



1



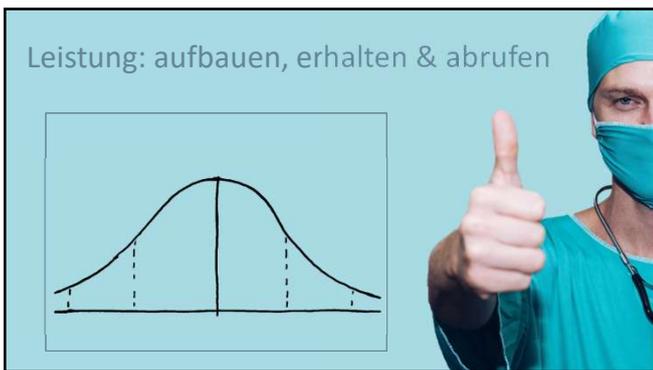
2



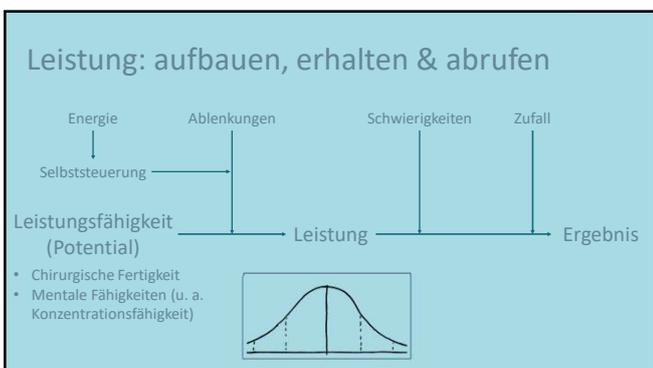
3



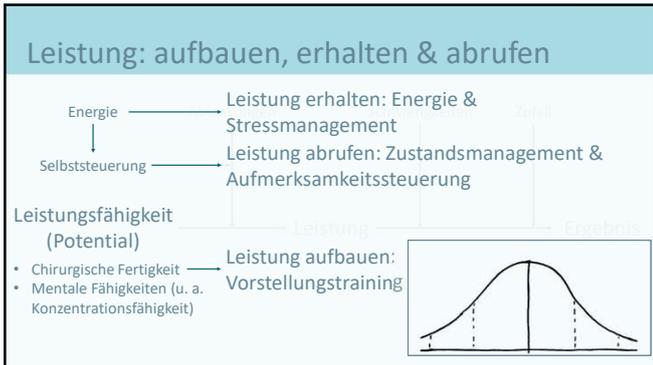
4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



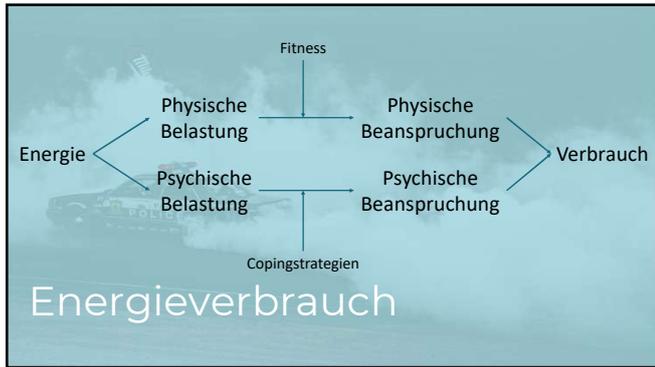
16



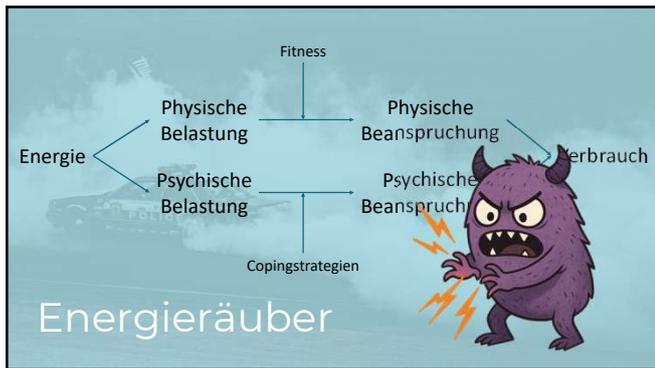
17



18



19



20



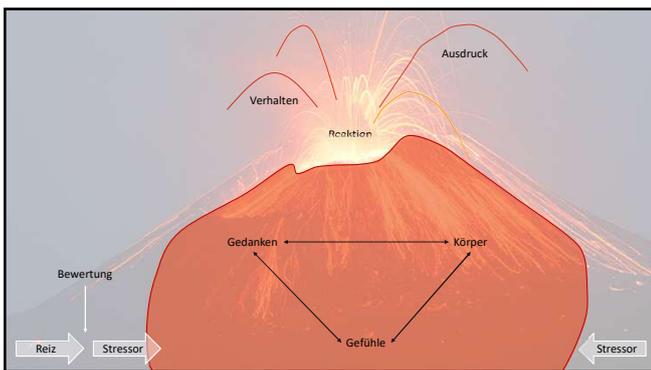
21



Stress

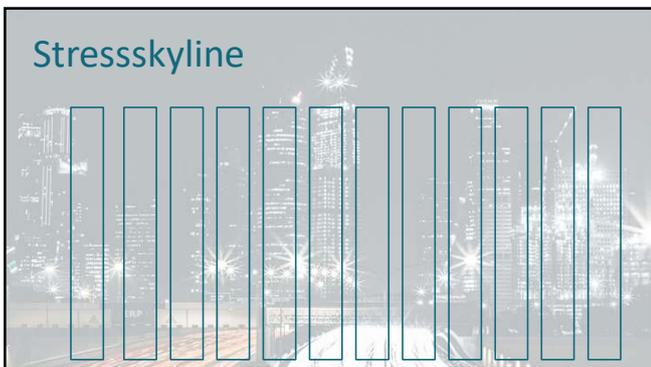
- Stress bezeichnet die eigene körperliche und psychische Reaktion sowie die wahrgenommene Belastung durch bestimmte äußere Reize (Stressoren).
- Beim Stress übersteigen die wahrgenommenen Anforderungen die wahrgenommenen Ressourcen und Fähigkeiten.
- Stress dient dazu sich an verändernde Situationen und Umweltbedingungen anzupassen.

22



23

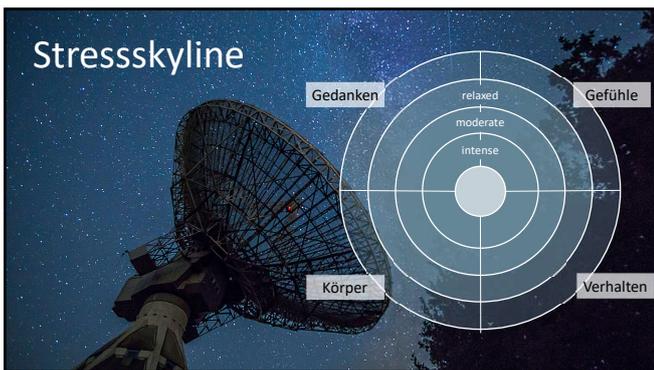
Stressskyline



24



25



26



27

Stress Messen

- Perceived Stress Scale (PSS-10)
Schneider, E. E., Schönfelder, S., Wolf, M., & Wessa, M. (submitted). The perceived stress scale: A self-report instrument to capture stress in clinical and nonclinical individuals

Mihály Csikszentmihályi

28

Stress Messen

- Perceived Stress Scale (PSS-10)
- Perceived Stress Questionnaire (PSQ)
Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. F. (2009)

Sorgen = (worry)	$(((((psq15 + psq18 + psq22 + psq09 + psq12) / 5) - 1) / 3) * 100$
Anspannung = (tension)	$(((((psq14 + (5 - psq01) + psq26 + psq27 + (5 - psq10)) / 5) - 1) / 3) * 100$
Freude = (joy)	$(((((psq07 + psq21 + psq25 + psq13 + psq17) / 5) - 1) / 3) * 100$
Anforderungen = (demand)	$(((((psq04 + (5 - psq29) + psq30 + psq16 + psq02) / 5) - 1) / 3) * 100$
Gesamtscore = (overall score)	$(((((psq15 + psq18 + psq22 + psq09 + psq12 + psq14 + (5 - psq01) + psq26 + psq27 + (5 - psq10) + (5 - psq07) + (5 - psq29) + psq30 + psq16 + psq02) / 20) - 1) / 3) * 100$

29

Stress Messen

- Perceived Stress Scale (PSS-10)
- Perceived Stress Questionnaire (PSQ)
- Stress-Check TK
<https://www.tk.de/resource/blob/2023234/86e81020/bb911fe9bf60673ad9e26120/tk-broschuere-stress-data.pdf>

Stressoren*	Häufigkeit			x	Bewertung			=	Belastung			
	Nur einmal	Häufig	oft		Sehr niedrig	Nicht	Kein		Zwisch.	Stark	Problemat.	1
Termin-, Zeitdruck												
Störungen, zum Beispiel bei der Arbeit												
Dienstbesen												

30

Stress Messen



- Perceived Stress Scale (PSS-10)
- Perceived Stress Questionnaire (PSQ)
- Stress-Check TK
- Stress- und Coping-Inventar (SCI)
 - Stressbelastung
 - Stressbewältigung
 - Stresssymptome

Satow, L. (2024). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skalendokumentation (2., überarbeitete und neu normierte Version). Verfügbar unter <https://www.drsatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>

31

Stress-Coping & Resilienz

- Reizorientiertes Coping (problemlösendes, problemvermeidendes)
- Emotionsorientiertes Coping

	Reiz	Emotion
Funktional		
Dysfunktional		

32

Eure Copingstrategien

33

Warum haben wir Emotionen?



Eine Emotion umfasst ein komplexes Zusammenspiel aus subjektivem Erleben (Gefühl), physiologischen Reaktionen (z.B. Herzklopfen, Schwitzen), kognitiven Prozessen (Bewertung, Erinnerung) und Verhaltensweisen (z.B. Mimik, Gestik, Flucht)

34

Informationsgebend ...



Was mir das Gefühl sagt ...

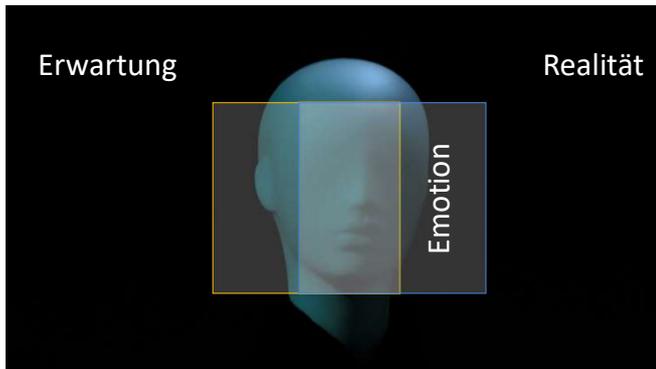
35

Erwartung



Realität

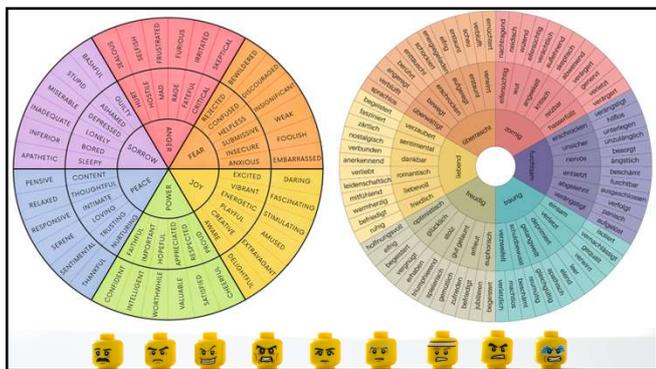
36



37



38



39



Emotionen spüren

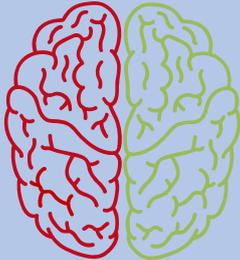
Versetze Dich in eine emotionale Situation, die Du zuletzt erlebt hast.

1. Welche(s) Gefühl(e) war(en) dominant?
2. Was sagt mir das Gefühl bezogen auf meine Erwartungen?
3. Welche Verhaltensenergie hat das Gefühl ausgelöst?

40



Frank Pietrangeli
 1/10 20%
 DAVYDENKO 4/5 80% IBM



41

Gedanken sind ...

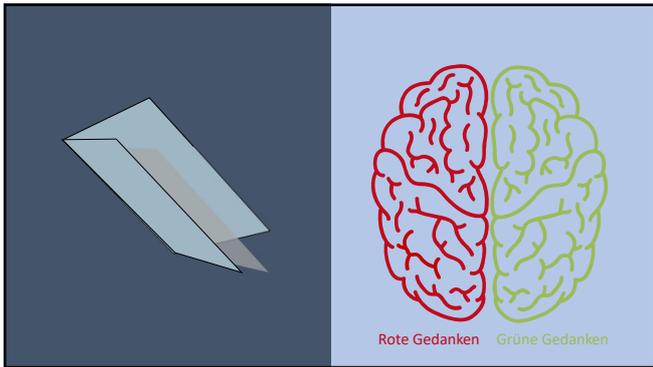
- ... Anregungen des Gehirns.
- ... nicht unbedingt wahr.
- ... manchmal nicht hilfreich.

Fragen Sie sich immer:
 Welche Gedanken könnten in einer anstehenden Situation hilfreich sein?



Rote Gedanken Grüne Gedanken

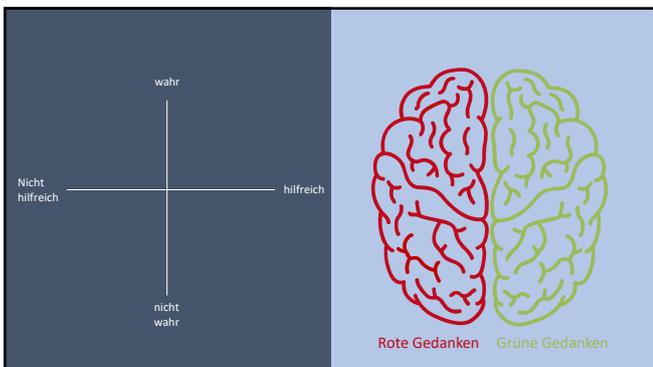
42



43



44



45



46



47



48



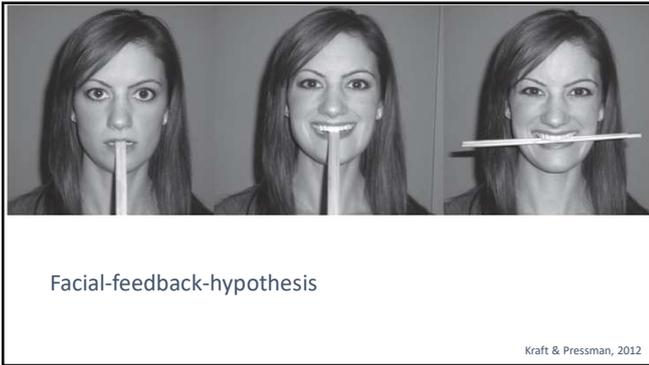
49



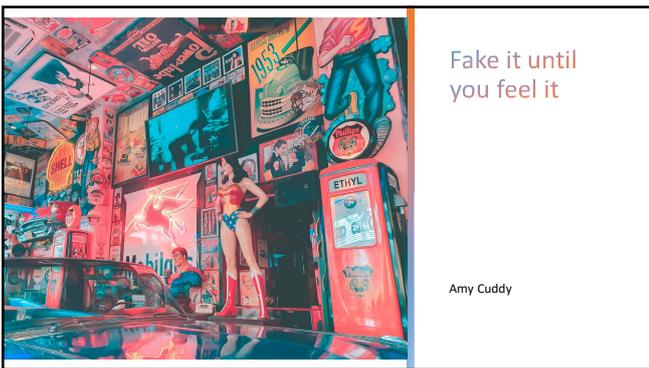
50



51



52



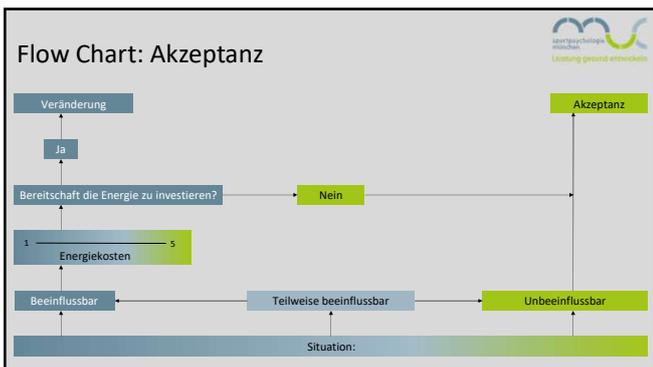
53



54



55



56



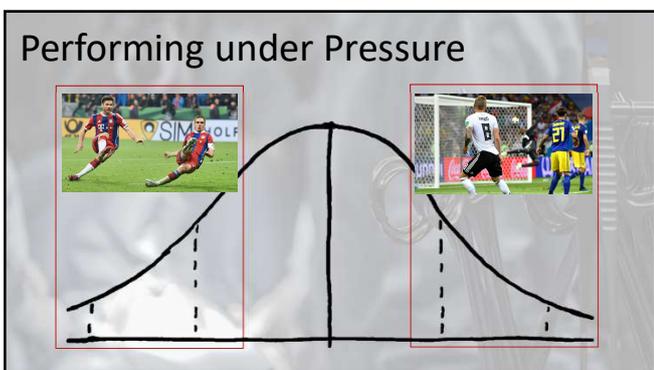
57



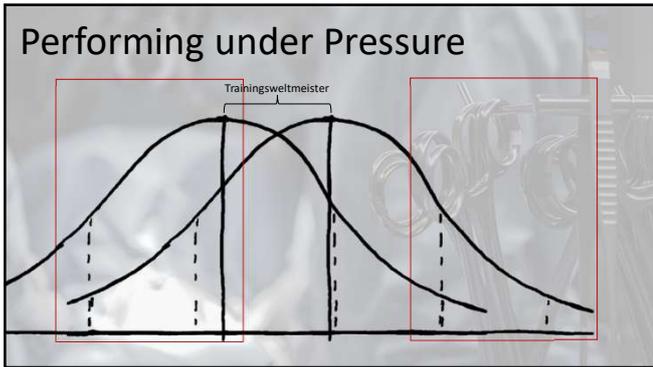
58



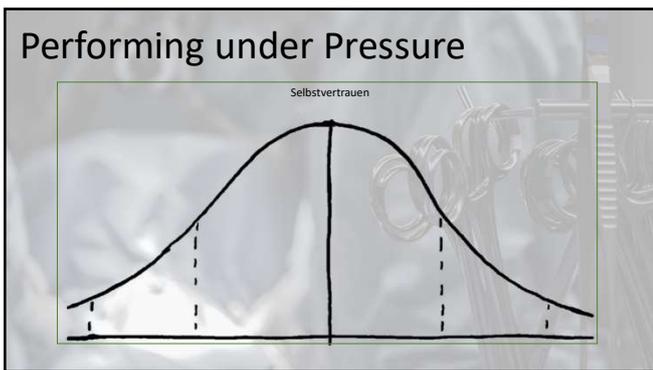
59



60



61



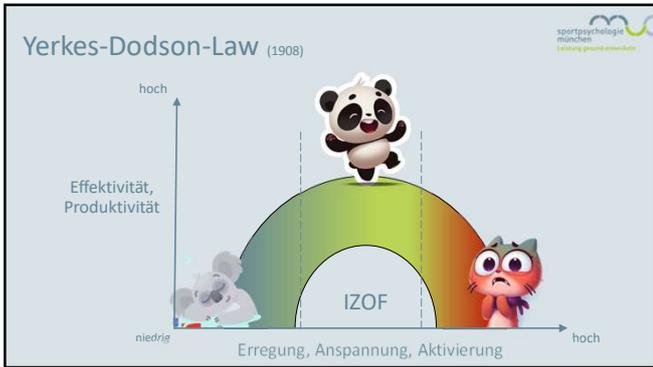
62



Performing under pressure

- In welchen Situationen erlebt ihr Druck?
- Um welche Art von Druck handelt es sich?

63



64



65



66



67



68



Emotionen steuern

1. Welche(s) Gefühl(e) wären, in der beschriebenen Situation, hilfreich für eine angepasste Reaktion?
2. Was kann ich tun, um das Gefühl zu erzeugen?

69

Mentale Toolbox

1. Zielgefühl
2. Bereich: Gedanken, Körper, Verhalten
3. Werkzeug



70

Aufmerksamkeit steuern

A	B	C	D	E	F	G
L	X	L	R	L	X	X
H	I	J	K	L	M	N
R	R	X	L	X	L	R
O	P	Q	R	S	T	U
L	R	L	X	L	L	R
V	W	X	Y	Z		
X	R	L	R	X	X	X

71



eng

weit

außen

innen

72

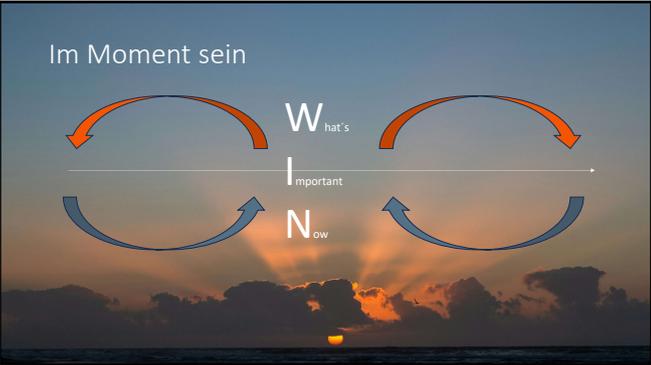


Aufmerksamkeitssteuerung im OP

- OP-Schwester Hand geben
- OP-Lampen justieren
- Situs besser einstellen

73

Im Moment sein



W hat's
I mportant
N ow

74



5-4-3-2-1-
Technik

75



76



77



78



79



80



81

Selbstvertrauen: schützt die Performance



82

Selbstvertrauen: schützt die Performance



83

Selbstvertrauen: schützt die Performance



84

Join at menti.com | Use code 5854 6948

In was vertraust Du bei Dir selbst?



fast bold
creative
leader focus
transpiration

Mentimeter

85

Selbstvertrauen

[engl.: self-confidence, self-efficacy], [EM, KLU], ein der Selbstwirksamkeitserwartung weitgehend entspr. Konzept; Selbstvertrauen bezeichnet das Gefühl, mit möglichen Schwierigkeiten fertigwerden zu können und durch eigene Kraft etwas zu schaffen.

Dorsch: Psychologisches Lexikon (<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstvertrauen>)

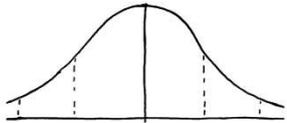


86

Selbstvertrauen...

... ist datenbasiert

... ist trainierbar



$3 + 3 = 6$

$3 : 3 = 1$

$3 - 3 = 1$

$3 \times 3 = 9$

87

Selbstvertrauen aufbauen

- Erarbeite Deine Herausforderungen und Stärken
- Frage Deine Vertrauenspersonen:



- Lieber XXX,
- Ich nehme gerade an einem Seminar zum Thema „Mentale Stärke“ teil. In einer Übung wurde uns vorgeschlagen, drei Vertrauenspersonen, die uns wichtig sind, eine Nachricht zu schreiben und sie um Feedback zu bitten.
- Ich habe Dich als eine dieser Personen ausgewählt und würde mich sehr freuen, wenn Du Dir ein paar Gedanken zu mir machen könntest.
- Könntest Du mir bitte zu folgendem Punkt eine Rückmeldung geben:
- Nenne drei Stärken oder positive Eigenschaften, die Du an mir schätzt, und beschreibe jeweils eine Situation, in der Du diese beobachtet hast.
- Ich würde mich wirklich freuen, wenn Du mich dabei unterstützt.
- Viele Grüße und bis bald, YYY

88

Zeit für Fragen,
Diskussionen & Ausblick!



89

Medtronic

Vielen Dank für Ihr Interesse

MYINNERPLAY Stay in touch!

Dr. Tom-Nicolas Kossak
Engelhardstr. 10a
81369 München

tn@sporpsychologie-muc.de
www.sporpsychologie-muc.de
+49 (0) 179-4157226

90
