



Von Stress zur Stärke
Mentale Gesundheit im Fokus
 Julia Lux (M.Sc. Psychologie)

www.wtvv.de

WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND Wilson Headline

Headlines

Deutsches Ärzteblatt

News > Vermischtes > Massive Zunahme von Arbeitsausfällen wegen Depressionen und Angststörungen

Vermischtes
Massive Zunahme von Arbeitsausfällen wegen Depressionen und Angststörungen
 Freitag, 23. Dezember 2022

www.wtvv.de

WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 6 Wilson Headline

Headlines

SPIEGEL Wissenschaft Abonnement An

Menü < Wirtschaft > Medizin > Depressionen > Deutschland: 126 Millionen Krankentage wegen Depressionen und Angststörung

Enorme Steigerung zum Vorjahr
126 Millionen Krankentage wegen Depressionen und Angststörungen
 In Deutschland sind 2021 deutlich häufiger Menschen wegen psychischer Leiden nicht zur Arbeit erschienen als im Jahr zuvor. Auch die Dauer der Absenzen ist gestiegen.
 23.12.2022, 13.09 Uhr

www.wtvv.de

WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 7 Wilson Headline

Headlines

Süddeutsche Zeitung

Meine SZ | SZ Plus | Bundesregierung | Ukraine | USA | Politik | Wirtschaft | Meinung | Panorama | Sport | Mün

Home > Gesundheit > Gesundheit > Psychotherapeuten warnen - Starke Zunahme psychischer Erkrankungen bei jungen Menschen


Psychotherapeuten warnen
Starke Zunahme psychischer Erkrankungen bei jungen Menschen
 4. Oktober 2024, 6:30 Uhr

www.wtvv.de

WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 8 Wilson Headline

Headlines

STUTTGART 02.12.25 09:14 UZ MEHR Z. **Frankfurter Allgemeine**



Nach ihrem Rückzug bei den French Open offenbart Naomi Osaka, dass sie schon länger unter Depressionen leide. Unterstützung erhält die japanische Tennisspielerin nicht nur von Serena Williams.

www.wtvv.de

WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 9 Wilson Headline

Headlines

Stress eine natürliche Körperreaktion

- Menschheit existiert seit einer **Million Jahren**, die zivilisierte Welt aber erst seit **2000 Jahren**
- **Körper** ist noch auf die **Urzeit** programmiert
 - Überlebenskampf
 - Nahrungsmittelbeschaffung (Jagd oder Kampf)
 - Verteidigung der Familie
 - Erholungsphasen (nach Kampf oder Flucht)
- Stressoren haben sich verändert



www.wtvv.de

WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 10 Wilson Headline

Stressoren heutzutage

- Zeitdruck, Termindruck, Hektik
- Ständige Erreichbarkeit & Informationsüberflutung
- Finanzielle Sorgen, Konflikte etc.
- Sport: Sichtbarkeit, Wettkampfdichte etc.

→ Während Stress in der Urzeit eine direkte **Überlebensfunktion** hatte, um sich auf körperliche Gefahren vorzubereiten, ist der **moderne Stress oft chronisch** und durch **abstrakte, psychische Belastungen** ausgelöst

www.wtvr.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 12 Wilson Onix

...ALLES EINE FRAGE DER
EVITIERBARKEIT

12/1/25 13

Fight-or-Flight Reaktion / Stressreaktion

Fight-or-flight response

www.wtvr.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 14 Wilson Onix

Gesundheitliche Folgen von chronischem Stress

1. Energie wird durch **mangelnde Bewegung** nicht abgebaut (z.B. Herzinfarktrisiko und Risiko für Diabetes steigt).
2. Chronischer Stress führt zur chronischen Stressreaktion, was wiederum zu Muskelverhärtungen, Verklebungen der Faszien oder auch Bluthochdruck führen kann.
3. Stresshormone haben Einfluss auf unser **Immunsystem** (erhöhte Krankheitsanfälligkeit, Allergien).
4. Unter Belastung schaden wir unserem Körper durch einen **ungesunden Lebensstil** häufig zusätzlich (Fertiggerichte, Frustessen, vermehrter Konsum von Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten und anderen Suchtmitteln).

www.wtvr.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 15 Wilson Onix

**Worauf sollten wir achten,
um die eigene mentale
Gesundheit zu fördern?**

01.12.25 16

Körper	Geist	Verhalten & Alltag	Umfeld & Einstellung
<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige Bewegung • Schlafhygiene • Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit • Atemübungen • Kognitive Stressbewältigung 	<ul style="list-style-type: none"> • Pausen & Erholung • Soziale Kontakte • Natur & (Tages-)licht 	<ul style="list-style-type: none"> • Umgebung stressärmer gestalten • Sinn und Werte • Selbstmitgefühl

www.wtvr.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 17 Wilson Onix

Geist

- **Achtsamkeitsübungen:** nach einigen Wochen weniger Aktivität in den Stresszentren des Gehirns (Amygdala)
- **Atmung** (z.B. 4-7-8- Methode oder Box Breathing): senken Puls und Cortisolspiegel
- **Kognitive Stressbewältigung:**
 - Gedanken hinterfragen: Was genau macht mir Stress? Oft sind es die Bewertungen, nicht die Situation selbst
 - Stressbudget führen: Was genau sind Stressquellen? Wie kann man sie reduzieren?

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

01.12.25

18

Wilson

Ondr

Verhalten & Alltag

- Pause & Erholung
 - **Microbreaks:** alle 90 Minuten 5 Minuten bewusst abschalten
 - **Digital Detox:** feste handyfreie Zeiten
- **Positive soziale Interaktionen** senken Stresshormone

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

01.12.25

20

Wilson

Ondr

Umfeld & Einstellung

- **Sinn und Werte:** Menschen mit klaren Lebenswerten sind stressresistenter
- **Selbstmitgefühl**

Impathie

[im'pa-thie] Substantiv, feminin

die Fähigkeit, an den eigenen Gefühlen teilzuhaben und sie zu verstehen.

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

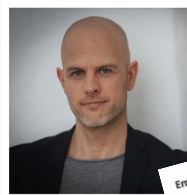
01.12.25

21

Wilson

Ondr

Dr. Dirk W. Eilert



- Ph.D. klinische Psychologie
- Emotionsforscher
- Experte für Körpersprache und Mimik

Emotionale Intelligenz ist die Währung des 21. Jahrhunderts. Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und gekonnt mit ihnen umzugehen, ist in der heutigen Zeit die erfolgsentscheidende Schlüsselqualifikation – sei es privat oder im Berufsleben.

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

01.12.25

24

Wilson

Ondr

Die 4 emotionalen Grundbedürfnisse

- "Mental und emotional **gesund** sind wir, wenn **unsere emotionalen Bedürfnisse in Balance** sind"
- → „Wenn alle 4 Grundbedürfnisse erfüllt sind, kommen wir in unsere Mitte.“

Inspiration & Leichtigkeit

Durchsetzung & Einfluss

Harmonie & Geborgenheit

Ordnung & Stabilität

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

01.12.25

26

Wilson

Ondr

Die 4 emotionalen Grundbedürfnisse

- Streben nach Belohnung
- z.B. Freude, Interesse

Inspiration & Leichtigkeit

Durchsetzung & Einfluss

- z.B. Selbstwirksamkeit, Selbstwert
- Habe ich durch mein Handeln Einfluss?

- z.B. Empathie, Zugehörigkeitsgefühl, Mitgefühl, Geborgenheit

Harmonie & Geborgenheit

Ordnung & Stabilität

- Streben Dinge einzuordnen

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

01.12.25

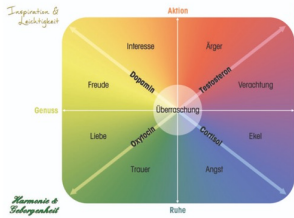
27

Wilson

Ondr

Motivkompass nach Dirk Eilert

- Wenn diese Grundbedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind, kommt es zu einer **neurobiologischen Reaktion**
- der Körper reagiert mit **Botenstoffen**



The diagram is a circular compass with eight segments, each representing a basic need and its associated emotion. The segments are:

- Interesse** (top-left, yellow): associated with *Neugierde* (curiosity).
- Anger** (top-right, red): associated with *Verachtung* (contempt).
- Freude** (middle-left, green): associated with *Überzeugung* (conviction).
- Verachtung** (middle-right, purple): associated with *Ekel* (disgust).
- Liebe** (bottom-left, blue): associated with *Trauer* (grief).
- Angst** (bottom-right, dark blue): associated with *Ruhe* (calm).
- Neugierde** (top, orange): associated with *Interesse* (interest).
- Ekel** (bottom, dark green): associated with *Liebe* (love).

 The compass is divided into four quadrants by a vertical and a horizontal line. The quadrants are labeled:

- Top-Left (Yellow/Green):** *Interesse* and *Freude*.
- Top-Right (Red/Purple):** *Anger* and *Verachtung*.
- Bottom-Left (Blue/Dark Blue):** *Liebe* and *Angst*.
- Bottom-Right (Dark Green/Dark Blue):** *Ekel* and *Ruhe*.

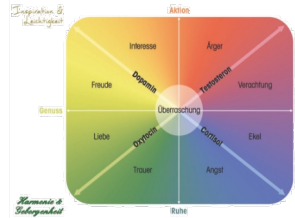
 The compass is also labeled with four outer terms: *Neugierde* (top), *Interesse* (right), *Liebe* (bottom), and *Angst* (left). The central circle is labeled *Überzeugung*.

www.wtfv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 24 Wilson ONE

Motivkompass nach Dirk Eilert

- Jede Emotion hat eine wichtige **Funktion** für unser Leben
- Emotionen = **Sprache unserer Motive**, Signalgeber, Bedürfniserfüllungsgehilfen
- Unangenehme Emotion** = Hinweisschild auf **unerfülltes Bedürfnis**
- Angenehme Emotion** = Hinweisschild auf **erfülltes Bedürfnis**



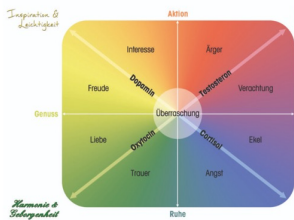
The diagram is identical to the one in the previous slide, showing the eight basic needs and their associated emotions in a circular compass format.

www.wtfv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 25 Wilson ONE

Motivkompass nach Dirk Eilert

- Beispiel: Stau
- Gehirn sendet die Emotion **Anger**
- Bedürfnis nach **Durchsetzung und Einfluss (Selbstwirksamkeit)** ist nicht erfüllt
- Funktion: **Beseitigung des Zielhindernisses**
- Kenne ich eine Abfahrt, die kein anderer kennt, spüre ich **Stolz**
- Bedürfnis nach **Durchsetzung und Einfluss** ist erfüllt



The diagram is identical to the one in the previous slides, showing the eight basic needs and their associated emotions in a circular compass format.

www.wtfv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 26 Wilson ONE

Haltung Sawubona

- Sawubona** ist ein Zulu-Gruß in Südafrika, der wörtlich "Ich sehe dich" bedeutet und eine tiefere Anerkennung des Gegenübers ausdrückt
- Ich sehe Dich mit all Deinen Gefühlen, Wünschen, Hoffnungen etc.
- Haltung **Sawubona** zu uns selbst kultivieren

Sawubona

[saw:'bónah] noun

Zulu greeting that translates to "I see you," more than words of politeness, sawubona carries the importance of recognizing the worth and dignity of each person. It says "I see the whole of you/your experiences, your passions, your pain, your strengths and weaknesses, and your future. You are valuable to me."

www.wtfv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 27 Wilson ONE

FAZIT

- Wenn wir diese **4 Grundmotive** ansteuern können, dann sind wir **emotional gesund**
- Balanciertes Motivsystem** korreliert mit **Lebenszufriedenheit**, allgemeinen **Wohlbefinden** und (mentaler) **Gesundheit**
- Studien zeigen, wenn die **Grundmotive langfristig nicht erfüllt** sind, dann werden wir **psychisch krank** (Korrelation mit Angststörungen, Depressionen usw.)

www.wtfv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 28 Wilson ONE

Was können wir nun tun?

www.wtfv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 29 Wilson ONE

Was können wir tun?

- Forschung: Welche angenehmen Emotionen haben einen besonders großen Impact auf die 4 Grundmotive und erlauben uns einen **Zugang zu dem jeweiligen Feld?**
- Jedes Feld hat also einen **Hauptgenerator**, der dieses Feld mit Energie versorgt
- *Welche emotionalen Super-Ressourcen sind es?*

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 27 Wilson emTrace

Emotionale Super-Ressourcen



Ehrfurcht Stolz

Dankbarkeit Entspannung

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 28 Wilson emTrace

MeSource Meeting

Die fünf Fragen des MeSource®-Meetings

☐ Was habe ich heute durch mein Handeln erreicht, auf das ich stolz bin?

☐ Wann habe ich mich heute echter oder einfach nur entspannt gefühlt?

☐ Wofür bin ich heute dankbar?

☐ Wo ist mir heute ein Wunder begegnet, wann habe ich Ehrfurcht gespürt?

☐ Wenn habe ich heute eine Freude gemacht?

Anleitung: Beantworten Sie nacheinander die aufgestellten Fragen. Schreiben Sie nach jeder Antwort die Fragen und antworten Sie für 15 Sekunden das Gehirn nach. Wiederholen Sie diesen Prozess drei-mal mehr als fünf-fach.



Ehrfurcht Stolz

Dankbarkeit Entspannung & Sicherheit

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 29 Wilson emTrace

Was kann man im Verein tun, um die mentale Gesundheit der Mitglieder zu fördern?



© 2014 WTV - Tennis-Verband Westfalen

Vielen Dank!



www.wtv.de

© 2014 WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND Wilson emTrace

Meine Kontaktdaten

Julia Lux (M.Sc. Psychologie)

Tel.: 0151/61413288

E-Mail: Julia.Lux1302@gmail.com



www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 30 Wilson emTrace