

Stress

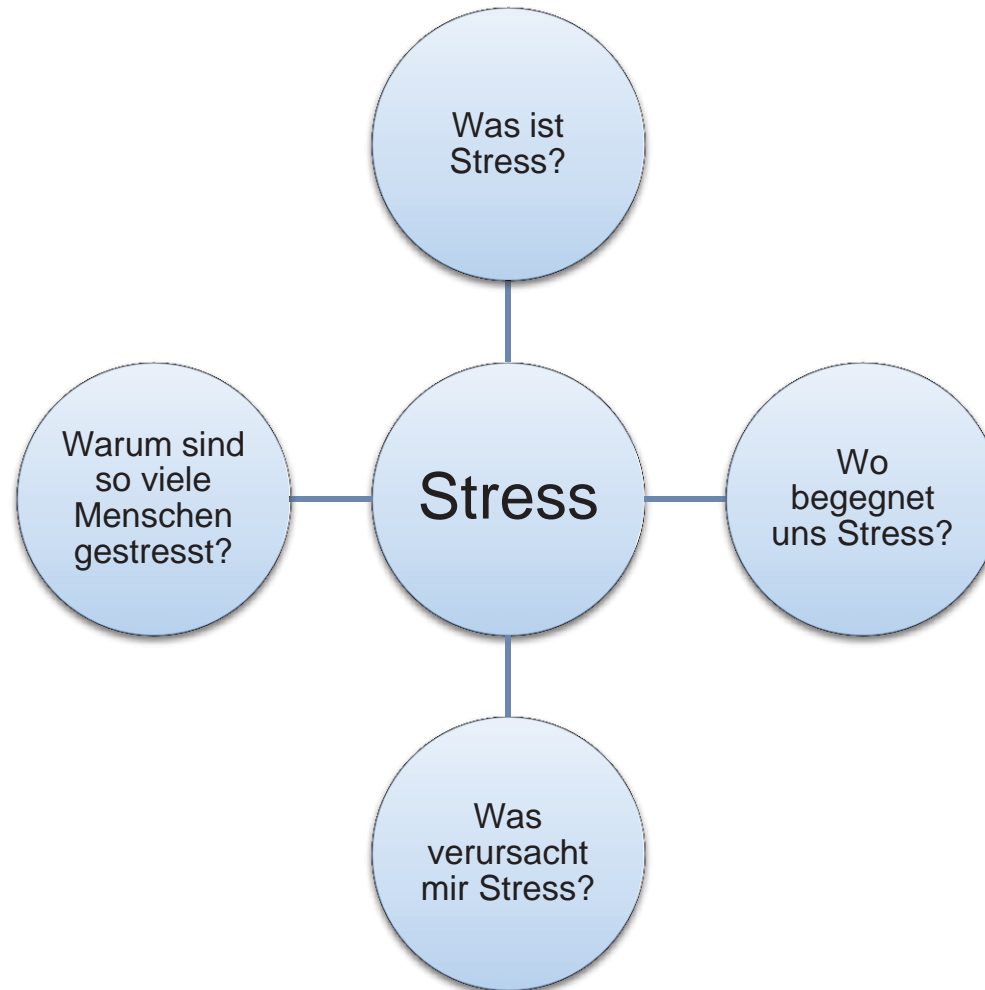
Erkennen – Bewältigen - Vermeiden



Inhalt

- Definition von Stress
- Funktionen von Stress
- Stressablauf
- Stressdosis
 - Unterforderung
 - Überforderung
 - ideale Stressdosis
- Stressoren
- Die Stressreaktion: kognitiv, emotional, vegetativ-hormonell, muskulär
- Stressbewältigung
 - Kurzfristige Erleichterung
 - Langfristige Veränderung
- Stressprophylaxe

Einstieg - Brainstorming



Stress - Definition

- Stress bezeichnet einen körperlichen und psychischen Zustand aufgrund von individuellen Auslösern (Belastungsfaktoren).
- Stress ist eine Reaktion auf Stressoren.
- Stress äußert sich auf körperlicher und emotionaler Ebene.
- Belastungen (Stressoren) können zu Beanspruchung (Stress) führen

⇒ Stress ist individuell und eine subjektive als unangenehm und überfordernd empfundene Beanspruchung in Folge von Belastungen.



Stress im ursprünglichen Sinne

Stress als uraltes Programm der Gene

Ursprüngliches Ziel: Lebenserhaltung bei Gefahr durch Kampf- oder Flucht-Bereitschaft. Stress führt zu:

- Freisetzung von Adrenalin
- Energien in Muskeln und Gehirn werden frei
- Blitzartige Mobilisierung aller Körperreserven
- Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen
- Magen - Darm - Trakt stellt Verdauungsarbeit ein
- Blutgerinnungsfaktor nimmt zu



⇒ Stress ist ein lebenswichtiger und natürlicher Verteidigungsmechanismus

Stress im ursprünglichen Sinne

Stressablauf

1. Orientierung
→ Lokalisierung des Reizes
2. Aktivierung
→ Bewertung des Reizes. Bei Gefahr: Alarmreaktion
3. Anpassung
→ Angriff oder Flucht
4. Erholung
→ wenn die Situation bewältigt ist

Bei Daueralarm:

5. Überforderung
6. Erschöpfung

→ angemessenes Verhalten nicht mehr möglich

Der heutige Stress

...wenn der ursprüngliche Sinn verloren geht

- Daueralarm kann auch ausgelöst werden durch:
 - unterschwellige Belastungsfaktoren (Lärm, Reiz-Überangebot)
 - psychische Befindlichkeit (Frustration, Ärger, Angst)

- Folgen von Dauerstress:
 - Unwohlsein und Erschöpfung
 - Dauerstress ist Mitverursacher zahlreicher Erkrankungen
 - Menschen verhalten sich häufig gesundheits-schädigend (Rauchen, ungesunde Ernährung, vermehrter Alkoholkonsum)
 - das Unfallrisiko steigt
 - die Leistungsfähigkeit nimmt ab
 - es werden mehr (Flüchtigkeits-) Fehler gemacht

Arten von Stress

*„Stress ist unser ständiger Begleiter, solange wir leben.
Manchmal geht uns seine Anhänglichkeit auf die Nerven;
dennoch verdanken wir ihm
persönlichen Fortschritt sowie
geistige und körperliche Weiterentwicklung.“
(Selye, 2000)*

Arten von Stress

Eustress und Distress

Eustress – „positiver“ Stress...

- ist angenehm, vitalisierend und lebensnotwendig,
- ist verantwortlich für Kreativität und Leistung,
- Bewältigung wird von angenehmen Gefühlen begleitet (Zufriedenheit, Glück).

Disstress – negativer Stress...

- ist schädigend und lebenszerstörend,
- ist verantwortlich für geringe Leistung und Krankheiten.

⇒ Das Konzept des Eustress' ist umstritten, u.a. weil die negativen Auswirkungen des Stressses gleich sind, unabhängig davon, ob es sich um positiven oder negativen Stress handelt.

Die Dosis entscheidet „Erst die Dosis macht den Stoff zum Gift“ (Paracelsus)

Die individuelle Stressdosis wird bestimmt durch:

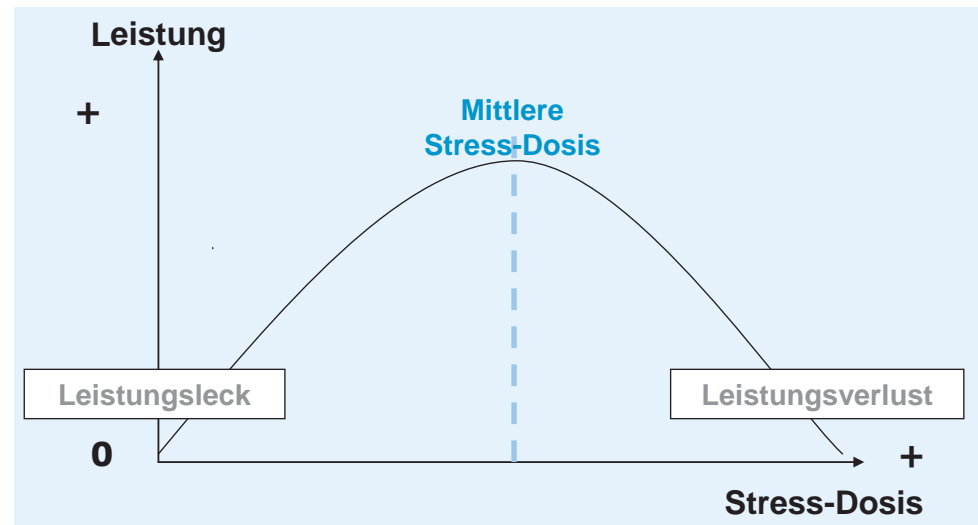
- Häufigkeit
- Dauer
- Intensität

des Stressors (= Faktoren die Stress auslösen).

⇒ Bewertung des Stressors geschieht durch das Individuum!

Dies ist abhängig von bisherigen Erfahrungen in ähnlichen Situationen, Konstitutionen und Bewältigungsstrategien.

Aber: Fehlender Stress kann genauso krank machen.



Stressdosis Anzeichen

Unterforderung

- „Leistungsleck“
- Unwohlsein
- Langeweile
- fehlende Motivation
- schlechte Leistung
- Leichtsinnsfehler
- man läuft „untertourig“

Mittlere Stressdosis

- Wohlbefinden
- Spaß an der Arbeit
- Spaß an der Freizeit
- wenig Stressreaktionen
- Dynamik
- gute Arbeitsergebnisse

Überforderung

- Gefühl der Überforderung
- Stressreaktionen
- Planlosigkeit
- Resignation
- schlechte Leistung
- ernsthafte Fehler
- Krankheitsanfälligkeit

Stressoren nach Lazarus

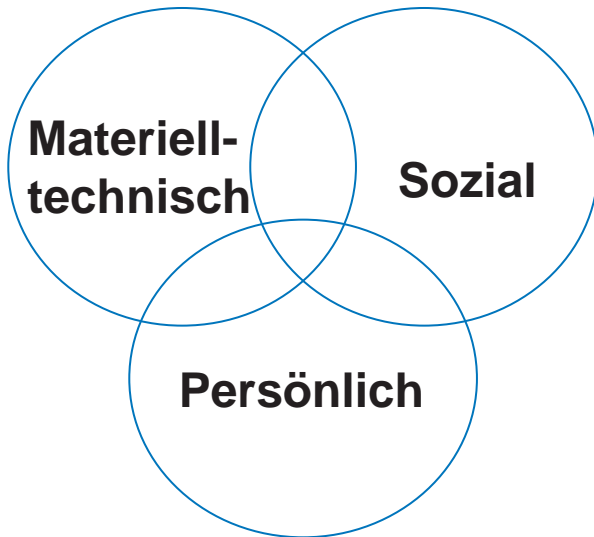
Stressoren...

- sind Person-Situations-Beziehungen,
- können bei jeder Person völlig verschieden sein,
- können äußere oder innere Reize sein,
- werden als negativ, bedrohlich oder überfordernd bewertet,
- können auch positive Reize sein, die zu plötzlich oder zu intensiv auftreten.

⇒ Wahrnehmung und Bewertung führt zur Stressreaktion.

Stressoren als Auslöser Fragebogen

Was sind typische Stressoren?



Welche Stressoren wirken auf mich persönlich?

Häufigkeit x Bewertung

⇒ Fragebogen zu individuellen Stressoren

The image shows a questionnaire titled 'Fragebogen zu Stressoren' from TÜVRheinland. It is a grid-based form for recording the frequency and evaluation of various stressors. The grid has columns for 'Häufigkeit' (frequency) and 'Bewertung' (evaluation), and rows for different stressors. The 'Häufigkeit' column is divided into 'nie', 'manchmal', 'häufig', and 'sehr oft'. The 'Bewertung' column is divided into 'nicht störend', 'kaum störend', 'ziemlich störend', and 'stark störend'. The 'Belastung' column is divided into 'ergibt' and 'Belastung'. The stressors listed include: Termindruck, Zeitnot, hohe Dienstzeiten, Ungenau Anweisungen, Verantwortung, Auftragsabweisung (Konkurrenzkampf), Konflikte mit Kollegen, Ärger mit Mitarbeitern, Ärger mit Kunden, Ungerechtfertigte Kritik an mir, Dauerndes Telefonieren, Informationsüberflutung, Neuarbeit, Verantwortungsbereich, Lärm, Anruf von Vorgesetzten, Autokent in der Stoßzeit, Schulschwierigkeiten der Kinder, Strategien, Ärger in der Verwandtschaft, Krankheitsfall in der Familie, Hausarbeit, Rauchen, Alkoholgenuss, Übermäßige Koffeinzufuhr, Überforderungsmangel, Unentgeltliche Nachrichten, Hohe laufende Ausgaben, Konflikte mit Kindern, Zu wenig Schlaf, Einkäufen in Stoßzeit, Behördenbesuche, Missverständnisse, Konflikte mit dem Chef, Konflikte mit dem Kollegen, Konflikte mit dem Vorgesetzten, Konflikte mit dem Kunden, Konflikte mit dem Lieferanten, Konflikte mit dem Zulieferer, Konflikte mit dem Dienstleister, Konflikte mit dem Hersteller, Konflikte mit dem Zulieferer, Konflikte mit dem Dienstleister, Konflikte mit dem Hersteller.

Die Stressreaktion

Wo und wie sich Stress äußert.

Vier Ebenen der Stressreaktion

kognitiv

emotional

vegetativ-
hormonell

muskulär



Die Stressreaktion

Kognitive Anzeichen

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme
- Gedächtnisstörungen und Denkblockaden
- erhöhte Ablenkbarkeit
- Wahrnehmungsverschiebungen und -täuschungen
- Blackout
- abnehmende Organisationsfähigkeit und Fähigkeit zu langfristigem Planen
- Rigidität
- Realitätsflucht
- Alpträume



Die Stressreaktion

Emotionale Anzeichen

Aktiv: Aggression

- Ärger
- Gereiztheit
- Wut
- Unausgeglichenheit
- Persönlichkeitszüge verändern sich

Passiv: Angst

- Panik
- Verunsicherung
- Schreck
- Nervosität
- Gefühlsstau
- Teilnahmslosigkeit
- Depressionen
- Hilflosigkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl
- Hypochondrie

Die Stressreaktion

Vegetativ-hormonelle Anzeichen

- trockener Mund
- übermäßiges Schwitzen
- Kurzatmigkeit, Atembeschwerden
- hervortretende Adern
- Engegefühl in der Brust
- Herzklopfen, Herzstiche
- Schlafstörungen oder chronische Müdigkeit
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
- Verdauungsbeschwerden
- sexuelle Funktionsstörungen
- verminderte Samenproduktion bei Männern
- Zyklusstörungen bei Frauen
- Magen-Darm-Geschwüre



Die Stressreaktion

Muskuläre Anzeichen

- Verspannungen
- Rücken- und Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerz)
- Muskelzittern oder Tics
- Nervosität
- Fingertrommeln, Fußwippen
- Zähneknirschen
- verzerrtes Gesicht oder starre Mimik
- Stottern



Die Stressreaktion

Auswirkungen auf das Verhalten

- Neue Informationen werden ignoriert
- Verantwortung wird auf andere abgeschoben
- Probleme werden zunehmend oberflächlich gelöst
- Teilnahmslosigkeit und niedriges Energieniveau
- Zynismus
- Schlafstörungen
- Fernbleiben vom Arbeitsplatz
- Alkohol- und Drogenmissbrauch

Individuelle Stressanalyse Fragenkatalog

Wirksame Stressbewältigung erfordert eine Analyse des eigenen Verhaltens.

Analysieren Sie die für Sie typischen Stresssituationen anhand des Fragenkatalogs

The image shows two pages of a questionnaire titled 'Individuelle Stressanalyse' by TÜVRheinland. The left page (page 1) is titled '1. Entstehung des Stresses' and contains the following questions and response lines:

- Was sind für Sie typische Situationen, in denen für Sie Stress entsteht?
Ort und Zeit der Stresssituation(en)
- Beteiligte Personen in der Stresssituation
- Typische stressinduzierende Handlungen von anderen Personen
- Eigene typische stressinduzierende Handlungen

The right page (page 2) is titled '2. Auswirkungen des Stresses' and contains the following questions and response lines:

- Welche kurzfristigen Auswirkungen hat der Stress für Sie persönlich in der Situation?
- Welche Auswirkungen hat der Stress für andere Personen in der Situation?
- 3. Konsequenzen des Stresses
Welche Nachwirkungen und Konsequenzen hat die Belastung für Sie persönlich?
- Welche Nachwirkungen und Konsequenzen hat die Belastung für andere Personen in Ihrem Umfeld?

- Entstehung des Stresses: Ort, Zeit, Handlung, beteiligte Personen
- Auswirkung des Stresses: kognitiv, emotional, muskulär, vegetativ
- Nachwirkungen des Stresses: Konsequenz

Stressbewältigung

Coping - Umgang mit dem Stress

- Sammelbegriff für alle Reaktionen, die Menschen in bedrohlichen oder belastenden Situationen zeigen, um den Stress zu reduzieren.
- Die gewählte Coping-Strategie hängt u.a. ab...
 - vom Gesundheitszustand,
 - von der verbleibenden Zeit,
 - von Lernerfahrungen in der Vergangenheit,
 - von der Bedeutsamkeit der Situation,
 - von der Intensität der Belastung.

⇒ Es gibt keinen Stress, gegen den nichts hilft und es gibt kein Patentrezept gegen jede Art von Stress!

Stressbewältigung

Ansatz am Individuum

Stress ist individuell!

⇒ Jeder Mensch muss die für ihn in der konkreten Situation am besten geeigneten Maßnahmen gegen den Stress finden.

Voraussetzung: individuelle Stressanalyse

1. Was sind für mich Stressoren? Wie reagiere ich typischerweise auf Belastungssituationen?
2. Welche Bewältigungsmöglichkeiten stehen mir zur Verfügung?
3. Welche Konsequenzen haben die Bewältigungsmethoden?

Stressbewältigung

Drei Ansätze zur Stressbewältigung

1. Ansatz bei den Stressoren:

- ausschalten
- reduzieren
- vermeiden

2. Ansatz bei sich selbst:

- die Belastbarkeit durch aktive Entspannung erhöhen
- Fertigkeiten aufbauen
- die subjektive Bewertung der Stresssituation verändern

3. Ansatz bei der akuten Stresssituation:

- Erregungsspitzen kappen
- Aufschaukeln verhindern

Kurzfristige Erleichterung und langfristige Veränderung

Kurzfristige Erleichterung

- Ansatz an der bereits eingetretenen Stressreaktion
- Verhinderung eines Aufschaukelns
- Kappen der Erregungsspitzen
- Abbau der wahrgenommenen Erregung

Langfristige Veränderung

- Ansatz an Stresssituation und dem Menschen selbst
- die Ursachen einer Belastung werden verändert, beseitigt oder reduziert
- Vorbereitung auf eine vorhersehbare Belastung (den Organismus stressresistenter machen)

Kurzfristige Erleichterung



Kurzfristige Erleichterung

I. Spontanentspannung

- Muskuläre Ebene → systematische Muskelentspannung
- Vegetative Ebene → autogenes Training, Atemübungen
- Emotionale Ebene → Wahrnehmungslenkung (Vorstellung einer angenehmen Situation, die möglichst viele Sinne anspricht)
- Kognitive Ebene → Wahrnehmungslenkung (Konzentration auf innere und äußere Reize, (z.B. Wiese, Strand))

Wirkung von Entspannung:

- Kurzfristige Veränderungen: Verbesserung...
 - der Stimmung
 - des Körperempfindens
 - der körperlichen Reaktionen
- Längerfristige Veränderungen: Verminderung...
 - der Erregungsbereitschaft
 - des Stresserlebens
 - der Stress-Symptomatik

Kurzfristige Erleichterung

II. Ablenkung

- Gezielte Aktivitäten lassen die Belastung vorübergehend vergessen.
- Einfach durchzuführende Methode, Erregungsspitzen zu kappen.
- Gewählte Aktivitäten dürfen nicht neuen Stress erzeugen (z.B. Nikotin, „Entspannungsschluck“).

Kurzfristige Ablenkung während der Arbeit:

- Beschäftigung mit anderen Arbeiten
- am Computer spielen
- kopieren gehen
- mit Freunden telefonieren
- Schreibtisch aufräumen
- Kurzpausen einlegen
- spazieren gehen
- Blumen gießen
- bewusst aus dem Fenster schauen

Kurzfristige Erleichterung

II. Ablenkung

Innere Wahrnehmungslenkung

- Belastende Gedanken in Stresssituationen werden durch neutrale Gedanken ersetzt.
- Aufmerksamkeit wird von der stressauslösenden Situation weg und gezielt und intensiv gerichtet:
 - auf einen beliebigen Gegenstand in Ihrer Nähe (z.B. Bild, Blumen, Vogelzwitschern)
 - auf nach innen geschaute Bilder (z.B. Strand, Wiese, Kaminfeuer, Berglandschaft)
 - auf andere neutrale oder positive Gedanken (z.B. Urlaub, Hobbys, nette Menschen, lustige Ereignisse)



Kurzfristige Erleichterung

III. Positive Selbstgespräche

- Stresssituationen werden meistens begleitet durch einen negativen inneren Dialog.
- Positive Selbstgespräche dienen dazu, die Bewertung umzuwandeln.

Drei Arten von Selbstgesprächen

- Umstrukturieren → „positiv Denken“
Jede Belastungssituation hat auch positive Elemente: Ändern Sie die Perspektive!
- Selbstinstruieren/Bewältigen
Fordern Sie sich selbst auf, stressauslösende Bedingungen zu verändern und ruhig und gelassen zu sein!
- Selbstermuntern
Sprechen Sie sich selbst Mut zu und stärken Sie sich selbst!

Kurzfristige Erleichterung

III. Positive Selbstgespräche

1. Sammeln Sie schriftlich alle Selbstgespräche, die Sie in Stresssituationen führen.
2. Teilen Sie diese Gedanken in positive und negative ein.
3. Ersetzen Sie die Negativen durch Positive (→ s. Bsp.).
4. Sammeln Sie ermunternde Selbstgespräche, die Ihnen bei Stress- und Angstbewältigung helfen und Sie selbst stärken.
5. Wählen Sie im Vorfeld für jede Situation passende, positive Selbstinstruktionen.
6. Setzen Sie die positiven Instruktionen vor, während und/oder nach der zu bewältigenden Situation ein.
7. Sprechen Sie sie laut oder in Gedanken vor sich hin.

⇒ Nur Selbstgespräche, an die Sie auch glauben, sind wirksam!

Kurzfristige Erleichterung

III. Positive Selbstgespräche

Negative durch positive Gedanken ersetzen und realistische Vorsätze fassen:

„Ich mache sicher Fehler“

SO: ⇒ „Wenn ich einen Fehler mache, ist das nicht so schlimm“

SO NICHT: ⇒ „Ich mache sicher keinen Fehler“

Beispiel: Eine Präsentation halten

Negative Selbstgespräche	Positive Selbstgespräche
„Sicher kommen unangenehme Fragen, die ich nicht beantworten kann.“	„Erst einmal abwarten. Es wird mir schon etwas einfallen.“
„Mein Vortrag wird bestimmt nicht gut.“	„Ich muss es ja nicht jedem recht machen. Bisher war ich immer gut.“
„Ich bin so aufgeregt.“	„Atme ganz ruhig ein und aus und puste den Stress weg.“

Kurzfristige Erleichterung

IV. kontrollierte Abreaktion – „Dampf ablassen“

1. Körperliche Abreaktion:

- mit der Faust auf den Tisch schlagen
- mit dem Fuß aufstampfen
- Treppe hoch laufen
- abends Sport treiben (aber mit genügend Abstand zum zu Bett gehen!)

2. Emotionale Abreaktion:

- Schreien Sie mal!
- Lassen Sie Ihren Gefühlen bei Ihrem Partner oder guten Freunden freien Lauf!
- Schimpfen Sie!

Wichtig: Man muss sich so weit unter Kontrolle haben, dass man sich und anderen nicht schadet und so neuen Stress verursacht!

Kurzfristige Erleichterungen

Kombination der Techniken

	<u>Anwendung</u>	<u>Technik</u>
Stau	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kurz schimpfen oder stöhnen ▪ ruhig ausatmen ▪ Musik hören, Fußgänger beobachten 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ emotionale Abreaktion ▪ vegetative Entspannung ▪ innere Wahrnehmungslenkung
Zeitdruck	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Punkt fixieren und sammeln ▪ „Du wirst es schaffen!“ ▪ „Eins nach dem anderen!“ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kognitive Entspannung ▪ selbstermunternde Instruktionen ▪ selbstinstruierendes Gespräch
Vortrag	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesicht entspannen ▪ langsam ausatmen ▪ „Ich werde ruhig, laut und freundlich sprechen!“ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ muskuläre Entspannung ▪ vegetative Entspannung ▪ selbstinstruierendes Gespräch
Streik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Stopp“ ▪ „Du schaffst es, sachlich zu bleiben“ ▪ kurz den Raum verlassen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ selbstinstruierendes Gespräch ▪ selbstermunternde Instruktionen ▪ Ablenkung

Kurzfristige Erleichterungen

Der richtige Interventionszeitpunkt

Um Eskalationen zu vermeiden, sollten Techniken der kurzfristigen Erleichterung möglichst frühzeitig eingesetzt werden.

Beispiel: Anruf des Kunden A

Sekretärin	„Er will mit Ihnen über das Problem XY sprechen.“	
Gedanken	„Mann, was ist den nun wieder?!“	„Stopp, bleib ruhig, erstmal abwarten.“
Handlung	Griff zum Telefon	Entspannung beim Griff zum Telefon
Gedanken	„Jetzt reicht's, der ist doch selbst Schuld an den Problemen!“	„Ich werde das Problem ruhig und sachlich besprechen.“
Gefühle	Ärger/Aggression	
Handlung	Unsachlichkeit, Unfähigkeit des Zuhörens	

Langfristige Veränderung



Langfristige Veränderung

I. Entspannungstechniken - Übersicht

Unsystematische Entspannungsmethoden:

Alle Aktivitäten, die zu Zufriedenheitserlebnissen führen, z.B. Musik hören, lesen, spazieren gehen, baden etc.

Systematische Entspannungsmethoden:

Aktive Methoden der Entspannung, die gezielt und systematisch am Organismus ansetzen.

- ⇒ Senkung des Erregungsniveaus
- ⇒ Erhöhung der Belastbarkeit
- ⇒ Abbau bereits bestehender psychosomatischer Beschwerden

1. Progressive Muskelentspannung
2. Autogenes Training

3. Atemtechniken
4. Vorstellungsübungen

Langfristige Veränderungen

Entspannungstechniken – Progressive Muskelentspannung

- Erkenntnis: Muskuläre Spannung ist mit zentralnervösen und vegetativen Prozessen verknüpft.
- Edmund Jacobson (1934): Systematische progressive (=nacheinander fort-schreitende) Muskelentspannung zu Therapiezwecken.
- Vorgehen:
 - Aufeinanderfolgende willkürliche Anspannung der willentlich zu beeinflussenden Muskeln und deren anschließende Lockerung und Entspannung.
 - Zuerst: Beobachtung der Spannung von Muskelgruppen, danach Lockerung der Muskelgruppen → Anspannung-Entspannung.
 - Zunächst nur leicht anspannen, auf Empfindung achten und locker lassen und wieder auf Empfindung achten → von mal zu mal tiefer entspannen.

⇒ Man wirkt Belastungsgefühlen entgegen, da man nur unruhig *oder* entspannt sein kann, nicht beides gleichzeitig!

Langfristige Veränderungen

Entspannungstechniken – Progressive Muskelentspannung

Konkrete Umsetzung:

- Spannen Sie bitte die folgenden Muskelgruppen erst bewusst an und entspannen Sie diese danach.
- Achten Sie bitte genau auf die Empfindungen bei angespanntem und entspanntem Zustand.

1. Hände

2. Schultern und Nacken

3. Rücken

4. Gesicht

5. Hals

6. Bauch

7. Gesäß

8. Oberschenkel

9. Unterschenkel

10. Füße

Langfristige Veränderungen

Sport und Fitnessstraining - Wirkungen

Sport als gute Methode zur Verbesserung der Stressresistenz:

- Energie verbrauchen
- Abstand gewinnen
- Spannung und Entspannung im Wechselspiel
- Verbesserung von Belastbarkeit und Gesundheit
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Attraktivität.

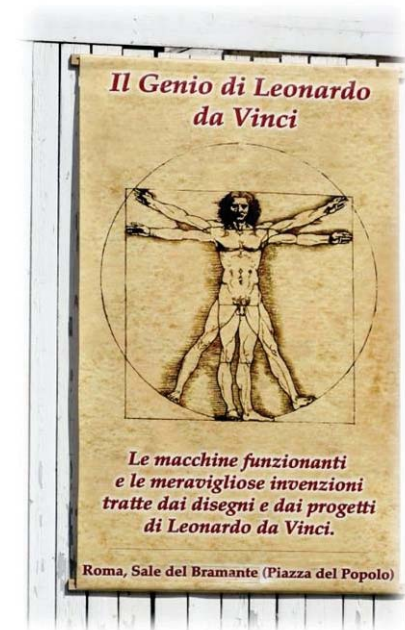


Langfristige Veränderungen

Sport und Fitnessstraining - Wirkungen

Physiologische Veränderungen:

- Abbau von Stoffwechselprodukten
- Verbrauch von Adrenalin, Noradrenalin und Fettsäuren
- Durchblutung von Muskulatur, Gefäßen, Organen
- Atemvolumen erhöht sich
- Herzkraft nimmt zu
- Pulsfrequenz sinkt



Langfristige Veränderungen

Sport und Fitnessstraining - Regeln

- an 3 – 4 Tagen pro Woche
- jeweils mindestens 15 Minuten lang
- Pulsfrequenz höchstens: „180 – Lebensalter“

Ideal sind:

- Laufen/Walken
- Schwimmen
- Radfahren
- Skilaufen
- Konditionsgymnastik



Langfristige Veränderungen Sport und Fitnessstraining – Probleme

Aller Anfang ist schwer!

Im Dauerstress, also dann, wenn Bewegung am nötigsten ist, kann man sich am wenigsten leicht überwinden.

Am schwierigsten sind die ersten 30 Zentimeter.
Nämlich die, um vom Stuhl hoch zu kommen!

Langfristige Veränderungen

Sport und Fitnessstraining - Gesunde Lebensführung

- Affektstau durch Sport abreagieren
- Risikofaktoren, wie Übergewicht, Alkohol, Nikotin, Drogen weitgehend minimieren
- Körperlichen Schäden durch bewusste Ernährung weitgehend vorbeugen
- Erholung durch bewusste Entspannung einplanen



Langfristige Veränderungen

Soziale Unterstützung – Bedeutung des sozialen Netzwerks

- Personen mit intaktem sozialen Netzwerk erkranken nur mit einer Wahrscheinlichkeit von 30-50% im Vergleich zu anderen.
 - ⇒ Pufferfunktion
- Die Familie ist der beste Spender sozialer Geborgenheit.
- Männer profitieren mehr vom „social support“.
- Daher wichtig: Die Bilanz muss ausgeglichen sein.



Langfristige Veränderungen

Soziale Unterstützung - Voraussetzungen

Vorraussetzungen für befriedigende Beziehungen:

- Kontakte wichtig nehmen
- Interesse für andere zeigen
- sich selbst öffnen – auch Schwächen zugeben
- um Hilfe bitten können
- sich abgrenzen können – auch mal „nein“ sagen
- Bereitschaft, sich mit den Problemen der anderen auseinander zu setzen
- sich Zeit nehmen für Freunde und Familie

Langfristige Veränderungen

Soziale Unterstützung - Voraussetzungen

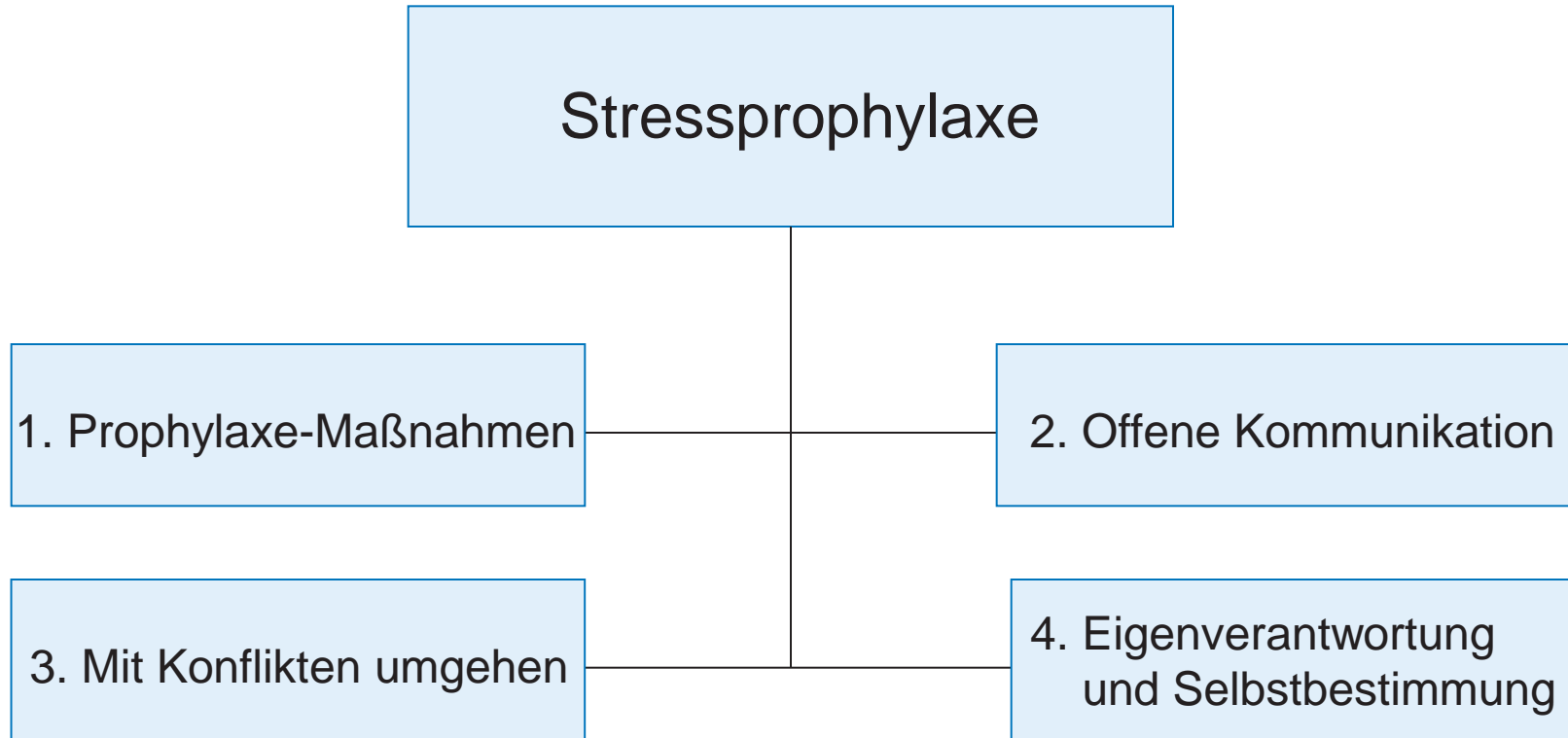
Soziale Kontakte allein genügen nicht!

- Nicht die Quantität sondern die Qualität der Beziehungen ist entscheidend!
- Wirksamste Unterstützung durch regelmäßige Kontakte zu einigen wenigen Menschen, ...
 - denen man bedingungslos trauen kann,
 - die auf Dauer verlässlich sind,
 - die die eigene Fürsorge erwidern.

Wer im täglichen Umgang mit anderen Menschen soziale Unterstützung annimmt und gibt, ist gegenüber gesundheitlichen Folgen von Stress weitgehend immun.

Stressprophylaxe

Stressmanagement und Alltagsbewältigung



Stressprophylaxe

Prophylaxe-Maßnahmen

- Psychische Spannungssituationen möglichst schnell reduzieren, um Affektstau zu verhindern.
- Aggressionen ein Ventil schaffen, ohne dabei sich selbst oder andere zu schädigen.
- Eigene Stresstoleranz durch bewusstes Erleben und Genießen von Erfolg und Freude erhöhen.
- Ziele realistisch festlegen und immer wieder auf Wirklichkeitsnähe und Realisierbarkeit überprüfen.
- Fremdbestimmte Spannungssituationen so organisieren, dass die Stresswirkung minimiert ist.
- Möglichst viele selbstbestimmte Ziele setzen und verwirklichen.
- Die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit erkennen und akzeptieren.
- Belastungssituationen als positive Herausforderungen sehen.

Stressprophylaxe

Offene Kommunikation

Voraussetzung für eine offene Kommunikation ist es, Gesprächsbereitschaft zu zeigen.

Dies bedeutet:

- aktives Zuhören
- aktives Sich-Einbringen
- Kompromissfähigkeit im Konflikt



Stressprophylaxe

Mit Konflikten umgehen – Regeln für das Konfliktgespräch

- Zuerst positives Feedback geben, das negative möglichst konstruktiv formulieren.
- Kritikpunkte genau benennen – möglichst beschreibend und nicht wertend formulieren.
- Rückmeldung sollte auf ein begrenztes Verhalten bezogen sein – nicht allgemein auf die Person und ihr Gesamtverhalten.
- Zur Kritik auch konkrete und realisierbare Änderungsvorschläge machen.
- Rechtzeitig ein Feedback geben.

Stressprophylaxe

Mit Konflikten umgehen – Regeln für den Kritisierten

- Offen für Kritik sein: Kritik in Ruhe anhören.
- Kritik in eigenen Worten wiederholen und Verständnisfragen stellen.
- Unter Umständen weitere Personen um Rückmeldung bitten.



Stressprophylaxe

Eigenverantwortung und Selbstbestimmung

1. Selbstverantwortung
 - ⇒ Übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst!
2. Selbstbestimmung
 - ⇒ Realisieren Sie soweit wie möglich selbstbestimmte Ziele!
3. Bewusst handeln
 - ⇒ Tun Sie das, was Sie tun, bewusst und überzeugt!
4. Positives Denken
 - ⇒ Sehen Sie die guten Seiten des Lebens!
5. Bewusste Entspannung
 - ⇒ Nutzen Sie Entspannungstechniken!
6. Positive Anspannung
 - ⇒ Führen Sie ein aktives Leben!

Stressprophylaxe

Eigenverantwortung und Selbstbestimmung

- Positive Umwelt
 - ⇒ Schaffen Sie sich eine stressfreie Umgebung!
- Stressfreie Arbeitsorganisation
 - ⇒ Agieren Sie, statt zu reagieren!
- Distanz und Gelassenheit
 - ⇒ Schaffen Sie sich Ruhe- und Rückzugszonen!
- Freude und Erfolgserlebnisse
 - ⇒ Lernen Sie, zu genießen und sich zu freuen!

Transfer

Vertrag mit sich selbst

- Wo möchte ich etwas ändern?
- Wie setze ich es um?
- Wie behalte ich es bei?

Änderungsvertrag

 TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Änderungsvertrag:
Änderungsverträge sind Aktionspläne zur Veränderung von Gefühlen, Einstellungen oder Verhaltensweisen, die man mit sich selbst abschließt.

1 Was will ich wirklich ändern? (zwei Änderungen sind völlig ausreichend)

Welche Gründe werde ich finden, um mein Verhalten nicht zu ändern?

2) Welche konkreten Maßnahmen will ich dazu ergreifen?

Wo und in welchen Situationen kann ich die Änderung erproben?

Bei welchen Personen wird mir das neue Verhalten besonders leicht fallen?

Bei welchen besonders schwer?

3) Bis wann? (Empfehlenswert ist Frist von vier Wochen, nach der man fragen kann, ob man sich geändert hat).

4) Wie gut habe ich meinen Vertrag erfüllt? Welche Probleme gab es?

DATUM, UNTERSCHRIFT



Vielen Dank!
Auf Wiedersehen

Für Rückfragen und/oder weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

TÜV Rheinland Personal GmbH
Dr. Stefan Poppelreuter
Römerstraße 45-47
53111 Bonn

Fon: 0228/ 926169-16

Fax: 0228/ 926169-69

Mail: stefan.poppelreuter@de.tuv.com

www.tuv.com/hr-development