

# GESUNDES STRESSMANAGEMENT

## WAS IST STRESS?

„Stress“ kann differenziert werden in:

- **Stressoren** d.h. äußere belastende Bedingungen und Situationen
- **Persönliche Stressverstärker** d.h. individuelle Einstellungen, Motive und Bewertungen
- **Stressreaktion** d.h. die körperliche und psychische Antwort auf die Belastungen

Ob eine Anforderung als positiv und negativ „stressig“ empfunden wird, hängt sowohl von der **individuellen Bewertung** dieser Situation als auch von den **persönlichen Bewältigungsstrategien (Ressourcen)** ab.

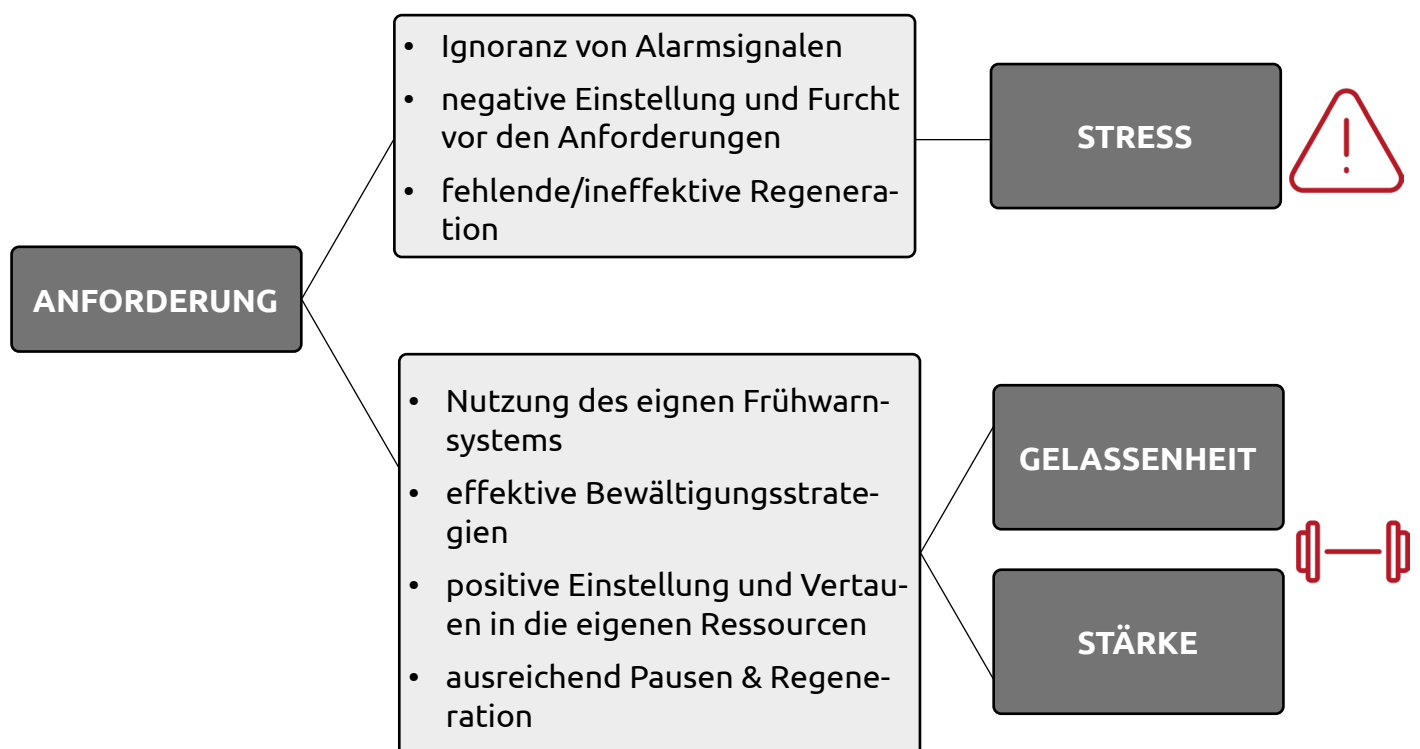
Auch wenn genügend Ressourcen zur Verfügung stehen, um die Herausforderung zu bewältigen, ist es entscheidend sich **genügend Regenerationsphasen** einzugestehen.



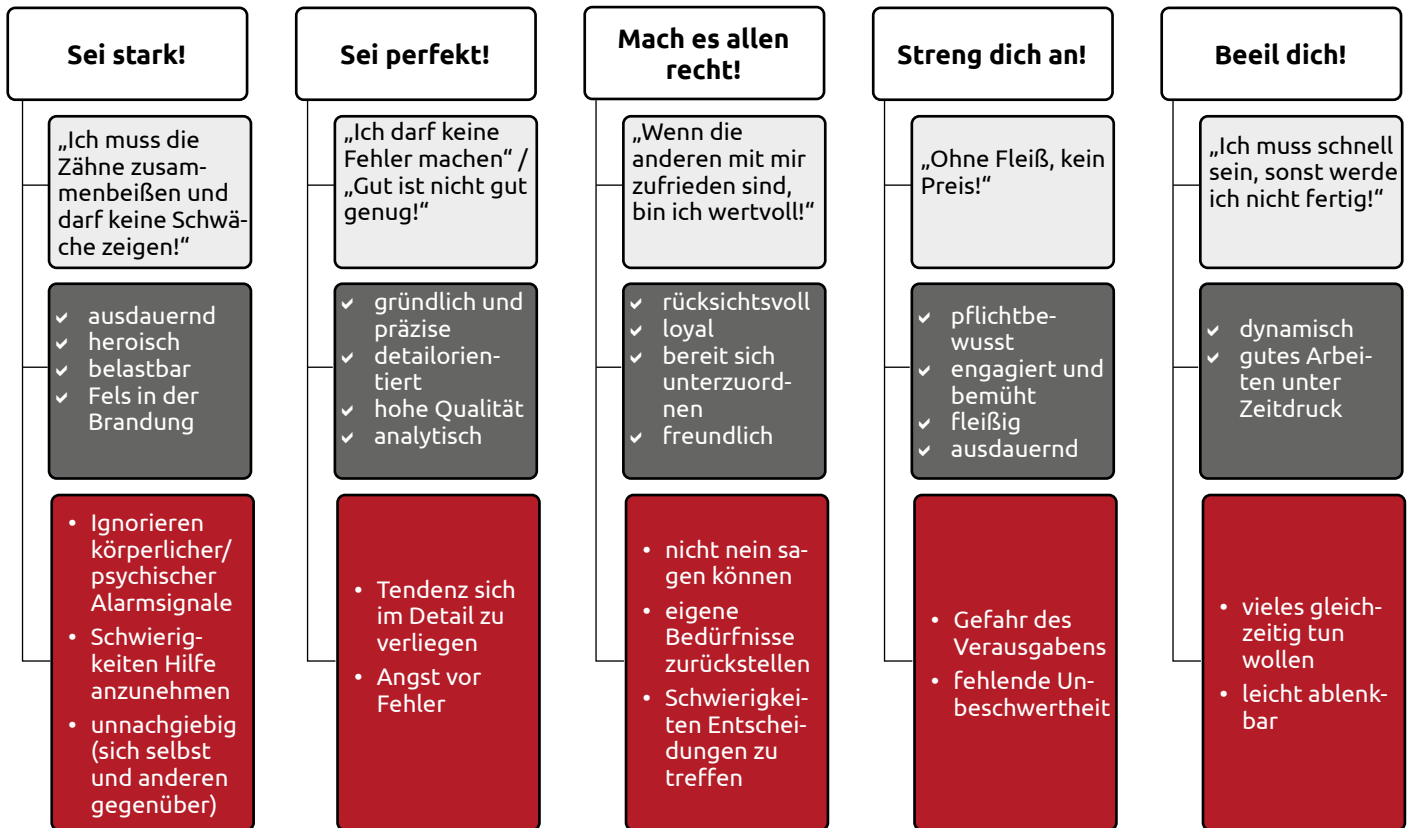
### STRESS IST EINE REAKTION AUF REIZE, DIE...

- ...unser Gleichgewicht stören
- ...Bewältigungs- und Anpassungsstrategien erfordern
- ...Regenerationsprozesse erfordern

## ANFORDERUNGEN MEISTERN



## INNERE ANTREIBER



## STRESSKOMPETENZ BESTEHT AUS:

- ✓ Selbstwahrnehmung
- ✓ Ressourcen aktivieren
- ✓ Richtig pausieren und regenerieren

## PAUSE & REGENERATION

- **Mini-Pausen** verhindern, dass das Energiedefizit am Ende des Tages ins Unermessliche steigt
- Die **Entspannungsfähigkeit** ist trainierbar (besseres, schnelleres Erholen)
- **Selbstfürsorge** betreiben
- Die kleinen Freuden des Alltags **genießen**

## RESSOURCEN STÄRKEN

### Förderliche Einstellungen entwickeln:

- ✓ Innere Distanz bewahren/ Abgrenzung
- ✓ Handlungsspielraum ausloten (Was kann ICH in dieser Sache unternehmen?)
- ✓ Eigene Grenzen akzeptieren und nach außen kommunizieren, wenn man seine Belastungsgrenze erreicht hat
- ✓ Fehler/ nicht-perfekte Lösungen zulassen
- ✓ Negativ-Brille ablegen
- ✓ Unveränderliches akzeptieren

### Anforderungen aktiv angehen:

- ✓ Offene Kommunikation (Feedback an Vorgesetzte und Kolleg\*innen)
- ✓ Fachlicher Austausch mit anderen; Weiterbildungen
- ✓ Unterstützung einfordern/ annehmen
- ✓ Prioritäten setzen

## METHODEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

