

second  victim



BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN FÜR AKUTSTRESS



second  victim



STRESS



STRESS

Spannungszustand:

STRESS

Spannungszustand: -subjektiv

STRESS

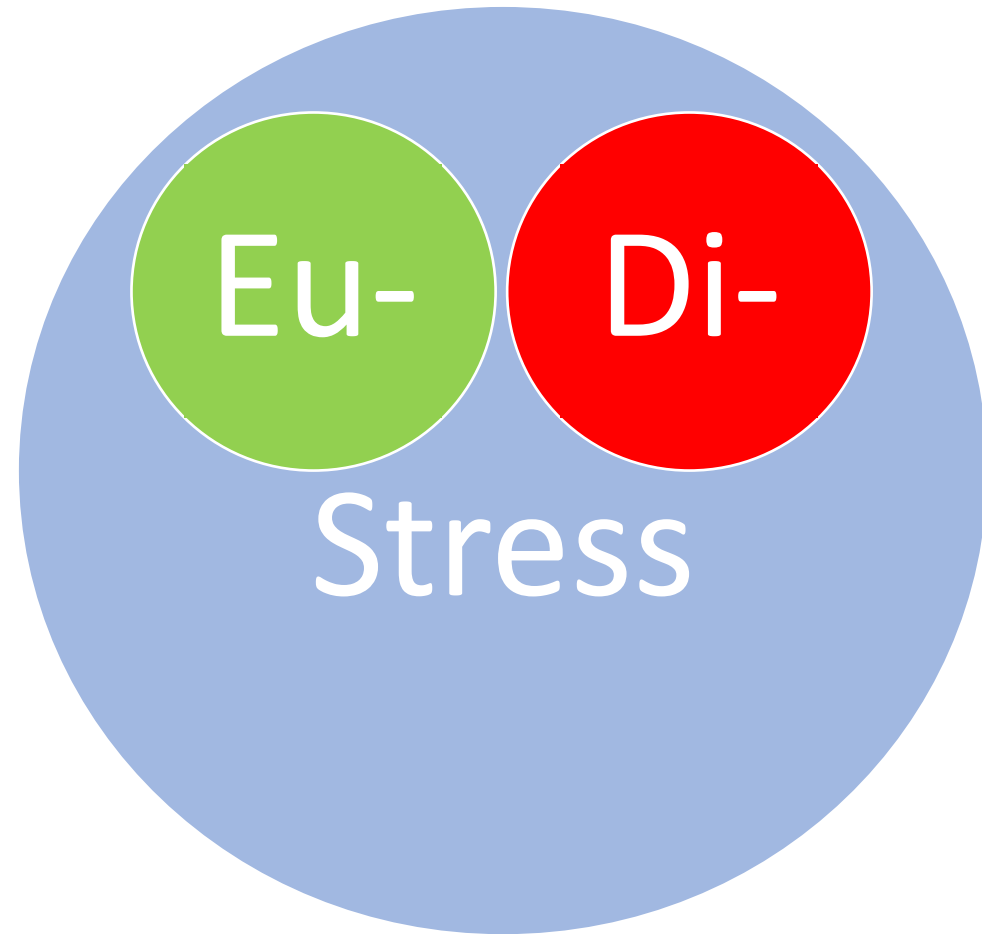
Spannungszustand: -subjektiv
-intensiv

STRESS

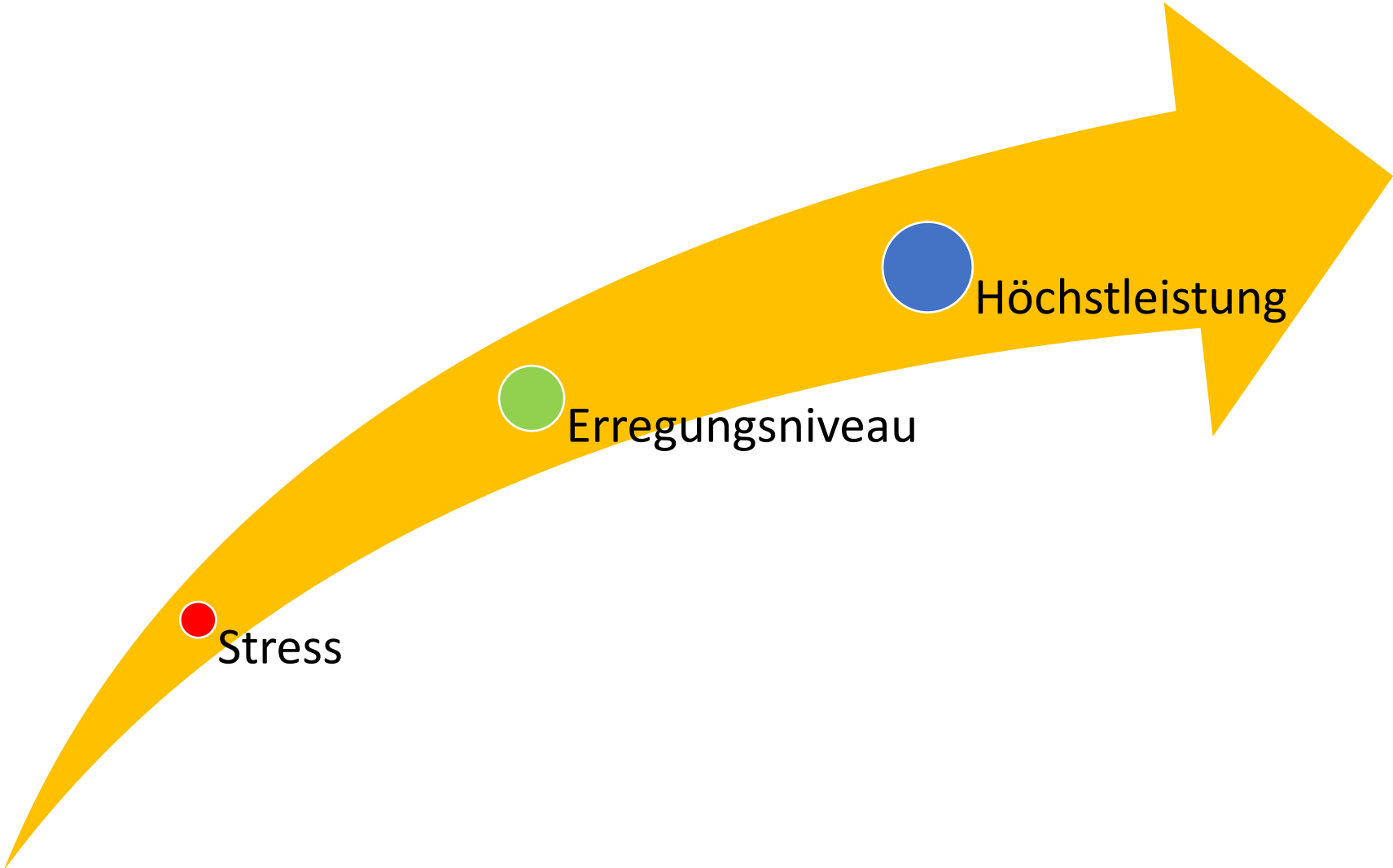
Spannungszustand: -subjektiv
-intensiv
-unangenehm

negativ

STRESS



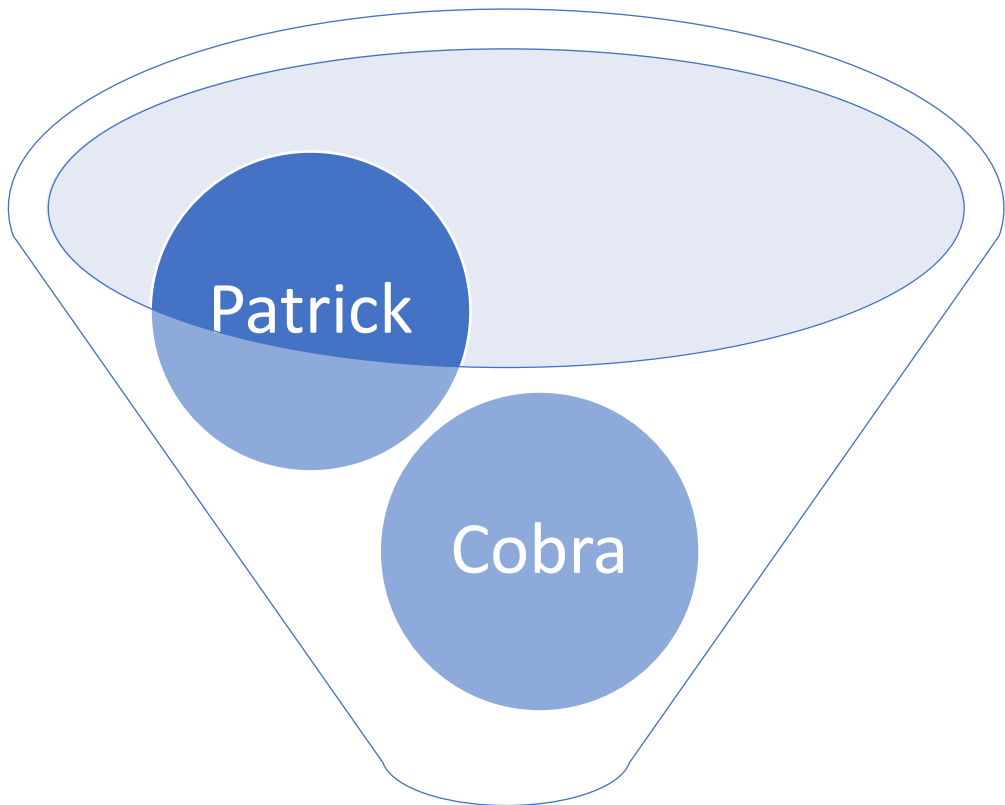
STRESS

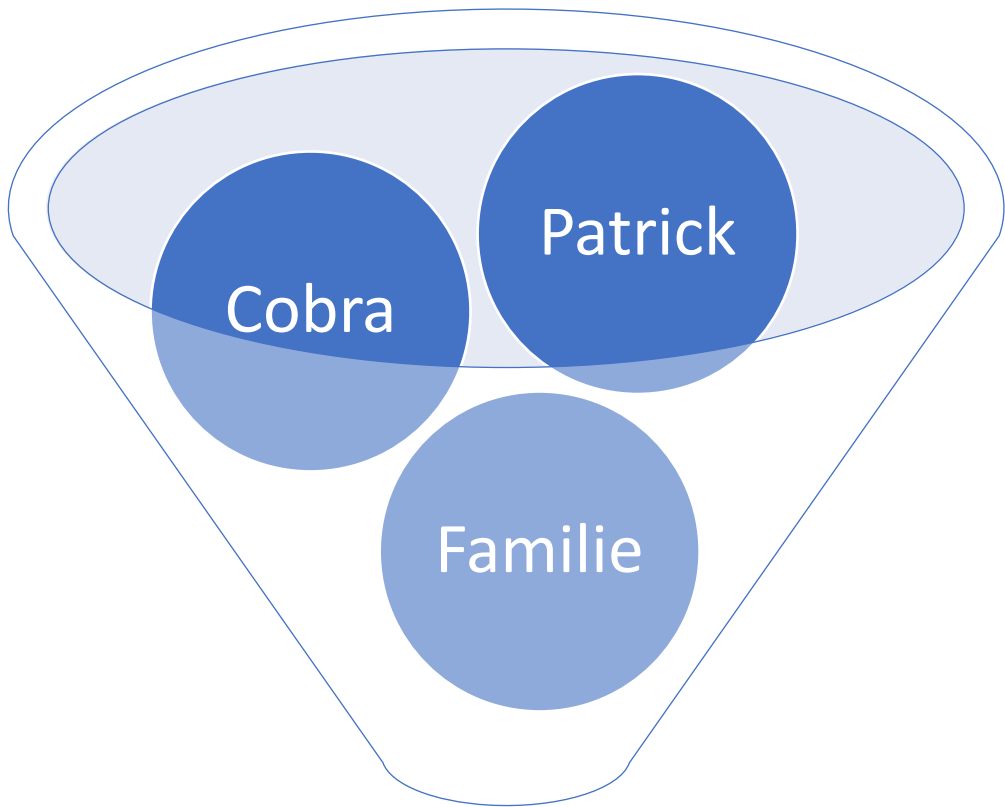


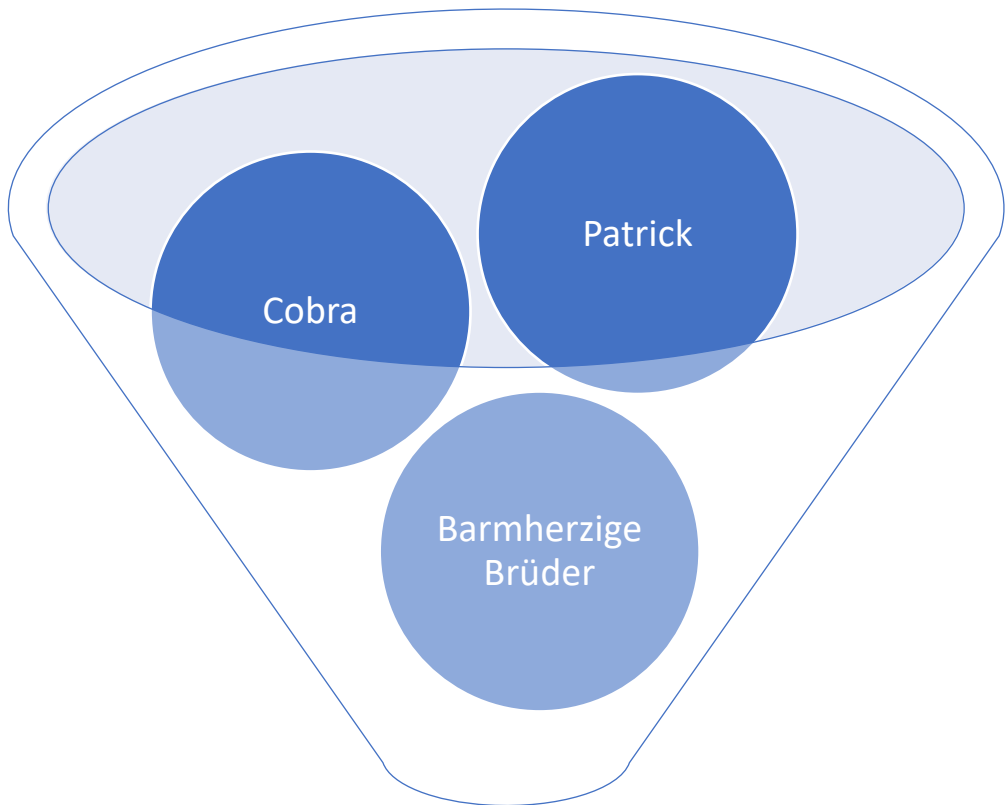
Stress-
management

Patrick
Mocker



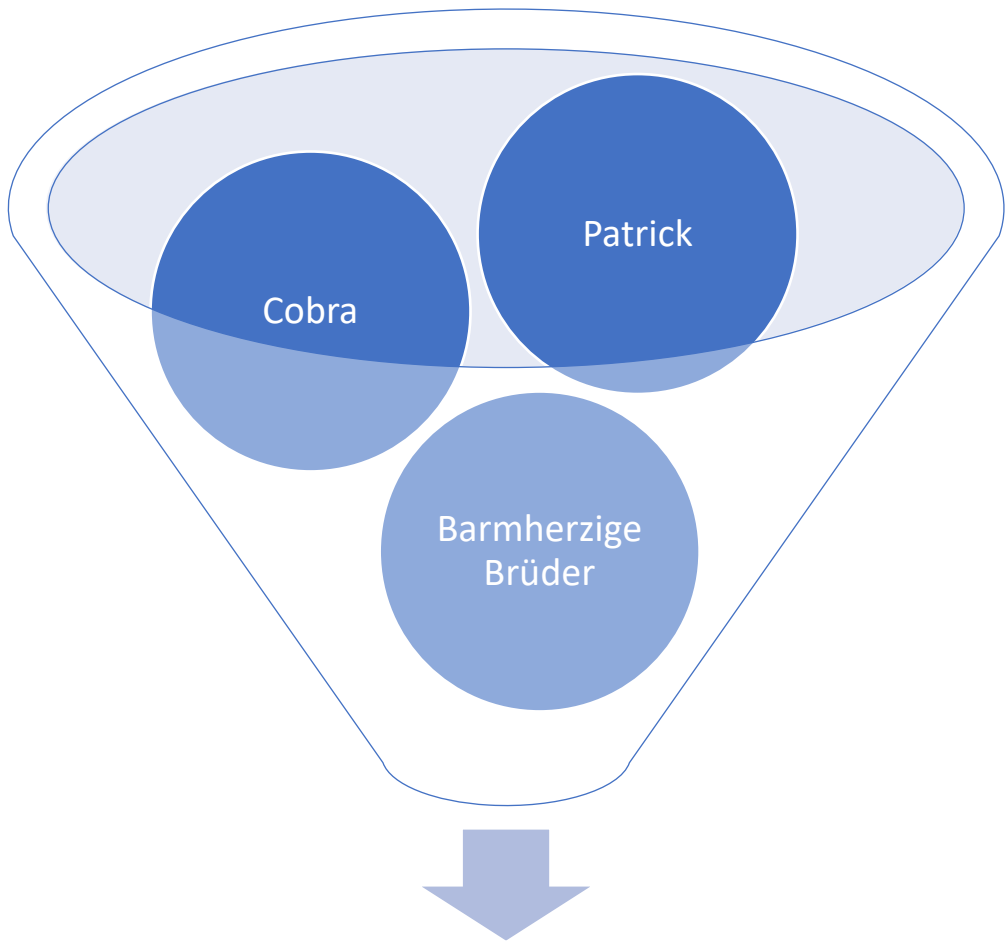


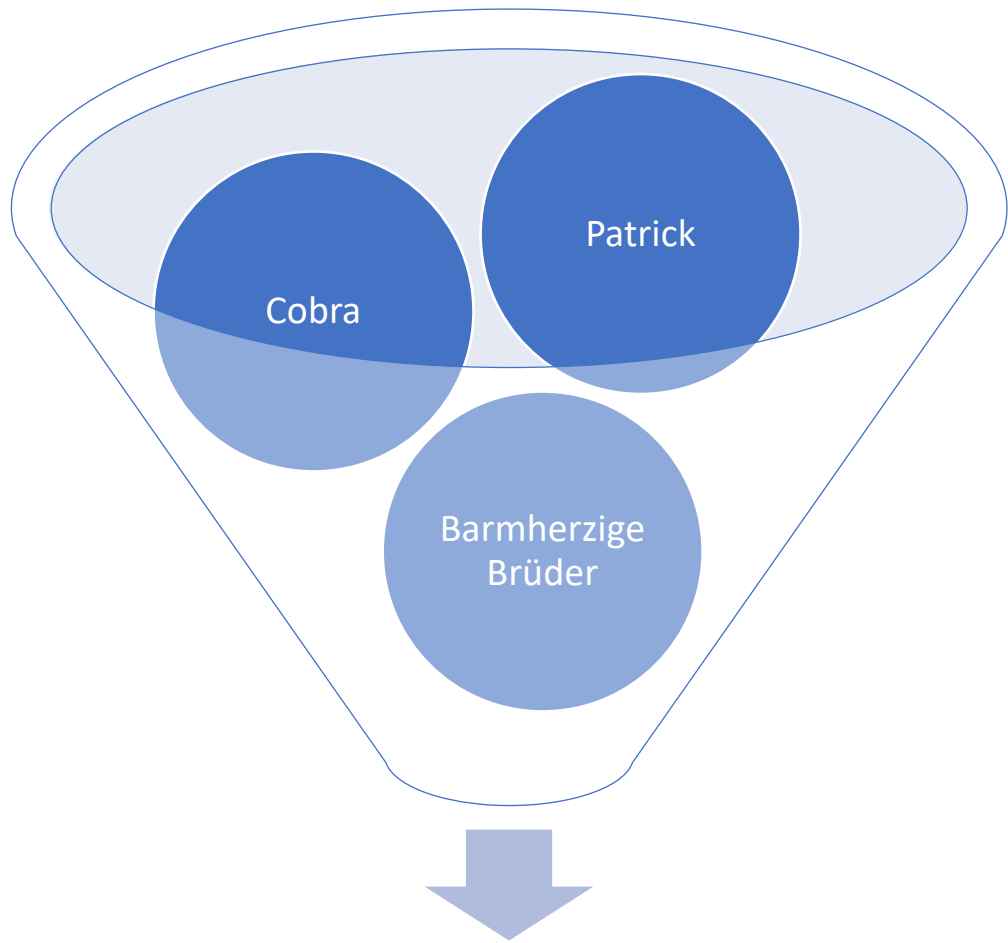




**BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH**







www.stresstraining.at



STRESSMANAGEMENT



STRESSMANAGEMENT

Immer präventiv



Train hard fight easy

Organisatorisch

Standards & Normen: ABCD Schema

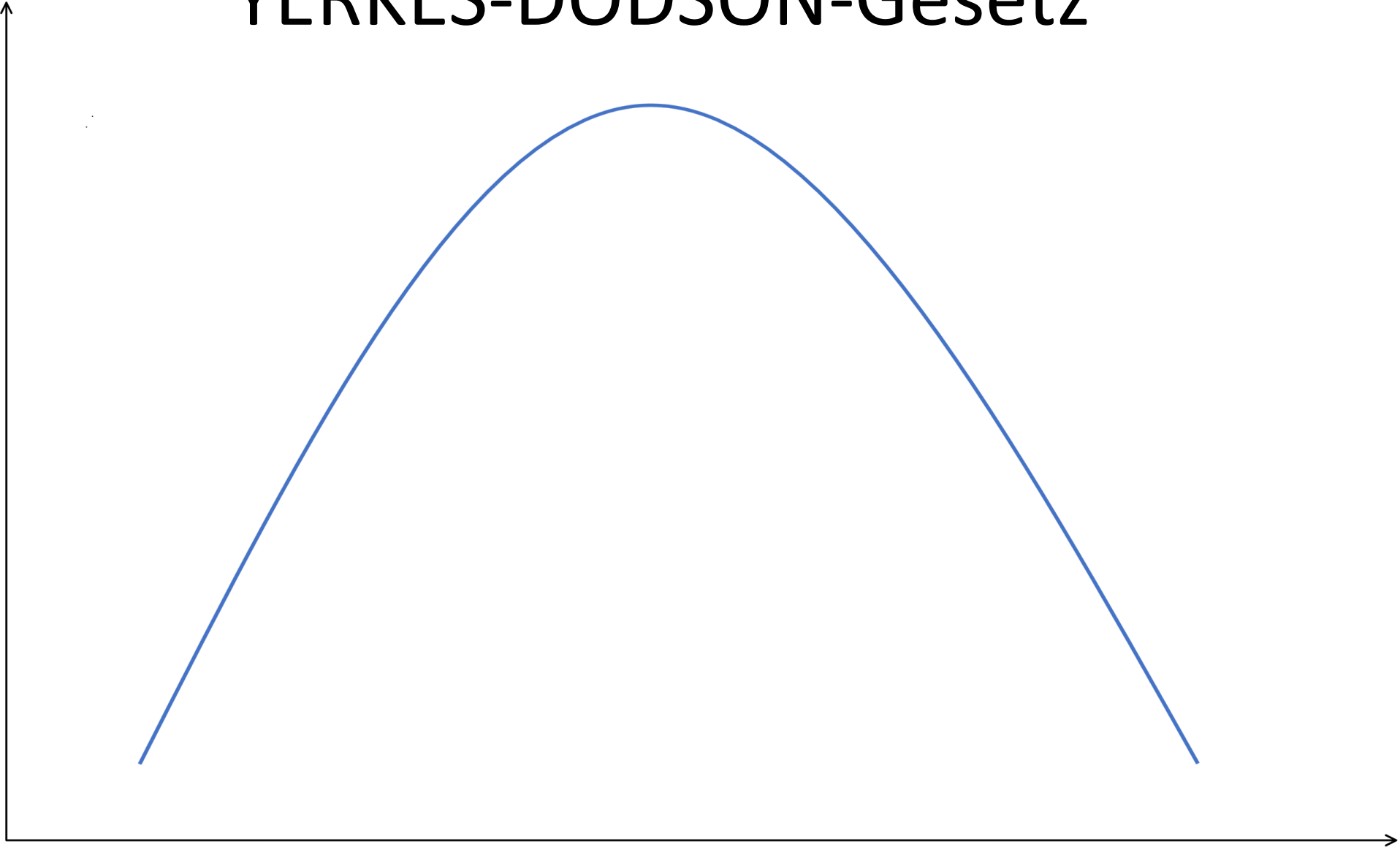
- **KISS = KeepItSimpleStupid**
- **langsam = präzise & präzise = schnell**

Persönlich

- Entspannungstraining: Atemtraining
- Mental Rehearsal
- Stresstraining:
 - allgemeines Stresstraining
 - spezielles Stresstraining

YERKES-DODSON-Gesetz

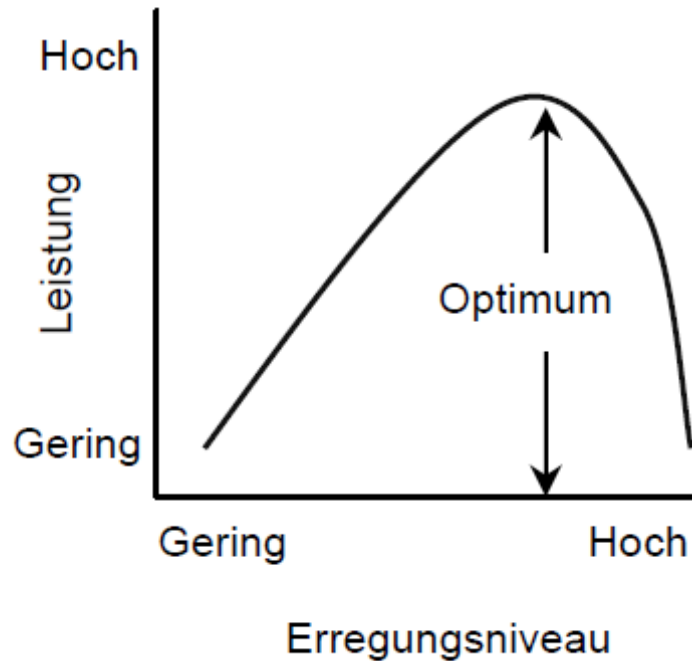
Leistungsfähigkeit



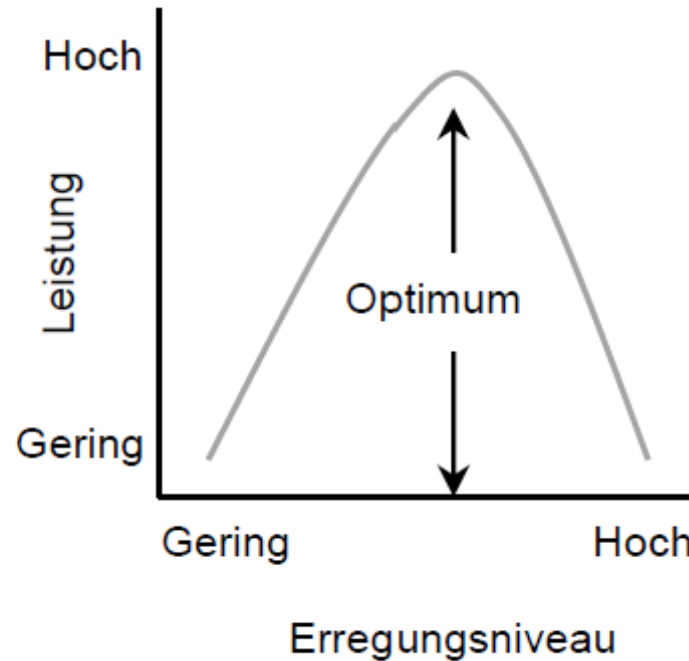
Erregungsniveau

YERKES-DODSON-Gesetz

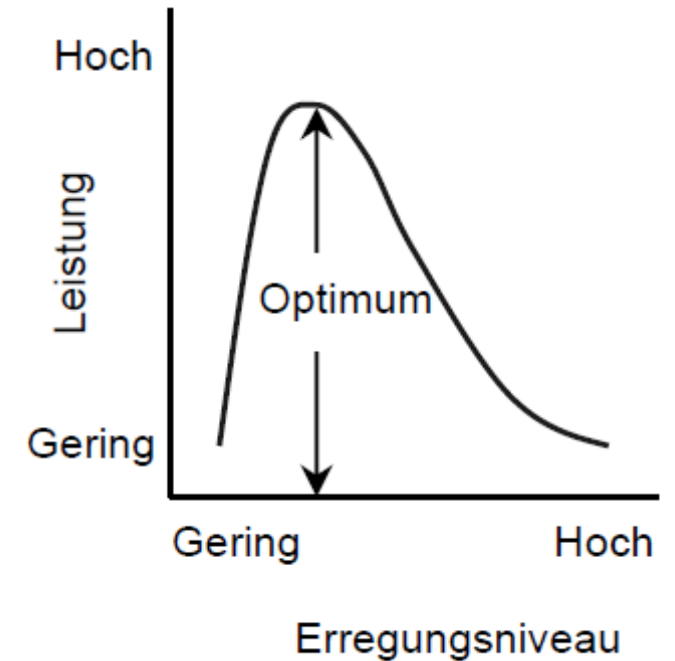
Einfache Aufgabe

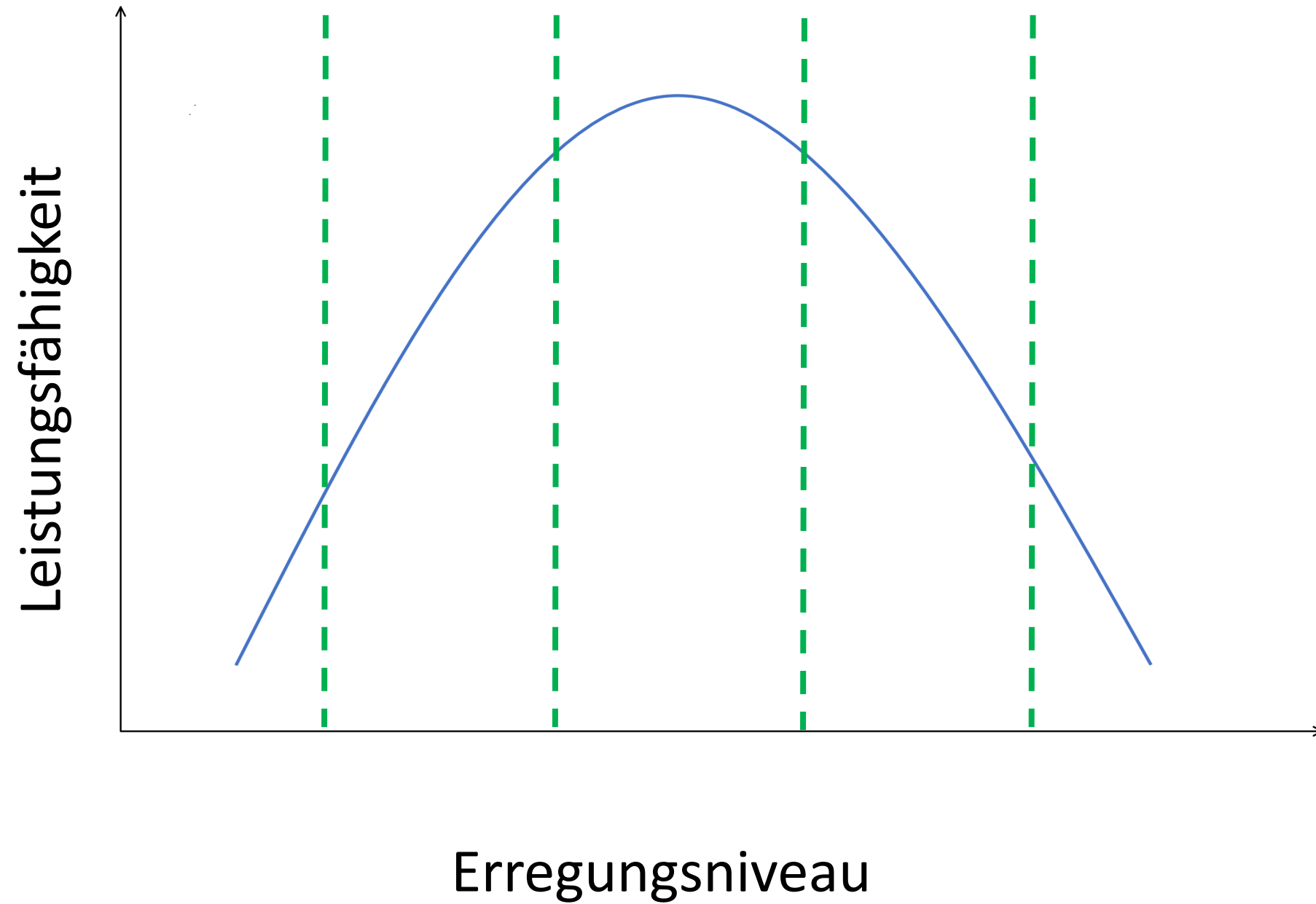


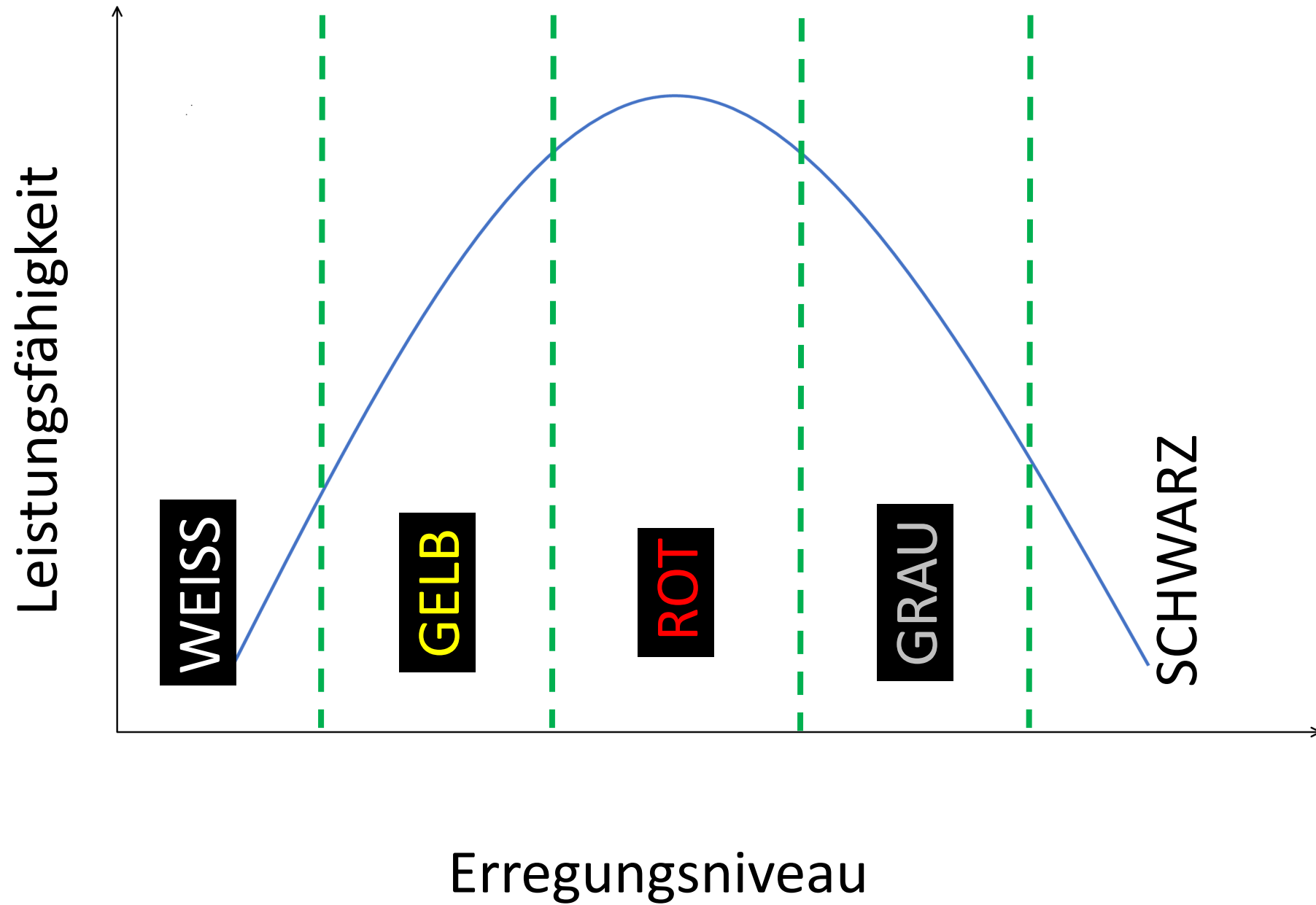
Aufgabe mittlerer Schwierigkeit

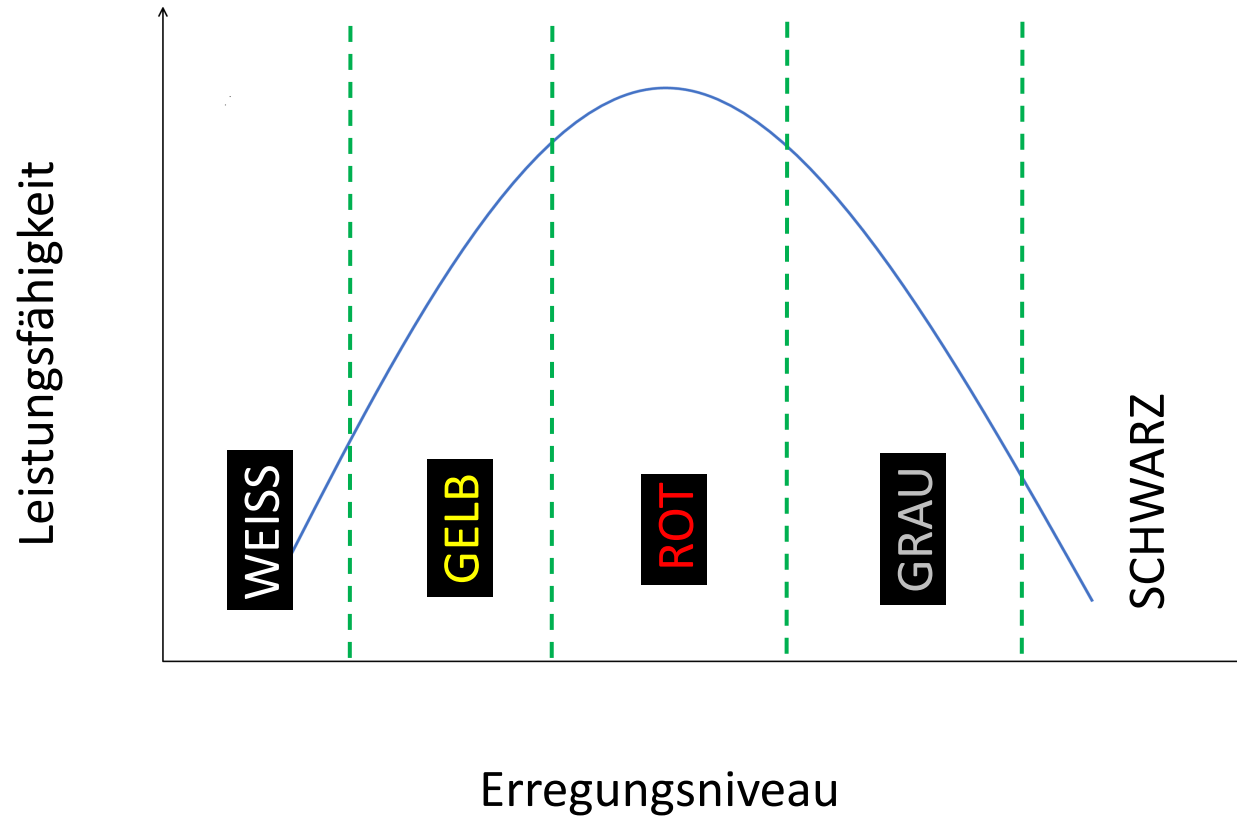


Schwierige oder komplexe Aufgabe









GELB/ROT

-beginnende Veränderung der Feinmotorik

ROT

+komplexe Abläufe gut möglich

+gute visuelle Reizverarbeitung

+gute kognitive Reizverarbeitung

GRAU

-komplexe Abläufe schlecht /nicht mehr möglich

-schlechte visuelle Reizverarbeitung=> Tunnelblick

-schlechte auditive Reizverarbeitung

-schlechte kognitive Reizverarbeitung

-eingeschränkte Wahrnehmung

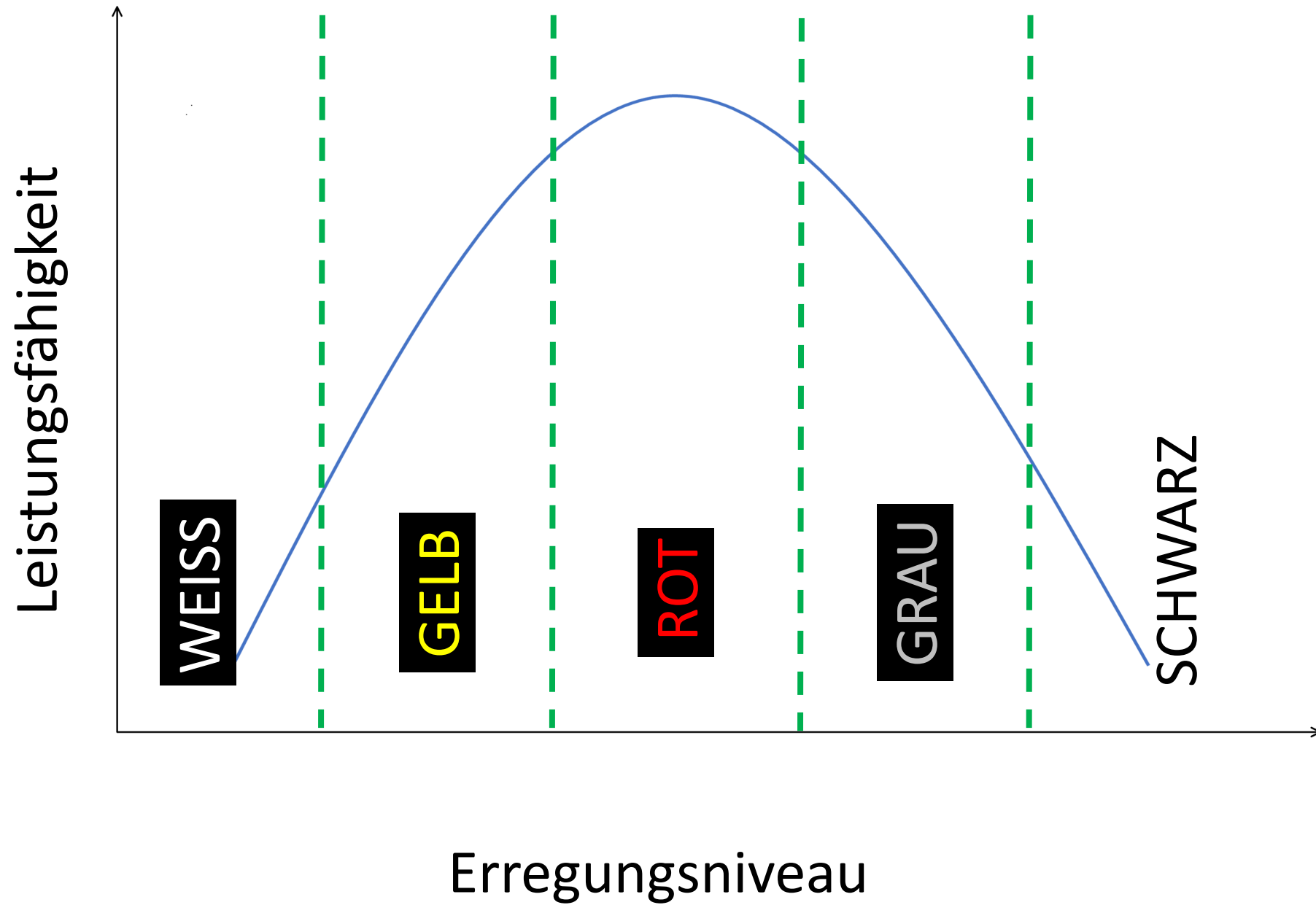
-Entscheidungsfindung erschwert

+Vasokonstriktion

SCHWARZ

-einstellen bewußter Handlungen

+Grobmotorik (Laufen,...) bis zum Ende hoch



STRESSMANAGEMENT

Immer präventiv



Train hard fight easy

Organisatorisch

Standards & Normen: ABCD Schema

- **KISS** = KeepItSimpleandStupid
- **langsam** = präzise & **präzise** = schnell

Persönlich

- Entspannungstraining: Atemtraining
- **Mental Rehearsal**
- Stresstraining:
 - allgemeines Stresstraining
 - spezielles Stresstraining

second  victim



**BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH**



BARMHERZIGE BRÜDER
ÖSTERREICH

VIELEN DANK!

second  victim



www.stresstraining.at