

Mentale Gesundheit für Change Maker

DI Stefan Stockinger

DI Julia Buchebner

www.zukunftsalchemie.at



Akademie für
Zukunftsalchemie





Showbizz Daily · Vor 8 Std.

Die schwere Kindheit von Charlize Theron: Ihre Mutter ermordete ihren Vater

🗨️ 🧐 🧐 44 ...



derStandard · Vor 20 Std.

Trump steht nach Thriller gegen Williams im Finale der Snooker-WM

🗨️ ...



Heute · Vor 51 Min.

Kleinbus kippt um – Erntehelferin tot, 6 Verletzte

🗨️ ...



Anzeige Tipps und Tricks

Fädeln Sie eine Nadel in eine Banane



Heute · Vor 7 Std.

Kanzler spricht Klartext: "Dürfen uns niemals ausruhen"

🗨️ 🧐 🧐 47 ...



Die Presse · Vor 22 Std.

Kunsthistoriker Schütze wird Rektor der Uni Wien

🗨️ ...



KURIER · Vor 20 Std.

Hamas-Anführer droht mit Anschlägen auf tausende Synagogen

🗨️ 🧐 🧐 26 ...



Anzeige

In diesem Spiel kannst du alles tun, was du willst!

🗨️ ...



KURIER · Vor 5 Std.

Fürstin Charlene: Bittere Miene bei erstem öffentlichen Auftritt seit Klinikaufenthalt

🗨️ ❤️ 🧐 24 ...



KURIER · Vor 6 Std.

Hacker-Vorstoß: Entsetzte Ärztekammer befürchtet Versklavung

🗨️ 🧐 🧐 50 ...



APA · Vor 30 Min.

Ukraine erinnert China an Sicherheitsversprechen

🗨️ 🧐 🧐 77 ...



kat · Vor 1 Std.

Einbruch in Andrea Bocellis Villa in der Toskana

🗨️ ...

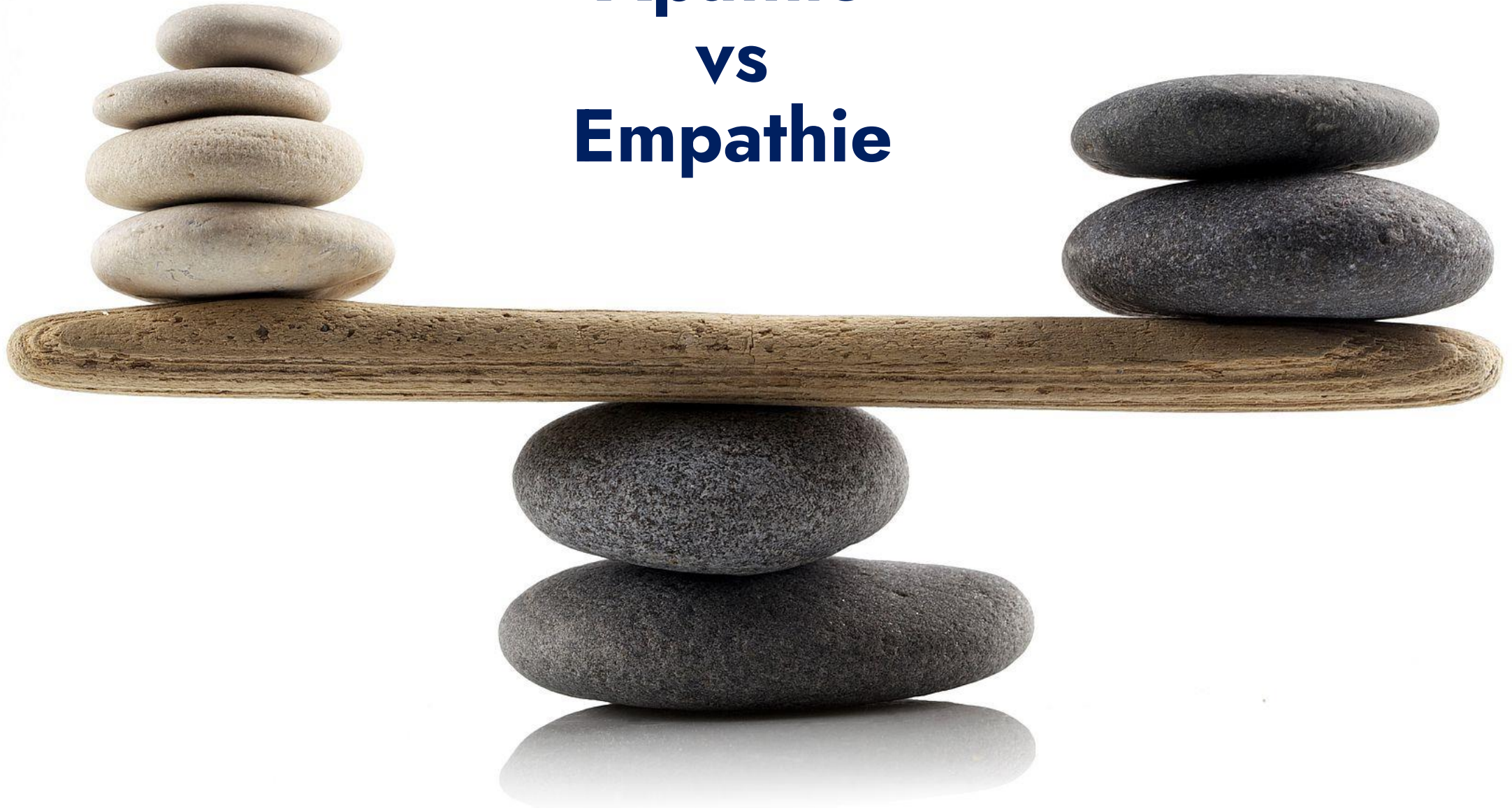


KURIER · Vor 6 Std.

Neues Phänomen: Ziviler Ungehorsam von Klimaforschern

🗨️ ...

**Apathie
vs
Empathie**



Zwei Formen der Trauer

mitleidend

mitfühlend





Akademie für
Zukunftsalchemie



DI Stefan Stockinger
DI Julia Buchebner

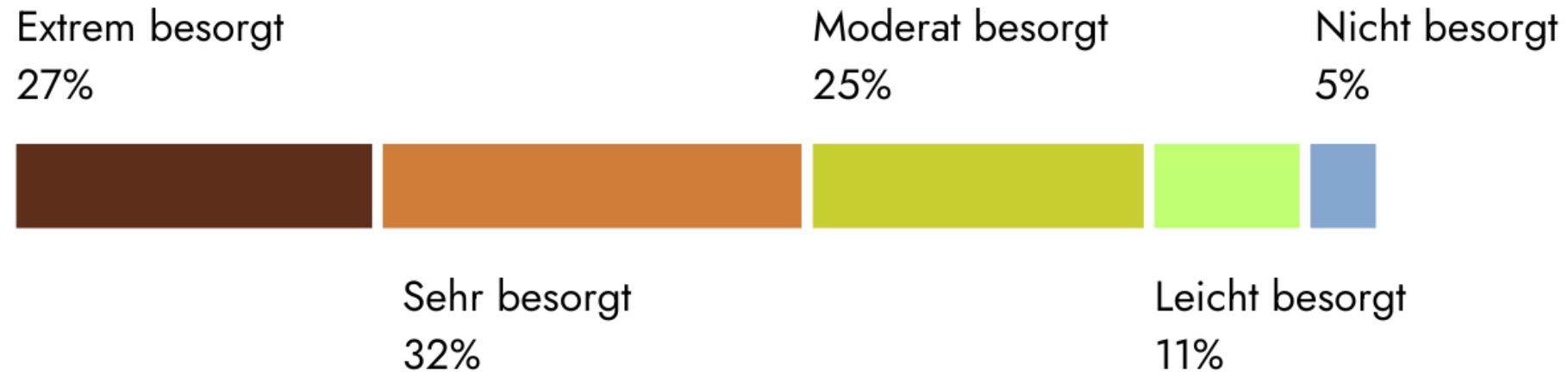




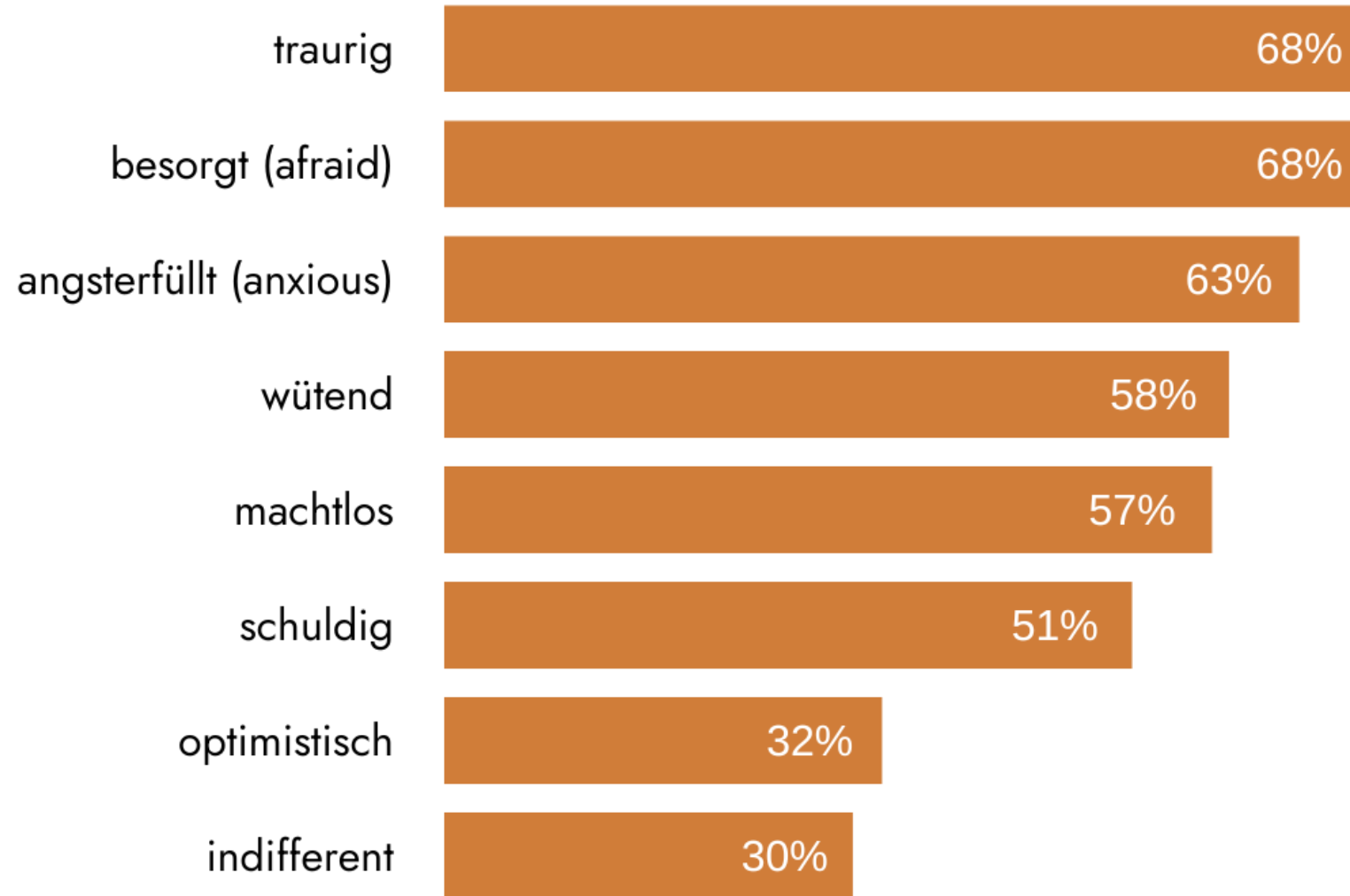
**Mit welcher Intention bist du heute
hergekommen?**

Klimaangst der 16-25 Jährigen

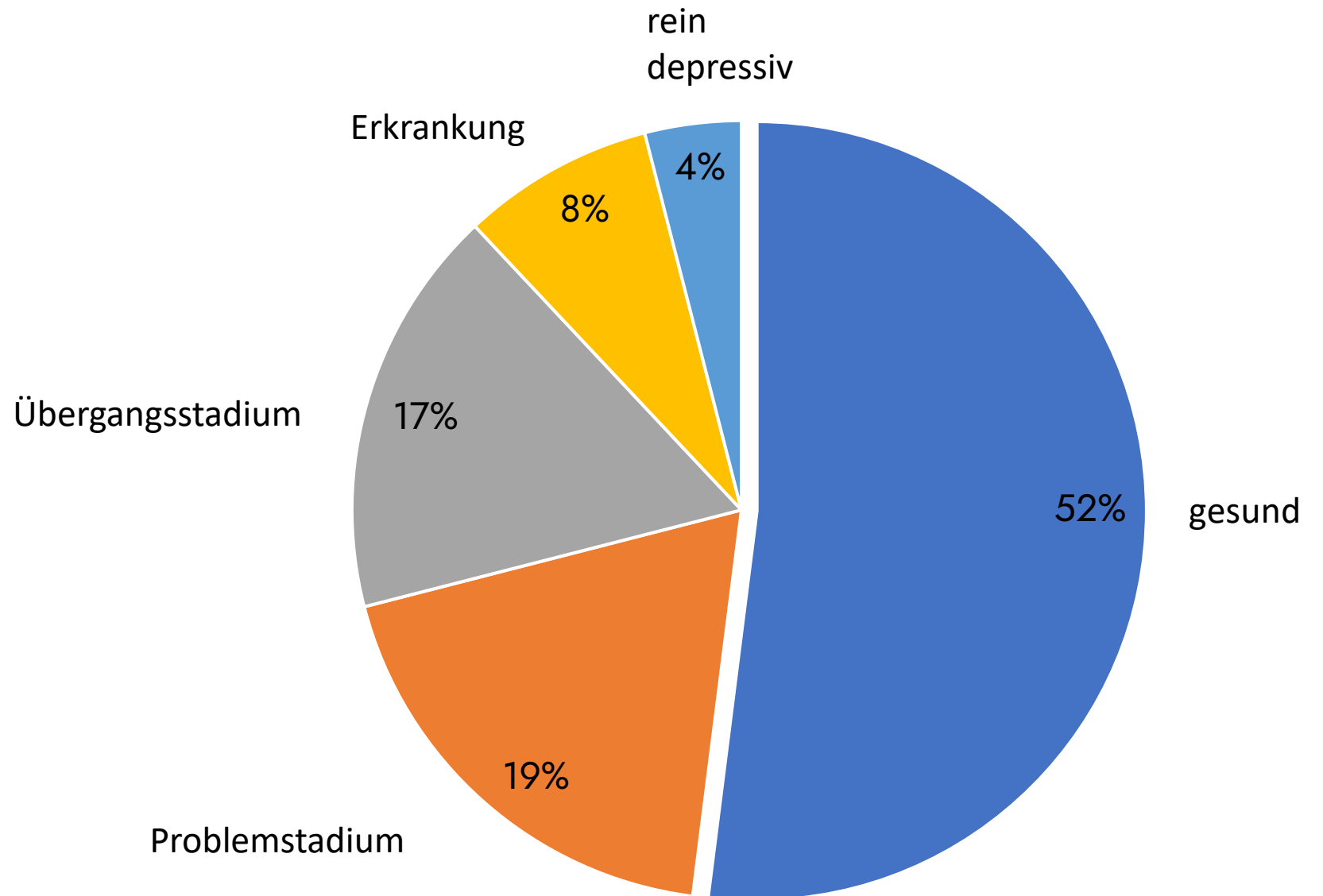
10.000 junge Menschen in 10 Ländern



Der Klimawandel lässt mich .. fühlen



Burnout in Österreich





„Gemäß der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Depression schon 2030 die weltweit größte Krankheitslast mit sich bringen.“

A surreal scene set in a library. A woman with long brown hair, wearing a teal dress, is seen from behind, reading a book. The library is filled with bookshelves, but the space is filled with large, white, fluffy clouds. Several books are shown floating in the air, some open and some closed. The lighting is warm and golden, creating a dreamlike atmosphere. The text 'Zukunftsangst' is overlaid in the center in a white, bold font.

Zukunftsangst

Begriff

Zukunftsangst:

„Angst vor Veränderung, vor Ungewissheit, vor den Auswirkungen unserer Entscheidungen in der Zukunft“

EcoAnxiety (Öko-Angst):

„Eine chronische Angst vor dem Untergang der Welt“

Ursachen

- Neue Lebensabschnitte / tiefe Veränderungen im Leben
- Geringes Selbstwertgefühl
- Persönliche Erlebnisse
- Wirtschaftliche oder ökologische Krisen
- Katastrophenmeldungen
- Untätigkeit von Entscheidungsträger:innen



Symptome

- Gefühle von Ohnmacht & Hilflosigkeit
- Sorgen & Grübeln
- Rechnen mit dem Schlimmsten
- Konstante Anspannung
- Körperlich: Herzrasen, Appetitlosigkeit, Schlafprobleme, Panikattacken, etc.





Strategien im Umgang mit Zukunftsängsten

Die 5 A's

- 1. Akzeptanz**
- 2. Austausch**
- 3. Achtsamkeit**
- 4. Anschauung**
- 5. Aktiv-Werden**



Akzeptanz

Hinschauen statt Verleugnen

- Die Grenzen positiver Psychologie
- Angst als lebensnotwendiges Feedback
- Gefühle annehmen & transformieren
(Emotionale Kompetenz)



Austausch

Geteiltes Leid ist halbes Leid

- Soziales Netz als Resilienzfaktor
- Offene Gespräche
- Professionelle Unterstützung



Achtsamkeit

Die innere Basis stärken

- Präsenz im Hier und Jetzt
- Medienkonsum
- Selbstfürsorge & Kraftquellen



Anschauung

Positiv in die Zukunft blicken

- Optimisten leben länger
- Bewertung der Dinge ändern (Corona)
- Sinn im Leben finden
- Dankbarkeit

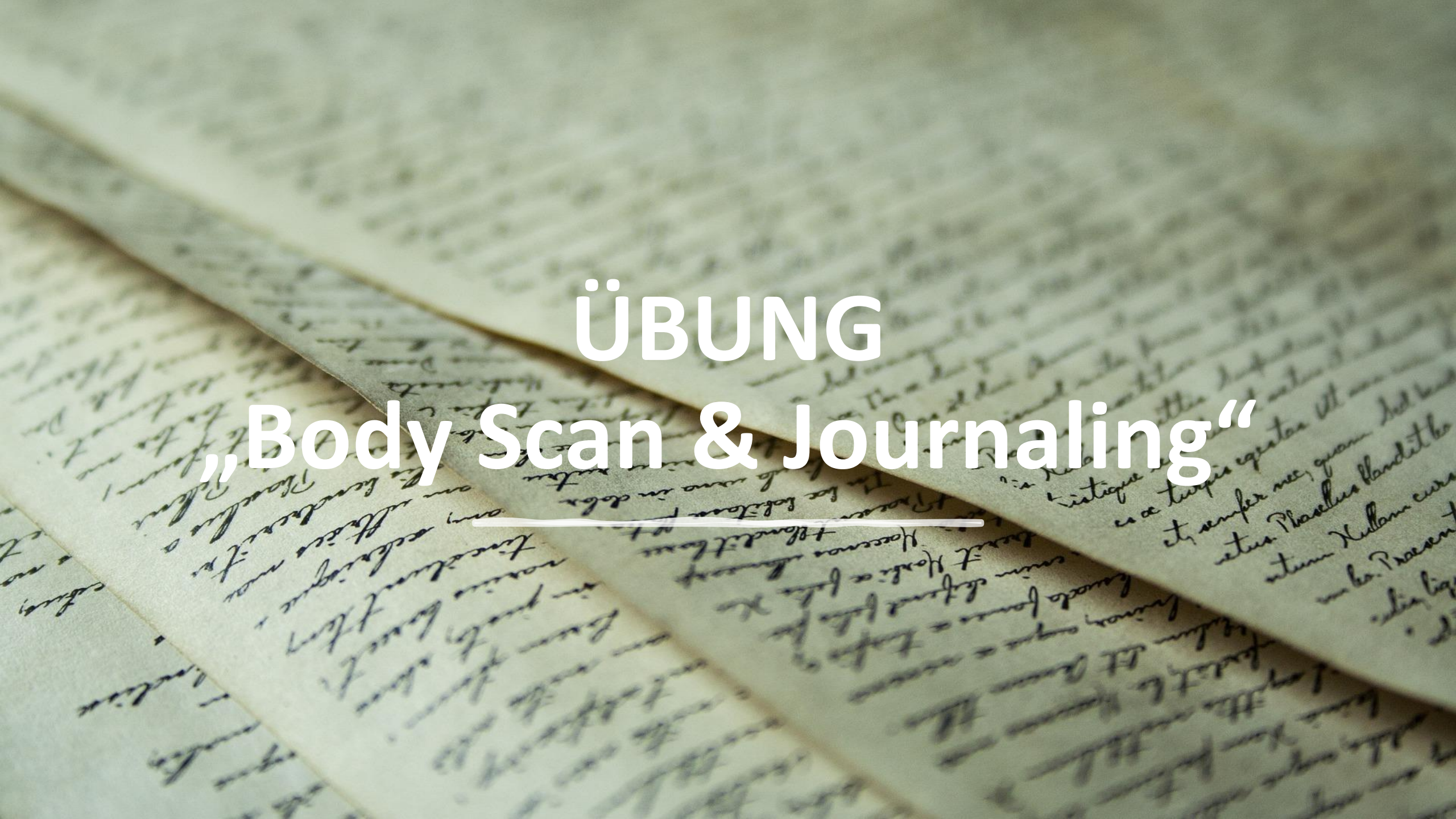


Aktiv-Werden

An Lösungen mitwirken

- Selbstwirksamkeit
- Den eigenen Wirkungsbereich kennen
- Selbstvertrauen





ÜBUNG „Body Scan & Journaling“

7 Fragen

1. Was in Deinem Leben läuft gerade richtig gut ?!
2. Was bereitet Dir momentan Sorgen in Deinem Leben ?
3. Wie gehst Du mit diesen Sorgen aktuell um ?
4. Wie könntest Du in Zukunft noch besser damit umgehen ?
5. Wer oder was sind Deine größten Kraftquellen und warum ?
6. Was gibt Dir Sinn in Deinem Leben ?
7. Was möchtest Du ändern, damit Du im Alltag noch mehr Freude empfindest ?

Four levels of thinking

Modell

01

Events

02

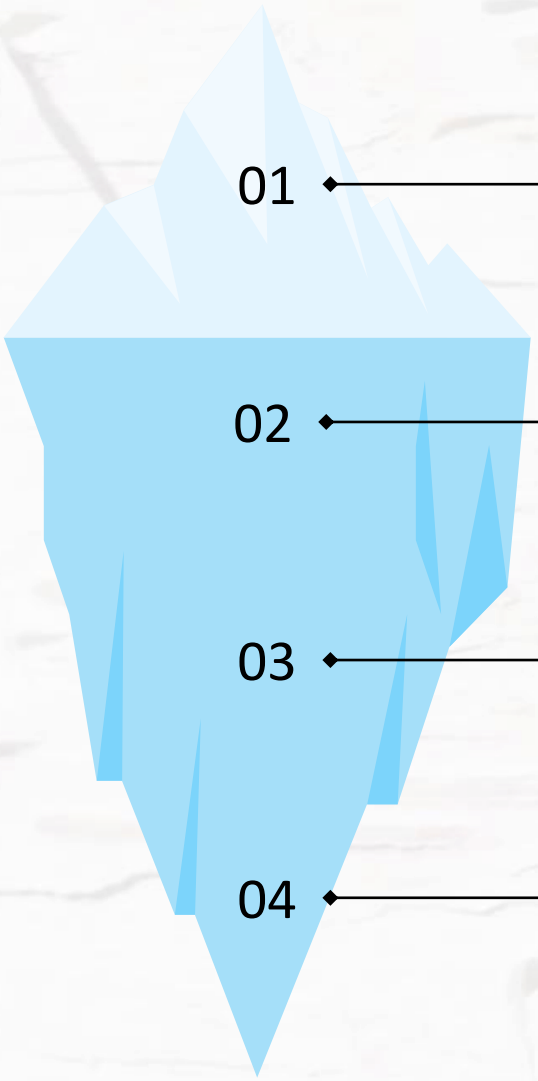
Muster

03

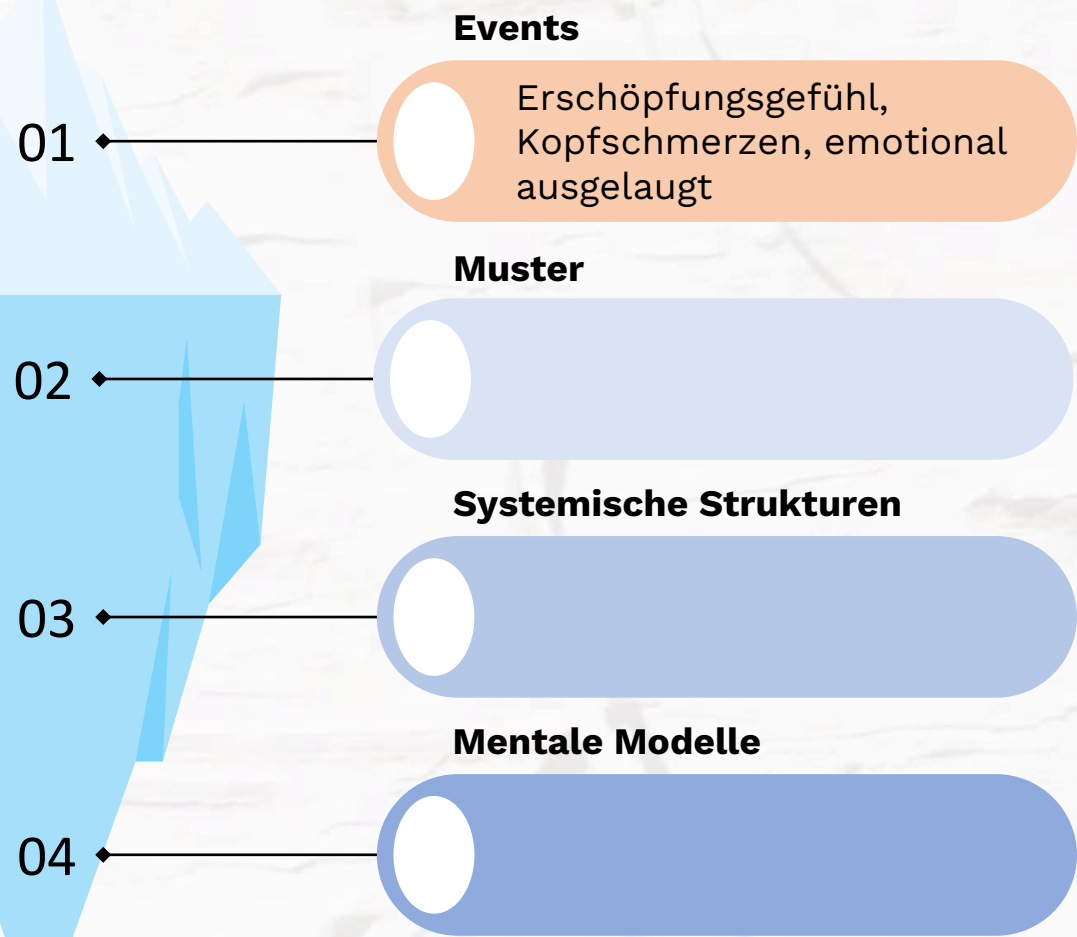
Systemische Strukturen

04

Mentale Modelle



Bsp. „Burn Out“



01

Events

Erschöpfungsgefühl,
Kopfschmerzen, emotional
ausgelaugt

02

Muster

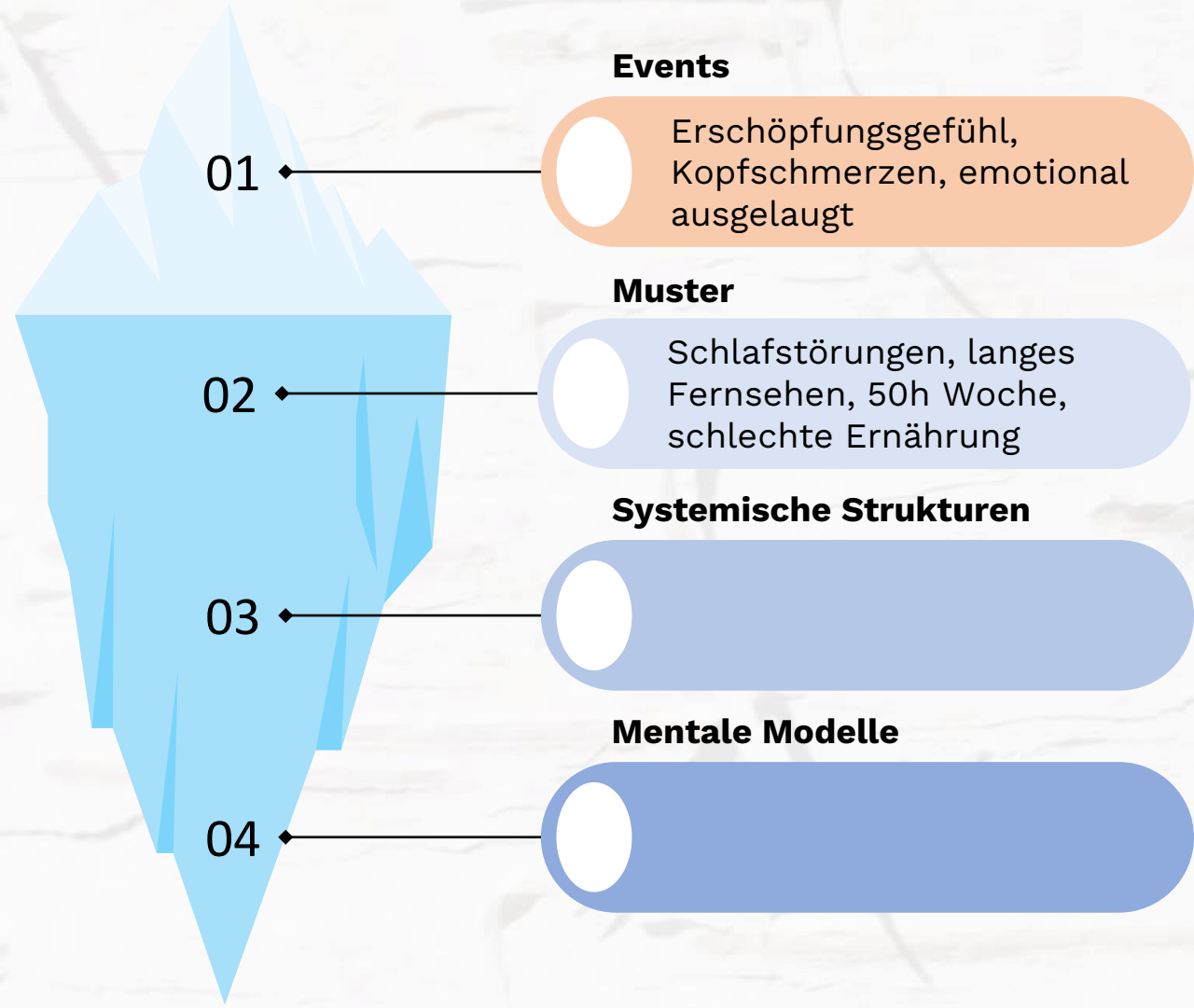
Schlafstörungen, langes
Fernsehen, 50h Woche,
schlechte Ernährung

03

Systemische Strukturen

04

Mentale Modelle



01

Events

Erschöpfungsgefühl,
Kopfschmerzen, emotional
ausgelaugt

02

Muster

Schlafstörungen, langes
Fernsehen, 50h Woche,
schlechte Ernährung

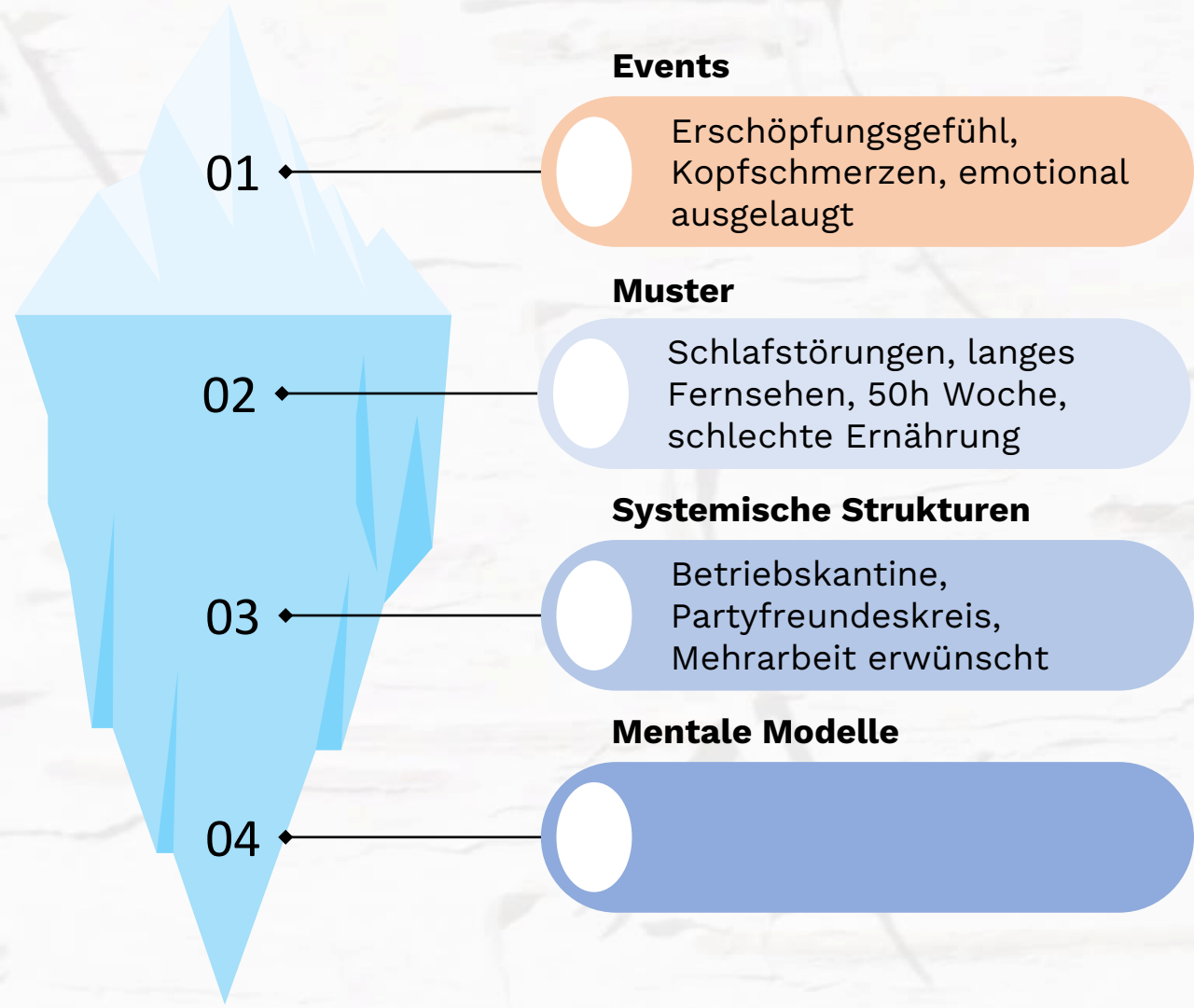
03

Systemische Strukturen

Betriebskantine,
Partyfreundeskreis,
Mehrarbeit erwünscht

04

Mentale Modelle



01

Events

Erschöpfungsgefühl,
Kopfschmerzen, emotional
ausgelaugt

02

Muster

Schlafstörungen, langes
Fernsehen, 50h Woche,
schlechte Ernährung

03

Systemische Strukturen

Betriebskantine,
Partyfreundeskreis,
Mehrarbeit erwünscht

04

Mentale Modelle

“nur Leistung bringt Liebe”,
Luxus für Familie, keine
Wertschätzung für Körper

01 Events

02 Muster

03 Systemische
Strukturen

04 Mentale Modelle

Werte
Grundüberzeugungen
Zielbilder
Glaubenssätze
Gefühle & Ängste
Weltbilder
etc.

Angst

vor Machtlosigkeit

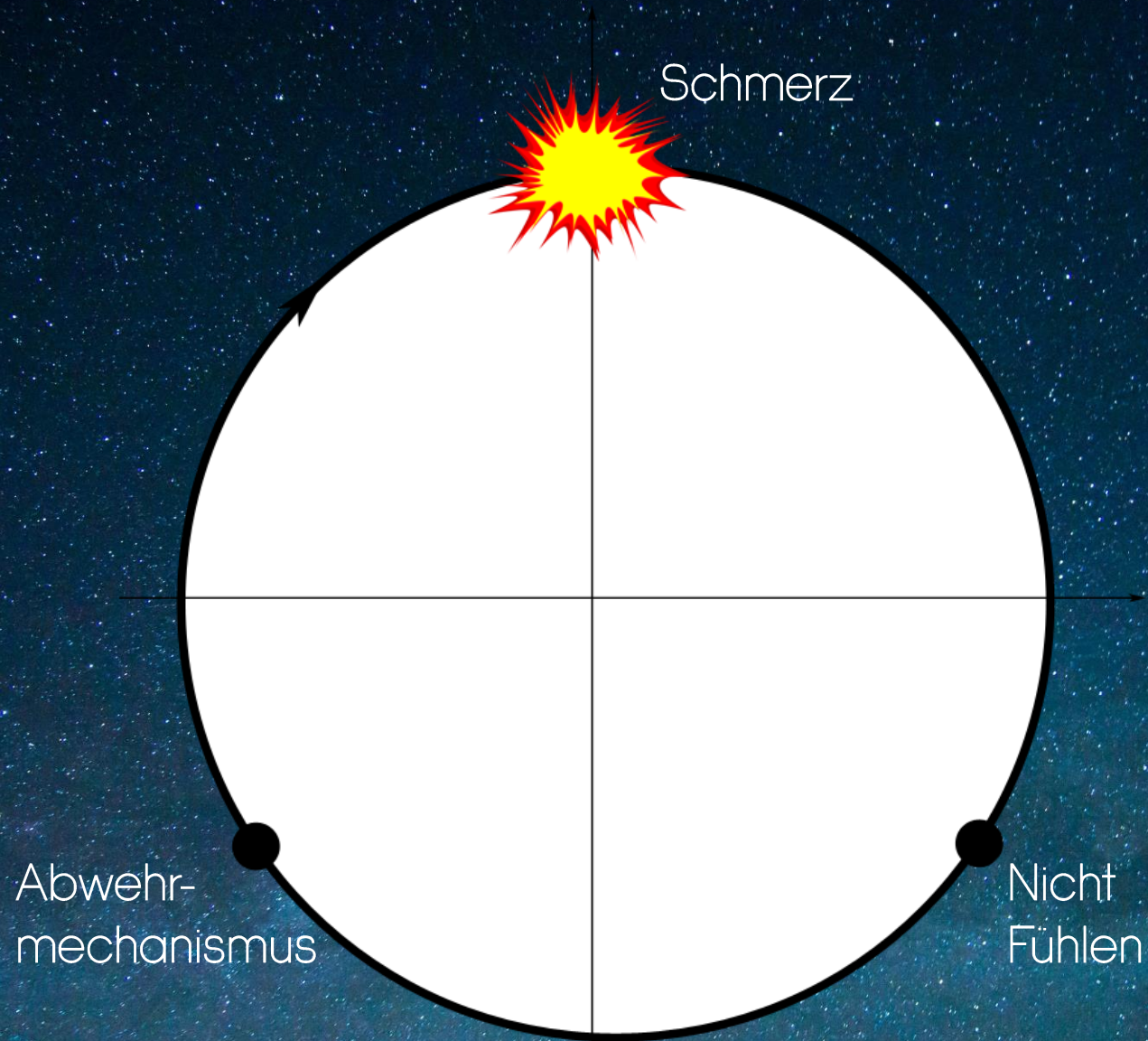


Angst

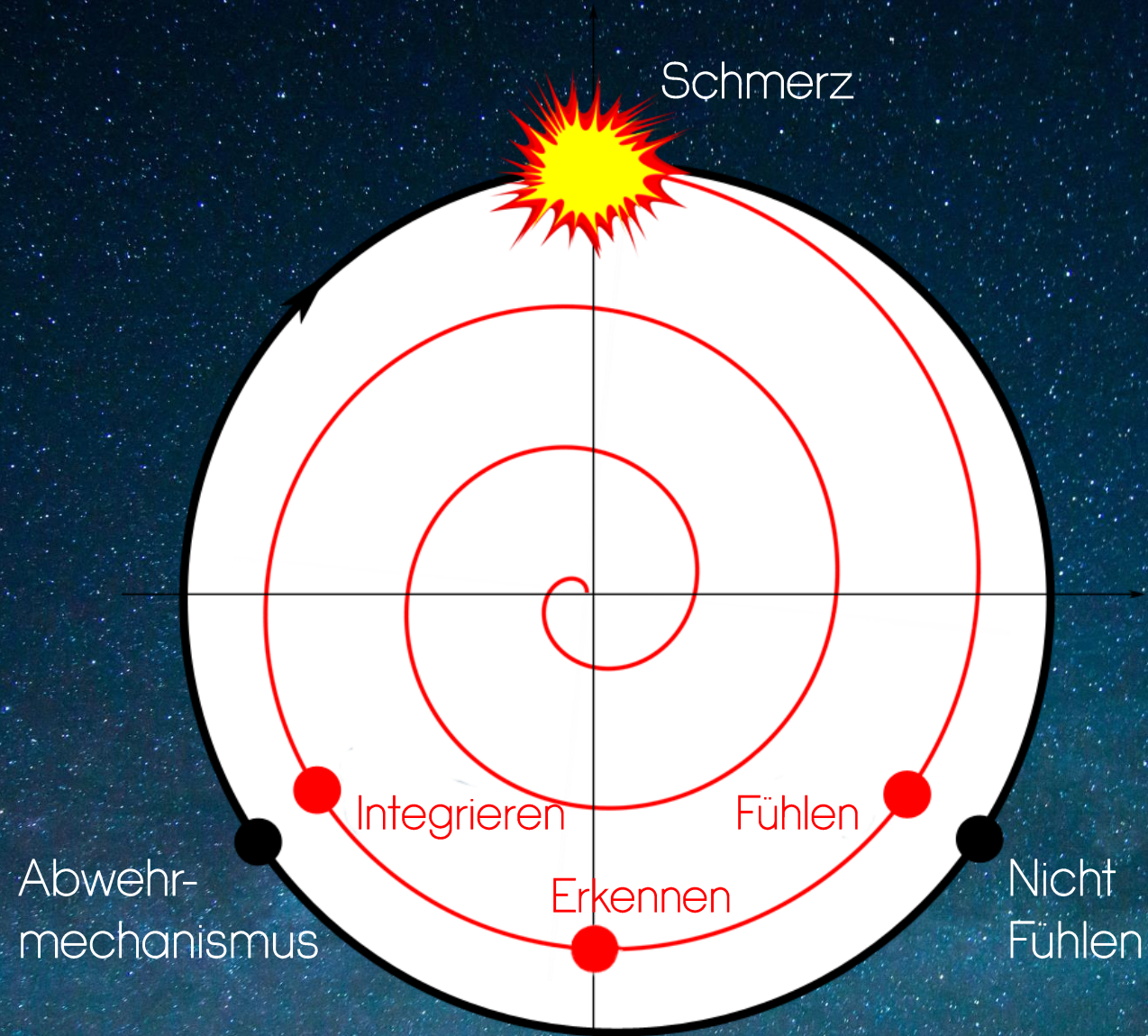
vor dem Scheitern



Schattenspirale



Schattenspirale



Emotionale Kompetenz

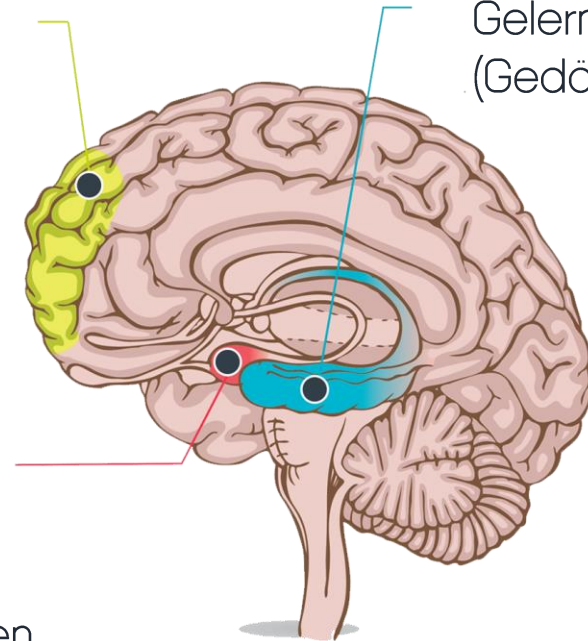
Das bloße Benennen von Emotionen hilft, unangenehme Gefühle zu regulieren.

Quelle: Lieberman, M.D et al. (2007) – Putting Feelings into Words

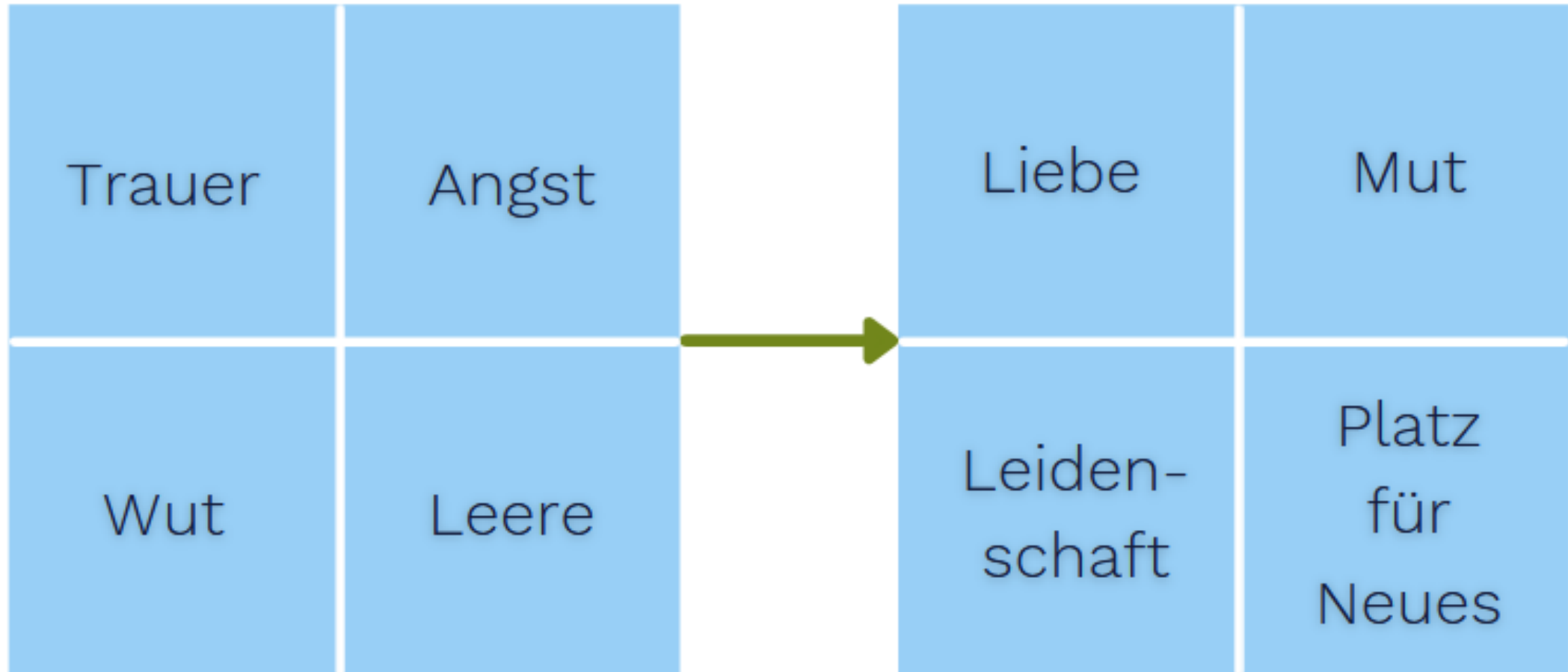
Präfrontaler Cortex
Reguliert Emotionen, Gedanken, Verhalten

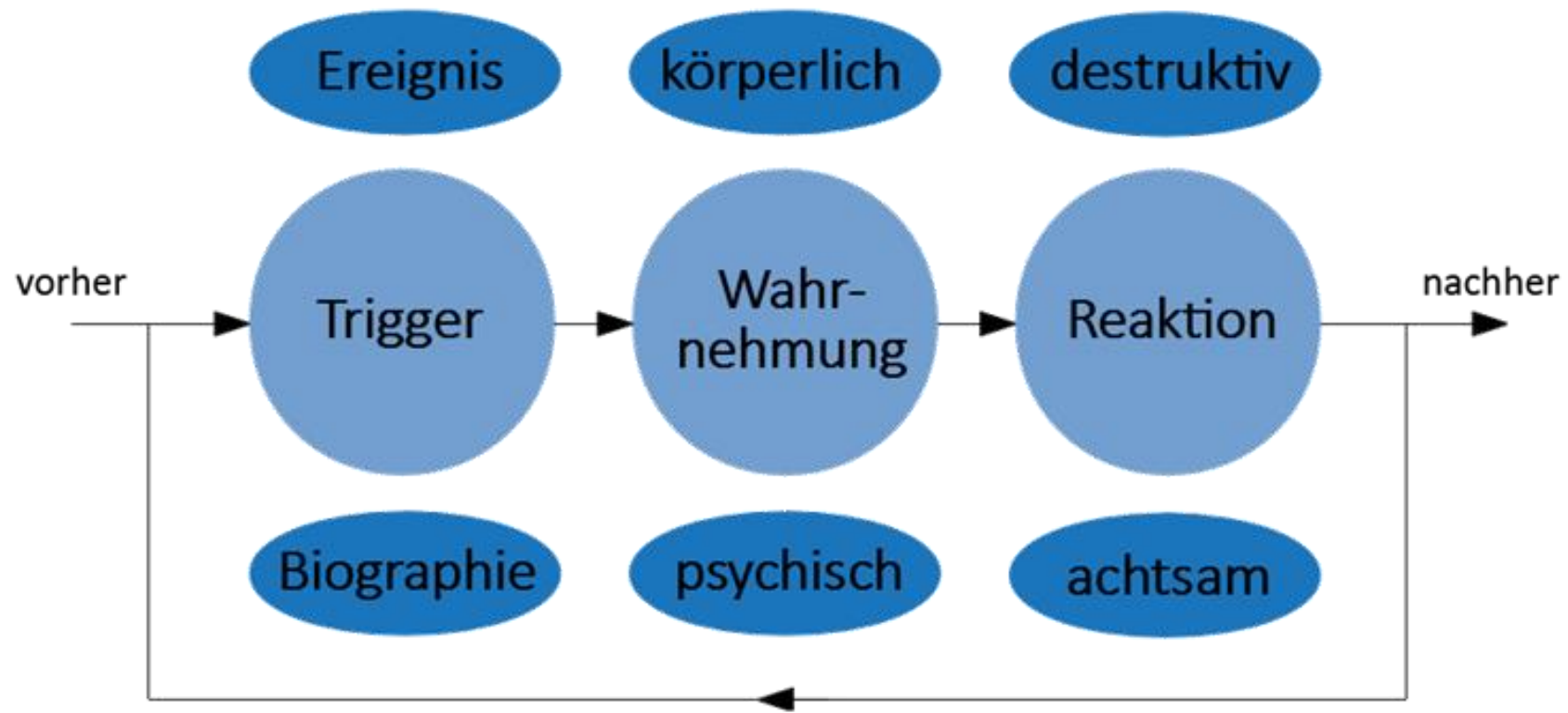
Hippocampus
Speichert Gelerntes (Gedächtnis)

Amygdala
Reagiert auf Stress und Emotionen



Gefühle transformieren





Wiederholung: Die 5 A's

- 1. Akzeptanz**
- 2. Austausch**
- 3. Achtsamkeit**
- 4. Anschauung**
- 5. Aktiv-Werden**



Weitere Events

Change Maker Retreat

10.-14. Juli 2024

Kloster NaturSinne

LVA: Die innere Dimension der Nachhaltigkeit

Sommersemester

BOKU





facebook.com/zukunftsalchemie



linkedin.com/company/zukunftsalchemie

Danke für die Aufmerksamkeit!

Kontakt:

DI Stefan Stockinger &
DI Julia Buchebner

info@zukunftsalchemie.at

Buchtipp!

Innen Wachsen – Außen Wirken.
Eine nachhaltige Zukunft beginnt in
uns selbst.

Ennsthaler Verlag, 2021

Die innere Dimension der Nachhaltigkeit

Unsere Welt brennt – und auch wir Menschen brennen aus. Klimawandel, Artensterben und steigende Ungleichheit sind Ausdruck einer Entwicklung, in der wir die Verbindung zu uns selbst, zu anderen Menschen und zur Natur weitgehend verloren haben.

Doch was, wenn uns der Blick nach innen helfen könnte, diese Verbindung wiederzufinden? Was, wenn in unserem Innersten der Schlüssel für eine echte Kehrtwende liegt?

Seit 15 Jahren im Bereich der Nachhaltigkeit aktiv, wissen die Autoren, dass es für die Krisen unserer Zeit mehr braucht als äußere Maßnahmen. Sie zeigen, warum vor allem mentale, emotionale und spirituelle Aspekte auf dem Weg in eine gute Zukunft entscheidend sind. Und sie machen uns Mut, selbst Teil der Veränderung zu werden.

www.zukunftsalchemie.at

ISBN 978-3-7095-0131-3



9 783709 501313

www.ennsthaler.at

Julia Buchebner
Stefan Stockinger

INNEN WACHSEN AUßEN WIRKEN

Eine nachhaltige
Zukunft beginnt
in uns selbst

Ennsthaler

