

Vortrag: Vertrauter leben - Raus aus dem Sorgenkarussell

Sorgen können den Alltag und die Lebensqualität beträchtlich stören. Stress und Ängste sind das zweithäufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem in Europa und ca. 80 % aller Fehlzeiten sind auf psychosoziale Risiken zurückzuführen. Im Laufe eines Lebens erleiden 70 % der EU-Bevölkerung mind. eine psychische Erkrankung.

Doch die gute Nachricht: Auch wenn sich viele Menschen das kaum vorstellen können, kann man Sorgen und Ängste loswerden und gut bearbeiten. Es gibt einen Ansatz sowie Tools, die bei nahezu allen Ängsten und Sorgen gut helfen.

Mit diesem Vortrag schaffen Sie jede Krise und können vertrauter im Leben stehen. Die Antwort auf Ängste und Stress liegt im Aufbau von Vertrauen und Resilienz (=innere Widerstandskraft mit Krisen und Ängsten umzugehen).

Dabei geht es um **7 Resilienzfaktoren** für mehr inneres Vertrauen, um Ängste und Sorgen loszuwerden. Diese Resilienzfaktoren bildet die Resilienz Waage ab, mit der Sie jede Krise meistern.



7 Resilienzfaktoren

1) Akzeptanz

Bedeutet, Situationen, die nicht mehr zu ändern sind, anzunehmen und die Vergangenheit vergangen sein lassen.

Beispiel: Versuchen Sie Dinge und Situationen, bei denen Sie wenig Kontrolle haben zu akzeptieren und anzunehmen.

2) Positive Beziehungen

Bedeutet ein System von menschlichen Beziehungen knüpfen und nutzen zu können.

Beispiel: Teilen Sie bewusst Ihre Sorgen mit einer guten Freundin / einem guten Freund. Nur wenn Sie Ihre Sorgen teilen werden diese weniger.

3) Selbstvertrauen

Bedeutet Mut und Selbstwert zu zeigen und sich aktiv für das Gehen des eigenen Weges einzusetzen.

Beispiel: Finden Sie 5 Stärken an sich selbst und schreiben Sie sich diese auf. Fragen Sie Ihre wichtigsten Mitmenschen was diese an Ihnen schätzen.

4) Sinn

Bezeichnet man das Warum oder größeres Ganzes einer Situation und hilft, den Sorgentunnel zu bewältigen.

Beispiel: Schreiben Sie sich das auf einem Zettel: Warum stehen Sie jeden Tag auf? Was gibt Ihnen Sinn in Ihrem Leben?

5) Lösungsorientierung

Bedeutet die Fähigkeit auch bei schwierigen Situationen im Leben nicht sofort aufzugeben, sondern dran zu bleiben und versuchen andere Lösungen zu finden.

Beispiel: Denken Sie beim nächsten Problem an mögliche Chancen und fokussieren Sie sich bewusst auf die Lösungen.

6) Handlungsorientierung

Nachdem man die Situation angenommen hat, geht es darum, nach vorne zu schauen und dann aktiv zu handeln.

Beispiel: Versuchen Sie Ihren inneren Schweinehund durch eine Aktion (zB Laufen zu gehen) bewusst zu durchbrechen und mutig voran zu gehen.

7) Optimismus

Ist die Fähigkeit, hoffnungsfroh und positiv in die Zukunft zu blicken und an einen guten Verlauf der Dinge zu glauben.

Beispiel: Versuchen Sie sich bewusst Vertrauens-Szenarien über die Zukunft im Kopf zu schaffen, anstatt Angst-Szenarien zu visualisieren.

Ganz gleich was passiert, ob wir eine Stelle verlieren, eine Trennung hinter uns haben, ob im Büro die Arbeitslast wächst, ob wir einen Streit haben usw. Eines ist nie zu vergessen:

Wir selbst haben immer die Kontrolle über die Bedeutung, die wir einer Sache geben und den Schritt, den wir als Nächstes tun.

Circle of Concern (=Kreislauf von Sorgen, die man nicht steuern kann) soll in Richtung: **Circle of Influence** (=Kreislauf von Einfluss und Steuerung der eigenen Handlung) umgekehrt werden.

Beispiel: Was ist bei einer Situation unveränderbar und was kann ich gestalten?

Dasselbe gilt in Richtung Transformation vom **Opfer** zum **Gestalter**, vom **Perfektionismus** (=Gefühl es ist immer zu wenig) in Richtung **Exzellenz** (= das Gefühl das Beste gegeben zu haben) sowie **Emotionale Schieflage** (jede Emotion zu verdrängen) in Richtung **Emotionale Intelligenz** (Emotionen zuzulassen und zu steuern).



