



Meine Gesundheit?!

Keine Zeit, darum kümmere ich mich später!

mit Frederik Nelting und Fritjof Nelting

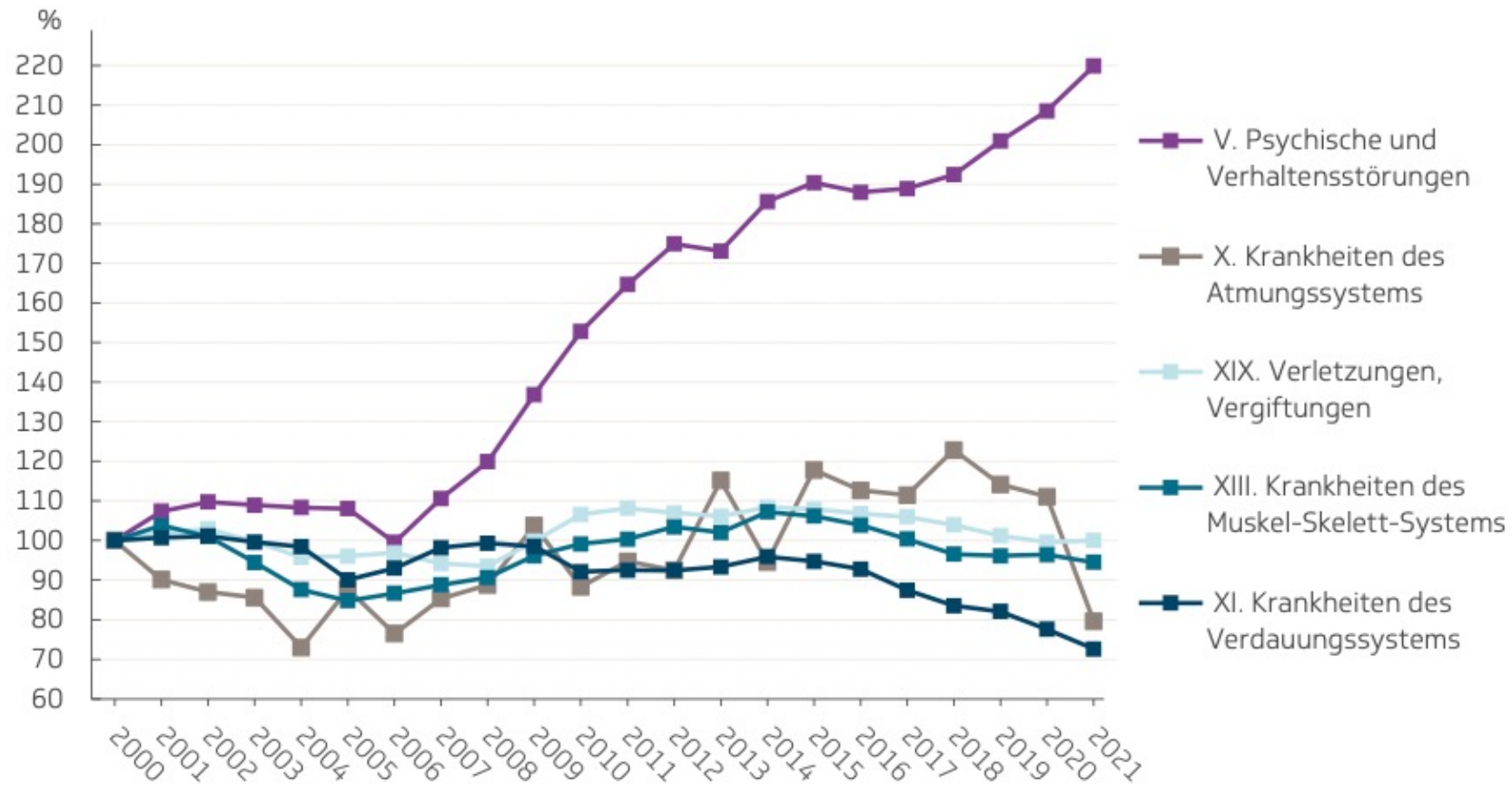
BuG-Netzwerktreffen 29.03.2023

# Psychische Gesundheit

Zahlen, Daten, Fakten



### Relative Veränderungen der Fehlzeiten in relevanten Diagnosekapiteln – Berufstätige



# 33,7 Tage

beträgt die durchschnittliche Dauer einer Krankmeldung bei psychischen Erkrankungen.

Statista, 2019

# 12 %

der Deutschen waren schon vor der Corona-Krise ernsthaft psychisch erkrankt. 28 % der Bevölkerung hatten schon vor der Corona-Krise leichte psychische Erkrankungen

AXA Mental Health Report, 2020

# 15 %

aller Krankenschreibungen sind mit psychischen Erkrankungen begründet.

Statista, 2019

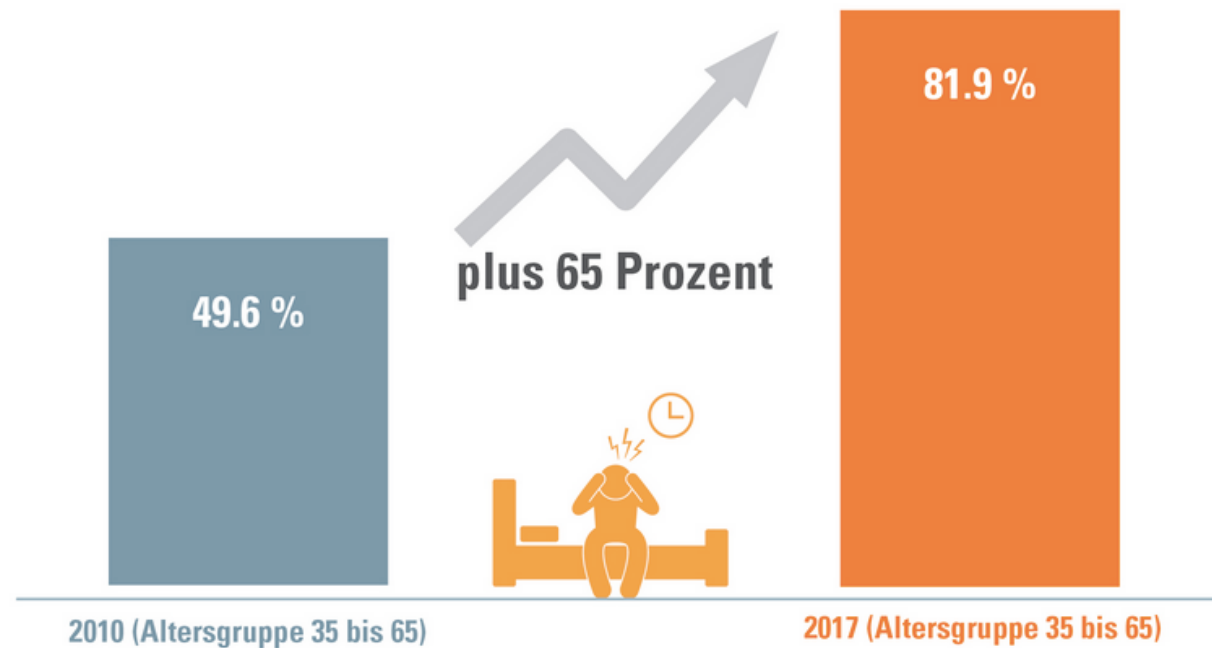
# 34 %

der Gründe für eine Berufsunfähigkeit sind psychische Erkrankungen.

AXA, 2018



## Schlafprobleme nehmen zu: Anteil der Erwerbstätigen in Hessen, die betroffen sind



QUELLE: DAK-Gesundheitsreport 2017

**DAK**  
Gesundheit

# Erkrankungsdauer vor Behandlung: im Schnitt 7 Jahre



# Zahlreiche Erkrankungen sind stress(mit)bedingt

- Reizdarm
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Infektanfälligkeit
- Übergewicht
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Depression
- Tinnitus, Hörsturz
- Rückenschmerzen



## Die Welt hat sich verändert

Digitalisierung

Corona

Krieg

Höhere Sensibilität  
für Psyche

Permanente  
Erreichbarkeit

Entgrenzung der  
Arbeit

Informationsflut  
und -dichte

Vernetzung

Veränderungsgeschwindigkeit



VUCA-Welt  
mit veränderte  
Kompetenzen

Instabilität  
sozialer und  
beruflicher  
Beziehungen

Erhöhte Eigen-  
verantwortung

Unendliche  
Wahlmöglichkeiten

Lebenslanges  
Lernen

Unsicherheiten/ Ängste



# Psychische Gesundheit

## Stress begünstigt psychische Erkrankungen

---

## Evolutionäre Stressoren

Hitze

Verletzungen

Kälte

Hunger

Prädatoren

Bakterien

Durst

Voraussehen von  
Gefahren



Isolation/Einsamkeit

Viren

## Moderne Stressoren

zu viel Arbeit

Mangelnde Bewegung

Ständiges Essen

Unsicherheiten

Kostendruck

Eltern/Kinder

Gesetzesverstöße

Sicherheitsgefahren

Erwartungen  
nicht erfüllen  
können

Fehlende  
Wertschätzung

Nicht zur Ruhe kommen

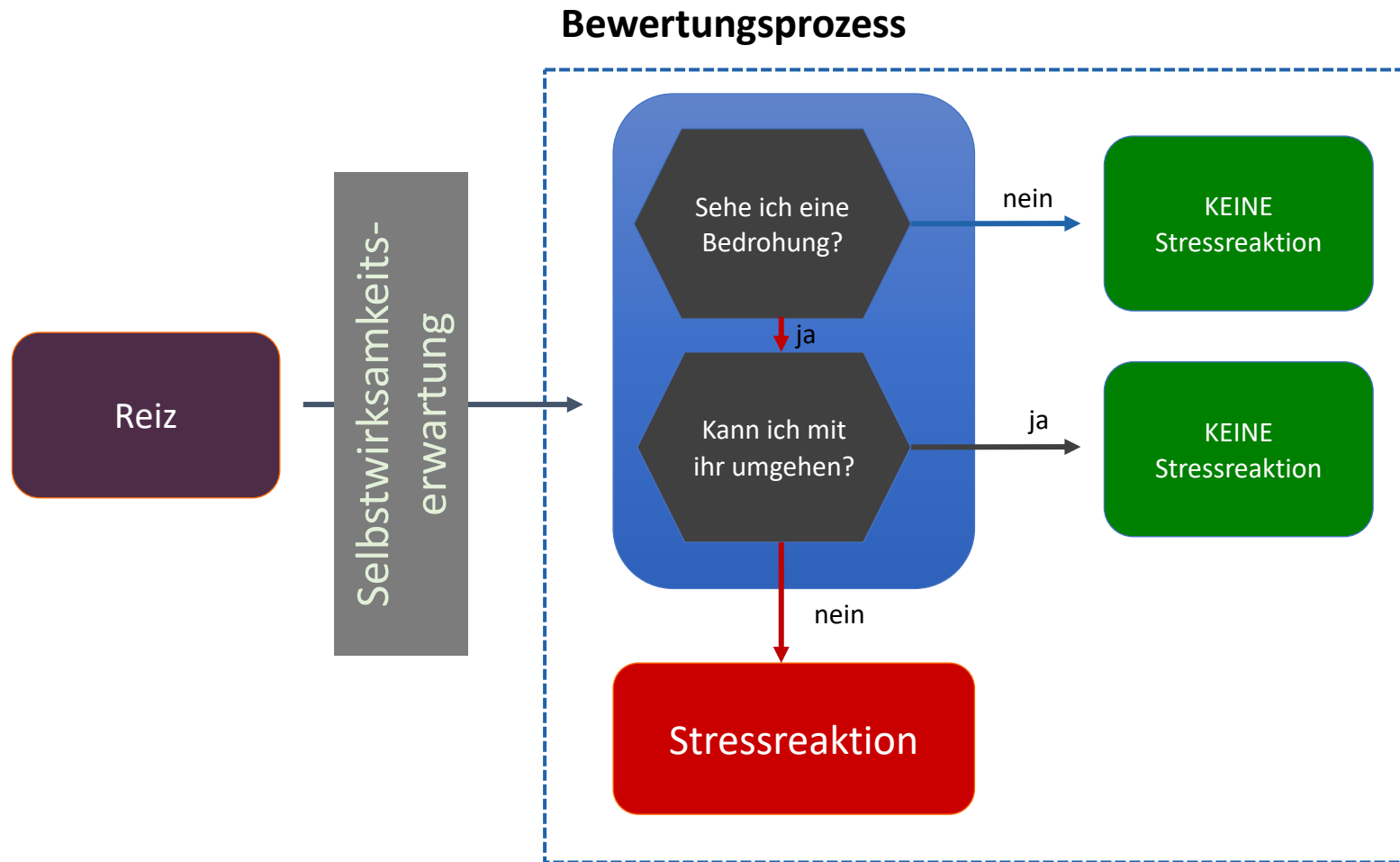
Fehlende  
Informationen

Unsicherheiten/ Ängste



## Stress

ist ein Ereignis/ eine Situation,  
bei dem eine Diskrepanz zwischen  
Anforderung und persönlicher  
Bewältigungskompetenz besteht

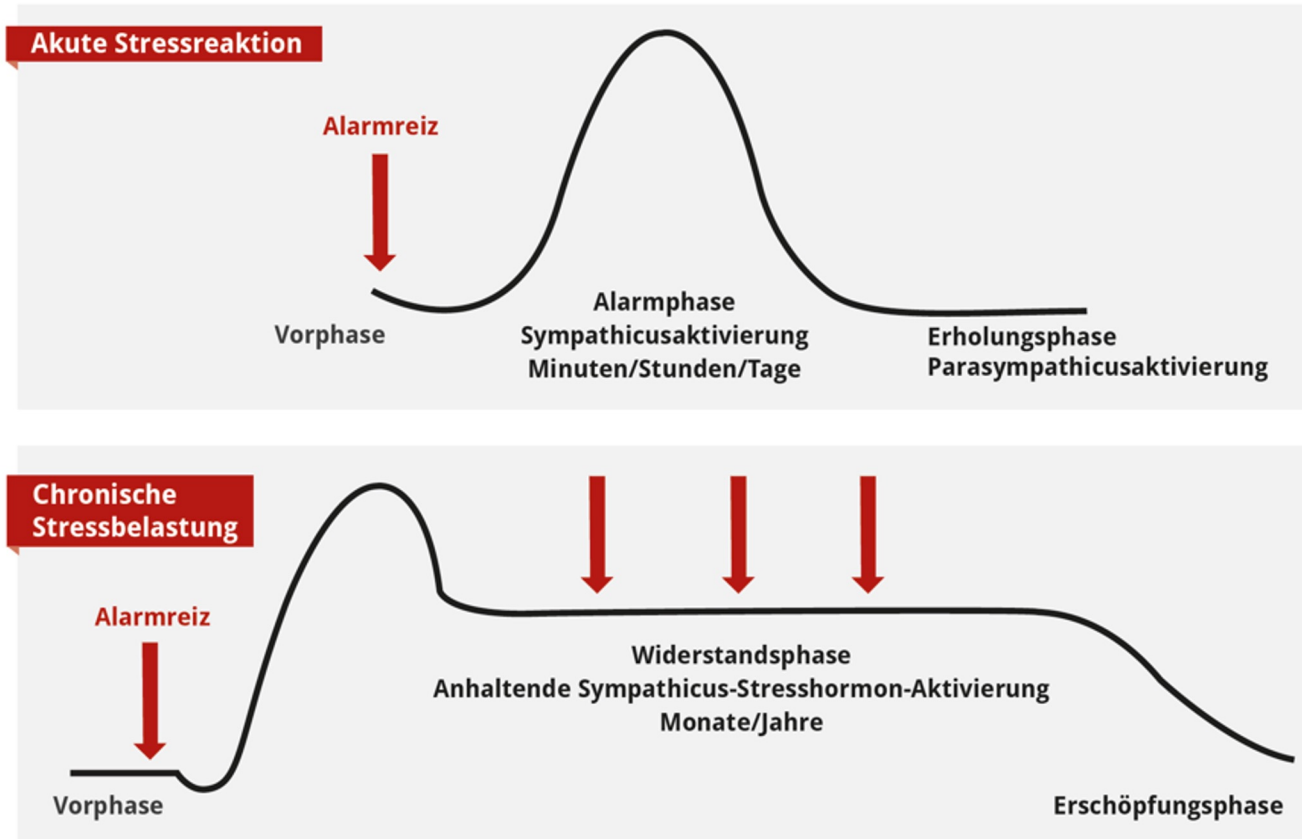


Quelle: Lazarus R. Transaktionales Stressmodell. 1984

**Unser Körper macht keinen Unterschied, ob der Stressor tatsächlich da ist oder nur in unserem Kopf existiert – das Stressprogramm wird in beiden Fällen aktiviert!**

**Auch macht es keinen Unterschied, ob wir die Kompetenzen, die wir benötigen, tatsächlich nicht haben oder ob wir nur glauben, sie nicht zu besitzen!**





Fehlt der Wechsel von Anspannung und Entspannung nimmt die Regenerationsfähigkeit ab.

Es kommt zu einer Erschöpfung, mental und/oder körperlich.

Damit einher geht eine Verminderung der Leistungsfähigkeit. Manchmal schleichend über Jahre, manchmal abrupt.



Akku

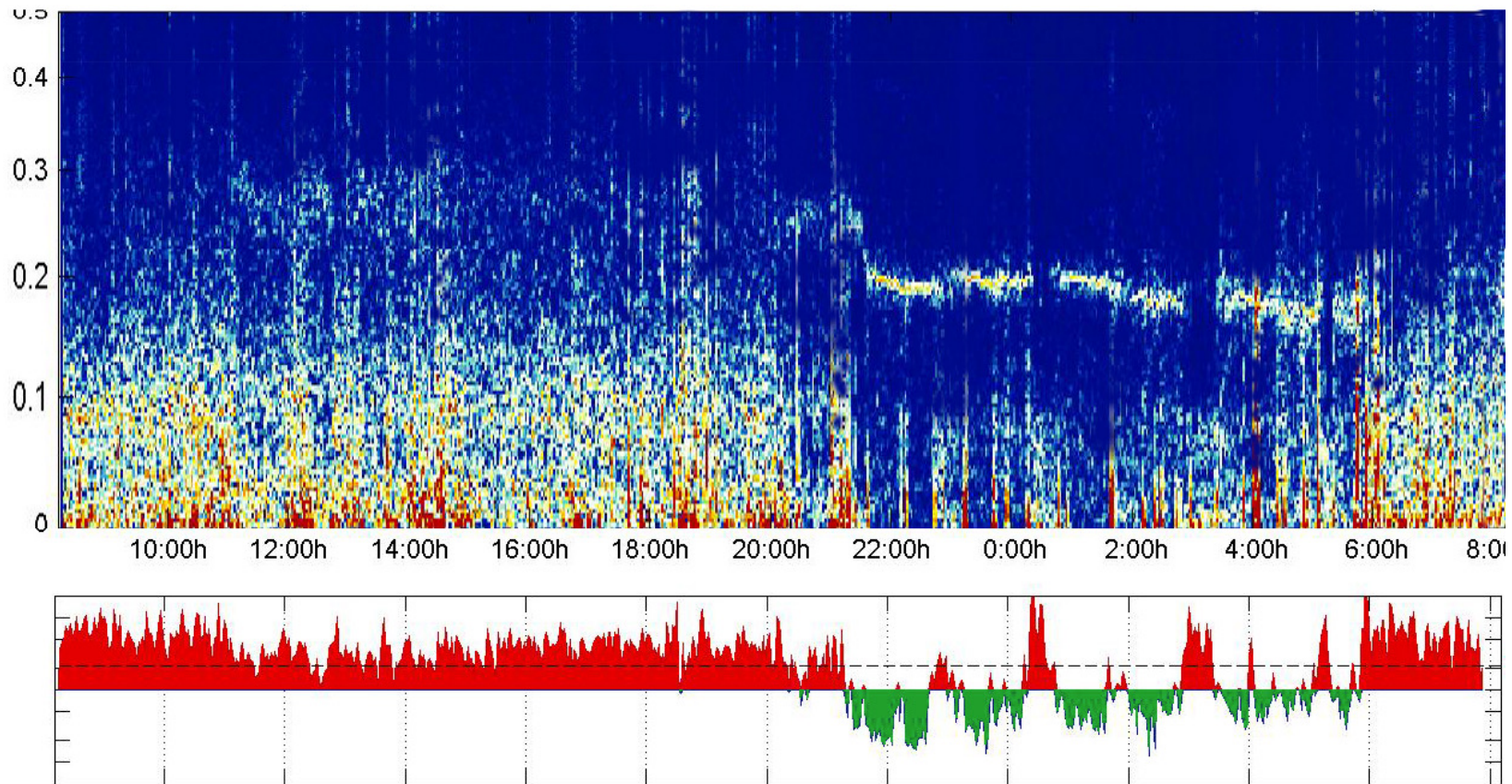


vs.

Ladekabel

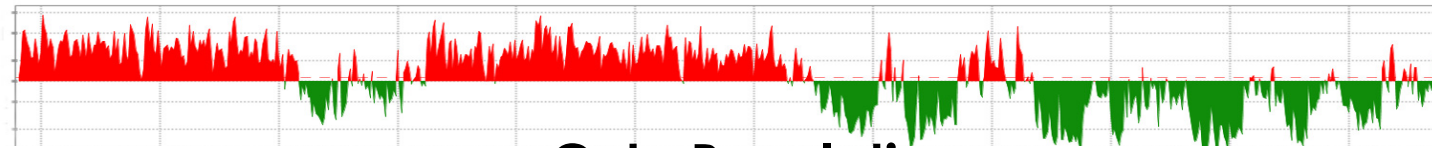
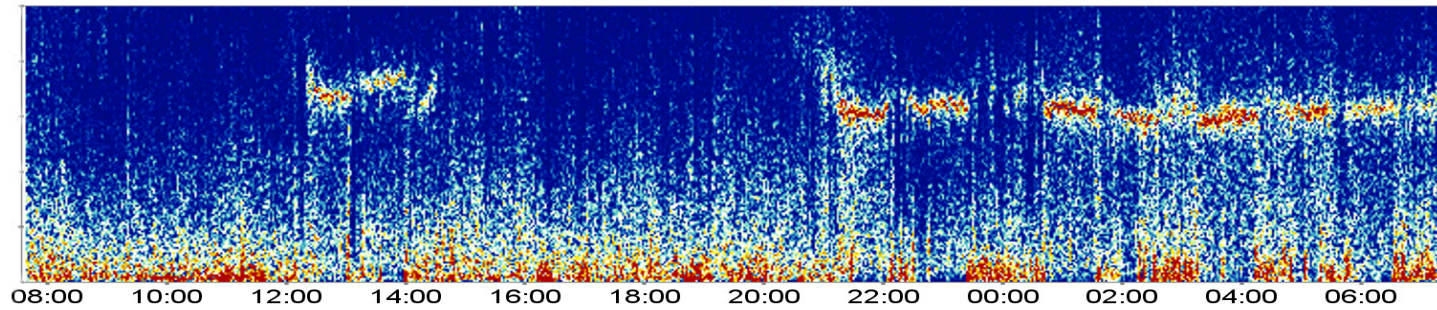


## HeartBalance® Analyse

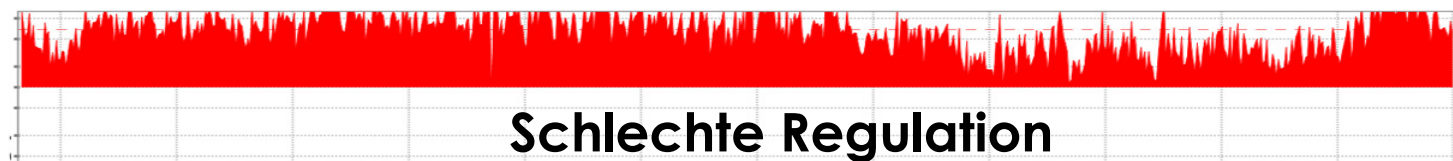
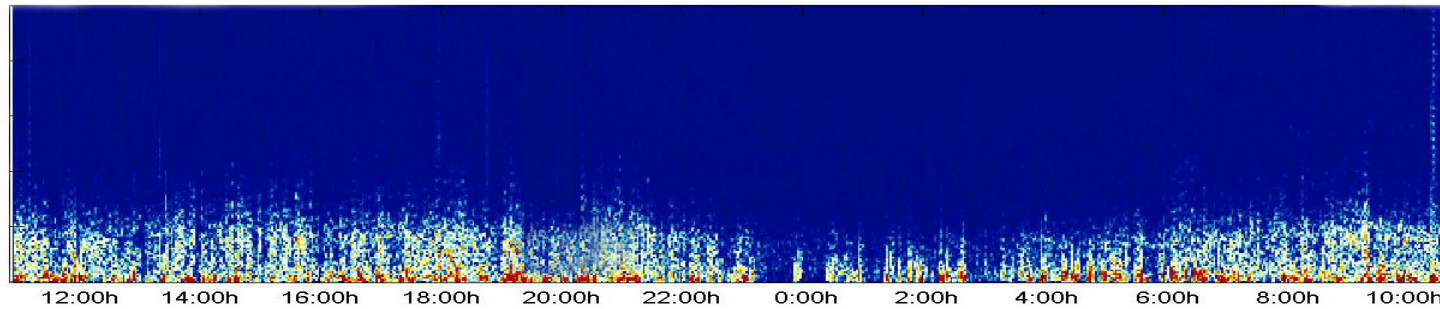


Vegetativer Quotient – Sympathikus (rot) und Parasympathikus (grün)

## HeartBalance® Analyse



**Gute Regulation**

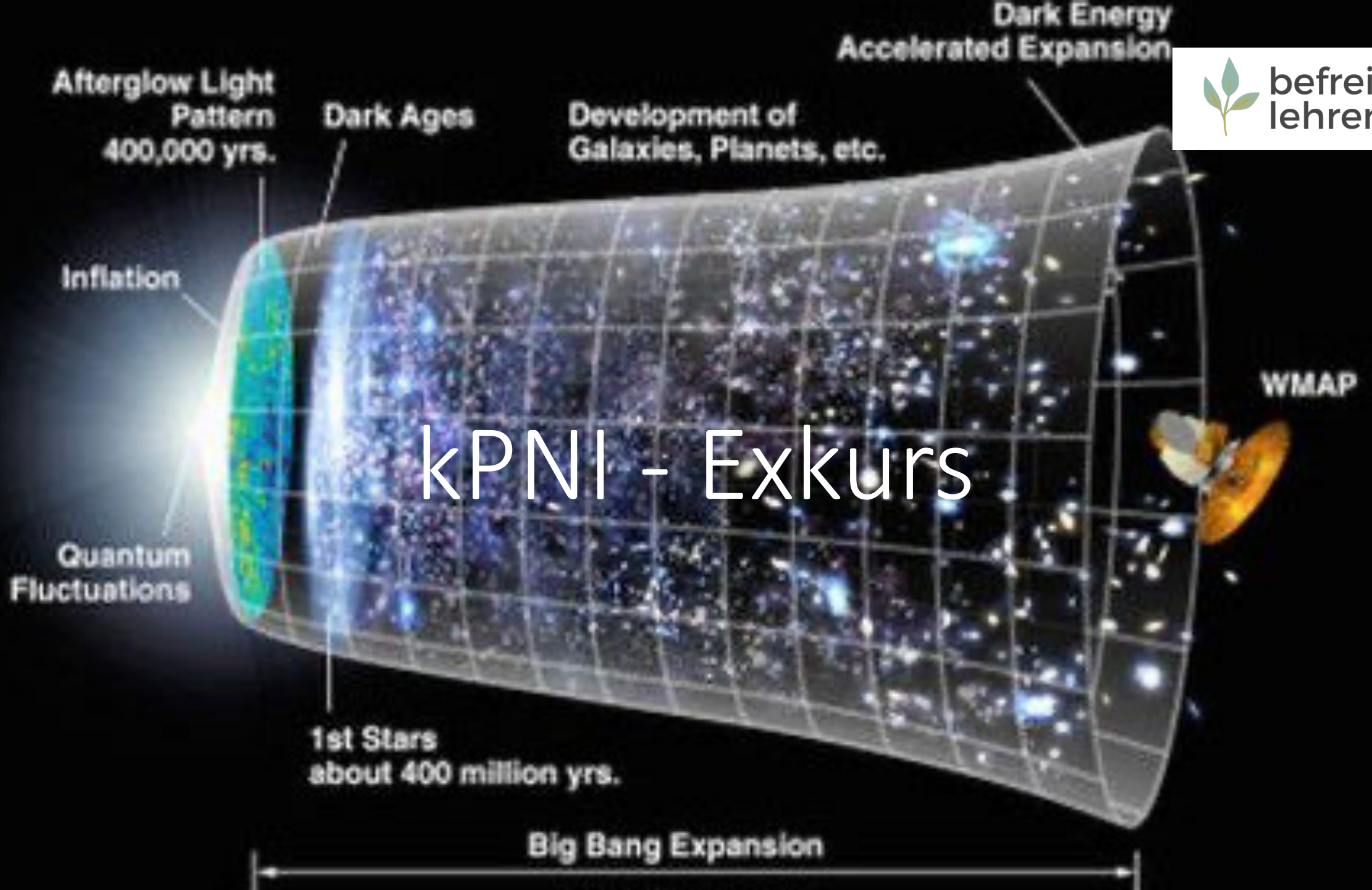


**Schlechte Regulation**

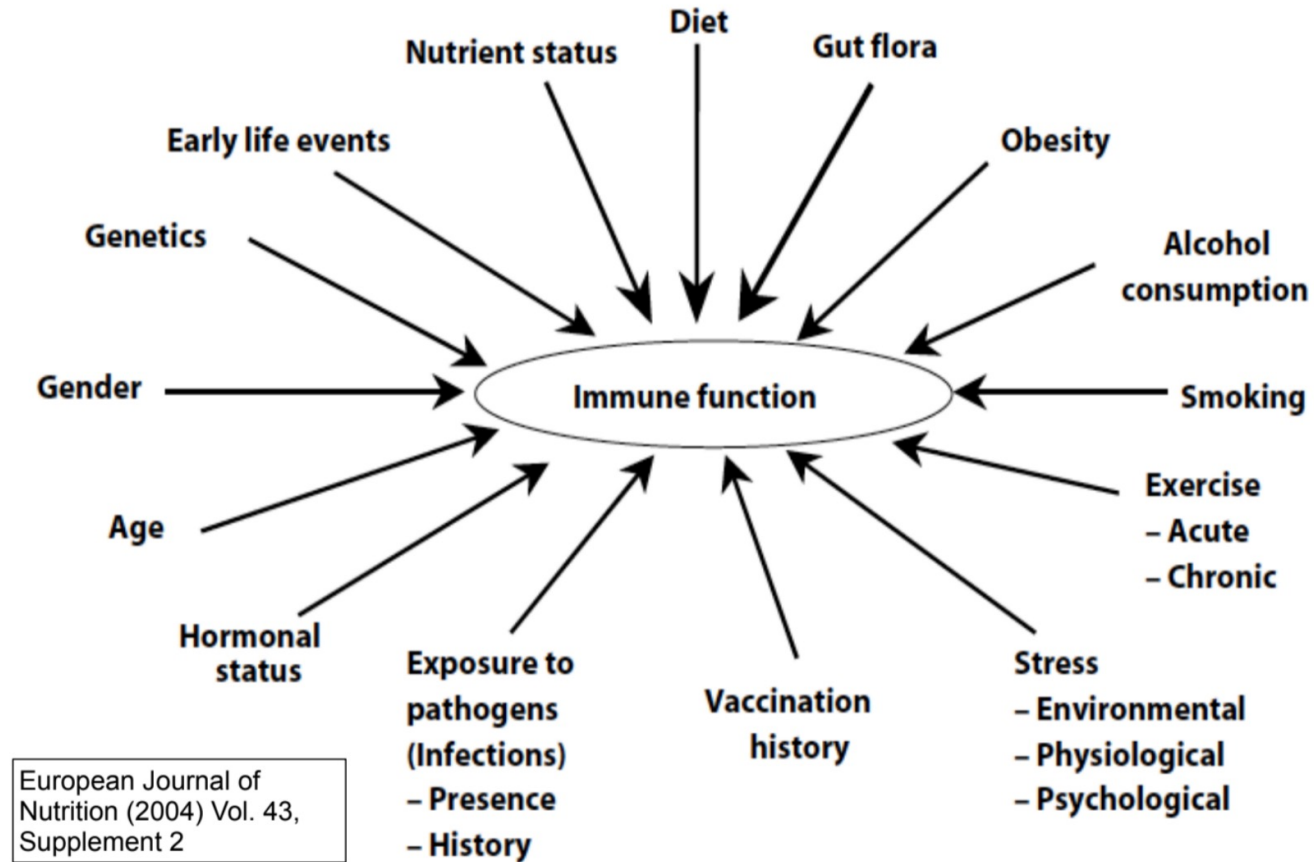
# Die Eisenhower-Matrix

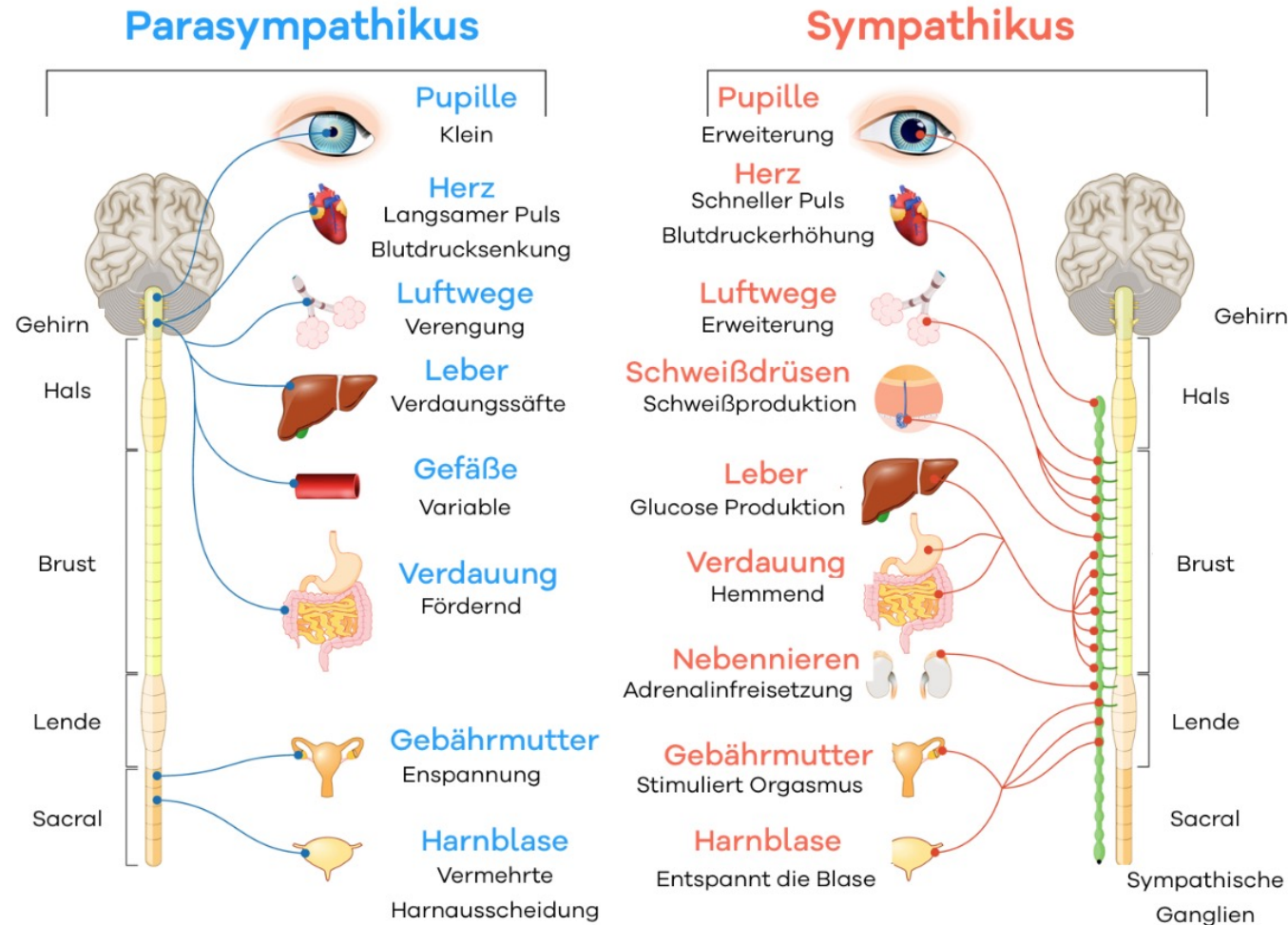






# kPNI - Exkurs





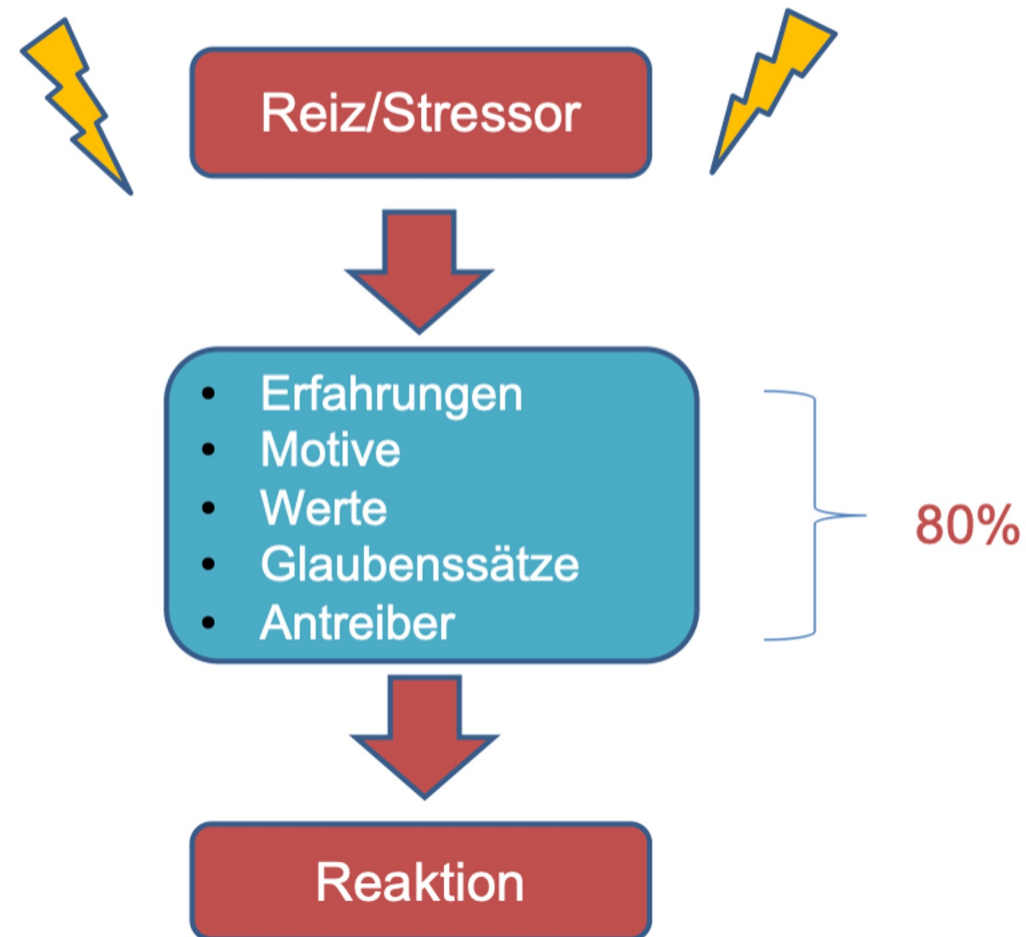


- It's all about Energy
- Wenn Du gestresst bist, dann iss nichts
- Bewegung im nüchternen Zustand ist artgerecht
- Reduziere deine Mahlzeiten (optimal 2 am Tag)
- Aktiviere deinen Parasympathikus um Dopamin, Serotonin, Melatonin im Gleichgewicht zu halten
- Lerne und Bewege Dich (Glutamat) um Durchschlafen zu können (Gaba)

## Eigene Handlungsmuster erforschen



## Wie entsteht Stress?



- Unbewusste Verhaltensmuster
- Verinnerlichte Lebensmuster
- Entstanden im Kindesalter
- Reaktionen auf Autoritäten
- Treten bei Stress und Belastung in den Vordergrund
- Teil unserer Persönlichkeit
- Übertreibung positiver Ressourcen
- Belasten das Miteinander
- Kritische Auseinandersetzung und gute Selbstwahrnehmung ist hilfreich

---

# Innere Antreiber



Sei perfekt



Sei beliebt



Sei stark



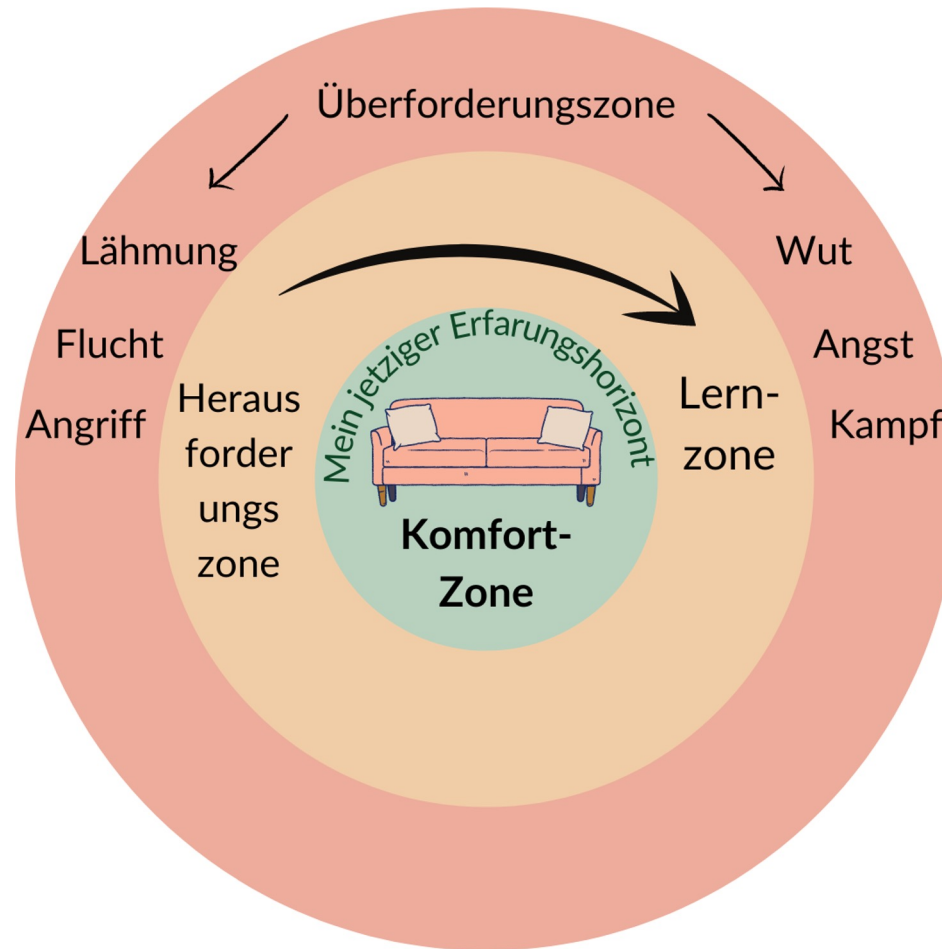
Streng Dich  
an



Mach  
schnell

Antreiber	Sorge	Positiver Kern
„Sei liebenswürdig“	Ich bin nur dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind. Wenn ich „nein“ sage, werde ich abgelehnt.	Freundlichkeit, Liebenswürdigkeit, Mitgefühl, sensibel und achtsam
„Sei perfekt“	Ich muss alles noch viel besser machen. Es ist nie genug.	Korrektheit, Genauigkeit, Fehlerlosigkeit
„Sei stark“	Niemand darf es merken, dass ich schwach / empfindlich / ratlos bin. Ein Indianer kennt keinen Schmerz.	Einfluss, Stärke, Unabhängigkeit, kraftvoll
„Beeil dich“	Ich muss schnell sein, sonst werde ich sicher nie fertig.	Schnelligkeit, Zeit und Chancen nutzen, Zielbewusstsein, hohe Aktivitäts- und Leistungsbereitschaft
„Streng dich an“	Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei. Das Leben ist hart. Ohne Fleiß kein Preis	Durchhalte-, Beharrungsvermögen, Gründlichkeit, Ausdauer

- Hohes Pflichtbewusstsein / Verantwortungsübernahme
- Wenig Regeneration / Pausen / Hobbys / Ausgleich
- Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse / eigene Grenzen überschreiten
- Ernsthaftigkeit
- Wenig Leichtigkeit und Humor
- Perfektionismus
- Hohes Engagement
- Kein Nein-Sagen / keine Abgrenzung







# Notfall-Plan

---

für akute, stressige Situationen  
um Gedankenschleifen zu unterbrechen



- 2-3 tiefe Atemzüge in den Bauch ganz bewusst wahrnehmen
- die Füße für wenige Sekunden wahrnehmen
- die Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger aneinander reiben und versuchen die Rillen wahrzunehmen
- die „Merkel-Raute“ und ebenfalls die Rillen von Daumen und Zeigefinger spüren
- Fenster öffnen und dabei bewusst zum Fenster gehen
- Wasser, Kaffee, Tee bewusst einschütten und trinken
- zur Toilette gehen, ganz bewusst gehen, evtl. fest auftreten, wenn mehr Zeit und Raum ist
- Bewegungsübungen
- Arme, Schulter, Hüfte kreisen
- Arme, Beine ausschütteln
- Oberkörper schwingen

Viel Freude mit den gewonnenen Impulsen  
und bleiben Sie gesund in dieser besonderen Zeit!

Frederik und Fritjof Nelting

Kontakt: [info@neltings-welt.de](mailto:info@neltings-welt.de)

## Herzratenvariabilitätsmessung / Leistungswelt und Gegenwart

- Das Parasympathikus Prinzip (Dr. med. Ursula Eder, Dr. med. Franz J. Sperlich)

## Achtsamkeit

- Search inside yourself (Chade-Meng Tan)
- Achtsam arbeiten achtsam leben (Thich Nhat Hanh) – auch als Hörbuch zu empfehlen.
- Im Alltag Ruhe finden (Jon Kabat Zinn)
- Achtsamkeit im Job (Sabine Fries)
- Stress bewältigen durch Achtsamkeit (Petra Meibert)
- Mit Kindern wachsen (Jon Kabat Zinn)

## Achtsamkeits-Apps

- [www.7mind.de](http://www.7mind.de)
- <https://itunes.apple.com/de/app/die-achtsamkeit-app/id417071430?mt=8>
- [www.calm.com](http://www.calm.com)
- [www.balloonapp.de](http://www.balloonapp.de)

## • Achtsamkeits-Film / You Tube

- One Minute meditation  
<https://www.youtube.com/watch?v=tfetFVePqWo>  
(1 Minute und 5 Minuten)

## • Yoga/Meditation-Film / YouTube mit Mady Morrison

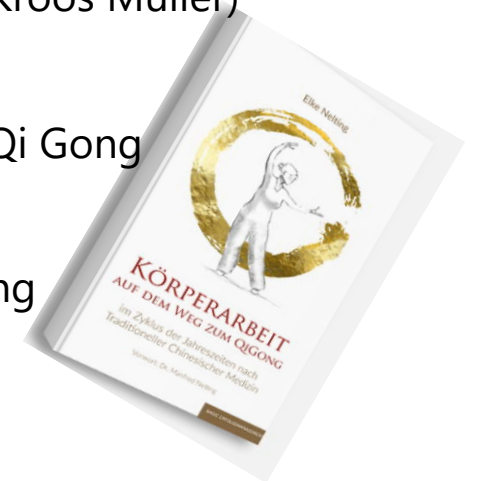
- <https://www.youtube.com/madymorrison>

## • Qigong / YouTube mit Elke Nelting

- <https://www.youtube.com/watch?v=evOVfWwrCHw>

## • Weitere Übungen, um in den Körper zu kommen ☺

- Kopf hoch und Nur Mut (beide Dr. Claudia Kroos Müller)
- Das wirft mich nicht um (Jutta Heller)
- Qi Gong: Körperarbeit - auf dem Weg zum Qi Gong  
Im Zyklus der Jahreszeiten nach Traditioneller  
Chinesischer Medizin (Elke Nelting) – Mit Zugang  
zu Körperübungen für Jung und Alt  
via QR Code



## Burnout

- Burnout und Schutz vor Burnout (beide: Dr. Manfred Nelting)
- Der Weg aus dem Grübelkarussell (Petra Meibert)
- Der achtsame Weg durch die Depression (Marc Williams, John Kabat Zinn)
- Mein schwarzer Hund
- Mit dem schwarzen Hund leben (beide Matthew Johnstone)

## Romane/ Urlaubsliteratur

- Der Neurochirurg, der sein Herz vergessen hatte (James R. Doty)
- The Big Five for Live (John Strelecky)
- Achtsam morden (Carsten Dusse)

## Gesellschaftsspiele

- Kakerlaken-Salat

## Film für die ganze Familie:

- <https://www.youtube.com/watch?v=xhHkk1q04GA>

