

Bionet Gemüsetagung 2021

Über den Umgang mit der Kraft



Berndt Kühnel

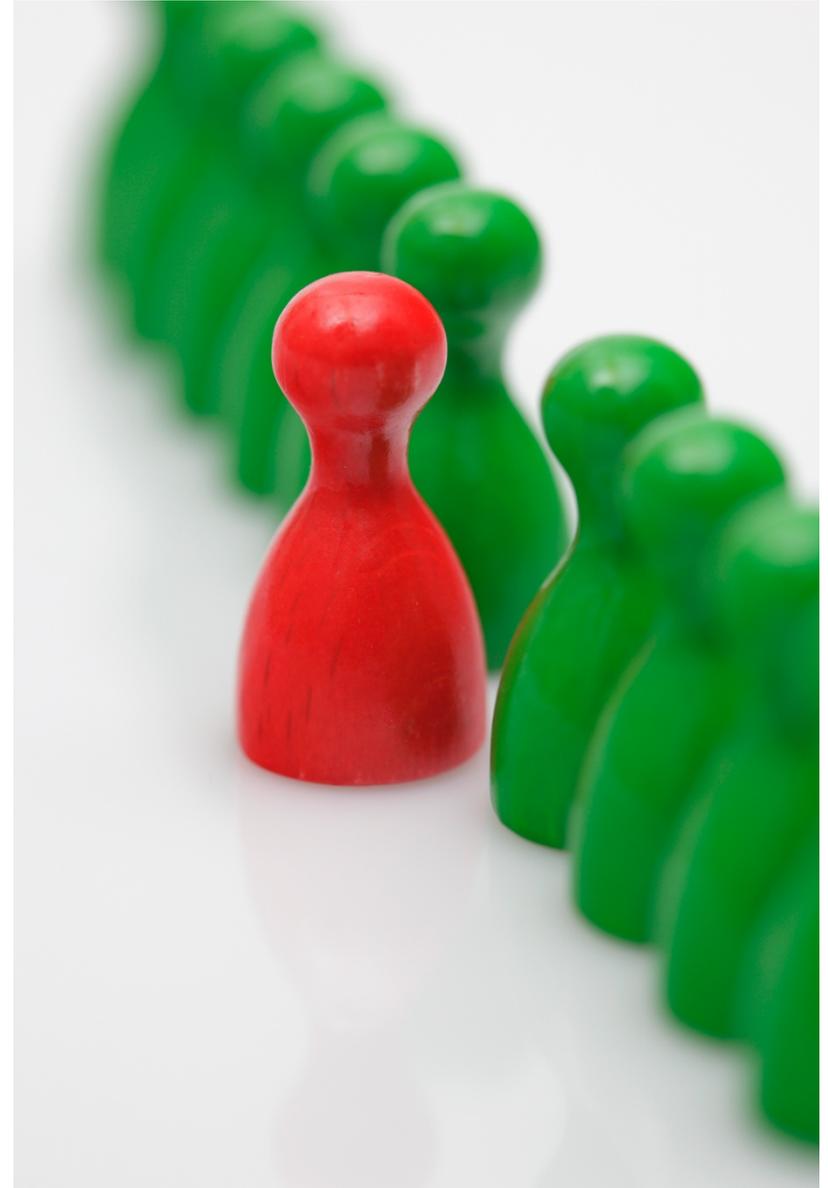
Ihr Begleiter beim persönlichen Wachstum

Was bedeutet Kraft?

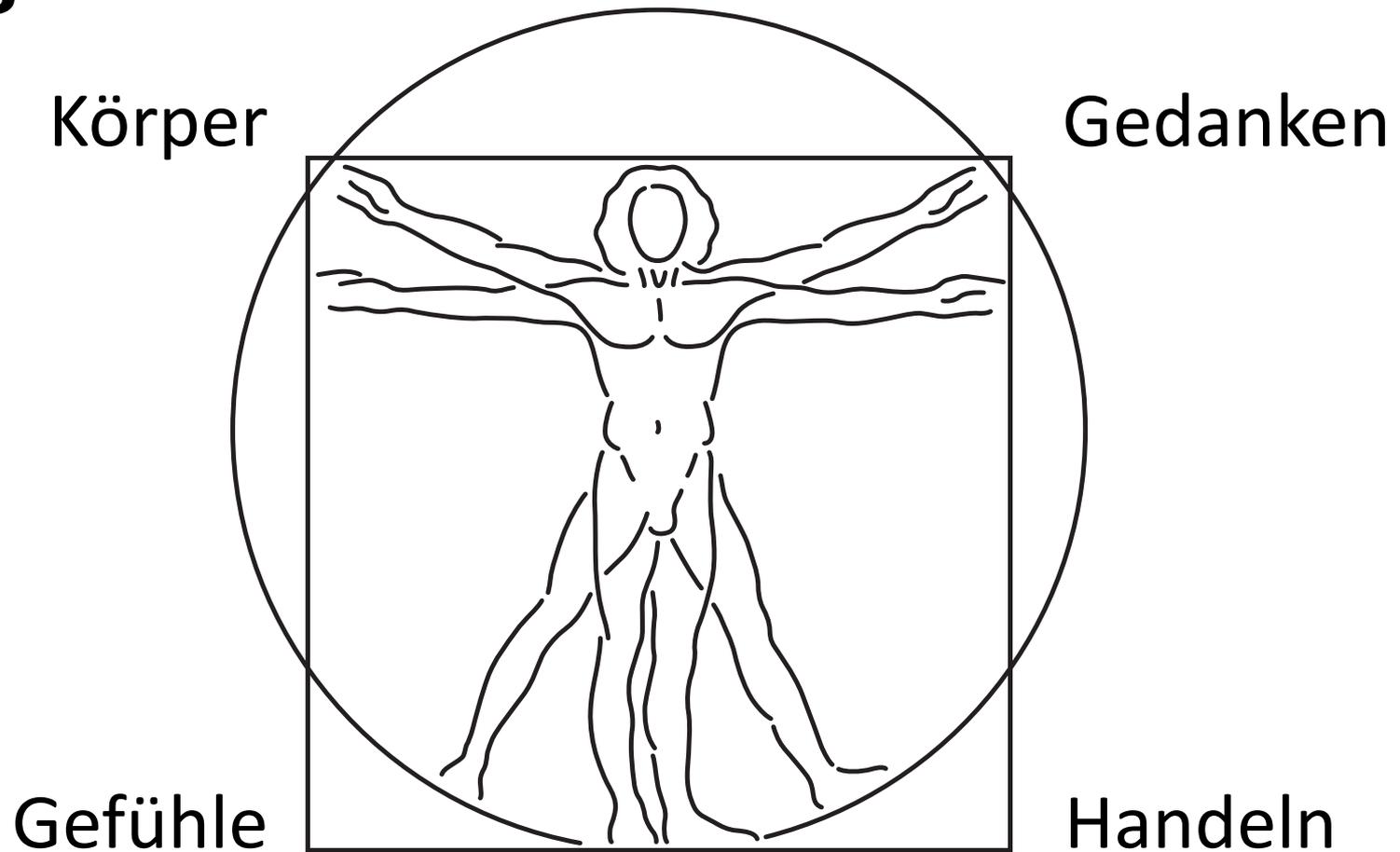
Stärke, Energie, Fähigkeit, Stresstoleranz,
Leistungsfähigkeit, Widerstandskraft (Resilienz),
Ausdauer, Mut, Wille, Dynamik, Reserven,
Willensstärke, Unternehmungslust, Können,
Fähigkeit, Körperkraft, Potenzial, Fülle, ...

Ursachen von Erschöpfung

- Gesellschaft
- Soziales Umfeld
- Individuum

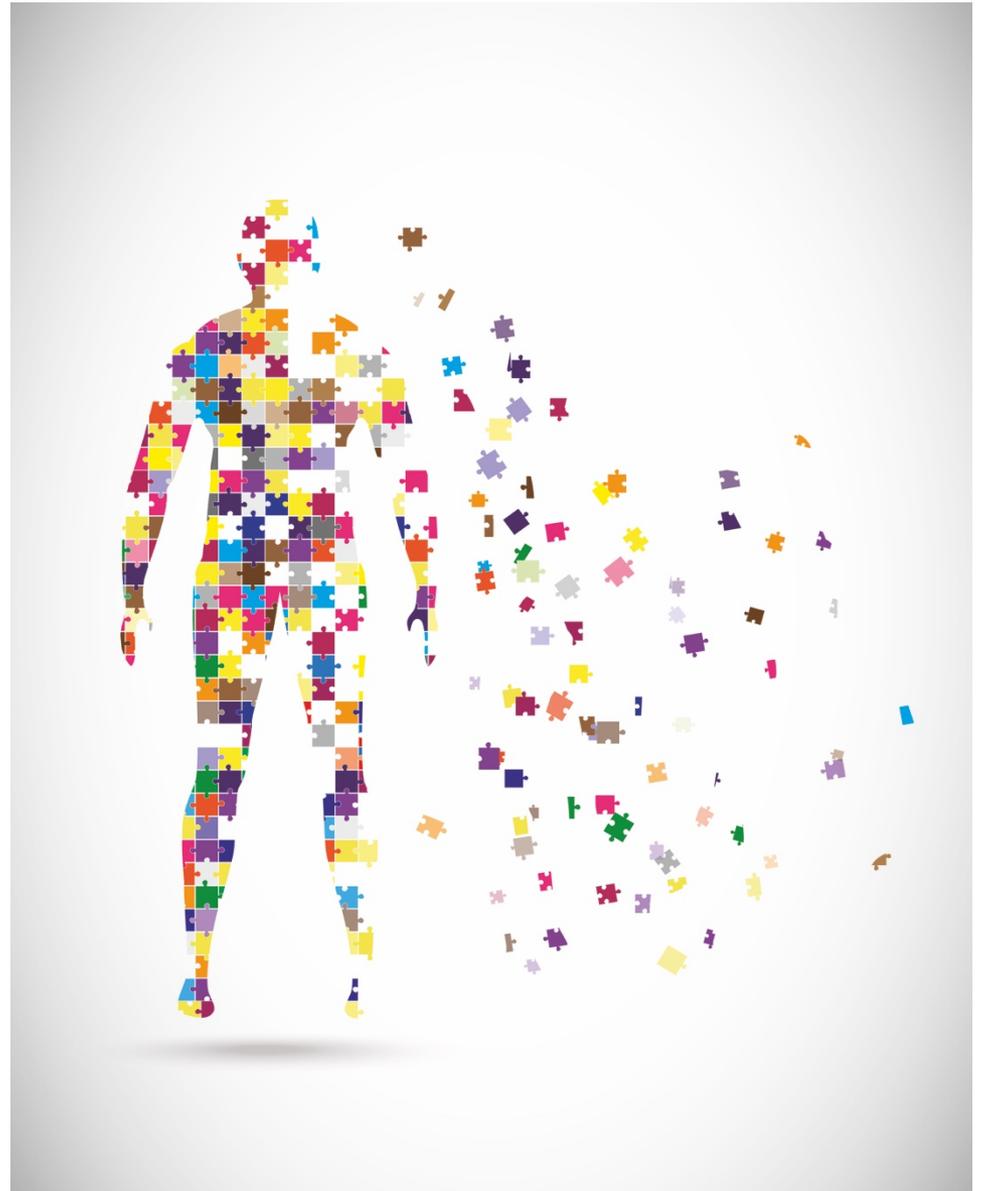


Menschlicher Organismus



Ebene des Körpers

- Essen & Trinken
- Verdauung
- Schlafen
- Wohnung
- Sexualität
- Schmerzen
- Krankheit

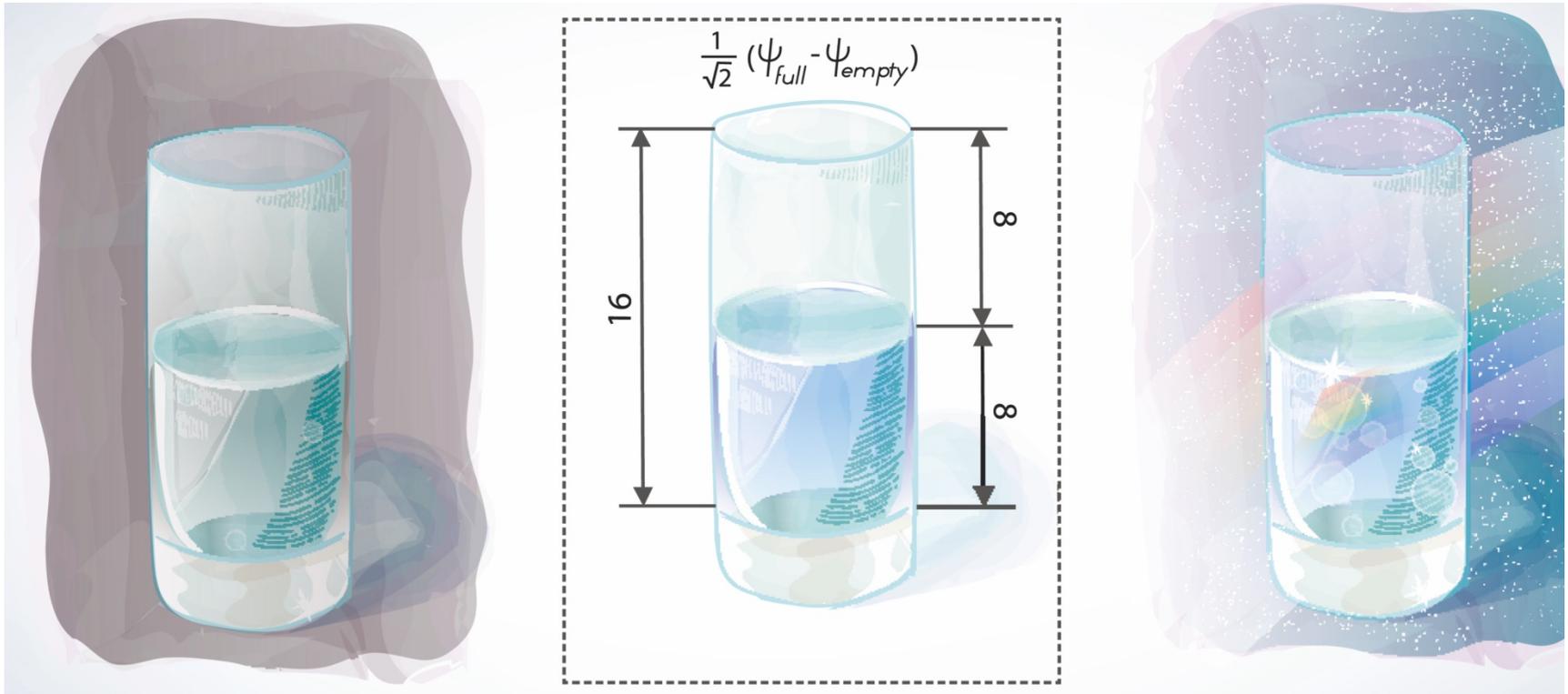


Ebene der Gefühle

- angenehm
- unangenehm



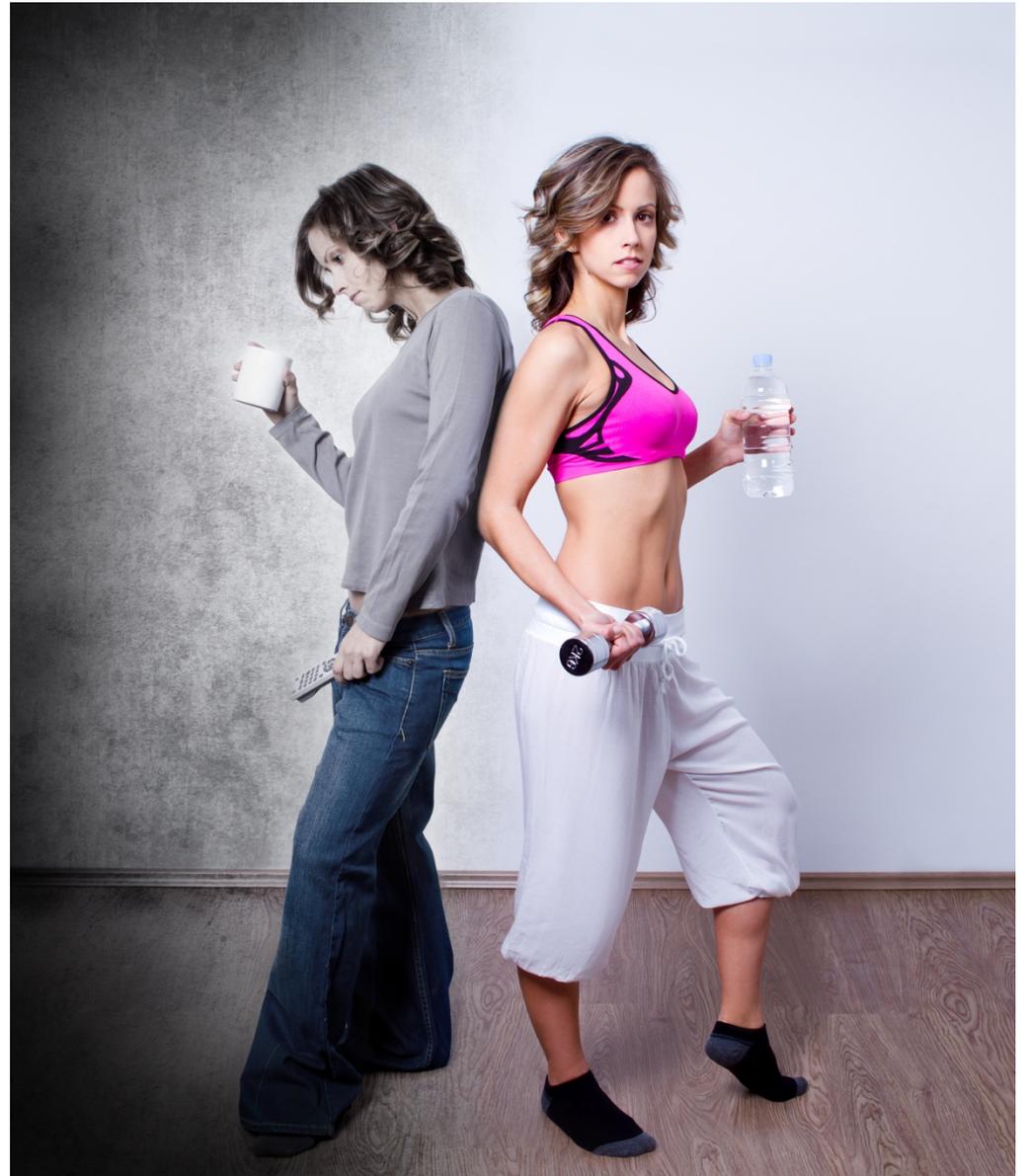
Ebene der Gedanken



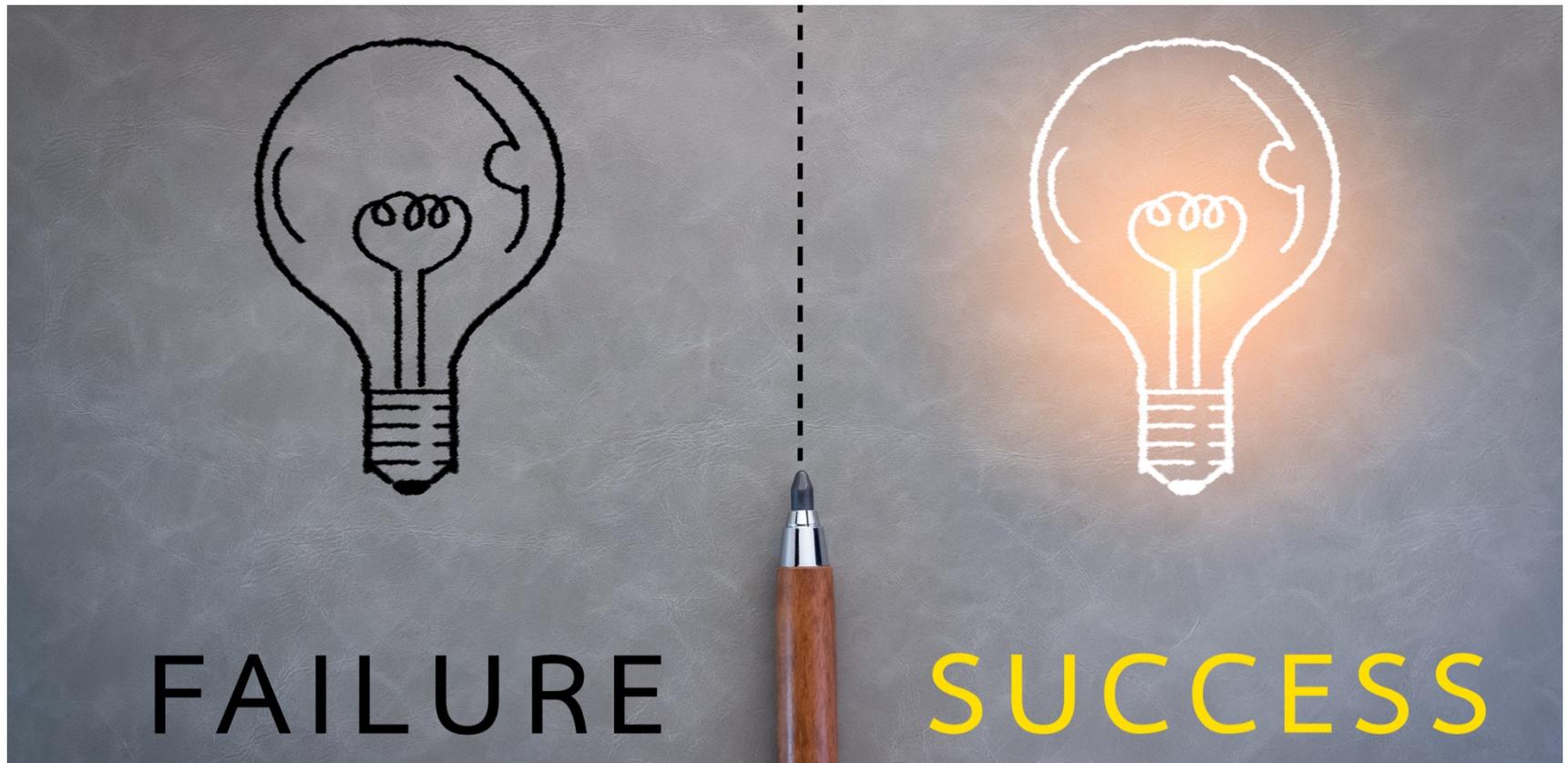
pessimistisch – realistisch – optimistisch

Ebene des Handelns

- aktiv
- passiv



Der Mensch ist ein Gewohnheitstier



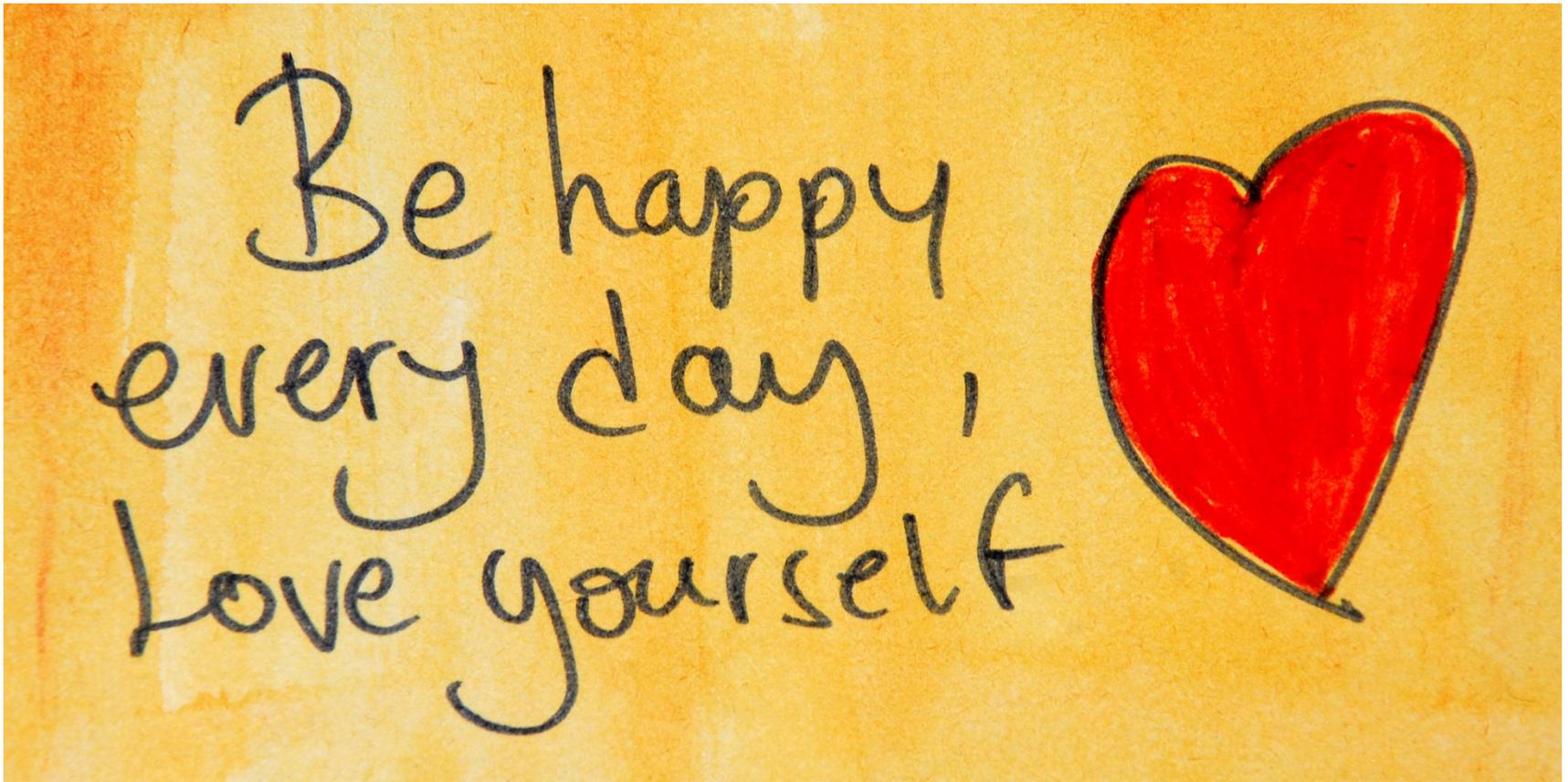
Er lernt aus Erfahrungen mit Erfolg & Misserfolg.

Wie entsteht das Lebenskonzept?

- vorgeburtliche Einflüsse
- Geburt
- Erfahrungen im 1. - 3. Lebensjahr
- Liebe der Eltern/Erwachsenen



Jeder Mensch will geliebt und wertgeschätzt werden

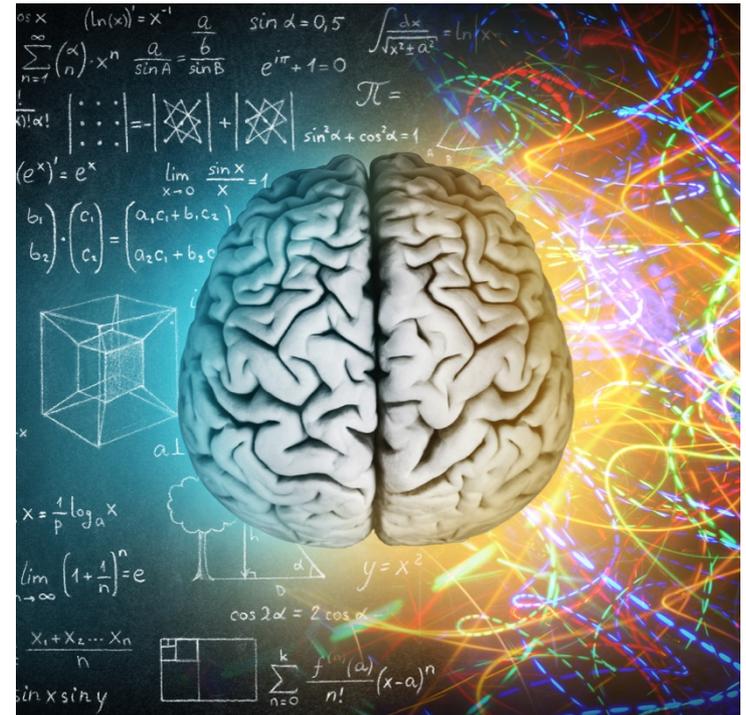


Folgen für den Erwachsenen in Stress- und Konfliktsituationen ...

- greifen wir auf in der Kindheit erlernte Muster zurück
- nehmen wir Rücksicht auf die Bedürfnisse der Umgebung
- sind wir nicht konfliktfähig
- versuchen wir, über Leistung Anerkennung vor uns selbst und anderen zu gewinnen

De-Automatisierung von nicht mehr passenden Denk- und Verhaltensmustern

- Hellwach & bewusst leben
- Das Prinzip
der Achtsamkeit
- Körperlich-seelisches
Gleichgewicht
als Schutz
vor Erschöpfung



Physische Risikofaktoren bei Muskel-Skelett-Erkrankungen

- Handhabung von Lasten
- Wiederholte oder kraftvolle Bewegungen
- Ungünstige und statische Haltungen
- Längeres Sitzen, Stehen oder Knien in derselben Position

Organisatorische und psychosoziale Risikofaktoren bei Muskel-Skelett-Erkrankungen

- Hohe Arbeitsanforderungen
- Keine Pausen oder keine Möglichkeit Arbeitshaltungen zu verändern
- Lange Arbeitszeiten
- Mobbing, Belästigung, Diskriminierung
- Geringe Arbeitszufriedenheit

Was kann ich auf der körperlichen Ebene tun?

- Atemübungen
- Beratung durch einen Arbeitsmediziner, Physiotherapeuten über die richtigen Körperhaltungen
- Bewegung in der Natur
- Entspannungsverfahren (PMR, AT, MBSR, Yoga)
- Gute und regelmäßige Ernährung
- Ausreichend Schlaf

Erleichterung auf der gedanklichen Ebene

- Positive Selbstgespräche:
Ich schaffe das! Das habe ich gut gemacht!
- Realistische Aufgabenplanung
- Kein Multitasking
- Ablenkung von negativen Gedanken
und Grübeln
- Konsum von Fernsehen, Nachrichten und
Zeitungsmeldungen einschränken

Erleichterung auf der emotionalen Ebene

- Sich aussprechen
- Positive und negative Gefühle registrieren
- Soziale Kontakte pflegen
- Konflikte bearbeiten und lösen
- Sich selbst etwas Gutes tun

Verhaltensmuster ändern

- Grenzen setzen
- eigene Ansprüche überprüfen
- bewusste Kommunikation einsetzen
- eigene Bedürfnisse erkennen & Wünsche äußern
- Nein sagen
- sich helfen lassen
- stressfreie Zonen einrichten



Partnergespräch

1. Welche Fragen sind bei mir entstanden?
2. Was hat mich an dem Vortrag angeregt?
3. Welches Ergebnis habe ich im Burnout-Test?



Austausch & Feedback

Stellen Sie bitte
eine Frage an mich
oder geben Sie
einen Kommentar ab

