

#Frauenpower



Herzlich Willkommen zum Vortrag der ÖGK

„Wir Frauen bringen alles unter einen Hut.
Wie können wir uns trotzdem gut um uns
kümmern?“

Referentinnen:
Mag.^a Claudia Sitz
Mag.^a Karin Mora Pinzón

Was Sie erwartet:

- **Die Rollen als Frau**
- **Unsere Rollen im Alltag als große Herausforderung und die Chance zur gelingenden Selbstfürsorge**
Erkennen von Stressfaktoren als wesentliche Voraussetzung
- **Stress und individuelle Belastungsbewältigung**
- **Resümee: Hilfreiche Tipps**
- **Körperliche Stressfaktoren**
- **Erholungsaktivitäten und einige Übungen (Yoga, Meditation, Achtsamkeit...) praktizieren**



Was sind meine Rollen als Frau?

Beispiele



Unsere Rollen im Alltag als
große Herausforderung und
die Chance zur gelingenden
Selbstfürsorge.

Erkennen von Stressfaktoren
als wesentliche Voraussetzung



Herausforderungen – insbesondere unter Berücksichtigung der aktuellen Corona-Krise

- Erfüllen vielfacher Rollenbilder/-aufgaben; Rollenverschiebungen
- Mehrfachbelastungen (Kombination von Erwerbstätigkeit und Homeschooling, etc.)
- Sorgearbeit (sog. Care-Arbeit) nach wie vor sehr ungleich verteilt
- Räumliche Enge
- Finanzielle Belastungen
- Einschränkung der sozialen Kontakte
- Einschränkungen der Aktivitäten



Erkennen von Stressfaktoren als wesentliche Voraussetzung für Selbstfürsorge

- Eigene Grenzen missachten
- Perfektionismus
- „Einzelkämpfer“-Mentalität
- „Das brave Kind“: Es allen Recht machen wollen
- Unrealistische Erwartungen an sich selbst und andere Menschen
- Der Anspruch, alles selbst machen zu wollen
- Erleben von Überforderung bzw. Hilflosigkeitsgefühlen
- Auf der Flucht: Stress als Ablenkung von innerer Leere, vor Gefühlen der Sinnlosigkeit und Einsamkeit

5 klassische Stressverstärker

Sei perfekt!

Sei beliebt!

Sei stark!

Sei auf der Hut!

Ich kann nicht!



Stress und individuelle Belastungsbewältigung

„Bevor alle Stricke reißen“

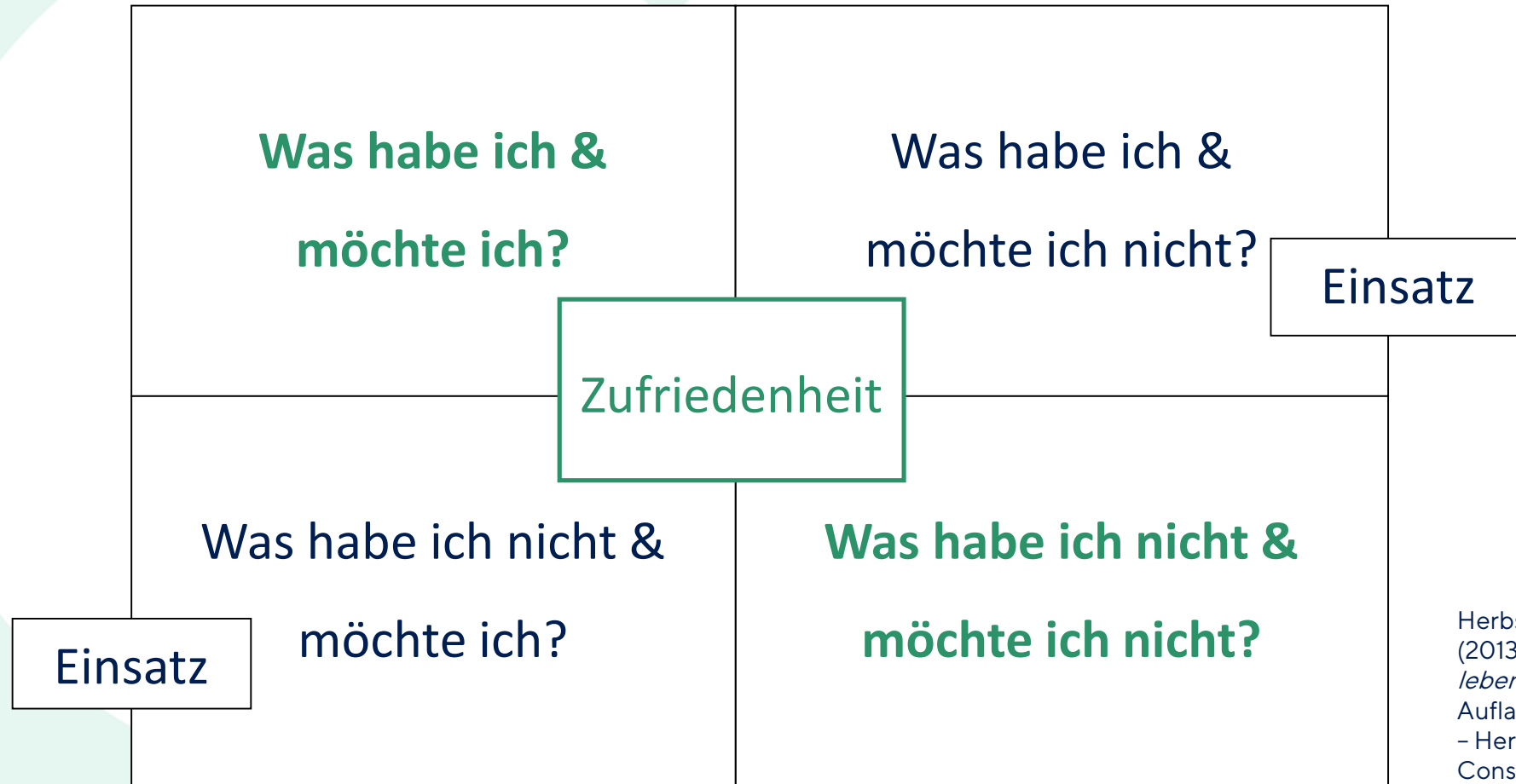
Hilfreiche Beispiele für individuelle Belastungsbewältigung (Stress reduzieren)

- Arbeitsaufgaben ein- und aufteilen (delegieren)
- Zeitplanung verändern und persönlichen „Freiraum schaffen“
- Informationen suchen
- „Nein“ sagen dürfen
- mehr innere Distanz aufbauen
- Soziales Netzwerk aufbauen
- Klärungsgespräche führen
- Persönliche und berufliche Prioritäten definieren



Motivations-Check!

Fragen zur Selbstfürsorge und Achtsamkeit



Herbstrith-Lappe, M., & Lappe, M. (2013). *Leistungsstark & lebensfroh* (2. aktualisierte u. erw. Auflage). Wien: Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting GmbH

„Love it, change it or leave it!“

„Für wen das Warum klar ist, ist jedes Wie erträglich.“

(Viktor Frankl)

Resümee: Hilfreiche Tipps

Wie kann ich mich gut um
mich kümmern?

Zusammenkommen ist der Beginn.

Zusammenhalten ist der Fortschritt.

Zusammenarbeit ist der Erfolg.

(Henry Ford)

Leitgedanken und Strategien für den Alltag

- Erlaubnis zum Nein-Sagen
- Selbstbestätigung und Selbstlob
- Sich nicht für alles verantwortlich fühlen
- Lieber von jemandem, der „zu wenig tut“, etwas anschauen, als über ihn/sie schimpfen
- Den anderen auch etwas zutrauen und zumuten
- Fürsorge nicht verwechseln mit Dienen
- Schuldgefühle helfen niemandem
- Lernen Sie aus früheren Fehlern und verzeihen sie sich auch Fehler

Leitgedanken und Strategien für den Alltag

- Auch einmal etwas ungenügend und fehlerhaft machen dürfen
- Die stressige Situation nicht überbewerten
- Manchmal hilft abwarten mehr als handeln
- Suche nach realistischen Zielen: Wenn etwas einfach nicht geht, sein lassen
- Suche nach Unterstützung
- Manchmal muss ein klärender Streit sein
- Etwas anderes außer die Familie auch wichtig sein lassen

Impulse zur mentalen Gesundheit – gerade in dieser Zeit!

- ❖ Aktiv bleiben
- ❖ Neues lernen
- ❖ Mit Freunden in Kontakt bleiben
- ❖ Kreatives tun
- ❖ Sich beteiligen
- ❖ Um Hilfe fragen
- ❖ Sich entspannen
- ❖ Energie schöpfen aus den Erfolgen und erledigten Aufgaben
- ❖ Sich nicht aufgeben
- ❖ Sich selbst annehmen
- ❖ Darüber reden



SELBST FÜR SORGE



Übungen aus

- dem YOGA
- der ATEM-ACHTSAMKEIT
- und der MEDITATION

**#frauen
power**

Auswirkungen von Stress auf den Körper

- Dauerstress führt zur Störung des vegetativen Systems durch die übermäßige dauerhafte Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol
- Typische Symptome sind: Herzrasen, Schwindelgefühle, Atemprobleme (Kurzatmigkeit), Zittern
- Verspannungen im Nacken, Kopf und Rücken
- In weiterer Folge können Magen- und Darmprobleme,
- Schlafstörungen und
- Psychische Beeinträchtigungen folgen

In den Körper spüren....

... und den momentanen Stresslevel bestimmen

Wenn 0 keine körperlichen Stresssymptome und 10 stark spürbare körperliche Symptome bedeuten, wo befinden Sie sich gerade zwischen 0 und 10?

Notieren Sie Ihren Stresslevel immer VOR und NACH einer Übung, sodass Sie die Wirkung auf Ihr vegetatives Nervensystem besser wahrnehmen.



Stressreduzierung durch Achtsamkeit

Innere Achtsamkeit

Ich konzentriere mich darauf, was meine Sinne in diesem Moment wahrnehmen.

Ich beschreibe, was meine Sinne in diesem Moment wahrnehmen.

Ich lasse es zu, halte es nicht fest und schiebe es nicht zur Seite.

Ich bewerte es nicht – es gibt kein „gut“ oder „schlecht“.

Ich konzentriere mich voller Aufmerksamkeit auf eine einzige Tätigkeit.

(QUELLE: TOOLS - Angststörungen)

„ENT-Stressoren“ bei hohem Stresslevel

Lippenbremse und Ausatmen verlängern

- Öffnen Sie die Lippen nur einen winzigen Spalt weit und pressen Sie die Luft durch den Spalt wieder hinaus.
- Achten Sie bitte während der Übung ausschließlich auf die Länge Ihres Ausatmens, wie Sie einatmen (Nase oder Mund), ist dabei nicht zu beachten.
- Sie können das Ausatmen nun durch zählen verlängern, indem Sie beim ersten Mal bis 3 ausatmen (1-2-3), beim nächsten Mal bis 4 auszuatmen (1-2-3-4) usw.
- Nun beginnen Sie wieder bei 3 (1-2-3), auf 4....etc. bis sich ein deutlicher Spannungsabfall zeigt.
- Kurzzeitig auftretender Schwindel reduziert sich automatisch durch das langsam einsetzende Gleichgewicht des O₂/CO₂-Haushaltes.

„ENT-Stressoren“ bei hohem Stresslevel

Achtsamkeit auf die Sinne

Sehen:

Schauen Sie bewusst in eine beliebige Richtung und benennen alle Farben, die Sie sehen. Gibt es eine Farbe, die immer wieder auftaucht?“

Hören:

Achten Sie genau auf alle Geräusche, die Sie wahrnehmen. Was hören Sie in der Nähe, welche Geräusche kommen von weit her? Benennen Sie die Geräusche und achten Sie darauf, welche von der Natur und welche durch Maschinen erzeugt werden.

Fühlen:

Achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper anfühlt. Nehmen Sie die Unterlage, auf der Sie sitzen, wahr, den Rücken an der Rückenlehne, die Hände und Füße – sind sie warm oder kühl.

Riechen und Schmecken:

Achten Sie nun genau darauf, was Sie riechen. Und vielleicht gibt es einen bestimmten Geschmack, den Sie wahrnehmen.

„ENT-Stressoren“ bei hohem Stresslevel

Progressive Muskelentspannung (PME - Kurzform)

- Spannen Sie beide Arme und Hände an (Hände zu Fäusten ballen, Unterarme aufbeugen), halten die Spannung 5-10 Sekunden und lassen dann wieder los – entspannen.
- Spannen Sie beide Beine und Füße an (Füße zum Körper heranziehen, Beine gestreckt vom Boden heben) halten Sie die Spannung 5-10 Sekunden und lassen dann wieder los – entspannen.
- Spannen Sie den ganzen Oberkörper und das Gesäß an (Pobacken zusammenkneifen, Nabel einsaugen, Schulterblätter zusammenziehen, Brustkorb dehnen), 5-10 Sekunden halten und wieder lösen – entspannen.
- Spannen Sie nun das ganze Gesicht und die Halsmuskeln an (das Kinn zum Brustbein ziehen und das ganze Gesicht zur Nasenspitze), kurz halten und wieder lösen – entspannen.

„ENT-Stressoren“ bei hohem Stresslevel

„Quasimodo“

Ziehen Sie die Schultern einatmend hoch und halten Sie die Spannung und wenn Sie möchten auch die Atmung an – zählen Sie innerlich bis 5 und lassen Sie die Schultern ausatmend wieder fallen. Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal.

„Körper abklopfen“

Klopfen Sie den Körper sanft mit den Fingern und Handinnenflächen ab – beginnend von einem Arm zum anderen, Schultern, Oberkörper, unteren Rücken – dann seitlich die Beine entlang und an der Innenseite zurück zum Bauch – Nachspüren.

„Tiefe Bauchatmung“

Stressreduzierung durch bewusstes Atmen

- Setzen Sie sich in Ruhe entspannt hin. Atmen Sie tief ein und warten Sie, bis der Impuls zum Ausatmen kommt. Ausatmen. Reinspüren: Wie fühlt sich mein Körper an? Wiederholen Sie dies 3–5 Mal.
- Hilfsmittel, die das bewusste Atem unterstützen:
 - In Gedanken bis 10 zählen (1 – ein – 1 – aus, 2 – ein – 2 – aus, etc.)
 - Einen Finger nach dem anderen heben (linken kleinen Finger heben Einatmen – senken Ausatmen bis zum Rechten kleinen Finger)
 - Fifty to Zero: Ausatmen bei 50 – Einatmen 49 – Ausatmen 48 – Einatmen 47 usw. bis 0

Yoga – die Wirkung von Asanas = Körperhaltungen verbunden mit bewusster Atmung und Achtsamkeit

- Asanas haben eine tiefgreifende Wirkung auf Körper und Geist. Sie wirken auf Muskeln, Gelenke, Atmung, Herz, Kreislauf-, Nerven- und Lymphsystem, auf sämtliche Organe und Drüsen sowie auf Geist, Psyche und Chakras (Energiezentren).
- Asanas sind psychosomatische Übungen, die eine stärkende und ausgleichende Wirkung auf das gesamte Nervensystem haben und die psychische Verfassung des Übenden harmonisieren und stabilisieren.

Asana und Atmung

- Eine bedeutende Rolle bei der Durchführung der Asanas spielt die Atmung.
- Durch den Einklang von Atmung und Bewegung wird die Ausführung der Übungen harmonisch.
- Die Atmung vertieft sich, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt. Mit Hilfe der Atmung kann die Muskelentspannung erheblich unterstützt werden, indem man sich auf die verspannten Körperteile konzentriert und diese bewusst mit jeder Ausatmung entspannt.

Yogaübungen am Stuhl

- Nackenrollen
- Sonnengruß im Sitzen
- Ha Atmung
- Gorilla
- Drehsitz am Stuhl



Yogaübungen am Stuhl

- Seitbeugen
- Brustöffner mit Kaktusarmen
- Knie heben
- Entspannen - Savasana

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Achtsamkeit!

*„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen“*

(Aristoteles)

Mag.^a Claudia Sitz
Mag.^a Karin Mora Pinzón



Fragen bitte per E-Mail an: CSitz@gmx.at; karinmorapi@gmail.com