

The logo consists of a dark blue circle containing the word "padoc" in white lowercase letters, followed by a registered trademark symbol (®).

padoc®

The graphic features two overlapping circles. The larger circle is olive green and contains the text "Stressmanagement". The smaller circle is dark blue and overlaps the bottom-left of the olive circle, containing the text "Handlungshilfe".

Stressmanagement

Handlungshilfe



Einleitung

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie nützliche Informationen, die Sie bei der Verbesserung Ihres Stressmanagements unterstützen. Die Hinweise entsprechen dem aktuellen Stand wissenschaftlicher Forschung und bilden eine gute Basis für die Gestaltung Ihres Lebens ohne belastenden Stress.

Was ist Stress?

Stress als notwendige Voraussetzung für Entwicklung	— 4
Das Belastungs-/Beanspruchungskonzept	— 5

Stress erkennen und verstehen

Stresstrias	— 7
Stressoren	— 8
Stressverstärker	— 10
Stressreaktion	— 14
Gesundheitsrisiko Stress	— 18

Stress bewältigen

Drei Säulen der Stresskompetenz	— 20
Instrumentelle Stresskompetenz	— 22
Mentale Stresskompetenz	— 24
Regenerative Stresskompetenz	— 28
Meine Stresskompetenz	— 31

Was ist Stress?

Stress als notwendige Voraussetzung für Entwicklung

Stress bezeichnet die körperlichen und psychischen Antworten des Organismus auf Belastungen. Er setzt Energien für die Bewältigung von Lebensereignissen frei und ist damit in erster Linie eine sinnvolle Reaktion des Organismus, die das persönliche „Überleben“ sichert.

Ziel des Stressmanagements (und dieser Handlungshilfe)

Stressmanagement hat nicht zum Ziel ein stressfreies Leben zu gestalten, sondern eine Balance zwischen belebenden Anforderungen und erholsamer Entspannung zu finden. Es soll Ihnen helfen eine größtmögliche Kontrolle über Ihr Stresserleben zu erlangen, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu stärken.

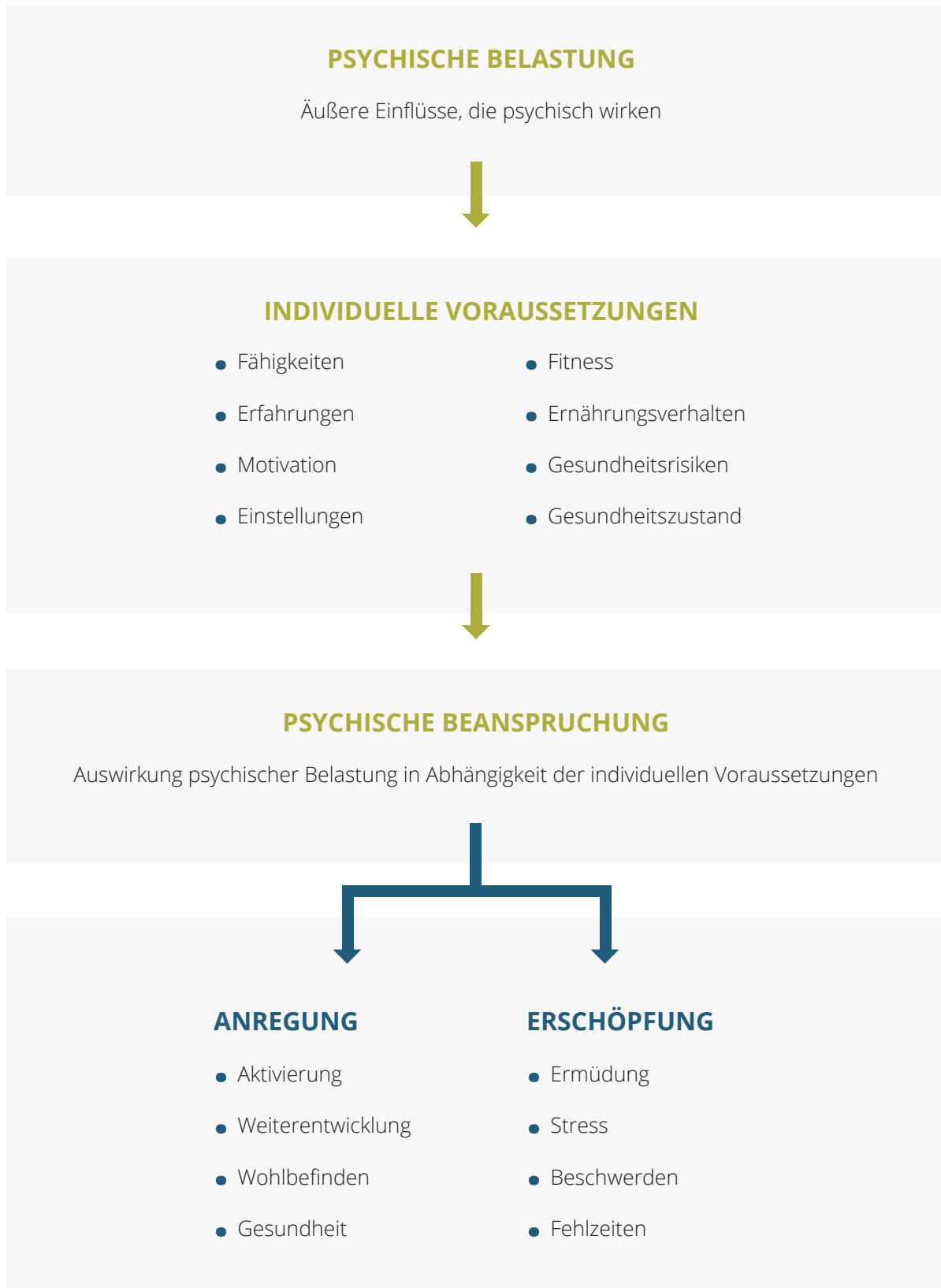
Stress kann sich positiv oder negativ auswirken

In Ihrem Leben werden Sie täglich mit Aufgaben, Reizen und anderen Einflüssen konfrontiert. Diese Faktoren stellen sogenannte „Belastungen“ für den menschlichen Körper und Geist dar. Jeder reagiert darauf in Abhängigkeit der persönlichen Voraussetzungen, wie z.B. der persönlichen Einstellungen, Fähigkeiten, der Motivation oder auch des Gesundheitsverhaltens. Je nach Voraussetzungen entstehen aus einer Belastung positive (=Anregung) oder negative (=Erschöpfung) Beanspruchungen (siehe Abbildung).

Ohne Stress keine Entwicklung!

Der Begründer der Stressforschung Hans Selye sprach von Stress als „Würze des Lebens“. Nur wenn bestimmte Anforderungen die momentanen Kompetenzen übersteigen, entsteht ein allgemeiner Entwicklungsanreiz, der eine Weiterentwicklung fordert. Stress, als eine zu Ihnen passende Anforderung, ist – selbst bei kurzfristiger Ermüdung – somit zunächst einmal zu begrüßen, solange er nicht chronisch und mit hoher Intensität auftritt.

Das Belastungs-/Beanspruchungskonzept



Stress erkennen und verstehen

Meine Stresssituationen

Bevor Sie weiterlesen: Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um über Ihre typischen Stresssituationen und Ihr Empfinden in diesen Situationen nachzudenken. Denn bevor Sie anfangen können, Ihren Stress zu bewältigen, müssen Sie ihn zunächst erkennen und verstehen.

Ich gerate in Stress, wenn ...

Beschreiben Sie die Situation, in der Sie in Stress geraten.

Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...

Finden Sie heraus, wie Sie die Situation bewerten.

Wenn ich im Stress bin, dann ...

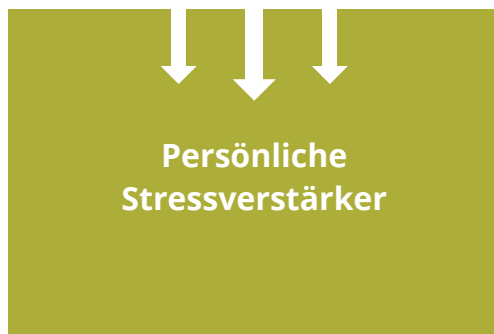
Finden Sie heraus, wie Sie auf Situationen reagieren, in denen Sie in Stress geraten.

Stresstrias

Lesen Sie im ersten Teil dieser Handlungshilfe „Stress erkennen und verstehen“ Erläuterungen zu den drei Bestandteilen der Stresstrias: Stressoren, Persönliche Stressverstärker und Stressreaktion. Im zweiten Teil „Stress bewältigen“ werden wir Ihnen wirksame Interventionen des Stressmanagements aufzeigen, die Sie individuell in Ihrem Alltag verfolgen können.



- Leistungsanforderung
- Zu viel Arbeit
- Soziale Konflikte
- Zeitdruck
- Störungen



- Ungeduld
- Perfektionismus
- Kontrollstreben
- Einzelkämpfertum
- Selbstüberforderung



- Körperlich
- Emotional
- Mental
- Verhaltensbezogen

Stressoren

Äußere Einflüsse, die für uns eine stressauslösende Wirkung haben, werden Stressoren genannt. Dabei stellt nicht jede Situation einen Stressor dar. Nur wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie einer Situation gewachsen sind, das heißt, ob Sie über die nötigen Mittel verfügen, um die Situation zu bewältigen, entsteht Stress. Ihre eigene Bewertung und Einschätzung der gesamten Situation entscheidet darüber, ob und wie stark eine Stressreaktion ausgelöst wird.

Um Ihre stärksten „Stressoren“ zu identifizieren, gehen Sie die einzelnen Belastungen auf der rechten Seite durch und entscheiden Sie im ersten Schritt, ob Sie sich dadurch belastet fühlen.



Gehen Sie als nächstes Ihre persönlichen Belastungssituationen noch einmal durch und überlegen Sie, wie schwer die jeweilige Belastung in Ihrem Alltag wiegt. Gewichten Sie die Belastungen, die Sie mit „Ja“ angekreuzt haben, mit einem Punktwert: Sie haben insgesamt 10 Punkte zur Verfügung, die Sie auf die verschiedenen Belastungen je nach Schwere verteilen können. Sie können im Extremfall natürlich auch alle 10 Punkte für eine Belastung vergeben. Die anderen Belastungen erhalten dann keinen Punkt.

Meine persönliche Belastungshierarchie

Notieren Sie hier, beginnend mit der Belastung mit dem höchsten Punktwert, die fünf stärksten Belastungen.

1

2

3

4

5

Stress erkennen und verstehen

In meinem Alltag fühle ich mich belastet durch:

	Ja	Nein	Punkte
01. Termindruck, Zeitnot, Hetze			
02. Verbindung von Berufs- und Privatleben			
03. Familiäre Verpflichtungen			
04. Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit			
05. Soziale Verpflichtungen			
06. Gesundheitliche Probleme bei mir oder anderen			
07. Das Gefühl, allgemein nicht ausgelastet zu sein			
08. Lange Anfahrten zur Arbeit oder häufige Dienstreisen			
09. Ehe- oder Partnerschaftskonflikte			
10. Probleme mit den Kindern			
11. Finanzielle Sorgen			
12. Hohe Verantwortung am Arbeitsplatz			
13. Unzufriedenheit mit Arbeitsbedingungen oder -zeiten			
14. Störungen bei der täglichen Arbeit			
15. Zuviele gleichzeitige Anforderungen am Arbeitsplatz			
16. Zuviel Arbeit			
17. Einführung neuer Arbeitsmethoden oder Technologien			
18. Informationsüberflutung			
19. Persönliche Spannungen am Arbeitsplatz			
20. Mangelnde Anerkennung der eigenen Arbeitsleistung			
21. Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis			
22. Häufige Auseinandersetzungen mit anderen Personen			
23. Unzufriedenheit mit der Wohnungssituation			
24. Zeiteinteilung des Tagesablaufs			
25. Befürchtung einer Verschlechterung der Lebenssituation			
26. Sonstige (hier können Sie weitere Belastungen nennen)			

Stressverstärker

Nicht nur äußere Einflüsse können Stress auslösen. Auch durch persönliche Denkmuster und innere Motive versetzen Sie sich in bestimmten Situationen selbst in Stress.

Stressverschärfende Denkmuster

„Das gibt's doch nicht!“

Schwierige Situationen werden nicht akzeptiert und als Realität angesehen. Es findet keine aktive Auseinandersetzung mit der Situation statt.

Negatives-Konsequenzen-Denken

Negativer Blick in die Zukunft und Konzentration auf die negative Folgen, die im Falle einer nicht erfolgreichen Bewältigung der Situation eintreten könnten. Stress entsteht schon im Voraus.

Defizit-Denken

Fokus auf Schwächen und vergangene Misserfolge. Das Selbstvertrauen sinkt. So können Herausforderungen nur schwer gemeistert werden.

Blick auf das Negative

Erlebte Situationen werden als negativ bewertet. Negative Erfahrungen erlangen damit große Bedeutung. Positive Aspekte der Situation werden nicht gesehen.

Personalisieren

Situationen und Verhalten von Mitmenschen werden persönlich genommen und beeinträchtigen die Wahrnehmung und den Handlungsspielraum.

Stressverschärfende Denkmuster sind Gewohnheiten, die eigene Wahrnehmung auf Gefahren, Defizite und negative Aspekte des Lebens zu lenken. Da diese Gewohnheiten veränderbar sind, stellen sie ein weiteres Handlungsfeld im Stressmanagement dar.

Innere Motive und überhöhte Ansprüche

Sei perfekt!

Leistungsmotiv • Wunsch nach Selbstbestätigung
• Stressanfälligkeit bei Misserfolgen • Gefahr der Selbstüberforderung

Sei unabhängig!

Autonomiemotiv • Stressanfälligkeit bei erlebten Schwächen und bei Angewiesenheit auf Unterstützung
• Gefahr der Selbstüberforderung • Erschöpfung

Behalte die Kontrolle!

Wunsch nach Sicherheit • Stressanfälligkeit bei Kontrollverlust, Fehlentscheidungen • Sorgen über mögliche Konsequenzen und Risiken kostet Kraft

Sei beliebt!

Anschlussmotiv • Wunsch nach Zugehörigkeit • Stressanfälligkeit bei Abweisung • Eigene Interessen werden oft zurückgestellt • Gefahr der Erschöpfung

Halte durch!

Vermeidung von Konfrontation mit dem eigenen Scheitern und Schwächen • Stressanfälligkeit bei Versagen
• Gefahr der Selbstüberforderung

Diese fünf inneren Motive beruhen auf allgemeinen Motiven, die jeder Mensch in sich trägt, wie z.B. sich sicher, kompetent, geliebt, autonom und zugleich zugehörig zu fühlen. Sie sind durch persönliche Erfahrungen im Leben als Glaubenssätze unterschiedlich stark ausgeprägt. Stress kann folglich auch dann entstehen, wenn ein absolutistisch überhöhter Wunsch nach z.B. perfekt oder beliebt sein besteht und das Gefühl aufkommt, diesem Anspruch nicht gerecht werden zu können.

Testen Sie Ihre Stressverstärker:

Wie sehr treffen folgende Aussagen auf Sie zu?

	Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
	3	2	1	0
01. Am liebsten mache ich alles selbst.				
02. Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.				
03. Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will.				
04. Ich muss unter allen Umständen durchhalten.				
05. Wenn ich mich wirklich anstrengende, dann schaffe ich es.				
06. Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe.				
07. Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen, etc.) auf jeden Fall aushalten.				
08. Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.				
09. Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.				
10. Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.				
11. Ich will die anderen nicht enttäuschen.				
12. Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.				
13. Auf mich muss 100%iger Verlass sein.				
14. Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.				
15. Starke Menschen brauchen keine Hilfe.				
16. Ich will mit allen Leuten gut auskommen.				
17. Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.				
18. Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.				
19. Es ist wichtig, dass mich alle mögen.				
20. Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.				
21. Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.				
22. Ohne mich geht es nicht.				
23. Ich muss immer alles richtig machen.				
24. Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.				
25. Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zu kommt.				

Auswertung der Checkliste „Stressverschärfende Gedanken“

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken **6, 8, 12, 13 und 23**

W 1 =

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken **11, 14, 16, 17 und 19**

W 2 =

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken **1, 15, 18, 22 und 24**

W 3 =

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken **3, 10, 20, 21 und 25**

W 4 =

Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken **2, 4, 5, 7 und 9**

W 5 =

Setzen Sie in der folgenden Tabelle ein Kreuz bei dem Punktwert (01-15), den Sie für den jeweiligen Stressverstärker errechnet haben. So erhalten Sie Ihr persönliches Stressverstärkerprofil.

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
W 1 = Sei Perfekt!															
W 2 = Sei beliebt!															
W 3 = Sei unabhängig!															
W 4 = Behalte Kontrolle!															
W 5 = Halte durch!															

Stressreaktion

Was passiert, wenn Sie in Stress geraten?

In jeder Situation, die Sie in Stress versetzt, laufen in Ihrem Körper physiologische Reaktionen ab. Diese haben zum Ziel, den Körper in eine höhere Leistungsfähigkeit zu versetzen, mit der Sie die Anforderung erfolgreich meistern können. Nehmen Sie eine Situation als bedrohlich wahr, wird ein Alarmzustand ausgerufen. Die Stresshormone Noradrenalin und Adrenalin werden ausgeschüttet. Ihr Herz schlägt schneller, um mehr Blut durch den Körper zu pumpen. Die dadurch aktivierte Skelettmuskulatur und erhöhte Sauerstoffversorgung im Gehirn sowie Ihrem gesamten Körper gewährleistet Ihnen eine schnelle Reaktionsfähigkeit. Zusätzlich wird die Produktion von Glukose verstärkt und dem Körper somit schnelle Energie zur erfolgreichen Bewältigung der Situation zur Verfügung gestellt.

Kampf oder Flucht

Die Stressreaktion ist eine mit der Evolution entstandene Anpassungsreaktion des Körpers und dient bis heute dazu, das eigene Überleben zu sichern. Für Ihre Vorfahren war es wichtig, sich gegenüber Säbelzähntigern durch Kampf oder Flucht zu behaupten. Die Bedrohungen für Sie sehen heutzutage anders aus. Ihr Körper reagiert jedoch auf die gleiche Weise mit einer Anpassungsreaktion, wenn Sie in Stress geraten.

Keine Angst vor Stress

Wenn die Gefahr vorüber ist, wird das Stressprogramm beendet. Alarmsignale bleiben aus und die Produktion der Hormone Noradrenalin und Adrenalin wird eingestellt. Sind Stresshormone weitestgehend abgebaut, kann der Körper sich erholen. Dauert eine Stresssituation hingegen länger an, wird die Freisetzung des dritten Stresshormons angeregt: das Kortisol. Dieses Hormon bewirkt, dass Sie über einen längeren Zeitraum leistungsfähig sind und mit der andauernden Belastung umgehen können. Ist eine gewisse Kortisol-Konzentration im Blut erreicht, wird die Stressreaktion vom Körper in Eigenregie begrenzt. Durch diese Selbstregulation verfügt der Körper somit über eine eigene „Stressbremse“, die den Abbau der Erregung im Körper veranlasst. Damit ist er in der Lage, sich selbst vor „zu viel Stress“ zu schützen.



Der Mensch in Stresssituationen

Die vier Ebenen der Stressreaktion

Mental



- + Hohe Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- + Schnelles Denken
- Denkblockaden
- Konzentrationsmangel
- Gedankenkreisel

Emotional



- + Aufregung
- + Flow Gefühl
- + Vorfreude
- + Kompetenzgefühl
- Angst
- Verunsicherung
- Wut
- Versagensgefühle

Muskulär



- + Hohe Reaktionsgeschwindigkeit
- + Kraft
- Kopfschmerzen
- Verspannungen

Vegetativ-hormonell



- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
- Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
- Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
- Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz
- Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung
- Erhöhter Blutdruck, schneller Herzschlag
- Schwitzen
- Hemmung der Verdauungstätigkeit/Energiespeicherung
- Kalte Hände und Füße
- Libidohemmung

Gesundheitsrisiko Stress – Wann macht Stress krank?

Nicht verbrauchte Energie

Wie schon in dem Kapitel „Stressreaktion“ beschrieben, liefert das körpereigene Stressprogramm Energie für Kampf oder Flucht. Da Sie heutzutage Ihren Herausforderungen aber vor allem mit mentalen Kompetenzen begegnen, wird die dennoch bereitgestellte Energie in Form von Fetten und Zucker wegen der ausbleibenden körperlichen Aktivität kaum verbraucht. Blutbahnen werden verstopft. Gefäßverengung (Arteriosklerose) oder sogar ein Gefäßverschluss (Infarkt) können Folgen von zu viel Stress bei gleichzeitiger körperlicher Inaktivität sein. Körperliche Aktivität stellt somit einen entscheidenden Schutzfaktor dar, mit dem Sie stresskorrelierte Erkrankungen vermeiden können.

Fehlende Erholung

Fehlt Ihrem Körper nach einer Stresssituation oder längeren Stressphase die notwendige Erholung, ist der Körper in andauernder Alarmbereitschaft. Das Immunsystem ist gehemmt. Erreger werden nur in den wenigen Ruhemomenten, häufig am Wochenende oder in der Ferienzeit, bekämpft. Es entsteht ein chronisch erhöhtes Erregungsniveau, wodurch der Körper anfälliger für Krankheiten wird. Chronisch intensiver Stress kann sogar dazu führen, dass das schützende Selbstregulationsprogramm, welches die Kortisolkonzentration im Blut misst und die Erregung des Körpers herunterfährt, außer Kraft gesetzt wird. Die Folge ist eine Dauererregung des Körpers, die physische und psychische Erkrankungen sehr wahrscheinlich macht. Ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe ist für den Körper damit notwendige Voraussetzung, um trotz Stress gesund zu bleiben.

Gesundheitliches Risikoverhalten

Viele Menschen greifen insbesondere in stressigen Zeiten nach süßem und fettigem Essen, Beruhigungszigaretten oder Alkohol, um sich zu belohnen oder unangenehme Gefühle durch angenehmere zu ersetzen. Durch dieses Verhalten wird lediglich das aktuelle Empfinden verbessert. Rauchen, wenig Bewegung, unausgewogenes Essen, Alkohol und Schlafmangel schwächen jedoch Ihren Körper, der am nächsten Tag mit neuem Stress umgehen muss. Auf längere Sicht gefährden Sie Ihren Gesundheitszustand. Ihre mentale und körperliche Fitness sinkt. Sie werden anfälliger für Stress. Wer kurz- und langfristig im Stress bestehen will sollte die im Stress entstehenden Gefühle möglichst gesundheitsbewusst regulieren und auf einen gesunden Lebensstil achten.

Stress-Warnsignale

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um mögliche Stress-Warnsignale bei sich selbst zu entdecken. Kreuzen Sie dazu die auf Sie zutreffenden Warnsignale an.

Körperlich

Herzschmerzen, Engegefühl in der Brust	
Einschlaf-/Durchschlafstörungen, ständige Müdigkeit	
Magenschmerzen, Verdauungsbeschwerden	
Reduzierte Libido, sexuelle Funktionsstörungen	
Muskelverspannungen, Kopf-/Nacken-/Rückenschmerzen	
Häufige Infekte (Erkältungen, Magen-Darm-Infekte, ...)	

Emotional

Nervosität, innere Unruhe	
Gereiztheit, Ärgergefühle	
Angstgefühle, Versagensängste	
Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit	
Innere Leere	

Mental

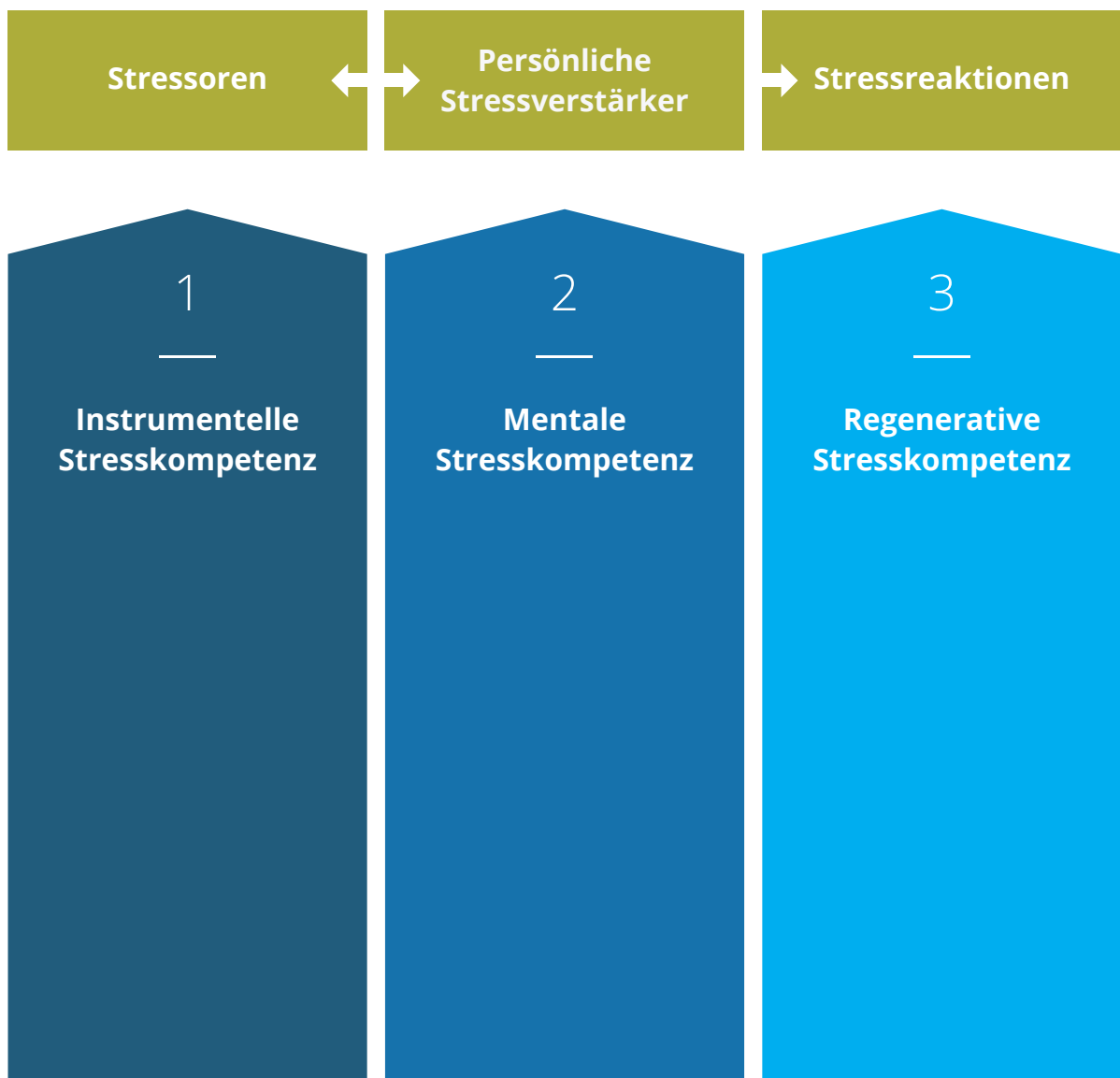
Ständig kreisende Gedanken, Grübeleien	
Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Leistungsverlust	
Leere im Kopf („black out“)	
Gedanken der Sinnlosigkeit	

Verhaltensbezogen

Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“	
Sozialer Rückzug, private Kontakte „schleifen lassen“	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	
Vermehrter Konsum von Alkohol (oder Medikamenten)	
Mehr Rauchen als gewünscht	

Drei Säulen der Stresskompetenz

Im folgenden Abschnitt zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Stress noch besser bewältigen können. Als Orientierung dient das Modell der „Drei Säulen der Stresskompetenz“ von Gert Kaluza*. Mit der instrumentellen, mentalen und regenerativen Stresskompetenz setzt es an der Stresskette, d.h. an den Stressoren, Stressverstärkern und den Stressreaktionen an.



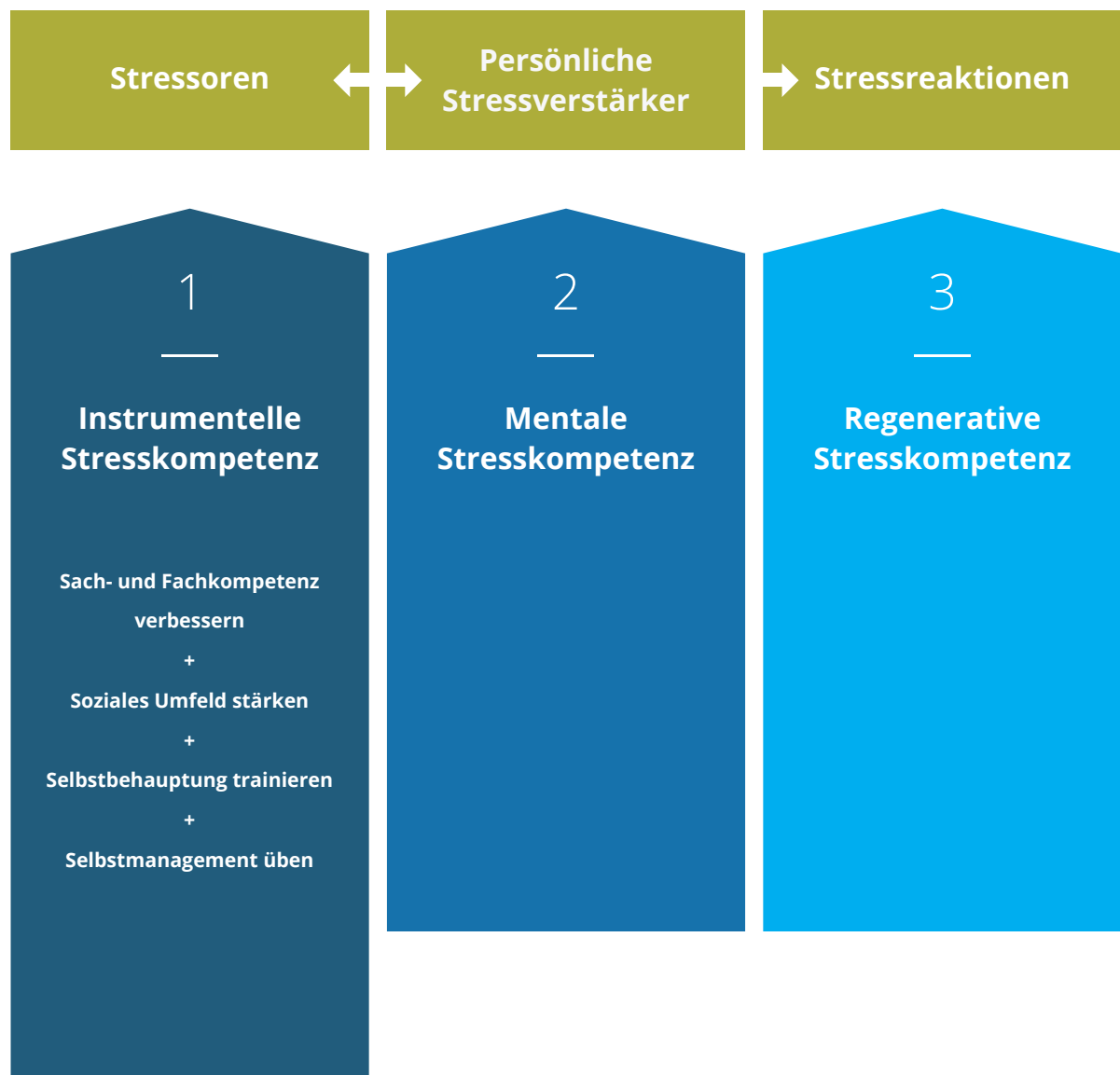
* Kaluza, G. (2015). Gelassen und sicher im Stress. Springer.



Instrumentelle Stresskompetenz

Den alltäglichen Anforderungen aktiv begegnen

Mit der instrumentellen Stresskompetenz verhindern Sie, dass Stress überhaupt erst entsteht. Sie versuchen Ihren Alltag so zu gestalten, dass für Sie ein angenehmes Gleichgewicht zwischen Ihren Anforderungen und Ihren Ressourcen zur Bewältigung der Anforderungen besteht.



Sach- und Fachkompetenz verbessern

Halten Sie sich fachlich stets auf dem Laufenden. Über eine kontinuierliche Fort- bzw. Weiterbildung können Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten erweitern und Ihr Wissen auffrischen. Neuen Herausforderungen können Sie somit gelassener begegnen und negativen Stress vermeiden.

Soziales Umfeld stärken

Bauen Sie sich ein starkes soziales Umfeld im Privat- und Berufsleben auf, so dass Sie in Stresssituationen Unterstützung, Ermutigung und Trost finden können. Auch mögliche Anerkennung und Wertschätzung durch das eigene Netzwerk hat eine positive Auswirkung auf das Selbstwertgefühl, mit dem Sie Stress gelassener begegnen können.

Selbstbehauptung trainieren

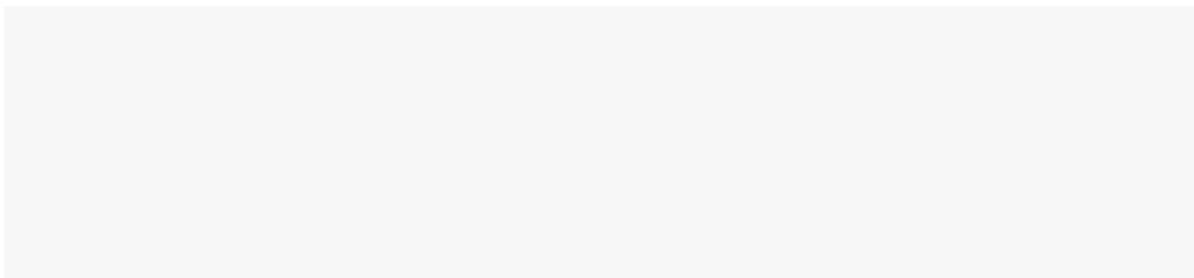
Probieren Sie durch eine angemessene Kommunikation Ihrer eigenen, wahren Interessen und Bedürfnisse, das Bitten um Unterstützung sowie das Nein-Sagen mögliche Stresssituationen einzugrenzen oder ganz zu vermeiden.

Selbstmanagement üben

Versuchen Sie Ihr Leben nach den eigenen Fähigkeiten und Zielen auszurichten. Achten Sie dabei auf Ihre eigenen Werte und Vorstellungen für Ihre Zukunft. Gleichzeitig können Sie sich für Ihre Aufgaben im Alltag Prioritäten setzen und einen Zeitplan erstellen, um Ihre Ziele und Aufgaben zu koordinieren und somit Stress vorzubeugen.

Selbstreflexion

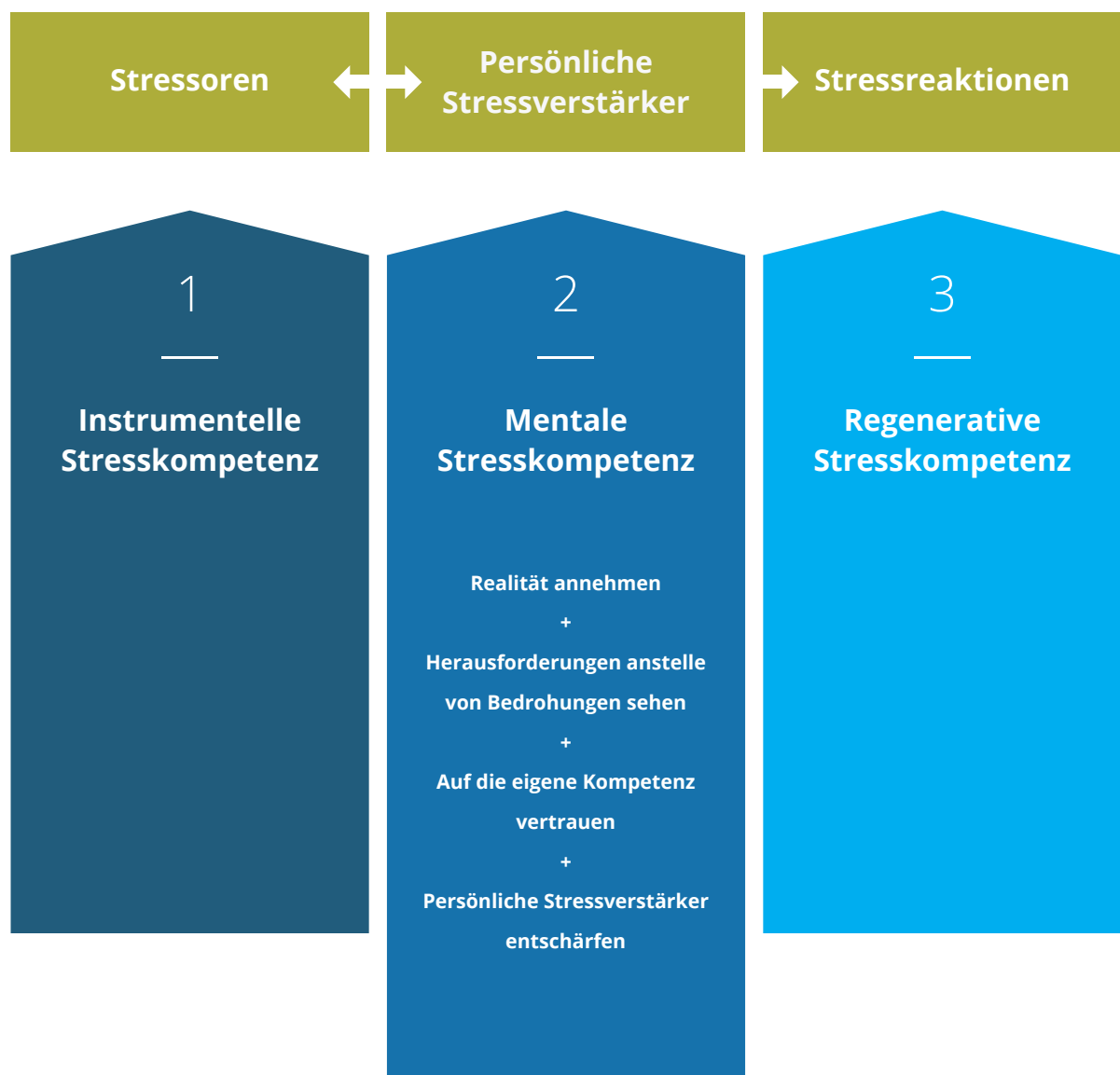
Denken Sie an Ihre Stresssituationen in den vergangenen Tagen und Wochen. Wie können Sie Ihr Stresserleben durch die oben genannten vier Kompetenzbereiche für sich verbessern?



Mentale Stresskompetenz

Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln

Die mentale Stresskompetenz zielt darauf ab, ungünstige Denkmuster durch förderliche Gedanken zu ersetzen und persönliche Stressverstärker zu entschärfen. Mit gelasseneren Einstellungen und Bewertungen gelingt es Ihnen, weniger Stress entstehen zu lassen oder mit Stress gelassener umzugehen.



Realität annehmen

Vor allem in überraschenden, akuten Stresssituationen wehren Sie sich möglicherweise oft dagegen, die eingetretene Situation anzunehmen. Sie wünschen sich, die nicht mehr zu verändernde Situation ändern zu können und steigern sich in Ihren Ärger hinein, manchmal bis Sie erschöpft sind. Annehmen der Realität bedeutet, dass Sie keine Kraft in das Verleugnen der Situation oder in den Ärger investieren, sondern in das Bewältigen der Situation. Sie entscheiden, wie sehr Sie sich von dieser Situation stressen lassen.

Selbstreflexion

Bitte denken Sie einmal an konkrete Stresssituationen aus Ihrem beruflichen oder persönlichen Alltag der letzten Zeit. Dabei kann es sich um akute Situationen, wie z.B. im Stau stehen oder auch um länger andauernde Belastungen, wie z.B. den Ausfall von Maschinen oder Mitarbeitern, Schwierigkeiten mit pubertierenden Kindern, Krankheit und Schmerz bei sich oder Angehörigen handeln.

Was bedeutet „Annehmen der Realität“ in dieser konkreten Stresssituation?

Inwieweit stellt das „Annehmen“ in dieser Situation den ersten Schritt zu einer konstruktiven Bewältigung dar?

Stress bewältigen

Herausforderungen anstelle von Bedrohungen sehen

Hierbei gilt es, Ihre Bewertung der Stresssituation noch einmal zu überdenken. Handelt es sich wirklich um eine bedrohliche Situation oder möchten Sie sich den Aufgaben aus irgendeinem Grund nur nicht stellen? Versuchen Sie, Ihren „Blick auf das Positive“ zu richten, indem Sie sich z.B. aktiv nach den Chancen, die mit der Situation auch verbunden sind, fragen.

Selbstreflexion

Die folgenden Fragen helfen Ihnen dabei einen solchen „Blick auf das Positive“ zu entwickeln. Finden Sie Antworten auf die folgenden Fragen, wenn Sie das nächste Mal in einer solchen Stresssituation sind:

Was ist das Gute an dieser Situation?
Wozu ist das gut?
Wo liegen Chancen?
Was kann ich in dieser Situation lernen?
Wie wichtig ist die Situation tatsächlich für mich?
Was ist wichtiger als diese Sache?

Auf die eigene Kompetenz vertrauen

In einer Stresssituation schätzen Sie die jeweiligen Anforderungen immer in Relation zu Ihren Kompetenzen ein. Stress entsteht vor allem dann, wenn Sie sich der Situation nicht mehr gewachsen fühlen. Durch die Gewohnheit, in Defiziten zu denken, wird dieser Stress verstärkt. Durch die positive Alternative des Stärken-Denkens und das Besinnen auf die eigenen Kompetenzen und Erfolge können Sie belastende Situationen leichter überwinden.

Selbstreflexion

Ihr eigenes „Stärken-Denken“ können Sie verbessern, indem Sie sich mit der Antwort auf folgende Fragen beschäftigen:

Welche schwierigen Situationen habe ich in meinem Leben erfolgreich überwunden?
Auf welche Stärken kann ich mich in diesen Situationen verlassen?
Auf welche meiner Leistungen und Handlungen bin ich besonders stolz?

Persönliche Stressverstärker entschärfen

Machen Sie sich die auf Seite 13 beschriebenen inneren Motive bewusst und nehmen Sie ggf. den Fragebogen zum persönlichen Stressverstärkerprofil (Seite 12) zur Hilfe. Diese Einstellungen und Verhaltensweisen sind in einem gewissen Maß förderlich für Ihre eigene Entwicklung, haben aber bei übermäßigem Fokus eine stressverschärfende Wirkung. Entschärfen Sie Ihre Stressverstärker, indem Sie sich die untenstehenden Sätze in den jeweiligen Stresssituationen ins Gedächtnis rufen. Üben Sie neues Verhalten, indem Sie genau das Gegenteil von dem tun, was Ihnen Ihre inneren Antreiber diktieren: fehlbar sein, um Unterstützung bitten, Kontrolle abgeben, eigene Interessen vertreten und für sich selbst sorgen. Die positiven Erfahrungen mit Ihrem neuen Handlungsspielraum lassen Ihre inneren Antreiber mit der Zeit weniger wichtig werden.

Sei perfekt!

Auch ich darf Fehler machen!
So gut wie möglich, so gut wie nötig!
Ich gebe mein Bestes und achte auf mich!

Sei unabhängig!

Ich darf um Unterstützung und Hilfe bitten!
Ich muss nicht alles alleine machen!
Ich kann/darf mich auf andere verlassen!

Behalte die Kontrolle!

Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann!
Risiken/ Unsicherheiten gehören dazu!
Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt!

Sei beliebt!

Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen!
Kritik gehört dazu!
Ich Sorge auch für mich!

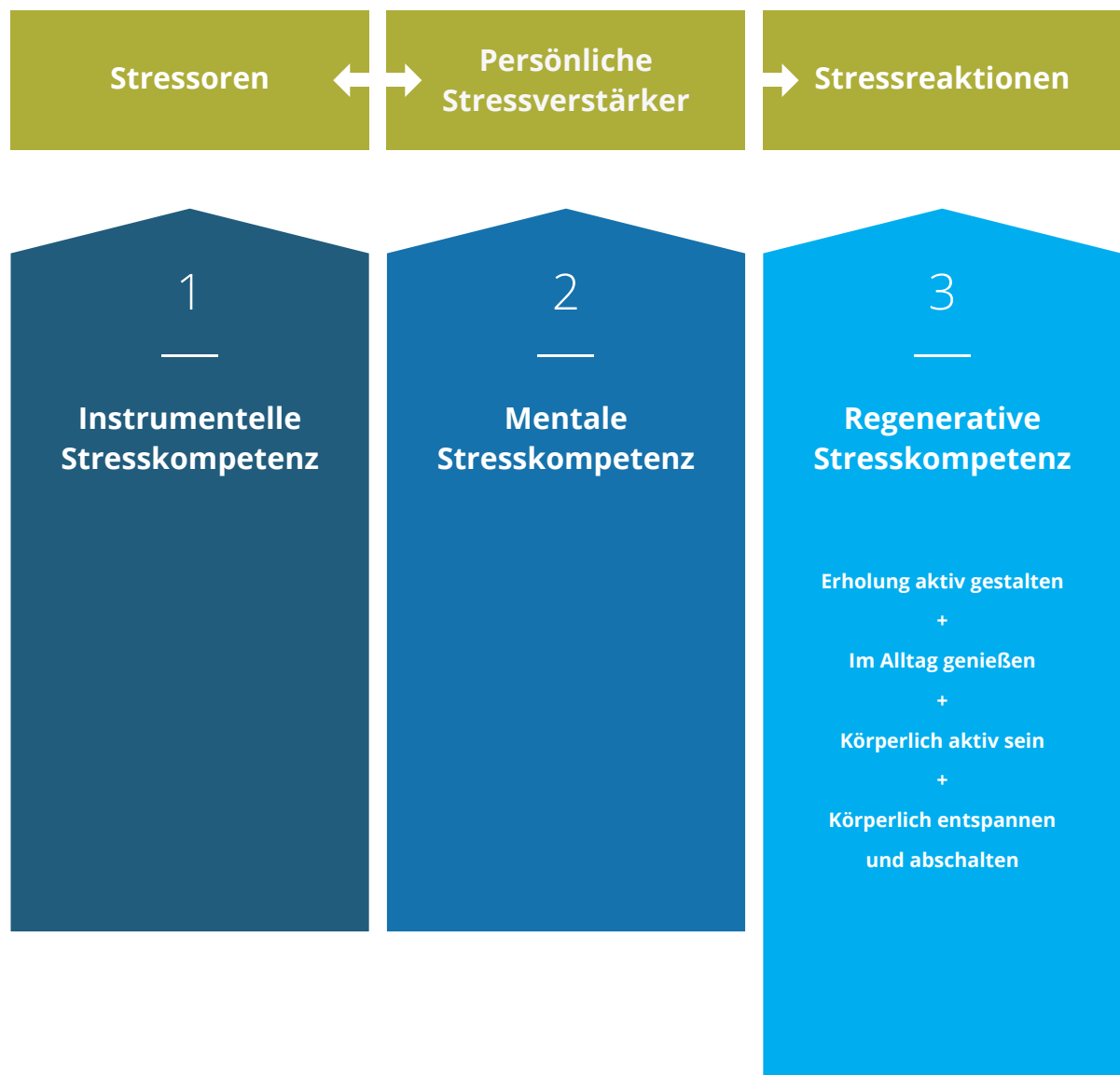
Halte durch!

Ich darf mich entspannen/ausruhen!
Ich habe Grenzen, und das ist gut!
Ich darf es mir leichtmachen!

Regenerative Stresskompetenz

Dem Körper Erholung gönnen

Ihre regenerative Stresskompetenz hilft Ihnen dabei, die Stressreaktionen abzubauen, neue Kraft zu tanken und sich zu erholen.



Erholung aktiv gestalten

Nutzen Sie positive Erlebnisse in Ihrer Freizeit, um Ihren Stress zu bewältigen. Dies gelingt am besten, wenn Sie diese Zeit nach Ihren persönlichen Präferenzen ausrichten. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und tun Sie das, was Ihnen gut tut, z.B. Ihren Hobbys nachgehen, mit Freuden und der Familie gemeinsam etwas erleben oder sich abgrenzen, um zur Ruhe zukommen. Je mehr Sie sich Ihren Freizeitaktivitäten voll und ganz widmen, desto größer ist der Erholungseffekt. Vermeiden Sie Zeitdruck oder ein Gefühl der Verpflichtung.

Im Alltag genießen

Eine weitere Quelle der Erholung ist das Genießen im Alltag. Durch das Schärfen Ihrer Sinne (Hören, Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken) und bewusste Wahrnehmen angenehmer Empfindungen können Sie Ihr persönliches Wohlbefinden stärken. Auch das Wahrnehmen angenehmer Überraschungen oder Zufälle im Alltag bereichert Ihren Tag um positive Erlebnisse und unterstützt Ihre Erholung. Bleiben Sie dafür bei sich und konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart.

Körperlich aktiv sein

Bauen Sie die von Ihrem Körper bereitgestellte Energie durch körperliche Aktivitäten ab. Dies trägt im Wesentlichen dazu bei, Blutdruck, Blutzuckerspiegel und Blutfettwerte zu senken, den Herzmuskel zu kräftigen, Schlaftiefe und -qualität zu verbessern und das Wohlbefinden zu stärken. Zu diesen Aktivitäten können auch alltägliche Tätigkeiten wie Gartenarbeit, Spaziergehen und Treppensteigen gehören. Den größten Nutzen für Ihren Stressausgleich und zusätzlich für Ihre körperliche Fitness aber bringt regelmäßige (intensive) sportliche Aktivität. Wie unterschiedlich Sie diese gestalten können und welche weiteren gesundheitlichen Vorteile mit körperlicher Aktivität verbunden sind, erfahren Sie in der Handlungshilfe Bewegung.

Körperlich entspannen und abschalten

Mit Hilfe von Entspannungsverfahren können Sie sich von körperlichen, geistigen und seelischen Anspannungen lösen und so Ihr Wohlbefinden zu steigern. Entspannung können Sie sowohl über körper- als auch bewusstseinsorientierte Verfahren einleiten. Die körperorientierte Entspannung beinhaltet Techniken wie z.B. die Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Quigong. Durch verschiedene Bewegungen und temporäre Kontraktion der Muskeln erfährt Ihr Körper nach einer Phase der Anspannung die Entspannung. Zur bewusstseinsorientierten Entspannung gehören z.B. verschiedene Meditationen, Phantasiereisen und Autogenes Training. Über mentales Fokussieren auf Ihren Atem, fiktive Geschichten und formelhafte Redewendungen, kann Ihr Körper zur Ruhe kommen und sich entspannen.

Stress bewältigen

Selbstreflexion

Finden Sie heraus, welche Erholungsbedürfnisse Sie haben und stärken Sie Ihre Regenerationsfähigkeit.

Welche Freizeitaktivität erfüllt mich?

Wie kann ich das Genießen im Alltag üben?

Wie kann ich mich körperlich (intensiv) betätigen?

Wann, wo, wie oder mit wem entspanne ich mich besonders gut?

Was möchte ich an meinem Lebensstil verbessern, um fit zu bleiben
(z.B. durch gesundes Essen, besser schlafen, weniger Alkohol oder Rauchen)?

Überprüfen Sie nun Ihre aktuelle Stresskompetenz in der Checkliste auf der rechten Seite und kreuzen Sie die Felder der Bereiche an, in denen Sie bereits eine hohe Stresskompetenz besitzen.

Meine Stresskompetenz

1. Instrumentell

- ☐ • Ich halte mich fachlich auf dem Laufenden. Ich bilde mich regelmäßig weiter. Ich lerne gern von anderen und sehe mich selbst als „Lernenden“.
 - ☐ • Ich pflege mein soziales Netz. Ich erfahre ausreichend Unterstützung durch andere. Ich habe mindestens eine vertraute Person, bei der ich mich fallen lassen kann.
 - ☐ • Ich achte auf meine Grenzen. Ich vertrete meine Interessen gegenüber anderen. Wenn nötig, sage ich „nein“, delegiere Aufgaben oder bitte andere um Unterstützung.
 - ☐ • Ich habe eine positive Zukunftsvision und klare Ziele vor Augen. Ich setze Prioritäten. Ich plane meine Zeit entsprechend und achte auf meine persönliche Leistungskurve.
-

2. Mental

- ☐ • Anforderungen und Schwierigkeiten gehören für mich zum Leben dazu. Ich begegne ihnen mit einer annehmenden Grundhaltung.
 - ☐ • Anforderungen oder Schwierigkeiten sehe ich als positive Herausforderung. Ich schätze sie realistisch ein und bewahre mir eine innere Distanz.
 - ☐ • Ich habe ein starkes Vertrauen in meine eigenen Kompetenzen. Ich bin mir meiner Stärken bewusst und vertraue darauf, dass ich auch neue Anforderungen und Schwierigkeiten meistern kann.
 - ☐ • Ich bin mir meiner persönlichen Stressverstärker bewusst. Ich arbeite gezielt an meiner persönlichen Weiterentwicklung. Ich entschärfe meine persönlichen Stressverstärker.
-

3. Regenerativ

- ☐ • Ich Sorge für regelmäßige Pausen. Ich gestalte meinen Urlaub entsprechen meinen Erholungsbedürfnissen. Ich habe einen tiefen und erholsamen Schlaf.
- ☐ • In meiner Freizeit Sorge ich aktiv für ein Gegengewicht zur Arbeit. Ich übe Aktivitäten aus, die mir Spaß machen, und genieße angenehme Dinge.
- ☐ • Ich beherrsche eine Entspannungsmethode, mit der es mir gut gelingt, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten.
- ☐ • Ich treibe regelmäßig Sport und Sorge für viel Bewegung in meinem Alltag.

Stress bewältigen

Meine Ziele

Schauen Sie sich die Liste Ihrer Stresskompetenzen noch einmal an und ermitteln Sie die Handlungsfelder, in denen Sie sich verbessern möchten.

In welchen Bereichen möchte ich meine Stresskompetenz zukünftig weiterentwickeln?

Welche nächsten Schritte werde ich gehen, um meine drei Stresskompetenzen (instrumentell, mental, regenerativ) zu erweitern?

Eigene Notizen



Impressum

padoc – health & productivity management

Telefon: 040 6119999-0

Telefax: 040 6119999-29

E-Mail: mail@padoc.de

Internet: www.padoc.de