





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 g**enügend Regenerationsphasen** einzugestehen.



STRESS IST EINE REAKTION AUF REIZE, DIE...

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

ANFORDERUNGEN MEISTERN

- Ignoranz von Alarmsignalen
- negative Einstellung und Furcht vor den Anforderungen
- fehlende/ineffektive Regeneration

STRESS



ANFORDERUNG

- Nutzung des eignen Frühwarnsystems
- effektive Bewältigungsstrategien
- positive Einstellung und Vertauen in die eigenen Ressourcen
- ausreichend Pausen & Regeneration

GELASSENHEIT

()—()

STÄRKE

© movement24 GmbH







INNERE ANTREIBER

Sei stark!

"Ich muss die Zähne zusammenbeißen und darf keine Schwäche zeigen!"

- ausdauernd
- heroisch
- belastbarFels in der Brandung
- Ignorieren körperlicher/ psychischer Alarmsignale
- Schwierigkeiten Hilfe anzunehmen
- unnachgiebig (sich selbst und anderen gegenüber)

Sei perfekt!

"Ich darf keine Fehler machen" / "Gut ist nicht gut genug!"

- ✓ gründlich und nräzise
- präzise ✓ detailorientiert
- hohe Qualitätanalytisch
- Tendenz sich im Detail zu verliegen
- Angst vor Fehler

Mach es allen recht!

"Wenn die anderen mit mir zufrieden sind, bin ich wertvoll!"

- ✓ rücksichtsvoll
- ✓ loyal✓ bereit sich unterzuord-nen

freundlich

- - nicht nein sagen können
- eigene Bedürfnisse zurückstellen
- Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen

Streng dich an!

"Ohne Fleiß, kein Preis!"

- pflichtbewusst
- engagiert und bemüht
- fleißigausdauernd
- Gefahr des Verausgabens
- fehlende Unbeschwertheit

Beeil dich!

"Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig!"

- dynamisch
 gutes Arbeiten unter
 Zeitdruck
 - vieles gleichzeitig tun wollen
- leicht ablenkbar

STRESSKOMPETENZ BESTEHT AUS:

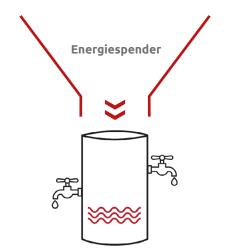
- ✓ Selbstwahrnehmung
- ✔ Ressourcen aktivieren
- ✔ Richtig pausieren und regenerieren







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 E**ntspannungsfähigkeit** ist trainierbar (besseres, schnelleres Erholen)
- Selbstfürsorge betreiben

	FCC	ALIB	CEN		A T 7 1/	ICTE
ж		CHIK		ISCH <i>A</i>	4 I / K	1 > 1 F

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







RESSOURCEN STÄRKEN

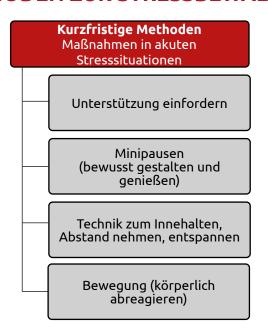
Förderliche Einstellungen entwickeln:

- ✓ 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





© movement24 GmbH







MEINE STRESSKOMPETENZEN STÄRKEN

	Meine typischen Stressoren sind:
Stressoren	
	Meine Gegenmaßnahmen:
	Ich cotro mich college unter Strong durch diago innorm Antroihor".
	Ich setze mich selber unter Stress, durch diese "inneren Antreiber":
Stressverstärker	
	Meine Gegenmaßnahmen:
	Wenn ich im Stress bin, dann
Stressreaktion	
	Meine Gegenmaßnahmen: