

STRESSMANAGEMENT

Schulungsunterlagen bereitgestellt von www.mindkraft.at

Genau solche Situationen heute durchbesprechen...



Persönliche, psychosoziales Stressmanagement ist genauso wichtig wie prozess-orientierte Vorbereitung

3 Gefahren:

- Die reale Gefahr → ONLINESICHERHEITSFACHAKADEMIE & BLACKOUT-ZERTIFIKATSPROZESS
- Die Gefahr im Körper → STRESS VERSTEHEN, STRESS MANAGEN
- Die Gefahr im Kopf → STRESS VERSTEHEN, STRESS MANAGEN

REALE GEFAHR:

- Versorgungsnotstände
- Kommunikationsverlust
- Mangelnde Erreichbarkeit von Verwandten und Bekannten
- etc.

GEFAHR IM KÖRPER

- Kontrollverlust durch eigenen Körper

GEFAHR IM KOPF

- Vergessen
- Kann nicht mehr erinnern
- Mentales Blackout

Gefahr im Körper



- Körperliche Veränderungen, im Stressmodus, macht Angst
- Man weiß nicht, was mit einem passiert
- Man hyperventiliert oder glaubt man muss sterben
- Damit das nicht passiert und man weiß, wie man Reaktion wieder abschwächen kann:

→ Stress verstehen

Autonomes / Vegetatives Nervensystem:

- Können wir **nicht** bewusst steuern
- Es reguliert Atmung, Verdauung, innere Organe, etc.

Stress verstehen



Was ist Stress:

Ein bestimmter Zustand unseres Nervensystems



Somatische Nervensystem

- Darauf können wir bewusst zugreifen
- Es reguliert Bewegung, etc.

Bei Blackout / Stress - geht es um das vegetative / unbewusste Nervensystem. Dieses muss beruhigt werden.

STRESSMANAGEMENT

Stress managen:

Wie umschalten?





SWITCH



BREATHE

Die Atemfrequenz entscheidet!

Mehr aus, als ein = **Parasympathikus**
Mehr ein, als aus = **Sympathikus**

ÜBUNG IM ANSCHLUSS

Wie Beruhigen:

1.) ATMEN!

Atemrhythmus variieren
Länger ausatmen als einatmen

Gefahr im Kopf



In einer Notfallsituation klaren Kopf bewahren

Mentale Reaktion löst zwar die Körperliche Stressreaktion aus, aber **zuerst muss immer die körperliche Reaktion in Schach gehalten werden** – erst dann mentale bearbeiten

- Also 1. Atmen, dann...

Seufzeratmung:

- Zweimal kurz einatmen
- Einmal lang ausatmen
(Für eine schnelle Entspannung)

2.) MENTAL ABLENKEN!

Fokus auf:

Was rieche / höre / schmecke ich
- damit fällt man nicht in ein Gedankenkarussell

Bei Panik-Attacke:

- Scharfes essen
- Intensive Temperaturänderung
(Kälte auf Haut)
- Intensiver Duft, etc.
(Bringt aus Angstgedanken)

Stress managen: Gefahr im Kopf



2. Mentale Stressreaktion bearbeiten:

- Ablenken durch Sinneswahrnehmung**
- Hochleistungsmodus als nützlich betrachten! Mindset Shift!**
- Wenn ein bisschen Zeit ist - reflektieren**
 - Ist das wirklich wahr? Ist die Gefahr unmittelbar und real?
 - Habe ich wirklich so wenig Ressourcen, um mit dem Problem umgehen zu können?
 - Was könnte mir jetzt helfen?

3.) GEDANKEN ÄNDERN!

Eigene Stressreaktion nicht negativ sehen sondern:
Stress erzeugt in erster Linie übermenschliche Kräfte für Hochleistungsmodus in Stresssituationen

4) DURCHSPIELEN WIE REAL DER STRESS WIRKLICH IST!