

Achtsamkeit und Stressbewältigung

5. Finance & Science Congress
SEFO Talks 2014

Wer von Ihnen hatte schon mal Stress?

Anreise, Woche, Beruf, Familie etc.

Nehmen Sie sich Zeit Ihren Nachbarn zu begrüßen. Fragen Sie Ihnen oder Sie nach seinem Namen, nach seiner Berufserfahrung. Warum Sie oder Er hier ist? Erzählen Sie sich etwas. Nehmen Sie sich 2 Minuten dafür Zeit und schauen sich dabei aufmerksam in die Augen.

Wann haben Sie Stress gehabt?

Welche Situationen und Momente empfinde ich als stressend?

Was hat dieser Stress mit Ihnen gemacht?

Welche Auswirkungen hat Stress auf Sie?

„Neben einer ungesunden Ernährung und zu wenig sinnvoller Bewegung ist Stress die größte Belastung für die menschliche Gesundheit.“

Stresstheorien

- **Cannons** Stresstheorie (1932)

Unser Stammhirn – das „Reptiliengehirn“ als der stammesgeschichtlich älteste Teil unseres Gehirns, reagiert reflexartig auf alles überraschend Neue.

Alternative: Fliehen oder Kämpfen

Stresstheorien

- **Cannons Stresstheorie (1932)**

Stress ist eine kompetente Reaktion, die uns früher das Leben gerettet hat.

Unser Gehirn ist genial. Wir wären nach wie vor dazu in der Lage auf freier Wildbahn zu überleben.

Stresstheorien

- **Hans Seyles** Theorie (1936)

Nach Seyle ist Stresszustand ein spezielles Syndrom, welches aus unspezifischen Veränderungen innerhalb eines biologischen Systems besteht:

3 Phasen:

- Alarmzustand
- Widerstandsphase
- Erschöpfungsphase

Stresstheorien

- **Lazarus** kognitives Modell (1974)

Das transaktionale Erklärungsmodell von Lazarus betrachtet Stresssituationen als komplexe **Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person.**

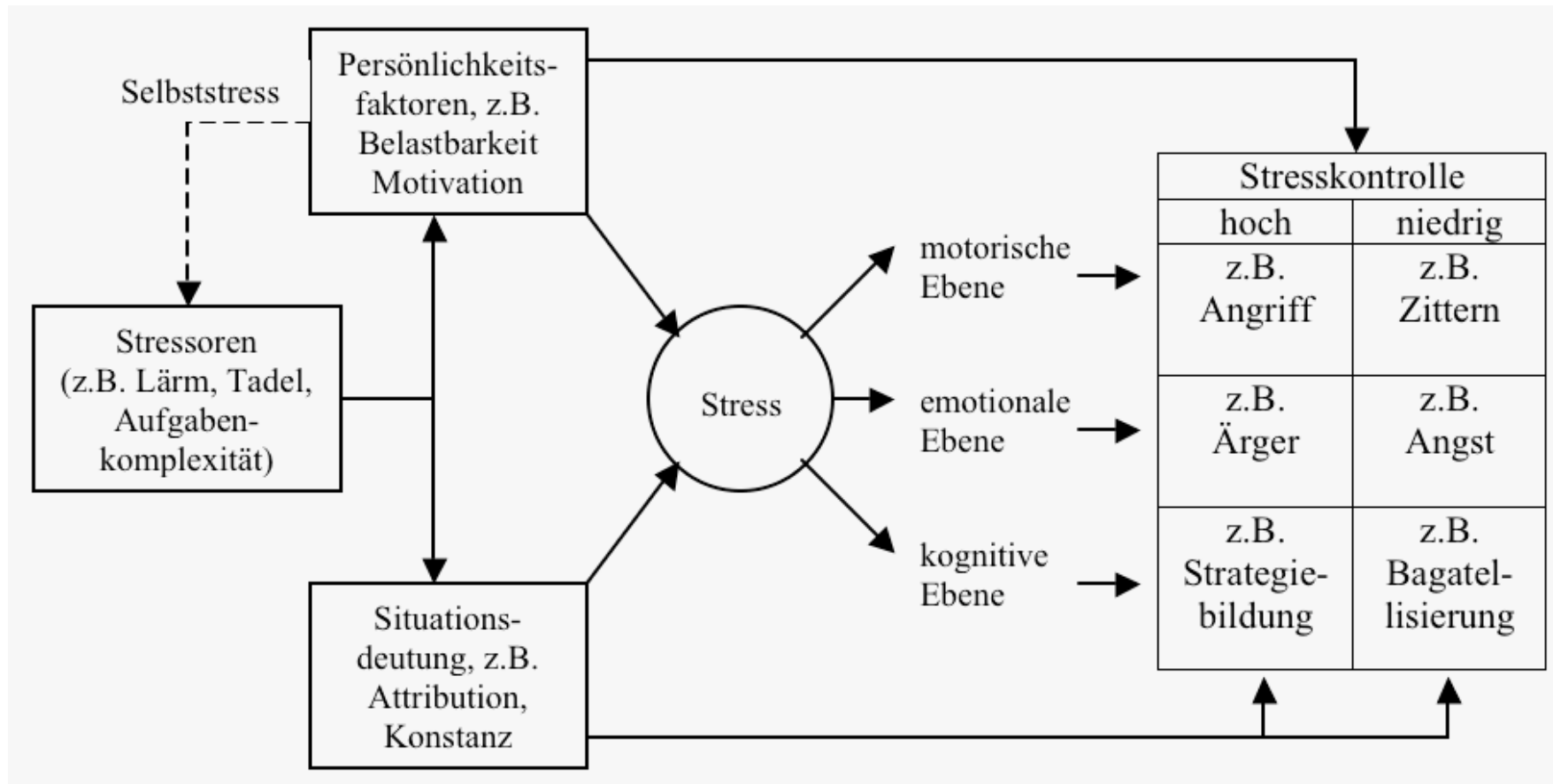
Stresstheorien

- Lazarus

In diesem Modell werden Persönlichkeitsfaktoren sowie Variablen der Situationsdeutung als wichtige vermittelnde Größen berücksichtigt.

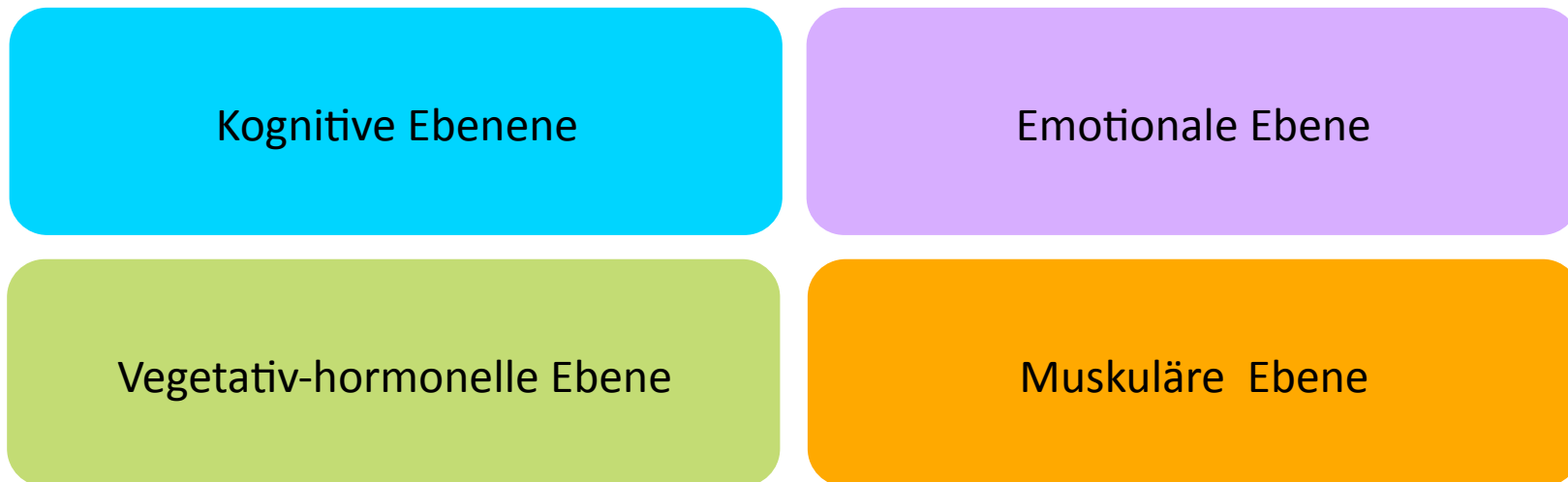
Bedeutsam für den Stressgehalt einer Situation oder eines Ereignisses sind aber **nicht** die **objektiven Merkmale dieser Situation**, sondern die **Gedanken und Empfindungen und Überlegungen der davon betroffenen Person**.

Stresstheorien



Stresstheorien

Wirkung von Stress



Stresstheorien

Kognitive Ebene

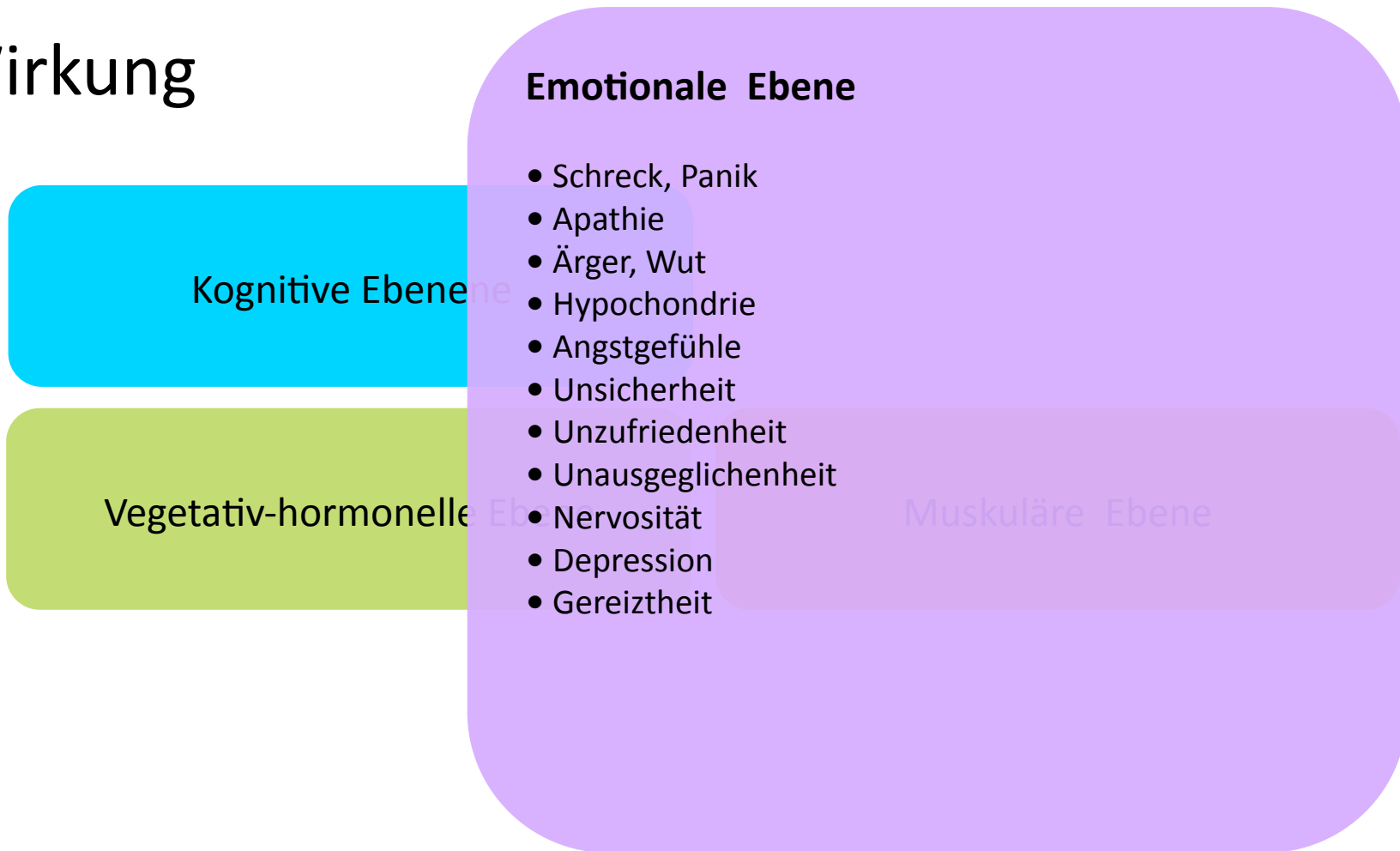
- Gedanken wie: „Pass auf!“, „das geht schief“,...
- Leere im Kopf / blackout
- Gedankenkreisel
- Konzentrationsstörungen
- Tagträumen
- Gedächtnisstörungen
- Leistungsstörungen
- Alpträume

Emotionale Ebene

Muskuläre Ebene

Stresstheorien

Wirkung



Stresstheorien

Wirkung

Kognitive Ebene

Vegetativ-hormonelle Ebene

Muskuläre Ebene

- Fingertrommeln
- starre Mimik
- Zähneknirschen
- Spannungskopfschmerz
- Stottern
- Rücken- und Kopfschmerzen
- Muskelzittern, Ticks
- Allgemeine Verspanntheit
- Ermattung
- Entspannungsunfähigkeit

Stresstheorien

Wirkung Vegetativ-hormonelle Ebene

- trockener Mund
- flaues Gefühl im Magen
- starkes Schwitzen
- weiche Knie
- hoher Blutdruck
- Kloß im Hals
- Tränen
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- chronische Müdigkeit
- Atembeschwerden
- Migräne
- Infektionen
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Verdauungsbeschwerden

Emotionale Ebene

Muskuläre Ebene

„Stress“ – Was heißt das eigentlich?

Herkunft und Definition:

stress, engl.: Druck, Spannung (Physik)

distresse, mittel-engl.: Sorge, Not, Kummer, Pein

distringere, lat.: auseinanderziehen

strictus, lat.: verletzt, verwundet

„Stress“ – Was heißt das eigentlich?

Definition:

Stress ist ein Zustand psychischer und/oder physischer Belastung, der aus einem **Missverhältnis zwischen Anforderungen und Handlungsmöglichkeiten** hervorgeht.

Die Momentane Situation

- Die wirtschaftliche Situation verschärft sich enorm
- Die Nerven liegen blank
- Erstmals eine negative Sparquote in Österreich (d.h. in absoluten Zahlen wird entnommen – auch von der Substanz)
- Keinerlei Berechenbarkeit
- Beschäftigungsverhältnisse drehen sich von heute auf morgen um
- Unangenehme Situationen zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer
- Anspannung ist massiv
- Die Freiheiten werden weniger

Anforderungen

Anforderungen: Diese können wir oft nicht ändern.

- Keine Ruhepausen mehr – neue Medien, ständig erreichbar (sein müssen)
- Entspannungsphasen fehlen
- Gefühl der Zerrissenheit
- wirtschaftlich verschärfte Situation
- Verknappung der Ressourcen
- Angst ausgetauscht zu werden
- Gefühl auf jeden Impuls, auf jede Situation reagieren zu müssen
- nicht verzichten wollen

Handlungsmöglichkeiten

Handlungsmöglichkeiten: Diese können wir häufig erweitern.

- Vorträge zu einem bestimmten Thema
- E-mail managen lernen
- Methoden und Techniken praktischer Art (Bsp: Eisenhower-Fenster)
- **Achtsamkeitsübungen**, Haltungen des Hier und Jetzt üben (sehen, hören, fühlen, riechen etc.), körperliche Empfindungen wahrnehmen

Eisenhower-Fenster

Prioritäten setzen:

- dringlich und wichtig: sofort selbst erledigen
- wichtig aber nicht dringlich: terminieren und selbst erledigen
- dringlich aber nicht wichtig: an kompetente Mitarbeiter delegieren (Bsp: Rasen mähen lassen)
- weder wichtig noch dringlich: Papierkorb

Achtsamkeit

„Das bewusste Wahrnehmen von Körper, Atmung, Gedanken und Gefühle bewirkt ein schnelleres Abklingen der automatischen Stressreaktion.“

Achtsamkeit

Grundfunktion des Bewusstseins, da es ohne sie keinerlei Objektwahrnehmung gäbe.

Achtsamkeit wird durch einen genügend starken äußeren oder inneren Reiz geweckt.

Anfängliches Aufmerken, die erste Zuwendung des Geistes zum Objekt.

Das ist das erste Sich-Abheben des Bewusstseins von seinem unterbewussten Grunde

Achtsamkeit

Methode der Geistesschulung:

Die auf die Gegenwart gerichtete wache Aufmerksamkeit, die klare Bewusstheit und Besonnenheit.

Achtsamkeit durch reines Beobachten

Was ist reines beobachten?

Das klare, unabgelenkte Beobachten dessen was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht.

Es ist die unmittelbare Anschauung der eigenen körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge, soweit sie in den Spiegel unserer Aufmerksamkeit fallen.

Achtsamkeit durch reines Beobachten

Diese Beobachten gilt als „rein“, weil sich der Beobachter dem Objekt gegenüber rein aufnehmend verhält, **ohne mit dem Gefühl, dem Willen oder Denken bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln auf das Objekt einzuwirken.**

Es sind die reinen Tatsachen, die hier zu Wort kommen sollen.

Achtsamkeit durch reines Beobachten

Wenn sich nun aber an ein anfänglich reines Registrieren dieser Tatsachen aus alter Gewohnheit doch wieder gleich Bewertungen und andere Reaktionen anschließen, so sollen diese Reaktionen selber sofort wieder zum Gegenstand Reines Beobachtens gemacht werden.

Dies wird durch stetiges Üben zu einer Geisteshaltung, die leicht verfügbar ist.

Achtsamkeit durch reines Beobachten

In Situationen, die einen aktiven Respons verlangen, kann das Reine Beobachten eine wichtige vorbereitende Funktion erfüllen, die den Entscheidungen eine größere Verlässlichkeit und den Handlungen eine größere Erfolgsaussicht verleiht.

Achtsamkeit und ihre Übungsfelder

Zur Stressreduktion empfohlen in methodischer Weise, in dafür bestimmten kürzeren oder längeren Perioden der Freizeit.

Auch im geschäftlichen Alltag. In all jenen möglichen Momenten, in denen man für eine Weile, und sei es nur für eine Minute, vom Getriebe zurücktritt, oder auch vor wichtigen Entscheidungen einige Minuten der Besinnung einlegt.

Wirkung der Achtsamkeit durch reines Beobachten

- Reines Beobachten lässt die Dinge zunächst selbst sprechen, erlaubt ihnen, sich auszusprechen
- lässt sie ausreden, ohne sie durch ein voreiliges abschließendes Urteil zu unterbrechen
- sieht die Dinge immer wieder neu, ohne gewohnheitsmäßiger Urteile, daher werden die Dinge auch immer wieder neues zu sagen haben
- geduldiges Innehalten eröffnet manchmal gleichsam mühlose tiefe Einblicke und erschließt verborgene Beziehungen, die sich dem ungeduldigen Zerren eines allzu aggressiven Intellekts versagen

Wirkung der Achtsamkeit durch reines Beobachten

Das entweder vorschnelle oder gewohnheitsmäßige Be-werten oder Be-handeln der Dinge (in Tat oder Gedanke) versperrt oft wichtige Erkenntnisquellen.

Wirkung des reinen Beobachtens

- Das reine Beobachten zeigt uns nun bei uns selbst, wie die einzelnen körperlichen und geistigen Vorgänge unaufhörlich geboren werden und sterben.
- Die direkte und ständige Konfrontierung mit der allgegenwärtigen Vergänglichkeit, dem unaufhörlichen Wechsel.
- **Besonders eindrucksvoll wird dies sein bei den eigenen Gedanken und Gefühlen, mit denen sich der Mensch ja hauptsächlich identifiziert.**

Reines Beobachten und Wert für die Formung des Geistes

Ein großer Teil des Leidens in der Welt entsteht nicht
so sehr durch bewusste Schlechtigkeit als durch

- Unachtsamkeit
- Unüberlegtheit
- Voreiligkeit und
- Unbeherrschtheit

Reines Beobachten und Freiheit

Indem das **Reine Beobachten** uns immer wieder auf die **Gegenwart** verweist, bringt es uns wieder in den Besitz unserer **Freiheit**, die nur in der Gegenwart zu finden ist.

Achtsamkeit und der Wert für die Befreiung des Geistes

Versuchen Sie an einigen Versuchstagen nach besten Kräften, sich Menschen und Geschehnissen gegenüber rein beobachtend zu verhalten.

Sie werden sofort empfinden, um wieviel harmonischer solche Tage verlaufen als diejenigen, in denen man der leichtesten Versuchung zum „Eingreifen“ in Tat, Wort, Gefühl oder Gedanke nachgab.

Die Folge ist ein Gefühl der Freiheit und selbstgenügsamer Heiterkeit.

Achtsamkeit und Verlangsamung

Verlangsamung hilft körperliche und geistige Spannungen zu lösen.

Sie lenkt die Aufmerksamkeit auf die einzelnen Phasen eines komplexen Vorgangs oder einer schwierigen Aufgabe.

Sie macht dadurch solche Vorgänge und Aufgaben besser verständlich und behandelbar.

Die notwendige Leistungsfähigkeit und die Erfolgsaussichten werden dadurch erhöht.

Achtsamkeit

Ist die Mitte stark und geordnet, so bleibt es nicht aus, dass das Wirrsal der Peripherie sich allmählich klärt und sich wie von selbst ordnet um die Klarheit der eigenen Mitte.

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitsübungen sind keine Entspannungsübungen, sondern Übungen der Geistes- und Bewusstseinschulung, die mitunter auch eine entspannende Wirkung haben.

Und wenn wir Anspannung erleben, dann beinhaltet die Übung der Achtsamkeit zunächst einmal das bewusste Erleben unseres gegenwärtigen Zustandes von Unruhe und Anspannung.

Bedeutung der Achtsamkeit

Die Achtsamkeit enthält eine Botschaft für Jedermann: Für alle, die sich bemühen wollen um die Meisterung des eigenen, so schwer zu lenkenden Geistes; und die seine verborgenen und hemmenden Möglichkeiten entwickeln wollen für eine größere innere Kraft und ein größeres und reineres Glück!

Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Quellen:

- Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, Vierte, durchgesehene Auflage 1989.
- Wikipedia