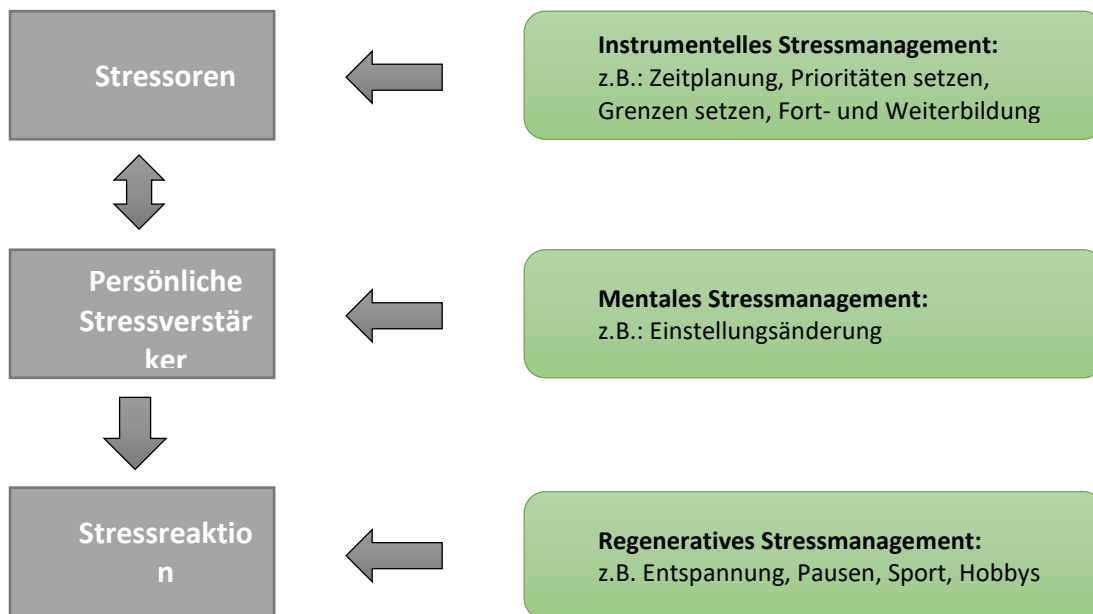


Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Stressbewältigung

Es lassen sich, abhängig vom Ansatzpunkt, drei Formen der individuellen Stressbewältigung unterscheiden, welche in der folgenden Grafik dargestellt werden. An diesen Formen mit ihren speziellen Strategien orientiert sich der Aufbau dieses Handouts.



Individuelles Stressmanagement (nach Kaluza, 2011, S. 51)

Instrumentelles Stressmanagement

Das Ziel des instrumentellen Stressmanagements ist es, Stressoren zu reduzieren oder abzubauen. Der eigene Alltag wird stressfreier gestaltet, um die Entstehung von Stress von vornherein zu verhindern.

Was kann ich tun?

1. Persönliche Zeitplanung verändern

- To-Do-Listen, Zeitplanbuch
- Wichtiges zuerst erledigen (siehe Punkt 2: Prioritäten setzen)
- Persönliche Leistungskurve beachten (Jeder Mensch hat charakteristische Abfolgen von Leistungshochs und -tiefs; die Erledigung von Aufgaben sollte je nach Anspruch an diese Leistungskurve angepasst werden)
- Pufferzeiten einplanen (zwischen 30 und 40% für Unerwartetes oder Störungen)
- Regelmäßige Pausen einplanen (wichtig für den Erhalt der Leistungsfähigkeit)

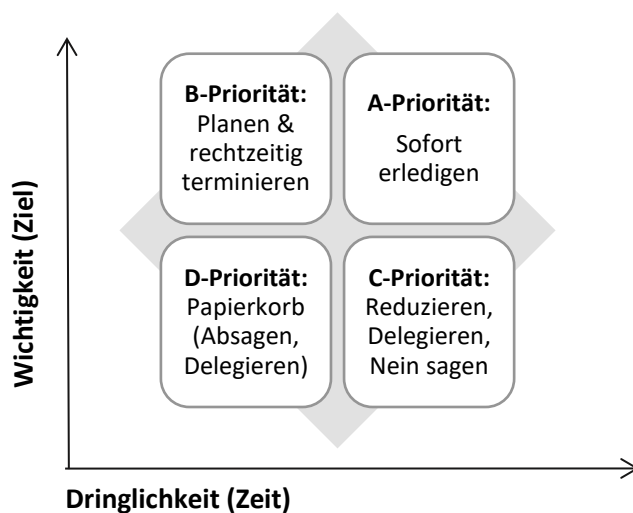
Gültigkeit/Verteiler:

X														
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re	

- Zeitbedarf realistisch einschätzen (ausreichend großen Zeitraum, aber gleichzeitig auch ein zeitliches Limit einplanen)
- Nachkontrolle: Überprüfen Sie, inwieweit Sie Ihren Plan eingehalten haben; so können Sie Ihre Zeitplanung immer besser auf Ihren Tagesrhythmus und Ihre Anforderungen abstimmen

2. Prioritäten setzen

- Hierfür ist die Fähigkeit, Wichtigkeit und Dringlichkeit einer Aufgabe unterscheiden zu können, von großer Bedeutung
- Bei Stress und Zeitdruck haben wir häufig das Gefühl, alle unsere Aufgaben sind gleich wichtig und dringlich
- Mit dem folgenden Diagramm können Sie Ihre privaten und beruflichen Aufgaben in 4 Prioritätsstufen einteilen



A-Priorität: wichtige und dringende Aufgaben (Krisen, plötzlich aufgetretene Probleme...)

B-Priorität: wichtige, aber derzeit nicht dringende Aufgaben (neue Projekte, Planerisches)

C-Priorität: weniger wichtige, aber dringende Aufgaben (Mails, Anrufe, Unterbrechungen)

D-Priorität: weniger wichtige und nicht dringende Aufgaben (Kaluza, 2011)

Prioritäten setzen (nach Kaluza, 2011, S. 254)

3. Unterstützung suchen, soziales Netzwerk aufbauen

- Um Hilfe bitten, Fragen stellen
- Bei Bedarf professionelle Hilfe suchen (z.B. bei Beratungsstellen Ihrer Stadt/ Ihres Kreises)
- Kontakte knüpfen

4. Nein sagen und Grenzen setzen

- Zum Selbstschutz und um die persönlichen Grenzen der Leistungsfähigkeit nicht zu überschreiten, ist es manchmal nötig, "Nein" zu sagen und Forderungen anderer abzulehnen
- Dies ist ein Lernprozess und geht meist nicht von heute auf morgen
- Verschaffen Sie sich Zeit für eine Antwort (bspw., wenn Sie gefragt werden ob Sie eine neue/weitere Aufgabe übernehmen) und denken Sie in Ruhe darüber nach
- Eine kurze Begründung (keine Rechtfertigung) kann für das Gegenüber manchmal hilfreich sein (kein Muss!)

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

- Ausschalten des Diensthandys nach Arbeitsschluss
- "Bitte nicht stören"-Schild

5. Klärungsgespräche führen

- Angemessenes Ausdrücken von Gefühlen
- Gefühle wie Wut lange Zeit für sich zu behalten, kann auf Dauer zu einer Verstärkung des Gefühls führen
- Die eigenen Gedanken und Gefühle anderen zu erklären, kann somit helfen, Stresserleben zu reduzieren

6. Fortbildungen, Weiterbildungen besuchen

- Oftmals reicht das in Schule und Ausbildung erworbene Wissen nicht für ein ganzes Berufsleben
- Fort- und Weiterbildungen signalisieren die Bereitschaft zum lebenslangen Lernen sowie die Fähigkeit zur Voraussicht
- Neue Aufgaben werden so als Herausforderung und Chance genutzt, daran zu wachsen

(Kaluza, 2011; Virtuelle Hochschule Bayern, 2020, aus Kaluza, 2012)

Mentales Stressmanagement

Eigene Gedanken und Einstellungen können meinen Stress verstärken. Besonders spezifische Denk- und Verhaltensmuster können uns in manchen Situationen „antreiben“. Diese gedanklichen Stellungnahmen zu belastenden Ereignissen laufen häufig automatisch ab und sind uns in Fleisch und Blut übergegangen, da sie uns als einzige mögliche und selbstverständliche Wahrheit erscheinen. Die Einsicht, dass unsere eigene Bewertung nur eine - subjektive - Möglichkeit unter mehreren ist, fällt uns nicht leicht. Denn diese Einsicht bedeutet auch unter Umständen Abschied nehmen von lieb gewonnen Lebensmaximen, klaren Schuldzuweisungen und gewohnheitsmäßigen, bequemen Denkmustern.

Meine stressverschärfenden Denkmuster:

Wie denke ich?

- **Das gibt's doch nicht! - Denken:**
 Hadern mit der Realität. Dieser Gedanke wird zuverlässig Stress auslösen und hindert uns an der konstruktiven Auseinandersetzung mit der Realität.
- **Blick auf das Negative:**
 Wir richten unseren Blick auf alle negativen Aspekte und Ereignisse des Tages und geben dem eine übergroße Bedeutung. So stellen wir uns mental so ein, dass wir zuverlässig Stress erleben.
- **Negative Konsequenzen – Denken:**

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Wir richten dabei unsere Aufmerksamkeit ausschließlich auf die negativen Konsequenzen. Dadurch entstehen Stressgefühle. Manche Sportler z.B. sind beim Wettkampf mit ihrer Niederlage beschäftigt, dadurch können sie ihre Leistung nicht abrufen.

- **Personalisieren:**

Die Ursache eines Problems schreiben wir uns selbst zu, auch wenn jemand oder etwas anderes verantwortlich sein könnte. Wir fühlen uns als Person gemeint, auch wenn wir es gar nicht sind (das schlechte Wetter, Kopfschmerzen des Partners etc.).

- **Defizit-Denken:**

Meine Gedanken richten sich vor allem auf die eigenen Schwächen und frühere Misserfolge.



Bild1 (siehe Quellen)

Prüfen Sie: Welche der fünf beschriebenen Denkmuster sind in Ihrem Gehirn eher stark und welche eher gering ausgeprägt?

Was denke ich?

Meine persönlichen Antreiber/ inneren Stressverstärker/ Glaubenssätze:

Diese fünf inneren Antreiber bilden (erlernte) Einstellungen, Erwartungen und Hoffnungen an sich selber ab.

Sie sind individuell und werden meist in der Kindheit (durch die Prägung der Erwachsenen) sowie durch Lebenserfahrungen, erworben und haben sich oft über Jahrzehnte verfestigt. Wie automatisch tauchen die „Antreiber“ auf und tun ihr Werk.

- Sei Perfekt! („Ich muss es besser machen, ich bin nicht gut genug“)
- Sei beliebt! („Ich muss alle zufrieden stellen“)
- Sei unabhängig! („Niemand darf mitbekommen, wenn ich schwach oder ratlos bin“)
- Behalte Kontrolle! („Die Welt ist gefährlich“)
- Halte durch! („Ich muss immer stark sein“)

All diese inneren Antreiber haben ihre Berechtigung und sind in vielen Lebenssituationen wahrscheinlich hilfreich gewesen. Die inneren Antreiber stellen allerdings dann ein Problem dar, wenn sie „übertrieben“ werden und in allen Lebenslagen ein permanentes „Muss“ bilden.

Wie lerne ich umzudenken?

Bewertungen hinterfragen - neue Perspektiven entwickeln.

Es geht darum, als selbstverständlich angenommene Bewertungen von Ereignissen zu hinterfragen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Anstelle von negativen, bedrohlichen oder schädigenden Aspekten, richten wir unsere Aufmerksamkeit gezielt auf positive Aspekte der jeweiligen Situation, auf die Chancen, die in ihnen stecken.

Ich sollte in einen neuen Dialog mit mir treten, mir neue Fragen stellen:

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

- **Sinnorientierung**
 Was ist das Gute an dieser Situation?
 Was kann ich aus dieser Situation lernen?
- **Realitätstestung**
 Ist das immer so? Gibt es Ausnahmen?
 Wie sehen andere (neutrale, erfahrene, unabhängige) Personen die Sache?
- **Relativierung/Distanzierung**
 Wie werde ich später darüber denken? (in 1 Monat, 1 Jahr, 10 Jahren?)
 Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich?
- **Positive Konsequenzen**
 Wie werde ich mich fühlen, wenn ich das erfolgreich bewältigt habe?
 Wie wird das meine Lebenssituation positiv beeinflussen?

Förderliches Denken trainieren!



Wählen Sie zwei Fragen aus und stellen Sie sich diese selbst täglich, am besten zur selben Zeit. Dadurch können Sie Ihr Gehirn im stressvermindernden Denken trainieren.

Geduldige, regelmäßige Übung führt über einen längeren Zeitraum zum Ziel.

Finden Sie ein neues Lebensmotto, ein Gegenmittel zu Ihrem stressverstärkenden Gedanken:

- Sei Perfekt: Gut ist gut genug, aus Fehlern werde ich klug
- Sei beliebt: Ich darf nein sagen, Ich darf kritisieren und kritisiert werden
- Sei unabhängig: Schwächen sind menschlich, Ich lasse mir helfen
- Behalte Kontrolle: Ich darf loslassen, Mut tut gut
- Halte durch: Ich Sorge gut für mich, Ich darf es mir leicht machen

Wie verinnerliche ich mein Motto?



Das neue Motto laut vor sich hinsagen oder singen unter der Dusche.

Schreiben Sie sich ihr Motto auf einen Zettel, nutzen Sie ihn als Bildschirmschoner.

Finden Sie ein Symbol für Ihr neues Motto, (wenn Sie nicht möchten, dass jeder Ihr Motto sieht, verwenden Sie ein Schmuckstück, Stein, Figur). Lassen Sie sich von diesem Gegenstand an ihr Motto erinnern

Schreiben Sie Ihr Motto ganz oft auf.

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Regenerative Stresskompetenz: Entspannen und Erholen

Körperliche und seelische Stressreaktionen lassen sich nie ganz verhindern. Es ist daher unvermeidlich, dass Stressreaktionen immer wieder auftreten. Zum erfolgreichen Stressmanagement gehört deshalb immer auch die Fähigkeit, für regelmäßige Erholung und Ausgleich zu sorgen. Es geht um Strategien, bestehende körperliche Anspannung zu lösen und innere Unruhe und Nervosität zu dämpfen. Langfristig erhöht das die eigene Widerstandskraft (Kaluza, 2004).



Bild 2 (siehe

Strategien:

1. Regelmäßiges Praktizieren von Atem- und Entspannungsübungen:

- Atem-Code 4711: Zählen Sie innerlich beim Einatmen bis vier und beim Ausatmen bis sieben. Wiederholen Sie diesen Zyklus 11-mal (Derra & Schilling, 2020).
- Atemübung „Stress-Bremse“: Legen Sie Ihre rechte Hand auf das Herz und Ihre linke Hand auf dem Bauch. Atmen Sie tief in den Bauch ein und dann langsam und vollständig wieder aus. Spüren Sie Ihr Herz an Ihrer rechten Hand und den Atem an Ihrer linken Hand... (ca. 1-2 Min.) (Bornemann, 2018).
- Ampelübung: 4-5 Gegenstände im Büro/zu Hause benennen und als Erinnerung nutzen (rotes Ampellicht). Muskelspannung überprüfen und Entspannungsübung/Atemübung durchführen (Kaluza, 2004).
- Autogenes Training nach Schultz und Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson.

2. Regelmäßige Bewegung

- Durch Bewegung werden Stresshormone abgebaut (Kaluza, 2004).
- Die WHO empfiehlt mindestens 21 Min. Bewegung am Tag (WHO, 2020).
- z. B. Fahrradfahren, Nordic Walking, Schwimmen, Spazieren, usw..

3. Körperliche Abreaktion

- Bei akutem Stress machen Sie 1-5 Min. Pause.
- Stehen Sie auf, bewegen Sie sich, lösen Sie die Muskelanspannung durch bewusste Bewegungen aus. Beispiel: Schrankenwärter-Übung (Derra & Schilling, 2020).
- Gehen Sie, wenn möglich, kurz in die Natur spazieren.

4. Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung

- Regelmäßige Mahlzeiten.
- Achtsames Essen (ausreichend Zeit einplanen, kein Multitasking beim Essen, vor dem Schlucken 20-30-mal kauen, auf das Sättigungsgefühl achten) (Ergotopia, 2020).

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

5. Pflege außerberuflicher sozialer Kontakte

- Soziale Unterstützung hilft den Stress zu reduzieren und sogar vorzubeugen.
- Nehmen Sie Ihr soziales Netz unter die Lupe: Wer gehört dazu? Welche Stärken und Schwächen sehen Sie?
- Sammeln Sie Ideen, wie Sie Ihr soziales Netz stärken können und planen Sie konkret den nächsten Schritt ein (Wann? Wo? Mit wem? ...) (Kaluza, 2011).

6. Regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten

- Schaffen Sie eine regenerative Gegenwelt, die von Freiwilligkeit, Lust und Genuss bestimmt wird. Es geht nicht um Produktivität, das Ergebnis ist hierbei nicht wichtig (Kaluza, 2004).
- Beispiele: Lesen, Malen, Tanzen, Fahrradfahren, etc.
- Wohlfühlmomente konkret planen und als wichtigen Termin im Kalender eintragen!

7. Lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen

- Achtsamkeit üben: konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt. Fokussieren Sie ihre Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment. Nehmen Sie mit all den Sinnen bewusst wahr, was im Augenblick da ist: z.B. Kaffee bewusst genießen, Gesprächspartnern bewusst zuhören, oder ein achtsamer Spaziergang (Ergotopia, 2020).
- Freudetagebuch führen: Lassen Sie den Tag abends Revue passieren und überlegen Sie was Ihnen Freude gebracht hat. Was war schön? Schreiben Sie das auf.
- Bohnen-Übung: Nehmen Sie eine Handvoll Bohnen und stecken Sie diese in die linke Jackentasche. Immer wenn Sie etwas Positives wahrnehmen, lassen Sie eine Bohne in die rechte Tasche wandern. Am Ende des Tages zählen Sie die Bohnen und erinnern sich an die schönen Momente des Tages.

8. Ausreichender/erholsamer Schlaf und Zeit für Körperpflege

- Geregelter Tagesstruktur: immer gleiche Aufstehzeit.
- Schlafritual: z.B. entspannende Musik oder Hörbuch hören.
- Körpersignale wahrnehmen. Auf die eigenen Bedürfnisse achten! (Kaluza, 2004; Von Wachter & Hendrichke, 2016)

9. Tagesablauf mit ausreichenden kleinen Pausen zwischendurch

- So oft wie möglich, kleine 5-minütige Pausen im Alltag einbauen.
- Beispiel: Bewegung, Entspannung, Ablenkung, Achtsamkeit und Genuss. (Derra & Schilling, 2020)

Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Empfehlungen:

- Dokumentation „Die heilsame Kraft der Meditation“ (Arte Mediathek oder Youtube)
- Das Programm der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ist ein achtwöchiger Kurs, in dem u.a. Yoga, Aufmerksamkeitsübungen und die Achtsamkeitsmeditation vermittelt werden. Dieser wird von der Krankenkasse bezuschusst.
- Balloon: Achtsamkeitsmeditation per App.
- 7-Mind-App: Bewusster und entspannter leben (Vollständige oder fast vollständige Erstattung über die Krankenkasse).

Literatur-Tipps:

- Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen (Kaluza, 2018).
- Stresskompetenzen: besser mit Stress umgehen (Schmidt, 2019)
- Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern (Derra & Schilling, 2020).

Quellen:

1. Bohnermann, B (2018). Balloon: Meditation per App. Verfügbar unter: <https://www.balloonapp.de/>
2. Derra, C. & Schilling, C. (2020). Achtsamkeit und Schmerz: Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Schmerz wirksam lindern. Stuttgart: Klett-Cotta.
3. Ergotopia (2020). 20 geniale Achtsamkeitsübungen für ein Leben im Moment & mehr Lebensfreude. Verfügbar unter: <https://www.ergotopia.de/blog/achtsamkeitsuebungen>
4. Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg: Springer.
5. Kaluza, G. (2011). Salute! Was die Seele stark macht: Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen.
6. Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (2., vollständig überarbeitete Aufl.). Heidelberg: Springer.
7. Kaluza, G. (2012). Gelassen und sicher im Stress. Berlin Heidelberg: Springer.
8. Penman, D. & Burch, V. (2015). Schmerzfrei durch Achtsamkeit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
9. Schmidt, Sylvia (2019), Stresskompetenzen.BoD-Books on demand, Nordenstedt.
10. Virtuelle Hochschule Bayern. OPEN vhb (2020). Verfügbar unter: <https://open.vhb.org/course/view.php?id=56>
11. Von Wachter, M., & Hendrichke, A. (2016). Psychoedukation bei chronischen Schmerzen: Manual und Materialien. Springer-Verlag.
12. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.

Bildquellen:

1. Bild 1. Verfügbar unter: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fstock.adobe.com%2Fhu%2Fsearch%2Fimages%3Fk%3Dgedankenblitz&psig=AOvVaw0ZICXblykzBH2jCFzrILHp&ust=1610092439080000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJmifOrie4CFQAAAAAAdAAAAABAK>
2. Bild 2. Verfügbar unter: <https://www.istockphoto.com/de/vektor/atem%C3%BCbung-gm1024221102-274840831>