

KÖRPERSIGNALE UND STRESS

Impulse zur bewussten Lebensgestaltung

Gesundheitswoche
Waidhofen a/d Ybbs am 11.9.2017

Dr. Georg Wögerbauer



Wofür klopft mein Herz?

PROJEKT



GESUNDHEITS
ENTWICKLUNG



Wofür klopft mein Herz?

- brennen statt verbrennen!
- Wofür lebe ich?
 - für mich
 - für meine Beziehung
 - für meinen Beruf
 - für meine Hobbies
 - in gesellschaftlicher Verantwortung

Definition von Stress



Definition von Distress

Wie wirkt Distress auf meinen Körper?

Akutstress

Zentralnervensystem



Hypothalamus



Sympathikus, Hirnstamm



Nebenniere

Adrenalin
Noradrenalin

chronischer Distress

Bedrohung von Selbstwerten
Angst, Ärger, Frustration, Sorge, Panik
„Käfigsituationen“
„Panther-Stress“
„Hamster im Laufrad“

Hypophyse (Blut)

↓ ACTH

Nebennierenrinde

Cortisolüberschuß - Phase I

Erschöpfung der Nebennierenrinde
relativer Cortisolmangel - Phase II

Auswirkungen von Distress

Andauernder Cortisolüberschuß bewirkt

Phase I:

- erhöhte Fettspeicherung
- Immunsuppression - Infektanfälligkeit, Tumore
- lässt Hirnzellen vorzeitig altern
- psychische Korrelate: - Reizbarkeit
 - Nicht-Abschalten-Können
 - Schlafstörungen
 - Angst - Panikattacken
- Endorphine ↓ Schmerzsyndrome ↑

Auswirkungen von Distress

Erschöpfung der Nebennierenrinde bewirkt
Phase II:

- Cortisol ↓
- Entthemmung des Immunsystems:
 - Autoimmunerkrankungen
 - bestimmte Karzinome
 - Allergien ↑

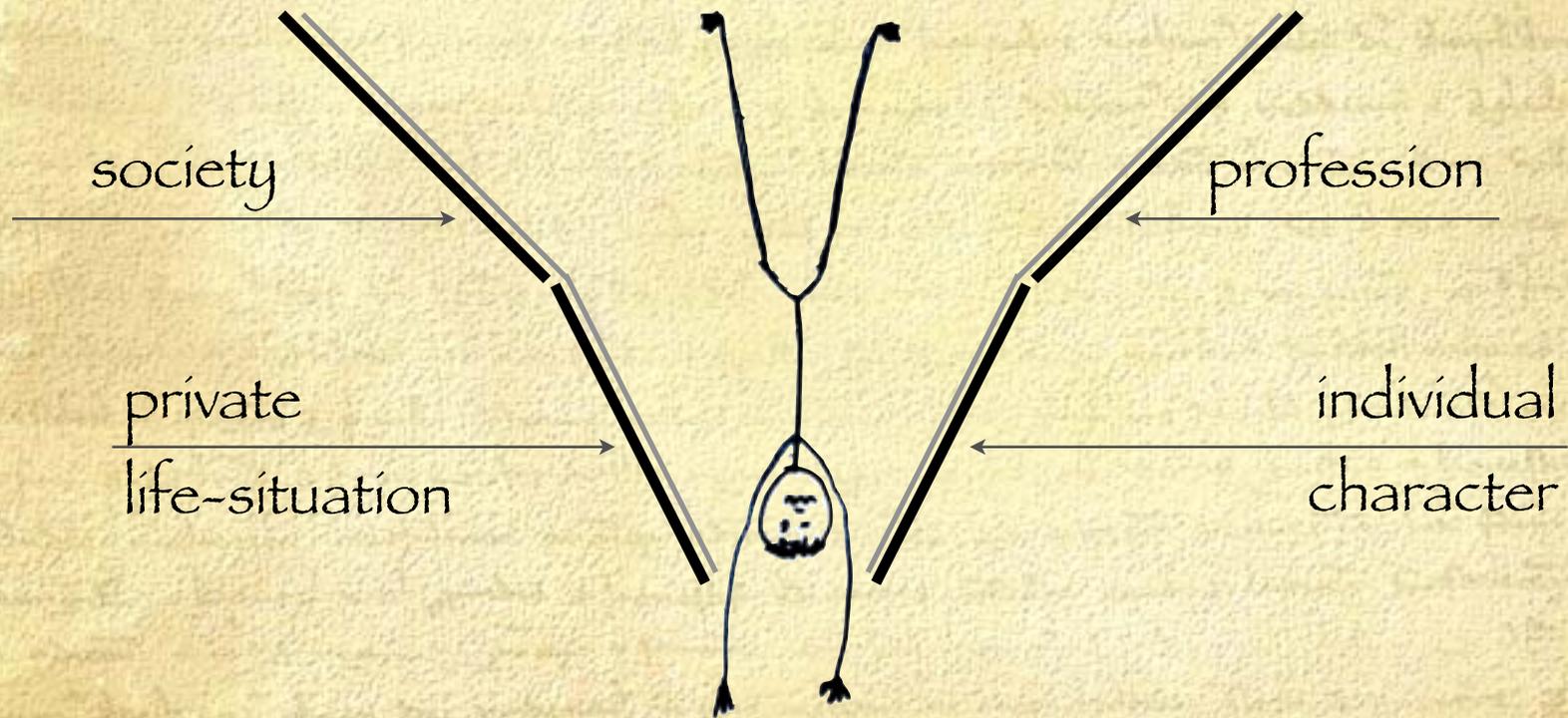
Das NEIN, das ich endlich sagen will,
ist hundertmal gedacht, still formuliert,
nie ausgesprochen.
Es brennt mir im Magen,
nimmt mir den Atem,
wird zwischen meinen Zähnen zermalmt
und verläßt als freundliches JA meinen Mund.

Peter Turrini

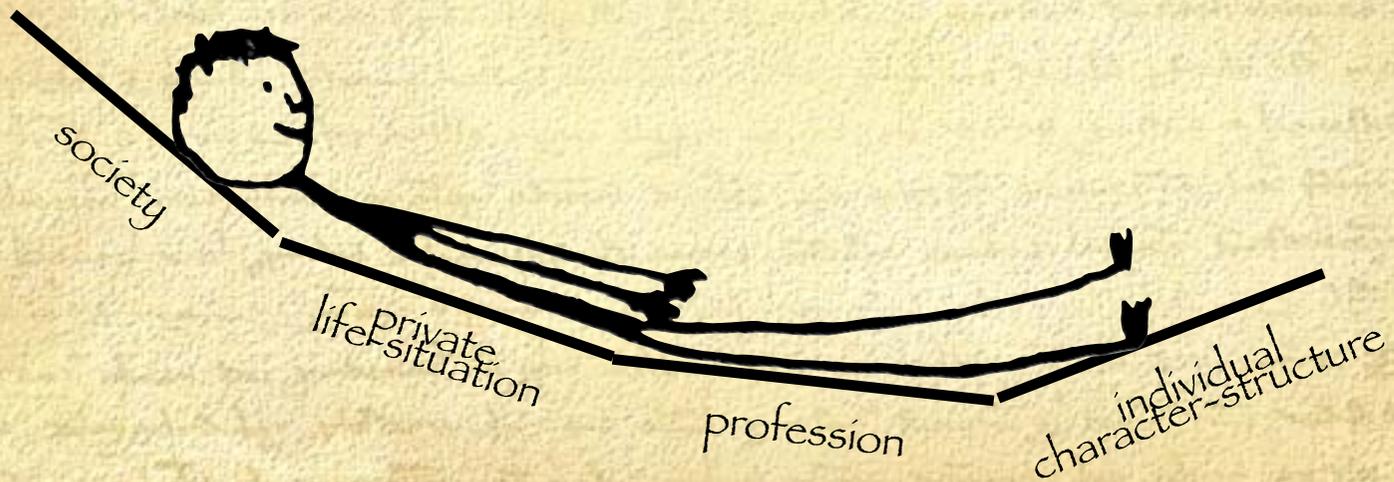
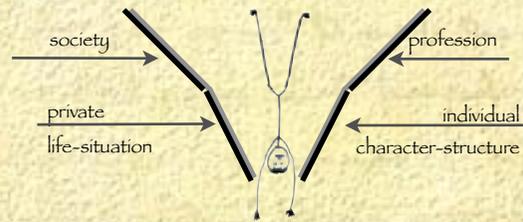
Etappen der Burn-Out Entwicklung

1. Freundlichkeit und Idealismus
2. Überforderung
3. Geringer werdende Freundlichkeiten
4. Schuldgefühle darüber (Depression, Aggression)
5. Vermehrte Anstrengung
6. Erfolglosigkeit
7. Hilflosigkeit
8. Hoffnungslosigkeit („Ein Faß ohne Boden“)
9. Erschöpfung, Abneigung gegen Klienten, Apathie, Aufbäumen, Wut
10. Burn out: Selbstbeschuldigung, Flucht, Zynismus, Sarkasmus, psychosomatische Reaktionen, Fehlzeiten, große Geldausgaben, Unfälle, Dienst nach Vorschrift,, Liebschaften, Scheidung, plötzliche raptusartige Kündigung, sozialer Abstieg, Aus-dem-Tritt-kommen, Selbstmord usw.

from burn-out



from burn-out to re-born



Wie lange noch werde ich alles hinunterschlucken
und so tun als sei nichts gewesen ?

Wie lange noch werde ich auf alle eingehen
und mich selbst mit freundlicher Miene vergessen ?

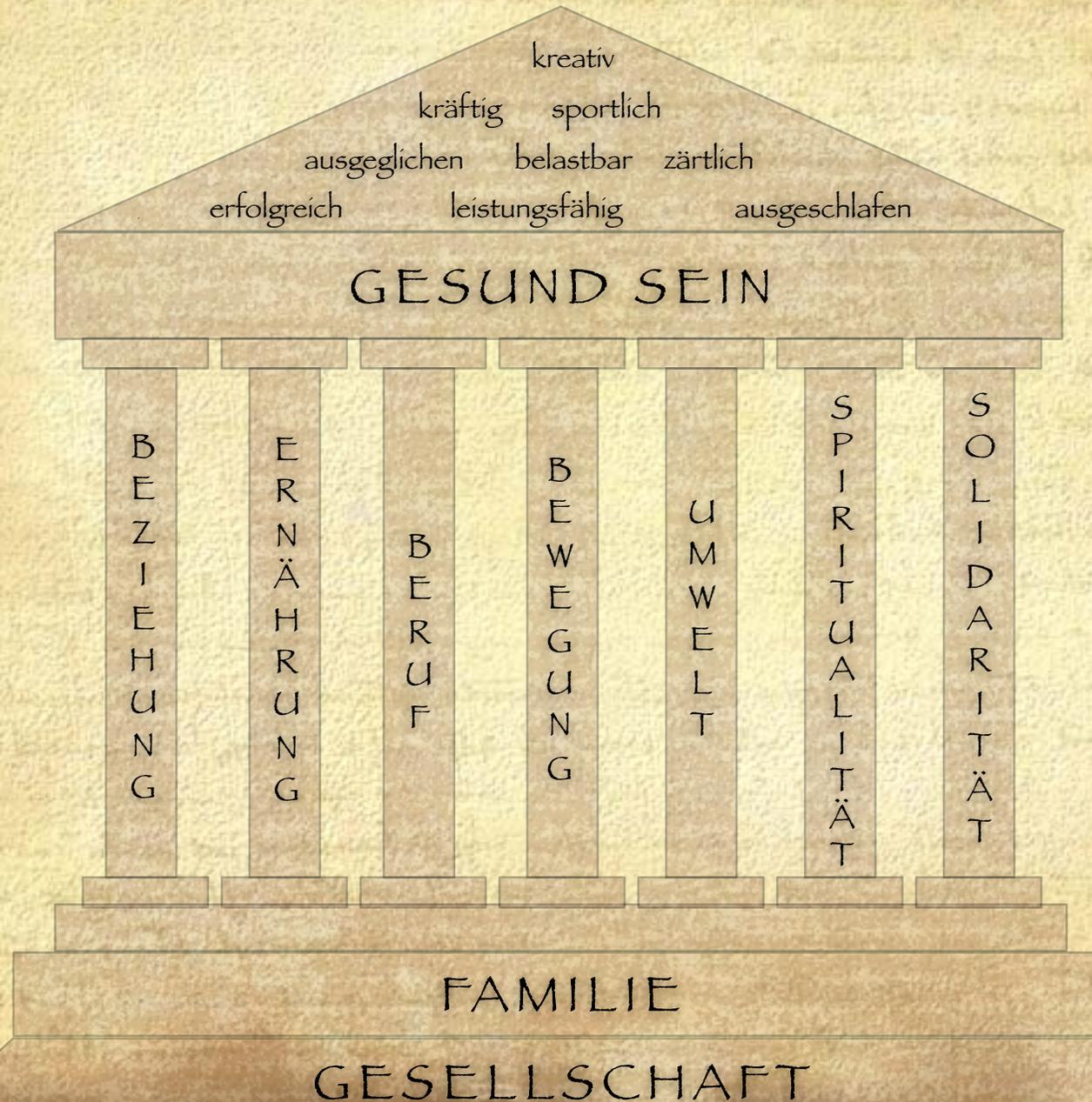
Wie lange müssen sie mich noch schlagen,
bis dieses lächerliche Grinsen aus meinem Gesicht fällt ?

Wie lange noch müssen sie mir ins Gesicht spucken,
bis ich mein wahres zeige ?

Wie lange kann ein Mensch sich selbst nicht lieben ?
Es ist schwer die Wahrheit zu sagen,
wenn man gelernt hat,
mit der Freundlichkeit zu überleben.

Peter Turrini

Säulen des Gesund Seins





Womit und wie schütze ich mein
Herz?

Womit und wie schütze ich mein Herz?

- Berührung
- Medizinische Herzschutzfaktoren
 - Bewegung Regeneration Ernährung
- Stopp - Kompetenz
 - „Wer für alles offen ist, kann nicht ganz dicht sein.“
- Jeder Mensch soll 1 Stunde/Tag für sich haben. (Martin Buber)
- Hilfen holen - Hilflosigkeit ist der geeignetste Ausgangspunkt für Entdeckungen. (Waldefried Pechtl)
- Zufriedensein und Dankbarkeit sind immunologische Schutzfaktoren.



Herzhaft geniessen -
lachen - essen

Herzhaft genießen - lachen - essen

- Geniesser werden selten krank.
- 3 x täglich ein Fest feiern - Ernährungskultur
- Herzhaft lachen, dass die Tränen spritzen. Lachen stärkt das Immunsystem.
- Es geht um eine Entwicklung - weg vom Konsumismus hin zur Genusskultur.
- Was schwächt unsere Genussfähigkeit?
 - ständige Hektik
 - Erschöpfung
 - Angst
 - Sorgen
 - Abhängigkeiten

Beziehung - Geduld - Vertrauen - Lob - -
„comfort-discomfort“ - Lernen - Sicherheit



IN BEZIEHUNG WACHSEN



„BEZIEHUNGSWEISE“ IMPULSE

- BEZIEHUNG BRAUCHT ZEIT
- BEZIEHUNG BRAUCHT SCHUTZ UND RAUM
- BEZIEHUNG BRAUCHT VERTRAUEN
- BEZIEHUNG GELINGT DORT , WO ICH VERSTEHEN WILL
- BEZIEHUNG BRAUCHT ACHTSAMKEIT

- BEZIEHUNG GELINGT DORT, WO FEHLER UND VERLETZLICHKEIT SEIN DÜRFEN

- FEHLER SIND WACHSTUMSCHANCE FÜR BEZIEHUNG
- BEZIEHUNG BRAUCHT ALLE SINNE

ICH
HAB DICH
LIEB
WEIL DU SO
TÜCHTIG
BIST....

„den eigenen Vogel
fliegen lassen.“

Perfektion und die rigide
Charakterstruktur

„BEZIEHUNGSWEISE“ IMPULSE

- RESSOURCENBEWUSST LEBEN STATT RAUNZEN
- FOCUS AUF DIE ZUFRIEDENHEITEN
- WEISHEIT
- STILLE
- REGENERATION
- DIE MEISTERIN - DER MEISTER KÄMPFT NICHT

WERTSCHÄTZUNGS - DIALOG

A: „ICH SCHÄTZE AN DIR, DASS DU.....“

B. „ICH HÖRE, DU SCHÄTZT AN MIR, DASS ICH.....
HAB ICH DICH GEHÖRT?“

A: „UND DAS IST FÜR MICH WICHTIG, WEIL.....“

B. „ICH HÖRE,“ -SPIEGELT

Wechsel

Wertschätzung
und
Gesund
Sein

weniger Herz Kreislaufkk.

Dopaminanstieg
mehr Konzentration
und Leistungsfähigkeit

Oxytocinanstieg führt
zu Blutdruckabfall
mehr Entspannung
weniger Ängste

Endorphinanstieg

Depressionen nehmen ab
mehr Identifikation, Leistung,
Freude, Engagement,
Anwesenheit, Stressresistenz

entstressend - bin
nicht alleine
Belastungspuffer

Selbstwert und
Belastbarkeit steigen

weniger Ängste fördern
Kreativität, Sicherheit,
Entspannung - auch
muskulär, Selbst
vertrauen

Stress

Reduzieren des
Perfektionismus

Stop sagen

Rhythmus

Feste feiern

Klarheiten

Regeneration

bewusste Atmung

Entscheidungen

Persönliche
Wertschätzung

Bewegung



asante sana!
danke!

Dr. Georg Wögerbauer
Arzt für Allgemeinmedizin • Psychotherapeut

Kloster Pernegg, 3753 Pernegg 1
Tel: +43 (0) 2913/21840, Fax: DW +4

georg@woegerbauer.at
www.dr.woegerbauer.at