

STRESSUMGANG UND STRESSSTRATEGIEN

Susanne Kühn



1

Stress: gut oder schlecht?

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



2

Stress kann hilfreich sein

Sie planen ein Fest.

Einkaufen
Einladungen
Kochen
Schmücken
...

→ Dieser Stress macht munter und aktiv.



3

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.



4

Was stresst Sie? - Stressoren

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



5

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.



6

Stressfaktoren am Arbeitsplatz

- **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 Zeitpuffer
 - ungünstige Arbeitsverteilung und Routinen
- **Stressquelle „Team“**
 - viele Konflikte
 - Anerkennung und Wertschätzung fehlen.
 - Zu hohe Ansprüche



7

Stress-Symptome

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



8

Angst & Stress entstehen aus vorweg genommenem „Unglück“.



9

Stressbewältigung

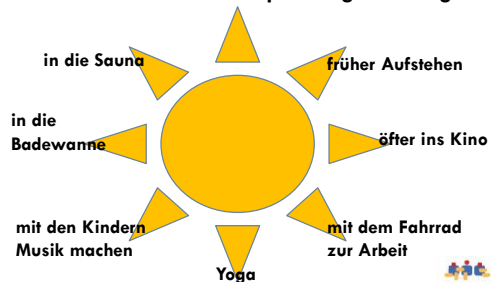
- Achtsamkeit
- Grenzen akzeptieren
- Bewegung
- gesund essen
- Wasser
- den Tag in Ruhe beginnen
- Routineabläufe unterbrechen
- schöne Pausen
- alte Strukturen verlassen



10

Die Lösungssonne

Wie bekomme ich mehr Entspannung im Alltag?



11



www.zartlieben.de

Ich tue alles ganz langsam, ruhig und gelassen, konzentriert und fokussiert, eines nach dem anderen, in genau der Zeit, die es braucht

12

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.)



13

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.)



14

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 im Rad, der immer rennt, aber nie ankommt.**

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



15

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.)



16

Auswertung

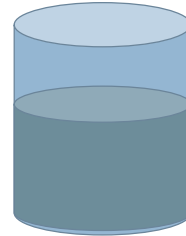
- **Drei und mehr JA:**
Anzeichen einer Überlastung
- **Fünf und mehr JA:**
Stress wächst Ihnen über den Kopf
- **Sieben und mehr JA:**
schon länger extrem stressbelastet



17

Das Energiefass

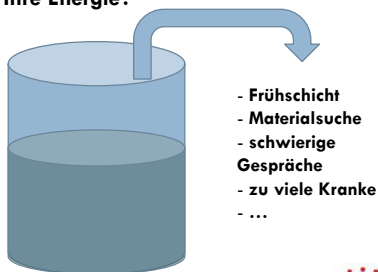
Ihr momentaner Energiepegel



18

Das Energiefass

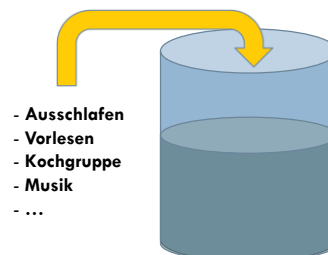
Wohin fließt Ihre Energie?



19

Das Energiefass

Woher bekommen Sie Energie?



20

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?



21

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



22