

# KÖRPERSIGNALE UND STRESS

Impulse zur bewussten Lebensgestaltung

Gesundheitswoche  
Waidhofen a/d Ybbs am 11.9.2017

Dr. Georg Wögerbauer





Wofür klopft mein Herz?





# 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 ↓
- Enthemmung 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

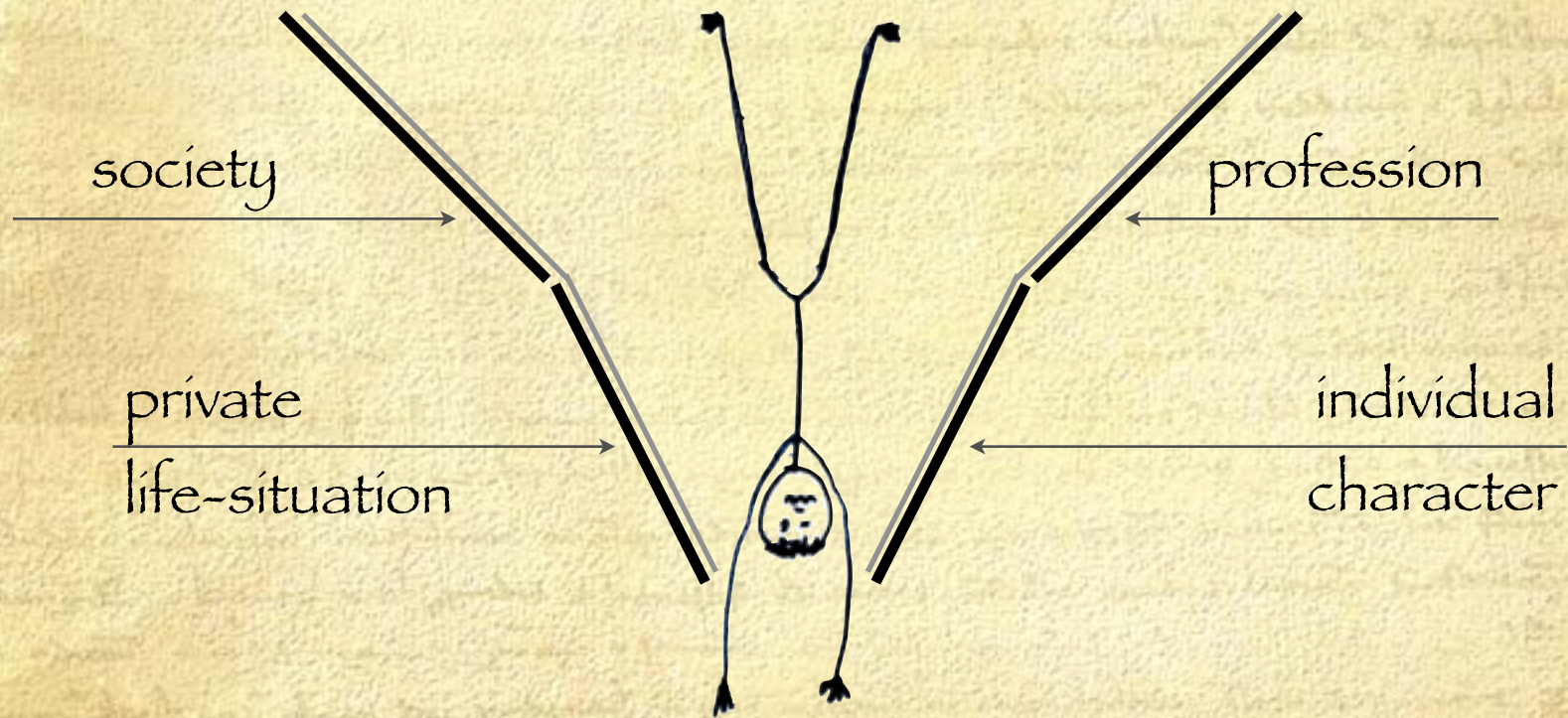


# Etappen der Burn-Out Entwicklung

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.

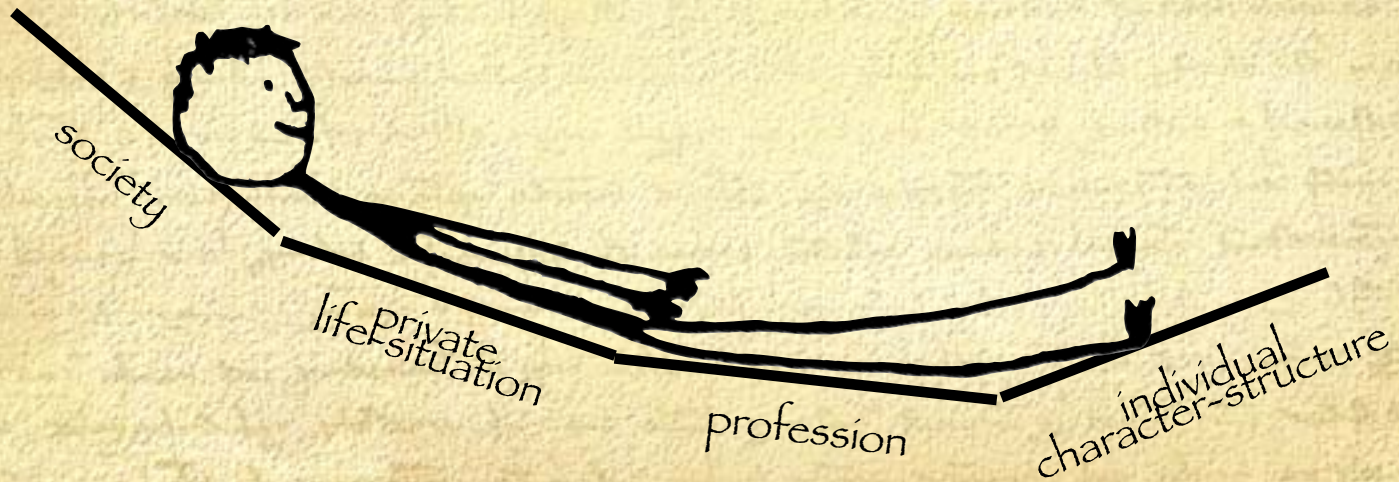
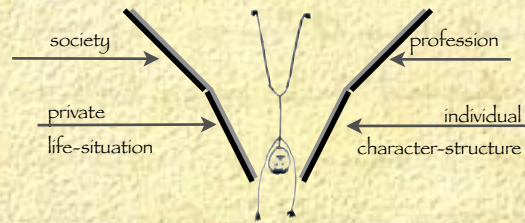


# from burn-out





# 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 ?

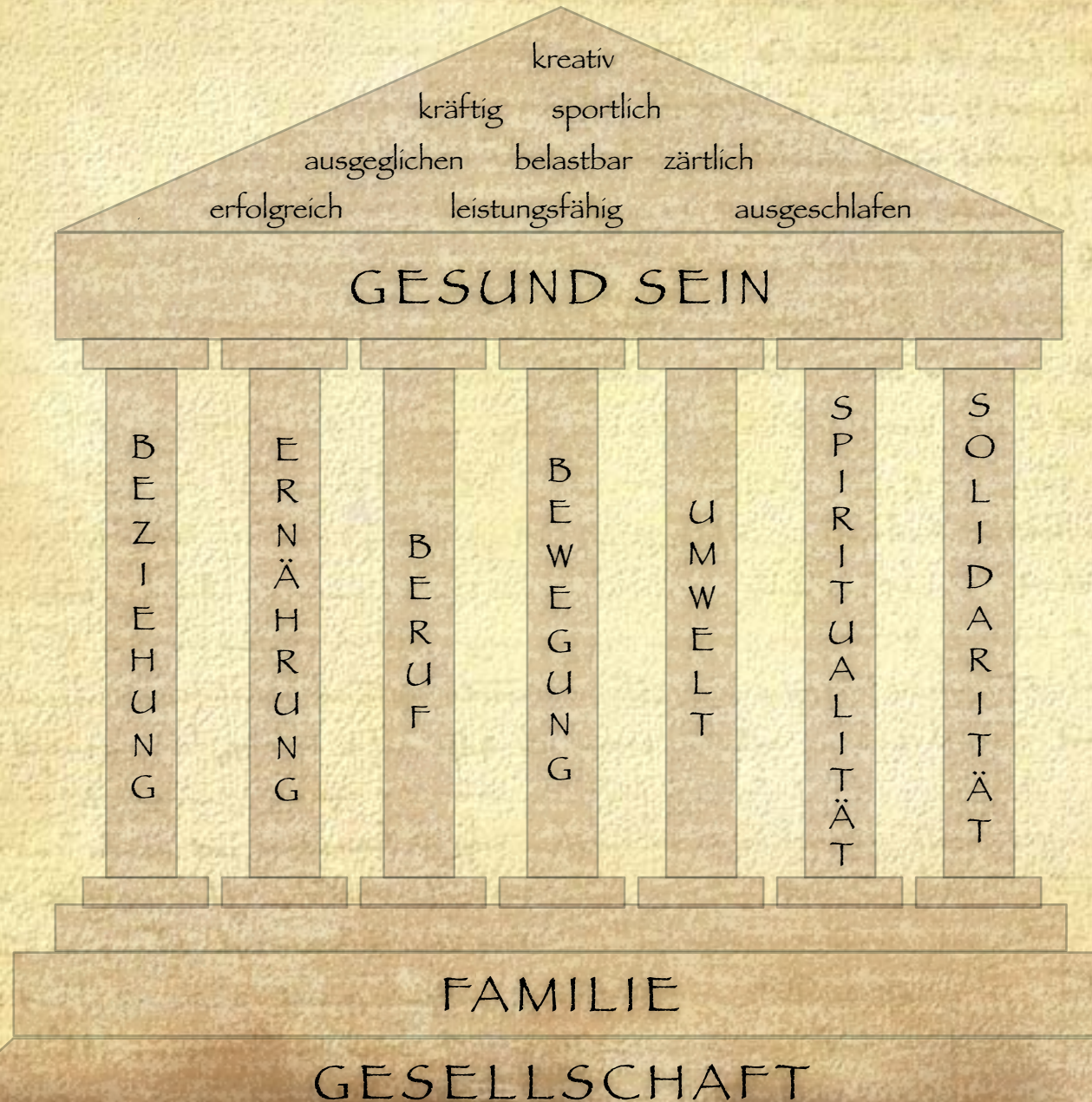
Wie lange noch müssen sie mir ins Gesicht spucken,  
bis ich mein wahres zeige ?

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](mailto:georg@woegerbauer.at)  
[www.dr.woegerbauer.at](http://www.dr.woegerbauer.at)