



## Inhalt

- Die Stresswaage
- Stress als subjektives Phänomen
- Arten von Stress
- Stress erkennen
- Stress managen

Stress als Beziehung zwischen einer Person und ihrer inneren und äusseren Umwelt.

Stress ist das Ungleichgewicht zwischen inneren und äusseren Anforderungen an die Person und ihren Möglichkeiten (Ressourcen), darauf zu reagieren.

Überforderungsstress: Anforderungen wiegen schwerer als die Ressourcen.

Unterforderungsstress: Ressourcen können nicht genutzt werden

### **STRESS**

#### Beispiele unterschiedlicher Stressverarbeitung „im Stau stehen vor einem Theaterbesuch“

- Herr F.:
  - „ich will pünktlich sein“: zu spät hereinzukommen, andere dabei zu stören, aufzufallen, etwas zu verpassen.....
- Frau B.:
  - „Freude auf den Abend, obwohl sie vielleicht etwas verpasst“

#### Stress ist ein subjektives Phänomen

- Faktoren:
  - Augenblickliche Stimmung
  - Frühere Erfahrungen
  - Persönlichkeitsmerkmale
  - Belastungsbewältigungskompetenz
- $\longrightarrow$  Interpretation und Bewertung (kann unabhängig von der realen Bedrohung sein)
- Ist die Situation eine Herausforderung oder eine Belastung / Bedrohung

Stellen Sie sich vor, Sie kommen zu Ihrem Auto und sehen, dass jemand Ihr Auto beschädigt hat. Es ist ein dicker Kratzer am Auto.  
Wie reagieren Sie?

Morgens um 2 Uhr klingelt das Telefon. Sie haben keinen Dienst.  
Wie reagieren Sie?

## Positiver und negativer Stress

- Distress:
  - negativer, ängstlicher, bedrohlicher oder schädigendem Stress
- Eustress:
  - positiver, Stimulierender Stress
  - gibt Energie, Mut und Zuversicht
- Ziel: Mittelmas an Stress finden
  - zwischen Über- und Unterforderung

## Einfluss der Einschätzung auf die erlebten Gefühle

- Einschätzung als Bedrohung
  - Angst
- Einschätzung als Schädigung
  - Ärger
- Einschätzung als Verlust
  - Deprimiertheit / Trauer
- Einschätzung als Herausforderung
  - Aktivierung / Energie
- Einschätzung als positiv
  - Freude / Stolz

## Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung 05.10.2008

- „gestresste Menschen neigen dazu, etwas zu sehen, was gar nicht da ist: Trends im Börsenkurs etwa oder auch schon mal eine Verschwörung“

## Welche Berufe sind am wenigsten stressig?

1. Yogalehrer
2. Förster
3. Gärtner

## Eigene Erwartungen und Normen als Hauptstressquelle

- „ich muss beweisen, dass ich es gut mache“
- „ich muss das besser als andere können“
- „ich muss zeigen, dass ich der oder die Beste bin“
- „alle müssen mich toll finden und mögen“
- „ich darf mich nicht blamieren“
- „was denken die anderen von mir, wenn ich das nicht schaffe“
- „man darf sich keine Blößen geben“

## Arten von Stress

- Kritische Lebensereignisse
  - Tod eines Angehörigen, schwere Krankheit, Arbeitslosigkeit, Wohnortwechsel etc.
  - Heirat
  - Geburt eines Kindes
- Entwicklungsaufgaben
  - Biologisch (Pubertät, Gebrechlichkeit etc.)
  - Sozial (Einschulung, Berufsfindung, Partnerwahl, Pensionierung)
- Tägliche Widrigkeiten
  - Bus verpassen, in der Warteschlange anstehen, im Stau stehen

Aber überlegen Sie, ob Sie vorhaben etwas zu verändern!!!

## EIN ANTISTRESSPROGRAMM

## Faktoren des Stressmanagements

- **Stressfaktoren erkennen**  
Analysieren Sie Ihre persönliche Stresssituation. Für ein effektives Stressmanagement ist es wichtig, daß Sie wissen, welches die entscheidenden Stressfaktoren in Ihrem Leben sind. Hier finden Sie dafür ein Reihe von Fragen und Übungen.
- **Stress managen**  
Stress können Sie durch eine ganze Reihe von Einzelmaßnahmen erfolgreich reduzieren.
- **Stress abbauen**  
Nicht immer können Sie Stress verhindern. Wenn Sie aber in Stress geraten, können Sie ihn systematisch abbauen.
- **Stress vorbeugen**  
Dem Gefühl von Stress können Sie erfolgreich vorbeugen.

## Stressfaktoren erkennen als ersten Schritt

- Wenn Sie etwas gegen den Stress in Ihrem Leben unternehmen wollen, sollten Sie sich zuerst über Ihren momentanen Stresspegel bewußt werden.
- Stress ist nämlich oft ein diffuses Gefühl. Wir fühlen uns gestreßt und können gar nicht so genau sagen, warum. Es scheint oft ein ganz bestimmter Aspekt in unserem Leben zu sein - ein drängender Termin oder ein wichtiges Datum.
- Wir denken, daß der Stress mit diesem Zeitpunkt auch vorbei ist und wundern uns dann, wenn wir uns danach immer noch gestreßt fühlen.
- Stress entsteht fast immer aus einer Summe von verschiedenen Faktoren.
- Wenn Sie also Ihren Stress erfolgreich minimieren wollen, brauchen Sie einen Überblick darüber, wie gestreßt Sie wirklich sind und was die Ursachen Ihres Stresses sind.

## Der Stresstest

## Dem Stress auf die Spur kommen: Wann und wodurch fühlen Sie sich gestreßt?

- Schreiben Sie für sich eine Liste von Situationen, in denen Sie sich gestreßt fühlen.
- Machen Sie sich dabei wirklich einmal klar, in welchen ganz konkreten Situationen Sie Stress empfinden, wie z.B. "Wenn der Bus nicht zeitig kommt." oder "Wenn ein Besuch meiner Eltern ansteht."
- Je genauer Sie die für Sie persönlich am stressigsten Situationen analysieren, desto klarer wird Ihnen, was Stress für Sie heißt. Und wenn Sie hier mehr über sich selbst wissen, können Sie viel besser Schritte zur Stressminimierung einleiten. Sie können dann z.B. Ihre Zeit anders planen, so daß Sie in sonst engen Situationen mehr Spielraum haben oder Sie können in Stresssituationen andere Menschen um Hilfe bitten.

### **Gesamtüberblick über Ihren Streß: Streßkarte zeichnen!!!**

- Einen guten Überblick, über all das, was Ihnen Streß macht, bekommen Sie durch das Zeichnen einer Streßkarte.
- Dafür nehmen Sie sich ein großes Blatt Papier. Schreiben Sie in die Mitte das Wort "STRESS". Die Mitte des Blattes steht für das Streßzentrum, also Ihren allergrößten Streß. Nach außen zu den Rändern hin nimmt der Streß ab.
- Nun tragen Sie auf diesem Blatt alle möglichen Dinge in Ihrem Leben ein: Namen von Leuten, die bei Ihnen Streß verursachen, Tätigkeiten und Aufgaben, Rollen, die Sie ausfüllen, Begebenheiten und Situationen, die Sie öfter erleben usw. Die stressigsten Dinge schreiben Sie nahe an die Mitte und die weniger stressigen je nach Gefühl auf dem Blatt verteilt.

### **Wozu die Stresskarte?**

- Eine solche Streßkarte hilft Ihnen dabei, einen Überblick über die Intensität des Stresses zu bekommen, den Sie aktuell empfinden.
- Sie sehen auf einem Blick, wer oder was Sie unter Streß setzt.
- Malen Sie ein Ausrufezeichen hinter alles, was Sie täglich erleben. Schreiben Sie ruhig auch gleich in die Karte Ideen hinein, wie Sie einige der Streßfaktoren minimieren können.
- Malen Sie die Karte in gewissen Abständen neu: Die Karte sieht wahrscheinlich jedesmal, wenn Sie sie neu schreiben, anders aus. Bestimmte Faktoren halten sich aber vielleicht hartnäckig. Überlegen Sie einmal, wie Sie diese Streßquellen reduzieren können.

### **Streß managen**

- Nachdem Sie nun die Streßquellen in Ihrem Leben analysiert haben, können Sie gezielt daran gehen, diese zu reduzieren.
- Dafür ist es meist notwendig, bestimmte Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu überdenken und ggf. zu ändern. Hier sind eine Reihe von typischen Bereichen zusammengestellt, in denen Maßnahmen zur Reduzierung von Streß Sinn machen.
- Überprüfen Sie aber in jedem Fall anhand Ihrer Analyse, wo bei Ihnen die entscheidenden Knackpunkte sind.

### **Prioritäten setzen**

- Streß entsteht oft dadurch, daß wir uns zu viel zumuten. Wir verzetteln uns in bezug auf Aufgaben und Verantwortlichkeiten und wissen dann gar nicht mehr, wo uns der Kopf steht. Damit Sie Ihren Streß reduzieren können, müssen Sie Prioritäten setzen und Ihr Leben konsequent danach ausrichten.
- Finden Sie heraus, was wirklich wichtig für Sie ist.
- Welche Ziele verfolgen Sie ganz persönlich?
- Was wollen Sie erreichen?
- Was ist Ihnen wichtig?
- Klarheit über die eigenen Ziele, bedeutet eine Leitlinie für Entscheidungen für oder gegen bestimmte Aktivitäten zu haben. Das macht es viel leichter, ein effektives Streßmanagement zu betreiben.

### **Lernen Sie "Nein" zu sagen**

- Vielleicht gehören Sie zu den Leuten, die nicht "Nein" sagen können? Das kann Ihnen in ganz verschiedenen Bereichen so gehen:
  - Sie nehmen immer wieder Aufgaben an, von denen Sie wissen, daß Sie Ihnen Streß bereiten werden?
  - Sie erledigen oft auch noch die Arbeit Ihrer Kollegen, weil die es nicht schaffen?
  - Sie sind immer da, wenn andere Sie brauchen, auch wenn Sie eigentlich die Zeit für sich selbst bräuchten?
  - Sie räumen Ihren Lieben ständig die Sachen hinterher?
  - Sie lassen sich immer wieder dazu überreden, am Wochenende etwas zu unternehmen, obwohl Sie spüren, daß Sie besser ausruhen sollten?

### **Oder sind es andere Bereiche?**

- Kommen Ihnen diese Beschreibungen bekannt vor?
- Vielleicht sind es andere Bereiche, in denen Sie nicht "Nein" sagen können.
- In jedem Fall sollten Sie viel öfter den Mut haben, "Nein" zu sagen, besonders dann, wenn Sie im Streß sind.
- Sie müssen nicht überall dabei sein! Sie können nicht jede Aufgabe erledigen. Und Sie können nicht jedem zuhören. "Nein" zu sagen, wird möglich, wenn wir unsere Prioritäten gesetzt haben und erkennen, daß es an uns selbst liegt, gut für uns zu sorgen.

## Zeitmanagement

- Befassen Sie sich einmal mit dem Thema Zeitmanagement.
- Durch die Methoden des Zeitmanagements wird schnell klar, wie man verschiedene Aufgaben sinnvoll planen kann und wie wir unsere Zeit effektiver einteilen und nutzen können.
- Zeitmanagement sensibilisiert uns für Zeitfresser und zeigt uns, wie wir mit ihnen umgehen können.

## Delegation

- "Delegieren können" ist eine wichtige Voraussetzung dafür, Streß zu reduzieren.
- Verteilen Sie Arbeitslast auf möglichst viele Schultern, damit Sie allein nicht unter dem Gewicht irgendwann zusammenbrechen. (Im Haushalt kann jedes Familienmitglied Aufgaben übernehmen.
- Finden Sie mit Ihren Kollegen heraus, wer welche Aufgaben am besten erledigen kann und verteilen Sie dann die Aufgaben neu.
- Lernen Sie, rechtzeitig um Mithilfe zu bitten.

## Arbeitsorganisation

- Oft reiben wir uns mit unzähligen unnötigen Handgriffen oder Arbeitsschritten auf, weil wir nie konsequent unsere Arbeitsorganisation überdacht haben.
- Da arbeiten wir z.B. auf einem vollkommen überfüllten Schreibtisch und wundern uns, daß wir so viel Zeit mit Suchen verschwenden.
- Oder es werden durch einen umständlichen Arbeitsablauf, Arbeitsschritte mehrfach fällig. Überlegen Sie hier einmal allein oder zusammen mit Ihren Kollegen, wie sich der Aufwand der einzelnen Aufgaben reduzieren läßt.

## Vereinfachen Sie Ihr Leben "Simplify your life"

- man kann sein Leben durch vielfältige Maßnahmen vereinfachen kann - z.B. durch Ordnung, Reduzierung von Aktivitäten und Ansprüchen, durch kleine und große Maßnahmen.
- Überlegen Sie doch einmal, wie Sie Ihr eigenes Leben vereinfachen können:
  - Was sind z.B. Dinge, die Sie nicht mehr brauchen?
  - Welche Aktivitäten bringen Ihnen nicht wirklich etwas, sondern sind mehr eine Belastung?
  - Worauf können Sie gut verzichten?
  - Wie können Sie sich Ihren Alltag angenehmer und leichter machen?
- Vereinfachen Sie Ihr Leben, indem Sie sich auf die Dinge konzentrieren, die Ihnen wirklich wichtig sind und vor allem, die Ihnen Freude und Spaß machen.

## Streß abbauen

- Streß kann man leider nicht immer vermeiden.
- Streß zu haben ist ja auch nicht das eigentliche Problem. Das Problem ist, daß wir oft gerade in Streßphasen versäumen, uns zu entspannen oder andere Möglichkeiten zu nutzen, um Streß abzubauen.
- Aber nur, wenn wir dafür Sorgen, daß wir unseren Streß immer auch wieder abbauen, bleiben wir gesund und leistungsfähig.
- **„Es ist an der Zeit, auszuruhen, wenn Sie keine Zeit dazu haben.“**
- Schreiben Sie sich dieses Zitat ab und hängen Sie es an die Wand neben Ihrem Schreibtisch oder kleben Sie es in Ihren Terminkalender. Es bringt die Problematik des Stresses genau auf den Punkt.

## Lernen Sie, sich systematisch zu entspannen

- Ein gutes Mittel gegen Streß ist Entspannung. Wer sich entspannen kann, baut Streß ab,
- denn Entspannung ist sozusagen das Gegenteil von Streß.
- Entscheidend ist, daß Sie eine Methode finden, die für Sie persönlich praktikabel ist. Sie sollten mit dieser Methode in der Lage sein, sich innerhalb kürzester Zeit zu entspannen.

### Suchen Sie sich einen Ausgleichssport

- Das beste und nahezu günstigste Mittel zum Streßabbau ist Sport.
- Damit der Sport nicht zum Streß wird, sollten Sie sich eine Sportart auswählen, die Ihnen Freude bereitet, so daß Sie gerne dort hingehen. Wichtig ist nämlich, daß Sie regelmäßig Sport treiben. Einmal im Monat reicht leider nicht, wenn Sie viel Streß in Ihrem Leben haben.

### Wie wäre es mit einer ruhigen Bewegungsart, die Streß abbaut und gleichzeitig entspannt?

- Sie können auch Bewegung und Entspannung kombinieren.
- Viele fernöstliche Bewegungsmethoden haben eine starke Wirkung auf unsere innere Gelassenheit. z.B. das Yoga, Tai Chi oder Qi Gong.
- Die Übungen zentrieren unseren Geist und aktivieren unsere Energien.

### Kurze Bewegung zwischendurch

- Wenn Sie keinen "richtigen" Sport betreiben wollen oder können, dann hilft es schon viel, wenn sich Sie über den Tag verteilt für ein paar Minuten bewegen.
- Hüpfen und laufen Sie auf der Stelle und machen Sie ein paar Stretching- und Atemübungen.
- Dieses Minimum an Bewegung sollten Sie sich aber wirklich gönnen.

### Gehen Sie hinaus in die Natur

- Gehen Sie so oft wie möglich hinaus in die Natur.
- Natur hat auf uns einen beruhigenden und entspannenden Effekt.
- Draußen an der frischen Luft können wir sehr effektiv Streß abbauen.
  - Lassen Sie sich vom Wind alle Ihre Gedanken und Sorgen aus dem Kopf pusten.
  - Tanken Sie die Energie der Sonne in sich auf. Nehmen Sie die Farben und Gerüche der Natur in sich auf.
  - Machen Sie Spaziergänge, fahren Sie mit dem Rad, gehen Sie wandern.
  - Auch ein Spaziergang im Regen kann uns richtig gut tun.
- **Probieren Sie es aus.**

### Reden Sie über Ihren Streß

- Ein vielleicht unterschätztes Mittel zum Abbau von Streß ist die Möglichkeit darüber zu reden. Reden Sie sich Ihren Ärger, Ihren Druck und Ihren Frust von der Seele.
- Allerdings werden Ihre Freunde oder Familienangehörigen auch nicht immer zur Verfügung stehen können, denn auch sie haben ihren eigenen Streß.
- Fragen Sie vorher an, ob Sie sich einmal aussprechen können. Falls mal niemand zur Verfügung steht, können Sie sich Ihren Streß auch von der Seele schreiben.
- Das Aufschreiben aller negativen Gefühle und Gedanken kann fast reinigend wirken.

### Streß vorbeugen

- Streß vorzubeugen ist ein besonders wichtiges Element in unserem Antistreß-Programm.
- Oft ist es so, daß wir zwar punktuell Streß reduzieren und auch gezielt abbauen, aber daß wir genauso schnell wieder mitten im Streß sind.
- Fast wie von allein häufen sich die Aufgaben und Aktivitäten und ohne daß wir es merken, sind wir schon wieder gestreßt.
- Betreiben Sie deshalb systematisch Streßvorbeugung.

## **Pausen**

- Sorgen Sie bewußt für ausreichende Pausen.
- Oft unterschätzen wir, wie dringend wir regelmäßige Pausen brauchen.
- Wenn Sie sich normalerweise eine Mittagspause gönnen und ansonsten durcharbeiten, ist das einfach zu wenig.
- Ernest L. Rossi: „ sagt dazu folgendes: Unser Organismus möchte sich ca. alle 90 - 120 Minuten für 20 Minuten erholen. Wenn wir uns diese 20 Minuten Pause nicht gönnen, kommt es zu einem Streßsyndrom“

## **Entspannungsmethoden im Alltag nutzen**

- Entspannungsmethoden kann man nicht nur nutzen, wenn man bereits gestreßt ist.
- Lernen Sie Entspannungstechniken in Ihren normalen Alltag zu integrieren.
- Auch zwischendurch - z.B. jede Stunde - können Sie eine Kurzentspannung von ein paar Minuten einlegen.

## **Nutzen Sie Entspannungsmusik**

- Legen Sie sich ein paar CDs mit Entspannungsmusik zu.
- Diese können Sie auch im Hintergrund bei der Arbeit laufen lassen oder Sie ziehen sich einfach mal zwischendurch zurück und lauschen der Musik.
- Falls es bei Ihnen zu laut ist oder Sie andere damit stören würden, können Sie sich einfach ein paar Kopfhörer kaufen.

## **Durch Düfte entspannen**

- Aromaöle können sehr beruhigend wirken.
- Unser Geruchssinn ist sehr sensibel und reagiert schnell auf Duftstoffe.
- Atmen Sie tief durch und entspannen Sie sich.

## **Richten Sie sich einen Ruheort ein**

- Richten Sie sich einen echten Ruheort ein.
- Dort wird nicht gearbeitet - auch nicht noch so etwas Kleines. Keine Arbeitsunterlagen, keine Texte oder Bücher, die etwas mit Arbeiten zu tun haben.
- Hier ist nur Platz für Ihre Entspannung - für sonst nichts.

## **Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung**

- Mit einer gesunden Ernährung können Sie viele Widerstandskräfte in Ihrem Körper aktivieren.
- Unsere Leistungsfähigkeit sinkt und steigt mit dem, was wir essen und trinken.

## **Meiden Sie Genußmittel**

- Verzichten Sie in Streßzeiten möglichst ganz auf Genußmittel wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten.
- Gerade in Streßzeiten greifen wir gerne dazu, schaden uns damit aber noch viel mehr, weil wir unseren Körper zusätzlich belasten.



*Wer hat vor, in nächster Zeit etwas zu verändern?*