



Work-Life Integration: „ArbeitsZEIT als LebensZEIT©“ – Resilienz und Gesundheitscoaching

8. Nordrhein-Westfälischer Kooperationstag „Sucht und Drogen“

Mittwoch, 29. April 2015

Landschaftsverband Westfalen-Lippe Münster

„(Über-) LEBEN auf der Überholspur“

Referentin:

Dr. Christina E. M. Wippermann

Ankommen

Kommen Sie auf Ihrem Stuhl an. Finden Sie zur Ruhe. Wenn Sie möchten, können Sie auch die Augen schließen. Nehmen Sie wahr, wie ihre Füße den Boden berühren und ihr Gesäß und ihr Rücken den Stuhl berührt. Erinnern Sie sich, wie Sie hierher gelaufen sind, vielleicht noch den Raum gesucht haben, wie Sie den Sal betreten haben, sich einen Stuhl ausgesucht haben und sich schließlich gesetzt haben. Jetzt sind Sie hier.

- Nehmen Sie wahr wie es ihren **Körper** geht? Ist da vielleicht noch eine Verspannung irgendwo, dann verändern Sie Ihre Position jetzt so, dass Sie richtig gut sitzen können und sich wohlfühlen in Ihrem Körper.
- Nehmen Sie wahr, welche **Gedanken** Ihnen durch den Kopf gehen? Vielleicht ist da eine Erwartung an die Veranstaltung hier oder sogar konkrete Fragen, vielleicht nehmen Sie auch Skepsis wahr in Bezug auf das Thema oder die momentane Achtsamkeitsübung. Was soll das hier bringen usw. Vielleicht geht Ihnen aber auch eigentlich gar nix konkretes durch den Kopf und Sie hören mir einfach nur zu. Beobachten Sie einfach mal, wo sind meine Gedanken bei was?
- Nehmen Sie nun wahr, wie es Ihnen geht? Welche **Gefühle** und Emotionen begleiten Sie gerade in diesem Moment? Sind Sie müde oder ausgeruht, unruhig oder entspannt?

Nun werden Sie sich bewusst, dass Sie versuchen ganz im hier und jetzt anzukommen. Um dies zu unterstützen konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Atem. Der Atem ist unser Instrument für Kraft und für Ruhe. Außerdem begleitet er Sie jede Sekunde und versorgt Sie mit Sauerstoff und Stickstoff. Nehmen Sie ihn jetzt bewusst wahr. Vertiefen Sie dann Ihre Atmung. Versuchen Sie in den Bauch zu atmen. Stellen Sie sich jetzt vor beim Einatmen, dass Sie all das in sich einatmen können, was Sie nun noch brauchen um an dem Workshop gut teilnehmen zu können. Vielleicht mehr Ruhe, mehr Aufmerksamkeit, mehr Mut usw.

Und beim Ausatmen lassen Sie von all dem los, was vielleicht gerade zu viel da ist.

So kommen Sie Atemzug um Atemzug immer mehr hier im Hier und Jetzt an. Und nun seien sie sich bewusst, dass Sie hier jederzeit die Chance haben, für sich Verantwortung zu übernehmen und so aus diesen 90 Minuten eine wertvolle Zeit für sich machen können. Wenn Sie sich melden wollen, oder etwas sagen wollen, was Sie beschäftigt, tun Sie das. Wenn Sie einfach da sind und es Ihnen damit gut geht, dann genießen Sie das.

Prüfen Sie jetzt für sich, ob es gerade etwas gibt, was Sie mitteilen möchten und kommen Sie dann in diesem Raum hier an ihrem Platz. Recken und strecken Sie sich und seien Sie ganz erfrischt hier da um mit voller Konzentration den Workshop zu beginnen.

Vorstellung meiner Person

Herzlich Willkommen in dem Workshop ArbeitsZEIT als LebensZEIT©.

Mein Name ist Christina Wippermann und ich freue mich, dass Sie sich so zahlreich angemeldet haben. Bevor ich weiter einsteige ich das Thema Arbeitszeit als Lebenszeit möchte ich mich gerne als Person kurz vorstellen um Ihnen so auch die Einbettung meiner Arbeit und Haltung transparent zu machen. Ich bin Diplompsychologin und systemische Therapeutin und Beraterin in Freiburg. Außerdem mache ich seit 10 Jahren Yoga und unterrichte dies seit 7 Jahren für unterschiedliche Zielgruppen. Durch die Verbindung meiner therapeutischen Arbeit mit Yoga arbeite ich viel auch hypnotherapeutisch mit meinen Klienten und habe immer wieder festgestellt, wie wichtig es ist ganzheitlich orientiert zu sein. Das bedeutet , neben der Sprache, den Körper, die Gedanken und die Gefühle miteinzubeziehen. Und zwar sowohl bei mir als auch bei meinem Gegenüber.

Somit habe ich viel wertvolle Informationsquellen hinzugewonnen und gewinne Zeit durch genauere Beobachtung und frühzeitige Intervention. Wie das genau vonstatten geht, erkläre ich Ihnen heute.

Außerdem habe ich an der Medizinischen Fakultät Heidelberg zum Thema Gesundheitsförderung geforscht und die Faktoren untersucht, die einen Menschen gesund bleiben lassen. Wir haben dazu ein Präventions- und Resilienzprogramm entwickelt REBOUND, was EU-gefördert war. Wen das genauer interessiert bitte ich meine Publikationen zu lesen, die am Ende der Präsentation aufgelistet sind, z.B. der Artikel zum Kohärenzsinn von Antonovsky (Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 2015).

Ich möchte mich bewusst heute auf das Praktische Erleben im Workshop konzentrieren und lade Sie dazu auch ein, sich jetzt zu erheben. Später können Sie sich dann in Ihrem Stuhl zurück zu lehnen und den Theorie Input hören.



Wer ist alles hier?

- Wie weit sind Sie schon daran, dass Sie Ihre Arbeitszeit als Lebenszeit wahrnehmen?
- Was müsste passieren in den nächsten 90 Minuten, dass Sie hier zufrieden rausgehen und diese „ArbeitsZEIT als LebensZEIT“ wahrgenommen haben?
- Woran würden Sie es als erstes merken?



Agenda

- Ankommen „Innehalten-Training“
- Praktische Übung: Meine Arbeitszeit als Lebenszeit
- Theorie-Input
 - Hintergrund des „Innehalten-Trainings“
 - Kleiner Ausflug in die Lehre des Yoga
 - Das „Wofür“ und die (hypno-)systemische Sichtweise
 - Antonovskys Modell der Salutogenese
- Genusstraining mit allen Sinnen
- Feedbackrunde und Transfer



Meine ArbeitsZEIT als LebensZEIT©



Meine ArbeitsZEIT als LebensZEIT©

Laufen Sie durch den Raum und lassen Sie sich von den Postkarten, die auf dem Boden liegen inspirieren. Lassen Sie sie erstmal auf sich wirken.

Jetzt wählen Sie eine Karte aus und bleiben Sie vor ihr stehen.

Nehmen Sie sich jetzt die Zeit und betrachten Sie die Karte in Ruhe - was hat Sie hier angesprochen und spricht Sie jetzt an?



Meine ArbeitsZEIT als LebensZEIT©

Was ist für mich Lebensqualität?

Schreiben Sie bitte 4 Begriffe/Adjektive auf Ihre Karte

Wie definiere ich Zeit?

Schreiben Sie bitte 4 Begriffe/Adjektive auf Ihre Karte

Was kann ich heute nach dem Seminar noch Gutes für mich tun?

Schreiben Sie es bitte auf Ihre Karte



Meine ArbeitsZEIT als LebensZEIT©

Wie würde es für mich einen Unterschied machen, wenn die ArbeitsZEIT an meinem Arbeitsplatz mehr Lebensqualität hätte?

Was wäre anders? Wie anders?

Was könnte ich selbst dazu beitragen, dass es ein klein wenig mehr so wird?

Schreiben Sie bitte Ihre Gedanken auf Ihre Karte!



ArbeitsZEIT als LebensZEIT© Theorie-Input



Zeitforscher haben herausgefunden:

Je mehr wir in unserer Zeit erleben und durch neue Eindrücke neue Spuren in unserem Gehirn hinterlassen werden, desto länger/intensiver kommt uns die Zeit vor.

Es geht somit um Qualität und nicht Quantität.

Je bewusster wir den Moment erleben, desto weniger sind wir in der Vergangenheit oder Zukunft gefangen und freier im Zeiterleben.

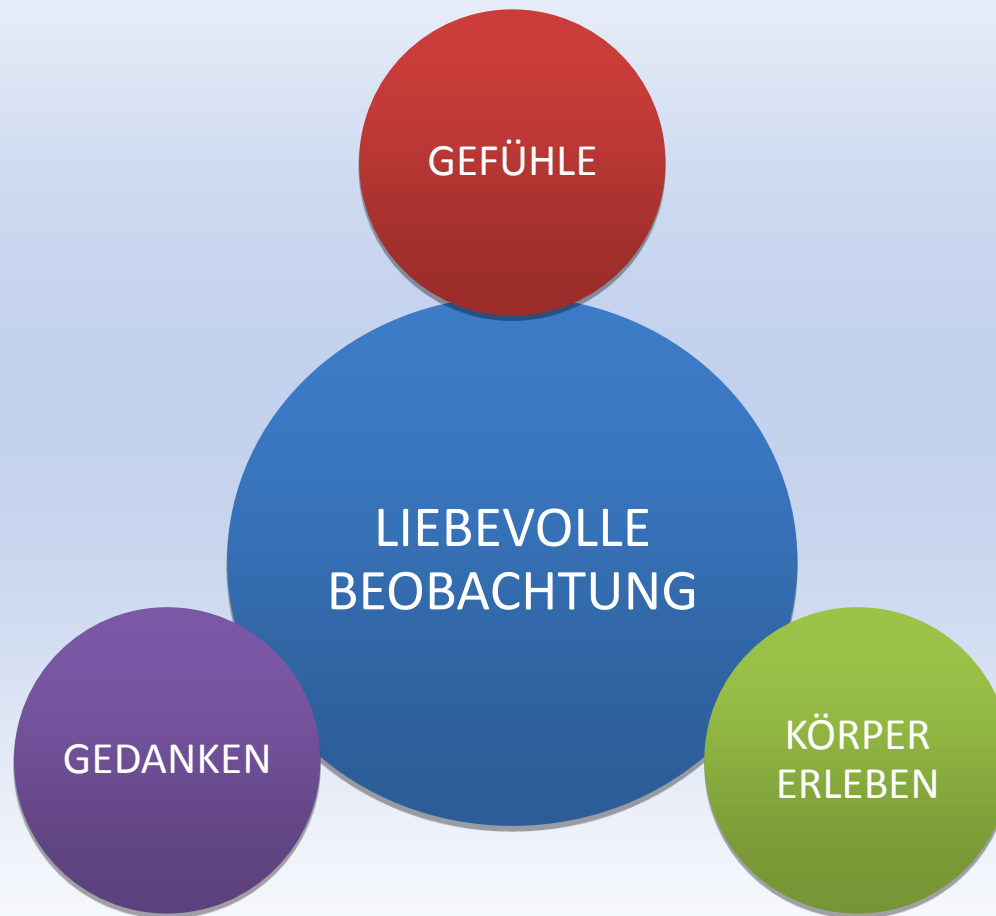
Ankommen im Hier und Jetzt – „Innehalten-Training“



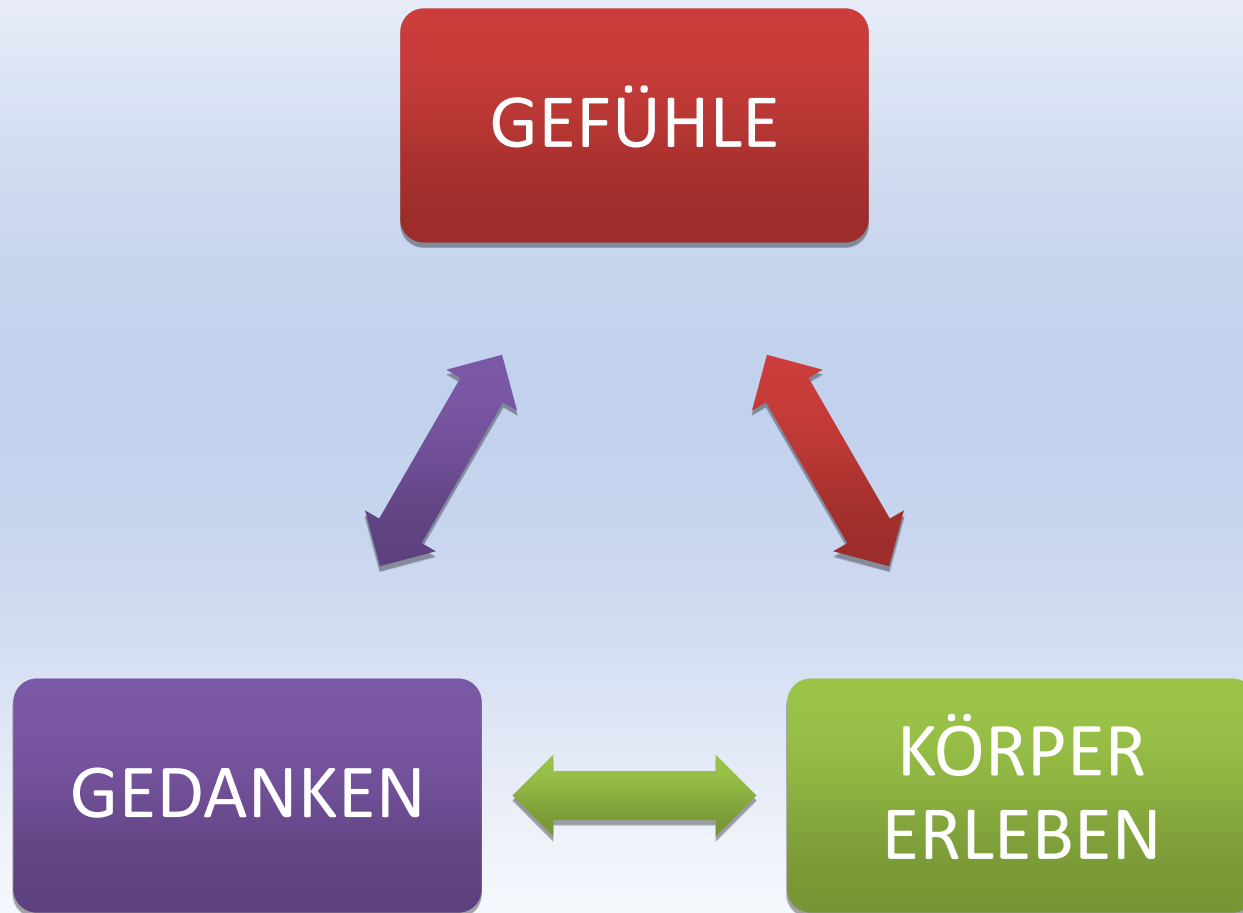
- Beobachtung:
 - Wie geht es meinem Körper?
 - Was denke ich?
 - Was fühle ich?
- Atmung als Instrument für Kraft und Ruhe:
 - Was brauche ich um ganz da sein zu können?
 - Was lasse ich los?
 - Prüfen, ob ich Verantwortung für mich übernehme



Meine ArbeitsZEIT als LebensZEIT©

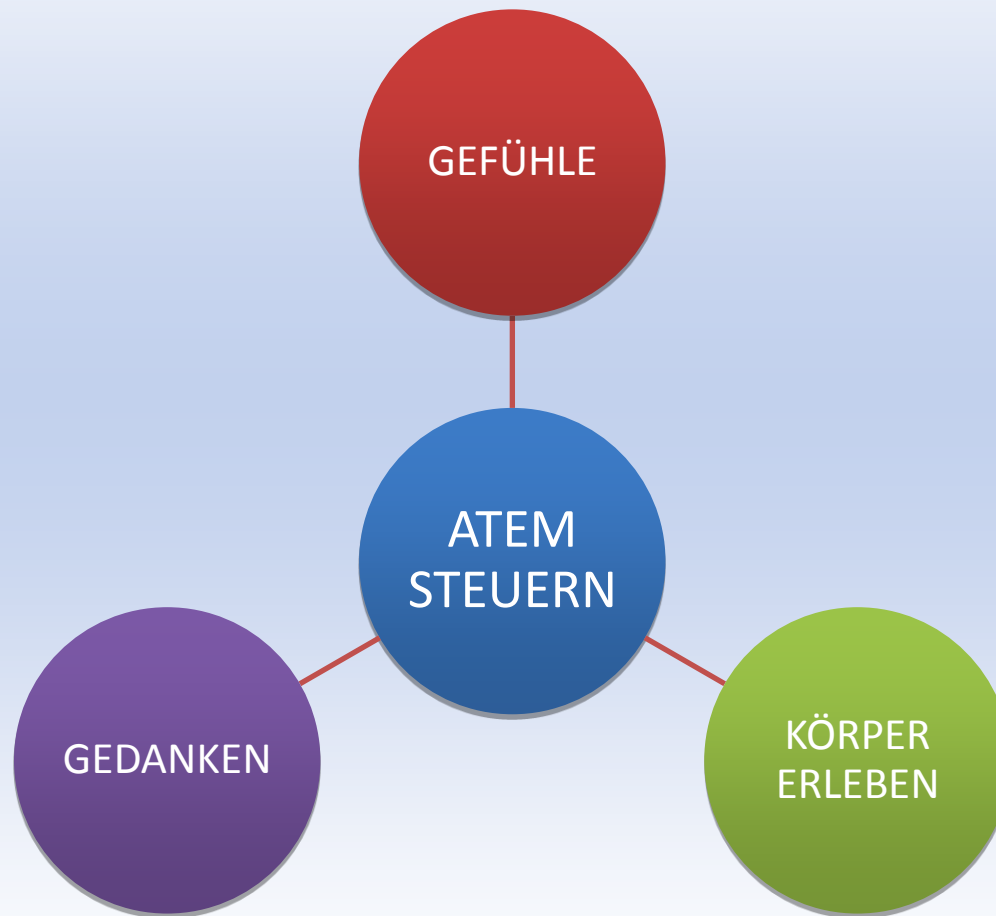


Meine ArbeitsZEIT als LebensZEIT©



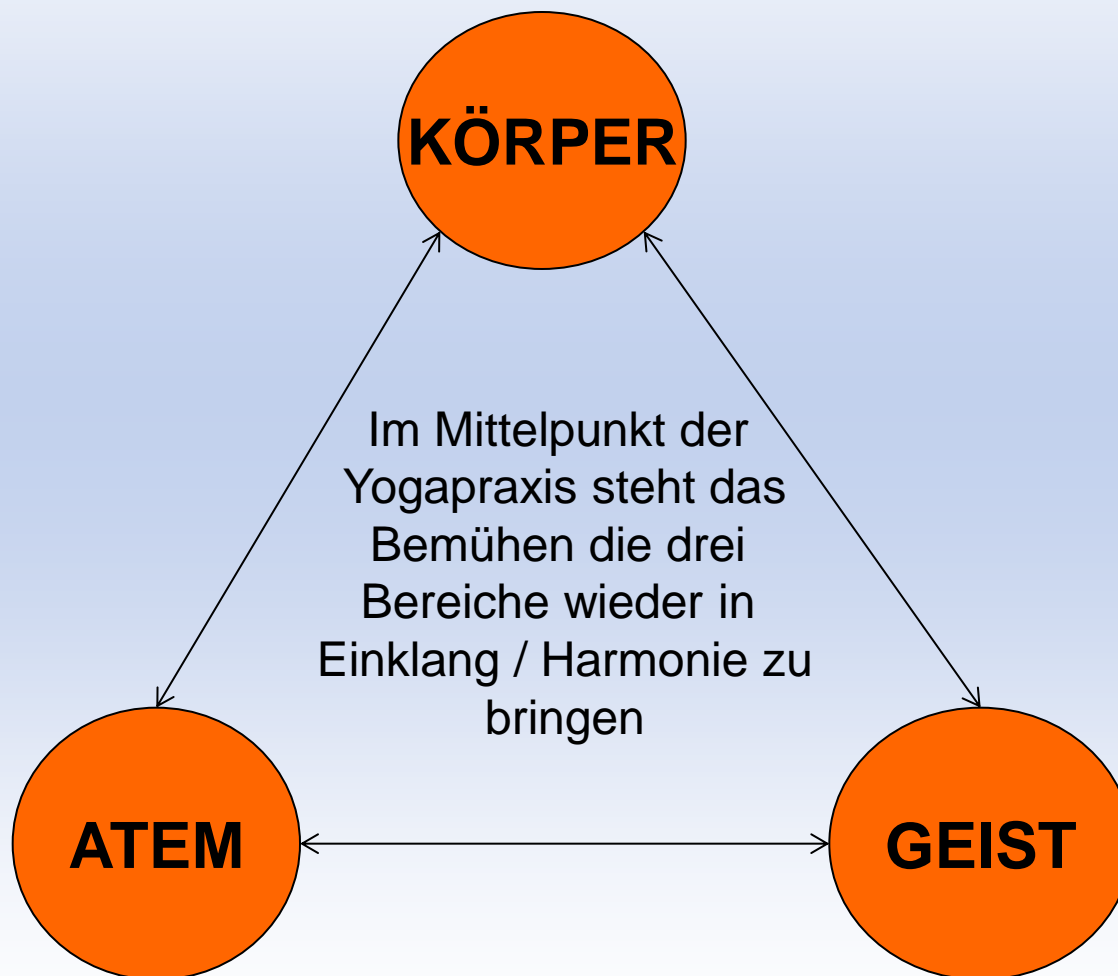


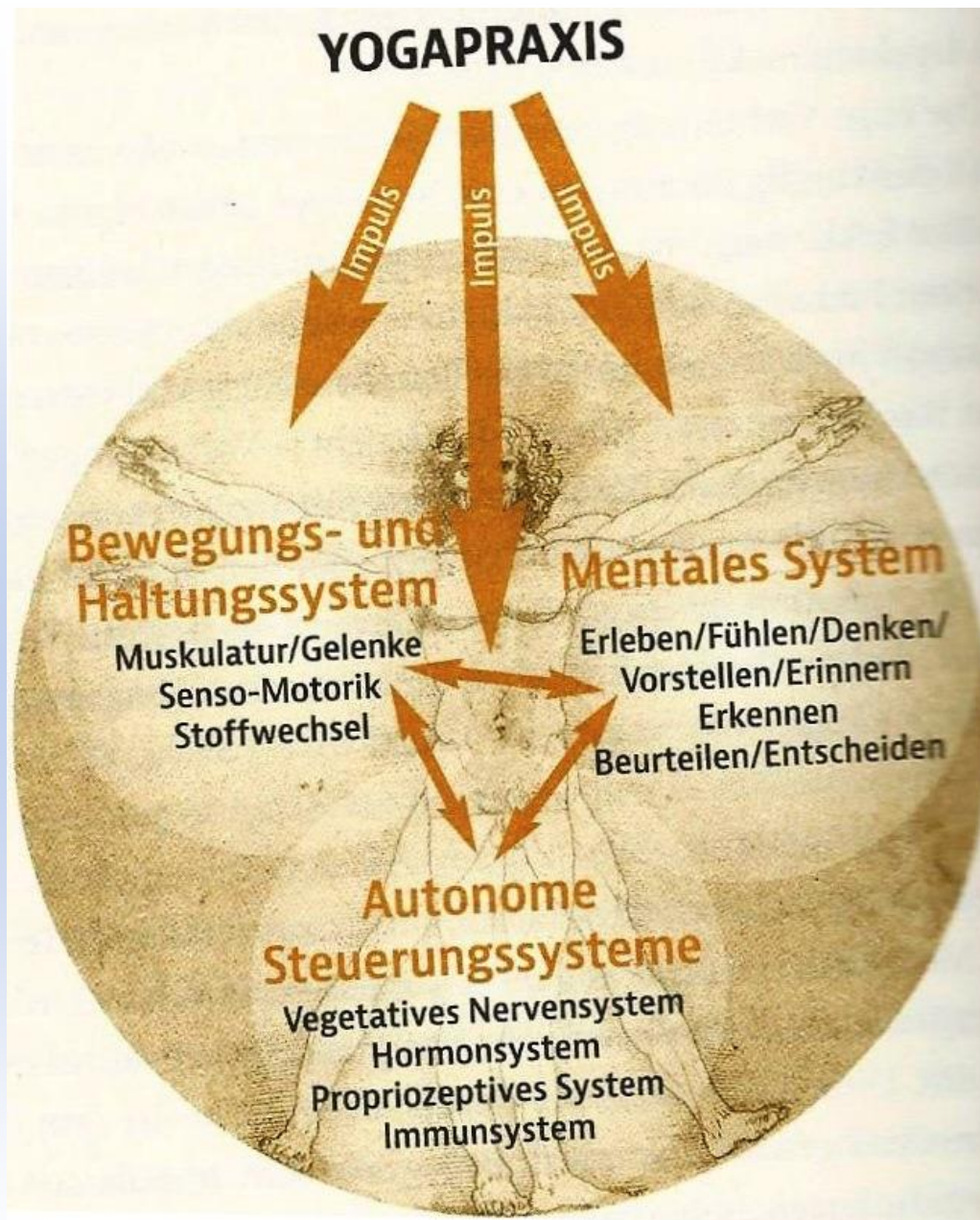
Meine ArbeitsZEIT als LebensZEIT©





Yoga ist die **Einheit** von...



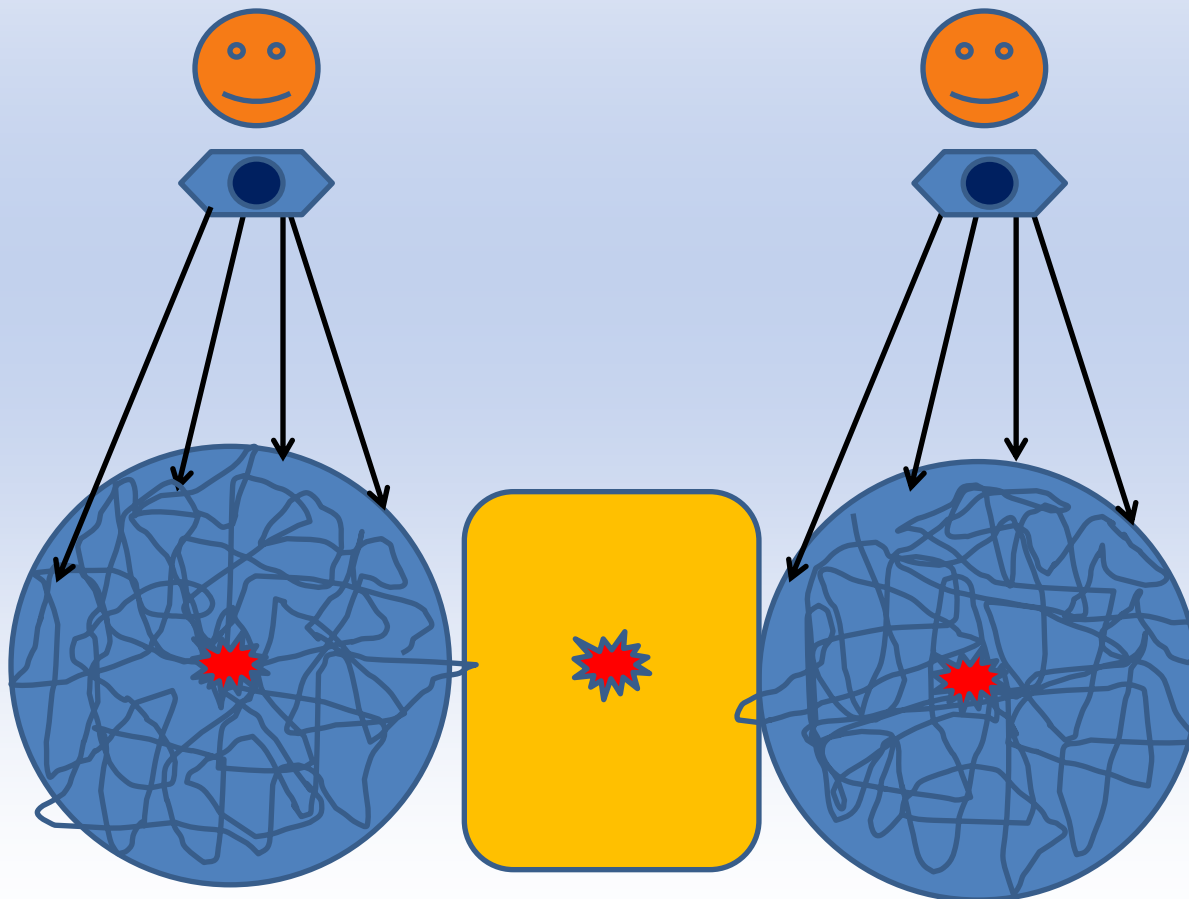


Copyright ArbeitsZEIT als
LebensZEIT© by
Dr. Christina Wippermann

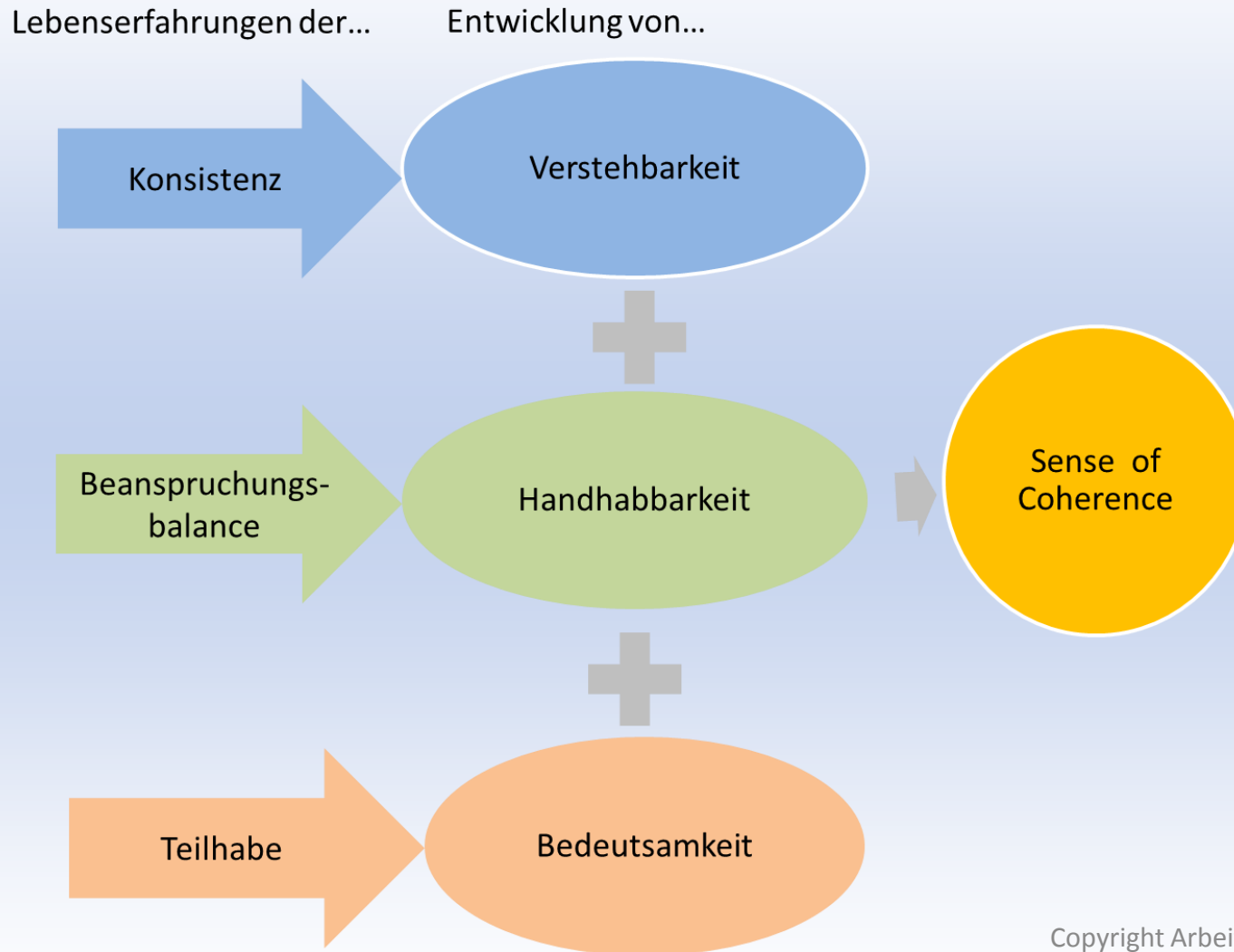
(Aus Dalmann & Soder: Heilkunst Yoga – Yogatherapie heute, 2013, S. 106)



Das „Wofür“ aus (hypno-)systemischer Sichtweise



Das „Wofür“ und die Salutogenetische Sichtweise/ Resilienz und Gesundheitscoaching



Copyright ArbeitsZEIT als LebensZEIT© by
Dr. Christina Wippermann

Abbildung 2: Entwicklung des SOC nach Antonovsky (1997); Lorenz & Krause (2009, 2011).

Das „Wofür“ und die Salutogenetische Sichtweise/ das Verständnis von Resilienz

Sense of Coherence = „eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass

1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind [Verstehbarkeit]; dass
2. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen [Handhabbarkeit]; dass
3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen [Bedeutsamkeit]“
(Antonovsky, 1997, S. 36).



Meine ArbeitsZEIT als LebensZEIT©

⇒ **Verstehbarkeit:**

⇒ **ZUGANG ZU MEINEN GEDANKEN**

- Was bedeutet für Sie Lebensqualität?
 - Schreiben Sie 4 Begriffe/Adjektive auf eine Karte
- Wie definieren Sie Zeit?
 - Schreiben Sie 4 Begriffe/Adjektive auf eine Karte
- Was können Sie sich heute nach dem Seminar noch Gutes tun?

⇒ **Handhabbarkeit:**

⇒ **KONKRETE UMSETZUNG VON LEBENSQUALITÄT und Erfahren von LEBENSZEIT**



Meine ArbeitsZEIT als LebensZEIT©

⇒ **Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit:**

⇒ **ZUGANG ZU MEINEM KÖRPER UND DEM
ERLEBEN VOM HIER UND JETZT (ZEIT)**

Genusstraining mit allen Sinnen.

RIECHEN, SEHEN, SPÜREN AUF DER ZUNGE, SCHMECKEN, HÖREN von KAUEN...



AustauschZEIT

Meine Postkarte, die Definitionen von Lebensqualität, Zeit und meinen Impuls für mich

Feedbackrunde:

Was nehme ich mit?

Was lasse ich da?



Vielen Dank für Ihre Zeit
& Aufmerksamkeit!



Eigene Veröffentlichungen der Referentin

- 2015: & Grevenstein, D., Nagy, E., Müller, J. C., Verres, R., Kröninger-Jungaberle, H. Sense of Coherence und Konsum psychoaktiver Substanzen bei Jugendlichen – Ergebnisse einer Längsschnittstudie über 10 Jahre. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- 2014: & Grevenstein, D., Bluemke, M., Nagy, E., Kröninger-Jungaberle. Sense of coherence and substance use: Examining mutual influences. *Personality and Individual Differences* 64. Seite 52-57.
- 2012: *Struktur- und Prozesselemente in Drogenszenarien. Erklärungsmodell der Einflussfaktoren auf den Entscheidungsprozess Jugendlicher beim Umgang mit psychoaktiven Substanzen*. Saarbrücken: Akademikerverlag, 285 Seiten.
- 2011: & Jungaberle, H., Ullrich, J., Nagy, E., Gordon, V., Pospiech, B., Haubold, L., Wippermann, C., Häcker, R., DuBois F., Verres, R. (Hrg.). *REBOUND 0.5 Curriculum. Stärken bewusst machen und fördern. Lernen, mit Alkohol und anderen Drogen umzugehen. Manual und Studienbuch für Kursleitende*. Universitätsklinikum Heidelberg, 446 Seiten.
- 2011: & Jungaberle, H., Ullrich, J., Nagy, E., Gordon, V., Pospiech, B., Haubold, L., Wippermann, C., Häcker, R., DuBois F., Verres, R. (Hrg.). *REBOUND 0.5 Materialbuch. Stärken bewusst machen und fördern. Lernen, mit Alkohol und anderen Drogen umzugehen. Materialbuch für SchülerInnen und Schüler*. Universitätsklinikum Heidelberg, 176 Seiten.