

Stressbewältigung

Stress-Signale kennen und erkennen

Stressbewältigung

Stress-Signale kennen und erkennen

Körperliche Signale

Stress-Signale im Verhalten

- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Kreislaufprobleme
- ▶ Herzklopfen
- ▶ Verspannungen
- ▶ Magenschmerzen
- ▶ Verdauungsbeschwerden
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Schwindel

Psychische, emotionale Signale

- ▶ Nervosität
- ▶ Überempfindlichkeit
- ▶ Gefühl der Hilflosigkeit
- ▶ Überforderung
- ▶ Pessimismus
- ▶ Niedergeschlagenheit
- ▶ Konzentrationsschwierigkeiten
- ▶ Vergesslichkeit

Stressbewältigung

Stress-Signale kennen und erkennen

Stress-Signale im Verhalten

- ▶ Konflikte
 - Partnerschaft
 - Arbeitsplatz
 - ▶ Gereiztheit
 - ▶ Aggressivität
 - ▶ Misstrauisch
 - ▶ Eingeschränkte Kommunikation
 - ▶ Leistungsabfall
- ▶ Selbstzerstörerisches Verhalten
 - Keine Pausen
 - Alkohol-Missbrauch
 - Ungesundes Essen

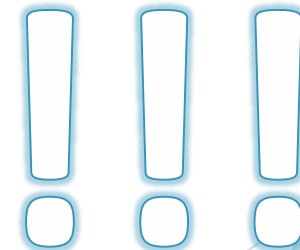
Stressbewältigung

Stress-Signale kennen und erkennen

Stressbedingte Erkrankungen als Folge von chronischem Stress:

- ▶ Herz-Kreislauf Störungen
- ▶ Herzrhythmusstörungen
- ▶ Herzinfarkt
- ▶ Diabetis
- ▶ Magengeschwüre
- ▶ Depressionen
- ▶ Angstzustände

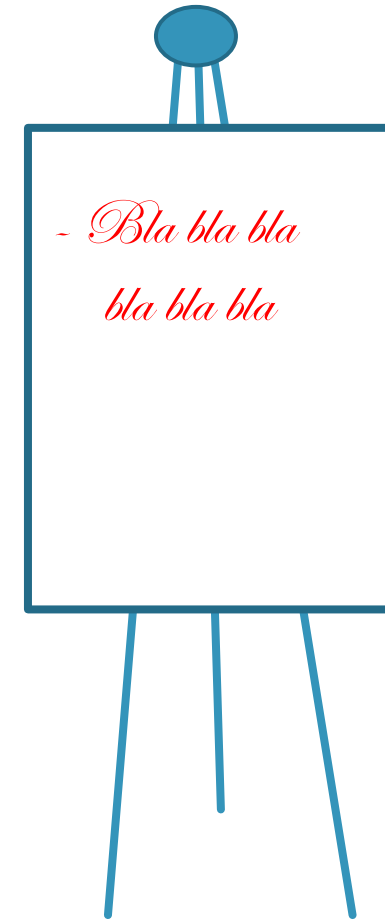
Das Stresshormon Kortisol gilt nach neuesten Erkenntnissen als besonders gefährlich, da es andere chronische Erkrankungen und sogar Krebs verursachen kann.



Stressbewältigung

Stressprävention und -bewältigung

Möglichkeiten der Stressprävention und Stressbewältigung



Stressbewältigung

Stressprävention und -bewältigung

Persönliche und private Ressourcen

- ▶ Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- ▶ Optimismus
- ▶ Resilienz
- ▶ Pflege sozialer Beziehungen
- ▶ Stressbewältigungsstrategien

Stressbewältigung

Stressprävention und -bewältigung

Persönliche Maßnahmen

- ▶ Denken und Einstellung verändern
- ▶ Probleme und Konflikte lösen
- ▶ Zeitmanagement anpassen
- ▶ Entspannung
- ▶ Fitness
- ▶ Ernährung
- ▶ Arbeitsumgebung optimieren

Stressbewältigung

Stressprävention und -bewältigung

Stressbewältigungsstrategien

- ▶ Gedanken-Stop
- ▶ Progressive Muskelentspannung
- ▶ Autosuggestion
- ▶ Autogenes Training
- ▶ Yoga und Meditation
- ▶ Sport
- ▶ Atemtechnik/-übungen

Stressbewältigung

Stressprävention und -bewältigung

Anti-Stress Übungen

- ▶ Blitzableiter
- ▶ Auf der Stelle treten
- ▶ Der goldene Punkt
- ▶ In die Luft schauen
- ▶ In die Ferne blicken
- ▶ Luftpolsterfolie platzen lassen/Push Pops

Quelle: <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/STRESS/Stressbewaeltigung-Praktische-Uebungen.shtml>

Stressbewältigung

Stressprävention und -bewältigung

