

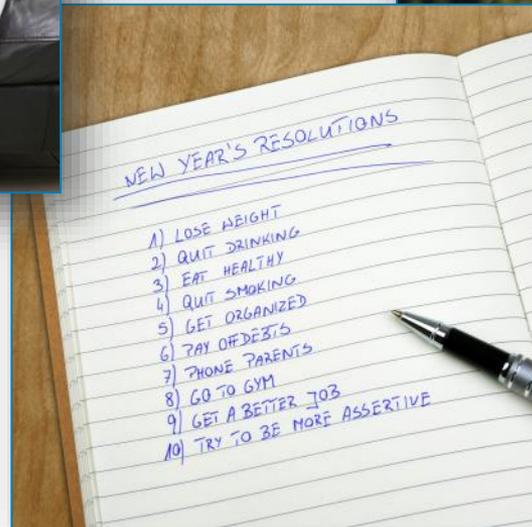
Wissenswertes über Stress



- 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.



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



■ 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
- **Gedankenfälle**
 - Unrealistische Erwartungen, Dinge persönlich nehmen, „Alles oder Nichts“ Einstellung, starre Denkweise, Übertreibung
- **Persönlichkeitsmerkmale**
 - Perfektionismus, Arbeitswut (Workoholiker), Bestreben, alle zufrieden zu stellen

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

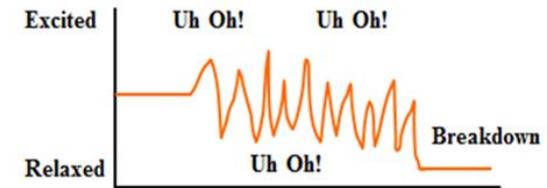
...Müdigkeit, Erschöpfung oder Burnout führen

- 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.

A Healthy Stress Pattern



A Unhealthy Stress Pattern



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

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

- 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!



- 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 \(Skillsoft\)](#)