

Handout zum Podcast Nr. 6

Selbstführung Teil 1: Biologische Stress-Reaktion

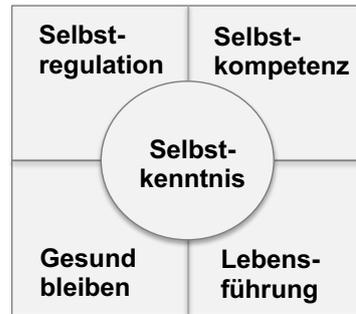
1. Selbstführung im Überblick

Selbstregulation / Inner Game

- Auch unter Belastung und Druck präsent und produktiv bleiben
- Die eigene Mitte/Balance behalten bzw. wiederfinden
- Ins Häuschen zurückkommen und sich wieder auf- und ausrichten
- Sich in optimalen Zustand bringen
- Spitzen- und Dauerbelastungen
- Krisen, Veränderungen, Rückschläge, Widrigkeiten, Misserfolge
- Konflikte, Kritik, Verletzungen
- Spannungsfelder, Grenzen

Gesund bleiben

- Leistungsfähig, gesund und in der Kraft bleiben
- Im Fluss bleiben
- Stress, Burnout
- Selbstmanagement
- Erholungskompetenz
- Intelligente Regeneration
- Energie: physisch/psychisch
- Lebendigkeit



Selbstkenntnis

Sich kennen und verstehen:
 Das ganz Eigene
 Werte, Motive
 Prägungen
 Denkgebäude
 Implizite Regisseure
 Stärken, Aufpassfelder

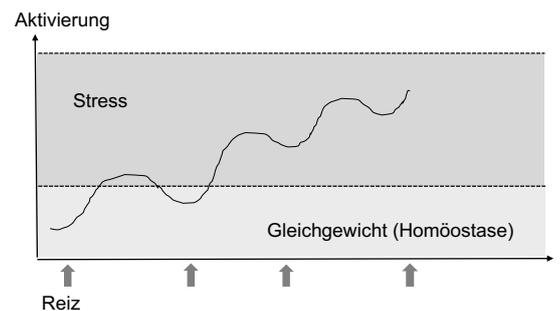
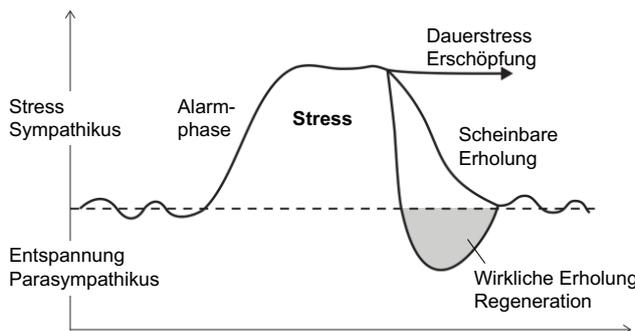
Selbstkompetenz

- Starke, entwickelte Persönlichkeit
- Bewusstheit, Selbstreflexionsfähigkeit
- Mentalität / Mindset; persönliche Reife
- Autonomie und Beziehungsfähigkeit
- Innere Stärke, Halt und Stabilität
- Mut, Selbstvertrauen, Gelassenheit, Resilienz, Volition, Konfliktfähigkeit etc.
- Abbau von einengenden Mustern, impliziten Regisseuren und Ego
- Handeln aus innerer Kraft
- Persönliche Autorität

Lebensführung

- Das eigene Leben – das Eigene leben
- Authentisch, erfüllt und sinnvoll leben
- Selbstbeziehung
- Selbstverantwortung, -treue
- Würde
- Werte, Herz, Sinn, Erfüllung
- Talente, Begabungen, Berufung
- Persönliches Wachstum
- Suche nach Sinn, Mitte und Tiefe

2. Stress – biologische Aspekte



Bemerkungen:

- Doppelnatur des Stresses: 1. Akute Stress-Situationen bewältigen 2. Langandauernder Stress
- Stress ist kumulativ! Die Stresshormone und mobilisierte Energiereserven (Zucker, Fette) von nicht abgebautem Stress bleiben im Körper als Restenergie vorhanden und verringern die Toleranz für zusätzlichen Stress. Daher ist die die *wirkliche* Erholung so zentral. Dies erfolgt durch die Aktivierung des Parasympathikus.
- Langanhaltender Stress als grosses Gesundheitsrisiko:
 - Parasympathikus stärken → Erholung
 - Kortisolspiegel senken

Gefährliches Trio Infernal: 1. Schlafentzug 2. Koffein 3. Alkohol. Dieses typische Stress-Kompensationsverhalten erhöht noch weiter den Kortisolspiegel.

Dauerhaft erhöhtes Kortisol führt zu:

- Schlafstörungen
- Chronisch hoher Zuckergehalt im Blut
- Fettansammlung im Bauchbereich
- Wassereinlagerungen
- Ablagerungen, 'Verkalkungen' in Blutgefässen
- Bluthochdruck. Dadurch ist das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht.
- Verzögerte Wundheilung
- Chronisch entzündliche Erkrankungen (Neurodermitis)
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit

Stärkung des Parasympathikus durch:	Reduktion des Kortisolspiegels durch:
<ul style="list-style-type: none"> • Pausen, Ruhezeiten • Erholung, Regeneration • Verlängertes Ausatmen; Bauchatmung • Entspannungstechniken wie: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation • Genuss • Regel: der Parasympathikus sollte ca. 8 Stunden pro Tag aktiviert sein (erholsamer Schlaf, parasympathische Inseln) 	<ul style="list-style-type: none"> • Genügend Bewegung im Alltag (moderater Ausdauersport; 2-3x pro Woche bei 70-80% des individuellen Maximalpulses) • Humor, Lachen • Aktives Musizieren oder Musikhören, tanzen • Oxytocin (auch Kuschelhormon genannt) ist der direkte Gegenspieler des Kortisols. Wird durch wohlthuenden Körperkontakt (Streicheln, Umarmung, Massage) und angenehme Sinneswahrnehmung (Wärme, Gerüche, Klänge, Licht, Singen, Essen) ausgeschüttet

3. Praxis

Homeoffice	Erholung nach hoher Belastung / Krise
<ul style="list-style-type: none"> • Guten Rhythmus finden • Pausen • Parasympathische Inseln einrichten • Entspannungsübungen für Geist und Körper • Gutes Selbst- und Zeitmanagement • Tages- und Wochenstruktur • Rituale: Bewusste Tagesanfängen, Mittagspausen, bewusster Feierabend. PC und Handy ausschalten • Nicht ständig verfügbar sein • 'Wilde-Pferde'-Syndrom: Sich nicht eingesperrt fühlen → draussen sein, soziale Kontakte 	<p>→ Batterien wieder laden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regeneration und Erholung • Reduktion des Kortisolspiegels • Genügend Schlaf • Ausgleich, Gegenwelt • Eigenräume einrichten und 'verteidigen' • Abstand gewinnen durch gute Gespräche • Draussen sein • Sich Gutes tun • Auch nicht erreichbar sein • Sich Er-holen (=sich wieder holen) • Ferien wirklich als Ferien nützen. Kein Freizeit-Stress!

Quelle und Empfehlung für weiterführende Literatur zum Thema Stress:

Orosz, Ariane: Stress ganzheitlich verstehen und managen (2019)