



Psychosoziale Beratung

# Anti-Stress und Anti-Burnout Programm

Theorie: Selbstmanagement bei Stress und Burnout

Praxis: reflekt

Kursleitung: Psychosoziale Beraterin Mag.a Irene Pollak



# 1. Einführung in das Thema

## **Entspannungsverfahren:**

- dienen der Herstellung eines als angenehm erlebten Zustands
- Vermittlung von Bewältigungsstrategien für Angstsituationen bzw. psychophysiologische Spannungszustände



# 1. Einführung in das Thema

## Entspannungsreaktion:

- psychophysiologischer Prozess, bei dem es zu einer Absenkung des Arousal-Niveaus kommt
- Gefühl des Wohlbefindens, der Ruhe und Gelöstheit
- zentralnervöse, mentale Prozesse und periphere, muskuläre Veränderungen beeinflussen sich gegenseitig



# 1. Einführung in das Thema

**Entspannung erstreckt sich auf 4 Ebenen:**

- **physiologische Ebene** (kardiovaskulär, Atmung, Muskelspannung, Hauttemp.)
- **Verhaltensebene** (Motorik, Reaktionsrate)
- **emotionale Ebene** (z.B. Angst unterdrücken)
- **kognitive Ebene** (EEG - Parameter)



# 1. Einführung in das Thema

## psychophysiologische Grundlagen:

- gesenkter biologischer Energieumsatz
- formatio reticularis, ARAS
- limbisches System
- neue Erkenntnisse:
  - Artikel von Vaitl et al. (2005) „*Psychobiology of altered states of consciousness*“



## 2. Entspannungsverfahren

Die richtige Mischung macht's:

- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Systematische Desensibilisierung
- Autogenes Training (AT)
- Meditation
- Yoga
- Qigong
- Systemische Therapie und Beratung



## 2. Entspannungsverfahren

### Indikationen:

- innere Unruhe, Anspannung, Stress
- Angststörungen
- Schlafstörungen
- Schmerzzustände
- Hypertonie
- vegetative Störungen



## 2.1 Progressive Muskelrelaxation

### Entwickler/ Ursprung:

- Jakobson (1938)

### Varianten:

- Bernstein & Borkovec (1975)
- Variante nach Wolpe (1958)
- angewandte Entspannung nach Öst (1987)





## 2.1 Progressive Muskelrelaxation

### Ziel:

- **kognitiv - emotionale Entspannung** über die Lockerung einzelner Muskelgruppen
- schrittweises Erlernen **willkürlicher Kontrolle** über Anspannungs-Entspannungs-Zyklus bestimmter Muskelgruppen



## 2.1 Progressive Muskelrelaxation

### Indikationen:

- Angststörungen
- Schmerz
- Hypertonie
- Schlafstörungen
- Spannungsgefühle
- körperliche Beschwerden, die mit Anspannung und Schmerz verbunden sind



## 2.2. Systematische Desensibilisierung

### Einleitung:

- verhaltenstherapeutische Standardmethode zum
- Abbau verschiedener psychischer Störungen, v. a. Ängste
- Entwickler: J. Wolpe (1958)

### Komponenten:

- graduierte Reizkonfrontation in sensu
- Entspannungstraining (meist PMR)



## 2.2. Systematische Desensibilisierung

### Indikationen:

- Ängste, bei denen in vivo **Konfrontation nicht möglich** (Prüfungsängste, Posttraumatische Belastungsstörungen)
- **medizinische Kontraindikation** für massierte Reizkonfrontation (z.B. Herzinsuffizienz)
- Ablehnung massierter Reizkonfrontation durch Patient
- phobische Ängste
- Zwänge
- sexuelle Funktionsstörungen



## 2.3 Autogenes Training

### Entwickler/ Ursprung:

- Schultz (1928); Hypnose

### Ziel:

- **passive Konzentration** (intensive Hinwendung zu einem Bewusstseinsinhalt ohne Anstrengungserleben)
- **konzentriative Selbstentspannung**
- umfassende Entspannung sowie eine dauerhaft **bessere Regulation der Körpersysteme**



## 2.3 Autogenes Training

### Indikationen:

- Ängste
- Gewichtsabnahme
- Raucherentwöhnung
- Schlafstörungen
- Schmerzen
- Stressbewältigung
- Verdauungsstörungen
- Verspannung



## 2.4 Meditation

### Entwickler/ Ursprung:

- Buddhismus; Hinduismus

### Ziel:

- Sich-Versenken, Schweigen, Entspannung
- Achtsamkeit, Konzentration
- Ausgeglichenheit, Wohlbefinden, innerer Frieden



## 2.4 Meditation

### Indikationen:

- bei pos. Vorerfahrungen
- nicht therapeutische Zwecke
- bei psycho-vegetativen Störungen (z.B. gastrointestinale Störungen, Asthma, Allergien, Kreislaufstörungen)





## 2.5 Yoga

### **Entwickler/ Ursprung:**

- vor über 5000 Jahren in Indien entstanden
- Grundlage: Yoga-Sutren

### **Ziele:**

- Gleichgewicht zwischen den Energien von Körper, Seele und Geist herstellen → Gesundheit
- Erleuchtung, vollkommene Bewusstheit



## 2.5 Yoga

### Effekte:

- Kraft, Stabilität
- Beweglichkeit
- Energie
- Atmung (Frequenz senken)
- Konzentration
- Durchblutung der inneren Organe (Verdauung)
- fördert Energiefluss in den Meridianen



## 2.5 Yoga

### **Indikationen:**

- Durchblutungsstörungen
- Schlafstörungen
- nervöse Beschwerden
- chron. Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Depression
- Angst
- Zwang



## 2.6 Qigong

### **Entwickler/ Ursprung:**

- 200 bis 600 vor Chr. entstanden
- Grundlage: Daoismus, Buddhismus, Kampfkünste und traditionelle chinesische Medizin

### **Ziele:**

- Selbstheilungskräfte stärken



## 2.6 Qigong

### Indikationen:

- Zahlreiche Anwendung in Kliniken zur Förderung des Genesungsprozesses
- Erschöpfung
- Burnout



## 2.7 Systemischer Ansatz

### **Einleitung:**

- Methoden der Systemischen Therapie und Beratung
- Anstoß positiver Veränderungen
- Entwickler: Minuchin, Boszormenyi-Nagy, Spark, Satir, Whitaker, Haley, Palazzoli, de Shazer, und andere



## 2.7 Systemischer Ansatz

### **Ziel:**

Veränderungsmöglichkeiten erkennen:

- an meiner Situation
- an meiner Person
- an meinem Verhalten



## 3. Fazit und Abschluss

- Entspannungsverfahren in der klinischen Psychologie meist mit anderen Therapieverfahren **kombiniert**
- unterschiedliche Traditionen, Techniken und Zielsetzungen
- **Wirkprinzipien:**
  - **akute und langfristige** Effekte
  - eine oder mehrere Ebenen (**physiologisch, kognitiv, affektiv**)
  - stabile und schnelle Entspannungsreaktionen bei **regelmäßiger Anwendung und Übung**





## 3. Fazit und Abschluss

- **Durchführung:**
  - bestimmte **situative Bedingungen** beachten
  - Entspannungsverfahren in einen allgemeinen
  - Behandlungsplan eingebettet
  - auf das Störungsbild und die Problemlage des
  - Patienten abgestimmte Aufklärung (Psychoedukation)
- **typischer Ablauf:**
  - **Einübung** in Therapiesitzung
  - Selbstständiges **Üben zuhause**
  - Umsetzung in den **Alltag**



## 3. Fazit und Abschluss

- **verschiedene Schulen** der Entspannungslehre erzeugen auf unterschiedliche **Art & Weise** prinzipiell **denselben Zustand**
- **Auswahl** des richtigen Entspannungsverfahrens abhängig
  - vom jeweiligen **Krankheitsbild**,
  - von herausgearbeiteten bedingungsanalytischen **Zusammenhängen**
  - von subjektiven Einschätzungen und **Erfahrungen** des Patienten



Psychosoziale Beratung

## 4. Nur Übung macht den Meister!

**Viel Spaß beim Lernen und  
Üben!**

Für alle, die sich die Praxis nicht selbst erarbeiten wollen gibt es ab Februar 2012 8-Wochen-Übungskurse (kostenpflichtig).

Einzelcoaching möglich, Einstieg jederzeit.