Herzlich willkommen!

Elvira Kusliy | Arbeitspsychologin

„Kurz mal raus aus dem Funktionsmodus“
- ein Impuls zur Selbstreflexion

Dein Akku-Check

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

0 = komplett leer

100 = voll geladen

Kurz reinspüren und deine Zahl in den Chat schreiben:

1. So voll ist mein Akku gerade.
2. So viel von meinem Kopf ist gerade wirklich hier.

Im Autopilot durch den Tag

ca. 47 %

unserer wachen Zeit sind wir gedanklich woanders als bei dem, was wir gerade tun

gut 40 %

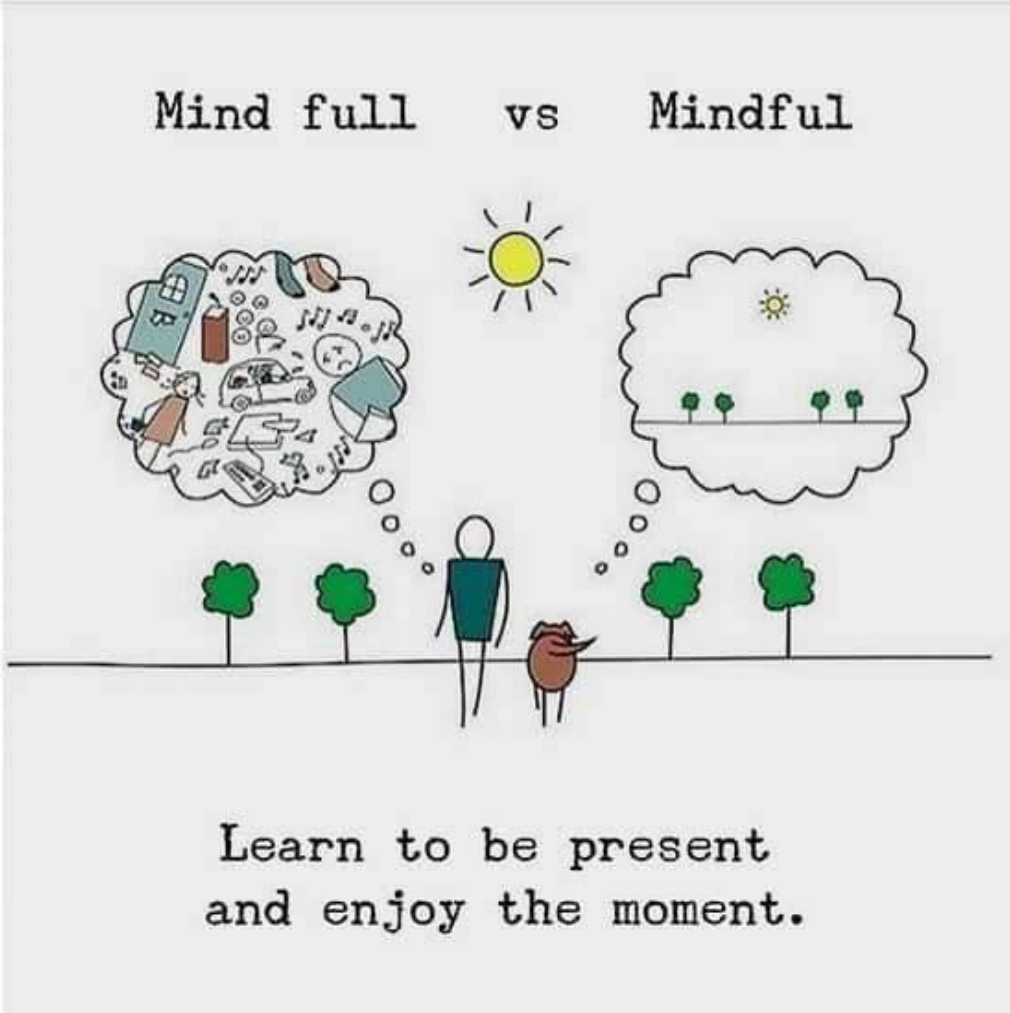
unserer Alltagshandlungen laufen als Gewohnheit, fast ohne nachzudenken

Gut so!

Autopilot spart Energie. Nur merken wir dann kaum noch, was wir brauchen

Heute drücken wir mal kurz auf Pause. Versprochen: ganz ohne 3 Stunden Meditation. ;-)

Mind full vs. Mindful



Kleine Auszeit für den Kopf

Augen zu, wenn du magst.

1. Komm an: Füße auf den Boden, einmal tief durchatmen.
2. Denk an einen richtig schönen Moment. Wo bist du? Wer ist dabei?
3. Geh mit allen Sinnen rein: Was siehst, hörst, riechst, spürst du?
4. Bleib noch kurz da und spür, wie sich dein Körper gerade anfühlt.

Was hast du gerade gespürt?

Tipp alle Zahlen, die passen, in den Chat. **Mehrfachnennung** erlaubt!

1. Herzklopfen oder schnellerer Puls
2. Wärme, Hitze im Gesicht oder feuchte Hände
3. Anspannung: Schultern hoch, Bauch zieht sich zusammen
4. Gedankenkarussell: „Bitte nicht ich! Was erzähl ich bloß?“
5. Nichts. Ich war tiefenentspannt

Was ist gerade passiert?

Außen

Was wirklich passiert ist

Nichts. Du sitzt immer noch entspannt auf deinem Stuhl.

„Ach, ich soll gleich was erzählen?“

vs.

Innen

Was in dir passiert ist

Herzklopfen, Anspannung, Gedankenkarussell. Vielleicht sogar ein bisschen Panik.

„Oh nein, bitte nicht ich!“

Merke: Nicht die Situation macht den Stress, sondern das, was unser Kopf daraus macht. Alles Kopfsache!

Wie Stress entsteht

1. **Stressor**: Was passiert? Deadline, Prüfung, volles Postfach, Kritik.
2. **Bewertung**: Was bedeutet das für mich? Ist das bedrohlich? Schaffe ich das? Hier sitzen deine Antreiber!
3. **Stressreaktion**: Herzklopfen, Anspannung, Grübeln, Gereiztheit, Hektik.
4. **Stressfolgen**: Kurz ist Stress hilfreich. Fehlt dauerhaft die Erholung, leiden Schlaf, Stimmung und Gesundheit.

Die gute Nachricht: An der Bewertung können wir am meisten selbst drehen. (nach Lazarus & Folkman, 1984; Kaluza)

Die Stimmen im Hinterkopf

Innere Antreiber

früh gelernte Botschaften

nach Taibi Kahler (1975)

1. **Sie haben uns mal geholfen,**
   z. B. Lob für Fleiß oder gute Noten.
2. **Heute laufen sie oft automatisch,**
   meist ohne dass wir es merken.
3. **Sie sitzen in der Bewertung**
   und machen aus Situationen Stress.

Antreiber = innere Stressverstärker. Und gleichzeitig echte Stärken!

Die fünf Klassiker



Sei perfekt!

„Das muss noch besser werden.“



Beeil dich!

„Schnell, schnell, keine Zeit!“



Mach es allen recht!

„Hoffentlich ist niemand enttäuscht.“



Sei stark!

„Ich schaff das schon allein.“



Streng dich an!

„Ohne Fleiß kein Preis.“



Und du?

Welche Stimme kennst du am besten?

Fast jede und jeder hat 1 bis 2 Lieblings-Antreiber. Gleich findest du deine.

Was klingt nach dir? (Teil 1)

0 = gar nicht **1** = ein bisschen **2** = ziemlich **3** = voll und ganz

1	Wenn ich etwas abgebe, muss es wirklich fehlerfrei sein.
2	Ich mache gern mehrere Dinge gleichzeitig, damit es schneller geht.
3	Nein sagen fällt mir schwer, auch wenn ich eigentlich keine Zeit habe.
4	Ich löse Probleme lieber allein, statt um Hilfe zu bitten.
5	Was mir leichtfällt, fühlt sich nicht richtig verdient an.

Was klingt nach dir? (Teil 2)

0 = gar nicht **1** = ein bisschen **2** = ziemlich **3** = voll und ganz

6	Ich kontrolliere Dinge oft mehrfach, bevor ich sie loslasse.
7	Warten oder Leerlauf machen mich schnell unruhig.
8	Mir ist sehr wichtig, dass andere mit mir zufrieden sind.
9	Schwäche oder Überforderung zeige ich nur ungern.
10	Ich mache weiter, auch wenn ich eigentlich längst erschöpft bin.

Dein Antreiber-Profil

1. Zähl jeweils die beiden Sätze eines Antreibers zusammen (siehe rechts).
2. Dein höchster Wert ist dein lautester Antreiber. Meist sind es ein bis zwei.
3. Schreib deinen Top-Antreiber in den Chat. Nur wenn du magst!



1 + 6 Sei perfekt
2 + 7 Beeil dich
3 + 8 Mach es allen recht
4 + 9 Sei stark
5 + 10 Streng dich an

Kein Ergebnis ist gut oder schlecht.
Jeder Antreiber hat eine Superkraft. Und genau die schauen wir uns jetzt an.

Jeder Antreiber hat eine Superkraft

Antreiber	Superkraft	Wenn er übernimmt
Sei perfekt	Sorgfalt, Qualität, Blick fürs Detail	Nie fertig, strenge Selbstkritik
Beeil dich	Tempo, Effizienz, schnell im Kopf	Hektik, Flüchtigkeitsfehler, keine Pausen
Mach es allen recht	Empathie, Teamgeist, Hilfsbereitschaft	Eigene Bedürfnisse gehen unter
Sei stark	Belastbarkeit, Ruhe in Krisen	Allein kämpfen bis zur Überlastung
Streng dich an	Ausdauer, Fleiß, Durchhaltevermögen	Dauerschuften, die Freude bleibt auf der Strecke

Antreiber sind nicht das Problem. Schwierig wird es erst, wenn sie dauerhaft am Steuer sitzen.

Die freundliche Gegenstimme

3 Min

Erlauber nehmen Druck raus, ohne dir die Superkraft zu nehmen:

1. **Sei perfekt:** Gut genug ist gut genug.
2. **Beeil dich:** Ich darf mir Zeit nehmen.
3. **Mach es allen recht:** Ich darf auch an mich denken.
4. **Sei stark:** Ich darf mir Hilfe holen.
5. **Streng dich an:** Ich darf es mir leicht machen.



Dein Erlauber

„Ich darf …“ „Es ist okay, wenn…“

Schreib deinen eigenen Satz auf!

Schreib gerne deinen Erlauber in den Chat, freiwillig natürlich. ;-)

Was raubt dir Energie, was gibt dir Energie?

Selbstreflexion: Schau auf deine letzten Wochen und notiere zu jeder Seite mindestens drei Dinge.

Energieräuber

Studium: Lernen bis spät nachts, ständig erreichbar sein, Gruppenarbeit mit Funkstille.

Energietankstellen

Studium: Spaziergang zwischen den Lerneinheiten, Sport, Kaffee mit Freund:innen.

Energieräuber

Job: Meeting-Marathon, Mails am Abend, Unterbrechungen im Minutentakt.

Energietankstellen

Job: Echte Mittagspause, gutes Gespräch mit Kolleg:innen, Erfolge feiern.

STOP: dein 60-Sekunden-Reset

S

Stop

Halte kurz inne. Unterbrich, was du gerade tust.

T

Tief atmen

Ein paar ruhige Atemzüge, die Ausatmung etwas länger.

O

Offen wahrnehmen

Was denke, fühle, brauche ich? Welcher Antreiber spricht?

P

Passend weiter

Bewusst entscheiden: Wie will ich jetzt weitermachen?

Passt vor jede Prüfung, jedes Meeting und jede Entscheidung. Angelehnt an die STOP-Übung aus der Achtsamkeitspraxis (MBSR).

Dein Notfallkoffer



Doppelt einatmen

Zweimal durch die Nase ein, ganz lang durch den Mund aus. 2 bis 3 Runden.



5-4-3-2-1

5 Dinge sehen, 4 hören, 3 spüren, 2 riechen, 1 schmecken.



Gefühl benennen

„Ich merke gerade Angst.“ Benennen schafft Abstand.



Anspannen & Loslassen

Fäuste und Schultern 5 Sek fest anspannen, dann bewusst lösen.



Freundin-Blick

„Was würde ich jetzt einer Freundin sagen?“ Gern mit deinem Namen.



Umdeuten

„Ich bin nicht panisch, ich bin aufgeregt. Mein Körper macht sich bereit.“

Ein Tool, das du kennst, schlägt fünf, die du vergisst. Such dir deinen Favoriten!

Wenn’s brennt: Körper oder Kopf?

Körper im Alarm

Herzrasen, flacher Atem, Zittern

Erst runterfahren: doppelt einatmen, anspannen und loslassen, 5-4-3-2-1.

„Mein Herz rast, ich kann kaum denken.“

&

Kopf im Karussell

Grübeln, Katastrophen-Kino, Antreiber laut

Dann sortieren: Gefühl benennen, Freundin-Blick, umdeuten.

„Das schaff ich nie, alle merken es.“

Faustregel: Erst der Körper, dann der Kopf. Mit Herzrasen lässt es sich schlecht klug denken.

Mein Mitnehmer: Jana & ihr Ja-Reflex

A Mein lautester Antreiber ist „Mach es allen recht“. Ich sage ständig Ja, im Job und in der Lerngruppe.

E Ich darf auch an mich denken. Ein Nein zu anderen ist manchmal ein Ja zu mir selbst.

T Mittwoch nach der Vorlesung gehe ich 30 Minuten in den Park. Das Handy bleibt in der Tasche.

S Bevor ich Ja zu einer Extraaufgabe sage, mache ich STOP und frage mich: Was brauche ich gerade? Und darf erst mal „Ich melde mich morgen“ sagen. ;-)

Merke: Je konkreter, desto besser. Nicht „Ich mach mehr Pausen“, sondern wann, wo und wie.

Dein Mitnehmer

5 Min

Mein Mitnehmer

A _____

E _____

T _____

S _____

Antreiber · Erlauber · Tankstelle · STOP

1 Ausfüllen
Notiere Antreiber, Erlauber, Tankstelle und deinen STOPP-Moment.

2 Teilen
Wer mag, schreibt einen Satz davon in den Chat. Gemeinsam ist man stärker.

3 Sichern
Foto als Sperrbildschirm oder Erinnerung für nächste Woche stellen.

Du musst nicht perfekt reflektiert sein

Zwei Minuten bewusstes Innehalten am Tag sind ein richtig guter Anfang.

Und alles, was du dafür brauchst, hast du ab heute in der Tasche.

Bemerken

Was stresst mich gerade, welcher Antreiber spricht?

Erlauben

„Ich darf …“ statt „Ich muss …“

Auftanken

Kleine Tankstellen bewusst in den Alltag einbauen.

Letzter Akku-Check: Wie voll ist dein Akku jetzt? Ab in den Chat damit!



Kontaktdaten:

Arbeitspsychologin

Elvira Kusliy

Elvira.kusliy@herz-beck.de

www.herz-beck.de

Freue mich über support ☺

@MENTALSTARKMITELLA