



**lich
willkommen
zum Impulsvortrag**

**„Stressbewältigung
bei Schmerzen“**

Mensch sein & Entwicklung

Silke Baumann

Praxis für lösungsorientierte Psychologie Silke Baumann

Am Lässigherd 2, 09526 Heidersdorf

Telefon +49 1525 4217453

post@silkebaumann.de

www.mensch-sein-und-
entwicklung.de

und:

www.silkebaumann.de



Inhalt

Schmerz und Stress verstehen

- Was ist Schmerz?
- Was ist Stress?
- Verhalten führt zu Verhältnissen
- Konstruktiver Umgang mit Stress
- Ressourcen aktivieren und nutzen



Handwerkszeug für mehr Energie, Freude, Selbstbestimmung

- Antistresspunkt
- Fragen umleiten
- Progressive Muskelentspannung
- 3-Schritte zur inneren Ruhe und Energiegewinnung „Körperzellenrock“

Konstruktive Kommunikation mit Menschen, die Schmerzen haben

- 4 Schritte- zu mir
- 4 Schritte zum anderen
- kreative Wege zur Bedürfnisbefriedigung

Schmerz und Stress verstehen



Was ist Schmerz?

- durch Krankheit, Verletzung o. Ä. ausgelöste, sehr unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis
"ein stechender, dumpfer Schmerz,,
- tiefe seelische Bedrückung; Kummer, Leid
"ein seelischer Schmerz,,
- Schmerz ein überlebenswichtiges Warnsignal mit der Aufgabe, den Körper, Geist und Seele zu schützen

Quellen, 1.5.2019:

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Definition+Schmerz>

https://schmerzliga.de/was_ist_schmerz.html

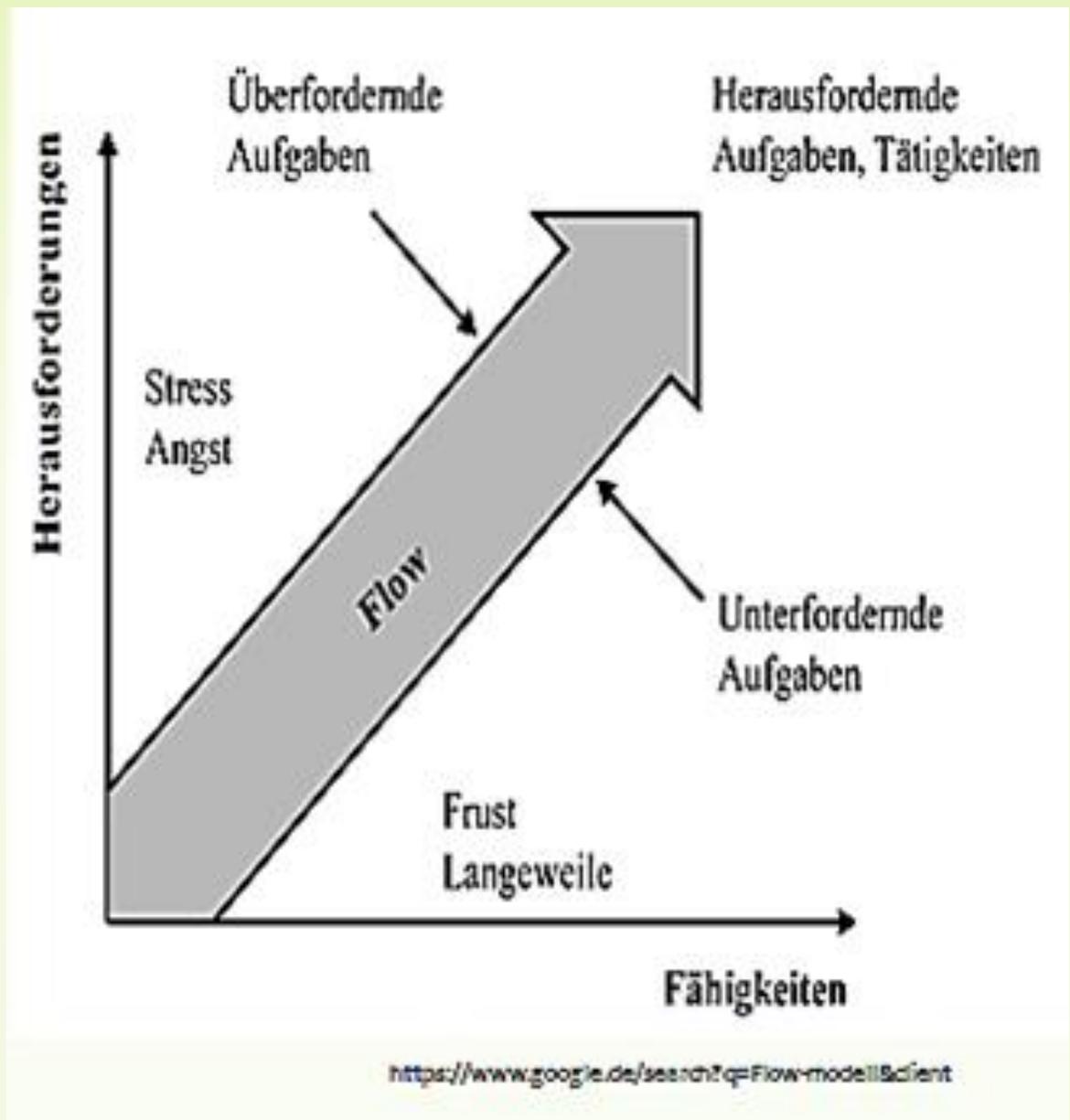
Was ist Stress?

- Eine Körperreaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung
- Kernaufgabe von Stress:
 - In einer bedrohlichen Situation alle vorhandenen Kräfte zu mobilisieren um schnell handeln zu können
- **Auslösung durch belastende Situationen oder Gedanken**

Wie entsteht Stress?

Flow- Modell nach

Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi



Reaktionen auf Stress

- Körper mobilisiert alle Reserven
- Reaktionsmuster je Prägung mit:
 - Kämpfen: Schreien, Toben, Angriff
 - Flucht: Rückzug, Erstarren, sich Entfernen
 - Humor: schnelles Verarbeiten – Resilienz
- Nach der Stresssituation:
 - Erschöpfung

Was sind Deine üblichen Reaktionsmuster bei Stress?

Wie erkennst Du Stress körperlich?

- Körperlich:
- Herzrasen/Bluthochdruck
- Muskelanspannung
- Zusammenbeißen der Zähne
- Flacher Atem/Luft anhalten
- Konzentrationsprobleme
- Verkrampfter Magen
- Schlaf- und Essstörungen
- Erschöpfung/Kraftlosigkeit

Wie erkennst Du Stress emotional?

- Gefühl der Hilflosigkeit
- Ausdruck in folgenden Gedanken:
 - Das ist mir zu viel.
 - Alle wollen was von mir.
 - Ich bin völlig erschöpft.
 - Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll.

Mit welchen Gedanken trägst Du dazu bei, Deinen Stress zu erhöhen?

Wie erkennst Du Stress auf sozialer Ebene?

- Reduktion Deiner Offenheit für andere Menschen
- Ausdruck in:
 - Emotionaler Distanz
 - Ärger
 - Schnellem Reden/verstummen
 - Distanziertheit/nicht ansprechbar sein
 - Druck gegen sich oder andere erzeugen
 - Kaum Interesse an anderen

Verhalten führt zu Verhältnissen

Ob die Energiebilanz ausgeglichen ist, hängt von drei wesentlichen Aspekten ab:

Bewegung, Ernährung und Erholung

Verhalten führt zu Verhältnissen:

Äußere Bedingungen könnten sein:

- Räumlichkeiten, Lärm, Licht, Zeitverhältnisse, Arbeitsabläufe, Organisation, technische Ausstattung...

Innere Bedingungen:

- In welcher Beziehung stehst Du zu Dir, Deinem Umfeld, Deiner Arbeit, Deinem Leben?
- Welche Disharmonien zwischen Körper Seele und Geist kennst Du von Dir?
- In welchen Lebens- und Arbeitsbedingungen lebst Du?
- Verantwortung, Integrität, Kommunikation (systemisch)

Welchem dieser Bereiche möchtest Du ein neues Maß geben?

Verhalten führt zu Verhältnissen

- Zeit für ausgleichende Bewegung – tue was dir Freude macht
- Ernährung: gesünder essen, Essen und Essenszeiten genießen, sorgfältiges Zubereiten
- Körper und Geist genügen Erholung und Schlaf gönnen, Konsum an Unterhaltungselektronik reduzieren
- Zeit für nicht Erreichbarkeit einführen
- Zeit für Entspannung (Sauna, Meditation, Tanz, Angeln...)

Konstruktiver Umgang mit Stress

- **Haltungsänderung (+Utilisieren)**
- **Ausnahmen-Kraft aus Erfahrungen**
Wie hast Du in der Vergangenheit schwierige Situationen gemeistert? Was war besonders hilfreich?
- **Grenzen setzen**
- **Für Balance sorgen**

Ressourcen aktivieren und nutzen

Stress erkennen- bewusstes
Wahrnehmen = Basis für Veränderung

- Liste Deine Stressfaktoren auf
- Sortiere Deine Liste nun nach folgenden Aspekten:
 - Leicht veränderbare Stressfaktoren
 - Mit Plan veränderbare Faktoren
 - Bedingt veränderbare Stressfaktoren
 - Kaum veränderbare Stressfaktoren

Ressourcen aktivieren und nutzen

Dir selbst Grenzen setzen

To Do Liste:

- Welche musst Du gar nicht tun, weil sie nicht nötig oder delegierbar sind?
- Welche sind realistisch gar nicht zu schaffen?
- Auf welche könntest Du verzichten?
- Wende Dich einer Aufgabe bewusst zu, bleibe bis zur Fertigstellung oder bis zur festgelegten Zeitspanne dabei
- Zwischen den Aufgaben kleine Pausen einlegen
- Gönn Dir alle 90 min eine größere Pause , um Dein Gehirn wieder aufzufrischen
- Erkenne Deine fertiggestellten Ergebnisse selbst an.
(Tut der Seele gut und signalisiert dem Gehirn, fertig, damit muss ich mich nicht weiter beschäftigen.)

Ressourcen aktivieren und nutzen

Deinen Körper stärken:

Körper/Seele- Wechselwirkung

- angespannte Muskeln reduzieren die Durchblutung im Gehirn,
 - körperliche Bewegung baut Stress im Körper ab
-
- Leichte Bewegung möglichst morgens 20 min, frische Luft
 - Treppenlauf- Kreislauf in Schwung, Muskelaufbau
 - Positionswechsel beim Arbeiten, tägliches Dehnen und Strecken, Raum lüften
 - Gesunde Ernährung (Nüsse als Energiespender)
 - Pausen machen
 - Aufputzmittel vermeiden- frischer Saft spendet auch Energie
 - Regelmäßige Entspannung/Erholung/Dankbarkeit

Ressourcen aktivieren und nutzen

- Was hilft Dir am besten, nach einer stressigen Phase wieder zu entspannen?
- Welche Veränderung Deiner Ernährung hätte wohl die stärkste positive Auswirkung auf Deinen Körper?
(Probiere sie 7 Tage aus. Wie fühlst Du Dich?)

Ressourcen aktivieren und nutzen

Stärkende Beziehungen:

Welche Menschen tun Dir gut?

(Liste mit allen Menschen, die Dir gut tun, plane wann Du Zeit mit ihnen verbringen möchtest.)

Handwerkszeug
für mehr Energie,
Freude,
Selbstbestimmung



Handwerkszeug zum Stressabbau

- Stress erkennen- bewusstes Wahrnehmen und Annehmen= Basis für Veränderung
(ein Nein macht zu und verhindert Veränderung)
- Progressive Muskelentspannung
- Klopftechnik/Massage am Schlüsselbeinpkt, Hauptantistresspunkt
- 3- Schritte- System zur inneren Ruhe und Energieaktivierung
- Singen, Tanzen, leichte Bewegung

Progressive Muskelentspannung

- 7 Sek. Anspannung danach 20 Sek. Entspannung
- Unterarm und Hand zur Faust geballt.
- Hand nach oben anwinkeln,
- Handrücken nach unten gegen Bein gestreckt,
- Alle 3 Schritte auf der anderen Seite
- (Muskeln entspannen und das vegetative Nervensystem, Gedanken lösen sich)
- Konzentrieren was gerade ist: Anspannung, Entspannung

Antistresspunkt

- Gehen Sie mit 3 Fingern von unten an Knochen des Schlüsselbeins, dann 2-3 cm vom inneren Bereich nach außen.
- Stimulieren Sie den Knochen durch klopfen von unten an den Knochen oder massieren.
- Beide Schlüsselbeinknochen sind dafür geeignet.

3- Schritte- System zur inneren Ruhe und Energieaktivierung

- **1. Gedanken ausatmen** (in Ruhe ziehen lassen mit dem Atem)
- 1-3x kurz einatmen, lange ausatmen und Gedanken mit Ausatmen verbinden-atme alle Gedanken mit aus
- Verbinde das Ausatmen mit Deinem Gedankenstrom.
- **2. relative Gedankenstille**
- Gehe in Deinen Körper und spüre Deinen kompletten Körper intensiv.
- 3. Wenn Du bereit bist und Deinen Körper intensiv spürst, aktiviere den Energiestart (Minimum 30 sec.) Deines Systems. **Klopfe dafür den Energiepunkt** in der **Mitte Deines Brustbeins**. Schließe dabei die Augen, spüre Deinen Körper und spüre, wie sich Dein System langsam aufbaut und neu generiert.
- (Traditionelle Chinesische Medizin max. Energiegenerierung am Brustbeinpunkt(Mitte Brustbein)
- Wenn Du die Übung mehrmals täglich durchführst, regeneriert sich Dein Innerer Energiehaushalt neu.

Körper und Seele

- **Geist und Körper beeinflussen sich gegenseitig**
- Ein **bewusstes Lächeln** kann unsere Stimmung heben und unseren Zustand verbessern.
- ein **tiefes Ausatmen** kann helfen
- **Siegerpose**: Hände in die Hüften gestemmt, ein breiter Stand und ein Vorgestrecktes Kinn
- **Sich selbst ein guter Freund sein**

Körperzellenrock

Jede Zelle meines Körpers ist glücklich.

Jede Körperzelle fühlt sich wohl.

Jede Zelle meines Körpers ist glücklich.

Jede Körperzelle fühlt sich wohl.

Jede Zelle an jeder Stelle,

jede Zelle ist voll gut drauf.

Konstruktive Kommunikation mit Menschen, die Schmerzen haben



Bedürfnispyramide nach Maslow



Mir sich im Reinen sein

- Für sich selbst gut sorgen
- Klarheit gewinnen über sich (4 Schritte)
- Dann offen für wahrhaftige Begegnung mit anderen
- Anderen gute Absichten unterstellen
(Was der andere tut, macht er für sich, nicht gegen Dich)
- Nähe durch Verständnis & Empathie/ (Brückenbau)

Schmerzen und/oder Stress

- Wie kommunizieren Sie als Betroffener unter Schmerzen oder/und Stress?

Frage

- In welcher Situation wäre eine Gesprächsunterbrechung zur Selbstreflexion angebracht? (gewesen)

4 Schritte der gewaltfreien & konstruktiven Kommunikation

1. Beobachtung



2. Gefühle



3. Bedürfnisse



4. Bitte/Wunsch

4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation

1. Beobachtung:

Beschreibe die Situation anhand der Fakten (stell Dir vor man würde die Szene filmen wollen, und braucht dafür eine Anleitung für den Regisseur).

2. Gefühle

Wie ging es mir in der Situation?

Was hab ich dabei empfunden?

Was hilft mir dabei, meine Gefühle zu erkennen und zu benennen?

3. Bedürfnis

Hinter jedem Gefühl steckt ein Bedürfnis.

Gefühle zeigen, ob Deine Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht.

4. Bitten

Hast Du erkannt, welche Bedürfnisse hinter den Gefühlen stehen, kannst Du handeln indem Du eine Bitte formulierst:

- An Dich selbst
- An eine höhere Macht/Gott
- An einen anderen Menschen

4 Schritte zu mir

1. Beobachtung

Beschreibe die Situation so neutral wie möglich anhand der Fakten.

2. Gefühle

Wie ging es mir in der Situation?
Was hab ich dabei empfunden?
(Schmerz, Trauer, Freude, Mutlosigkeit, Erschöpfung, Angst, Ekel, innere Unruhe, Unsicherheit...)

3. Bedürfnisse

Welche Deiner Bedürfnisse stehen hinter Deinen Gefühlen?
(Annahme/Respekt...)

4. Bitte/Wunsch

Handle, indem Du eine Bitte formulierst:
An Dich selbst (Was kann ich tun, damit es mir besser geht?)
An eine höhere Macht/Gott
An einen anderen Menschen

4 Schritte zum anderen

1. Beobachtung

Was genau ist geschehen?
Von welcher Voraussetzung ging der andere aus?

2. Gefühle

Wie hat er sich wohl der andere in der Situation gefühlt?
(Schmerz, Trauer, Freude, Alarmierung, Mutlosigkeit, Angst, Ekel, innere Unruhe...)

3. Bedürfnisse

Welches Bedürfnis stehen hinter dem Verhalten oder den Gefühlen des anderen?

4. Bitte/Wunsch

Handle, indem Du eine Frage formulierst:
Was brauchst Du gerade?
Gibt es etwas, was ich jetzt für Dich tun kann? Wenn ja, was? Was erwartest Du jetzt von mir?

Verbindung erleben, um Positives auszudrücken

1. Beobachtung

Danke dass Du mir diese Arbeit abgenommen hast.

2. Gefühle

Es hat mich erleichtert,

3. Bedürfnisse

ich hatte den Kopf frei für anderes. Das hat mir gut getan.

4. Bitte/Wunsch

...

Ich Botschaften, mit eigener Offenheit berühren

1. Beobachtung

Wer seine Situation klar beschreiben kann...
Ich sehe dass Du Schmerzen hast

2. Gefühle

zeigt wie er sich fühlt
„Für mich ist das sehr belastend und ich Sorge mich um Dich.“

3. Bedürfnisse

„Ich brauche mehr Sicherheit, das Du die vereinbarten Pausen einhältst, mehr auf Dich achtest...“

4. Bitte/Wunsch

„Sag mir, ob wir gemeinsam Wege finden wollen, wie das zukünftig besser gehen kann....“

Kreative Wege

- Manchmal passen die Strategien nicht zusammen. Da wir nun aber zwischen Bedürfnis und Strategie (Art und Weise der Umsetzung) unterscheiden können, ist es einfach zu fragen:

- Warum ist Dir das so wichtig?
- Was gibt Dir das?

Und damit **die Bedürfnisse hinter der Strategie erkennen.**

- Überlege welche Bedürfnisse kommen bei Dir oft zu kurz?
- Finde, vielleicht mit Freunden so viele Wege wie möglich, um diese Bedürfnisse zu erfüllen.
- Welcher der 4 Schritte fällt Dir am schwersten.
- Was könnte Dir helfen, ihn durchzuführen?

Bedürfnisse hinter der Strategie erkennen.

- Wo hast Du mal was Positives für Dich erreichen wollen und andere empfanden Dein Verhalten negativ?
- Denk an 3 Situationen, die Du negativ empfandst, wo die Menschen womöglich etwas für sich taten!

**Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit
und viele Ressourcen für
Euer gesünderes und
erfülltes Leben!**

Silke Baumann

