



Umgang mit Stress

- Stress ist eine Reaktion von Psyche und Körper auf die Anforderungen, die der Alltag an den Menschen stellt.
- Stress beruht immer auf dem Zusammenspiel von Anforderungen bzw. äußeren Bedingungen (Stressoren) und der persönlichen Verarbeitung und Bewältigungskompetenz durch den einzelnen Menschen. Gleiche äußere Bedingungen können bei verschiedenen Menschen zu sehr unterschiedlichen Auswirkungen führen.
- Es gibt positiven Stress (Eustress) und negativen Stress (Disstress).
- Stress mobilisiert Leistungsreserven und kann dadurch die aktuelle Leistungsfähigkeit erhöhen.
- Stress wird dann zum Problem, wenn der Mensch durch starke, lang anhaltende oder häufig auftretende Belastungen nicht mehr ausreichend in der Lage ist, seinen Zustand, sein Verhalten und seine Leistungsfähigkeit stabil zu halten.



Hilfen zur Vorbeugung von negativem Stress

1. Bewegung und sportliche Aktivität
2. Entspannungsübungen anwenden, z. B. Progressive Muskelentspannung
3. Die Körperwahrnehmung sensibilisieren und auf Stresssymptome achten
4. Äußere Bedingungen verändern, z. B. Urlaub planen, Pausen festlegen etc.
5. Die eigene Einstellung verändern, z. B. Ruhe bewahren, optimistisch denken etc.
6. Termine aufteilen und „Zeit für sich“ nehmen
7. Aufgaben, Arbeiten ablehnen und „Nein“ sagen können
8. Stressmuster erkennen und verändern etc.