



## Wie mit einer länger andauernden stressigen und unsicheren Situation umgehen...

- Ausnahmezustand, vorübergehende „Not-Situation“
  - der Körper schaltet in den Normalbetrieb zurück
- Dauerzustand, länger andauernde Phase
  - Körper findet nicht in sein natürliches Gleichgewicht zurück.

# Was macht mich als Supervisor aus

*Mein persönliches Credo: Gute Gespräche auf Augenhöhe, wertfrei, ohne Risiko und mit Spirit & Herz, damit es DIR schnell wieder gut geht und Du deine Ziele erreichst*



Renate Zager

**RS** Reflektierende Supervision  
Renate Zager | IMPES®

## Vorgehensweise

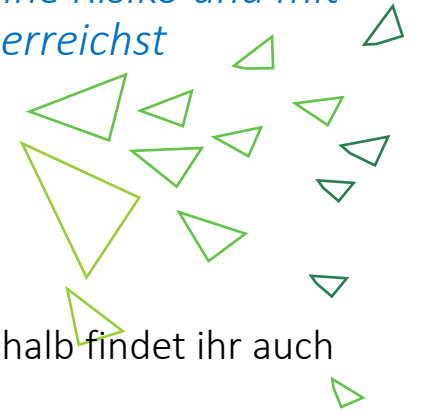
- Nicht viel Analysieren und „Kaputtreden“, sondern machen
- Ich rede gerne „Klartext“ und benutze wenig das neuzeitliche Wording (deshalb findet ihr auch noch das Wort *Probleme* in dieser Präsentation).
- mit Empathie und gute Wahrnehmungsfähigkeit
- Keine vorgefertigten Strategien, sondern individuell Gesprächsführung

## Themen

- zwischenmenschliche Hindernisse,
- Herausforderungen, Ängste,
- Diskrepanzen, persönliche Fragestellungen

## Erfahrung

- langjährige Berufserfahren (>35 Jahre), Berater/Interim Manager (>13 Jahren)
- Qualifizierungen (Psychotherapie (Heilpraktiker Gesetz), Fragestellungen, Rhetorik uvm.)
- Erfahrungen mit vielen unterschiedlichen Mentalitäten, Charakteren
- Oberste Prämisse: **Vertraulichkeit**





## Körperliche und seelische Reaktionen nach einer stressigen Phase

### *Dauerstress nach einer Ausnahmesituation*

Unser Körper lief über einen langen Zeitraum auf Hochtouren, dann kommt die Rache – früher oder später...

- Gefährdung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Lass uns gemeinsam herausfinden,  
was dahinter steckt

# Nie da gewesen



Sehr viele Menschen sind (insbesondere derzeit)

- orientierungslos - *wir wissen ja nicht was kommt*
- überarbeitet oder auch unterfordert
- mit Angst erfüllt
- in der digitalen Welt überfordert

Auch alle Bedingungsfaktoren für diese **Ausnahmesituation**

Selten war unser Leben so ermüdend und angsterfüllt wie heute.



Der Körper findet nicht zurück  
in sein „Gleichgewicht“

## *Stressige **Ausnahmesituationen***

*Aufstieg*

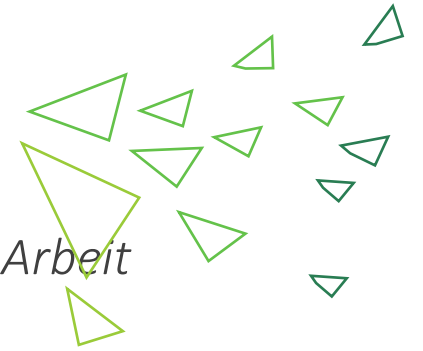
*Stellenwechsel*

*fordernde Projekte oder auch  
vorübergehende Phasen auf der Arbeit*

*Corona*

*Aber auch Angst & Unterforderung = fehlende Ziele*

*Wie zuvor schon aufgeführt*



***Nun ist sie vorbei, die Ausnahmesituation.***

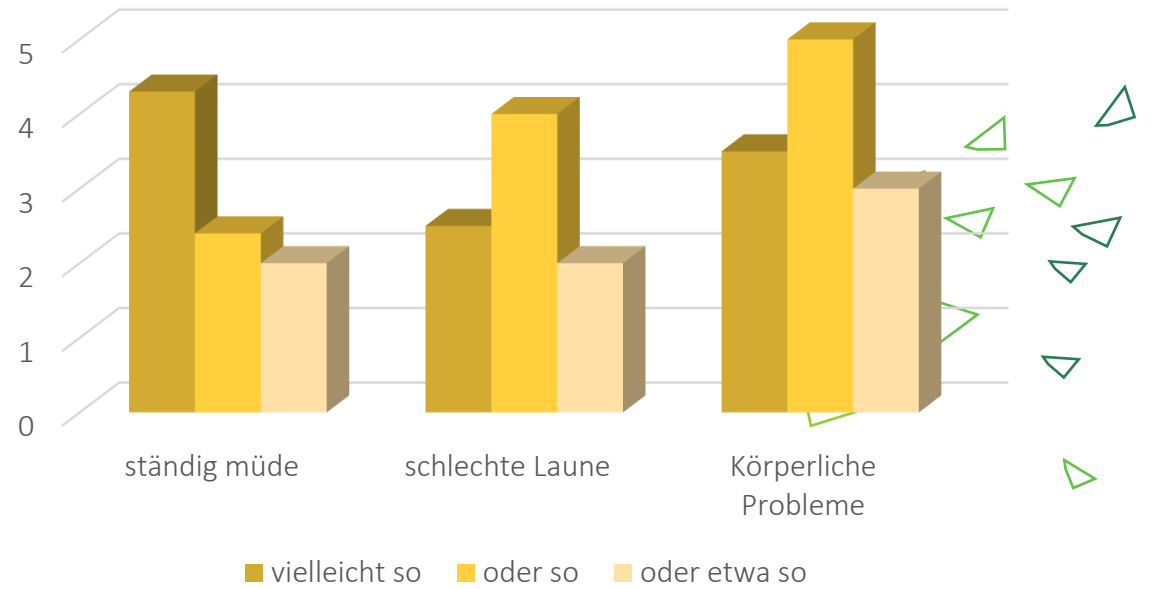
*Der Körper fordert dass, was er möglicherweise über  
Wochen und Monate nicht bekommen hat.*

*Dass nimmt er uns echt krumm.....*





Bis zum völligen  
Zusammenbruch ist es nur  
noch eine Frage der Zeit...



➤ Was geht denn jetzt ab?

- I. Herausfinden...
- II. Vorbeugen...

# Wie ist es dazu gekommen



- Stress ist gar nicht so schlimm
  - Es kommt nur darauf an, ihn zu verstehen und anzunehmen und wie wir damit umgehen.
- Und letztendlich gehört Stress zu unserem Leben.
- **ABER eine Dauerstressphase**, nach der wir nicht mehr in unser normales Gleichgewicht zurückfinden, **ist Gesundheitsschädlich.**

# Corona - Ausnahmesituation

*Wir können es nicht mehr hören.....*

Besonders in der jetzigen „Corona-Zeit“ gibt es viele stressige Ausnahmesituationen.

- Du hast gehört, es soll zu Entlassungen kommen...
- Du musst in Zeitarbeit gehen...
- Du musst Homeoffice machen und eigentlich ist es zu Hause bei dir ein stressiges Umfeld...
- Du hast Angst krank zu werden...
- Du hast Angst um ihre Familie...

und viele Aspekte mehr.

Auch diese Situationen sind Stressphasen, die nicht in den Rahmen passen, den man sonst kennt.





# Persönliche Frage

Schreibe mir gerne, was Dir in Bezug auf Corona  
die größte Angst macht....

<mailto:renate.zager@imfpes.de>

# EXKURS – Stress

- Stress = Aktivierungsreaktion des Organismus auf Anforderungen und Bedrohungen (← Stressoren) (in Anlehnung an Hans Selye)
- Die Stressreaktion, ein evolutionäres Erbe
  - Adrenalin / Noradrenalin = Steigerung der Herzfrequenz, beschleunigter Atem, Muskeltonus steigt
  - Cortisol = Erhöht den Blutzuckerspiegel und kurbelt unser Energielevel an
- **Damals:** Fight-or-flight; **heute:** im „modernen Leben“ problematisch
- Stressoren
  - Physische Stressoren: Lärm, Schichtdienst, Reizüberflutung, Bewegungsmangel
  - Psychische Stressoren: häufige Unterbrechungen, Nichtvorhersehbarkeit von Abläufen, Versagensangst
  - Soziale Stressoren: Konkurrenzkampf, Isolation, Mobbing



## Aber wie so häufig, „die Dosis macht das Gift!“

- **Unterforderung:** Unwohlsein, Langeweile, schlechte Leistungen, Antriebslosigkeit
- **Richtige Dosis:** Wohlbefinden, positives Erregungsniveau, Freude an der Arbeit (Flow-Erleben)
- **Überforderung:** mangelnde Konzentrationsfähigkeit, schlechte Leistungen, Frust, psych. & körperl. Erkrankungen



# Deine persönlichen Stressfaktoren

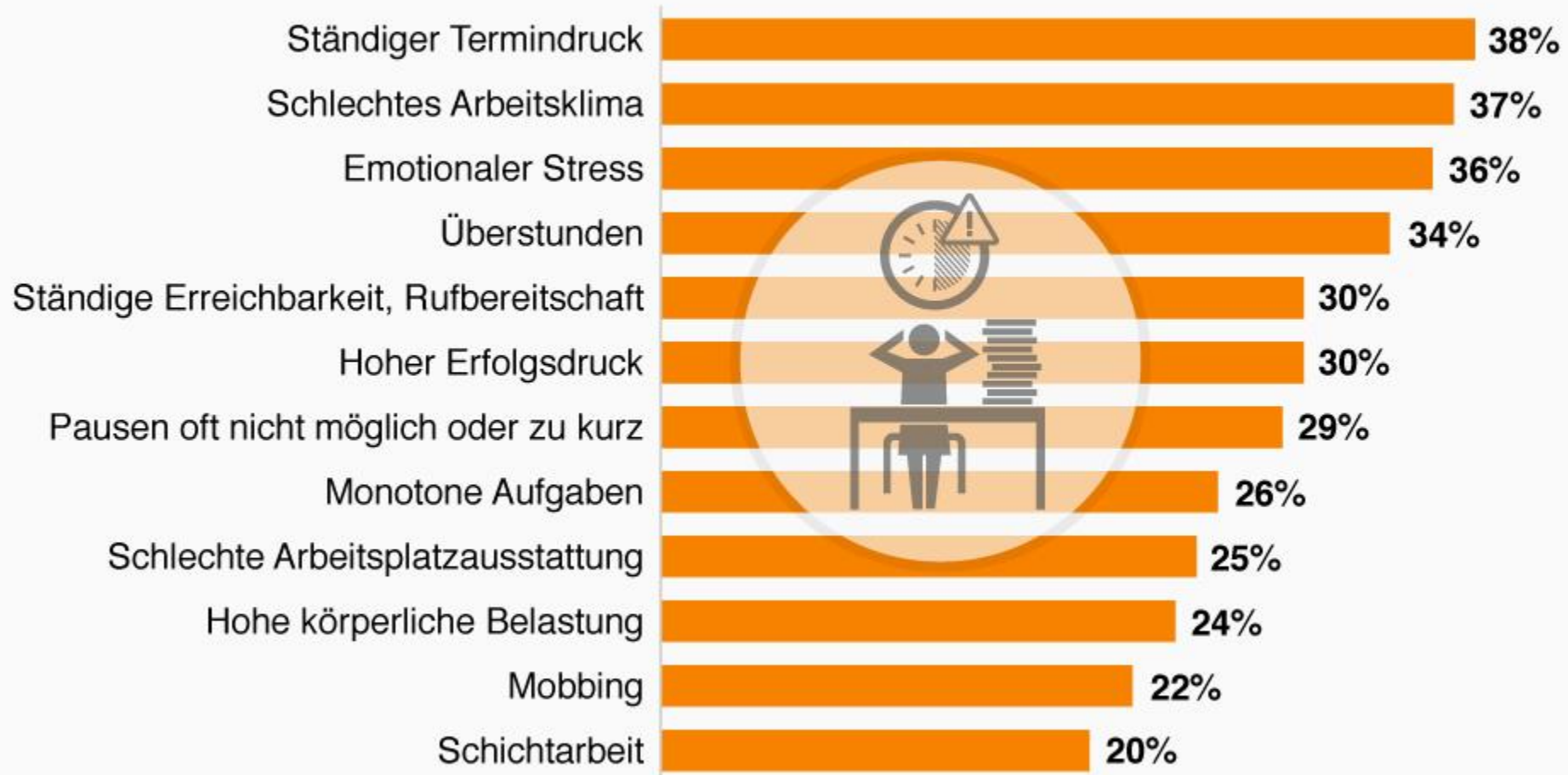
Was sind deine größten Stressfaktoren?

Single Choice  Multiple Choice

Termindruck	
ständige Erreichbarkeit	
emotionaler Druck, z.B. Familie, Liebeskummer	
schlechtes Arbeitsklima	
Überstunden	
Erfolgsdruck	
Existenzangst	
ich stehe unter Druck/Stress und weiß nicht warum	
Monotone Aufgaben	
Körperliche Anstrengung	232

# Die stärksten Belastungen im Arbeitsalltag

Anteil der Befragten, die unter folgenden Belastungen im Arbeitsalltag leiden (in %)

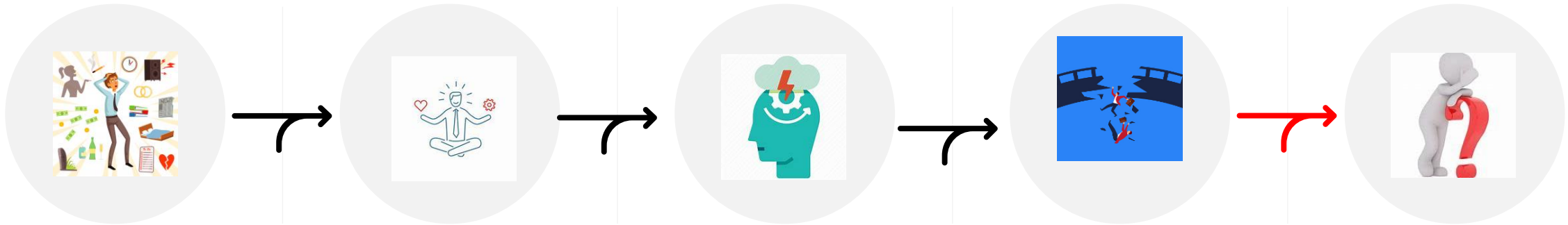


Befragt wurden 1660 Arbeitnehmer im März 2016,  
Mehrfachnennungen möglich.

Quelle: pronova BKK



# Verlauf



## **Dauerstress**

Wir haben uns verausgabt und alles gegeben, um ein Ziel zu erreichen

## **Fehlender Ausgleich**

Keine Rücksicht auf Verluste – man hat ja ein Ziel vor Augen

## **Stress fällt ab**

Die Ausnahmesituation ist beendet

## **Die Verbindung ist verschlissen**

Wir finden nicht in den Normalzustand zurück

## **Probleme im privaten Umfeld**

Vielleicht die Partnerschaft vernachlässigt. Nochmal erschwerend

# Hindernis

# DIE NEUE HERAUSFORDERUNG



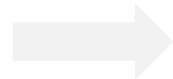
## Herausforderung

Dauerstress durch Verausgabung aufgrund einer neuen Position

Jetzt erst recht:

- Weiterhin im Dauerstress
- Alles geben
- Gute Leistungen zeigen

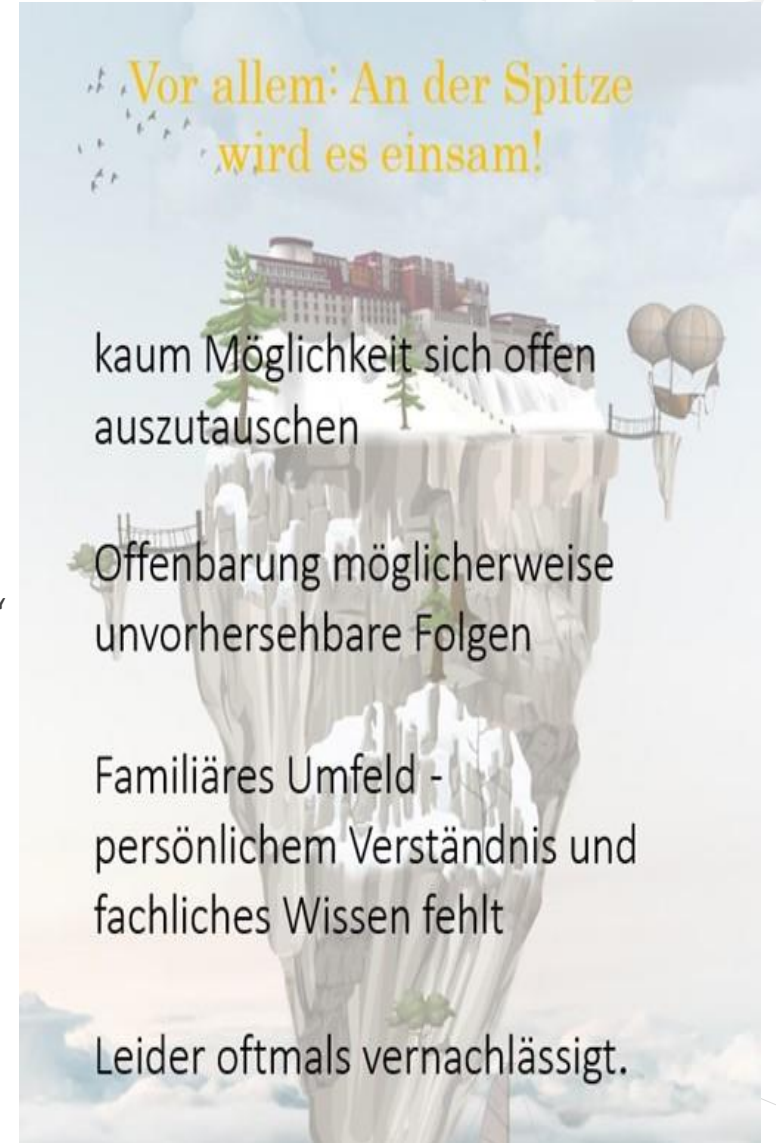
Ein großes Hindernis, jetzt einen Gang zurück zu schalten..



Damit ist der Dauerstress als „Ausnahmesituation“ dann leider nicht beendet.

Dieses Thema greife ich gerne in einem weiteren Vortrag auf.

- Chronischer Stress
- dauerhafter Aktivierungszustand,
- *unweigerliche Erschöpfung*



# Auswirkungen

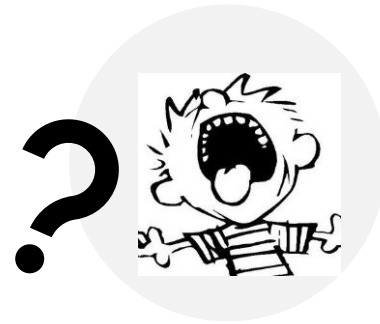
Der Körper weiß sich zu rächen.....

In dieser Situation bewegen wir uns auf sehr dünnem Eis – und die Folgen sind nicht zu unterschätzen!



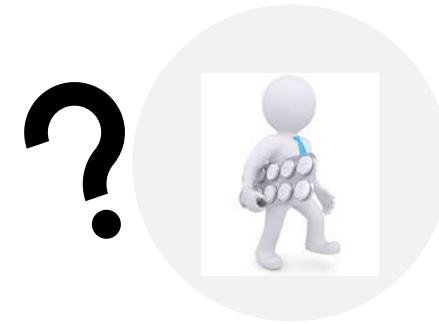
## Müdigkeit

Ständige Müdigkeit



## Unleidlich

schlechter Laune –  
als  
Schutzmechanismus



## Körperliche Symptome

Infektionen  
Hautveränderungen  
Schlafstörungen  
Migräne

....



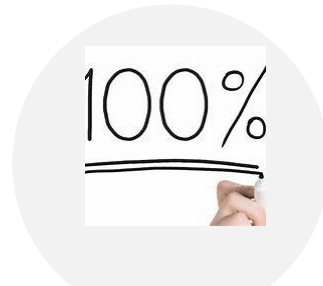
# Mögliche Tools



## Selbstfürsorge

Selbstmitgefühl  
Verständnis

kleine Oasen schaffen



## Nicht alles muss perfekt sein

Es ist ein ständiger  
Antreiber.

Jetzt sitzen wir  
Hamsterrad des  
Perfektionismus.



## Die *richtigen* Prioritäten setzen

das Allerwichtigste  
Handeln ausrichten

(Arbeitsplatz säubern;  
unwichtiges, nicht  
tagesaktuelle,  
weglegen)

# Vor allem Reflexion...

EXKURS Selbstreflexion:

- über sich selbst nachdenken.
- sein Denken, Fühlen und Handeln analysieren
- auch als Teil eines Systems,
- zum Beispiel Familie oder eines Teams.



## Reflexion

Pakete aufschreiben  
Was will ich wirklich?  
Was macht mich glücklich?



## Bewusste Wahrnehmung

Symptome  
persönlichen  
Bedürfnisse  
Ausgleich  
Freude

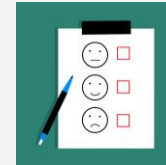


## Umsetzung

Gegenmaßnahmen

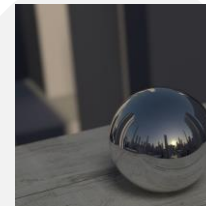


Wann hast Du dich  
das letzte Mal  
hingesezt und dich



ganz bewusst  
wahrgenommen

oder



reflektiert



Jetzt sind wir schon  
einen großen Schritt  
weiter.

## **Anti-Stress-Strategie herausfinden**

Wir kennen unsere größten Stressfaktoren,  
haben die Signale des Körpers bewusst  
wahrgenommen und  
die Ansätze verstanden ...

# Mögliche Anti-Stress-Strategien - Ansätze

## Ausgleich schaffen

- viel spazieren gehen
- früher ins Bett, als sonst. dein Körper braucht es jetzt
- Mache eine Sportart, die dir Spaß macht
- Nehme Massagestunden
- Unternehme etwas spontanes
- Höre deine Lieblingsmusik

## Priorisierung

- Schaffe Dir fixe Zeiten für dein eigenes Wohl.
- Gebe deinem Körper den Schlaf, den er jetzt fordert
- Setze Dir ein Limit und bewusste Auszeiten. Z.b. „2x mal pro Woche mache ich um 17 Uhr Feierabend“.

## Freude

- Treffen mit Freunden, interessante Gespräche suchen, die Spaß machen
- lecker Essen gehen oder Koche mit deinem Partner
- Mache ein Picknick im Wald
- Fahre Spontan übers Wochenende weg
- Unternehme etwas „verrücktes/spontanes“

Glücksfaktoren & Motivatoren

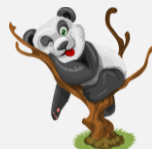
## Frage dich mal...



Was sind deine  
Glücksfaktoren?

Was motiviert dich?

Was gibt dir Kraft?



Was sind deine Glücksfaktoren und Motivatoren?

Single Choice  Multiple Choice

Sport

Musik und/oder Tanz

Wellness, Sauna, Schwimmen

Waldspaziergang, Aufenthalt in der Natur

Picknick, Ausflüge

Wochenendtouren

Freunde treffen

Relaxen und lesen oder einen Film schauen

Essen gehen oder auch Kochen

Gespräche

246

Löschen



UM glücklich ZU SEIN,  
HABE DEN Mut zur Veränderung,  
neue Brücken ZU BAUEN, ALTE PFADE ZU VERLASSEN  
und neue Wege zu gehen.

## Motivatoren und Glücksfaktoren nutzen

- Lachen, Singen, tanzen, Spaß haben, Fahrrad fahren, lesen....

Was auch immer dir Freude macht, tue es.

Wir bewegen uns auf sehr dünnem Eis !!

Spätestens jetzt, sollten wir  
einlenken und gegensteuern







Du bist nicht allein...

Mahatma Gandhi sagt:

Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig  
dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.

Ich hoffe ich konnte  
einige Impulse geben, die  
jetzt in Dir noch wachsen  
können und Dir  
weiterhelfen.....

# Wenn Du nun tiefer in das Thema einsteigen möchtest,

dann biete ich Dir an, dich ein kleines Stück zu begleiten.



Intensive Gespräche, in denen Du das Tempo und den Inhalt vorgibst:

- Selbstreflexion
- Glücksfaktoren
- Wo willst Du hin
- Was macht dich zufrieden
- Welche Störfaktoren gibt es
- Was muss sich ändern
- Konfliktsituationen
- Berufliche und persönliche Handlungskompetenz
- Emotionale Entlastung
- Konfliktfähigkeit
- Wieder ausgeglichen durchs Leben gehen
- Freude haben

**HINWEIS:** Supervision ist keine Therapie und kein Allheilmittel; sondern viel mehr zu verstehen als Lebenshilfe, Impulsgeber und ein Stück Seelsorge.

*Persönliche Begleitung und Unterstützung*

# Supervision

→ Einladung zu DEINEM persönlichen Gespräch

## *Die Chemie muss stimmen*

- *Was ist Dein Thema :*
  - Konflikte und Fragen die Dir auf der Seele brennen
  - Innere und äußere Konflikte ansprechen
  - Dein Wunsch nach Veränderung; neue Sichtweisen entwickeln
  - Deine eigenen Ressourcen und Ressourcenbinder transparent machen
  - Deine persönlichen Bedürfnisse herausfinden
  - ❖ Und einige Themen mehr...

# Vielen Dank

Renate Zager 

+49 175 5621 989 

Renate.Zager@imfpes.de 

[www.reflektierende-Supervision.de](http://www.reflektierende-Supervision.de) 

**Rs**

Reflektierende Supervision  
Renate Zager | IMFPES®