

# GESUNDES STRESSMANAGEMENT

## WAS IST STRESS?

„Stress“ kann differenziert werden in:

- **Stressoren** d.h. äußere belastende Bedingungen und Situationen
- **Persönliche Stressverstärker** d.h. individuelle Einstellungen, Motive und Bewertungen
- **Stressreaktion** d.h. die körperliche und psychische Antwort auf die Belastungen

Ob eine Anforderung als positiv und negativ „stressig“ empfunden wird, hängt sowohl von der **individuellen Bewertung** dieser Situation als auch von den **persönlichen Bewältigungsstrategien (Ressourcen)** ab.

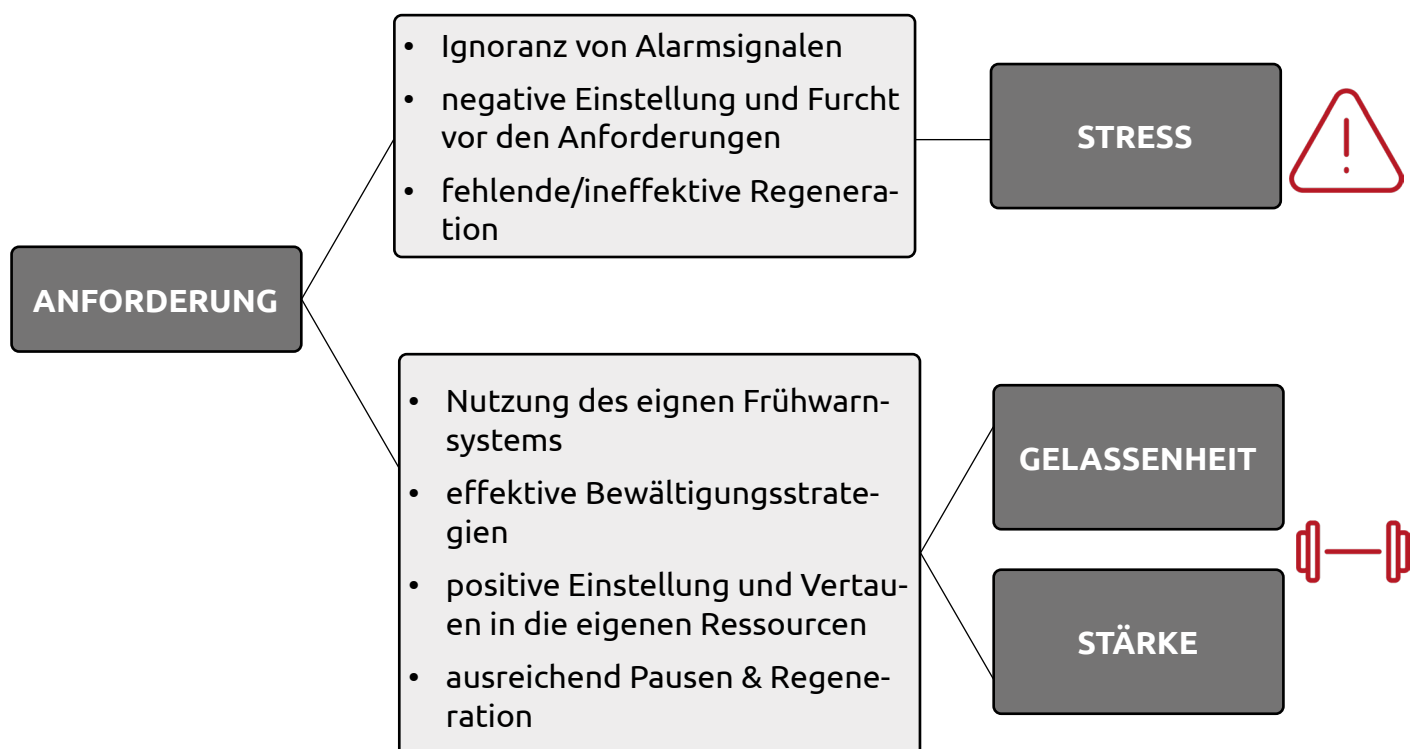
Auch wenn genügend Ressourcen zur Verfügung stehen, um die Herausforderung zu bewältigen, ist es entscheidend sich **genügend Regenerationsphasen** einzugestehen.



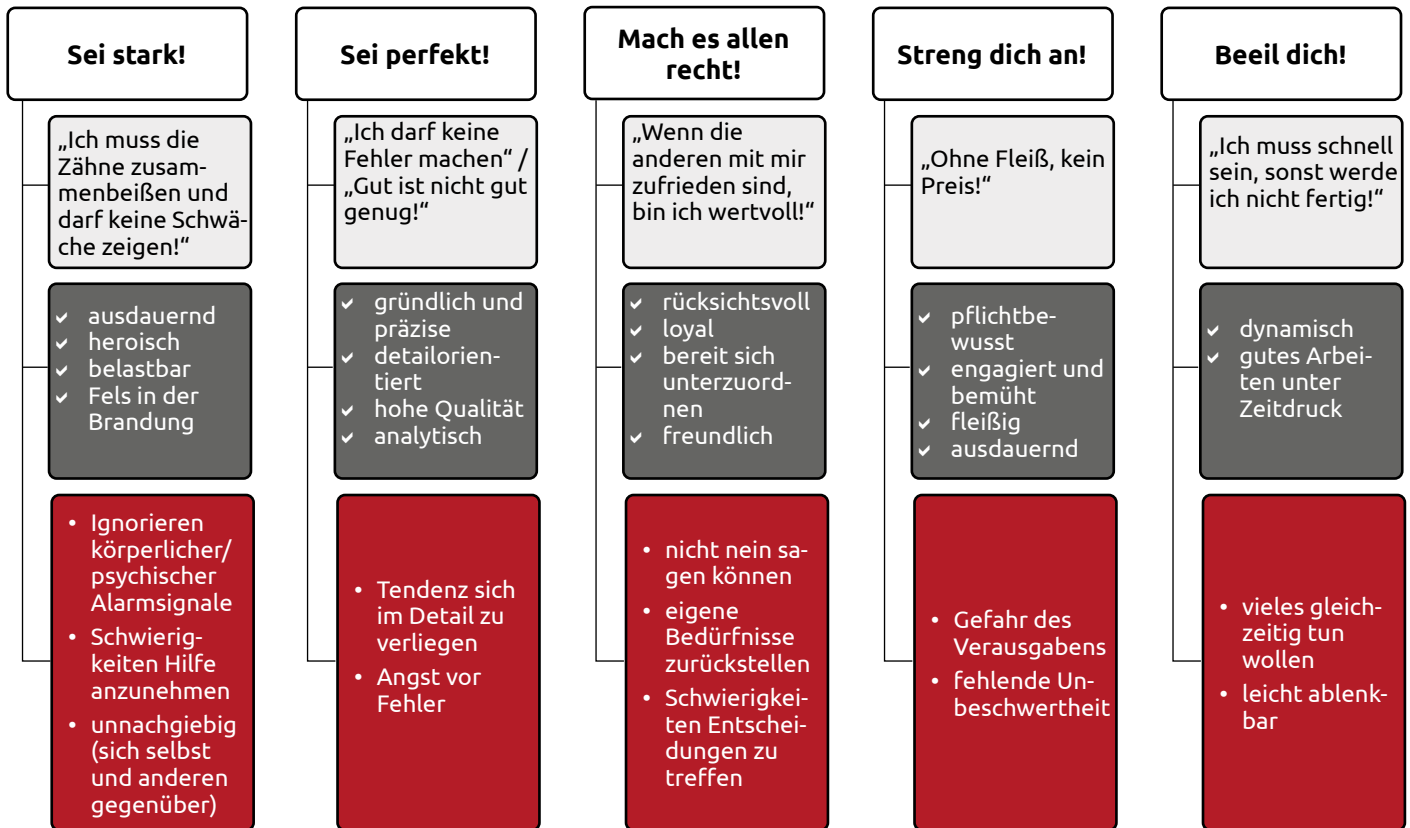
### STRESS IST EINE REAKTION AUF REIZE, DIE...

- ...unser Gleichgewicht stören
- ...Bewältigungs- und Anpassungsstrategien erfordern
- ...Regenerationsprozesse erfordern

## ANFORDERUNGEN MEISTERN



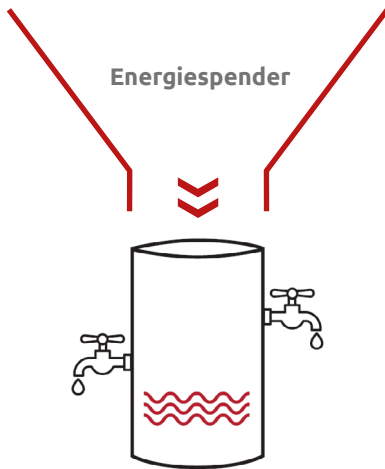
## INNERE ANTREIBER



## STRESSKOMPETENZ BESTEHT AUS:

- ✓ Selbstwahrnehmung
- ✓ Ressourcen aktivieren
- ✓ Richtig pausieren und regenerieren

## SELBSTWAHRNEHMUNG



Beachte ich meine Tankanzeige?

Höre ich auf die Stresssignal von Körper und Geist?

## WELCHE SIGNALE KENNE ICH UND IN WELCHEN BEREICH SIND SIE EINZUORDNEN?



## ÜBUNGEN ZUR SELBSTBEOBACHTUNG

- **Durchatmen:**  
2-3 tiefe Atemzüge nehmen und Innehalten
- **Tagebuch:**  
In welchen Situationen habe ich heute Selbst-Signale übersehen?
- **Klassische Achtsamkeitsübung: Body Scan**  
Durchlaufe alle Körperteile und versuche den Körper ganz intensiv zu spüren (den Atem, den Kontakt mit der Sitzfläche, die Temperatur) und dabei andere Gedanken vorbeiziehen lassen ohne sie weiter zu verfolgen.

## PAUSE & REGENERATION

- **Mini-Pausen** verhindern, dass das Energiedefizit am Ende des Tages ins Unermessliche steigt
- Die **Entspannungsfähigkeit** ist trainierbar (besseres, schnelleres Erholen)
- **Selbstfürsorge** betreiben

## RESSOURCENSCHATZKISTE

Welche Dinge (Gedanken, Strategien, Handlungen etc.) haben mir in der Vergangenheit geholfen um mit meinen Anforderungen und Belastungen umzugehen?

## RESSOURCEN STÄRKEN

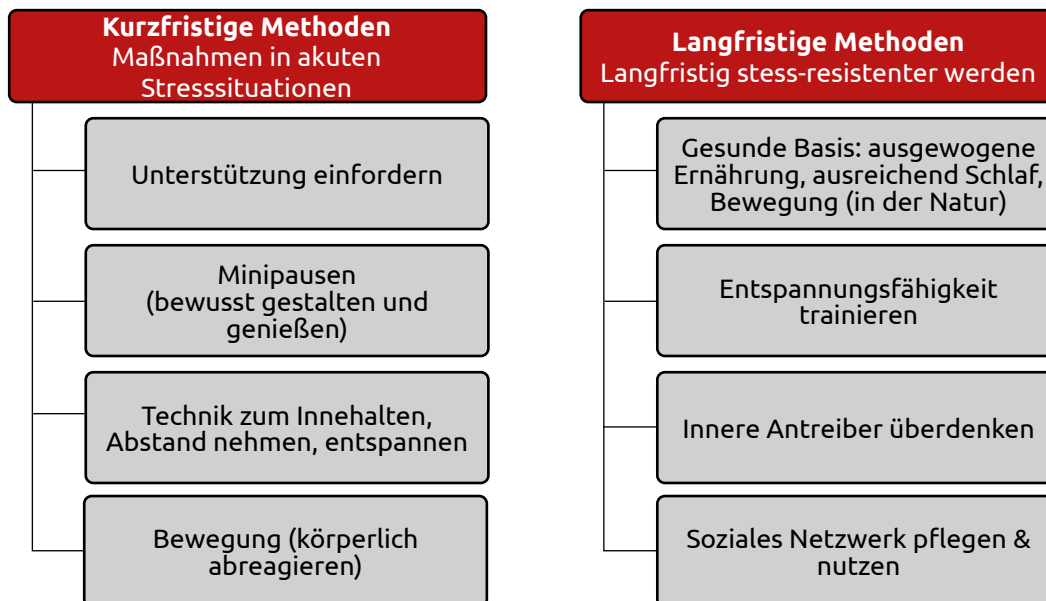
### Förderliche Einstellungen entwickeln:

- ✓ Innere Distanz bewahren/ Abgrenzung
- ✓ Handlungsspielraum ausloten (Was kann ICH in dieser Sache unternehmen?)
- ✓ Eigene Grenzen akzeptieren und Nein sagen
- ✓ Fehler/ nicht-perfekte Lösungen zulassen

### Anforderungen aktiv angehen:

- ✓ Effizientes Zeitmanagement (z.B. feste Blocker für „Zeitfresser“, Erreichbarkeit festlegen und kommunizieren)
- ✓ Offene Kommunikation (Feedback an Vorgesetzte)
- ✓ Fachliche Kompetenzen erweitern
- ✓ Unterstützung einfordern/ annehmen

## METHODEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG



## MEINE STRESSKOMPETENZEN STÄRKEN

Stressoren

Meine typischen Stressoren sind:

---

---

---

---

Meine Gegenmaßnahmen:

---

---

---

---

Stressverstärker

Ich setze mich selber unter Stress, durch diese „inneren Antreiber“:

---

---

---

---

Meine Gegenmaßnahmen:

---

---

---

---

Stressreaktion

Wenn ich im Stress bin, dann...

---

---

---

---

Meine Gegenmaßnahmen:

---

---

---

---