



# Wissenswertes über Stress

life  beats

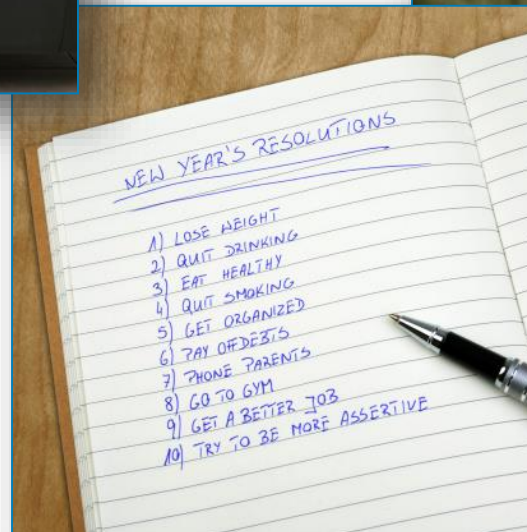
# Unser Thema des Monats

- In dieser Ausgabe von LifeBeats möchten wir Sie ausführlicher über das Thema Stress und Stressoren (Stressfaktoren) informieren.
- Darüber hinaus erklären wir, welche Reaktionen Stress im Körper auslösen kann.
- Vor allen Dingen aber erfahren Sie, wie Sie selbst Ihren Stress beherrschen können.



# Was ist Stress?

**Stress:** Eine Reaktion des Körpers auf eine Situation, die für das eigene Wohlergehen als belastend oder bedrohlich empfunden wird.



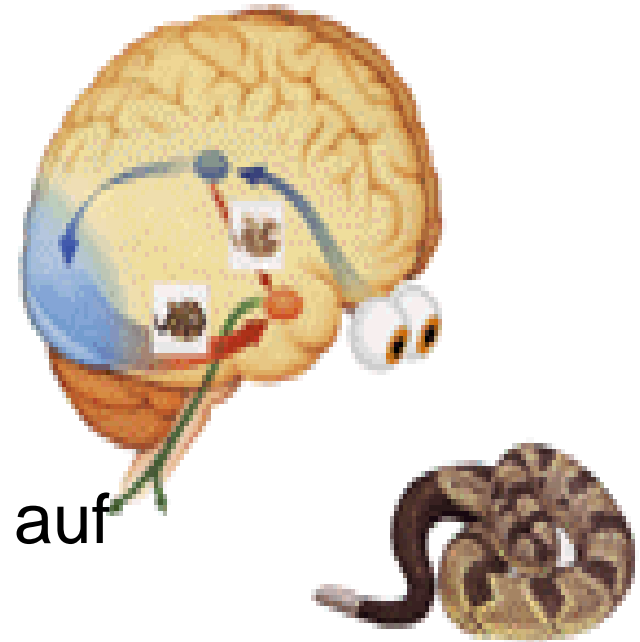
# Der Unterschied zwischen Stressoren und Stress

- ▶ **Stressor:** Ein potentieller Stressauslöser

- ▶ Situationen, Ereignisse...
- ▶ *In diesem Fall die Schlange*

- ▶ **Stress:** Die Reaktion des Körpers auf Stresssituationen

- ▶ Das, was Sie empfinden...
- ▶ *In diesem Fall eine erhöhte Herzfrequenz und das Bestreben, die Flucht zu ergreifen!*



## Externe Stressoren

- Wichtige Ereignisse im Leben
  - Geburt, Tod, Änderung der familiären Situation, Jobwechsel
- Alltagsstress
  - Kinder zur Schule bringen, Berufsverkehr, Schlüssel verlegt
- Ungleichgewicht zwischen Belastung und Erholung
  - Vereinbarkeit von beruflichem Erfolgsdruck und Familie
- Arbeitsplatz
  - Fehlende Anerkennung, kein Handlungsspielraum, fehlende Unterstützung, Wertekonflikt, sozioökonomische Unsicherheit

## Interne Stressoren

- Lebensführung
  - Schlafmangel, Kaffeekonsum, Alkohol, überfüllter Terminplan
- Negative Selbstgespräche
  - Pessimistische Einstellung, Selbstkritik, zu viel Grübeln
- Gedankenfalle
  - Unrealistische Erwartungen, Dinge persönlich nehmen, „Alles oder Nichts“ Einstellung, starre Denkweise, Übertreibung
- Persönlichkeitsmerkmale
  - Perfektionismus, Arbeitswut (Workoholiker), Bestreben, alle zufrieden zu stellen

# Stressreaktionen des Körpers



## Mögliche körperliche Reaktionen

- Kopfschmerzen
- Nervosität
- Müdigkeit
- Ängstlichkeit
- Anspannung
- Innere Unruhe
- Erhöhter Blutzucker, Adrenalinausschüttung, beschleunigte Herzfrequenz, Bluthochdruck
- Muskelverspannungen

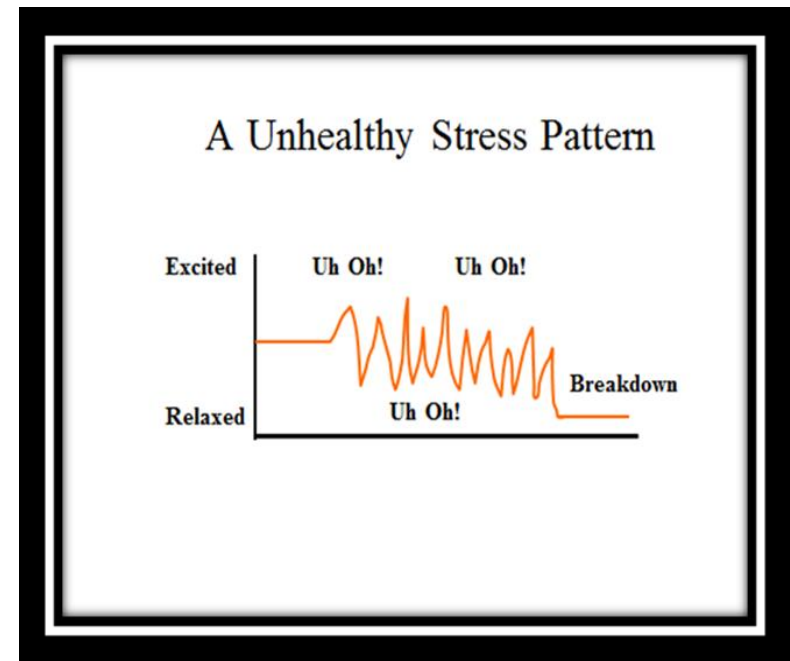
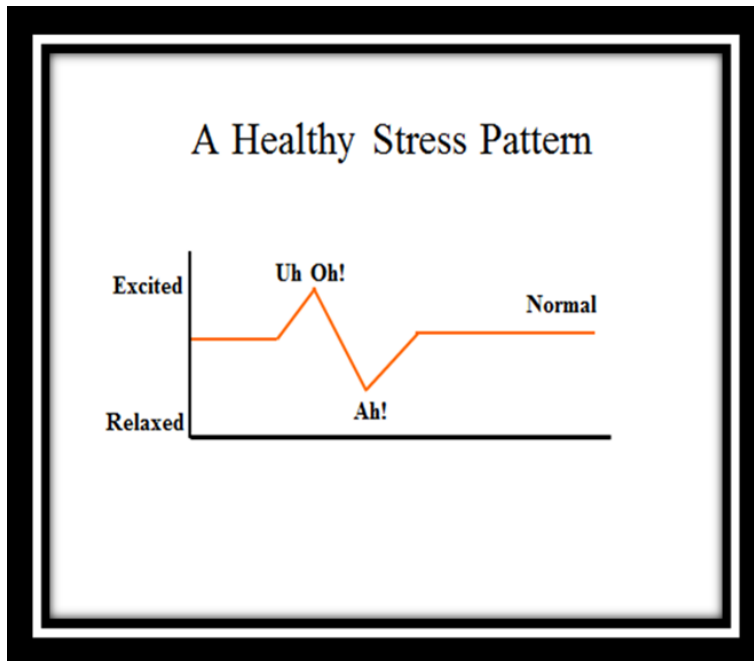
## Mögliche Auswirkungen

- Frustration
- Niedergeschlagenheit
- Wut
- Motivations-, Interessenverlust
- Mangelnde Kreativität/Flexibilität
- Gedächtnislücken
- Probleme beim Treffen von schwierigen Entscheidungen
- Infekte
- Rückenprobleme
- Kardiovaskuläre Probleme
- Alkohol- und Tabakmissbrauch

**Anmerkung:** Es gibt keine 1:1 Beziehung. Jede Reaktion kann verschiedene Auswirkungen haben

# Ungesunder Stress kann zu Müdigkeit, Erschöpfung oder Burnout führen

- Der Mensch braucht Stress. Guter Stress hilft uns zu entwickeln.
- Wichtig hierfür ist die Erholung und Anzahl der Stressoren.
- Unzureichende Erholung oder zu viele Stressoren können ungesunden Stress erzeugen.



# Ungesunder Stress

- Ungesunder Stress kann zu Müdigkeit, Erschöpfung oder Burnout führen.
- Zwischen Müdigkeit, Erschöpfung oder Burnout bestehen klare Unterschiede.

|                               | Müdigkeit                         | Erschöpfung                      | Burnout                              |
|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Selbstvertrauen</b>        | OK                                | Unsicherheit                     | Stark vermindert                     |
| <b>Stimmungslage</b>          | OK                                | Beeinträchtigt                   | Deprimiert                           |
| <b>Kognitive Funktionen</b>   | Leicht beeinträchtigt             | Beeinträchtigt                   | Stark beeinträchtigt,<br>Tunnelblick |
| <b>Emotionalität</b>          | OK                                | Labil                            | Reduziert, gefühllos                 |
| <b>Leistungsfähigkeit</b>     | Zeitweise & leicht beeinträchtigt | Zeitweise beeinträchtigt         | Nachhaltig & erheblich vermindert    |
| <b>Fähigkeit zur Erholung</b> | OK                                | Nicht oder leicht beeinträchtigt | Eingeschränkt                        |



# Was können Sie tun?

- Erkennen der Stressoren
- Wissen, wie man diesen begegnet
- Reduzierung der Stressoren
  - Im Alltag und im Beruf
  - Fragen Sie sich:
    - Kann der Stressor beseitigt werden?
    - Kann er vermieden werden?
    - Kann ich die Situation besser unter Kontrolle bringen?
    - Kann ich meine Reaktion darauf kontrollieren?
    - Von wem könnte mich bei diesem Problem beraten lassen?
- Nehmen Sie sich Zeit zur Erholung; räumen Sie der Erholung Priorität ein!



# Permanenter Stress beeinflusst die Wahrnehmung



# Verfügbare Schulungsunterlagen

- Elements, My Career, Training
- LYB Learning Online-Katalog
  - Optimierung der Work-Life-Balance: Bringen Sie Ihren Stress unter Kontrolle (Skillsoft) - 3 Module à jeweils 15 Minuten
    - Was ist Stress?
    - Stressbewältigung zur Vermeidung von Burnout
    - Stressreaktionen mit Hilfe des ABC-Modells reduzieren
  - Bringen Sie Ihre Zeit unter Kontrolle (Skillsoft)
- Zeitmanagement: LifeBeats Thema des Monats (August)
- LifeBeats Mental Health Focus Area

Wenn Sie Ihre Stressfaktoren und deren mögliche Auswirkungen erkennen, können Sie proaktiv damit umgehen.

## Achte auf die Signale Vorbereitungsscheckliste



**WAS KANN PASSIEREN?**

**WELCHE VORKEHRUNGEN MUß ICH TREFFEN?**

**ARBEITE ICH SICHER?**

**Fokus – Von Anfang bis Ende**