



Mentale Fitness

Tag der Radiologiefachpersonen 18. November 2023

Remo Bühlmann
Resilienzcoach & Leiter Radiologiefachpersonen
Diagnostische, Interventionelle und Pädiatrische Radiologie Insel Gruppe



CHECK

IN

3 Atemzüge

3 Atemzüge – für Entspannung und Fokussierung


So geht's

- Richte die Aufmerksamkeit auf deinen Atem
- Entspanne den Körper
- Frage dich: Was ist jetzt im aktuellen Moment wirklich wichtig

Strategie

- Wenn es mal wieder hoch zu und her geht hilft dieses Tool zur Entspannung im Moment
- Fokussierung auf das Wichtige wird gefördert
- Handlungsebene wird gestärkt



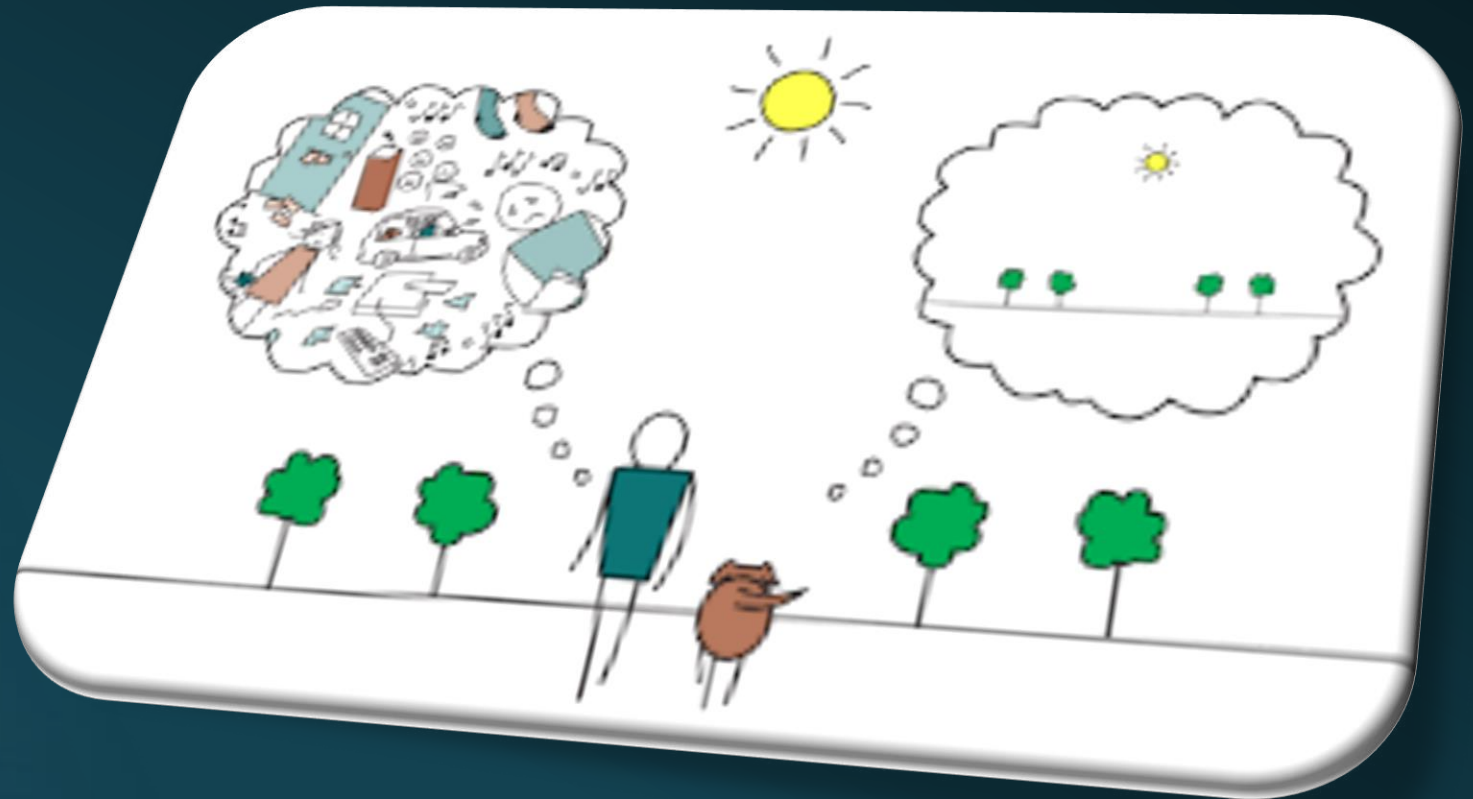


«Mentale Gesundheit ist eine der grössten Herausforderungen unserer Zeit»

Prof. Dr. Judith Mangelsdorf
Professor für Positive Psychologie
Deutsche Gesellschaft für Positive Psychologie

Mentales Fitnessstraining

Mit Mindfulness und der Konzentration auf den eigenen Atem im Hier und Jetzt zur Ruhe und Fokussierung kommen.



Mentales Fitnessstraining

- Das Äquivalent zu 10`000 Schritte pro Tag, ist beim Mentalen Training 100 bewusste Wahrnehmung pro Tag.
- Bewusste Wahrnehmungen von deinem Körper, wie auch von deinen fünf Sinnen für mindestens 10 Sek. Oder 3 Atemzüge
 - 100 x 10 sec. = 1000 sec. = 17 min.
- Jeder Tag ist gefüllt mit Gelegenheiten der gezielten Wahrnehmung für insgesamt 17 Minuten mentales tägliches Resilienztraining – im Hier und Jetzt.



Mentales Fitnessstraining – im Hier und Jetzt sein

100 Sekunden Mentales Training

- 20 sec. Konzentration auf dein Körper
- 20 sec. Konzentration auf dein Sehen
- 20 sec. Konzentration auf dein Hören
- 20 sec. Konzentration auf dein Riechen
- 20 sec. Konzentration auf dein Tasten

Let's go!

Mentales Fitnessstraining – im Hier und Jetzt sein

So funktioniert es

- Schönes zu sehen gibt es immer
- Finde gezielt das Schöne in deiner Umgebung
- Fokussiere es und genieße bewusst den Moment

Strategie / Power-Effekt

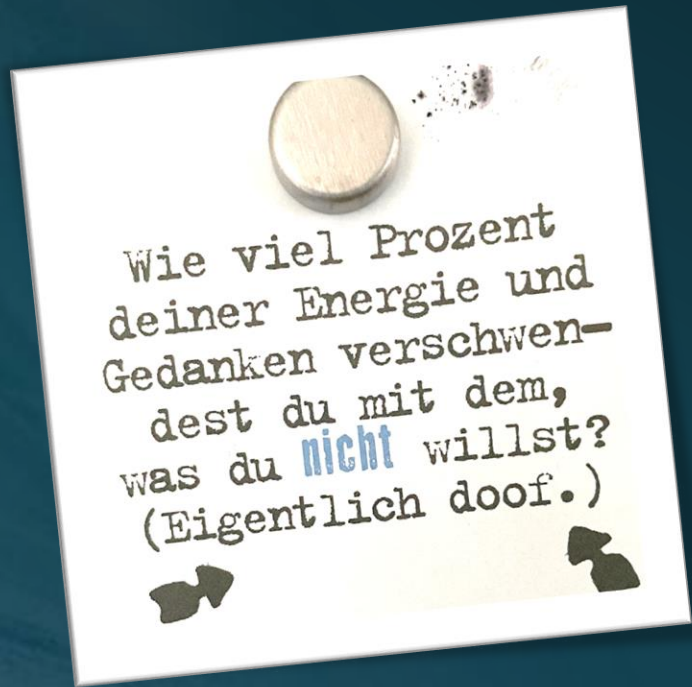
- Das Gehirn erfreut sich an Schönheit
- Dabei werden Glückshormone gebildet
- Wirkt stimmungsaufhellend und beruhigend



Body2Brain Claudia Croos-Müller, Kösel (2019)

Positives Mindset stärken

Positive Gedanken zu haben und mehr positive als negative Emotionen zu erleben, ist wesentlich für unsere Resilienz sowie für unser Wohlbefinden.




Achte bei positiven und negativen Emotionen auf ein Verhältnis von min.

3:1

Positives Mindset stärken

Eine positive Einstellung zu haben bedeutet nicht, dass wir immer gut gelaunt sein müssen. Es bedeutet, dass wir an schlechten Tagen trotzdem ein gutes Gefühl haben, dass wieder bessere Tage kommen.



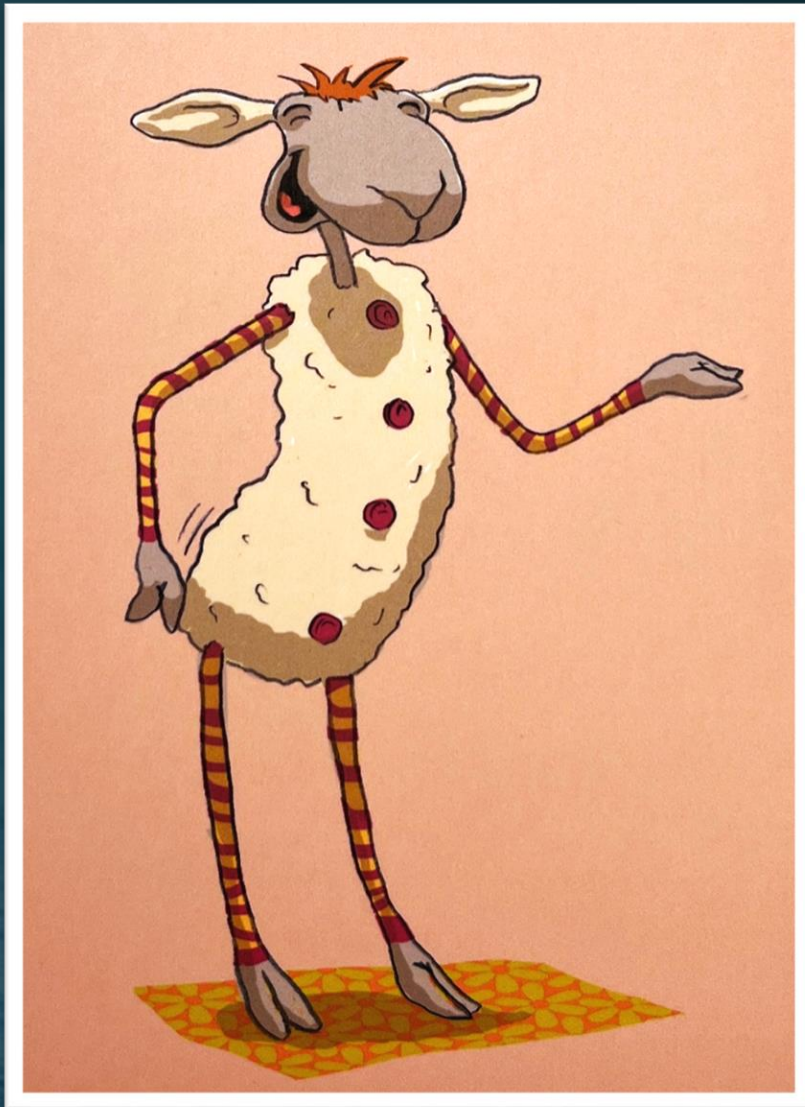


«Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.»

Marie v. Ebner



Energiebooster



- Let`s dance!
- Die Lockerung im Hüftgelenk wird über alle Nervenbahnen weitergeleitet bis in die emotionalen Bereiche des Gehirns.
- Ein beschwingtes Gefühl ist garantiert!

Positives Mindset stärken

Jeden Abend, z.B. beim Zähneputzen, kannst du dir 3 Dinge in Erinnerung rufen, die du heute als positiv empfunden hast. Dabei spielt es keine Rolle, ob diese von grosser oder von kleiner Bedeutung sind.

Dies stärkt deine positive Einstellung und den Resilienzfaktor «Optimismus».

Was mich heute glücklich gemacht bzw. gefreut hat:

.....

.....

.....



Macht des Mindsets

- Über Probleme zu sprechen bringt uns Menschen in eine defensive Haltung.
- Wenn wir dagegen über Lösungen sprechen, reden wir allgemein über Handlungen oder Ereignisse in der Zukunft und darüber, wer wann was tun wird.
 - die Resilienzfaktoren Lösungs- und Zukunftsorientierung werden gestärkt.
- Das Wort «und» ist magisch, das Wort «aber» führt zum Argumentieren und das Wort «warum» zur Rechtfertigung!



Macht des Mindsets

FIXED MINDSET

Die Intelligenz ist statisch

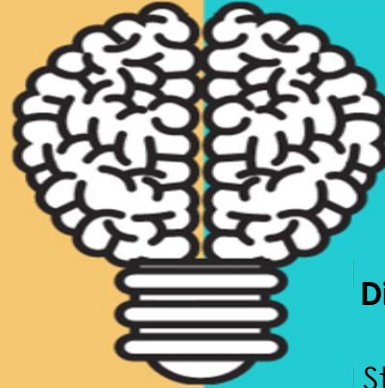
Herausforderungen werden vermieden

Alles ist zu schwer und mühsam

Belohnung ohne Effort wird erwartet

Rückmeldungen werden ignoriert

Bedroht durch den Erfolg anderer



GROWTH MINDSET

Die Intelligenz wird weiterentwickelt

Stellt sich Herausforderungen

Ich kann mein Hirn trainieren

Anstrengung ist ein Weg zur Meisterschaft

Lernt aus Rückmeldungen

Inspiziert vom Erfolg anderer





«Where your attention goes, energy flows
and result shows»

Tony Robbins

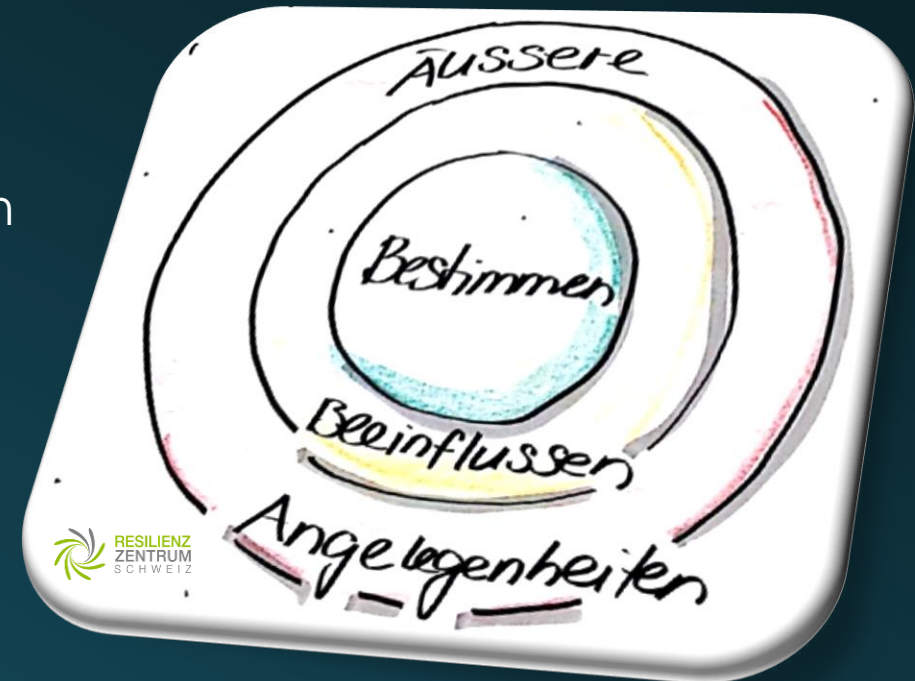
Fokus auf das Veränderbare

So geht's

- Fragen stellen
 - Was kann ich ändern?
 - Was kann ich beeinflussen?
 - Was könnte ich starten, stoppen und stärken?

Wirkung

- Fokus auf das Veränderbare und Wichtige richten
- Handlungsebene aktivieren
- Kontrollgefühl steigern
- Gelegenheiten und Chancen sehen



Unveränderbares & Stress hinter sich lassen

So geht's

- Im Wechsel links rechts den Arm über die Schulter nach hinten werfen
- Atme dazu tief ein und aus
- Sage dazu
 - „Ich gebe mein Bestes und den Rest lass ich los.“
 - „So ist das Leben, ich konzentriere mich nun auf eine Lösung.“

Strategie

- Eine wirksame Aufwärts- und Ist-mir-doch-egal-Geste im Rechts-links-Muster
- Lass den Ärger über das Unveränderbare hinter dir
- Lass den Stress des Vergangenen hinter dir



The 3 Gift Technique

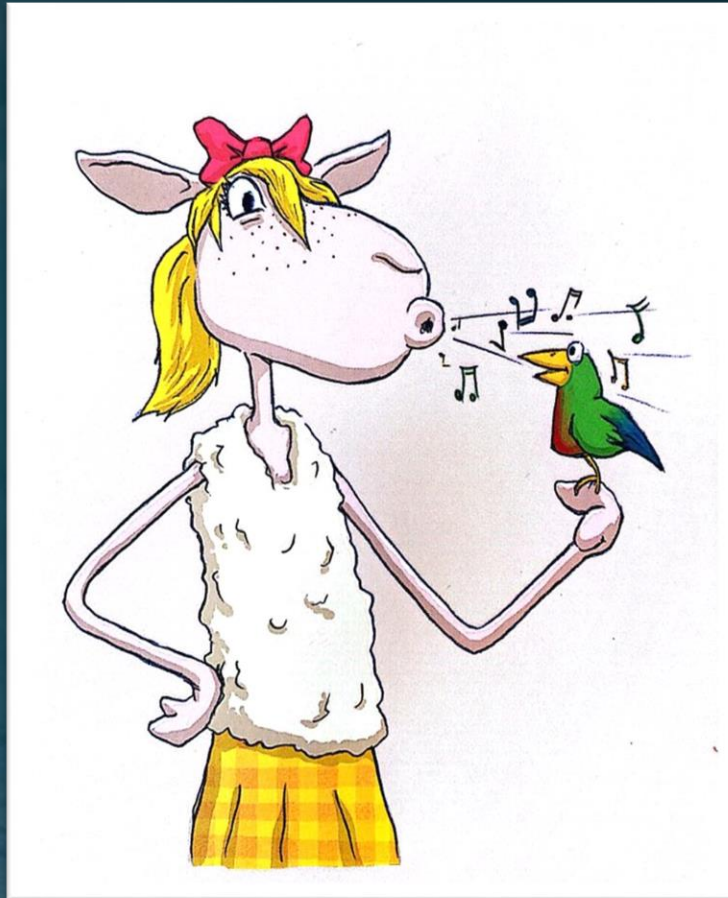
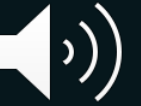
Denke dir in einer herausfordernden, vermeintlich schlechten Situation mindestens drei Szenarien aus, in denen sich deine vermeintlich schlechte Situation zukünftig in ein Geschenk und eine Chance verwandeln könnte.

- Der Zeitrahmen spielt dabei keine Rolle. Es kann innerhalb von Tagen, Monaten oder Jahren sein.

Du musst nicht immer aktiv eine schlechte Situation in ein Geschenk verwandeln. Die andere Option ist, loszulassen und es hinter sich zu lassen – Stärkung der Akzeptanz, dass sich Vergangenheit nicht ändern lässt.



Energiebooster




Body2Brain Claudia Croos-Müller, Kösel (2019)

So funktioniert es

- Forme deine Lippen zu einem kleinen O. Nun noch deine Zunge zu einem kleinen Luftkanal falten.
- Und jetzt die Luft ansaugen oder ausblasen: Pfeifen.

Strategie

- Jogging für Mund, Wangen und Zunge! Die Entspannung deiner Kiefergelenke wird weitergeleitet bis in die Emotionsareale deines Gehirns.
- Pfeif auf Ärger und Ängste und genieße den Moment der Leichtigkeit!



«Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»

Reinhold Niebuhr



Box Breathing

CHECK OUT

Die Box-Atmung, auch bekannt als Vier-Quadrate-Atmung, ist eine spezifische Atem-Technik, die von den Navy SEALs verwendet wird, um in angespannten Situationen ruhig zu bleiben und die Konzentration zu verbessern

Square Breathing

UAB THE UNIVERSITY OF
ALABAMA AT BIRMINGHAM

▶ | 🔊 0:02 / 3:17





«Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du
kannst lernen, auf ihnen zu reiten»

Mentale Fitness ist trainierbar

Remo Bühlmann
Resilienzcoach & Leiter Radiologiefachpersonen
Diagnostische, Interventionelle und Pädiatrische Radiologie Insel Gruppe