

physiopraxis

Die Fachzeitschrift für Physiotherapie

Artikel aus physiopraxis

physiopraxis ist eine unabhängige Zeitschrift und erscheint im Georg Thieme Verlag.

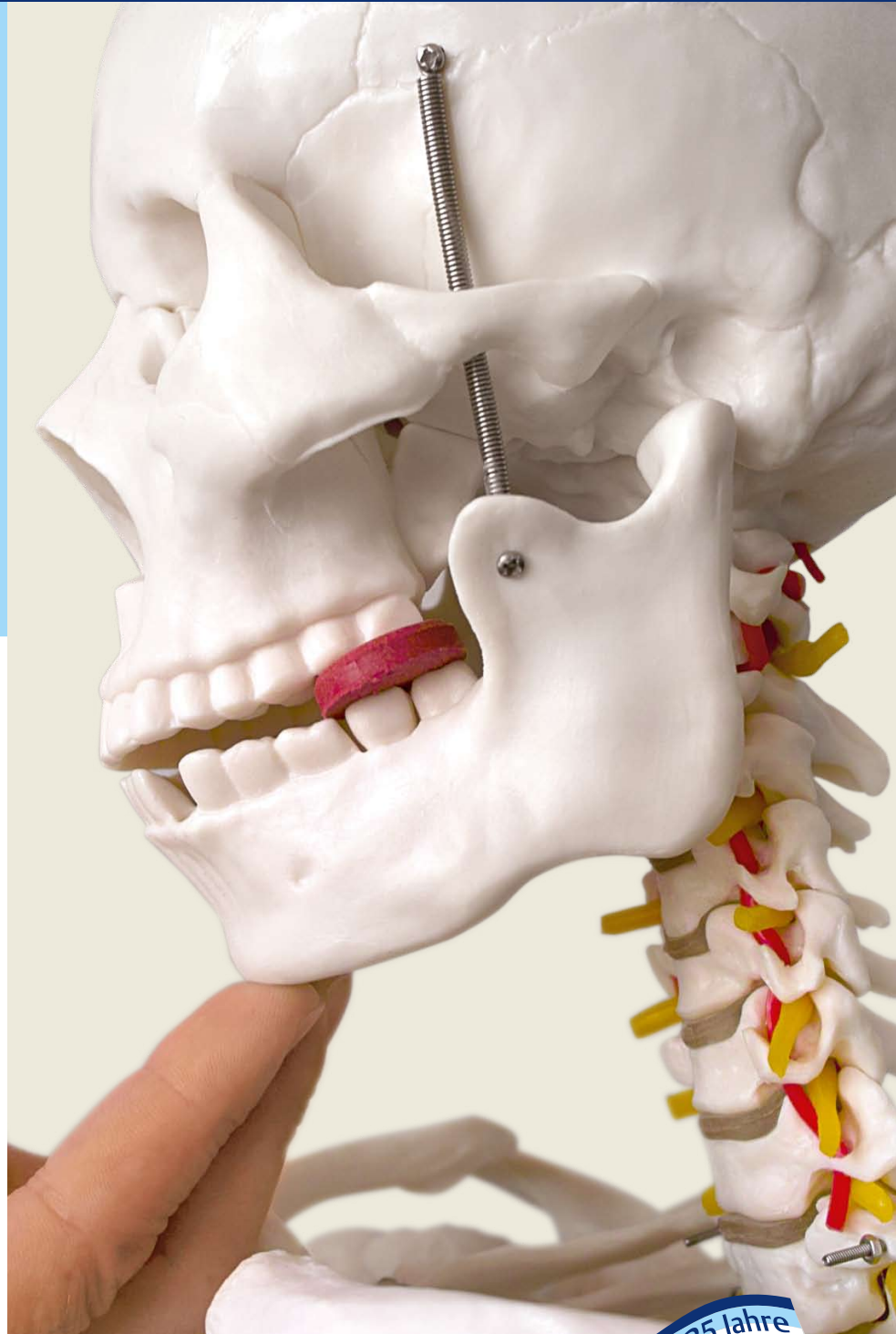
Adresse

Georg Thieme Verlag KG
Redaktion physiopraxis
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart
Tel.: 07 11/89 31-0, Fax: 07 11/89 31-871
E-Mail: physiopraxis@thieme.de

Fragen zum Abonnement

Georg Thieme Verlag KG
KundenServiceCenter Zeitschriften
Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart
Tel.: 07 11/89 31-321, Fax: 07 11/89 31-422
E-Mail: aboservice@thieme.de

www.thieme.de/physioonline





Zielsicher aus dem Tief

SELBSTMOTIVATION IN BERUFLICHEN KRISEN Viele von Burn-out Betroffene wissen, welche Stress reduzierenden Maßnahmen sie ergreifen müssten, um aus der Spirale herauszukommen. Manchmal scheitern sie aber daran, ihre Vorhaben in die Tat umzusetzen. Mentales Training stärkt den eigenen Willen und hilft, Zielsetzungen konsequent zu verfolgen.

Viele Menschen, die in helfenden Berufen arbeiten, kennen die Problematik, wenn die Arbeit zur emotionalen und körperlichen Belastung wird. Wie bei Nina.* Vor vier Jahren bekam die Physiotherapeutin die Aufgabe, als externe Beraterin ein veraltetes ambulantes Rehaszentrum zu modernisieren. Eine spannende Herausforderung für eine 33-Jährige. Aber eine, die ihren Preis hatte: Nina arbeitete bis zu 60 Stunden pro Woche und kam oft erst nach 22 Uhr nach Hause – ohne faire Bezahlung und Anerkennung. Woche für Woche fühlte sie sich mehr ausgepowert. Ihre sonst intakten Knie fingen an, zu schmerzen, und sie hatte häufig blockierte Brustwirbel. Das unangenehmste Symptom war der Schwindel: Ständig hatte sie das Gefühl, auf einem Schiff zu stehen. Die Qualität ihrer Arbeit litt, während der persönliche Druck stieg. Ninas Hausarzt wollte sie krankschreiben,

doch ihr Pflichtbewusstsein ließ das nicht zu. Stattdessen hielt sie sich mit osteopathischen Behandlungen über Wasser. Die Unterstützung des Therapeuten und des Hausarztes halfen ihr zwar, jedoch konnten sie die Symptome nur kurzfristig dämpfen. Schlussendlich kündigte Nina den Job.

Mein Körper rebellierte mit allen Mitteln gegen die berufliche Situation. Georg

Ähnlich erging es Georg* vor einigen Jahren. Er ist Inhaber einer gut laufenden Praxis in Süddeutschland. Sein Erfolg ist heute ein Segen für den 51-jährigen Masseuseur. Früher war er ein Fluch. Je größer der Erfolg, desto größer waren die Erwartungen der Kunden und seine eigenen – keine

Terminanfrage wollte er ablehnen, keinen Kunden zu lange warten lassen. Georg arbeitete bis zu 13 Stunden pro Tag, teilweise sieben Tage die Woche. Das laugte ihn aus. Täglich dachte er: „Ich höre mit dem Ganzen auf.“ Nur die Zukunftsängste hielten ihn davon ab. Nach einigen Jahren wehrte sich sein Körper gegen den Stress. Es fing mit ständigen Erkältungen an. Später stellten sich schlaganfallähnliche Symptome ein: Georg litt unter Seh- und Sprachstörungen, am Ende wies seine linke Körperhälfte Lähmungserscheinungen auf. Er konsultierte zehn verschiedene Ärzte, doch keiner fand eine Ursache. Dann lernte Georg mentales Training kennen. Die Übungen halfen ihm aus dem täglichen Strudel und dem Burn-out-Syndrom heraus. Er lernte, Grenzen zu setzen und nach dem Feierabend mit Atemübungen und Entspannungsmusik abzuschalten. Heute, sieben Jahre später, hilft

*Name v. d. Redakt. geändert



So schaffen Sie es, Ihre Vorsätze umzusetzen

1 Bündeln Sie Ihre Träume

Führen Sie Ihre Wünsche und Ziele zu einer großen, anziehenden Vision zusammen. Erinnern Sie sich an eine Zeit, in der Sie erfolgreich waren. Beantworten Sie mit dieser inneren Haltung folgende Fragen:

- Wie lautet mein Wunschzustand?
- Was ist der Gewinn, den ich dabei erreichen möchte?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich die Krise überwunden habe?
- Was bin ich bereit zu unternehmen, um das Ziel umzusetzen?

Entwickeln Sie nun aus den Antworten eine umfassende Vision und schreiben Sie sie detailliert auf. Konkretisieren Sie Ihre Wunschvorstellung weiter, indem Sie sie malen oder in einer Collage visualisieren. Hängen Sie das Bild von Ihrer Zukunft gut sichtbar auf und schauen Sie es sich täglich an.

2 Formulieren Sie Ihre wichtigsten Ziele

- Betrachten Sie Ihr Leben hinsichtlich der vier Lebensbereiche Karriere, Gesundheit/Fitness, Beziehungen und Lebensglück. Damit Ihre berufsspezifische Wunschvorstellung Realität werden kann, muss auch in den anderen Bereichen Ordnung herrschen. Was sind Ihre Ziele in den vier Bereichen? Schreiben Sie alle Wünsche auf. Dann entscheiden Sie sich für das wichtigste Ziel im jeweiligen Bereich. Überlegen Sie sich, in welchem Zeitraum Sie sie erreichen können, und ergänzen Sie Stichtage.

☺ Ihre Ziele sollten lösungsorientiert, realistisch sowie qualitativ und quantitativ überprüfbar sein!



- Werden Sie nun konkret: Teilen Sie die vier Ziele in kleine Teilziele und ergänzen Sie diese auf Ihrer Zielliste. Machen Sie später hinter jedem erledigten Teilziel einen Haken, das ermutigt durch schnelle, erste Erfolge. *Beispiel:* Ziel im Bereich Gesundheit/Fitness: „Ich möchte einen kräftigen, gesunden Rücken haben.“ Teilziel 1: „Ich strecke mich nach jeder Behandlung fünf Mal in die Extension.“ Teilziel 2: „Ich gehe ab sofort zwei Mal pro Woche ins Fitnessstudio und absolviere 3 x 15 Wiederholungen am Latissimustrainer.“ Teilziel 3: „...“

☺ Wenn Sie etwas ändern möchten, ist jetzt ein guter Zeitpunkt! Wenn Sie in den ersten 72 Stunden beginnen, ist es am wahrscheinlichsten, dass Sie Ihr Ziel erreichen. Danach wird es immer unwahrscheinlicher. Wie schnell Sie Erfolg haben, liegt nur an Ihnen selbst!

- Um neue Ziele zu erreichen, muss man alte Gewohnheiten ablegen. Dafür brauchen Sie eine starke alternative Handlung beziehungsweise einen alternativen Gedanken. Machen Sie sich eine Liste von Ihren unliebsamen, alten Gewohnheiten und den geplanten Alternativgewohnheiten. Formulieren Sie Ihr neues Denken und Handeln stark und präzise. Verwenden Sie keine Füllwörter wie „vielleicht“, „mal“ oder „aber“, denn sie signalisieren, dass Sie unsicher sind. *Beispiel:* Gewohnheit: „Ich mache zu viele Überstunden.“ > Alternative: „Ich vereinbare möglichst oft direkt nach der Arbeit Termine, die mir Freude bereiten.“

☺ Wann immer Sie sich dabei erwischen, die alte Gewohnheit wieder aufzunehmen, unterbrechen Sie sich bewusst und ersetzen Sie das alte Verhalten sofort durch das neue!

3 Aktivieren Sie Ihre Lebensfreude

Freude ist ein mentaler Beschleuniger. Sie macht über chemische Reaktionen im Gehirn wach und lernfähig. Je öfter Sie sich freuen, desto leichter fallen Ihnen Veränderungsprozesse. Negative Emotionen hingegen sind Energiefresser – Ironie, Sarkasmus, Trotz und Ärger blockieren das Gehirn. Als Warnsignale sind sie zwar nötig, Sie müssen sie aber

kontrollieren können. Sie allein sind für Ihre Emotionen verantwortlich!

- Unterscheiden Sie bei einer Stresssituation zwischen dem Auslöser und Ihrer Reaktion: Reagieren Sie spontan mit einer negativen Bewertung? Wenn ja – gewöhnen Sie sich eine optimistische Einstellung an. Finden Sie nach der ersten Enttäuschung heraus, welche Chancen die Situation beinhalten kann, anstatt sie zu dramatisieren. Fassen Sie typische alte und entsprechende neue Bewertungen in einer Liste zusammen und führen Sie sich diese oft vor Augen. *Beispiel:* Alte Bewertung: „Ich habe es wieder nicht geschafft.“ > Neue Bewertung: „Aus der Niederlage kann ich viel lernen.“

☺ Bleiben Sie in Krisen im Hier und Jetzt. Denken Sie nicht an vergangene Fehler und sorgen Sie sich nicht um Zukünftiges.

- Achten Sie auf Ihre Sprache. Wörter haben eine starke assoziative Wirkung auf Ihre Gefühle. Freude, Liebe erzeugen gute, Hass und Ärger schlechte Assoziationen. Analysieren Sie deshalb Ihre tägliche Wortwahl. Sammeln Sie negative Wörter, die Sie oft benutzen und ersetzen Sie sie mit positiven Beschreibungen. *Beispiel:* „anstrengend“ > „spannend“.
- Denken Sie an frühere Glücksmomente. Fragen Sie sich danach: Was macht mich glücklich? Schreiben Sie Ihre Glücksdefinition auf. Überprüfen Sie, ob sie realistisch und unabhängig von äußeren Umständen ist, denn nur dann hilft sie Ihnen im Leben weiter.

4 Trainieren Sie Ihren Willen

Seien Sie sich bewusst: 50% Ihrer Leistungsfähigkeit hängen von Ihrem Willen ab.

- Reflektieren Sie vergangene Situationen, in denen Sie etwas geschafft haben, das Sie unbedingt wollten. Welche Gedankengänge haben Sie dazu gebracht, Ihre Komfortzone zu verlassen? Welche Ideale und Bedürfnisse steckten dahinter? Bilden Sie aus Ihren Erkenntnissen einen Glaubenssatz und prägen Sie sich ihn gut ein. *Beispiel:* „Ich will meine Wunschvorstellung unbedingt umsetzen, weil dies meine Zukunft sichert.“ Stellen Sie sich nun vor einen Spiegel, ballen Sie Ihre Faust und sprechen den Satz mindestens zehn Mal mit Nachdruck aus.

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.
 Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Gefühle.
 Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Dein Verhalten.
 Achte auf Deine Verhaltensweisen, denn sie werden Deine Gewohnheiten.
 Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
 Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.
 Achte auf Dein Schicksal, indem Du jetzt auf Deine Gedanken achtest.“

(altes Sprichwort)

- Schließen Sie für die nächste Übung die Augen. Erinnern Sie sich detailliert an eine erfolgreiche Situation und an die Gefühle, die Sie damals hatten. Dann spielen Sie gedanklich eine Alltagssituation durch, in der Sie sich oft schwach fühlen. Übertragen Sie die früher erlebten, guten Gefühle. Nehmen Sie sich für die Übung eine Viertelstunde Zeit und wiederholen Sie sie mit anderen schwierigen Situationen.
 - Auch Selbstgespräche stärken den Willen. Entwickeln Sie Aussprüche, die Sie motivieren, und feuern Sie sich in schwachen Momenten selbst an – wie der Trainer den Sportler. Bei großem Stress hilft es stattdessen, beruhigend mit sich selbst zu sprechen. *Beispiel:* „Gib alles!“ beziehungsweise „Ich habe die Situation unter Kontrolle“.
 - Psychologen wissen, dass sich die Körperhaltung auf die Stimmung auswirkt. Nehmen Sie deswegen in Situationen, in denen Sie sich schwach fühlen, eine starke Körperhaltung ein.
- ☺ Übung macht den Meister: Damit Sie die Tipps in „Notsituationen“ abrufen können, müssen Sie sie im Vorfeld üben. Spielen Sie Ihr neues Verhalten gedanklich immer wieder in verschiedenen schwierigen Situationen durch!

5 Stärken Sie Ihren Glauben

Ihr Glaube ist vierfach vonnöten: Ihr Glaube an Sie selbst, Ihr Glaube an Ihre Umwelt, Ihr Glaube an Ihren Schaffensprozess und Ihr Glaube an die Erreich-

barkeit Ihrer Ziele. Am leichtesten glaubt man an das, was man schon selbst erfahren hat. Machen Sie sich deshalb eine weitere Liste, in der Sie für jeden Bereich einen Glaubenssatz und mehrere Belege aus der Vergangenheit aufschreiben. *Beispiel:* Glaubenssatz im Bereich Umwelt: „Meine Familie steht hinter mir.“ > Beleg: „Als ich letzten Winter lange krank war, hat mein Mann tatkräftig den Haushalt übernommen.“ Schauen Sie sich jeden Morgen und Abend die gesammelten Belege an.

6 Benutzen Sie Ihre körperlichen Ressourcen

Auch die körperlichen und physiologischen Zusammenhänge wirken auf die mentalen Ressourcen ein. Überprüfen Sie deshalb: Wie halten und bewegen Sie sich? Was essen und trinken Sie, und wie schlafen Sie? All diese Punkte beeinflussen, wie Sie sich fühlen und wie Sie sich verhalten.

☺ Managen Sie Ihre Stimmung durch ausreichend Bewegung und körperliche Fitness, ausgewogenes Essen und erholsamen Schlaf.

7 Und schlussendlich: Entscheiden Sie sich

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten! Reden Sie sich nicht mehr raus! Treffen Sie jetzt die Entscheidung, es nun zu ändern!

➤ Erinnern Sie sich an eine richtige Entscheidung, die Sie in Ihrem Leben getroffen haben. Versetzen Sie sich in

das Gefühl, das Sie dabei hatten, um sich in Ihrer aktuellen Entscheidung zu bestärken.

- Wiederholen Sie nochmals: Was wollen Sie nicht mehr? Was wollen Sie stattdessen? Schauen Sie sich Ihre erstellten Listen an. Formulieren Sie einen Entschlossenheitssatz. *Beispiel:* „Ab heute habe ich die Zügel in der Hand!“
- ☺ Die nächsten Tage sind entscheidend für Ihren Erfolg: Lesen Sie sich morgens und abends Ihre Wunschvorstellung und die Glaubenssätze laut vor. Schauen Sie sich Ihre erstellten Listen und das Bild Ihrer Wunschvorstellung an. Spielen Sie immer wieder gedanklich durch, wie Sie künftig in schwierigen Situationen reagieren wollen und wie Sie sich dabei fühlen werden. Planen Sie für das Üben jeweils bis zu 20 Minuten Ruhe ein.

Die Übungen lehnen am enerise-Modell von Thomas Schlechter an (www.enerise.de).

Thomas Schlechter

Der Diplom-Sportwissenschaftler und Mental Coach lebt in Ehrwald nahe der Zugspitze. Das enerise-Modell hat er auf Grundlage seines Studienschwerpunktes Sportpsychologie, seiner gesammelten beruflichen Kompetenzen, der eigenen Burn-out-Erfahrung und ständiger Weiterbildungen entwickelt. Zu seinen Kunden zählten bereits viele Führungskräfte aus der Wirtschaft und Leistungssportler, unter anderem der 1. FC Köln.



Bestellschein

Ja, ich möchte physiopraxis und den exklusiven Onlinezugang für Abonnenten 2 Monate unverbindlich testen.

Mit dem 2. Heft erhalte ich einen Brief, der mich an das Ende des Tests erinnert. Es bleibt beim Test, wenn ich den Verlag bis 14 Tage nach Erhalt des Briefs informiere. Wenn Sie nichts von mir hören, möchte ich physiopraxis mindestens 1 weiteres Jahr nutzen. Für das erste Jahr gilt der **Aktionspreis von 69,- €**. Danach kostet das Abonnement 109,-€.

Name, Vorname

Straße, PLZ, Ort

Tel

Fax

E-Mail (Ohne Ihre E-Mail-Adresse können wir Ihnen den kostenlosen Testzugang zum Abonnentenbereich leider nicht ermöglichen.)



Datum

Unterschrift

Anschrift:

privat

dienstlich

Vertrauensgarantie: Ich kann diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen durch eine schriftliche Mitteilung an die Georg Thieme Verlag KG widerrufen.

Tätigkeitsfeld:

Praxis

Klinik

Ja, ich möchte über neue Produkte und interessante Angebote aus der Thieme Verlagsgruppe informiert werden: per E-Mail und per Post

Mein Fachgebiet



Datum

Unterschrift

Wenn ich künftig Informationen und Angebote der Thieme Verlagsgruppe nicht mehr erhalten möchte, kann ich der Verwendung meiner Daten für Werbezwecke jederzeit widersprechen.

Allgemeine Preisübersicht für physiopraxis mit exklusivem Onlinezugang für Abonnenten

Aktionspreis 2011: 69,- €

Normalpreis 2011: 109,- €

Schüler-/Studentenpreis 2011*: 45,- €

zzgl. jährliche Versandkosten in Höhe von 14,00 €

* Nur mit beiliegendem Berechtigungsnachweis

Nach Bestellung läuft das Abonnement mindestens ein Jahr. Es verlängert sich automatisch, kann aber jederzeit 3 Monate vor Kalenderjahresende gekündigt werden. Die Hefte erhalte ich direkt vom Verlag, die Berechnung erfolgt über die Buchhandlung Thieme & Froberg GmbH, Tempelhofer Weg 11-12, 10829 Berlin. GF: E. Straßmeir. Der laufende Jahrgang wird anteilig berechnet. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Preise inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten.

Bestellmöglichkeiten



kundenservice@thieme.de



0711 / 89 31 - 422



0711 / 89 31 - 321



www.thieme.de



Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart

thieme.de/physiopraxis

 **Thieme**