

## GUTER DRAHT ZU GESUNDHEIT

Telefonfortbildungen für Fachkräfte, die  
arbeitslose Menschen beraten und begleiten

# STRESSMANAGEMENT IM BERATUNGSKONTEXT

TELEFONFORTBILDUNG AM 14.02.2024

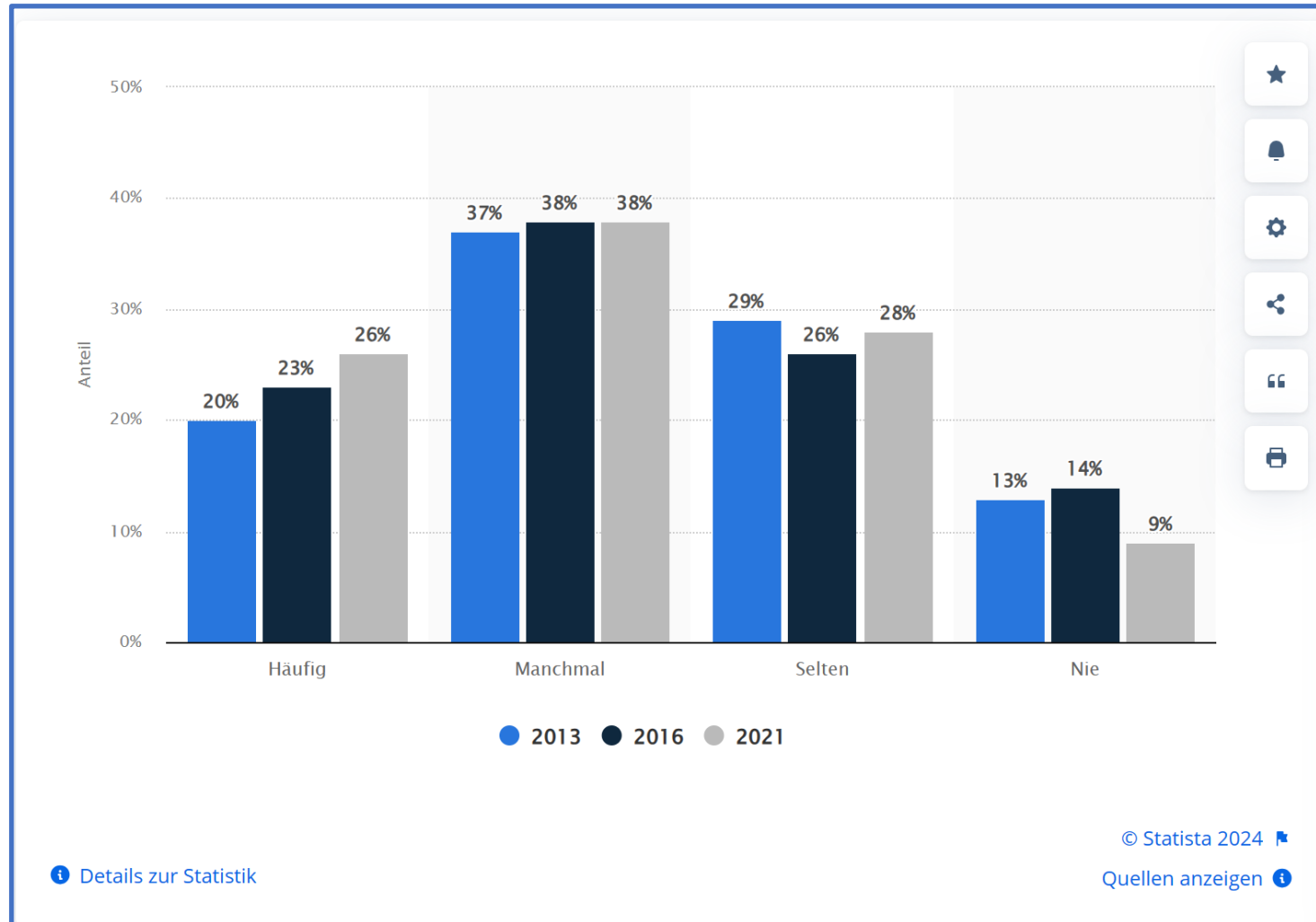
REFERENTIN: Susanne Uckun, geSUnd



# INHALT DER VERANSTALTUNG

1. Statistische Daten
2. Was ist Stress und wie entsteht er?
3. Stressreaktionen und Folgen
4. Was kann ich kurzfristig/ langfristig tun bei Stress?
5. Besonderen Stressoren im Beratungskontext
6. Gewaltfreie Kommunikation

# WIE GESTRESST SIND DIE DEUTSCHEN (2013-2021)?

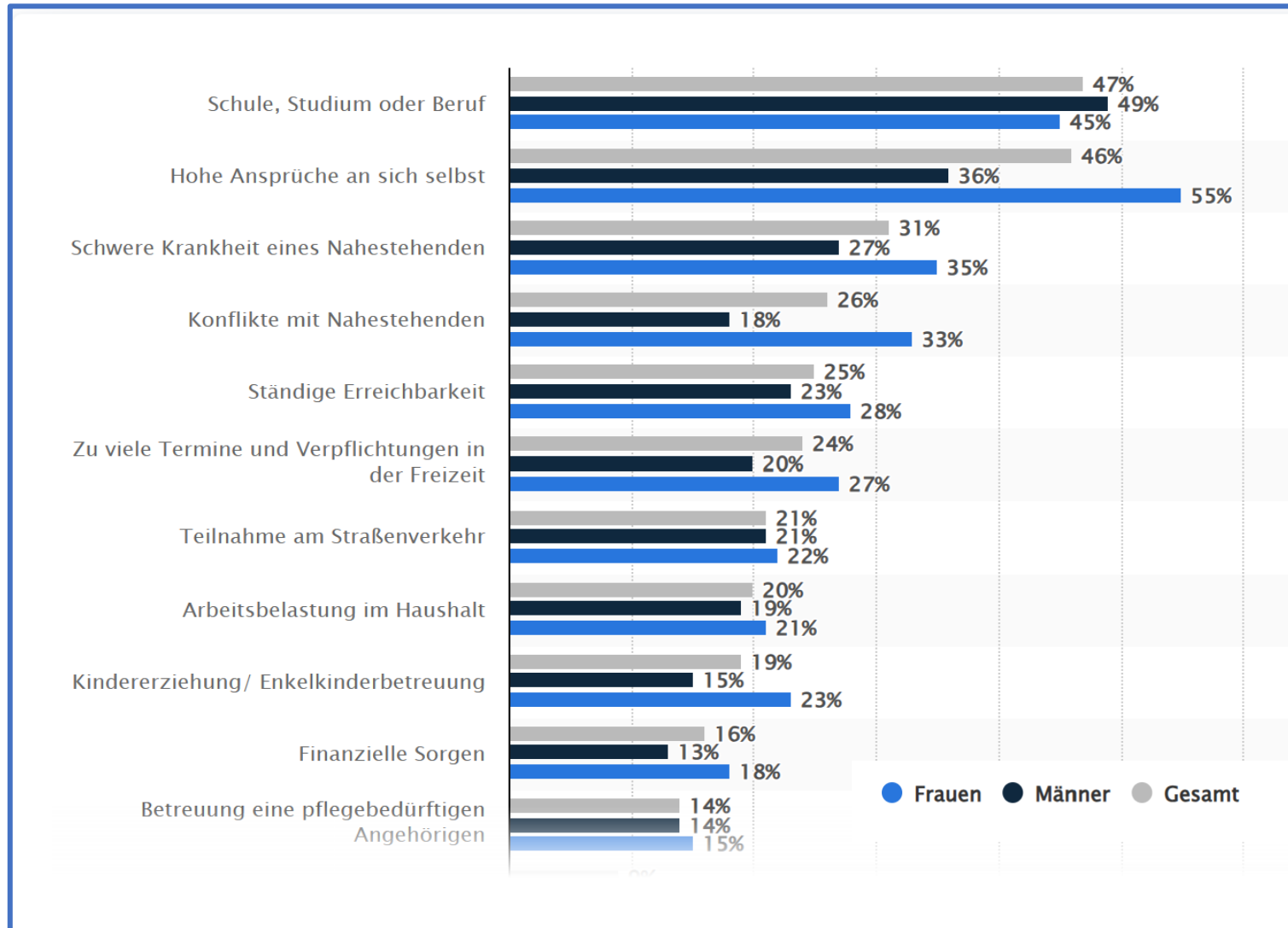


Quelle: www.statista.com

Telefonfortbildung am 14.02.2024



# WAS STRESST DIE DEUTSCHEN AM HÄUFIGSTEN?



Quelle: www.statista.com



# 3 SCHRITTE FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



**Verstehen**



**Analysieren**



**Handeln**



Quelle:Canva



# WARUM IST STRESS WICHTIG?



Quelle:Canva

## SEIT BEGINN DER MENSCHHEIT:

STRESS IST DIE REAKTION UNSERES KÖRPERS AUF EINE GEFAHRENSITUATION UND FÜHRT ZUR **AUSSCHÜTTUNG VON STRESSHORMONEN (ADRENALIN, NORADRENALIN UND CORTISOL) IM KÖRPER.**

FOLGE: KAMPF ODER FLUCHT  
STRESS STEIGERT UNSERE LEISTUNG

# STRESS: INDIVIDUELLE BEWERTUNG EINER SITUATION



Wann wir Stress empfinden ist **individuell** und von **genetischen Veranlagungen** und **Lernerfahrungen** unseres Lebens geprägt.

- Konflikte: Arbeitsplatz, Partnerschaft, Familie, Nachbarschaft
- Überlastung oder Doppelbelastung durch Familie und Beruf,
- Termindruck,
- kritische Lebensereignisse, wie Trennung, Arbeitsplatzverlust,
- schwere Krankheit oder der Tod einer nahestehenden Person,
- wenig Freizeit und fehlender Ausgleich zur Arbeit,
- Schwierigkeiten abzuschalten
- Einsamkeit/Isolation wenn nicht gewünscht
- Reizüberflutung: Geräusche, bildliche Eindrücke, Lärm, viele Menschen, 50cm Abstand
- eigene (Leistungs-)ansprüche und
- Glaubenssätze
- Krankheit
- Sorgen und Ängste (finanziell, Gesundheit.)
- Gewalt
- Kultur und Sprachprobleme / Fremdsein in einem Land
- Soziale Umgebung (zu viel /zu wenige Menschen)





# STRESSREAKTIONEN

Das Gehirn (Amygdala) sendet bei Wahrnehmung der Stressoren Signale an die Nebennierenrinde:

## Ausschüttung von Adrenalin /Noradrenalin

- Blutdruck erhöht sich
- Aufmerksamkeit und Konzentration gestärkt
- Blick in die Ferne
- Blutgerinnungsfähigkeit steigt
- Verdauung wird gebremst
- Puls erhöht sich: Muskulatur wird besser durchblutet
- Atem wird flacher – Gedächtnisleistung des Gehirns wird schlechter
- Haltungsänderung -> Kampfhaltung -> Schultern hochgezogen, Rücken und Nackenmuskulatur verspannen sich



Quelle:Canva



# STRESSREAKTIONEN



Wenn Stress weiter anhält dann:

## Ausschüttung von Cortisol

- Anstieg Blutzucker
- Eiweiß Abbau
- Fettstoffwechsel wird beeinflusst
- Erneut Anstieg von Blutdruck
- Immunsystem wird schwächer weil Stresshormone die Abwehrzellen blockieren
- Körper bremst Cortisol Ausschüttung nach einiger Zeit selbstständig aber nicht bei Dauerstress



Quelle:Canva

**Gefahr von Langzeitfolgen !!**

# WORAN ERKENNE ICH DAS ICH GESTRESST BIN?



KOGNITIV / EMOTIONAL / VEGETATIV \_HORMONELL/ MUSKULÄR

- **Schlafstörungen** (Probleme beim Ein- und Durchschlafen)
- Innere Unruhe und Nervosität
- Reizbarkeit, ein schwaches „Nervenkostüm“
- Konzentrationsschwierigkeiten und Vergesslichkeit
- Antriebslosigkeit, Erschöpfung und verminderte Leistungsfähigkeit
- **Rückzug /Depression**
- **Verspannungen, besonders an Nacken und Schultern**
- **Kopf- und Rückenschmerzen**
- **Magen-Darm-Beschwerden**
- verminderte Libido und Erektionsstörungen
- **höhere Infektanfälligkeit**
- Herzrhythmusstörungen
- Erhöhter Ruhepuls



Quelle:Canva

# WAS KANN ICH SOFORT TUN BEI STRESS?



**S: Stressmanagement**

**M: Mental Gesund**

**E: Gesund Ernährt**

**B: Gesund Bewegt**



Quelle: Workbook Susanne Uckun

# WAS KANN ICH LANGFRISTIG TUN BEI STRESS?

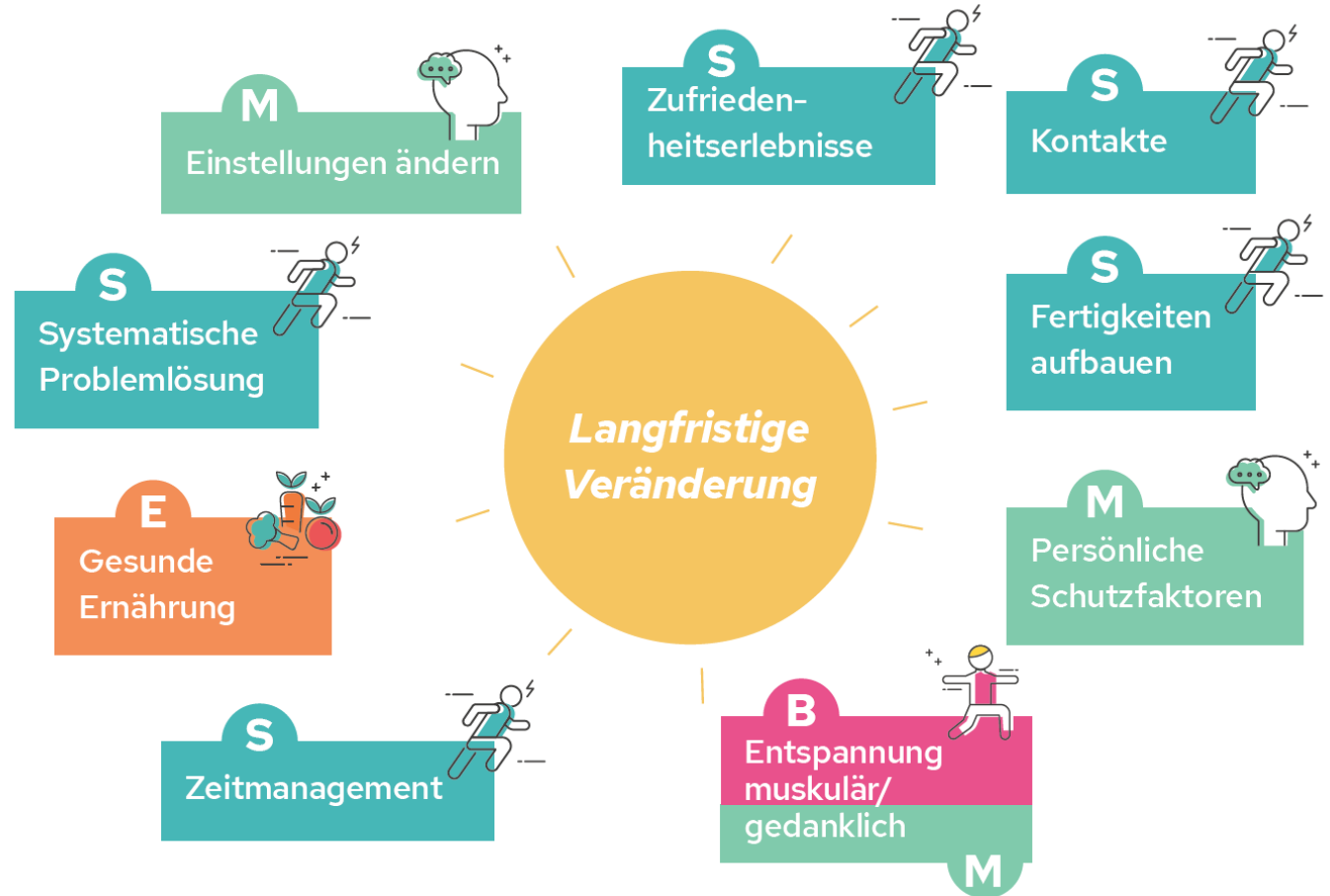


**S: Stressmanagement**

**M: Mental Gesund**

**E: Gesund Ernährt**

**B: Gesund Bewegt**



Quelle: Workbook Susanne Uckun

# HERAUSFORDERUNGEN IM BERATUNGSKONTEXT 1



- Erschwerte Kommunikation durch Sprachbarrieren
- Zu hohe Erwartungshaltung an das Beratungsgespräch
- Schlechte Nachrichten müssen übermittelt werden
- Emotionale Belastung der Kund\*Innen
- Fehlende Kooperation von Kund\*Innen
- Die Kund\*Innen kommen mit einer schlechten Stimmungslage ins Gespräch
- Andere Prioritäten der Kund\*Innen
- Vorgaben der Hausleitung/ von Vorgesetzten
- Frustration auf Grund sozialer und systemischer Strukturen
- Fehlende Unterstützung des Beratenden
- Fehlende Kompetenz des Beratenden/ Individualität und Komplexität eines Falles



Quelle: Canva

# HERAUSFORDERUNGEN IM BERATUNGSKONTEXT 2



1. Emotionale Überforderung: permanent auf Gefühle anderer eingehen und die eigenen vernachlässigen
2. Interaktionsstress auf emotionaler Ebene
3. Emotionale Belastung endet nicht mit Dienstschluss

## Folgen:

- Privatleben und Erholungszeit kommen zu kurz
- Leistungsfähigkeit sinkt
- Arbeitszufriedenheit leidet



Quelle: Canva

## **Kommunikation im Team**

Offene Gesprächskultur, Supervision

## **Professionelle Distanz fördern**

Supervision, Achtung Burnoutspirale, Achtsamkeit

## **Abschalten**

Pausengestaltung

## **Arbeitsorganisation überprüfen**

Zeitdruck, Zeitmanagement, Realitätscheck

# WIE KANN ICH STRESSFREI KOMMUNIZIEREN ?



Quelle: Canva

- 15% der Arbeitszeit verbringen wir mit Konfliktmanagement.
- Kommunikation spielt hierbei eine entscheidende Rolle
- Sprache kann sowohl empowern [dt. „jemanden befähigen“] als auch diskriminieren und somit einen Konflikt anfeuern.

Die **Gewaltfreie Kommunikation** ist ein von Marshall B. Rosenberg entwickeltes Handlungskonzept, um eine gelungene Kommunikation zu fördern.

## 4 Bausteine der GFK:

### 1. Beobachtung

Ich sehe, dass...

Mir ist aufgefallen,  
dass...

Ich nehme war, dass....

### 2. Gefühl

Ich fühle mich damit...

Die Situation löst in mir  
aus...

### 3. Bedürfnis

Ich möchte gern...

Mir ist wichtig, dass  
Ich brauche..

### 4. Bitte

Ich wünsche mir...

Könntest Du bitte  
Was hältst du davon  
das..

**Klare „Ich“ - Botschaften sind nie übergriffig.**

Mehr Infos unter: <https://www.medisinn.com/de/magazin/gewaltfreie-kommunikation>

Telefonfortbildung am 14.02.2024

## GUTER DRAHT ZU GESUNDHEIT

Telefonfortbildungen für Fachkräfte, die  
arbeitslose Menschen beraten und begleiten

## KONTAKT

Susanne Uckun

Gesundheitscoaching geSUnd

Berlin Stadtmitte

[www.susanne-uckun.com](http://www.susanne-uckun.com)

info@susanne-uckun.com

