Selbstfürsorge- was ist das?

Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

- Inhaberin des Karlsruher Instituts-AnInstitut der HdWM
- Geschäftsführende Gesellschafterin der CAI GmbH
- Anbieterin von Weiterbildungen zum Business Coach, Gesundheitscoach, Online-Coach, Agiler Coach, Agiles Management Online
- Anbieterin eines Coach- und Trainerpools zu verschiedenen Themen der Führung, Gesundheit und Agilität
- Dozentin an verschiedenen Hochschulen und Universitäten
- Diverse Veröffentlichungen
- Mitherausgeberin der Zeitschrift Coaching|Theorie & Praxis

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Agenda

- Was ist Selbstfürsorge?
- Das Gehirn ein Problemlöseorgan?
- Warum ärgert mich meine Amygdala?
- Wie kann ich Einfluss nehmen auf mich selbst?
- Notfallapotheke für den liebevollen Umgang mit sich selbst?

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Keine Treffer bei Duden

Selbstfürsorge
?????

Keine Einträge in Wikipedia

Auch nichts im Wortauskunftssystem zur dt. Sprache

Staatliche Fürsorge

Rechtliche Fürsorge

Soziale Fürsorge

Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge: Zusammenschluss öffentlicher und privater Träger sozialer Arbeit

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Selbstfürsorgedefizit

Eine Pflegediagnose:
Definiert den Zustand, bei dem ein Patient bei folgenden Aktivitäten beeinträchtigt ist:

- Essen und Trinken
- Kleiden/Pflegen der äußeren Erscheinung
- Waschen/Sauberhalten
- Ausscheiden

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Prof. Dr. Berninger-Schäfer
Karlsruher Institut
An-Institut der HdWM

HOCHSCHULE DER WIRTSCHAFT FÜR MANAGEMENT
UNIVERSITY OF APPLIED MANAGEMENT STUDIES

Für sich selbst sorgen!

Selbstfürsorge

Sich um sich selbst kümmern

Fürsorglich mit sich selbst umgehen

Im Sinne von Selbstcoaching

Ressourcen aufbauen, pflegen, aktivieren

Persönliche und berufliche Ziele erreichen

Krisen bewältigen und Probleme lösen

Sich weiterentwickeln

Persönliches Wohlbefinden immer wieder herstellen können

Sinnhaftigkeit erleben

Neue Kompetenzen

Verdichtung

Ständige Erreichbarkeit

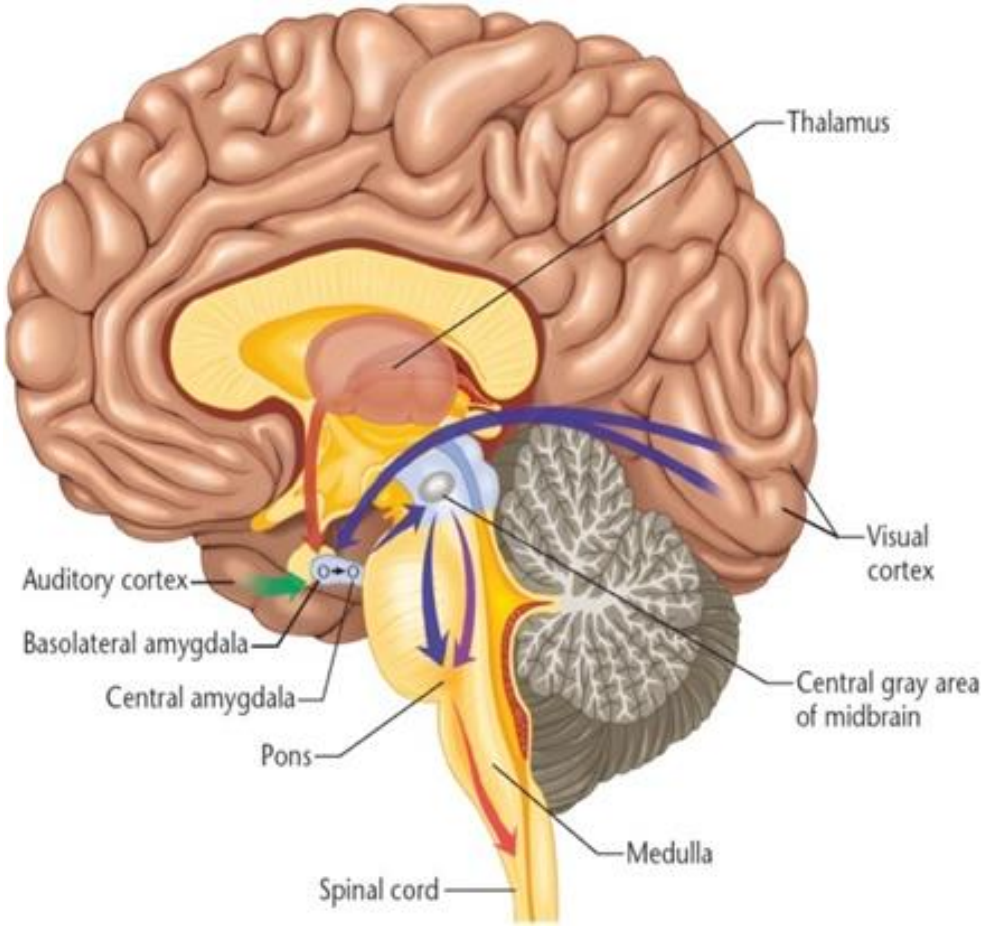
Schnelle Veränderungszyklen

Komplexität

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Das menschliche Gehirn
dient
der Aufrechterhaltung des
Organisamus

Das menschliche Gehirn
=
Ein Problemlöseorgan



© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Agenda

- Was ist Selbstfürsorge?
- Das Gehirn ein Problemlöseorgan?
- Warum ärgert mich meine Amygdala?
- Wie kann ich Einfluss nehmen auf mich selbst?
- Notfallapotheke für den liebevollen Umgang mit sich selbst?

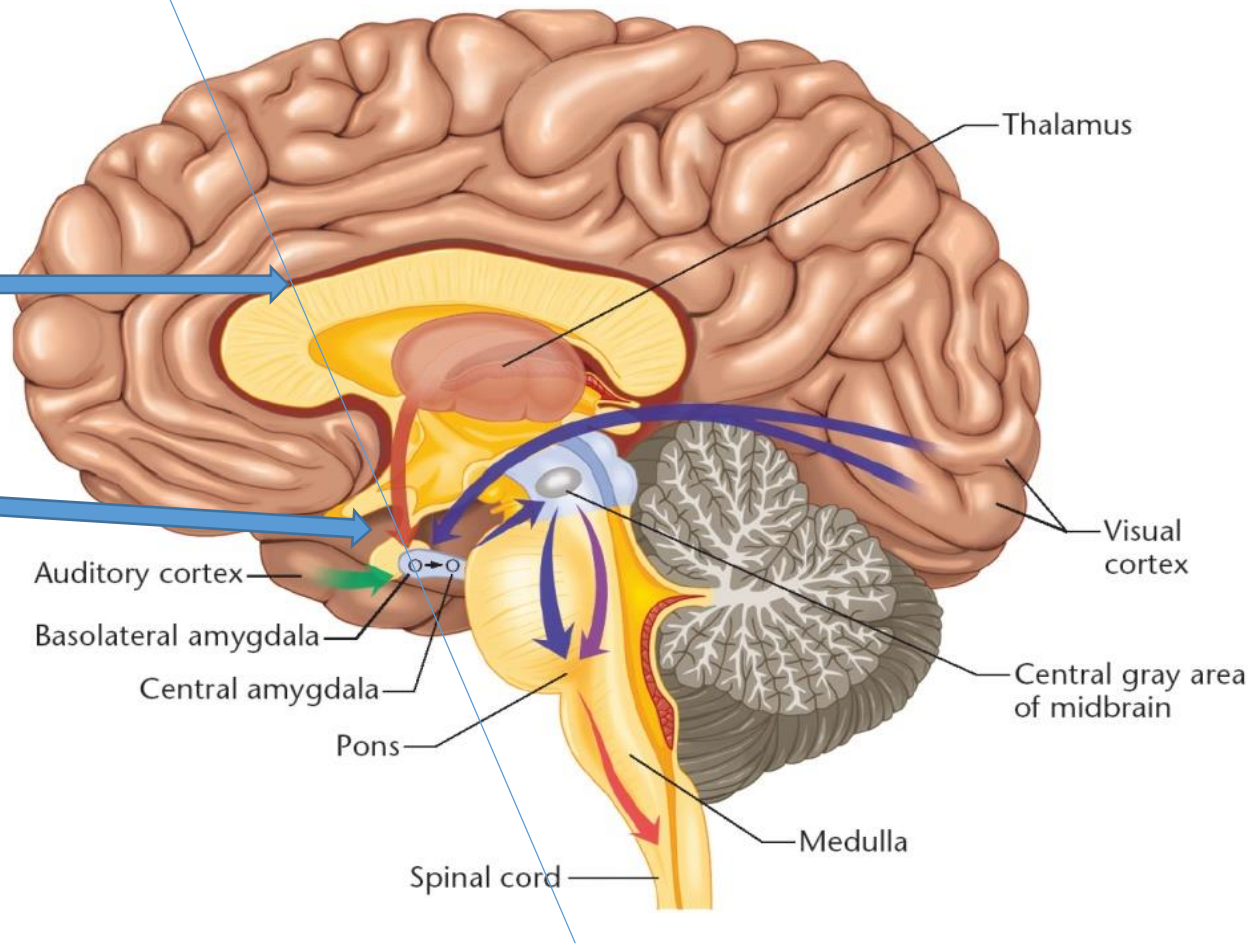
© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Neuroaxis

Kortex
Abstraktes Denken
Werte, Planung,
Selbstbeobachtung
Impulskontrolle
u.a.

ACC

Amygdala



Limbisches System
Amygdala
Hippocampus
Basalganglien

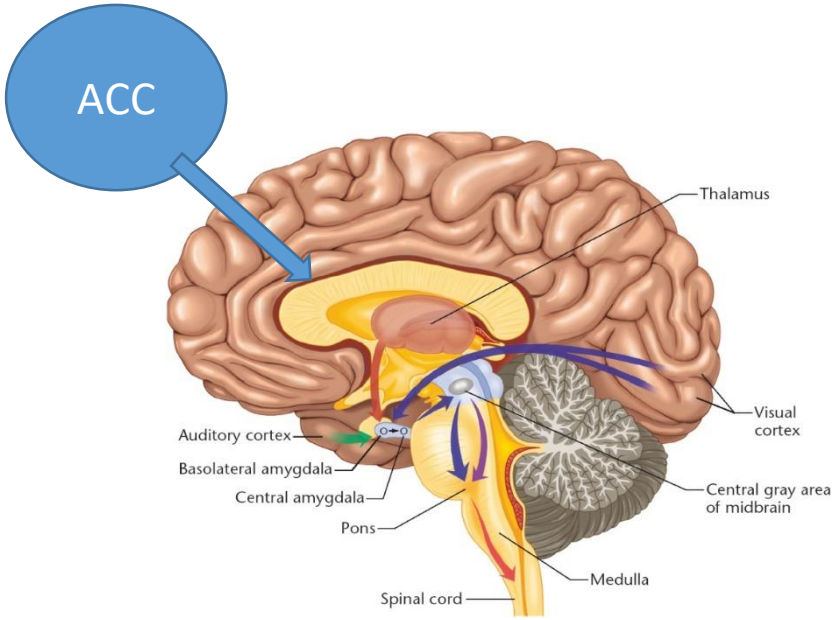
Zwischenhirn:
Thalamus: Schaltstelle für sensorische Informationen
Hypothalamus:
Steuerung des autonomen NS, Regulation von Urtrieben (Wasser, Nahrung, Sex) und primären Emotionen (z.B. starke Angst, Wut)
Hypophyse: endokrine Steuerung

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Zusammenarbeit auf der Neuroaxis
Zwei motivationale Knotenpunkte:

I. ACC (anteriorer cingulärer Kortex)

- Arbeitsgedächtnis (Speicherung von Infos um Probleme zu lösen, Entscheidungen zu treffen und Handlungen zu planen)
- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Regulation von Gedanken und Verhalten
- Dichte Verbindung zu Amygdala, Hypothalamus und Hippocampus wechselseitige Beeinflussung von Emotionen
- Integration von Denken und Fühlen



© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

ACC
(anteriorer cingulärer Kortex)

Stärken des ACC

↓

durch Bewusstseinstraining/
Meditation

↓

Klarheit des Denkens
Verbindung von Denken mit
emotionaler Intelligenz

Der Mönch Matthieu Ricard
Studien von Richard Davidson Universität Wisconsin
Sichtbare Veränderung der Gehirnfunktionen
Studien von Tanja Singer, Max Planck Institut
Viele Veröffentlichungen und Filme (you tube)

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Zusammenarbeit auf der Neuroaxis

Zwei motivationale Knotenpunkte

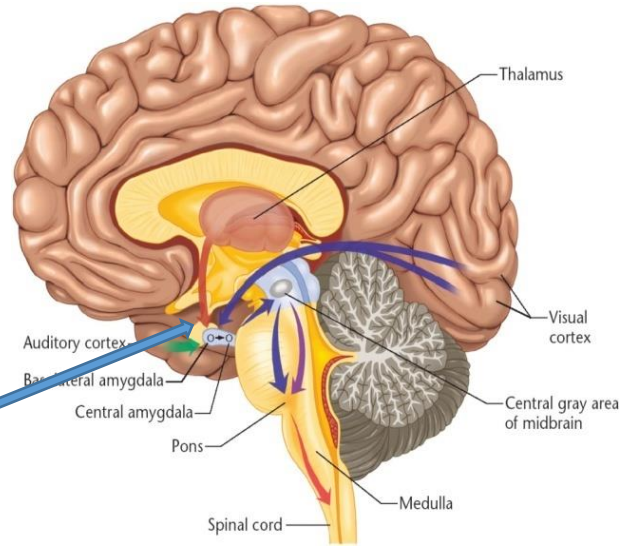
II. Amygdala

Dichte Verbindung zu ACC, PFC, Hypothalamus, Hippocampus, Basalganglien und Hirnstamm

- Bewertung von Reizen (unbewusst):
  Angenehm oder unangenehm?
  Bedrohung oder Chance?

- Gegenseitige Rückkoppelung von ACC und Amygdala

Amygdala



Erregung der unteren Teile des ACC, die dann dessen Höhere Teile erregen, die die Amygdala hemmen

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Herr Schmidt

Beliebt, homorvoll, gelassen

Experte Mr. Agile

„Mister Agile Boss“

Familie und Haus

Status und Gehalt

Gespräche mit Geschäftsleitung

Schlechter Zeitpunkt

Forderung

Schweissausbrüche

Herzrasen

Magenschmerzen

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

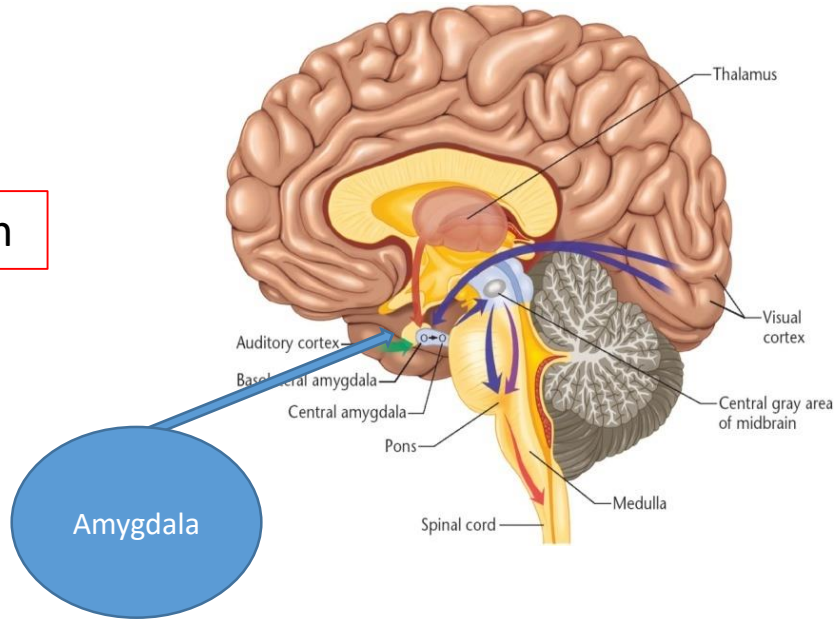
- Was ist Selbstfürsorge?
- Das Gehirn ein Problemlöseorgan?
- Warum ärgert mich meine Amygdala?
- Wie kann ich Einfluss nehmen auf mich selbst?
- Notfallapotheke für den liebevollen Umgang mit sich selbst?

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Amygdala = Alarmsystem

Warnt vor Gefahren
Und
Sorgt somit für die Überlebensfähigkeit des Organismus

Unbewusst und um ein Vielfaches schneller als das bewusste Eingreifen



Entwicklungsgeschichtlich lernt das Gehirn durch emotional bedeutsame oder häufige Erfahrungen

↓

Es entstehen Überzeugungen, Glaubenssätze über die Wirklichkeit

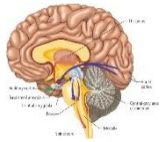
↓

Alarmauslösender Imperativ

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Theorie der mentalen Introferenz

s. Studien von Angelika Wagner



Epistemisches System

gr: epistamai=verstehen, wissen

steuert Verhalten nach innen und außen, indem die Gültigkeit von Wahrnehmung überprüft wird und ungültige bzw. unklare Informationen ausgeschlossen werden, so dass angemessen reagiert werden kann

Störungen des Verarbeitungsprozesses
„Hängenbleiben in der Schleife“

Widersprüchliche Informationen

Fehlen wichtiger Informationen

Introferentes System

lat: etwas wird hineingetragen

Zur Weiterführung des Verarbeitungsprozesses
Wird eine Ersatzinformation hineingetragen

Diese wird markiert, d.h. mit höherer Erregung gekoppelt und stellt somit einen Stressfaktor dar

Der Aufmerksamkeitsfokus wird daraufhin enggestellt, der Gedanke wird fokussiert und erhält seinen zwingenden Charakter (sonst würde das System weiter in der Schleife hängen). Andere Gedanken werden ausgeblendet um eben Handlungsfähigkeit sicher zu stellen

Es kommt zu einem Imperativ.
Dieser ist ein Befehl (Muss-Formulierung) oder ein Verbot (es darf auf keinen Fall so oder so geschehen).

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Transaktionsanalyse

Erklärt, welche Imperative sich bei welchen Menschen ausbilden

Bspl.

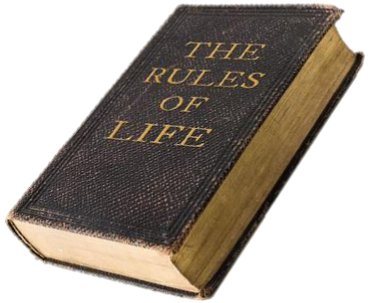
Eric Berne: Konzept des Lebensskripts (Drehbuch)
Beschreibt wie es dazu kommt, dass Menschen Verhaltensmuster immer wieder wiederholen, auch wenn diese nicht hilfreich sind

Wiederholte Erfahrung, dass Wut/Kampf bestraft wird
(über längere Zeit und emotional bedeutsam)

„Achtung! Vermeide diese Situation unbedingt, es wird sonst gefährlich für dich"

→ Einschärfung/Verbot

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer



Eric Berne hat 12 Einschärfungen formuliert:

1. Sei nicht
2. Sei nicht wichtig
3. Schaff's nicht
4. Zeig keinen Ärger
5. Denk nicht
6. Zeig keine Gefühle
7. Komm mir nicht zu nahe
8. Sei kein Kind
9. Werde nicht erwachsen
10. Sei nicht Du
11. Gehör nicht dazu
12. Sei nicht gesund

Verbot!

Berne hat 5 Antreiber formuliert

Gebot!

1. Sei perfekt
2. Mach es anderen recht/sei gefällig
3. Streng dich an
4. Sei stark
5. Beeil dich

Werden als Lebensregeln internalisiert und wirken sich als „innere Stimme“ aus

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Stress wird ausgelöst, wenn es zu einem inneren Konflikt kommt

Die innere Stimme/der Antreiber verlangt zwingend, dass etwas Bestimmtes passiert oder eben nicht geschehen darf und gleichzeitig sagt eine andere innere Stimme, dass genau dieses jetzt nicht möglich ist

Alarmauslösung

Stresszustand

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Herr Schmidt

Termin mit Geschäftsleitung
Forderung

Gebot: Innere Stimme: „Mach es anderen recht, sei gefälllig!“

Imperativ: Du darfst auf keinen Fall Forderungen stellen und abgelehnt werden

Gebot: Innere Stimme: „Sei stark“

Schweissausbrüche

Herzrasen

Magenschmerzen

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Prof. Dr. Berninger-Schäfer
Karlsruher Institut
An-Institut der HdWM

HOCHSCHULE DER WIRTSCHAFT FÜR MANAGEMENT
UNIVERSITY OF APPLIED MANAGEMENT STUDIES

Bspl: zum Thema Selbstfürsorge

Antreiber/Gebot/innere Stimme: Sei kein Kind!

Quatsch, Quengeln, usw. nicht willkommen

Frühe Übernahme von Verantwortung

Lob/Akzeptanz/Liebe dafür

Beliebt als Führungskraft

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

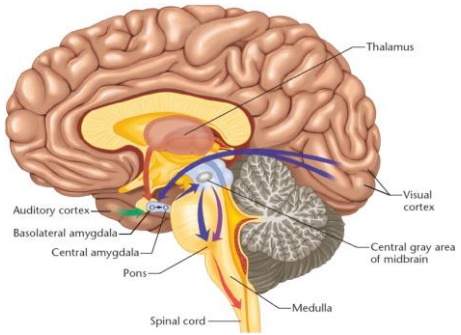
Agenda

- Was ist Selbstfürsorge?
- Das Gehirn ein Problemlöseorgan?
- Warum ärgert mich meine Amygdala?
- Wie kann ich Einfluss nehmen auf mich selbst?
- Notfallapotheke für den liebevollen Umgang mit sich selbst?

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Selbststeuerung

Das menschliche Gehirn
=
Organ zur Aufrechterhaltung der Lebensfähigkeit und zur Problemlösung



Hierzu müssen blockierende Konflikte aufgelöst werden

Hiflreich zur Stressbewältigung (Hormoncocktail und vegetatives NS)

Kurzfristiges Umgehen der Alarmreaktion

Hiflreich zurm Umgang mit alarmauslösenden Imperativen

Lebensfreude und Flow-Erlebnisse

Reflektieren

Ablenkung

Sport

Entspannungs- und Imaginationstechniken

Meditation

Achtsamkeit

MBSR

Introvision

Agenda

- Was ist Selbstfürsorge?
- Das Gehirn ein Problemlöseorgan?
- Warum ärgert mich meine Amygdala?
- Wie kann ich Einfluss nehmen auf mich selbst?
- Notfallapotheke für den liebevollen Umgang mit sich selbst?

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Prof. Dr. Berninger-Schäfer
Karlsruher Institut
An-Institut der HdWM

HOCHSCHULE DER WIRTSCHAFT FÜR MANAGEMENT
UNIVERSITY OF APPLIED MANAGEMENT STUDIES

Rituale

Akute Interventionen

Persönliche Weiterentwicklung

Doch wenn Selbstfürsorge zum Dogma wird, hat dies Gnadenlosigkeit zur Folge.
Die Zeit, 07.08.1995, Nr. 32

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Online-Unterstützung durch Online-Coaching, Leadership-Tools, agile Methoden, ritualisierbare und individualsierbare Selbstmanagementhilfen, Kompetenzentwicklungen, social colaboration, usw.

Am Puls der Zeit – Chancen nutzen!

Verantwortung des Individuums

Verantwortung der Organisation

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Prof. Dr. Berninger-Schäfer
Karlsruher Institut
An-Institut der HdWM

HOCHSCHULE DER WIRTSCHAFT FÜR MANAGEMENT
UNIVERSITY OF APPLIED MANAGEMENT STUDIES

Vorträge

Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer

Inhaberin des Karlsruher Instituts
-AnInstitut der HdWM
Geschäftsführende Gesellschafterin der CAI GmbH

Prof. Dr. Michael Nagy

Präsident der Hochschule
der Wirtschaft für Management

Dr. Michael Bestler

Arzt für Arbeitsmedizin
Leitender Betriebsarzt IBM Deutschland

Katrin Schöpf

Senior Leadership Consultant
IBM CHQ, Human Resources

Stellv. Vorsitzende der Initiative Zukunftsfähige Führung

Grußwort der izf

izf INITIATIVE ZUKUNFTSFÄHIGE FÜHRUNG

© Prof. Dr. Elke Berninger-Schäfer