

# Stress lass nach: Umgang mit Belastungen

**Wiebke Krohn**

Arbeitgeberberatung für Personal-  
entwicklung und soziale Innovation

Arbeitgeberverband Lüneburg-  
Nordostniedersachsen e.V.





# Entspannungsübung: Atemzüge zählen

**Stress:** 4 - 4 - 4 - 4

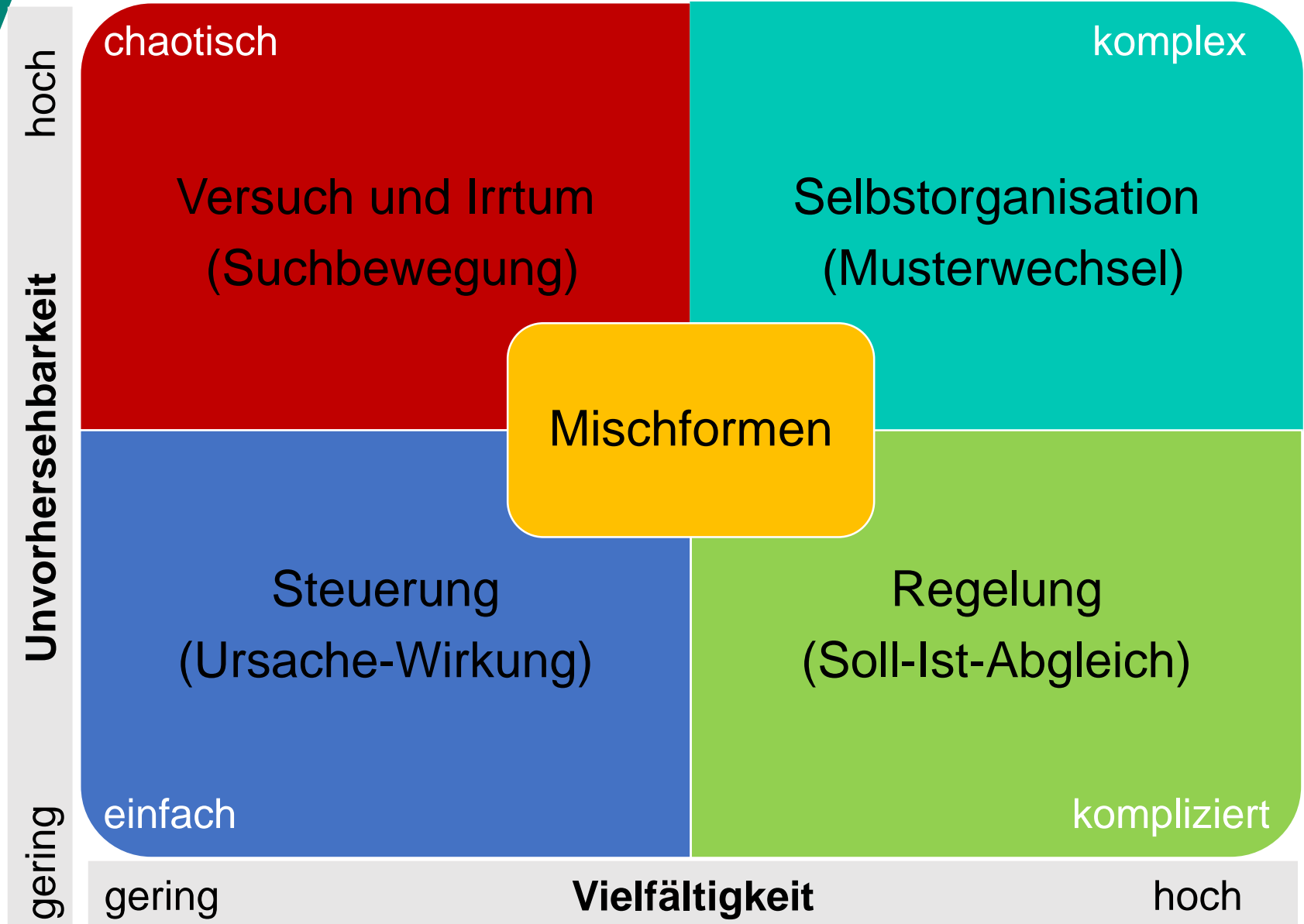
Einschlafen: 4 - 7 - 8

# Agenda

- Schöne neue Welt – Was hat das mit Stress zu tun?
- Meine Haltung zählt
- Alles eine Frage des Disziplin - Selbstmanagement
- Maßnahmen der Verhaltensprävention



# Komplexitätsspezifische Handlungsprinzipien



# Stress ist gut ...



Mensch sieht Tiger



Fight-or-Flight-Mechanismus – durch den Stress werden Hormone ausgeschüttet, die Schmerz verringern und Leistungsfähigkeit erhöhen



Kraftreserven werden ausgeschöpft, keine Müdigkeit zu spüren



Erschöpfung tritt ein

... aber ...



Überlastung und  
Zeitdruck am Arbeitsplatz



Fight-or-Flight-  
Mechanismus –  
durch den Stress  
werden Hormone  
ausgeschüttet, die  
Schmerz verringern  
und Leistungs-  
fähigkeit erhöhen



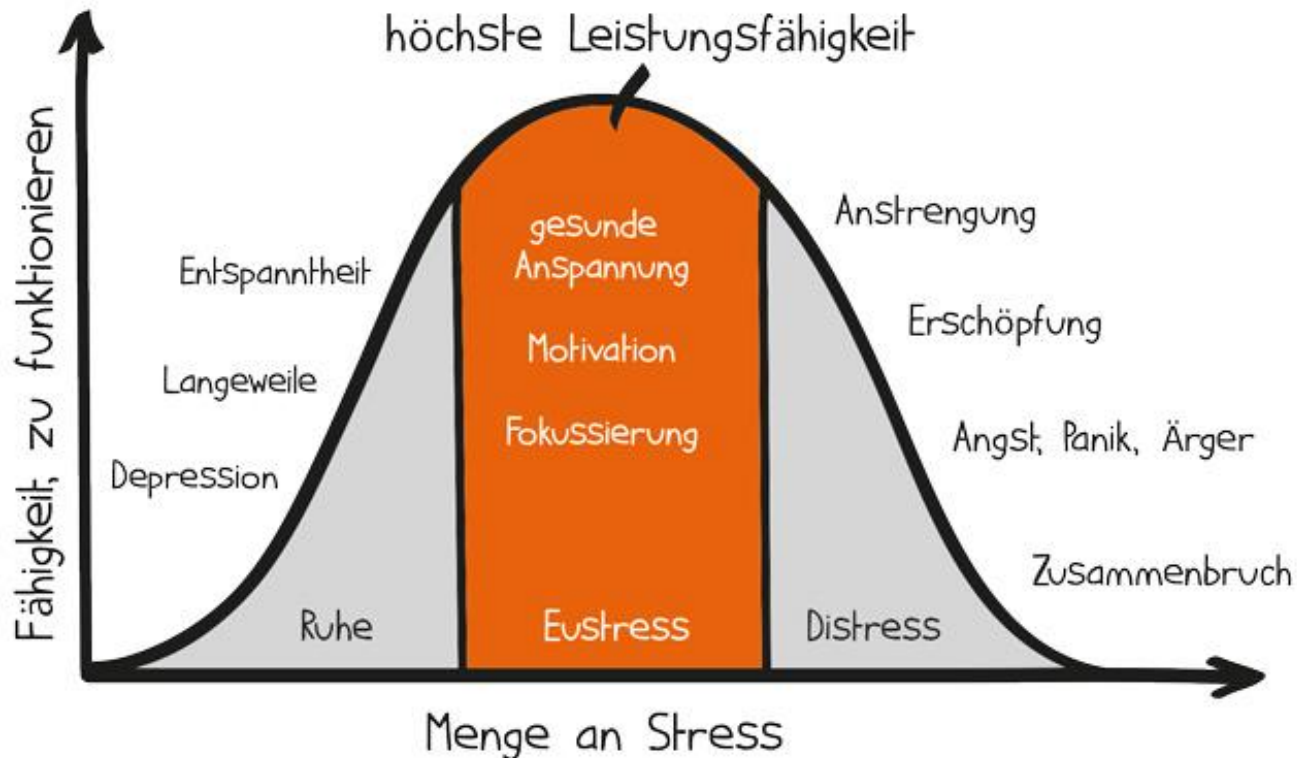
Doch an Flucht ist nicht  
zu denken – der Arbeit  
stellen



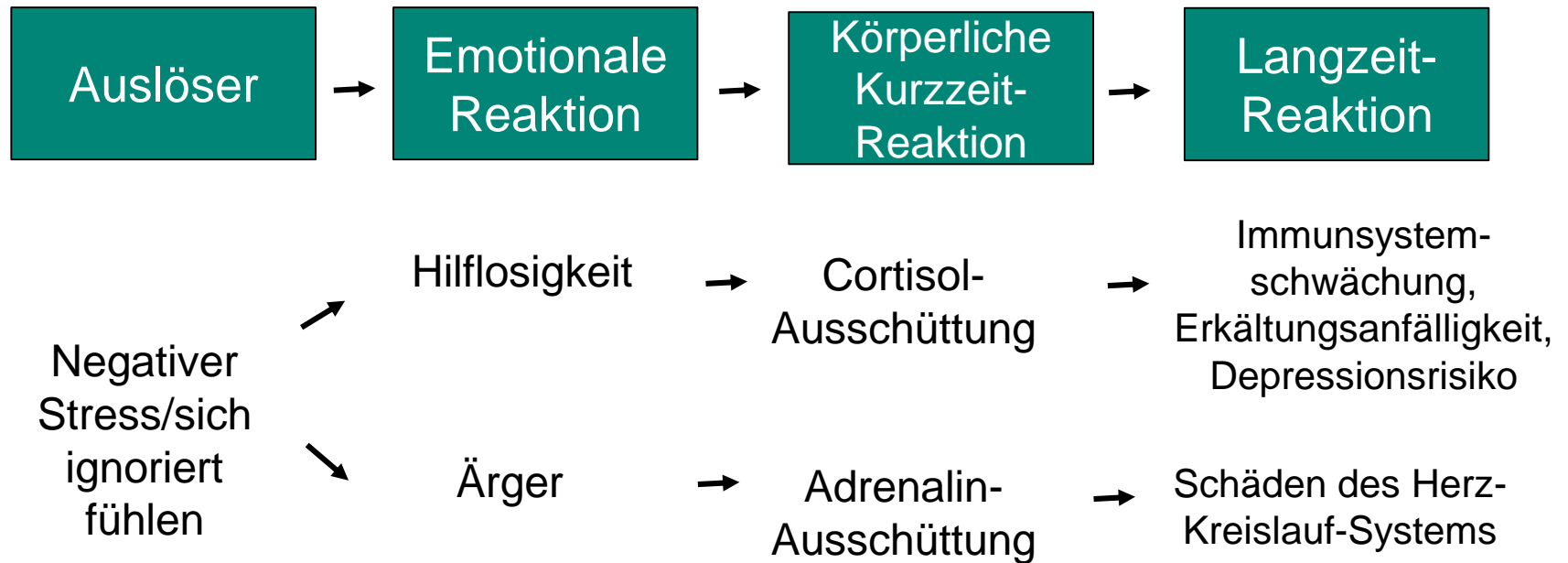
Nach Feierabend:  
Erschöpfung tritt ein,  
Schmerzen kommen, ...

# Stress $\neq$ Stress

- **Positiver Eustress:** beflügelt uns, oft in Verbindung mit dem Erleben von „Flow“
- **Negativer Distress:** überfordert und beeinflusst die Gesundheit in negativer Weise



# Körperliche Folgen



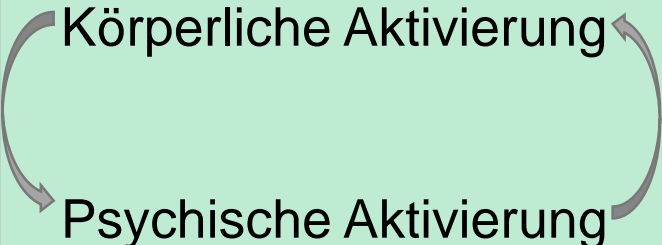


# 1. Wie wir bei Stress reagieren

- **Starre**, um Energie zu sparen
- **Flucht**, weil wir vielleicht schneller sind, oder
- **Kampf**, weil wir vielleicht stärker sind.



# Stress-Ampel

<b>Stressoren</b>	Leistungsanforderungen Zu viel Arbeit Soziale Konflikte Zeitdruck Störungen	<b>Instrumentelle Stresskompetenz</b>
<b>Motive/ Einstellungen</b>	Ungeduld Perfektionismus Kontrollambitionen Einzelkämpfertum Selbstüberforderung	<b>Mentale Stresskompetenz</b>
<b>Stressreaktionen Erschöpfung Krankheit</b>	 <p>Körperliche Aktivierung Psychische Aktivierung</p>	<b>Regenerative Stresskompetenz</b>



# Stresskompetenzen

## **Instrumentell – den Alltag stressfreier gestalten**

- Sach- und Fachkompetenz erweitern (Lebenslanges Lernen)
- Aufbau und Pflege sozialer Netzwerke
- Selbstbehauptung, eigene Interessen vertreten
- Eigenständige Ziele und Werte
- Organisation und Selbstmanagement

## **Mental – förderliche Einstellungen entwickeln**

- Annehmen der Realität
- Herausforderungen und Anforderungen neu bewerten
- Selbstwirksamkeit
- Entschärfung eigener Stressverstärker

## **Regenerativ – Ausgleich schaffen**

- Freizeit als Quelle der Erholung aktiv gestalten
- Soziale Kontakte
- Genießen im Alltag
- Körperlich entspannen und abschalten
- Mehr Bewegung in den Alltag
- Gesunde Ernährung und Sport

# Stressanalyse

1. Auslöser
2. Bewertung
3. Reaktion
  - Sichtbares Verhalten
  - Emotionale Reaktion
  - Körperempfindungen
4. Welche Auswirkungen hat das Ereignis auf nachfolgende Situationen

**Nutzen: Unterscheidung zwischen Auslöser und Reaktion!**

## 2. Was uns antreibt

Aktuelle innere Antreiber:

- „Du musst gut vernetzt sein.“
- „Du musst immer gut informiert sein.“
- „Sei du selbst.“
- „Du musst dich gut präsentieren.“
- „Es muss Spaß machen.“
- „Es muss einen Sinn haben.“

# Innere Antreiber nach Eric Berne

Innere Antreiber und Bremser sind Verhaltensweisen, die im Kindesalter von Eltern und Erziehern anerzogen werden.

<b>Antreiber</b>	<b>Charaktertyp</b>	<b>Wichtigstes Ziel</b>	<b>Unterliegende psychologische Abwertung</b>
„Sei perfekt!“	Perfektionist	Immerwährende Fehlerlosigkeit	Du bist nur o.k., wenn du fehlerlos bist.
„Sei stark!“	Starke Person	Keine Gefühle zeigen	Du bist nur o.k., wenn du immer stark bist.
„Streng dich an!“	Chronischer Stressliebhaber	Es immer angestrengt versuchen	Du bist nur o.k., wenn du dich immer anstrengst.
„Mach es anderen recht!“	Netter Mensch	Niemanden Neinsagen müssen	Du bist nur o.k., wenn du es immer anderen recht machst.
„Beeil dich!“	Hektiker	Immer alles schnell machen	Du bist nur o.k., wenn du dich immer beeilst.



Was sehen Sie?



$$1+3=4$$

$$2+4=6$$

$$3+2=5$$

$$5+1=6$$

$$2+2=5$$

Sehr  
wenige

$$1+3=4$$

$$2+4=6$$

$$3+2=5$$

$$5+1=6$$

Fast alle

$$2+2=5$$

Fast  
niemand

### 3. Stress anders bewerten – positive Emotionen

- Wie können Sie Stress noch bewerten?
  - Schlecht, gut, hilfreich, unnütz, menschlich?
  - Anforderung, Aktivierung, Vollkontakt mit Überlebenskompetenz?
- Was bereite Ihnen jeden Tag Freude?
- **Jeden Abend drei Highlights teilen oder aufschreiben.**

# Positive Selbstinstruktion

- Gefühl der Überforderung: Negative Glaubenssätze gehören zu den bekanntesten Stressverstärkern
- Herr der Lage: Positive Glaubenssätze dämpfen wirksam den Stress
- Selbstinstruktionen sind innere Sätze, die das Denken, Handeln und Erleben beeinflussen
- Müssen aktiv als neue Glaubenssätze entwickelt werden
- Formelhafter Vorsatz, der gezielt eingesetzt werden kann, z.B. „Bleib cool, die Welt kann warten“

# Beispiele positiver Affirmationen

- Ich bin gesund und voller Energie.
- Wenn ich etwas erreichen möchte, bin ich diszipliniert und konsequent.
- Durch klare Lebensziele und positive Gedanken bin ich ruhig und gelassen.
- Ich strahle Ruhe und Vertrauen aus.
- Ich übernehme Verantwortung für mein Leben.
- Ich setze meine Zeit für mich sinnvoll ein.
- Ich nehme mich so an, wie ich bin.

## 4. Analyse des persönlichen Stressfasses

- Auf der Skala von null (leer) bis zehn (noch ein Tropfen und ich kann nicht mehr) - wo waren Sie in den letzten acht Wochen im Schnitt?
- Welche zehn kleinen Dinge haben dabei Ihr Stressfass gefüllt?
- Was davon konnten Sie selbst beeinflussen?
- Erkennen Sie Muster oder Antreiber?
- Was können Sie sofort oder innerhalb von 3 Tagen ändern?
- Leeren Sie Ihr Stressfass regelmäßig? Meditation, Sport, positive Emotionen, gute Gespräche, ... sind gute Mittel das zu tun.

# Kategorien von Stresskillern

## 1. Bewegung und Sport

- Alles was Spaß macht und so viel, wie es geht
- Innere Schweinehund – in den Kalender eintragen
- Bewegung bei der Arbeit: Meeting am Stehtisch, Laufen statt telefonieren, aktive Pause

## 2. Entspannung und Achtsamkeit

Durch etwas mehr Ruhe, bewusstes Wahrnehmen und Achtsamkeit kann das Stressniveau messbar gesenkt werden

- Serotonin-Ausschüttung: Augen zu und lächeln
- Atmen und Entspannungsmethoden üben

# Kategorien von Stresskillern

## 3. Ernährung

- Genuss – auch Theater, Konzert, Kinder beim Spielen zuschauen
- Vitamin D, Magnesium
- Erste Hilfe: Bananen, Walnüsse

## 4. Selbstmanagement und Work-Life-Balance

- Elektronikfreier Tag
- Selbstdisziplin zur Tages- oder Wochenplanung

**Gesamteffekt: Stresskiller aus allen vier Kategorien**



# Stressreduktion und Selbstmanagement – sich selbst führen

*„Der denkbar schlechteste Umgang mit der  
Zeit ist es, Dinge perfekt zu machen, die gar  
nicht getan werden müssten!“*

*(Dr. Martin Krengel)*

# Selbstmanagement = Erfolgsmanagement

- **Zielsetzung: Was wollen Sie erreichen?**
  - Wie wichtig ist mir Erfolg?
  - Was macht mich erfolgreich?
  - Was sind meine persönlichen Ziele (Privatleben, Arbeit, Balance)?
  - Möglichst smart: 2 Stunden mehr Zeit pro Woche für Sport/Kinder, 3 strategische Projekte in 2020, Zeit für 2 Mitarbeitergespräche pro Jahr und Mitarbeitenden
- **Analyse**
  - Tun Sie die richtigen Dinge?
  - Tun Sie die Dinge richtig?
  - Wie verändern Sie die Dinge?
- **Verhalten ändern**
  - Passende Maßnahmen einleiten
  - Dran bleiben



# Reduzierung von Unterbrechungen

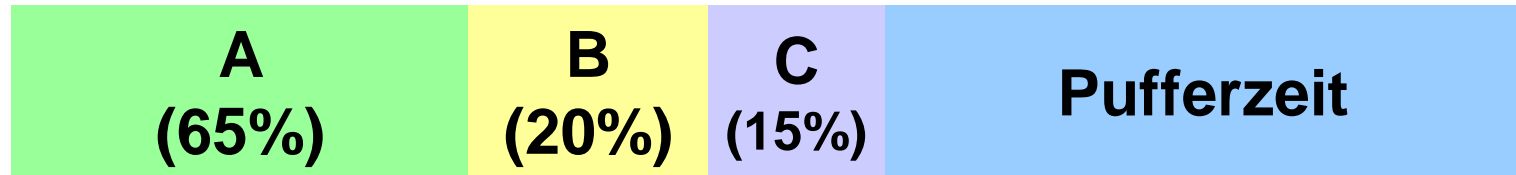
## Stille Stunden

- Termin mit sich selbst machen
- Stille Stunde in den Tagesplan einbauen
- Stille Stunde schriftlich fixieren (Kalender)
- Regelmäßige stille Stunden einplanen
- Kultur der stillen Stunde schaffen
  - Kollegen/ Mitarbeiter informieren
  - Zeichen (welches wollen Sie verabreden?)
  - Telefonvertretung regeln

## Serien bilden

- Angefangene Aufgaben zu Ende führen
- Rückruf anbieten
- Organisation von Aufgaben (E-Mail, Telefonate, Termine) verbessern
- gleichartige Tätigkeiten in Blöcken zusammenfassen (Block-Arbeit spart mindestens 20-30 % Zeit!)
- Nach 45 Minuten aktiv Pause machen
- Salami taktik für große Aufgaben

# Prioritäten setzen



- nur wenige A-Aufgaben pro Tag (ca. 3 Stunden) einplanen
- etwa 3 – 5 B-Aufgaben (ca. 1 Stunde pro Tag)
- den Rest für C-Aufgaben (ca. 45 Minuten) reservieren

**60%**

**40%**

Der Wochen-/Tagesplan sollte folgendes enthalten:  
Aufgabensammelliste, Unerledigtes vom Vortag, neue Aufgaben, Termine, wiederkehrende Aufgaben

# 10 Grundregeln für das Selbstmanagement

- Den Tag positiv beginnen und beenden
- Jeden Tag eine langfristige A-Aufgabe
- 8 Minuten Planung = 1 Stunde Zeitgewinn: schriftlich planen, Pufferzeit planen, Prioritäten setzen
- Persönliche Leistungskurve planen
- Pausen machen
- Stille Stunde nutzen
- Arbeitsblöcke bilden
- Salami-Taktik für größere Aufgaben
- Killerphrasen bekämpfen, positiv denken
- **Zeit hat man nie, Zeit muss man sich nehmen**

# Entspannungsübungen: Blick in die Ferne/Genussreise

- (Augen zu und) lächeln
- Blick in die Ferne
- Genussreise (z.B. eine Minute an ein schönes Erlebnis aus dem letzten Urlaub denken)
- Zehenwackler
  - Gefühl kommt hoch
  - Langsam von 10 rückwärts zählen
  - Mit den Zehen wackeln
  - Dabei tief durchatmen
  - Gedanken auf Körper fokussieren
  - Mind. 30 Sekunden
  - Dann Entscheidung treffen

Kannst Du den  
den **Fehler** finden?

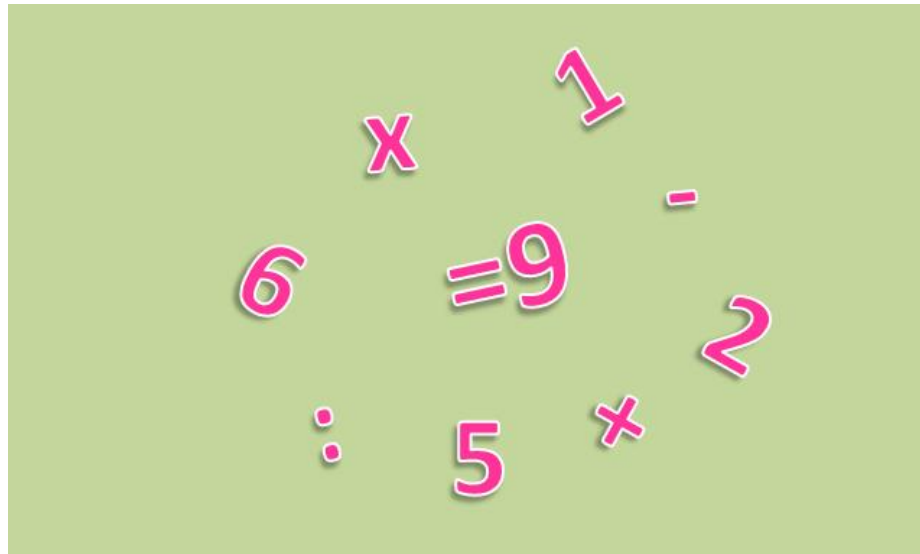
1 2 3 4 5 6 7 8

Kannst Du den  
den **Fehler** finden?

1 2 3 4 5 6 7 8

# Konzentration: Übung aus Gedächtnistraining

**Zahlenmonster:** Wie lässt sich aus den Zahlen 1, 2, 5 und 6 mit Hilfe der Operatoren  $\times$ ,  $:$ ,  $+$  und  $-$  die Zahl 9 berechnen? Die Verwendung von Klammern ist ausdrücklich erlaubt.



- <http://www.brain-fit.com/>
- <http://www.bernhard-gaul.de/spiele/spiele.php>
- <https://www.ahano.de/gehirnjogging-gedaechtnistraining>



# In der akuten Stresssituation ...

1. STOPP (innehalten)
2. Atmen
3. Nachdenken
4. Handeln

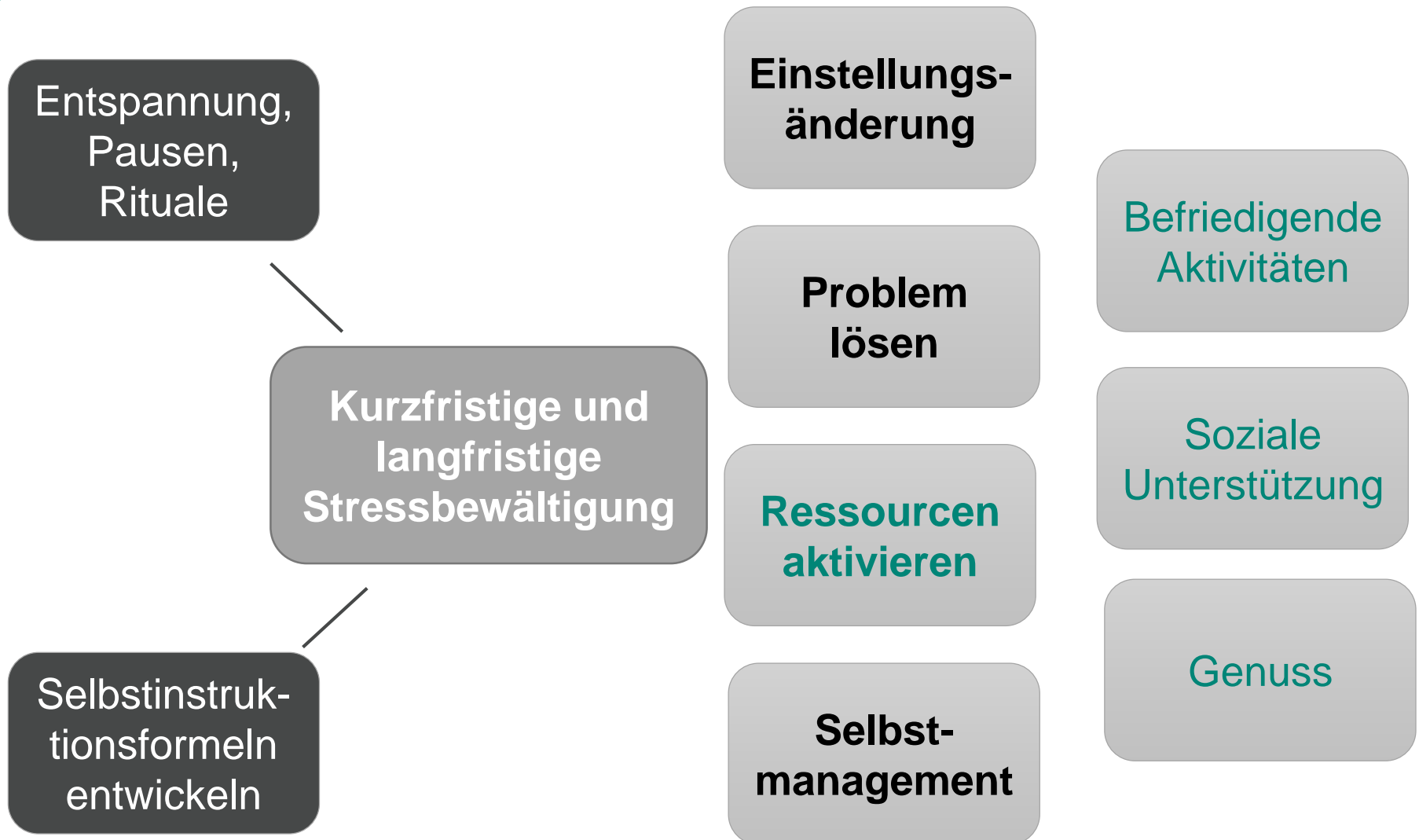
# Der Stress-Notfallkoffer

- Bewegen Sie sich
- Atmen Sie aus
- Trinken Sie schnell ein ganzes Glas Wasser
- Setzen Sie bewusst positive Gedanken ein
- Geben Sie sich laut und deutlich den Befehl „Stopp“
- Nutzen Sie Ihre momentane Kraft für andere Tätigkeiten
- Aufschreiben und weg damit

# Kleine Helfer

- Sport Apps (z.B. 7 Minuten App)
- Yoga Apps (z.B. Daily Yoga)
- Meditation (z.B. 7Mind)
- Gedächtnistraining (z.B. Skillz)
- Rituale: morgens und/oder abends

# Zusammenfassung Mitarbeiterperspektive



# Quellen

- Sebastian Mauritz: Immun gegen Probleme, Stress und Krisen
- Donata Gries: Erfolgreich durch die Krise – Resilienz im Alltag
- Christoph M. Bamberger, Ana-Maria Bamberger: Die 50 Besten Stresskiller
- Beata Koriath: Goodbye Stress!
- Klaus Linneweh, u.a.: Balance statt Burn-out