



# Stress lass nach!

Leipzig, 28. September 2022

Workshop bei der Fachtagung des  
Bundesverbandes Produktionsschulen

---

Psych. M.Sc. Christian Müller-Liebmann

Dozent & Honorarwissenschaftler, Universität Leipzig

Achtsamkeitstrainer

Psychotherapeut (i.A.; systemische Therapie)

<https://psych.muellerliebmann.de>



# Workshop-Ablauf

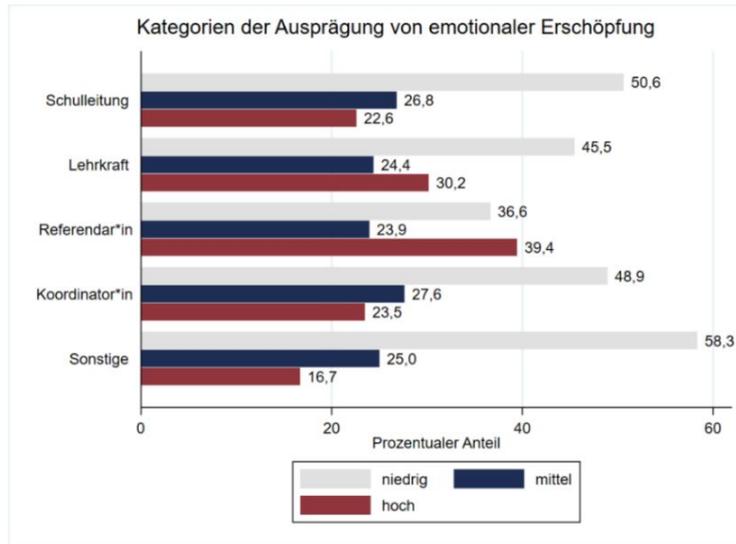
1. Stress: Definition, Entstehung und Folgen (20min)
2. Stressbewältigung mit Achtsamkeit und Mitgefühl (20min)
3. Selbsterfahrung
  - a. Praktische Übung: Atemraum (5 Minuten)
  - b. Die Haltung der Achtsamkeit kennenlernen: Rosinenmeditation (20min)
  - c. Stress zu zweit bewältigen: Der achtsame Dialog (25min)
  - d. Wie kann es nach dem Workshop weitergehen? (5min)
4. Rückmeldungen (15min)



Es ist eine schwierige Kunst, Leiden und Schmerzen anderer Menschen an mich herankommen und mich von ihnen berühren zu lassen, ohne sie festzuhalten, sie durch mich durchfließen und wieder abfließen zu lassen. Es ist in der Tat eine schwierige Kunst, aber eine Kunst, die gelernt werden kann.

Ulrich Pfeiffer-Schaupp Achtsamkeit in der Kunst des (Nicht-)Helfens (2010, S. 81)

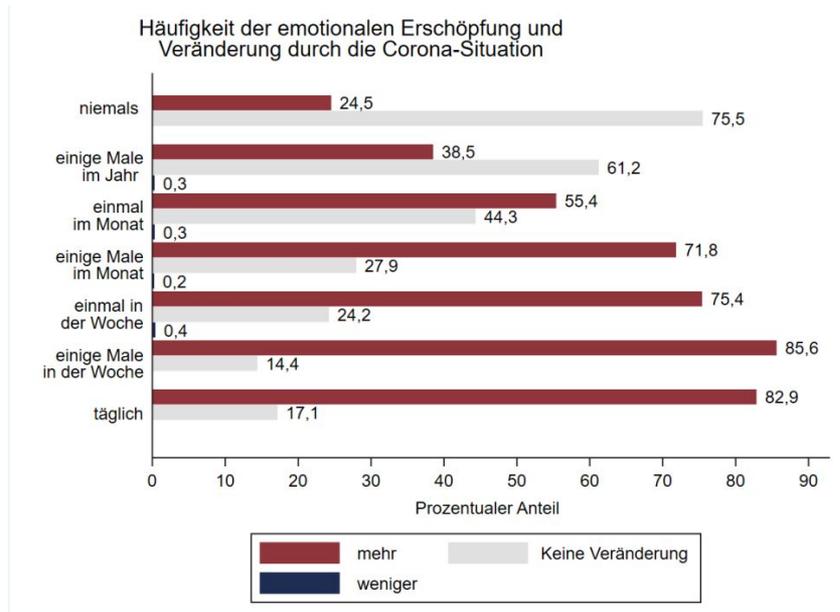
# Wie verbreitet ist Stress unter Lehrer:innen?



DAK (2020) Stimmungsbild: Lehrgesundheit in der Corona-Pandemie

Abbildung 4. Kategorisierung der Emotionalen Erschöpfung, getrennt für Funktion. Niedrige Werte  $\leq 16$ , mittlere Werte 17-26, höhere Werte  $\geq 27$ <sup>69</sup>; höhere Werte deuten auf eine stärkere Ausprägung von emotionaler Erschöpfung hin.

# Wie verbreitet ist Stress?



DAK (2020) Stimmungsbild: Lehrgesundheit in der Corona-Pandemie

Abbildung 6. Häufigkeit der emotionalen Erschöpfung und Veränderung durch die Corona-Situation.

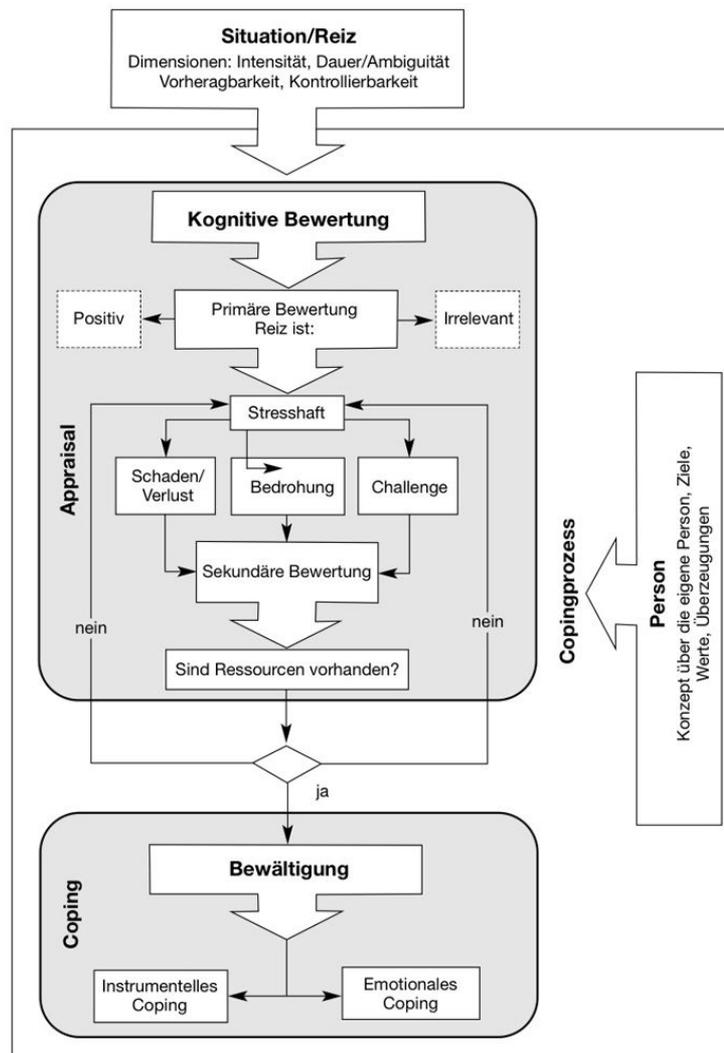


# Wie entsteht Stress: Potentielle Stressoren

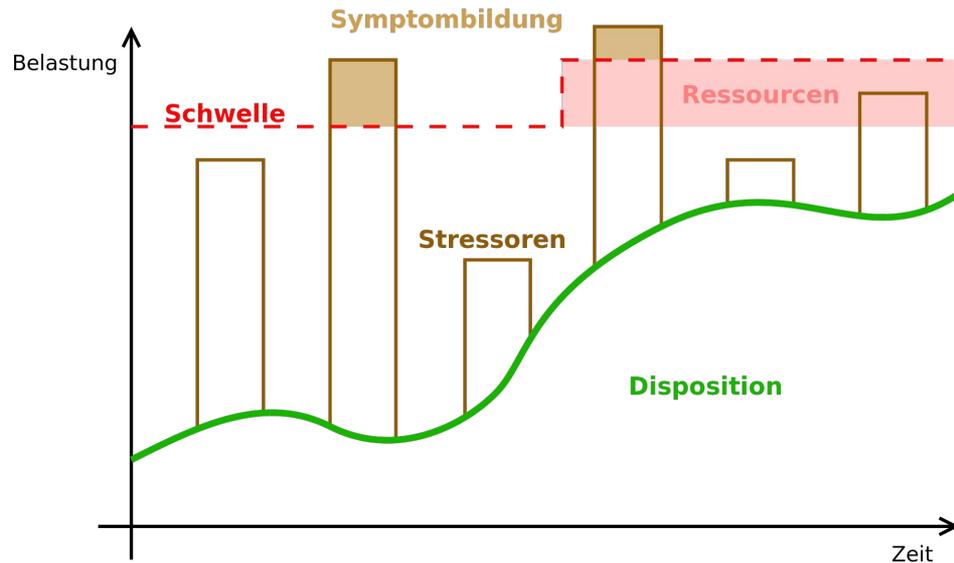
<b>Psychisch-mentale Stressoren</b>	<b>Emotionale Stressoren</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Multitasking</li><li>● Über-/Unterforderung</li><li>● Widersprüchliche Anweisungen</li><li>● Angst vor Misserfolg</li><li>● Termindruck</li><li>● ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Zwang zum Freundlichsein - auch ggü. aggressiven Kolleg:innen und Kunden</li><li>● Beleidigungen</li><li>● Kränkungen</li><li>● Demütigungen</li><li>● Mobbing</li><li>● ...</li></ul>
<b>Soziale Stressoren</b>	<b>Physische Stressoren</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● fehlende Anerkennung durch Kollegen / Vorgesetzte</li><li>● mangelnde Wertschätzung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Kälte/Hitze</li><li>● Lärmbelästigung</li><li>● Falsche Beleuchtung</li></ul>

# Wie entsteht Stress: Wie aus einem Reiz ein Stressor wird

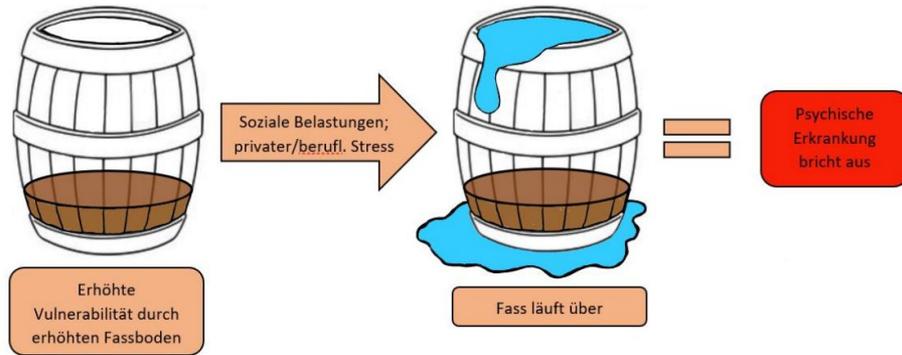
Stress „ist eine **Beziehung** zwischen einer **Person** und ihrer **Umwelt**, die von der Person als **anstrengend** oder als **die eigenen Ressourcen übersteigend** und das **Wohlergehen gefährdend eingeschätzt** wird.“ (Lazarus & Folkman, 1984)



# Wenn das Fass überläuft: Das Diathese-Stressmodell



# Wenn das Fass überläuft: Das Diathese-Stressmodell



aus Taubert, 2020

## Stressfolgeerkrankungen:

- Burnout,
- Angststörung,
- Migräne,
- Suchterkrankung
- Schlafstörung,
- Depression
- Herzinfarkt,
- Diabetes
- dermatologische Leiden
- Herpes
- Neurodermitis



# Stressbewältigung

Verhaltensprävention und -intervention	Verhältnisprävention und - intervention
<ul style="list-style-type: none"><li>• Menschen zu ermutigen und zu befähigen, Alltagsbelastungen eigenständig zu bewältigen.</li><li>• Ziel: Erhaltung und Verbesserung ihrer Gesundheit</li><li>• Praxisstrategien: persönliche Kompetenzförderung und sozialen Netzwerke / Unterstützung</li></ul>	<p>Gesamtheit struktureller und politischer Eingriffe zur Veränderung der gesundheitsrelevanten ökologischen, sozialen, kulturellen und technisch-materiellen Umwelten</p>

---

# Definition von Achtsamkeit nach J. Kabat-Zinn

---

Achtsamkeit ist jenes **Gewahrsein**, dass wie von selbst entsteht, wenn wir **unsere Aufmerksamkeit absichtsvoll auf den gegenwärtigen Augenblick lenken** und **ohne über die Erfahrung vorschnell zu urteilen**, die **Entfaltung unserer Erfahrung, Augenblick für Augenblick verfolgen**.





# Definition von Achtsamkeit nach Bishop et al. (2004)

---

## Komponente 1: Aufmerksamkeit

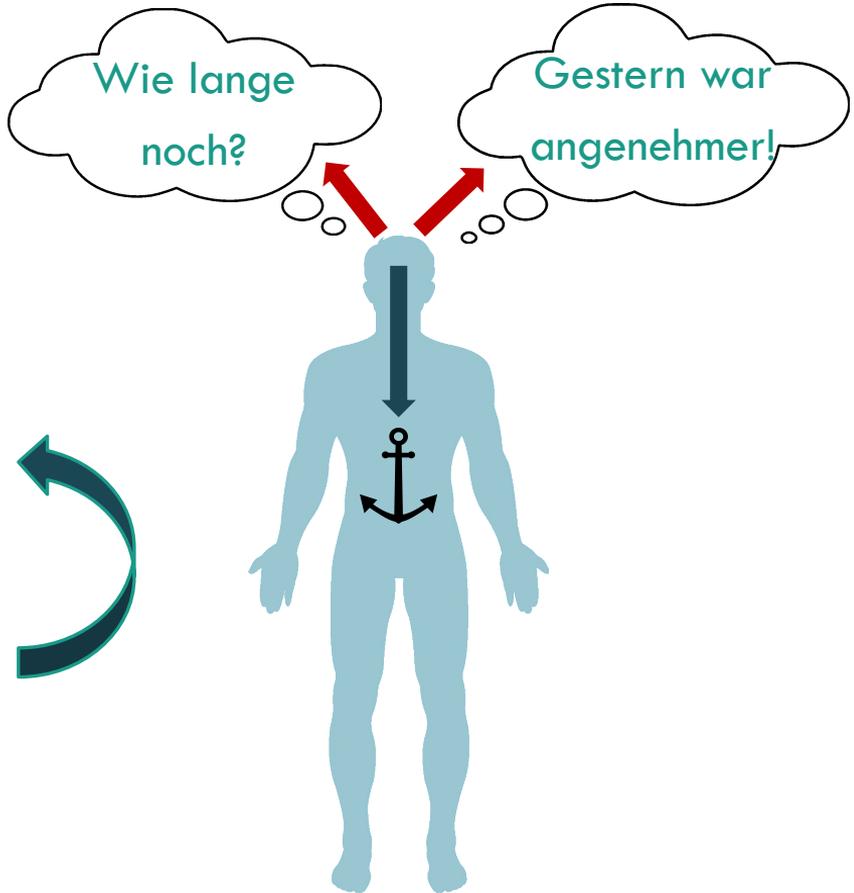
- Zentrierung auf die unmittelbare Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks

## Komponente 2: Haltung

- Haltung der Neugierde und Akzeptanz gegenüber der eigenen Erfahrung

# “IMMER, WENN DEIN GEIST ABSCHWEIFT ...“

- 1. Schritt  
Ablenkung bemerken
- 2. Schritt  
Aufmerksamkeit bewusst  
zurück zum Anker lenken



## Statt dies...

- Während der Praxis kämpfte ich dagegen an, bestimmte Erfahrungen zu haben (z.B. unangenehme Gedanken, Gefühle und/oder Körperempfindungen) (umkehren).
- Während der Praxis habe ich bestimmte Erfahrungen aktiv vermieden oder "weggeschoben" (umkehren).

## versuche das...

- Während der Praxis habe ich versucht, zu meiner gegenwärtigen Erfahrung zurückzukehren, egal ob sie unangenehm, angenehm oder neutral war, mit dem Gefühl: "Es ist in Ordnung, dies zu erleben".
- Während der Praxis versuchte ich, jede Erfahrung als bloße Empfindungen im Körper zu spüren (Spannung in der Kehle, Bewegung im Bauch usw.).

# Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden

## Achtsamkeitspraxis reduziert

- physiologische Marker von Stress
- subjektiv (als Belastung) empfundenen Stress
- Psychische Symptome (z.B. Angst, Depression, Grübeln)
- Alterungsprozesse (auf Zellebene und im Gehirn)
- u.a. Substanzabhängigkeit und Essstörungen

## Achtsamkeitspraxis verbessert

- Wohlbefinden, Gesundheit und Resilienz
- Immunfunktionen und Schlafqualität
- u.v.m.

# Effekte auf Emotionsregulation und Beziehungsfähigkeit

## **Achtsamkeitspraxis verbessert**

- Emotionen erleben, halten und ausdrücken können
- Mitgefühl für sich und andere
- Emotionsregulation und Aggressionskontrolle
- Flexibilität des Verhaltens und Entscheidungskompetenz
- Beziehungskompetenzen und Beziehungszufriedenheit



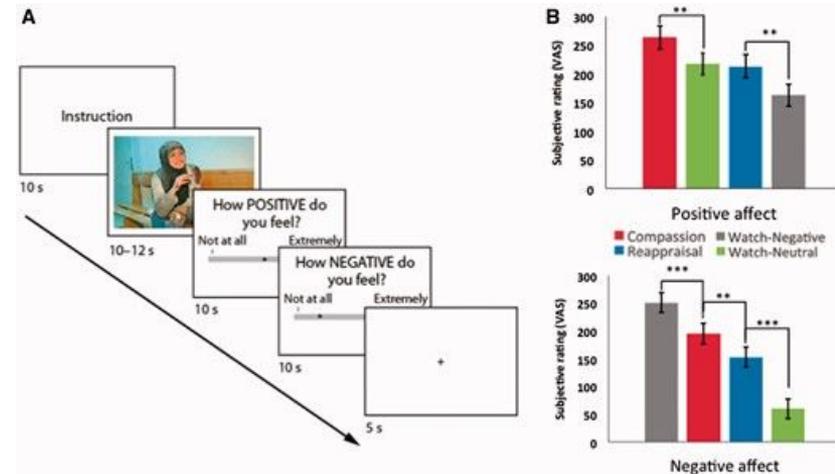
# Was bewirkt Achtsamkeit?

Wirkung der Achtsamkeitspraxis nach Hölzel et al (2013):

- Verbesserung der Aufmerksamkeitsregulierung
- Verbesserung der body awareness
- Verbesserung der Fähigkeit zur Emotionsregulation (Neubewertung, Exposition, Extinction, Rekonsolidierung)
- Eine gesundheitsförderliche Veränderung der Perspektive auf uns(er) Selbst

# Die Entwicklung von Mitgefühl als Stresspuffer in sozialen Berufen

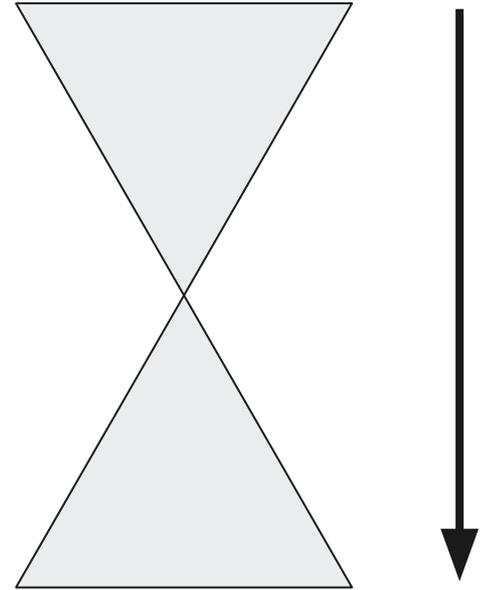
- Mitgefühl: Die empathische Zuwendung zu einer anderen Person und den Wunsch, dass es ihr besser geht oder sie glücklicher ist.
- Die Entwicklung von Mitgefühl anstatt von Gefühlsunterdrückung zeigt sich als Schutzfaktor in Berufen mit hohen sozialen Anforderungen
- Im Kontext des Leidens anderer ermöglicht Mitgefühl die Aufrechterhaltung einer empathischen Verbindung und wirkt gleichzeitig empathischem Leid entgegen (Singer und Klimecki, 2014).
- Geht mit mehr prosozialen Motivation und Hilfsbereitschaft einher (Leiberg et al., 2011; Weng et al., 2013)





# Der 3-Minuten Atemraum

1. Pause
2. Durchatmen
3. Wo bin ich gerade? Was und wer umgibt mich? Wie geht es mir? Wie fühlt sich mein Körper an? Welche Emotionen sind da gerade in mir?
4. Aufmerksamkeit zum Atem
5. Wie fühlt sich mein Körper an? Was nehme ich mit den Sinnen war?
6. Durchatmen
7. Zurück ins Alltagsgeschehen





# Die Haltungen der Achtsamkeit kennenlernen

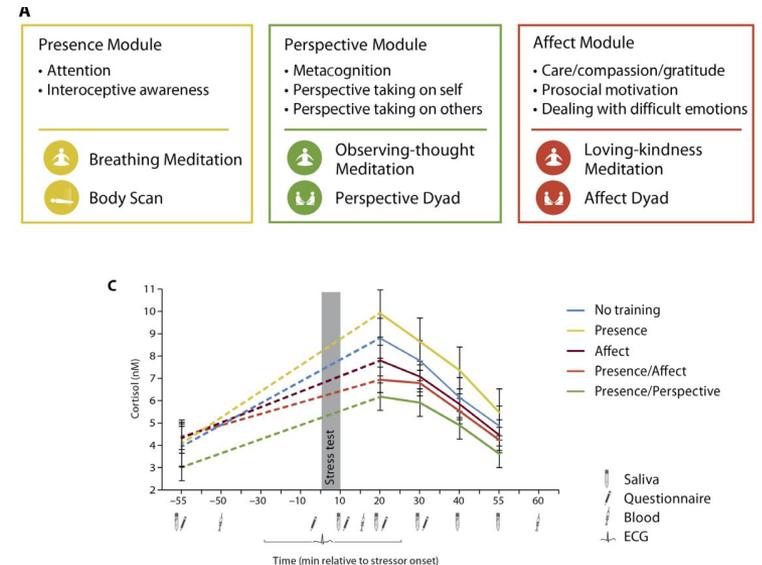
Die Rosinenmeditation



# Stress zu zweit bewältigen: Der achtsame Dialog

1. Der achtsame Mitgeföhlsdialog ergänzt die reine Achtsamkeitspraxis
2. Forschung zeigt, dass der achtsame Dialog zum Thema Mitgeföh die körpereigene Produktion des Stresshormons Cortisol reduziert
3. Die Entwicklung von Mitgeföh anstatt von Geföhlsunterdrückung zeigt sich als Schutzfaktor in Berufen mit hohen sozialen Anforderungen

Engert, Veronika, et al. "Specific reduction in cortisol stress reactivity after social but not attention-based mental training." *Science Advances* 3.10 (2017): e1700495.



**Fig. 1. Methodological details of the ReSource Project and the stress testing session.** (A) Training modules and core exercises of the ReSoL points of cross-sectional stress testing within the greater context of the ReSource training timeline and cohort membership of each participant.



# Stress zu zweit bewältigen: Der achtsame Dialog

## Student of hell - Selbstreflexion

1. Finde dich mit einer Person zusammen. Es ist gut, wenn ihr euch bereits etwas persönlicher kennt, aber nicht nötig
2. Setzt euch "Ohr an Ohr"
3. Wer soll gleich zuerst sprechen?
4. Person A berichtet Person B, ohne dass Person B darauf reagiert, ja irgendetwas sagt. Sie hört einfach zu.
  - a. Was würde der/die Schüler/in konkret machen?
  - b. Was würde es bei dir konkret auslösen?
  - c. Welche Faktoren kannst du selbst beeinflussen?
  - d. Was liegt außerhalb deiner Kontrolle hierbei?
5. Jetzt tauscht die Rollen. Person B berichtet Person A über die gleichen Fragen, ohne dass Person A darauf reagiert.
6. Wieder Rollentausch. Nun neue Frage:
  - a. Wie erging und ergeht es dir gerade, während du deine Worte hörst und dir zugehört wird
7. Und wieder Rollentausch zur gleichen Frage.
8. Tauscht euch nun ganz informell noch ein wenig aus - Was will noch gesagt werden?



# Abschlussreflexion

Was hat euch im Workshop überrascht?

Was habt ihr gelernt?

Was hat euch irritiert?



# Evidenzbasierte Achtsamkeitsprogramme

- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - Krankenkassengefördert!
  - Kurssuche auf <https://www.mbsr-verband.de/> oder bei Ihrer Krankenkasse
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
- Cognitively Based Compassion Training (CBCT)
- Mindful Self Compassion (MSC)
- ... und noch viel mehr!

## Weitere Tipps

- Portal für Achtsamkeit in der Pädagogik: <https://ave-institut.de/>
- Achtsamkeit in der Bildung und (Hoch-)Schulkultur an der Uni Leipzig: <https://www.zls.uni-leipzig.de/abik>