

Vorträge:

Thema: Stress verstehen und bewältigen

Zeitlicher Rahmen: 1 Stunde Vortrag

(im Anschluss 30 Minuten Zeit für den Austausch)

Zielgruppe: Mitglieder der Universität der Bundeswehr

Termine: 12.10.2018; 9:30 – 11:00 Uhr, Gebäude 33: Raum 1431

06.12.2018; 14:00 – 15:30 Uhr, Ort wird noch bekannt gegeben

Inhalte in der Übersicht:

Laut Stressreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin fühlt sich jeder fünfte Beschäftigte im Berufsalltag überfordert und 43% klagen über Stress am Arbeitsplatz.

Wir können dem Stress aber nicht entgehen. Es ist biologisch nicht möglich, gar keinem Stress/keinen Stressoren ausgesetzt zu sein. Viel wichtiger ist es somit, den Stress zu verstehen und Wege zu erlernen, mit diesem besser umzugehen.

Um zu verstehen, wie es überhaupt zu Stress kommen kann, ist es bedeutsam zu wissen, wodurch Stress ausgelöst werden, d.h. welche Situation, Gegebenheiten, Rahmenbedingungen dazu beitragen, dass bei uns eine Stressreaktion ausgelöst werden kann.

In dem Vortrag werden anhand des Stressmodells von Gerd Kaluza die unterschiedlichen Ebenen bei der Entstehung von Stress vorgestellt und die persönliche Ausprägung von Stressoren erläutert werden. Ebenso wird der biologische Ablauf einer körperlichen Stressreaktion dargestellt werden.

Dabei sollen aber auch die zunehmenden Belastungen auf der sozialen und mentalen Ebene auf unser Stresserleben näher beleuchtet werden. Ein weiterer Punkt ist die Digitalisierung in der Arbeitswelt, die zunehmend zu einer Entgrenzung von Arbeit und Privatleben führt.

Wir werden uns außerdem mit den persönlichen Stressverstärkern und deren Auswirkungen auf die individuelle Stressbewältigungsfähigkeit beschäftigen. In der Hirnforschung ist seit längerem das Phänomen der sogenannten Neuroplastizität bekannt, d.h. die aktive Anpassungs-fähigkeit des Gehirns für das Stresserleben durch unsere positive bzw. negative „Gedanken“.

Abschließend werden denkbare Handlungsmuster für das Einwirken auf die Stressoren im Sinne einer akuten Stressbewältigungsstrategie aufgezeigt.

Vorträge:

Thema: Resilienz

Aus Lebenseinschnitten gestärkt hervorgehen

Zeitlicher Rahmen: 1 Stunde Vortrag

(im Anschluss 30 Minuten Zeit für den Austausch)

Zielgruppe: Mitglieder der Universität der Bundeswehr

Termine: 19.10.2018; 9:00 – 10:30 Uhr, Gebäude 33: Raum 1431

23.10.2018; 14:00 – 15:30 Uhr, Gebäude 33, Raum 3401

Inhalte in der Übersicht:

Ein Leben ohne Krisen ist kaum möglich: eine schwere Krankheit, der Verlust des Arbeitsplatzes, die Trennung oder der Tod eines nahe stehenden Menschen und weitere einschneidende Erlebnisse stellen immense Herausforderungen dar und können in eine persönliche Krise führen. Vielleicht denken auch Sie in schwierigen Augenblicken zuweilen an einen guten Freund, die eigene Großmutter oder eine andere Person in ihrem Umfeld, die in ihrem Leben viele Schicksalsschläge erfolgreich gemeistert hat und fragen sich: „Wie hat sie das eigentlich geschafft?“

Die Fähigkeit, widrige Umstände und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen, nennt die Psychologie „Resilienz“ (= psychische Widerstandsfähigkeit). Sie hat den Begriff der Physik entlehnt, die mit Resilienz die Eigenschaft eines Materials bezeichnet, nach dem Verbiegen wieder unbeschädigt in den Ursprungszustand zurück zu springen. Übertragen auf den Menschen verstehen wir unter Resilienz die Fähigkeit, Krisen und schwierige Situationen im Alltag unter Rückgriff auf eigene Kraftreserven zu meistern. Resiliente Menschen erleben genauso Ängste und Unsicherheiten wie andere Menschen, wenn sie mit einschneidenden Ereignissen konfrontiert sind. Sie lassen sich allerdings von ihnen nicht überwältigen, sondern verfügen über wirksame Mittel und Wege, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Im Idealfall sind sie nach einer Krise wieder „ganz die/der Alte“ oder fühlen sich sogar als Person gestärkt.

Inhalte des Vortrags:

- Der Begriff „Resilienz“
- Entwicklung von Resilienz
- Resilienzfaktoren
- Empirische Belege
- Förderung von Resilienz