

# GUTER UMGANG MIT BELASTUNGEN – STRESS- & RESILIENZTRAINING

177. JAHRESVERSAMMLUNG DES SFV  
27. AUGUST 2020  
TOBIAS UTZ



# WAS SEHEN SIE?



# DIE VIELEN ABGESTORBENEN FICHTEN?



# ODER DEN WUNDERVOLLEN SONNIGEN TAG?



## Umfassende Dienstleistungen der nhconsulting GmbH:

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Kultur- und Organisationsentwicklung
- Soziale Nachhaltigkeit



**n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz  
**Bertelsmann Stiftung**  
**Rhätische Bahn** Ferrovía retica Viafier retica  
**SBB CFF FFS** **DAIMLER**  
**Geistlich Pharma**  
**ATHLON**  
**wincasa**  
**ewz**  
**winterthur** Finanzielle Sicherheit / neu definiert  
**ALSTOM**

**luzerner kantonsspital** LUZERN SURSEE WOLHUSEN  
**SWICA**

**Gesundheitsförderung Schweiz**  
 Promotion Santé Suisse  
 Promozione Salute Svizzera  
 Health Promotion Switzerland

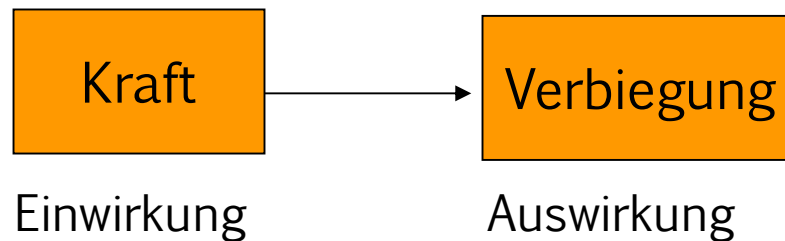
## ZIEL HEUTE

- verstehen, was Stress ist
- Möglichkeiten kennen, damit umzugehen
- Selbstbeobachtungs- und Selbstmanagementkompetenz verbessern
- die individuellen Ressourcen aktivieren und erweitern

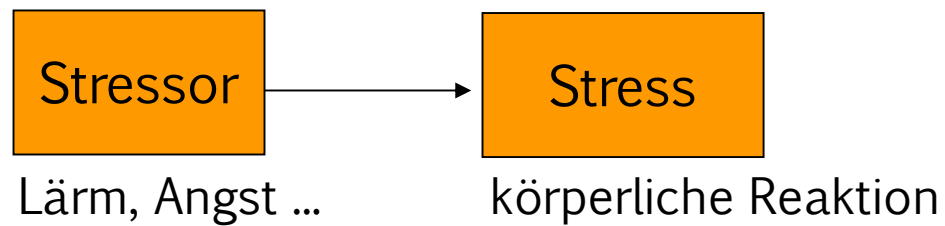


## WAS HEISST STRESS?

Materialprüfung



Stresskonzept nach Selye



### Definition

körperliche, seelische und verhaltensmässige Reaktion einer Person, um sich an innere und äussere Belastungen anzupassen.



# STRESSOREN UND RESSOURCEN

## STRESSOREN

- physikalische
- psychosoziale
- Vorstellungen
- Einstellungen



## RESSOURCEN

- Erfahrungen
- Kenntnisse / Wissen
- Persönlichkeit
- Training

Innere und äußere  
Anforderungen

Bewältigungs-  
möglichkeiten

Stress ist eine körperliche, seelische und verhältnismäßige Reaktion einer Person, um sich an innere und äußere Belastungen anzupassen.

# STRESSMODELL



Philosophische Betrachtung:

dass wir „hier“ sind, aber „dort“ sein wollen

Uns zwar in der Gegenwart befinden, aber in der Zukunft sein wollen

Spaltung, die uns innerlich zerreißt

# SINN DES STRESSMECHANISMUS



Stress ist ein uraltes Programm unserer Gene: Flucht, Kampf oder tot stellen.

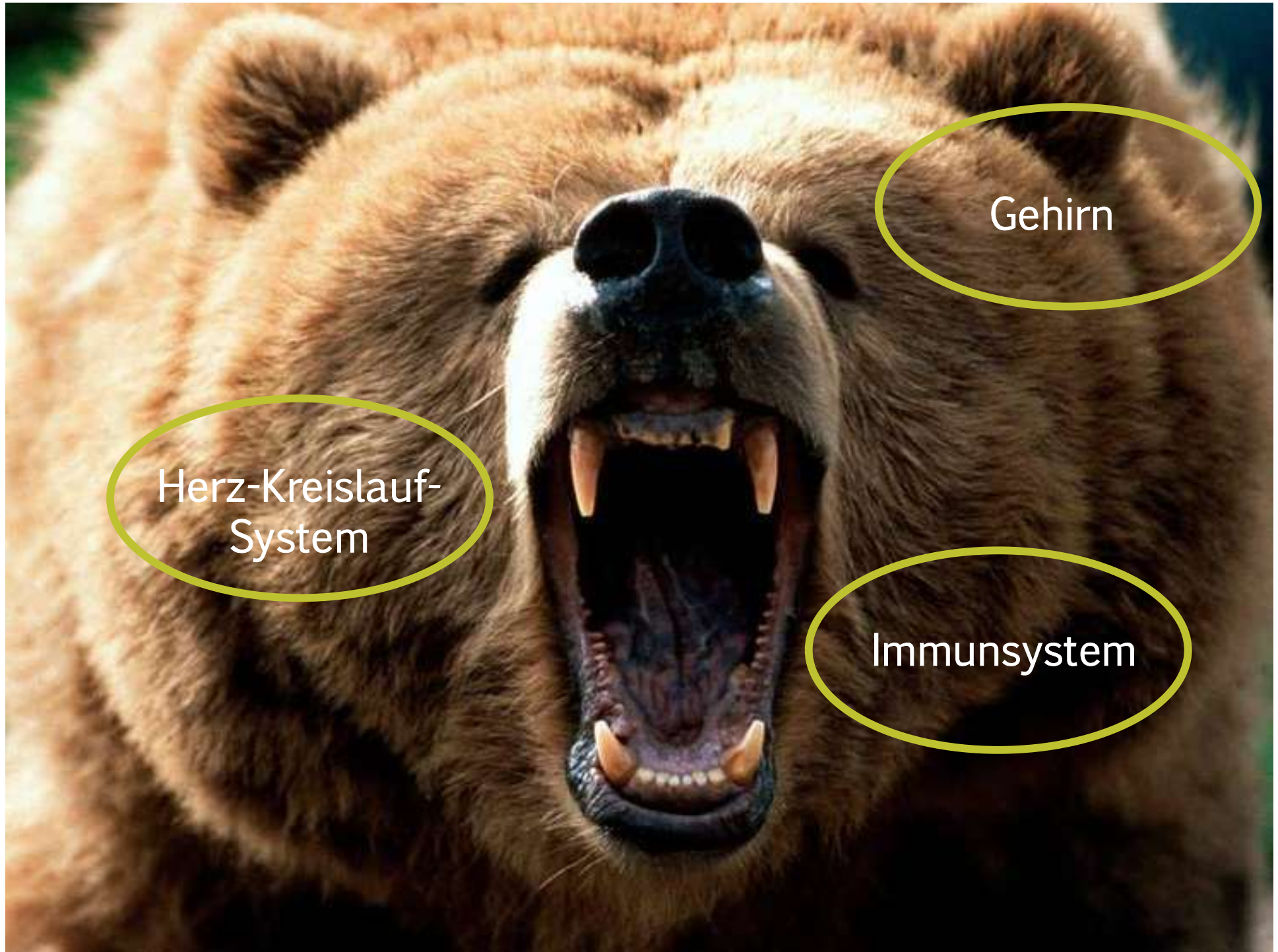
Wir verhalten uns heute noch ähnlich wie unsere Vorfahren.

Stress ist eine reflexartige Reaktion zur Lebenserhaltung durch große Bereitstellung von Energie und somit ein natürlicher Verteidigungsmechanismus.



## WAS GESCHIEHT BEI STRESS IM KÖRPER?

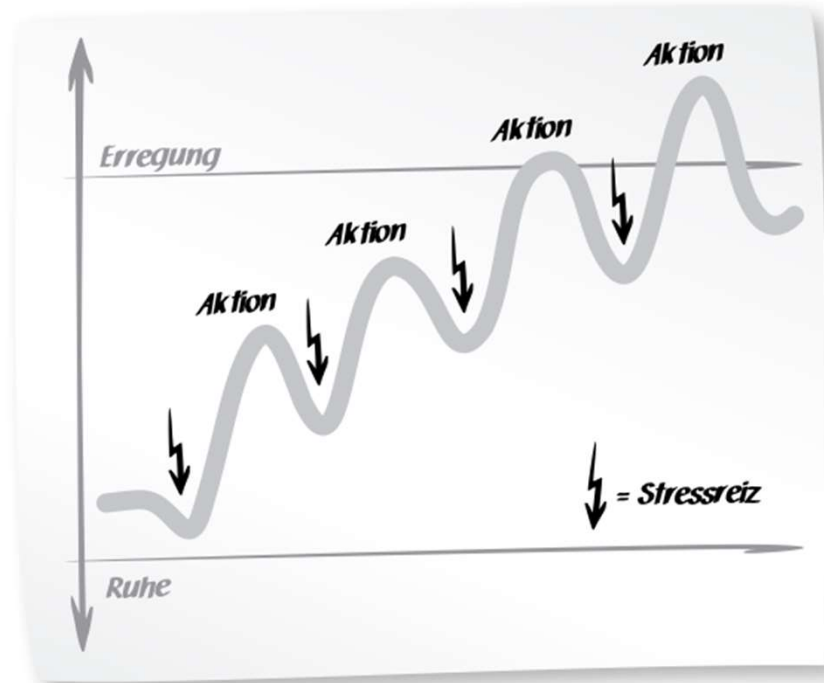
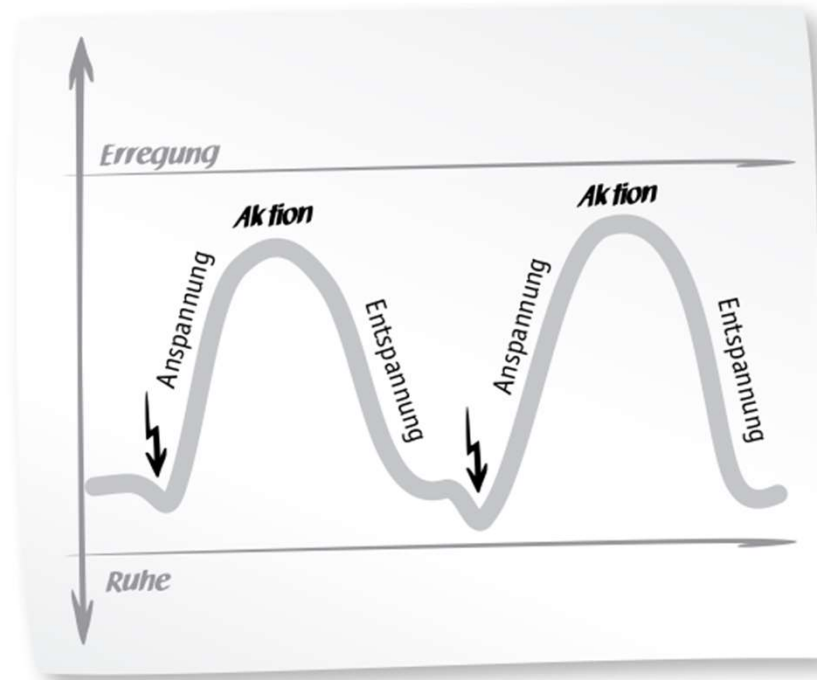




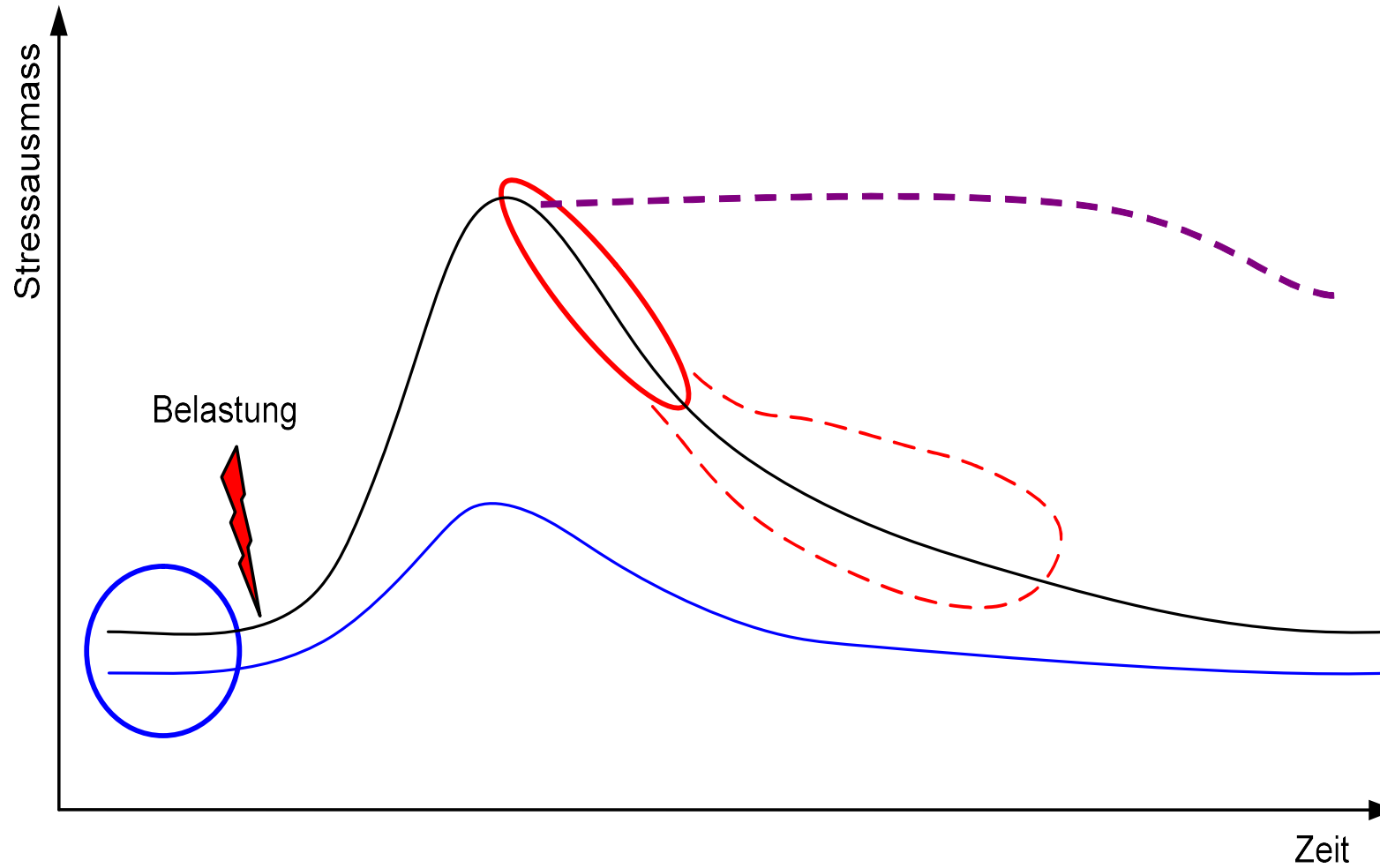
Gehirn

Herz-Kreislauf-  
System

Immunsystem



# NUTZEN VON STRESSBEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

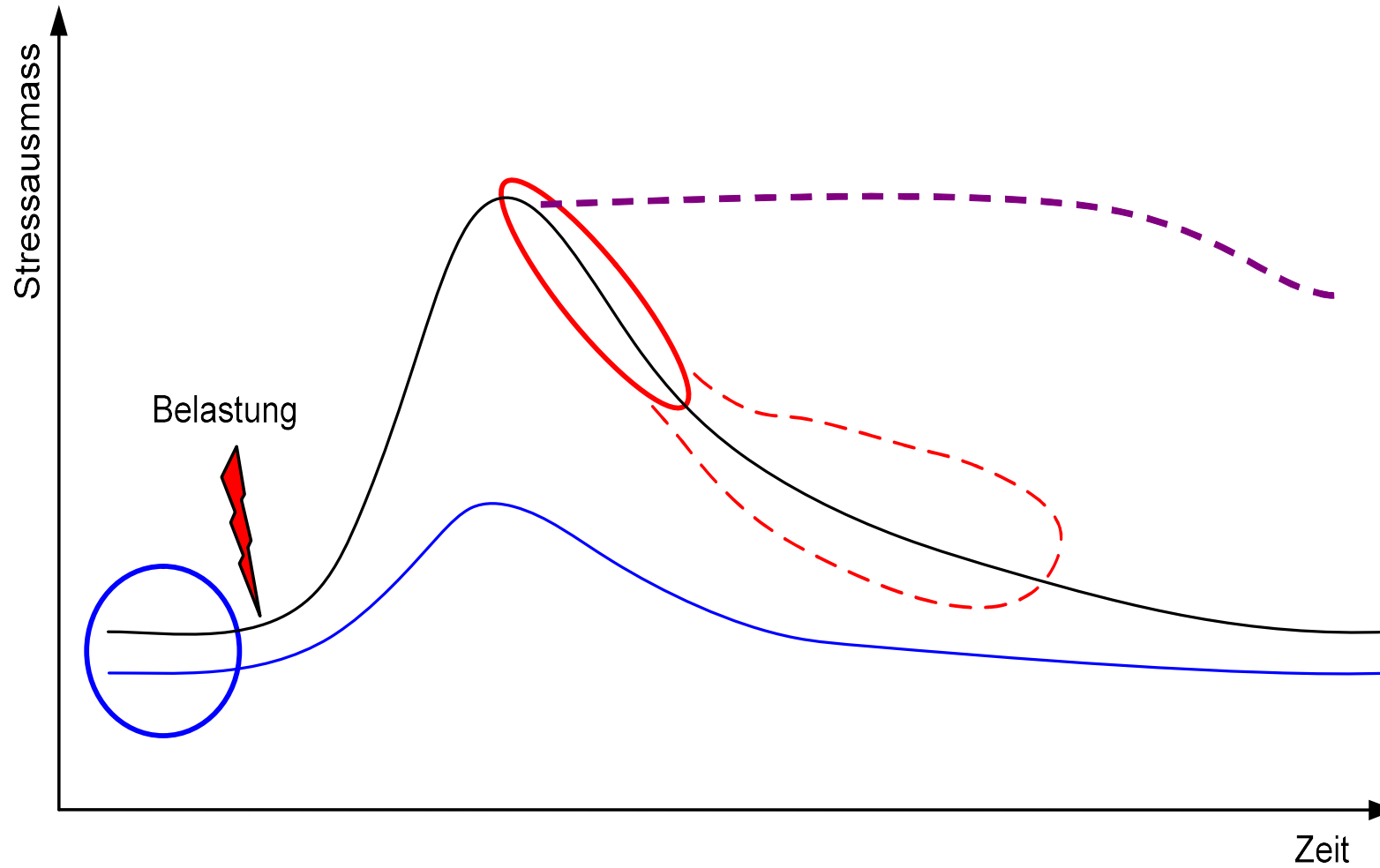




## 6 TIPPS FÜR AKUTEN STRESSABBAU

1. Stressenergie körperlich abbauen
2. in **Bewegung** gehen, um Stress abzubauen
3. tief & bewusst atmen
4. **Selbstverantwortung** übernehmen – etwas für mein Wohlbefinden tun
5. **erkennen**, dass ich im Stress bin – einen Schritt zurücktreten
6. mein **Bedürfnis** erkennen

# NUTZEN VON STRESSBEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN



## 11 STRATEGIEN GEGEN CHRONISCHEN STRESS

1. Ausdauersport ohne Wettbewerb
2. Regelmässiges Entspannen
3. Zeiten des Seins
4. Kopfkino ausschalten – Gehirn disziplinieren – Meditation
5. Ressourcen leben
6. Guter Umgang mit sich selber haben
7. Wissen, dass nicht nur Leistung mich ausmacht
8. Förderliche Glaubenssätze etablieren
9. Mich selber spüren und abgrenzen können
10. In gutem kommunikativem Austausch mit Mitarbeitenden und Menschen zu sein.
11. Feedback einholen

## RESILIENZ

«Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen und werde eine Lösung finden. Ich kann etwas tun, um die Krise, das Problem, die Niederlage oder den Fehlschlag zu bewältigen».

- Jeder «resilient-machende» Faktoren; eine mehr, andere weniger
- Resilienz aufbauen & entwickeln. Probleme/Herausforderungen bleiben
- Oft seelische Schmerzen und Verlusterlebnisse → stärker machen können.

## RESILIENZ

### 3 Grundhaltungen:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung

### 4 Handlungsprinzipien

- Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Beziehungen gestalten / Netzwerk ausbauen
- Zukunft planen

## 6 SCHLÜSSEL ZUR RESILIENZ

1. Gedanken selbst wahrnehmen
2. Denkfallen identifizieren
3. Problemlösekompetenz trainieren
4. Katastrophendenken stoppen
5. Beruhigen und Fokussieren
6. Resilienztechniken in Echtzeit praktizieren

## MEHR INFORMATIONEN...

...zum guten Umgang mit Belastungen und Vertiefungen finden Sie unter:

[nhconsulting.ch](http://nhconsulting.ch)

sowie unter

[tobias-utz.com](http://tobias-utz.com)

- Glaubenssätze verändern mit TheWork™
- «First flying coach»

## GESCHENK:

7 Wochen lang bekommen Sie 1 x in der Woche eine Email mit nützlichen „Tipps für entspanntes Sein“.

Schreiben Sie eine Email mit  
Betreff: „Tipps für entspanntes Sein“ an:

**TU@nhconsulting.CH**





HERZLICHEN DANK FÜR  
IHRE AUFMERKSAMKEIT

