



MEDIZINISCHE
FAKULTÄT
HEIDELBERG

Tag der Interprofessionalität

„Stressbewältigung in interprofessionellen Teams“

13.11.2021

Prof. Dr. Antje Miksch

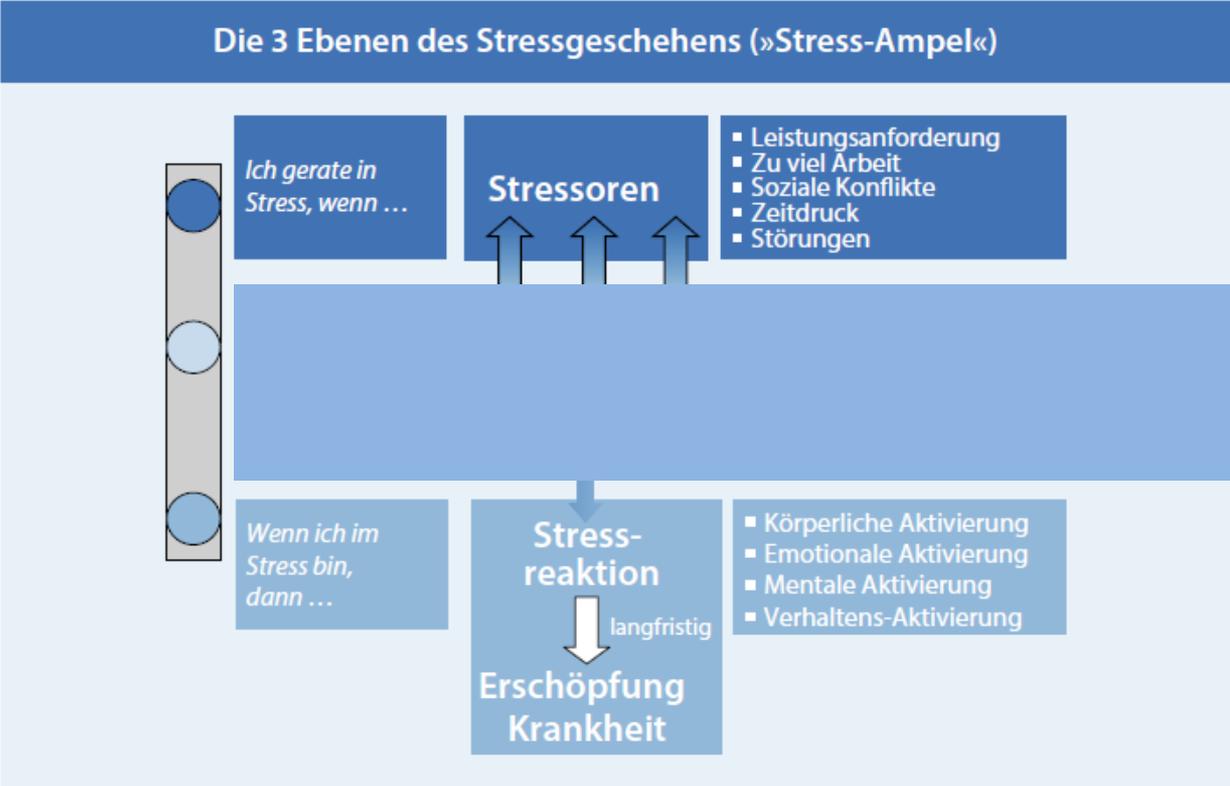


Atemraum zum Ankommen

Ich gerate in Stress, wenn ...

Ich setze mich selbst unter Stress, indem...

Wenn ich im Stress bin, dann ...



© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Abb. 12.1 »Stress-Ampel«

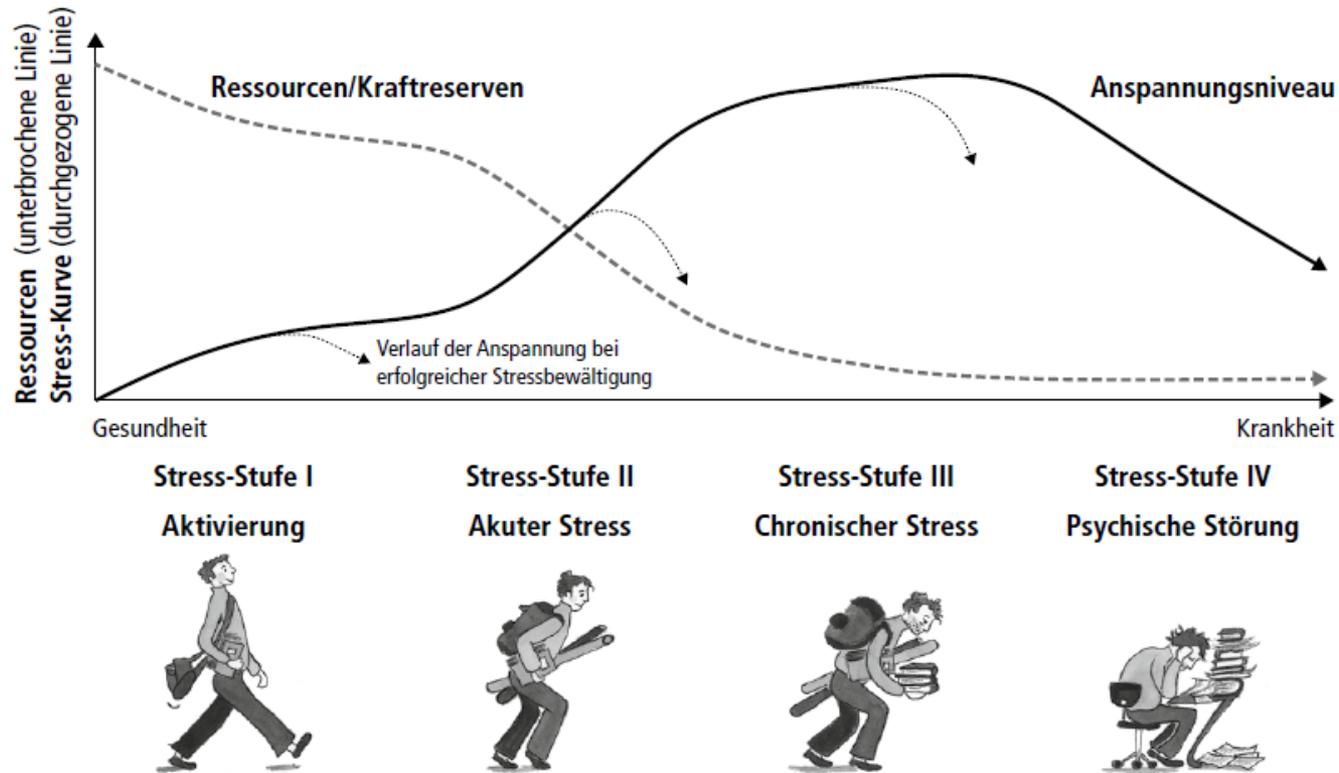
Die 3 Ebenen des Stressgeschehens (»Stress-Ampel«)



© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

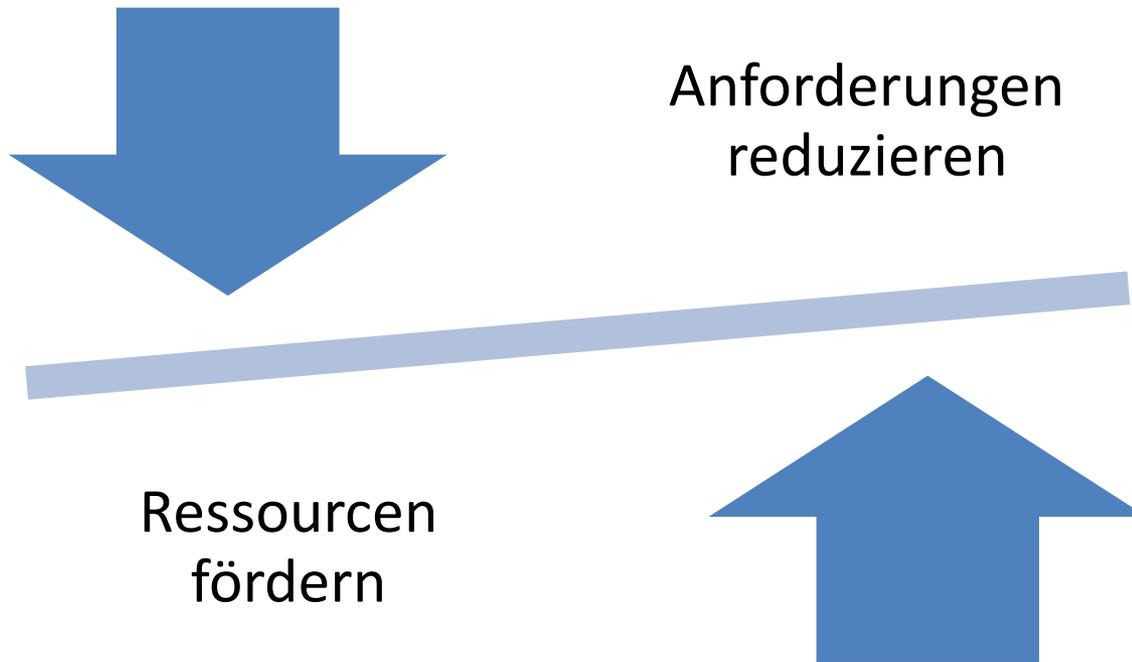
Abb. 12.1 »Stress-Ampel«

Stressentstehung



Quelle: Hillert et al, 2016, Lehrgesundheit

Wege aus dem Stress



Wege aus dem Stress

- Lernen auf Körpersignale zu achten
- Rhythmus von Anspannung und Entspannung folgen
- Anforderungen hinterfragen, Belastungen und Beanspruchungen reflektieren, Stressoren analysieren
- Denk- und Handlungsmuster wahrnehmen
- Innere und äußere Ressourcen / Kraftquellen kennen und stärken
- Autopilot wahrnehmen
- Achtsamkeit üben

„Achtsamkeit bedeutet, dem was um Sie herum
und in Ihnen geschieht –
in Ihrem Körper, Herzen und Geist –,
bewusst die volle Aufmerksamkeit zu schenken.
Achtsamkeit ist Aufmerksamkeit
ohne Kritik und ohne Urteil.“

Jan Chozen Bays

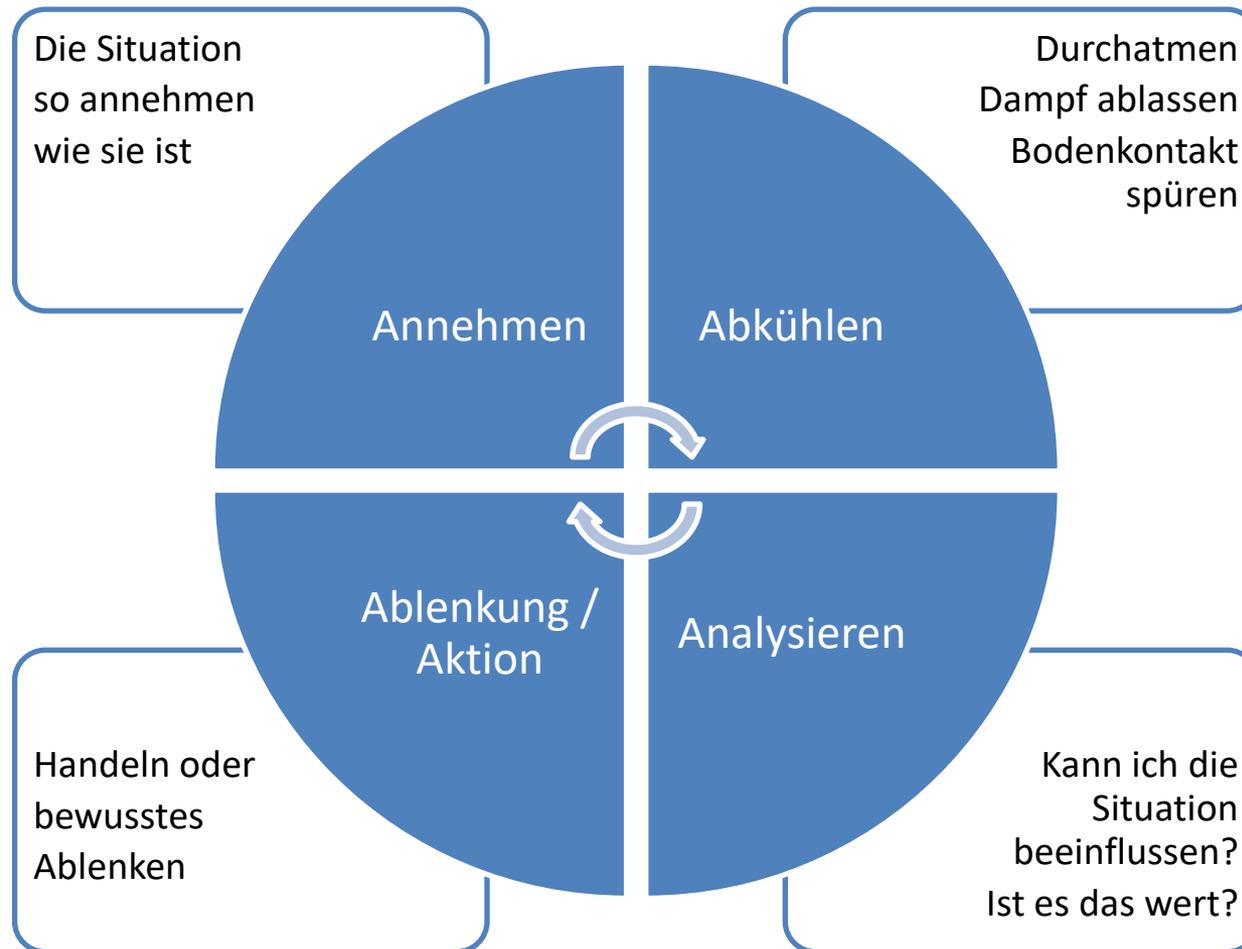


Methoden

- Rausgehen / unterbrechen
- Innehalten / Atmen
- Grounding (die Verbindung zum Boden spüren)
- Labelling (das was sich zeigt, benennen)
- Bewegen
- Stopp
- 5-4-3-2-1
- Atem als Anker (z.B. 3 Minuten Atemraum)

Für den Akutfall: Die 4 A Strategie

(Nach Kaluza)



Stressbewältigung im Team

Was sind Ihre Stressoren in der Zusammenarbeit mit anderen?

Wie könnte diesen Stressoren begegnet werden?

Was verstehen Sie unter interprofessioneller Achtsamkeit?

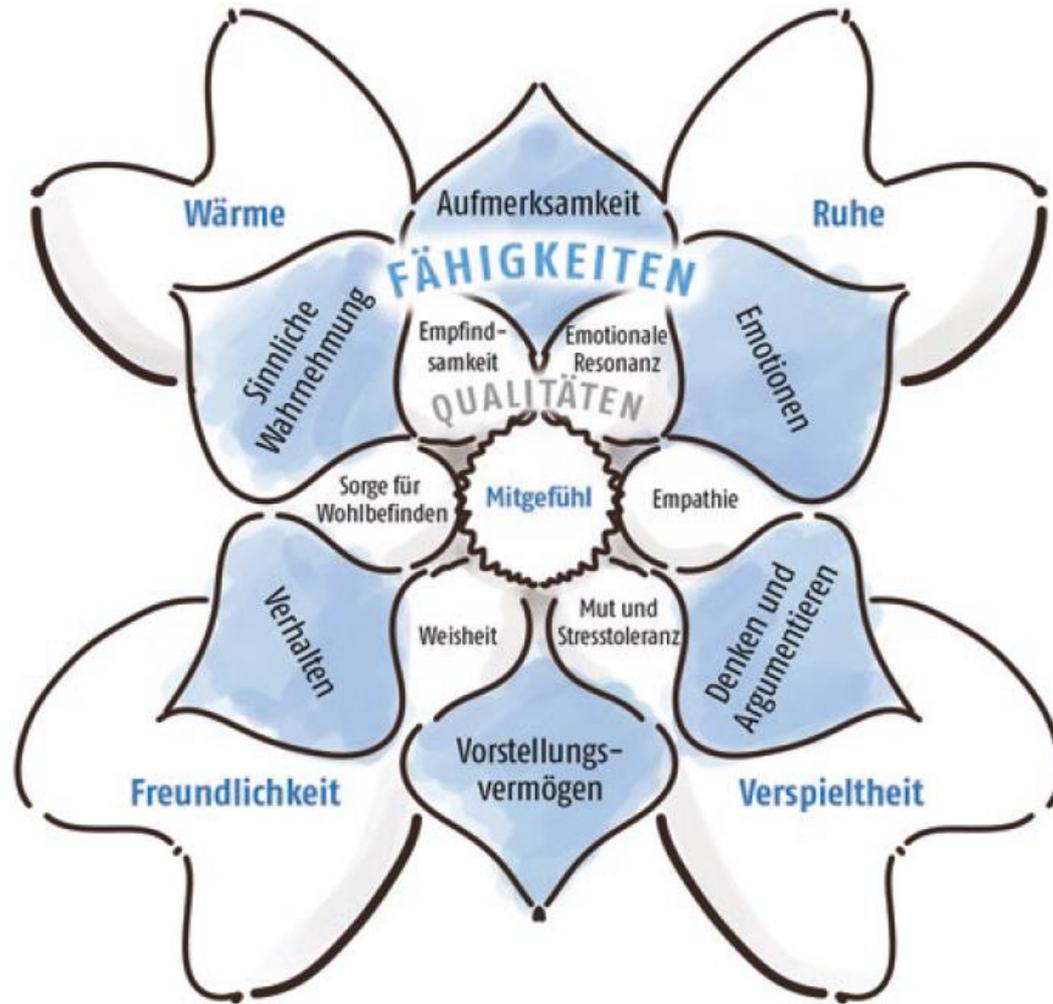
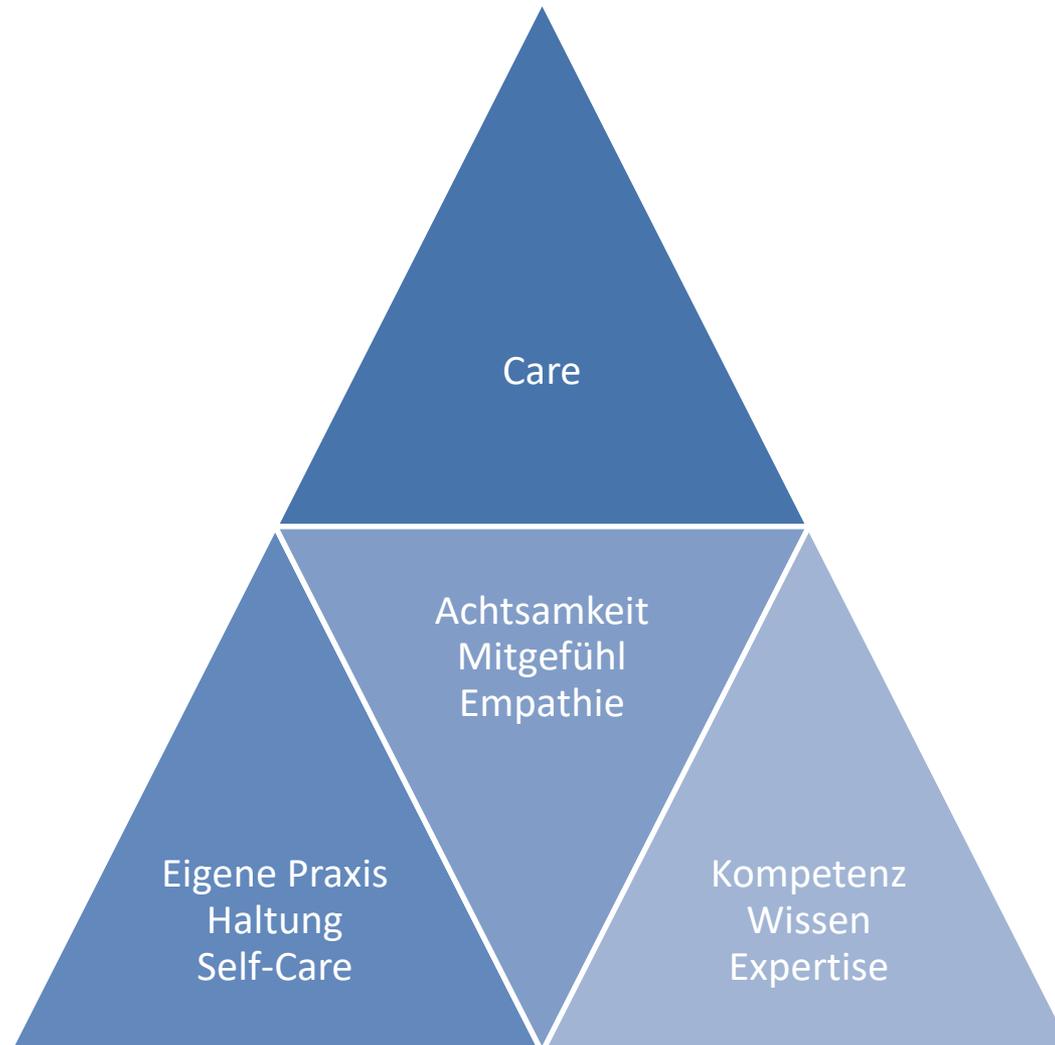


Abb. 1 Der Lotus des Mitgeföhls. (© Christian Stocker 2019. All Rights Reserved)



Achtsamkeitsinterventionen sollen...

1. einen breiten theoretischen und praktischen Hintergrund haben, der Erkenntnisse aus kontemplativen Traditionen sowie aus Medizin, Psychologie und Pädagogik miteinschließt;
2. sich mit den Ursachen von menschlichem Stress sowie Wegen zur Stressreduktion beschäftigen;
3. neue Erfahrungen ermöglichen durch Gegenwartsfokussierung und einer annähernden Haltung;
4. die Entwicklung von mehr Selbstregulation bezüglich Aufmerksamkeit, Emotionen und Verhalten sowie positiver Qualitäten wie Mitgefühl oder Weisheit unterstützen;
5. ein nachhaltiges, intensives Training mit achtsamen Meditationsübungen, einem erfahrungsbasierten Lernprozess und Verständnis fördernden Übungen anbieten.

Prinzipien Organisationaler Achtsamkeit nach Weick und Sutcliffe

Konstruktive Fehlerkultur

Hinterfragen bestehender Abläufe

Vermeidung vereinfachender Interpretationen

Sensibilität für betriebliche Abläufe

Akzeptanz und Flexibilität

Verständnis von Rückschläge als Lernmöglichkeit

WWW

Wahrnehmung → Beobachtung ohne Gefühle und Interpretation
(ZDF = Zahlen, Daten, Fakten)

Wirkung → eigene Gefühle / Bedürfnisse

Wunsch → Bitte an den anderen / keine Forderung

Literatur:

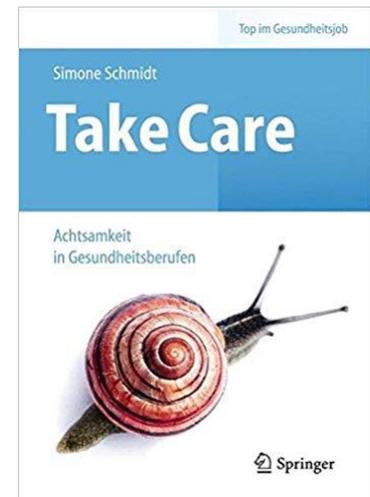
Jon Kabat – Zinn: Gesund durch Meditation, Knauer Mensana

Maren Schneider: Stressfrei durch Meditation, das MBSR Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn, OW Barth

Thich Nhat Hanh: Achtsam Leben – achtsam arbeiten, der buddhistische Weg zu einem erfüllten Tag

Simone Schmidt: Take Care: Achtsamkeit in Gesundheitsberufen (Top im Gesundheitsjob), Springer

Simone Schmidt: Achtsamkeit und Wahrnehmung in Gesundheitsfachberufen, Springer



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Kontakt: antje.miksch@med.uni-heidelberg.de