musik machen/ Singen	Liegestütze/ Kniebeugen/ Sit-Ups
...	...

Was könnte für Sie eine gute Pause zum kurz abschalten  
sein?

Wie dran erinnern?





	Di	Mi	Do	Fr
09.00 – 09.45			(x)	
16.00 – 16.45				x
17.00 – 17.45				X
19.00 – 19.45				

