

„GEMEINSAM IN DIE
ZUKUNFT“ PODCAST

Stärkung der emotionalen Belastbarkeit



DR. DYLAN ROSS



DR. RICK HANSON

In der zweiten Episode des Optum-Podcasts „Moving Forward Together“ spricht Dr. Dylan Ross mit Dr. Rick Hanson. Dr. Hanson ist Psychologe und Senior Fellow am Greater Good Science Center der UC Berkeley und ein New York Times Bestseller-Autor. Im Podcast besprachen die beiden die Stärkung der emotionalen Belastbarkeit während der COVID-19-Krise und wie diese umgesetzt werden könnte. Für die Umsetzung sind drei innere Stärken erforderlich: Mut, Mitgefühl und Dankbarkeit.

Kernpunkte des Podcasts:

- Belastbarkeit hilft uns bei der Bewältigung der Herausforderungen des Lebens und sie trägt zu unserem allgemeinen Wohlbefinden bei. Die Grundlage für Belastbarkeit setzt sich aus mehreren inneren Stärken zusammen. Dazu gehören Mut, Mitgefühl und Dankbarkeit.
- Positive Neuroplastizität ist eine Möglichkeit für die allmähliche Veränderung des Gehirns zum Besseren. Sie können diese drei Stärken praktisch „fest in Ihrem Gehirn verdrahten“ und so Ihre Belastbarkeit stärken.
- Für den Aufbau dieser inneren Stärken ist es wichtig, dass Sie sich bewusst auf bestimmte Erfahrungen konzentrieren.

Mut:

- Mut ist ein beständiger Sinn von Bestimmtheit, Mumm oder Robustheit.
- Zwei Merkmale von Mut sind Bestimmtheit und Stärke.
- Für den Aufbau von Mut beginnen Sie mit einer Erfahrung. Denken Sie an einen Zeitpunkt, an dem Sie ein Gefühl der Bestimmtheit und Stärke verspürt haben. Halten Sie diese Erfahrung in Ihren Gedanken fest. Atmen Sie mehrmals durch und nehmen Sie diese Erfahrung in Ihrem Körper wahr. Konzentrieren Sie sich auf positive Gefühle. Das wird Ihnen helfen, eine anhaltende physische Veränderung in Ihrem Gehirn zu bewirken.

Mitgefühl:

- Mitgefühl baut auf zwei Merkmalen auf: Einfühlsamkeit für Leiden und den Wunsch, zu helfen.
- Mitgefühl mit sich selbst ist ein wichtiger Faktor für Belastbarkeit. Doch oft ist das schwieriger als Mitgefühl für andere zu haben.
- Zum Aufbau von Mitgefühl brauchen Sie die Worte „wie ich“. Zum Beispiel: „Genau wie ich, machen Sie sich Sorgen um Ihre Kinder.“ Des Weiteren brauchen Sie die Worte „wie andere“. Zum Beispiel: „Genau wie andere, bin ich zurzeit gestresst.“ Damit schaffen Sie ein Gefühl der Mitmenschlichkeit. Dadurch können wir mitfühlender werden.

Dankbarkeit:

- Dankbarkeit ist ganz einfach ein Gefühl des Dankes. Es gibt uns Hoffnung und hilft uns, positive Emotionen zu verstärken, die eine wichtige Grundlage für Belastbarkeit sind.
- Zum Aufbau Ihrer Dankbarkeit nehmen Sie sich jeden Tag einen Moment Zeit, um über drei Dinge nachzudenken, für die Sie dankbar sind. Oder halten Sie jeden Tag kurz inne, um sich auf ein Gefühl der Dankbarkeit zu konzentrieren.
- Der Aufbau von Dankbarkeit wird Ihnen helfen, sich besser zu fühlen und stärker zu werden. Damit wird auch Ihre emotionale Belastbarkeit gestärkt.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördliche Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF998385 203789-072020