

**Dr. Stress**  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

## **Energie statt Stress: Dem Burnout keine Chance**

Karlsruhe, den 22. März 2019

Referentin:  
Dr.med.Sabine Schonert-Hirz, Berlin

### **Überblick**

**Stressmanagement:  
5 Starkmacher  
einsetzen**



**EXTRA-  
Starkmacher für  
Alle:  
Wertschätzung**

**Definition:  
Was ist Stress?**

**Dr. Stress**  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

## **“Negative Emotionen” steigern die Stressaktivität**

**Angst/Sorge  
Furcht/Panik  
Ärger/Frust  
Wut/Hass  
Unsicherheit  
Hilflosigkeit  
Verlustgefühl  
Schamgefühl  
Einsamkeit**

## **Die Wahrheit über Stress:**

- 1. Stress ist eine ständige und nützliche Aktivierung des ganzen Menschen.**
- 2. Haup-Organ: Muskulatur**  
(Urzeitliche Problemlösungs-Strategie)
- 3. Stresshormone** (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) werden **kontinuierlich** freigesetzt.  
**Keine Stresshormone = kein Leben!**
- 4. Gefühle** steuern den Stresslevel

**“Positive Emotionen” senken die Stressaktivität**

**Freude  
Glück  
Zufriedenheit  
Sicherheit  
Geborgenheit  
Menschliche Nähe  
DANKBARKEIT**

**“Positive Emotionen” steigern die Stressaktivität**

**Vorfreude  
Lust auf...  
Bock auf...  
Interesse  
Neugier  
Appetit  
Sehnsucht  
Begehren  
MOTIVATION**

**Chronischer Stress**  
**POSITIVE EMOTIONEN**

**Neugier/Interesse**

Was gibt es Neues?

**Sehnsucht nach Zugehörigkeit**

Wer hat mir geschrieben?

**Motivation/Begeisterung**

Alles ist wichtig, ich will alles schaffen!

**Nicht mehr abschalten können**

=

**Dauerstress!**

Ständig unter Strom, ständige  
Selbstunterbrechung

Verlust der Impulskontrolle

besonders bei

**Langeweile**

**Müdigkeit**

**Nervosität/Anspannung/Überforderung**

## **Selbstdisziplin Präfrontaler Cortex ("Mama-Modul")**

- ✓ **Selbstbeherrschung**
- ✓ **Impulskontrolle**
- ✓ **Konzentration**
- ✓ **Willensstärke**
- ✓ **Langfristige Zielorientierung**

## **Strategien zur Impulskontrolle**

- ✓ **Stimuluskontrolle (aus den Augen)**
- ✓ **Ablenkung (etwas anderes tun)**
- ✓ **Selbstinstruktion („Lass es sein!“)**
- ✓ **Umbewertung („So toll ist das nicht!“)**
- ✓ **Distanzierung (Grundhaltung)**
- ✓ **zunehmend anspruchsvoller**
- ✓ **20% der 15 jährigen Deutschen defizitär**

## **Grundregeln: Die 6 NOS**

- 1.**Nicht im BETT
- 2.**Nicht am TISCH
- 3.**Nicht im BAD
- 4.**Nicht im WC
- 5.**Nicht beim FAHREN
- 6.**Nicht im GESPRÄCH

Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

## **SYMPTOME**

**Geistig:** schlechte Konzentration

**Emotional:** schlechte Laune

**Körperlich:** schlechter Schlaf

**Sozial:** schlechte Beziehungen

## **Die Wahrheit über Burnout (1):**

1. Es gibt **keine allgemeingültige Definition** für Burnout.
2. Burnout ist **keine Krankheit**, aber mehr als nur "mal einen schlechten Tag" zu haben oder niedergeschlagen zu sein.
3. Burnout ist eine leichte bis schwere **Erschöpfung** mit verschiedenen Stresssymptomen.
4. **Körperliche Erkrankungen** können Burnout-Symptome verursachen.

## **Die Wahrheit über Burnout (2):**

5. Burnout: Meistens private Probleme:  
**Kinder, Eltern, Partner, Erkrankungen, Sucht, Finanzen**  
**Neue Erkenntnis: Schlafmangel (4-5h) erzeugt Burnout (Karolinska Inst. 2004/2018)**
6. Burnout-Prävention: **Stress-Balance und guter Schlaf**
7. **Psychische Erkrankungen (Depression, Angst-erkrankungen) werden manchmal fälschlich als Burnout bezeichnet.**

## **Natur**

- 1. Grün beruhigt die Gefühle und erzeugt Sicherheit**
- 2. Bewegung lässt Stress abklingen**
- 3. Bewegung setzt Hirnbotenstoffe frei  
(Endorphine, Dopamin, Serotonin, Noradrenalin)**
- 4. Bäume setzen immunstärkende Stoffe frei**

## **1. Starkmacher**

- ✓ Verlängert das Leben**
- ✓ Macht glücklich und zufrieden**
- ✓ Kontrolliert das Gewicht**
- ✓ Verbessert das Liebesleben**
- ✓ Fördert Entscheidungsfähigkeit,  
Gedächtnis und Motivation**



## Warum ist Schlaf so wichtig?

- **Regeneration**
- **Immunfunktion**
- **Langzeitgedächtnis**
- **Abtransport verbrauchter Proteine  
(Demenzprophylaxe)**

**Nach müde**

**kommt**

**BLÖD**

## **Das Gehirn braucht Schlaf**

- **Was mache ich warum?**
- **Was ist das Wichtigste?**
- **Wie löse ich Probleme?**
- **Wie kann ich dran bleiben?**
- **Was meinst Du?**
- **Was kann ich für Dich tun?**

## **Abschalten bitte: 5 Schnelle Tipps**

- ✓ **Kontakt zu „echten Menschen“**
- ✓ **Muskuläre Ermüdung (leichter Sport)**
- ✓ **Dunkelheit, Ruhe**
- ✓ **Computer ausschalten**(blue light-stress)
- ✓ **Handy weglegen**

## **Brennpunkt Situation**

- 1. Was genau ist los?**
- 2. Wie oft kommt es vor**
- 3. Wie lange dauert es?**
- 4. Welche Gedanken machen es so schlimm?**
- 5. Was kann ich statt dessen denken?**
- 6. Was kann ich tun?**

## **Beobachte Deine Gedanken!**

- ☹️ **Wenn man die braucht, ist keiner da!**
- ☹️ **Nie ist es so wie ich es gerne hätte!**
- ☹️ **Jedes Mal, wenn ich hier reinkomme,...**
  - ☹️ **Das dauert ewig!**
  - ☹️ **Keiner hilft mir!**
  - ☹️ **Alles Schwachköpfe!**
    - ☹️ **Immer ich!**
    - ☹️ **So ein Mist!**
    - ☹️ **Typisch...!**

## **Umschalten: Sonne ins Herz!**

- ✓ Was kann ich sofort dagegen tun?
- ✓ Nichts dauert ewig!
- ✓ Die anderen kochen auch nur mit Wasser!
- ✓ Das ist eine Ausnahme!
- ✓ Gut gemacht!
- ✓ Wenn dein Pferd tot ist, steig ab
  - ✓ Was kann ich denn hier lernen?
  - ✓ Was mache ich Schönes nachher?
  - ✓ Wer weiß wozu das gut ist?

## **Kontinuierliche Rückmeldung im Gehirn**

**ZU WENIG:  
STRESSAKTIVIERUNG**

**GENUG:  
BERUHIGUNG**

## **Achtung ansteckend!**

- ✓ Gutes Betriebsklima
- ✓ Bindungen untereinander
- ✓ Vertrauen/Offenheit
- ✓ Fairness
- ✓ Rücksicht/Respekt
- ✓ Hilfsbereitschaft
- ✓ Wertschätzung

Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

## **Zwischenmenschlicher Gesundheitsschutz bei**

**Zeitdruck**

**Quantitativer Überforderung**

**Unsicherer berufliche Zukunft**

**Hoher Kontrolle durch andere**

**Rollenbelastung**

**Konflikten**



Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz