



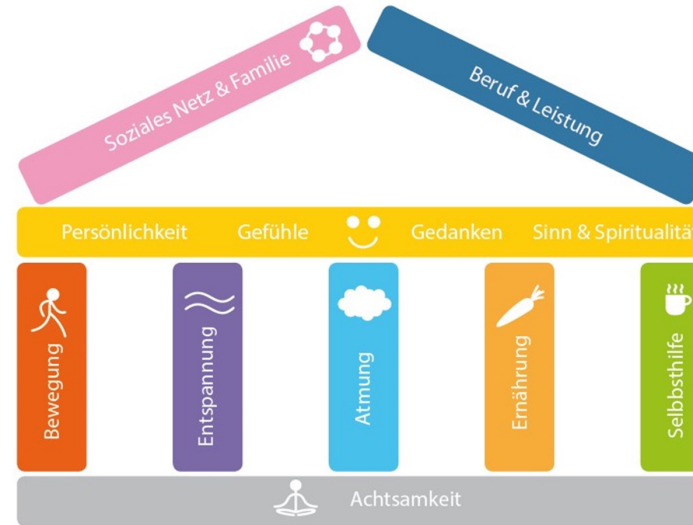
Ressourcenstärkung in der Mind Body Medicine am Beispiel von Minipausen im Alltag

Dr. phil. Daniel Hausmann-Thürig



Die Vortragsfolien, zusätzliche Unterlagen und eine Literaturliste finden Sie auf folgender Seite:

<https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/angsoz/team/hausmann/mia.html>



Systematic review: Factors affecting nurse's work stress in hospital emergency room during the COVID-19 pandemic

Suryati et al. (2023). Journal of Public Health Research and Community Health Development, 6 (2), 125-133

- **eine Vielzahl von Faktoren**
 - **potentiell additiv**
 - **reduziert: keine Angehörigenbesuche**
 - **kein Ausgleich möglich (Lockdown)**
 - **selber als gefährdend eingestuft zu werden**
 - **fehlende gegenseitige Bestätigung**
- Organisation
 - fehlendes Schutzmaterial
 - erhöhte Wartezeiten Laborresultate (1-2 h)
 - zusätzliche Aufgaben und Entscheide
 - unangebrachter Lohn für die erbrachten Leistungen
 - ...
 - Individuell
 - Interindividuelle Unterschiede (u.a. Geschlecht)
 - bisherige Erfahrungen (Alter)
 - Anzahl Kinder (Ansteckungsgefahr)
 - ...

Mögliche Gründe: Hohe Ansprüche, gesellschaftliche Normen und Folgen

» Nur das Beste ist gut genug

=> Maximizer

(zu) hohe Ansprüche!

» Leistung

=> Perfektion

» Macht

=> Dominanz

» Anschluss

=> Idealbilder

* belegt durch Studien zu Stress in Health Professionals

» Grosse Erwartungen

=> Druck*

Aussenorientierung!

» Hohe Selbstverpflichtung

=> lange Arbeitszeiten*

» Angst zu versagen

=> medizinische Fehler*

» Angst vor Ausgrenzung

=> weniger Zeit für Familie und Freunde*

» Grosse Unsicherheit

=> Unzufriedenheit*

» Aktivismus, noch mehr arbeiten

=> keine Pausen

» Verschleudern von Ressourcen

=> körperliche und emotionale Erschöpfung*

» Schlechte Gewohnheiten

=> Suchtverhalten (u.a. Rauchen)

» Gefühl vom „Drehen an Ort“

=> schlechtere medizin. Performance*

Ständiges Gedankenkreisen



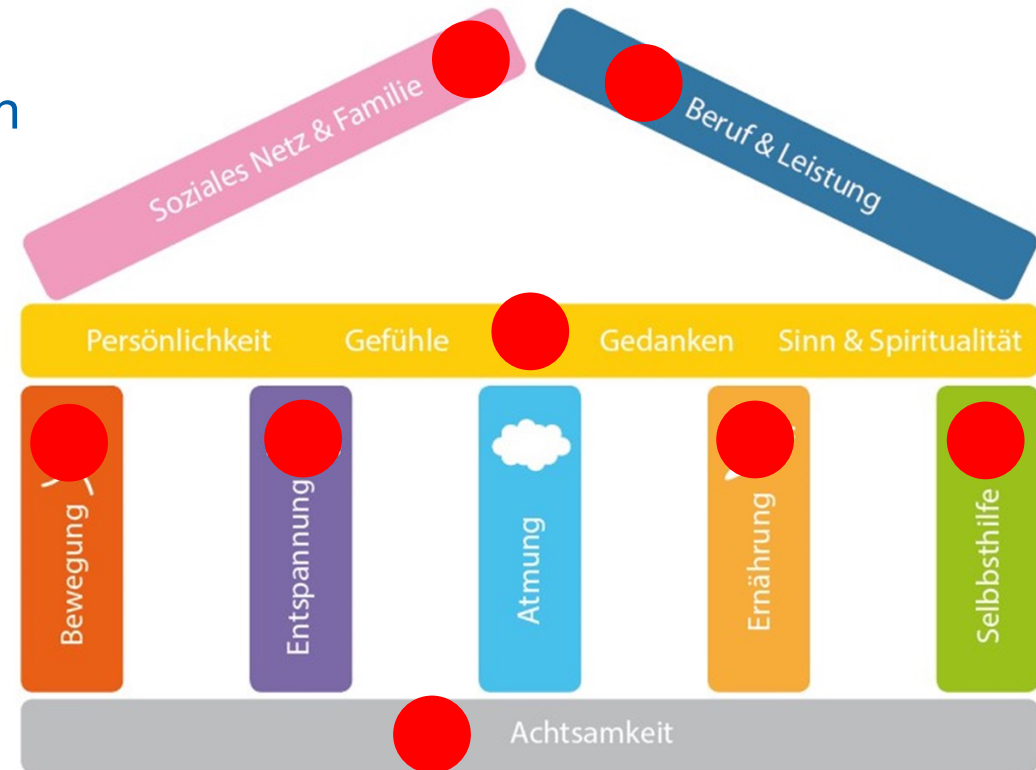
Zusammenfassend:

Die möglichen Auswirkungen der Stressreaktion auf unser

Verhalten

- Weniger oder keine Pausen
- Ungesundes Verhalten (Rauchen, Kaffee, ggf. andere Suchtmittel)
- Beeinträchtigte oder dysfunktionale Kommunikation
- Sozialer Rückzug
- Weniger oder kein Sport
- Weniger oder keine Entspannung
- Weniger oder keine Selbstfürsorge
- Einflüsse auf die Gedanken und Gefühle

● => führt zu Defiziten in den Ressourcen (Säulen des Tempels der Gesundheit)

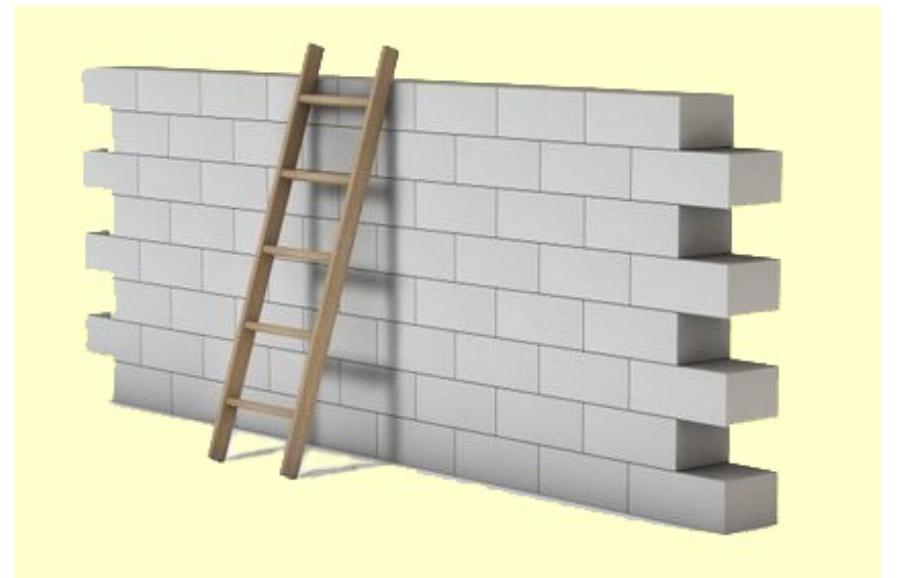


Mögliche längerfristige Folgen

- » Tyranny of freedom => Depression
- » Schlaflose Nächte, körperliche Symptome => Erschöpfung
- » Einbussen in der Gesundheit
- » Ausbrennen => Burnout
- » **Wie ausbrechen?**

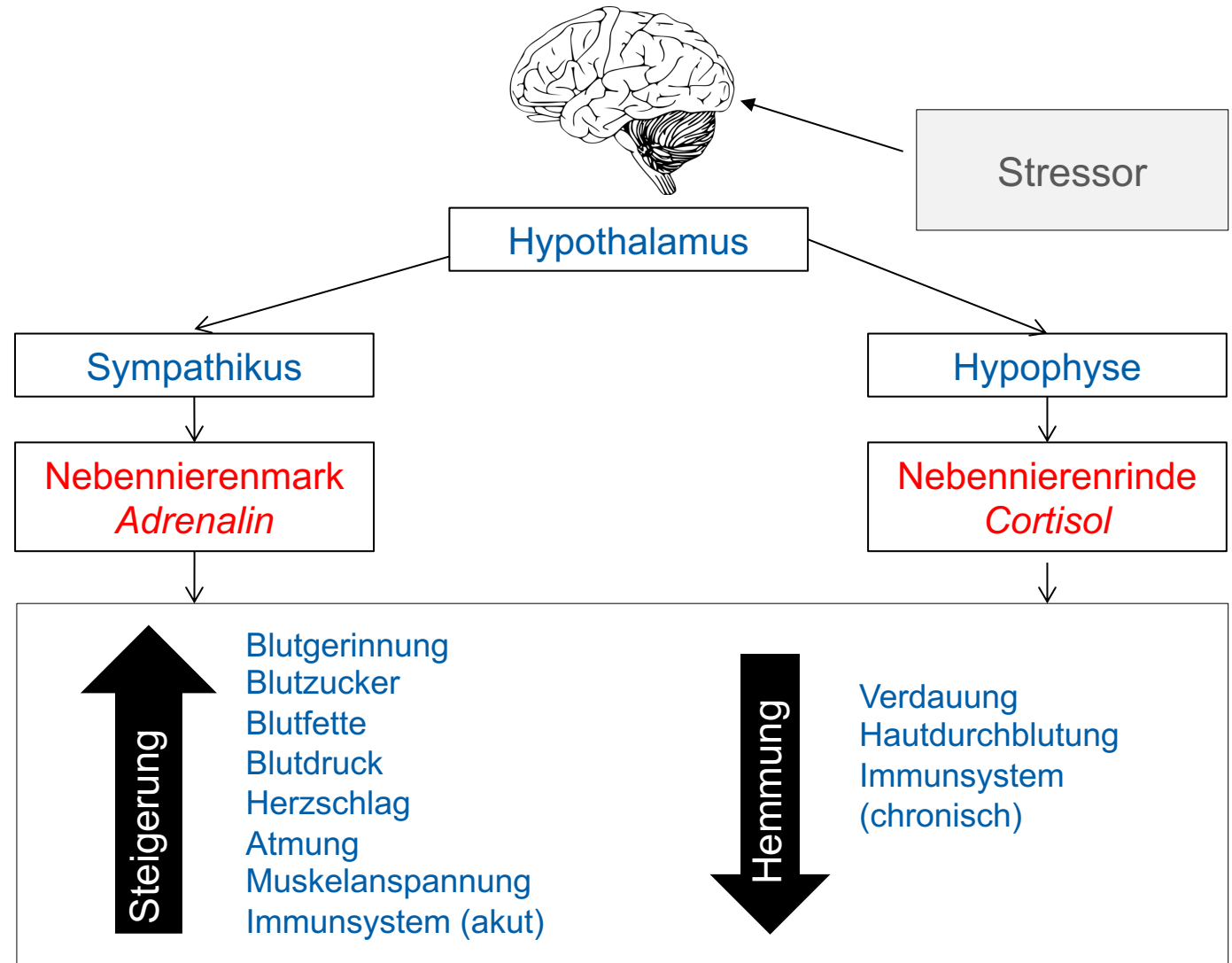
» Problembewältigungsstrategien (Coping) & Beispiele

- » **Aggression** Mit dem Kopf durch die Wand
- » **Supplikation** Andere um Hilfe bitten
- » **Inventives Coping** Intelligenz und Kreativität
- » **Akklimatisation** Mentales Doping
- » **Revision** Mentale Auszeit

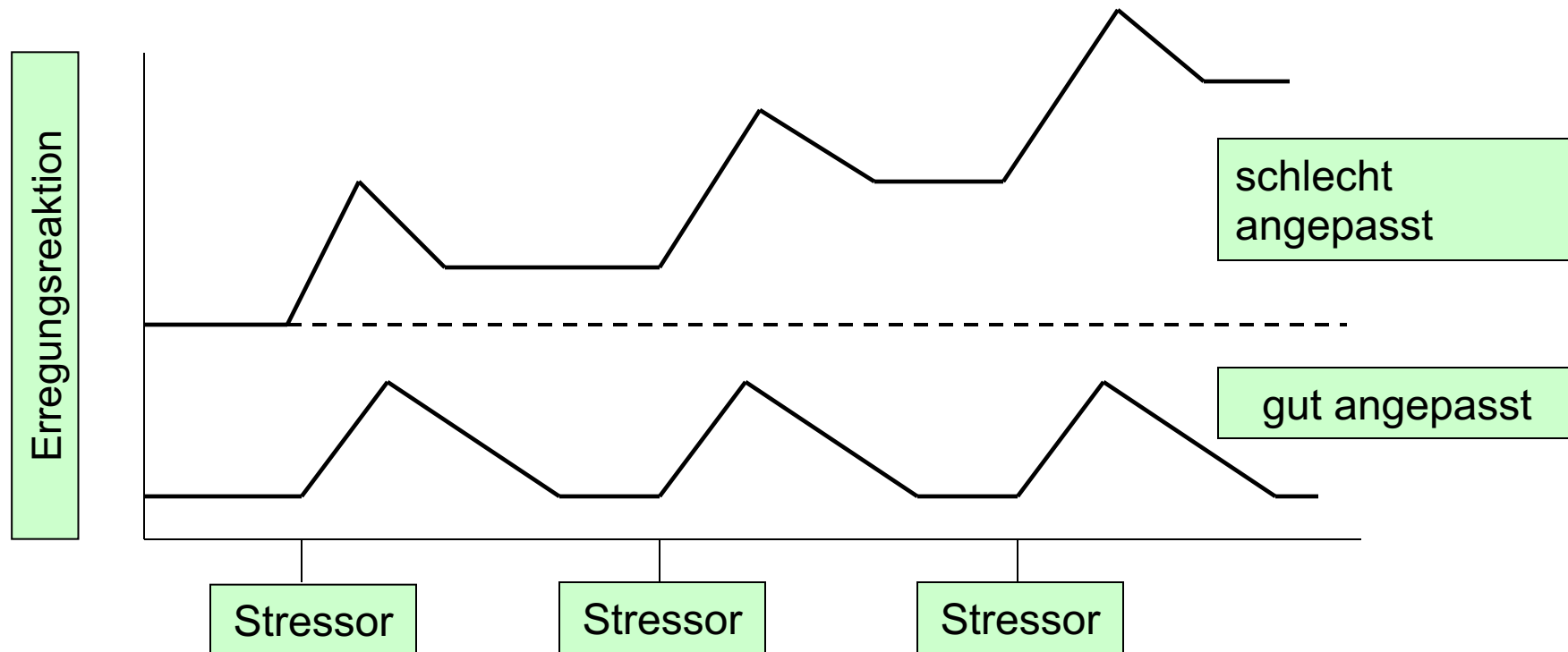


Die Stressreaktion

Körper



Vergleich einer normalen und einer schlecht angepassten Stressreaktion

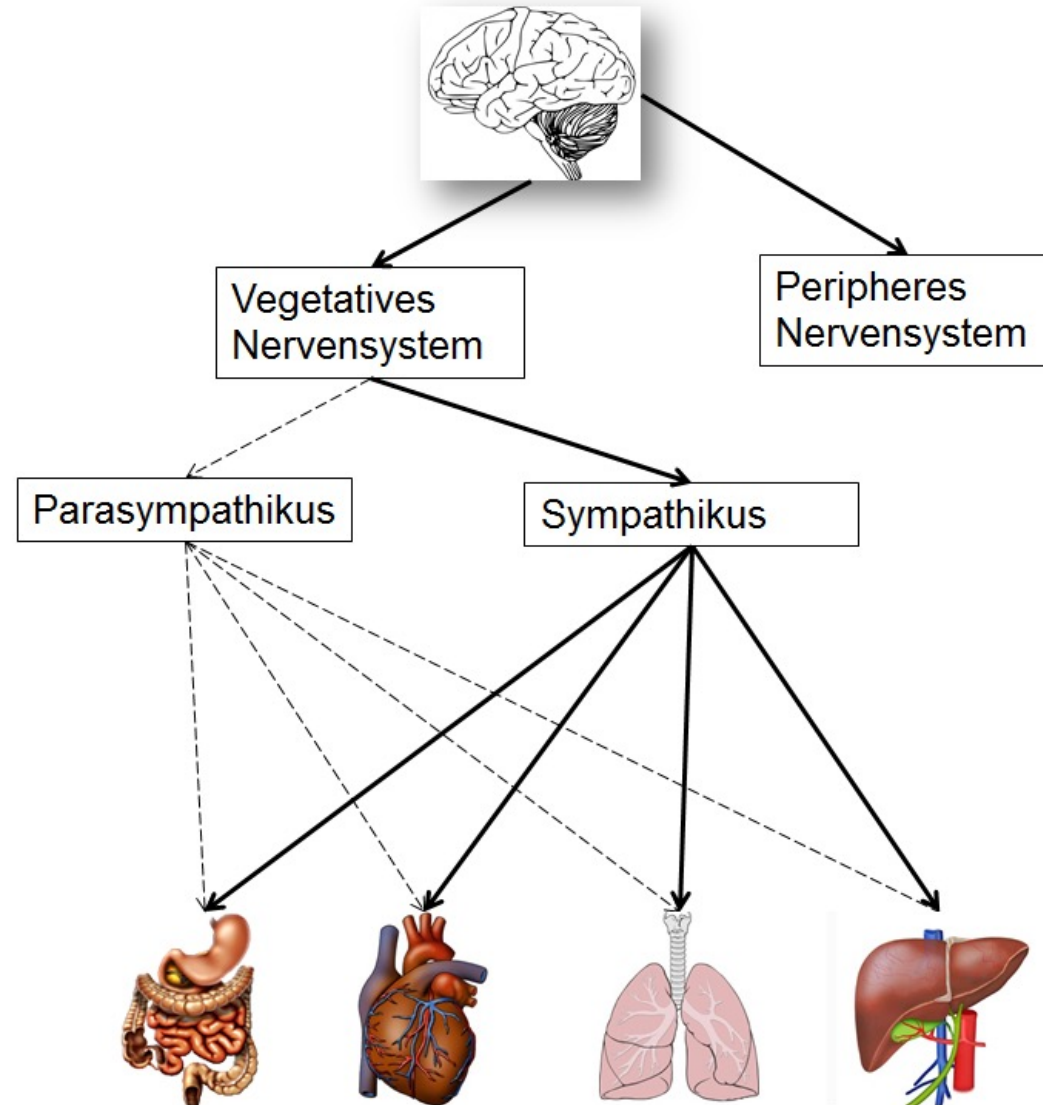


Sympathikus und Parasympathikus

Parasympathikus

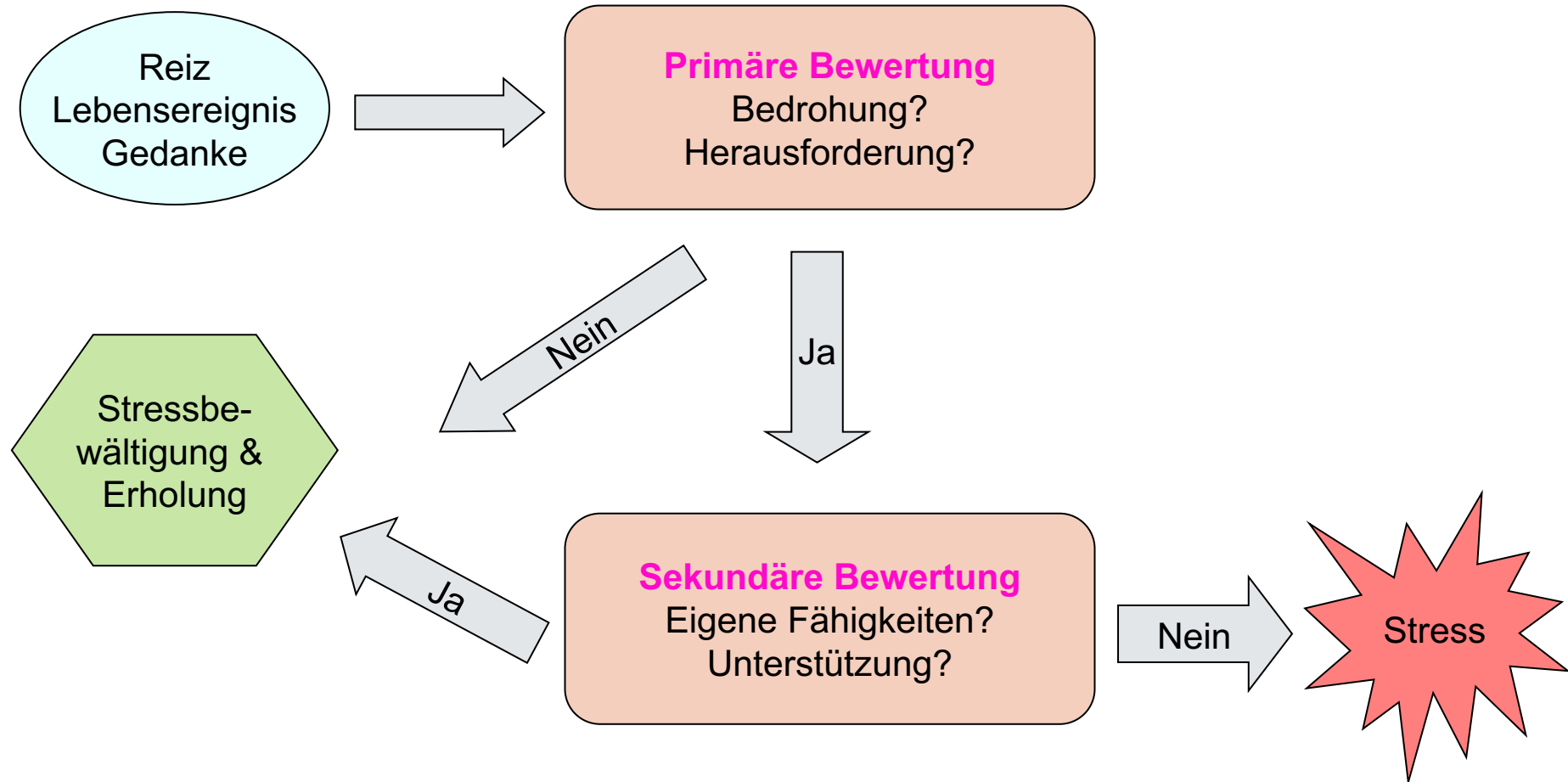
Steuerung von:

- Regeneration
- Beruhigung
- Entspannung
- Aufbau von Energiereserven
- Herstellung des Inneren Gleichgewichts (Homöostase)

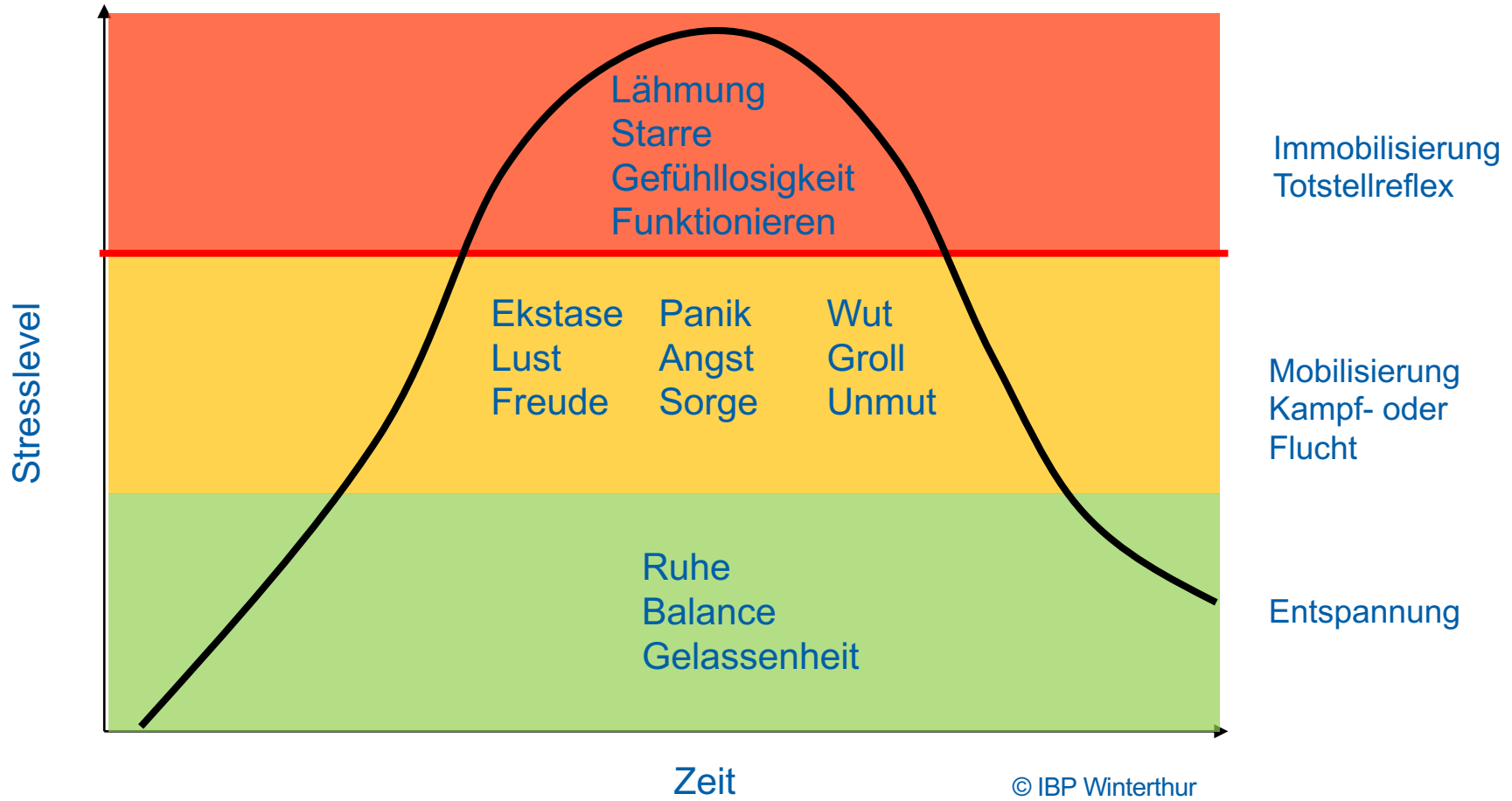


Die Stressreaktion

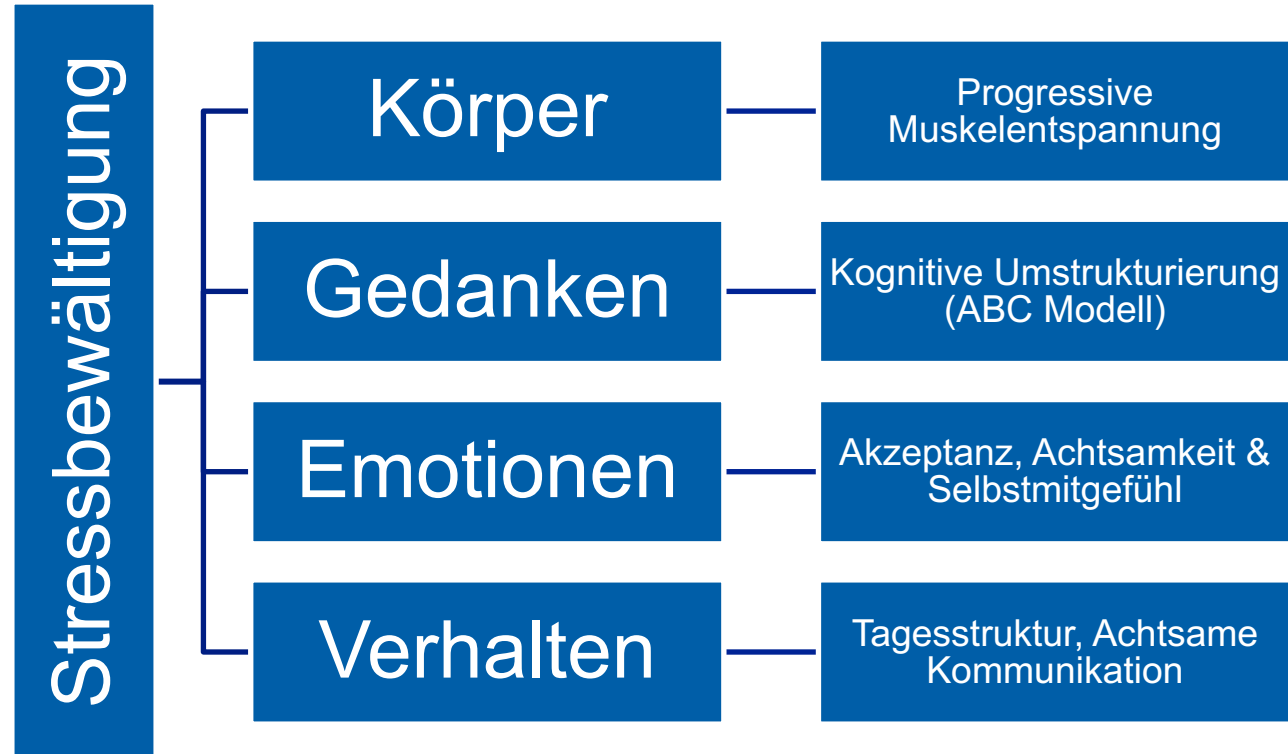
Gedanken



Die Stressreaktion



Beispiele für die Stressbewältigung auf vier Ebenen



Wdh: ABC

Wirkung stressverschärfender Gedanken

A uslöser			B ewertung	C onsequenzen		
Wo	Wann	Was geschieht	Meine Gedanken	Meine Gefühle	Meine Körperreaktionen	Mein Verhalten
im Büro	Montag, kurz vor Feierabend	Mein Chef ruft mich zum Diktat. Es ist ein langer Brief, der heute noch raus soll.	Kann er damit nicht früher kommen? Immer alles auf den letzten Drücker. Mit mir kann man es ja machen.	Ich bin wütend.	Nackenverspannungen, leichte Magenschmerzen, kalte Hände	Ich tippe den Brief in aller Eile und schimpfe mich bei einer Kollegin aus.
im Büro	Montag, 1. Arbeitstag nach dem Urlaub - 7:00h	Als ich das Büro betrete, sehe ich, dass mein Kollege (mit dem ich mir das Büro teile) meinen Schreibtisch während der Zeit meiner Abwesenheit als Ablagefläche genutzt hat.	Na- das ist ja ne tolle Begrüßung! Da fühl ich mich so richtig willkommen geheißen. Kann der seinen Kram nicht woanders hinpacken?! Der denkt auch nur an seinen Kram - was mit anderen ist, ist ihm egal.	Ich bin enttäuscht und wütend.	Magendrücken, Herzklopfen, Schwitzen, heißer Kopf	Ich schimpfe vor mich hin. Ich lege die Unterlagen mitten auf seinen Schreibtisch.
unter der Dusche	heute Morgen um 6:00 (wie fast jeden Tag)	Unter der Dusche überkommt mich eine Flut von Gedanken über die Arbeit und wie viel in den nächsten Tagen zu tun ist.	Wie soll ich das bloss schaffen? Was werden die von mir denken, wenn ich das nicht erledigt bekomme?	Lustlosigkeit Hilflosigkeit	Innere Unruhe kein Appetit Herzklopfen	nichts - weiter duschen

Mind Body Medicine ist ein...

Herbert Benson (Harvard Medical School), Jon Kabat-Zinn (Massachusetts Medical School),
Klinikum Essen, Universitätsspital Zürich



- *innovatives und integratives Konzept*
- *evidenzbasierte Therapiemethoden aus Medizin und Psychologie*
- *zur Stärkung der Selbstregulation und Selbsthilfe*
- *Vermittlung von Self Care und Regulation des Stress Response*
 - Fördert die Selbstwirksamkeit (Eigenkompetenz stärken)
 - Unterstützt Patient*innen eine aktivere Rolle in ihrer Erkrankung zu spielen - Lebensstiländerung
 - Entwicklung von körperlichen, emotionalen und kognitiven Ressourcen
 - Entwicklung von Coping Strategien
 - Unterstützung in der persönlichen Zielerreichung
 - **Multimodale Therapiekonzepte und interdisziplinäres Team**



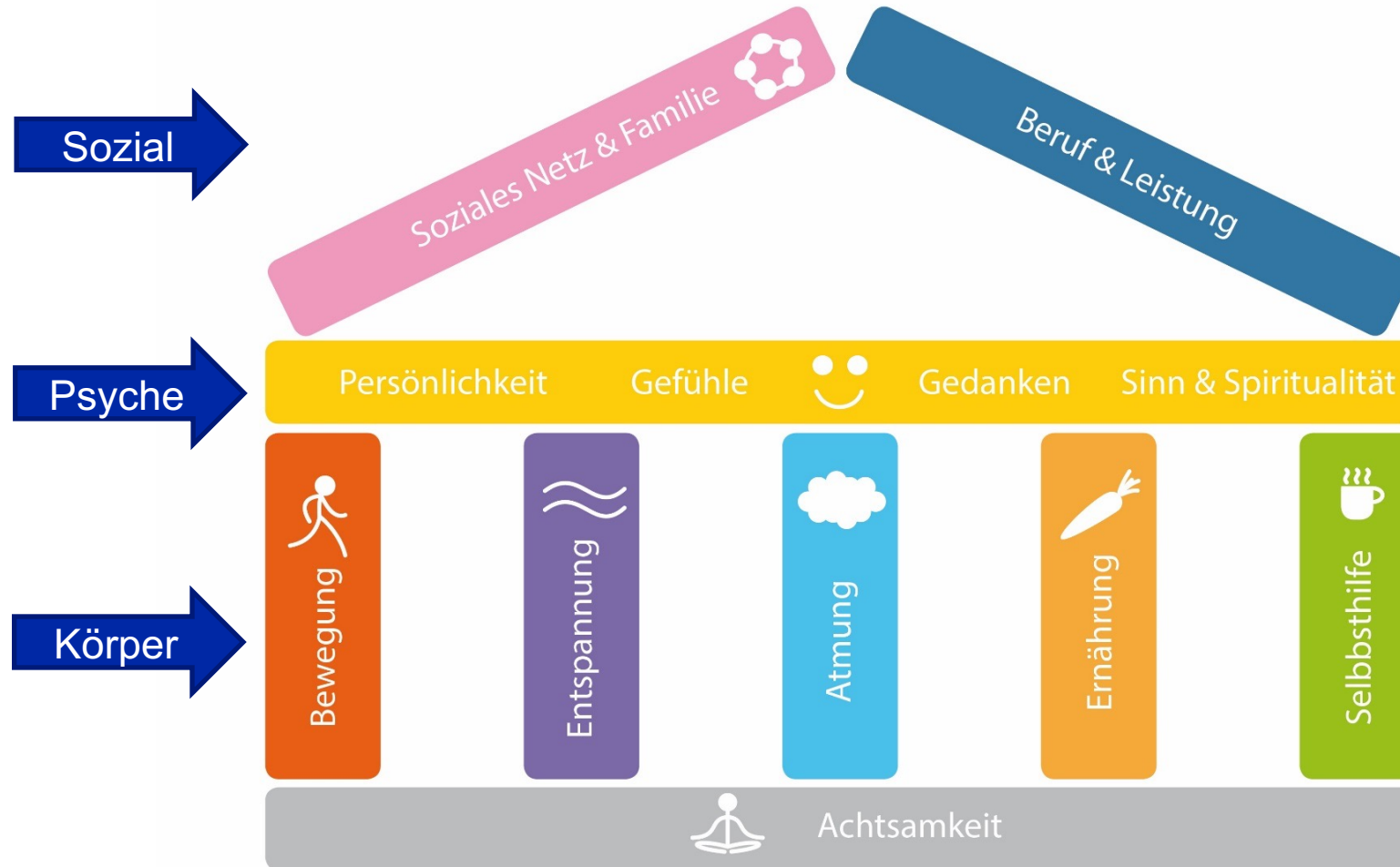
Mind Body Medicine – Ein integratives Konzept



– Multimodale Therapiekonzepte und interdisziplinäres Team

- Medizin und Psychologie
- Komplementärmedizin
- Gesundheitspsychologie
- Verhaltensmedizin
- Sportwissenschaft
- Ernährungswissenschaft
- Bio-Psycho-Soziales Modell
- Salutogenese und Resilienz
- Behavioral Change Technigues (z.B. Goal Setting)
- Stressphysiologie und Stressmodelle
- Psychologische Methoden, die Self Care fördern
- Achtsamkeit
- Entspannungsverfahren

Mind Body Medicine Einzelsetting



Selbstmanagement
Coping Strategien,
Selbst Regulation,
Krankheits- und
Gesundheitsüber-
zeugung,
Ressourcen u.
Resilienz
Selbstmitgefühl,
Umgang mit
Gedanken, Akzeptanz

Moderate bis
anstrengende
Bewegung, Yoga, Qi
Gong,
Bewegungstherapie,
Entspannungs-
verfahren,, Ernährung,
naturheilkundliche
Selbsthilfe
(Akupressur etc.)

©Claudia Witt

1. Wo sind Problembereiche, wo gibt es Ressourcen?
2. Vorhandene Ressourcen stärken
3. Frühere und ungenutzte Ressourcen wieder aktivieren
4. Neue Ressourcen aufbauen

Vorgehen bei der Mind Body Medicine Konsultation

IEEKU Schema



Informieren	Herkunft, Konzept und Ziele der MBM erläutern
Evaluieren	Ressourcen, Werte und Wünsche Veränderungsmotivation der Patientin/ des Patienten erfragen
Empfehlen	Optionen darlegen und diese mit der Patientin/ dem Patienten im Kontext der Werte und Wünsche, der Motivation, der Vorerfahrungen und Erwartungen besprechen, Empfehlungen machen oder ggf. der Patientin/ dem Patienten Wahl lassen
Konkretisieren	Empfehlungen konkretisieren, individualisierte Ziele verschriftlichen und Massnahmen zur Umsetzung einleiten
Umsetzen	Übungen anleiten und die Umsetzung implementieren und monitoren

Beispielaufbau einer Einzelsitzung (Folgetermin)



Sitzungsaufteilung	Inhalte	Zeit
Ankommen	Ankommen 3 Minute Achtsamkeit	3-5 Minuten
Einleitung	<ul style="list-style-type: none">• Klärung von Erwartungen/Anliegen und Befürchtungen.• Rückblick z.B. Integration der Übung in den Alltag?• Klärung des Themas/Ziel für die heutige Sitzung anhand des Tempels der Gesundheit	5 – 15 Minuten
Einführung oder Vertiefung	<ul style="list-style-type: none">• Einführung, Theorie und Hintergründe zum jeweiligen Thema, ggf. Evidenz• Auswahl einer MBM Intervention je nach Thema und Patientenbedürfnis	10 - 15 Minuten
Praktischer Teil	<ul style="list-style-type: none">• Spannungsregulation auf den 4 Ebenen• Übungen zu Kognition, Körper, Emotionen oder Verhalten	20 – 30 Minuten
Abschluss	<ul style="list-style-type: none">• Hausaufgabe• Transfer in den Alltag• ggf. Empfehlungen, Überweisungen	5 Minuten



CAS in Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung und Mind Body Medicine – Kursziel

- multidisziplinär konzipiertes Programm
- vermittelt das aktuellste **gesundheitspsychologische und komplementärmedizinische Grundlagenwissen**

Neben theoretischen Konzepten wird im Studiengang Wert gelegt auf

- **Vermittlung und Anwendung von primär gesundheitspsychologischen und Mind Body Medicine Methoden**
- **Interventionstechniken**
- **moderne Techniken der Gesprächsführung**

Die Verbindung von Medizin und Psychologie, sowie von Theorie und Praxis soll

- ein **Repertoire an Interventionsmöglichkeiten** bieten,
- um **erfolgreiche und nachhaltige Verhaltensänderungen primär auf Einzelebene** zu erreichen

Der Studiengang befähigt die Teilnehmenden, sich auf der Basis ihrer akademischen Erstausbildung auf lebensstiländernde Fragestellungen und Herausforderungen zu spezialisieren

Programmübersicht CAS 2023 / I

ab Anfang Juli 2023 – Start der E-Learning-Einheiten

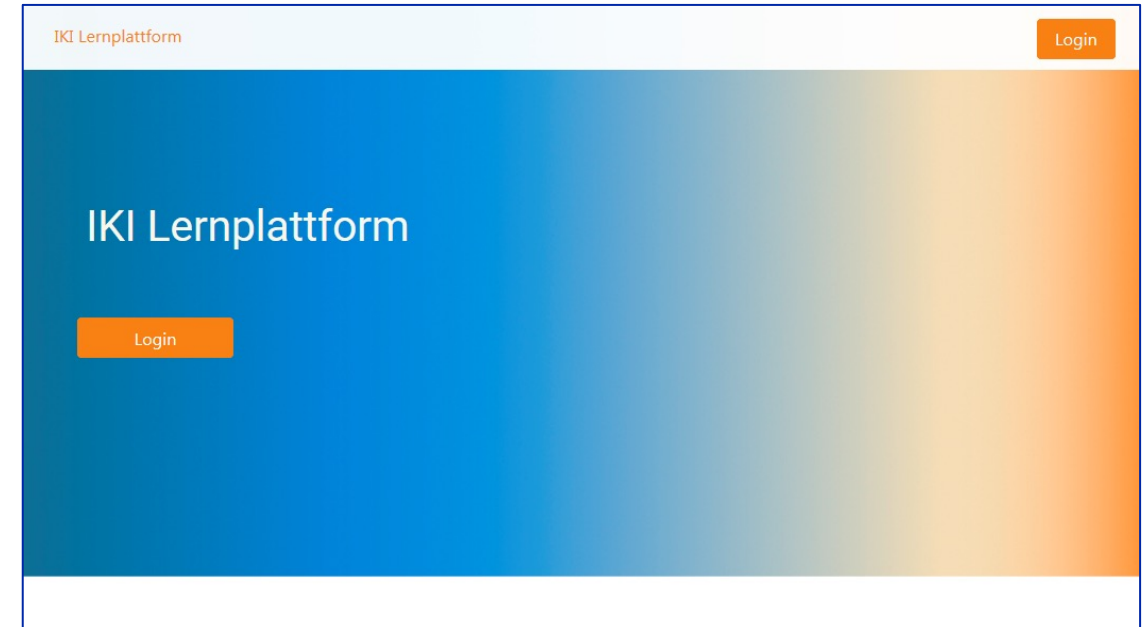
u.a. mit folgenden AutorInnen:

Chris D'Adamo, PhD, University of Maryland School of Medicine

Prof. Dr. Katrien De Bock, ETH Zurich

Dr. Fabiana Lorencatto, UCL Centre for Behaviour Change, London

Hinweis: eLearning ist teilweise Deutsch, teilweise Englisch



ab Herbst 2023 – Start der 10 Präsenztage (**Freitag oder Samstag**)

Sa, 16. Sept. Soziale Beziehungen und Gesundheit
Konzepte der Mind Body Medicine



Prof. Dr. Urte Scholz
Universität Zürich



Prof. Dr. med.
Claudia Witt
Universitätsspital Zürich
und Universität Zürich

Programmübersicht CAS 2023 / II

Sa, 23. Sept.

Motivational Interviewing

Theorien und Ansätze der Erklärung, Vorhersage
und Veränderung von Gesundheitsverhalten



Dr. Otto Schmid



Prof. Dr. Ralf Schwarzer
Freie Universität Berlin

Fr, 29. Sept.

Achtsamkeit & Mindfulness-based stress reduction I



Regula Saner,
Dipl. Psych.

Kurze Herbstpause

Fr, 27. Okt.

Kommunikationstechniken I

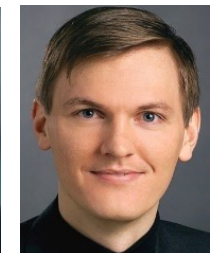
Methoden und Techniken
zur Messung des Verhaltens
(inkl. mobile Assessment-Tools)



Dr. Andrea Horn
Universität Zürich



Dr. Janina Lüscher
Universität Zürich



Dr. Tobias Kowatsch
ETH Zürich

Programmübersicht CAS 2023 / III

28. Okt. 2023

MBM-Interventionen (Bewegung, Entspannung, Atmung, Achtsamkeit, Ernährung, Self Care)



Prof. Dr. med.
Claudia Witt
Universitätsspital Zürich
und Universität Zürich



MSc Nadine Laub,
Universitätsspital
Zürich

18. Nov. 2023

Anwendungen der Gesundheitspsychologischen Lebensstiländerung (Behavior Change Techniques, Skilled Social Support, Intervention Mapping)



Dr. Francine Schneider
Maastricht University



Prof. Dr. Gertraud Stadler
Charité, Universitäts-
medizin Berlin

Fr, 01.12.2023

Anwendungen der Mind Body Medicine I (inkl. komplementärmedizinische Selbsthilfemassnahmen wie z.B. Akupressur)
Stressbewältigung (Psychoendokrinologie)



Dr. Twyla Müller
UniversitätsSpital Zürich



Prof. Dr. med.
Claudia Witt



Prof. Dr. Ulrike Ehlert
Universität Zürich



Programmübersicht CAS 2023 / IV

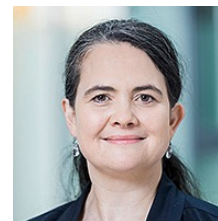
Sa, 09.12.2023 Achtsamkeit & Mindfulness-based stress reduction II



Regula Saner,
Dipl. Psych.

Sa, 16.12.2023 Kommunikationstechniken II

Anwendungen der Mind Body Medicine II
und Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung
(inkl. Fallbeispiele im Einzelsetting)



Dr. Andrea Horn
Universität Zürich



MSc Nadine Laub,
Universitätsspital
Zürich



MSc Lena Schuster

Weihnachtspause

Fr, 12.01.2024 Interaktives Symposium: Präsentation eines Praxis-
konzeptes in Form einer (digitalen) Präsentation/Poster und Abschluss



Prof. Dr. med.
Claudia Witt
Universitätsspital Zürich
und Universität Zürich

Auf Ende März 2024 Abgabe der schriftlichen Arbeit, Feedback und Zertifikat



Zielpublikum

Der Studiengang wendet sich an Fachpersonen aus dem medizinischen, psychologischen und/oder Gesundheitsbereich.

Berufserfahrung in den Bereichen ist von Vorteil.

Unser CAS ist zu einem hohen Grad **wissenschaftlich ausgerichtet**, ein wissenschaftliches Grundverständnis wird vorausgesetzt.

Einzelne Lektionen sind in englischer Sprache gehalten (Teile des E-Learnings und mindestens ein halber Präsenztage).



Zulassungskriterien

Gefordert ist ein **Hochschulabschluss auf Masterstufe**

in **Medizin, Psychologie**

oder einem **Gesundheitsberuf gemäss dem Gesundheitsberufegesetz**

oder eine gleichwertige Qualifikation.

Über die definitive Zulassung entscheidet die Studiengangleitung und Direktion
(es besteht kein Anspruch auf Zulassung).

Bei Personen ohne Hochschulabschluss auf Masterstufe wird «sur dossier» geprüft.



Fachverband und erster MBM-Kongress im 2024

<https://www.usz.ch/sfmbm/>



SAVE THE DATE
PONTRESINA
DO 7. & FR 8. NOVEMBER 2024

**MIND BODY
MEDICINE & NATUR**

- Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse
- Erfahrungsaustausch und Netzwerken
- Skillstraining in enger Verknüpfung mit der Natur

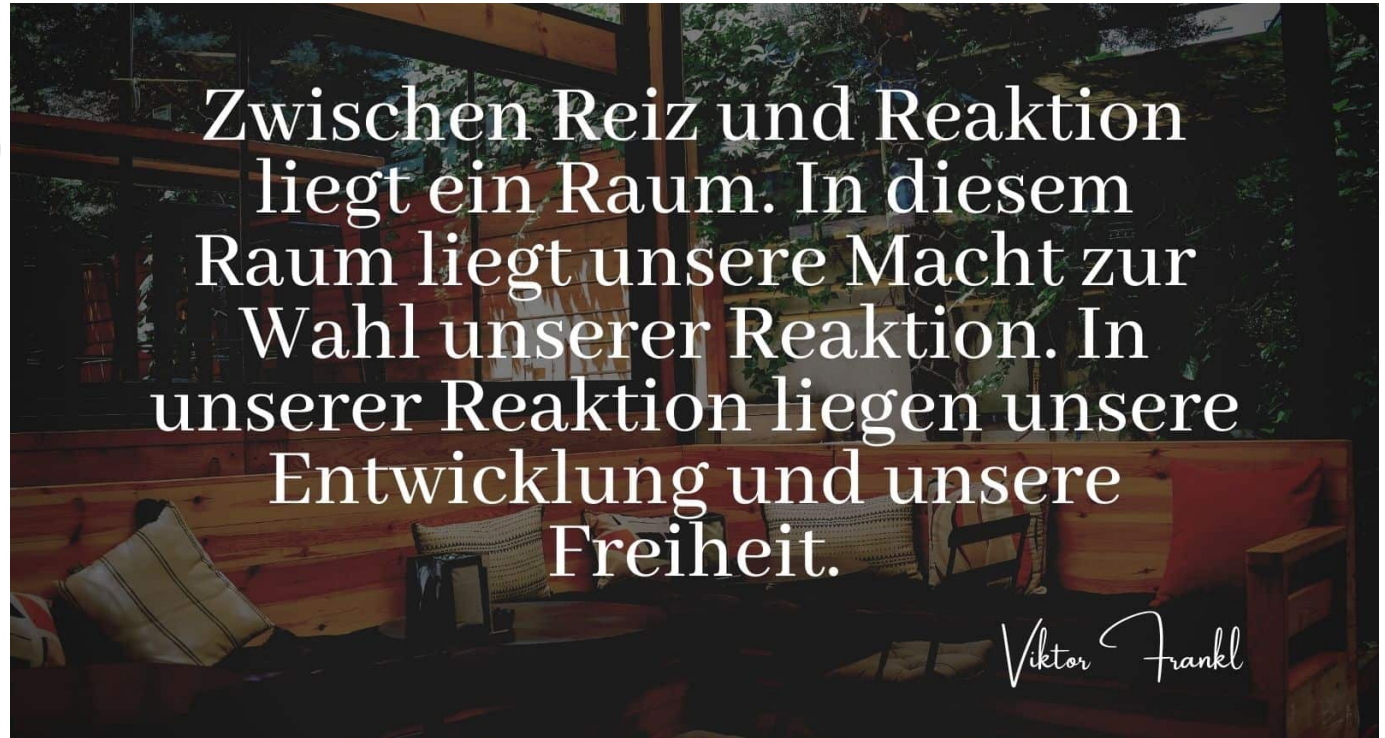
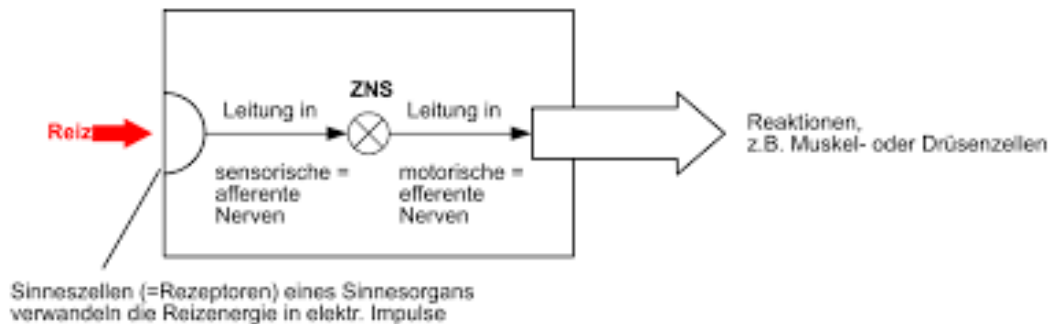
**1. MBM
KONGRESS
IN DER
SCHWEIZ**

Organisatoren:

- Schweizer Fachverband für Mind Body Medicine (SFMBM)
- Lehrstuhl für Komplementär- und Integrative Medizin Universität Zürich
- Hotel Maistra 160, Pontresina

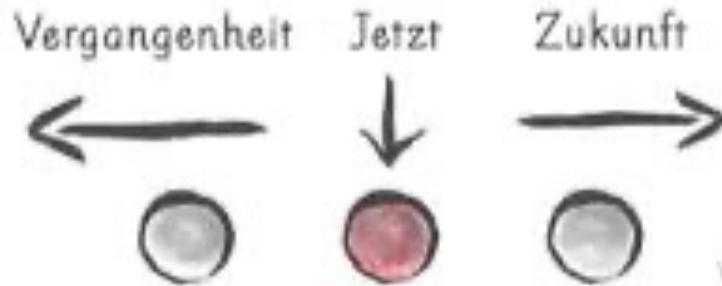
Kontakt: sfmbm@usz.ch

Wir sind gefangen in unseren (alten) Gewohnheiten!



Die Frage ist, wo finde ich diesen Raum, diesen Moment?

*„Mit ruhigem, klarem Geist
aufmerksam und wohlwollend
im gegenwärtigen Moment sein.“*



**Die Antwort: nur im Innehalten,
in der kurzen Pause und Auszeit**



Minipausen & Konzept der Mentalen Auszeit

„Um wirklich in Kontakt mit unserem Hier und Jetzt zu sein – wo auch immer das sein mag –, müssen wir so lange in unserem Wahrnehmen innehalten, bis der gegenwärtige Augenblick in uns einsinken kann – so lange, bis wir den gegenwärtigen Augenblick wirklich *spüren*, bis wir ihn in seinem ganzen Ausmass sehen, bis wir seiner gewahr werden und ihn dadurch besser kennenlernen und verstehen. Erst dann können wir die Wahrheit eines Augenblicks unseres Lebens akzeptieren, von ihm lernen und unseren Weg fortsetzen.“

Jon Kabat-Zinn, 2009, S. 7/8

Hausmann, D. (2018). Poster Mentale Auszeit – Effektiver im Arbeitsalltag dank entspannter Minipausen

Hausmann, D. (2019). Praxiskonzept – Vermehrte Minipausen zur Stärkung der körperlichen und psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz



Weshalb soll ich mich ändern?

- Weil ich muss oder will! (intrinsisch motiviert)
- Nicht weil es mir jemand anders sagt oder empfiehlt!
- Weil ich es ausprobieren will? (Anfängerhaltung)

« Es gibt noch Kraftquellen,
die wir Menschen anzapfen
können, von denen wir
nichts wissen.». »

Philipp Kutter
Nationalrat
Die Mitte / ZH

SRF



Wie können wir ausbrechen, aus unseren (alten) Gewohnheiten?

- Ich bin dazu gar nicht motiviert! – oder ich kenne meine Ziele nicht! – oder ich habe keinen Plan!
- **Vergessen Sie eine Verhaltensänderung, wenn nicht folgendes gegeben ist:**
- Neues Verhalten (muss) ... mit Baby-Steps beginnen (Mini-Gewohnheiten)
- ... anwendbar sein (integrierbar in den Alltag)
- ... zum Erfolgserlebnis führen (Mastery-Experience, Belohnung etc.)
- ... muss sich zu einer neuen Routine entwickeln (Gewohnheitsschaufe)
- Der Schlüssel zur nachhaltigen Verhaltensänderung ist eine Mischung aus:
- Radikaler Akzeptanz – Innehalten – Bewusstwerden – Fragen stellen – Anwenden => BRAVO

B R A V O – eine neue Sichtweise

- **B** Break Mach mal eine Pause (Stopp, Innehalten)
- **R** Relax Entspanne dich
- **A** be Attentive Beobachte dich und stell dir die entsprechenden Fragen zu deinem Befinden, deinen Wünschen und Zielen
- **V** Verhalten Geh einen Schritt vorwärts und mach Babysteps, sofern du die Energie dazu hast
- **O** Orientierung Wiederhole die obigen Schritte und richte dich bei Bedarf neu aus

- Indem Sie sich mehr überlegen und fokussieren, machen Sie schlussendlich weniger, aber dafür vieles bewusster, und können so zumindest einige Ihrer (wichtigsten) Ziele erreichen

Das Geheimnis von Mini-Gewohnheiten

- Eine Mini-Gewohnheit als eine *sehr* kleine positive Aktivität, zu der Sie sich jeden Tag verpflichten. *Kleine* Schritte führen immer zum Ziel und Gewohnheiten entstehen durch diese Stetigkeit
- *Lächerlich* kleine Schritte als Grundlage (analog zu Baby-Steps)
- Acht Schritte:
- **Auswahl** einer Mini-Gewohnheit (z.B. Minipause) und machen Sie einen (Wochen-) Plan Schreiben Sie alles auf (Bsp. Abendtagebuch)
- Finden Sie einen guten **Grund** zur Durchführung Ihrer Mini-Gewohnheit Denken Sie klein
- Entscheiden Sie sich für einen **Auslöser** Erfüllen Sie Ihren Plan, erwarten Sie nicht zu viel
- Erstellen Sie einen **Belohnungsplan** (Beispiel Lächeln) Achten Sie darauf, dass sich eine Gewohnheit entwickelt
- Quellen: Stephen Guise (2019). Viel besser als gute Vorsätze: Wie Sie mit Mini-Gewohnheiten Maxi-Erfolge erleben (3. Auflage). VAK-Verlag.
- Beispiele unter www.minihabits.com

Die wichtigsten Begriffe – kurz definiert

Minipause – Minipause im Alltag (MIA)

Hausmann, 2019; Wendsche, 2015

- Arbeitspause von einer bis zu fünf Minuten – organisierte Erholungszeit (mikro <1', kurz 5-10')

“Achtsamkeitsminute” (Kurzmeditation)

u.a. Kabat-Zinn, 2015; 2016; 2019

- kurze und effektive Achtsamkeitsübung – bewusst wahrnehmen, im Hier-und-Jetzt, ohne zu urteilen

Mentale Auszeit

Hausmann, 2010; 2016, 2019

- Spezialform einer Minipause. Körperliche Kurz-Entspannung (Phase 1) bei wachem Geist mit Fokus auf einer spezifischen Frage (Phase 2) (u.a. aktuelles Bedürfnis, Gedanken, Wünsche, Ziele oder Prioritäten etc.)

“Selbstfürsorge” (Self-Care)

Dobos & Paul, 2019

- Prozess, sich auf physischer und psychischer Ebene um seine eigene Gesundheit zu kümmern, u.U. lernen, eigene Ziele in verschiedenen Lebensbereichen zu setzen, diese achtsam und liebevoll für sich zu verfolgen oder auch zu verändern.

Wirksamkeit – weshalb den Minipausen im Alltag (MIA) die Zukunft gehört

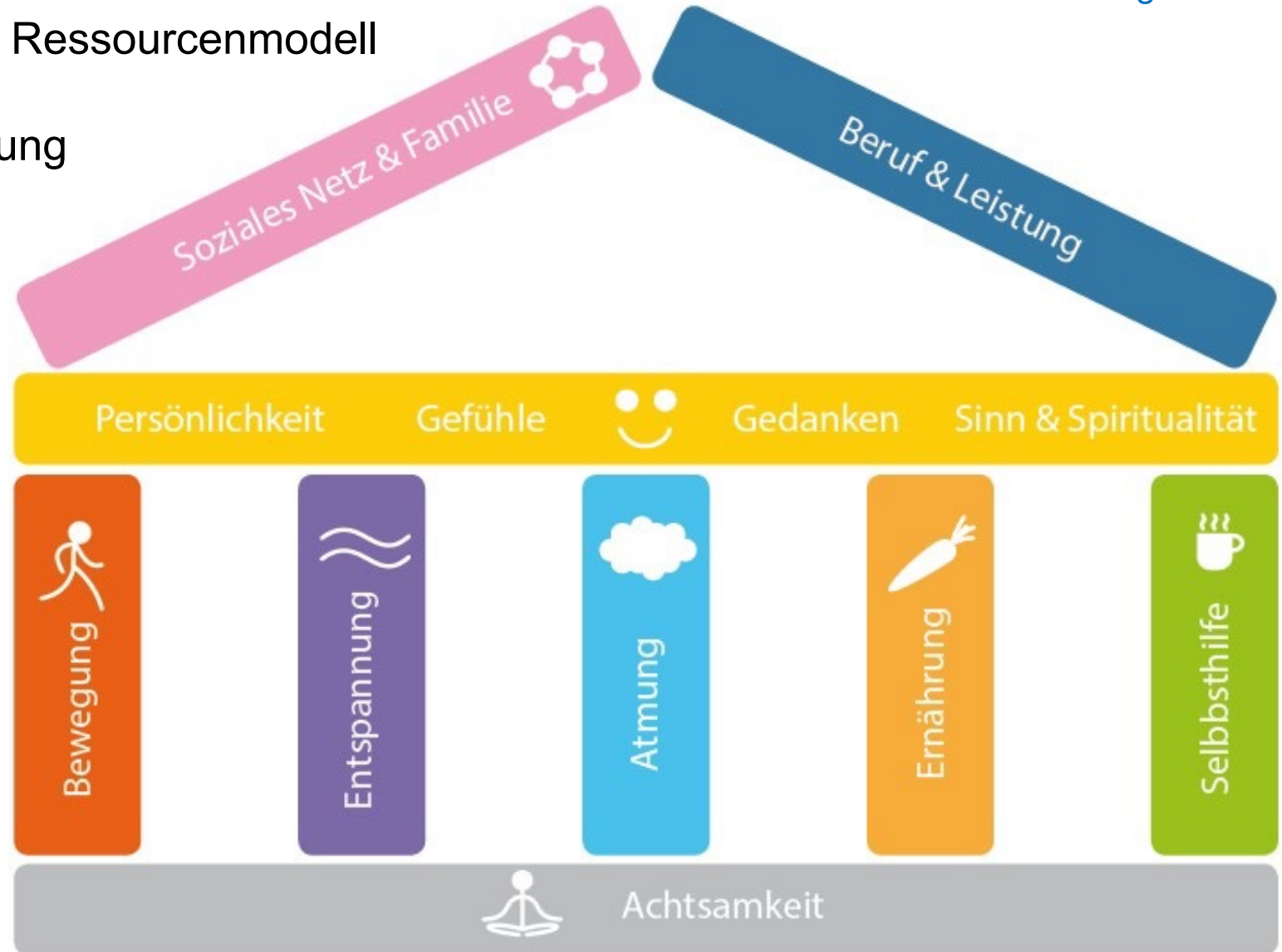
- Zur Umsetzung von Minipausen (im Alltag) selber liegen noch keine Studien vor.
- Die Wirkungen von micro-breaks (< 1') wurden hingegen mehrfach im Arbeitsalltag getestet.
- Kurze Pausen fördern **Erholung** und **subjektives Wohlbefinden** [Baer et al., 2012](#); [Brown & Ryan, 2003](#)
- sowie **Konzentrationsfähigkeit, Lernleistung, Problemlöseleistung** und **Kreativität** [Paridon & Lazar, 2016](#); [Wendsche, 2014](#); [de Jonge et al., 2012](#); [Donovan & Radosevich, 1999](#); [Sio & Ormerod, 2009](#)
- weitere erwünschte Effekte auf **Stimmung, Aufmerksamkeit, Müdigkeit, Vitalität** und **Leistung** [Bennett et al. 2020](#); [Kim et al. 2018](#); [Mijovic et al. 2015](#); [Zacher et al. 2014](#)
- **Paradox:** je bewusster, gezielter und öfter eine Person gerade kürzere Arbeitspausen macht, desto gesünder und leistungsfähiger ist sie oder er auf lange Sicht [Soojung-Kim Pang, 2017](#); [Seppälä, 2016](#)
- Das Konzept der MIA beinhaltet im Wesentlichen eine **radikale Neubewertung des Alltags (Neuorientierung)** im Hinblick auf eine optimale Pausengestaltung im Alltag
- Effekte könnten gesteigert werden durch eine Erweiterung hin zu einer sinnvollen mentalen Auszeit, einer Kombination aus Entspannungspause und mentaler Aktivierung [Hausmann, 2019](#)

Tempel der Gesundheit aus der Mind Body Medicine in Zürich

Claudia Witt, USZ, 2022
Institut für komplementäre
und integrative Medizin

Ein didaktisches einsetzbares Ressourcenmodell
im Rahmen von Fragen der
Beratung zur Lebensstiländerung

Boden, Dach und
Säulen aus der
Mind Body Medicine



Mind-Body-Medizin
Dobos & Paul, 2019
Integrative Konzepte
zur Ressourcenstärkung
und Lebensstiländerung

CAS in Gesundheits-
psychologischer Lebensstiländerung
und Mind Body Medicine

Mögliche inhaltliche Gestaltung von Minipausen im Alltag (MIA)

Item aus dem Online-Anwendungsfragebogen (Abendtagebuch)

Wie haben Sie die kurzen Pausen inhaltlich umgesetzt? (Mehrfachantworten möglich)

- Keine gemacht
- **Essen (Ernährung)**
- **Bewegung (körperliche Aktivität drinnen)**
- Bewegung (körperliche Aktivität draussen an der frischen Luft)
- **Entspannungsübungen** (Atem, Augen, Meditation, etc.)
- **Mentale Auszeit** (Kurzentspannung mit Frage)
- **Kognitive Aufgabe** (Rätsel, Matheaufgabe, etc.)
- **Lächelübung, Lachyoga, etc.**
- Soziale Kontakte (live in Person)
- Soziale Kontakte (Telefon, chat, virtuell, etc.)
- Medienkonsum ohne soziale Kontakte (TV, Radio, im Internet surfen, etc.)
- Ausgleichende Tätigkeiten wie Lesen, Hörbücher, Musik hören, etwas neues Lernen, etc.
- Liegen, Schlafen, etc.
- Anderes (z.B. Rauchen, Aussicht geniessen, Bilder anschauen, etc.)

Ernährung

eine unvollständige Liste von Möglichkeiten, Minipausen inhaltlich sinnvoll zu gestalten Hausmann, 2019

- **Wasser trinken** regelmässig, über den Tag verteilt 1-2 Liter Wasser, gem. Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide
- **Gemüse und Früchte essen** möglichst täglich Früchte und Obst zur Arbeit mitnehmen
Ziel: täglich 5 Portionen gemäss www.sge-ssn.ch
- **Tipps zur ausgewogenen Ernährung am Arbeitsplatz inkl. Schichtarbeit** Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) www.sge-ssn.ch
https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Ernaehrung-am-Arbeitsplatz-2019.pdf
<https://www.bgm-ag.ch/files/public/literatur/pdf/nacht-und-schichtarbeit-ernaehrungsempfehlungen-und-tipps.pdf>
- **Verbesserungen der Infrastruktur im eigenen Spital** Inspiration im Praxiskonzept von Dr. med. Christine Huber
Gesunde Ernährung im Schichtdienst – Beitrag zur Burnoutprophylaxe für ärztliches Personal auf der Notfallstation u.a. Snackautomaten mit more healthy snacks bestücken
- **Achtsames Essen** Eine Bewusste Pause fürs Trinken/Essen einschalten
Achtsam Wasser trinken als ein Ritual entwickeln

Bewegung – körperliche Aktivität (KA) vorwiegend drinnen

eine unvollständige Liste von Möglichkeiten, Minipausen inhaltlich sinnvoll zu gestalten Hausmann, 2019

- **Powerübungen im Büro** Schattenboxen, sportliches Treppenlaufen, Strecksprünge etc.
<https://www.hafawo.at/gesundheit-und-fitness/top-10-fitnessuebungen-fuers-buero/>
- **Moderate KA**
 - Haltungswechsel (Augaben abwechselnd stehend/sitzend)
 - Treppe benutzen
 - Hanteln stemmen im Büro
 - Aktives Strecken und Dehnen (evt. in Zeitlupe)
 - kurzer Spaziergang/Botengang

Weitere Ideen?

- **Achtsames Gehen**
 - Eine bewusste Pause für eine leichte körperliche Aktivität einschalten
 - Eine kurze Strecke achtsam Gehen als ein Ritual entwickeln

https://www.kneippbund.de/fileadmin/user_upload/kneipp-bund/dokumente/sebastian-kneipp-tag/2013/SK-Tag_2013_Meditatives_Gehen.pdf

- **Nicht vergessen** Frische Luft (Fenster auf) und Blick in die Weite (Natur)



Entspannungs- und Atemübungen – besser kurz als gar nicht

eine unvollständige Liste von Möglichkeiten, Minipausen inhaltlich sinnvoll zu gestalten Hausmann, 2019

▪ Entspannung im Büro

Zahlreiche Literatur und Links, z.B.

[Paul Wilson \(2010\). Ruhe. Blitzschnell entspannt. 100 Tricks und Techniken. Rororo.](#)

▪ Atemübungen (Minis)

Bewusst atmen, Verlängerte Ausatmung, Wechelatmung etc.

<https://www.usz.ch/mbm-corona/atmung/>

<https://www.usz.ch/mbm-wellbeing/>

▪ Augenübungen

Blinzeln, Palmieren

Herzhaft Gähnen (entspannt ebenfalls Gesichtsmuskulatur und Augen)

Blicksaccaden (Blick nach oben, unten, etc.)

Fokussierungswechsel (Fern- / Nahsprünge)

Augenmassage (Akkupressur)

<https://www.envivas.de/magazin/auge/augentraining/>

▪ Achtsames Schauen

Eine Bewusste Pause

für einen Blick in die Weite

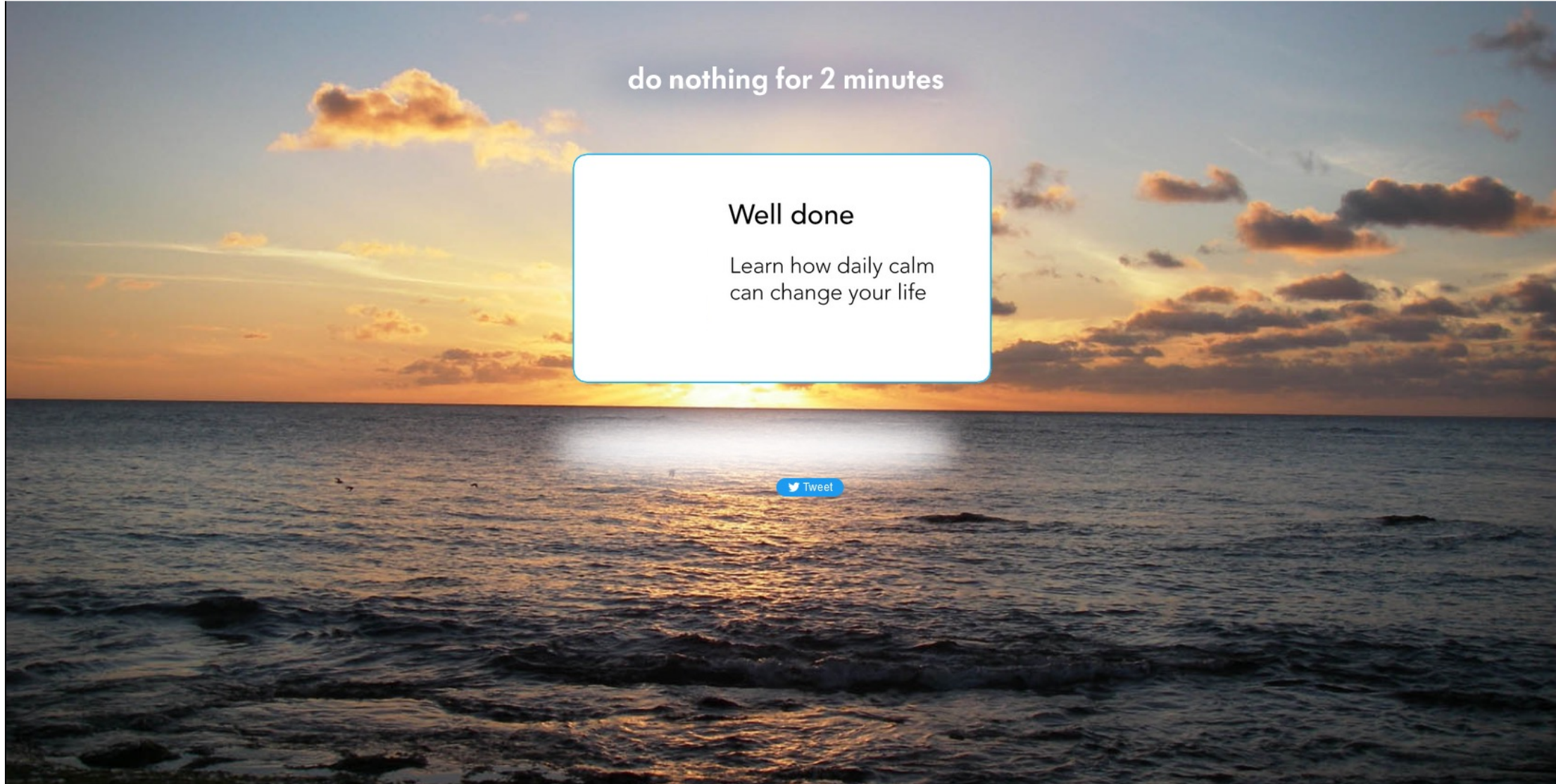
(kombiniert mit frischer Luft)

als ein Ritual entwickeln



Mut zur Pause – do nothing for 2 minutes

- <http://www.donothingfor2minutes.com/>



Exkurs und Ressource – Lachyoga als Minipause

- Lachyoga (Hasya-Yoga) eine «laute Sofort-Meditation»
- Mindestens 5 Minuten lachen pro Tag ist gesund
- Wenn wir lachen, können wir nicht denken
- Das Spielen und Lachen lenkt vom Problem ab
- Fazit: Das Problem kann ja nicht so wichtig sein!
- Das funktioniert am Besten vor einem Spiegel!



Gute Laune im Handumdrehen
Wie Lachyoga Dich entspannter und glücklicher macht

Bildquelle: <https://www.ergotopia.de/blog/lachyoga-uebungen>

• Beispiel Problemlachen – ein spielerischer Umgang mit meinen Problemen

1. **Wo ist mein Problem?**
2. **Problem wegnehmen und in die Hand legen**
3. **Was mache ich nun mit meinem Problem?**
Was kann ich sonst noch machen?

Stelle am Körper zeigen lassen
Ich habe mein Problem in der eigenen Hand

- a) anlachen (nicht auslachen)
- b) auf meinen Kopf legen («au, das kitzelt»)
- c) von der einen Hand in die andere werfen
- d) in die Hosentasche stecken
- e) drei Beinchen ausreissen und zerbröseln
etc.

Selbsthilfe-Massnahmen (Self-Care) – eine kleine Auswahl

- Hydrotherapie – Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp (Kälte)
Armbad (Kalt) wird u.a. auch als «Espresso» bezeichnet
- Wickel und Auflagen (Wärme)
- Pflanzenheilkunde und Aromatherapie (Düfte)
- Akupressur (Druckpunkte)
- Weitere Ideen und Infos zu Self-Care finden Sie beispielsweise
- im TaschenGuide:
Andrea Länger (2022 – Erstauflage!). Selbstfürsorge.
Wie Sie eine gesunde Haltung zu sich selbst entwickeln. Haufe.
- oder Fragenfächer:
Miriam Deubner-Böhme & Uta Deppe-Schmitz (2020). Die eigenen Ressourcen aktivieren.
Selbstfürsorge für Psychotherapeuten – ein Fragenfächer. Hogrefe.

Mögliche inhaltliche Gestaltung von Minipausen im Alltag (MIA)

Item aus dem Online-Anwendungsfragebogen (Abendtagebuch)

Wie haben Sie die kurzen Pausen inhaltlich umgesetzt? (Mehrfachantworten möglich)

- Keine gemacht
- Essen (Ernährung)
- Bewegung (körperliche Aktivität drinnen)
- Bewegung (körperliche Aktivität draussen an der frischen Luft)
- Entspannungsübungen (Atem, Augen, Meditation, etc.)
- **Mentale Auszeit (Kurzentspannung mit Frage)**
- Kognitive Aufgabe (Rätsel, Matheaufgabe, etc.)
- Lächelübung, Lachyoga, etc.
- Soziale Kontakte (live in Person)
- Soziale Kontakte (Telefon, chat, virtuell, etc.)
- Medienkonsum ohne soziale Kontakte (TV, Radio, im Internet surfen, etc.)
- Ausgleichende Tätigkeiten wie Lesen, Hörbücher, Musik hören, etwas neues Lernen, etc.
- Liegen, Schlafen, etc.
- Anderes (z.B. Rauchen, Aussicht geniessen, Bilder anschauen, etc.)

Was ist eine Mentale Auszeit

- Eine Mentale Auszeit (MA) ist gemäss Hausmann (2010) primär eine körperliche Entspannung bei wachem Geist und kann in zwei Phasen eingeteilt werden:
- **Phase 1:** ein medizinischer Entspannungszustand bzw. die Innere Ruhe im Hier und Jetzt
- **Phase 2:** die Fokussierung auf ein aktuelles Bedürfnis oder eine Frage bzw. auf Gedanken, Wünsche, Ziele und Prioritäten



- Eine Mentale Auszeit ist eine spezielle Form der Minipause

Mentale Auszeit (MA) – angeleitete Übung

- Entspannung und Frage an mein unbewusstes Ich

Die Frage: Wo kann ich in meinem Alltag überall eine Minipause einbauen?

Welche Art von Minipause möchte ich morgen einmal ausprobieren?

Der Ort:

von aussen durch das Fenster,

der Feldherrenhügel,

der Berg, der Tempel

der Gleitschirm

auf einer Wolke, frei fliegend wie ein Vogel



Mentale Auszeit – Im Vorfeld die richtigen Fragen stellen

Die Phase 2 kann inhaltlich mit einer der folgenden Fragen gefüllt werden:

- Was steht als Nächstes an? **Prioritätensetzung**
- Wie weiter? **Next steps**
- Was ist geschehen? **Rückschau**
- Wie bedeutsam ist ein Ereignis bzw. Ärgernis? **Bewertung**
- Was steht bevor? **Vorschau**
- Visualisierung von Handlungsabläufen **Mentales Training**
- Wie soll ich das machen? **Lösungsfindung**
- Weitere **Zielfindung, Motivierung, Problembewältigung**
- Was ist wirklich wichtig?
Zentrale Fragen zu meinen **wahren Bedürfnissen und Lebenszielen**

Fazit zur Mentalen Auszeit

- Wer regelmässig Mentale Auszeiten praktiziert, entwickelt u.a. eine gelasseneren Art, um seine Ziele zu erreichen
- Dies funktioniert u.a. auch deshalb, weil unser Unbewusstes auf eine gestellte Frage im Sinne von Assoziationen automatisch nach Antworten sucht – und dies funktioniert am besten in einem entspannten Zustand
- Die moderne Wissenschaft (u.a. in der Mind Body Medizin) fokussiert auf das Zusammenwirken von Geist, Körper und Verhalten sowie auf die positiven Effekte auf die Physiologie und Psyche eines Menschen
- Die aktive und sinnvolle Pausengestaltung ist vermutlich ein Schlüsselement im Sinne eines bewusst geführten und gesunden Lebensstils mit weit reichenden Konsequenzen auf die körperliche und psychische Gesundheit, sowie für eine gute soziale Einbindung

Zum Schluss ...

Eine Pause zu Machen, bedeutet keinesfalls, dass du sinnlos Zeit verschwendest.
Ganz im Gegenteil: Während einer kleinen Atempause hat deine Fantasie Zeit aufzublühen
und du kannst in Ruhe über alles nachdenken, was dir auf der Seele liegt (ArsEdition, 2018)

- **Minipausen** - Die Zukunft gehört den kurzen, bewusst und sinnvoll gesetzten Pausen
- **effektiv**: Minipausen haben positive Auswirkungen: Erholung, Stimmung, Aufmerksamkeit, subjektives Wohlbefinden, Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit, Vitalität und Leistung, Problemlöseleistung und Kreativität
- **vielgestaltig**: Die inhaltliche Gestaltung von Minipausen kann vielfältig und abwechslungsreich umgesetzt werden
- **ressourcenorientiert**: Minipausen so gestalten, dass die eigenen Batterien aufgeladen werden
- **Verhaltensänderung** - Minipausen müssen als neue Routine in den Alltag implementiert werden (MIA), um nachhaltig wirken zu können
- Probieren Sie es aus, und tauschen Sie sich aus
- Rückmeldungen gerne an d.hausmann@psychologie.uzh.ch



vergleiche Hausmann, 2010, 2019



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

