

Glücks GEEFÜHLE

Das Gesundheitsmagazin für Sozialberufe



Spezialthema

Gesundbleiben für PsychologInnen

In dieser Ausgabe bekommen Sie die besten Tipps und Tricks, wie Sie den beruflichen Alltag als PsychologIn handhaben, mit Belastungen zurechtkommen und nicht in Stress und Emotionen versinken.

**Mit praktischen Übungen
zum Ausprobieren!**

Inhalt



PsychologInnen am Abgrund

Allgemein werden PsychologInnen als MeisterInnen im Umgang mit Belastungen und Stress angesehen. Die Realität sieht allerdings anders aus: Gerade diese Berufsgruppe ist besonders stark von psychischen Krankheiten wie Depressionen, Angststörungen oder Suchtverhalten betroffen. Wir beleuchten die Gründe für diesen langanhaltenden Trend.



Zeit, einmal an sich zu denken

In diesem Abschnitt beschäftigen wir uns mit Hilfs- und Schutzfaktoren für diese Berufsgruppe. Wir sehen uns an, in welchen Lebensbereichen PsychologInnen allgemein daran arbeiten können ihre Balance zu finden, um nicht im Teufelskreis negativer Emotionen zu versinken und schließlich selbst psychische Schäden davonzutragen.



Praxistipps zum Durchatmen

Der letzte Abschnitt beschäftigt sich mit Buchempfehlungen und praktischen Vorschlägen, die Sie direkt ausprobieren und in Ihren Alltag integrieren können. Ob PsychologIn oder nicht - mit unseren Tipps und Tricks sind Sie in kürzester Zeit ExpertIn im Umgang mit Emotionen und Belastungen!



Platz für Einträge

Im Anhang unseres Magazins haben Sie Platz für Ihre Einträge zu dem in Kapitel 3 angesprochenen Gefühlstagebuch. Natürlich können Sie die Seiten auch gerne anderweitig für Notizen oder Zeichnungen verwenden. Toben Sie sich aus!



PsychologInnen am Abgrund

Studienergebnisse zeigen, dass PsychologInnen besonders stark von psychischen Störungen betroffen sind. Angststörungen, Depressionen oder Suchtverhalten sind keine Seltenheit. Laut einer amerikanischen Studie litten ca. 10% der untersuchten PsychotherapeutInnen an einer psychischen Störung. Im Vergleich zu der Normalbevölkerung wird die Suizidalitätsrate bei PsychologInnen etwa dreimal so hoch eingeschätzt. Fakt ist: Die berufliche Ausübung psychologischer Tätig-

keiten ist mit enormen psychischen Problemen verknüpft. Doch warum ist das so?

PsychologInnen haben mit verschiedenen Belastungen zu kämpfen. Befragte dieser Berufsgruppe berichten von schwierigen KlientInnen oder Angst vor Fehleinschätzungen und den Konsequenzen. Dies vor allem im Umgang mit Suizidalität. Gerade durch diese Thematik entsteht eine große Ver-

antwortung, mit der PsychologInnen umgehen können müssen. Da sie somit auch selbst ständig mit negativen Emotionen konfrontiert werden, kann dies auf Dauer aber sehr schwierig werden. Aber auch die TherapeutIn-PatientIn-Beziehung kann als Belastung wahrgenommen werden. Gerade in Langzeittherapien kann das Fehlen einer schützenden Distanz zwischen PsychologIn und KlientIn ein großes Problem darstellen.



Insgesamt zeigt sich, dass PsychologInnen täglich hohe Anforderungen erfüllen müssen. Die Arbeit kann fordernd und energieraubend sein. Deshalb ist es gerade für diese Berufsgruppe wichtig, Skills und Tools zum Umgang mit Belastungen zur Verfügung zu haben und Schutzfaktoren zu erhalten. Wie Sie sich diese Skills selbst aneignen können und wo Sie sinnvolle Tools für eine gesunde Psychohygiene finden, zeigen wir in den nächsten Kapiteln.

“

Wir brauchen die Fähigkeit für uns zu sorgen, uns zu schützen, uns abzugrenzen, für uns einzutreten und um Hilfe zu bitten. Wir brauchen einen achtsamen Umgang mit uns, um die eigenen Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen.

*- Birgit Knatz, Stefan Schumacher,
“Mediale Dialogkompetenz”*



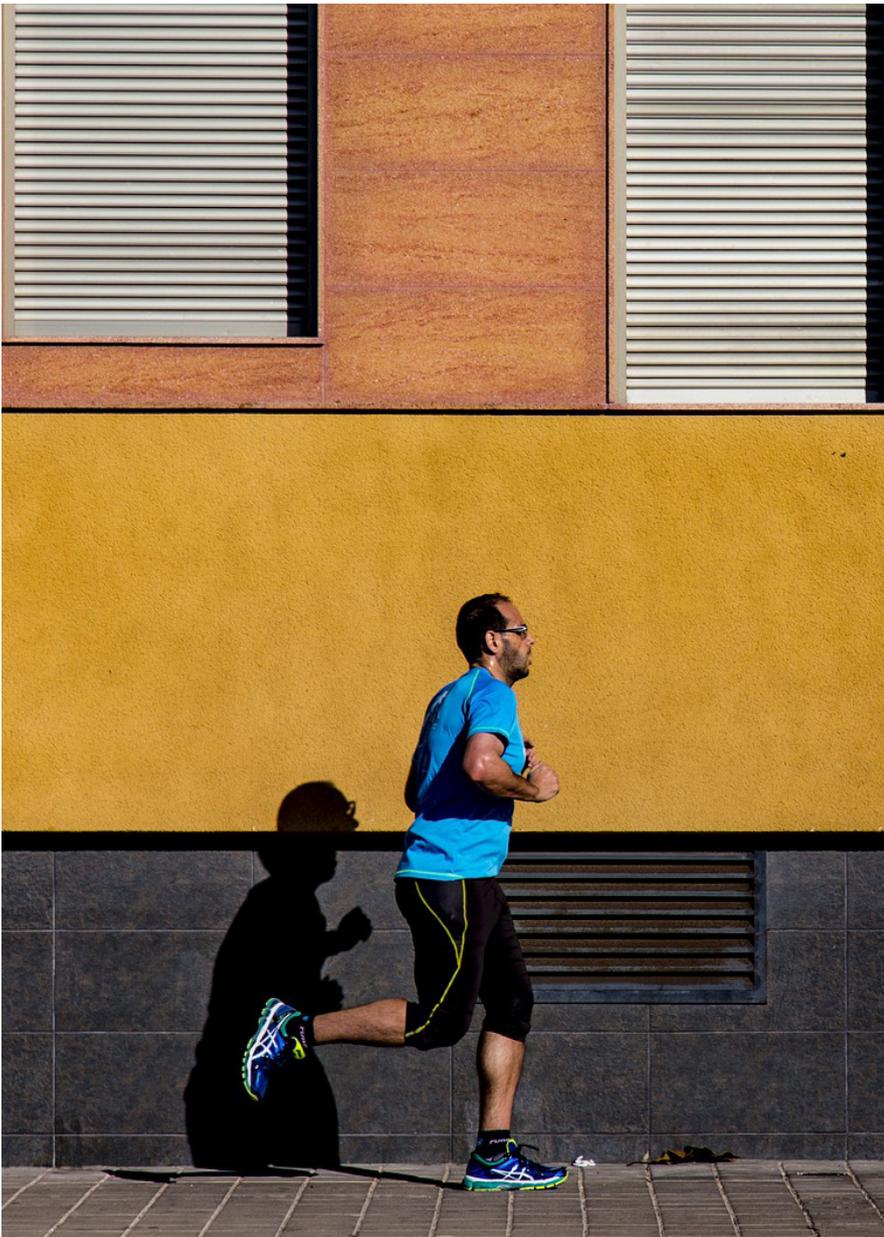


Zeit, einmal an sich zu denken

Bis jetzt haben wir uns nur damit auseinandergesetzt, welchen Belastungen PsychologInnen ausgesetzt sind. Viel wichtiger ist es jedoch aufzuzeigen, wie Sie mit diesen Belastungen umgehen können und welche Schutzfaktoren es gibt. Deswegen beschäftigen wir uns in diesem Abschnitt mit ganz allgemeinen Grundsätzen, um den stressigen Berufsalltag erfolgreich durchzustehen.

Richtig gut helfen können wir anderen nur, wenn es uns selbst auch gut geht. Gunter Schmidt, Urheber der hynosystemischen Beratung, fordert deswegen in dieser Hinsicht eine "altruistische Egozentrik" als erstes ethisches Postulat für Menschen in beratenden und therapeutischen Berufen. Doch das ist nicht nur auf PsychologInnen beschränkt: Alle Menschen brauchen ein gewisses Maß an Selbstfürsorge, um mit Belastun-

gen umgehen zu können. Hierbei spielt der Begriff der Psychohygiene eine wesentliche Rolle. Gemeint ist damit die Erhaltung der psychischen Gesundheit. Das kann auf verschiedene Arten getan werden. Zum Beispiel indem aktiv auf die eigenen Grenzen geachtet wird, um sich vor Überbeanspruchung zu schützen. Alternativ könnte auch ein privater Ausgleich zum Beruf gesucht werden. Kleine Hilfestellungen gibt es dazu schon



im Alltag, dazu gehören der Ausgleich durch Familie, Freunde oder Sport und Hobbies. Manchmal hilft auch Ablenkung durch Musik, ein gutes Buch oder einen Film. Selbstfürsorge beginnt damit, achtsam zu sein, eigene negative Gefühle zu bemerken und richtig zu reagieren, damit sie keinen Schaden anrichten können. Das ist wichtig, damit Stress nicht zum Burnout führt.

Natürlich reichen solche allgemeinen Ratschläge für so manche belastende Situation nicht aus. Deswegen braucht es auch tiefgreifendere Alternativen. Eine davon ist Supervision, also der Austausch mit KollegInnen über schwierige Situationen oder KlientInnen, bei der im Prozess auch Bewusstsein über die eigenen Emotionen und Reaktionen entstehen kann. Eng damit verbunden ist auch die Selbsterfahrung.

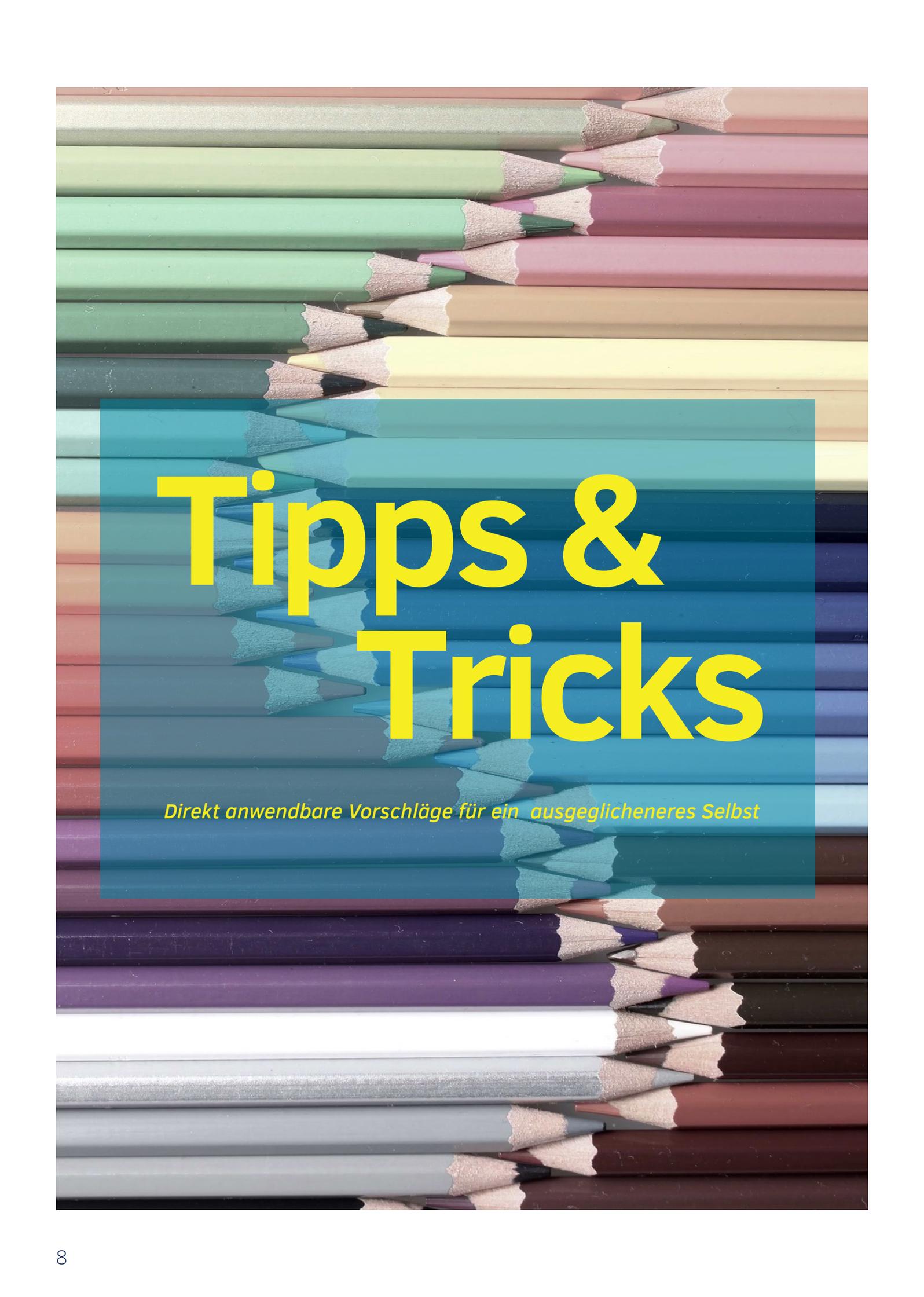
Damit Sie die neuen Erkenntnisse gleich anwenden können, haben wir für Sie im nächsten Kapitel praktische Tipps und Übungen zusammengestellt.

“

So wie wir uns regelmäßig waschen, um Infektionen zu verhindern, so brauchen wir auch eine passende Psychohygiene, um uns vor Überlastung zu schützen.

*- Natalia Ölsböck,
“Meine kleine Seelenwerkstatt”*





Tipps & Tricks

Direkt anwendbare Vorschläge für ein ausgeglicheneres Selbst

Übung: Breathing Space

Bei dieser Übung handelt es sich um eine kurze Achtsamkeitsmeditation. Ziel ist es, in stressigen Alltagsmomenten die eigene Anspannung zu überwinden. Nehmen Sie sich drei Minuten, finden Sie einen ruhigen Ort und hören in sich hinein. Im ersten Schritt versuchen Sie sich Ihrem derzeitigen Empfinden bewusst zu werden, Ihren Fokus einzugrenzen und nur auf sich zu achten. Im zweiten Teil geht es darum, Ihren Atem zu sammeln, herunterzukommen und die Gefühle und die Außenwelt ziehen zu lassen. Nach etwa zweieinhalb Minuten oder Ihrem eigenen Empfinden öffnen Sie Ihren Fokus wieder für alle Erfahrungen dieses Moments und richten Ihre Aufmerksamkeit neu aus. Sie sollten Ihren Tag nun erfrischt und ausgeglichen wieder aufnehmen können!



Übung: Aha-Haltung

Bei dieser Übung geht es darum, die eigene äußere Haltung gezielt einzusetzen, um das Innere zu verändern. Ihre Körperhaltung kann Ihre Stimmung massiv beeinflussen und Ihr Stresslevel maßgeblich senken. Probieren Sie es aus: Schauen Sie sich an, welche Haltung Sie einnehmen, wenn Sie ganz neutral "Aha" sagen. Die meisten Menschen werden automatisch eine ganz neutrale, gelassene Körperhaltung einnehmen. Üben Sie diese Haltung so oft wie möglich und versuchen Sie einmal ein paar Tage bewusst alle Einflüsse, die auf Sie wirken mit einem neutralen "Aha" zu bewerten. Sie werden merken, dass Sie in dieser Haltung generell mehr Ruhe bewahren. Und sollten Sie in eine stressige Situation geraten, werden Sie automatisch Ihre "Aha"-Haltung einnehmen und das aktuelle Problem erscheint plötzlich nur noch halb so schlimm!

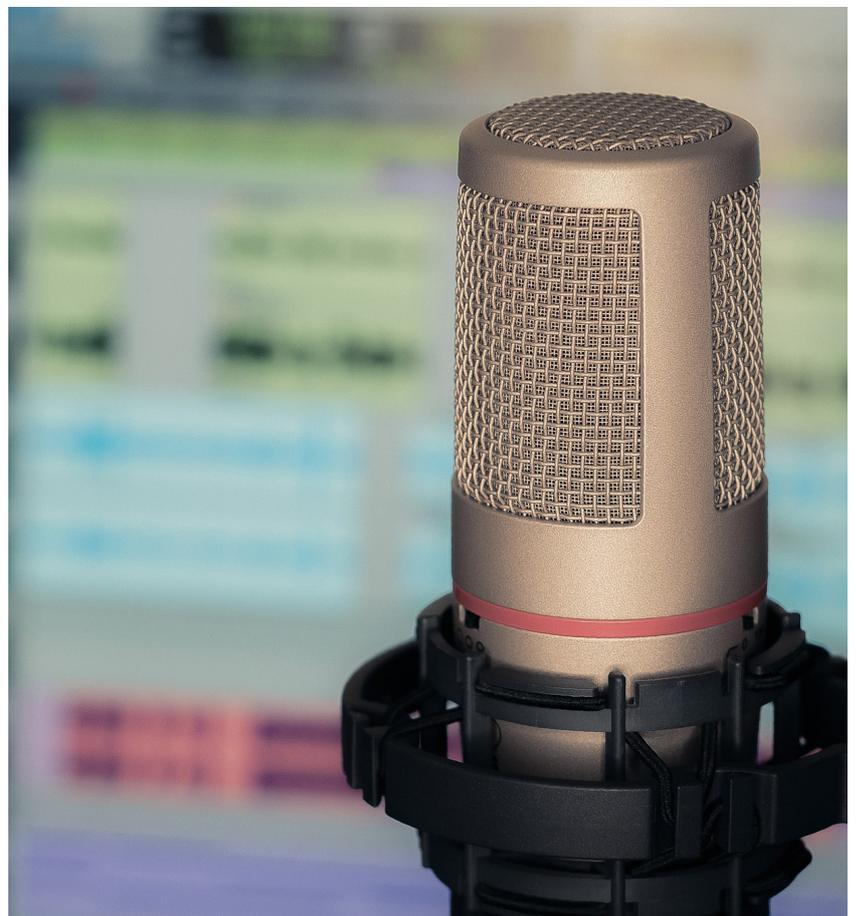


Übung: Gefühlstagebuch

Eine bewährte Methode um seine Emotionen zu bewältigen ist das Schreiben. Auf diese Weise können Sie sich aktiv erleben und eigene Ressourcen entdecken. Starten Sie mit einem viertägigem Gefühlstagebuch (nachfolgend ist Platz für Ihre Einträge). Schreiben Sie an jedem Tag Ihre tiefsten Gedanken und Gefühle zu einem belastenden Erlebnis auf und lassen Sie dabei ganz los. Sie können jeden der ersten drei Tage über das gleiche Erlebnis oder ein anderes schreiben, ganz wie Sie wollen. Wichtig ist nur, dass Sie jeden Tag neue Facetten entdecken und kontinuierlich zwanzig Minuten am Tag schreiben. Am vierten Tag treten Sie ein Stück zurück und reflektieren über die aufgetretenen Gefühle während des Verfassens des Gefühlstagebuch. Sie werden sehen, dass das Schreibprojekt einen ganz neuen Blick in Ihr Innerstes liefern kann!

Glücks Podcast

Wenn Sie mehr zu dem Thema hören wollen, haben wir noch einen ganz besonderen Tipp für Sie. In unserem Glücks Podcast haben wir uns diese Woche ebenfalls mit dem Thema "Gesundbleiben für PsychologInnen" beschäftigt. Dabei diskutieren die beiden ModeratorInnen Lisa und Florian über die derzeitige Situation für PsychologInnen und angrenzende Berufe, sowie mögliche Lösungsvorschläge für diesen problematischen Trend. Die beiden erklären einige weitere praktische Übungen für den Alltag und leiten die bereits angesprochene Übung "Breathing Space" an, so dass Sie einfach die Augen schließen und direkt mitmachen können. Hören Sie rein!



Buchempfehlungen

Zum Abschluss gibt es noch zwei Buchempfehlungen von uns, die wir als besonders sinnvoll empfinden.

Das erste Werk, das wir vorstellen wollen, ist das Buch "Meine kleine Seelenwerkstatt" von Natalia Ölsböck. Frau Ölsböck beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Psychohygiene und gibt den LeserInnen in 50 praktischen Übungen die nötigen Werkzeuge in die Hand, um zu einem ausgeglichenen und zufriedenen Selbst zu finden. Auch die hier erwähnte Übung zu der "Aha-Haltung" stammt aus Ölsböck's Buch und wird dort noch sehr viel genauer beschrieben. In sechs Kapiteln lernen Sie den oder die innere SeelenklempnerIn zu aktivieren, mit den eigenen Emotionen ins Reine zu kommen, klar Grenzen zu setzen und jeden Tag ein bisschen mehr zu sich selbst zu finden. Das Buch ist 2019 im Springer Verlag erschienen.

Die zweite Buchvorstellung ist das Werk "Mediale Digitalkompetenz" von Birgit Knatz und Stefan Schumacher. Während das Buch sich nach den beiden AutorInnen eigentlich mit schwierigen Gesprächssituationen am Telefon und im Chat auseinandersetzt, beschäftigen sie sich trotzdem sehr allgemein mit herausfordernden KommunikationspartnerInnen und dem Umgang damit durch Selbstfürsorge und -management. Auch in diesem Buch werden einige Übungen angesprochen, so wurde beispielsweise das Gefühlstagebuch aus diesem Werk abgeleitet. Wollen Sie mehr über die positiven Aspekte des Schreibens über Emotionen erfahren oder Ihre Digitalkompetenzen generell ausbauen, ist dieses Werk das Richtige für Sie! Das Buch ist ebenfalls 2019 im Springer Verlag erschienen.



Glücks GEFÜHLE

Das Gesundheitsmagazin für Sozialberufe

Verwendete Literaturquellen für Podcast und Zeitschrift:

- Black, D. (1992). *When physicians commit suicide*. *Iowa Medicine*, 2, 58-62.
- Beutler, L. E., Malik, M., Alimohamed, S., Harwood, M. T., Talebi, H., Noble, S., & Wong, E. (2004). *Therapist variables*. In: Lambert, M. J. (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*. (5th ed.). New York: Wiley.
- Dorrman, W. (1996). *Ängste von Psychotherapeuten bei ihrer Arbeit mit suizidalen Patienten. Erste Ergebnisse einer Untersuchung*. In: Dorrman, W. (Hrsg.), *Suizid. Therapeutische Interventionen bei Selbsttötungsabsichten*. (2. Aufl.). München: Pfeiffer.
- Guy, J. D. (1987). *The personal life of the psychotherapist*. New York: Wiley.
- Hoffmann, N. & Hoffmann, B. (2020). *Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater. Grundlagen und Anwendung*. Beltz.
- Knatz, B., Schumacher, S. (2019). *Mediale Digitalkompetenz. Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen am Telefon und im Chat*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Ölsböck, N. (2019). *Meine kleine Seelenwerkstatt: 50 hilfreiche Tools für Gelassenheit und Lebensfreude*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Mental Health Foundation. (2016). *Fundamental Facts About Mental Health 2016*. Mental Health Foundation: London. Zu finden unter: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/fundamental-facts-about-mental-health-2016>. (zul. abgerufen am 13.12.20).
- Pfaffenschlager, P. (2004). *Acht intime Fragen über die Situation von Psychotherapeuten*. Zu finden unter: <http://www.kbv-burnoutsyndrom.de/dat/index.html> (zul. abgerufen am 13.12.20).
- Schmidt, G., Müller-Kalthoff, B., Dollinger, A. (2014). *Gut beraten in der Krise: Konzepte und Werkzeuge für ganz alltägliche Ausnahmesituationen*. Bonn: Manager-Seminare Verlag.
- Singer, T. & Frith, C. D. (2005). *The painful side of empathy*. *Nature Neuroscience*, 8, 845-846.
- Tay, S., Alcock, K., & Scior, K. (2018). *Mental health problems among clinical psychologists: Stigma and its impact on disclosure and help-seeking*. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 1545-1555.
- Willutzki, U., Reinke-Kappenstein, B. & Hermer, M. (2013). *Ohne Heiler geht es nicht. Bedeutung von Psychotherapeuten für Therapieprozess und -ergebnis*. *Psychotherapeut* 2013/5, 427-437.

Sämtliche Bilder stammen von pixabay.com.

Podcast und Zeitschrift wurden angefertigt von:

Philipp Berger
Magdalena Kern
Eva Schruf

Marie Steinbeck
Florian Wagner
Lisa Weiss

Herausgegeben von:



