

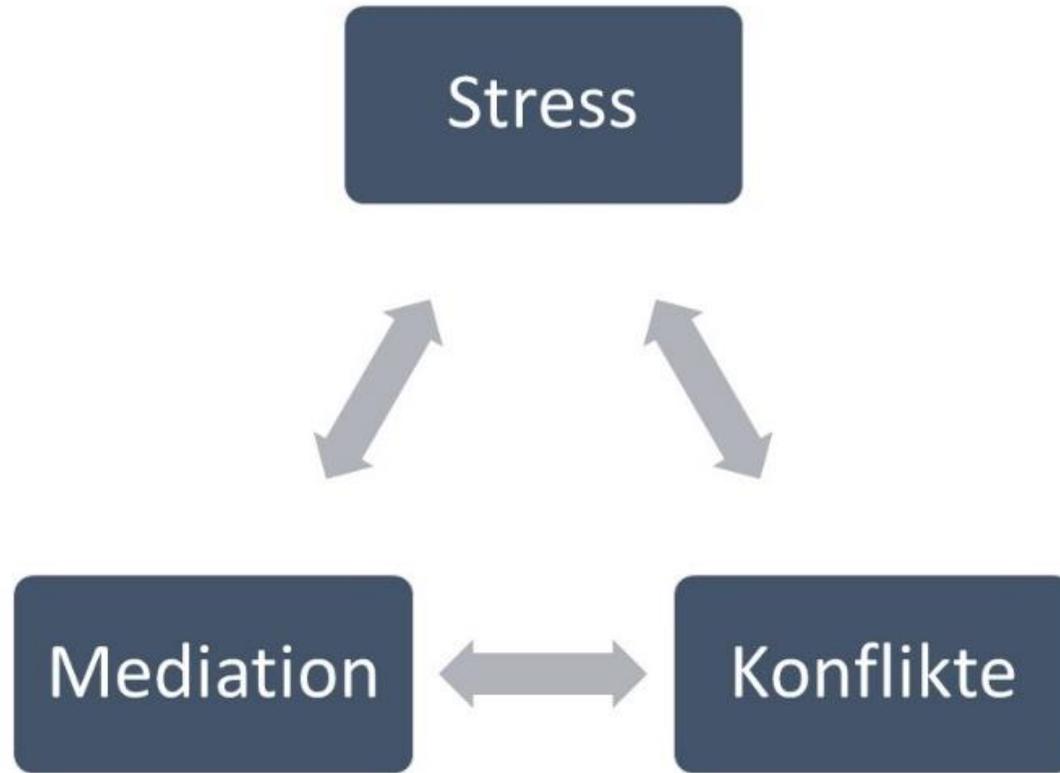
# Stressmanagement in der Mediation

**Dr. Clara Herz, LL.M.**

20. Konfliktmanagement-Kongress

Hannover, 7. September 2024

*Auszug aus der Präsentation*



# Leitfragen

1. Was ist „Stress“?
2. Wie hängen Stress und Konflikte zusammen?
3. Wie gehe ich als Mediator:in mit Stress um?



# Grundbegriffe

## Akuter ↔ chronischer Stress

### „Allgemeines Adaptionssyndrom“

- Alarmreaktion
- Widerstands-/Resistenzphase
- Erschöpfungsphase

## Disstress ↔ Eustress

### • Disstress: negativer Stress

- belastend
- Gefühle von Angst, Hilflosigkeit etc.

### • Eustress: positiver Stress

- motiviert
- Herausforderung

# Stressoren: Kategorisierung

## **Chronische Spannungen und Belastungen:**

dauerhafte Alltagsprobleme  
(„daily hassles“),  
Rollenkonflikte in Beruf und  
Familie, andauernde  
Krankheiten, ...

## **Soziale Stressoren, Leistungsstressoren:**

Zeitdruck, Über- und  
Unterforderung, Konkurrenz,  
*zwischenmenschliche Konflikte*,  
Isolation, Trennung, ...

## **Lebensverändernde kritische Ereignisse („life events“):**

Verlust von Bezugspersonen,  
wichtigen Rollen oder dem  
Arbeitsplatz, plötzliche  
Einschränkung von Gesundheit  
und Leistungsfähigkeit, ...

## **Physikalisch-sensorisch:**

Lärm, Hitze, Kälte, Nässe,  
Reizüberflutung, ...

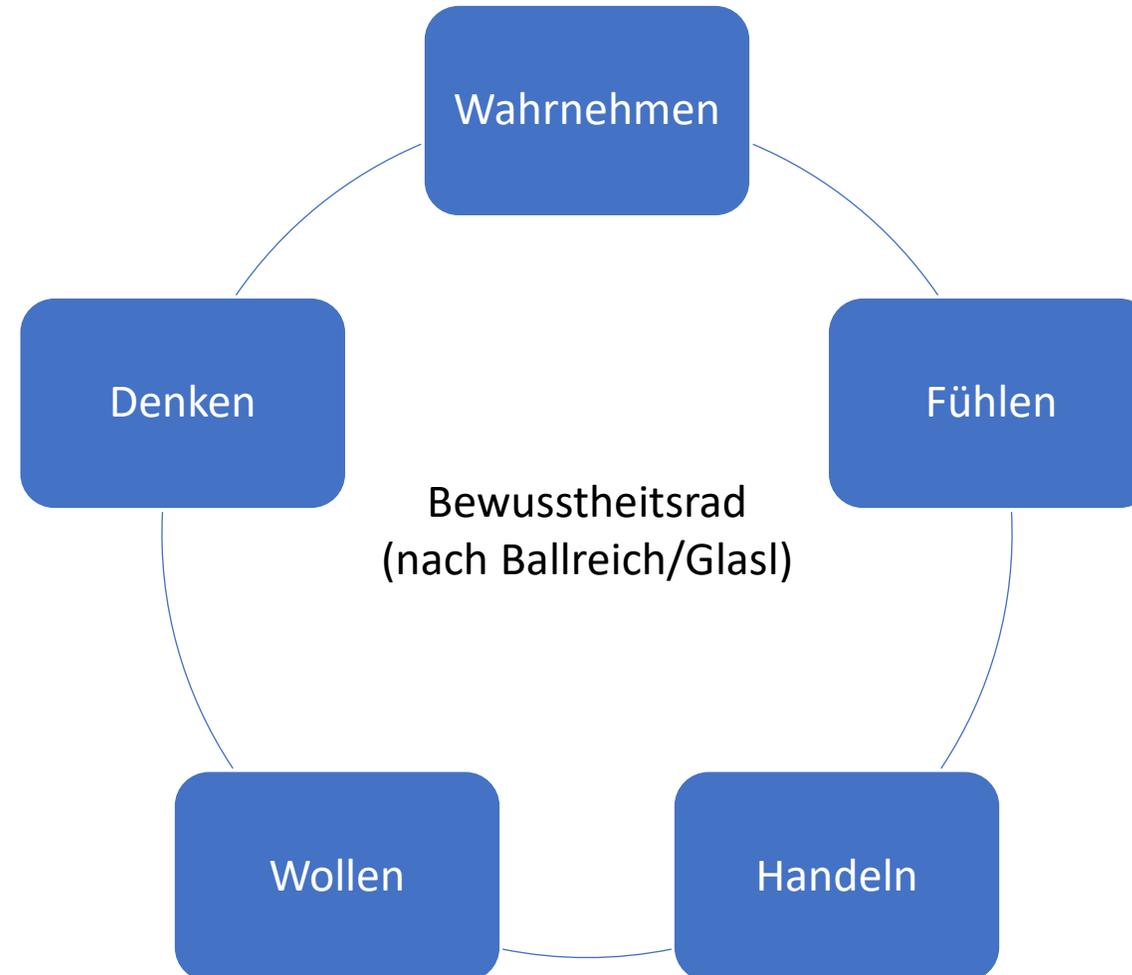
## **Körperlich:**

Hunger, Durst,  
Schlafentzug, Verletzung,  
Schmerz, starke  
Funktionseinschränkungen,  
...

## **Kritische Übergänge im Lebenslauf (Transitionen):**

Adoleszenz und junges  
Erwachsenenalter, Berufseinstiege  
oder –ausstiege, ...

# Stress und Konfliktverhalten



# Stress-sensible Mediation

## **1. Mediationspezifische Stressoren**

Welche Faktoren können im Rahmen einer Mediation bei den Mediand:innen Stress verursachen?

## **2. Stressmanagement**

Was kann ich als Mediator:in tun, um auf die verschiedenen Stressoren adäquat zu reagieren bzw. mit ihnen umzugehen?

# Zeitmanagement

- Kurz-Zeit-Mediation?
- Zeitbezogene Regeln?
- Zeitplan für die Mediation?
- Pausen!





# Online-Mediation und „Zoom fatigue“

- Kürzere Sitzungen (max. 90 Min.)
- Pausen
- Bewegung
- Technische Ausstattung, Einstellungen anpassen etc.

Vertiefend: Rickert (2023), Online-Mediation, S. 17 ff.

# Stress contagion

- Stress ist „ansteckend“
- Allein die Beobachtung von Stress bei einer anderen Person kann Stress verursachen
- Abschwächende Faktoren aber u.a.: „high level of conscientiousness“, „high level of internal control orientation“

Dimitroff et al. (2017): Physiological dynamics of stress contagion, <https://doi.org/10.1038%2Fs41598-017-05811-1>

Li et al. (2023): Do your friends stress you out? A field study of the spread of stress through a community network, <https://doi.org/10.1037/pspi0000415>

Auer et al. (2024): Is your stress my stress?, <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2024.106964>

# Bausteine einer stress-sensiblen Mediation

**Setting**

**Stress als Faktor  
im Phasenmodell**

**Methoden**

**Stressmanagement  
für Mediator:innen**

Einzelgespräche,  
Pausen, ...

Stress als „Thema“  
der Mediation,  
Hypothesenbildung  
zu Stressoren, ...

Normalisieren,  
Reframing,  
Skalieren, ...

„stress contagion“  
gegensteuern

Zeitmanagement

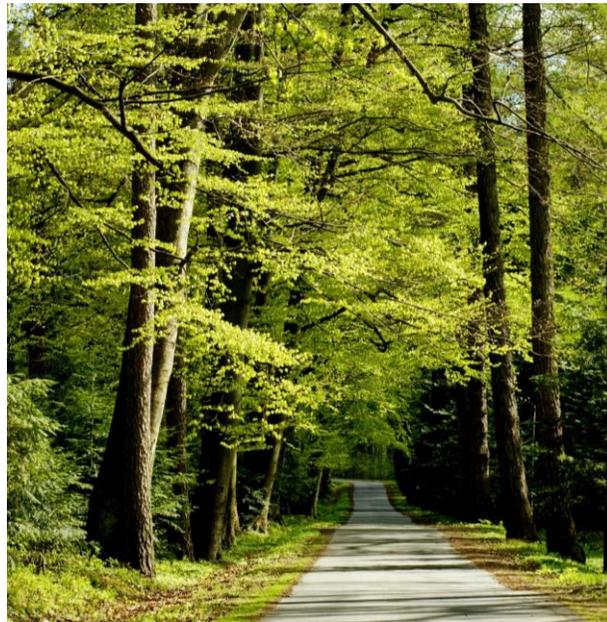
stress-assoziierte  
Bedürfnisse

Humor

„self-care“

# Stressmanagement für Mediator:innen

- Bewusste „Gegenstrategie“
- Im Vorfeld – während der Mediation
- Methoden der Stressbewältigung: individuell





When the mind is agitated, change  
the pattern of the breath.

- *Patanjali, Yoga Sutras*

Feelings come and go like clouds in  
a windy sky, conscious breathing is  
my anchor.

- *Thich Nhat Hanh*



# Atem als Anker

- Zentrierung der Aufmerksamkeit
- Lenkend: langsam, tief
- Fokus: Nase, Bauch (vs. Brustkorb)

Ma et al. (2017): The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults,  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>

Bentley et al. (2023): Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction, Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature,  
<https://doi.org/10.3390/brainsci13121612>

# Meditationen mit visualisierenden Elementen



# Abschlussrunde

Was nehme ich mit?

Welche Erkenntnis(se) hatte ich heute?





# Weiterführende Literatur

- Ernst, G. et al. (2022): Stress und Stressbewältigung, <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/>
- Friedman, G. (2015): Inside Out
- Kaluza, G. (2023): Stressbewältigung, 5. Auflage
- Pappas, B. (2019): Mindful Meditation, Southwestern Law Review, Vol. 48, 351 ff.
- Riskin, L. (2023): Managing Conflict Mindfully
- Tanz, J./McClintock, M. (2017): The Physiologic Stress Response During Mediation, Ohio State Journal of Dispute Resolution, Vol. 32, 29 ff.
- Techniker Krankenkasse (2021): TK-Stressstudie

# Kontakt

**Dr. Clara Herz, LL.M.**

[www.claraherz.de](http://www.claraherz.de)

[www.aboutmediation.de](http://www.aboutmediation.de)