

Infoblatt zu Selbstfürsorge, Resilienz, Salutogenese

"Was der Mensch wirklich will, ist letzten Endes nicht das Glücklichein ‚an sich‘, **sondern ein Grund zum Glücklichein**. Sobald nämlich ein Grund zum Glücklichein gegeben ist, stellt sich das Glück von selber ein."

– Viktor Frankl (Neurologe, Psychiater, Überlebender von Konzentrationslagern)

„Fast alle(...) Begleiterscheinungen intensiver Arbeit und beruflichen Leistungsdrucks wie Stress und Hektik, familiäre Querelen lassen sich auf Mängel in der Arbeitsweise zurückführen. An viel und harter Arbeit erkrankt man nicht so leicht. Davon wird man müde. Man erkrankt an ineffizienter, sinn- und ergebnisloser Arbeit“.

– Fredmund Malik (Wirtschaftswissenschaftler)

Selbstfürsorge

Die Arbeit mit Menschen und Beschäftigung mit belastenden Ereignissen kann zur eigenen Belastung werden. Anzeichen für hohe oder andauernde Belastungen sind intensive Gefühle, Gedanken und körperliche Folgen, z.B. Hilflosigkeit, Wut, Ängste, Abneigung gegenüber bestimmten Themen oder Menschen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und vieles mehr. Über die Zeit kann es zu Ermüdungserscheinungen, innerer Abkehr von der Arbeit, bis hin zum Burnout kommen. Um gesund zu bleiben und gesünder zu werden, ist es hilfreich, regelmäßig für sich viel Gutes zu tun. Dies geschieht auch auf den vier Ebenen, bzw. ist häufig eine Kombination aller Ebenen¹:

- Körperlich: Bewegung, Sport; gute Ernährung in Maßen; Musik, Tanzen; Natur; Entspannung (Entspannungstechniken, Wellness, o.ä.).
- Emotional: Achtsamkeit auf Gefühle und Stimmungen im Alltag; respektvoll Grenzen setzen; negative Gefühle ausdrücken; Spaß, Freundschaft, Beziehungen; Humor und Lachen.
- Gedanklich: Achtsamkeit bei eigenen Gedanken (positiv oder negativ?); an positive Erinnerungen und Zukunftspläne denken, aktive Lösungsorientierung bei aktuellen Problemen; Aufarbeitung von belastenden Erlebnissen und Gedanken; positive innere Bilder betrachten.
- Weltbild / Lebenssinn: Wahrnehmung eigener Werte und Glaubenssätze; möglichst positive Lebenshaltung; Beschäftigung mit dem positiven „höheren Sinn“ des Lebens; persönliche Visionen, Wünsche und Ziele im Leben; Religion; Spiritualität.

Achtsamkeit ist dabei wichtig und eine Übungssache. D.h. immer wieder –also mehrmals am Tag– zu fokussieren wie es mir gerade geht, vor allem auf den ersten drei Ebenen.

¹ Adaptiert von: Sabine Lehmann, Fachinstitut für angewandte Psychotraumatologie – FIFAP, Handbuch zur Weiterbildung Traumazentrierte Fachberatung / Traumapädagogik, 2008. Überarbeitung: Marek Spitzcok von Brisinski

Wenn es gerade nicht so gut ist, dann etwas Gutes für sich tun und Änderungswege herausfinden!

Auf den 4 Ebenen hilft es, wenn wir uns in drei Zeitrhythmen entlasten:

1. **Direkt, sofort:** **Pause** machen; **an etwas Schönes denken**, freudige Erinnerungen, schöne Pläne; **etwas Angenehmes tun** (z.B. Tee trinken, spazieren gehen, sich kurz mit etwas anderem beschäftigen ...)
2. **Kurzfristig, in den nächsten Tagen:** **Gutes für sich selbst tun**, nette Menschen treffen, eine schöne Aktivität, ausruhen
3. **Mittelfristig, in den nächsten Wochen bis Monaten:** Lösungsorientierte Veränderung starten; Analysieren, was dich anstrengt, stresst. Wie möchtest du das nächste Mal mit solch einer anstrengenden Situation umgehen? Was möchtest du verändern? Was brauchst du dazu? Wer oder was kann dir dabei helfen? Welche Strukturen oder Werkzeuge können dich unterstützen? Sei kreativ, auch mit anderen auf Lösungssuchen gehen wenn du möchtest.
4. **Regelmäßig:** **Das Gute immer wieder machen**, bis es Routine wird. Dann kann es leicht, auch in Stresssituationen, gemacht werden und kann zu einer schnellen Entlastung führen.

Vier Ebenen des Erlebens

Menschen erleben die Welt auf vier Ebenen: Körper, Gefühle/Beziehungen, Gedanken/innere Bilder, Weltbild/Sinnhaftigkeit. Wenn diese jeweils positiv ausgerichtet und miteinander im Einklang sind, fühlen wir uns wohler, stabiler und ausgeglichener. Die Ebenen erleben wir persönlich und in Gruppen, Teams und Organisationen. Sie helfen dabei, die Arbeit und Organisation positiv zu strukturieren. Dabei kommen das innere Erleben und die äußeren Strukturen, Anforderungen und Aufgaben zusammen.

Persönlich	Team, Organisation
Körperlich, physisch	Gemeinsam aktiv sein, Räume gestalten, Aktionen, die ein gutes Gefühl verbreiten
Gefühle, Beziehungen	Stimmung miteinander, gegenseitige Unterstützung, Solidarität, Wertschätzung, Anerkennung, Respekt
Gedanken, innere Bilder	Pläne, Ziele, Problemlösungen, positive Strukturen
Weltbild, Werte, Visionen, Lebenssinn, Spiritualität	Geteilte Werte, Visionen der Organisation, positiver Sinn der Zusammenarbeit, gemeinsame Ausrichtung

Erlebnisse können positiv, negativ oder neutral sein, d.h., das Erleben und die Deutung sind angenehm, unangenehm oder eher unbedeutend. Sowohl Erleben wie auch Deutungen geschehen immer größtenteils unbewusst und je nach Fokus auch anteilig im bewussten Bewusstsein. Sich bewusst mit eigenen Zielen, Wünschen, Visionen und Handlungen zu beschäftigen, hilft dabei, sich auszurichten, um das Leben und die Arbeit schrittweise positiver zu gestalten.

Resilienz – Persönliche Widerstandskraft²

- Resilienz (Ingenieurwissenschaft): Fähigkeit von technischen Systemen, bei einem Teilausfall weiter zu funktionieren.
- Resilienz (Materialwissenschaft): Fähigkeit eines Materials, nach einer Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren (Elastizität).
- Resilienz (Ökosystem): Fähigkeit eines Ökosystems, nach einer Störung zum ursprünglichen Zustand zurückzukehren.
- **Resilienz (Psychologie): Persönliche Widerstandskraft**
„...ist die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung nutzbar zu machen“ (Welter-Enderlin, Hildenbrand, 2012)

Resilienz = Immunsystem der Seele (Tom Levold, 2014)

„Die größte Überraschung an der Resilienz ist das Gewöhnliche. Die Fähigkeit zu denken, zu lachen, zu handeln, um Hilfe zu bitten, sich anzunehmen und dem Leben einen Sinn zu geben. Nur leider ist das Gewöhnliche eben oft nicht einfach.“

– Ann Masten (Professorin für Entwicklungspsychologie)

Sieben Resilienzfaktoren (nach Karen Reivich und Andrew Shatté, 2003. Überarbeitet)

- **Selbst wirksam sein**
„Ich bin davon überzeugt, dass ich etwas für mich und meine Umgebung zum Besseren verändern kann. Mein Handeln ist wirksam und ich gestalte mein Leben selbst und bewusst.“
- **Realistischer Optimismus:**
„Ich habe einen zuversichtlichen Blick auf meine Zukunft und habe eine realistische Einschätzung dazu, was möglich ist.“
- **Emotionssteuerung – positive Gefühle stärken**
„Ich nehme meine belastenden Gefühle und Gedanken wahr und kann nachvollziehen, woher diese kommen. Ich verfüge über Wege, negative Gefühle loszulassen und meine Gedanken und Gefühle wieder in eine positive Richtung zu steuern.“
- **Kausalanalyse – Situationen analysieren und daraus lernen**
„Aus Ereignissen und Erlebnissen kann ich Zusammenhänge erfassen, daraus lernen und neue Handlungswege entwickeln.“
- **Empathie – Positive Beziehungen**
„Ich kann mich in andere hineinversetzen, mich auf andere einstellen, bin neugierig und interessiert an Menschen. Ich kann um Hilfe und Unterstützung bitten, biete meine Hilfe und Unterstützung an und erlebe Beziehungen als bereichernd und stärkend.“

² Nach einer Vorlage von Bettina Engelbrecht (www.konfliktberaterin.com)

- **Zielorientierung**
„Ich setze mir positive Ziele, habe verschiedene Ideen, wie ich diese erreichen kann und gehe kreativ und offen darauf zu.“ „Ich bin bereit, Neues auszuprobieren, meine Routinen zu ändern, auch wenn ich nicht weiß, was daraus resultiert.“
- **Impulskontrolle – sich selbst lenken**
„Ich folge nicht jedem Impuls, sondern kann mich immer wieder fokussieren, bei einer Sache bleiben und diese bis zum Schluss verfolgen.“
Wichtig: Konzentration ist nicht durchgängig möglich, deshalb sind Pausen gut, alle 45, 60 oder 90 Minuten.

Salutogenese

Lehre der Gesundheit bzw. des Wohlbefindens. Gesundheit wird demnach nicht nur als Abwesenheit von Krankheit gesehen sondern als positiver Zustand, in dem ein Mensch sich wohl fühlt und sich entwickeln kann.

Nach Aaron Antonovsky ist das Ziel der Salutogenese eine Kohärenz (Stimmigkeit) im Leben und hat drei Anteile:

- **Gefühl der Verstehbarkeit** – Zusammenhänge des Lebens zu verstehen.
- **Gefühl der Handhabbarkeit** (Machbarkeit) – Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können.
- **Gefühl der Sinnhaftigkeit** – Überzeugt sein vom Sinn des Lebens.



Dreieck der Salutogenese von Antonovsky mit Zitaten von Heiner Keupp
 Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese> (abgerufen 2.5.2019)

"die Art, wie man seine Welt sieht oder besser – die eigene Realitätskonstruktion – ist ein entscheidender Faktor für Coping und Gesundheit" (Antonovsky 1997, S. 58)

Tipps für die Selbstfürsorge

(von Hanna Kunze, VIERfältig.de)

Ruhige Zeiten:

Richte dir ruhige Zeiten im Tagesverlauf (Wochen-/Monats-/Jahresverlauf) ein: Tasse Tee/Kaffee mit Blick aus dem Fenster, kurzer Austausch mit netten Menschen, Fünf-Minuten-Spaziergang, erholsame Mittagspause. Das geht auch in einer kurzen Zeit und kann ein "Highlight" sein.

Entspannung:

Lass zwischendurch mal locker: Schultern fallen lassen und bewusst ein- und ausatmen – am Besten fünfmal am Tag. Das geht auch mitten in einer Sitzung. Oder nimm dir Zeit für eine kleine Entspannungsübung.

Erfolge feiern:

Frage dich am Ende des Tages und der Woche, was dir besonders gut gelungen ist. Erzähle jemandem davon. Oder bedanke dich bei dir selbst und tu dir etwas Gutes.

Erfüllendes entdecken und planen:

Beobachte dich einen Monat lang, was dir wirklich (langfristig) gut tut und lege eine Sammlung an (z.B. Gespräche mit einem bestimmten Menschen, 10 Minuten hinlegen, ein Sport, Spaziergänge, im Garten arbeiten...). Fange an, diese Dinge bewusst in deinen Alltag einzubauen und plane auch für die nächste Zeit schöne Ereignisse für dich. Nutze die Liste wenn es mal nicht so gut ist, hole dir eine Idee, was du leicht tun kannst.

Fokussiert arbeiten: Kannst du konzentriert und fokussiert an einer Aufgabe arbeiten, bis diese beendet ist? Falls nicht, finde heraus, was dich daran hindert – und vermindere die Ablenkungen (z.B. durch geschlossene Bürotür, keine Mail-Information am Computer, Telefon umleiten, anderer Arbeitsort...).

„Nein“-Sagen:

Gönne es dir, auf Anfragen „Nein“ zu sagen, wenn diese nicht zu dir passen oder ein ungutes Gefühl auslösen. Reflektiere, was an der Anfrage nicht zu dir passt und tausche dich mit anderen dazu aus wenn du möchtest.

Analysiere deinen Stress:

Schreibe dir auf, was dich gerade stresst. Werde ganz konkret! Auf welche Faktoren hast du Einfluss? Was kannst du vielleicht sogar ganz leicht verändern? Welche Ressourcen (Menschen, Gedanken, Handlungen) helfen dir, um das auszuhalten, was du nicht verändern kannst?

Handlungsfähig bleiben:

Hol dir Hilfe, wenn dir die Ideen für eine verzwickte Situation ausgehen! Setze dich mit einer Kollegin oder einem Freund zusammen und findet mindestens 15 Möglichkeiten, wie du noch mit dieser Situation umgehen kannst.

Haltung, körperlich und innerlich:

Vor schwierigen Situationen oder auch einfach mitten im Alltag nimm eine Körperhaltung ein, die dich bestärkt! Kopf aufrichten, Schultern nach hinten und unten, Wirbelsäule

aufrichten, beide Füße stabil auf dem Boden, nach links und rechtsdrehen, bewusst ausatmen, Anspannung abfließen lassen ...
(viele Beispiele in Büchern von Dr. Claudia Croos-Müller und www.croos-mueller.de)

Dankbarkeit üben:

Erinnere dich abends an drei bis fünf Erlebnisse oder Ereignisse in deinem Tag, für die du dankbar bist; Menschen, Erlebnisse, eigene Handlungen. Schreibe dir diese auf und, wenn du möchtest, auch warum sie für dich wichtig sind.

Wenn diese Übung der Dankbarkeit länger gemacht wird (ein bis mehrere Monate) wird die Aufmerksamkeit dafür im Alltag immer leichter. Dankbarkeit ist ein Katalysator für mehr vom Guten im eigenen Leben.