

STRESS und seine FOLGEN

= positive und negativer Stress *Erfahrungsaustausch*

positiv (Eustress)	negativ (Distress)
- kurzfristige Anspannungsereignisse	- langfristige, wiederkehrende Überlastungen
- Fordert Sie heraus, aber Sie wissen, wie Sie die Situation bewältigen können	- überfordert Sie, weil Sie sich hilflos und handlungsunfähig fühlen.
- Sie sind leistungsfähiger und können zusätzliche Kräfte aktivieren.	- Sie sind gehemmt und blockiert, Probleme können Sie nicht mehr rational lösen.
- wechselt sich mit Entspannung ab	- Entspannungsphasen fehlen
- macht Sie optimistisch, glücklich und stark	- macht Sie ängstlich, gereizt und erschöpft

= wie reagiert der Körper, Stressfaktoren erkennen /abbauen

Stressfaktoren (auch Stressoren genannt) sind Umweltreize, die körperliche und psychische Stressreaktionen hervorrufen. Das bedeutet, sie lösen eine Kaskade biochemischer Reaktionen aus, die letztlich zur Ausschüttung von Stresshormonen führt. **Diese versetzen unseren Körper in Alarmbereitschaft.** Klingt dieser Zustand für längere Zeit nicht ab, schadet er der Gesundheit.

Leistungsdruck und Termindruck

Multitasking

Konflikte in der Schule, Arbeit oder Familie

Doppelbelastung durch Beruf und Familie

Schwere Krankheit oder Tod in der Familie

Dauererreichbarkeit durch die Digitalisierung

Ungesunde Ernährung

Bewegungsmangel

Kaum oder gar keine Erholung

zu hohe Anspruchshaltung an sich selbst

Unzufriedenheit, Sorgen und Zukunftsängste

So bewältigen Sie Stressfaktoren

- Nutzen Sie Zeitmanagement-Methoden zum Stress abbauen. Trennen Sie Wichtiges von Unwichtigem. Sagen Sie Nein, wenn Sie mit Arbeit ausgelastet sind.
- Gehen Sie Konflikte mit anderen Menschen aktiv an. Sprechen Sie mit Kritikern, das hilft zum Beispiel für die Stressbewältigung am Arbeitsplatz.
- Unterlassen Sie Multitasking. Letztendlich erledigen Sie dadurch nicht mehr sondern eher nichts richtig. Schritt für Schritt kommen Sie an ihr Ziel.
- Reduzieren Sie elektronische Ablenkungen: TV, Handy oder Computer liefern ständig neue Reize für Ihr Gehirn. Gönnen Sie sich am Feierabend eine digitale Auszeit.
- Was tun gegen Stress durch Menschenansammlungen? Meiden Sie Stressfaktoren, die Sie nicht beeinflussen können. Kaufen Sie außerhalb der Rushhour ein und fahren Sie nicht zu den Stoßzeiten Auto oder Bahn, wenn möglich.

= Entspannungstechniken

- Meditation, Yoga, Autogenem Training, Progressive Muskelrelaxation, spezielle Atemtechniken, Sport baut Stresshormone und angestaute Energie ab, Rituale
- Reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten
- Führen Sie positive Selbstgespräche zum Stress abbauen