

# ISP: Theoretische Grundlagen

- **Selye (1956)**
- **Transaktionales Stressmodell von Lazarus (1966-1984)**

## **Kognitive Bewertung (cognitive appraisal)**

- primary appraisal: Was passiert hier eigentlich?
- secondary appraisal: Habe ich die notwendigen Ressourcen?
- reappraisal: Neubewertung der Situation

## **Stressbewältigung (coping)**

- problemzentrierte (instrumentelle) Bewältigungsstrategien: Veränderung des Problems durch Handlungen oder Aktivitäten (Kampf, Flucht, Kontrollverhalten)
- emotionszentrierte (palliative) Bewältigungsstrategien: Veränderung des Befindens, ohne den Stressor selbst zu beeinflussen (z.B. Entspannung, kognitive Umstrukturierung, Ablenkung)

## **Wechselwirkungen von Individuum und Umwelt (Transaktion)**

- Formale (Kontrollierbarkeit, Vorhersagbarkeit, zeitliche Nähe und Dauer des Stressors) und inhaltliche Parameter (physische, soziale, selbstwertrelevante), Motivationsmuster und (Kontroll-)überzeugungen
- alltägliche, anhaltende Ereignisse (daily hassles), periphere und zentrale hassles

- **Konzept der Affektlogik von Ciompi (1997)**

- Affekte als emotionale Grundlagen des Denkens

- **Salutogenesekonzept von Antonovsky (1976; s.a. Resilienzforschung)**

- Schützende Faktoren (resistance resources)
- Kohärenzsinn (sense of coherence): Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit

**Gott gebe mir die  
Gelassenheit, die Dinge  
hinzunehmen, die ich  
nicht ändern kann, den  
Mut, die Dinge zu  
ändern, die ich ändern  
kann, und die Weisheit,  
das eine vom anderen  
zu unterscheiden.**

# **Gliederung des Kursprogramms**

**Warming-Up**

**Körper**

**Gedanken**

**Gefühle**

**Leistung und Beziehungen leben**

**Ernte und Abschied**

**Zusatzbausteine, zum Beispiel**

- **Das innere Team: Mein eigener Chef werden**
- **Problemlösestrategien**
- **Emotionale Intelligenz, soziale Kompetenz**
- **Wissensbausteine über Schlaf, Ernährung, Schmerzphysiologie etc.**
- **Risikoverhaltensweisen**
- **Genusstraining**

# Praxis des Kursprogramms (ISP)

- **Anwendungsbereiche**
- **Allgemeine Rahmenbedingungen**
  - **Zusammensetzung der Gruppen**
  - **Räumliche Voraussetzungen**
  - **Kurs- und Sitzungsdauer**
- **Struktur/Gestaltung der Sitzungen**
  - **Blitzlicht und Rundenarbeit**
  - **Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen**
  - **Erlebensaktivierende Einzel- und Gruppenübungen**
  - **Bewegungsübungen**
  - **Wissensbausteine**
  - **Pausen**
  - **Folien und Arbeitsmaterial**
  - **Haus – Aufgaben ?**
  - **Begleitdiagnostik**

# Warming up: Überblick

- **Kennenlernen**
- **Wünsche der Teilnehmer an den Kurs, Operationalisierung der individuellen Erwartungen**
- **Klärung von Gruppenregeln und von organisatorischen Fragen**
- **Begriffsklärungen: Stress, Stressoren, Stressreaktionen, Gesundheit, Flow**
- **Erste Problem- und Lösungsanalyse**

# Körper: Überblick

- **Zuwendung und Wahrnehmung:**  
Sensory Awareness-Übungen zu unterschiedlichen Körperteilen
- **Wissensbaustein:**  
Vegetatives Nervensystem, körperliche Streß- und Entspannungsreaktionen
- **Kurzentspannungsmethode für den Alltag (PMR)**
- **Pausengestaltung**
- **Augenübungen**
- **Aktivierungs-, Bewegungsübungen**
- **Zusatzelemente:**
  - Regulierung von Atmung, Verdauung, Kreislauf, Schlaf
  - Risikoverhaltensweisen (Kaffee, Nikotin, Alkohol, Bewegungsmangel)

# Veränderungen der Körperfunktionen unter Aktivierung und unter Entspannung

	<b>Sympathikus</b>	<b>Parasympathikus</b>
<b>Pupille, Lidspalte</b>	erweitert	verengt
<b>Speichelfluß</b>	vermindert	erhöht
<b>Schweiß</b>	kalt, klebrig	warm, dünnflüssig
<b>Herzschlagfolge, Kontraktionskraft, Erregungsleitung</b>	erhöht	langsamer. gesenkt
<b>Durchblutung von Skelettmuskulatur, Herz, Lunge, Gehirn</b>	stärker	schwächer
<b>Skelettmuskulatur</b>	angespannt	entspannt
<b>Durchblutung von Verdauungsorganen, Haut, Genitalien, Schleimhäuten</b>	schwächer	stärker
<b>Gerinnungsfähigkeit des Blutes</b>	stärker	schwächer
<b>Fettsäuren</b>	Freisetzung ((Lypolyse)	vermindert
<b>Blutdruck</b>	Anstieg	Abfall
<b>Atmung</b>	schneller, tiefer, Bronchien erweitert	langsamer, flacher, Bronchien verengt
<b>Beweglichkeit und Muskelspannung von Speiseröhre, Magen, Darm</b>	vermindert	erhöht
<b>Sekretion von Magensäure</b>	vermindert	erhöht
<b>Verdauung</b>	gehemmt	angeregt
<b>Leber</b>	Zuckerabbau (Glukoneogenese)	gestoppt
<b>Bauchspeicheldrüse, Insulin</b>	gehemmt	angeregt
<b>Nieren</b>	gehemmt	angeregt
<b>Gallenblase</b>	erschlafft	zusammengezogen
<b>Harnblase</b>	Zurückhalten des Urins	Entleerung
<b>Sexualorgane</b>	Hemmung der Libido, geringere Durchblutung	Erektion, Lubrikation, Schwellung
<b>Gesamtstoffwechsel</b>	insgesamt angeregt, Energieverbrauch erhöht (Katabole Stoffwechsellage)	unverändert, tendenziell verlangsamt
<b>Immunsystem</b>	Vorübergehender Anstieg von Killerzellen im Blut	
<b>Schmerzerleben</b>	Stressanalgesie	

# Übungen zur Progressiven Muskelrelaxation (PMR)

- Ballen der Fäuste – Loslassen
- Hochziehen der Schultern – Loslassen
- Schultern nach hinten unten ziehen – Loslassen
- Augenbrauen hochziehen – Loslassen
- Augen zusammenziehen – Loslassen
- Backenzähne aufeinander/ Zunge gegen den Gaumen/ Mundwinkel nach hinten ziehen – Loslassen
- Beine nach vorne strecken und Oberschenkel- und Gesäßmuskeln anspannen - Loslassen
- Fersen in den Boden drücken, Zehen nach oben ziehen - Loslassen
- Zehen in den Boden drücken, Fersen nach oben ziehen – Loslassen

## **Bitte beachten:**

Bei allen Übungen wird beim Anspannen weitergeatmet. Nur die Muskeln anspannen, die angesprochen sind. Viel Erfolg!



# **Gedanken: Überblick**

- **Zuwendung, Wahrnehmung, Distanzierung: Die Gedanken sind immer dabei**
- **Kognitive Umstrukturierung: Wie man neue Perspektiven gewinnt**
- **Selbstinstruktionen**
- **Einstellungen als stabile Kognitionen**
- **Denkmuster und ihre Geschichte**
- **Realistische Selbsteinschätzung und Selbstverantwortung**

# Gefühle: Überblick

- **Zuwendung und Wahrnehmung**

Es gibt keine richtigen oder falschen Gefühle  
Wahrnehmung von Gefühlen verbessert die  
Situationseinschätzung

- **Vertrautheit mit eigenen Gefühlen**

• mehr *Ein*-fühlungsvermögen, besseres  
Verstehen, bessere Kommunikation

- **Ausdruck von Gefühlen**

Ausgedrückte Gefühle verbrauchen  
bereitgestellte Energie (Vorsicht!)

- **Selbst-Bewußtsein eigener  
Ressourcen**

- **Anker als Helfer der  
Ressourcenaktivierung**

# Wann werden Sie umsetzen, was Sie wissen?

## Warum Ratschläge selten helfen

*Ich gebe Ratschläge immer weiter. Es ist das einzige, was man damit anfangen kann.*

(Oscar Wilde)

## Manchmal haben auch Probleme ihren Sinn

*Wer ein Problem definiert, hat es schon halb gelöst.*

(Julian Huxley)

## Es gibt keine Fünfminutenterrine gegen Stress

*Wenn Du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem endlosen, weiten Meer.*

(Antoine de Saint –Exupery)

# **Leistung und Beziehungen leben: Überblick**

- **Umgang mit Zeit**
- **Zur Bedeutung sozialen Austauschs**
- **Umgang mit alltäglichen und langfristigen Zielen**
- **Reflexion persönlicher Motive und Wertvorstellungen**