

# Impulsvortrag „Kopf in den Sand war gestern“

Digitale Gesundheitswoche

Online, 10.11.2021



## Agenda

### Workshop „Kopf in den Sand war gestern“



**#1 Mentales Stressmanagement verstehen**

**#2 Stressverschärfende Denkmuster überwinden**

**#3 Praxisübung: Annehmende Grundhaltung**

**#4 Take Home**

## Gedankenimpuls

Was schon der griechische Philosoph Epiktet wusste.



„Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse an sich,  
die uns beunruhigen,  
sondern die Einstellungen und Meinungen,  
die wir zu den Dingen haben.“

## Mentales Stressmanagement

Persönliche Denkmuster erschweren uns den Blick nach vorn.



Persönliche Stressverstärker  
identifizieren!

Ich setze mich selbst  
unter Stress, indem ...



Mentale Stresskompetenz  
entwickeln bedeutet:  
Persönliche Einstellungen zu  
hinterfragen

Entwicklung förderlicher  
Denkweisen und  
Einstellungen

Beispiele:  
Einstellungsänderung,  
Relativieren und  
Distanzieren, Sinngebung

## Annehmende Grundhaltung

Praxisübung: In vier Schritten.



#1

**Situation vor Augen führen:** Fühle sie ganz tief, identifiziere dich mit ihr. Atme tief und ruhig, lass die Gefühle, die in dir entstehen hochkommen.

#2

**Die Realität wahrnehmen:** Verleugne oder verstecke nichts vor dir selbst. Hab keine Angst vor den Gefühlen.

#3

**Distanz gewinnen:** Betrachte die Situation von außen. Versuche, die körperlichen Empfindungen, die mit dem Gefühl einhergehen, nach und nach loszulassen.

#4

**Veränderung bewusst machen:** Um glücklicher zu sein, brauchst du Veränderung. Spüre, wie sich dein Körper und Geist entspannen und du die Veränderung in dein Leben einladen kannst. Sei offen dafür mit dem Wissen, dass alles nur besser werden kann.

## Förderliches Denken trainieren

Übung macht den Meister.



„Was wird heute gut  
laufen?“



„Was war heute gut?“



## Dankbarkeitstagebuch

Probieren Sie es aus.

Worauf freue ich mich heute am meisten?

Welche Eigenschaft an sich selbst / einer bestimmten Person bewundern Sie?

Welche Freiheiten bietet mein Leben, für die ich dankbar bin?

Welchen Moment in der Zukunft werde ich so richtig genießen?

Was lief heute richtig gut?

Was hat mir ein Lächeln in mein Gesicht gezaubert?

Wofür bin ich heute dankbar?

## Take Home

Die Realität annehmen.

≠ Die Situation hinnehmen, wenn du unzufrieden und unglücklich bist.

≠ Zu allen Ja und Amen sagen.

## Wertfreie Wahrnehmung.

≠ Bequemlichkeit Dinge nicht zu ändern.

**Abstand von der Situation gewinnen.**



**Okay, so ist es jetzt.**

**Sich für Veränderungen öffnen.**

**Dem ganzen inneren Chaos direkt ins Auge blicken.**

≠ Situationen um dich herum schönreden.

**Verstehen, was vor sich geht.**

≠ Meine wahren Gefühle unterdrücken.