

Leben in Krisenzeiten

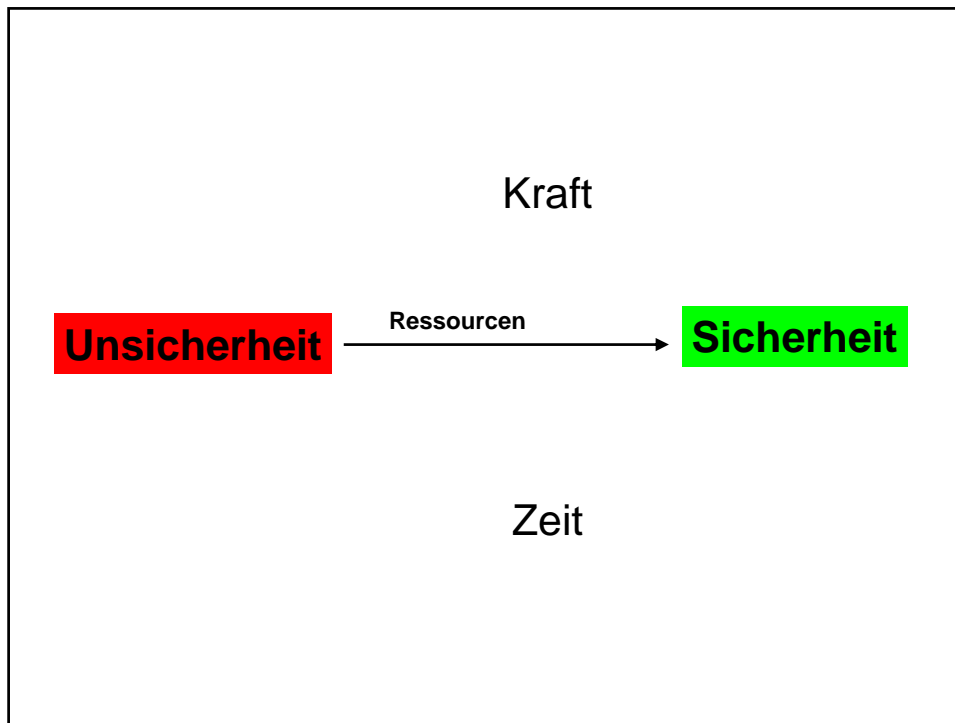
VKD-Fortbildung 26.10.2010
in Bad Liebenzell
Friedbert Lang
friedbert.lang@gmx.de



Krise

- Zeit der Unsicherheit
- Zeit der Entscheidung

**Unsicherheit
erzeugt
Stress**



Ist das noch zum Aushalten?

Der Test

<i>Ereignis</i>	<i>Stress- punkte</i>
Tod des Ehegatten	100
Scheidung	73
Trennung von Ehegatten	65

Gefängnisstrafe	63
Tod eines engen Familienmitglieds	63
Unfall oder Krankheit	53
Heirat	50
fristlose Entlassung – Arbeitslosigkeit	47

Versöhnung mit Ehegatten	45
Pensionierung	45
Erkrankung eines Familienmitglieds	44
Schwangerschaft	40
Sexuelle Schwierigkeiten	39

Familienzuwachs	39
geschäftliche Veränderung	39
Veränderung der finanziellen Situation	38
Tod eines engen Freundes	37
Umschulung	36

Änderung der Streitfrequenz mit Ehegatten	35
Hypothek oder Kredit über 7000€	31
Zwangsvollstreckung oder Lohnpfändung	30
Änderung des beruflichen Verantwortungsbereichs	29
Sohn oder Tochter verlassen das elterliche Heim	29

Probleme mit angeheirateten Verwandten	29
hervorragende persönliche Leistung	28
Ehegatte beginnt oder beendet Arbeit	26
Anfang oder Beendigung einer Schule	26
Änderung der Lebensbedingungen	25

Korrektur von Gewohnheiten	24
Probleme mit Vorgesetzten	23
Änderung der Arbeitszeit oder Arbeitsbedingungen	20
Wohnungswechsel	20
Schulwechsel	20

Änderung der Freizeitgewohnheiten	19
Änderung der religiösen Aktivitäten	19
Änderung der sozialen Aktivitäten	18
Hypothek oder Kredit unter 7000€	17
Änderung der Schlafgewohnheiten	16

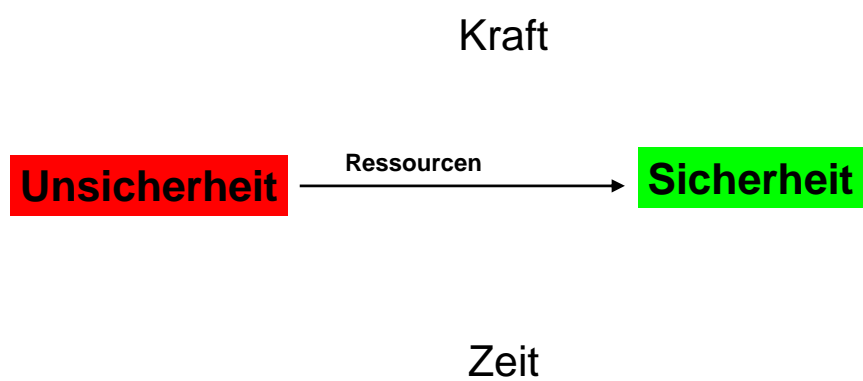
Änderung der Anzahl der Familienzusammenkünfte	15
Änderung der Essgewohnheiten	15
Urlaub	13
Weihnachten	12
geringfügige Gesetzesüberschreitungen	11

Holmes und Rahe-Stressskala

Die Skala dient der Ermittlung des eigenen Stresslevels. Wenn innerhalb eines Jahres über 300 Stresspunkte erreicht werden, so sind die Anpassungsmöglichkeiten laut Holmes und Rahe überschritten.

Weitere Infos zu Stressmodellen:

Quelle: www.Stress-Ratgeber.de



Ressourcenbeispiele

Familie	Beruf	Freunde
Geld	Gesundheit	Wohnung
Gemeinschaft	Selbstwert	Überzeugungen

Bewältigungsstrategien

- Coping (engl. to cope – klarkommen mit etwas) ist die Bewältigung von Herausforderungen und belastenden Situationen.
Es wird zwischen aktivem und internalem Coping unterschieden:

- **Aktives Coping:**

Beim aktiven Coping oder der „Verhältnisänderung“ wird die Stressursache (Stressor) gemieden oder eliminiert. Die Situation wird also aktiv verändert.

- **Internales Coping:**

Beim „internalen Coping“ ändert man die innere Einstellung zu der Stress erzeugenden Situation: Die Situation bzw. die Stressoren können nicht beeinflusst werden, jedoch die emotionale Reaktion darauf.

Internales Coping

- Wie sieht die Situation objektiv betrachtet aus und wie sehen andere sie?
- Welche Erwartungen, Gefühle und Ängste trage ich in mir?
- Welches Bild haben andere von mir?
- Wen mache ich für meine Probleme verantwortlich?
- Übertreibe ich häufig?
- Bin ich wirklich hilflos?
- Welche Vor- und Nachteile birgt meine Einstellung? Was würde passieren, wenn ich jene ändern würde?
- Wie werde ich die Situation zu einem späteren Zeitpunkt bewerten?

Aktives Coping

Umsetzen der Erkenntnisse aus den VKD
Fortbildungsveranstaltungen

- schrittweise Abarbeitung offener Baustellen
- keine neuen Baustellen eröffnen

Aktives Coping



Aktives Coping



Seid achtsam!

Alles Gute!

Herzlichen Dank