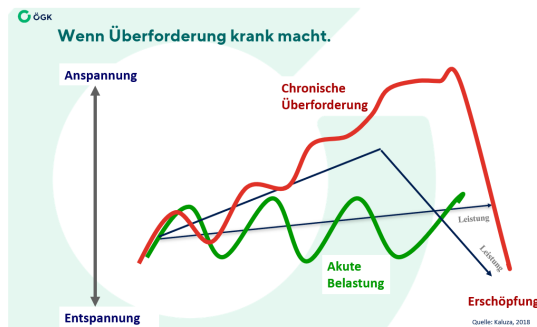


Belastende Alltagssituationen gelassen und sicher bewältigen.

Online-Vortrag ÖGK Niederösterreich

Zahlreiche **Lebensereignisse und Alltagsbelastungen** wie z.B. zunehmender Zeitdruck in der Arbeit, Entgrenzung von Arbeitszeit und -orten, Pflege von kranken Angehörigen und finanzielle Sorgen können in uns eine Überforderungsreaktion hervorrufen. In der Pandemie haben beispielsweise depressive Symptome, Angstzustände und Schlafstörung deutlich zugenommen. Chronische Überforderung entsteht dann, wenn wir unser Erholungsbedürfnis übergehen und zulange und intensiv in der Anspannung und Aktivierung ohne Ausgleich bleiben. Körperliche, emotionale, geistige und Verhaltens-**Warnsignale** sollten wir daher ernst nehmen und bewusst gesundheitsförderlich mit unseren Belastungen umgehen.



Warnsignale für Überforderung:

- Schlafstörungen
- Muskelverspannungen
- Chronische Müdigkeit
- Nervosität, innere Unruhe
- Gedankenkreisen
- Konzentrationsstörungen
- häufige Fehler
- Leere im Kopf
- aggressives Verhalten
- unregelmäßig Essen
- Alkohol zur Beruhigung
- mehr Rauchen
- weniger Bewegung

Es gibt 3 Ansatzpunkte zur **Bewältigung von Alltagsbelastungen**: Bei jeder Alltagsbelastung handelt es sich immer um ein Zusammenspiel von äußeren Belastungsfaktoren, den externen Auslösern, einerseits und inneren mentalen Verstärkern andererseits. Dabei ist es wichtig, der

Überforderung auf die Spur zu kommen. Inwieweit kommt von außen oder setze ich mich selbst unter Druck? Ziel ist es, vom Opfer hin zum Akteur zu werden und zu agieren statt zu reagieren - dort wo es möglich ist - um den negativen Einfluss von Auslösern auf unsere Gesundheit zu minimieren und förderliche Gedanken und Einstellungen zu entwickeln.



Nicht immer kann das gelingen. Dann hilft geplante Regeneration wie z.B. die progressive Relaxation als regelmäßiges Entspannungstraining, Genussmomente, die man sich gönnt, Bewegung und Pflege des sozialen Netzwerks um Trost und Ermutigung zu bekommen. Indem Sie ihre **mentalen Stärken** und **Ressourcen** aktivieren, können Sie Ihre psychische Gesundheit verbessern. Im Leben sind meistens mehrer Sichtweisen möglich. Perspektivenwechsel kann entlastend sein. Mit **5 förderlichen Denkstilen** stärken Sie Ihre mentale Widerstandsfähigkeit:

A. Annehmen der Realität

Hiermit ist nicht gemeint, alles passiv zu erdulden und gut zu heißen. Oft ist jedoch die Realität nicht beeinflussbar. Statt erfolglos dagegen anzukämpfen und mit dem zu Hadern was ist, können diese Gedanken entlasten:

„Es ist wie es ist.“
 „Was bringt es, wenn ich mich jetzt darüber aufrege?“

B. Blick auf das Positive

Nicht mit der rosaroten Brille Negatives komplett ausblenden, aber doch wieder mehr am Erfreulichen, Gelungenen und Wesentlichen orientieren:

„Was ist auch das Gute an der Situation?“
 „Wie wichtig ist das wirklich für mich?“

Belastende Alltagssituationen gelassen und sicher bewältigen.

Online-Vortrag ÖGK Niederösterreich

„Wo liegen die Chancen für mich?“
 „Was kann ich hier lernen?“
 „Wofür bin ich dankbar?“

C. Positives Konsequenzen-Denken

Beim Blick in die Zukunft auch an mögliche Erfolge und positive Folgen denken:
 „Wie wird es sein, wenn ich alles gut bewältigt habe?“
 „Was habe ich jetzt gelernt, dass mir zukünftig helfen wird?“

Entkatastrophisierungs-Fragen:

„Was kann schlimmstenfalls geschehen?“
 „Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?“

D. Stärken-Denken

Eigene Stärken, Erfolge und Ressourcen in Erinnerung rufen:
 „Welche schwierigen Situationen habe ich bereits gemeistert? Wie habe ich das geschafft? Welche Fähigkeiten habe ich dabei gezeigt?“
 „Wo liegen meine Stärken?“
 „Wer oder was gibt mir Kraft und Sicherheit?“

E. Teflon-Denken

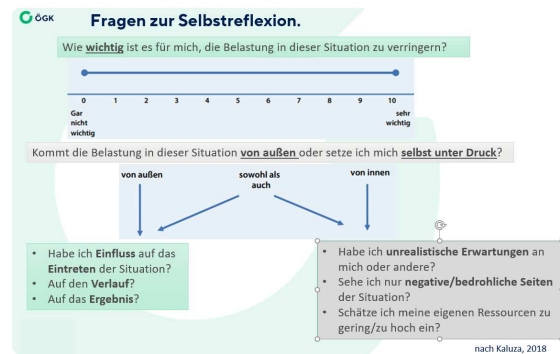
Hier geht es darum, sich nicht zu rasch persönlich angegriffen, beschuldigt fühlen, sondern mit innerlich „einen Schritt zurückgehen“ die Übererregung zu reduzieren.
 „Wie werde ich in 10 Jahren darüber denken?“
 „Inwieweit betrifft mich das hier wirklich persönlich?“
 „Wie sehen das andere, neutrale Personen?“
 „Ist es wirklich so? Welche Tatsachen sprechen für meine Sichtweise?“

Um **äußere Belastungen** und **Anforderungen** im beruflichen und privaten Bereich zu verändern oder ganz abzubauen, ist es das Ziel die eigene Problemlöse-Kompetenz zu verbessern. Der erste Schritt dazu ist die eigene **Verhaltensanalyse** in der Belastungssituation. Wie ein guter Detektiv sollten Sie Ihrer Überforderung auf die Spur kommen:

„Wann tritt meine Belastung auf?
 Wo? Wer ist beteiligt? Was genau passiert?“

Was passiert in meinem Kopf dabei? Wie bewerte ich die Situation? Mich und andere? Gibt es unrealistische Erwartungen? Befürchtungen?

Wie reagiere ich in dieser Situation? Was spüre ich körperlich? Was fühle ich? Was tue oder sage ich?“



Abhängig von den Antworten, die Sie sich geben, können **Ideen** zur Problemlösung entwickelt werden, z.B. mit Freunden in einem Brainstorming. Diese sollten ohne Bewertung gesammelt werden. Danach erfolgt die Auswahl der geeignetsten Vorgehensweise. Nach der Planung und dem Handeln im Alltag sollte man daran denken, den Erfolg der gesetzten Aktivität zu überprüfen und gegebenenfalls alternative Lösungsstrategien versuchen, falls das eigene Ziel noch nicht erreicht wurde. Alles Gute & viel Gelassenheit!

Literaturtip:

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mag. Dr. Emanuel Maxl

Arbeitspsychologe, Gesundheitspsychologe

Web: www.context-research.at