

Geht´s da Mama gut,
geht´s dem Kind auch gut

Mag.^a Jasmin Haberstroh

Mag.^a Jasmin Haberstroh

Klinische- und Gesundheitspsychologin
Gesundheitscenter Gralla
Kirchbacher Straße 5
8431 Gralla

www.praxis-haberstroh.at
jasmin.haberstroh@gmx.at
0664/4248068

Was ist Stress?

Was ist **STRESS** ?

▶ Eustress (der „gute“ Stress):

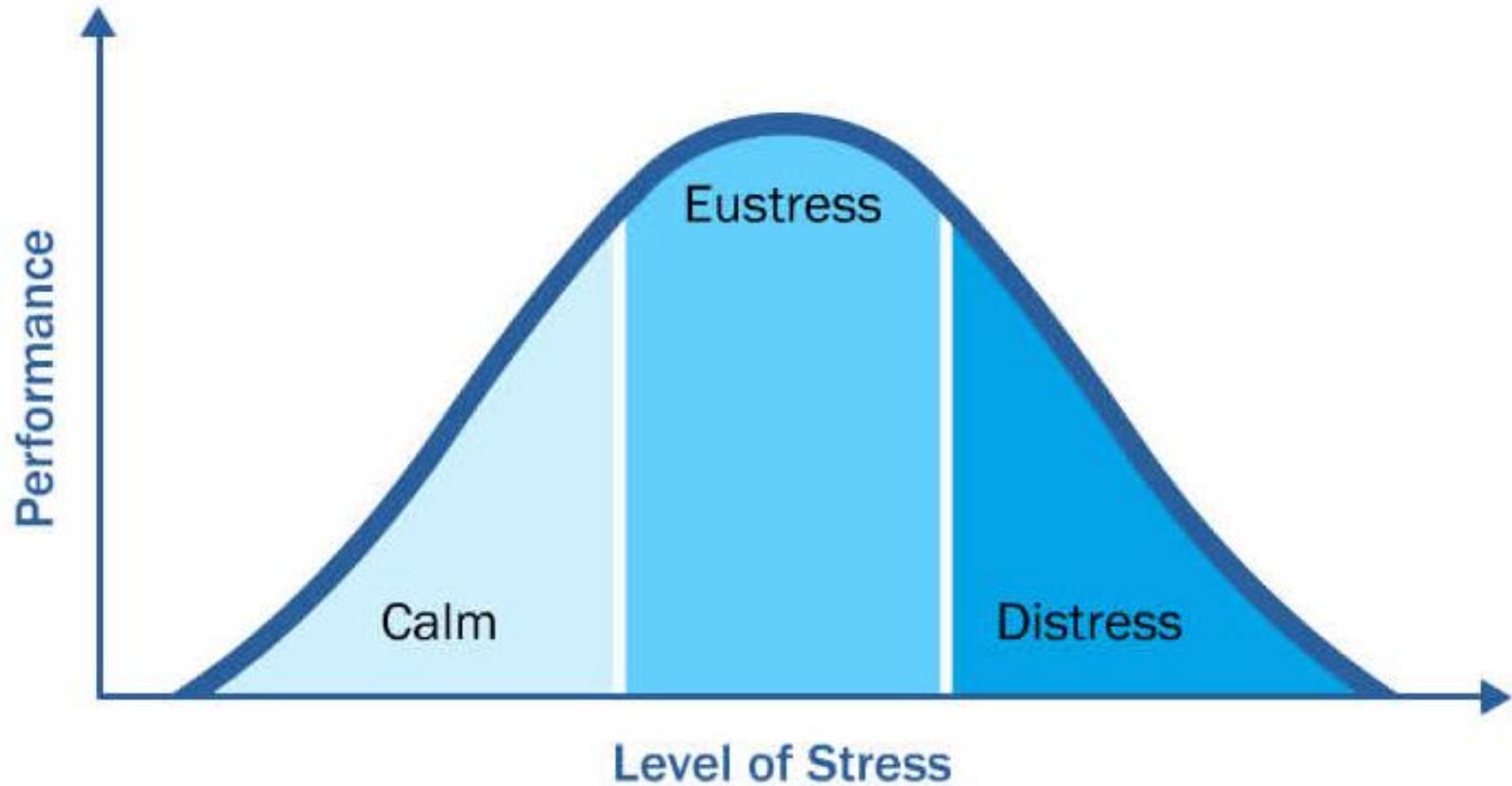
- Verliebt sein
- Achterbahnfahren
- Geburt eines Kindes
- Hochzeit
- Prüfung



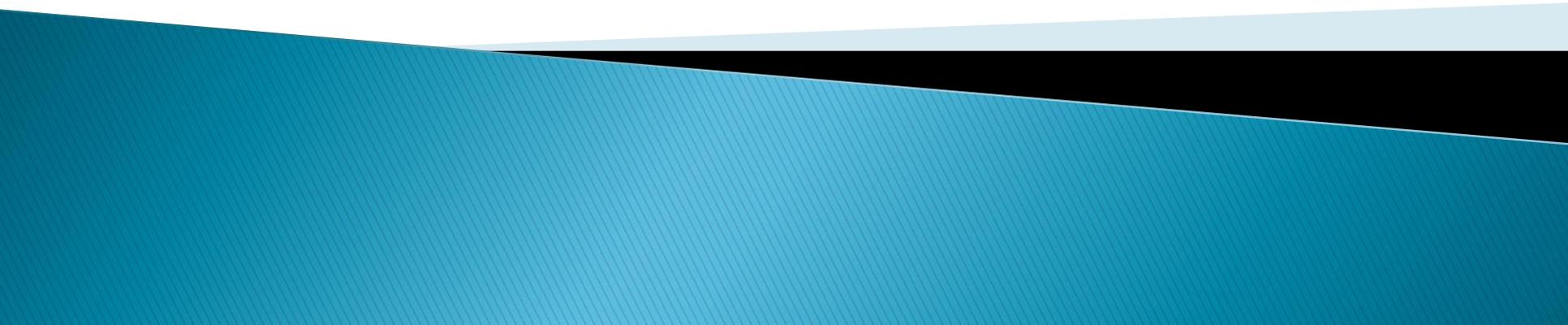
▶ Distress (der Stress, der krank macht)



Leistungskurve



Macht Stress krank?



Stresssymptome

- ▶ Körperlich
- ▶ Psychisch
- ▶ Verhaltensebene



Psychisch:

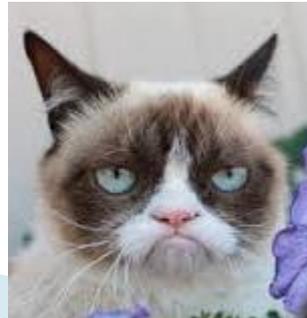


- ▶ geistig nicht mehr abschalten können
- ▶ sich fremdbestimmt fühlen, sich hilflos fühlen, sich überfordert fühlen, sich in der Falle fühlen, sich wie in einem Hamsterrad fühlen
- ▶ innerlich unruhig fühlen
- ▶ schlecht gelaunt, gereizt bis hin zu aggressiv sein
- ▶ unzufrieden sein, lustlos sein – auch in sexueller Hinsicht

Psychisch:



- ▶ ängstlich sein – man befürchtet vielleicht, den beruflichen Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein, entlassen zu werden
- ▶ Ärger und Wut über sich selbst, über die nachlassende psychische und seelische Belastbarkeit
- ▶ deprimiert sein, da man an sich und seinen Fähigkeiten zweifelt und nicht weiß, wie man eine Besserung der Beschwerden erreichen könnte.



Körperlich / Verhaltensebene:

- ▶ Herz- und Kreislaufbeschwerden: Bluthochdruck, Schwindel, Herzrasen, Atembeschwerden
- ▶ Schmerzen wie etwa Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen
- ▶ Störungen des Magen- Darmtraktes wie etwa Durchfall, Verstopfung, Magendruck, Reizmagen, Reizdarm, Sodbrennen
- ▶ Appetitlosigkeit / Heißhunger
- ▶ Schlafstörungen: Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, Ausschlafstörungen

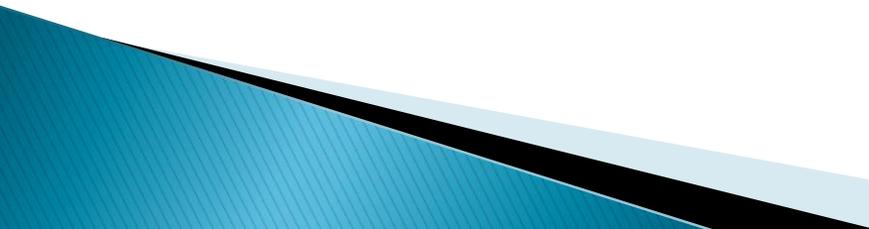


Körperlich / Verhaltensebene:

- ▶ unkontrollierbare Zuckungen, Muskelkrämpfe
- ▶ Allergien, Hautirritationen
- ▶ Konzentrationsstörungen, Denkblockaden, Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme, leicht irritierbar sein
- ▶ Nägelkauen, Zähneknirschen, Schluckbeschwerden
- ▶ Ruhe- und Rastlosigkeit, Nervosität
- ▶ chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- ▶ sexuelle Probleme, Erektionsprobleme



Auswirkungen von chronischem Stress

- ▶ Insulinresistenz und damit Diabetes
 - ▶ einer Verdopplung der Schübe bei Multipler Sklerose
 - ▶ erhöhtem Risiko für Prostata-Krebs
 - ▶ erhöhtem Risiko für Brustkrebs
 - ▶ erhöhtem Risiko für Alzheimer
 - ▶ erhöhter Sterblichkeit an kardiovaskulären Krankheiten
- 

„Stress macht man sich nur selber“



Innere Antreiber



Raus aus dem Hamsterrad!



**Ich habe keine Zeit für eine
Pause, Erholung, Genuss!**

Brauche ich das? Ist das wichtig?

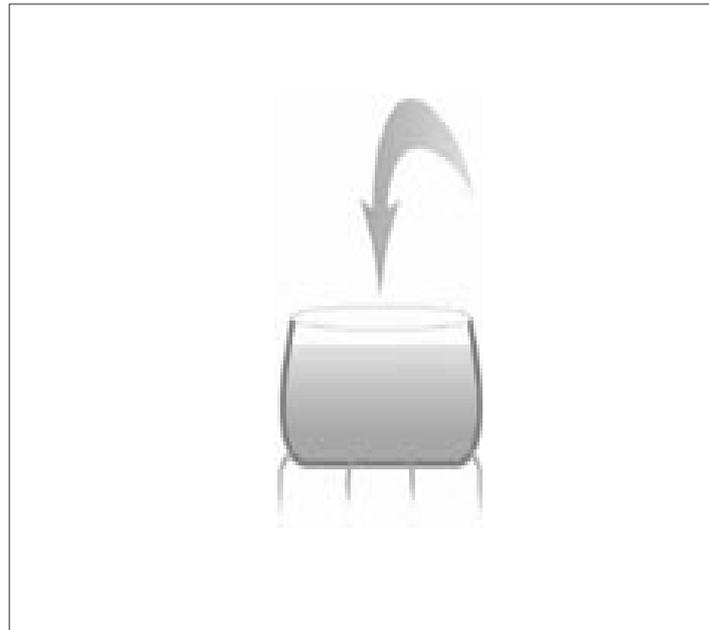
Work-Life Balance



Energietopfmodell

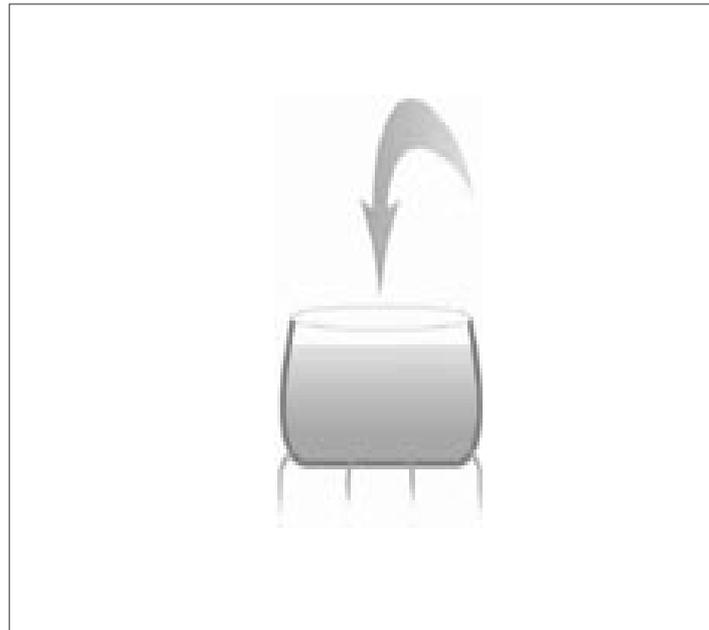
(Klug, 2009)

Äußere Stressfaktoren: Zeitdruck, Lärm, Konflikte



Innere Stressfaktoren: Eigene Glaubenssätze, Ansprüche, Perfektionismus, Nicht NEIN sagen können

Wie voll ist Ihr Energietopf?



Essen
Trinken
Schlafen
Bewegung

Energie tanken (Erholung, Kraftquellen,
Ressourcen)

Durch Genuss zu mehr Lebensqualität

- ▶ Eigene Bedürfnisse (wieder) erkennen
- ▶ Wiederaufladen der eigenen Akkus, um so besser mit stressigen oder belastenden Situationen umgehen zu können
- ▶ Steigerung der Selbstfürsorge und Ressourcen
- ▶ Aktivierung
- ▶ Erhöhung der Belastbarkeit im Beruf und Privatleben





Was ist für Sie Genuss?



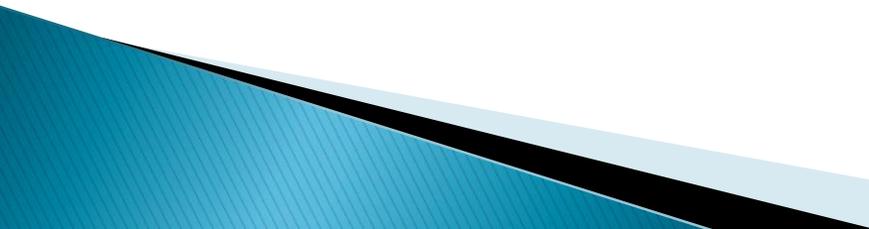
Genusstabus?

Genusstabus

- ▶ Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen
 - ▶ Wenn ich loslasse und genieße, kann ich nicht mehr arbeiten
 - ▶ Arbeit dient der Selbstverwirklichung
 - ▶ Jetzt gibt es Wichtigeres
 - ▶ Angst vor Exzess
 - ▶ Ich bin zu kaputt, um zu genießen
 - ▶ Für Genuss ist meine Familie verantwortlich
- 

Genussregeln

Die sieben Genussregeln

- ▶ **Genuss braucht Zeit**
 - ▶ **Genuss und Genießen muss erlaubt sein**
 - ▶ **Genuss geht nicht nebenbei**
 - ▶ **Weniger ist mehr**
 - ▶ **Genuss ist Geschmackssache/Jedem das seine**
 - ▶ **Ohne Erfahrung kein Genuss**
 - ▶ **Genuss ist alltäglich**
- 

**Darf ich mir so viel Zeit
gönnen?**

Oder bin ich dann eine Rabenmutter?

JAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!!!!!!

- ▶ Ich kann nur dann eine gute Mutter sein, wenn es mir selber gut geht, das heißt auch, ich darf auch einmal etwas ohne mein Kind nur für mich unternehmen oder tun?
- ▶ „Geht´s der Mama gut, geht´s dem Kind auch gut!“



Genießen Sie den Tag!
Carpe diem!

**Was tun Sie sich heute
noch Gutes?**

**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

