

A- 3714 Goggendorf 87
Tel. ++43 2959 2345
Mobil ++43 664 18 35 504

A- 1020 Wien, Zwerggasse 5/5
christine.hackl@aon.at
www.charismatraining.at

Zusammenfassung für Fachtagung am 16. Mai 2012

Thema: „Psychohygiene – die tägliche Selbstpflege“

Genauso wie unser Körper täglich Zuwendung und Pflege braucht, benötigt auch unser Geist und unserer Psyche tägliche Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, um nicht im (Arbeits)Alltag krank zu werden und unterzugehen.

Die unterschiedlichen Bewertungssysteme in uns:

Wir haben zwei Bewertungssysteme mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen. Das eine Bewertungssystem ist unser Verstand (unser Geist), der sich grundlegend von unserem sogenannten „Emotionalen Erfahrungsgedächtnis“ unterscheidet. Während das Verstandessystem in Vergangenheit und Zukunft denkt, nimmt unser Emotionssystem nur permanent im Moment wahr. Es möchte dafür sorgen, dass es uns jetzt gut geht und arbeitet manchmal gegen uns. Um keine innere „Spaltung“ zu haben, braucht es eine klare Kenntnis der beiden unterschiedlichen Systeme.

Verstand	Emotionales Erfahrungsgedächtnis
Äußert sich über SPRACHE	Äußert sich über som. Marker
Denkt in Vergangenheit/Zukunft	Lebt im Moment
Möchte uns weiterbringen („Antreiber“)	Möchte, dass es uns jetzt gut geht
Liefert und braucht Argumente	„Mag ich / mag ich nicht“ (ohne Begründung)

Gesundbleiben heißt: beide Bewertungssysteme verstehen und keine innere „Kriegsführung“ gegen sich selbst beginnen;

Gesundes Abgrenzen:

Durch Eigenverantwortung und das Wissen der 4 Grundursachen für Probleme können wir gesund bleiben;

Die 4 Grundursachen für Probleme:

Zu ernst

Zu wenig im Hier und Jetzt (der Verstand nicht im Kontakt mit Emot. Erfahrungsgedächtnis)

Die falschen Fragen

Streben nach Perfektion

Rollenklarheit:

Jede Rolle kann man mit einem Hut vergleichen, den wir auf dem Kopf tragen; 1 x am Tag sollten wir alle Hüte heruntergeben: „Ich erlaube mir, JETZT gut für mich selbst zu sorgen!“

Die 5 Freunde für einen gesunden Arbeitsalltag (=Techniken für gesunde Stressreduktion)

Aufrichten (des Körpers); Jede körperliche Veränderung bewirkt immer auch eine Veränderung auf allen Ebenen!

Atmen (sobald Ausatmen länger ist als das Einatmen, kommen wir in einen natürlichen Entspannungszustand)

Stimme nutzen (innere Stimme tiefer machen bewirkt sofortige Entspannung)

Mimik (Gesichtsausdruck verändern – erzeugt automatisch auch eine Veränderung meines Wohlbefindens)

Gestik (Handflächen nach oben bewirkt eine Reduktion meines Stresses, weil dabei neurobiologische Prozesse in Gang gebracht werden)