

Stress bewältigen und Resilienz aufbauen

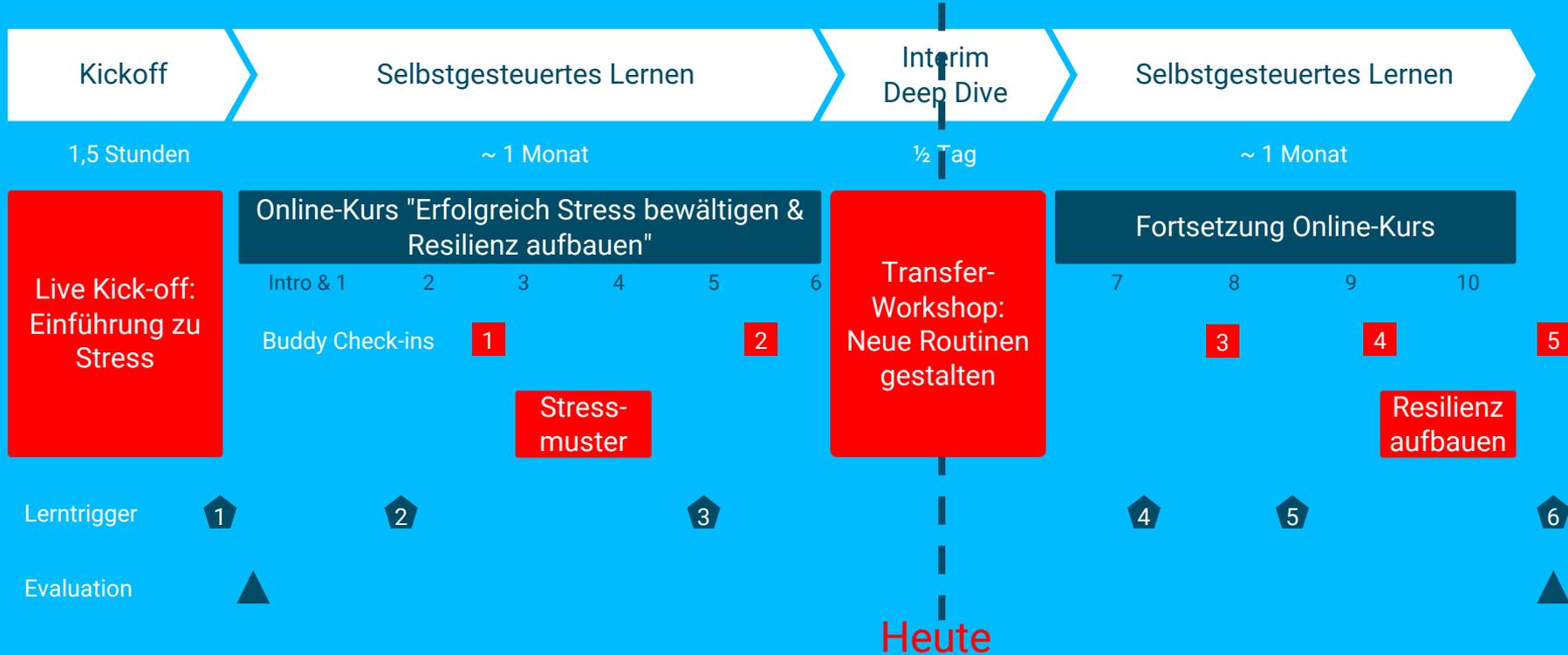


zentor GmbH
Atelierstr. 29
81671 München

Transfer Workshop

Dr. Valentin Schellhaas
valentin@zentor.de
089 / 324 052 87

Heute: Transfer Workshop



Mit Veränderung umgehen / neue Routinen entwickeln

Stressverstärker in unserer Stressreaktion

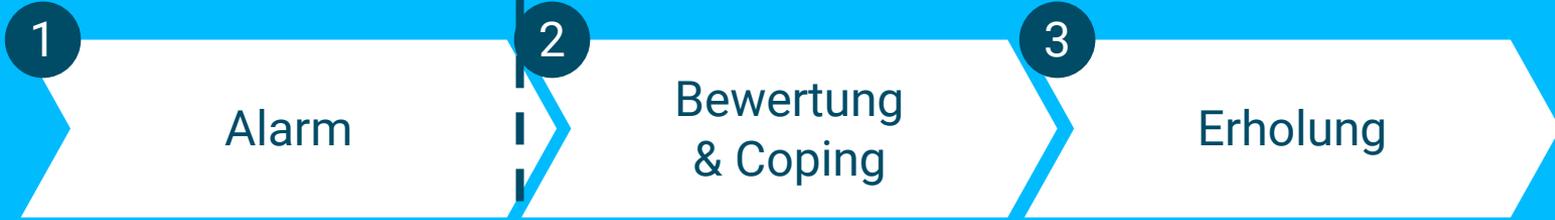
Dysfunktionale Annahmen finden und ersetzen

Exkurs: Purpose und das Streben nach Glück

Nächste Schritte



Stimulus
oder
'Stressor'



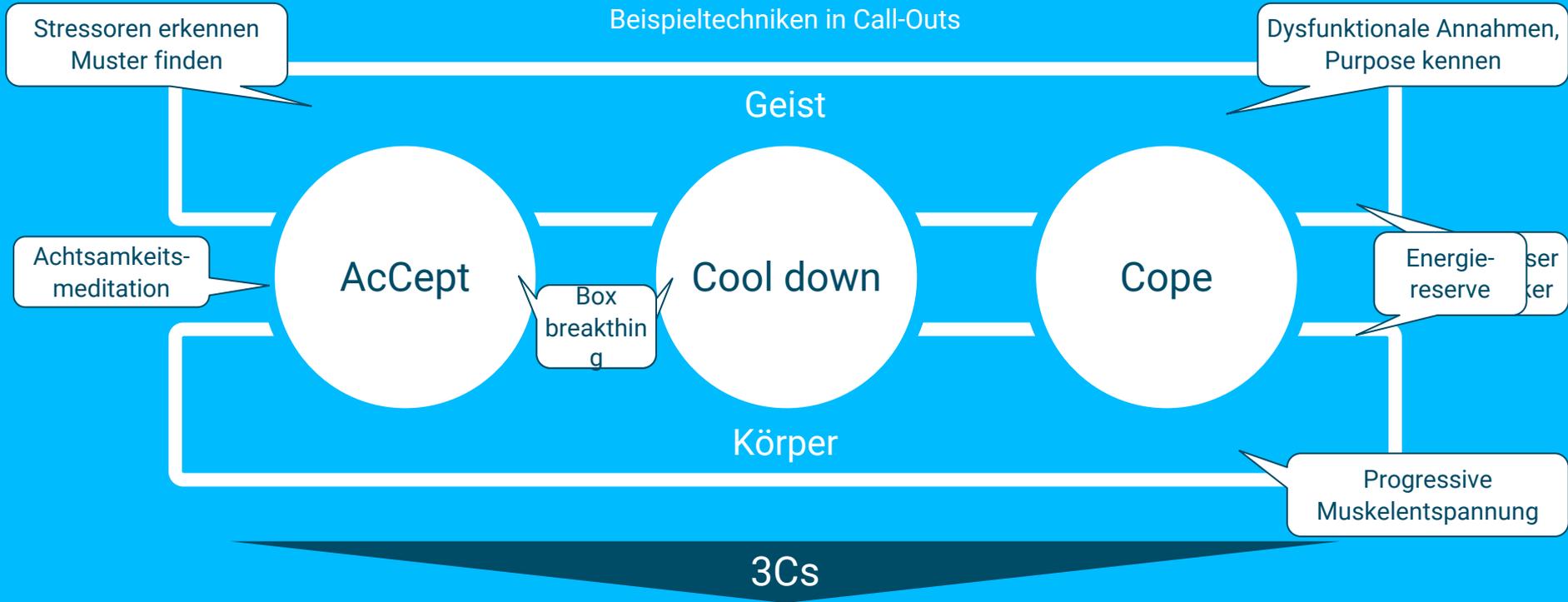
- Körper wird in Alarmbereitschaft aktiviert
- Fight-flight-freeze (HPA-Achse feuert)

- Kognitive Reaktion und (Re)-evaluation
- Coping Strategien auf Basis Erfahrung, Motive, Einstellung, aktuelle Situation....

- Körper & Psyche beruhigen sich
- Kortisol wird herunterreguliert
- Erfolgreiche Coping Strategien werden gespeichert

ZIEL hier zu unterbrechen

Neue Routinen im Umgang mit Stress aufbauen und Resilienz entwickeln: 3C als "Mantra"



Neue Routinen für Resilienz entwickeln

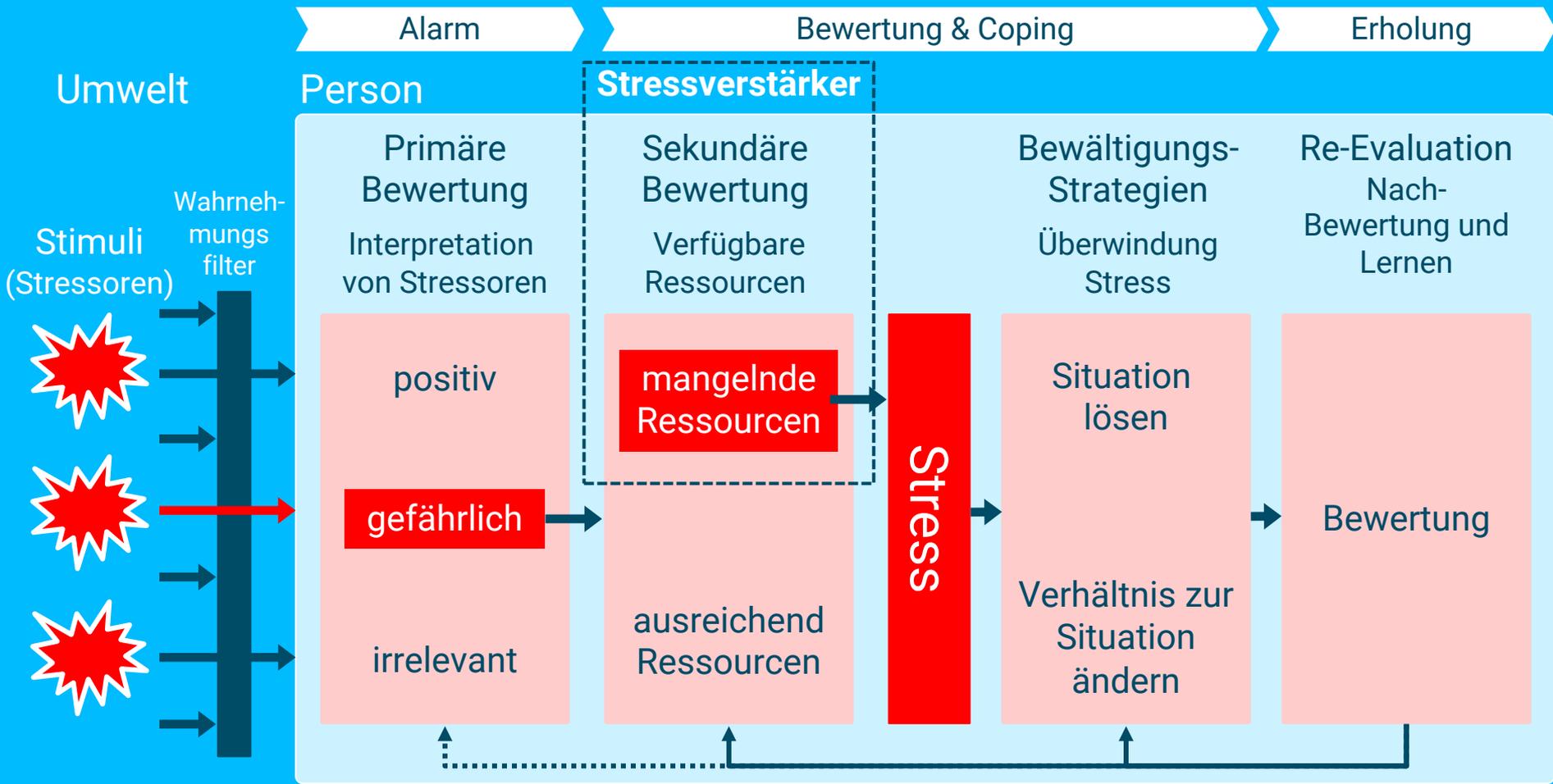
Mit Veränderung umgehen / neue Routinen entwickeln

Stressverstärker in unserer Stressreaktion

Dysfunktionale Annahmen finden und ersetzen

Exkurs: Purpose und das Streben nach Glück

Nächste Schritte



Alarm

Bewertung & Coping

Erholung

Umwelt

Person

Stressverstärker

Primäre Bewertung
Interpretation von Stressoren

Sekundäre Bewertung
Verfügbare Ressourcen

Bewältigungs-Strategien
Überwindung Stress

Re-Evaluation
Nach-Bewertung und Lernen

Stimuli (Stressoren)

Wahrnehmungsfilter

positiv

mangelnde Ressourcen

gefährlich

Stress

Situation lösen

Bewertung

irrelevant

ausreichend Ressourcen

Verhältnis zur Situation ändern

Typische Stressverstärker (aka dysfunktionale Annahmen)

- Es wird nur dann gut gemacht, wenn ich es selbst mache ...
- Wenn ich nicht die Kontrolle behalte, geht es schief ...
- Ich will mir (oder jemand anderem) etwas beweisen ...
- Ich kann mich nicht auf andere verlassen ...
- Ich möchte keine Hilfe / ich schaffe es alleine ...

Rekapitulation Buddy-Übung (Teil II)

Managing and Preventing Stress



My personal stress amplifiers

	This thought comes into my head ...	Often	Sometimes	never
1	I prefer to do everything by myself.	2	1	0
2	I can't keep it up.	2	1	0
3	It's horrible if things don't go the way I want or planned them.	2	1	0
4	I will fail.	2	1	0
5	I'll never be able to do it.	2	1	0
6	It's not acceptable if I don't get a job done or meet a deadline.	2	1	0
7	I just can't take this pressure (anxiety, pain, etc.).	2	1	0
8	I always have to be there for the company.	2	1	0
9	Problems and difficulties are just terrible.	2	1	0
10	It is important that I have everything under control.	2	1	0
11	I don't want to disappoint the others.	2	1	0
12	There is nothing worse than making mistakes.	2	1	0
13	I have to be 100% reliable.	2	1	0
14	It's terrible when others are bad.	2	1	0
15	Strong people don't need help.	2	1	0
16	I want to get along with everyone.	2	1	0
17	It's terrible when others criticize me.	2	1	0
18	If I rely on others, I am abandoned.	2	1	0
19	It's important that everyone likes me.	2	1	0
20	When I make decisions, I have to be 100% sure.	2	1	0
21	I have to constantly think about what could happen.	2	1	0
22	I can't do anything without me.	2	1	0
23	I always have to do everything right.	2	1	0
24	It's terrible to be dependent on others.	2	1	0
25	It's terrible if I don't know what's coming.	2	1	0
	Other (similar) thoughts that are typical for me:	2	1	0

Evaluation: Your personal stress profile

- Add up the points to thoughts 6, 8, 12, 13 and 23 **Value 1 = _____**
- Add the points to thoughts 11, 14, 16, 17, and 19 **Value 2 = _____**
- Add the points to thoughts 1, 15, 18, 22, and 24 **Value 3 = _____**
- Add the points to thoughts 3, 10, 20, 21, and 25 **Value 4 = _____**
- Add the points to thoughts 2, 4, 5, 7 and 9 **Value 5 = _____**

www.zentor.de

1

Welchen Stressverstärker erkennst Du wieder?

- Sei perfekt! (Leistung)
- Sei beliebt! (Verbindung)
- Sei stark! (Autonomie)
- Pass auf! (Kontrolle)
- Ich kann es nicht tun! (Selbstverteidigung)

Ziel

Bewusstsein schaffen

Hinweise, wie du sie schnell(er) erkennst

Mit Veränderung umgehen / neue Routinen entwickeln

Stressverstärker in unserer Stressreaktion

Dysfunktionale Annahmen finden und ersetzen

Exkurs: Purpose und das Streben nach Glück

Nächste Schritte

Buddy Übung: Denkmuster verstehen

- Was ist gut/positiv an dieser Überzeugung / Denkmuster?
- Was wäre das extreme Gegenteil?
- Wie würde ich auf diese Situation zurückblicken, wenn ich alt bin?
- Warum genau "brauche" ich diese dysfunktionale Annahme?

Anleitung für Übung: Denkmuster verstehen

Buddy pairs

30 MINS

Ziel

- Die eigenen Denkmuster verstehen, um sie besser zu erkennen
- Verstehen, wozu die Denkmuster dienen (woher sie kommen)

Ansatz

- Durch 1-3 individuelle (typische oder spezifische) Stressverstärker gehen
- Gemeinsame positive Aspekte und Ursachen für Denkmuster erkennen

Aufgabe

- 1 Was ist gut/positiv an diesem Denkmuster?
(Tipp: Wie hat es mir in Vergangenheit geholfen?)
- 2 Was wäre das extreme Gegenteil?
(Tipp: Wenn ich nur das Gegenteil tun würde, wie sähe meine Welt dann aus?)
- 3 Wie würde ich auf eine Situation zurückblicken, wenn ich alt bin?
(Tipp: Angenommen Sie wären 80, wie wichtig ist es Ihnen?)
- 4 Warum genau "brauche" ich diese dysfunktionale Annahme?
(Tipp: Woher kommt er, z.B. Werte, Motive...? Brauche ich ihn noch?)



Wie ist es gelaufen?

Stress beeinflusst die Gesundheit – ist aber abhängig von der individuellen Überzeugung!

	<u>All-Cause Mortality</u>		
	<u>HR</u>	<u>95% CI</u>	
Almost no stress in last 12 months			
Hardly any, or No perception that stress affects health	1.00	reference	
Some perception that stress affects health	0.96	0.6	1.5
Perception that stress affects health a lot	1.04	0.3	3.7
Little stress in last 12 months			
Hardly any, or No perception that stress affects health	1.00	0.9	1.1
Some perception that stress affects health	0.90	0.7	1.1
Perception that stress affects health a lot	1.10	0.3	3.5
Moderate stress in last 12 months			
Hardly any, or No perception that stress affects health	1.00	0.9	1.1
Some perception that stress affects health	1.15	1.0	1.3
Perception that stress affects health a lot	0.85	0.6	1.2
A lot of stress in last 12 months			
Hardly any, or No perception that stress affects health	0.83	0.6	1.1
Some perception that stress affects health	0.91	0.7	1.1
Perception that stress affects health a lot	1.43	1.2	1.7

HR= hazard ratio; CI=confidence interval

US-Studie mit 30,000 Haushalten...

- Stresslevel in den letzten 12 Monaten
- Wahrnehmung ob Stress Gesundheit beeinflusst



Einfluss von Stress auf Ihre Gesundheit hängt von Ihrer Überzeugung ab

Mit Veränderung umgehen / neue Routinen entwickeln
Stressverstärker in unserer Stressreaktion

Dysfunktionale Annahmen finden und ersetzen

Exkurs: Purpose und das Streben nach Glück

Nächste Schritte



(weniger)
Stress



Positive
Verstärkung



funktionale
Bewertung



Effektives Coping

Buddy Übung: Dysfunktionale Annahmen durch funktionale ersetzen

- Was wäre eine positivere Formulierung des Denkmusters (z.B. leichtere, akzeptierendere, moderate Version)?
- Was ist meine größte Sorge in dieser Situation?
- Wenn diese wirklich passiert, was würde ich dann tun?



Ziel

- Einen neuen Satz (oder Mantra!) des Denkmusters finden
- Diesen mit der nächsten Stresssituation "verankern"

Buddy Übung: Dysfunktionale Überzeugung ersetzen

Buddys

30 MINS

Ziel

- Ein neu formulierte funktionale Überzeugung (aus dysfunktionaler) entwickeln
- Diese Überzeugung in der nächsten Stresssituation verankern (z.B. mantra)

Ansatz

- Eine funktionale Überzeugung durch re-framing entwickeln
- Gemeinsam "Tricks" brainstormen, diese zu verankern



Aufgaben

- 1 Was wäre eine positivere Formulierung des Denkmusters?
(Tipp: z. B. umgekehrte Version, weniger strenge, nachsichtigere, moderate Version?)
- 2 Was ist meine größte Sorge in dieser Situation?
(Tipp: Wovor habe ich Angst, was ist das Schlimmste was passieren könnte?)
- 3 Was würde ich tun, wenn das wirklich passieren würde?
(Tipp: Ist es wirklich so schlimm? Was wären Gegenmaßnahmen?)
- 4 Wie kann ich das neue Denkmuster in der nächsten Stresssituation verankern?
(Tipp: Mantra, Duschlied, Bildschirmhintergrund, Post-it auf dem Bildschirm usw.)

Welche (verrückten?) Ideen finden wir um diese Denkmuster mit der nächsten Stresssituation zu verankern?

Mit Veränderung umgehen / neue Routinen entwickeln

Stressverstärker in unserer Stressreaktion

Dysfunktionale Annahmen finden und ersetzen

Exkurs: Purpose und das Streben nach Glück

Nächste Schritte

Was macht uns glücklich?

Auch als Gesellschaft: Je „erwachsener“ wir werden,
umso weniger Glück scheinen wir zu finden

Grundlagen für Glück



- Wohlstand
- Bildung
- Medizin

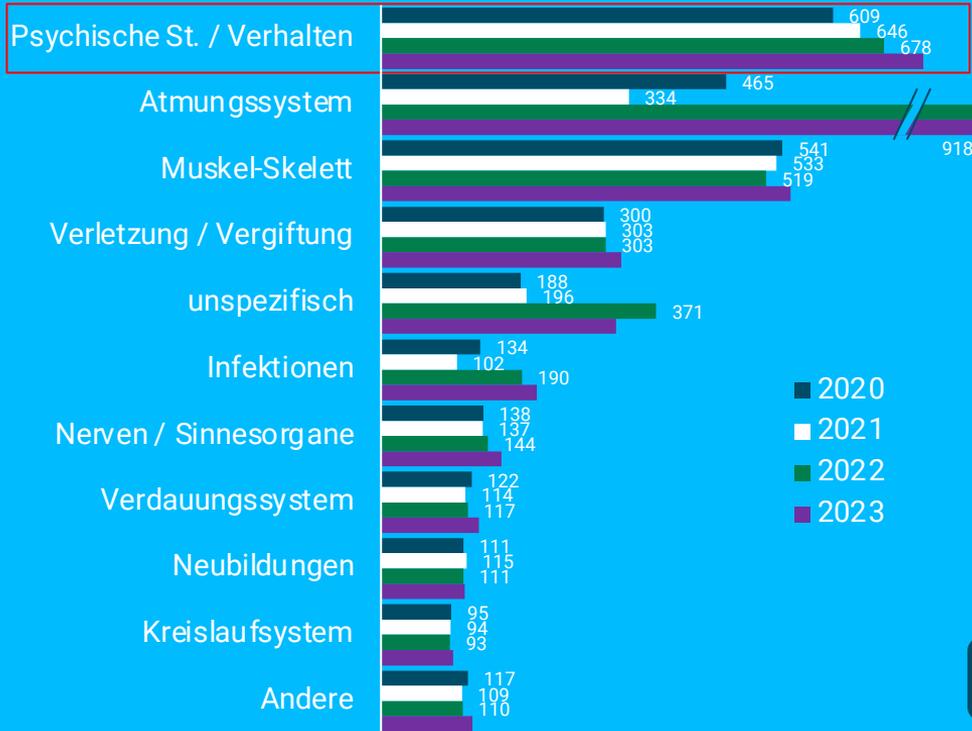
Glück



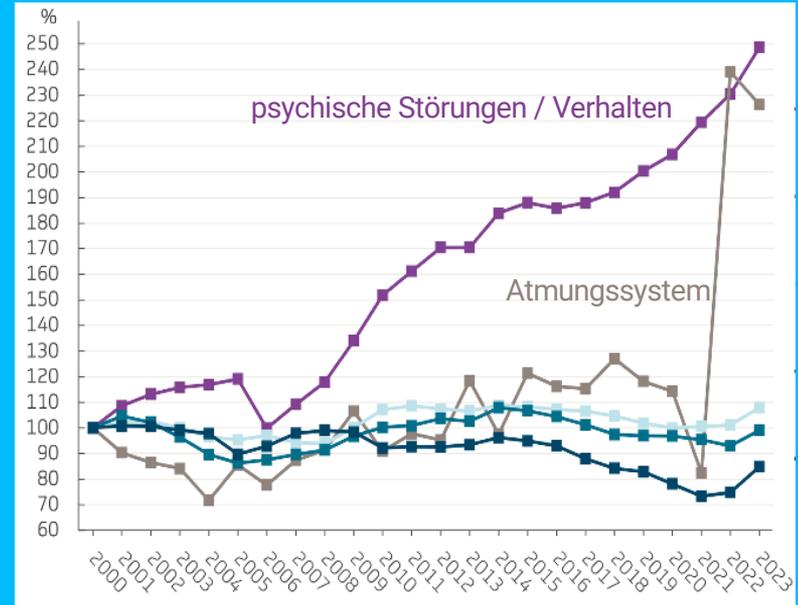
- Suizid
- 1 in 5 psych. Erkrankung
- Glücksmetriken

Das Risiko psychischer Erkrankungen hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt – heute bereits die häufigste Ursache und Founder mit besonders hohem Risiko

Krankentage (je 100 Vers. Jahre) nach Erkrankung



Relative Veränderung in letzten 20 Jahren



Microsoft's Work Trend Index: Mehr als die Hälfte aller **Manager (53%)** fühlen sich "burned out" in der Arbeit

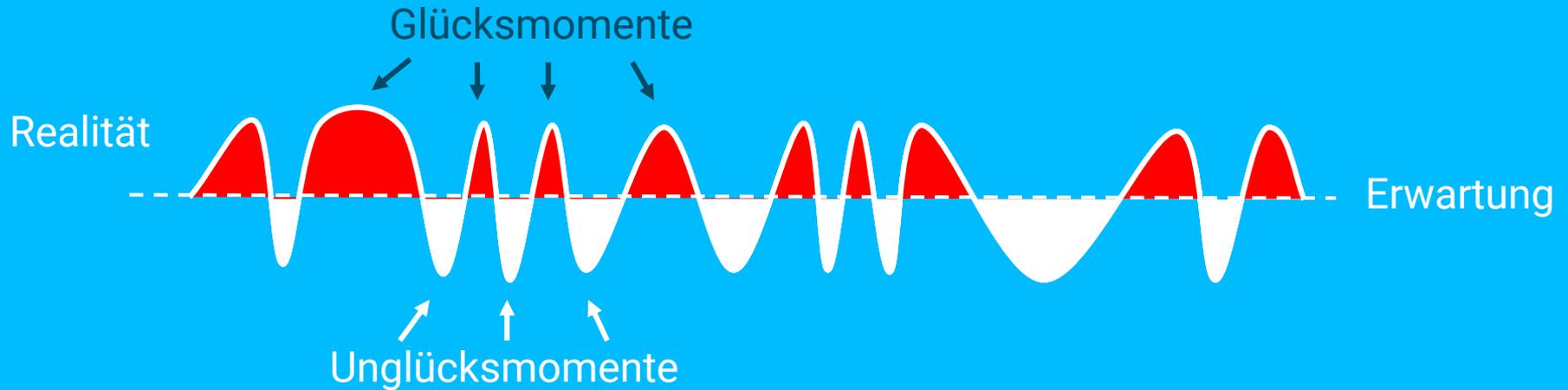
Was ist Glück?

Wie AI Glück definiert...

Glück ist ein subjektiver Zustand des Wohlbefindens, der sich durch positive Emotionen, Zufriedenheit und das Gefühl eines sinnvollen Lebens auszeichnet.

Glück

Glücksmomente entstehen, wenn unsere Erwartungen von unserer erlebten Wirklichkeit erfüllt oder übertroffen werden

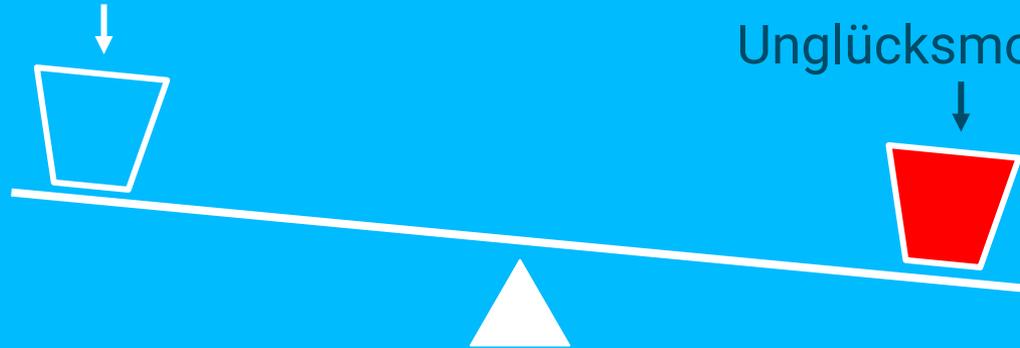


Was ist ein erfülltes Leben?

Erfülltes
Leben

Ein Leben ist dann erfüllt, wenn wir mehr Glücksmomente
als Unglücksmomente wahrnehmen

Glücksmomente

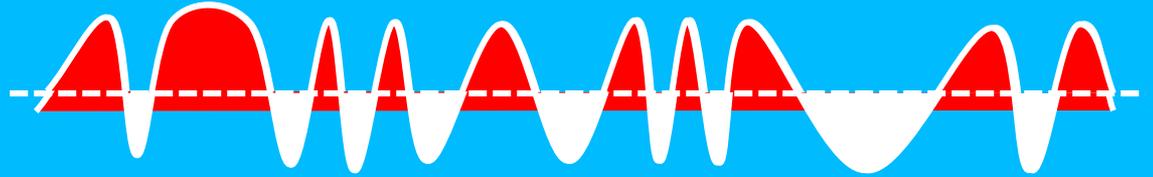


Unglücksmomente

Wahrnehmung

Wie können wir unsere Chance auf ein erfülltes Leben steigern?

1 Erwartungen steuern



2 Fokus auf Glücksmomente

Erlebte Realität

Unglücks-
momente

Glücks-
momente

3 Momente festhalten
(und loslassen)



4 Perspektiven und Wahrnehmungen ausgleichen

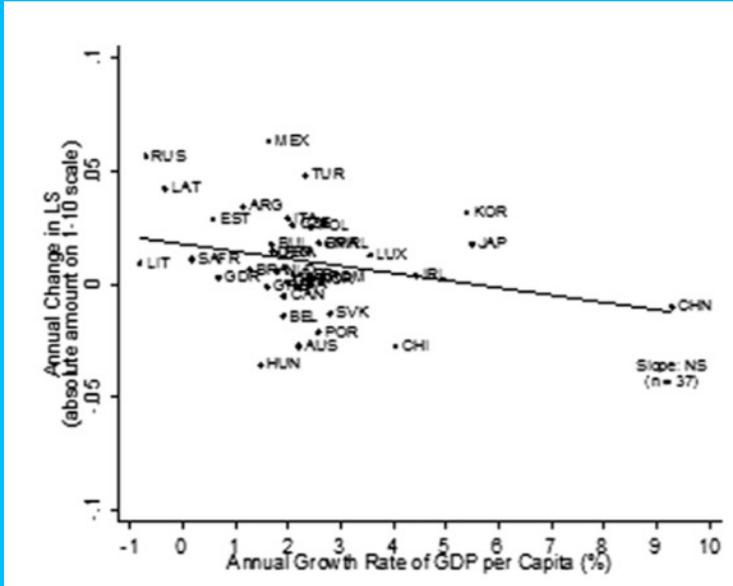
Wahrnehmung



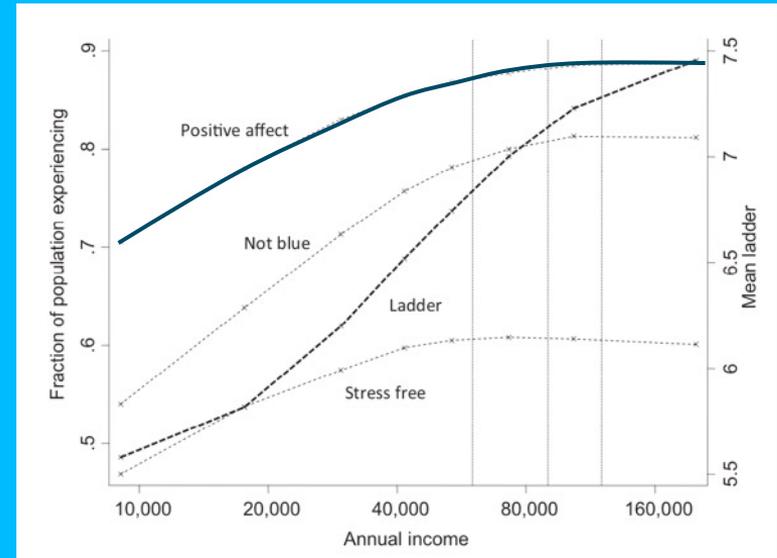
Wie können wir mehr
Glücksmomente finden?

Missverständnis #1: I muss reich sein, um glücklich zu werden ...?

Happiness-Income Paradox



Emotionales Wohlbefinden bleibt gleich ab Einkommen >\$75k



Sources: Easterlin, R. A., McVey, L. A., Switek, M., Sawangfa, O., & Zweig, J. S. (2010). The happiness-income paradox revisited. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(52), 22463–8.; Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493.

Ergebnisse vielfach repliziert

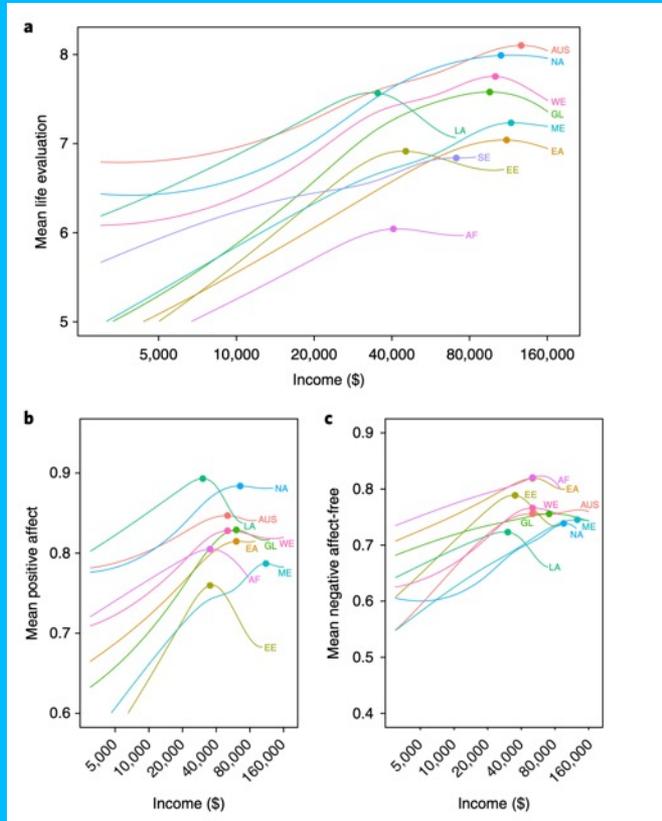


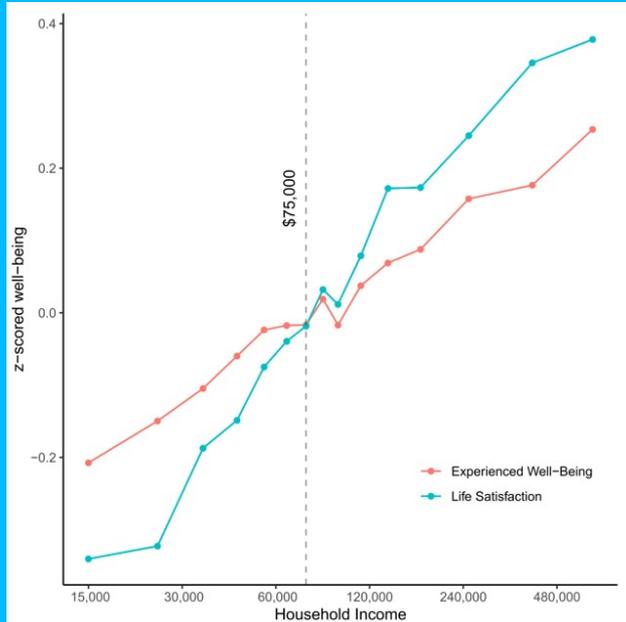
Table 1 | Satiation points across region, gender and education

Region	LE satiation	PA satiation	NA satiation
Global	\$95,000	\$60,000	\$75,000
Western Europe/Scandinavia	\$100,000	\$50,000	\$50,000
Eastern Europe/the Balkans	\$45,000	\$35,000	\$35,000
Australia/New Zealand	\$125,000	\$50,000	\$50,000
Southeast Asia	\$70,000	N/A	N/A
East Asia	\$110,000	\$60,000	\$50,000
Latin America/the Caribbean	\$35,000	\$30,000	\$30,000
Northern America	\$105,000	\$65,000	\$95,000
Middle East/North Africa	\$115,000	\$110,000	\$125,000
Sub-Saharan Africa	\$40,000	\$35,000	\$50,000
Women	\$100,000	\$55,000	\$60,000
Men	\$90,000	\$65,000	\$60,000
Low education	\$70,000	\$50,000	\$35,000
Moderate education	\$85,000	\$60,000	\$65,000
High education	\$115,000	\$80,000	\$70,000

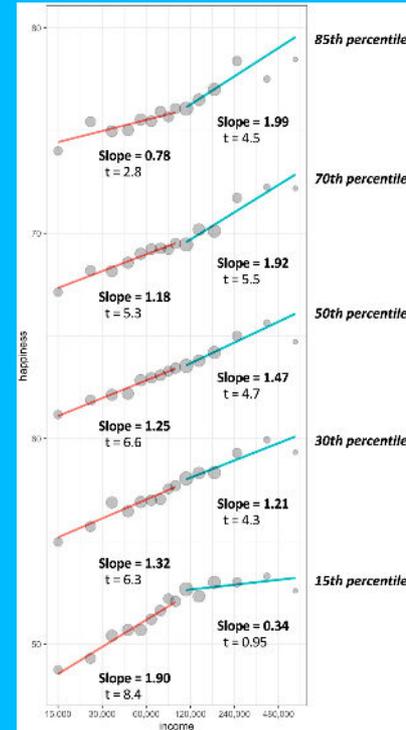
N/A indicates occasions where no positive relationship was found between log income and SWB. LE, life evaluation; PA, positive affect; NA, negative affect.

Aber: Aktuelle Studie findet das Glücksempfinden auch jenseits von \$75k (log-skaliertem) Einkommen steigt

33k Teilnehmer zwischen 18-65 in den USA befragt via zufälligen Prompts auf dem Smartphone



Glücksempfinden steigt weiter mit (log-skaliertem) Einkommen...



...abhängig vom Perzentil / Level des persönlichen Glücksempfindens

Sources: Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 120(10), 1–6.; Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(4),

Missverständnis #2:

Ich muss erfolgreich sein, um glücklich zu werden ... ?

Metaanalyse mit Quer- & Längsschnittstudien und Experimenten

Erfolg

- Bewerbungserfolg
- Performance
- Führungspotential
- Teambestätigung
- Loyalität
- ...

Glück

- Positive Emotionen
- Arbeitszufriedenheit
- ...

Kausation

**“Ein Gehirn in positivem
Modus ist >31% produktiver“
Shawn Achor**

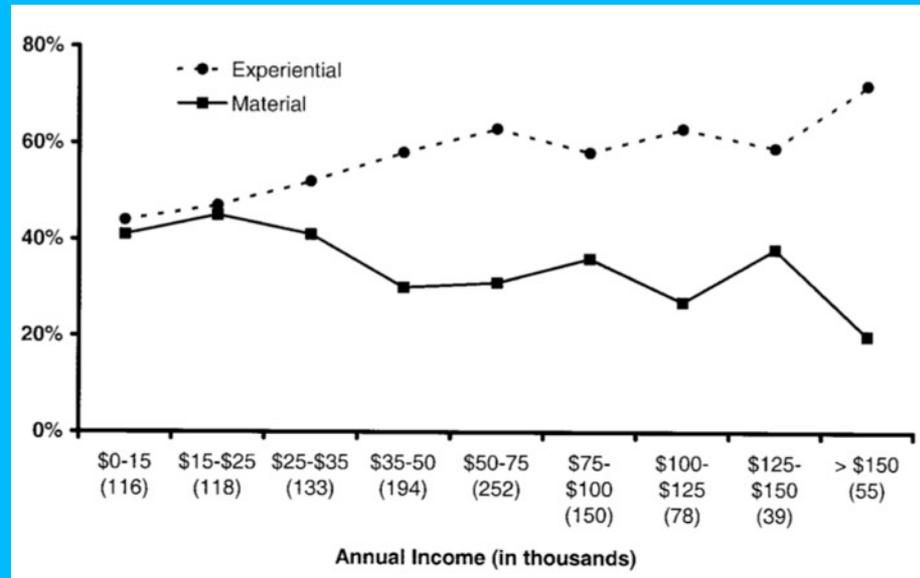
Wenn ich glücklich bin, bin ich erfolgreich

Quelle: Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment*, 16(1), 101–116; Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.

https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work

Missverständnis #3: Dinge und Besitz machen glücklich ... ?

Was macht glücklicher – ein Erlebnis oder ein materieller Kauf?

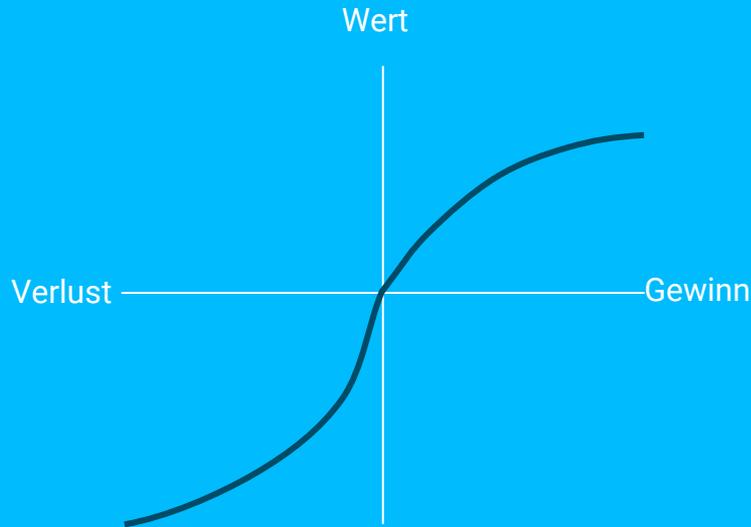


Missverständnis #4:

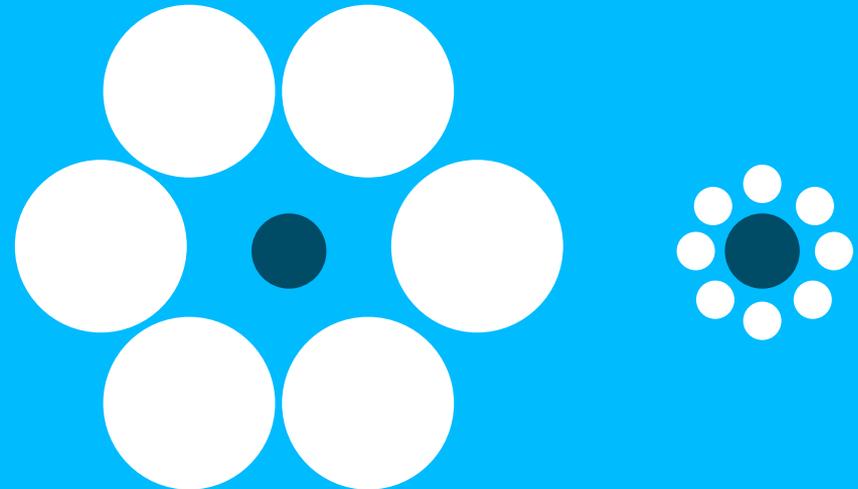
Wir treffen gute Entscheidungen (um unser Glück zu finden) ...?

Prospect Theory

Framing



Verlust wiegt schwerer als Gewinn
Abnehmender Grenznutzen (Habituation)



Alles ist relativ

Missverständnisse - Glück finden durch...

~~Geld und Status?~~

~~Dinge?~~

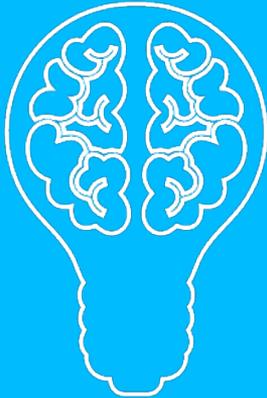
~~Erfolg?~~

~~Kluge Entscheidungen?~~

Wie dann?!

Die drei Hauptquellen für Glücksmomente

Purpose



Mein bestes
Selbst

Größeres
Ganzes

Kognition

Engagement

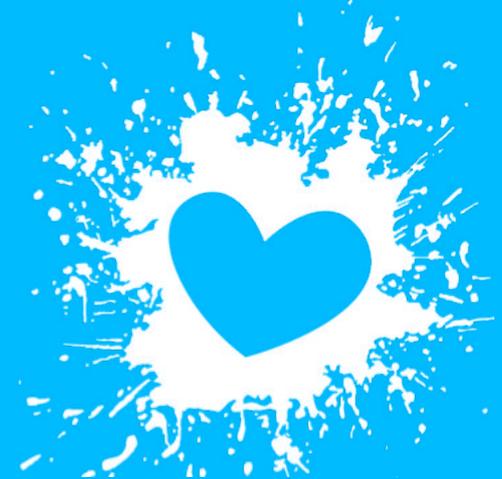


Was mir
Energie gibt

Was ich gern
tue & gut kann

Motivation

Wertschätzung

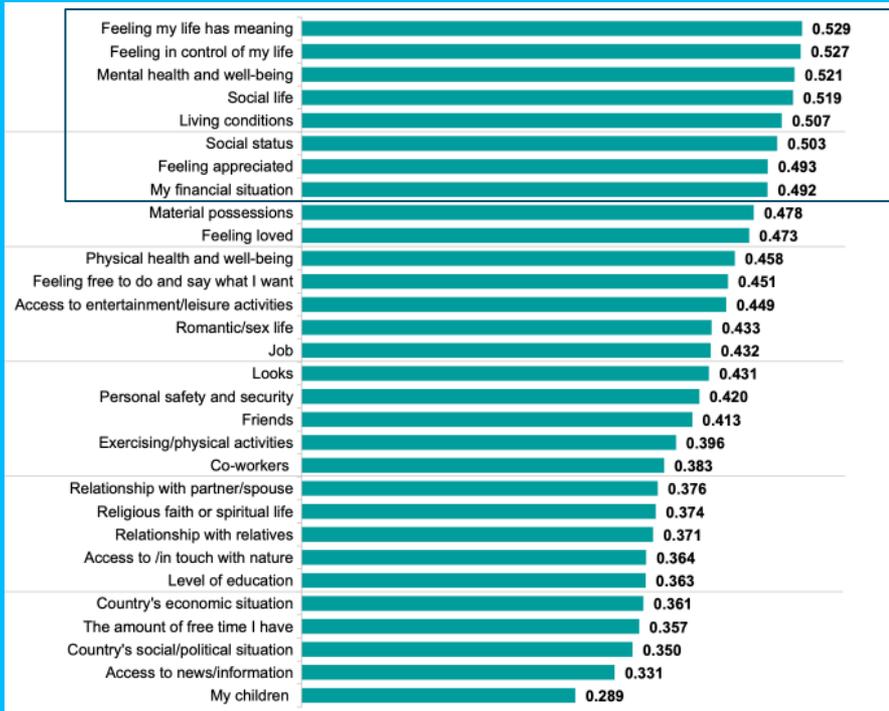


Verbunden-
heit

Anerkennung

Emotion

Korrelation von Glücksmetriken mit Lebensaspekten



Feeling my life has meaning
Feeling in control of my life
Mental health and well-being
Social life
Living conditions
Social status
Feeling appreciated
My financial situation

Oshaki Study: Tieferer Sinn kann Lebenserwartung verlängern

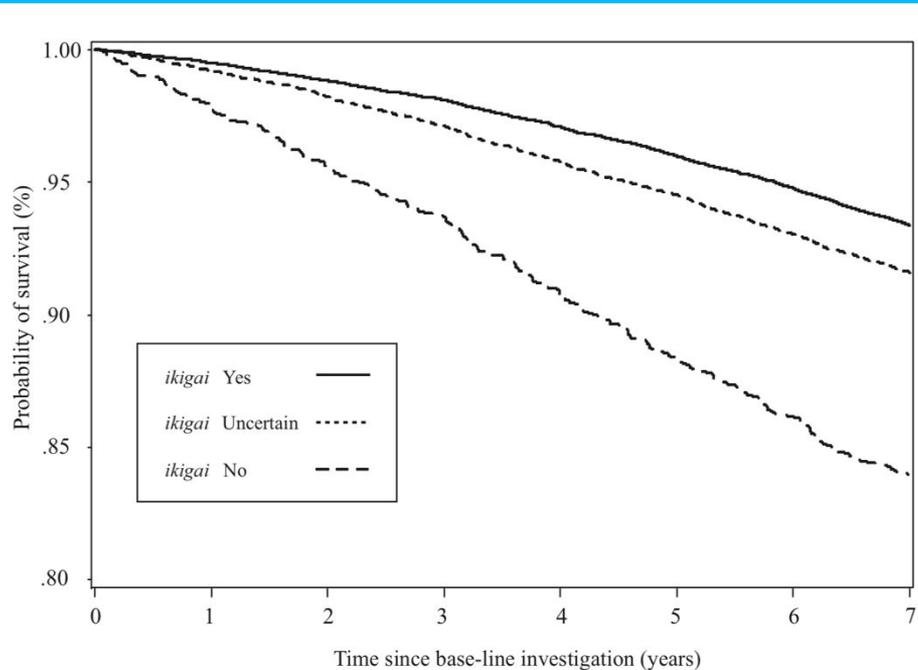


Figure 1. Kaplan-Meier curves of all-cause mortality according to *ikigai* ($n = 43,391$).

Oshaki Studie zu Ikigai & Sterblichkeit

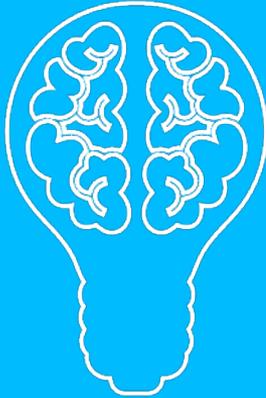
- Prospektive Kohortenstudie mit $n = 43,391$ in Japan
- Entwicklung der Überlebenswahrscheinlichkeit über 7+ Jahre
- “Haben Sie Ikigai in Ihrem Leben?” (lebenswertes Leben)
- Sterblichkeitsrate deutlich höher ohne Ikigai

"Die zwei wichtigsten Tage in deinem Leben sind der Tag, an dem du geboren wirst ... und der Tag, an dem du herausfindest, warum."

Mark Twain

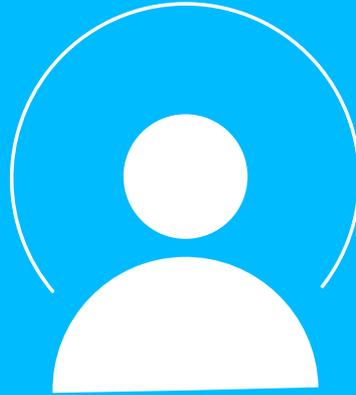
Wie finden wir unseren Purpose?

Eine Arbeitsdefinition von Purpose



Purpose

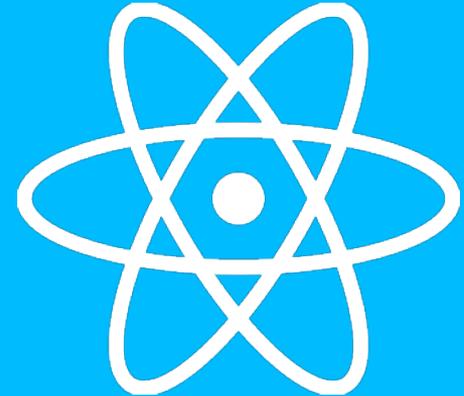
=



Mein einzigartiges Selbst

Werte
Stärken
Charakter
Identität

+



Größeres Ganzes

Beitrag für andere
Höheres Ziel
Tieferes Verständnis

Wie finden wir unseren "Purpose"?

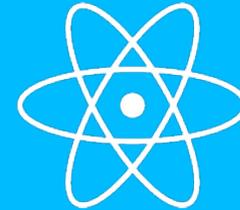


Mein einzigartiges Selbst

Werte, Stärken, Charakter



- 1 **Prägende Momente aus der Vergangenheit**
Formen die Identität und lassen wichtige Stärken und Werte erleben



Größeres Ganzes

Beitrag, höheres Ziel



- 2 **Wirkung auf andere**
Feedback/Reaktionen von anderen, Veränderung oder Beitrag zu jemandem oder etwas

Was hindert uns daran
unser Ziel zu verfolgen?

Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt und guten Mut auf dem Weg

Den inneren
Schweinehund
überwinden



Neugier auf das
Unbekannte



Mut & Wille
zu ändern



Verantwortung für
das eigene Glück



"Auch eine 1.000 Meilen Reise beginnt mit dem ersten Schritt"

*“The most dangerous risk of all – the risk of spending your life **not doing what you want**, on the bet you can **buy** yourself the freedom to **do it later**.”*

Randy Komisar: The Monk and the Riddle

Literaturempfehlungen

TED Talks

- https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend/
- www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work
- <https://www.youtube.com/watch?v=zE9FfvPyPZg>
<https://www.youtube.com/watch?v=FYm1cliDSJs>
- www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator
- https://www.ted.com/talks/bill_burnett_5_steps_to_designing_the_life_you_want
- www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness
- www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100

Books

- James Nestor: Breath. The new science of a lost art
- Matthew Walker: Unlocking the Power of Sleep and Dreams
- Jo Marchant: Cure. A journey into the Science of Mind over Body
- Daniel Gilbert: Stumbling on Happiness
- Martin Seligman: Authentic Happiness
- Dave Evans, Bill Burnett: Designing your life
- John Strelecky: The Cafe on the Edge of the World
- John Strelecky: Big 5 for Life
- Mo Gawdat: Solve for Happy
- Simon Sinek, David Mead, Peter Docker: Find you Why
- Yuval Harari: Homo Deus

Mit Veränderung umgehen / neue Routinen entwickeln

Stressverstärker in unserer Stressreaktion

Dysfunktionale Annahmen finden und ersetzen

Exkurs: Purpose und das Streben nach Glück

Nächste Schritte

Zusammenfassung der nächsten Schritte

- Nächstes Buddy Meeting
- Online-Kurs bis Kapitel 'Positiver Fokus'
- Neue "funktionale Annahmen" und Transfer-Techniken üben