

Stressmanagement



Stress ist nicht gleich Stress!



Eustress

- Positiv empfundene Anspannung
- Wird als bewältigbare Herausforderung empfunden
- Trägt dazu bei Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu steigern

Disstress

- Belastende und schädlich wirkende Reaktion auf ein Übermaß an Anforderungen
- Löst negative Emotionen aus



Stresssignale

- ➔ Appetitverlust
- ➔ Gesteigerte Nervosität
- ➔ Schlafstörungen
- ➔ Gefühl von geistiger und körperlicher Erschöpfung
- ➔ Abnahme von Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit
- ➔ Häufiger Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerz

Was stresst Dich?

Welche Stresssignale kannst Du an Dir wahrnehmen?

SARW Technik

- Durchbrechen der Gedanken
- Sich selbst „stopp“ sagen
- Sich aus der Situation herausnehmen

STOPP



ATME



- Nimm einen tiefen Atemzug, um die Anspannung zu senken
- Die Stressreaktion wird abgebremst

- Entscheide Dich bewusst für eine Möglichkeit

WÄHLE



REFLEKTIERE



- Denke darüber nach, welche Möglichkeiten Du hast, um zu reagieren



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de

Social & Health
Florian Hacker
- 5435



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de

Stressmanagement

Methoden für Dein erfolgreiches Stressmanagement



10 Sekunden Atmung



- Setz Dich aufrecht hin
- Atme bewusst ein und aus
- Beim einatmen zählst Du von 1-10
- Beim ausatmen zählst du rückwärts von 10-1

Die 4 A-Technik



- **A**tmen
- **A**nschauen
- **A**nsprechen
- **A**bwarten



Der emotionale Tresor

- Schreibe Dir über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen täglich Dinge in ein Notizbuch, die Dir Freude bereitet haben
- Lege den Zettel in eine Box, Truhe oder ähnliches und verschließe diese
- Jedes Mal, wenn Du schlecht gelaunt bist, greif zur Box, lese den Zettel und versetze Dich in die dort beschriebene Situation zurück

Palmieren



- Setz Dich bequem hin
- Reibe deine Handfläche zügig aneinander, sodass sie warm werden
- Neige deinen Kopf nach vorne und lege die warmen Hände gewölbt, ohne die Augäpfel zu berühren, über deine Augen
- Schließe die Augen und lass eine Zeit die Dunkelheit auf Dich wirken

Weitere Methoden zur Dämpfung von Stress:

- ✓ Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- ✓ Achtsamkeitsübungen
- ✓ Yoga
- ✓ Tai-Chi
- ✓ Meditation
- ✓ Bewegung

Was hilft Dir am besten bei Stress?



Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de