

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

www.wtv.de

WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Wilson Tennis Order

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.wtv.de

WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25

Wilson Tennis Order

Headlines

SPIEGEL Wissenschaft

Abonnement An

☰ Menu < Wissenschaft > Medizin > Depressionen > Deutschland: 126 Millionen Krankentage wegen Depressionen und Angststörungen

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.wtv.de

WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25

Headlines

Süddeutsche Zeitung

☰ Menü | Q

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

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.wtv.de

WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25

Headlines

Frankfurter Allgemeine

☰ Q | Z | ZUMM | MHD-FAD | 01.12.2021, 13:35 | Leser: 4 Min.

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.wtv.de

WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25

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

MENSCHEN DER URZEIT
 Die Entwicklung des Lebens auf unserer Erde
 WELTBILD VERLAG

www.wtv.de

WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25

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.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 12

Wilson Tennis Only

...ALLES EINE FRAGE DER
EVITKESPREF

12/1/25 13

Fight-or-Flight Reaktion / Stressreaktion

Fight-or-flight response

Diagram illustrating the Fight-or-Flight response with labels: Tense vision, Fast breathing, Converting glycogen to glucose, Slow digestion, Muscle tension, Hearing loss, Acceleration, Produces stress hormones, Relaxation.

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 14

Wilson Tennis Only

• **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, Fruktessen, vermehrter Konsum von Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten und anderen Suchtmitteln).

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 15

Wilson Tennis Only

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 • Atemübungen • 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.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 17

Wilson Tennis Only

 **Geist**

- **Achtsamkeitsübungen:** nach einigen Wochen weniger Aktivität in den Stresszentren des Gehirns (Amygdala)
- **Atemung** (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 TIME OUT

 **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 TIME OUT

 **Umfeld & Einstellung**

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

Impathie

[im'paθiē] *Selbstaufr, fonsinie*

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

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 21

Wilson TIME OUT

 **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 Schlüsselfähigkeit – sei es privat oder im Berufsleben.

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 24

Wilson TIME OUT

 **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 25

Wilson TIME OUT

 **Die 4 emotionalen Grundbedürfnisse**

• Streben nach Belohnung • z.B. Freude, Interesse	Inspiration & Leichtigkeit	Durchsetzung & Einfluss
• z.B. Empathie, Zugehörigkeitsgefühl, Mitgefühl, Geborgenheit	Harmonie & Geborgenheit	Ordnung & Stabilität

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

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 27

Wilson TIME OUT

Motivkompass nach Dirk Eilert

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

Das Diagramm zeigt einen Kreis mit 12 Emotionen im Zentrum, umgeben von 4 Quadranten:
 - Oben: Inspiration & Leichtigkeit (Aktion, Interesse, Anger, Verachtung)
 - Rechts: Durchsetzung & Einfluss (Kontrolle, Ekel, Angst, Ruhe)
 - Unten: Ordnung & Stabilität (Ruhe, Angst, Ekel, Ruhe)
 - Links: Genuss (Liebe, Trauer, Ruhe, Ruhe)
 Die Emotionen sind: Freude, Dopepsin, Überzeugung, Tiefzittern, Verachtung, Kontrolle, Ekel, Angst, Ruhe, Liebe, Trauer, Dopepsin.
 Die Achsen sind: Inspiration & Leichtigkeit (Aktion, Interesse, Anger, Verachtung), Durchsetzung & Einfluss (Kontrolle, Ekel, Angst, Ruhe), Ordnung & Stabilität (Ruhe, Angst, Ekel, Ruhe), Genuss (Liebe, Trauer, Ruhe, Ruhe).

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 29

Wilson Tennis Order

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

Das Diagramm zeigt einen Kreis mit 12 Emotionen im Zentrum, umgeben von 4 Quadranten:
 - Oben: Inspiration & Leichtigkeit (Aktion, Interesse, Anger, Verachtung)
 - Rechts: Durchsetzung & Einfluss (Kontrolle, Ekel, Angst, Ruhe)
 - Unten: Ordnung & Stabilität (Ruhe, Angst, Ekel, Ruhe)
 - Links: Genuss (Liebe, Trauer, Ruhe, Ruhe)
 Die Emotionen sind: Freude, Dopepsin, Überzeugung, Tiefzittern, Verachtung, Kontrolle, Ekel, Angst, Ruhe, Liebe, Trauer, Dopepsin.
 Die Achsen sind: Inspiration & Leichtigkeit (Aktion, Interesse, Anger, Verachtung), Durchsetzung & Einfluss (Kontrolle, Ekel, Angst, Ruhe), Ordnung & Stabilität (Ruhe, Angst, Ekel, Ruhe), Genuss (Liebe, Trauer, Ruhe, Ruhe).

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 30

Wilson Tennis Order

Motivkompass nach Dirk Eilert

- Beispiel: Stau
- Gehirn sendet die Emotion Ärger
- 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

Das Diagramm zeigt einen Kreis mit 12 Emotionen im Zentrum, umgeben von 4 Quadranten:
 - Oben: Inspiration & Leichtigkeit (Aktion, Interesse, Anger, Verachtung)
 - Rechts: Durchsetzung & Einfluss (Kontrolle, Ekel, Angst, Ruhe)
 - Unten: Ordnung & Stabilität (Ruhe, Angst, Ekel, Ruhe)
 - Links: Genuss (Liebe, Trauer, Ruhe, Ruhe)
 Die Emotionen sind: Freude, Dopepsin, Überzeugung, Tiefzittern, Verachtung, Kontrolle, Ekel, Angst, Ruhe, Liebe, Trauer, Dopepsin.
 Die Achsen sind: Inspiration & Leichtigkeit (Aktion, Interesse, Anger, Verachtung), Durchsetzung & Einfluss (Kontrolle, Ekel, Angst, Ruhe), Ordnung & Stabilität (Ruhe, Angst, Ekel, Ruhe), Genuss (Liebe, Trauer, Ruhe, Ruhe).

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 31

Wilson Tennis Order

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:bōnah] 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.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 34

Wilson Tennis Order

FAZIT

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

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 35

Wilson Tennis Order

Was können wir nun tun?

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 36

Wilson Tennis Order

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 37

Wilson TeamOne

Emotionale Super-Ressourcen

SUPER POWER

Ehrfurcht Stolz
Dankbarkeit Entspannung

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 38

Wilson TeamOne

MeSource Meeting

Die **fünf Fragen** des MeSource™-Meetings

<input type="checkbox"/> Was habe ich heute durch mein Handeln erreicht, auf das ich stolz bin?	<input type="checkbox"/> Was habe ich heute sicher oder einfach nur entnommen gefehlt?
<input type="checkbox"/> Wofür bin ich heute dankbar?	<input type="checkbox"/> Wer ist mir heute ein Wunder begegnet, wofür habe ich Ehrfurcht gespürt?
<input type="checkbox"/> Wenn ich mich heute eine Freude gemacht?	

emTrace® spot and release

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

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25 39

Wilson TeamOne

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

01.12.25 40

Vielen Dank!

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND 01.12.25

Wilson TeamOne

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 41

Wilson TeamOne