

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

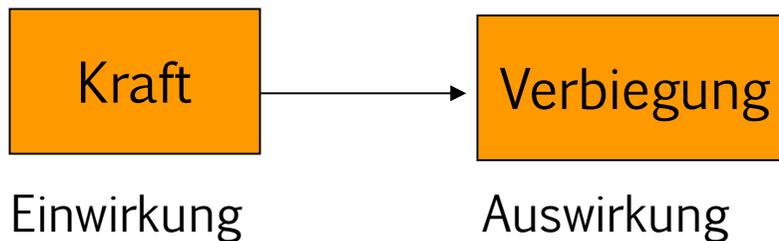
Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera
 Health Promotion Switzerland

ZIEL HEUTE

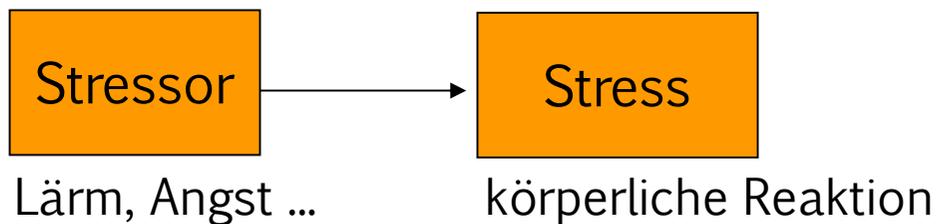
- verstehen, was Stress ist
- Möglichkeiten kennen, damit umzugehen
- Selbstbeobachtungs- und Selbstmanagementkompetenz verbessern
- die individuellen Ressourcen aktivieren und erweitern

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



Innere und äußere
Anforderungen

RESSOURCEN

- Erfahrungen
- Kenntnisse / Wissen
- Persönlichkeit
- Training

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?

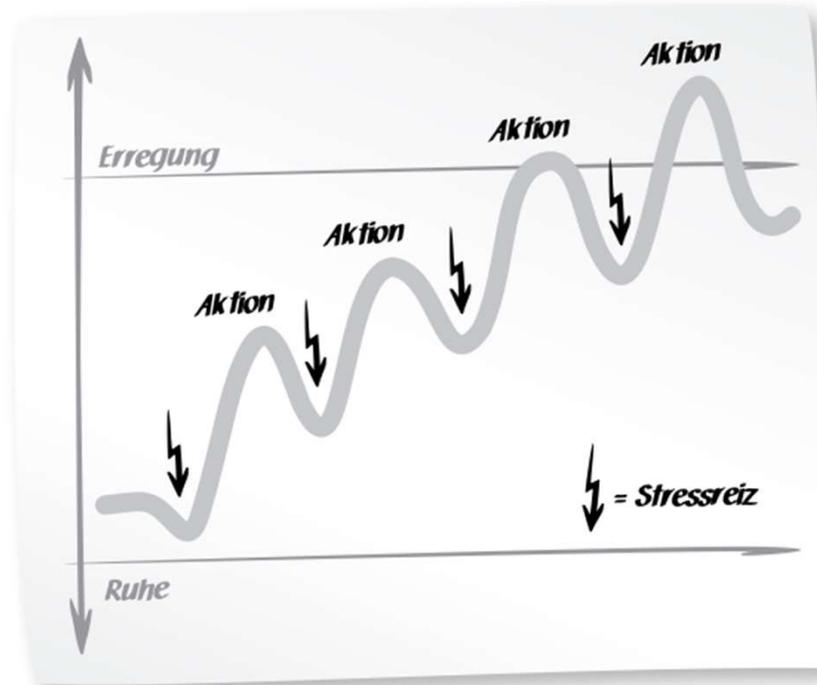
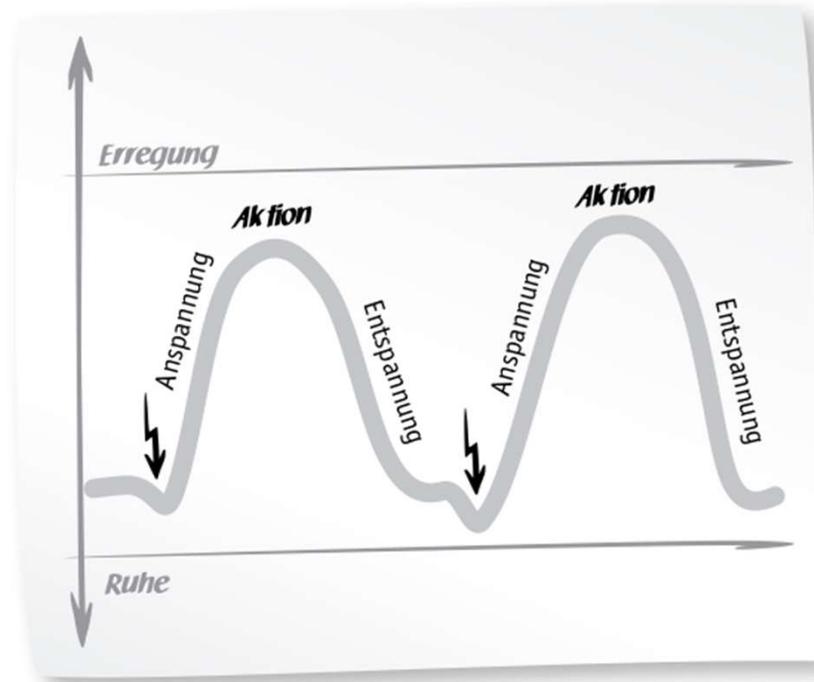




Gehirn

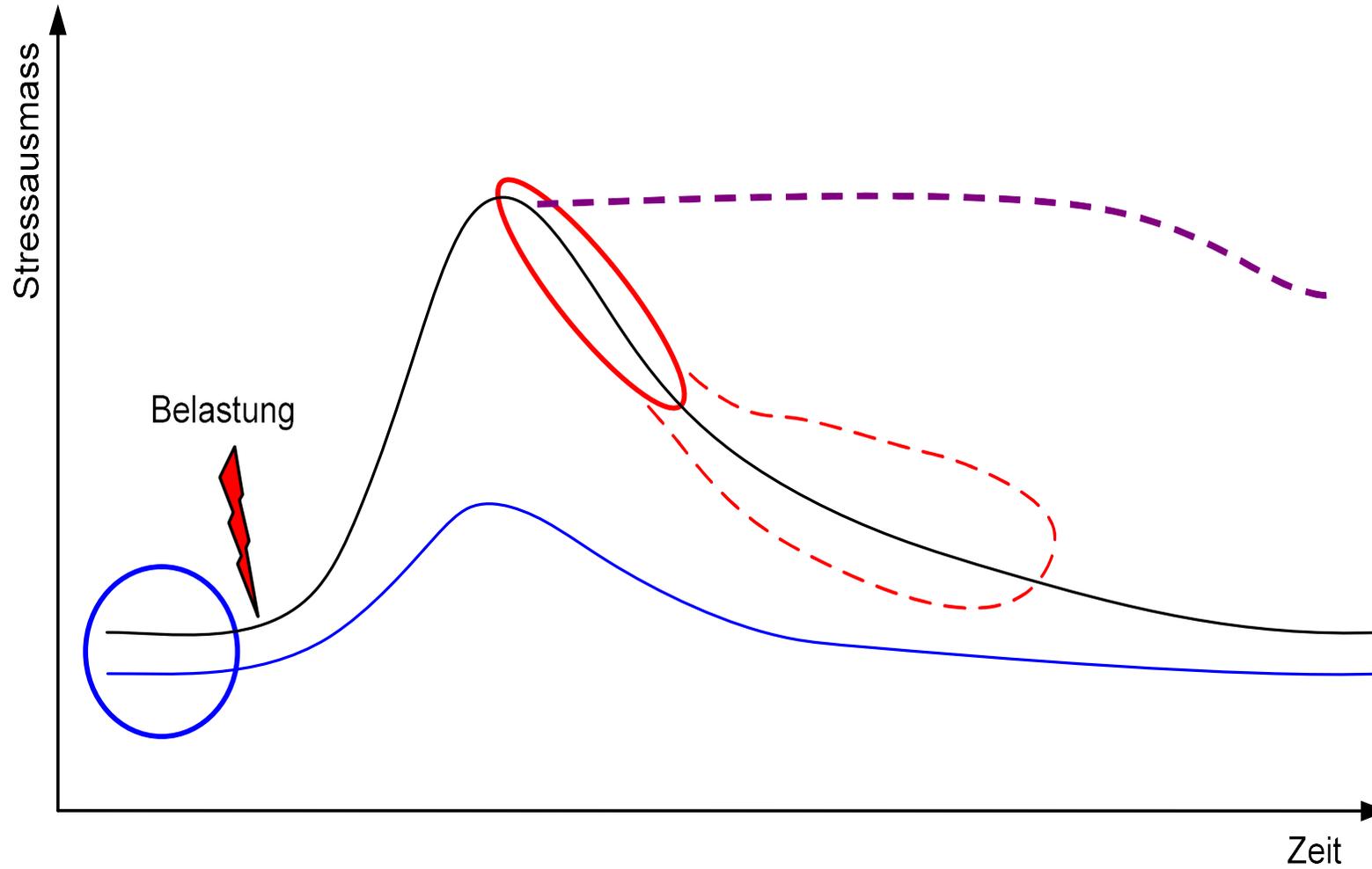
Herz-Kreislauf-
System

Immunsystem



NUTZEN VON STRESSBEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

nhCONSULTING 
Ihr Partner für gesunde Arbeitsstrukturen.

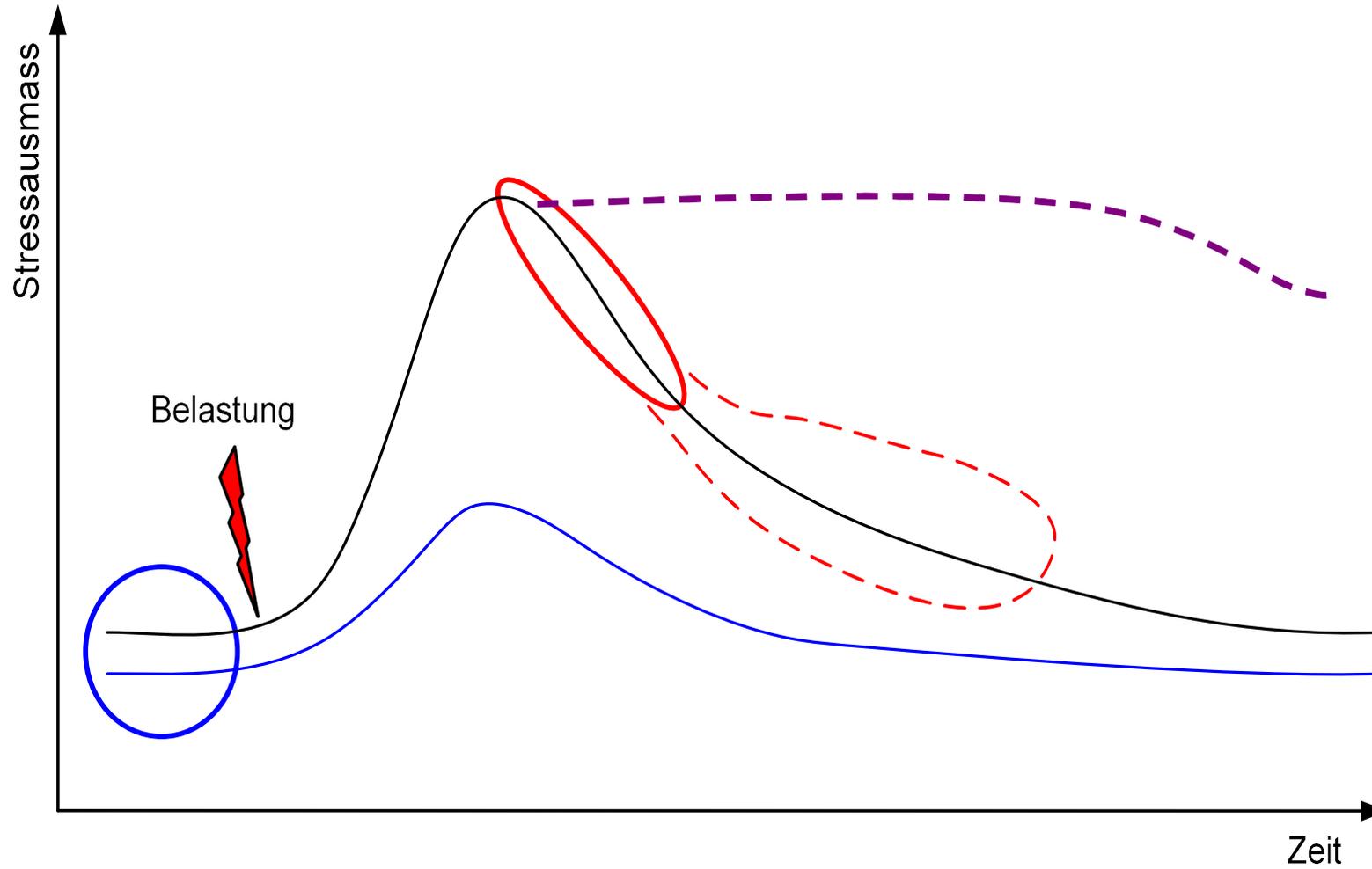


6 TIPPS FÜR AKUTEN STRESSABBAU

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

nhCONSULTING 
Ihr Partner für gesunde Arbeitsstrukturen.



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

sowie unter

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

