

BERATUNGSPRAXIS KRUG



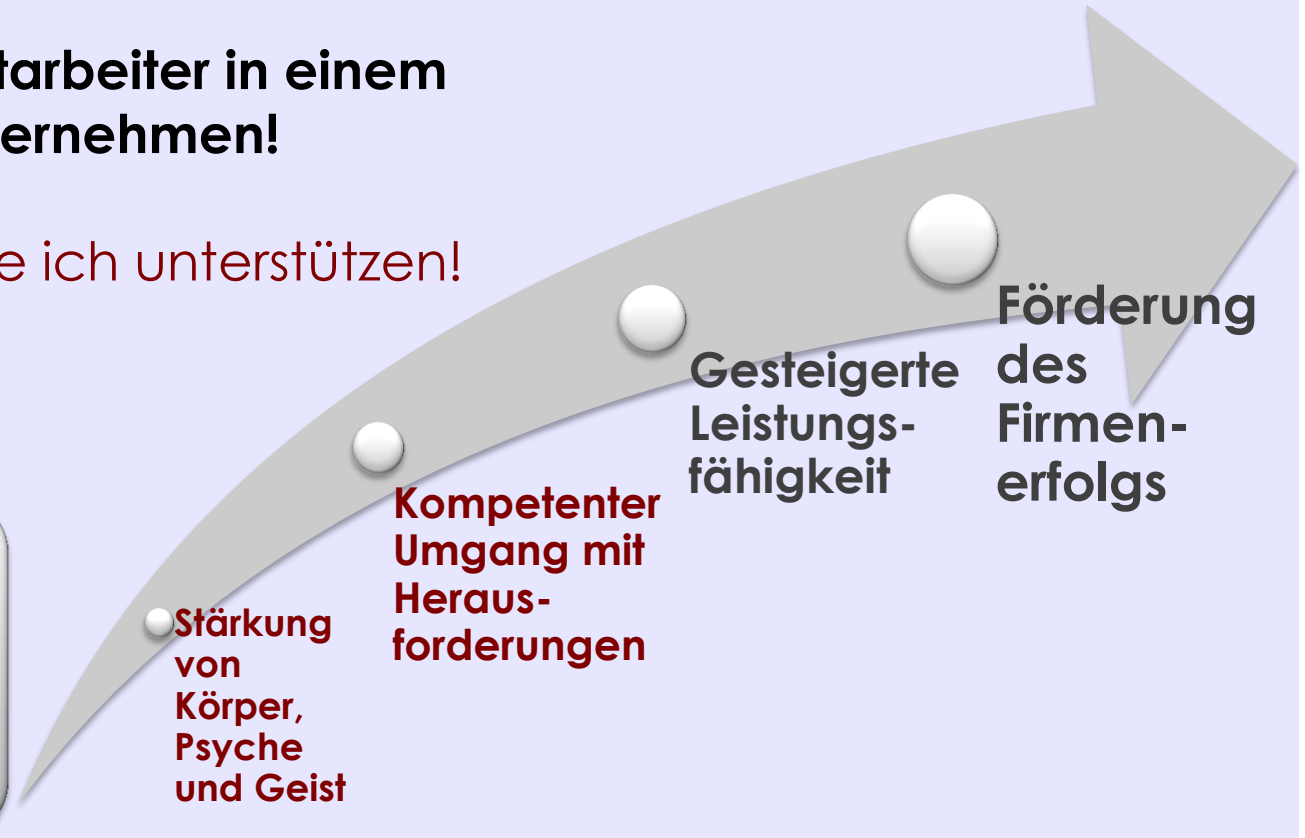
Dipl.-Päd. Wolfram Krug

**Konzepte und Methoden
für eine gesunde Entwicklung
von Menschen in
Unternehmen**

**Zufriedene Mitarbeiter in einem
gesunden Unternehmen!**

→ Das möchte ich unterstützen!

Hohe
Anforderungen
einer zunehmend
flexiblen
Arbeitswelt

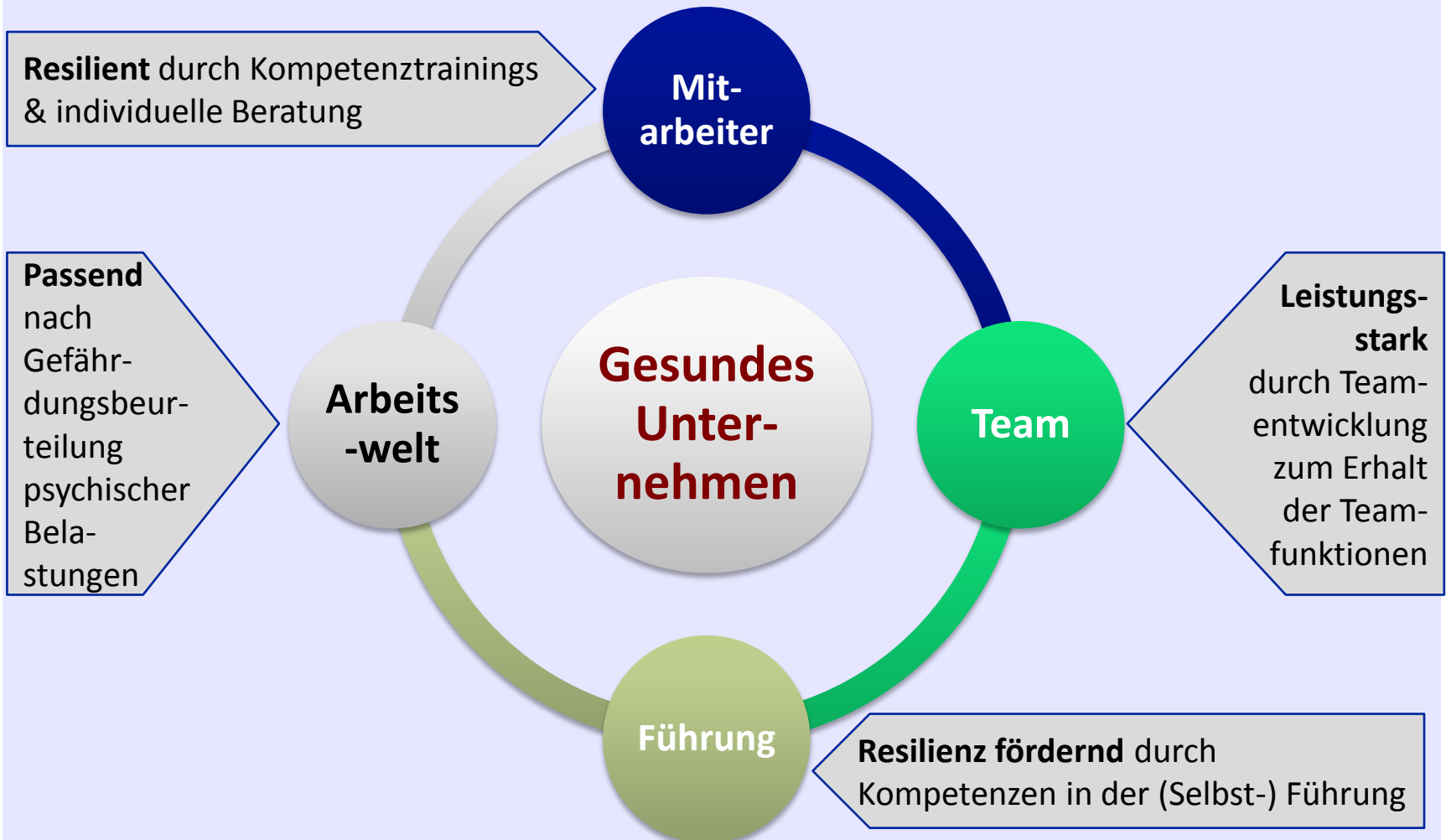


Resilienz – wird verstanden als die psychische Widerstandskraft in **Belastungssituationen** - ist keine angeborenen Größe. Sie entsteht durch positiv-stabile frühkindliche Bindungserfahrungen und durch das Training „Personaler Schutzfaktoren“. – Sie ist durch Training situativ ausbaufähig.

Resilient sind **Mitarbeiter und Führungskräfte** immer dann, wenn ihre psychische Widerstandskraft in typischen Belastungssituationen gestärkt wurde.

Resilienz bedeutet – übertragen auf den Begriff „**Team**“ – eine Stärkung der Teamidentität und des Umgangs mit äußeren Störeinflüssen für ein Mehr an Dienstleistungsbereitschaft und –vermögen.

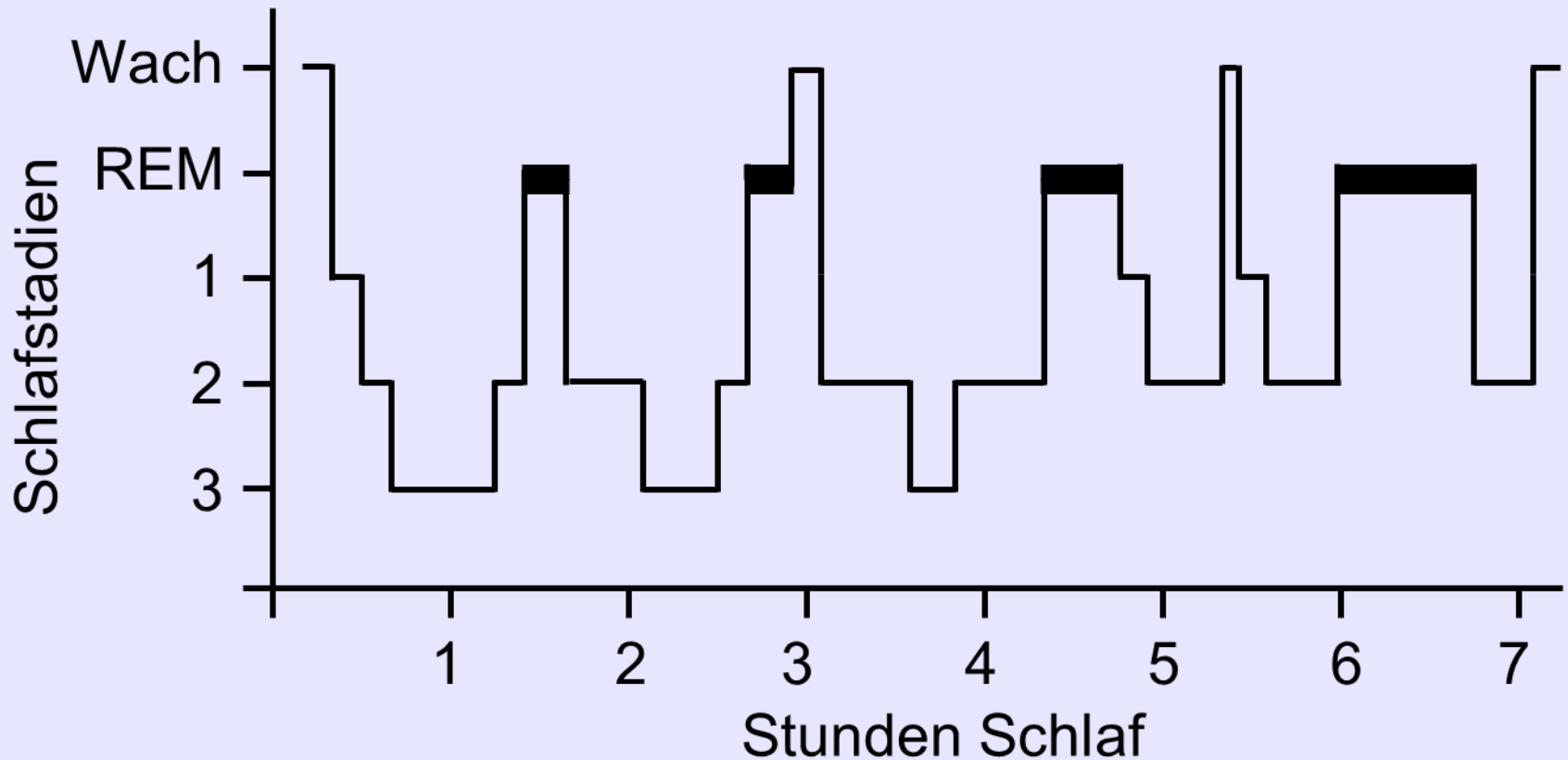
Resilienz bedeutet – übertragen auf den Begriff „**Organisation**“ – eine systematische Vorbereitung auf zukünftige Marktanforderungen durch die persongerechte Gestaltung von Umfeld und Prozessabläufen.



Gesund schlafen – erholt am Tag

Informationen und Programm
zur Behandlung oder
Vorbeugung psychogen
verursachter
Schlafstörungen.

Was kennzeichnet einen „gesunden“ Schlaf?



Quelle: Specht, Spaude, Kaluza (2014), „Kurzintervention bei Insomnie (KI)“, Kohlhammer:Stuttgart

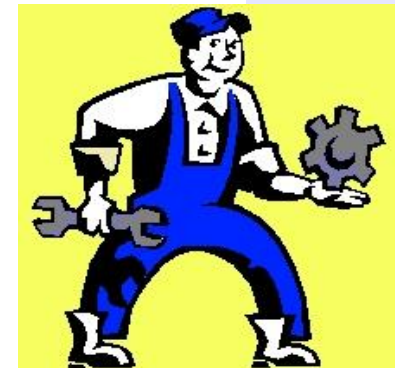
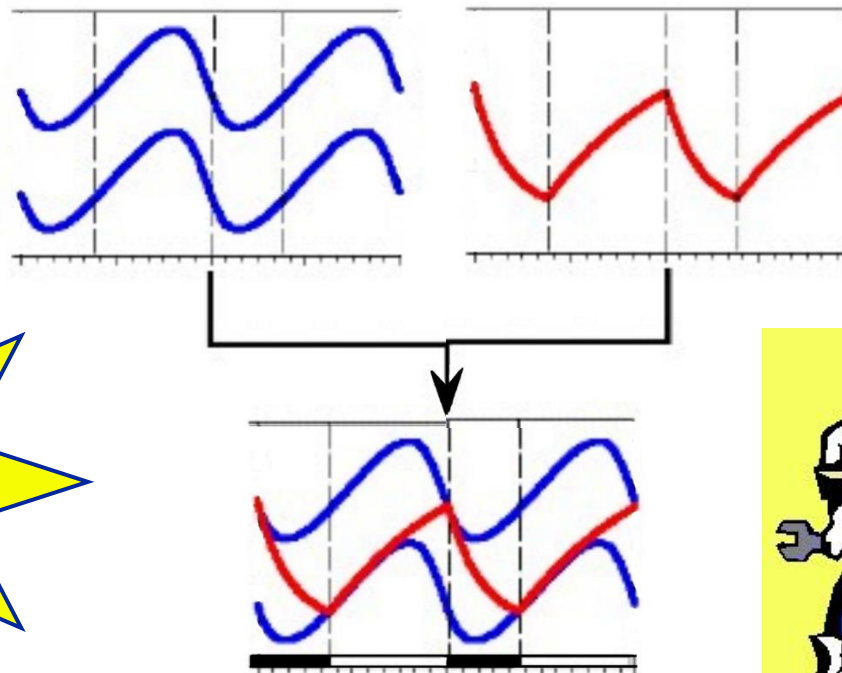
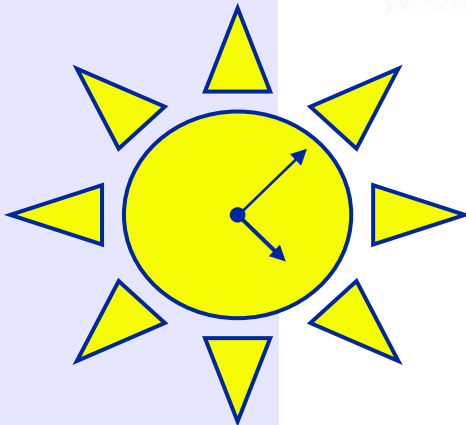
Zwei-Prozess-Modell des Schlafs

Prozess C

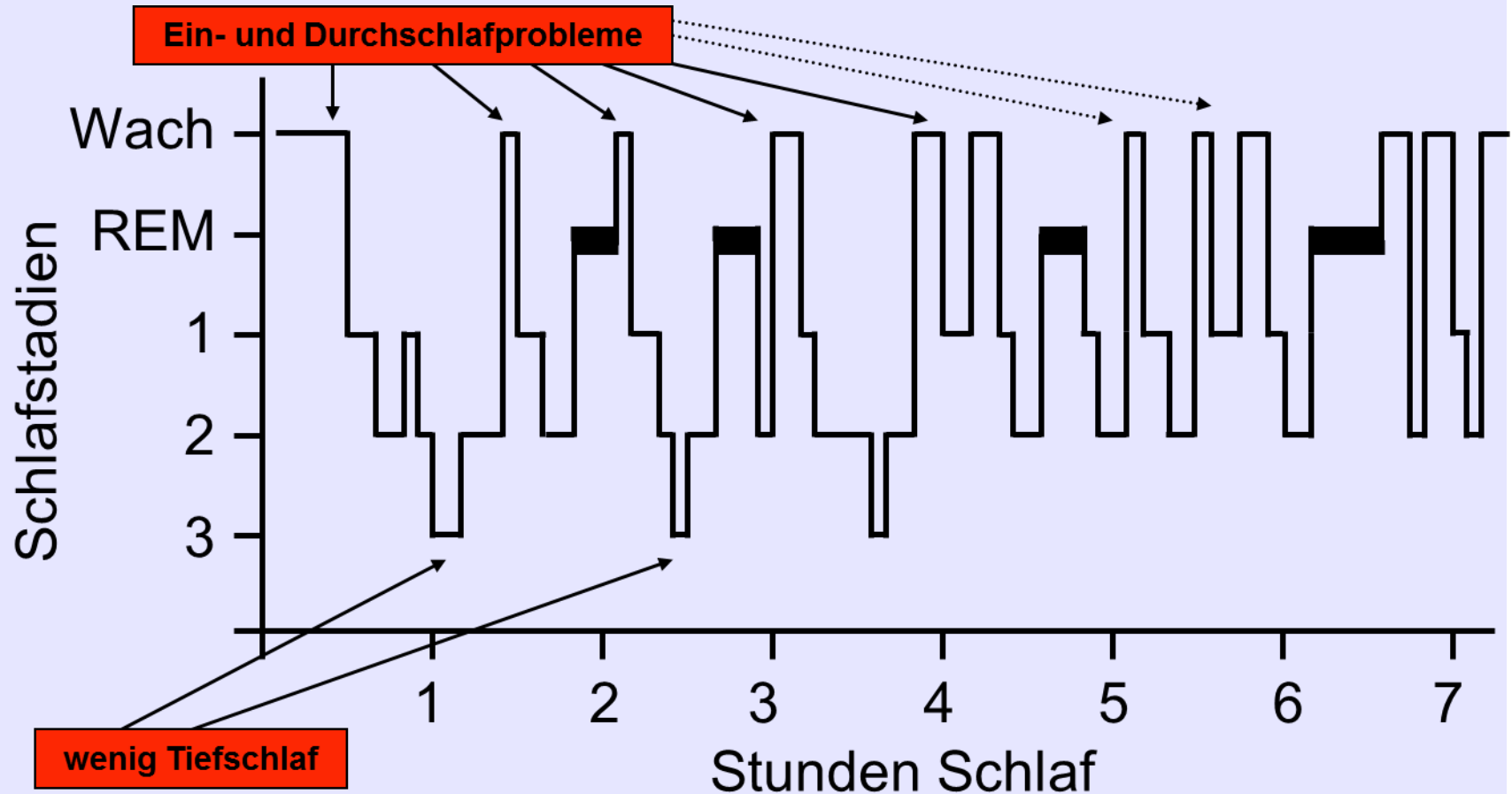
Prozess S

innere
Uhr

Schlafdruck



Phänomen Schlaflosigkeit: Was kennzeichnet einen „gestörten“ Schlaf?



Quelle: Specht, Spaude, Kaluza (2014), „Kurzintervention bei Insomnie (KI)“, Kohlhammer:Stuttgart

Phänomen Schlaflosigkeit: Wie entsteht ein „gestörter“ Schlaf?

Biologische Faktoren:

- Alter
- Geschlecht
- Vulnerabilität/Persönlichkeit
- Neurologische Erkrankung



Psychologische Faktoren:

- Grübelneigung
- Dysfunktionales Verhalten
- Gelernte Hilflosigkeit
- Kontrollverlust



Quelle: In Anlehnung an Specht, Spaude, Kaluza (2014), „Kurzintervention bei Insomnie (KI)“, Kohlhammer:Stuttgart

Grundlagen:

- ✓ Evaluiertes, klinisch getestetes und verhaltenstherapeutisch orientiertes Trainingsprogramm:
 - ✓ „**Kurzinterventionen bei Insomnie**“, Specht, Spaude, Kaluza (Kohlhammer, 1. Aufl. 2014)
- ✓ Entspannungstraining: ausgewählte Übungen zur Erleichterung des (erneuten) Einschlafens
- ✓ Fragebögen und Schlafprotokolle: zur Veränderungsmessung, Wahrnehmungsschulung und für eine Umsetzung der Schlafregeln im Lebensalltag.

1. SCHLAFPROTOKOLL

Kurzintervention bei Insomnie – KI

Name: _____

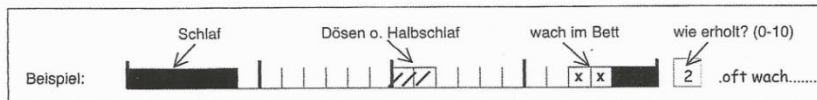
Bitte tragen Sie immer für die jeweilige Zeit folgende Möglichkeiten ein (siehe dazu das Beispiel):

Wenn Sie geschlafen haben, füllen Sie die Zeit komplett aus:

Wenn Sie wach im Bett waren, tragen Sie in dieser Zeit ein X ein:

Wenn Sie gedöst haben oder im Halbschlaf waren, schrafflieren Sie diese Zeit:

Geben Sie mit einem Wert von 0 bis 10 an, wie erholt Sie am Morgen des jeweiligen Tages waren:
von 0 = nicht erholt bis 10 = sehr erholt



Datum:	0:00	6:00	12:00	18:00	24:00	Bemerkung:
..... Mo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... Di	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... Mi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... Do	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... Fr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... Sa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... So	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INSOMNIE SCHWEREGRAD INDEX (ISI-G)¹

Name: _____

Datum: _____

1. Bitte beurteilen Sie den derzeitigen Schweregrad Ihrer Schlafprobleme (d.h. in den letzten zwei Wochen).

	Nicht vorhanden	Niedrig	Mittel	Hoch	Sehr hoch
Einschlafschwierigkeiten	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Durchschlafschwierigkeiten	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Probleme mit zu frühem Erwachen	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

2. Wie ZUFRIEDEN/unzufrieden sind Sie mit Ihrem derzeitigen Schlafmuster?

sehr zufrieden				sehr unzufrieden
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

3. In welchem Ausmaß fühlen Sie sich durch Ihr Schlafproblem bei der Bewältigung Ihres Alltags **BEEINTRÄCHTIGT** (z.B. tagsüber auftretende Müdigkeit, Fähigkeit Aufgaben am Arbeitsplatz im Haushalt zu erledigen, Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisfähigkeit, Stimmung etc.)?

gar nicht beeinträchtigt	ein wenig	in Maßen	stark	sehr stark beeinträchtigt
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

Ziele & Methoden:

- ✓ **Die Mitarbeiter/innen kennen...** die biologischen Grundlagen zur Entstehung eines gesunden Schlafs.
- ✓ **Sie wissen um...** schlafförderliche und schlafbehindernde Verhaltensweisen am Tag und in der Nacht.
- ✓ **Sie verfügen über...** Methoden zur Spannungsreduktion, zum Stoppen von Grübelattacken und zur Verbesserung der Schlafqualität (Umsetzung der wissenschaftlich erhobenen Schlafregeln).
- ✓ **Sie sind motiviert...**, die gelernten Strategien schrittweise in ihrem Lebensalltag umzusetzen.

Zentrale Programminhalte:

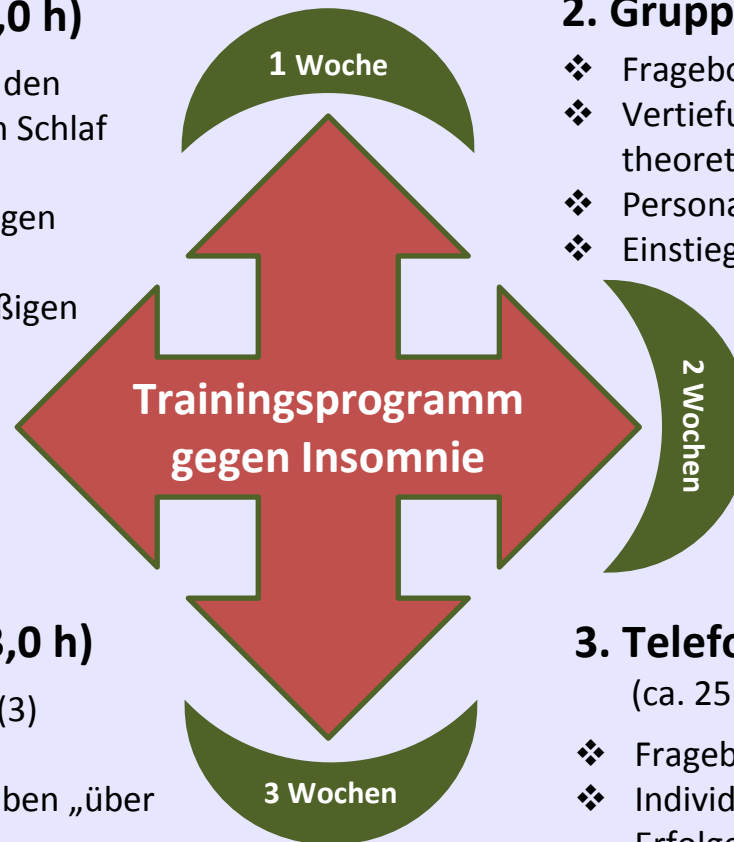
- ✓ Phänomen Schlaf: Gestörter und gesunder Schlaf,
- ✓ Organische und psychogene Schlafstörungen,
- ✓ Schlafprofil und –funktionen,
- ✓ Entstehung von Schlaf,
- ✓ Verhaltensregeln zur Optimierung des Nachtschlafs,
- ✓ Strategien zur Tagesrhythmisierung,
- ✓ Umgang mit Störgedanken (Gedankenkreisen)

1. Einstiegsvortrag (1,0 h)

- ❖ Informationen rund um den gesunden und gestörten Schlaf
- ❖ Organische und nicht organische Schlafstörungen
- ❖ Programmablauf und Motivation zur regelmäßigen Teilnahme
- ❖ Erläuterungen zum Fragebogenhandling

4. Gruppenmodul II (3,0 h)

- ❖ Fragebogenauswertung (3)
- ❖ Prüfen des Lernerfolgs
- ❖ Motivation zum Weiterüben „über den Kurs hinaus“
- ❖ Entspannungsübungen



2. Gruppenmodul I (3,0 h)

- ❖ Fragebogenauswertung (1)
- ❖ Vertiefung und Erläuterung der theoretischen Hintergründe
- ❖ Personalisieren der Schlafregeln
- ❖ Einstieg ins Entspannungstraining

3. Telefonische Beratung

(ca. 25min je Teilnehmer)

- ❖ Fragebogenauswertung (2)
- ❖ Individuelle Reflektion von Erfolgen und Misserfolgen
- ❖ Erarbeitung indiv. Lösungen zur Verbesserung des Nachtschlafs

BERATUNGSPRAXIS KRUG



Wolfram Krug

ist Diplom Pädagoge und als Heilpraktiker für Psychotherapie, existenzanalytischer Berater sowie Verhaltenstrainer seit 2004 selbstständig. Schwerpunktthemen sind Führungskräfteentwicklung, Stress- und Burnout-Prävention, Nikotinentwöhnung sowie Konfliktmanagement für Teams und Einzelpersonen.

Herr Krug arbeitet in Firmen und in seiner eigenen Praxis für psychosoziale Beratung, im Kallehaus, am Industriestandort Kalle-Albert (Wiesbaden-Biebrich).

Dipl.-Päd. Wolfram Krug