Stressmanagement

Grundlagen & Handlungsempfehlungen

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

SKOLAWORK Historie und Beschäftigte

SKOLAMED GmbH

1987

↑ Betriebliches Gesundheitsmanagement (**BGM**)
↑ Gesundheitsförderungsmaß-nahmen für **Mitarbeiter**
↑ Gesundheitssteuerung für **Führungskräfte**
↑ Trainingssteuerung im (Hoch)Leistungssport

Gründung der

SKOLAWORK GmbH & Co. KG

2017

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Stress – nicht immer negativ

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Körperliche Stressreaktion

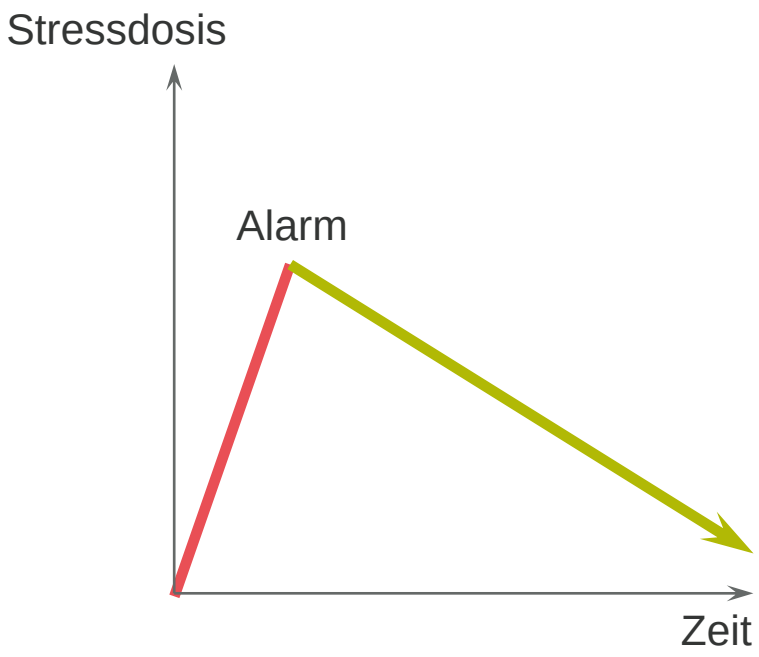
Stress als **körperliche Reaktion**
auf Stressoren unserer Umwelt.

Der Körper versucht sich in eine optimale Lage zu versetzen,
um entsprechend zu reagieren.

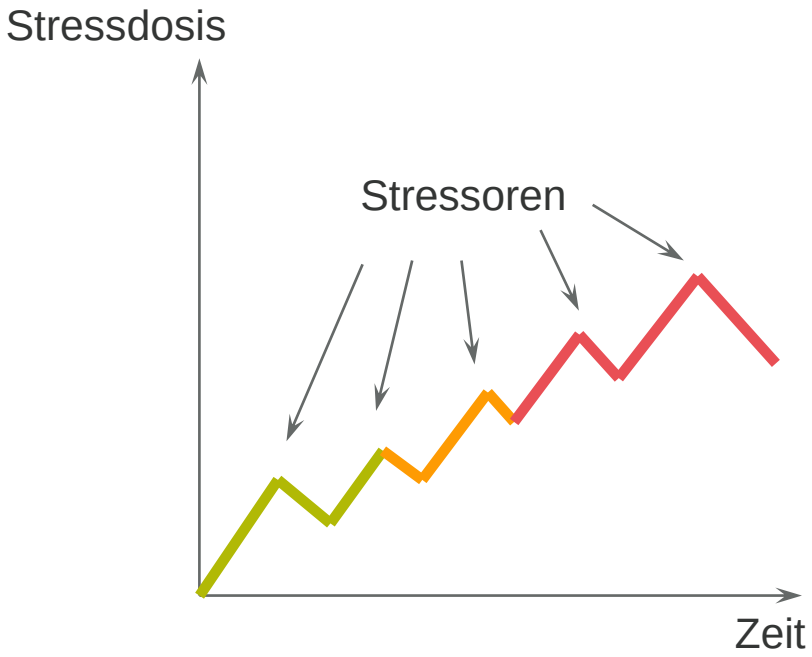
Mobil KRANKENKASSE SKOLAWORK

Stressreaktion

Urmensch



Industriemensch



Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

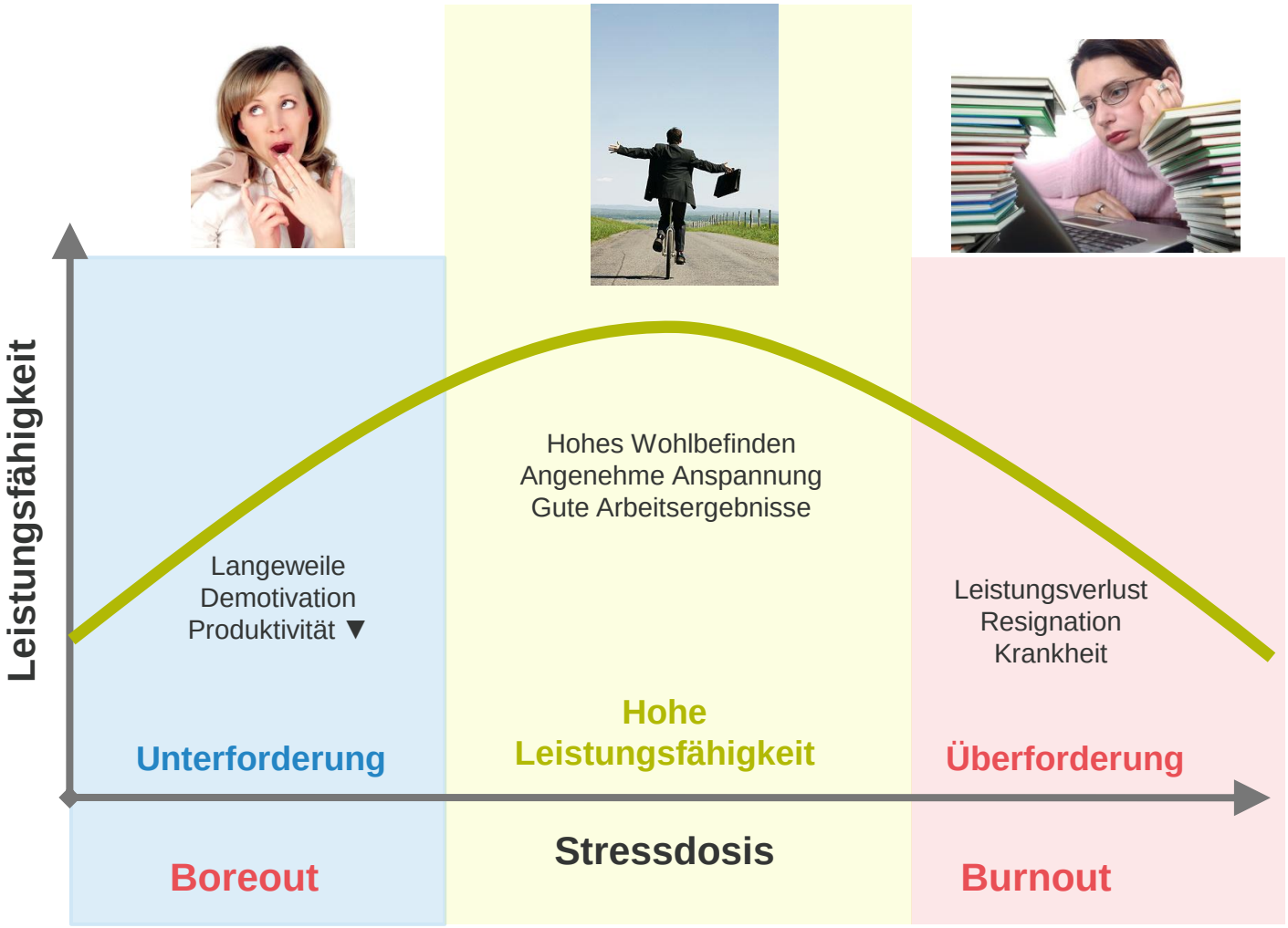
Folgen: damals und heute

- Vorspannung der Muskulatur
- Puls- und Blutdruckanstieg
- Blutzucker- und Fettspiegelanstieg
- Zunahme der Atemfrequenz und –tiefe
- Minderdurchblutung der Haut & Verdauungsorgane
- Reduzierung der Immunabwehr
- Reduzierung der Sexualfunktion
- Zunahme der Blutgerinnungsfähigkeit

- Muskelverspannungen – Nackenmuskulatur
- Langfristige Blutdruckerhöhung
- Erhöhte Blutfettwerte = Arteriosklerose-Risiko
- Unphysiologische Atmung (Pressatmung)
- Verdauungsstörungen (Magengeschwüre und –schleimhautentzündung)
- Anfälligkeit für Infektionskrankheiten
- Potenzstörungen
- Thrombosegefahr (Herzinfarkt)

Mobil KRANKENKASSE
SKOLAWORK

Aktivationsmodell (Yerkes-Dodson-Law)



Mobil KRANKENKASSE

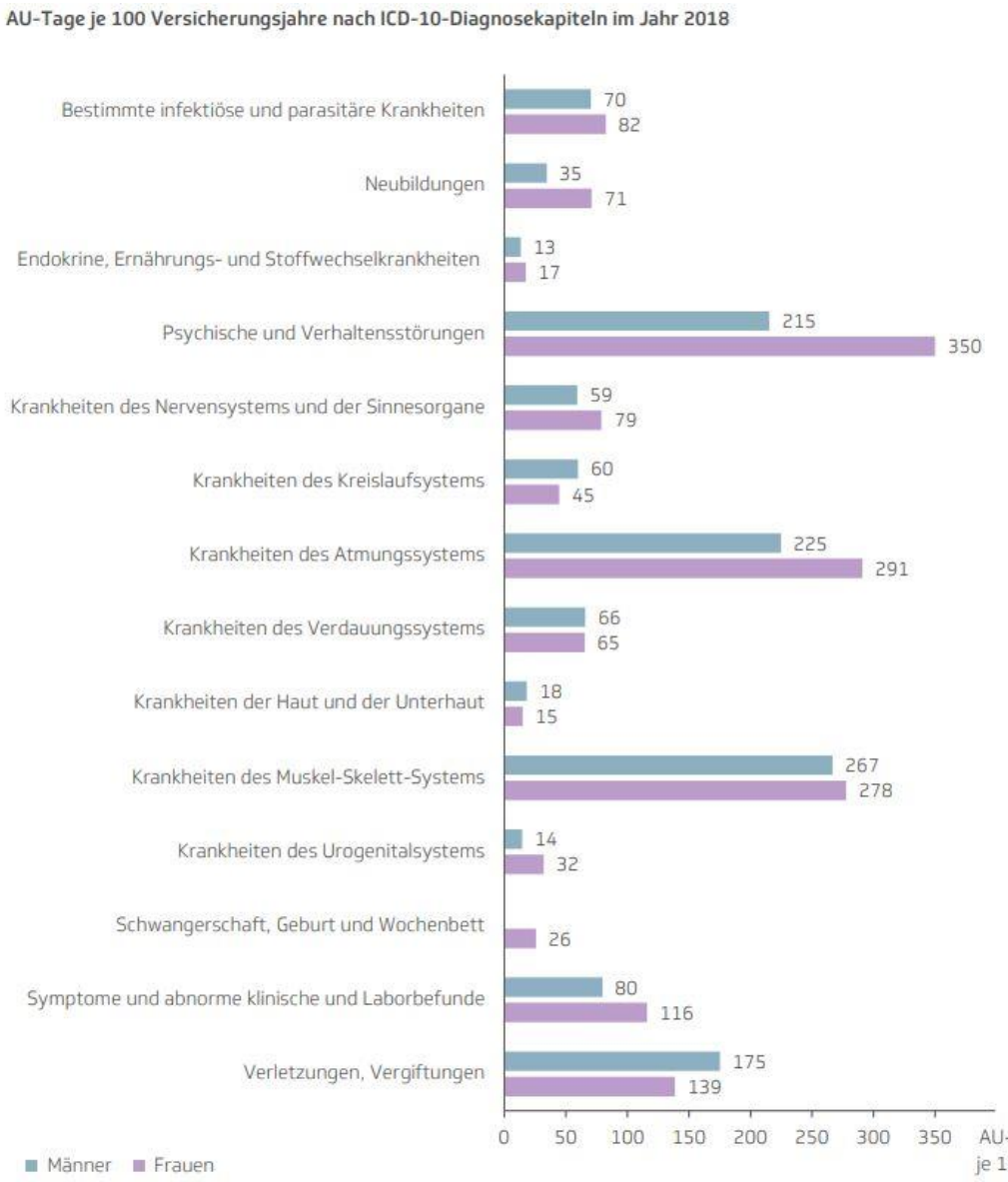
SKOLAWORK

Belastung nimmt zu – Belastbarkeit nimmt ab!

- Verstärkter (globaler) Wettbewerb
- Verstärkte Dienstleistungsorientierung
- Mehr interdisziplinäre Projektarbeit (Teamfähigkeit, Eigenverantwortung)
- Mehr Tempo, Flexibilität, Qualität & permanente Lernbereitschaft
- Neue Informationstechnologien
- Verschmelzung von Arbeit/Freizeit (Selbstorganisation)
- Neue Beschäftigungsverhältnisse (z.B. Teilzeit- und Telearbeit)
- Mehr ältere Arbeitnehmer (Erwerbs-, Leistungsfähigkeit, Motivation)
- Mehr arbeitsbedingte Krankheiten

Mobil KRANKENKASSE SKOLAWORK

Zunahme der psychischen Erkrankungen

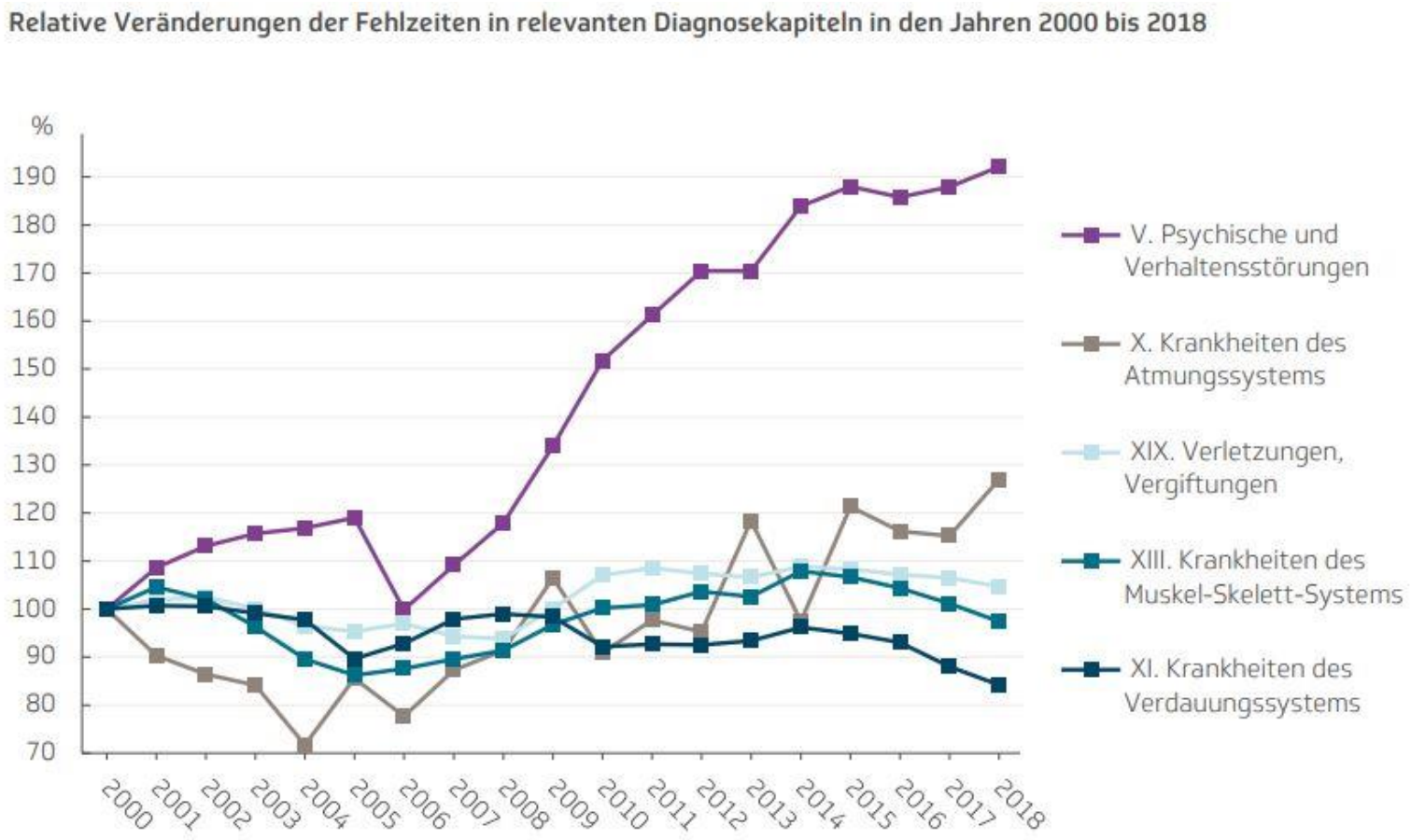


TK Gesundheitsreport, 2019

bil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Zunahme der psychischen Erkrankungen



TK Gesundheitsreport, 2019

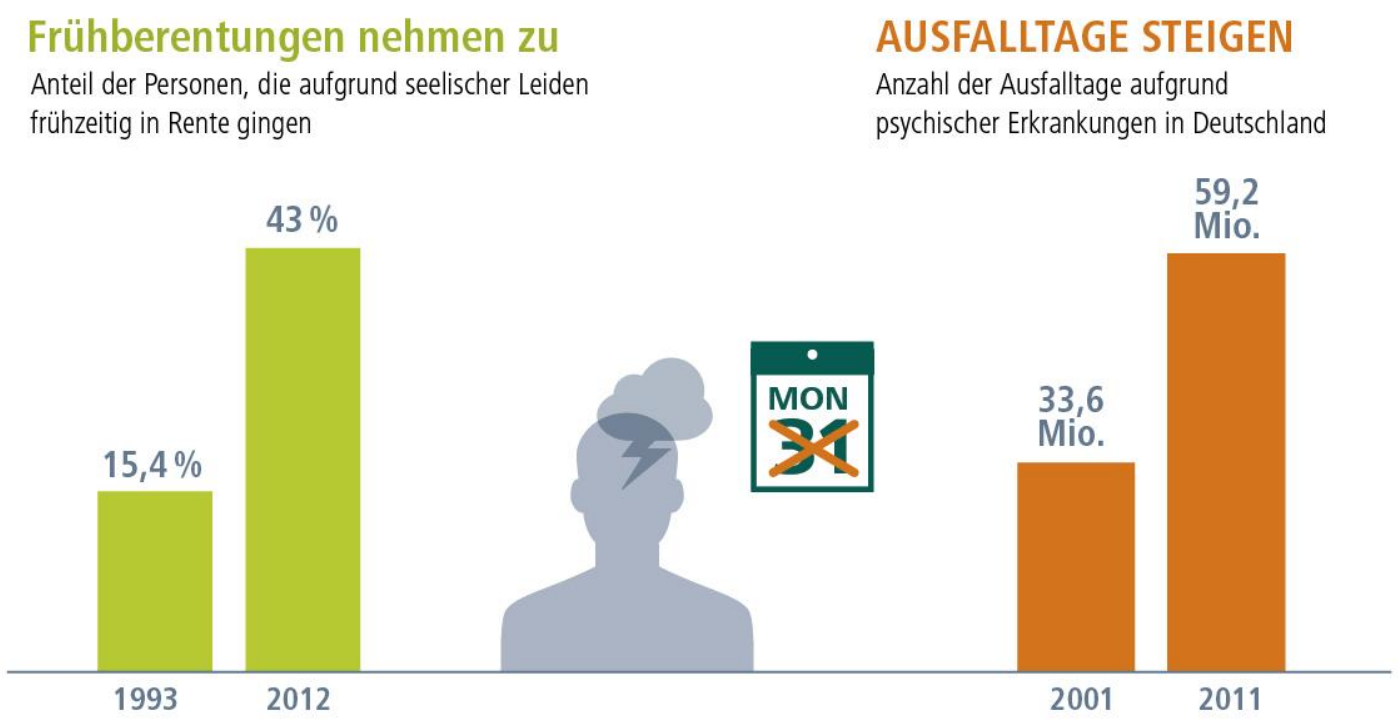
Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Wer ist betroffen?

DAK Gesundheitsreport, 2013

Die Folgen der Stressüberlastung



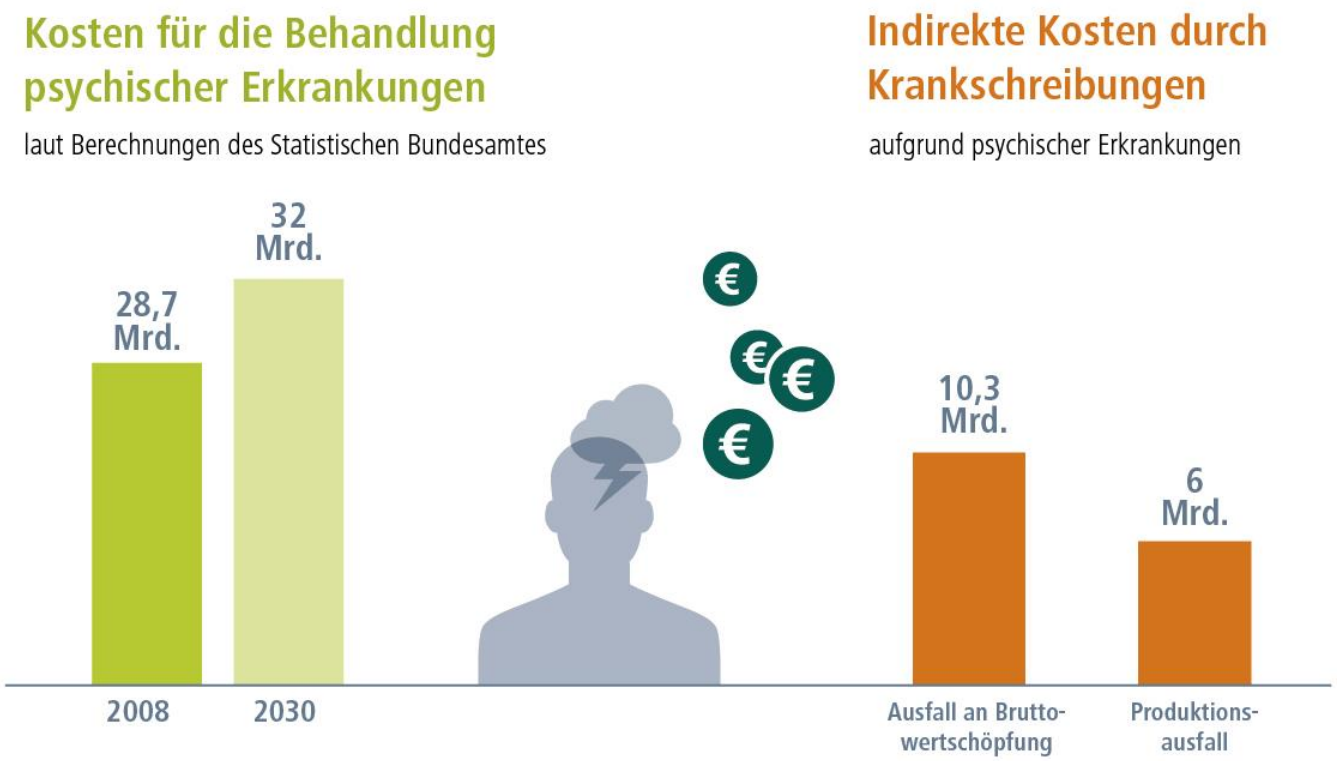
© Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)

INQA (Initiative Neue Qualität der Arbeit)

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Die Folgen der Stressüberlastung



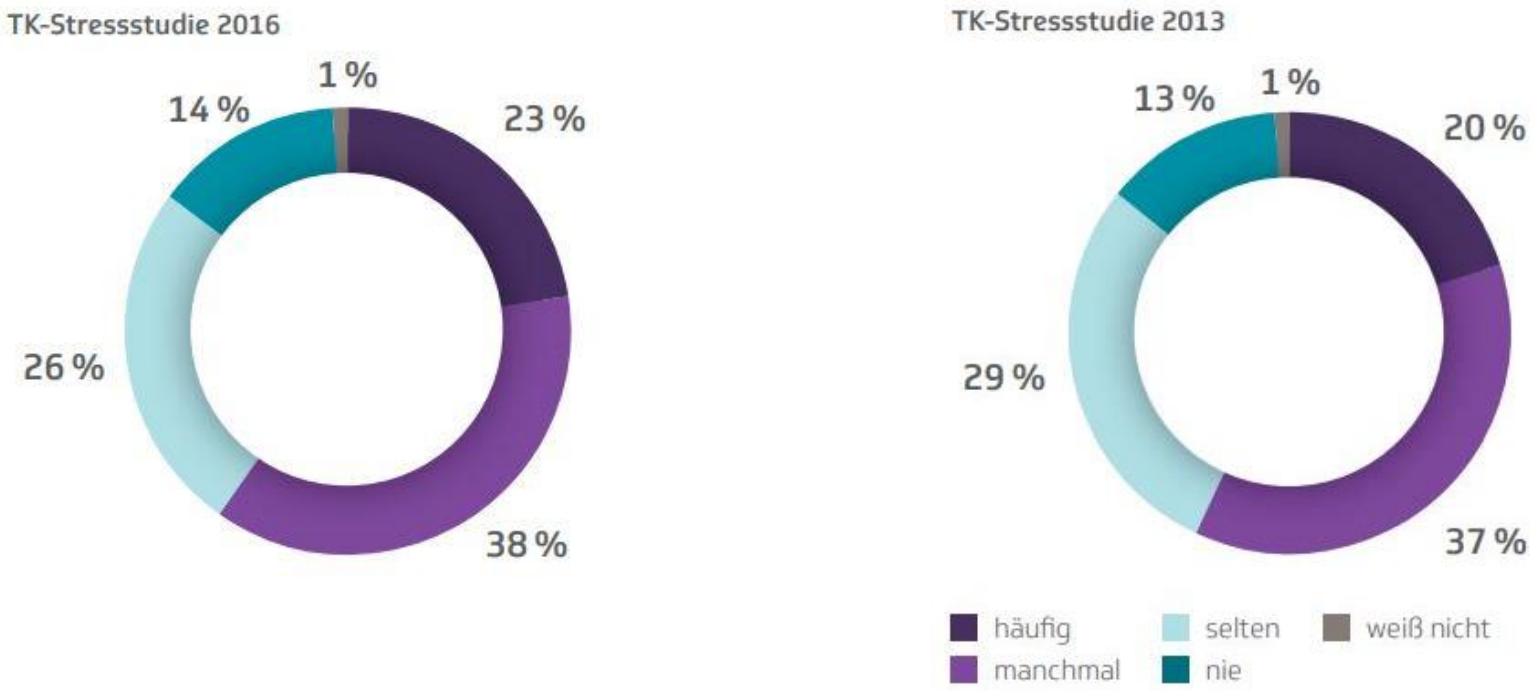
INQA (Initiative Neue Qualität der Arbeit)

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Immer unter Strom

Mehr als 60 Prozent unter Strom
Wie oft fühlen Sie sich gestresst?

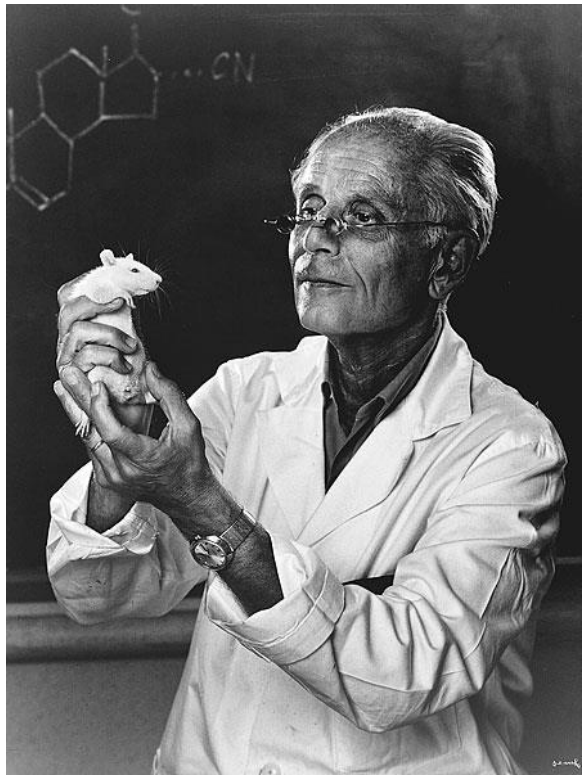


TK Stress Studie, 2016

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Definition: Allgemeines Anpassungssyndrom - AAS



(Prof. Hans Selye 1907 - 1982)

Stress ist ein komplexes,
aber einheitliches und unspezifisches Reaktionsmuster eines Organismus auf jedwede Form von Belastung oder Anforderung, die der Anpassung des Organismus an diese Belastung dient.

→ **AAS** = Allgemeines Anpassungssyndrom

Mobil KRANKENKASSE
SKOLAWORK

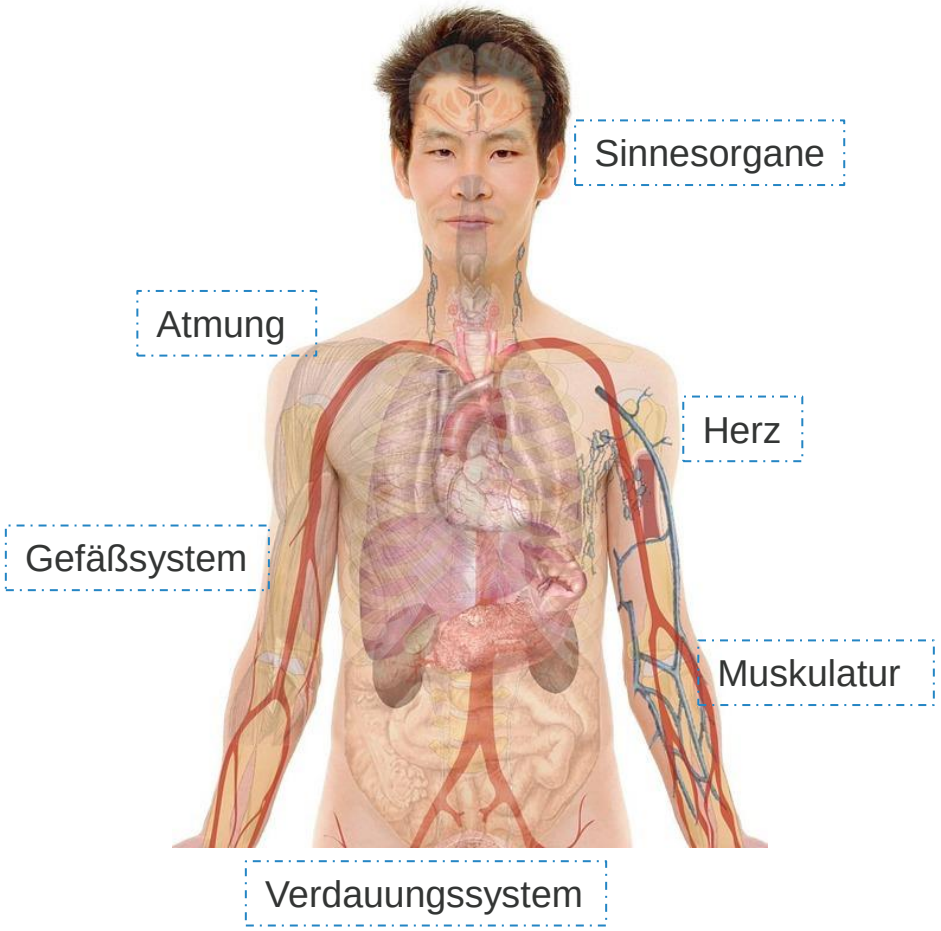
Transaktionale Stress-Definition

Stress ist jedes Ereignis, bei dem eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen Anforderungen (fremd oder selbst gestellt) einerseits und den eigenen Reaktionskapazitäten andererseits besteht.

(in Anlehnung an Lazarus & Launier 1982)

Mobil KRANKENKASSE SKOLAWORK

Vegetatives (autonomes) Nervensystem



Sympathikus = anregender Teil
→ Kampf oder Flucht

Parasympathikus = beruhigende Teil
→ Entspannung und Verdauung

Vergleich mit einem Auto:
Gas vs. **Bremse**

Mobil KRANKENKASSE SKOLAWORK

Stresstest - Wie hoch ist Ihr Stresspegel?

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Unbewältigter Dauerstress und die Folgen

erhöhter Blutdruck
Schlafstörungen
Erschöpfung
Schwindel

KÖRPERLICHE UND PSYCHOSOMATISCHE SYMPTOME:

Tinnitus
verminderter Appetit
Übelkeit
Herzrasen
Muskelverspannungen
Rückenschmerzen

Schuldgefühle
Reizbarkeit
Müdigkeit
Nervosität

PSYCHISCHE STRESS-SYMPTOME:

Depression
Aggressivität
Apathie
Traurigkeit
Vergesslichkeit
Angstgefühle

schnelles Sprechen
Aktionismus
Nägelkauen
Ruhelosigkeit

VERHALTENS-STRESS-SYMPTOME

ständiges Zuspätkommen
häufiges Weinen
vor dem Computer essen
trotz Krankheit arbeiten

Mobil KRANKENKASSE
SKOLAWORK

Stressreaktion auf Verhaltensebene (behavioral)

Ungeduldiges, „getriebenes“ Verhalten

z.B. andere Unterbrechen, sehr schnell und abgehackt sprechen, Pausen abkürzen oder ausfallen lassen, motorische Unruhe, ständig mit etwas beschäftigt sein, Kurzschlussreaktionen

Unkoordiniertes Arbeiten

z.B. fehlender Überblick/Planung, Dinge nicht zu Ende bringen, mehrere Dinge gleichzeitig tun, Dinge verlegen, verlieren oder vergessen, Unfälle

Konfliktreicherer Umgang mit anderen Menschen

z.B. aggressives, gereiztes Verhalten gegenüber Arbeitskollegen oder Familienmitgliedern, häufige Meinungsverschiedenheiten über Kleinigkeiten, schnelles „an die Decke gehen“

Sozialer Rückzug

z.B. nicht mehr zuhören, Einladungen absagen, keinen/kaum noch Freizeitaktivitäten nachgehen

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

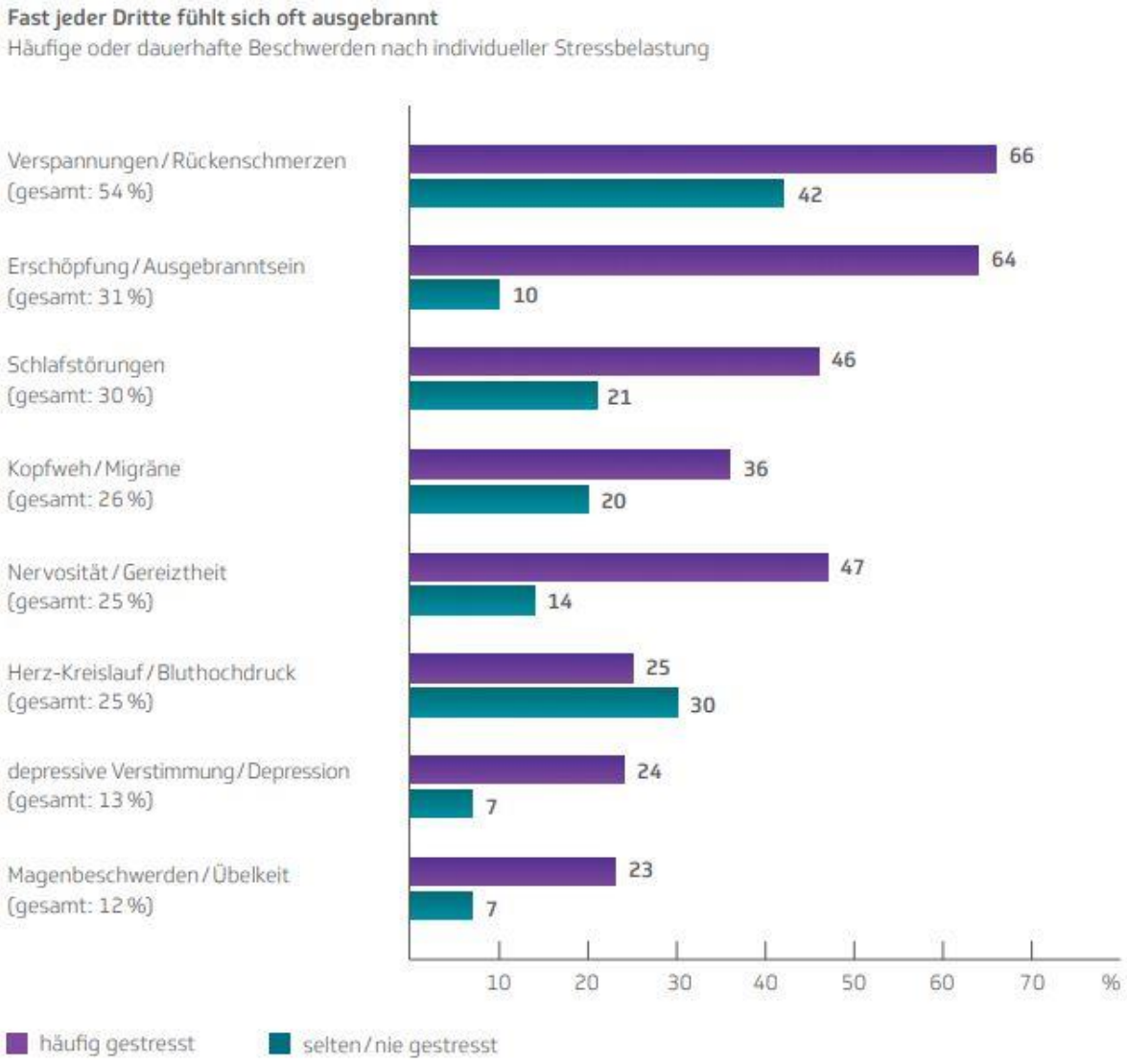
Kognitiv-emotionale Stressreaktion

- Innere Unruhe, Nervosität
- Ärgerempfinden
- Angst zu versagen
- Gefühl der Hilflosigkeit (Depression)
- Selbstvorwürfe
- Gedankenkreisen, Grübeln
- Denkblockaden
- Leere im Kopf, „black out“

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Stress macht krank



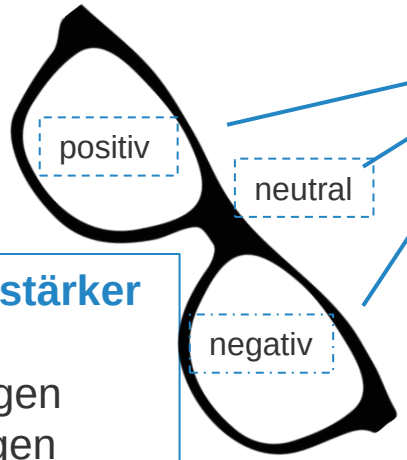
TK Stress Studie, 2016

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Wie reagieren Sie unter Stress?

Stressreaktion
Physiologisch
Behavioral
Kognitiv-emotional



Stressverstärker
Motive
Einstellungen
Bewertungen
Gedanken
Persönlichkeit
…

Stressor
Leistungsstressor
Sozialer Stressor
Physikalischer Stressor
…

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Folgen von Dauerstress

Stressor
Leistungsstressor
Sozialer Stressor
Physikalischer Stressor
…

Stressverstärker
Motive
Einstellungen
Bewertungen
Gedanken
Persönlichkeit
…

Stressreaktion
Physiologisch
Behavioral
Kognitiv-emotional

Stressfolgen
Körperliche oder seelische Erschöpfung/ Krankheit

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE SKOLAWORK

Effektives Stressmanagement

Stressor
Leistungsst
Soziale
P
…

Verändern

Stressverstärker
Motive
Einstel
B gen
G nken
Persönlichkeit
…

Überdenken

Stressreaktio
Physiolo
Beh
Ko v-emotional

Ausgleichen

Stressfolgen
Körperliche oder seelische Erschöpfung/ Krankheit

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Effektives Stressmanagement

Stressor
Leistungsst
Sozial sor
P scher Stressor
…

Verändern

Stressverstärker
Motive
Einstell
B gen
G nken
Persönlichkeit
…

Überdenken

Stressreaktio
Physiolo
Beh
Ko v-emotional

Ausgleichen

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

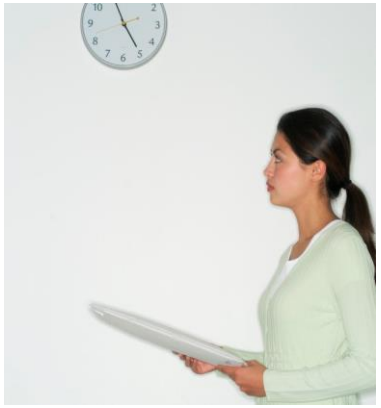
SKOLAWORK

Stressoren

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

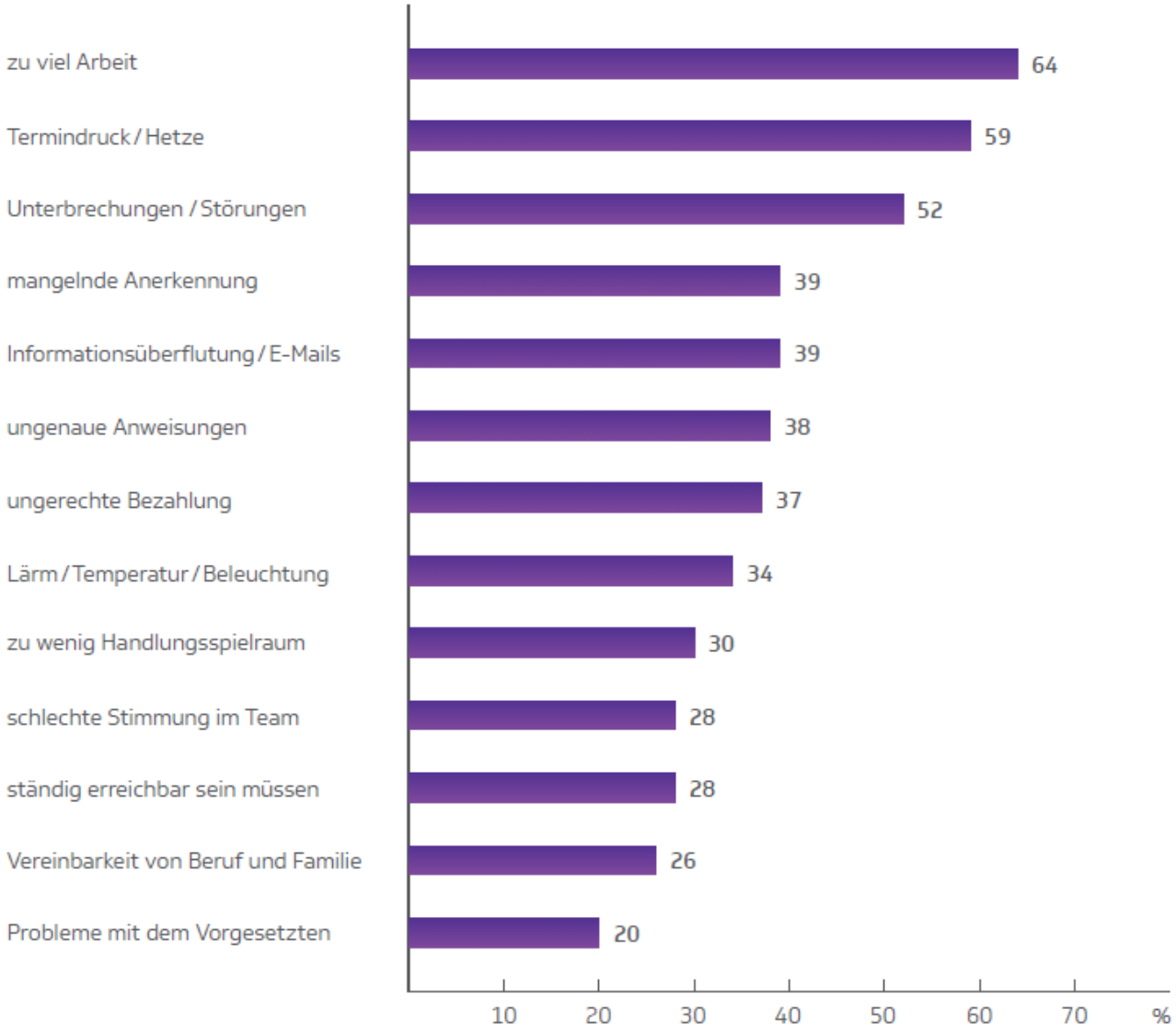
Was stresst Sie im Berufsalltag?



Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Belastende Stressfaktoren



TK Stress Studie, 2016

MOPH KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Stressoren abbauen - Das eigene Leben gestalten

Was kann ich ändern?

- ✓ Alles in meinem direkten Einflussbereich
- ✓ Meinen Umgang mit Einflüssen

Wie erweitere ich meinen Einflussbereich?

- ✓ Ich lerne Neues (Denken)
- ✓ Ich arbeite mich in neue Themen ein
- ✓ Ich gehe auf andere zu und schlage Lösungen vor

Nach Stephen Covey, „Die 7 Wege zur Effektivität“

Mobil KRANKENKASSE SKOLAWORK

Verändern

Verantwortung für eigene Bedürfnisse übernehmen

- Fragen Sie sich, **was** Sie eigentlich genau stresst
- Machen Sie sich eine **Liste** mit den Stressoren, die Sie selbst beeinflussen können
- Machen Sie einen konkreten **Plan**, was Sie für eine Veränderung tun müssten
- Überlegen, wer Sie **unterstützen** könnte (z.B. die Firma, Kollegen, Freunde)

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Verändern

Ansprechen, wenn

- die Anforderungen zu hoch werden
- Ziele bzw. die Aufgabenstellungen nicht klar definiert sind
- Probleme im Arbeitsumfeld bestehen
- Sie gerne mehr Gestaltungspielraum hätten

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

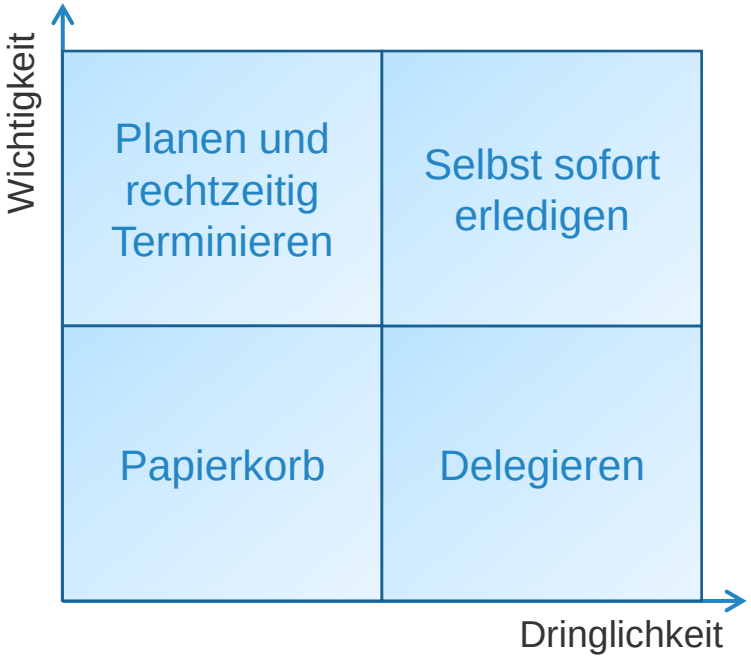
Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Verändern

Bei starker Belastung: Priorisieren

- Unterscheiden zwischen Wichtigem und Dringlichem (Eisenhower-Prinzip)
- Priorisierungsliste festlegen



Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE SKOLAWORK

Verändern

Zeitfresser im Zaum halten

- Telefon umleiten, Handy ausstellen
- Zeitliches Limit für Besprechungen und Konferenzen setzen und halten
- Schreibtisch aufräumen
- To-do-Liste anfertigen
- Zeitplan machen
- Informationen einholen/kommunizieren
- Internet und Fernseher häufiger aus lassen

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

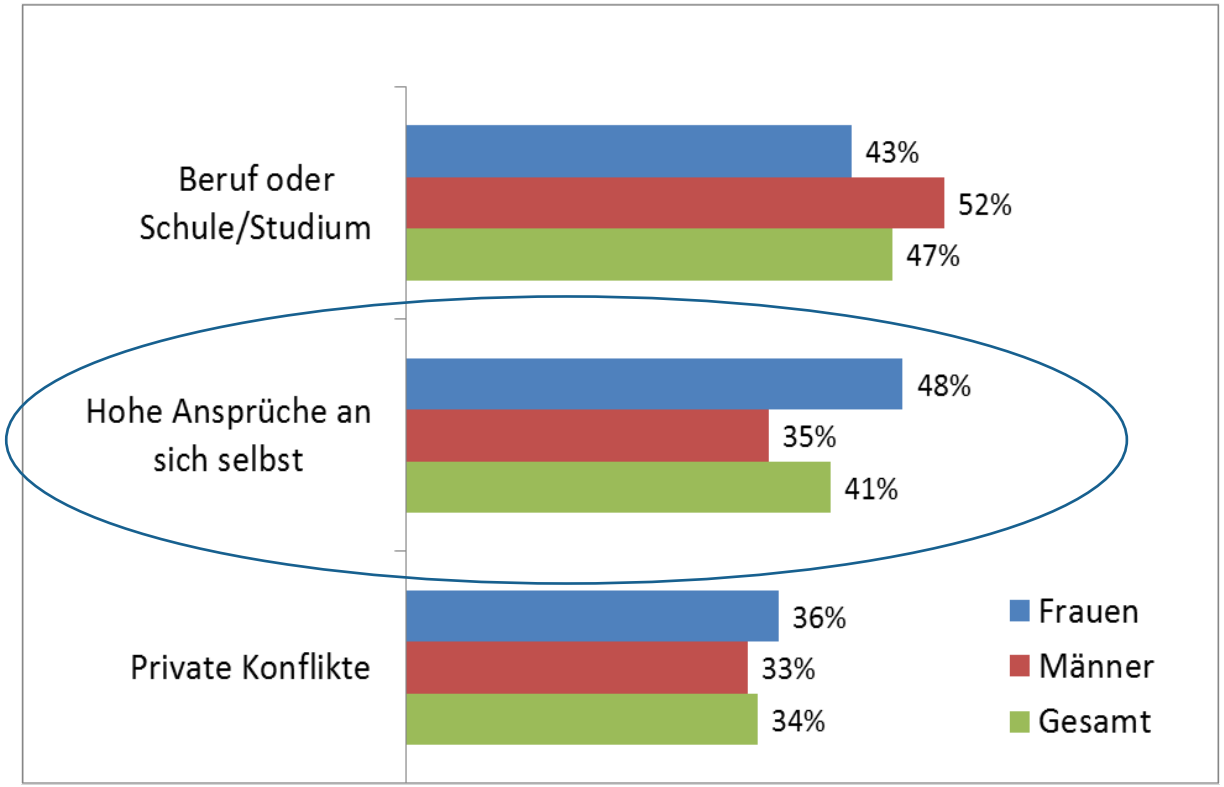
SKOLAWORK

Stress-verstärker

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Was stresst die Deutschen am meisten?



Techniker Krankenkasse Studie zur Stresslage der Nation, 2013

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Am liebsten mache ich alles selbst!

Das schaffe ich nie!

Ich brauche immer Kontrolle.

Ich will, dass alle mich mögen!

Wer stark ist, braucht keine Hilfe.

Stressverstärker

Ohne mich geht es nicht.

Das muss schneller gehen…

Wenn ich versage, wäre das eine Katastrophe!

Bei mir muss alles 100% sein!

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Die 5 häufigsten Stressverstärker

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Was steckt hinter den „Stressverstärkern“?

Sei perfekt!

- Absoluter Wunsch nach Erfolg, Selbstbestätigung und Anerkennung
- Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Misserfolg, Versagen und eigenen Fehlern

Sei beliebt!

- Überhöhter Wunsch nach Zugehörigkeit, Angenommen sein und Liebe
- Angst vor Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere

Sei unabhängig!

- Überhöhter Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung
- Angst vor Abhängigkeit von anderen, eigener Hilfsbedürftigkeit und Schwäche

Behalte die Kontrolle!

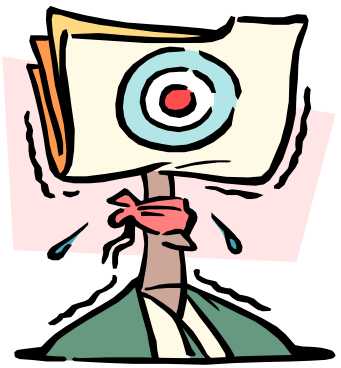
- Überhöhter Wusch nach Sicherheit und Kontrolle
- Angst vor Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Scheu vor Risiken

Halte durch!

- Unterdrückung des Wunsches nach eigenem Wohlbefinden („Luststreben“)
- Angst vor der Konfrontation mit eigenen Grenzen und der Möglichkeit des Scheiterns

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Stressverschärfender Denkstil



- **„Das gibt´s doch nicht!“ – Denken**
- **Blick auf das Negative**:

  Selektive Wahrnehmung und Verallgemeinerung von negativen Ereignissen/ Erfahrungen
- **Defizit-Denken**:

  Selektive Wahrnehmung eigener Schwächen, Misserfolge
- **Negatives Konsequenzen-Denken**

  (auch: Katastrophisieren)
- **Personalisieren**: alles auf sich beziehen

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mentale Strategien zur Stress-Reduktion (1)

Das Annehmen der Realität:

(statt Verurteilen von oder Hadern mit dem, was ist.)

(Bedeutet nicht Gutheißen oder passives Hinnehmen.)

- *„Das, was ist, das ist. (Laotse)*
- *„Et es, wie et es“; „Et kütt, wie et kütt. “ (Kölsches Grundgesetz)*
- *„Shit happens. “*
- *Was bringt es/ wozu führt es/ was habe ich davon, wenn ich mich jetzt darüber aufrege?*
- *Wer entscheidet eigentlich darüber, wie sehr ich mich aufrege?*

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE SKOLAWORK

Mentale Strategien zur Stress-Reduktion (2)

Blick auf das Positive:

Orientieren auf das Erfreuliche, Gelungene und Wesentliche.

Chancen und Sinn entdecken

- Was ist das Gute an der Situation? Wozu ist das gut?
- Wie wichtig ist das wirklich für mich?
- Wo liegen die Chancen?
- Was kann/werde ich hier lernen? Welchen Sinn hat das für mich?
- Welche Aufgabe (auch für meine persönliche Entwicklung) stellt sich mir hier?
- Was habe ich auch schönes erlebt? Wofür bin ich dankbar?

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mentale Strategien zur Stress-Reduktion (3)

Stärken-Denken:

Orientieren auf eigene Stärken, Erfolge, Ressourcen

- Welche schwierigen Situationen habe ich bereits gemeistert? Wie habe ich das geschafft? Welche Tugenden habe ich dabei unter Beweis gestellt?
- Wo liegen meine Stärken?
- Wer oder was gibt mir Kraft und Sicherheit? Auf wen oder was kann ich mich verlassen?
- Wie beschreiben andere meine Stärken?
- Was würde mir ein guter Freund (oder Kollege, Vater, Mutter, jemand, der „hinter mir steht“) jetzt zur Unterstützung sagen?

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mentale Strategien zur Stress-Reduktion (4)

Positives Konsequenz-Denken:

Orientieren auf mögliche Erfolge und positive Folgen

- Was wird dabei herauskommen, wenn alles gut läuft?
- Wie wird es sein, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe?
  Wie werde ich mich dann fühlen?
- Wie werden andere, die mir wichtig sind, auf meinen Erfolg reagieren?

Auch **Entkatastrophisieren**:

- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Wie schlimm wäre das wirklich?
  Wie wahrscheinlich ist das?

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mentale Strategien zur Stress-Reduktion (5-1)

Teflon-Denken:

Relativieren und Distanzieren

- Wie werde ich morgen, in einem Jahr, in 10 Jahren darüber denken?
- Wie sehe ich die Sache von einer höheren Warte aus? Wie wichtig ist das dann wirklich?
- Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich?
- Inwieweit betrifft mich das hier wirklich persönlich?
- Wie sehen andere (neutrale, unabhängige, erfahrene) Personen die Sache?

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mentale Strategien zur Stress-Reduktion (5-2)

Teflon-Denken:

Realitätstestung und Konkretisieren

- Ist es wirklich so? Welche Beweise/Tatsachen sprechen für meine Sichtweise? Was genau ist passiert? Was ist im Einzelnen geschehen oder gesagt worden?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären?
- Wie sehen die anderen beteiligten Personen die Sache? Wie fühlen die sich?
- Wie würde das Geschehen in einem Dokumentarfilm aussehen?
- Ist das immer so? Gibt es Ausnahmen?

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Überdenken

Was ist mir wirklich wichtig?

→ Welche Dinge, für die ich heute meine Energie einsetze, sind mir in 10 Jahren immer noch wichtig?

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Überdenken

Mehr Wohlwollen sich selbst gegenüber

- Fokus mehr auf Erfolge/bereits Geschafftes
- Nicht nur schwarz-weiß sehen, das Leben ist bunt
- Weniger Dramatisieren und Verallgemeinern
- Was würde ich zu einem guten Freund in meiner Situation sagen?

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Überdenken

Stressreduzierer

Fragen Sie sich in einer stressigen Situation:

- Gibt es auch positive Aspekte der Situation, sehe ich nur die negativen?
- Habe ich zu hohe Erwartungen/Ansprüche?
- Was wäre schlimmer als diese Situation?
- Wie werde ich später – in einem Monat/Jahr – darüber denken?

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Überdenken

Mein Ruhe- oder Kraftsatz

- Stressverschärfende Gedanken durch „positive Selbstinstruktionen“ ersetzen
- Wichtig: einfach, positiv, einprägsam und persönlich formulieren, auch kreative Lösungen finden
- Beispiele: „Ich bin auch nur ein Mensch!“, „Ärger macht‘s mir ärger“, „Yes, you can!“, „Nur Mut – es gibt Schlimmeres“

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Stressreaktion ausgleichen

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

„Scheinlösungen“

Gesundheitliches Risikoverhalten als Versuch mit dem Stress besser umzugehen:

„Schokolade für die Nerven…“

„Nur noch auf‘s Sofa…“

„Ein Feierabendbierchen…“

„Rauchen entspannt…“

„Mit der Tablette halt ich‘s durch!“

Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Rückenprobleme, Depression, Substanzabhängigkeit, Verdauungsprobleme, …
→ Vermindern die allgemeine Belastbarkeit

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Ausgleichen

Regenerative Stressbewältigung

- Bewegungspassive Maßnahmen: Schlafen, Musik hören, Fernsehen, etc.
- Bewegungsaktive Maßnahmen: Joggen, spazieren gehen, Schwimmen, etc.
- Physiotherapeutische Maßnahmen: Massage, Wärmebad, Saune, etc.
- Wissenschaftliche Entspannungsverfahren: PMR, Meditation, Yoga, etc.
- Hobbies

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Ausgleichen

Bei hoher Anspannung – aktiv entspannen

- Dampf ablassen beim Sport
- Aktive Hobbys pflegen

→ Wann sind Sie das letzte Mal ins Schwitzen gekommen?

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Wege zu mehr Bewegung

„Mehr Bewegung im Alltag“

- 5 Tage die Woche mindestens 30 Min körperlich aktiv sein
- Tipp:
  Verbinden Sie notwendige Aktivitäten im Alltag mit Bewegung
  Steigern Sie bewusst die Intensität und Dauer
  Planen Sie regelmäßige Bewegungspausen

Gehen Sie gedanklich durch ihren Alltag und suchen Sie nach Gelegenheiten für mehr Bewegung!

„Regelmäßig Sport treiben“

- Welcher Sport passt zu mir?
- Tipp:
  Vorsicht bei falschem Ehrgeiz
  Belasten Sie sich richtig
  Trainieren Sie regelmäßig

Belohnung erfolgt sofort und auf lange Sicht!

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Ausgleichen

Bei viel Arbeit - Regenerieren

- Bewusst **Pause** machen bei einem Leistungs- und Motivationsknick
  - Aktuelle Tätigkeit unterbrechen: z.B. aktive Mittagspausen, Plausch mit Kollegen
- Regelmäßig kleine Pausen zwischendurch
  - Kontrastprogramm wählen
- Arbeit nicht mit „nach Hause“ nehmen
- Urlaub nehmen, zeitnah!
- Einen vernünftigen Ausgleich zu Überstunden finden

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Ausgleichen

Sich ablenken

- Einen kleinen Spaziergang machen
- Zum Kopierer gehen
- Telefonieren
- Schreibtisch aufräumen
- Treppen laufen
- Blumen gießen
- Bewusst aus dem Fenster schauen
- Ein Bild malen

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Ausgleichen

Soziale Unterstützung – Geben und Nehmen

- Ein offenes Ohr haben
- Komplimente machen
- Wertschätzen
- Kooperieren anstatt zu konkurrieren
- Fachliche Kritik nicht persönlich äußern
- Fachliche Kritik nicht persönlich nehmen

→ Bei Schwierigkeiten aktiv um Unterstützung bitten!

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Ausgleichen

Glücksmomente sammeln

- Ins Theater/ Kino gehen
- Kochen
- Musik hören
- Gärtnern
- Vollbad nehmen
- Gut essen
- Ein Geschenk machen
- Jemandem zulächeln
- Faulenzen
- Etwas mit Freunden unternehmen
- Verreisen
- Sonnenschein genießen
- …

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Ausgleichen

Eine Entspannungstechnik erlernen

- Progressive Muskelentspannung
- MBSR/ Achtsamkeit
- Autogenes Training
- Yoga
- Tai Chi
- etc.

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Ausgleichen

Ziele einer Entspannungstechnik

- Körperliche und psychische Anspannung wahrnehmen
- “Umschaltung” wahrnehmen
- An- und Entspannung im Alltag genießen

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Dem Stress auf die Spur kommen

- Was ist (wirklich) der Stressor? Präzisieren Sie den Stressor und fragen Sie sich, ob sich die Situation wirklich verbessert, wenn er wegfällt
- Kann ich den Stressor selbst beeinflussen?
- Beschreiben Sie den Stressor/das Problem möglichst konkret und präzise
- Wie sieht eine typische Situation aus?

Systematisches Problemlösen

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Ideen zur Bewältigung sammeln

- Suchen Sie nach allen erdenklichen Lösungsmöglichkeiten
- Bewerten Sie auf keinen Fall die Lösungen sofort! Das kommt danach. Hier sollen Sie ihrer Phantasie und Kreativität ungebremst freien Lauf lassen
- Erweitern Sie den Suchraum und beziehen Sie auch ungewöhnliche oder unrealistisch erscheinende Lösungen mit ein

Systematisches Problemlösen

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Den eigenen Weg finden

- Gibt es Vorschläge von denen Sie sich spontan angesprochen fühlen?
- Mit welchen Vorschlägen lässt sich der Stress am ehesten abbauen?

Systematisches Problemlösen

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Konkrete Schritte planen

- Häufig erweisen sich auch abgestufte Pläne als hilfreich, bei denen man einen Plan A hat, der bei Scheitern in einen Plan B übergeht, etc.
- Je konkreter Ihre Planung an dieser Stelle ist, um so einfacher wird die Umsetzung sein
- Definieren Sie Zielkriterien, die das Erreichen der Lösung angeben
- Legen Sie einen Startpunkt fest
- Definieren Sie einen groben Zeitplan

Systematisches Problemlösen

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Stolpersteine aus dem Weg räumen

- Überlegen Sie für wie realistisch Sie die Umsetzung ihres konkreten Lösungsplanes halten.
- Welche Zweifel bestehen daran?
- Was könnte den Status Quo (Problem) aufrechterhalten?
- Was sollten Sie also noch beachten?
- Wie können Sie sich das nutzbar machen?

Systematisches Problemlösen

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Im Alltag handeln

- Den Plan in die Tat umsetzen!
- Bei ausbleibendem Erfolg erneute Problemlösung!

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Schnellhilfe gegen den Akut-Stress

- Stehen Sie auf und gehen ein paar Schritte oder machen Sie ein wenig Bürogymnastik/Stretching
- Trinken Sie ganz bewusst ein Glas Wasser
- Atmen Sie dreimal tief durch
- Schließen Sie die Augen und denken an etwas Schönes
- Schauen Sie ein paar Sekunden in den hellen Himmel

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK

Die 4A Strategie für den Akutfall

Annehmen

- Wahrnehmen
- Entscheidung FÜR das Annehmen (und gegen das Hineinsteigern)

Abkühlen

- Kurzentspannung
- Bewusst ausatmen

Analysieren

- Kann ich im Moment was tun? Nein → **Ablenkung**
  - Ja ↓
- Ist es mir die Sache wert? Nein → **Ablenkung**
  - Ja ↓

Aktion

Kaluza, G. (2018). Gelassen und sicher im Stress.

Mobil KRANKENKASSE

SKOLAWORK