

Mentale Gesundheit für Tierärzt:innen



vetmental www.vetmental.at

Eine Kampagne der Österreichischen Tierärztekammer.

Tipps für Ihre Gesundheit

Wie gehe ich mit Stress im (Arbeits-)Alltag um?

Unsere zehnteilige Vetjournal-Serie



In Kooperation mit der Sigmund Freud PrivatUniversität

Foto: beigestellt



Autorin Christine Krouzecky, MMSc. PhD, ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin und Koordinatorin der Abteilung für Mensch-Tier-Beziehungen an der psychologischen Universitätsambulanz der Sigmund Freud PrivatUniversität (SFU).

ANGEBOTE ZUR MENTALEN GESUNDHEIT FÜR TIERARZT*INNEN

Gesund zu sein bedeutet nicht nur, körperlich fit zu sein, sondern auch, „auf das seelische Gleichgewicht zu achten“ – so lautet die Devise der Tierärztekammer, die ihren Mitgliedern ein besonderes Angebot zur Verfügung stellen möchte.

Tierarzt*innen gehören zur Risikogruppe in Bezug auf berufliche Stressbelastung und daraus resultierende schwerwiegende Erkrankungen. Dies hat vielerlei Gründe – besonders hervorzuheben ist, dass Tierarzt*innen zusätzlich zur Behandlung ihrer tierischen Patienten auch noch mit dem körperlichen und seelischen Leid der Tierhalter*innen konfrontiert sind; häufig weit mehr als beruflich vorgesehen.

Tierarzt*innen werden zu Vertrauten und Berater*innen und gehen oftmals selbst über die Grenzen des physisch und psychisch Leistbaren, vielfach mit wenig Unterstützung. Nur wenige Tierarzt*innen nehmen bisher selbst Supervision, Beratung oder Behandlung in Anspruch und versuchen, selbst mit diesen schwierigen Gegebenheiten zurechtzukommen. Doch dieser Anspruch, es selbst schaffen zu müssen, ist manchmal sogar fatal: Tierarzt*innen gehören zu den Berufsgruppen mit der höchsten Suizidrate.

NIEDERSCHWELLIGES ANGEBOT

Die Österreichische Tierärztekammer möchte ihren Mitgliedern ein entsprechendes Angebot bereitstellen, das sich aus folgenden Services zusammensetzt:

- dem Kooperationsprojekt mit der Sigmund Freud Privatuniversität,
- unterschiedlichen Webinaren, die mit Coaches und Kommunikationsexpert*innen angeboten werden
- und weiteren Informationen und Beiträgen, **wie der vorliegenden zehnteiligen Vetjournal-Serie**, die über die Kanäle der Österreichischen Tierärztekammer verbreitet werden.

KOOPERATIONSPROJEKT ÖTK UND SFU

Die Tierärztekammer finanziert für alle Mitglieder fünf Einheiten Supervision oder Beratung pro Jahr, die durch das Team der Abteilung für Mensch-Tier-Beziehungen der Ambulanz durchgeführt wird.

Die dort tätigen Psycholog*innen haben praktische und theoretische Expertise speziell für diesen Arbeitsbereich. Die Einheiten finden als Online-Intervention, in speziellen Fällen vor Ort in den Räumlichkeiten der Psychologischen Universitätsambulanz am Standort in 1020 Wien, Welt handelsplatz 3, statt, weiters ist auch der Standort Linz bei vermehrtem Bedarf für Termine vor Ort möglich.

Die gesamte Belegschaft ist gemäß § 37 Psychologengesetz 2013, BGBl. I Nr. 182/2013, zur Verschwiegenheit verpflichtet. Rückmeldung an die Tierärztekammer wird ausschließlich bezüglich der Nutzung des Kontingents, soziodemografischer Variablen und relevanter Themenbereiche gegeben.

* Achtung! Begrenztes Teilnahmekontingent, kostenlose Inanspruchnahme solange der Vorrat reicht.

Termin Supervision und Beratung:

Univ.-Ass. Christine Krouzecky, MMSc. PhD
E-Mail: christine.krouzecky@sfu.ac.at
E-Mail: psyambulanz@sfu.ac.at
Tel.: +43 1 798 40 98 / 372



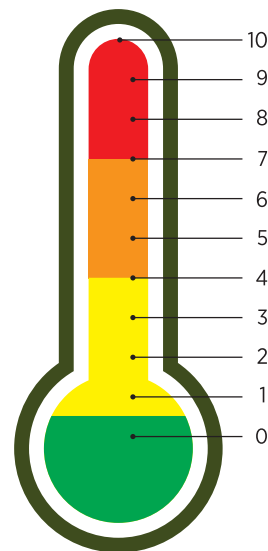
Weitere Informationen zu unserem Angebot finden Sie auf:
www.vetmental.at

Foto: iStockphoto LP





Foto: iStockphoto LP



Stressthermometer.

Dass der berufliche Alltag von Tierärzt*innen mit enormem Stress verbunden ist, konnte bereits in einer Vielzahl von Studien bestätigt werden. Dieser Stress entsteht unter anderem dadurch, dass neben dem Engagement für die tierischen Patient*innen auch noch Platz für Sorgen, Ängste oder Anforderungen der Patientenbesitzer*innen sein soll. Zusätzlich kommen lange Arbeitszeiten, eine extreme Arbeitsauslastung und die Organisation des Arbeitsalltags hinzu. In diesem Zusammenhang werden Veterinärmediziner*innen oft Kapazitäten abverlangt, die ihnen gar nicht zur Verfügung stehen. Das Resultat: Stress, Burn-out und eine rasant steigende Suizidrate (das Suizidrisiko bei Tierärzt*innen ist etwa dreimal so groß wie bei der Allgemeinbevölkerung). Mehr als 40% der

Veterinäre würden ihren Berufsweg nicht weiterempfehlen – Zahlen wie diese sprechen für sich und machen den akuten Handlungsbedarf deutlich. Aus diesem Grund wird die psychische Gesundheit von Veterinärmediziner*innen in den nächsten Monaten im Vetjournal gezielt thematisiert. Es werden Strategien vorgestellt, die im Zusammenhang mit Stress Entlastung bringen, und Techniken beschrieben, die eine funktionierende Work-Life-Balance fördern können.

STEP 1 – DEN EIGENEN STRESS VERSTEHEN

Stress kann durch unterschiedliche Reize (= Stressoren) ausgelöst werden und erfordert spezifische Strategien, um einhergehende körperliche und psychische Belastungen

zu bewältigen. Um passende Strategien für sich zu finden, ist es notwendig, die eigenen Stressreaktionen zu (er)kennen. Denken Sie daher folgende Sätze für sich zu Ende:

- **Ich gerate in Stress, wenn ...**
- **Wenn ich im Stress bin, dann ...**
- **Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...**

Versuchen Sie nun, mithilfe des „Stressthermometers“ einmal in der Woche festzuhalten, wie belastet Sie sich in den letzten sieben Tagen auf einer Skala von 1 bis 10 fühlten. So werden persönliche Stressoren sichtbar und es können konkrete Ansatzpunkte für eine gelungene Stressreduktion identifiziert werden.

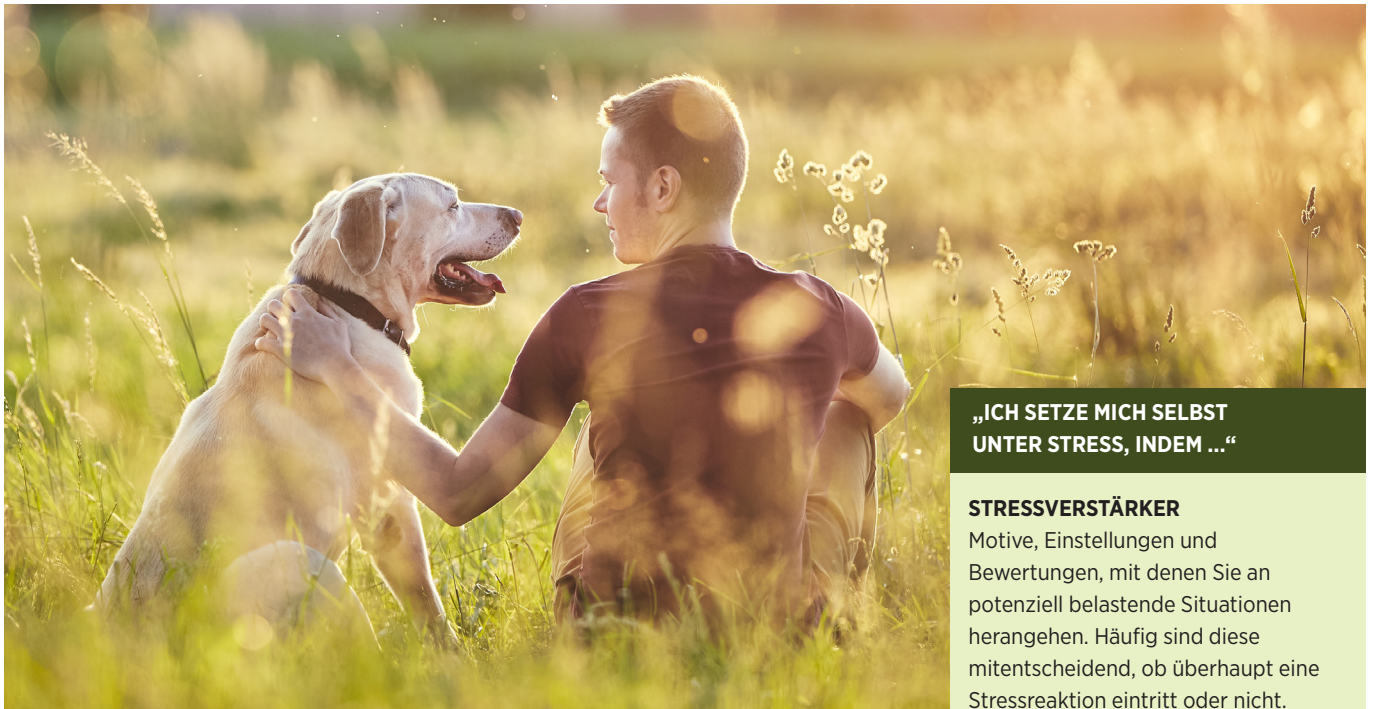


Foto: iStockphoto LP

„ICH SETZE MICH SELBST UNTER STRESS, INDEM ...“

STRESSVERSTÄRKER

Motive, Einstellungen und Bewertungen, mit denen Sie an potenziell belastende Situationen herangehen. Häufig sind diese mitentscheidend, ob überhaupt eine Stressreaktion eintritt oder nicht.

BEISPIELE

- Ungeduld
- Perfektionismus
- Der Wunsch nach Kontrolle
- Der Wunsch, es allen recht machen zu wollen

PLATZ FÜR EIGENE STRESSVERSTÄRKER

„Vorsorge ist besser als Nachsorge“: Diese alte Erkenntnis hat ihre Gültigkeit bis heute nicht verloren, und trotzdem merken wir es oft erst zu spät, wenn unser Körper nicht mehr fit ist oder es uns psychisch nicht gut geht. In der heutigen Zeit, in der alles schnell gehen muss, ist es häufig die eigene Gesundheit, bei der wir einsparen, um im (Arbeits-)Alltag zu funktionieren. Doch was bedeutet Gesundheit in diesem Zusammenhang eigentlich?

Der Definition nach ist Gesundheit ein „Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“ (Franzkowiak & Sabo, 1993). Nimmt man diese Definition ernst, ist es also nicht der objektive Befund des/der professionellen Expert*in, der unseren Gesundheitszustand bestimmt, sondern vor allem die subjektive Bewertung des eigenen Wohlbefindens. Diese ist wiederum abhängig von der subjektiven Bewertung unterschiedlicher Lebenssituationen und Reize, welche als mögliche Stressoren emp-

funden werden können. Es sind also vor allem persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen, die Einfluss auf unsere Gesundheit haben und mitentscheiden, wie stark belastend äußere Faktoren von uns erlebt werden.

STEP 2 – DIE BEWERTUNG VON STRESS

In der letzten Ausgabe haben Sie bereits erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Stressoren identifizieren können. In einem zweiten Schritt geht es nun darum, herauszufinden, welche persönlichen Stressverstärker dazu beitragen, dass die identifizierten Stressoren als belastend wahrgenommen werden.

Nehmen Sie sich dazu noch einmal den Satz „*Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...*“ vor und überlegen Sie, welche persönlichen Einstellungen, Bewertungen und Motive dazu beitragen könnten, dass Ihre bereits identifizierten Stressoren eine Stressreaktion auslösen könnten. Sie können dafür die rechts stehende Tabelle zur Hilfe nehmen.

EIGENE STRESSREAKTIONEN IDENTIFIZIEREN

TEIL 3

Kathrin ist Tierärztin. Seit einer Weile fällt es ihr schwer, einzuschlafen, und ihre Gedanken kreisen ständig um die Arbeit, in der es gerade sehr stressig zugeht. Die Nächte werden immer kürzer und Kathrin fühlt sich zunehmend erschöpft, gereizt und ihre Muskeln sind verspannt. Trotz des Schlafmangels muss die Arbeit getan werden und es bleibt keine Zeit für Pausen.

Kathrins Befinden zeigt deutliche Anzeichen einer Stressreaktion. Grundsätzlich bezeichnet der Begriff Stressreaktion alle Prozesse, die in einer Person als Antwort auf einen Stressor (z.B. Stress in der Arbeit) in Gang gesetzt werden (Kaluza, 2011). Sie kann sich sowohl körperlich als

auch kognitiv-emotional oder im Verhalten äußern. Hier ein paar Beispiele:

Körperliche Stressreaktionen: Erhöhte Muskelspannung, schnellerer Herzschlag, schnellere Atmung.

Kognitiv-emotionale Stressreaktionen: Innere Unruhe, Nervosität, Gefühl der Unzufriedenheit, Selbstvorwürfe, Gedankenkreisen, Leere im Kopf.

Behaviorale Stressreaktionen (Verhalten): Ungeduldiges Verhalten, zunehmender Kaffeekonsum, mangelnde Planung, Übersicht und Ordnung, aggressives oder gereiztes Verhalten gegenüber anderen.

STEP 3 – EIGENE STRESSREAKTIONEN IDENTIFIZIEREN

Nachdem Sie sich in den letzten beiden Ausgaben mit Ihren persönlichen Stressoren und Stressverstärkern auseinandergesetzt haben, geht es nun darum, herauszufinden, welche individuellen Stressreaktionen diese bei Ihnen auslösen.

Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit, um die folgenden Warnsignale bei sich zu überprüfen. Kreuzen Sie nachfolgend zutreffende Warnsignale an:



Fotos: iStockphoto LP

KÖRPERLICHE STRESSREAKTIONEN:

- Engegefühl in der Brust
- Schnellere Atmung, schnellerer Herzschlag
- Einschlaf- bzw. Durchschlafstörungen
- Magenschmerzen, Verdauungsprobleme
- Reduzierte Libido
- Muskelverspannungen, Kopf-/Nacken-/Rückenschmerzen
- Häufige Infekte (Erkältungen, Magen-Darm-Infekte...)

KOGNITIV-EMOTIONALE STRESSREAKTIONEN:

- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit, Ärger
- Versagensängste
- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit
- Emotionale Leere
- Selbstvorwürfe
- Gedankenkreisen
- Konzentrationsstörungen
- Vergesslichkeit
- Gedanken der Sinnlosigkeit
- Leere im Kopf

VERHALTENSBEZOGENE STRESSREAKTIONEN:

- Aggressives oder gereiztes Verhalten gegenüber anderen
- Sozialer Rückzug
- Andere unterbrechen, nicht zuhören können, ungeduldiges Verhalten
- Vermehrter Konsum diverser Substanzen (Kaffee, Alkohol, Nikotin, Medikamente...)
- Mangelnde Planung, Übersicht und Ordnung



DIE EIGENE STRESSKOMPETENZ ANALYSIEREN

TEIL 4

Mithilfe der Übungen aus den letzten drei Ausgaben konnten Sie sich bisher näher mit Ihren persönlichen Stressoren, Stressverstärkern und individuellen Stressreaktionen auseinandersetzen. Dies sind die Bestandteile der sogenannten „Stress-Trias“, deren Analyse dabei hilft, den eigenen Stress besser verstehen und rechtzeitig erkennen zu können. Dem grundsätzlichen Verständnis von Stress zufolge handelt es sich bei jedem alltäglichen Stressgeschehen nämlich immer um ein Zusammenspiel aus diesen drei Faktoren (Kaluza, 2007). So führen äußere Belastungsfaktoren (= Stressoren) und persönliche Stressverstärker zu unterschiedlichen Stressreaktionen. Doch wie können Sie das Wissen, das Sie bisher gesammelt haben, nun für ein funktionales Stressmanagement einsetzen?

Diesem Thema widmen wir uns in den nächsten Ausgaben, in welchen ich Ihnen Strategien vorstelle, die Sie unterstützen können, Ihren Stress langfristig besser zu bewältigen. Dafür werfen wir in einem ersten Schritt einen Blick auf die drei Säulen der Stresskompetenz, welche direkt an der Stress-Trias ansetzen:

Instrumentelle Stresskompetenz – den alltäglichen Anforderungen aktiv begegnen

Bei der instrumentellen Stresskompetenz geht es darum, äußere Belastungen und Anforderungen sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag zu verändern, zu verringern oder ganz abzubauen. Das Ziel besteht darin, den eigenen (Arbeits-)Alltag stressfreier zu gestalten, um Stressreaktionen langfristig zu verhindern.

Mentale Stresskompetenz – förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln

Die mentale Stresskompetenz zielt darauf ab, stresserzeugende Einstellungen zu identifizieren (dies haben Sie bereits in Step 2, „Die Bewertung von Stress“, getan) und durch hilfreiche Denkmuster zu ersetzen. Dadurch werden persönliche Stressverstärker entschärft und es wird Ihnen leichter fallen, mit Stress gelassener umzugehen.

Regenerative Stresskompetenz – dem Körper Erholung gönnen

Nicht alle äußeren und inneren Stressoren können verändert, verringert oder abgebaut werden, wodurch es unvermeidbar ist, dass man hin

und wieder mit Stressreaktionen konfrontiert ist. Durch die Förderung der regenerativen Stresskompetenz können physische und psychische Reaktionen jedoch trotzdem gezielt verringert werden – so kann langfristig Erholung geschaffen werden.

Step 4 – Analyse der eigenen Stresskompetenz

Bevor wir gezielte Strategien zur Förderung der drei Säulen der Stresskompetenz erarbeiten, lade ich Sie ein, sich folgende Fragen zu stellen:

- *Wo liegen meine Stärken in Sachen Stresskompetenz? Welche Bewältigungsstrategien kenne ich von mir bereits? Welche dieser Strategien funktionieren gut, welche weniger gut?*
- *In welchem Bereich möchte ich meine Stresskompetenz in Zukunft weiterentwickeln?*

Durch die Beantwortung dieser Fragen wird es für Sie leichter sein, die für Sie passenden Stressbewältigungsstrategien zu identifizieren.



Foto: iStockphoto LP

STRESSOREN

Instrumentelle Stresskompetenz

- Soziales Netzwerk pflegen
- Grenzen setzen
- Prioritäten setzen
- Zeit planen

PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER

Mentale Stresskompetenz

- Persönliche Stressverstärker entschärfen
- Das Positive sehen
- Chancen und Sinn entdecken

STRESS-REAKTIONEN

Regenerative Stresskompetenz

- Entspannungstraining
- aktive Pausen
- Hobbys pflegen
- Sport und Bewegung
- Alltag genießen

Foto: iStockphoto LP



In der letzten Ausgabe habe ich Ihnen die sogenannten „drei Säulen der Stresskompetenz“ (Kaluza, 2007) vorgestellt. Diese umfassen wichtige Fähigkeiten, die für langfristige und positive Stressbewältigung notwendig sind. Heute widmen wir uns einer dieser Säulen – nämlich der instrumentellen Stresskompetenz. Zur Wiederholung: Diese zielt darauf ab, äußere Belastungen sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag so zu verändern oder zu verringern, dass erst gar keine Stressreaktionen entstehen. Da dieser Schritt sehr herausfordernd sein kann, möchte ich Ihnen heute Strategien vorstellen, die Ihnen dabei helfen können, Ihre instrumentelle Stresskompetenz zu stärken.

STEP 5 – ALLTÄGLICHEN ANFORDERUNGEN BEWUSST BEGEGNEN

1. Soziales Netzwerk pflegen

Soziale Kontakte sind wichtig! Wer gut in ein soziales Netzwerk integriert ist, hat eher die Möglichkeit, in Stresssituationen Unterstützung zu bekommen oder Ermutigung und Trost zu finden. Auch mögliche Anerkennung und Wertschätzung durch das eigene soziale Netzwerk können

aufbauend wirken und Stress somit langfristig verringern (Kaluza, 2015). Überlegen Sie, welche Personen in Ihrem Umfeld für diese Art der Unterstützung infrage kommen, und pflegen Sie den Kontakt mit diesen.

2. Grenzen setzen

Grenzen zu setzen bedeutet Klarheit zu schaffen – es klingt ganz einfach und ist für die meisten von uns trotzdem so schwierig. Eigene Grenzen zu kommunizieren setzt außerdem voraus, zu wissen, wo die eigenen Grenzen liegen. Da dieser Punkt häufig mit einigen Herausforderungen einhergeht, werden wir ihn in der nächsten Ausgabe noch einmal speziell herausgreifen. Für den Anfang können Sie sich aber schon einmal folgende Fragen stellen: In welchen Situationen bin ich anderen gerne nahe und in welchen nicht? Wann kann ich leicht Nein sagen und wann fällt es mir schwer? In welchen Situationen sage ich Ja, ohne es zu wollen?

3. Prioritäten setzen und Zeit planen

Prioritäten zu setzen heißt, alle Aufgaben (sowohl berufliche als auch private) in eine hierarchische

Ordnung zu bringen. Dabei sollte einerseits nach Dringlichkeit, andererseits aber auch nach Nützlichkeit sortiert werden, um die eigenen Ressourcen möglichst sinnvoll einsetzen zu können. Wird bei der Priorisierung außerdem auch noch auf das eigene Zeitmanagement geachtet, ist es langfristig möglich, zeitlichen Druck und somit Stress zu verringern. Versuchen Sie in den nächsten Wochen, alle anstehenden Aufgaben zu notieren und diese nach ihrer Wichtigkeit zu sortieren. Erstellen Sie anschließend einen Zeitplan für diese Aufgaben. Was in diesem Zeitplan auf keinen Fall fehlen sollte, sind gezielte Pausen, die Sie für sich selbst einplanen!

Aufgabe zur Selbstreflexion:

Denken Sie an eine stressige Situation innerhalb der letzten Tage oder Wochen und überlegen Sie, wie Sie Ihr Stresserleben durch die drei oben genannten Kompetenzbereiche zukünftig für sich verbessern können.

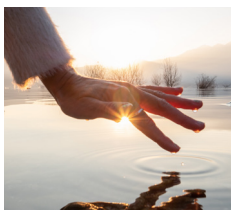
In der letzten Ausgabe haben wir uns näher mit der instrumentellen Stresskompetenz auseinandergesetzt und ich habe Ihnen Strategien vorgestellt, die Sie dabei unterstützen können, Ihren alltäglichen Anforderungen bewusster zu begegnen. Eine dieser Strategien war das Grenzsetzen – falls Sie sich in der Zwischenzeit näher mit diesem Thema beschäftigt haben, haben Sie möglicherweise festgestellt, dass es gar nicht so einfach ist, im Alltag bewusste Grenzen zu setzen. Doch was macht es so schwierig, eigene Interessen durchzusetzen und persönliche Grenzen zu schützen?

Für viele von uns bedeutet das Setzen von Grenzen eine Konfrontation mit Verlustängsten, Schuldgefühlen oder auch Gegenreaktionen wie Enttäuschung, Wut, Unverständnis oder Vorwürfen. Sich diesen oft unangenehmen Emotionen zu stellen erfordert Mut, Ausdauer und manchmal auch Konfliktbereitschaft – und genau diese Fähigkeiten entscheiden schlussendlich, wer wir sind und ob es uns gelingt, selbstbestimmt zu leben, uns selbst vor Überforderung zu schützen und unsere persönlichen Interessen und Werte zu wahren.

Grenzen zu setzen kann erlernt werden – häufig ist es eine lebenslange Lernaufgabe, die regelmäßiger Nachschulung bedarf, aber es ist möglich, persönliche Grenzen zu stärken. **Im Folgenden möchte ich Ihnen dafür sechs Tipps mitgeben:**



Foto: iStockphoto LP



Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie von Univ.-Prof. Dr. Birgit U. Stetina und Univ.-Ass. Christine Krouzicky, MMSc., PhD in unserem Webinar „Compassionate Mind Teil 2: Umgang mit eigenen Grenzen“ vom 08.05.2023



Der QR-Code führt direkt zur Aufzeichnung des Webinars. Bitte beachten Sie, dass sich diese im internen Bereich der ÖTK-Website befindet.



Nach unserem Exkurs zum Thema Grenzen setzen in der letzten Ausgabe werden wir uns diesmal mit der zweiten Säule der „drei Säulen der Stresskompetenz“ (Kaluza, 2007), der mentalen Stresskompetenz, beschäftigen. Kurz zur Erinnerung: Diese zielt auf die Fähigkeit ab, stresserzeugende Gedanken und Einstellungen zu identifizieren und diese in einem nächsten Schritt durch hilfreiche Denkmuster zu ersetzen. Im Folgenden werde ich Ihnen nun Wege aufzeigen, mithilfe derer diese Fähigkeit gestärkt werden kann.

STEP 6 – FÖRDERLICHE GEDANKEN UND EINSTELLUNGEN ENTWICKELN

1. Persönliche Stressverstärker entschärfen

Im zweiten Teil dieser Serie haben Sie sich bereits damit beschäftigt,

Ihre persönlichen Stressverstärker zu identifizieren. Nun geht es darum, diese zu entschärfen und sich die unten stehenden alternativen Gedanken immer wieder in Erinnerung zu rufen. Üben Sie neues Verhalten, indem Sie genau das Gegenteil von dem tun, was Ihnen Ihre inneren Antreiber anordnen.

2. Das Positive erkennen – Herausforderungen anstelle von Bedrohungen sehen

Wie wir eine (stressige) Situation bewerten, hat enorme Auswirkungen darauf, wie wir mit dieser umgehen (Lazarus, 1984). Wird eine Stresssituation beispielsweise als Bedrohung wahrgenommen, werden häufig Verhaltensweisen gezeigt, die man in der Psychologie als „dysfunktionale Copingstrategien“ bezeichnet. Dazu gehören Reaktionen wie Flucht, Aggression oder Vermeidung. Da diese Verhaltensweisen nur kurzfristig Entlastung bringen und die Situation meist nicht verbessern, ist es nützlich, zu versuchen, den Blick auf etwas Positives zu richten und sich gezielt mit den Herausforderungen und Chancen einer Stresssituation zu beschäftigen. Stellen Sie sich dafür folgende Fragen: Was kann ich in

dieser Situation lernen? Was ist das Gute an dieser Situation? Wie wichtig ist diese Situation tatsächlich für mich? Was ist vielleicht wichtiger als diese Sache?

3. Fähigkeiten nutzen

Wird eine Stresssituation wie oben beschrieben als bedrohlich wahrgenommen, fühlt man sich dieser häufig nicht gewachsen. Der empfundene Stress entsteht somit aus einem Gefühl der Überforderung. Durch den Umstand, dass wir es heutzutage gewohnt sind, in Defiziten zu denken, wird dieser Stress noch verstärkt.

Die gute Nachricht ist: Es gibt eine positive Alternative, nämlich das sogenannte „Stärken-Denken“! Durch die Förderung des „Stärken-Denkens“ wird es möglich, sich auf seine Kompetenzen und Fähigkeiten zu konzentrieren und Stresssituationen so leichter zu überwinden. Reflektieren Sie dafür die folgenden Fragen: Welche schwierigen Situationen habe ich in meinem Leben bereits erfolgreich überwunden? Auf welche meiner Stärken kann ich mich in schwierigen Situationen verlassen? Auf welche Leistungen und Kompetenzen bin ich besonders stolz?

Typische Stressverstärker	Alternative Gedanken
Halte durch!	<ul style="list-style-type: none"> • Ich habe Grenzen und das ist gut! • Ich darf mich entspannen/ausruhen!
Behalte die Kontrolle!	<ul style="list-style-type: none"> • Ich akzeptiere, wenn ich etwas nicht ändern kann! • Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt!
Sei unabhängig!	<ul style="list-style-type: none"> • Ich darf um Unterstützung und Hilfe bitten! • Ich kann/darf mich auf andere verlassen!
Sei beliebt!	<ul style="list-style-type: none"> • Ich muss es nicht allen recht machen! • Kritik gehört dazu!
Sei perfekt!	<ul style="list-style-type: none"> • Auch ich darf Fehler machen! • Ich gebe mein Bestes und achte auf mich!

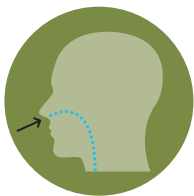


In den letzten Ausgaben haben wir uns mit Ihrer instrumentellen und mentalen Stresskompetenz auseinandergesetzt und Sie haben Strategien kennengelernt, um diese zu stärken. Heute widmen wir uns der letzten Säule des Modells:

der regenerativen Stresskompetenz. Diese sollte dann zum Einsatz kommen, wenn Sie mit unvermeidbarem Stress konfrontiert werden und Stressreaktionen gezielt verringern wollen. Durch die Förderung der regenerativen Stresskompetenz können sowohl physische als auch psychische Konsequenzen von Stress wie zum Beispiel Erschöpfung oder Verspannungen reduziert werden. Die regenerative Stresskompetenz unterstützt aber auch dabei, neue Kraft zu tanken und sich zu erholen. Wie das funktionieren kann, zeige ich Ihnen in diesem Text.

1. Entspannungstraining

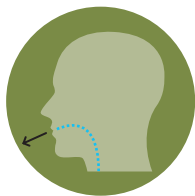
Das gezielte Training von Entspannung kann Ihnen dabei helfen, Anspannungen zu reduzieren, Ihren Körper besser wahrzunehmen und mehr Wohlbefinden zu erlangen. Wie alle Trainings braucht dies aber vor allem eines – Übung! Aufgrund der Vielfalt an unterschiedlichen Entspannungsmöglichkeiten werden wir uns in der nächsten Ausgabe intensiv mit diesem Thema beschäftigen. Für den Anfang stelle ich Ihnen hier aber schon eine kurze Atemübung vor, die jederzeit in den Alltag integriert werden kann, um kurzfristige Anspannungen zu reduzieren:



Tief einatmen und bis 4 zählen.



Luft anhalten und bis 6 zählen.



Langsam ausatmen und bis 8 zählen.

2. Aktive Pausen und Hobbys

Gibt es in der Arbeit oder im Alltag viel zu tun, neigen wir dazu, Pausen auszulassen. Pausen sind jedoch sehr wichtig, um Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern. Hier ein paar Tipps für Ihr Pausenmanagement:

- Überlegen Sie sich im Voraus, wie oft und wie lange Sie im Alltag eine Pause benötigen [Faustregel: Alle 30-90 Minuten eine kurze Pause (3-5 Minuten), alle 2-3 Stunden eine längere Pause (mindestens 10 Minuten)], und definieren Sie, wie Sie Ihre Pausen gestalten möchten.
- Pausen sollten im Voraus eingeplant werden – tragen Sie sich Ihre Pausen in den Terminkalender ein und behandeln Sie diese bei der Einhaltung genauso wie Ihre anderen Termine! Das Gleiche können Sie auch für Ihre Hobbys und persönlichen Auszeiten tun.

3. Körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Aktivität trägt dazu bei, Blutdruck, Blutzuckerspiegel und Blutfettwerte zu senken, wodurch das körperliche Wohlbefinden gestärkt werden kann. Bleiben Sie in Bewegung und nutzen Sie die von Ihrem Körper bereitgestellte Energie für körperliche Aktivitäten wie z. B. Spaziergehen oder Sport.

4. Genießen des Alltags

Versuchen Sie durch die folgende 5-4-3-2-1-Übung, Ihre Sinne im Alltag zu schärfen und angenehme Empfindungen in Zukunft bewusster wahrzunehmen. Bleiben Sie dafür bei sich und konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart:



Weitere Informationen und angeleitete Achtsamkeitsübungen finden Sie in unserem Webinar „Compassionate Mind Teil 1: Achtsamkeit“ vom 24.04.2023



Der QR-Code führt direkt zur Aufzeichnung des Webinars. Bitte beachten Sie, dass sich diese im internen Bereich der ÖTK-Website befindet.



Foto: iStockphoto LP

In der vorliegenden Ausgabe werden wir uns einem der wichtigsten Themen im Rahmen des Stressmanagements widmen – nämlich der Entspannung. Bewusstes Entspannen ist eine Kunst, die erlernt werden kann. Sie versetzt einen in die Lage, sich zu lockern und körperliche sowie geistige Anspannungen gezielt zu reduzieren. Das ist vor allem dann wichtig, wenn der Körper anhaltendem oder wiederholtem Stress ausgesetzt ist, wodurch es ihm schwerfällt, Stresshormone abzubauen. Sind Sie in der Arbeit oder auch in Ihrem privaten Alltag häufig mit stressigen Situationen konfrontiert, ist es erforderlich, sich öfter bewusst Zeit zu nehmen, um dem Körper die notwendige Erholung und Regeneration zu ermöglichen.

Im Folgenden werde ich Ihnen nun alltagstaugliche Entspannungstechniken vorstellen, die Sie in Ihre tägliche Routine aufnehmen können, um zwischendurch einen Gang zurückzuschalten. Hier im Heft finden Sie kurze theoretische Erklärungen, die Anleitungen zu den Übungen selbst finden Sie auf der Website des Tierärzteveerlags als Audioversion; diese können Sie über den beigeestellten QR-Code abrufen. Und jetzt: Viel Spaß beim Entspannen!

1. Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Entspannungstechnik, die relativ leicht zu erlernen ist. Sie eignet sich insbesondere für Menschen, die nicht ganz ruhig liegen möchten, um sich zu entspannen. Das Ziel der progressiven Muskelentspannung ist es, einzelne Muskelgruppen des gesamten Körpers bewusst anzuspannen und dann wieder locker zu lassen. Durch diesen

Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wird der sogenannte „Ruhenerve“ (Parasympathikus) aktiviert, wodurch Atmung und Herzschlag schon nach kurzer Zeit ruhiger werden. Die progressive Muskelentspannung kann sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden, wodurch sie sehr leicht in den Alltag integriert werden kann. (Die Anleitung finden Sie via QR-Code).

Dauer: 13 Minuten

2. Achtsamkeitstraining

Vielleicht kennen Sie das von sich: Ihre Gedanken schweifen im Alltag immer wieder von der Gegenwart ab und wandern hin zu Vergangenem, das Sie beschäftigt, oder zu Sorgen, die Sie sich um die Zukunft machen. Diesem Zustand, zwischen Vergangenheit und Zukunft zu leben, kann mit Achtsamkeitstraining entgegengewirkt werden. Hier geht es nämlich darum, zu lernen, seine Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu lenken und diese wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Dadurch wird es möglich, Momente bewusst zu erleben und eine Entschleunigung im Alltag herbeizuführen.

Es gibt eine Reihe von Techniken, die im Rahmen des Achtsamkeitstrainings erlernt werden können. In den Audio-Anleitungen stelle ich Ihnen die sogenannte „Gegenwartsmeditation“ vor, bei welcher es darum geht, die Sinne Hören, Riechen/Schmecken, Fühlen und Sehen bewusst in die Gegenwart zu lenken. Sie können diese Übung im Sitzen durchführen und somit ebenfalls sehr gut in Ihren Alltag integrieren.

Dauer: 8 Minuten



Die Audio-Anleitungen der Übungen finden Sie direkt über den **QR-Code** oder online unter:

<https://www.tieraerzteveerlag.at/vetjournal/tipps-fuer-ihre-gesundheit-teil-9>



Heute sind wir beim letzten Kapitel der zehnteiligen Vetjournal-Serie zum Thema „Stress im (Arbeits-)Alltag“ angelangt. Wenn Sie jetzt einen Augenblick an die letzten neun Monate zurückdenken – was geht in Ihnen vor, wenn Sie die Worte „Stress“ oder „Work-Life Balance“ lesen? Hat sich an Ihrer Einstellung Stress gegenüber vielleicht etwas verändert? Welche Strategien und Techniken zur Entspannung und Stressreduktion konnten Sie für sich mitnehmen?

Bitte geraten Sie jetzt aber nicht in Stress, wenn Sie feststellen, dass sich über die letzten Monate noch nicht so viel verändert hat, wie Sie es sich wünschen würden! Unsere Einstellungen und Verhaltensweisen entwickeln sich oft über viele Jahre hinweg. Sie prägen unseren heutigen Umgang mit Belastungen und verändern sich nicht von heute auf morgen. Es braucht neben den theoretischen Hintergründen, den Strategien und Techniken, die Sie in den letzten Monaten kennengelernt haben, daher vor allem Ihren Willen, an sich zu arbeiten, sowie auch Zeit und Geduld mit sich selbst.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen auf diesem Weg gerne noch ein paar Informationen mitgeben, die innerhalb der Stressforschung als notwendig angesehen werden, um das eigene Stressmanagement langfristig und erfolgreich fördern zu können (Kaluza, 2012):

1. Sie haben in den letzten Ausgaben einiges zum Thema Stresskompetenz gelesen und neue Strategien und Techniken vorgestellt bekommen, die Ihnen im Alltag helfen können, Stress und Anspannungen zu reduzieren. Nehmen Sie sich aber nicht zu viel auf einmal vor! Setzen Sie sich realistische Ziele und planen Sie konkrete Schritte,

um diese zu erreichen.

2. Versuchen Sie, sich immer wieder die Vorteile in Erinnerung zu rufen, die es hat, an Ihren Zielen zu arbeiten. Dies wird Ihnen vor allem in herausfordernden Situationen helfen, motiviert zu bleiben.

3. Die eigene Stresskompetenz zu fördern, bedeutet auch, gewohnte Verhaltensweisen zu verändern. Machen Sie sich bewusst, dass es dabei zu Rückschlägen kommen kann, die völlig normal sind. Lassen Sie sich davon aber nicht entmutigen und seien Sie geduldig mit sich selbst.

4. Gemeinsam sehen wir mehr Möglichkeiten! Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihre bisherigen Verhaltensweisen bezüglich Ihres Stressmanagements mit jemandem analysieren wollen, holen Sie sich Unterstützung.

Einen Weg bietet hier beispielsweise die psychologische Universitätsambulanz der Sigmund Freud PrivatUniversität in Wien, welche Anlaufstelle für Veterinärmediziner*innen ist und in Kooperation mit der österreichischen Tierärztekammer Supervision und Beratung anbietet. Im Rahmen dieses Angebots können Sie gemeinsam mit Psycholog*innen noch intensiver an Ihrer Stresskompetenz arbeiten. Kontaktieren Sie mich gerne jederzeit für ein Erstgespräch unter der E-Mail-Adresse christine.krouzecky@sfu.ac.at!

Ich freue mich von Ihnen zu lesen und wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem persönlichen Weg zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit!

