

"Gesundheit bedeutet Flexibilität"

STARK IM STRESS

David Loosen

Therapeut für klinische Psycho-Neuro-
Immunologie & Dipl. Sportwissenschaftler



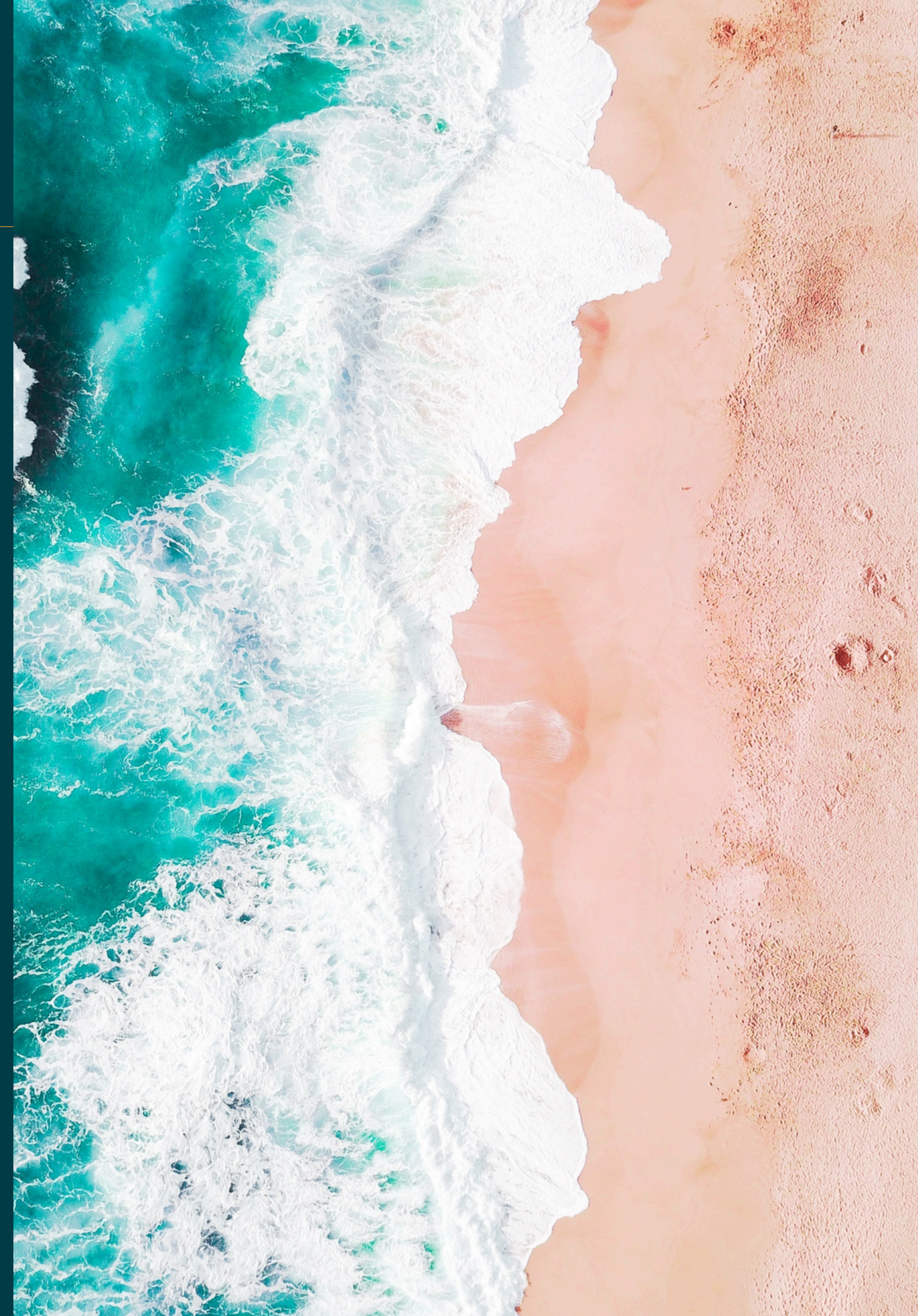
kontakt@david-loosen.de



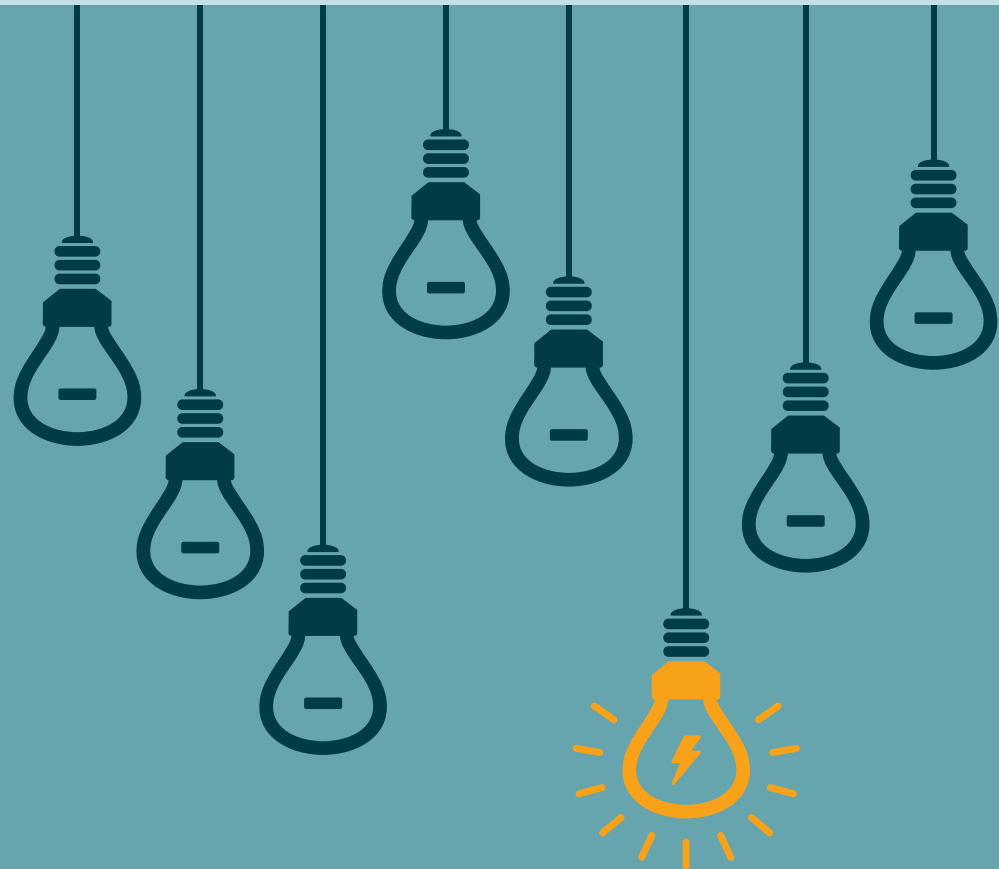
+49 178 211 69 17



www.david-loosen.de



Fokus, Konzentration & Aufmerksamkeit



Der Stress mit dem Stress

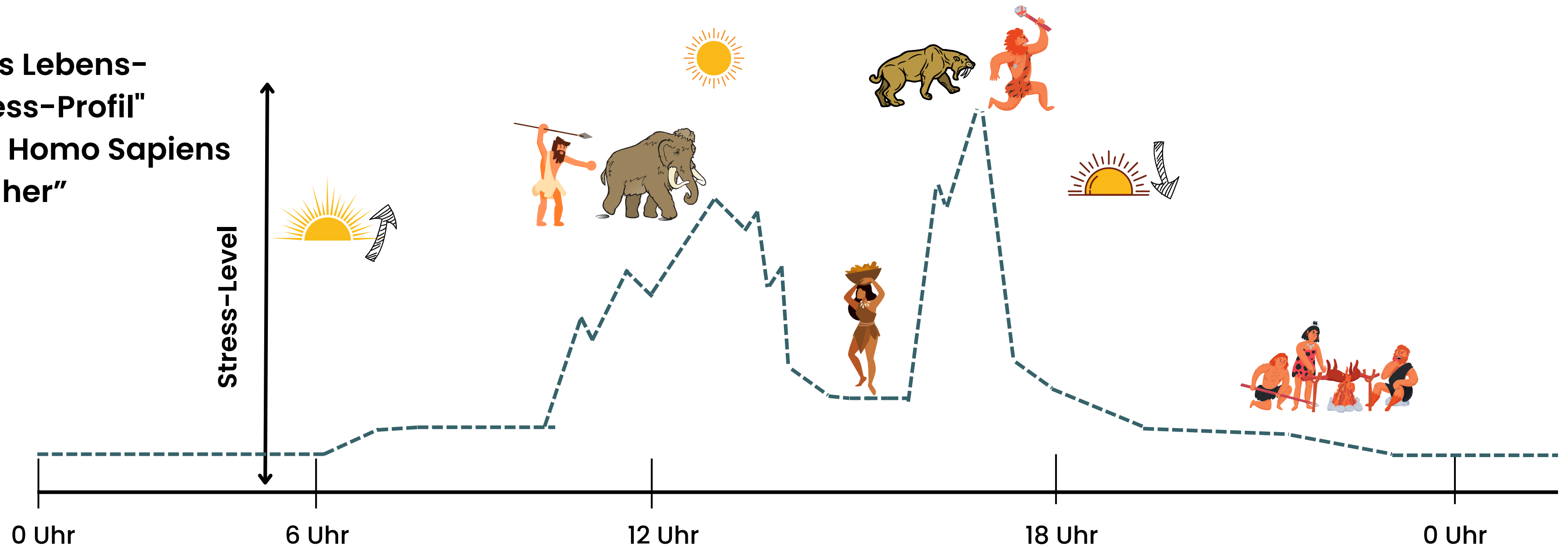
"IT'S ALL ABOUT ENERGY!"

Wenn wir uns mit dem Thema Stress auseinander setzen, dann müssen wir dies vor unserem evolutionären Hintergrund tun..



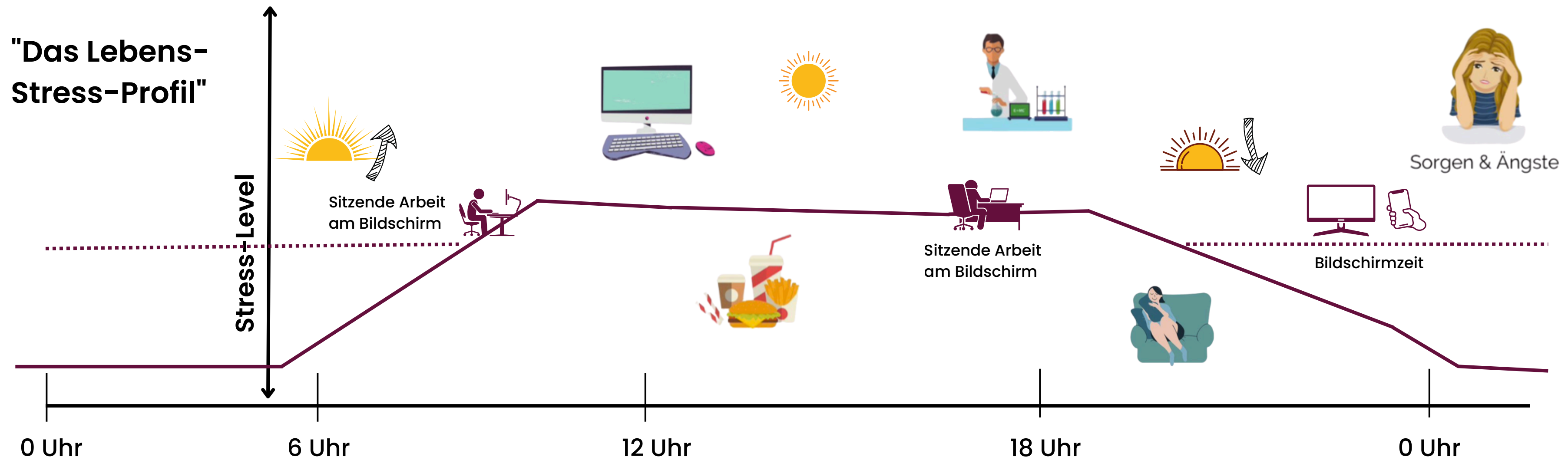
GESUNDHEIT BEDEUTET FLEXIBILITÄT

"Das Lebens-
Stress-Profil"
des Homo Sapiens
"früher"

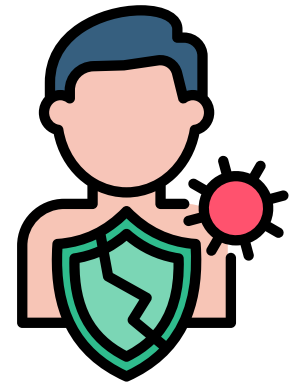


“—
NOTHING IN BIOLOGY MAKES SENSE EXCEPT IN THE LIGHT OF EVOLUTION

DER "MODERNE LEBENSSTIL"



Folgen des evolutionären Mismatches



schwaches
Immunsystem



Müdigkeit/
Abgeschlagenheit



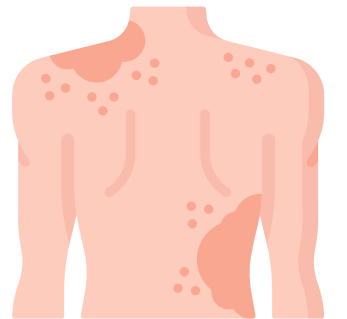
Schlafstörungen



Magen-
Darmprobleme



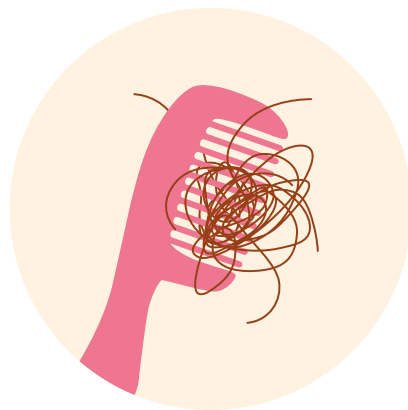
Kopfschmerzen



Hautprobleme



Gewichtsprobleme



Haarausfall



schlechte
Wundheilung



Stimmungs-
schwankungen



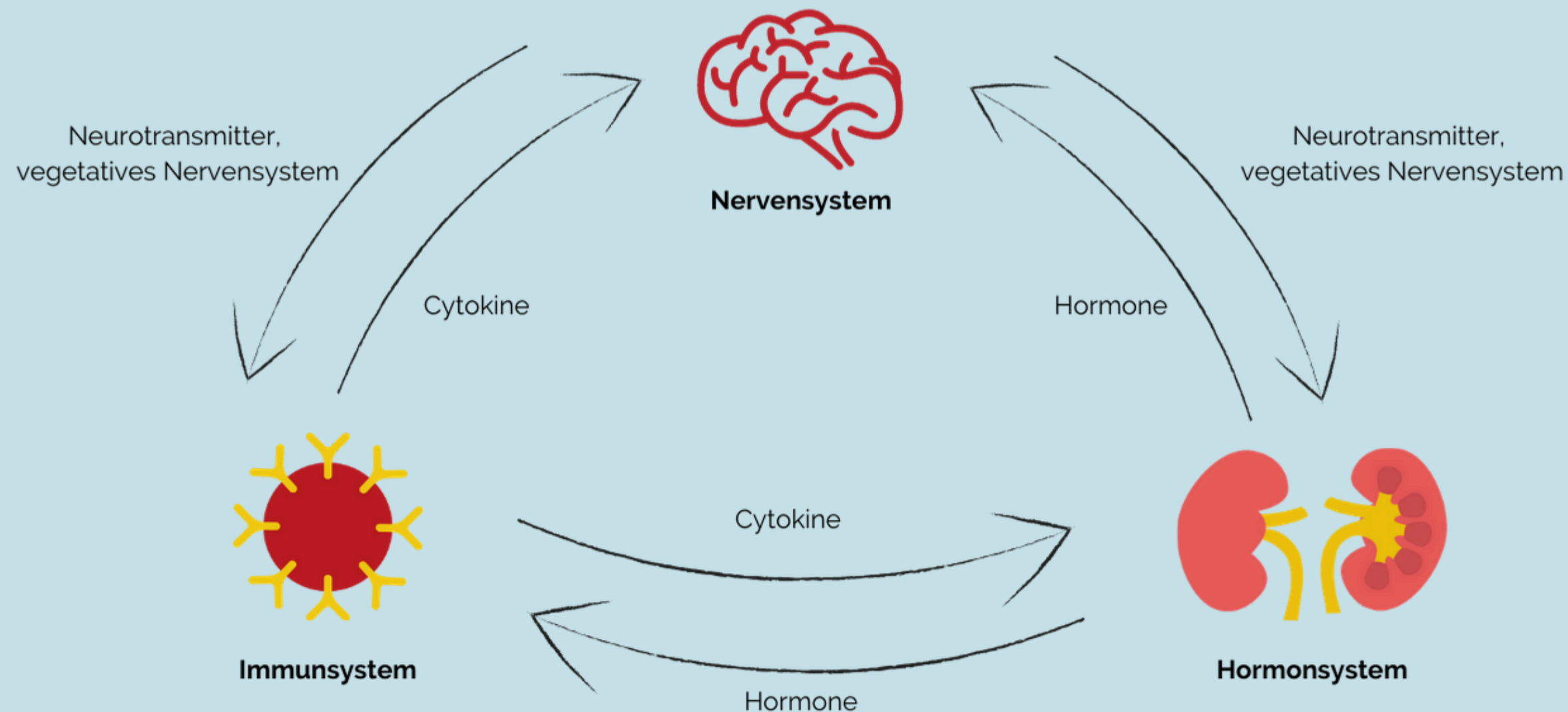
Angstgefühl



Depression

klinische Psycho-Neuro-Immunologie

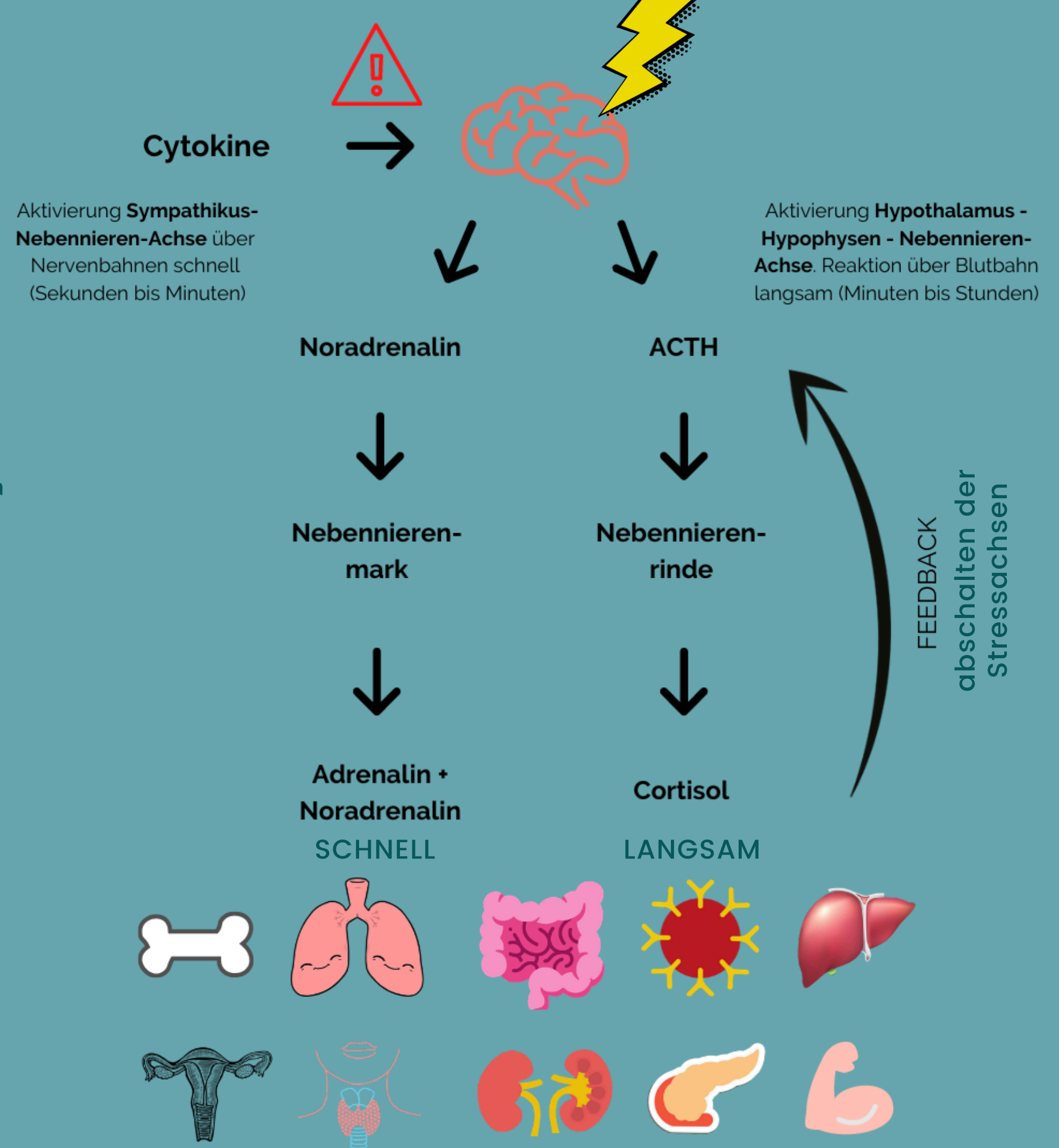
..unsere Organsysteme kommunizieren miteinander



UNSERE STRESSACHSEN:

"IT'S ALL ABOUT ENERGY!"

ALLES FÜR DIE ENERGIE-
BEREITSTELLUNG



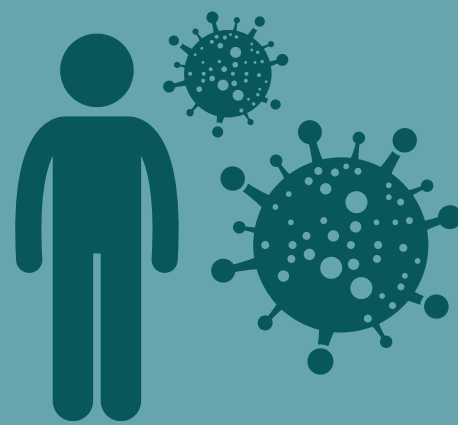
Alte vs. neue Stressoren



Hunger



Gefahr



Infektionen



Kunstlicht &
Reizüberflutung



Bewegungs-
mangel



Sorgen & Ängste

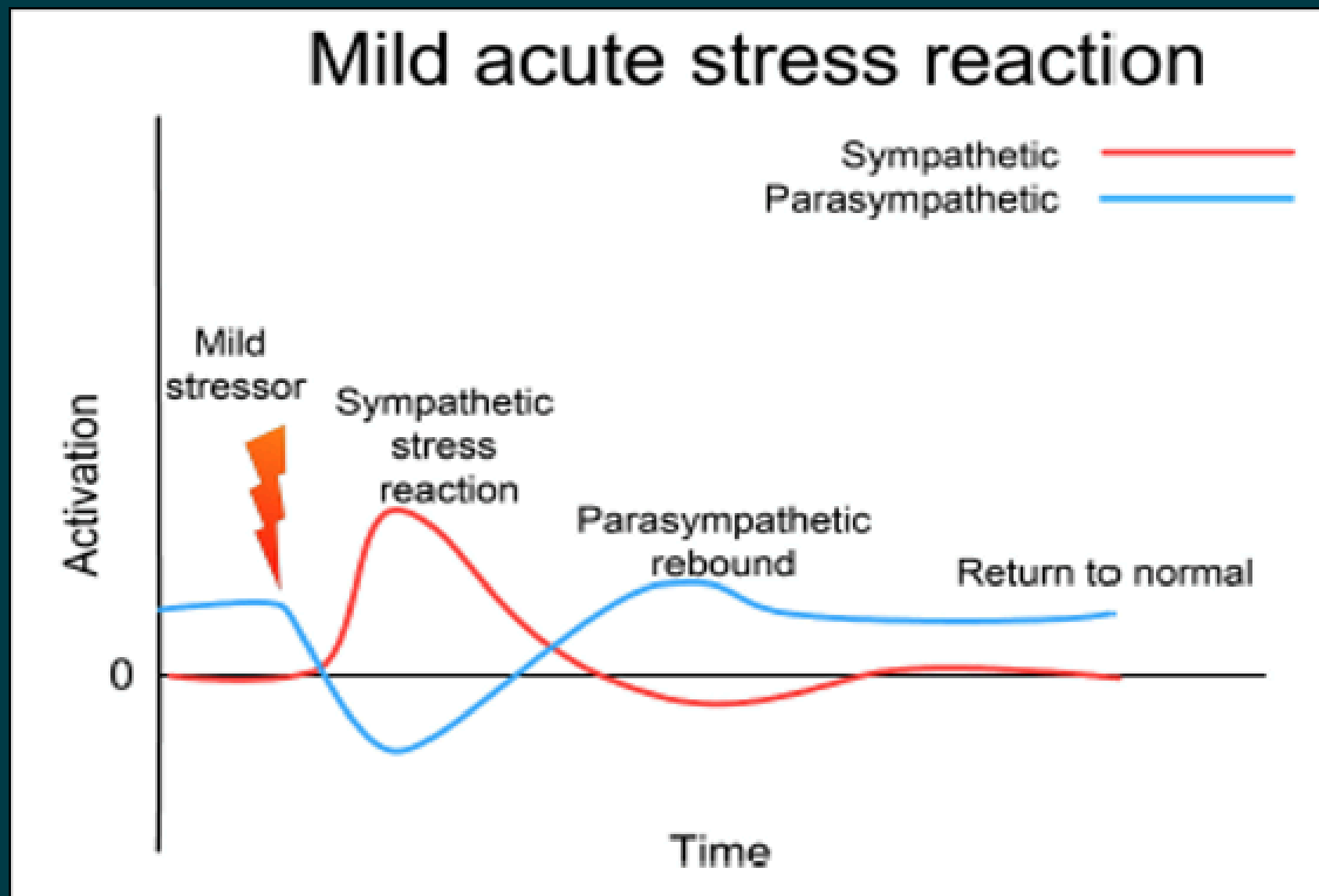


Nährstoffmängel &
Überernährung



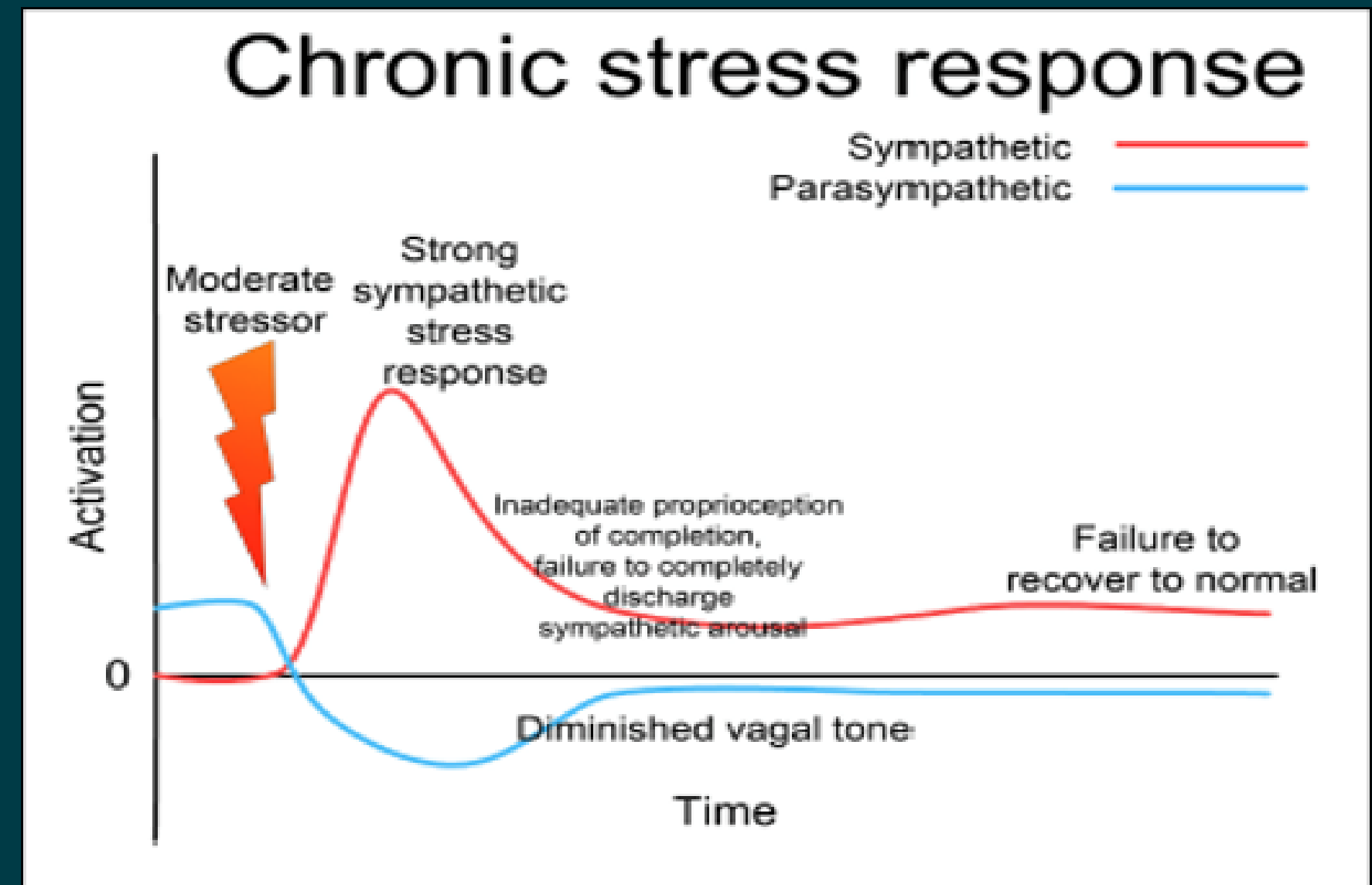
Chemie in Nahrung,
Kosmetik, Wasser, Luft

Akuter Stress



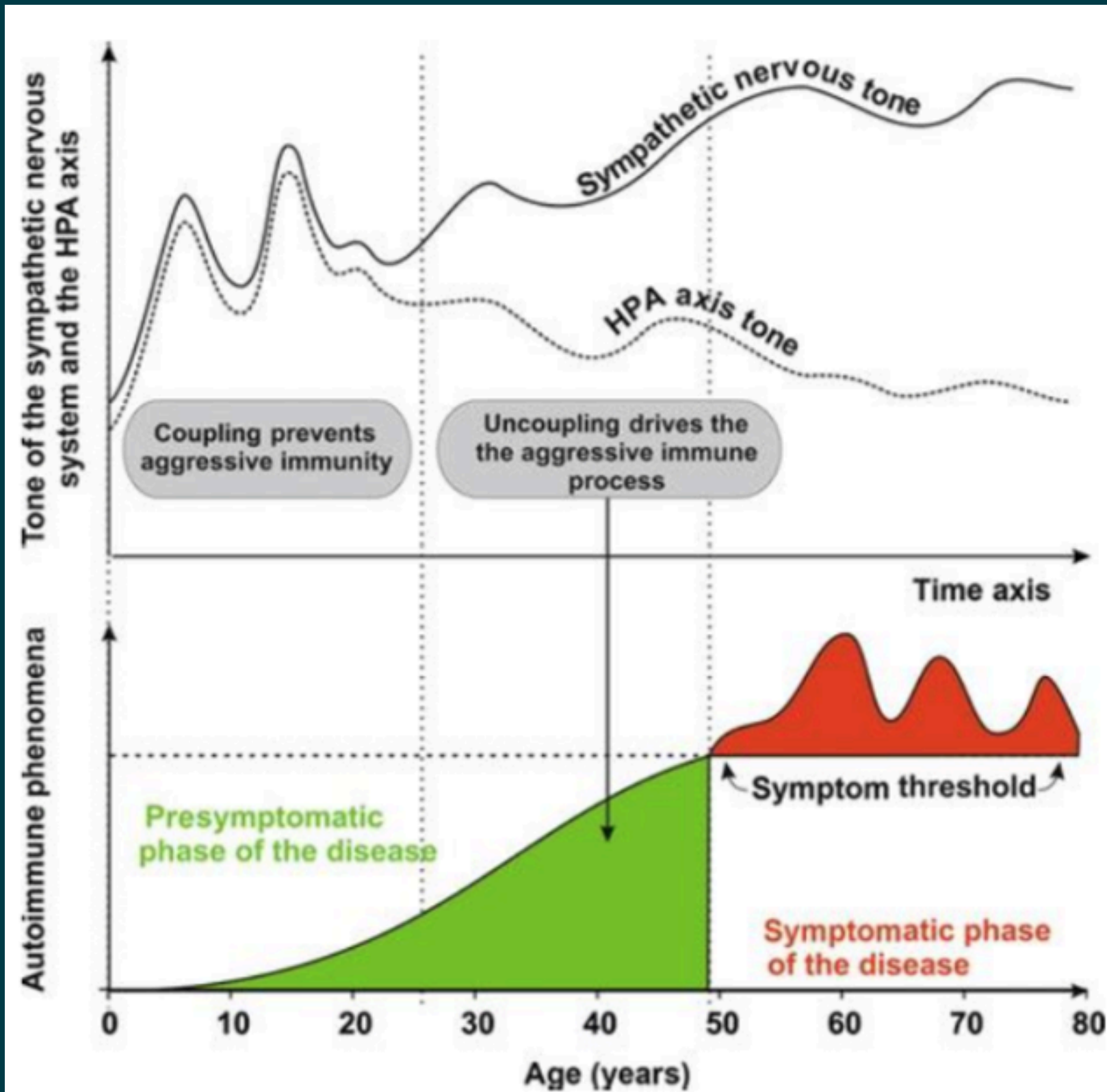
Stressachsen-aktivität fällt zurück auf Ausgangslevel

chronischer Stress

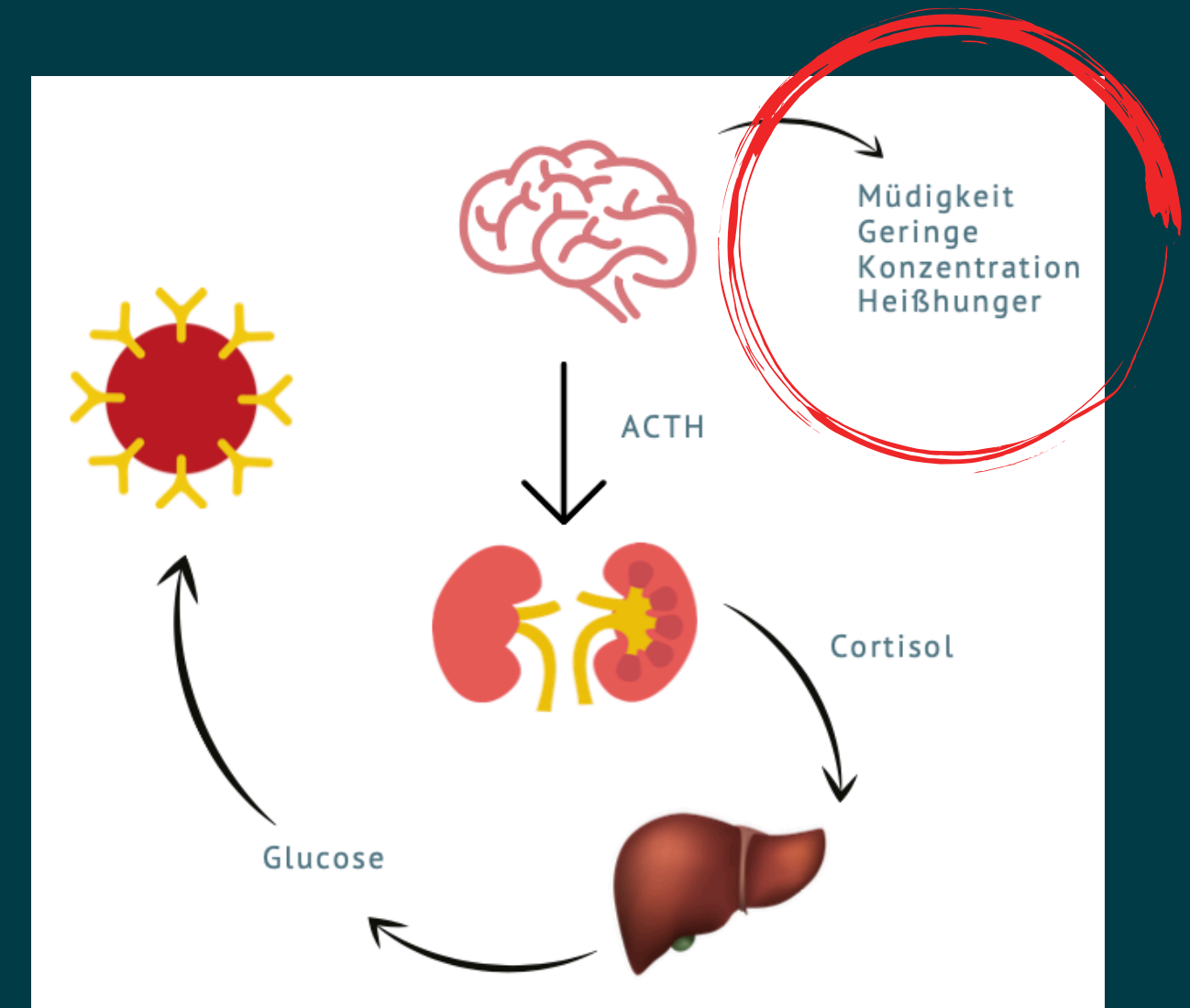


Stressachsen-aktivität bleibt konstant erhöht

..die Folge von chronischem Stress



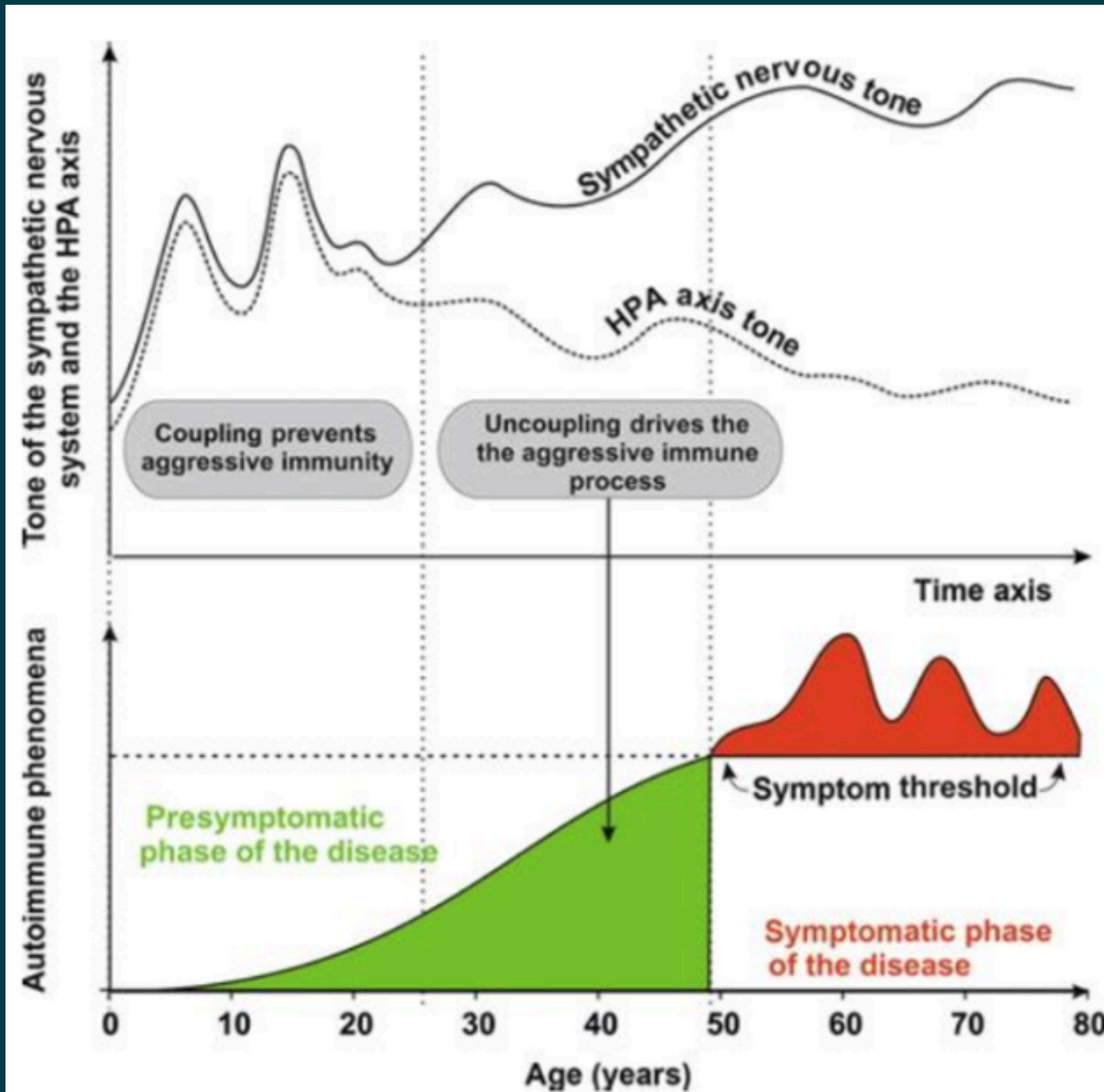
Desynchronisation der Stressachsen und dadurch Konstante Aktivierung des Immunsystems mit systemischer niedriggradiger Entzündung als Folge.



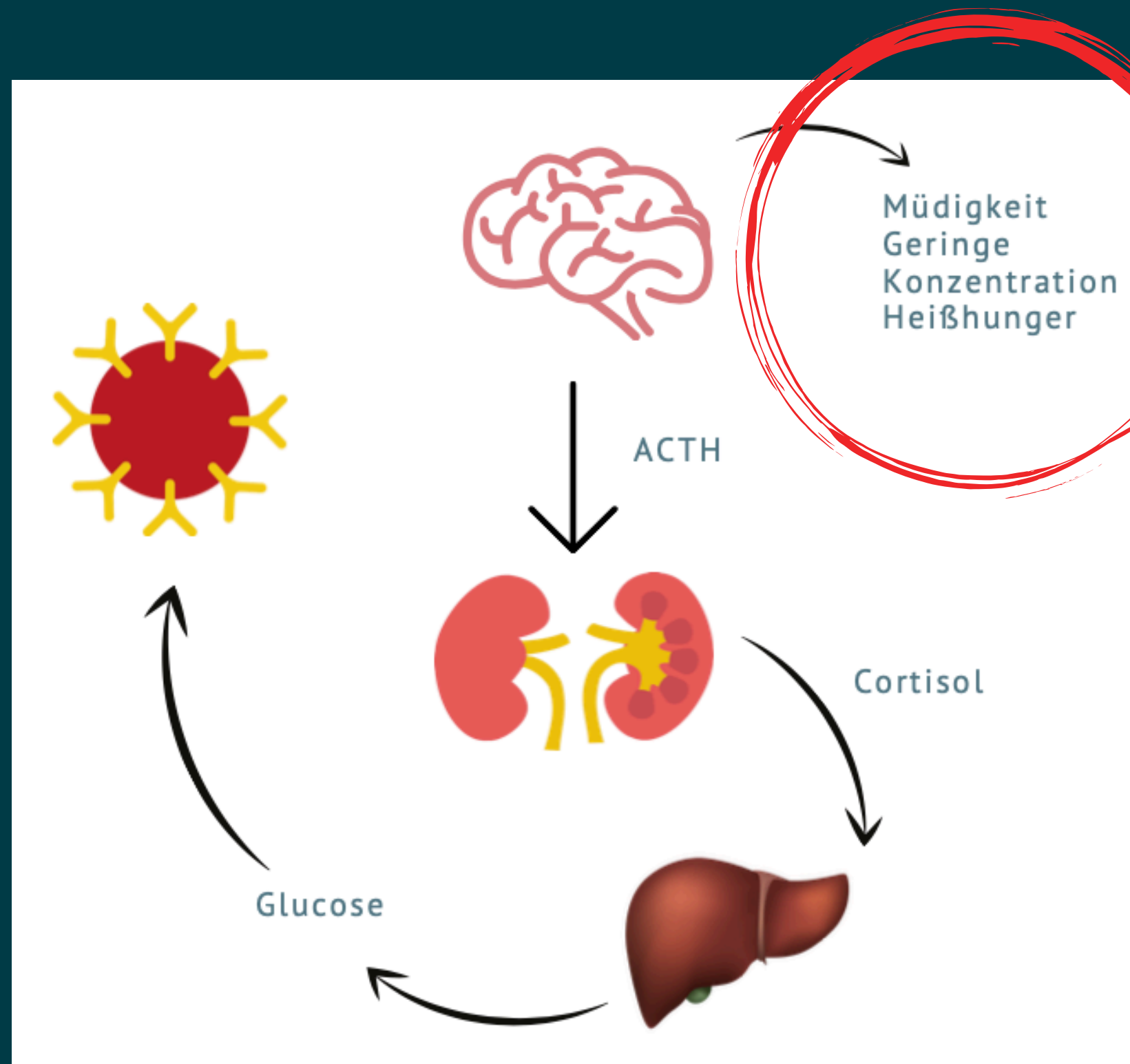
Konkurrenz der Organsysteme um Energie

Der Übergang zur Krankheit...

Desynchronisation der Stressachsen und dadurch Konstante Aktivierung des Immunsystems mit systemischer niedriggradiger Entzündung als Folge.



..die Folge von chronischem Stress



- Konkurrenz der Organsysteme um Energie!
- Immunsystem “klaut” Energie
- kennen wir als Krankheitsverhalten bei einer Infektion

Stressor ist $\neq$ Stress

Die "Blackbox" im Kontext von Stress

Stressor +  = **Stressreaktion**

Stressor ist $\neq$ Stress

Die "Blackbox" im Kontext von Stress

$$\text{Stressor} + \boxed{\text{Stress-
wahrnehmung}} = \text{Stressreaktion}$$

Was ist Resilienz?

Was ist das und was hat es mit Stress zu tun?



Was ist Resilienz?

Was ist das und was hat sie mit Stress zu tun?



**“Psychische
Widerstandsfähigkeit
oder
Anpassungsfähigkeit”**

Was ist Resilienz?

Was ist das und wie kann man es fördern?

“Fähigkeit, auf wechselnde Lebenssituationen und Anforderungen flexibel und angemessen zu reagieren und stressreiche, frustrierende, schwierige und belastende Situationen ohne psychische Folgeschäden zu meistern, d.h. solchen außergewöhnlichen Belastungen ohne negativen Folgenden standzuhalten.”

psychische
Fähigkeit
Fähigkeit”



Das Vulnerabilitäts-Resilienz-Modell

Die 7 Säulen der Resilienz



Die 7 Säulen der Resilienz

RESILIENZ

OPTIMISMUS

- Die Überzeugung, dass Krisen vorübergehend sind.
- Fokus auf das Positive, ohne die Realität zu verleugnen.
- Vertrauen in die eigene Kraft und die Zukunft.
-

Beispiel:

Statt bei einer Projektabgabe zu denken: „Ich bin gescheitert“, denkst du: „Dieses Mal hat es nicht geklappt, aber ich habe wertvolle Kontakte geknüpft und versuche es beim nächsten Mal mit einer neuen Strategie.“

Die 7 Säulen der Resilienz

RESILIENZ

AKZEPTANZ

- Dinge annehmen, die man nicht ändern kann (Fakten akzeptieren).
- Keine Energie durch Hadern mit der Vergangenheit verschwenden.
- Den Ist-Zustand als Ausgangspunkt für Veränderungen nutzen.

Beispiel:

Nach einer unerwarteten Kündigung nicht monatelang mit dem Schicksal hadern, sondern die Situation als gegeben hinnehmen, um den Kopf für die Jobsuche frei zu bekommen.

Die 7 Säulen der Resilienz

RESILIENZ

Ø OPFERROLLE

- Sich nicht mehr als hilfloses Opfer der Umstände sehen.
- Die eigene Handlungsfähigkeit wiedergewinnen.
- Schluss mit Schuldzuweisungen an andere oder „das Schicksal“.

Beispiel:

Statt zu sagen „Mein Chef macht mich psychisch fertig“, sagst du: „Ich entscheide heute, wie ich auf seine Kritik reagiere und setze klare Grenzen.“

•

Die 7 Säulen der Resilienz

RESILIENZ

LÖSUNGSORIENTIERT

- Weg vom „Warum ist das passiert?“ hin zum „Wie löse ich das?“.
- Probleme in handelbare Teilschritte zerlegen.
- Kreativität und Flexibilität bei der Suche nach Alternativen.

Beispiel:

Bei einem technischen Defekt kurz vor einer Deadline nicht in Panik verfallen, sondern sofort nach einem Ersatzgerät suchen oder den Text handschriftlich skizzieren.

Die 7 Säulen der Resilienz

RESILIENZ

VERANTWORTUNG

- Verantwortung für das eigene Handeln und die eigenen Gefühle tragen.
- Die Konsequenzen von Entscheidungen akzeptieren.
- Aktiv die Regie über das eigene Leben führen.

Beispiel:

Einen Fehler im Teammeeting offen zugeben, anstatt die Schuld auf ein missverständliches Briefing zu schieben.

Die 7 Säulen der Resilienz

RESILIENZ

NETZWERK

- Unterstützung annehmen und einfordern können.
- Geben und Nehmen in Beziehungen (gegenseitige Hilfe).
- Ein stabiles soziales Umfeld als Sicherheitsnetz nutzen.

Beispiel:

In einer stressigen Umzugsphase Freunde um Hilfe bitten, anstatt zu versuchen, alles allein zu stemmen und daran zu verzweifeln.

Die 7 Säulen der Resilienz

RESILIENZ

ZUKUNFTSPLANUNG

- Sich Ziele setzen und aktiv auf diese hinarbeiten.
- Sich vorstellen, wie das Leben nach der Krise aussehen soll.
- Vorsorge treffen und Chancen proaktiv ergreifen.

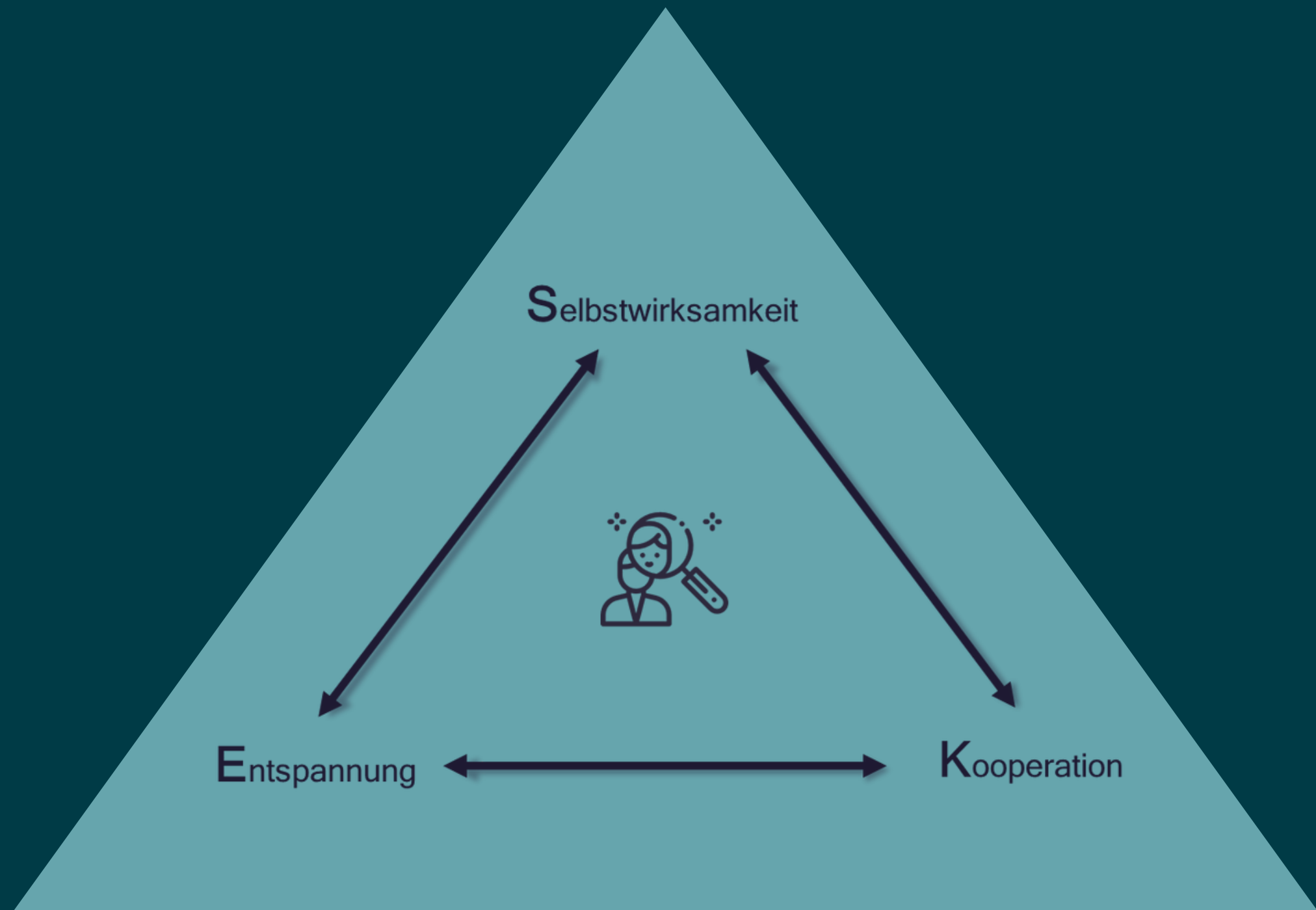
Beispiel:

Trotz aktueller beruflicher Unsicherheit eine Weiterbildung beginnen, um für den Arbeitsmarkt der Zukunft bestens aufgestellt zu sein.



Aufbau von Resilienz:

SEK Modell





Selbstwirksamkeit

- Fokussierung auf die eigenen Stärken
- Realistische aber fordernde Ziele setzen
- Vorbilder suchen & selbst für andere sein
- Mut machen - sich selbst und anderen
- Bestätigung der eigenen Erfolge und diese feiern
- Akzeptanz z.B. Fehler zulassen



Kooperation

- Sich auf Freunde, Familie und Arbeitskolleg:innen stützen
- Verlässlichkeit, Transparenz & Verständnis untereinander
- Wertschätzende Kommunikation z.B. offener und klarer Austausch & Feedback über alle Ebenen
- Stärken im Team aufzeigen
- klare Rollen definieren



Entspannung

- Entspannungstechniken (Autogenes Training, PMR, Atemübungen, etc.)
- Bewegung (Spazieren, Radfahren, Sport treiben)
- Ernährung
- Natur
- Lachen
- Gemeinsame freiwillige (digitale) Kaffeepausen
- Gemeinsame aktive Pausen
- Bildschirmpausen einbauen

Aufbau von Resilienz:

Ressourcen stärken



Welche Ressourcen habe ich?



Persönliche Ressourcen



Gesellschaftlich- kulturelle Ressourcen



Soziale Ressourcen



Materielle Ressourcen

Aufbau von Resilienz:

Ressourcen stärken



Welche Ressourcen habe ich?

- **Woher komme ich?**
- **Wie sehe ich mich?**
- **Wie sehen mich andere?**
- **Worauf bin ich stolz?**
- **Welche Anforderungen habe ich gut bewältigt?**
- **Was hat mich stark gemacht?**
- **Wohin will ich?**
- **Woraus schöpfe ich Energie?**



Aufbau von Resilienz:

Achtsamkeit

Definition von Achtsamkeit:

Wikipedia:

Achtsamkeit (englisch mindfulness) bezeichnet einen Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein **Mensch hellwach** die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten **Umwelt**, seines **Körpers** und seines **Gemüts** erfährt, ohne von **Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien** oder **starken Emotionen** abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu **bewerten**.



HERE.
NOW.



1

Körpersensationen spüren

Durch z.B.

- Kälte spüren (Wasser ins Gesicht)
- Abklopfen des Körpers (Druck)
- über raue Oberflächen streichen (Spüren)
- Atmung

"Reales" wahrnehmen, was im Hier und Jetzt spürbar ist.

2

Die 5-4-3-2-1- Übung

Achtsamkeitsübung, um ins Hier & Jetzt zu kommen.

5 mal: Ich sehe ... !

5 mal: Ich höre ... !

5 mal: Ich spüre ... !

5 mal: Ich rieche ... !

4 mal: Ich sehe ... !

4 mal: Ich höre ..!

usw.

3

SARW-Technik

S top:

A tme:

R eflektiere

W ähle

Weiterführende Themen zum Aufbau von Resilienz und Stressresistenz: Die Basis!



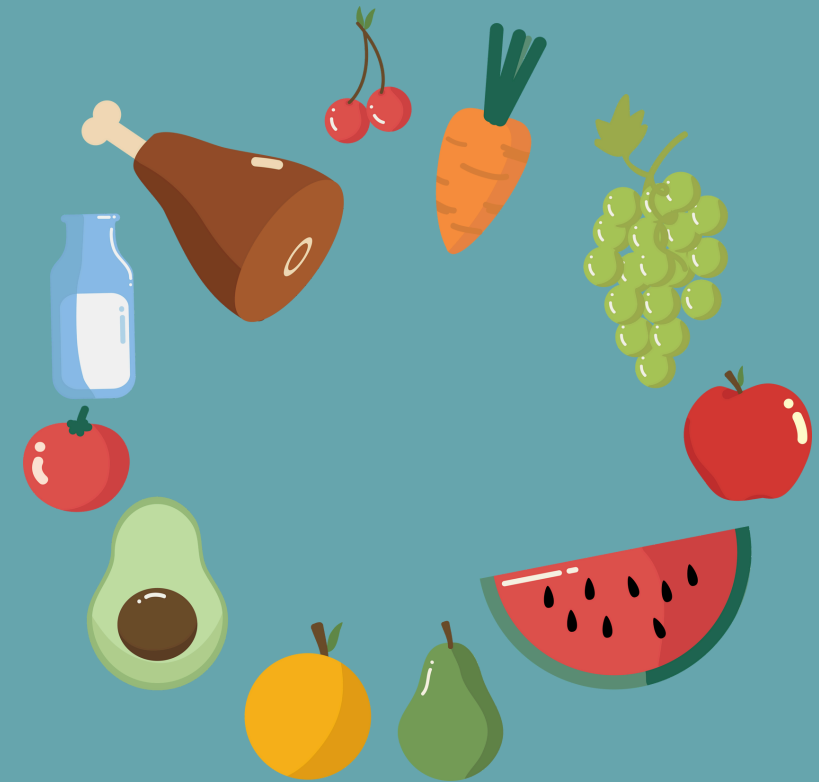
Schlaf



Beziehungen



Bewegung



Ernährung

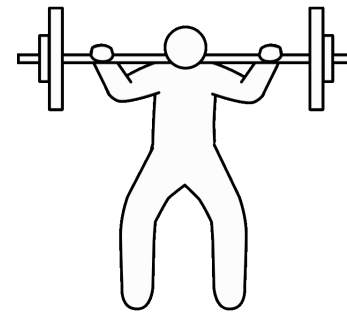
3 akute Reset-Strategien gegen Stress

- #1 **Bewegung**
- #2 **Atemtechniken**
- #3 **Kältereiz**

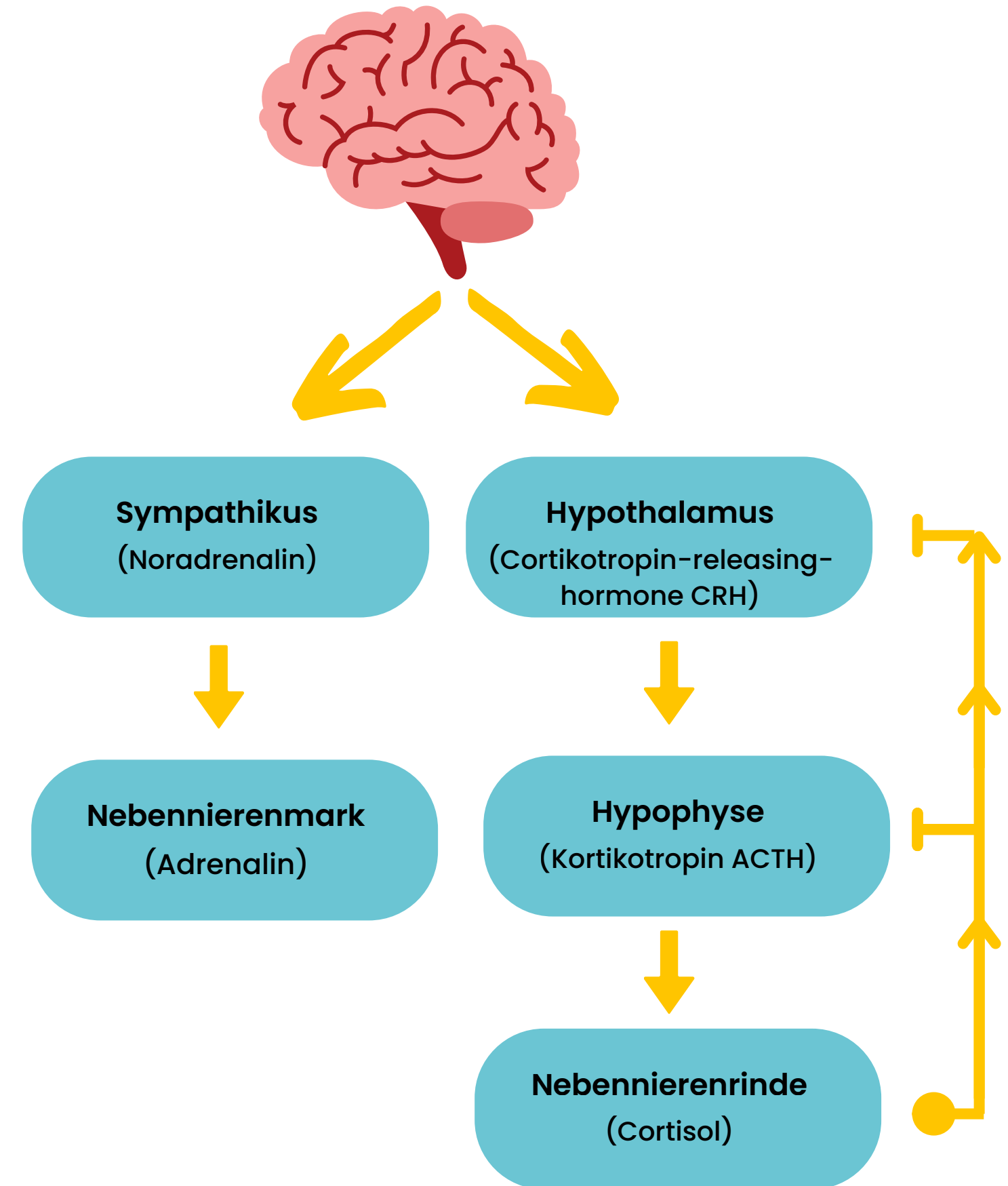
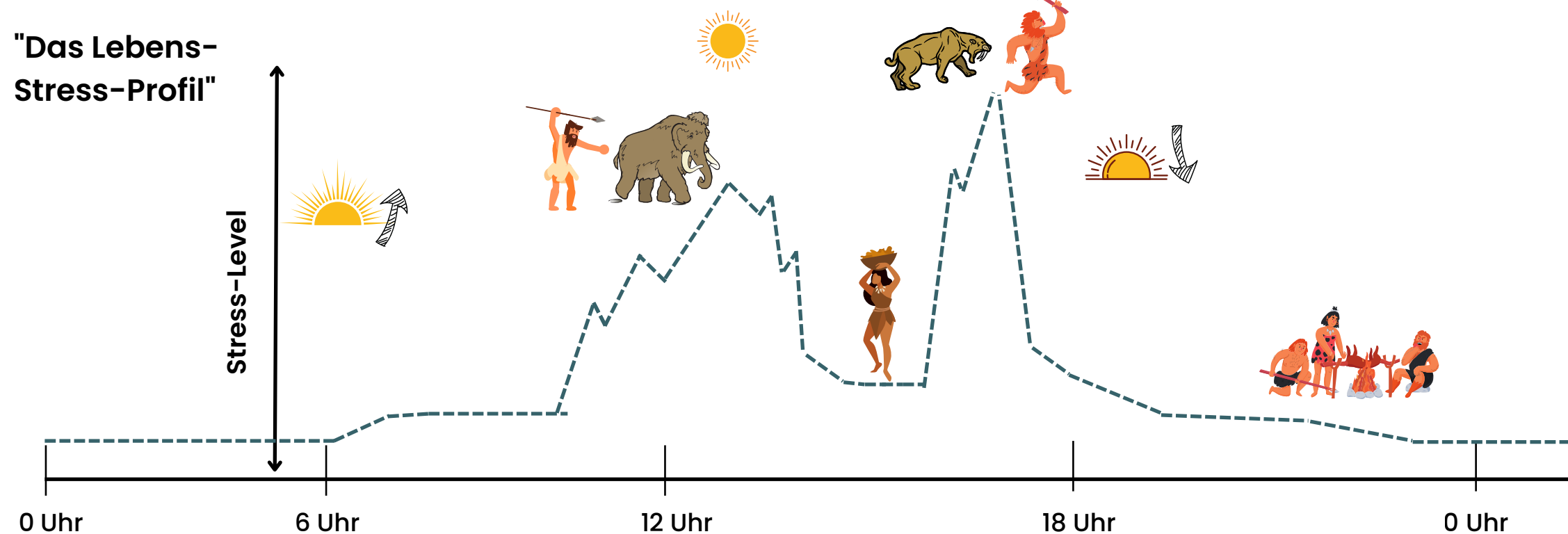
#1

BEWEGUNG REGULIERT UNSERE STRESSACHSEN

Bewegung als "akuter, natürlicher Reiz" fördert die Stressregulation:
Stress > Entspannung/Regeneration



"Das Lebens-Stress-Profil"





#1 "Sitting Breaks"

"How to do"

- Entweder jede 1/2 Stunde 2 Minuten oder jede Stunde 5 Minuten bewegen
- Als Bewegungsintensität zählt alles, was zu einem "außer Atem kommen" führt.
- Beispielübungen sind z.B.:
 - Kniebeuge
 - Liegestütze (am Tisch)
 - Laufen/Hüpfen auf der Stelle
 - Treppe laufen
 - "Holzhacker"
- Soziale Komponente

Benefits

- mehr Energie
- mehr Fokus
- akute Stressregulation



#2

Atem- techniken

"Aktivierung des Parasympathikus" (Vagus-Nerv)

- Reduktion der Stressachsen-Aktivität
- Regeneration (Rest & Repair)
- Aktivierung der inneren Organe (Verdauung, Hormonbalance)



#2

Atem- techniken

"How to do"

Dauer: 5-15 min

Variante 1: "kohärentes Atmen"

- Verhältnis 1:1
- 5 sek Einatmen, 5 sek Ausatmen
- idealerweise Nasenatmung

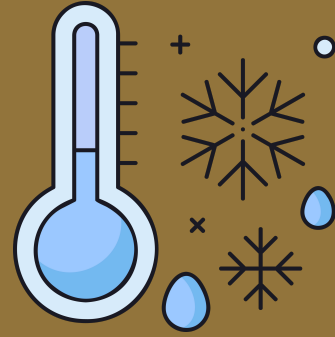
Dauer: 1 min

Variante 2: "Der Physiologische Seufzer"

- 1. tief & lang einatmen
- 2. nochmal kurz einatmen
- 3. lang & gleichmäßig ausatmen



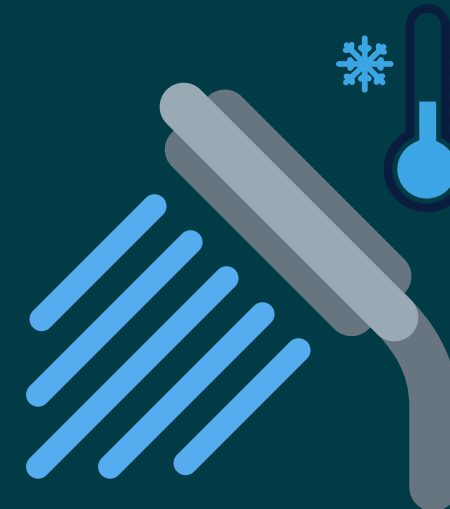
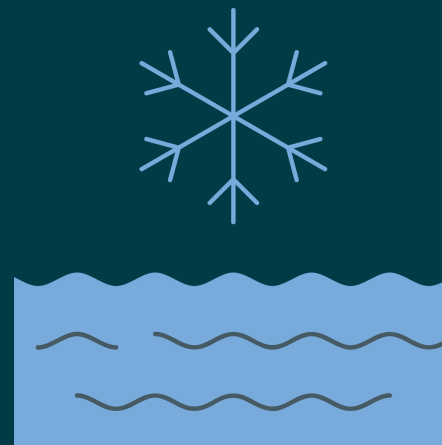
#3



Kältereiz

Kältereize senken akut das Stresslevel & fördern die Stressresistenz!

- Gesicht in kaltes Wasser tauchen
- kalte Dusche (1-2min)
 - langsam rantasten
- Eisbad (langsam rantasten; nicht bei bestehenden Herz-Kreislauf-Problem bzw. schlecht eingestelltem hohem Blutdruck)



Ich freue mich auf den Austausch

...let's talk!

Ich freue mich
über eine
Google Bewertung



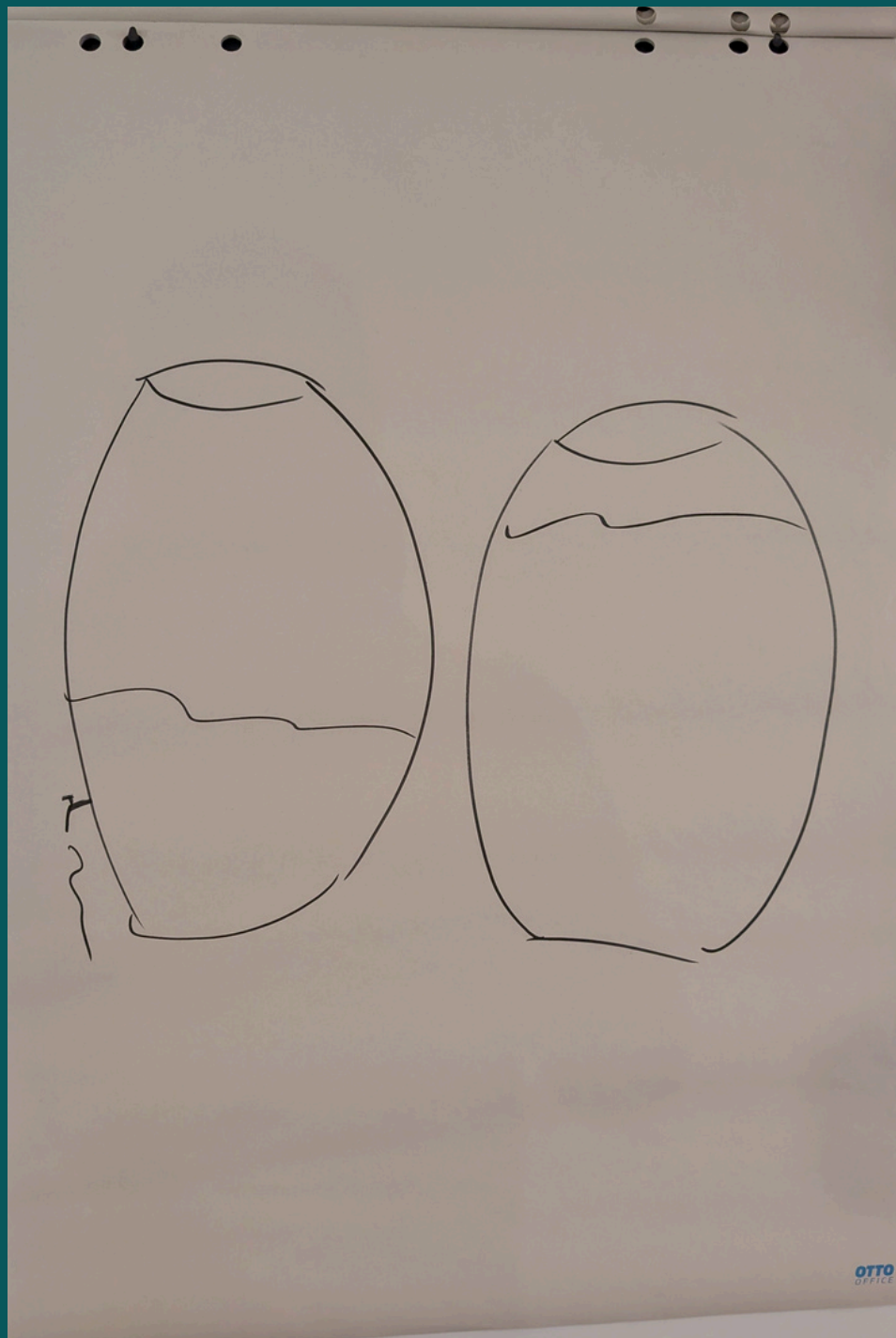
David Loosen

✉ kontakt@david-loosen.de

☎ +49 178 211 69 17

🌐 www.david-loosen.de





Vulnerabilitäts-Resilienz-Modell in Stichpunkten:

Das Vulnerabilitäts-Resilienz-Modell, auch Diathese-Stress-Modell genannt, ist ein psychologisches Modell, das versucht zu erklären, warum manche Menschen besser mit Stress umgehen können als andere.

Kernpunkte:

- Vulnerabilität (Verletzlichkeit): Anfälligkeit: Jeder Mensch hat eine gewisse Anfälligkeit für psychische Probleme. Diese kann angeboren (z.B. genetische Veranlagung) oder erworben sein (z.B. durch traumatische Erfahrungen in der Kindheit).
- Stressoren: äußere oder innere Ereignisse, die als belastend empfunden werden (z. B. Leistungsdruck, Beziehungsprobleme, Krankheit).
- Resilienz (Widerstandsfähigkeit): Fähigkeit: Fähigkeit, trotz widriger Umstände psychisch gesund zu bleiben oder sich von belastenden Erfahrungen zu erholen. Resiliente Menschen verfügen über Schutzfaktoren, die sie vor den negativen Auswirkungen von Stress schützen.
- Schutzfaktoren: personale Ressourcen (z. B. Selbstwirksamkeit, Optimismus), soziale Unterstützung (z. B. Familie, Freunde) und äußere Faktoren (z. B. gute Lebensbedingungen).

Zusammenspiel von Vulnerabilität und Resilienz:

- Ob eine Person unter Stress leidet oder nicht, hängt vom Zusammenspiel ihrer Vulnerabilität und ihrer Resilienz ab.
- Hohe Vulnerabilität + viel Stress: Wahrscheinlichkeit für psychische Probleme ist hoch.
- Niedrige Vulnerabilität + wenig Stress: Wahrscheinlichkeit für psychische Probleme ist gering.
- Hohe Resilienz: kann auch bei hoher Vulnerabilität und viel Stress vor psychischen Problemen schützen.