

# CONNECTING FOR FUTURE

Zukunftswerkstatt international für Studium und Beruf

## Connecting Energy – Stark bleiben in herausfordernden Zeiten

Die Teilnehmenden lernen, widerstandsfähiger bei Herausforderungen und Krisen zu werden und diese meistern zu können. Hierbei spielen u.a. Themen wie Lösungsorientierung, Achtsamkeit, Optimismus, Distanzierung eine wichtige Rolle. Wenn sich Menschen trotz Belastungen oder schwieriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln und durch diese Herausforderungen sogar noch gestärkt werden, spricht man von Resilienz. Resiliente Menschen besitzen, die Fähigkeit bei Krisen und fordernden Veränderungen schneller wieder zur Normalität zu kommen. In diesem Workshop erwarten Sie Theorie & Praxis mit viel Spaß & Abwechslung sowie kurzweilige Themen mit praktischen Umsetzungstipps für den (Studien-)Alltag und das Privatleben.

Moderation: **Corinna Werner**, Gesundheitscoach in Kooperation mit der Barmer Ersatzkasse



## CLEVER*health*

### Connecting Energy - Stark bleiben in herausfordernden Zeiten

Corinna Werner

#### Resilienz

Psychische Widerstandskraft

##### → körperliche Gesundheit

8.000 - 10.000 Schritte am Tag  
2 Sportübungen: Kniebeugen und Liegestütze  
Genug trinken! 25kg Körpergewicht -- 1 Liter  
bei Sport + 1 Liter; bei über 25° + 1 Liter  
Davon sollte mindestens 2/3 Wasser sein

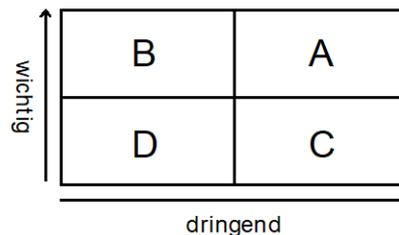
Bunt und abwechslungsreich Essen  
- 3 ordentliche Mahlzeiten  
- abends Kohlenhydrate reduzieren  
- Eiweiß/Proteinbedarf decken  
genügend Schlafen  
spazieren gehen hilft beim Stressabbau

##### → Achtsamkeit

Im Moment sein  
Ich bin hier, hier will ich sein  
Was brauche ICH?  
→ dann: Priorisierung  
→ nicht zu viele Dinge auf einmal  
→ FOKUS! 25 - 30 Minuten

##### → Priorisierung

nach Eisenhower  
Aufgaben mit B erledigen bevor sie zu A werden  
Manche D Aufgaben können auch im Papierkorb landen  
oft werden D und C Aufgaben weiter delegiert  
Buch zu dem Thema: "Eat the Frog"



##### → Journal

Dankbarkeit  
Tagesplan 1-2 Dinge Priorität A  
Ziele → SINN! Warum?  
Love it! Change it! Or leave it!

Meine Erfolge  
→ bewusst!  
→ Feiern!  
**Metime**  
3-5 Minuten





**Resilienz**“ eng verbundene Bild ist das eines Stehaufmännchens, das sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten vermag, um in eine gute, gesunde Balance zurückzukehren.





Gesundheitstipp

## Stark in Krisenzeiten!

Krisenzeiten sind in vielerlei Hinsicht eine Herausforderung, nicht nur für die Gesellschaft, sondern auch für jeden Einzelnen. Wenn soziale Isolation, eine Flut an Informationen oder auch Zukunftsängste den Alltag bestimmen, ist es förderlich, die nötige Stärke zu finden, um nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren. Starke mentale Ressourcen wirken wie ein Schutzschild und unterstützen uns, besser auf neue Lebenssituationen zu reagieren. Bereits frühere Untersuchungen haben Ausnahmesituationen, wie z.B. die Anschläge am 11. September, oder die Ebola-Epidemie, und deren Wirkung auf das Wohlbefinden erforscht. Auf Grundlage dieser Ergebnisse weiß man heute, wie sich mental starke Personen in Krisenzeiten verhalten. Diese Informationen sollen dabei helfen, psychische Belastungen zu reduzieren und durch bestimmte Verhaltensweisen die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Allgemein gilt: Tägliche Routinen beibehalten, ausreichend Bewegung und wenn möglich, soziale Kontakte weiterhin (über digitale Plattformen) pflegen. In diesem Gesundheitstipp möchten wir Ihnen einige Anregungen an die Hand geben, die darauf beruhen, wie mental starke Menschen in Krisenzeiten handeln.

### Medienkonsum reduzieren

Die Untersuchungen zeigen, dass Stress vermindert werden kann, wenn der tägliche Medienkonsum zu einem bestimmten Thema reduziert wird. Eine sehr hohe Medienpräsenz über mehrere Stunden am Tag, setzt Stresshormone frei und belastet die psychische Gesundheit. Extreme Bilder aus Krisengebieten, aber auch schon Aufnahmen von leeren Supermarktgängen können negative Gefühle auslösen. Mental starke Personen begrenzen daher ihren Nachrichtenkonsum und wählen darüber hinaus zuverlässige Medienquellen.

### Auf Fakten konzentrieren

Schnell können Vermutungen wie Tatsachen wirken und Unsicherheit erzeugen. Daher sollten Fakten und Logik nie außer Acht gelassen werden. Offizielle Quellen in der aktuellen Situation sind beispielsweise das Robert Koch-Institut (RKI), oder das Bundesgesundheitsministerium (BMG). Soziale Medien sind in der Regel keine offiziellen Nachrichtenkanäle, was die Verbreitung von Falschnachrichten auf diesen Plattformen einfach macht. Einen rationalen Geist zu bewahren, indem man die Fakten berücksichtigt, kann helfen Stress zu verringern.

### Gefühle akzeptieren

Nicht nur in unsicheren Zeiten sind Gefühle wie Angst, Hoffnungslosigkeit, Ärger oder Traurigkeit völlig normal. Entscheidend ist, nicht dagegen anzukämpfen, sondern die Emotionen anzunehmen. Wenn die Gefühle nicht greifbar scheinen, kann es hilfreich sein, die aktuelle Stimmungslage in einem Notizbuch festzuhalten. Viele Menschen, die Krisenzeiten durchlebt haben, profitieren in diesen Zeiten auch durch eine innere Einkehr wie z.B. in der Meditation.

### Ich-Zeit nutzen

Mental starke Personen berücksichtigen Zeit für sich selbst und sind flexibel, wenn es darum geht neue Routinen zu finden. Das Fitnessstudio hat derzeit geschlossen – warum nicht etwas Neues probieren? Radfahren, Yoga, oder anders kreativ werden – gut ist, was guttut! Kein Wunder also, dass für die eher klassische Beschäftigung der Kinder (und womöglich auch Erwachsenen) sich die Suchanfragen für „Puzzle“ in den letzten Wochen nahezu verzehnfacht haben.

### Energiequellen kennen

Fühlen Sie sich in einer großen Runde am wohlsten, oder laden Sie Ihre Akkus besser alleine auf? Es gibt unterschiedliche Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Bedürfnissen, um das Wohlbefinden zu fördern. Introvertierte Menschen fühlen sich nach viel Geselligkeit oft ausgelaugt und müssen ihre Energie in der Einsamkeit wieder aufladen. Umgekehrt gewinnen Extrovertierte Energie von anderen Menschen und genießen viele soziale Aktivitäten. Sich seiner eigenen Energiequelle bewusst zu werden kann dazu beitragen, das psychische Wohlbefinden langfristig zu steigern.

### Mehr dazu:

Ahern, J., Galea, S., Resnick, H. (2002). Television images and psychological symptoms after the September 11 terrorist attacks.  
Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure.  
Holman, E. A., Garfin, D. R., Lubans, P., & Silver, R. C. (2020). Media Exposure to Collective Trauma, Mental Health, and Functioning: Does It Matter What You See?  
Joseph, S., & Linley, P. A. (Eds.). (2008). Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress.  
Thompson, R. R., Jones, N. M., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2019). Media exposure to mass violence events can fuel a cycle of distress.

**BARMER**





#### Gesundheitstipp

## Powernapping – Energiekick oder Zeitverschwendung?

Wer schon seit früh morgens Leistung gebracht hat, den erwischt mittags oft das Mittagstief. Wir werden müde, unkonzentriert und hungrig, unser Körper signalisiert, dass er jetzt eine Pause braucht. Aber soll man wirklich ein kurzes Schläfchen in der Mittagspause einlegen? Unbedingt! Ein Powernap (Englisch für ein kurzes, energiebringendes Schläfchen) ist nämlich kein Ausschlafen, sondern ein kurzes Wegnicken, und das bringt nachweislich neue Kraft und erfrischt – solange man es richtig macht. Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus dem kleinen Nickerchen am Mittag neue Energie für den Arbeitstag gewinnen.

#### Energiekick im Schlaf – das steckt dahinter

Was früher Mittagsschlaf hieß, heißt heute Powernapping, ein kurzes Nickerchen, um Kraft zu tanken. Wenn unser Energielevel mittags sinkt, wir plötzlich unkreativ und unproduktiv werden, kann ein solches kurzes Schläfchen Wunder wirken. In Japan wird in vielen Büros mittags einfach der Kopf auf die Tischplatte gelegt, im Silicon Valley richten Unternehmen ganze Ruhelandschaften ein: Andere Länder sind uns in Sachen Mittagsruhe etwas voraus. Dabei würden sich auch viele Deutsche eine Mittagsschlafchen-Kultur oder Ruheräume wünschen.

#### Ein kurzes Schläfchen gibt neue Kraft

Studien haben gezeigt, dass ein kurzes Nickerchen unserer Gesundheit guttut und unsere Leistungsfähigkeit steigert. Eine Studie der NASA ergab, dass eine halbe Stunde Schlaf die Reaktionsgeschwindigkeit um 16 Prozent erhöht und Aufmerksamkeitsausfälle um 34 Prozent verringert. Wissenschaftler der Harvard School of Public Health fanden heraus, dass Powernapping das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 37 Prozent reduzieren kann. Der kurze Schlaf am Mittag wirkt sich also positiv auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und damit auch auf unsere Arbeit aus.

# BARMER





### Gesundheitstipp

## Digital Detox – einfach mal abschalten

Es ist überall mit dabei: im Büro, im Schlafzimmer, im Auto – das Smartphone macht rund um die Uhr piepend, klingelnd und vibrierend auf sich aufmerksam, irgendetwas könnte ja wichtig sein. Genau jetzt. Aber genau jetzt sind wir vielleicht gerade in einem Gespräch, unterwegs oder beim Essen. Trotzdem ist die Versuchung groß, kurz das Handy zu checken – und aus kurz wird manchmal ganz schön lang. Rund 65 Stunden verbringen wir im Schnitt pro Woche im Internet, ein Drittel der Online-Zeit entfällt allein aufs Smartphone. Das ist eine ganz schöne Menge. Doch es gibt einen Gegentrend: Digital Detox (englisch für digitale Entgiftung). Dahinter steckt das Ziel, weniger zu surfen, die Geräte auch mal auszuschalten, öfter eine kleine Auszeit vom ständigen Onlinesein zu nehmen – um mehr vom Hier und Jetzt zu haben. Dafür muss man nicht komplett auf Medien verzichten, aber für eine gewisse Zeit bewusst offline gehen. Dass das gar nicht so einfach ist, zeigt eine Studie: Demnach haben 42 Prozent der Deutschen schon mal Digital Detox ausprobiert, aber nur 4 Prozent halten regelmäßig ein paar Stunden durch, 10 Prozent schaffen einen oder mehrere Tage. Dahinter steckt auch die Angst, im Internet und in den sozialen Medien etwas zu verpassen, die sogenannte Fear of Missing Out (FOMO). 14 Prozent fühlen sich davon emotional gestresst. Ein Grund mehr, es mal mit Digital Detox zu probieren!

### So geht Digital Detox

#### Digital Detox ist individuell

Plötzlich komplett auf Smartphone und Co. zu verzichten fällt schwer. Gehen Sie es langsam an. Überlegen Sie, wozu Sie das Gerät wirklich brauchen: um soziale Kontakte zu halten, zum Arbeiten, zur Unterhaltung? Finden Sie heraus, wie viel von welchen Medien Sie brauchen, um sich wohl zu fühlen.

#### Feste Zeiten setzen

Keine Sorge, beim Digital Detox darf man surfen, aber nicht endlos: Setzen Sie sich jeden Tag eine bestimmte Zeit und Dauer, in der Sie bewusst online gehen – und danach das Gerät wieder ausschalten.

# BARMER



## Gesundheitstipp

# stes Auftreten im Job

Unsere Körperhaltung beeinflusst, wie wir im Job wirken – und wie wir uns fühlen. Mit Körpersprache wie Gestik und Stimmfarbe vermitteln wir Selbstbewusstsein und Kompetenz. Andersherum wirken sich Stress, Nervosität und Leistungsdruck auch auf unsere Körpersprache aus: Wir werden hektischer, die Stimme zittert – wer unter Druck steht, kennt das mitunter. Doch dem können wir etwas entgegensetzen: Durch positives Denken und regelmäßige Körper- und Atemübungen stärken wir unsere Stressresistenz und treten selbstbewusster auf. Und wer sich am Arbeitsplatz wohl fühlt, ist leistungsfähiger und weniger stressanfällig.

„Zunächst muss man sich des inneren Stresses bewusst werden“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Diplom-Sozialpädagogin und Psychologin bei der BARMER. „Wichtig ist auch, dass je nach Situation und Bedingungen jedem Menschen andere Maßnahmen oder Strategien helfen, je nachdem, wie groß die persönliche Widerstandskraft ist, also inwieweit man gelernt hat, mit herausfordernden Situationen umzugehen“, erläutert Jakob-Pannier. „Probieren Sie daher aus, welche Tipps Ihnen am besten bei Stress und Nervosität helfen und womit Sie sich wohl fühlen“, rät die Psychologin.

### Sieben Tipps für mehr Selbstbewusstsein im Job

- 1. Aktiver Start in den Tag:** Wer ausgeruht ist, ist stressresistenter. Achten Sie auf ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft. Zum Start in den Tag: Gedanken sammeln, Ruhe reinbringen und das Zeitmanagement im Blick haben.
- 2. Wohlfühlstimmung am Arbeitsplatz:** Tragen Sie selbst zu einem guten Betriebsklima im Kollegenkreis bei. Ein freundliches Wort hier, eine wertschätzende Geste dort – das schafft Vertrauen und Sie fühlen sich gleich sicherer. Das senkt das Stresslevel für alle.
- 3. Selbstbewusster präsentieren:** Nervös vor einem Termin oder einer Präsentation? Lockern Sie Ihren Körper vorher, schütteln Sie Arme und Beine aus, lassen Sie die Schultern kreisen: nach hinten,

# BARMER

