

Wie kommen wir gut durch die Krise?

Sibylle Kaminski

Relax your work®

Phasen einer Krise

(bisheriges Modell)

Schock
Erstarrung



Gefühl der
Fremdsteuerung
Angst, Hilflosigkeit
Aggression



Akzeptanz
Erleben von Selbst-
steuerung
erste neue Ideen



Neuausrichtung
Lösungen
Wachstum



Phasen der Corona-Krise

(März 2020 - heute)

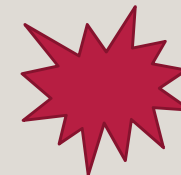
Schock
Erstarrung



Gefühl der
Fremdsteuerung
Angst, Hilflosigkeit
Aggression



Akzeptanz
Erleben von
Selbststeuerung



Fremdsteuerung
Angst, Hilflosigkeit
Aggression



Lock-down
Kontaktsperre
Homeoffice
Homeschooling
Stress!

Wirkung von permanentem Stress im Körper

Chronischer Alarmzustand des Körpers – Sympathikus ständig aktiviert –
Blutdruck ist erhöht – Adrenalin und Cortisol-Spiegel permanent zu hoch uvm.



Die Anspannung kann bei emotionalem Stress meist nicht abreagiert werden.
Sie bleibt im Körper in Muskeln, Faszien, Organen hängen und belastet das geistige wie seelische Erleben.

Der Organismus befindet sich in Dauer-Alarmzustand.



Körperliche Folgen: Schlafstörungen, Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme,
Muskelverspannungen, Rückenschmerzen...



Emotionale Folgen: Gereiztheit, Niedergeschlagenheit,
Gefühlsschwankungen zwischen Aggression und Depression



Soziale Folgen: Partnerschaftliche Konflikte, Spannungen innerhalb der Familie oder zwischen Kolleg:innen,
Kurzschlussreaktionen (erhöhter Suizid, selbst- oder fremdgefährdendes Verhalten)

Wie kommen wir aus dem Dilemma raus?

I. Selbstfürsorge erhöhen (self-care)



Körperlich:

Bewegung, Berührung,
schlafen, Pausen



Psychisch/mental:

Aussteigen aus stressigen Gedanken
und belastenden Gefühlen
Dankbarkeit und Achtsamkeit



Seelisch:

Verbundenheit stärken
singen, tanzen, spielen ...
Online - Seminare,
Yoga, Gottesdienste ...

Wie kommen wir aus dem Dilemma heraus?

2. Psychische Widerstandskraft aufbauen

Mental:

Überprüfen von Gedanken
Aussteigen aus stressigen Gedanken
Entscheiden, die Dinge anders zu sehen
Gelassenheit üben

„Probleme werden nicht auf derselben Ebene des Denkens gelöst auf der sie entstehen.“ (Albert Einstein)

Emotional:

Sich von schwierigen Gefühlen
distanzieren lernen
Achtsamkeit üben
Dankbarkeit kultivieren

„There is no way to happiness.
Happiness is the way.“
(Thich Naht Hanh)

Wie kommen wir aus dem Dilemma heraus?

2. Psychische Widerstandskraft aufbauen

Die 7 Säulen der Resilienz (nach Reivich / Shatte 2003):



Optimismus

Akzeptanz

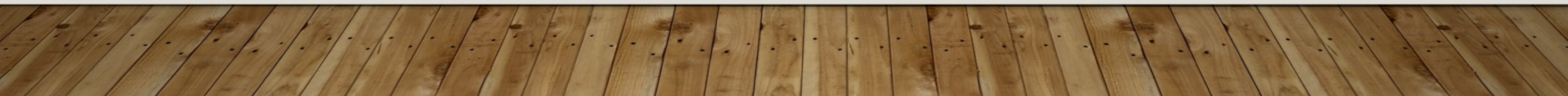
Lösungsorientierung

Die Opferrolle verlassen

Verantwortung übernehmen

Netzwerkorientierung

Zukunftsplanung



SELF AND MENTAL CARE ins tägliche Arbeits-Leben einbauen!



Zurückgreifen auf die Erfahrung
bereits gemeisterter Krisen



Für gute
Erlebnisse
sorgen



Aus Sorgenkarussell
aussteigen



Dankbarkeit
kultivieren



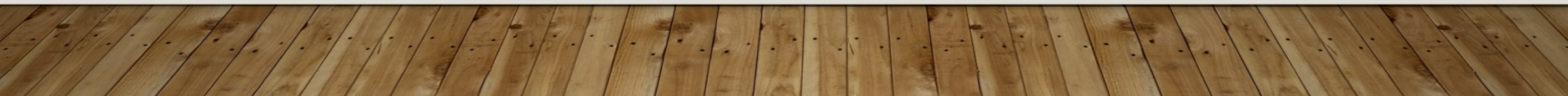
Spannungen
im Körper
abbauen



Aktiv für den
Gefühlshaushalt
sorgen



Auf Pausen achten
durchatmen



LITERATUR

- Dr. med. Mirriam Prieß: Resilienz. Das Geheimnis innerer Stärke. Südwest Verlag 2015
- Michaele Kundermann: Emotionale Stresskompetenz – Die Kunst der Selbstberuhigung. Goldegg Verlag 2018
- Werner Bartens: Körperglück & Glücksmedizin. Was wirklich hilft. Knaur Verlag 2018
- Werner Bartens: Körperglück. Wie gute Gefühle gesund machen. Knaur Verlag 2010

Sibylle Kaminski
Life- und Business Coaching
Trainings
für mentale und emotionale Gesundheit

contact@sibyllekaminski.de

www.relaxyourwork.de