

Perspektiven in unsicheren Zeiten

Positive Psychologie anwenden
und persönliche Resilienz stärken

BGF-Vortragsreihe

2. Forum Gesunde Hochschule „Gesundheit trifft Technik“
mit Nicole Woltmann

TUM Campus Garching
Donnerstag, 7. Juli 2022



Im Alten Land sagt man „Moin!“



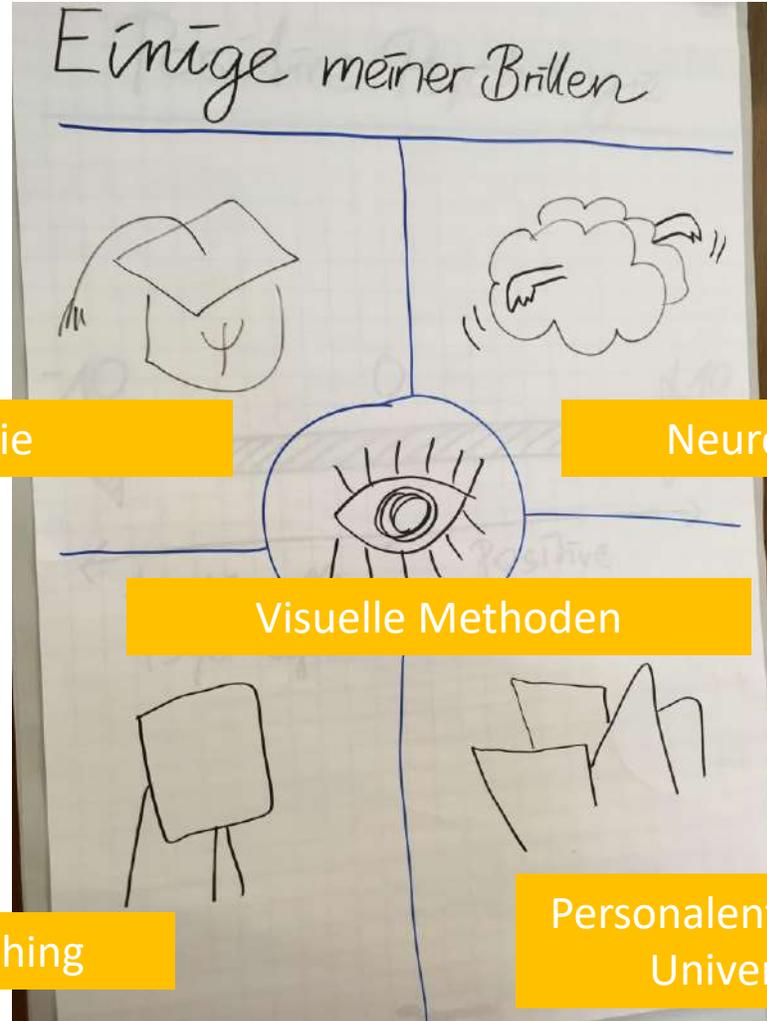
Nicole Woltmann

- Mutter von 3 Kindern, Partnerin, Tochter, Schwester, Freundin, Aktive in der Sketchnotes-Community und ... Berufstätige
- Diplom-Psychologin
- Zweitstudium Neurobiologie
- Freiberufliche Systemische Coach (DGSGF)
- Referentin Personalentwicklung Leuphana Universität Lüneburg, u.a. Gesundheitsmanagement
- Visuelle Methoden
- Schwerpunkt-Themen: Gesunde (Selbst-) Führung, Positive Psychologie, Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung

Im Alten Land sagt man „Moin!“



Nicole Woltmann



Achtsamer Start: Mini-Body-Scan



Blick nach Innen: Wie bin ich gerade hier?

Ein Moment zum Innehalten



Blick nach Außen: Wo stehe ich gerade in dieser Welt mit allem was los ist?
Und Murmelgruppen zu zweit: Was hat das mit dem Thema Gesundheit zu tun?

Aktuelle Entwicklungen: Von VUCA zu BANI



V	Volatile (unberechenbar/ flüchtig)
U	Uncertain (unsicher/ ungewiss)
C	Complex (komplex, vielschichtig)
A	Ambiguous (mehrdeutig, widersprüchlich)

B	Brittle (brüchig/ porös)
A	Anxious (ängstlich/ besorgt)
N	Non-linear (nicht-linear)
I	Incomprehensible (unverständlich, unbegreiflich)

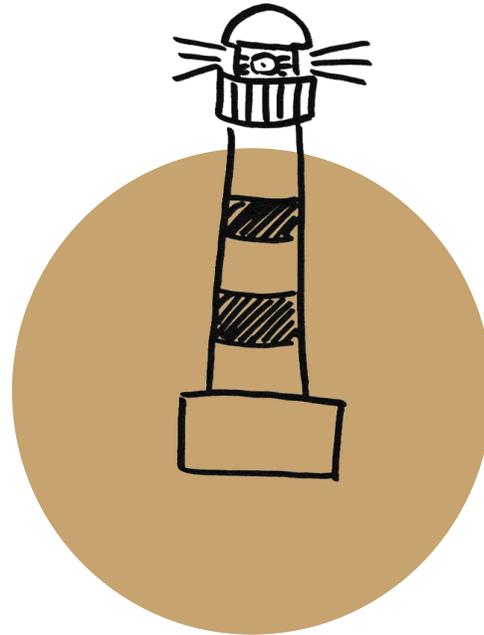
Quelle VUCA: Bennis, W. & Nanus, B. (1985). Leaders. The Strategies For Taking Charge.

Quelle BANI: Cascio, J. (2020). Facing the Age of Chaos.

Positive Psychologie und Resilienzförderung in unsicheren Zeiten



Individuum
gesund bleiben, Wohlbefinden



Organisation
Arbeitszufriedenheit, Identifikation, Engagement

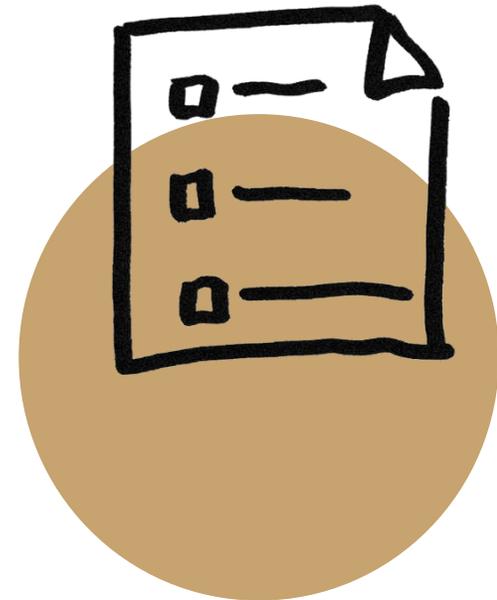


Gesellschaft
neue Qualitäten für unser Zusammenleben
(höher-schneller-weiter oder ?)

Agenda



- Was ist „Gesundheit“ überhaupt?
- Gesunde Selbstführung
- Dreiklang der Gesundheitsförderung
- Positive Psychologie
- Resilienz und Möglichkeiten der Resilienz-Förderung



Gesundheit und Wohlbefinden



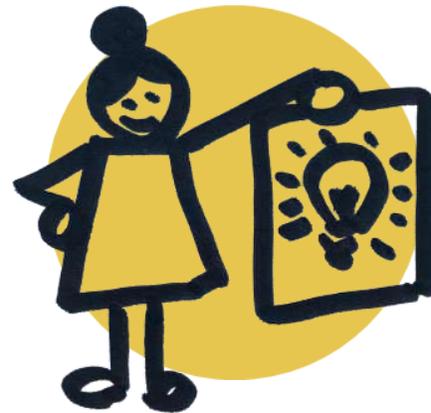
- Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. (WHO, 2020)
- Wohl(be)finden – „Ich finde mein Wohl“: fortlaufender, aktiver Prozess, gesunde Selbstführung



3 Stellhebel gesunder Selbstführung



Selbsterkenntnis
durch Reflexion und
achtsames Wahrnehmen



Selbstverantwortung
durch Ideenentwickeln und
Entscheiden



Selbstregulation
durch Umsetzen und
Handeln

Quick Check „gesunde Selbstführung“



- Bitte kreuzen Sie „gedanklich“ an, was auf Sie zutrifft!

Selbsterkenntnis

- Ich nehme wahr, wenn es bei mir gesundheitliche Warnsignale gibt.
- Ich merke, in welchen Situationen ich entspannt und ausgeglichen bin.

Selbstverantwortung

- Ich nehme meine Gesundheit wichtig.
- Ich entwickle Ideen, um meine Gesundheit zu erhalten und zu unterstützen.

Selbstregulation

- Wenn ich gestresst bin, setze ich konkrete Strategien zum Umgang damit ein.
- Ich tue regelmäßig etwas für Bewegung, gesunde Ernährung und Stressmanagement.

Dreiklang der Gesundheitsförderung



Bewegung



Ernährung



Stressmanagement/
Resilienzförderung

Dreiklang der Gesundheitsförderung



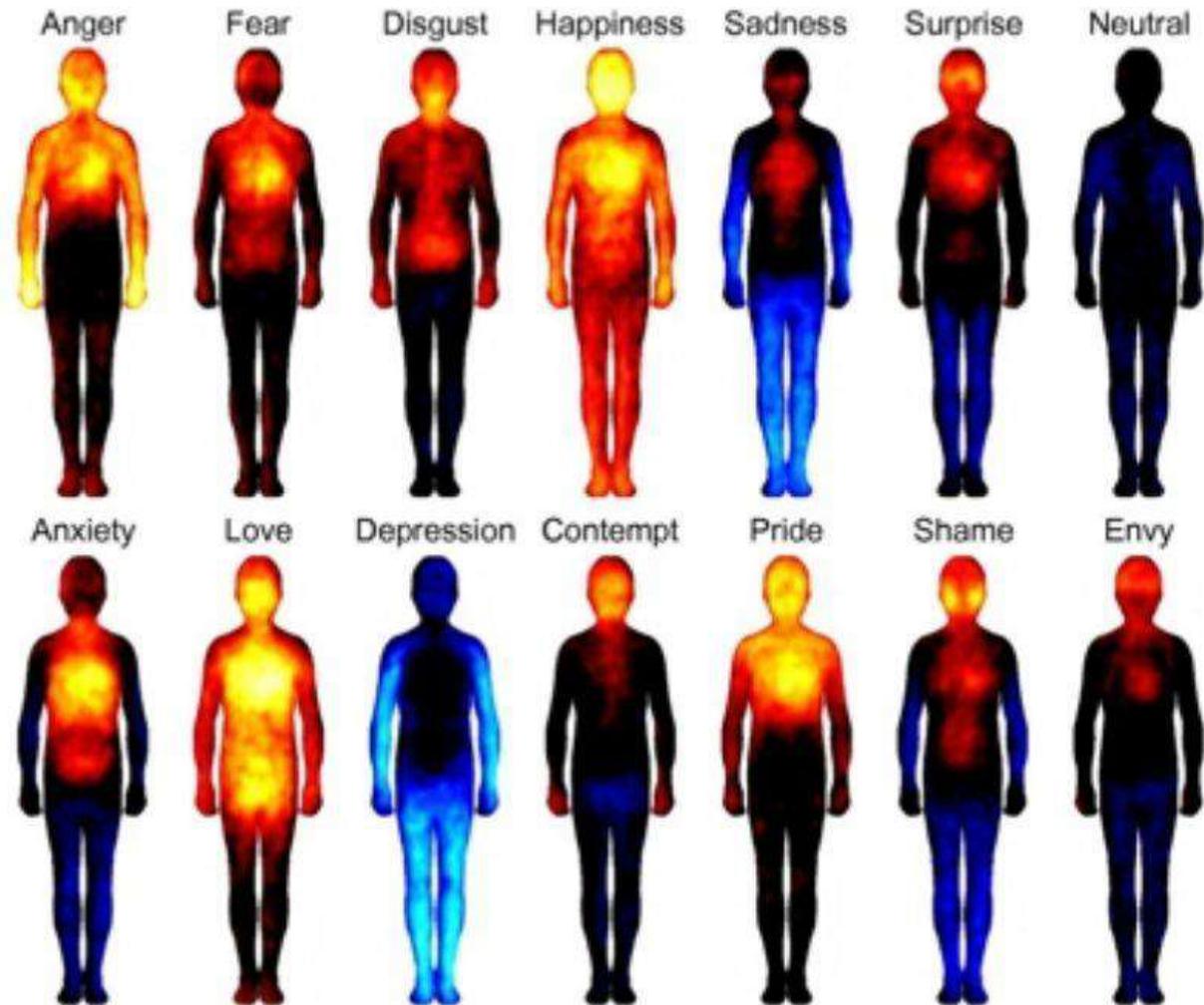
Bewegung

Bewegung und psychische Gesundheit



- Neurobiologische Zusammenhänge: 2 große „Daten-Autobahnen“
Rückenmark und Nervus Vagus (im limbischen Kortex verschaltet),
ständiger Dialog zwischen Körper & Hirn
- Embodiment, Hypothese des „verleiblichten Gehirns“: „körperlicher
Abdruck“ der Gefühle
- Eine Affektregulation ist durch Körperhaltung und Bewegung möglich.

Bewegung und psychische Gesundheit



Body2Brain Übungen (Croos-Müller)



Kopf hoch



Armschwinger



Schlüpfatmung



- kostenlose App mit weiteren Übungen: [Body2Brain](#)

Dreiklang der Gesundheitsförderung



Ernährung

Gesundes Essverhalten durch Achtsamkeit



- Ess-Impulse (Hunger, Appetit, Sättigung) wieder bewusster wahrnehmen
- Individuelle Reize, die zum Essen ohne Hunger animieren, identifizieren (z.B. Werbung, Gerüche, leichte Erreichbarkeit, Gesellschaft, Futterneid, Ablenkung durch TV, Grübeleien, Essen nach Uhrzeit)
- Autopilot beim Essen „ausschalten“: Aufmerksamkeit auf Genuss und Geschmack



Dreiklang der Gesundheitsförderung



Stressmanagement/
Resilienzförderung

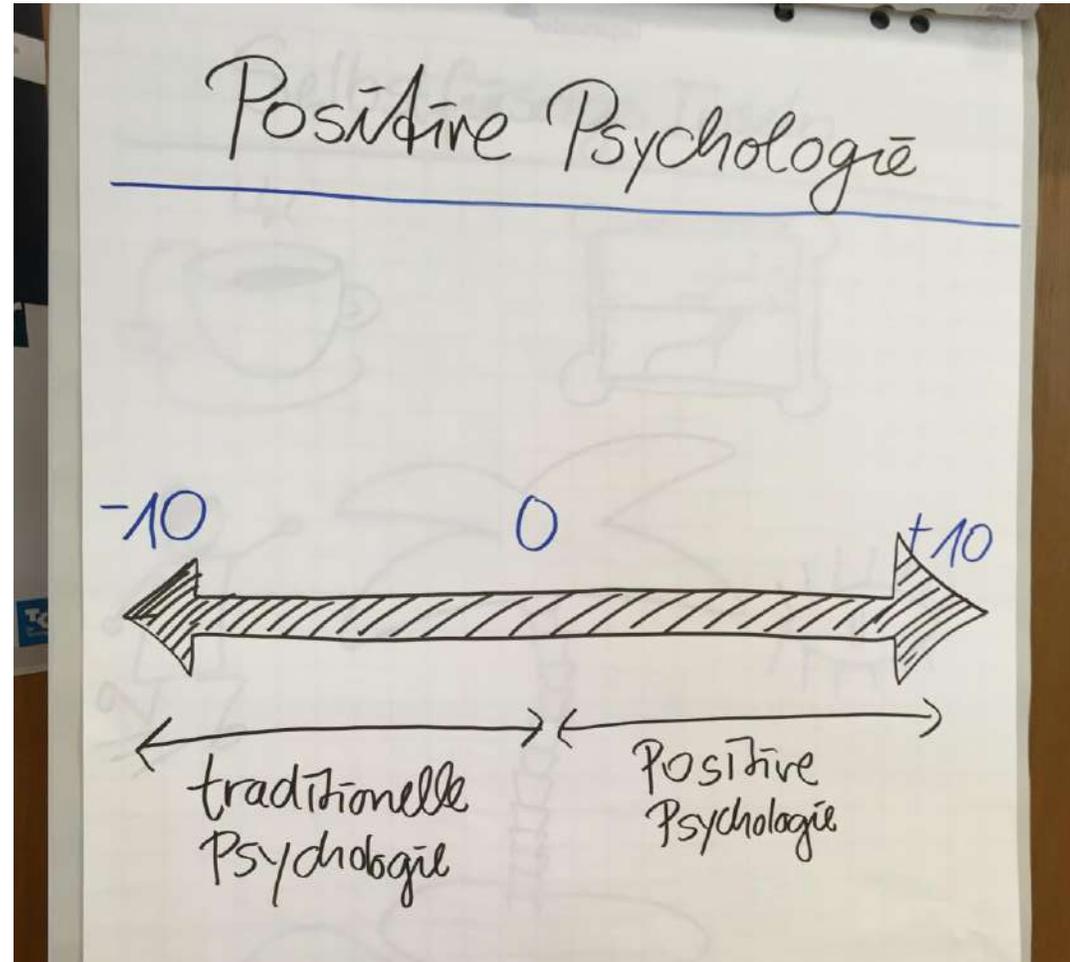
Positive Psychologie



- Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Erforschung dessen, was das Leben **lebenswert** macht. (Snyder & Lopez, 2009)
- Positive Psychologie als „neue Wissenschaft der **Stärke** und **Resilienz**“ (Martin Seligman, 2002)
- Kennzeichen (Biswas-Diener, 2010)
 - Wissenschaftsfundierung
 - Wachstumsorientierung
 - Nutzung positiver Emotionen



Positive Psychologie



Auf den Wellen des Lebens surfen



„Du kannst die Wellen nicht
aufhalten, aber Du kannst
lernen zu surfen.“
(Jon Kabat-Zinn)



Resilienz

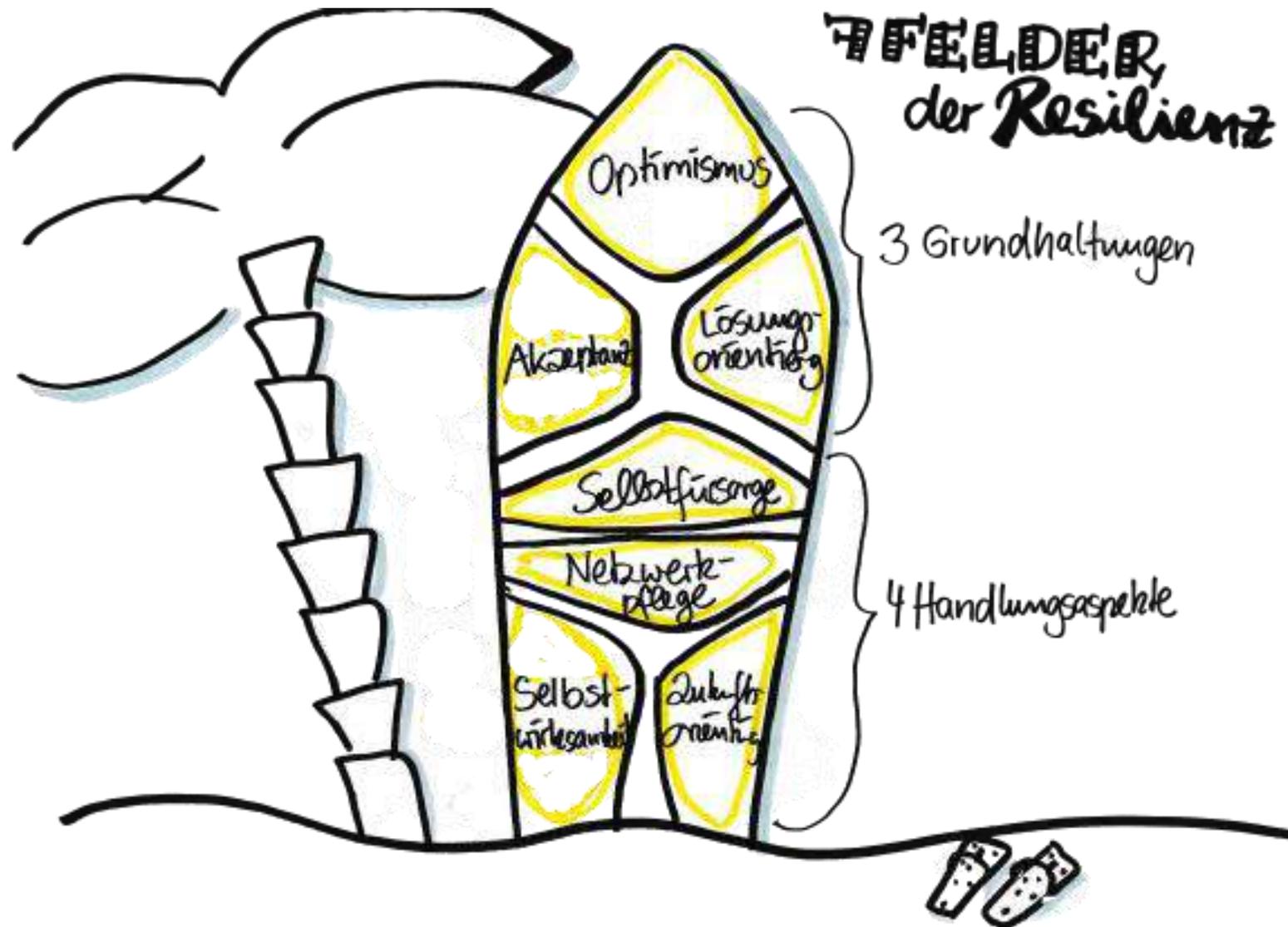


- Resilienz ist die Aufrechterhaltung bzw. schnelle Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach Widrigkeiten (Stressor Exposition)“ (Kalisch, 2017, Der resiliente Mensch)
- Resilienz ist die Fähigkeit sich – mit allem, trotz allem und während alles so ist, wie es ist – immer wieder in einen kraftvollen Zustand zu bringen (Grüber, 2021)

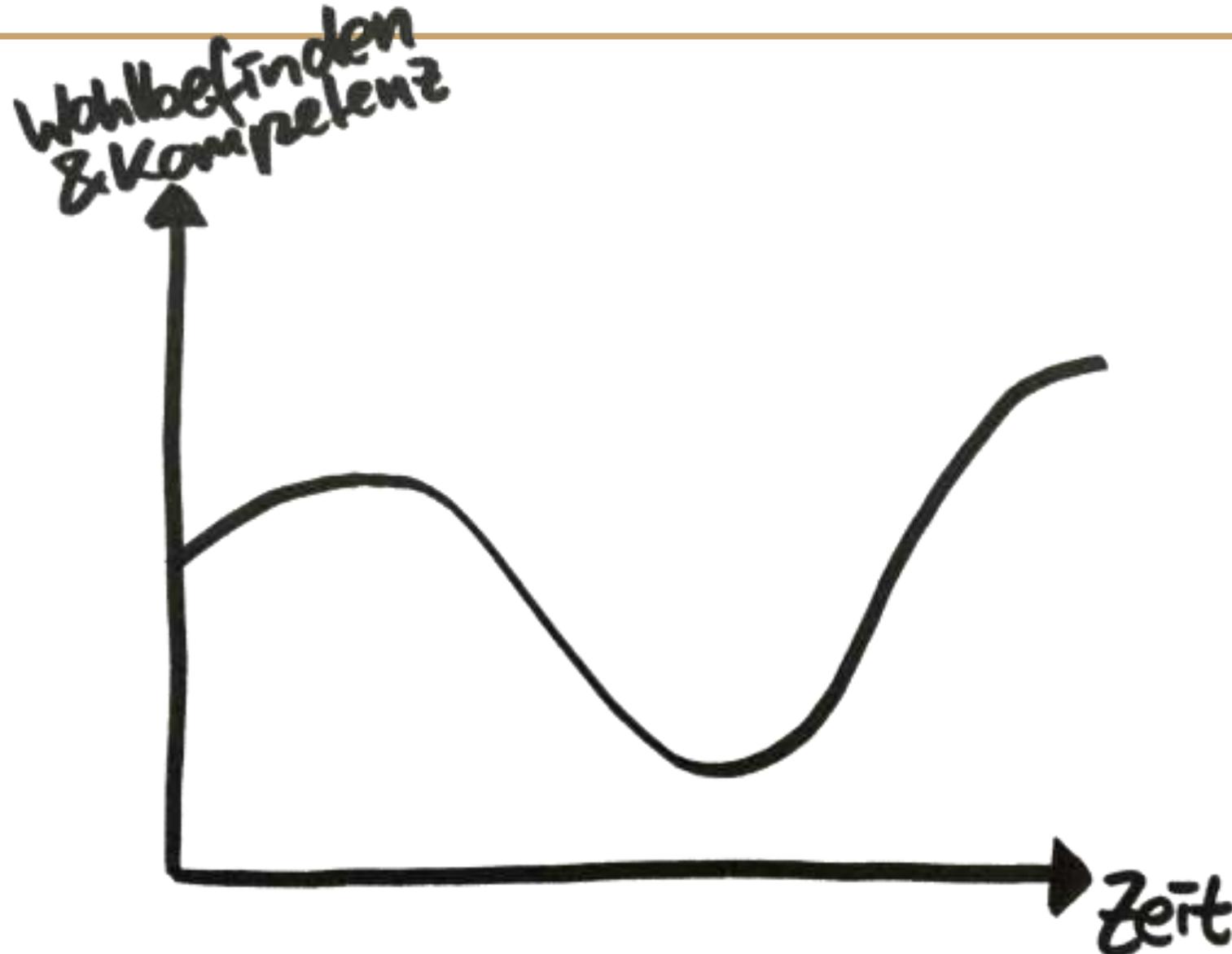
Immunsystem der Psyche



Auf den Wellen des Lebens surfen

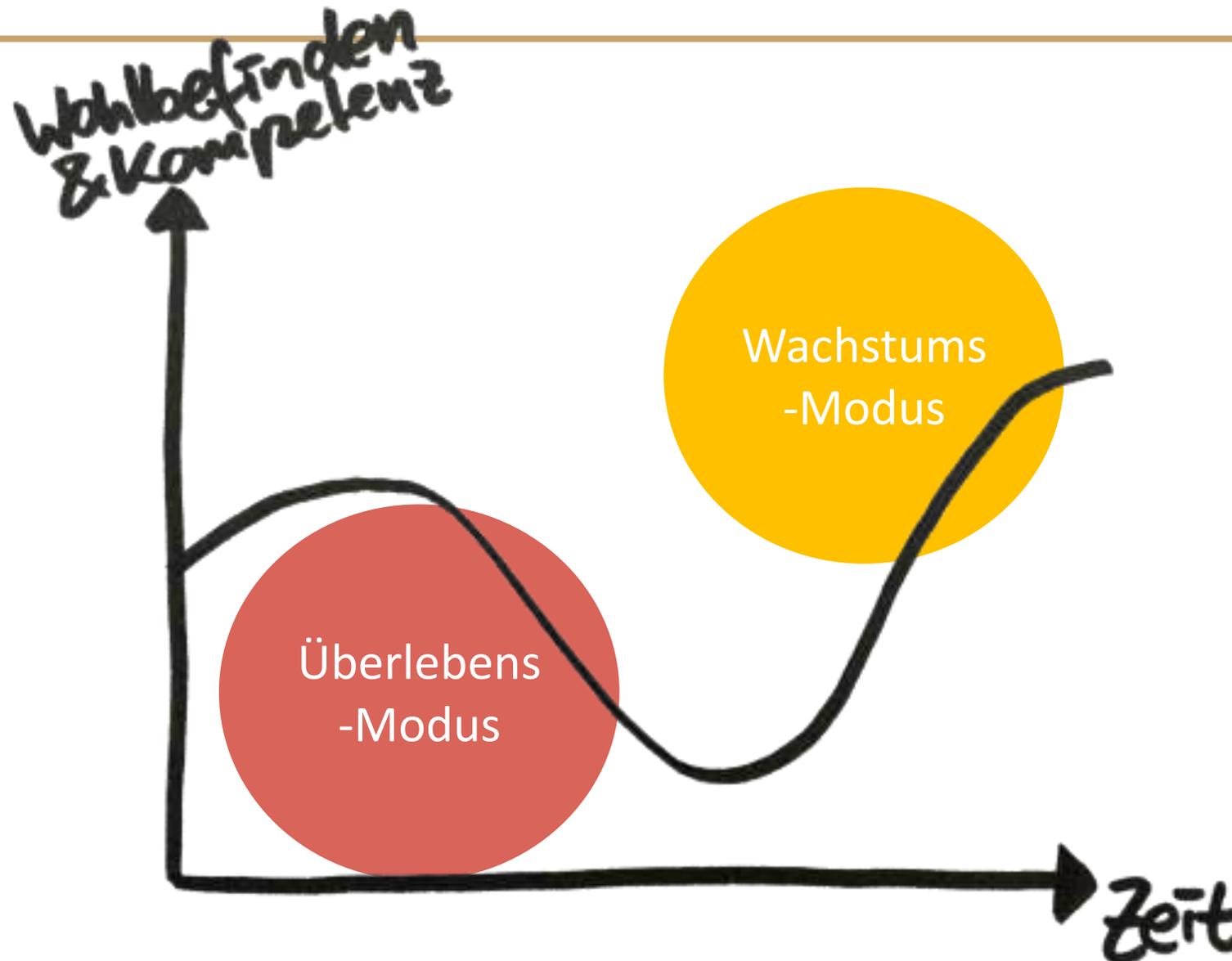


Wie reagieren wir in Krisen-Zeiten?



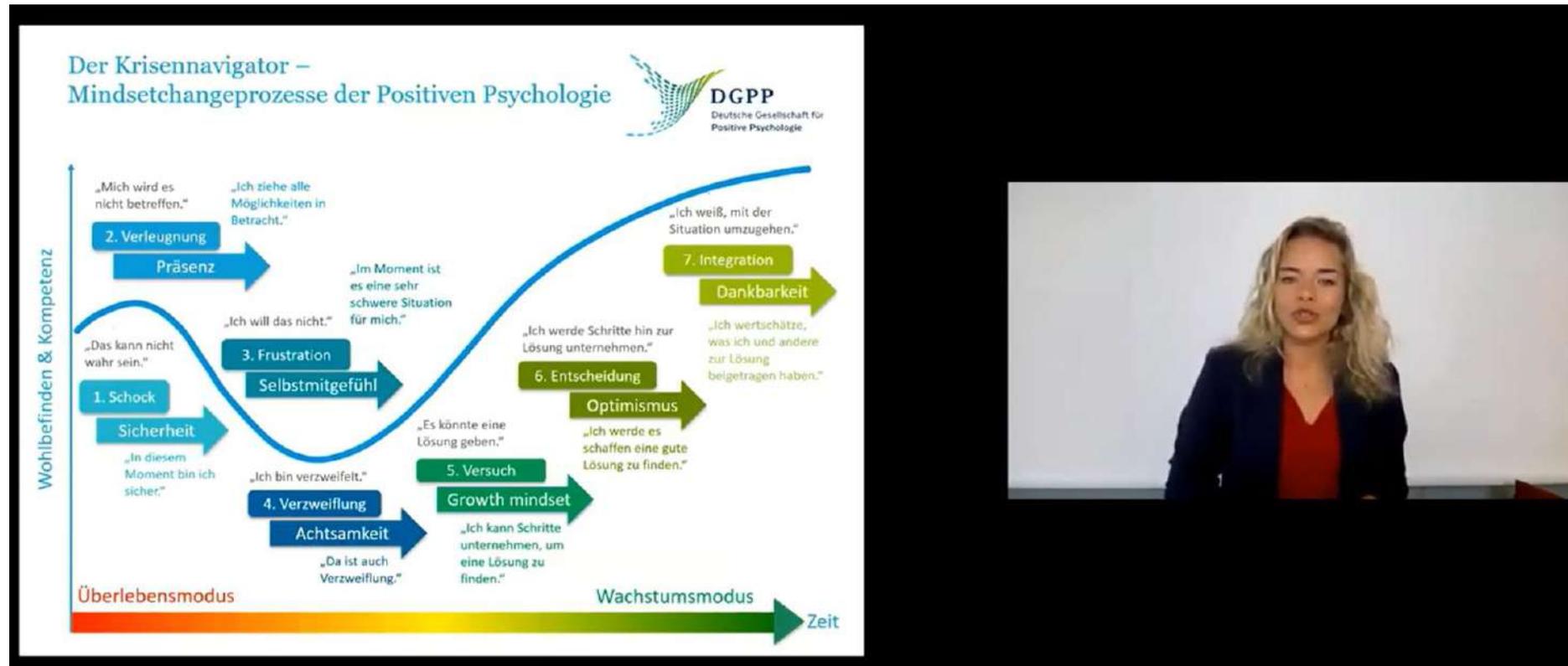
Quelle: eigene Zeichnung nach Mangelsdorf, J. (2020). Online Kongress des DACH-PP 2020.

Krisen-Navigation mit Positiver Psychologie



Quelle: eigene Zeichnung nach Mangelsdorf, J. (2020). Online Kongress des DACH-PP 2020.

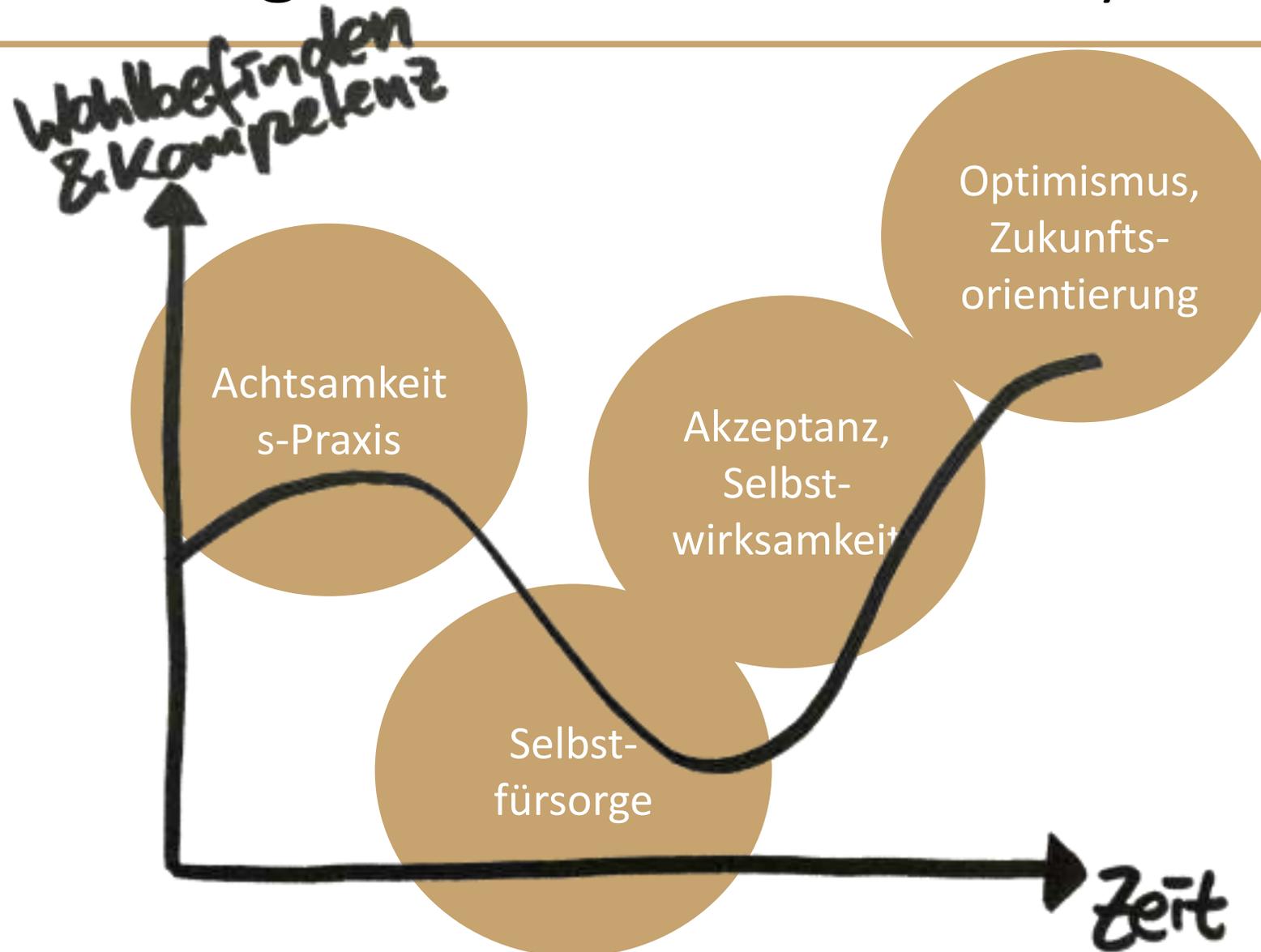
Krisen-Navigation mit Positiver Psychologie



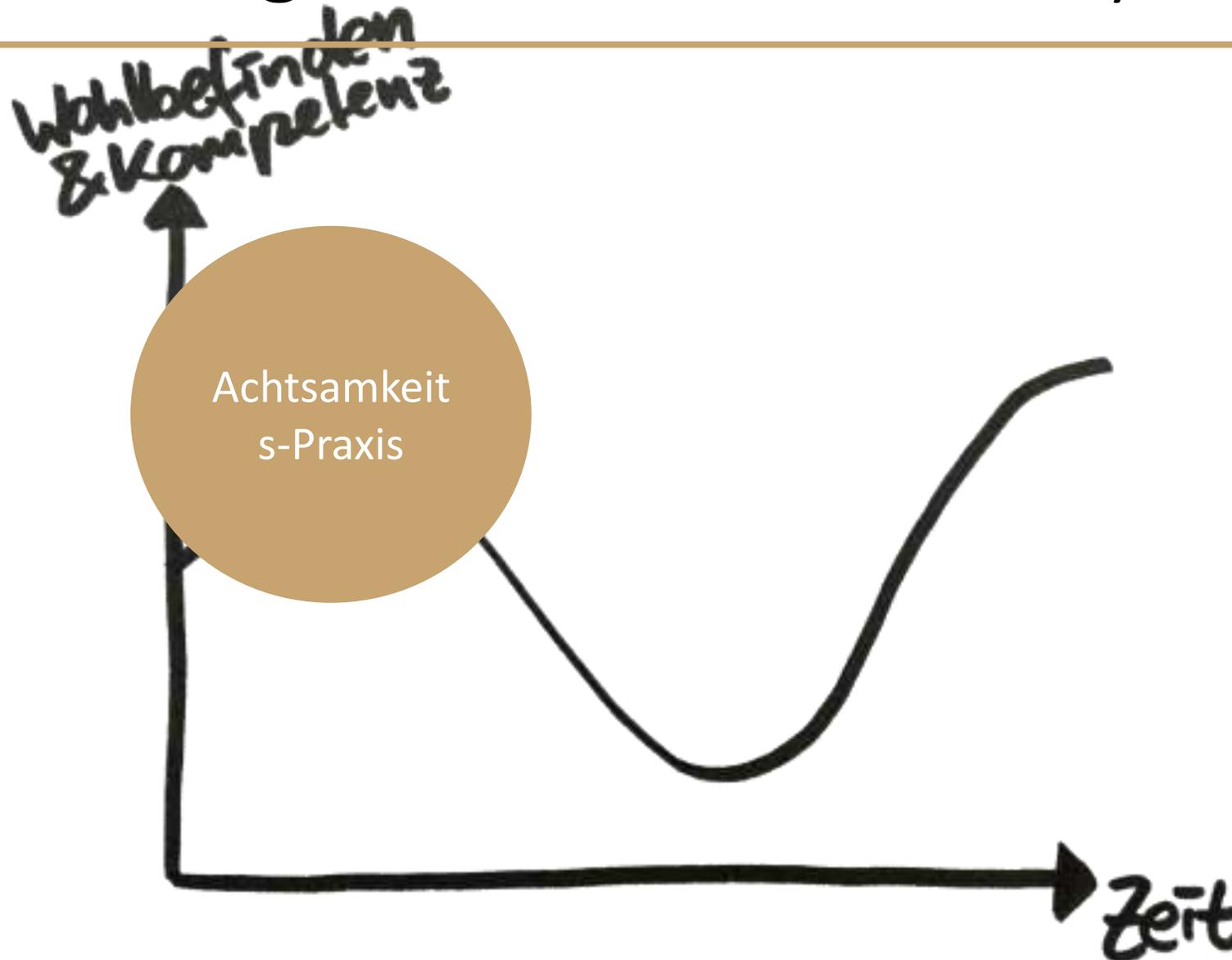
Keynote Online Kongress DACH-Verband der Positiven Psychologie 2020:
Prof. Dr. Judith Mangelsdorf, J. (2020). Stärker durch die Krise.

Quelle: https://www.youtube.com/watch?v=OQA5VCy6_04

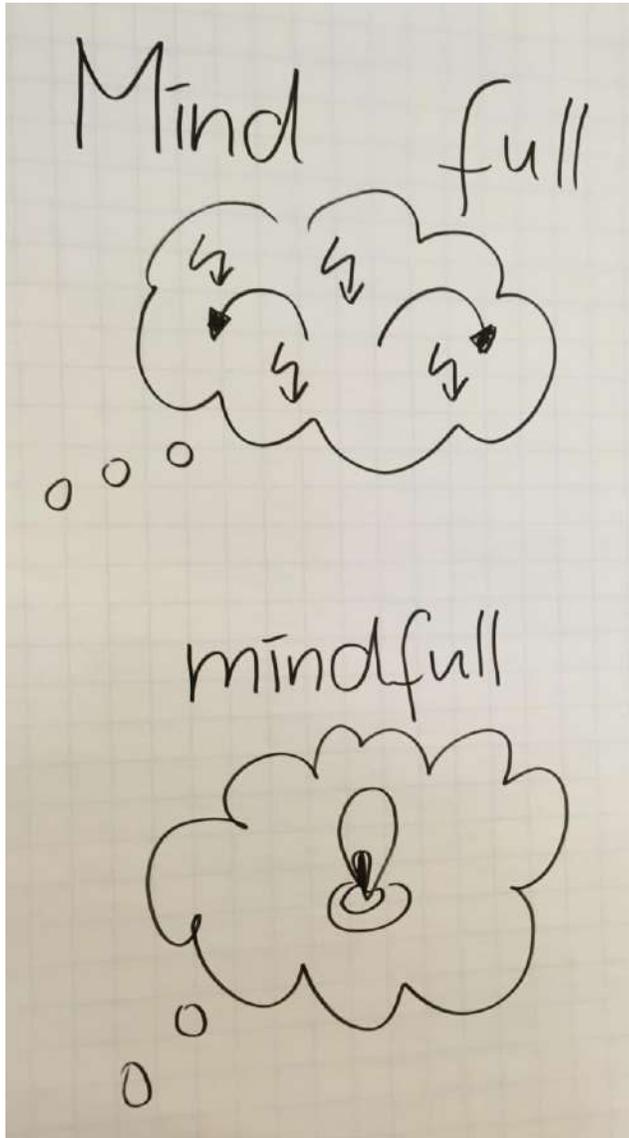
Krisen-Navigation mit Positiver Psychologie



Krisen-Navigation mit Positiver Psychologie



Achtsamkeits-Praxis

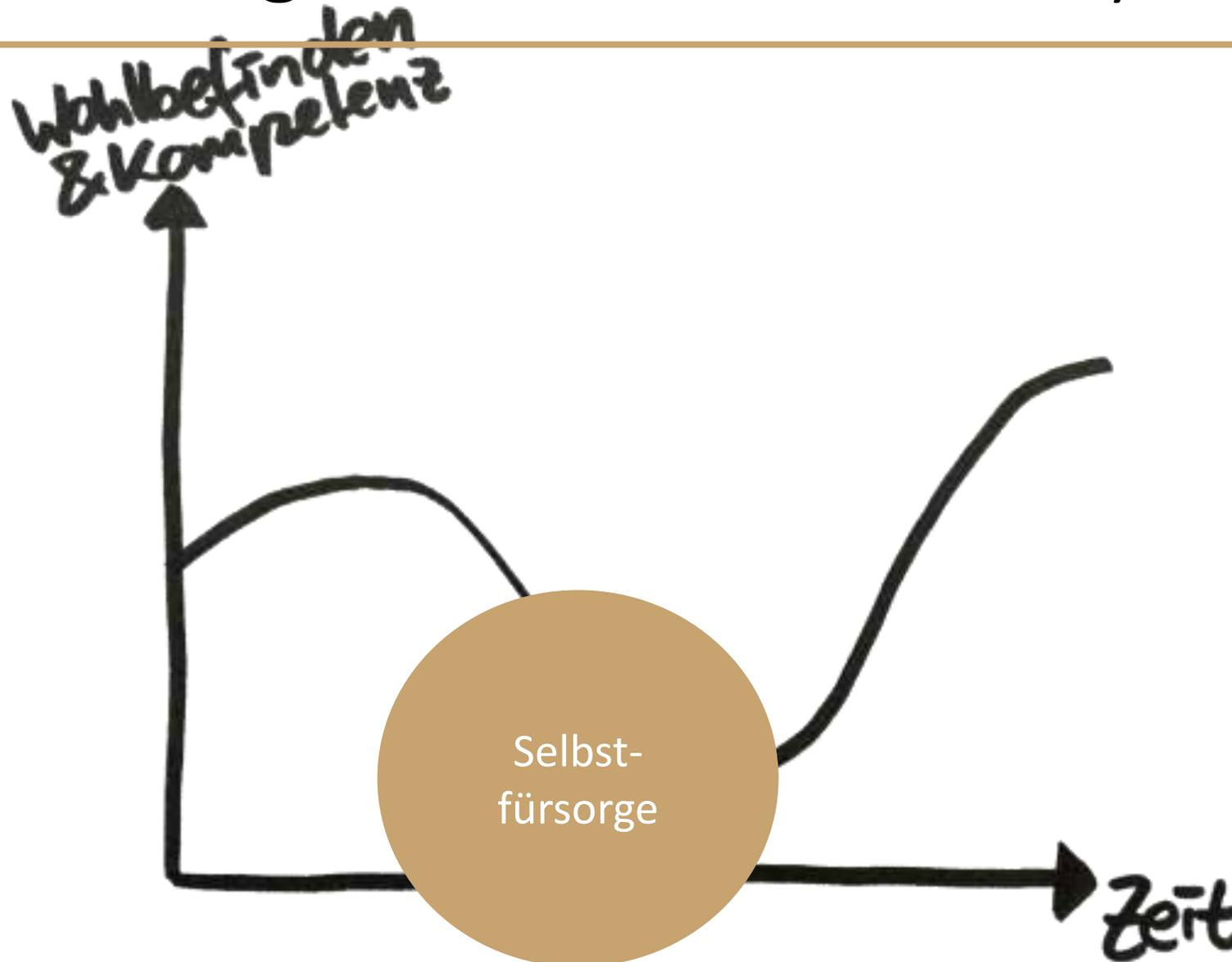


Unterbrechen Sie negative Gedanken-Karussells (um Ängste aus der Vergangenheit oder Sorgen über die Zukunft) mit Achtsamkeits-Übungen

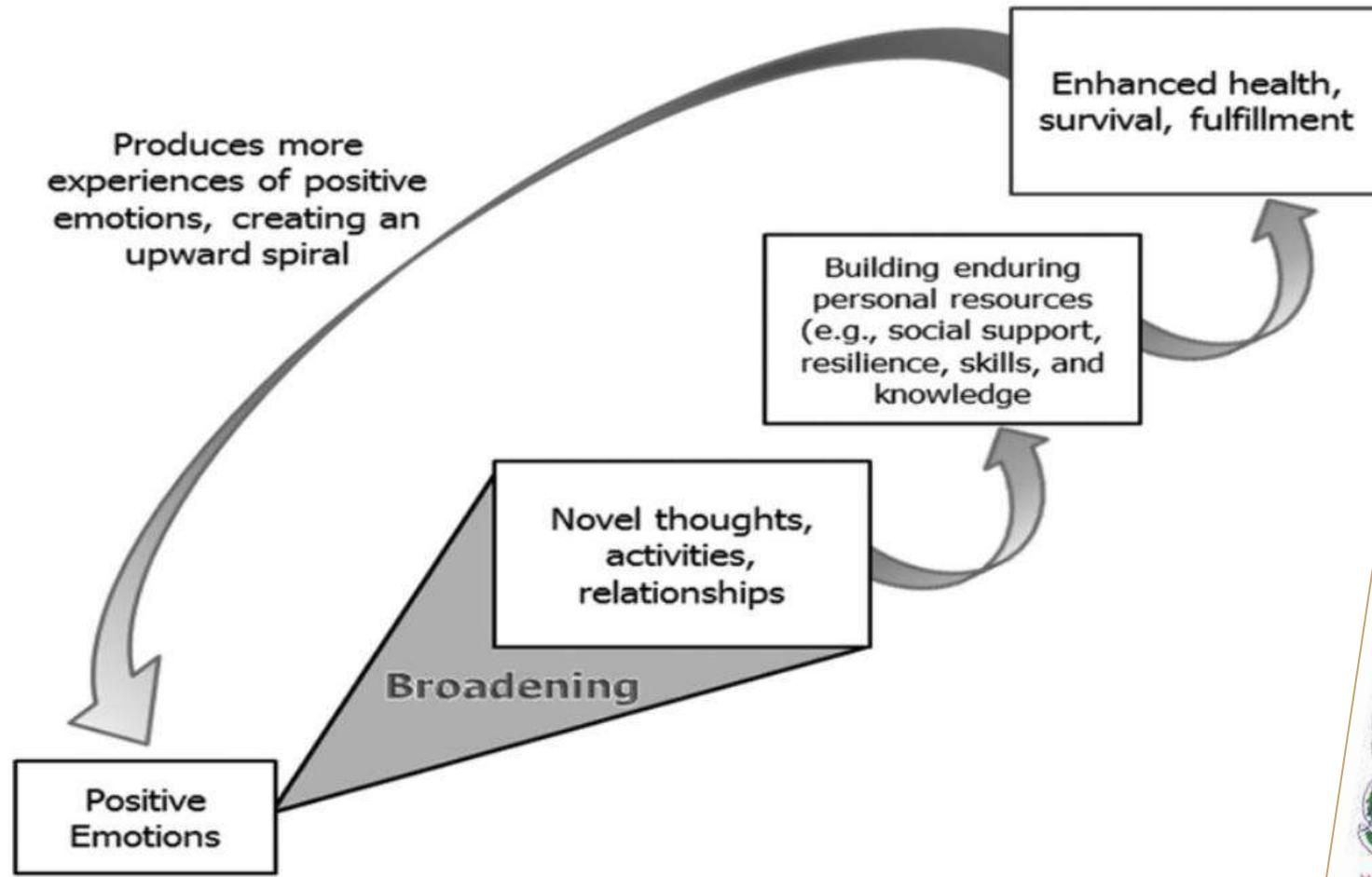
Nutzen Sie z.B. den Mini-Body-Scan im Alltag, um sich wieder im Hier & Jetzt zu verorten



Krisen-Navigation mit Positiver Psychologie



Die Macht positiver Emotionen: Broaden-and-Build-Theory



Quelle: Cohn, M. & Fredrickson, B. L. (2010).

Flugbegleiter*innen-Empfehlung



- Was hat die Sauerstoff-Maske mit dem Thema Selbstfürsorge zu tun?
- Was grenzt Selbstfürsorge von Egoismus ab?

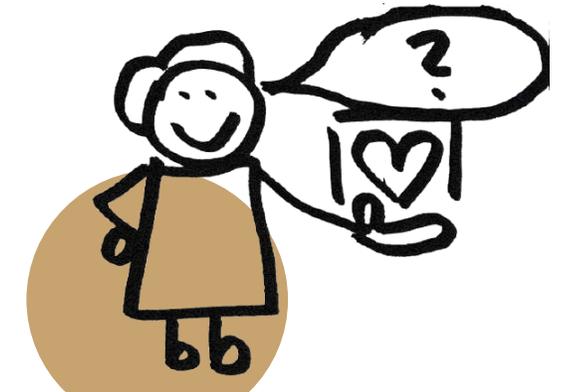


- nur wer sich selbst gesund führt, kann auch andere unterstützen und gesund führen
- Sich selbst und andere gesund führen heißt auch: Vorbild und Schutzschild sein (Motivation, andere zu unterstützen, kein Selbst-Zweck)

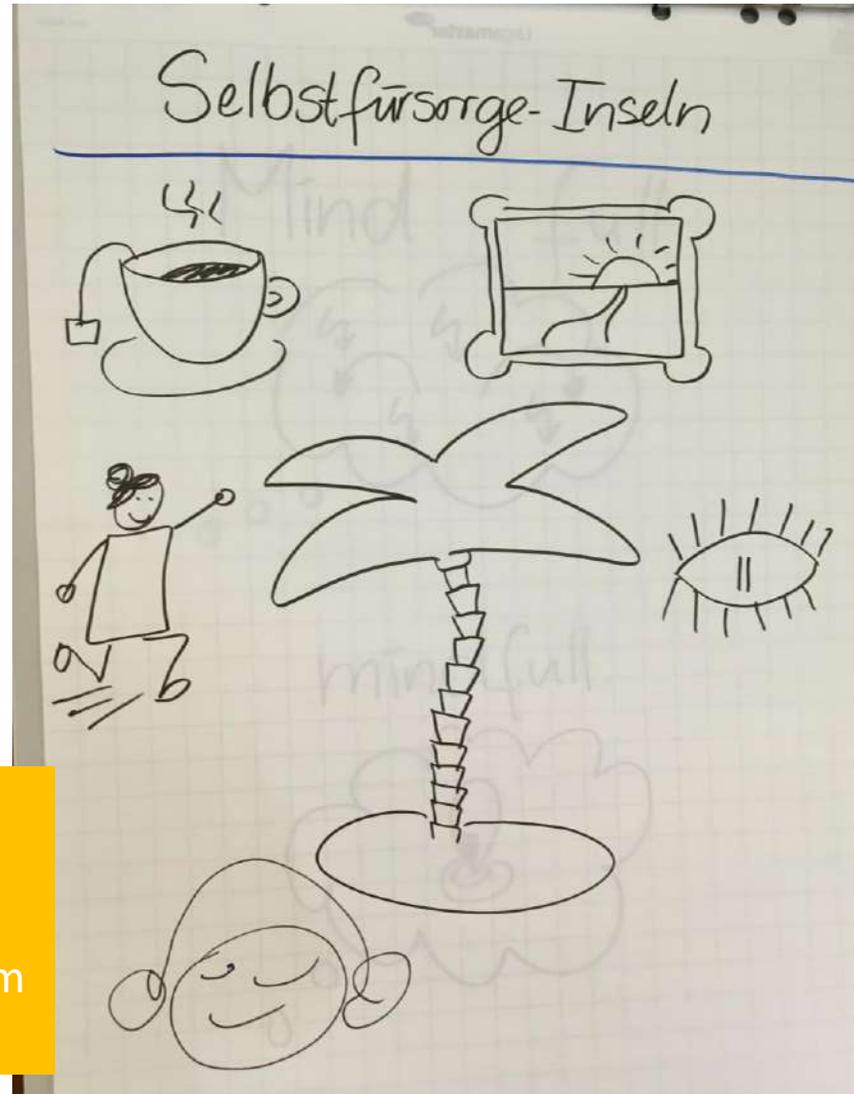
Die 10 positiven Emotionen nach B. Frederickson



- Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht, Liebe
- Selbstreflexion:
 - Wählen Sie eine positive Emotion aus!
 - In welcher Situation haben Sie diese Emotion empfunden?
 - Stellen Sie sich diese Situation ganz konkret vor!
 - Wie fühlt sich die Emotion an? Wo spüren Sie sie im Körper?
 - Was können Sie persönlich tun, damit Sie die Emotion in naher Zukunft wieder empfinden?



Selbstfürsorge-Inseln im (Arbeits-/ Lebens-) Alltag sammeln



Visualisieren Sie Ihre persönliche Liste von Selbstfürsorge-Inseln und platzieren Sie diese an einem gut sichtbaren Ort!



Krisen-Navigation mit Positiver Psychologie



Resilienz: Akzeptanz und Selbstwirksamkeit



Bezüglich einer konkreten Situation: schreiben Sie die Dinge auf, die sie nicht ändern können und üben Sie sich in Akzeptanz

Richten Sie dann Ihren Fokus bewusst auf die Dinge, die sie in dieser Situation tatsächlich beeinflussen können (und seien sie noch so klein) und schreiben Sie auf, was Sie als nächstes tun können

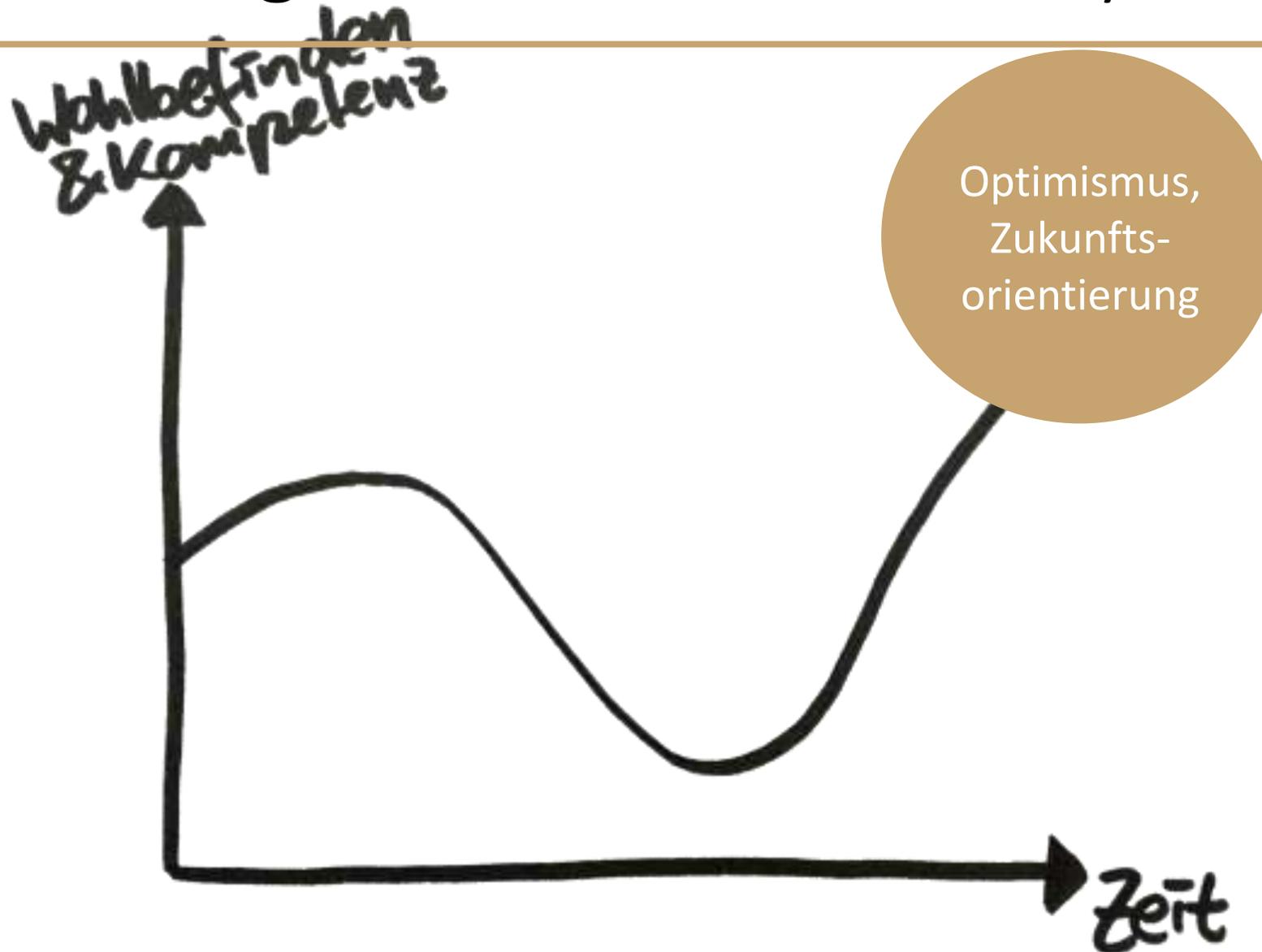


Circle of Concern



Circle of Influence

Krisen-Navigation mit Positiver Psychologie



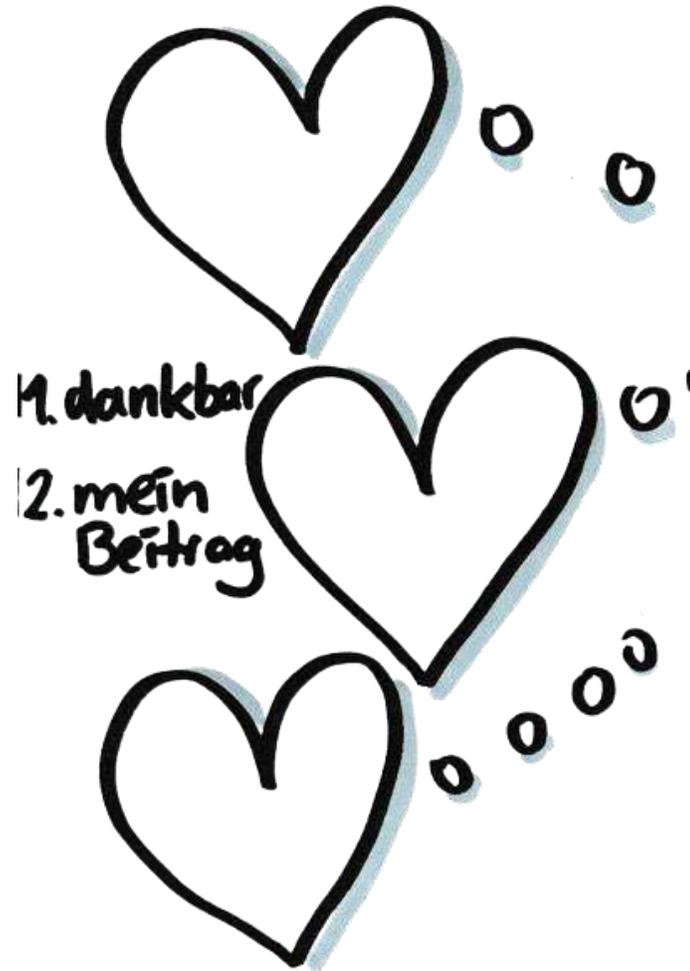
Quelle: eigene Zeichnung nach Mangelsdorf, J. (2020). Online Kongress des DACH-PP 2020.

Resilienz: Optimismus und Selbstwirksamkeit



Dankbarkeits-Tagebuch: jeden
Abend 3 Dinge aufschreiben,
für die ich dankbar bin

Selbstwirksamkeits-Booster:
zu jedem der 3 Punkte
notieren, was mein
persönlicher Beitrag dazu war



Resilienz:

Zukunftsorientierung - Bildkartenarbeit



- Wählen Sie aus den nachfolgenden Bildern eines aus, das symbolisch für die Antwort zur Fragestellung steht:

Wie möchten Sie sich selbst gesund führen und durch unsichere Zeiten navigieren?

- Schreiben Sie einen Satz dazu: Ich navigiere durch unsichere Zeiten, indem ich ...

Platzieren Sie Ihr Bild und Ihren Satz als visuellen Anker an einer gut sichtbaren Stelle, z.B. am Laptop, am Badezimmerspiegel oder als Hintergrund-Bild im Handy



Von Riesen und Zwergen

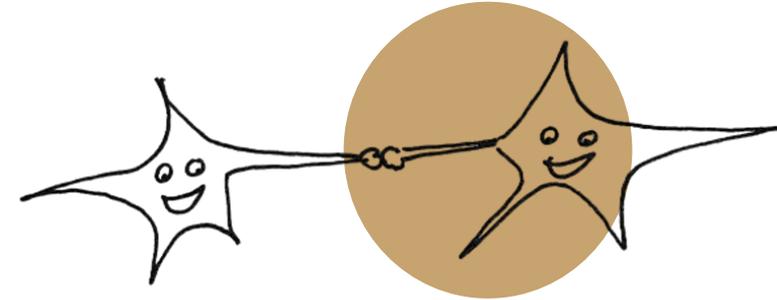


- Wir sind Wissensriesen und Umsetzungszwerge (Knowing-doing-gap)

Neue Gewohnheiten etablieren durch Nutzung der neuronalen Plastizität



- Gesetze der Neuroplastizität (Hebb, 1949):
Wiederholung und positive Emotionalität verstärken neuronale Netze und darüber neue Gewohnheiten
 - „Neurons that fire together, wire together.“
 - „Use it or lose it.“
- Multi-Codierung: neue Verhaltensweisen werden nachhaltiger etabliert, wenn verschiedene Sinneskanäle angesprochen werden
- Appreciative Inquiry (Cooperrider & Whitney, 2005): das, was gut funktioniert, in den Mittelpunkt stellen, erkunden und ausweiten (stärken- und ressourcenorientiertes Vorgehen)



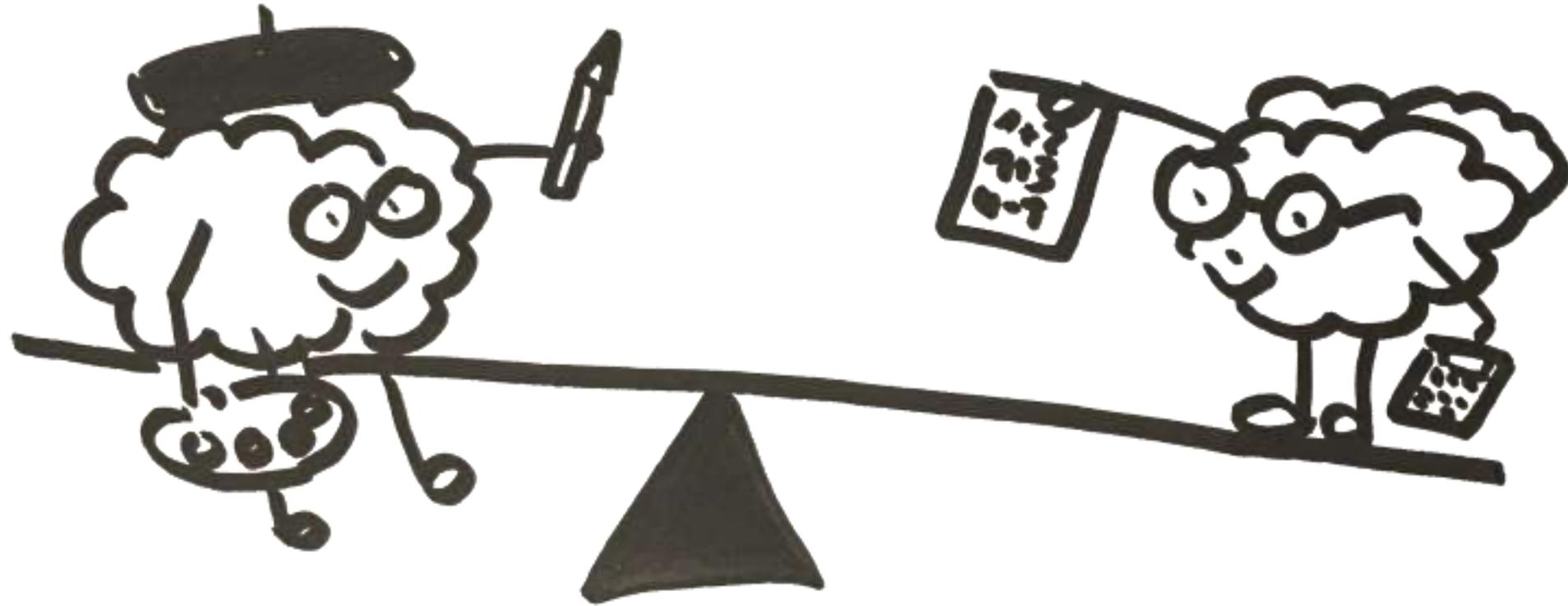
Vor der Pause: Gedanken zu Pausen



- Kollektive Anerkennung der Notwendigkeit von Pausen
- Pausen nicht als Belohnung sehen, sondern An- und Entspannung als natürlicher Rhythmus
- Qualität der Pause: echtes Abkoppeln (Detachment)
- Möglichkeiten der aktiven Pause



Wofür Entspannung auch noch gut ist: 2 Arbeits-Modi des Gehirns



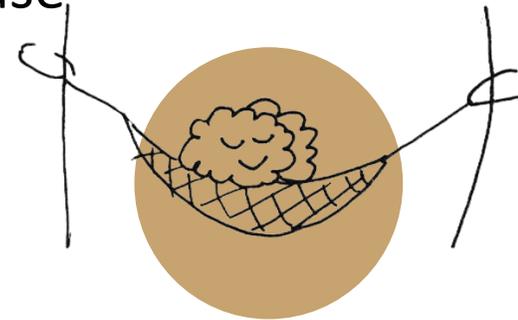
Default
Mode
Network

Task-
Positive
Network

2 Arbeits-Modi unseres Gehirns



- 2 Arbeits-Modi unseres Gehirns: Task-Positive-Network und Default-Mode-Network (Raichle et al., 2001)
 - Task-Positive: Effiziente und produktive Aufgabenerfüllung: konzentriert, eng begrenzte Anzahl aufgabenspezifischer, neuronaler Netzwerke
 - Default Mode: Kreatives Out-of-the-Box-Denken (spontane Aha-Momente, intuitive Erkenntnisse, innovatives Problemlösen): diffuse Aktivierung verschiedener Hirnareale und neuronaler Netzwerke
- Rahmenbedingungen für Task-Positive: Arbeitsspeicher-Entlastung, Ausschaltung Störfaktoren
- Rahmenbedingungen für Default-Mode: Pausen, Entspannung, Aktivierung aller Sinne, spielerische Elemente



DANKKE



Nicole Woltmann VISUELL

info@nicolewoltmann.de

www.nicolewoltmann.de

linkedIN

Instagram: @deinweg_visuell

