

# Psychomentale Stärke und Resilienz

Johannes Koepchen  
Dortmund, 28.08.2019

# Ihr Referent

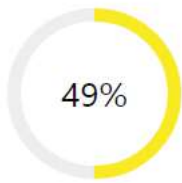
## Dr. med. Johannes Koepchen

- Facharzt für Chirurgie / Gefäßchirurgie
- Phlebologie
- Präventivmedizin (DAPM)
- Trainer Stressmanagement  
(„Gelassen und sicher im Stress“, Prof. Kaluza)
- Trainer MBSR (Stressreduktion durch Achtsamkeit)

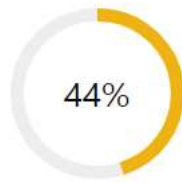
preveo



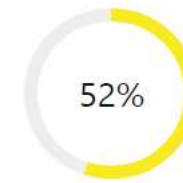
# Klient 55 J., m, Führungskraft, seit 2014 in Beratung



**Selbstregulationsanforderungen**



**Private Belastungen**



**Kontrollspielräume**



**Rollenklarheit**



**Burnouterleben**



**Entspannungsfähigkeit**



**Achtsamkeit**



**Selbstregulationskompetenz**

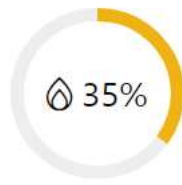
Innerer Schweinehund



**Life-Balance**



**Schlafqualität**



**Vitalität**

Subjektive Energie



## BURNOUTERLEBEN

Wie häufig treten die nachfolgend beschriebenen Situationen bzw. Gefühle auf?

[Hinweis: Falls du nicht berufstätig bist, überspringe bitte dieses Kapitel]

	überhaupt nicht (1)	(2)	(3)	(4)	(5)	sehr oft (6)
Ich fühle mich durch meine Arbeit stark überlastet. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nach einem Arbeitstag fühle ich mich häufig völlig erschöpft. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Morgens kann ich mich vor Müdigkeit kaum überwinden, wenn ich an den anstehenden Arbeitstag denke. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe das Gefühl, dass ich bei der Arbeit zu oft die Grenzen meiner emotionalen Belastbarkeit überschreite. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durch meine Arbeit bin ich häufig sehr frustriert. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich hart arbeite, fühle ich mich schnell überfordert und ausgelaugt. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe das Gefühl, dass ich durch meine Arbeit völlig ausgebrannt bin. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich finde den Umgang mit Menschen bei meiner Arbeit sehr anstrengend. * ↻	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Kräfte sind durch meine Arbeit völlig verbraucht. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich so hart weiterarbeite, breche ich bald zusammen. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## SUBJEKTIVE VITALITÄT

Im Folgenden geht es darum, wie du dich momentan im Alltag geistig und körperlich fühlst.

	Stimmt überhaupt nicht (1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Stimmt völlig (7)
Ich fühle mich lebendig und vital. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich freue mich auf jeden neuen Tag. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## SELBSTREGULATIONS-KOMPETENZ

Nun geht es um Eigenschaften und Fähigkeiten von dir. Bitte gebe jeweils an, wie sehr die nachfolgenden Aussagen auf dich persönlich zutreffen.

	trifft gar nicht zu (1)	trifft wenig zu (2)	teils/teils (3)	trifft überwiegend zu (4)	trifft völlig zu (5)
Ich bin gut darin, Versuchungen zu widerstehen. * ↻	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fällt mir schwer, schlechte Gewohnheiten abzulegen. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sage häufig unüberlegte Dinge. * ↻	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere Menschen würden mich als impulsiv beschreiben. * ↻	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere Menschen würden sagen, dass ich eine eiserne Selbstdisziplin habe. * ↻	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vergnügen und Spaß halten mich manchmal davon ab, meine Arbeit zu tun. * ↻	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Belastung und Beanspruchung

## **Psychische Belastung**

ist die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.

## **Psychische Beanspruchung**

ist die unmittelbare (nicht langfristige) Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien.

*Definition nach der DIN EN ISO 10075 - 1*

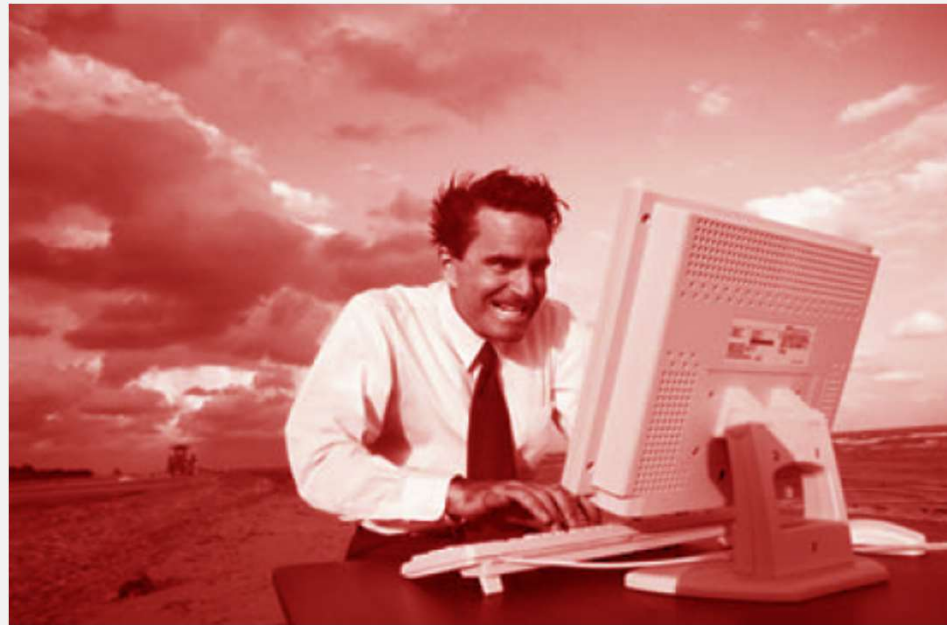
## Stress – Ein uraltes Überlebensprogramm





## Problem mit unserem stammgeschichtlichen Erbe

**Die Grundmuster unserer emotionalen und körperlichen Reaktionen  
stammen aus der Steinzeit !**





# Modernes Stressmodell

nach McEwen, Friston, Peters 2015

## Problem:

Welche Strategie-Möglichkeit soll ich auswählen, um mein zukünftiges physisches, mentales und soziales Wohlbefinden sicherzustellen?

- genug zu essen, sicheres Einkommen
- gute Beziehungen,
- Zukunft ist zuversichtlich, keine Bedrohungen

Stress tritt immer dann auf, wenn Menschen diese Frage nicht sicher beantworten können.

→ **Unsicherheit macht Stress**

# Modernes Stressmodell

nach McEwen, Friston, Peters 2015

1

## Guter Stress (Eu-Stress)

- kurze Episode
- Reaktion auf Herausforderungen

2

## Tolerierbarer Stress

- längerfristig
- der Körper gewöhnt sich (habituiert)

3

## Toxischer Stress

- chronische Über-Reaktion
- Autonomes Nervensystem und Stress-Hormone dauerhaft erhöht

# Vitale Unsicherheiten

## Die größten Herausforderungen (Yuval Harari 2018)

- Klimawandel
- Folgen der Digitalisierung
- Gefahr vor Atomkrieg

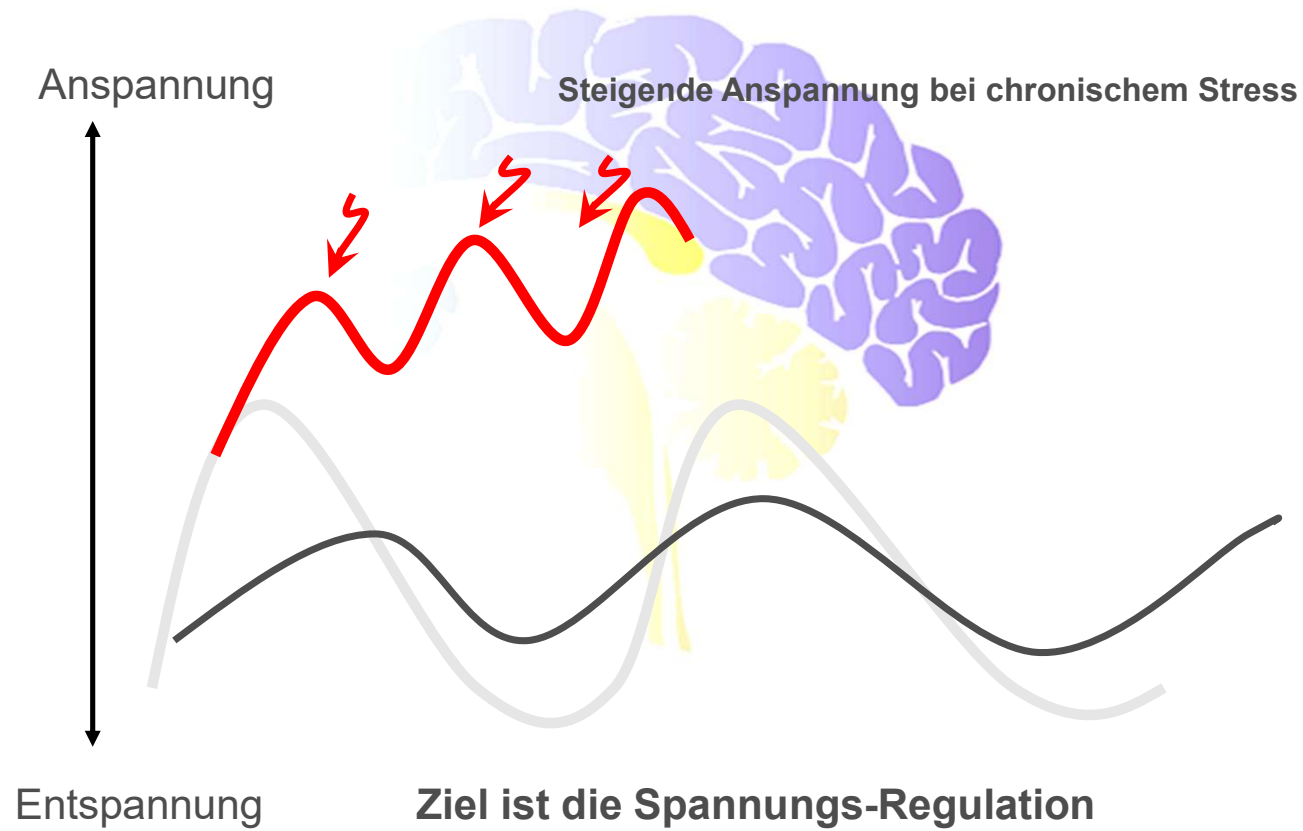
## ...und sonst noch

- Soziale Ungerechtigkeiten (lokal, global)
- Vereinsamung in Beziehungen
- Alterskrankheiten: Demenz, ...



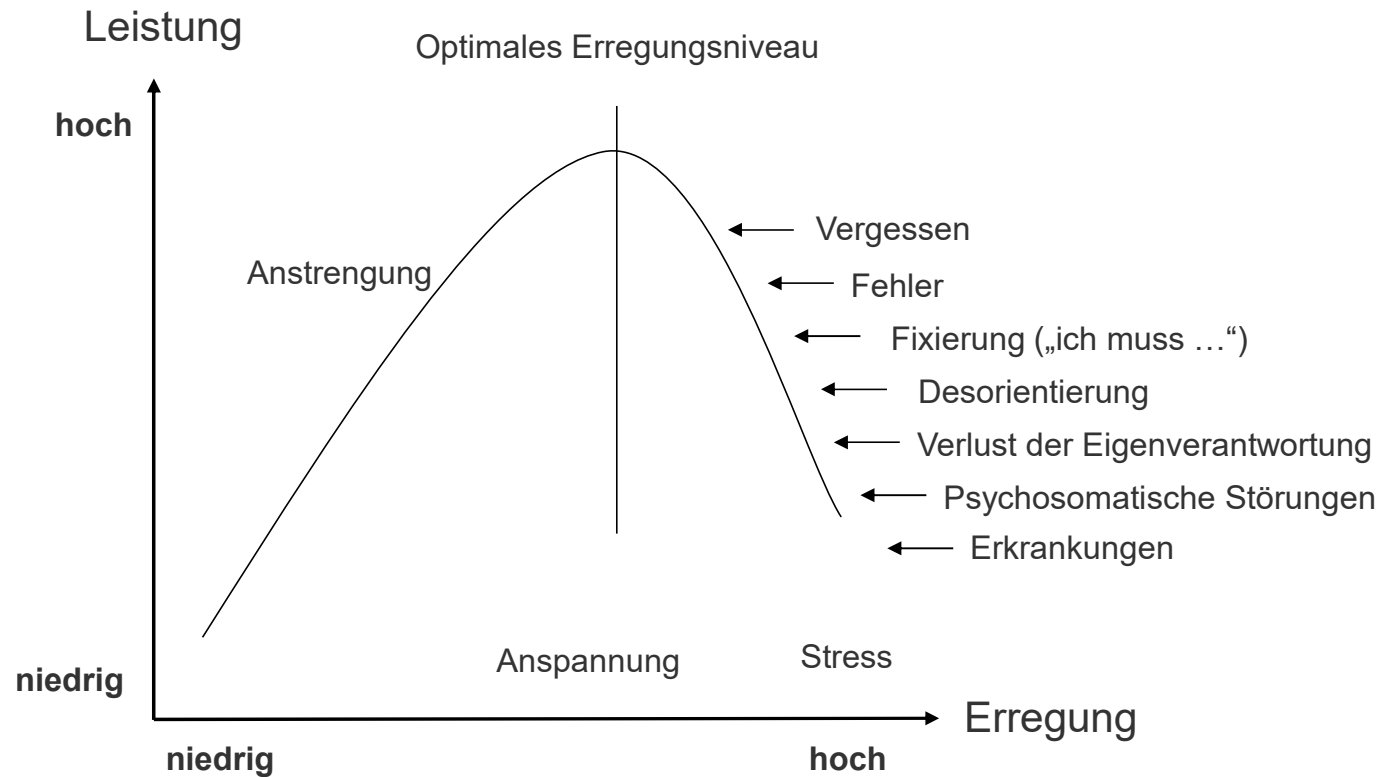
Yuval Harari:  
Eine kurze Geschichte der Menschheit

# Stressmodell: Spannungskurve im Körper



# Anspannung und Leistungsniveau

Yerkes-Dodson Kurve: Bis zu einem bestimmten Punkt steigert Anspannung die Leistung, danach ist sie suboptimal.





Messung der Stressreaktion mit dem Mentalmeter



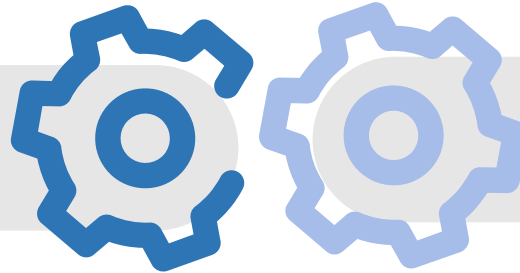
Die Stressreaktion steuert die Carrera-Bahn



# Individuelle Voraussetzungen des Menschen

## psychische Voraussetzungen

- Fähigkeiten
- Fertigkeiten
- Erfahrungen
- Kenntnisse
- Anspruchsniveau, Motivation
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Einstellungen
- Bewältigungsstrategien



## andere Voraussetzungen

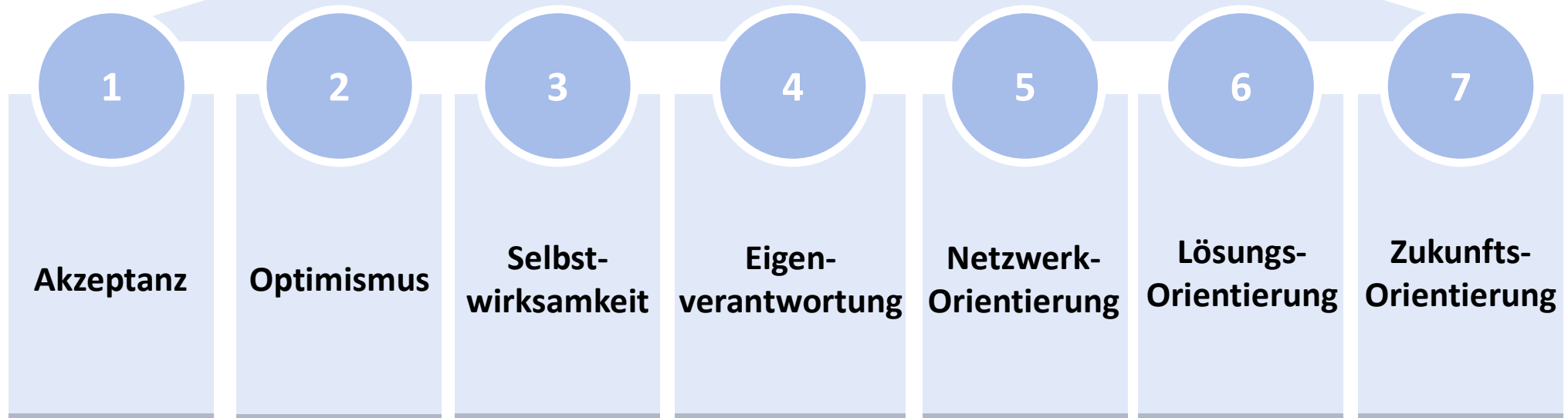
- Gesundheit
- Alter
- Geschlecht
- Körperliche Konstitution
- Ernährung
- Allgemeinzustand
- Aktuelle Verfassung
- Ausgangslage der Aktivierung

# Psychische Beanspruchung



## Die sieben Säulen der Resilienz

# Resilienz



# Psychomentale Stärke und Resilienz

Widerstandsfähigkeit gegen Stressbelastung

## Wesentliche persönliche Faktoren

- Frühe Erfahrungen, Charakter,...

## Körperliche Gesundheit

- Körperliche Kondition/Fitness
- Ernährung

...lässt sich  
trainieren!

## Psychische Gesundheit

- Fähigkeit zur Entspannung/  
Abschalten können
- Willensstärke/  
Selbstregulations-Kompetenz
- Soziale Kompetenz (z.B. Kommunikation)
- Achtsamkeit
  - Präsenz
  - Akzeptanz
  - Innere Stabilität

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

preveo

