

# Stressregulierung im Arbeitsalltag

*Stress, Achtsamkeit*

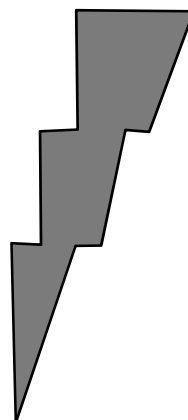
*...und Glück*

Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch

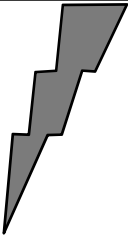
Wirtschaftskammer Österreich

Wien, 12. Oktober 2019

## 4 Schlaglichter



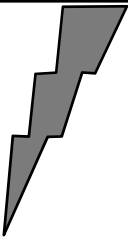
- Ausgangssituation
- Selbstfürsorge & Stressbewältigung
- Achtsamkeit
- Glück (*und Gesundheit*)



# Ausgangssituation

Prof. Dr. T. Esch

3



# Arbeit, Stress und *Unglück*

Prof. Dr. T. Esch

4

# Stress am Arbeitsplatz

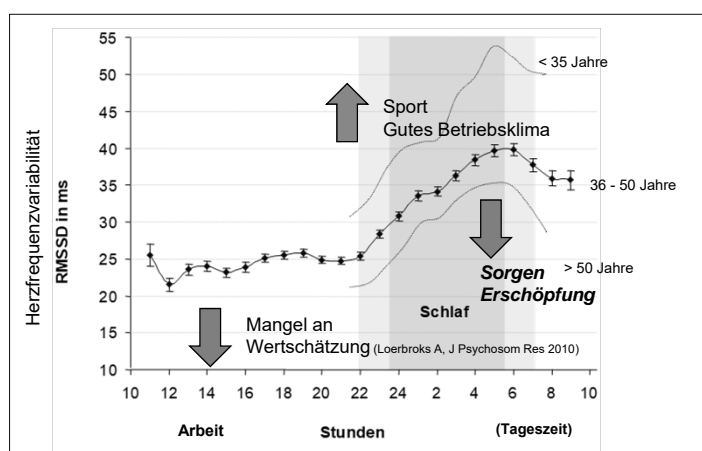
Wissenschaftliches Institut der AOK, F.A.Z. 2010 (alle Angaben beziehen sich auf **AU-Fälle der AOK**):



Prof. Dr. T. Esch

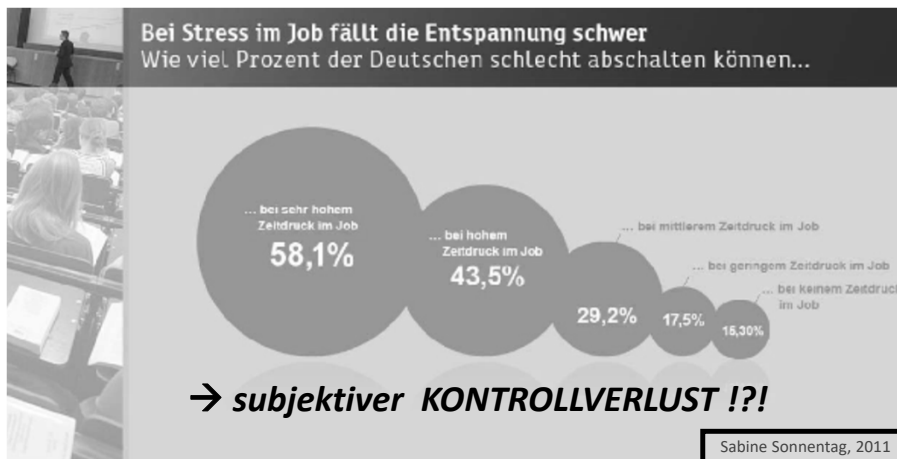
5

## Arbeit, Stress, Leistungsminderung, „Klima“ und Erholung



6

## Stress und Abschalten (Entspannung)

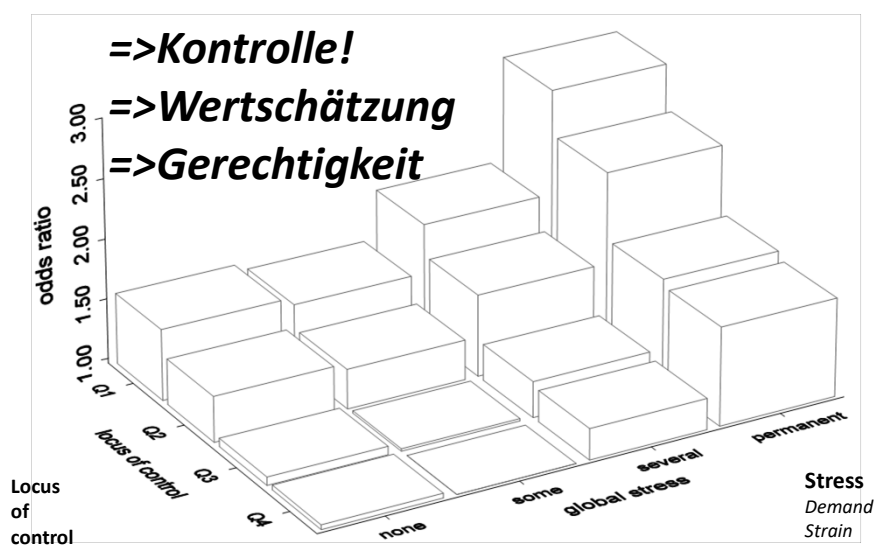


Prof. Dr. T. Esch

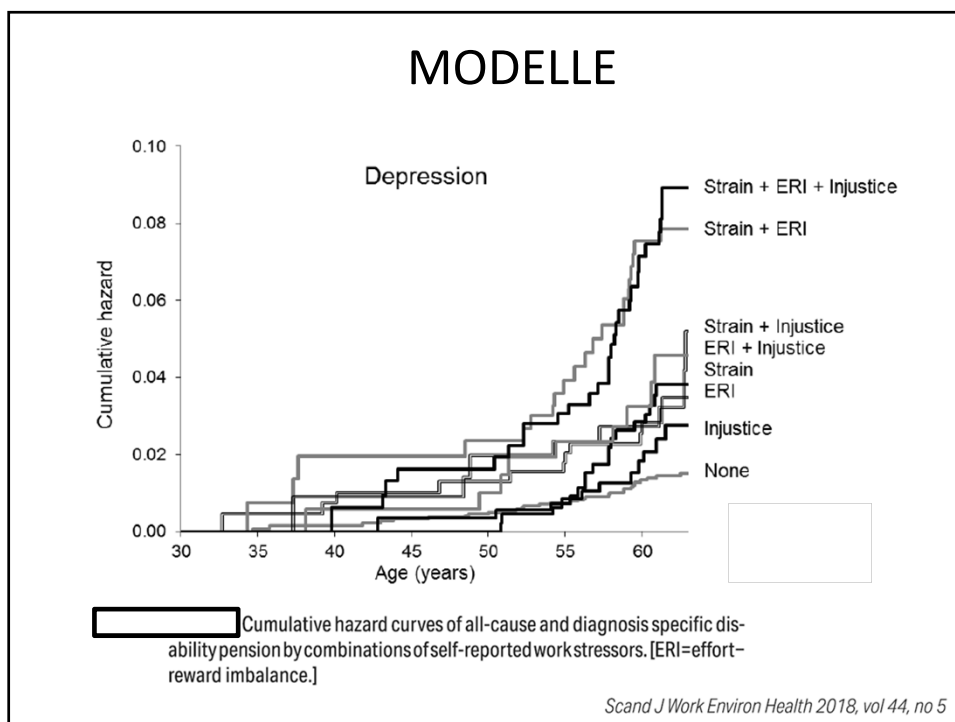
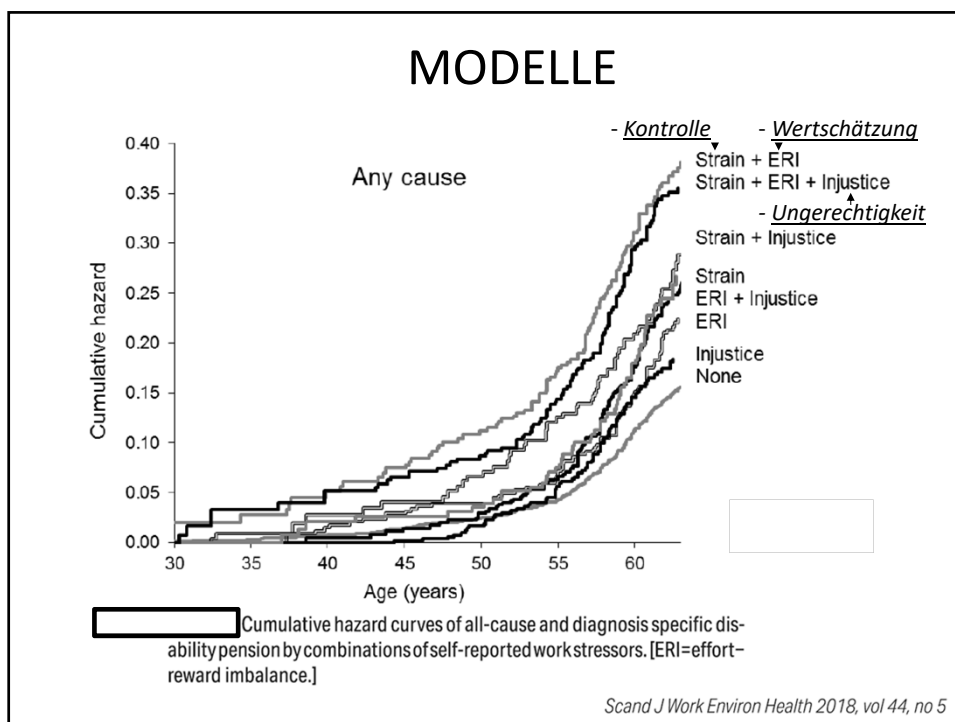
7

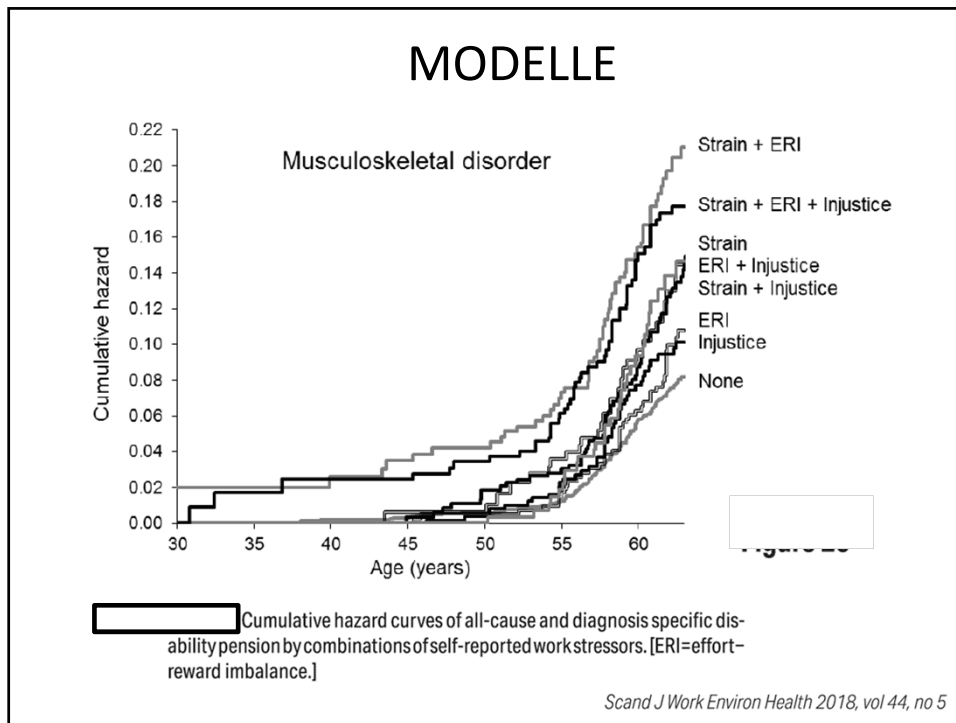
## INTERHEART

Stress and lack of control – vs. myocardial infarction



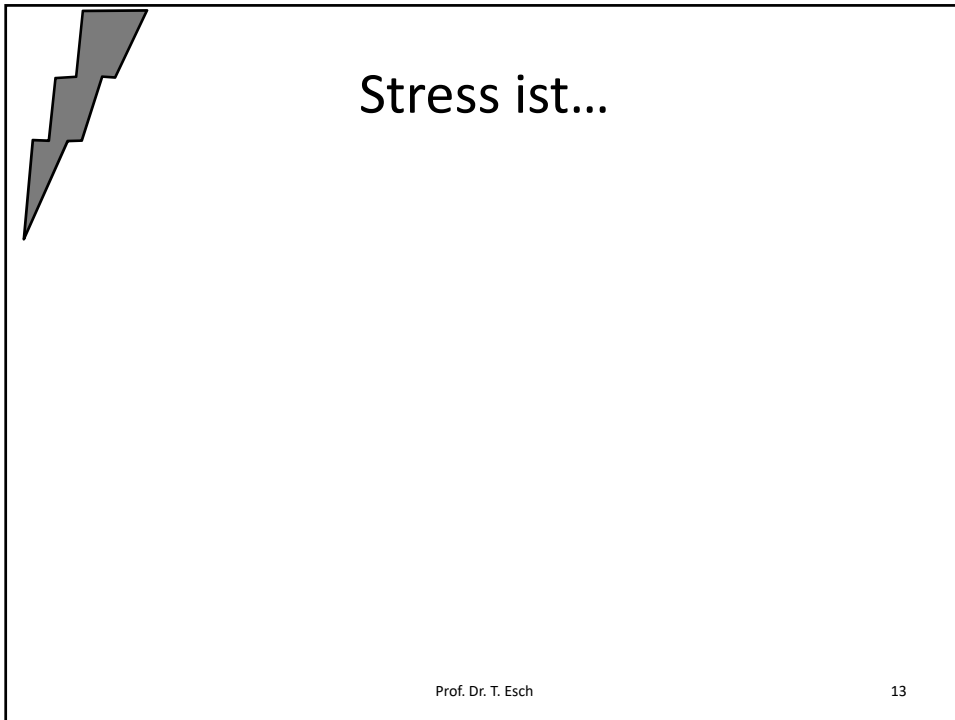
S. Yusuf et al., Lancet 2004

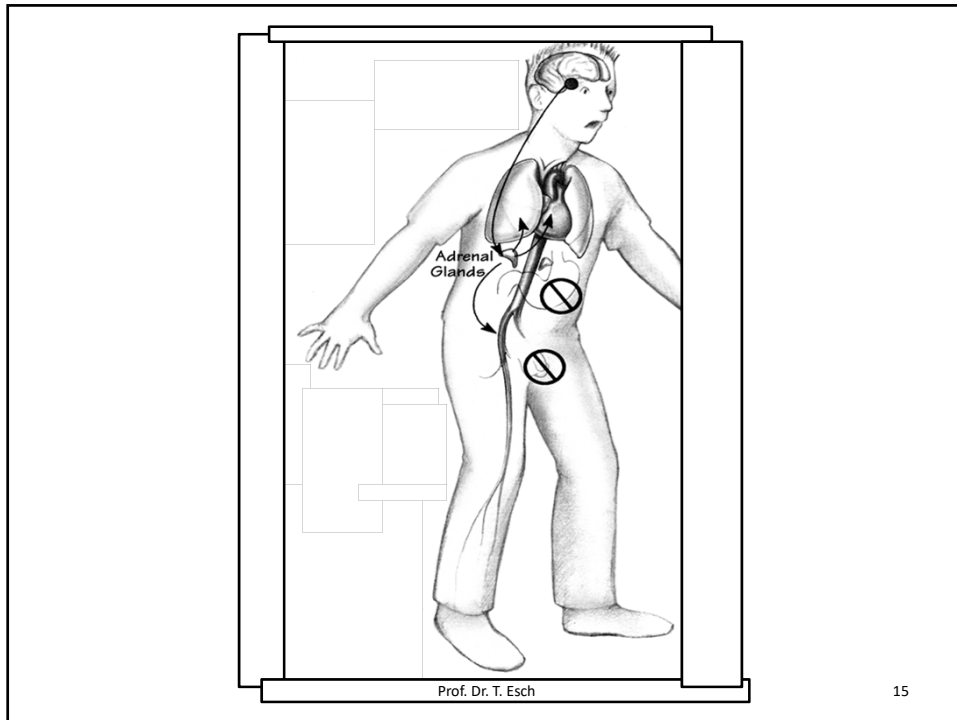




## Stressbewältigung

Prof. Dr. T. Esch 12





Stress ist...

**Kampf**

oder

Flucht

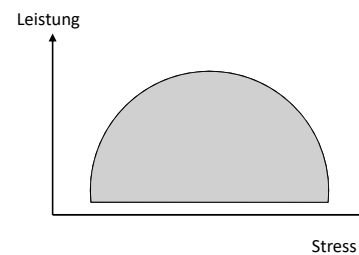


## Stress ist *nicht*...

- *per se* krank oder gesund,

***sondern*** wie wir

- mit ihm **umgehen**,
- ihn **empfinden**,
- ihn **bewältigen!**



→ **wir brauchen ein gewisses Maß an Stress / Stressoren !**

Prof. Dr. T. Esch

17

Stress ist *eine Frage von Dosis und Form*

Prof. Dr. T. Esch

18

Stress ist *eine Frage von Dosis und Form*

=> zu viel ist zu viel, zu wenig ist zu wenig

Prof. Dr. T. Esch

19

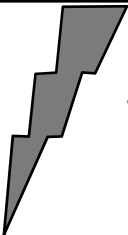
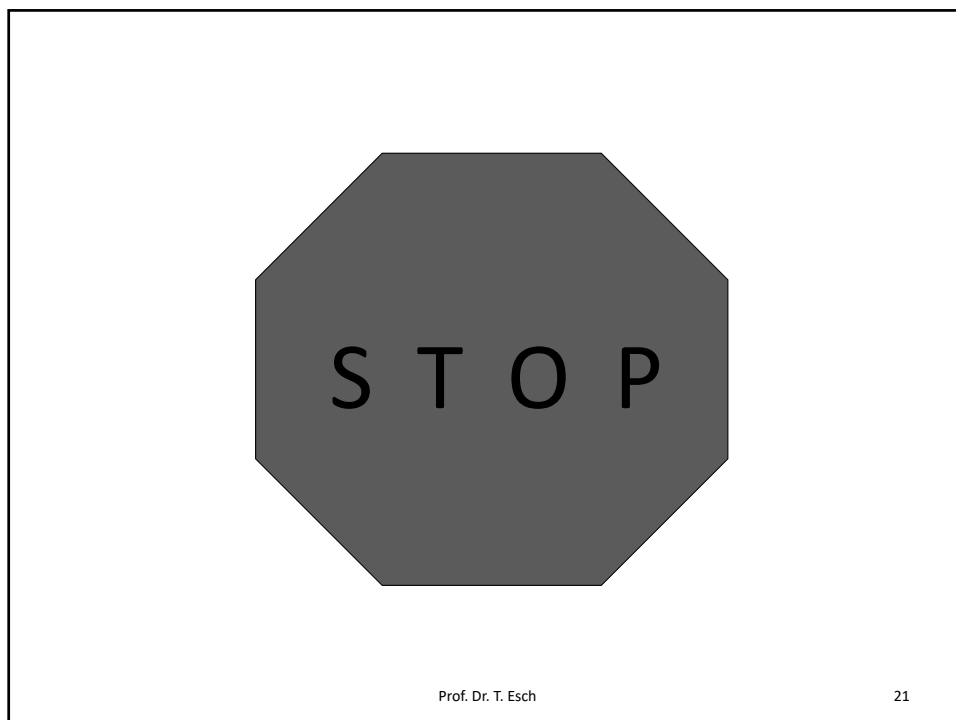
Stress ist *eine Frage von Dosis und Form*

**Stress *k a n n* krank machen!**

- *Immunsystem*
- *Herz-Kreislauf-System*
- *Nervensystem...*

Prof. Dr. T. Esch

20



Selbstfürsorge / Stressbewältigung

Prof. Dr. T. Esch

22

## Stressbewältigung heißt...

zu lernen,  
*mit dem **Stress***  
des täglichen Lebens  
*um zu gehen!*

*Gesund im Stress!*

Prof. Dr. T. Esch

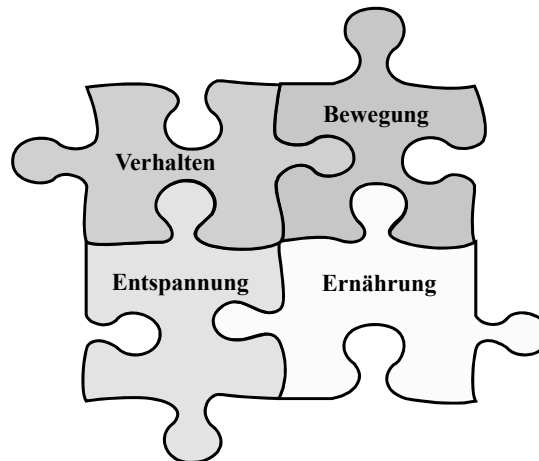
23

Stressbewältigung = **Stressmanagement**  
*(Stressprohpylaxe)*

Prof. Dr. T. Esch

24

## Stressbewältigung ist...



Prof. Dr. T. Esch

25

## Stressmanagement

Verhalten	→ Angenehme Tätigkeiten und Vergnügen, soziale Interaktion und Unterstützung, kulturell-kreative Aktivitäten, Kommunikation und Interaktion, Freundschaft und Liebe, Motivation, positive Lebenseinstellung, kognitive Verhaltenstherapie, Zeitmanagement etc.	<b>A</b> <b>C</b> <b>H</b>
Bewegung	→ <i>Aerobe</i> und anaerobe körperliche Aktivität	<b>T</b> <b>S</b>
Entspannung	→ Meditation, evtl. inklusive Glaube und Spiritualität	<b>A</b>
Ernährung	→ Gesunde Ernährung, Nahrungsergänzung/Diät (falls indiziert)	<b>M</b>

[Esch 2008]

Prof. Dr. T. Esch

26

## Stressmanagement

Verhalten	→ Angenehme Tätigkeiten und Vergnügen, soziale Interaktion und Unterstützung, kulturelle Aktivitäten, Kommunikation und Interaktion, Freundschaft und Liebe, Motivation, positive Lebenseinstellung, kognitive Verhaltenstherapie, Zeitmanagement etc.
Bewegung	→ <i>Aerobe</i> und anaerobe körperliche Aktivität
Entspannung	→ Meditation, evtl. inklusive Glaube und Spiritualität
Ernährung	→ Gesunde Ernährung, Nahrungsergänzung/Diät (falls indiziert)

[Esch 2008]

Prof. Dr. T. Esch

27

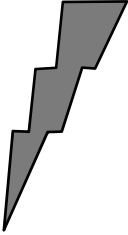
## Stressmanagement

- **B**ehavior - **positiv** denken + handeln!
- **E**xercise - **30 Minuten** körperlich aktiv (tgl.)!
- **R**elaxation - **20 Minuten** „innere Einkehr“ (tgl.)!
- **N**utrition - **Mediterrane** Kost!

[Esch 2007]

Prof. Dr. T. Esch

28



# Achtsamkeit

Prof. Dr. T. Esch

29

## Achtsamkeit meint...

- sich dem unmittelbaren Augenblick mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuwenden
- in einer nicht-wertenden, annehmenden Haltung  
(unabhängig davon, ob die Situation angenehm oder unangenehm ist)
- ohne in Grübeleien, Zukunftsplanungen oder Erinnerungen gefangen zu sein

30

## achtsam...

- essen
- genießen
- gehen
- fahren
- den Körper pflegen
- entspannen
- reden
- hören
- **arbeiten**
- abspülen...

*SEIN!*

Prof. Dr. T. Esch

31

## Achtsamkeit

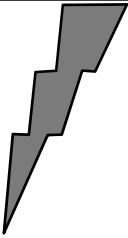
- Im *Hier und Jetzt* sein... („*bei Sinnen*“)  
→ Stressreduktion durch Anwesenheit / Präsenz
- Akzeptanz dessen, was ist (in *diesem* Moment)
- *Selbst*-Bewusstsein → Selbstregulation
  - „Selbstheilung“ (endogene Autoregulation / Neurobiologie)
  - Ressourcen- und Potenzialentfaltung: Eigenkompetenz

→ (inneres) **GLÜCK** !?

Prof. Dr. T. Esch

32





# Glück

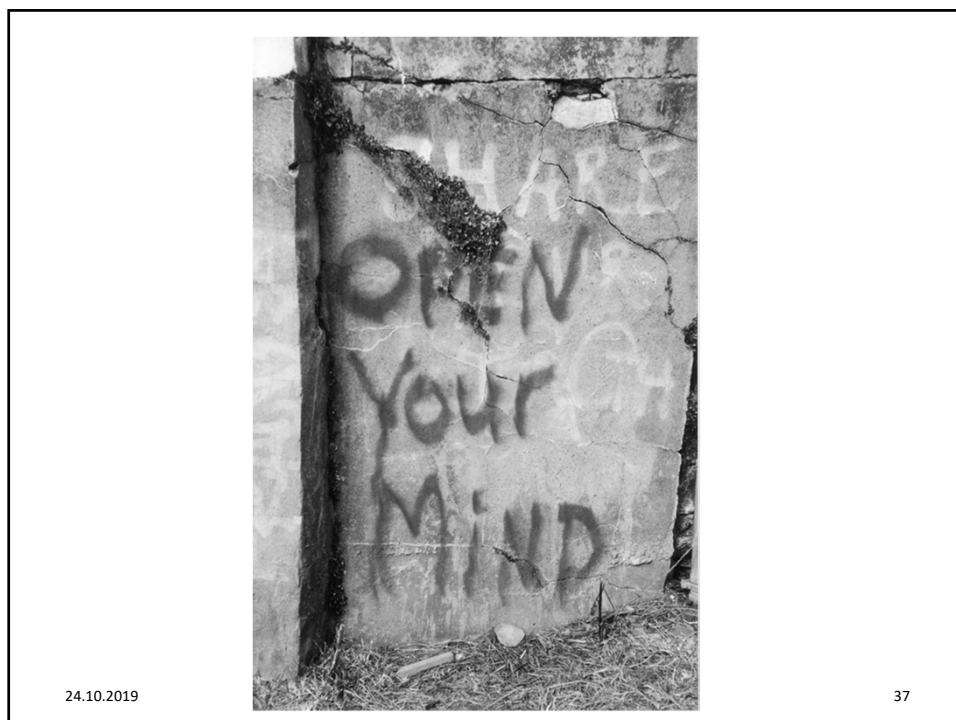
Prof. Dr. T. Esch

33

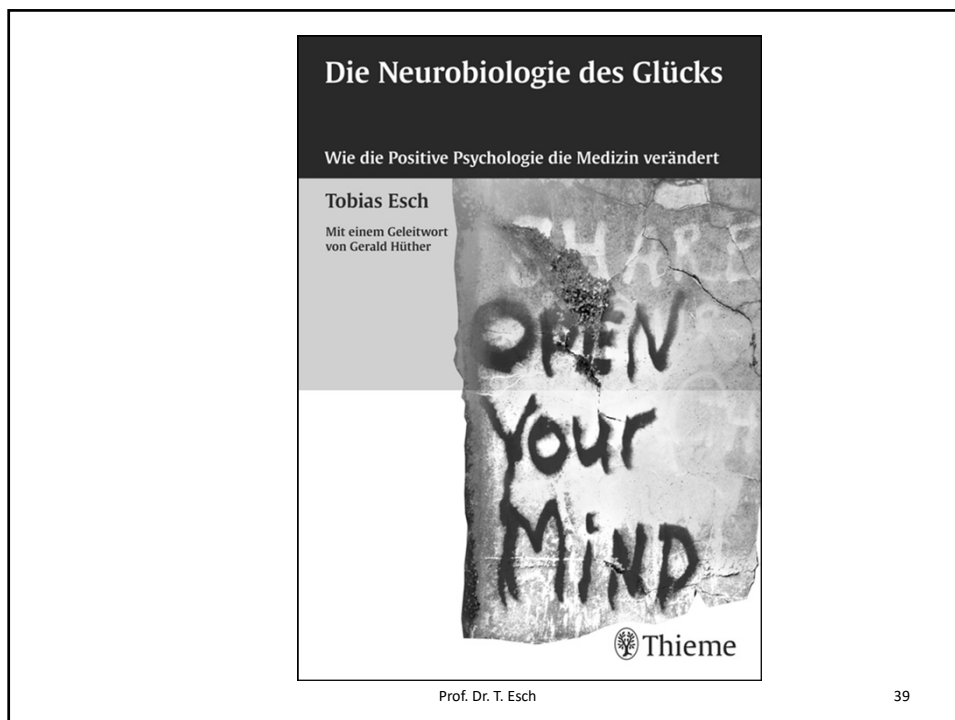
# *Ziel?*



*Wie?*



*Geht's etwas genauere???*



# Was ist Glück?

Pleasure  
Happiness

Prof. Dr. T. Esch

41

Glück = *(innere) Belohnung*

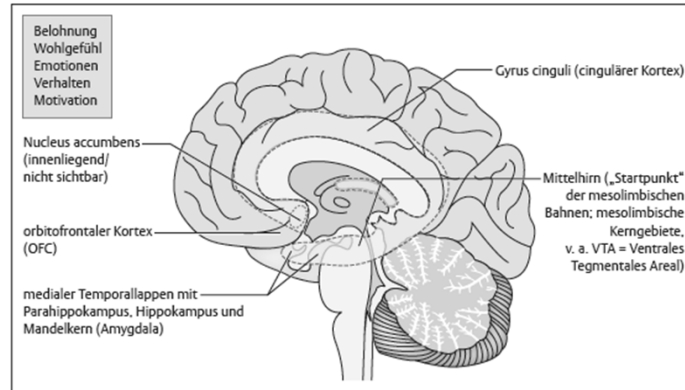
Pleasure  
Happiness

Prof. Dr. T. Esch

42

# Belohnung: WO?

## Motivations- und Belohnungssysteme



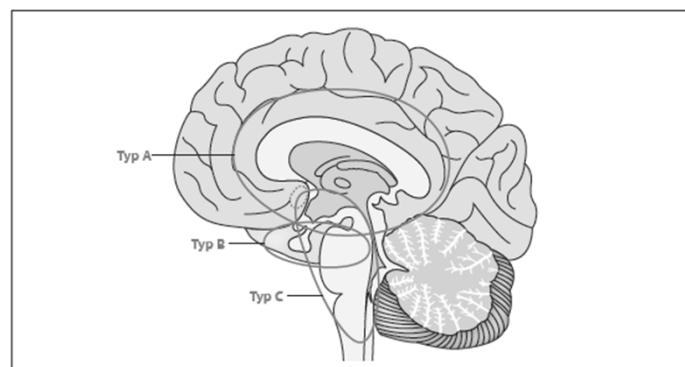
Esch T – Die Neurobiologie des Glücks. Thieme 2017

T. Esch - Selbstheilungscode

43

# Belohnung: WO?

## Motivations- und Belohnungssysteme



Esch T – Die Neurobiologie des Glücks. Thieme 2017

T. Esch - Selbstheilungscode

44

## Funktionelle Einteilung der endogenen Motivations- und Belohnungssysteme

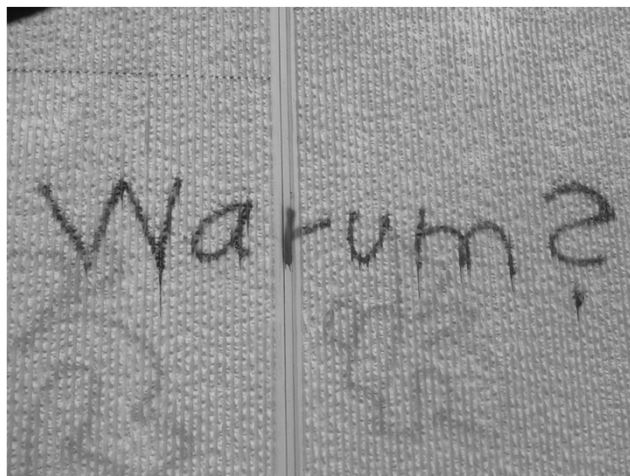
- Typ A
  - *Wanting, Pleasure*
    - Lust, Befriedigung, haben wollen (Vorfreude), bekommen, erreichen...
    - HIN → Appetit (appetitive Motivation)
    - Glück: *Peak Moment* – „kurz und heftig“
- Typ B
  - *Threat / Avoidance*
    - Bedrohung, Angst, Stress(vermeidung), >>Kampf / Flucht<<, Schmerz
    - WEG → Aversion (aversive Motivation)
    - Glück: „Unglück“ (Trauma) vermeiden
- Typ C
  - *Non-Wanting, Affiliation (Altruismus, Fürsorge)*
    - Verbundenheit, Kohärenz, Sicherheit, Bewusstheit, Ruhe, Präsenz
    - SEIN → **Achtsamkeit / Moment** („wherever you go, there you are“)
    - Glück: Zufriedenheit, Freude – „tief und anhaltend“ (*Glückseligkeit*)

24.10.2019

Prof. Dr. T. Esch

45

## Glück... Medizin...



24.10.2019

Prof. Dr. T. Esch

46

DR. MED. ECKART VON HIRSCHHAUSEN  
UND  
PROF. DR. MED. TOBIAS ESCH

# DIE BESSERE HÄLFTE

Worauf wir uns mitten im Leben freuen können



prof. Dr. T. Esch

47

*Medizin...*



DR. MED. ECKART VON HIRSCHHAUSEN  
UND  
PROF. DR. MED. TOBIAS ESCH

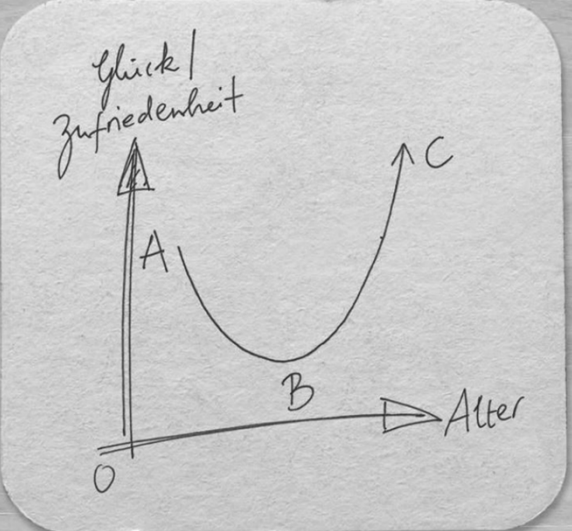
# DIE BESSERE HÄLFTE

Worauf wir uns mitten im Leben freuen können

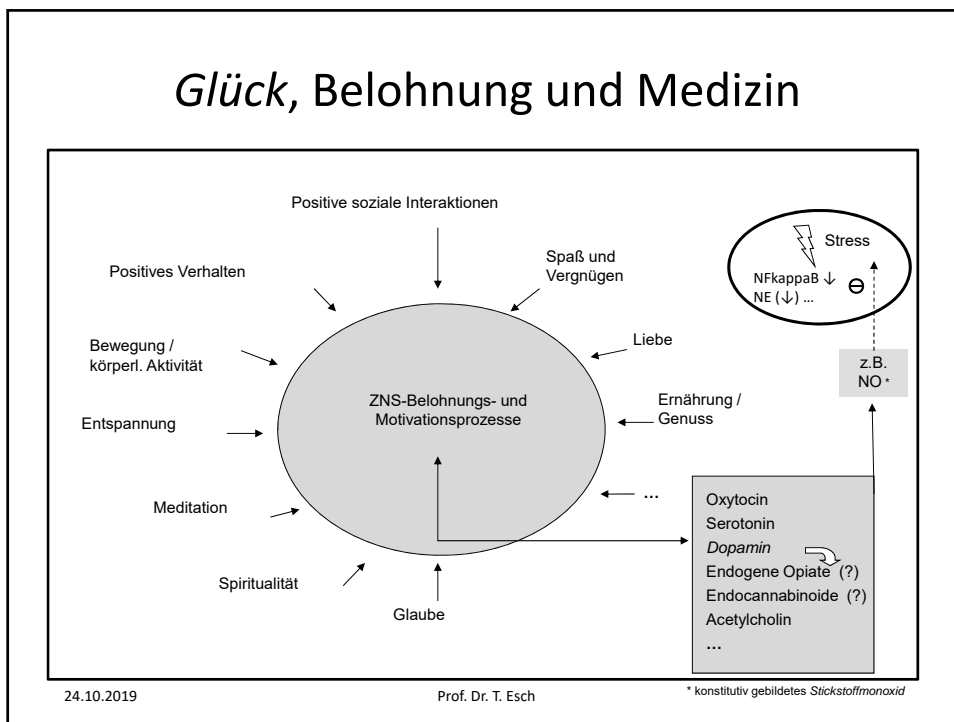


prof. Dr. T. Esch

*Medizin...*







## *Glück, Belohnung und Medizin*

***Glück***

*Glückseligkeit / Zufriedenheit*

***≠***

***Stress !***

Prof. Dr. T. Esch

51

## *Glück, Belohnung und Medizin*

***Glück***

***≠***

***Burnout !***

Prof. Dr. T. Esch

52

# Glück, Belohnung und Medizin

**Glück**

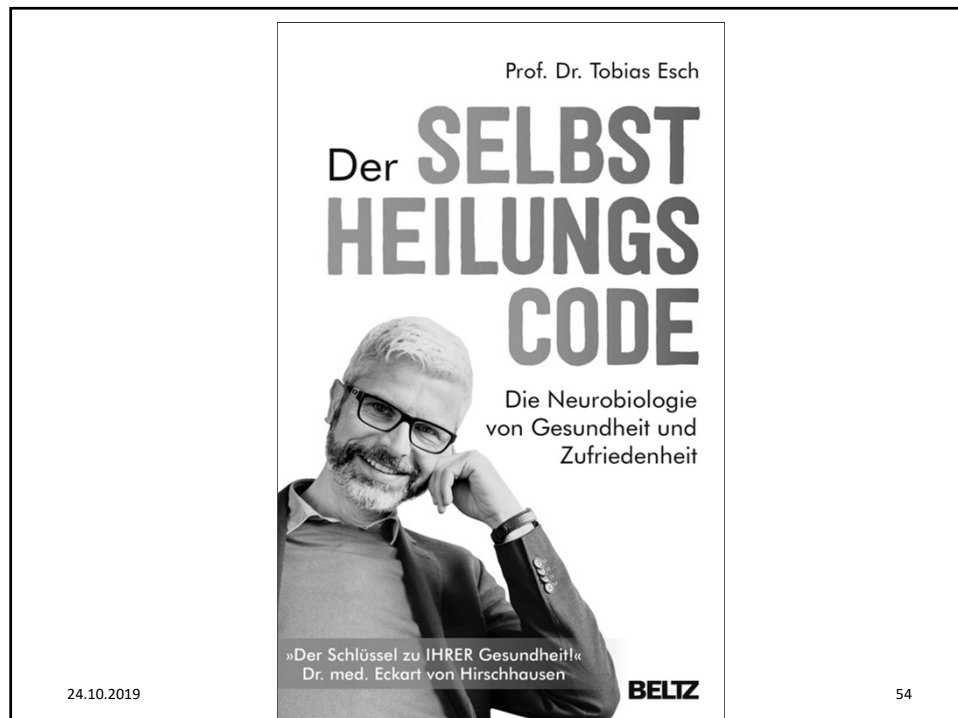
=

**SELBSTHEILUNG !**

24.10.2019

Prof. Dr. T. Esch

53



24.10.2019

54

*Es gibt nicht Gutes,  
außer man tut es!*

Erich Kästner

### Praktische Meditationsanleitung

- Suchen Sie einen „sicheren“ und möglichst ungestörten Ort auf.
- Machen Sie es sich bequem, aber schlafen Sie möglichst nicht ein („aufrechte Haltung“).
- Überlegen Sie sich z.B. ein Wort, Bild, Geräusch oder eine Zahl als Bezugspunkt, d.h. einen Fokus, welcher für Sie eine neutrale oder positive (ggf. auch religiöse/spirituelle) Bedeutung hat.
- Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen.
- Atmen Sie ruhig ein und aus, aber erzwingen Sie keinen bestimmten Atemrhythmus.
- Sagen Sie zu sich selbst still beim Ausatmen Ihr Wort oder stellen Sie sich Ihr gewähltes Bild, Geräusch ... vor.
- In immer wiederkehrender Wiederholung dieses Vorgangs (möglichst ohne körperliche oder geistige Anstrengung/Aufregung) verbleiben Sie für 10-20 Minuten.
- Störende oder ablenkende Gedanken werden, wenn wahrgenommen, passiv ignoriert.
- Nach Ablenkungen kehren Sie immer wieder zu Ihrem Atem und Fokus zurück.

***Vielen Dank!***



24.10.2019

Prof. Dr. T. Esch

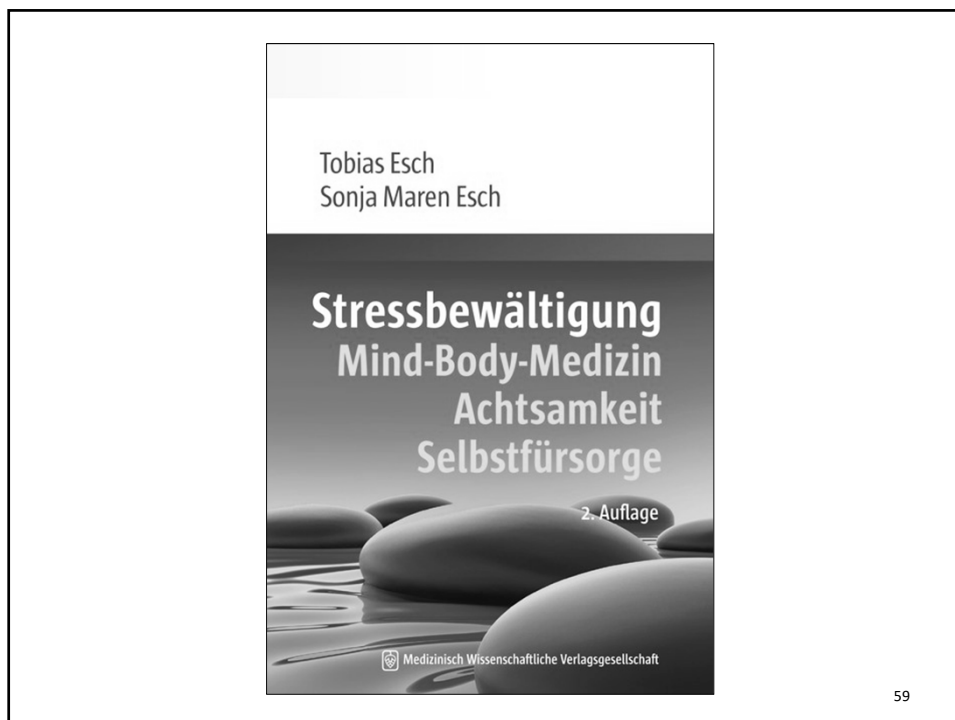
57

***Anhang***

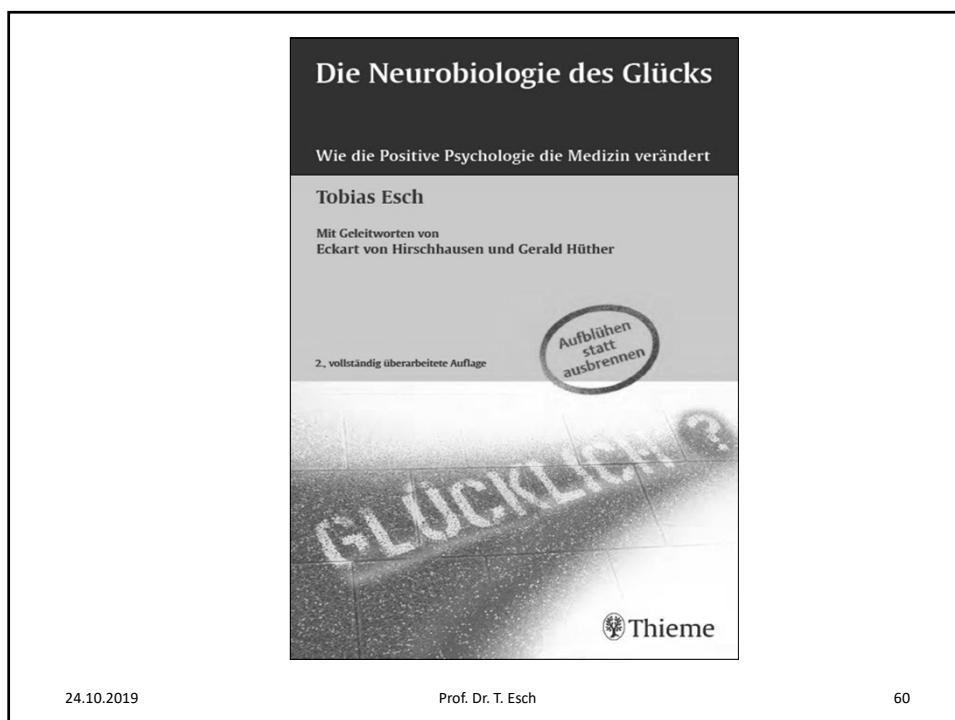
24.10.2019

Prof. Dr. T. Esch

58



59



24.10.2019

Prof. Dr. T. Esch

60