

## Theoretischer Input Pflegefachtagung 2007

*Leben* ist das Thema der diesjährigen Pflegefachtagung in Herten.

Heute soll es in diesem Workshop um *Stressbewältigung und Selbsthypnose* gehen

In diesem Workshop geht es um unser Leben, die Gestaltung unseres Lebens, die Gestaltung unseres Lebens in schwierigen Momenten oder in belastenden Lebensabschnitten.

Eines der vielen Dinge, die unser Erleben beeinflussen, ist der *Stress*.

Wer leidet heute nicht unter Stress? Der bange Griff ans Herz, an den Puls, Blutdruck messen... einige von uns kennen das.

Stress – was ist das?

Ist es ein Reiz, der von außen an uns herangetragen wird?

Oder sind es Gefühle, Gedanken und Handlungen, die ihrerseits angstausslösend wirken?

Oder ist Stress eine Reaktion auf einen Sinnesreiz?

*Lennart Leve* (Forscher) definiert Stress als schlechte Passform zwischen Mensch und Umwelt.

(Umwelt = physikalische Umwelt – erlebte Umwelt – wahrgenommene Umwelt)

oder laut *Wikipedia* (Internetlexikon):

*Stress*: Druck, Anspannung

Durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktion, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

Die *physiologischen Reaktionen* unseres Körpers auf Stress werden wir hier nicht erörtern,

ich möchte hier aber die *psychologischen Reaktionen* nennen:

## Ablauf

- *Vorstellungsrunde*
  - Erwartungen
  - Erfahrungen
  
- *Einführung in's Thema*
  - Stress
  - Hypnose / Selbsthypnose (Bsp. Eisdiele-Buch lesen)
  
- *Frageteil* (Möglichkeit zwischendurch zu fragen)
  
  
- *Info: Suggestionen* (Beeinflussungsform von Denken, Fühlen, Handeln)
  - Übung mit einer Person
  - Erstellen eigener Suggestionen
  
- *Hypnose mit einer Person*
  
- *Demonstration von Vorstellungskraft*
  - Übung mit einer Person
  
- *Gruppenhypnose*
  - Anleitung zur Selbsthypnose
  
  
- (Ausgabe der CD's)
  
- *Feedback zum Workshop*
  
- *Präsentation im Plenum*

- depressive Episoden (z.B. Burnout)
- Angst (auch phobische Befürchtungen)
- Zwangsphänomene (z.B. Kontrollzwang)
- Reizbarkeit und Unruhe (vielleicht die häufigste Reaktion)

### *Hypnose:*

Über dieses Thema wurde schon vielfach gesprochen, negativ und positiv. Schwindel, Magie, Kontrollverlust sagen die einen, für andere ist es das Allheilmittel oder aber ein therapeutisches Werkzeug.

Fragt ihr 100 Experten, was Hypnose ist, erhaltet ihr 150 verschiedene Antworten.

Hypnose ist ein Zustand zwischen Wachsein und Schlafen, ein Zustand intensiver Aufmerksamkeit.

Hypnose ist die Bereitschaft, neue Ideen anzunehmen und zu akzeptieren, und zuzulassen, dass diese Ideen uneingeschränkt auf euch wirken können. Diese Ideen nennen wir Suggestionen.

### *Selbsthypnose*

ist kurz gesagt, die Selbstinduktion einer Hypnose, also sich selbst in einen veränderten Bewusstseinszustand zu versetzen.

### Literaturhinweis:

Brian M. Alman, Peter T. Lambrou  
 „*Selbsthypnose*“  
 Ein Handbuch zur Selbsttherapie  
 ISBN: 3-89670-527-x

Daniel Wilk  
 „*Auf den Schultern des Windes schaukeln*“  
 Trance Geschichten  
 ISBN: 3-89670-479-b