

# WENN DIE SEELE SCHREIT

Und wenn das Schreien nicht gehört wird!

Wann – Warum- Und was tun?

# WER BIN ICH?

- Sigrid Höpken – Frau – Mutter – Oma – Krankenschwester – Pädagogin – Systemische Therapeutin
- ( Man sollte nie mehr als sieben Rollen haben – wenn - dann entscheiden, welche mal abgibt 😊. )

## WER SIND SIE

- Wenn Sie heute die Veranstaltung verlassen – was sind zwei wichtige Erlebnisse oder Gedanken, die Sie mitnehmen möchten?



FINDE ICH GUT!  
(WAS GENAU?)



FINDE ICH NICHT SO GUT!  
(WAS GENAU?)



HIER HABE ICH EINE  
NEUE IDEE!



HIER HABE ICH FOLGENDE  
FRAGE / DAS VERSTEHE ICH NICHT.

# WENN DIE SEELE SCHREIT

Stress

Burnout

PTBS

Chronische Erkrankungen

Depressionen

Essstörungen

Erschöpfung

Sucht

## ALLE DIESE BELASTUNGEN MACHEN STRESS - SYMPTOME

- Spiegeln eine Alarmreaktion des Körpers
- Bei einer plötzlich eintretenden Belastungssituation
- Körper weist eine gesteigerte körperliche Aktivität aus
- Organismus führt eine Anpassungsleistung durch
- Diese schadet in einer kurzzeitigen Belastungsphase der Gesundheit
- Stress-Symptom wird erst dann gefährlich, wenn dem Körper keine Entwarnung gegeben wird
- Und die Stresshormone nicht abgebaut werden können
- Körper befindet sich so in einem chronischen Anspannungs- und Aktivierungszustand – Gefährdung für die der für die Gesundheit

## ALSO - ZUSAMMENGEFASST

- Stress ist aus medizinischer Sicht eine körperliche Reaktion, die den Organismus kurzfristig besonders leistungsfähig machen soll
- Und ihm zunächst nicht schadet
- Andauernder Stress wirkt sich negativ auf Körper und Seele des Menschen auswirken

# SYMPTOME

- Herz- und Kreislaufbeschwerden wie Bluthochdruck, Schwindelgefühle, Herzrasen und Atembeschwerden
- Kopf-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen
- Magen-Darm-Erkrankungen wie Durchfall, Verstopfung, Reizdarm und Sodbrennen
- Unkontrollierbare Symptome wie Zuckungen und Muskelkrämpfe
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Erschöpfung
- Hautreaktionen ..... Und viele mehr



## JETZT MAL ANDERS RUM:

- **Anhaltende Belastung: Dauerstress und seine Folgen**
- Die bei dauerhaftem Stress ausgeschüttenden Hormone sind dann gefährlich:
- Wenn sie zu häufig ausgeschüttet werden
- Sich der Körper daran gewöhnt.
- In Folge entwickelt sich ein Stress-Symptom nach dem anderen
- **Doch irgendwann ist das Maß voll!!!**
- Stresshormone wie Kortisol schwächen die Immunabwehr und Stress-Symptome wie Erschöpfung oder sogar eine depressive Verstimmungen treten auf
- Dauerhafter und belastender Stress schaden Körper und Seele und können Stressfolgeerkrankungen auslösen. Beispiele hierfür sind:

DAUERHAFTER UND BELASTENDER STRESS SCHADEN  
KÖRPER UND SEELE UND KÖNNEN  
STRESSFOLGEERKRANKUNGEN AUSLÖSEN. BEISPIELE  
HIERFÜR SIND:

- Burnout
- Depressionen
- Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)
- Angst und Angststörungen
- Zwangsstörungen
- Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit
- Suchterkrankungen
- Essstörungen

# STRESSOREN ERKENNEN UND ABMILDERN

- Wer seine Stress-Grenzen nicht kennt, lebt gefährlich
- Stress wird von Person zu Person unterschiedlich empfunden
- Stressbewältigung individuell verschieden
- Einigen Menschen kann es helfen, mit vertrauten Personen über den Stress zu reden und sich auszutauschen.
- Andere ziehen Entspannungstechniken, Bewegung an der frischen Luft oder Musik vor

## STRESS – BURNOUT UND SO WEITER:

- Wenn Körper und Seele signalisieren „So geht es nicht mehr weiter“, werten viele Betroffene das als individuelles Versagen
- Viele Experten sehen das anders:
- Burnout – und Stresssymptome sind für sie ein Zeichen von Kompetenz
- Dieser Perspektivenwechsel hat spannende Auswirkungen

# WARUM?

- Burnout / Stresssymptome – egal aus welchem Grund - das klingt nach Schwäche, Versagen, Energiemangel, Kontrollverlust und Kapitulation
- Betroffene fühlen sich auf der ganzen Linie als Versager
- Nicht belastbar - abgestempelt

## BURNOUT - STRESSSYMPTOME SIND AUCH KOMPETENZEN

- Gunther Schmidt sieht oft in verwunderte Gesichter, wenn er seine Vorträge mit dem Satz beginnt: „Burnout ist eine Kompetenz.“
- Wenn der Organismus signalisiert „Halt! Stopp! So geht es nicht weiter“
- Ist die „erzwungene Pause“ eine angemessene Antwort des biologischen und emotionalen Systems auf die dauerhaften Belastungen
- Die verletzten „Vertragsbedingungen des Organismus“ teilen uns durch:
- Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Gereiztheit mit, dass er etwas anderes braucht

# BURNOUT UND DEPRESSIONEN

- Die mittlerweile kontrovers diskutierte Abgrenzung zwischen Burnout und Depression sollten beibehalten werden - beide Diagnosen nicht in einen Topf zu werfen.
- Ein Teil der Burnoutpatienten zeigen diese Symptome, die üblicherweise mit einer schweren depressiven Episoden verbunden sind, die Dynamik der Erkrankung sei jedoch deutlich anders
- Viele, die an Burnout erkrankt sind, empfinden es als vernichtend und abwertend, wenn sie eine psychiatrische Diagnose bekommen und als depressiv bezeichnet werden
- Sie sehen sich dann überhaupt nicht gewürdigt in ihrer Kompetenz
- Ihrem überdurchschnittlichen Einsatz, den sie vor dem Zusammenbruch gezeigt haben, und halten sich für verkorkst und krank, was den Heilungsprozess nicht gerade befördert

# GEFÜHLE UND GEDANKEN UMPROGRAMMIEREN

- Eine andere Interpretation für ihre Symptome anbieten
- Diese als „Leibwächter“ und „Sinn - Wecker“ zu verstehen
- Wer Erschöpfungssymptome nur als Schwäche und Inkompetenz erlebt, will sie so schnell wie möglich weghaben
- So bleibt das problemverursachende Muster jedoch bestehen.
- Hilfreicher und langfristig heilsamer sei es, die Symptome zu übersetzen in Botschaften über wichtige Bedürfnisse, die lange missachtet oder nicht erfüllt wurden



# BURNOUT - STRESS

- Es geht in der therapeutischen Arbeit darum, die inneren Antreiber zu erkennen, die Menschen dazu bringen, nicht über ihre Grenzen zu gehen und sämtliche Stoppsignale zu ignorieren
- Die Fähigkeit, nein sagen zu können, für einen goldenen Schlüssel in der / Stress und Burnoutbehandlung
- „Nein“ ist das beste orale Burnoutverhütungsmittel
- Betroffene sollten lernen, zu überhöhten inneren Ansprüchen „nein“ zu sagen

# INTRINSISCHE UND EXTRINSISCHE FAKTOREN

- Burnout / Stress ist aber immer ein Zusammenspiel von äußeren und inneren Faktoren.
- Auch resiliente, also belastbare Menschen mit einer robusten Grundausstattung und einem stabilen sozialen Umfeld können in schwierigen Lebenssituationen an Burnout und anderen Störungen erkranken

# WO SIND GRENZEN

- Wenn ich mich übernehme, ist das eine Stärke und keine Schwäche
- „die eigene Endlichkeit anerkennen“
- Ich erkenne an, dass ich nicht alles schaffen kann, und akzeptiere meine Begrenztheit mit Würde und Stolz
- In unserer gesellschaftlichen Ideologie wird Endlichkeit **tabuisiert**
- Wir tun so, als gäbe es keine Grenzen
- Doch das stimmt nicht. Burnout spiegelt auf der individuellen Ebene unser kulturelles Muster, das Begrenzungen leugnet
- Insofern ist Burnout auch eine Chance für Kulturveränderungsprozesse

## ZITAT

- **Ich praktiziere Metazufriedenheit: Ich bin ganz zufrieden damit, dass ich nicht ganz zufrieden bin**
- **„Gunther Schmidt“**

# WAS MAN SO TUN KANN

- Den gegenwärtigen „Hype“ um das Achtsamkeits - Allheilmittel im Umgang mit Stress, Burnout und anderen Leiden ist auch kritisch anzusehen
- Meditation sei ohne Frage ein empfehlenswerter Weg, zur Ruhe zu kommen, den Körper zu spüren, Warnsignale rechtzeitig wahrzunehmen und die eigenen Muster zu erkennen
- Manchmal lernen Menschen jedoch auch, mithilfe von Achtsamkeit Dinge zu akzeptieren, die ihnen schaden
- Unter dem Motto, ganz wertfrei und entspannt das Problem gar nicht an sich heranzulassen, wird wunderbar meditiert, aber nichts verändert
- Meditation werde dann als Kuschelecke missbraucht, in der man sich regeneriert, ohne anstehende Veränderungen anzupacken.
- Achtsamkeit sollte nicht zum Fluchtweg werden

## DEM GANZEN EIN GESICHT IN DER GESELLSCHAFT GEBEN

- Die Strukturen zu sehen, die Burnout , Stress und andere Erkrankungen begünstigen
- Gesellschaft sollte lernen, Menschen die mit Erschöpfung reagieren, nicht als schwach, faul oder unmotiviert abzustempeln
- Mangelnde Transparenz, Entscheidungen, die als unfair empfunden werden, unklare Arbeitsaufträge, fehlende Anerkennung, kaum Gestaltungsspielraum, zu wenig Ressourcen, um den Anforderungen gerecht zu werden, ständige Umstrukturierungen, Personalabbau
- All das sind Risikofaktoren.....

# UNTERSTÜTZEN

- Ob mithilfe von Achtsamkeit, hypnosystemischer Balance oder Verhaltenstherapie, letztlich geht es bei allen therapeutischen Ansätzen darum, verschüttete Stärken wieder zu entdecken, Kraftquellen zu aktivieren, einen gesünderen Umgang mit Belastungen zu finden und wieder in Balance zu kommen
- Ich und Wir unterstützen unsere Klienten, aus der negativen Selbstsuggestion, die ihnen ständig vorgaukelt, nicht gut genug zu sein, auszusteigen und eine neue Sensibilität für die wertvollen Signale des Körpers zu entwickeln

NIEDERSCHLÄGE/ MISSERFOLGE / MANGELNDER ERFOLG/ SIND KEINE  
SCHWÄCHEN – SONDERN EHRENRUNDEN

- Allerdings sei es ein längerer Prozess, Betroffene mit der Idee vertraut zu machen, dass sie ihren Körper nicht einfach beherrschen und zu Höchstleistungen zwingen können wie eine Maschine.
- Wir leben in dem Irrglauben, wir könnten die Natur vollkommen nach unseren Wünschen formen
- Dieses mechanistische Verständnis haben wir auch auf uns selbst und unseren Körper übertragen und denken, wir könnten alles erreichen.
- Ein Burnout und andere Störungen konfrontieren uns jedoch damit, dass unsere Natur das nicht mitmacht und sich wehrt



**RESILIENZ - DIE INNERE STÄRKE  
WECKEN**

## LEIDER KEIN ERFUNDENES BEISPIEL:

- Ein Zugführer auf der Strecke Hamburg – Berlin sieht noch, wie der Mann den Bahndamm hinaufsteigt und sich auf die Schienen setzt
- Zugführer bremst, doch er hat keine Chance, den ICE rechtzeitig zum Stehen zu bringen
- Einen Moment lang blickt er dem Lebensmüden ins Gesicht, dann hört er einen dumpfen Schlag

## WIE GING ES WEITER?

- Zehn Monate lang ist der Zugführer arbeitsunfähig – auch Jahre später verfolgen ihn die Eindrücke des Unglücks.
- Udenkbar erscheint es ihm wieder in den Lokführerstand zu steigen
- Schon der Anblick eines Zuges lässt Panikgefühle aufsteigen
- Bei einer Probefahrt zwei Jahre nach dem Unfall weint er und duckt sich hinter einen Sitz
- Die Bahn gibt ihm schließlich einen Schreibtischjob.

## WAS PASSIERT HIER?

- Herr M. durchlebt ebenfalls einen dramatischen Schicksalsschlag
- An einem Novembertag klingeln zwei Polizisten an der Tür seines Hauses. Einer hält einen Rucksack. Er gehört seiner Tochter:
- Der fassungslose Vater erfährt, dass sich seine Tochter vom 14. Stock eines Hochhauses gestürzt hat. 15 Jahre war das Mädchen alt, sie hatte glücklich gewirkt und schon Pläne für den nächsten Urlaub gemacht. Es gab keine Anzeichen von Lebensüberdruß. Kein Abschiedsbrief erklärte, warum sie den Tod gewählt hat.
- Die verzweifelten Eltern quälen sich mit Selbstvorwürfen. Sie bringen es nicht über sich, ihr Zimmer auszuräumen; noch immer gibt es die Momente, in denen die Eltern hoffen gleich werde die Haustür aufgehen und die Tochter zurückkehren

# RESILIENZ

- "Ja, man bleibt gebrochen", sagt der Vater, "aber es gibt wieder Glücksmomente."
- Die Solidarität anderer Eltern, die ähnliche Schicksalsschläge durchlebt haben, hilft ihnen ungemein.
- Heute, 16 Jahre nach dem Verlust, engagieren sich die Eltern für Menschen, die ihnen Nahestehende verloren haben
- Daneben hat der Vater angefangen, als Bildhauer zu arbeiten.
- Und er sagt: "Nur um den Preis des Lebens meiner Tochter möchte ich wieder so sein, wie ich vorher war."

# RESILIENZ

- Manche Menschen sind seelisch enorm widerstandsfähig, sie zerbrechen selbst an schweren Schicksalsschlägen nicht.
- Was zeichnet sie aus?
- Lässt sich psychische Stabilität, die sogenannte "Resilienz" erlernen?
- Ja, sagen manche Wissenschaftler

# RESILIENZ

- Was Menschen, wie z.B. meinen Eltern von diesen gebrochenen Existenzen unterscheidet, ist ihre Stärke, mit extremen Belastungen fertigzuwerden
- Fachleute nennen diese Eigenschaft Resilienz (von lat. resilire, abprallen).
- Allerdings bedeutet Resilienz keinesfalls, kurz nach einem Unglück zur Tagesordnung zurückzukehren und weiterzuleben, als wäre nichts geschehen.
- Vielmehr ist eine – mitunter jahrelange – Phase der Trauer und Verzweiflung, eine normale, gesunde Reaktion auf einen Schicksalsschlag
- Und selbst ein innerlich sehr widerstandsfähiger Mensch kann eine "Posttraumatische Belastungsstörung" (PTBS) entwickeln – aber eben nur für eine gewisse Zeit
- Denn in resilienten Menschen erwacht irgendwann der Wille, sich nicht dauerhaft unterkriegen zu lassen.

## IM ENGEREN WORTSINN BEDEUTET RESILIENZ,

- Ein traumatisches Erlebnis zu überstehen, ohne dauerhaft seelisch zu erkranken
- Manche Psychologen benutzen den Begriff jedoch allgemeiner und meinen damit die Fähigkeit, sich unter chronisch belastenden Lebensumständen zu behaupten



# RESILIENZ

- Was gibt manchen Menschen die Kraft, das Unerträgliche zu ertragen?
- Was lässt andere unter der Wucht des Schicksalsschlags zerbrechen?
- Längst nicht jedem ist es möglich, nach einer persönlichen Katastrophe wieder zu einem halbwegs normalen Leben zurückzufinden
- Mancher verliert für immer jeglichen Antrieb, versinkt in „Depressive Episoden“, verfällt dem Alkohol oder wählt sogar den Suizid.
- Opfer von schweren Unfällen oder Gewalttaten bleiben mitunter lebenslang in ihrem Trauma gefangen.
- Andere sind psychisch so fragil, dass schon ein Jobverlust ausreicht, sie dauerhaft aus der Bahn zu werfen.

# PRAKTISCHE DINGE

- Was kann Man(n) – wir – ich – Frau - tun?

# RITUALE

- Sind hilfreich – heilend – wichtig
- Nicht nur im privaten- persönlichen Bereich – sondern auch im beruflichen Kontext

# RITUALE FINDEN

- Beruflich: regelmäßiges Zusammenkommen des Teams: (funktioniert auch im privaten Bereich sehr gut! )
- Wir stellen uns einmal die Woche zusammen hin – dabei ist der Fokus auf stehen
- Jeder sagt kurz wie er sich fühlt- ein Satz
- Wie geht es ihm bei dem Projekt/ Arbeitsablauf/ Alltag
- Wie weit ist er?
- Braucht er Hilfe?
- Kann er ein freies Zeitkontingent anbieten?

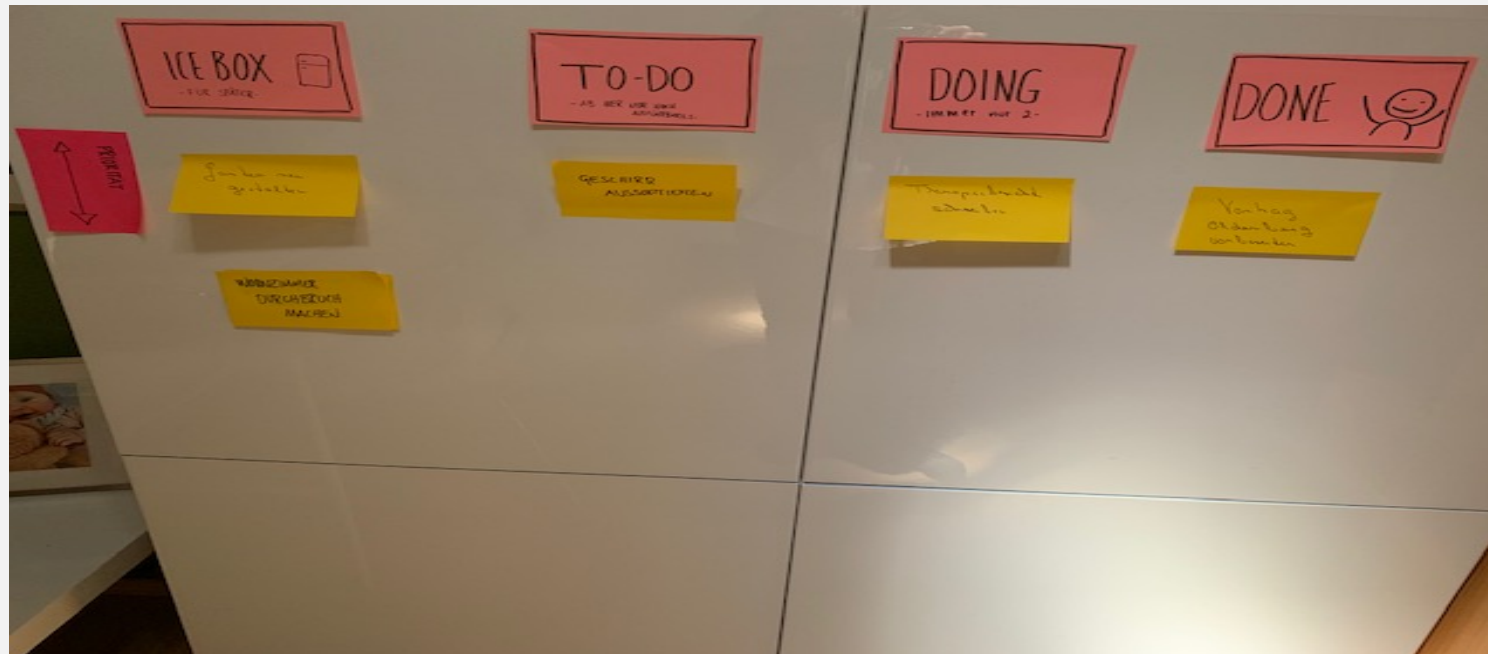
# RITUALE FINDEN

- Kommunikation ist das Zauberwort
- Miteinander und mit sich!!
- Aber auch mit sich in ein Gespräch gehen – innere Dialog – sehr heilend und wertschätzend

# KANN BAN BORD

- Kann - Ban- Boards visualisieren den Fortschritt von Projekten. Sie zeigen auf einen Blick, welche Arbeiten gerade von wem erledigt werden, wo es Engpässe und Probleme gibt und welche Aufgaben abholbereit sind

# KANN- BAN - BORD



# KANN- BAN BORD

- Die Aufgaben sollten ausführbar sein
- Keine Aufgabe sollte länger als drei Stunden dauern
- Es sind nie mehr als zwei Aufgaben im „Doing“
- Täglich schauen ob noch alles passt



# EISENHAUER MATRIX

	<b>Dringend</b>	<b>Nicht dringend</b>
<b>Wichtig</b>	Sofort erledigen	Termin eintragen Delegieren - wer kann das machen
<b>Nicht wichtig</b>	Abgeben	Ablegen- in den Papierkorb damit

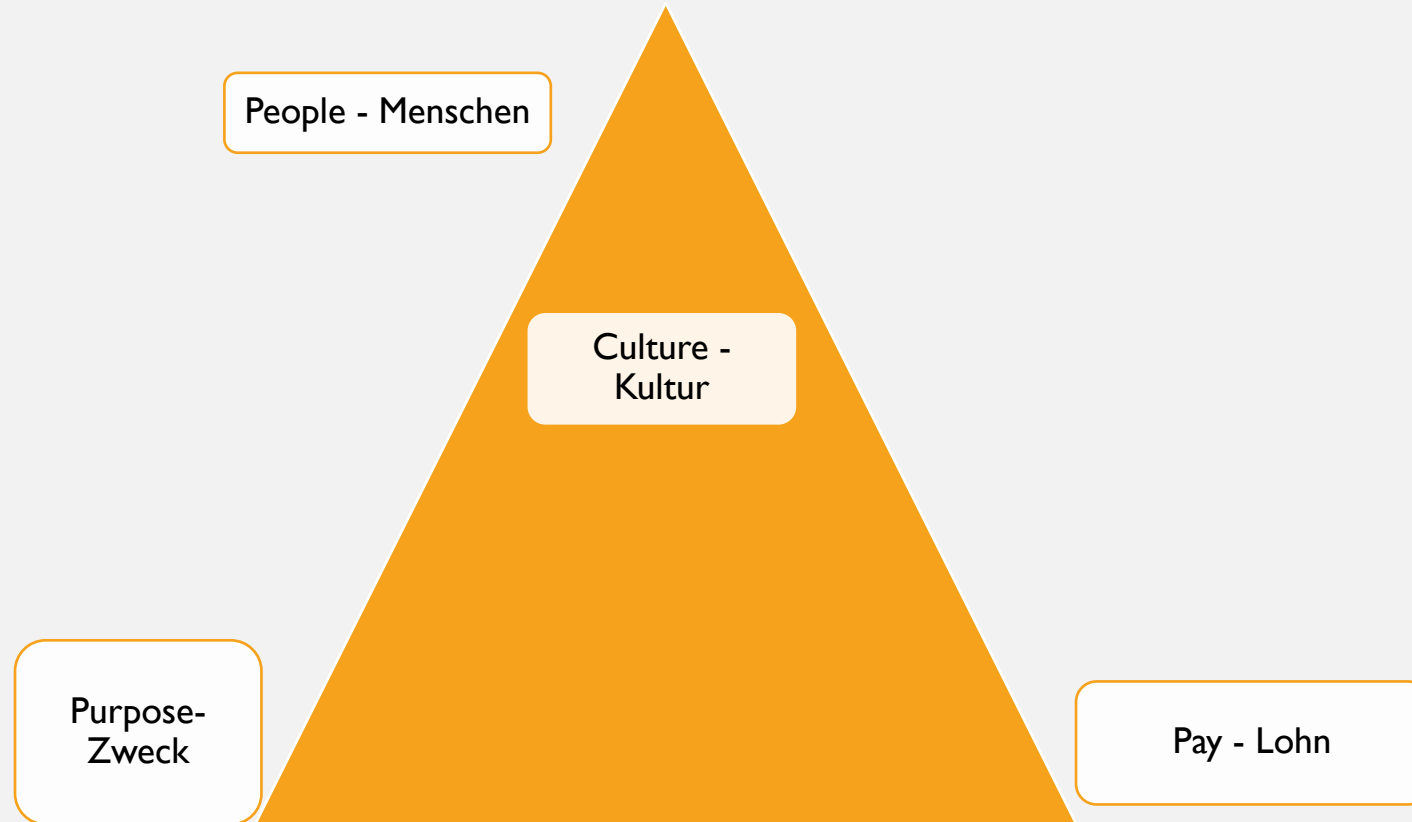
# ALTES ICH – NEUES ICH

- Aufschreiben – Malen – oder nur denken –

# DIE INNERE GESTALTUNGSKOMPETENZ FESTIGEN

	Ist - Beschreibung	Soll- Beschreibung
Thema		
Bewertung		
Schlussfolgerung		
Emotionen		
Körper Signale		
Atmung		
Art der Kommunikation		
Selbstbild		
Verhalten		

# DAS SOLLTE IM GLEICHGEWICHT SEIN



DANKE