

STRESSUMGANG UND STRESSSTRATEGIEN

Susanne Kühn



Stress: gut oder schlecht?

„Stress ist ein Spannungszustand, der sowohl positiv als auch negativ sein kann.“



Stress kann hilfreich sein

Sie planen ein Fest.

- Einkaufen
- Einladungen
- Kochen
- Schmücken
- ...

→ Dieser Stress macht munter und aktiv.



Stress kann belastend sein

Ein voller Tag und ihr Fahrrad hat einen Platten...

- Mit dem Bus zu spät bei der Arbeit.
- Nach der Arbeit zu spät bei der Schule.
- Danach zu spät beim Arzt.
- Keine Einkäufe
- ...

- Dieser Stress belastet.
- Sie fühlen sich ausgeliefert.
- Sie bekommen es nicht mehr in den Griff.



Was stresst Sie? - Stressoren

- **Physische Belastungen:**
 - Schwere, körperliche Arbeit
 - Lärm, Hitze, Rauch
 - Schichtdienst
- **Psychische Belastungen**
 - Termindruck
 - Fremdbestimmung
 - Konflikte
 - Misserfolge
 - Probleme in der Familie



Was stresst Sie? - Stressoren

- **Negative Gedanken:**
 - es allen recht machen wollen
 - sich als Versager fühlen
 - immer nur das Schlimmste erwarten

Menschen können objektiv gleiche Anforderungen oder Belastungen subjektiv unterschiedlich empfinden.



Stressfaktoren in der Kita

- **Stressquelle „Raum“**
 - Ungünstige Raumaufteilung → Konflikte und große Lautstärke
 - Laute hallende Böden → Schall kann sich gut und störend ausbreiten
- **Stressquelle „Organisation“**
 - ständig durch spontane andere Aufgaben unterbrochen werden
 - keine Vorbereitungszeit
- **Stressquelle „Team“**
 - viele Konflikte
 - Anerkennung und Wertschätzung fehlen.
 - Zu hohe Ansprüche



Stress-Symptome

- **erhöhter Herzschlag**
- **Anspannung, Verkrampfung**
- **„Tunnelblick“**
- **unter Dauerstrom**
- **Menschen werden zur Belastung**
- **beeinträchtigter Schlaf („Gedankenkarussell“)**



Angst & Stress entstehen aus vorweg genommenem „Unglück“.



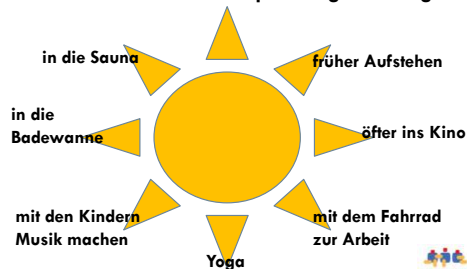
Stressbewältigung

- **Achtsamkeit**
- **Grenzen akzeptieren**
- **Bewegung**
- **gesund essen**
- **Wasser**
- **den Tag in Ruhe beginnen**
- **Routineabläufe unterbrechen**
- **schöne Pausen**
- **alte Strukturen verlassen**



Die Lösungssonne

Wie bekomme ich mehr Entspannung im Alltag?



Persönlicher Stress-Schnelltest

1. **Einschlafen ist für mich kein Problem. Aber oft wache ich mitten in der Nacht auf und grübele.**
2. **Für Freizeit, Hobbys und Familie habe ich wesentlich weniger Kraft als früher. Meist nehme ich dafür auch keine Zeit. Habe ich einfach nicht.**
3. **Den persönlichen Kontakt mit meinen Kollegen vermeide ich häufig, weil mir das zu viel Zeit raubt/ mich zu sehr anstrengt.**

aus: "Stress, psychische Belastung, Burnout - Handeln bevor der Job krank macht" Bertelsmann Stiftung (Hrsg.)



Persönlicher Stress-Schnelltest

4. **Ich habe mehr körperliche Beschwerden als früher, z.B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Verspannungen. Körperliche Ursachen findet mein Arzt nicht.**
5. **Mir fällt es relativ schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Oft gelingt es gar nicht.**
6. **Ich trinke – ehrlich gesagt – mehr Alkohol, als es mir gut tut.**
7. **Ein Wochenende reicht zur Erholung kaum aus.**

aus: "Stress, psychische Belastung, Burnout - Handeln bevor der Job krank macht" Bertelsmann Stiftung (Hrsg.)



Persönlicher Stress-Schnelltest

8. **Konzentriertes Arbeiten fällt mir neuerdings schwer. Vieles lenkt mich ab und ich komme schwer wieder rein.**
9. **Wenn im Job etwas nicht so läuft, wie ich mir das vorgestellt habe, reagiere ich öfter resigniert.**
10. **Zeitdruck, Verantwortung, Anfragen – oft fühle ich mich wie der berühmte Hamster um Rad, der immer rennt, aber nie ankommt.**

aus: "Stress, psychische Belastung, Burnout - Handeln bevor der Job krank macht" Bertelsmann Stiftung (Hrsg.)



Persönlicher Stress-Schnelltest

11. **Ehrlich gesagt habe ich einen inneren Widerstand gegen meine Arbeit, den ich jeden Tag neu überwinde. Im Alltag funktioniere ich dann aber wieder gut.**
12. **Meine Stimmung schwankt: Manchmal erkenne ich mich selbst nicht wieder, zum Beispiel wenn ich so gereizt reagiere.**

aus: "Stress, psychische Belastung, Burnout - Handeln bevor der Job krank macht" Bertelsmann Stiftung (Hrsg.)



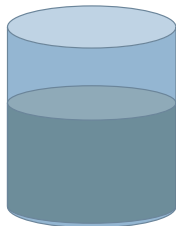
Auswertung

- Drei und mehr JA:**
Anzeichen einer Überlastung
- Fünf und mehr JA:**
Stress wächst Ihnen über den Kopf
- Sieben und mehr JA:**
schon länger extrem stressbelastet



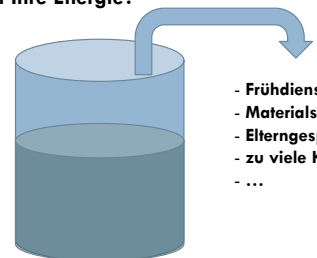
Das Energiefass

Ihr momentaner Energiepegel



Das Energiefass

Wohin fließt Ihre Energie?

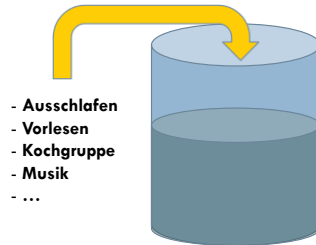


- Frühdienst
- Materialsuche
- Elterngespräche
- zu viele Kranke
- ...



Das Energiefass

Woher bekommen Sie Energie?



- Ausschlafen
- Vorlesen
- Kochgruppe
- Musik
- ...



Energiefresser verbannen

- Suchen Sie sich einen Energiefresser heraus.
- Was können Sie tun, um diesen zu verbannen?
→ Lösungssonne
- Wählen Sie einen Energiespender aus.
- Wie können Sie diesem Energiespender in Ihrem Leben Raum geben?



Was Sie für sich gegen Stress tun können

- Den Tag ruhig beginnen
- Vor dem Spiegel tief atmen
- Zeit für Frühstück nehmen
- Für den Arbeitstag Prioritäten setzen
- Mittagspause: Arbeitsplatz verlassen
- Handy nicht auf Dauerbetrieb schalten. Ständige Erreichbarkeit macht nicht sexy
- Multi-Tasking „abschaffen“
- Nicht problemfixiert, sondern lösungsorientiert denken und handeln

