



# Schutzfaktoren und Risikofaktoren

## Schutzfaktoren

**Im Folgenden eine Übersicht über mögliche Schutzfaktoren zur Stressbewältigung und Entspannung:**

- Ausreichend Bewegungspausen
- Abwechslungsreiche, moderate Bewegung
- Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten
- Gutes soziales Netz, stabilisierende Freundschaftsbeziehungen (Vertrauen, Unterstützung im Alltag)
- Gute Körperwahrnehmung, auf Stresssymptome achten und hören
- Kognitive Fähigkeiten: Wissen über gesundheitspraktisches Handeln
- Bewegungsfreundliche Verhältnisse, z.B. am Arbeitsplatz, im Alltag, Wohnumgebung etc.
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung, wichtige Dinge selbst beeinflussen zu können, sich kompetent zu fühlen, „Ich werde schon fertig mit den Problemen.“
- Erkennen von Stressmustern
- Erproben und Variieren von Alternativen
- Risikobewusstsein/Risikokompetenz: Bescheid wissen über mögliche Risiken

## Risikofaktoren

**Im Folgenden eine Übersicht über mögliche Risikofaktoren, die zu Stress führen können:**

- Keine Möglichkeiten Sport zu treiben / keine Bewegungspausen möglich
- Einseitige Belastungen und Anforderungen in Beruf, Alltag und Freizeit
- Unzufriedenheit, durch z.B. Termindruck, Streit, hohe Anforderungen, Erfolgsdruck, nicht Für-Sich-Sorgen, etc.
- Mangelnde soziale Anerkennung / wenig sozialer Rückhalt
- Mangelnder Handlungs- und Entscheidungsspielraum
- Gestörte Kommunikationsbeziehungen
- Schlechte Körperwahrnehmung
- Belastende Umweltbedingungen
- Über- oder Unterforderung
- Krankheitsbefürchtungen
- Finanzielle Probleme
- Bewegungsmangel
- Innere Konflikte
- Anspannung