

Stressmanagement

in besonderen Zeiten



VIVIO
Stressmanagement

Im Jahr 2021 und 2022 zählen zu den häufigsten Stressbelastungen Zukunftssorgen.¹ Für viele ist die Situation insbesondere wegen der Unvorhersehbarkeit belastend.

Stressmanagement in Krisenzeiten fokussiert auf die Stärkung einer (leicht) optimistischen Haltung, positivem Erleben und positiven Routinen. Bleiben Sie aktiv und gestalten Sie das, was Sie können, gezielt mit.

Nachfolgend haben wir für Sie Tipps zum Stressmanagement in diesen besonderen Zeiten gesammelt. Außerdem finden Sie eine Übung, mit der Sie Positives stärken können.

*Wir wünschen viel Erfolg bei der Umsetzung.
Sprechen Sie uns bei Fragen an!*

Dr. Sandra Waeldin & Team

1 American Psychological Association, 2021, 2022 Stress Snapshot.

2 Die WHO empfiehlt 10.000 Schritte täglich. Eine Analyse aus Daten von fitbit-Smartwatches zeigte, dass wir uns in der Pandemie 20–30% weniger bewegt haben.

3 Unterstützung bei der richtigen Gestaltung des Arbeitsplatzes finden Sie z. B. bei der Gesetzlichen Unfallversicherung

<https://www.dguv.de/ifa/praxishilfen/innenraumarbeitsplaetze/index.jsp>

4 Personen, die mehr Zeit mit COVID-19-Nachrichten haben mehr Stresssymptome (Ma, 2020, DOI 10.1017/S2045796020000931).

Fogg, Tiny surprises for happiness and health, TEDxMaui

<https://www.youtube.com/watch?v=2L1R70tJhWs>; Film "Baby steps of Bob Wiley", 1991

Tipps zum Umgang mit der aktuellen Situation

- ❑ **Positive Sicht:** Pflegen Sie einen gesunden Optimismus. Überlegen Sie, welche Chance in der Situation für Sie möglicherweise steckt.
- ❑ **Positive Emotionen:** Genießen Sie Ihren Kaffee oder Tee ganz bewusst | machen Sie das Cent-Experiment | halten Sie jeden Abend gedanklich drei positive Erlebnisse fest | Begrenzen Sie den Informationskonsum⁴ | machen sie die Übung auf der nächsten Seite

Vorschlag für Ihre tägliche Routine:

- ❑ **Bewegung:** Jeden Tag 3000 Schritte extra² und achten Sie auf einen ergonomischen Arbeitsplatz³
- ❑ **Sozialer Kontakt:** Planen Sie gemeinsame Aktivitäten und bleiben Sie in täglichem Austausch
- ❑ **Positives Erleben:** Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Hobbies





Übung: Mehr Positives für einen guten Umgang mit Stress

Bitte schreiben Sie alle Dinge auf, die für Sie angenehm sind. Dazu können kleine Dinge zählen, auf die Sie sich freuen, regelmäßige Ereignisse oder besondere Höhepunkte. Jeder Buchstabe des Alphabets stellt dabei einen Anfangsbuchstaben eines oder mehrerer positiver Dinge dar. Gehen Sie am besten von A bis Z vor und ergänzen Sie dabei zwischendurch Ideen zu anderen Buchstaben.

A.

N.

B.

O.

C.

P.

D.

Q.

E.

R.

F.

S.

G.

T.

H.

U.

I.

V.

J.

W.

K.

X.

L.

Y.

M.

Z.

Diese positive Aktivität nehme ich mir vor:

Was? Wann?

Warum es funktioniert: Gerade in stressreichen Phasen rücken negative Gefühle und Gedanken schnell in den Vordergrund. Wir neigen dann zum „Katastrophisieren“. Zugleich sinkt die Problemlösefähigkeit. Bereits das (gedankliche) Aktivieren positiver Gefühle fördert die Problemlösefähigkeit – und zugleich auch das Wohlbefinden.

