

## Workshop Stressbedingte Erkrankungen Engadiner Fortbildungstage 2013



Dr. med. Andreas Canziani  
Potentialmanagement und –Diagnostik  
Coaching, Supervision  
FMH Psychiatrie und Psychotherapie  
Neumünsterstrasse 30  
8008 Zürich  
[www.andreas-canziani.ch](http://www.andreas-canziani.ch)

# Quellen von Stress orten

Wichtige Fragen:

- Genüge ich?
- Fühle ich mich wertgeschätzt?
- Verdiene ich angemessen?
- Kann ich meine Fähigkeiten am Arbeitsplatz anwenden?
- Sind die Arbeitsabläufe angepasst?
- Welchen Sinn gibt mir die Arbeit?
- Wie fügt sich meine Arbeit in mein gesamtes Leben ein?

# Stressarten<sup>©</sup> Canziani 2011

- Akutstress:  
z.B. Streit, akute Bedrohung, Schmerzen, Unfall, Todesfall
- Erwartungsstress:  
z.B. Prüfungsangst, Versagensangst, Katastrophenängste
- Biographischer Stress:  
z.B. schlechtes Gewissen, ungelöste Konflikte, frühe Belastungen
- Lifestyle-Stress:  
z.B. Gruppendruck, Computer, Handy, Mode,  
Drogen, Bedeutung des Geldes

# Akutstress

## Symptome:

- Fight or flight- Reaktion
- Körperliche und psychische Anspannung
- Fokussierung
- Verlust von Überblick

## Bewältigungsmöglichkeiten:

- Distanznahme
- Aufzeichnen
- Vertagen des Problems
- Anpacken
- Involvieren

# Erwartungsstress

## Symptome:

- Katastrophierung
- Zunehmende Selbstblockade
- Verlust der Flexibilität
- Verlust des lösungsorientierten Denkens

## Bewältigungsmöglichkeiten:

- Ziel (und nicht Gefahr) vor Augen behalten
- Prioritätenliste
- Etappenziele belohnen (Prüfungsvorbereitung)
- Tag für Tag nehmen
- Plan B bereit halten

# Biographischer Stress

## Symptome:

- Psychische und physische Beeinträchtigungen
- Verlust des Unbeschwert-Seins
- Rigidität/Starrheit
- Rückzug

## Bewältigungsmöglichkeiten:

- Mit anderen reden
- Konflikte ansprechen
- Gefühle mitteilen
- Reflektieren
- Fehlverhalten (eigene und von anderen) erkennen

# Lifestyle-Stress

## Symptome:

- Verlust der Individualität
- Ausgrenzungs-Stress
- Wettbewerb
- Kreativitätsverlust
- Dauervernetzung

## Bewältigungsmöglichkeiten:

- Mut zur Individualität
- Mit verschiedenen Menschen kommunizieren
- Reale anstatt virtuelle Kontakte pflegen
- Abgrenzung

# Charakterbezogene Stresskompetenz





# Charakterbezogene Stresskompetenz

Kognitive Vermeidung

Vigilanz



„das hat nichts mit mir zu tun“

„genau so wird es mir gehen“

# Stress-Exploration in der Praxis: Was soll exploriert werden?

- Beruf
- Familie
- Geld
- Erkrankungen (Pat. und Familie)
- Life-Stile
- Medikamenteneinnahme

# Stress-Exploration in der Praxis: Was soll untersucht werden?

- BD/Puls
- Elektrolyte/BB
- Bewegungsapparat
- Schmerz (-anamnese)
- EKG
- HRV

# Stress-Exploration in der Praxis: Was soll getestet werden?

- Neurovegetative Stresskompetenz und Erholungsfähigkeit (HRV)
- Stressbelastung (Meaningfull occupation assesement/MOA)
- Verhaltenspräferenzen/Lebensmotivatoren (InsightsMDI)
- Emotionale Stresslage (EQ-Analyse)

Messen

Erkennen

Entwickeln

## Herzratenvariabilitätsmessung



### Messung der Herzratenvariabilität mit kleinem, mobilen Recorder

- 24 Stunden
- Modernste Technologie – einfache Handhabung
- geringer Aufwand
- keine Einschränkung der Bewegungsfreiheit

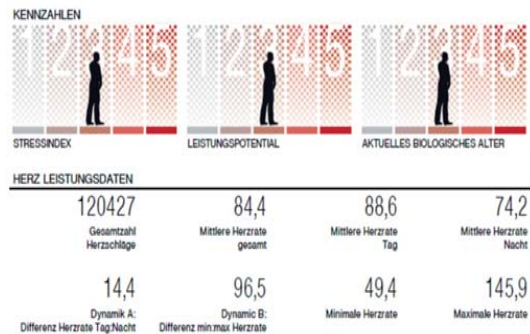
Messen

Erkennen

Entwickeln

## Feedback: Leistungsprofil mit folgenden Parametern

\* 12/12/1982 Δ 26 J ↓ 07/24/2009 08:26:55 23:59:51



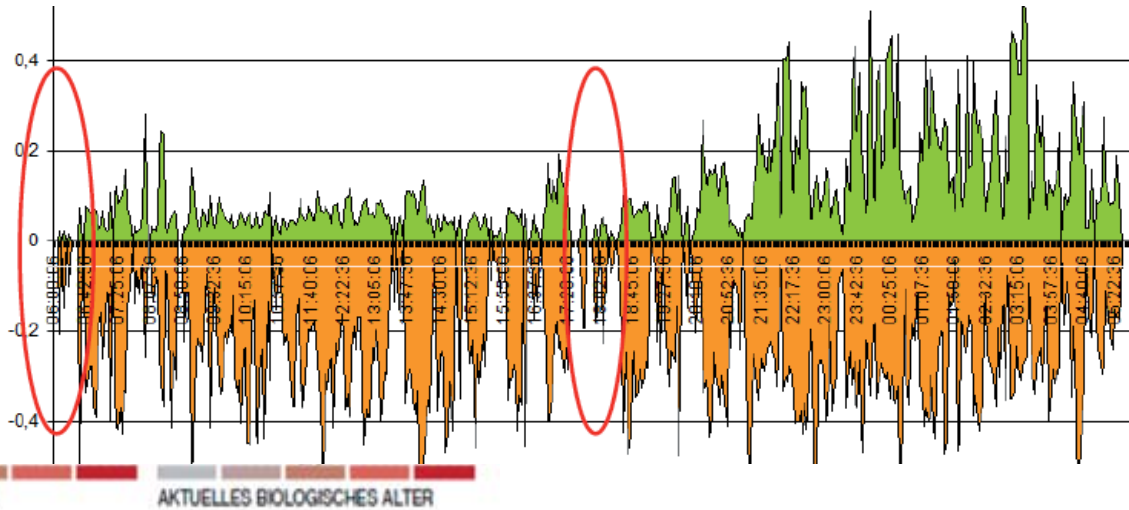
Indikatoren	W 38	Richtwerte*
Ø Gesamtherzschläge	106.560	85.000 – 110.000
Ø HR gesamte Messung	74	63 -79
Ø HR Tag	77	74 - 85
Ø HR Nacht	64	60 - 72
Ø Stressindex	4	1 (-) – 5 (+)
Ø Anspannung (Log LF/HF)	0,63	x > 0,5 erhöhte Stressbelastung
Ø Erholungsfähigkeit (pnn50)	16,3	x > 10 gute Erholungsfähigkeit
Ø Leistungspotenzial	5	1 (-) – 5 (+)
Ø Total Power Durchschnittswert Total Power ist vom Alter abhängig (Ø kalend. Alter SPK NÖ: 47 Jahre)	5.215	20 - 30 Jahren: 5000 – 6000 30 - 40 Jahren: 4000 – 5000 40 - 50 Jahre: <b>3000 – 4000</b>
Ø Biologisches Alter (kalendarisches Alter)	27,00	Ein guter Wert für das biologische Alter ist eine <b>positive Abweichung von 10% vom kalendarischen Alter.</b>



# Leistungsprofil

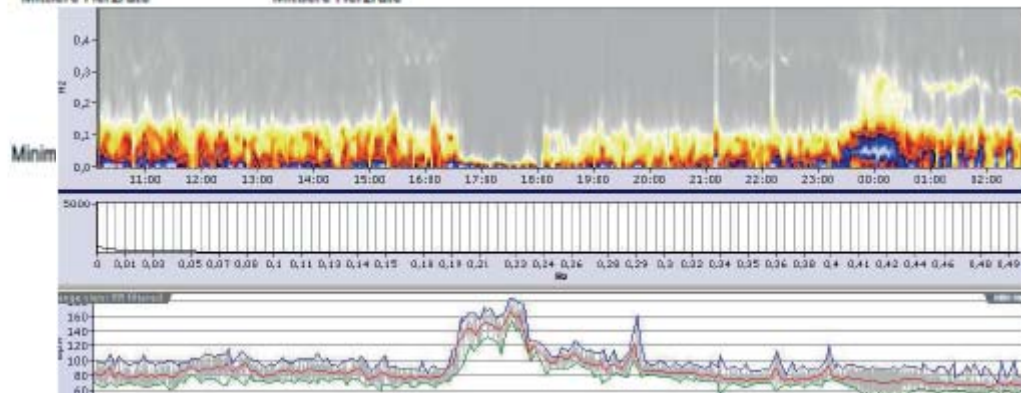
\* 12/12/1982 Δ 26 J. ⚡ 07/24/2009 08:26:55 23:59:51

## KENNZAHLEN



## HERZ LEISTUNGSDATEN

120427	84,4	88,6	74,2
Gesamtzahl Herzschläge	Mittlere Herzrate gesamt	Mittlere Herzrate	Mittlere Herzrate
14,4	96,5		
Dynamik A: Differenz Herzrate Tag/Nacht	Dynamic B: Differenz min:max Herzrate		

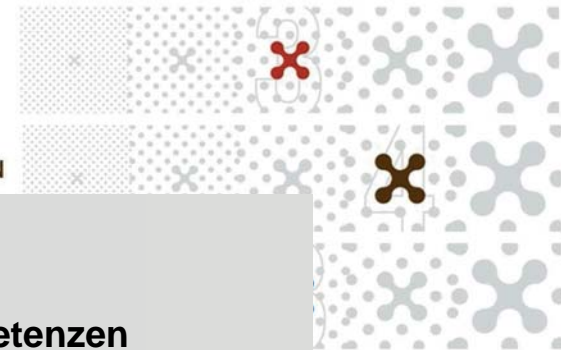




## Feedback: Berufliches Kompetenzprofil

TUN &  
UMSETZEN

DENKEN &  
ANALYSIEREN



### Kompetenzdimension

### Persönlichkeitsbezogene Kompetenzen

Leistungsvermögen, Prioritäten setzen,  
Risikobereitschaft, Durchsetzungsstärke, Übernahme  
von (Selbst)Verantwortung

**TUN & UMSETZEN**

---

**DENKEN & ANALYSIEREN**

---

Analytisches Denkvermögen, Konsequenz, Planen,  
Problemlösungsfähigkeit, Prozessverständnis

**EINFÜHLEN & VERSTEHEN**

---

Emotionalität, Empathie, Kreativität, Offenheit,  
Sensitivität





# Meaningful Occupation Assessment – Version Business

Unternehmens- und Abteilungsanalysen / Überblick

A								
Screening	Screening 1 bis 6	N - gesamt	absolut				Mittelwert: Abteilung	Prozent
			sehr kritisch	weniger kritisch	kritisch	sehr kritisch		
1	Sinn und Motivation im (Arbeits)Leben	9	5	0	3	1	2,31	56% 0% 33% 11%
2	Salutogene Potenziale: Das Kohärenzgefühl	9	3	2	4	0	2,20	33% 22% 44% 0%
3	Sinnlissanz: Demotivation durch Sinnentfremdung	9	6	1	1	1	0,61	67% 11% 11% 11%
4	Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster	9	4	1	3	1	1,04	44% 11% 33% 11%
5	Berufliche Belastungen: bio-psych-sozial	9	4	2	1	2	1,30	44% 22% 11% 22%

## Meaningful Occupation Assessment – Version Business

Unternehmens- und Abteilungsanalysen / je Dimension

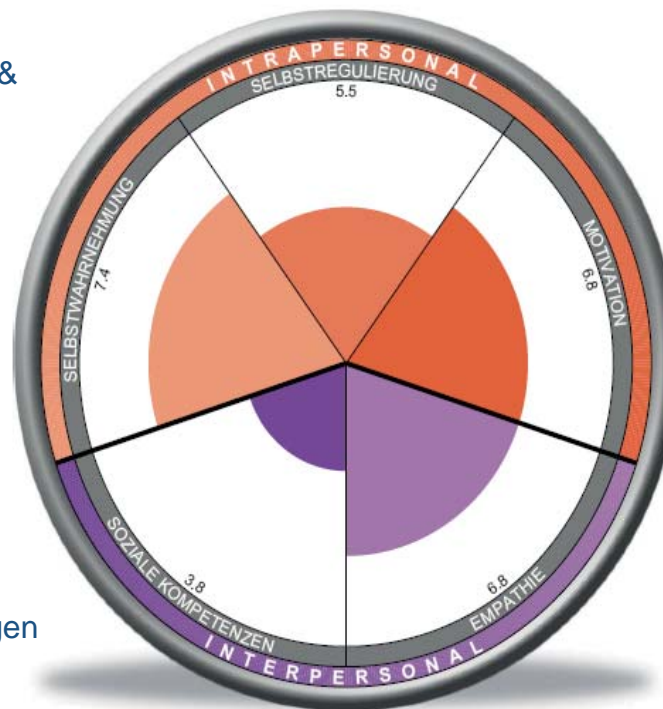
Analyse		Stressfördernde Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster					
Abteilung	N - gesamt	absolut				Prozent	
		nicht kritisch	weniger kritisch	kritisch	sehr kritisch		
A	9	5	0	2	2	56%	0% 22% 22%
B	10	7	1	1	1	70%	10% 10% 10%
C	16	12	3	1	0	75%	19% 6% 0%
D	15	11	3	1	0	73%	20% 7% 0%
E	15	10	0	1	4	67%	0% 7% 27%
	65	45	7	6	7		

# EQ-Analyse

**Selbstregulierung** – die Fähigkeit, störende Impulse & Stimmungen zu kontrollieren, nachdenken, bevor man handelt

**Selbstwahrnehmung** – die Fähigkeit, eigene Stimmungen & Emotionen zu erkennen, zu verstehen, auch deren Auswirkungen auf andere

**soziale Kompetenzen** – Beziehungsmanagement, Netzwerke aufbauen & pflegen

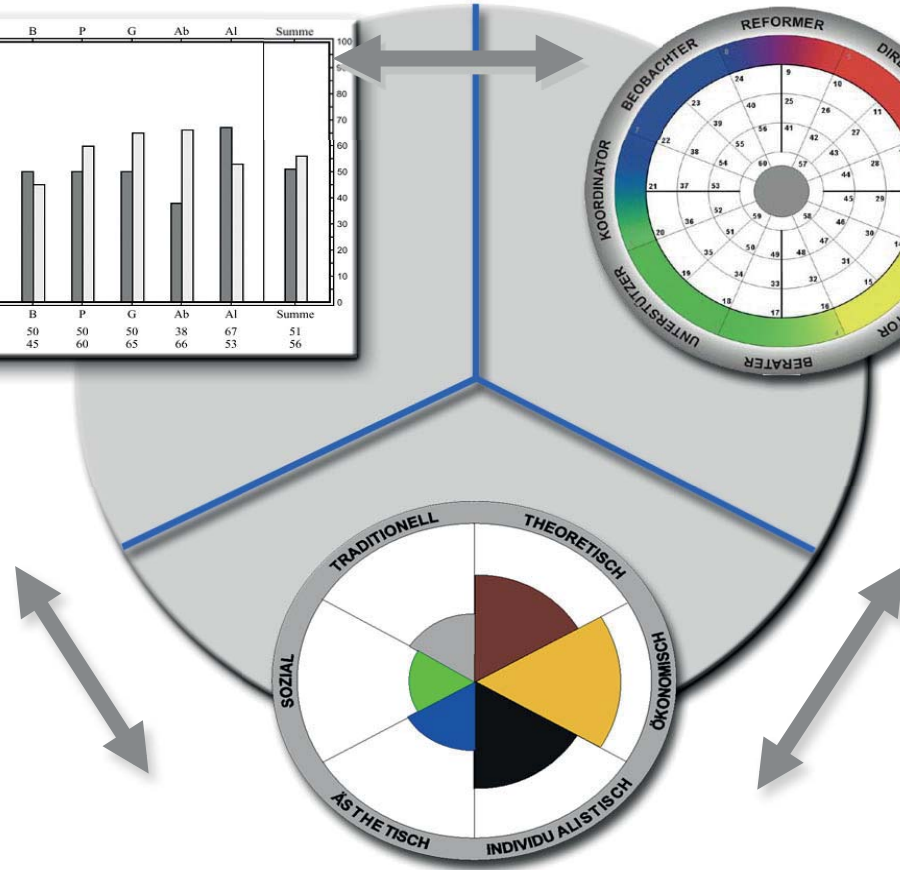
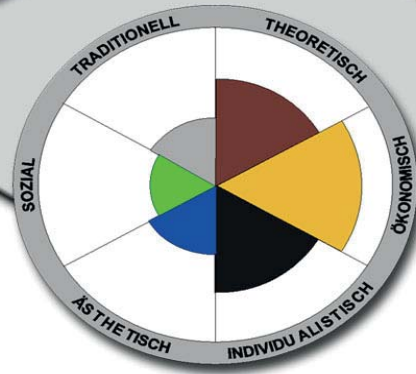
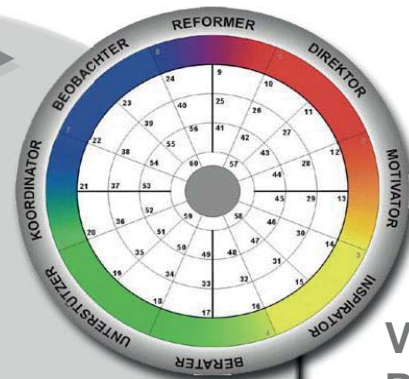
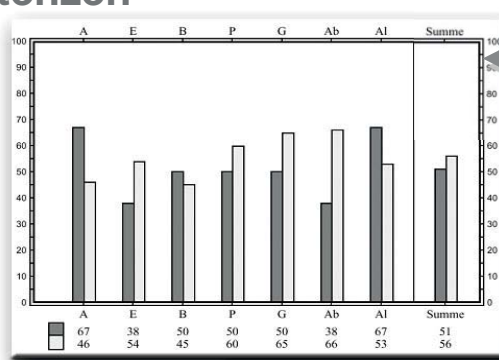


**Motivation** – Leistungsbereitschaft, sich über Geld & Status hinaus für die Arbeit motivieren, energische & beharrliche Zielerreichung

**Empathie** – die Fähigkeit, die Emotionen anderer zu verstehen und mitzufühlen

# InsightsMDI

## Kompetenzen



## **KASUS:**

**Frau Z. geb. 1970; Verheiratet, Betriebswirtin  
2 Kinder (geb. 2006 und 2008)  
Leitende Funktion in Finanzinstitut (Qualitätsmanagement/Compliance),  
Anstellung im Jahre 2000**

### **Symptomatik:**

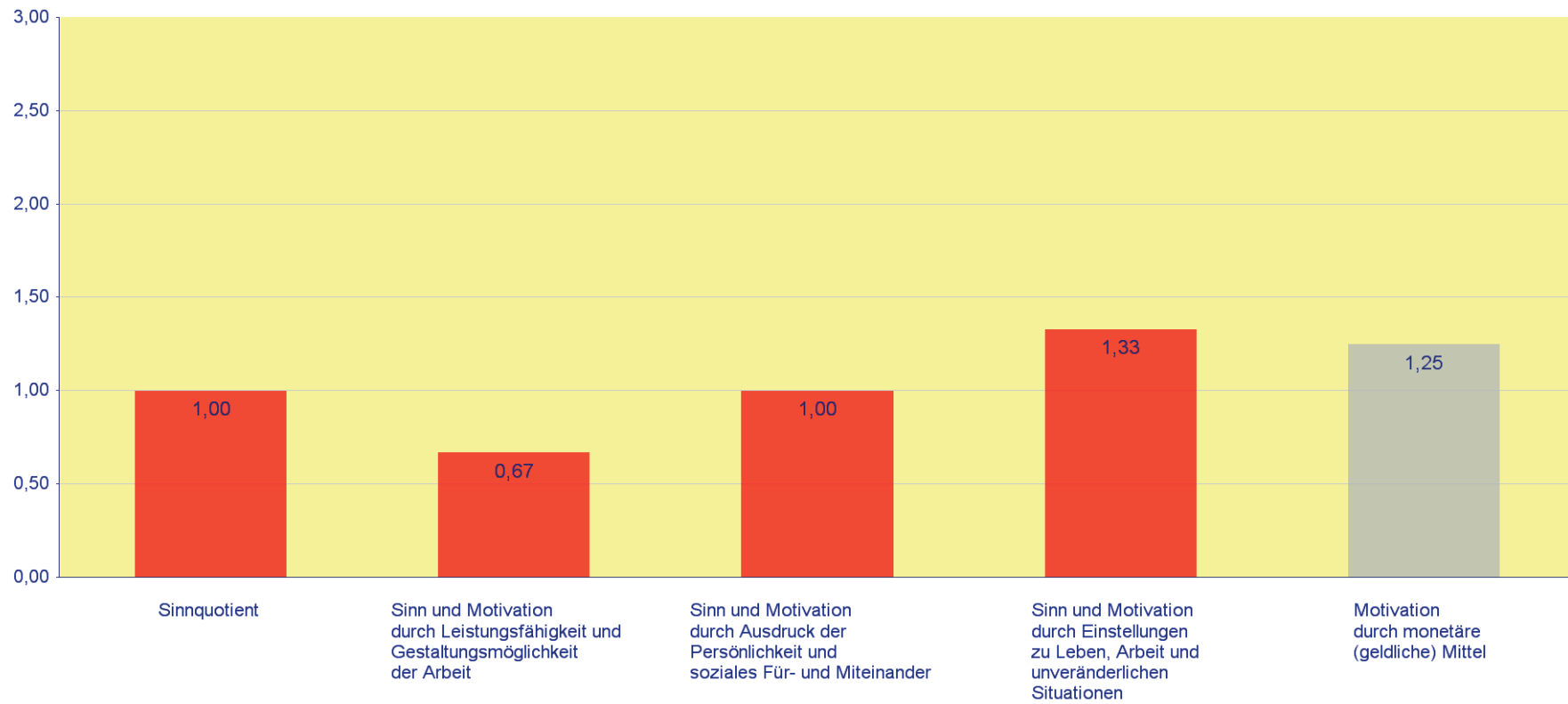
**Körperliche Schmerzen in Gelenken und Muskeln  
Durchschlafstörungen (Früherwachen zw. 03.00 und 05.00)  
Kopfschmerzen  
Starke Erschöpfungsgefühle**

### **Somatik:**

**Diskret erhöhte LC, diskreter Eisenmangel, CT-Schädel ob.  
Neurologie, Rheuma, Hormone ob**

**Was möchten Sie nun in Erfahrung bringen?**

## MOA (Meaningfull occupation index):

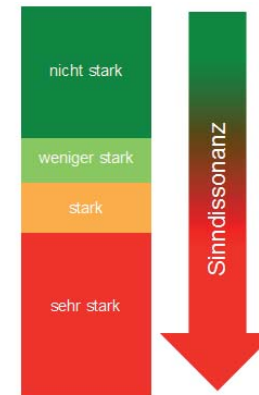
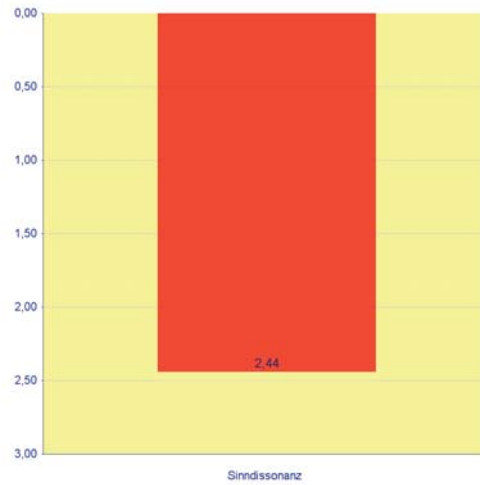


# MOA:

Teil 1 / 2



Sinndissonanz:  
Demotivation durch  
Sinnentfremdung

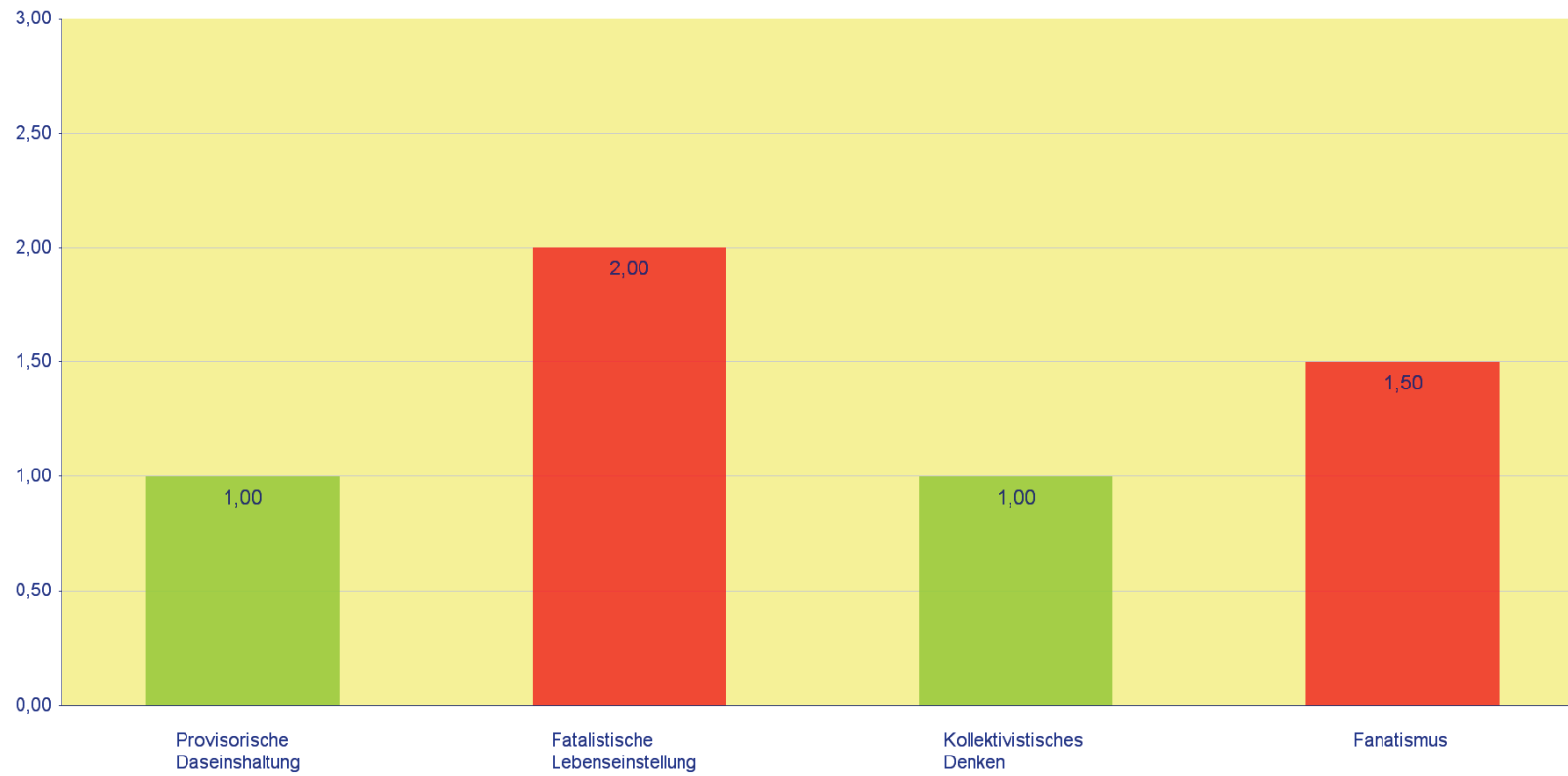


Zuordnung der Mittelwerte:

Mittelwerte	Einstufung der Sinndissonanz	Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden	Faustregel
1.75 bis 3.00	sehr stark	nicht förderlich	Je niedriger der Mittelwert, desto besser! 
1.40 bis 1.74	stark	weniger förderlich	
1.00 bis 1.39	weniger stark	förderlich	
0.00 bis 0.99	nicht stark	sehr förderlich	



# MOA:



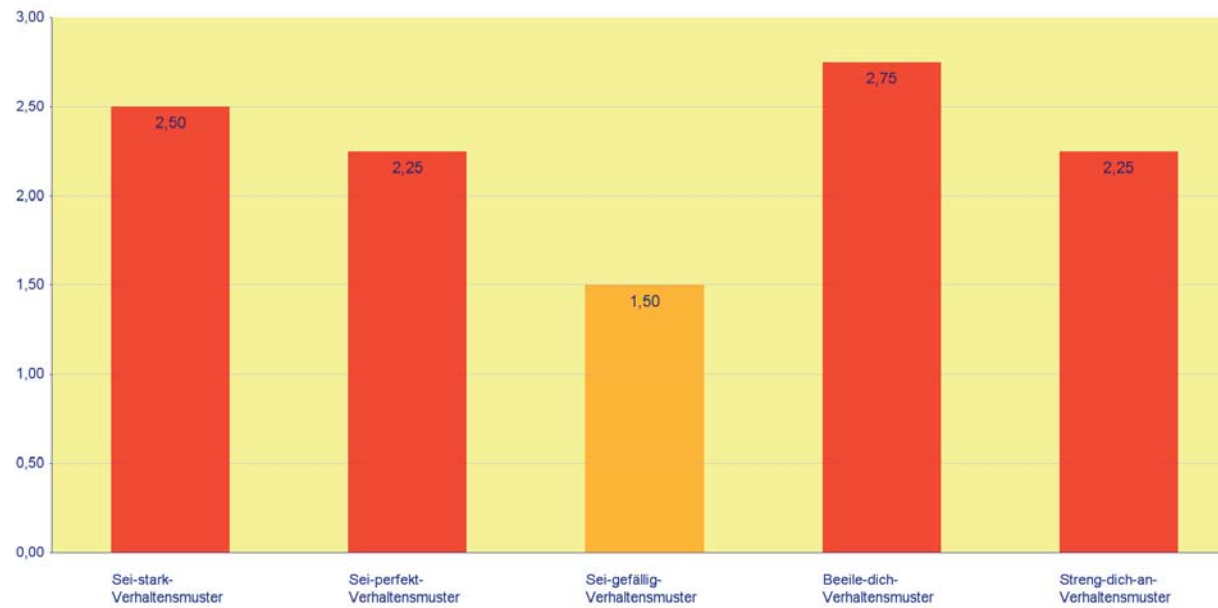
MOA:

Teil 3/ 2



Stressfördernde

Fühl- und Verhaltensmuster



# MOA:

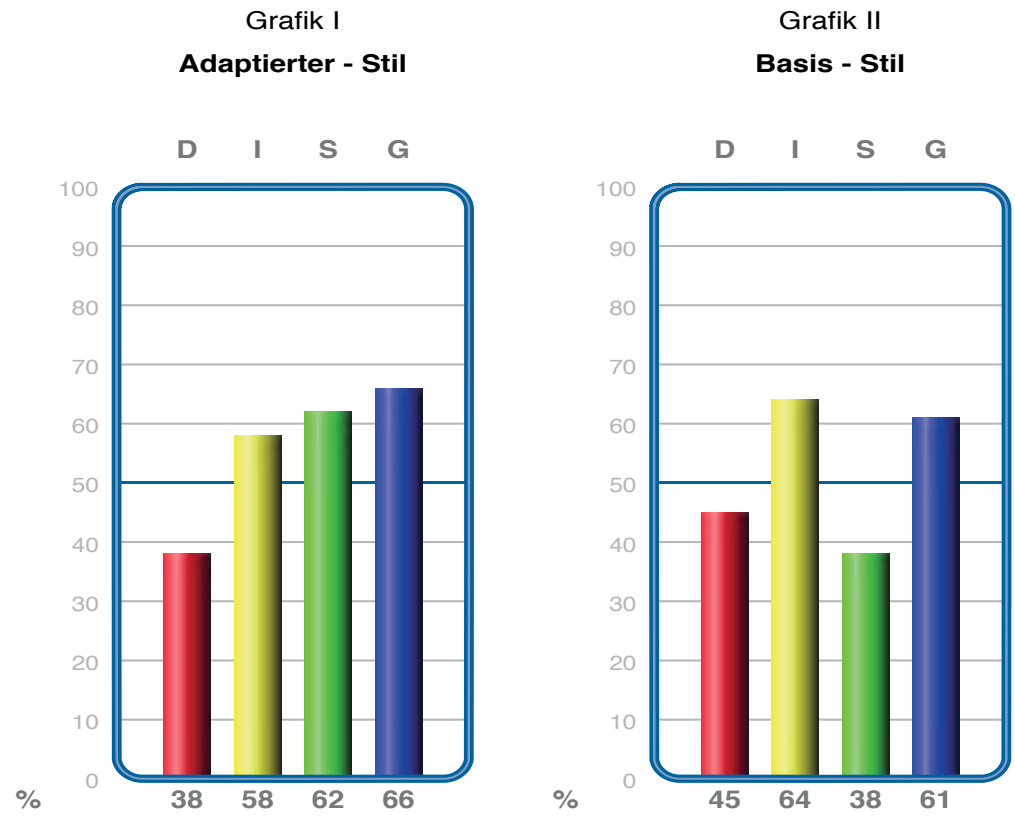
## Überblick



Bei welchen Persönlichkeits-  
eigenschaften ist eine  
Veränderung notwendig?

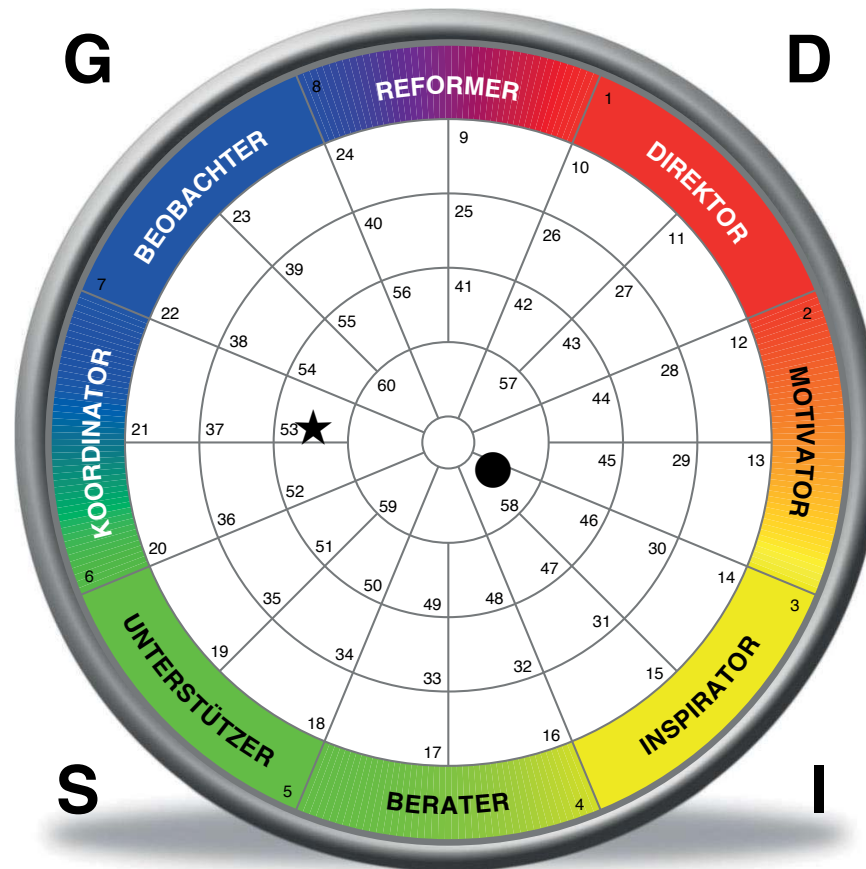
Bereich	Mittelwert		Veränderung			
	eigener (1)	Vergleichs- gruppe (2)	nicht notwendig	eher nicht notwendig	notwendig	sehr notwendig
<b>Sinnquotient</b> <small>Je höher der MW, desto besser (Maximum: 3.00).</small>	1,00	2,06				
<b>Sinndissonanz</b> <small>Je niedriger der MW, desto besser (Minimum: 0.00).</small>	2,44	1,34				
<b>Fremdmotivation</b> <small>Je höher der MW, desto besser (Maximum: 3.00).</small>	1,52	2,10				
<b>Bio-psycho-soziale Belastung</b> <small>Je niedriger der MW, desto besser (Minimum: 0.00).</small>	2,29	1,16				
<b>Stressfördernde Einstellung</b> <small>Je niedriger der MW, desto besser (Minimum: 0.00).</small>	1,38	1,06				
<b>Stressfördernde Verhaltensmuster</b> <small>Je niedriger der MW, desto besser (Minimum: 0.00).</small>	2,25	1,54				
<b>Salutogenese: Arbeit</b> <small>Je höher der MW, desto besser (Maximum: 3.00).</small>	1,00	2,03				
<b>Salutogenese: Privat</b> <small>Je höher der MW, desto besser (Maximum: 3.00).</small>	2,00	2,03				

# InsightsMDI:



Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2013 F24

# InsightsMDI:

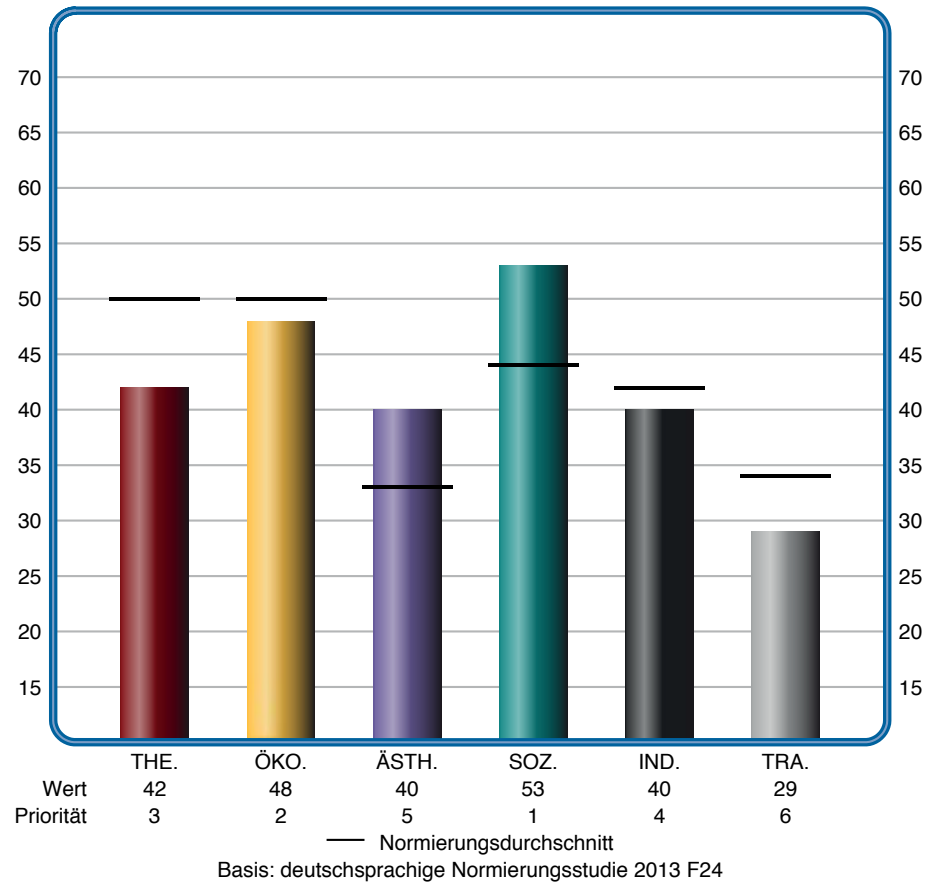


Adaptierter Stil: ★ (53) BEOBACHTER/KOORDINATOR (KREUZUNG)  
 Basis-Stil: ● (58) BEOBACHTER/INSPIRATOR (KREUZUNG)

Basis: deutschsprachige Normierungsstudie 2013 F24

Andreas Canziani Consulting an Coaching  
 Neumünsterstrasse 30 8008 Zürich Schweiz  
 +41 43 344 00 40

# InsightsMDI:



Andreas Canziani Consulting an Coaching  
Neumünsterstrasse 30 8008 Zürich Schweiz  
+41 43 344 00 40

andreas canziani

Laufbahnberater • Coach • Psychotherapeut • Psychiater

# Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Dr. med. Andreas Canziani    Neumünsterstrasse 30, 8008 Zürich    [mail@andreas-canziani.ch](mailto:mail@andreas-canziani.ch)    Telefon +41 43 344 00 40