

MENTAL
HEALTH

04



STRESS
MANAGEMENT

DEM STRESS EINEN SCHRITT VORAUS SEIN

Mobil

BETRIEBSKRANKENKASSE

INHALTSVERZEICHNIS

01

Introduction

Herausfordernde Zeiten
Wieso Stressmanagement ?

02

Was ist Stress ?

Diagramm
Folgen von Stress
Wie wird Stress ausgelöst ?
Wie entsteht Stress ?

03

8 Schritte für ein besseres Stressmanagement

Was sind deine Stressauslöser ?	Nothelfer: Der ruhige Atem
Akzeptiere das Unveränderbare	Stressabbau durch Bewegung
Stärke deine Ressourcen	Grenzen setzen
Dankbarkeits-/ Erfolgstagebuch	Sei dir selbst ein guter Freund

04

Übung

Glaubenssätze

STRESS

DICH

NICHT



INTRODUKTION

HERAUSFORDERNDE ZEITEN

Wir befinden uns in herausfordernden Zeiten, die durch den Megatrend der Digitalisierung bestimmt werden. Das Lebenstempo beschleunigt sich und wir versuchen, Verpflichtungen und persönliche Interessen in Einklang miteinander zu bringen. Termin- und Leistungsdruck erschweren die Situation und wirken sich negativ auf unsere mentale Gesundheit aus. Heutzutage sind die Stressauslöser sehr vielfältig: Angefangen mit den Belastungen der Arbeitswelt über soziale Ängste bis hin zur ständigen Erreichbarkeit. Jeder zweite Deutsche fühlt sich durch die Arbeit gestresst, weshalb das Thema viele Menschen betrifft.

WIESO STRESSMANAGEMENT?

Ein gesunder Umgang mit Stress ist essenziell, um mit den Herausforderungen der aktuellen Welt umgehen zu können. Nur wer sich mit dem Thema aktiv auseinandersetzt, kann an seinem Stresserleben arbeiten und dieses reduzieren. Ein gutes Stressmanagement hilft uns, Bewältigungsstrategien und Methoden zu entwickeln sowie langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

WAS IST STRESS?

Jeder kennt Stress. Doch was ist das eigentlich? Stress bezeichnet einen intensiven und unangenehmen Spannungszustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine zeitlich bald auftretende Situation nicht kontrollierbar ist. Stress ist eine sehr individuelle Reaktion auf innere oder äußere Reize und kann daher auch unterschiedlich stark empfunden werden.

Stress ist eine natürliche und ursprüngliche Abwehrreaktion, die in der Steinzeit dazu diente, alle Energiereserven für die Flucht vor dem Säbelzahn tiger mobil zu machen. Es werden dabei die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, die uns auf die Flucht vorbereiten. Dieser Mechanismus ist uns Menschen erhalten geblieben, auch wenn unser Leben in dieser Form nicht mehr bedroht wird.

FOLGEN VON STRESS

Bei Dauerstress verändert sich die Hirnstruktur im Hippocampus, einem Teil unseres Gehirns. Hier verkleinern sich die Zellen um 10-20 Prozent, was somit die normale Gehirnfunktion stört. Dieser Bereich ist für das Kurzzeitgedächtnis und unsere Konzentrationsfähigkeit verantwortlich. Bei Stress verringert sich daher nachweislich unsere Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit. Weitere Folgen von Stress sind chronische Müdigkeit und Kraftlosigkeit sowie psychosomatische Symptome. Stress kann sich körperlich in Bauchschmerzen, Verspannungen oder auch Kopfschmerzen äußern. Zudem steigt das Risiko einer Depression und Burnout Erkrankung bei Dauerstress enorm.

WIE WIRD STRESS AUSGELÖST ?

Stress wird durch sogenannte Stressoren ausgelöst: Wir unterscheiden zwischen physikalischen Stressoren (z.B. Lärm oder Hitze), körperlichen Stressoren (z. B. Verletzung, Hunger), Leistungsstressoren (z. B. Zeitdruck, Überforderung) und sozialen Stressoren (z. B. Konflikte, Trennung). Ist der Stressor nun besonders intensiv oder langanhaltend, kommt es zur Stressreaktion. Darunter fallen alle Prozesse, die als Antwort auf den Stressor in Gang gesetzt werden. Auf der körperlichen Ebene spüren wir die Stressreaktion durch einen schnellen Herzschlag, eine erhöhte Muskelspannung oder eine schnellere Atmung. Auch auf der Verhaltensebene sind Veränderungen wahrnehmbar und wir reagieren bei Stress gereizt oder ungeduldig. Stress wird womöglich über das Verhalten versucht zu betäuben, indem beispielsweise mehr und unkontrolliert geraucht, gegessen oder Alkohol konsumiert wird. Der Stress macht sich auch bei unseren Gefühlen bemerkbar: Es treten Gefühle der inneren Unruhe, Ärger und Angst auf, welche sich zu Gefühlen der Sinnlosigkeit und Einsamkeit steigern können.



WIE ENTSTEHT STRESS ?

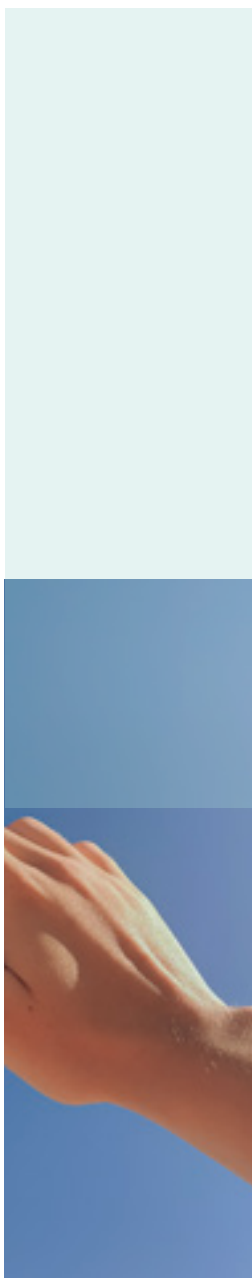
Die Stressoren der Umwelt gelangen durch unseren Wahrnehmungsfilter zu uns: Nicht jeder Stressor ist relevant, deshalb filtern wir automatisch nach relevanten Reizen. Sobald wir den Stressor wahrnehmen, kommt es zur ersten kognitiven Bewertung, indem der Stressreiz als positiv, gefährlich oder irrelevant interpretiert wird. Positiver Stress steigert unsere Leistungsfähigkeit und schärft die Aufmerksamkeit. Bewerten wir den Stressor aber als gefährlich, weil die Situation eine Bedrohung für uns darstellt oder den Verlust von Sicherheit bedeutet, läuft eine sekundäre Bewertung ab. Hier analysieren wir unsere Ressourcen. Haben wir genug Ressourcen in Form von Kraft, Zeit oder Kompetenz, um mit dem Stress umzugehen? Nur wenn unsere Ressourcen nicht ausreichend sind, entsteht Stress.

Dieses Stressmodell zeigt, dass Stress nur aus unserer kognitiven Bewertung entsteht. Eine Situation ist nicht an sich stressauslösend, sondern es ist unsere eigene Bewertung, die den Stress auslöst. Aufgrund der unterschiedlichen Bewertung des Stresses unterscheidet sich auch das Stresserleben zwischen Menschen bei genau den gleichen Situationen.



01 | WAS SIND DEINE STRESS AUSLÖSER?

Der erste Schritt auf deinem Weg zu weniger Stress besteht darin, einen Blick auf deine persönlichen Stressauslöser zu werfen. Nur wenn wir wissen, was uns eigentlich stresst, können wir dem entgegenstehen. Führe also deine ganz persönliche Stressinventur durch: Schreibe doch mal auf, welche Situationen und Gedanken bei dir Stress auslösen. Dabei kannst du verschiedene Lebensbereiche, wie Arbeit und Privates in den Blick nehmen. Werde dir darüber bewusst, wodurch Stress bei dir persönlich ausgelöst wird.



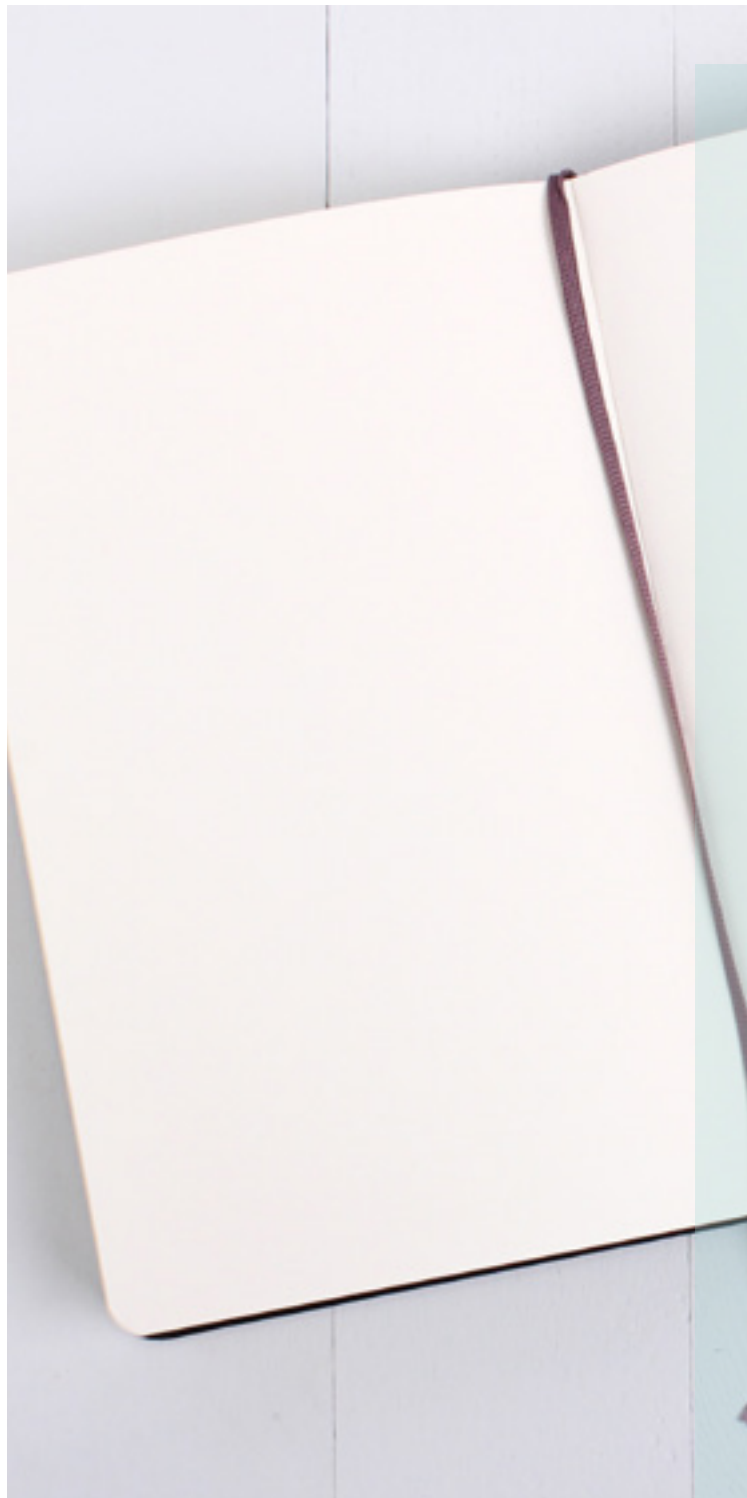
02 | AKZEPTIERE DAS UNVERÄNDERBARE

Sobald dir deine Stressauslöser bekannt sind, überprüfst du, welche der Stressoren du verändern kannst. Hast du Einfluss deine Stressreize zu verändern? Was kannst du ganz konkret machen, um den Stress zu verringern? Wenn du zu dem Schluss kommst, dass du bestimmte Stresssituationen nicht verändern kannst (und das ist völlig normal), ist es an der Zeit, die Situation zu akzeptieren. Akzeptanz ist eine sehr kraftvolle Haltung, die uns vom Stresserleben befreien kann. Nimm das an, was du nicht ändern kannst, weil es nicht in deiner Macht steht.



03 | STÄRKE DEINE RESSOURCEN

Ressourcen sind Faktoren, die den Umgang mit Stress erleichtern können. Demnach ist alles, was dir persönlich gegen Stress hilft, eine Ressource. Das können unternehmerische Ressourcen auf der Arbeit sein, wie z.B. dein Tätigkeitsspielraum oder aber auch soziale Ressourcen, wie die Unterstützung durch Familie, Freunde oder Kollegen. Überlege mal, welche Ressourcen du in deinem Leben hast. Dazu zählen auch Orte, die dir Kraft und Ruhe schenken. Schreibe oder male deine Ressourcen auf, damit du immer wieder darauf zurückgreifen kannst.



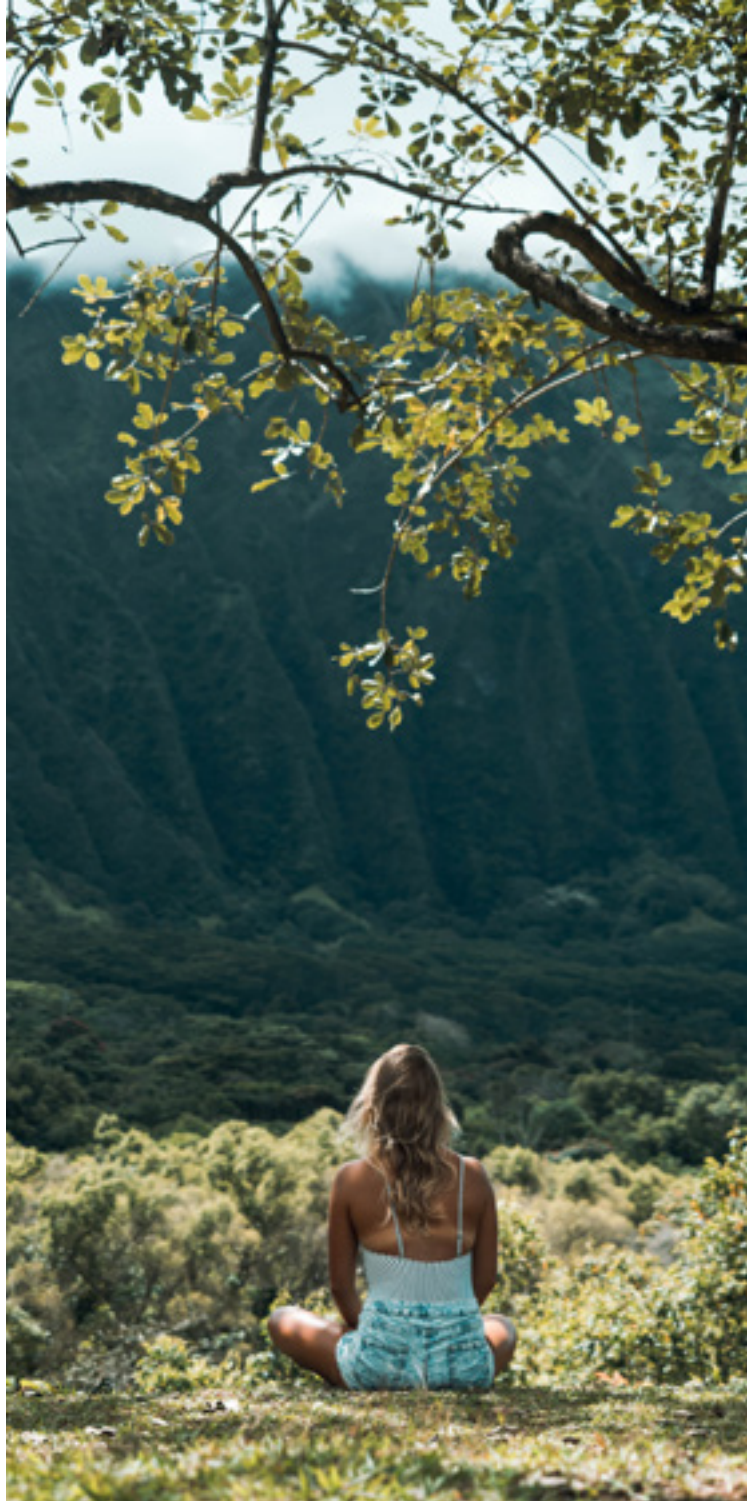
04 | DANKBARKEITS-/ERFOLGSTAGEBUCH

Wir wissen, dass Stress durch unsere Bewertung entsteht. Deshalb wollen wir unsere negativen Bewertungen loslassen und unseren Fokus verändern: Ein Dankbarkeits- oder Erfolgstagebuch verändert unsere Gehirnstrukturen und Gedanken nachweislich. Wir können unser Gehirn trainieren, den Fokus weg von den destruktiven Gedanken hin zu förderlichen Gedanken und Gefühlen zu lenken. Schreibe ab sofort jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist oder die gut gelaufen sind und gehe für diesen Moment in das Gefühl von Dankbarkeit hinein.



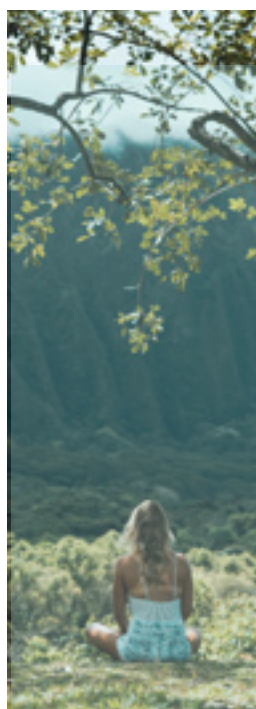
Dies können auch kleine Dinge sein, wie ein nettes Gespräch, ein leckeres Essen oder ein schöner Moment am Tag.

Mache dies für mindestens 30 Tage, denn so lange brauchen Körper und Geist, um eine neue Gewohnheit zu etablieren. Verglichen mit Angst und Wut ist Dankbarkeit die Emotion mit der höchsten messbaren Energiefrequenz und kann uns dabei helfen, unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit langfristig zu stärken.. Der regelmäßige Fokus auf Dankbarkeit hilft sogar Schmerzen zu lindern und Stress abzubauen.



05 | NOTHELFER: DER RUHIGE ATEM

Wenn wir uns gestresst fühlen, ist die Kampf- oder Fluchtreaktion aktiviert und der Atem geht sehr flach. Unser Körper wird nicht mehr vollständig mit Sauerstoff gefüllt und es wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet. Wir können über die Technik der Bauchatmung unser körpereigenes Entspannungssystem aktivieren. Dafür fokussierst du dich auf deinen Atem und atmest ganz bewusst und tief in deinen Bauch. Lege die Hände auf deinen Bauch und spüre, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Atme mindestens 2 Minuten in deinen Bauch und spüre, wie sich dein Körper entspannt. Nutze diese Atemtechnik mehrmals am Tag.



06 | STRESSABBAU DURCH BEWEGUNG

Wieso solltest du dich bewegen? Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden als Reaktion auf eine Bedrohung ausgeschüttet und bleiben solange im Blut, bis sie über Bewegung abgebaut werden. Bewegen wir uns regelmäßig, reagiert der Körper selbst entspannter auf die Stressreaktion. Durch die Bewegung werden ebenfalls Endorphine ausgeschüttet, die Glückshormone unseres Körpers. Dadurch wird auch die Stimmung verbessert und wir fühlen uns nach dem Sport oft erleichtert und fröhlich. Überlege doch mal, welche Art von Bewegung dir guttut und Spaß macht. Fange langsam an und vermeide Übertreibungen, damit du motiviert bleibst.



07 | GRENZEN SETZEN

Da sich unsere Arbeits- und Privatleben immer mehr vermischen, fällt es schwer, nach dem Feierabend abzuschalten. Stress entsteht auch durch fehlende Abgrenzung, wobei Grenzen setzen essenziell für unsere mentale Gesundheit ist. Grenzen sichern uns Schutz-zonen, in denen wir die Zeit und Aufmerksamkeit für wichtige und wohltuende Dinge haben. Jeder Mensch hat das Recht auf Grenzen.



Der erste Schritt ist, die eigenen Bedürfnisse, wie z. B. Respekt, feste Arbeitszeiten, faires Verhalten etc., bewusst wahrzunehmen. Welches deiner Bedürfnisse ist dir so wichtig, dass eine Missachtung eine Grenz-überschreitung bedeutet? Das Harvard Prinzip sagt: Sei hart bei deinen Bedürfnissen, aber weich mit den Menschen. Es liegt an dir, deine Grenzen einzufordern und zu erhalten!



08 | SEI DIR SELBST EIN GUTER FREUND

Die Beziehung zu uns selbst ist von großer Bedeutung. Du bist die Person, mit der du tagtäglich auskommen musst. Viele Menschen neigen dazu, sehr hart zu sich selbst zu sein und dem inneren Kritiker zu viel Raum zu geben. Wirke dem inneren Kritiker entgegen, indem du dir vorstellst, dass du dir als guter Freund begegnest.

Was würde der gute Freund sagen, wenn du dich gestresst fühlst? Würde er sagen „Reiß dich mal zusammen!“ oder sagt er „Es ist okay, wenn du dich überfordert fühlst – Du schaffst das!“. Du kannst dieser gute Freund für dich selbst werden, indem du eine wohlwollende und fürsorgliche Haltung dir gegenüber einnimmst.

ÜBUNG

Wie bereits beschrieben, entsteht Stress durch unsere eigenen Bewertungen und Gedanken. Jeder Mensch hat Glaubenssätze, also Überzeugungen über die Welt und sich selbst, die wir bereits als Kind entwickelt haben. Es gibt auch stressverstärkende Glaubenssätze, die wir mit Hilfe dieser Übung aufdecken wollen!

01|

Schreibe deine alten Glaubenssätze und Überzeugungen auf. Nimm dir dafür einen Moment Zeit und überlege, was deine innere Stimme immer wieder zu dir sagt. Das kann zum Beispiel etwas sein, wie „Ich muss immer leisten.“, „Ich habe Angst, was die anderen denken.“, „Ich will es recht machen.“ und so weiter. Überprüfe, ob die aufgeschriebenen Glaubenssätze und Gedanken förderlich oder hinderlich sind. Die Glaubenssätze, die destruktiv wirken, wollen wir im nächsten Schritt verändern.

GLAUBENS- SÄTZE

02|

Schreibe nun deine neuen Glaubenssätze auf, die förderlich wirken und dich stärken sollen. Was soll anstelle der hinderlichen Gedanken stehen? Das können Sätze sein, wie: „Ich bin gut genug.“, „Ich achte auf meine Bedürfnisse.“ oder „Ich darf auch mal Fehler machen.“ Versuche, die neuen Glaubenssätze nicht nur aufzuschreiben, sondern auch zu fühlen und im nächsten Schritt zu leben! Du kannst dir die Glaubenssätze auch sichtbar in deiner Wohnung aufhängen, damit du immer wieder daran erinnert wirst!

© / Copyright: 2020

Alle Rechte an diesem E-Book behält sich die Move UP GmbH vor.

Layout & Illustration: Farina Huzek

Autorin: Kimberley Pommer

move^{up}

Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

WORK
LIFE

