



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

Neu: Videocoaching über Skype:

 frien-coaching



Offener Klopfabend mit Einführung

21.08.2012 | Dortmund

Neue Akquise-Coaching-Gruppe: Infotermin:

11.09.2012 | Dortmund

Klopfen bitte! – gelassen und stabil mit Klopfakupressur

22.09.2012 | Unna

Erfolgreich Selbstständig Vortrag für die ver.di-Freien- gruppe

23.10.2012 | Dortmund

Cool durch die Wechseljahre

27. – 28.10.2012 |
Dortmund

NEWSLETTER Nr. 6 | 13.07.2012

Editorial

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

in den letzten Monaten habe ich sehr viele Seminare zu den Themen „Resilienz stärken“* und „Belastungen gewachsen sein“ gehalten. Ich bin erstaunt, wie viele Menschen ich treffe, die auf die eine oder andere Art Erfahrung mit Burnout haben und daraufhin ihr Leben verändern. Gleichzeitig wurde mir deutlich, dass es immer wieder Wachsamkeit braucht, damit die Betroffenen nicht wieder in alte Verhaltensweisen zurückfallen. Darüber hinaus erlebe ich viele Menschen an der Grenze ihrer Belastbarkeit. Wie Sie Überbelastung verhindern und die Warnzeichen rechtzeitig erkennen, darum wird es in diesem Newsletter gehen.

Viel Selbsterkenntnis wünsche ich Ihnen.

Herzliche Grüße
Barbara Frie

*Resilienz: Widerstandsfähigkeit gegen störende Einflüsse oder Krisen

Völlig fertig! – Burnout oder kurz davor

Kann man sich der Falle entziehen?

Heute geht es darum, wie wichtig es ist, unsere Ressourcen zu schützen.

Selbstschutz-Strategien entdecken

Vor einigen Tagen las ich in einem Zeitungsartikel über einen IT-Berater, der nach einem Burnout und einer längeren Phase der Regeneration wieder in den Beruf einstieg. Seine Strategie, nicht wieder in alte Muster zu verfallen, war, über den Tag verteilt immer wieder 9-Minuten-Nichtstun einzubauen. Das erzeugt Erholung und Wachsamkeit. Neun Minuten im Büro sitzen und ... g a r nichts tun! Nicht mal denken, wenn es geht.

Die eigene Natur verstehen

Eine irriige Annahme ist, dass Menschen, die unter Stress stehen, förmlich vor Stresshormonen „platzen“. Das Gegenteil ist der Fall. Viele Burnout-Erkrankte haben keine Stresshormone mehr. Stresshormone sind die Hormone, die uns



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

Neu: Videocoaching über Skype:

 frien-coaching



Offener Klopfabend mit Einführung

21.08.2012 | Dortmund

Neue Akquise-Coaching-Gruppe: Infotermin:

11.09.2012 | Dortmund

Klopfen bitte! – gelassen und stabil mit Klopfakupressur

22.09.2012 | Unna

Erfolgreich Selbstständig Vortrag für die ver.di-Freien- gruppe

23.10.2012 | Dortmund

Cool durch die Wechseljahre

27. – 28.10.2012 |
Dortmund

Antrieb und Kraft geben. Ohne Sie können wir kaum angemessen agieren. Und bei ihnen ist es wie bei allem im Leben: Es kommt auf das richtige Maß an. Aus einem Mangel entstehen Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Nichts-mehr-schaffen.

Woran liegt das nun? Wenn wir monatelang, wenn nicht sogar jahrelang unter Dauerstress stehen, weil wir viel im Beruf zu tun haben und obendrein auch unsere Freizeit mit Terminen und inneren Ansprüchen vollstopfen – Sport, Freunde treffen, Kultur, gesund Kochen und schicke Wohnung ... –dann gibt es ununterbrochen einen inneren Druck. Dieser ist begleitet von der Aktivität der Nebennierenrinde, die dadurch in Daueraktivität gerät. Dafür ist sie allerdings nicht gemacht. Sie springt normalerweise punktuell ein, wenn Stress – positiver wie negativer – eintritt und Reaktionen von uns erfordert. Die Nebennierenrinde braucht unbedingt auch Pausen. Wenn es die nicht gibt, dann ist sie irgendwann erschöpft und funktioniert nicht mehr gut. Uns fehlt dann das Antriebshormon Kortisol und unser Antriebswillen hat keinen Anschlag mehr.

Einfach nichts tun

Das Gute ist: Die Nebennierenrinde kann sich wieder erholen. Dazu braucht sie Auszeiten. Und hier komme ich wieder auf den IT-Berater zurück. Regelmäßige Pausen mit Nichtstun helfen ihm, sich zu entschleunigen und zu erholen.

Erstaunlich ist, was manche Menschen unter Nichtstun verstehen. Was verstehen Sie darunter? Fernsehen, lesen, Musik hören, telefonieren? All das gehört nicht dazu. Nichts tun ist nicht tun! Sitzen, stehen, liegen, vielleicht gehen und nichts weiter tun. Nicht reden, kein Sport (maximal spazieren gehen), nicht erkunden, sondern: Nichts tun – Löcher in die Luft starren. Haben Sie das schon mal gemacht? Sie werden erstaunt sein, was Sie dann in sich wahrnehmen. Probieren Sie es einmal aus. Besonders gut, obwohl nicht immer ganz einfach, ist es auch, nichts zu denken.

In meinem letzten Newsletter beschrieb ich eine Übung, mit der Sie die Gedanken im Kopf stoppen können. Heute komme ich auf eine andere Form, eine Form des „Nichts-tun“, die die Wachsamkeit fördert. Sie nehmen sich die Zeit, Pause zu machen und auf Ihre inneren Impulse zu achten. Achtsam wahrnehmen, was in mir passiert, ohne etwas zu ändern und zu bewerten. Nur wahrnehmen. In Zeiten hoher Beschleunigung geht die Selbstwahrnehmungsfähigkeit leicht verloren. Mit dieser Achtsamkeitsübung kehrt sie wieder zurück. Nur wer sich wahrnimmt, kann die eigenen Bedürfnisse und Grenzen erkennen.



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

NEWSLETTER



Neu: Videocoaching über Skype:

 frien-coaching



Offener Klopfabend mit Einführung

21.08.2012 | Dortmund

Neue Akquise-Coaching-Gruppe: Infotermin:

11.09.2012 | Dortmund

Klopfen bitte! – gelassen und stabil mit Klopfakupressur

22.09.2012 | Unna

Erfolgreich Selbstständig Vortrag für die ver.di-Freien- gruppe

23.10.2012 | Dortmund

Cool durch die Wechseljahre

27. – 28.10.2012 |
Dortmund

Achtsamkeitsübung – aufmerksam nichts tun

Wählen Sie sich für diese Übung einen Ort, an dem Sie für einige Minuten ungestört sein können. Stellen Sie Ihr Telefon oder Handy für diese Zeit auf lautlos und seien Sie in dieser Zeit für andere nicht erreichbar. Wenden Sie in den nächsten Minuten Ihre Aufmerksamkeit nur sich selbst zu, Ihrem gegenwärtigen Befinden. Nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein und schließen Sie die Augen, wenn es für Sie angenehm ist.

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst Ihrem körperlichen Befinden zu. Wie fühlt sich Ihr Körper in diesem Moment an? Wandern Sie mit Ihrer Wahrnehmung durch Ihren gesamten Körper. Von den Fußspitzen bis zum Scheitel. Beachten Sie angenehme und unangenehme Empfindungen wie Entspannung, Verspannung oder Schmerzen gleichermaßen. Nehmen Sie sich die Zeit, diese Empfindungen ganz bewusst wahrzunehmen – auch wenn sie unangenehm sein sollten. Nehmen Sie nur wahr, ändern Sie nichts.

Achten Sie auf Empfindungen wie Müdigkeit und Erschöpfung und beobachten Sie diese ganz bewusst. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft auf diesen Empfindungen ruhen. Wenn Ihre Aufmerksamkeit abschweift und Sie abgelenkt sind, kehren Sie einfach gelassen mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Körperempfindungen zurück.

Nehmen Sie sich im zweiten Teil in gleicher Art und Weise Zeit, Ihr gegenwärtiges emotionales Empfinden wahrzunehmen und für einige Momente aufmerksam zu beobachten. Achten Sie hier wieder auf angenehme und unangenehme Stimmungen wie Freude, Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Ärger oder gar emotionale Erschöpfung. Nehmen Sie solche Empfindungen als Teil Ihrer gegenwärtigen Realität wahr.

Wenden Sie sich im dritten Teil dieser Übung Ihren Gedanken und bildhaften Vorstellungen zu. Beobachten Sie, so gut es geht, Ihre gegenwärtigen Gedanken. Achten Sie wieder auf angenehme Gedanken ebenso wie auf unangenehme, belastende Gedanken wie Freuden und Sorgen. Betrachten Sie die Gedanken oder Bilder von zukünftigen oder zurückliegenden angenehmen und unangenehmen Ereignissen und Pflichten. Versuchen Sie, diese Bilder nicht zu vermeiden, sondern ihnen bewusst mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit offen zu begegnen, ohne sie zu bewerten.

Sitzen Sie zum Abschluss noch einige Momente in Ruhe da, nehmen einen tiefen Atemzug und öffnen Sie wieder die Augen.



BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

Neu: Videocoaching über Skype:

 frien-coaching



Ich lade Sie ein, diese Übung 5-10 Minuten zu machen. Gut wäre, Sie jeden Tag als festen Bestandteil einzuplanen. Diese Zeiten mit Nichtstun sind wirkliche Pause, in denen Ihre Nebennierenrinde nicht arbeiten muss und sich für den nächsten Einsatz erholen kann. Außerdem geben Achtsamkeitsmomente Einblick in das, was in Ihnen gerade wirklich ist und lassen bessere Entscheidungen zu.

Ich wünsche Ihnen gute Pausen und viele achtsame Momente
Barbara Frien

Offener Klopfabend mit Einführung

21.08.2012 | Dortmund

Neue Akquise-Coaching-Gruppe: Infotermin:

11.09.2012 | Dortmund

Klopfen bitte! – gelassen und stabil mit Klopfakupressur

22.09.2012 | Unna

Erfolgreich Selbstständig Vortrag für die ver.di-Freien- gruppe

23.10.2012 | Dortmund

Cool durch die Wechseljahre

27. – 28.10.2012 |
Dortmund