

Stressmanagement

Tipps für einen gesunden Umgang mit Stress



Wie entsteht Stress?

Stress kann durch vielfältige Umstände entstehen. Dazu zählen Zeitdruck, unvorhergesehene Ereignisse oder Konflikte. Ebenso kann Stress auch durch positive Dinge wie beruflicher Aufstieg, Urlaub oder Wiederversöhnung ausgelöst werden. Dabei ist Stress funktional. Es ist ein mentaler und physischer Zustand, der beim Umgang mit äußeren Umständen dient. Einerseits motiviert Stress also. Andererseits kann sich Stress jedoch summieren und zu Überlastung führen. Dann können Erschöpfung, Anspannung, Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Folge sein.

Gesunder Umgang mit Stress

Stressmanagement beschäftigt sich damit, wie man mit den stressigen Herausforderungen auf gesunde Art umgehen kann.

Hierzu zählt die Analyse, bei der Sie genau hinschauen sollten, wann und wieso Sie gestresst sind. Ein weiteres Element ist das mentale Stressmanagement. Hierbei geht es darum, wie innere Erwartungen und Gedankenmuster Stress verschärfen können. Mit etwas Übung und Selbstreflexion können Sie auch dazu genutzt werden, innerlich Stress zu reduzieren. Ein weiteres Element ist die Regeneration. Wissen Sie,

wie sie effektiv entspannen? Erholen Sie sich ausreichend? Schließlich gibt es noch das instrumentelle Stressmanagement. Hier geht es darum unnötigen äußeren Stress abzubauen. Viele nützliche Möglichkeiten dazu kommen aus dem Selbst- und Zeitmanagement.

Tipps für das Stressmanagement

- *Analyse:* Fragen Sie sich abends beim Zähneputzen: Wie geht es mir? Was brauche ich? Was war gut heute?
- *Analyse:* Nutzen Sie die Stressorenanalyse in der TK-Stressbroschüre auf S. 11 ([Webcode 2013 462](#))
- *Analyse:* Führen Sie ein Stresstagebuch per Excel-Tabelle oder App (z. B. Mood-Tracker oder Mindfulness-Diary)
- *Mentales Stressmanagement:* Fragen Sie sich, welche Erwartungen haben Sie an sich? Welche sind realistisch?
- *Mentales Stressmanagement:* Wer strahlt eine besondere Ruhe aus? Was könnten sie genauso wie diese Person tun?



- ~ *Instrumentelles Stressmanagement:* Fragen Sie sich am Ende jeder Woche, was gut lief und was Sie verbessern können.
- ~ *Instrumentelles Stressmanagement:* Notieren Sie *alle* Aufgaben konsequent in Aufgaben-Listen (z. B. mit Apps wie Todoist oder Google-Kalender-Aufgaben)
- ~ *Regeneration:* Probieren Sie Entspannungsmethoden aus, z. B. Atementspannung, Muskelentspannung oder Achtsamkeitsübung mit dem Body Scan mit [Audioanleitung \(TK Webcode 2006 992\)](#)
- ~ *Regeneration:* Etablieren Sie feste Entspannungsrituale, z. B. jede Stunde drei tiefe Atemzüge, die mittägliche Spazierrunde oder abendliche Muskelentspannung

Das möchte ich ausprobieren:

.....

.....

.....

Notieren Sie sich am besten einen konkreten Schritt in Ihren **Kalender** oder Ihre Aufgabenliste!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung!

Dr. Sandra Waeldin & das Vivio-Team