



Umgang mit Belastungen und Krisen – Strategien und Tipps



Dr. Samy Egli
Leitender Psychologe
Forschungsklinik
samy_egli@psych.mpg.de



Person



Verhalten



Gedanken



Gefühle



Körper



Verhalten

Was belastet?

- Keine Bewegung
- Keine positiven Aktivitäten
- Keine Tagesstruktur

Was hilft?

- Sich bewusst positive Aktivitäten einplanen (Stundenplan)
- Sich jeden Tag bewegen (30 Min.)
- In Kontakt bleiben



Gedanken

Was belastet?

- Negative Gedanken herrschen vor
- Nicht abschalten können

Was hilft?

- Aufmerksamkeit umlenken
- Achtsamkeitsübungen
- Sorgenstuhl



Körper



Was belastet?

- Schlechter Schlaf
- Verspannungen
- Keine Energie

Was hilft?

- Schlafhygiene
- Entspannungsübungen (Progressive Muskelrelaxation, Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training,...)
- Sich gute Dinge tun wie Körperpflege, ein Bad nehmen,...



Gefühle

Was belastet?

- Belastende Gefühle wie Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Wut, Ärger, Schuld- oder Schamgefühle

Was hilft?

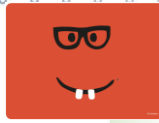
- Gefühle erkennen und in Zusammenhang bringen
- Gefühle anerkennen und annehmen (statt sie weg haben zu wollen)
- Gefühle in Beziehung bringen und darüber sprechen, statt Gefühle sprechen lassen, sowie Bedürfnisse aussprechen

Merke: Gefühle Angst und Trauer sind zwar belastend, können aber eine gesunde und normale psychische Reaktion auf abnormale Umstände und Belastungen sein.

Strategien und Tipps in Bezug zu den psychischen Grundbedürfnissen



Geborgenheit



Sicherheit



Stolz



Freude

Bindung

Kontrolle

Selbstwert

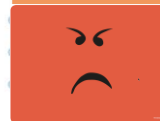
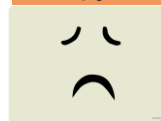
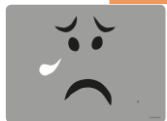
Lust

Traurigkeit

Angst

Scham

Wut



Psychische Grundbedürfnisse

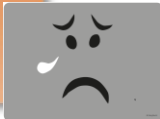


Geborgenheit



Bindung

Traurigkeit



Was hilft?

- Beziehungen pflegen
- Gemeinsame Aktivitäten einplanen und durchführen
- Miteinander sprechen
- Gefühle und Bedürfnisse in Beziehungen einbringen
- Räume schaffen: Individuum, Beziehung, Familie

Was belastet?

- Mangelnde Bindungserfahrungen, z.B. auch in Arbeit insbesondere während Corona bedingtem home office
- Konflikte in Beziehungen
- Einsamkeit



Psychische Grundbedürfnisse

Sicherheit



Kontrolle

Angst



Was hilft?

- Gefühle wahrnehmen und zuordnen
- Gefühl normalisieren
- Aktivitäten machen die ich kontrollieren kann
- Wahrnehmungsschulung für Dinge, die ich kontrollieren kann/wo ich orientiert bin

Was belastet?

- Unsicherheit, Ängste, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Frustration, Wut



Psychische Grundbedürfnisse



Was hilft?

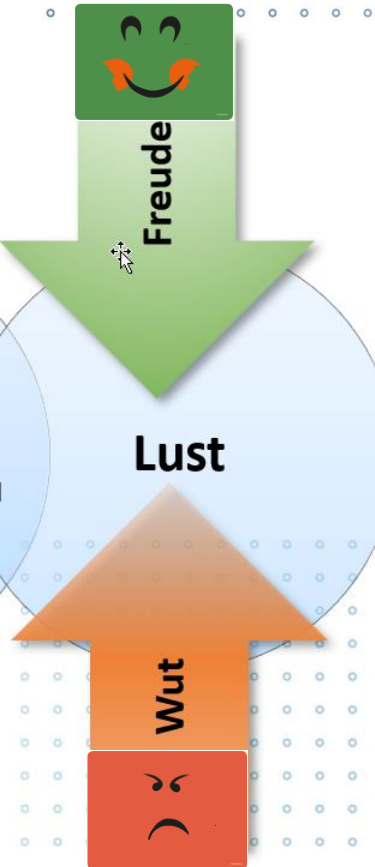
- Fokus auf Aktivitäten oder Beziehungen wo ich Wertschätzung erlebe
- Sich selbst auf die Schulter klopfen
- Eigene Mängel tolerieren

Was belastet?

- Mangelnde Quellen für Selbstwert, z.B. Arbeit
- Minderwertigkeitsgefühle
- Hohe Erwartungshaltung vs. Wichtigkeit von Lob



Psychische Grundbedürfnisse



Was hilft?

- Lust- und genussvolle Aktivitäten einplanen und durchführen

Was belastet?

- Lustlosigkeit, Gleichgültigkeit
- viele Pflichten – wenig Genuss

Wo erhalte ich Hilfe?



Deutsche Depressionshilfe: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/>

Krisendienst Psychiatrie: <https://www.krisendienst-psychiatrie.de/>
oder Tel. 0180/655 3000

Psychotherapeutenkammer Bayern:
https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html

Kassenärztliche Vereinigung Bayern:
<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>

Diese und weitere Folien mit Tipps, Verhaltenstherapeutisches
Kurzprogramm für zu Hause, ... <https://www.psych.mpg.de/corona>
oder in Bezug auf den Krieg: <https://www.psych.mpg.de/2835242/ukraine>



Handling stress and crisis – Strategies and tips



Samy Egli, Ph.D.
Head of Psychology
Research Clinic
samy_egli@psych.mpg.de

Strategies and tips related to psychological levels



Person



Behavior



Thoughts



Emotions



Body



Behavior



What's causing the stress?

- no exercise
- no positive activities
- no daily routine

- **What is helpful?**
- plan positive activities (shedule)
- exercise every day (30 Min.)
- stay in touch



Thoughts



What's causing the stress?

- negative thoughts dominate
- not being able to switch from work to private life

What is helpful?

- guiding attention
- mindfulness exercises
- worry chair





Emotions



What's causing the stress?

- straining emotions such as anxiety, worries, frustration, powerlessness, helplessness
- conflicts in relationships

What is helpful?

- identifying emotions
- contextualizing emotions
- acknowledging and accepting emotions (instead of trying to get rid of them)
- integrating emotions in relationships
- talk about feelings instead of letting feelings talk
- talk about needs

Many emotions might be straining, but they are a healthy and normal mental reaction to abnormal circumstances and stressors



Body



What's causing the stress?

- disturbances of sleep
- tensions
- loss of energy

What is helpful?

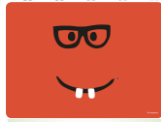
- sleep hygiene
- relaxation exercises (progressive muscle relaxation, mindfulness exercises, autogenous training,...)
- self care such as personal hygiene, taking a bath, relaxing,...



Strategies and tips related to basic psychological needs



Security



Safety



Pride



Joy

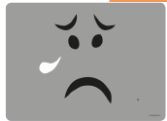
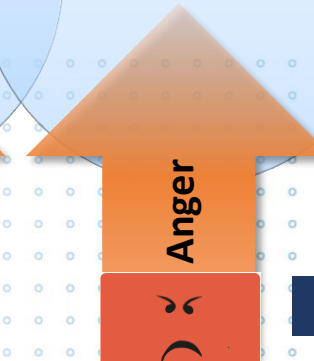
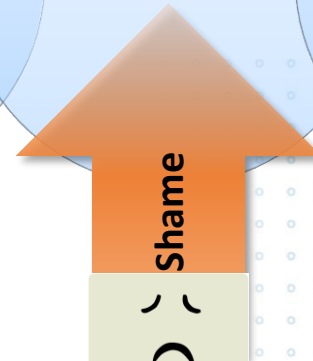
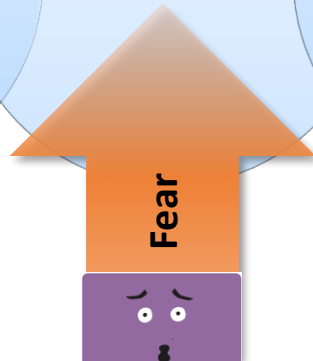
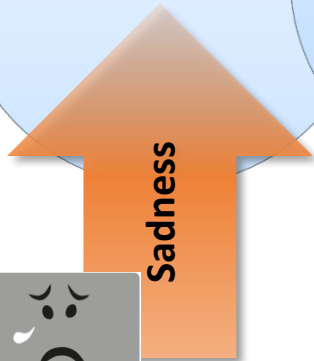


Attachment

Control

Self-Worth

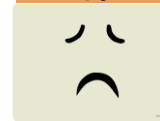
Pleasure



Sadness



Fear



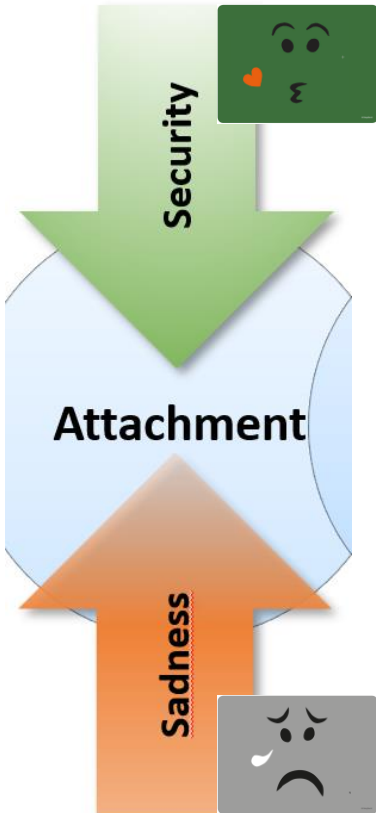
Shame



Anger



Basic Psychological Needs



What is helpful?

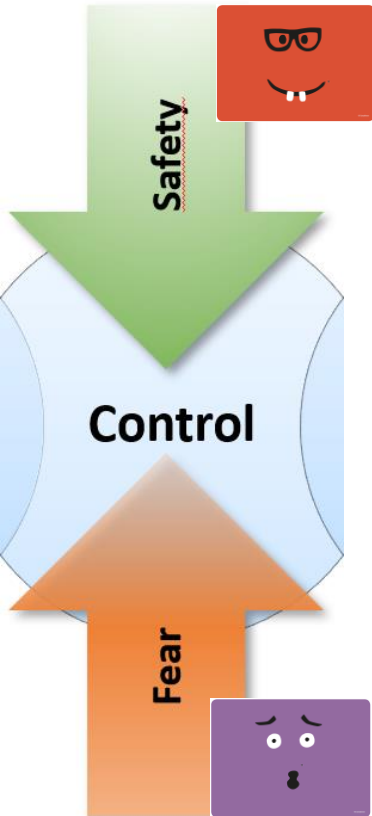
- nursing relationships
- plan and engage in common activities
- talk to each other
- integrate needs and emotions in relationships
- create individual, pairwise and family spaces

What's causing the stress?

- lack of bonding experiences, e.g. at work specifically during the corona pandemic related home office time, specifically for international employees
- conflicts in relationships
- loneliness



Basic Psychological Needs



What is helpful?

- noticing and contextualizing emotions
- normalizing emotions
- carry out activities that I can control
- Training of the perception for aspects or situations where I'm in control or feel oriented

What's causing the stress?

- anxiety, worries, frustration, powerlessness, helplessness, anger
- e.g. with regard to other future related worries such as environment
- e.g. with regard to conflicts at work



Basic Psychological Needs



What is helpful?

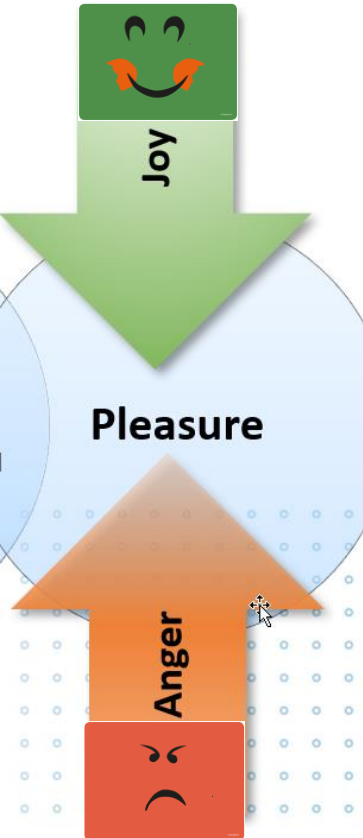
- focus on activities or relationships which are sources of self-worth
- pat yourself on the shoulder
- tolerate your own shortcomings

What's causing the stress?

- lack of sources of self-worth, e.g. work
- sense of inferiority
- e.g. high expectancy vs. importance of praise



Basic Psychological Needs



What is helpful?

- plan and carry out pleasurable activities

What's causing the stress?

- weariness, indifference
- disbalance in duties and pleasures

Where can I get support?



German Help for Depressions: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/>

Crisis Service Psychiatry: <https://www.krisendienste.bayern/leichte-sprache/>
oder Tel. 0180/655 3000

Psychotherapeutenkammer Bayern:
https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html

Kassenärztliche Vereinigung Bayern:
<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>

These slides, tips, Verhaltenstherapeutisches Kurzprogramm für zu Hause,
... <https://www.psych.mpg.de/corona> or with regard to the war:
<https://www.psych.mpg.de/2835242/ukraine>