

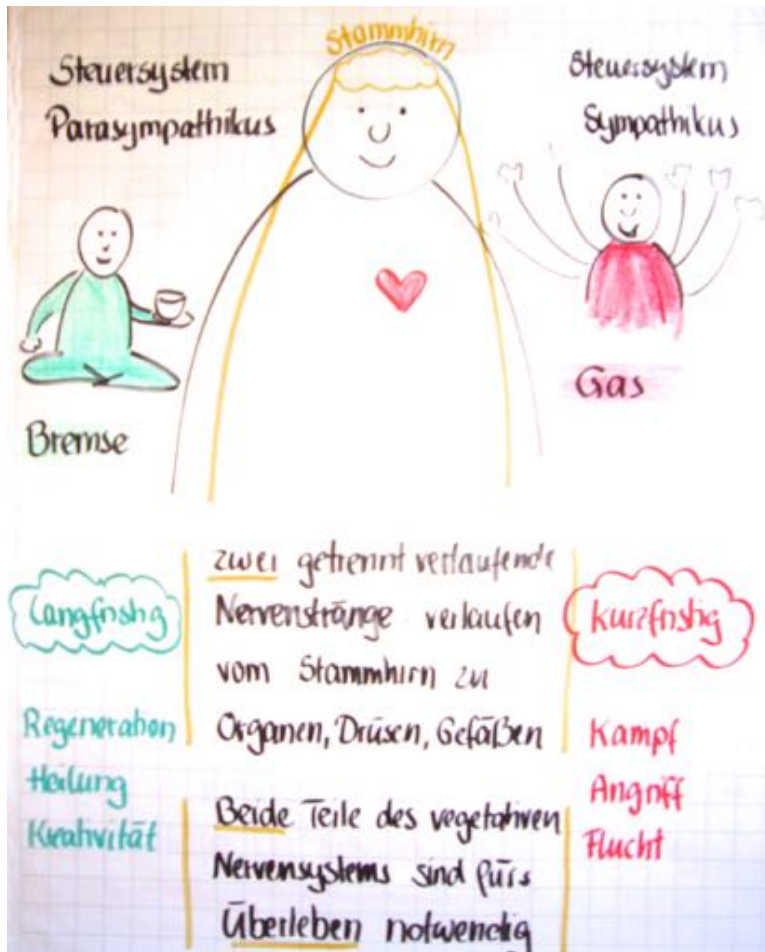


Fishing for
careers

Vortrag am
11. Juni 2015

Dipl. Psych.
Doris Röschmann

Welche Funktionen unwillkürlich gesteuert werden:



2 Stresstypen

festes
Persönlichkeits-
Merkmal



Dickhäuter

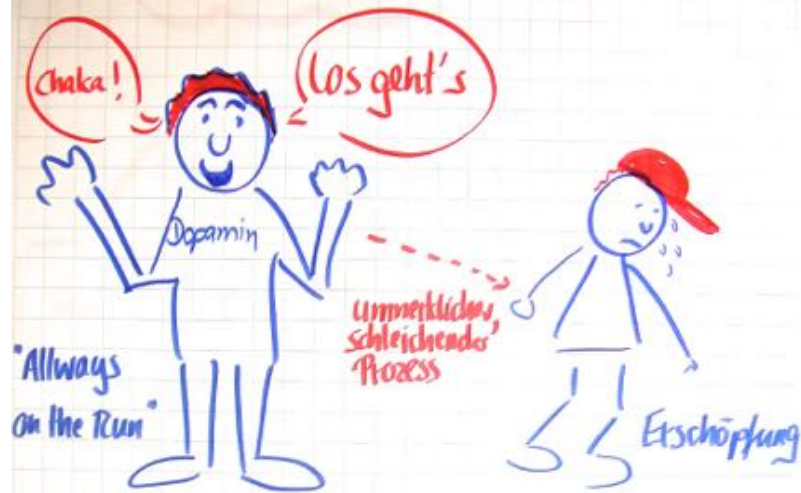
Nerven wie Drahtseile
'Fels' in der Brandung
nicht so schnell zu erschüttern
Stress-System spät aktiviert



Dünnhäuter

schnell alarmiert
sensibel, feinfühlig
Sorgenbereitschaft
Stress System sofort an

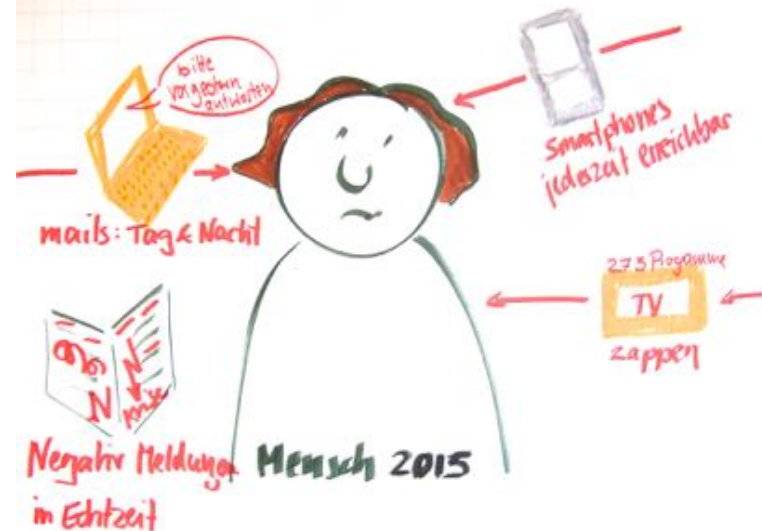
Vom Traum zum Alptraum



"Das Leben rauscht an mir vorbei..."

- ▷ Gereiztheit
 - ▷ negative Gedanken
 - ▷ Geheiztheit
 - ▷ Schlafstörungen
 - ▷ Getriebenheit
 - ▷ Verspannungen
- 80% aller Krankheiten

Rolle der Umwelt



enorm hohe Reizdichte
Gesellschaftliche Glorifizierung

Dopaminrausch & Endorphinsucht → Stress "junkies"
(Begeisterungshormon) (Euphoriehormon)

Parasympathikus Aktivierung

durch: **Manana-Kompetenz**

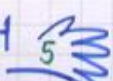
(nach G. Frank & H. Storch)




= Stress gezielt aktivieren

➔ **Regeneration** (medizinisch)

➔ **Selbstbestimmung** (psycholog.)

Jeder von uns braucht  - Strategien!

Manana-Kompetenz-Test

3 Parameter messbar über  Frequenz-Variabilität

Konstitution  Wärme
 Sport

Temperament  Erregbarkeit
 Aktionsbereitschaft

Bedürfnis  intellektuell-musisch
 soziale Rückhalt

Transfer in meinen Alltag

