

Selbstschutz für Professionist:innen bei fehlenden Lösungen

Mag.^a Sabine Griesebner
www.ifare.at



© Mag.a Sabine Griesebner www.ifare.at

1

Die drei Regulationssysteme im Gleichgewicht

Stress



Ruhe

Die drei Systeme bei einer Katze. (© Christian Sooder 2019. All Rights Reserved)
© www.ifare.at - Mag.a Sabine Griesebner

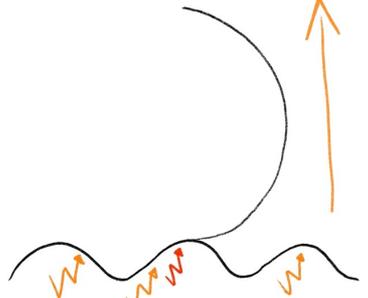
2

Was geschieht, bei sehr hohem Stress?

- Stresserleben ist immer subjektiv
- welche Vorerfahrungen habe ich gemacht
- welche Ressourcen habe ich zur Verfügung
- gibt es jemand, der mir hilft

© Mag.a Sabine Griesebner www.ifare.at

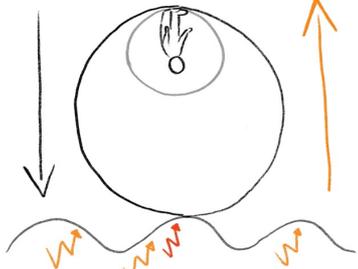
3



© Mag.a Sabine Griesebner www.ifare.at

4

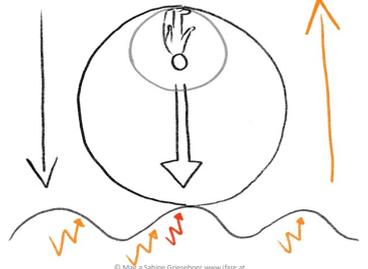
Weder Flüchten, noch Kämpfen, noch Totstellen hilft



© Mag.a Sabine Griesebner www.ifare.at

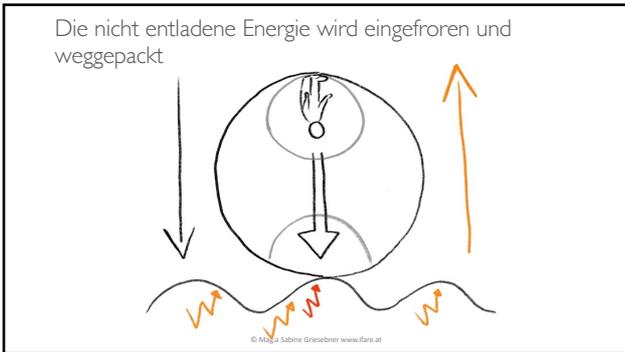
5

Die unverbrauchte Energie bleibt im Körper stecken

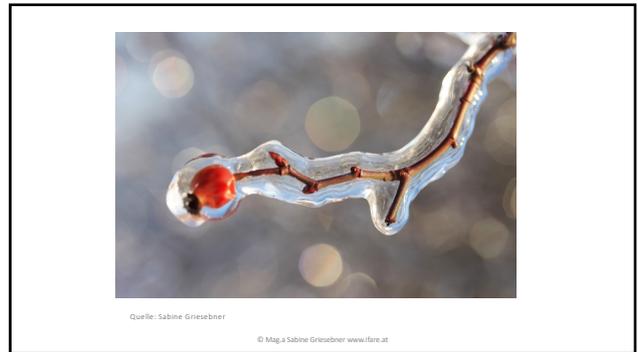


© Mag.a Sabine Griesebner www.ifare.at

6



7



8

Dieses Erlebnis bleibt unter dem Deckel isoliert
Gefühle, Körperempfindungen und die zeitliche Zuordnung werden fragmentiert

- Trauer, Wut, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Ekel, Scham werden weggepackt und von Körperempfindungen getrennt
- Das Erleben bleibt bestehen „es ist immer noch so“ – keine zeitliche Einordnung ins „Heute“

9

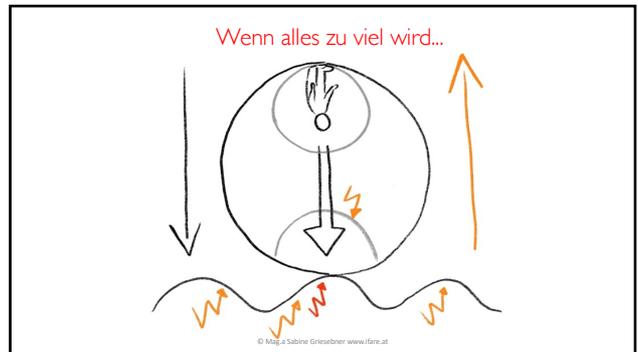
Viele Strategien helfen, dass diese Empfindungen verborgen bleiben

10

Was geschieht, wenn wir überreagieren?

© Mag.a Sabine Grisebner www.fare.at

11



12



13



14



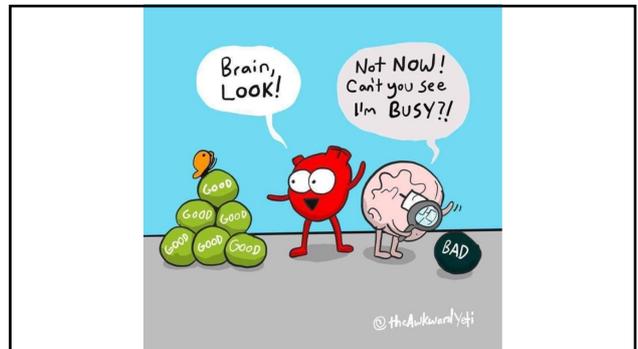
15



16



17



18

Atmen
Lächeln
Innehalten

19

Was hilft Ihnen, um ruhig zu bleiben?

- Gezielt wahrnehmen, wenn Sie sich angespannt fühlen
 - Gönnen Sie sich Pausen
 - Bewegen Sie sich
 - Gehen Sie „achtsam“
- Meditation
- Kommen Sie erst einmal an
- (Mittags-)pausen einhalten + Orte wechseln
- In den Pausen nicht über die Arbeit reden
- Stille / Rückzug

© Mag.a Sabine Griesebner - www.ifare.at

20

Was hilft Ihnen?

- Langsames, bewusstes Essen
- Kurzer Rückschau am Ende, ev. Liste für morgen schreiben
 - **Für heute haben Sie genug getan!!!**
- Bewusstes Wahrnehmen der Luft draußen, Ihres Körpers, das Gehen...
- Kopfhörer aufsetzen, wenn draußen zu viele Eindrücke auf Sie einprasseln.
- Einstimmen auf Ihr Zuhause

© Mag.a Sabine Griesebner - www.ifare.at

21

Was hilft Ihnen?

- Arbeitskleidung ablegen
- 10 Minuten zum Ankommen
- Klare Arbeitszeiten beim Homeoffice
- Duschen, Badewanne etc...
- Angenehme Dinge unternehmen/entwickeln (Sport, Spazieren gehen, Lesen, Spielen, Tagebuch schreiben, Badewanne, Düfte...
- Rufen Sie einen Freund/eine Freundin an
- **Sie können gut arbeiten/unterstützen, wenn Sie sich gut um sich kümmern!**

© Mag.a Sabine Griesebner - www.ifare.at

22



Institut für Achtsamkeit und Selbstregulation

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Mag.^a Sabine Griesebner
www.ifare.at

23