SHITSHOW – Agentur für psychische Gesundheit

STRESS

Vom Wissen zum Tun
Denken: Wie beeinflussen uns Gedanken?

Handout

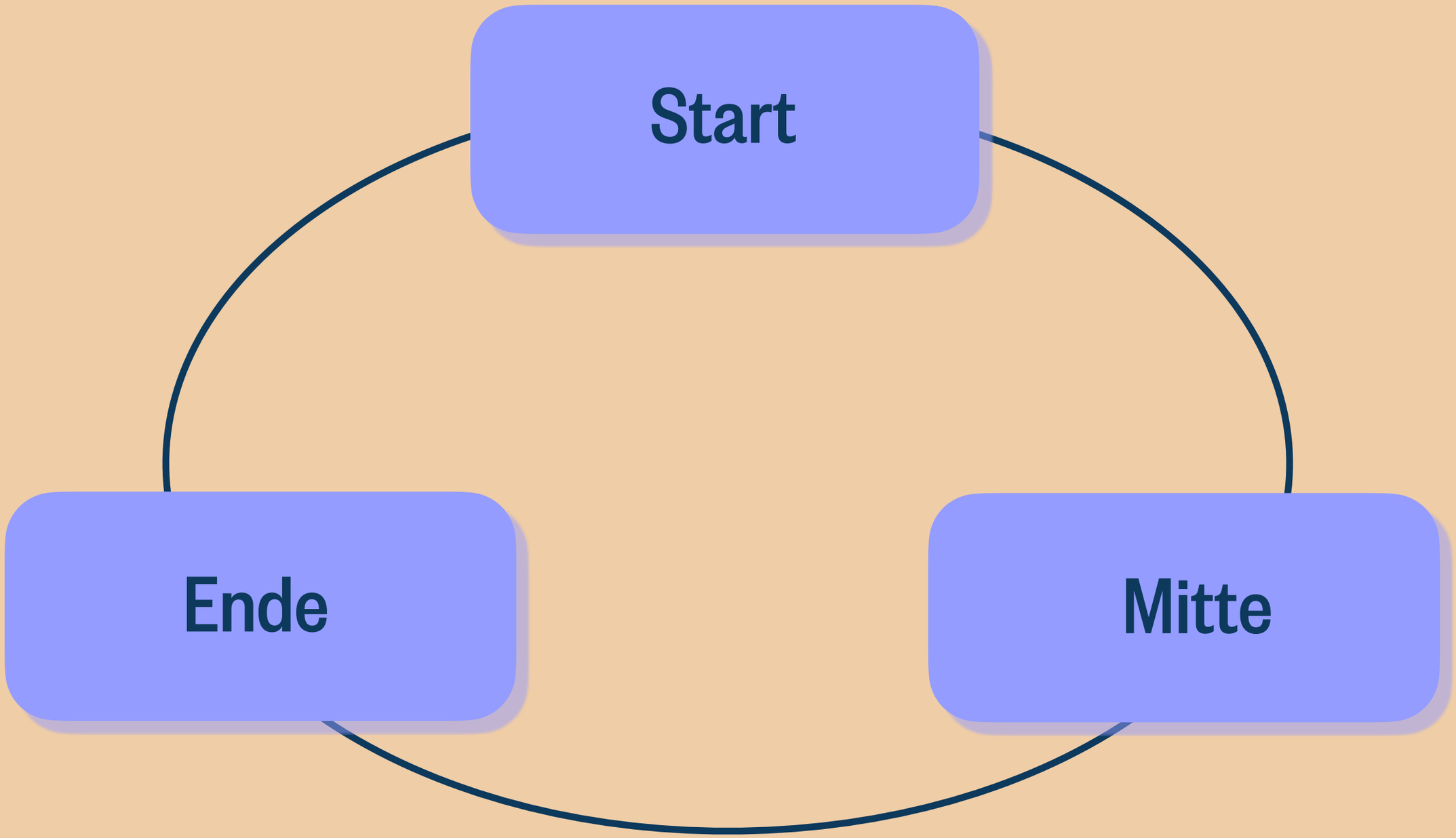
TAKE AWAY

1. Unsere eigenen Gedanken und Grundüberzeugungen können als Stressverstärker wirken. Diese Grundannahmen nennt man auch Glaubenssätze

2. Neuroplastizität ist die Eigenschaft des Gehirns, sich in Abhängigkeit von seiner Verwendung zu verändern. Dieses Prinzip kann man nutzen, um mit Hilfe der eigenen Gedanken Stress zu reduzieren.

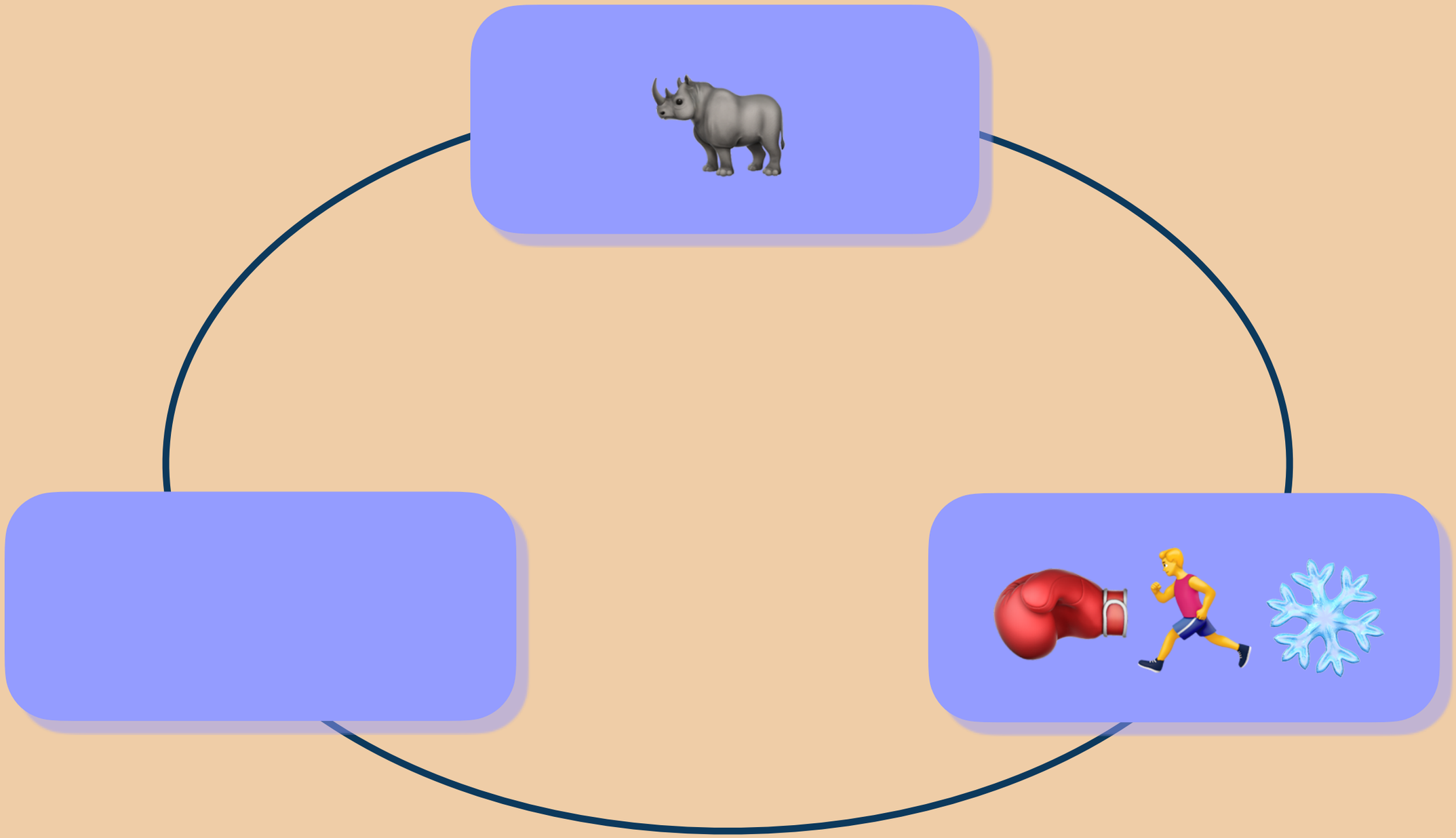
3. Achte beim Formulieren von Affirmationen drauf, dass du „nicht“ vermeidest, realistisch bleibst und im Präsens formulierst. Wiederhole deine Affirmation täglich – besonders in stressigen Phasen.

Stress Response Cycle



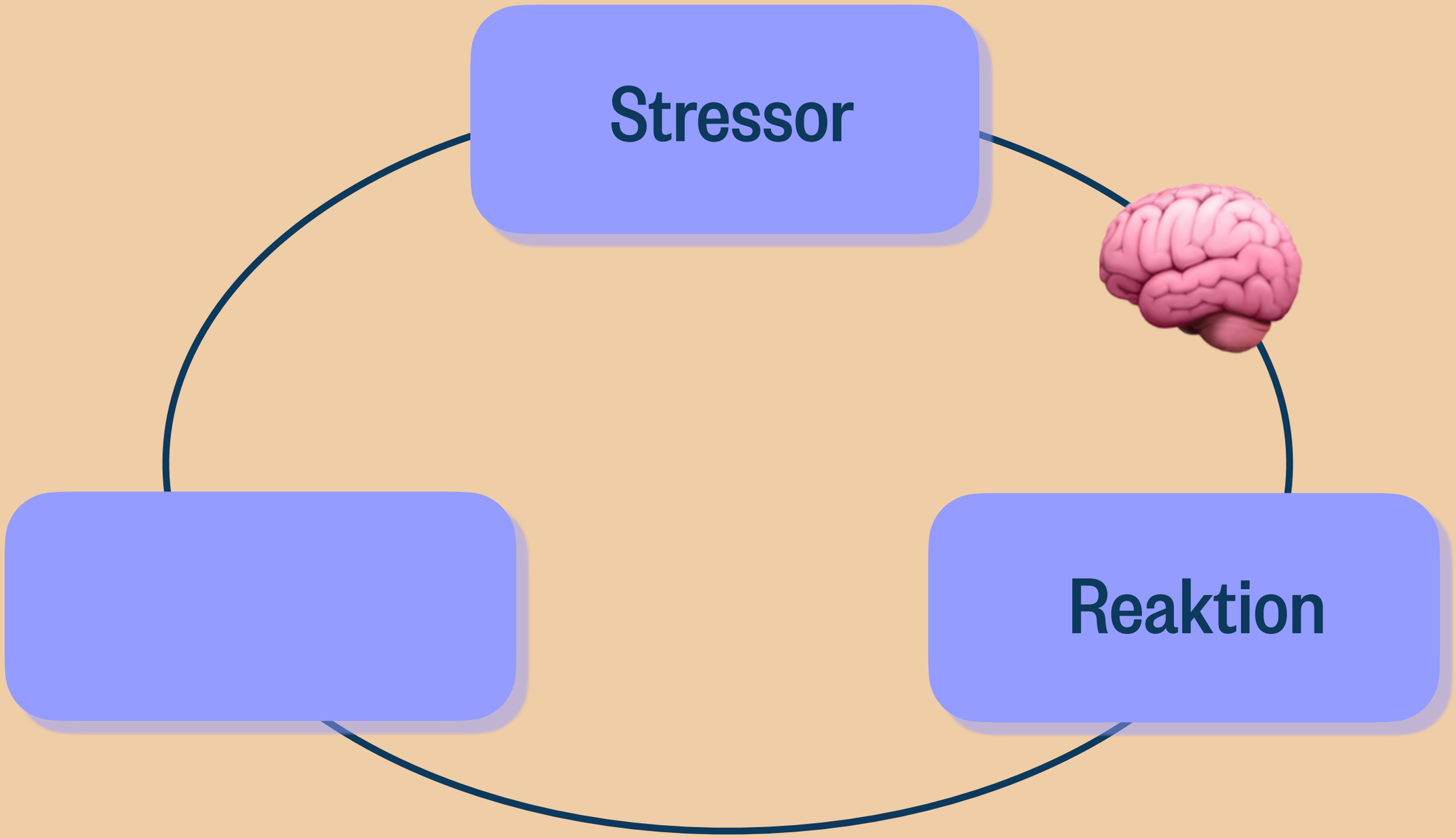
Nagoski & Nagoski (2020)

Stress Response Cycle



Nagoski & Nagoski (2020)

Stress Response Cycle



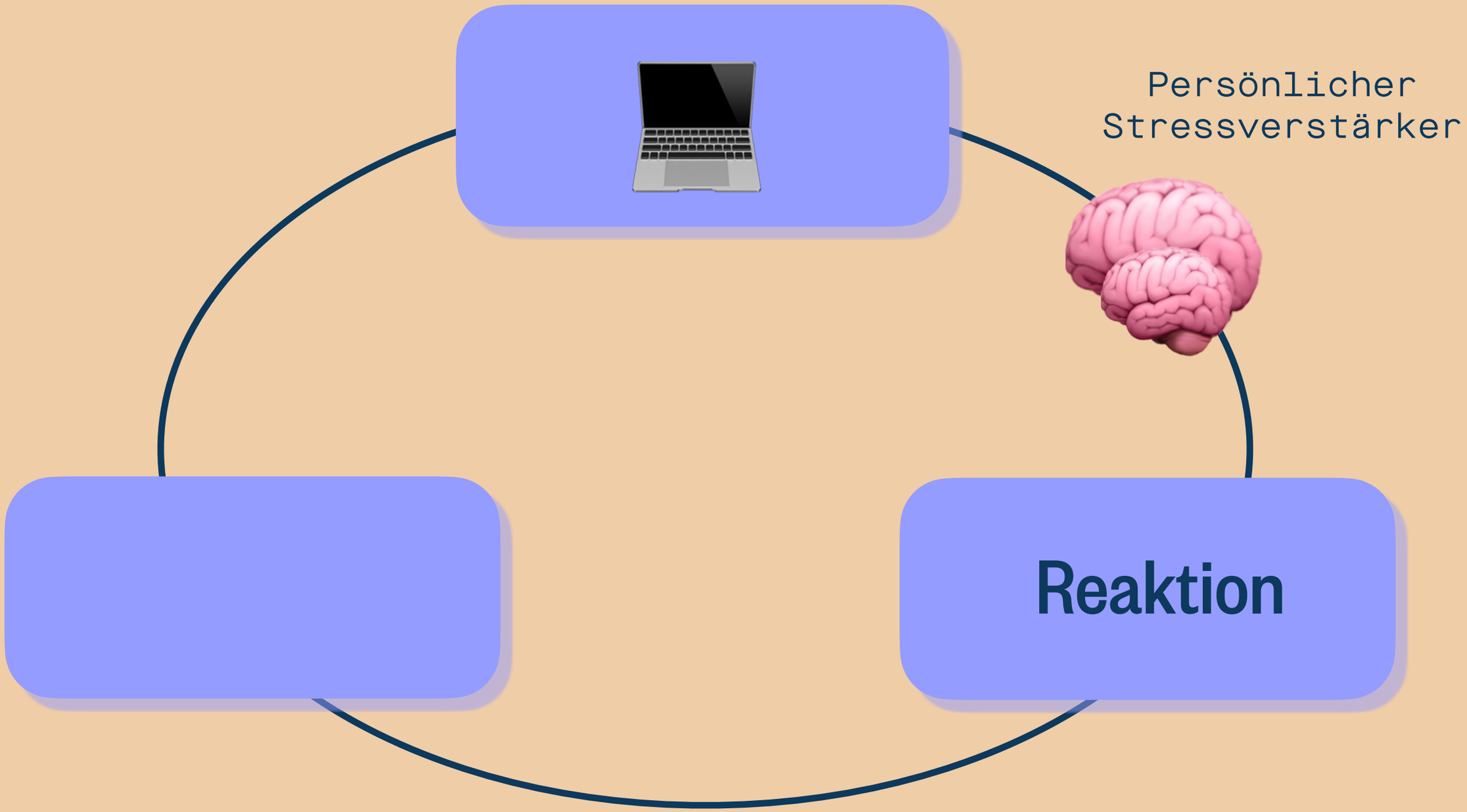
Nagoski & Nagoski (2020)

Evaluation

Anforderungen

Ressourcen

Stress Response Cycle



Nagoski & Nagoski (2020)

Stress entsteht, wenn wir das Gefühl haben, in Gefahr zu sein oder eine Situation nicht bewältigen zu können.

SHIT SHOW

Ich muss perfekt sein!

USW.

Wenn ich das nicht gut mache, bin ich ein/e Versager:in!

Ich bin dafür nicht schlau genug.

USW.

Erst die Arbeit dann das Vergnügen.

Ich bin ein/e Hochstapler:in und fliege bald auf!

USW.

Glaubenssätze

Grundannahmen über unsere eigenen Fähigkeiten und die zu erwartenden Ergebnisse

HOFFMANN, 2015

Was tun mit Glaubenssätzen?

Erkunden

Hinterfragen

Distanzieren

Neuroplastizität

Eigenschaft des Gehirns, sich in Abhängigkeit von seiner Verwendung zu verändern

STEVEN ET AL., 2011

Affirmationen

Nicht einfach:

„Denk doch mal positiv!“

Sondern:

Lernen, anders mit sich selbst zu reden

Wichtig:
Realistisch müssen sie sein

> Psychol Sci. 2009 Jul;20(7):860-6. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02370.x. Epub 2009 May 21.

Positive self-statements: power for some, peril for others

Joanne V Wood [1], W Q Elaine Perunovic, John W Lee

Affiliations + expand

PMID: 19493324 DOI: 10.1111/j.1467-9280.2009.02370.x

Abstract

Positive self-statements are widely believed to boost mood and self-esteem, yet their effectiveness has not been demonstrated. We examined the contrary prediction that positive self-statements can be ineffective or even harmful. A survey study confirmed that people often use positive self-statements and believe them to be effective. Two experiments showed that among participants with low self-esteem, those who repeated a positive self-statement ("I'm a lovable person") or who focused on how that statement was true felt worse than those who did not repeat the statement or who focused on how it was both true and not true. Among participants with high self-esteem, those who repeated the statement or focused on how it was true felt better than those who did not, but to a limited degree. Repeating positive self-statements may benefit certain people, but backfire for the very people who "need" them the most.

SHIT SHOW

Wusste ich's doch:
Ich bin zu dumm dafür.

Ich bin super und schaffe
einfach alles!

Ich schaffe vieles. Fehler
machen bedeutet lernen.

Wie baue ich meine Affirmation?

Positiv

Realistisch

Präsens

SHIT SHOW

Ich bin genug.
Ich bin ok.

USW.

Fehler machen bedeutet lernen.

Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.

USW.

Ich lasse los.

Alles was ist, darf sein.

USW.

Affirmationen nutzen

Lesen

Wiederholen

Schreiben

Routine

Denken

Wenn ihr mehr erfahren wollt

Quellen

- Dweck, C. (2017). Mindset-updated edition: Changing the way you think to fulfil your potential. Hachette UK.
- Kaluza, G. (Ed.). (2007). Gelassen und sicher im Stress. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Hanson, R. (2014). Selbstgesteuerte Neuroplastizität: der achtsame Weg, das Gehirn zu verändern. Arbor Verlag.

Tools

- Achtsamkeit: 7Mind (App für Meditation)
- Affirmationen: 80 Powerful Affirmations
- App für tägliche Affirmationen „I am“
- Video zu Neuroplastizität

Wenn ihr mehr erfahren wollt

Zusätzliche Quellen

- Cramer, S. C., Sur, M., Dobkin, B. H., O'Brien, C., Sanger, T. D., Trojanowski, J. Q., ... & Vinogradov, S. (2011). Harnessing neuroplasticity for clinical applications. *Brain, 134*(6), 1591-1609.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York, NY: Springer.
- Nagoski, E., & Nagoski, A. (2020). *Burnout: The secret to unlocking the stress cycle.* Ballantine Books.
- Wittchen, H. U., Hoyer, J., Fehm, L., Jacobi, F., & Junge-Hoffmeister, J. (2011). Klinisch-psychologische und psychotherapeutische Verfahren im Überblick. In *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (pp. 449-475). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Wood, J. V., Elaine Perunovic, W. Q., & Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, *20*(7), 860-866.

Vielen Dank!

hello@shitshow.de | www.shitshow.de

@shitshowberlin