



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
Trauma &
Dissoziation

WILLING ~ KERTELGE

Praxis für Psychotherapie (HP)

Supervision & Coaching



Foto: Anne Willing-Kertelge

1

Erholungskompetenz statt Burnout oder Sekundärtrauma

Freitag, 08. Mai 2026 DGTD-Jahrestagung 2026 in Münster

Workshop 6, 14.30 h – 16.00 h

Anne Willing-Kertelge

- Staatlich anerkannte Dipl.-Sozialpädagogin
- Erziehungswissenschaftlerin (Dipl.-Pädagogin)
- Kunst- und Kreativtherapeutin
- Master of Counseling, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Master of Supervision & Coaching (DGSv)
- Instruktorin für MHFA Ersthelfer-Kurse

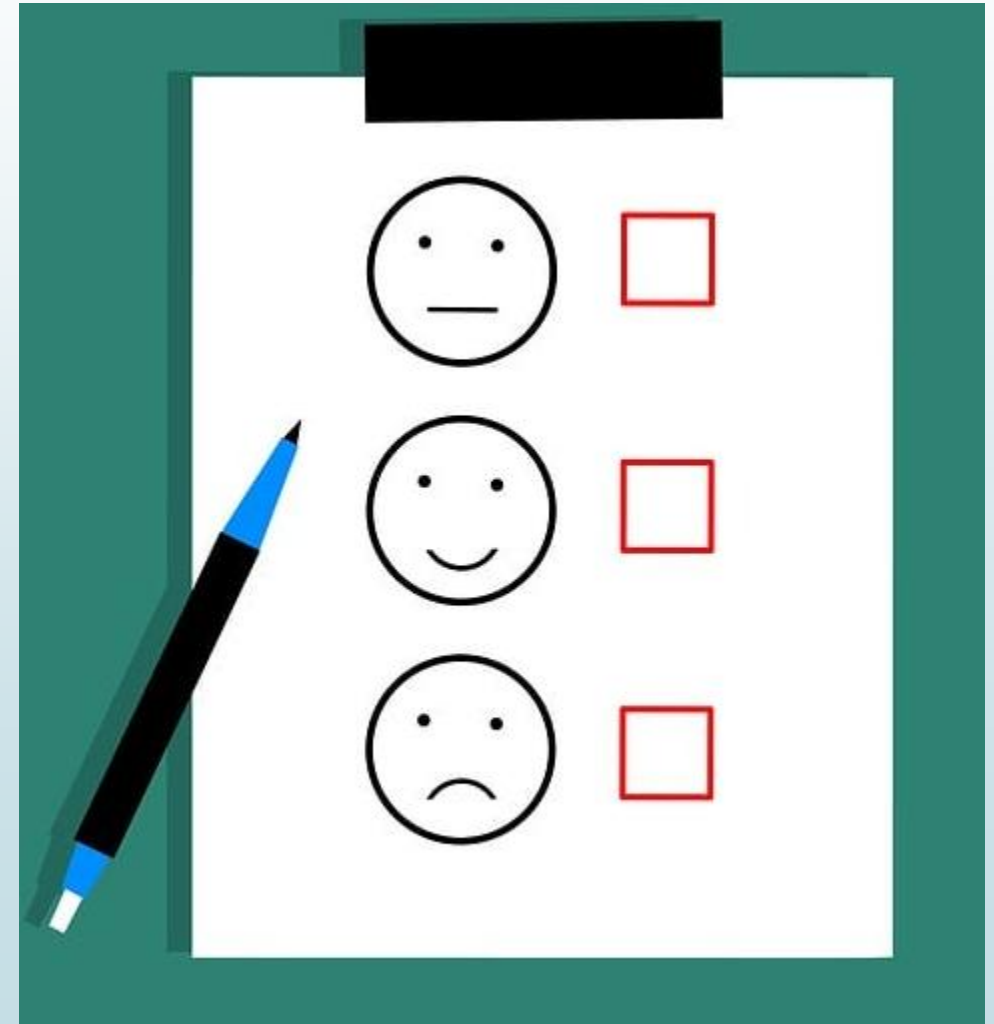


3



Innehalten: Wahrnehmungsübung

- Wie bin ich jetzt gestimmt?
- Woran merke ich das eigentlich?
- Wie merke ich, dass ich zufrieden bin?
- Was könnte ich direkt verändern, damit es mir noch besser geht?





Innehalten: Orientierungsübung

- Augen schließen:
- Sich den Raum innerlich beschreiben: wo ist das Fenster, die Tür, Pflanzen, Bilder?
- Was hat die Referentin an?

- Augen öffnen:
- Oberkörper mitnehmen, sich umschauen
- Andere TN wahrnehmen, sich anlächeln
- Übung: Sicher in Gruppen
- Wie bin ich jetzt gestimmt?





Kennenlernen zu zweit/dritt

- Meine Stimmung gerade ...
- Was erhoffe ich mir von dem Thema Erholungskompetenz?
- Oder: Der Workshop hat sich für mich gelohnt, wenn



Burn-Out



Burn-Out:
Körperliche und mentale Erschöpfung („Kapitulation“)
Symptome: Kopfschmerzen, Verspannungen,
Schlafstörungen, Müdigkeit, innere Unruhe,
Erholungsunfähigkeit, Magen-Darm-Probleme,
Herzrhythmusstörungen, erhöhter Blutdruck, Sich
überfordert fühlen, Zunehmende Distanz zum Job,
reduziertes Leistungsvermögen, innere Leere,
Antriebslosigkeit, Verzweiflung, Sinnlosigkeit, Verlust
Freudfähigkeit, Perspektivlosigkeit
Burn-out-Syndrom = akute Erschöpfungsdepression
Herbert Freudenberger, ab 1974, z.B. 12 Phasen

Hinweis auf Burn-on: ähnlich wie Burn-Out aber noch
weiter funktionieren
Timo Schiele und Berndt te Wildt (2021): Burn-on: Immer
kurz vorm Burn Out: Das unbekannte Leiden und was
dagegen hilft.
Burn-On-Syndrom = chronische Erschöpfungsdepression

Bore-out-Syndrom: Langeweile, Unterforderung (Peter
Werder u. Philippe Rothlin, 2007: Diagnose Boreout)

Sekundärtrauma



Spiegelneurone



Empathie



Kindling

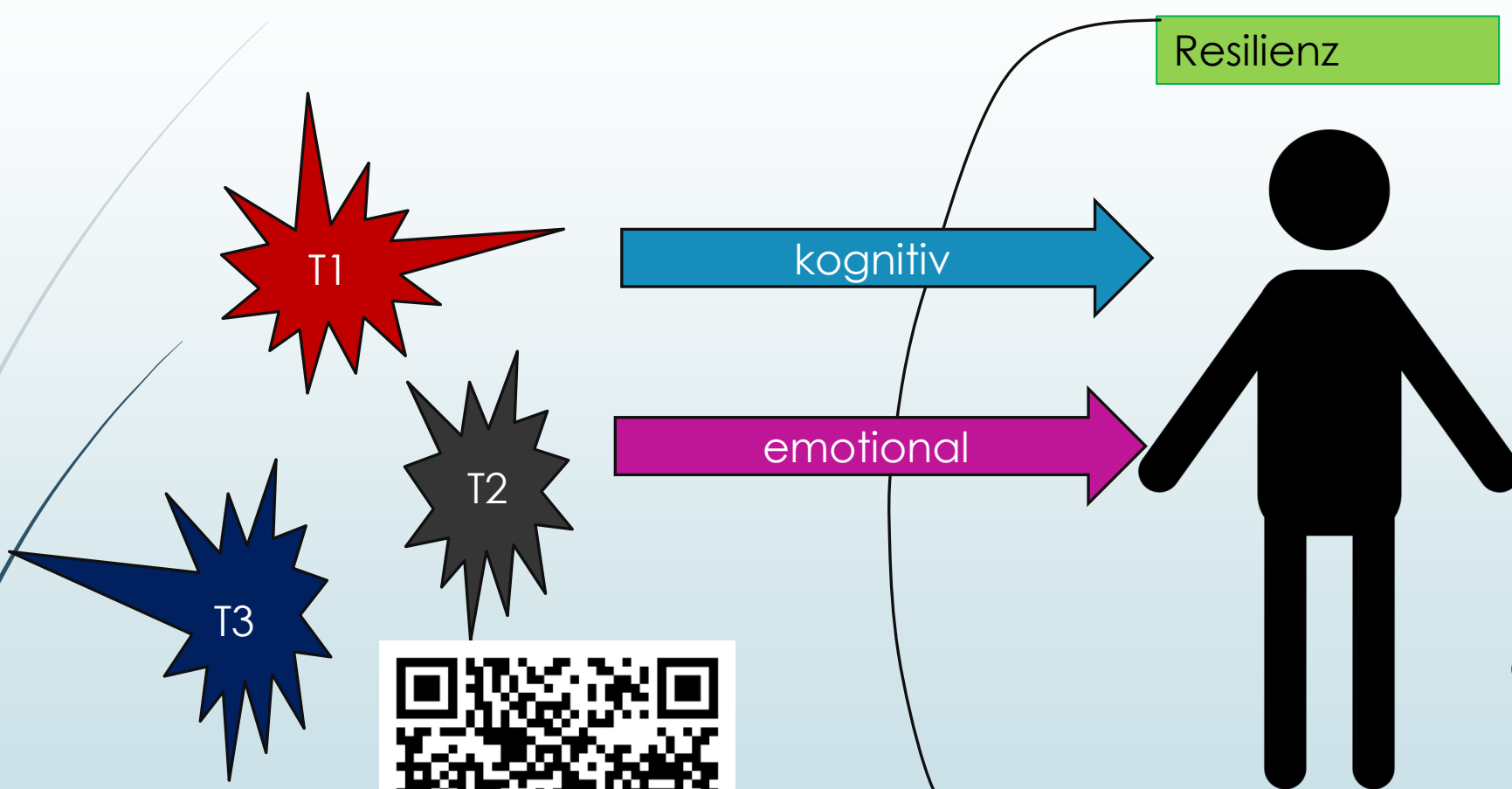


Unterschwellige Aktivierung
Amygdala → Sensibilisierung



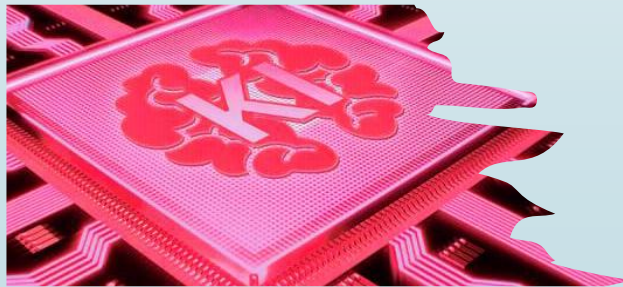
Dissoziation

Dissoziation als aktive Hemmung
des Selbsterlebens → verstärkte
Abspeicherung der emotiona-
len Inhalte ohne Zuordnung zu
Raum-Zeit-Information und ohne
Selbst-/Nicht-Selbst-Differenzie-
rung → peritraumat. Dis. →
erhöhtes Risiko für PTBS

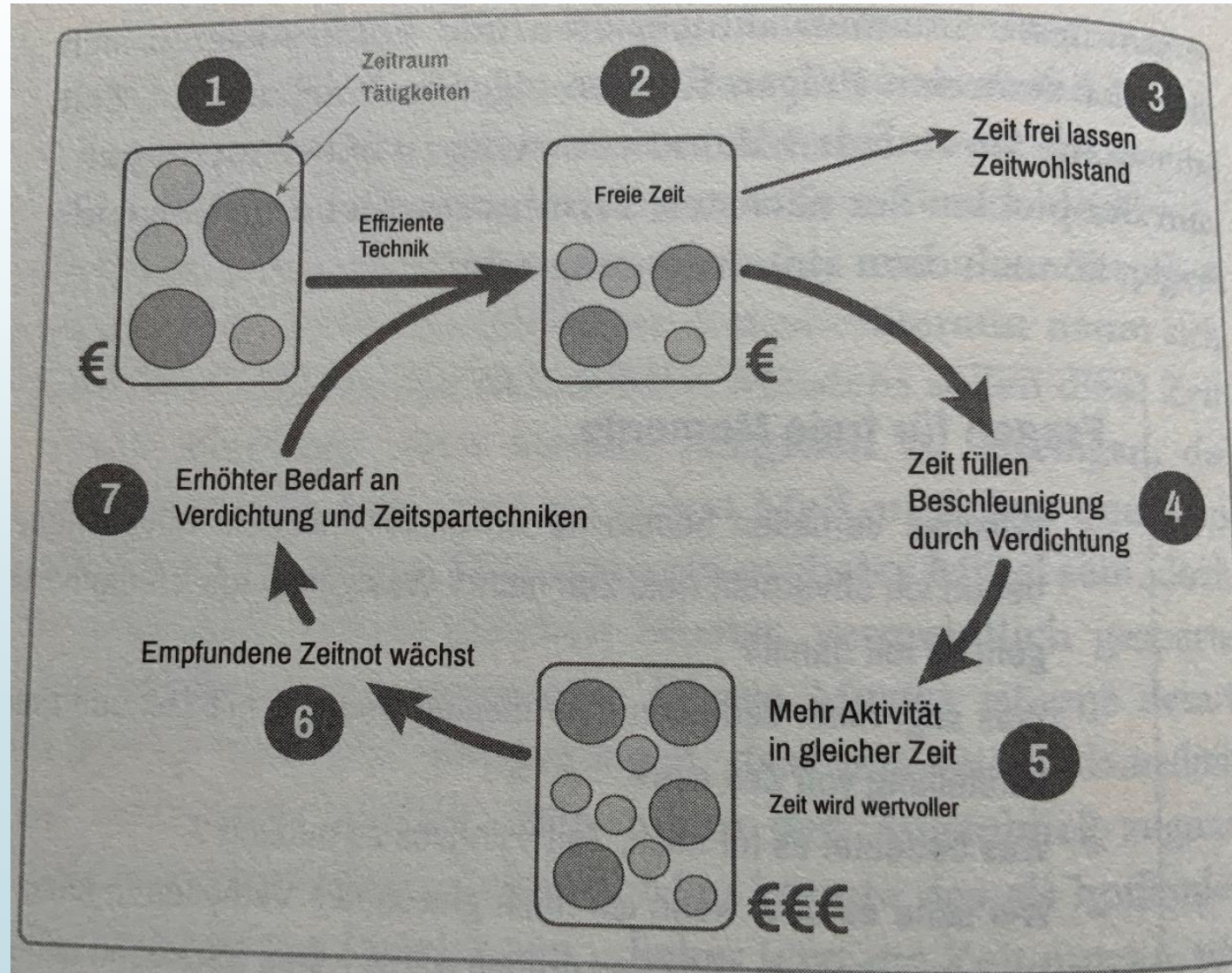


8

Zusätzlich



Beschleunigungskreislauf (Lesch et al. 2021: 174)





Eigene Mitte finden



Normales Leben

- Belastungsphasen
- Regenerationsphasen



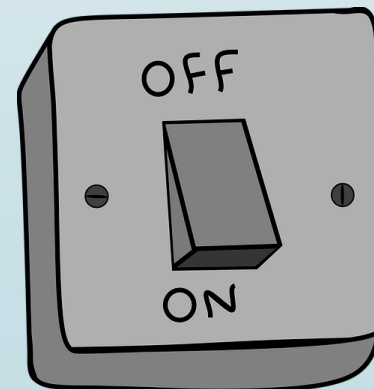
Ursprung: Erholungstraining



Anstrengung



Erholung/Regeneration



Erholungskompetenz

„Erholungskompetenz heißt, Stress erfolgreich abbauen und auf Erholung umschalten zu können.“ (AOK o.J.)

Wer mit traumatisierten Menschen arbeitet, muss drei Dinge beherzigen:
Erstens: gut essen,
Zweitens: viel feiern,
Drittens: wütend putzen“. Lang, 2009



14

Erholungskompetenz Elemente

Bedeutung von
Erholung für
Leistungsfähigkeit

Selbstbild

Selbstwahrnehmung

Belastungen
einschätzen

Ressourcen nutzen

Erholung planen

Distanzierungsfähigkeit

Erholungsmaßnahmen

Erholungskultur der
Organisation
gesellsch. Rahmenbedingungen

Erholungsinfrastruktur



Ethische Dimension



Dysfunktionale Strukturen und Arbeitsbedingungen brauchen Unzufriedenheit und Solidarität, um etwas zu verändern

Ethisch nicht vertretbar, schädliche strukturelle Bedingungen erholungskompetent in der Vereinzelung wegzuatmen
Vorsicht vor der Tendenz, gesellschaftliche Probleme zu individualisieren

Stattdessen: die Unzufriedenen verändern die Welt (zum Besseren), es braucht Solidarität, um gemeinsam Bedingungen menschlicher zu gestalten

Persönlich: Es geht um SelbstFÜRSORGE nicht um SelbstOPTIMIERUNG



Marker finden:

Empfinden, Fühlen, Denken, Verhalten
(Sinnorientierung)



Entspannung

Aktivierung

Müdigkeit

Stress

Erschöpfung



Mögliche Weiterarbeit

Kontextbezogene Ziel-“Zustände“ erkunden

Mein optimaler Entspannungszustand

Mein optimaler Aktivierungszustand



Ressourcen-Koffer

Nach Judith Daniels



Hand-drawn diagram of a "Mein Ressourcen-Koffer" (My Resource Box) with a black handle. The box is divided into three vertical compartments and has labels for external and internal resources.

äußere
innere

Mein Ressourcen-Koffer

vor der Sitzung während der Sitzung nach der Sitzung

vor der Sitzung	während der Sitzung	nach der Sitzung



Energielevel



Akku-Anzeige:
Wie viel Energie habe ich?
Eher Stress – eher Müdigkeit?

Was raubt
Energie?
(Frust)

Was gibt
Energie?
(Lust)

Ermüdung

Chronische
Überlastung

Erschöpfung

Kurze Atempause

Urlaub





Schlafen – wichtigste Erholungsquelle (bei Ermüdung)

Powernapp

Schlafhygiene



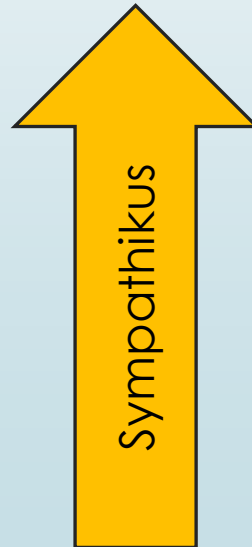
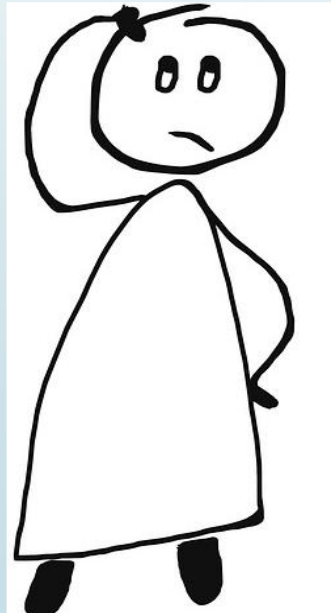
Gähnen



Was ist eigentlich Stress?

Wohlbefinden

Gefahr!!!



Chronische
Überlastung

Erschöpfung

Chron. Fehlende
Erholung

Erkrankung



Strohhalmatmung

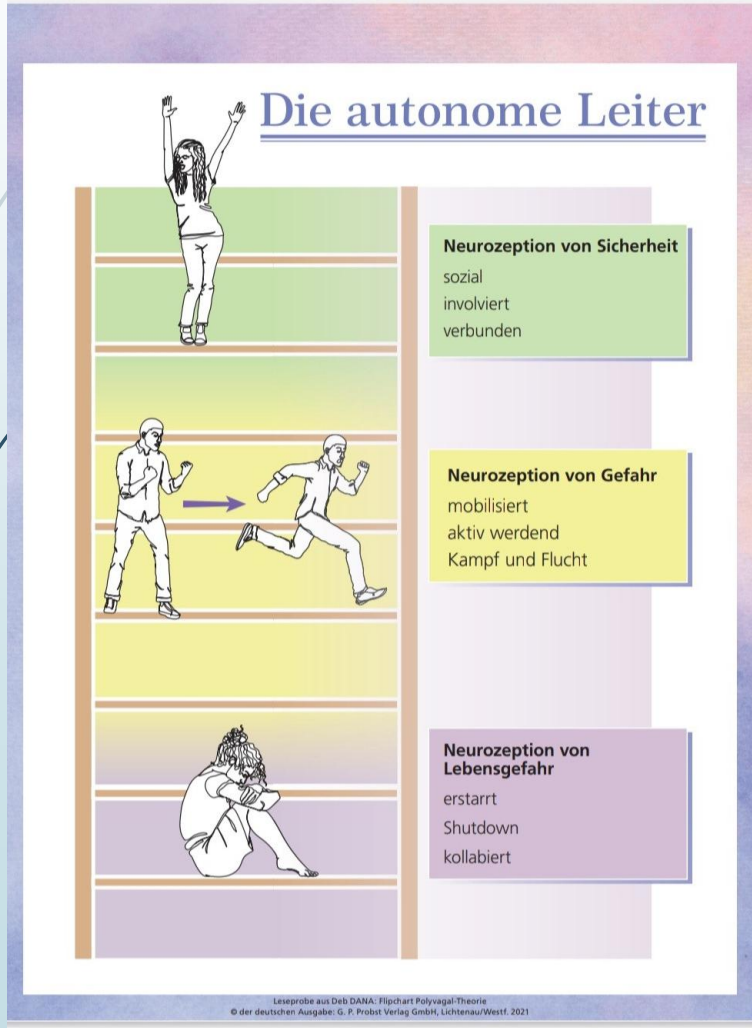


Pablo Hagemeyer 2021, 103





Veränderung ist möglich



ventral-vagal	Dinge, die ich allein tun kann: Was hilft mir, hier zu bleiben?	Dinge, die ich mit anderen tun kann: Was hilft mir, hier zu bleiben?	
sicher			
sozial			
	Was bringt mich von hier weg?	Was bringt mich von hier weg?	
sympathisch			
mobilisiert			
Kampf oder Flucht			
	Was bringt mich von hier weg?	Was bringt mich von hier weg?	
dorsal-vagal			
immobilisiert			
kollabiert			

Mapping regulierend wirkender Ressourcen



Dissoziations-Stopp

Nach Judith Daniels



Mein Dissoziations-Stopp-Koffer

vor der Sitzung	während der Sitzung	nach der Sitzung

© Au



WUUUU (Peter Levine)



Reflexion von Beanspruchungen



DGB-Index Gute Arbeit: <https://mein.index-gute-arbeit.de/>

Beanspruchungen:

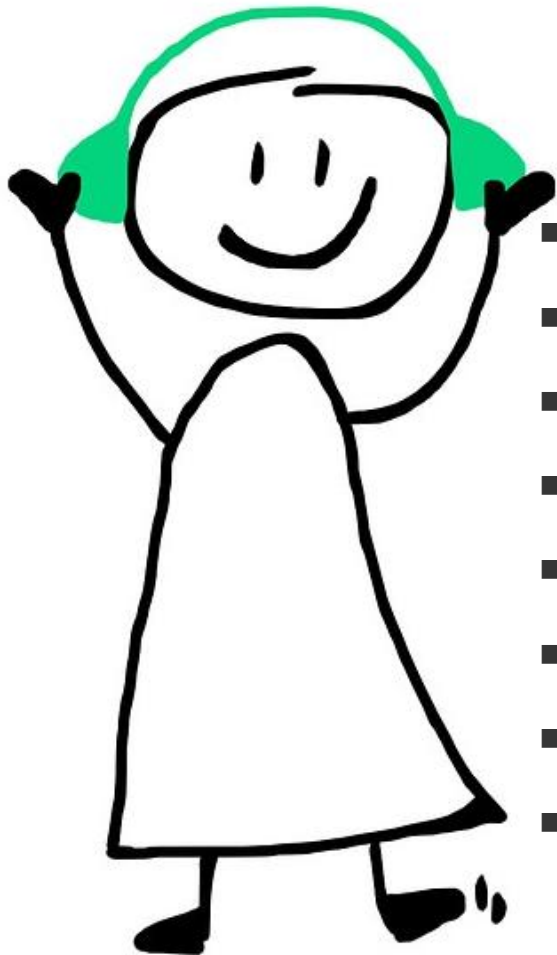
- Biologisch-physisch
- Emotional-psychisch
- Kognitiv-mental
- Dialogisch-sozial
- Seelisch-sinnstiftend



<https://proitera.ch/fuenf-innere-antreiber-richtig-nutzen-stress-mindern/>

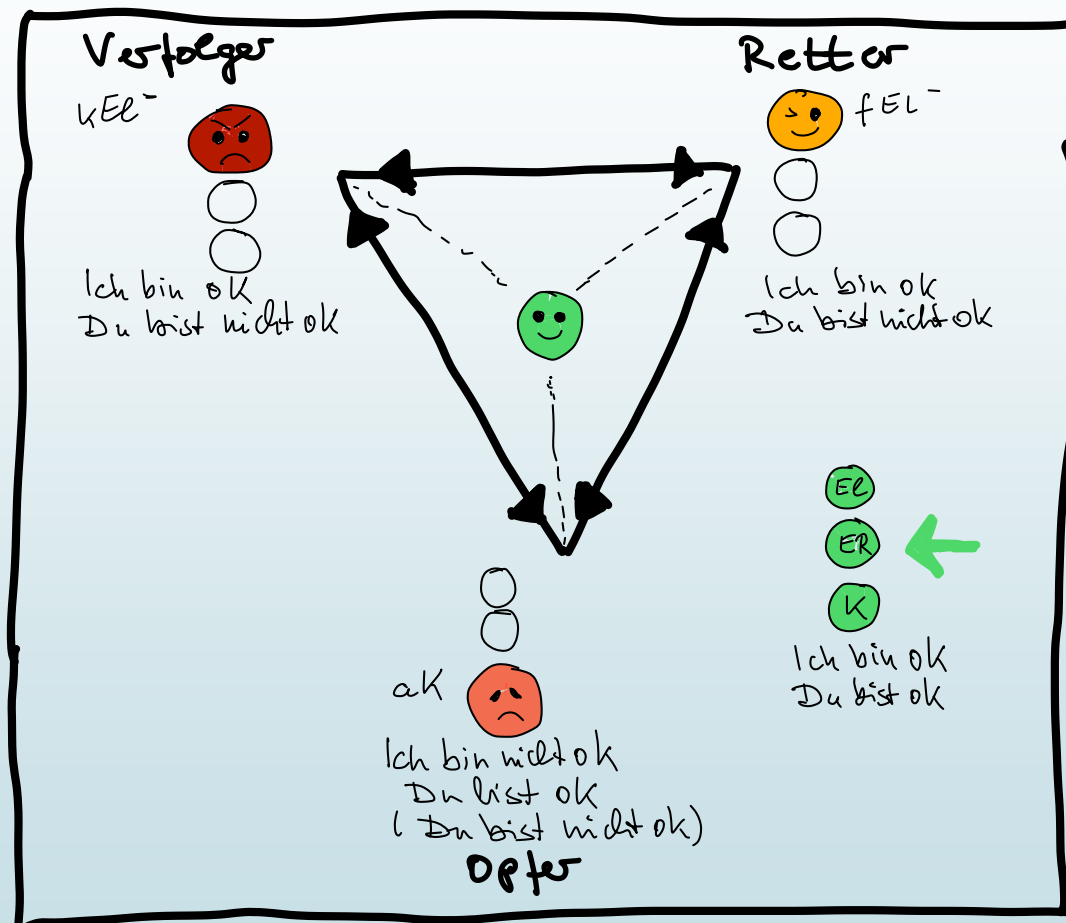
Persönliche hinderliche Einstellungen/ Glaubenssätze

TA -
Antreibertest



- Ich muss immer alles perfekt machen.
- Ich muss es allen recht machen.
- Pause bedeutet Stillstand und ist ein Zeichen von Schwäche.
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Gut zu arbeiten, bedeutet sich anzustrengen und danach erschöpft zu sein.
- Ich werde nur anerkannt, wenn ich viel leiste.
- Ich halte mich auf Trab, damit ich nicht auf grüblerische Gedanken komme.
- Ich vergleiche mich ständig mit anderen und werte mich ab.

Raus aus dem Dramadreieck



Dramadreieck Karpman 1968

Im Spiel des Dramadreiecks ist kein Platz für erwachsenes Verhalten auf Augenhöhe. Es nehmen nur Menschen daran teil, die sich entweder wie Eltern oder wie Kinder benehmen.

Der Spielball ist VERANTWORTUNG → klären, wer ist für was verantwortlich (Verantwortung ist mit Handlungsfähigkeit verbunden)

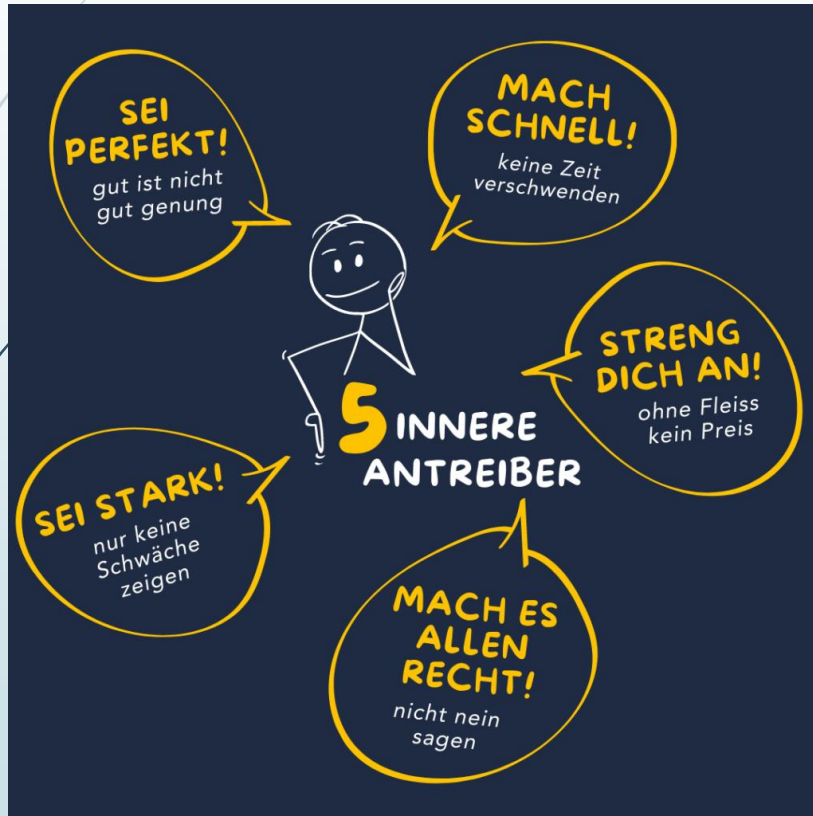


Kopf hoch!





Persönliche Stressverstärker



Quelle: Kaluza, G. (2015). *Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. (3. Auflage). Heidelberg: Springer.

Stresskompetenz

Erlaubnisse

Gut ist gut genug.
Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.
Wer Gefühle zeigt, ist stark.
Wer ja sagt, kann auch nein sagen.
Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche.

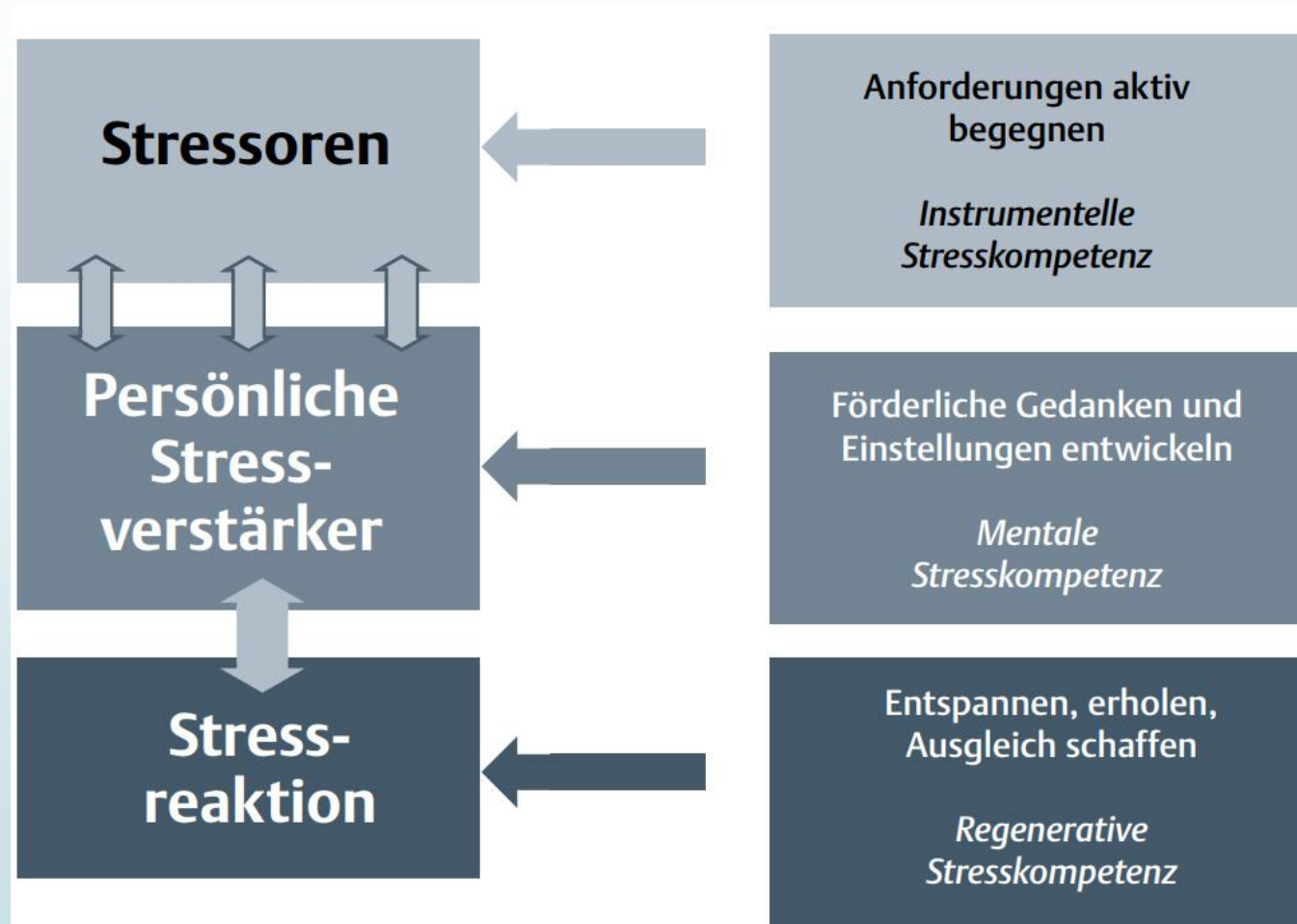


Abb. 2: Ansatzpunkte und 3 Hauptwege der individuellen Stressbewältigung.



Brain Gym: Denkmütze

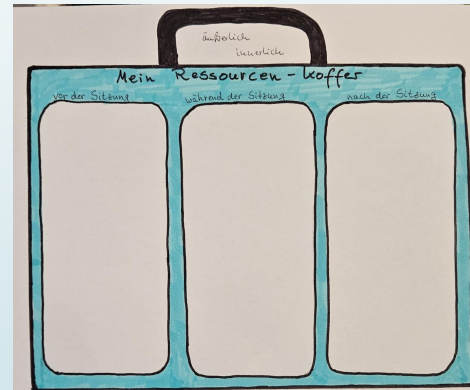


Foto: <http://andreabauer.at/seven-for-heaven/>



Reflexion von Ressourcen

Was gibt mir Energie im Arbeitsalltag?
Was hilft mir meinen Akku aufzuladen?



Beanspruchungen ausgleichen:

- Kontrapunkt zur Beanspruchung (eher entspannen oder eher aktivieren)
- Allein oder mit anderen zusammen
- Was macht Spaß?
- Was lässt Arbeit vergessen?
- Was lässt sich in konkreter Situation am besten umsetzen?



Tipps / Best of ...



35

DRAMMA (Newman et al. 2013) heißt:

Detachment
=abschalten

Relaxation:
Stress abbauen -
entspannen

Autonomy -
Selbstbestimmt

Mastery =
Erfolgs-erlebnisse
Flow

Meaningfulness
= Sinn Werte

Affiliation = sich
zugehörig fühlen

Spaß?





Grundvoraussetzung: abschalten können

- ▶ Tagesabschluss:
 - ▶ Was waren wichtige Tätigkeiten? Was ist abgeschlossen?
 - ▶ Was ist offen geblieben, noch nicht erledigt? → für den nächsten Tag notieren
- ▶ Übergangsritual:
 - ▶ Fahrten hin und zurück zur Arbeit, Spaziergang, Tee trinken, andere Kleidung anziehen
- ▶ Distanzierungsfähigkeit:
 - ▶ Auch mal nein sagen können
 - ▶ Mentales Schutzschild
 - ▶ Grübel-Karussell anders herum
 - ▶ Imagination: Truhe/Tresor/Rucksack ablegen
 - ▶ Imagination: Red Ballon
 - ▶ Imagination: innerer Garten für Pat/Kli



Nein-Sagen-Können = Ja zu sich selbst

zuerst: tief durchatmen, aufrecht hinsetzen oder stehen

- Option 1: Zeitpunkt verschieben (Ja, aber nicht sofort ...)
- Option 2: Auswirkungen verdeutlichen (Das bedeutet ...)
- Option 3: gemeinsam Prioritäten neu entscheiden
- Option 4: Alternativen aufzeigen
- Option 5: erst darüber nachdenken, dann antworten
- Option 6: Nein, dieses Mal nicht
- Option 7: grundsätzlich Nein (ohne eigentlich/vielleicht)





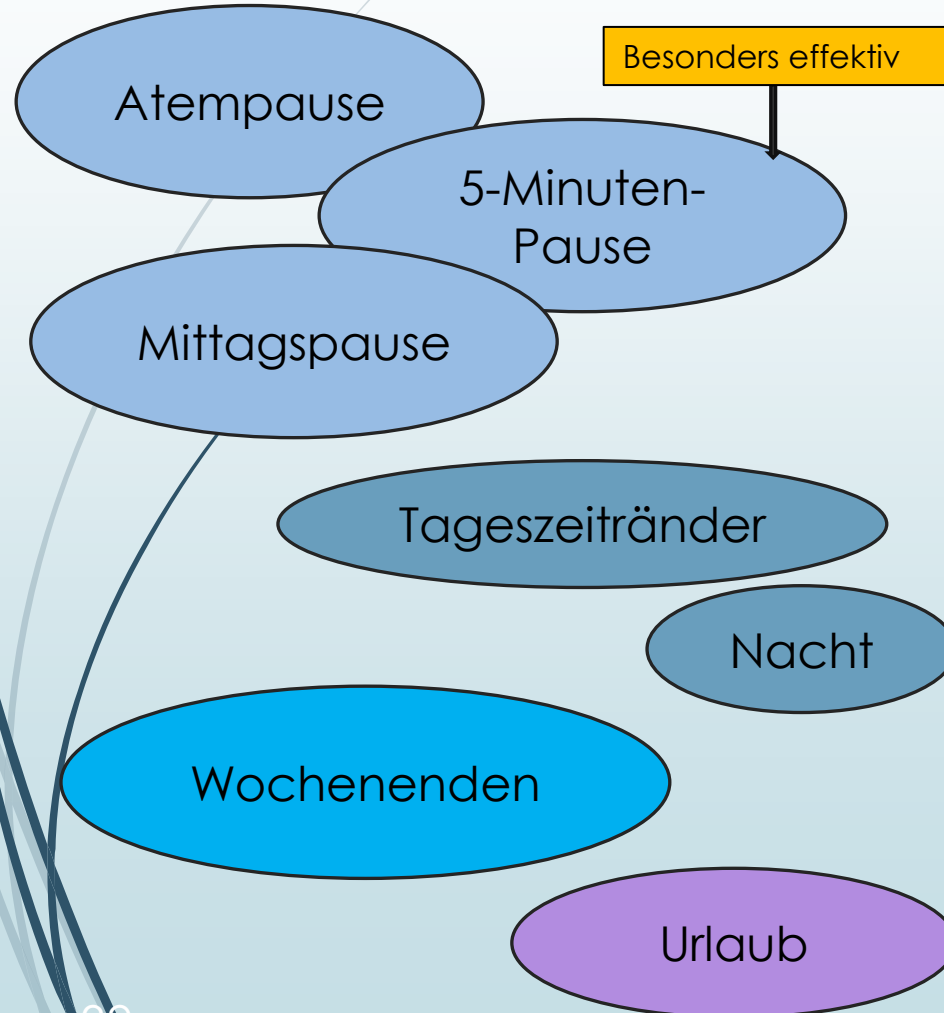
Gleichgewicht - Aktivierung

Besonders hilfreich bei mentalen Belastungen



<https://www.froach.de/>

Pausen-Zeiten für Erholung



Mehrere Kurzpausen am Tag reduzieren Erschöpfung am Abend (BAuA) „Wer echte Pausen macht, arbeitet am Tag zwar im Mittel 10 % kürzer, schafft aber ca. 5 % mehr Aufgaben und bearbeitet diese häufig fehlerfrei.“ (Johannes Wendsche – BAuA Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit)





Entspannung = Spannungen lösen

Schütteln: <https://www.youtube.com/watch?v=DA63mbCkJ24>

Schlafen

Imaginationen

Bewegung





Positive Gefühle puffern Stress ab (Eichhorn, 62)

- Liste mit Aktivitäten, die Freude bereiten
- Bewegung/Sport
- Anderen eine Freude bereiten
- Schöne Erfahrungen erinnern
- Wohlfühlort
- Lachen – Humor
- Singen mit anderen
- Gelingenslied
- Dankbarkeitstagebuch





Aspekt Selbstfürsorge

Self compassion

(Kristin Neff, Christopher Germer 2019)



<https://www.dr-michael-bohne.de/>

- Im Moment fühle ich mich ...
- Es gehört zum Menschsein, sich so zu fühlen ...
- Was könnte mir jetzt konkret helfen, meine Bedürfnisse zu achten? (Was würde ich einer Freundin/einem Freund raten, dem es gerade so geht wie mir?)
- Einen kleinen Veränderungsschritt wagen



Sich strecken





Peer-Coaching



Was nehme ich mit?

Was heißt das für meinen
Arbeitsalltag?

Mein erster konkreter
Schritt ...

Was wünsche ich mir von Dir?



Abschluss



Fragen?

Anmerkungen?

Damit ich heute gut gehen
kann ...



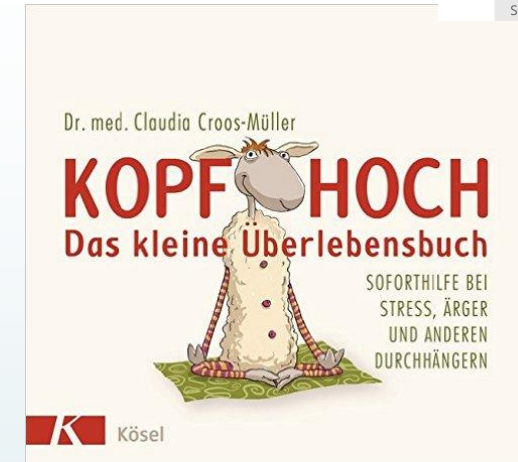
Body2Brain App



- ▶ Anne Willing-Kertelge (2023): Erholungskompetenz – auf dem Weg zu einer natürlichen Balance zwischen Aktivierung und Entspannung. Konzeptionelle Impulse für die Supervision. Masterthesis im Studiengang Supervision & Coaching an der Katholischen Hochschule NRW, openaccess URL: <https://doi.org/10.17883/4604>



- ▶ Blasche, Gerhard (2020): Erholung 4.0 Warum sie wichtiger ist, denn je. Maudrich Verlag.
- ▶ Kleinschmidt, Carola (2026): Stress adé. 100 einfache Life-Hacks für mehr Ruhe im Alltag. Ellert& Richter
- ▶ Oberdorfer, Johannes (2024): Aufladen statt ausbrennen. Haufe Group.
- ▶ Ott, Anna Rosa (2024): Jeden Tag ein bisschen Erholung. Impulsgeber für mehr Urlaubsfeeling im Alltag, Springer.
- ▶ Landesinstitut für Arbeitsschutz und Arbeitsgestaltung des Landes NRW (2023): Zufriedener arbeiten, wirksamer erholen, gesünder leben. Erholung und Arbeit im Gleichgewicht. Ein Leitfaden für Beschäftigte. praxis 1, 3. überarbeitete Auflage https://www.lia.nrw.de/media/pdf/service/Publikationen/lia_praxis/LIA_praxis1.pdf



Danke



www.willing-kertelge.de
mail@willing-kertelge.de

Praxis: Bahnhofstraße 51, 59348 Lüdinghausen
02591-7941904 mobil: 0157-37039815

WILLING ~
KERTELGE

Praxis für Psychotherapie (HP)

Supervision & Coaching



Das Leben darf auch leicht sein.

Fotos wenn nicht anders benannt:
von www.pixabay.com