

STRESS

Vom Wissen zum Tun

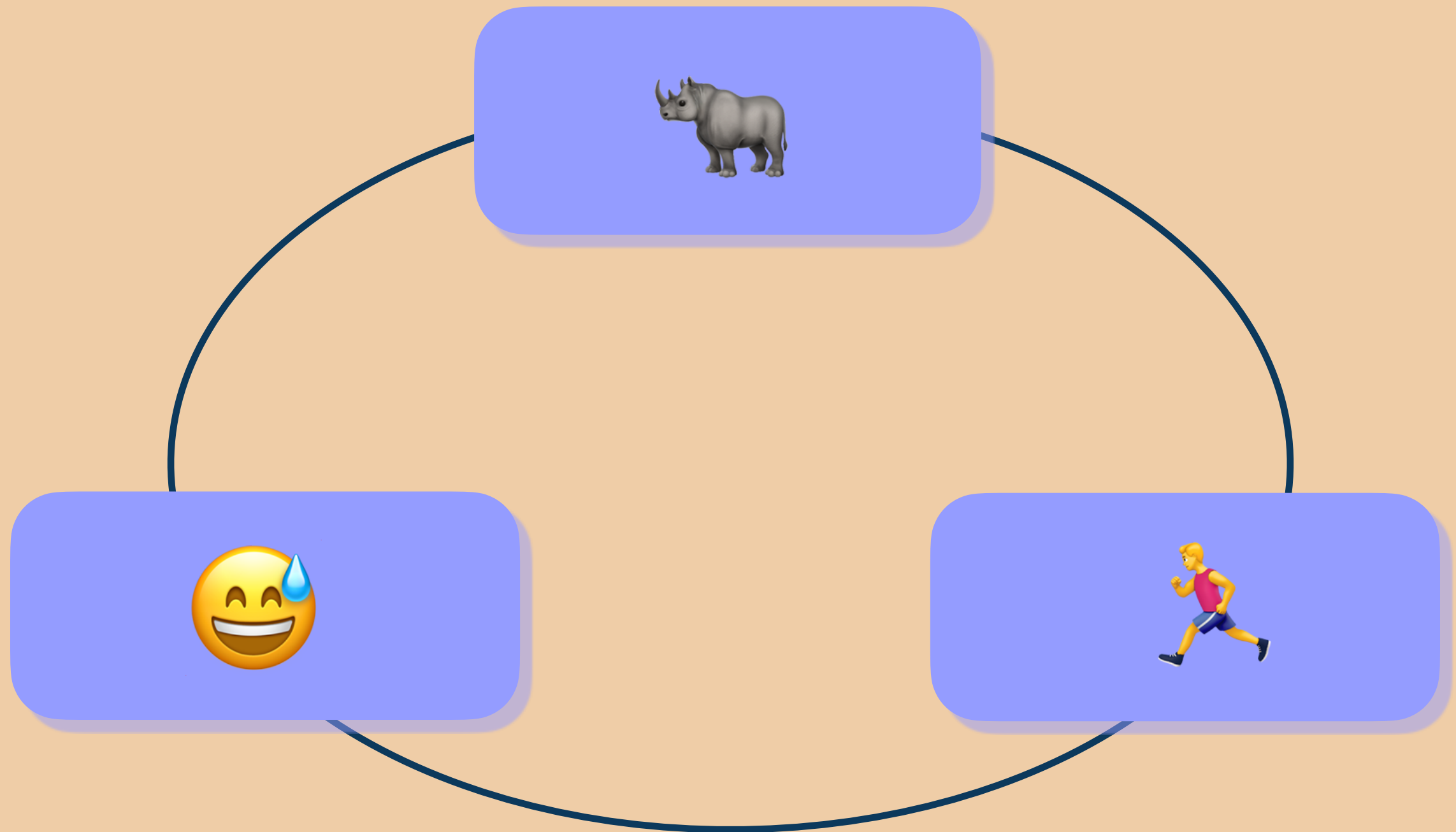
Tun: Wie du das alles in Handlung bringst



TAKE AWAY TAKE AWAY TAKE AWAY TAKE AWAY

- 1 Um den Stresskreislauf zu schließen, brauchen wir täglich Signale, dass wir in Sicherheit sind, wie z.B.: Sport, bewusstes Atmen, kreativer Ausdruck, lachen, weinen, Berührung und soziale Interaktionen.
- 2 Wenn du neue gesunde Gewohnheiten bilden möchtest, dann achte darauf, dass du einfache Strategien wählst, die du magst. Also plane lieber dich 20 Minuten an der frischen Luft zu bewegen, als täglich 1 Stunde joggen.
- 3 Bringe deine Pläne sichtbar in deinen Alltag z.B. durch Erinnerungen, Verabredungen oder in dem du gleich morgens in deine Sportsachen springst.

Stress Response Cycle





Wir brauchen täglich
körperliche Signale, dass
wir in Sicherheit sind.



Stressoren heute

Screen Time

Lärm

Zeitdruck

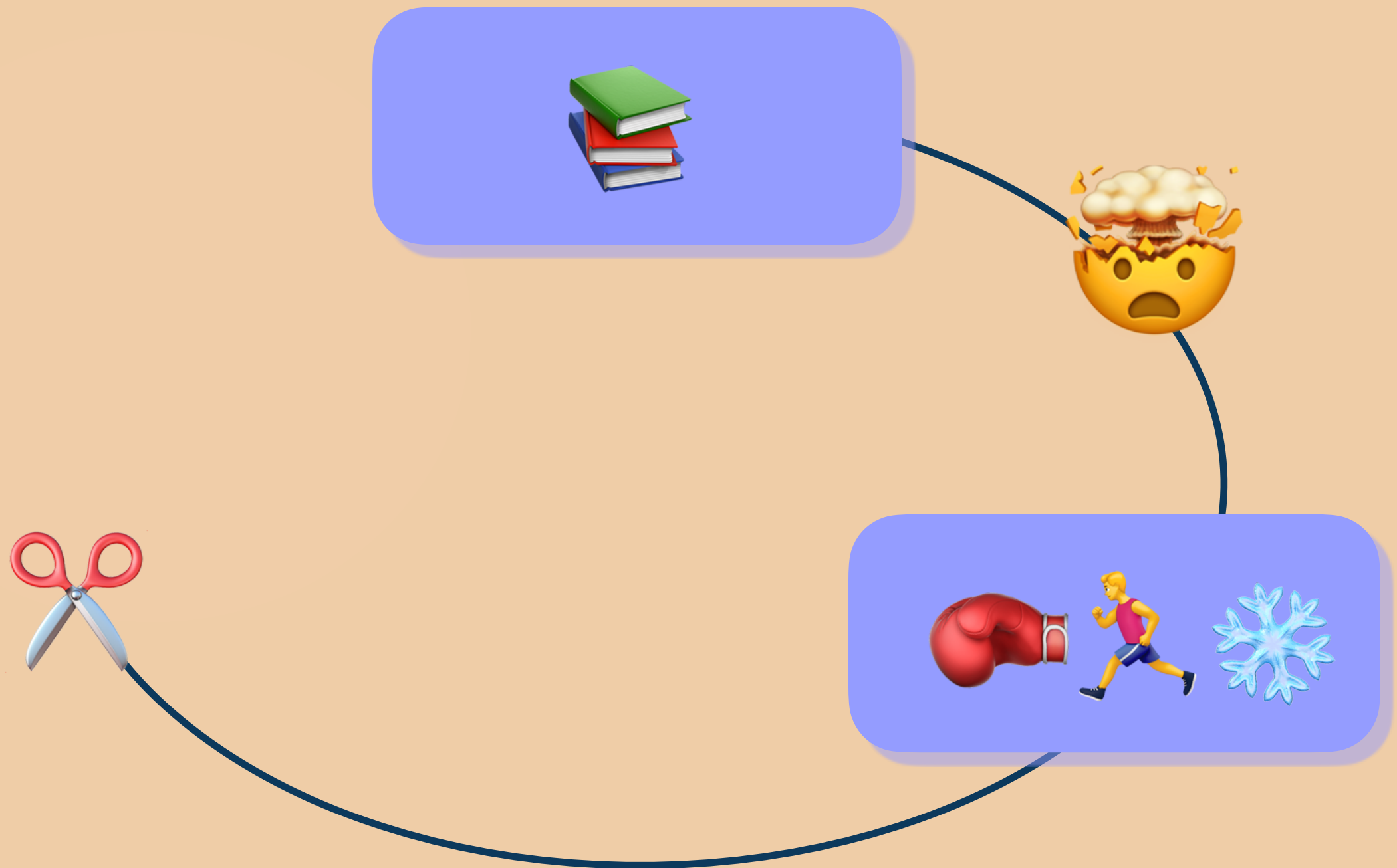
Konflikte

Multitasking

Abgaben



Moderner Stress



Stresssymptome

die körperlichen und
psychischen Auswirkungen
von anhaltendem Stress

Stress Symptome

Kopfschmerzen

Konzentrations-
probleme

Bauchschmerzen

Gereiztheit

Schlafstörungen

Tinnitus



7 WEGE, UM DEN STRESS-KREISLAUF ZU SCHLIESSEN

Bewegung



- Reduziert Cortisol
- 30-60 Minuten sind ideal

Bewusst atmen



- Tiefe Bauchatmung beruhigt
- Fokus auf den Moment und auf den Körper

Kreativ sein



- Ermöglicht tiefe Konzentration
- Form von Emotionsausdruck

Lachen



- Reduziert Stresshormone um 35 – 70%, steigert Endorphine
- Lachyoga, Filme, Memes

Weinen



- Starkes Tabu bei der Arbeit
- Natürliche Reaktion des Körpers beim Stressabbau

Berührung



- Oxytocin wird ausgeschüttet
- 6 Sek. Kuss oder 20 Sek.
Umarmung helfen schon

Soziale Interaktion



- Auch „oberflächliche“ Begegnungen helfen
- Starkes Sicherheitssignal

7 Wege den Stress-Kreislauf zu schliessen

Atmen

Lachen

Bewegung

Weinen

Kreativität

Soziale
Interaktion

Berührung





Alltagsstrategien



Fällt es dir
leicht?



Magst du es?



Ist es
offensichtlich?



Ist es
hilfreich?



Dein Stress-Resilienzplan

Täglich

**Glaubenssätze &
den Stresskreislauf
schließen**

7 Wege den Stress-Kreislauf zu schliessen

Atmen

Lachen

Bewegung

Weinen

Kreativität

Soziale
Interaktion

Berührung



Glaubenssätze



Erkunden

Hinterfragen

Distanzieren



Dein Stress-Resilienzplan

Täglich

Glaubenssätze &
den Stresskreislauf
schließen

Langfristig

Psychologische
Grundbedürfnisse erfüllen

Grundbedürfnisse



Bindung



Kontrolle



Selbstwert



Lustgewinn



TOOL

STRESS-RESILIENZPLAN

DEIN PERSÖNLICHER STRESS-RESILIENZPLAN



WANN?	WAS?	WIE?	SIMPEL ATTRAKTIV OFFENSICHTLICH WOHLTUEND	NOTIZEN
täglich	Den Streskreislauf durchbrechen!	Ich starte den Tag damit, ganz bewusst mein Haustier zu streicheln.	☐ ☐ ☐ ☐	
			☐ ☐ ☐ ☐	
			☐ ☐ ☐ ☐	
			☐ ☐ ☐ ☐	
täglich	Affirmation	Den Post-It auf der Kaffeemaschine lesen und mir ganz bewusst 'ich bin genug' sagen, während ich mir Kaffee mache.	☐ ☐ ☐ ☐	
			☐ ☐ ☐ ☐	
			☐ ☐ ☐ ☐	
			☐ ☐ ☐ ☐	
langfristig	GB Bindung stärken	Jeden Montag Abend ein Video Call mit meine/r beste/n Freundin	☐ ☐ ☐ ☐	
			☐ ☐ ☐ ☐	
			☐ ☐ ☐ ☐	
	GB Kontrolle stärken		☐ ☐ ☐ ☐	
			☐ ☐ ☐ ☐	
	GB Lustgewinn stärken		☐ ☐ ☐ ☐	
			☐ ☐ ☐ ☐	

GROSSE ERFOLGE



→
Tägliche
Gewohnheiten



Wenn ihr mehr erfahren wollt



Quellen

- Clear, J. (2018). Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones. Penguin.
- Fosslien, L., & Duffy, M. W. (2019). No hard feelings: Emotions at work and how they help us succeed. Penguin UK.
- Nagoski, E., & Nagoski, A. (2020). Burnout: The secret to unlocking the stress cycle. Ballantine Books.

Tools

- Kostenlose Atemübungs-App „Breath Ball“
- Mindful Minute Kurzmeditation (Headspace)
- Podcast ~ Brené Brown: Brené with Emily und Amelia Nagoski on Burnout and how to complete the stress cycle



Wenn ihr mehr erfahren wollt

Zusätzliche Quellen

- Beukeboom, C. J., Langeveld, D., & Tanja-Dijkstra, K. (2012). Stress-reducing effects of real and artificial nature in a hospital waiting room. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(4), 329-333.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., Schlotz, W., Heimrich, J., Bloemeke, S., Ditzen, B., & van Dick, R. (2021). Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress: A randomized controlled trial on stress, physical touch, and social identity. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 8, 100091.
- Gračanin, A., Bylsma, L. M., & Vingerhoets, A. J. (2014). Is crying a self-soothing behavior? *Frontiers in psychology*, 5(2), 502(5).
- Grawe, K. (2007). Counseling and psychotherapy: investigating practice from scientific, historical, and cultural perspectives. *Neuropsychotherapy: How the Neurosciences Inform Effective Psychotherapy*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Hou, W. K., Lai, F. T., Ben-Ezra, M., & Goodwin, R. (2020). Regularizing daily routines for mental health during and after the COVID-19 pandemic. *Journal of Global Health*, 10(2).
- Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H., & Koch, S. C. (2018). Creative arts interventions for stress management and prevention—a systematic review. *Behavioral Sciences*, 8(2), 28.
- Paredes, P. E., Zhou, Y., Hamdan, N. A. H., Balters, S., Murnane, E., Ju, W., & Landay, J. A. (2018). Just breathe: In-car interventions for guided slow breathing. *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*, 2(1), 1-23.
- Wittchen, H. U., & Hoyer, J. (2011). *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (Vol. 1131). Heidelberg: Springer.
- Yim, J. (2016). Therapeutic benefits of laughter in mental health: a theoretical review. *The Tohoku journal of experimental medicine*, 239(3), 243-249.



Vielen Dank!

hello@shitshow.de | www.shitshow.de
[@shitshowberlin](#)