



WENIGER STRESS

| *Impuls-Webinar zum Einstieg ins
Thema*



WAS IST EIGENTLICH STRESS?

Eine Begriffseinordnung



„ Oh Mann, hatte ich heute Stress!“

- Menschen sprechen oft von Stress, statt zu sagen:
- *Ich hatte einen Termin nach dem anderen.*
- *Ich wurde so oft bei der Arbeit unterbrochen.*
- *Ich wurde von der KITA angerufen, um das Kind abzuholen.*
- *Die Handwerker haben einen Fehler nicht zugegeben.*
- *Ich stand im Stau und kam zu spät.*
- *Ich musste meine Meinung im Team vertreten.*

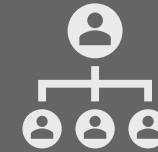
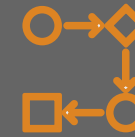


Was uns stresst und wo es
sich unterscheidet

MEIN STRESS
DEIN STRESS



DIE HÄUFIGSTEN STRESSAUSLÖSER BEI DER ARBEIT





DIE HÄUFIGSTEN STRESSAUSLÖSER BEI DER ARBEIT

Schlechtes Betriebsklima, Konflikte

Zeit-, Termin und Kennzahlendruck

Prozessschleifen, schlechte Organisation

Fehlende Autonomie

Mangelnde Kompetenzen

Lärm und Staubbelastung

Schichtarbeit, Überstunden



TIM

stresst es, wenn die anderen im Team Fehler machen. Er denkt, am besten macht er alles selbst.

MIA

stresst es, wenn sie sich gegenüber anderen durchsetzen muss. Sie denkt, dadurch macht sie sich unbeliebt.



WIE ENTSTEHT STRESS

*Um zu verstehen, warum uns
unterschiedliche Dinge in Stress versetzen,
müssen wir darauf schauen, wie Stress
entsteht.*



Stressoren

Können alle Reize sein,
Umwelt,
Organisation,
Individuelle



Wahr- nehmung

- Sinne
- Emotionen



1. Bewertung

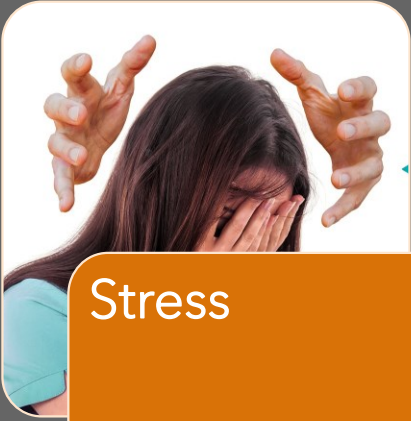
- Irrelevant
- Positiv →
- Bedrohlich →



2. Bewertung

- Ressourcen -
ja = ok

nein =
Stress



Stress

physisch
psychisch
emotional



Coping

Problem
Emotion



Neu- bewertung

Anpassung
Lernen



Resilienz wird
aufgebaut

DEN UNTERSCHIED MACHT DER ANTREIBER

TIM

- stresst es, wenn die anderen im Team Fehler machen. Er denkt, am besten macht er alles selbst.

- **SEI PERFEKT! SEI STARK!**

MIA

- stresst es, wenn sie sich gegenüber anderen durchsetzen muss. Sie denkt, dadurch macht sie sich unbeliebt.

- **SEI BELIEBT! PASS DICH AN!**

WAS KÖNNEN WIR GEGEN STRESS TUN?

Stressor / Wahrnehmung

Bewertungen 1 & 2

Copingstrategien

Stress vorbeugen

Die Bewertung von Fehlern oder Situationen verändern, das eigene Mindset hinterfragen, Kognitive Muster verändern.

Den Fokus auf das Positive, das Gelingende lenken, eine optimistische Haltung einüben.

Stress abbauen

Problemorientierte Ansätze – Gespräch, innere Neubewertung, Ursachenanalyse, Lösungsfokussierung.

Emotionsorientierte Ansätze – Yoga, Autogenes Training, Waldspaziergang, den Selbstwert steigern durch MBSR u.ä.



WENIGER STRESS

—

...und die positiven Seiten?



WAS IST GUT AM STRESS

- Stress versetzt uns in Alarmbereitschaft – das befähigt uns zu Flucht oder Angriff
- Er aktiviert uns zum Handeln
- Wir sind im Regelfall in der Lage Stresshormone schnell wieder abzubauen
- Die Bewältigung von Herausforderungen dient der Entwicklung von Resilienz

RESILIENZ-AUFBAU - WIE GEHT DAS

STRESS RESILIENZ + STRESS RESISTENZ

- **Stress Resilienz** ist in erster Linie die Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und innere Spannkraft im Umgang mit Stresssituationen
- **Stress Resistenz** hingegen ist eher die Unempfindlichkeit, Standfestigkeit und Beharrlichkeit, die nötig ist, wenn schwierige Situationen gemeistert werden müssen

INDIVIDUELLE RESILIENZ

- Wird erworben durch die Bewältigung von Belastungssituationen
- Entsteht i.d.R. in 7 Schritten
- Prof. Jutta Heller / Resilienz bei GIU

ORGANISATIONALE RESILIENZ

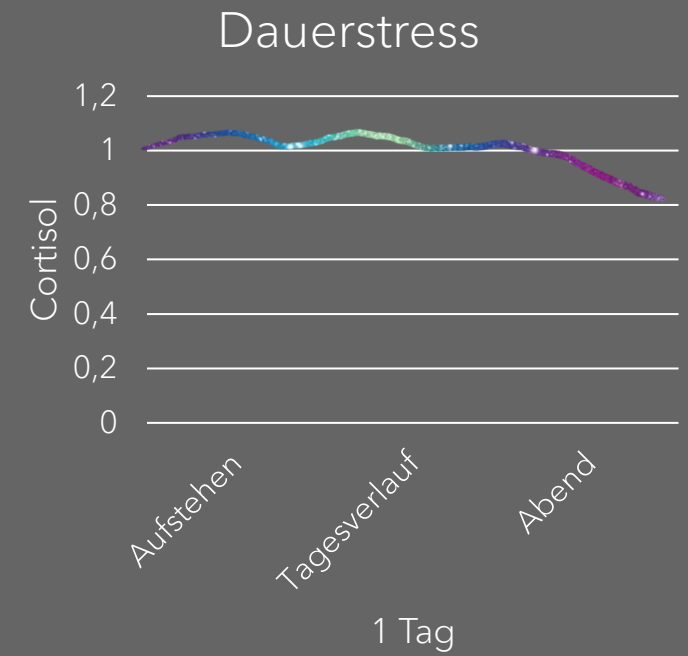
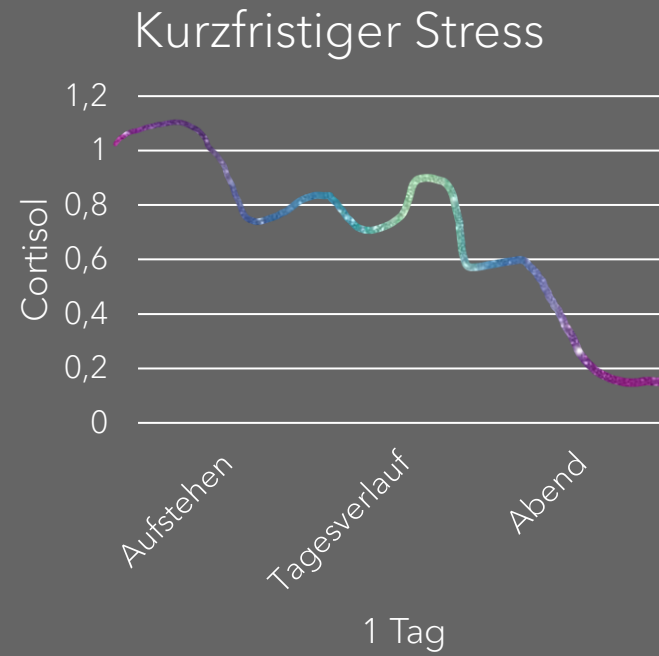
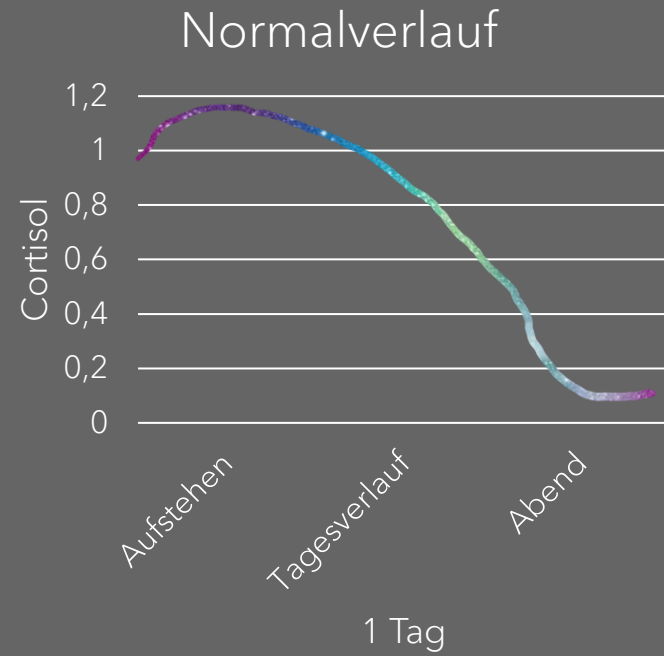
Organisationale Resilienz ist die Fähigkeit eines Unternehmens sich geänderten Bedingungen anzupassen. Dies geht mit Änderungen in den Strukturen, Prozessen und der Kultur einher.

STRESS WIRD ZUR GEFAHR

- Wenn nach einer Stresssituation keine ausreichende Möglichkeit zum Stressabbau besteht
- Dauerstress zur Beeinträchtigung der Gesundheit führt
- Wir keine Ressourcen für die nächste Stresssituation aufbauen



WARUM UNS DAUERSTRESS SCHADET



DAUERSTRESS AUSWIRKUNGEN

KÖRPER

- Blutdruck
- Libido
- Herz-, Kreislauferkrankungen
- Verspannungen
- Kopf- & Rückenschmerzen
- Zähneknirschen

PSYCHE UND KOGNITION

- Konzentrationsschwäche, Merken
- Schlafbeschwerden
- Grübeln
- Depressive Verstimmungen
- Aggression/ Ängstlichkeit, Emotionsregulation



Gesunde Methoden zur
Stressbewältigung

WENIGER STRESS



KURZFRISTIGE/
EMOTIONSORIENTIERTE

LANGFRISTIGE/
PROBLEMORIENTIERTE

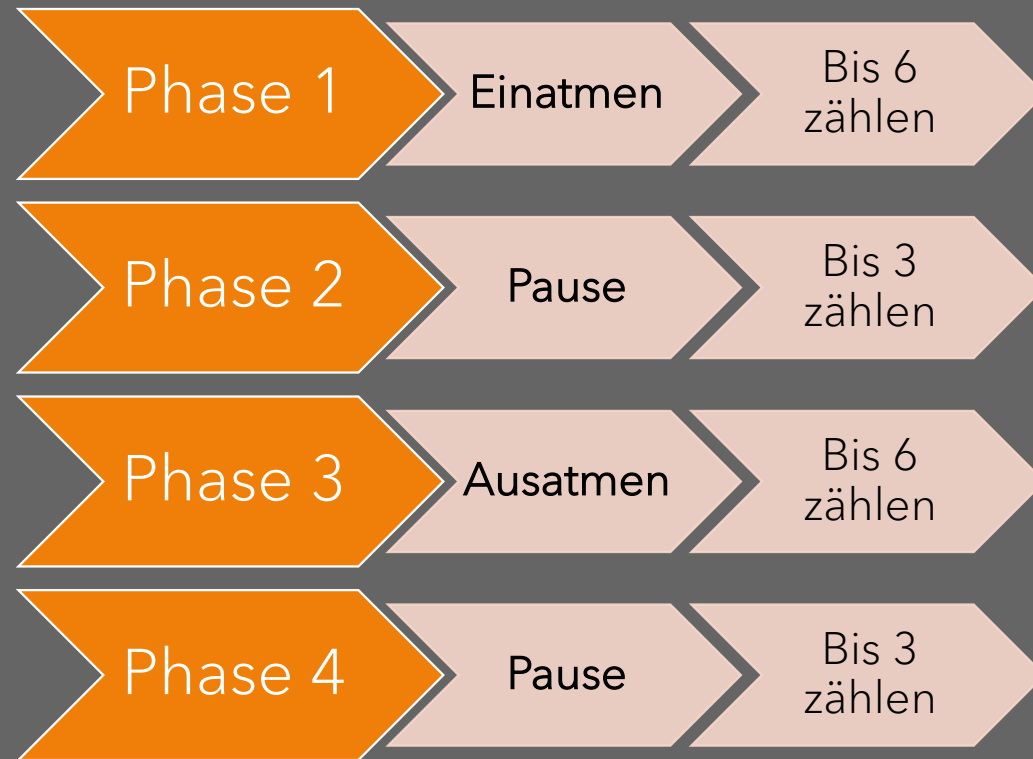


KURZFRISTIGE ERLEICHTERUNG DURCH:

...dämpfen die Emotion,
aber lösen das Problem nicht

4-PHASEN-NOTFALL-ATMUNG

10 x
bewusst
so atmen



danach
natürlicher
Atemrhythmus

Hypothesenprüfung

Generalisierungssperre

Relativieren

Frage nach dem inneren Antreiber,
Verbot

Entspannungsverfahren

Yoga
PMR
Meditation
Autogenes Training

Dankbarkeitstagebuch
4 Evening Questions

Positive
Selbstinstruktion

LANGFRISTIGE
STRESS-
BEWÄLTIGUNG
DURCH:

—

...führen zu Neubewertung,
Aufbau von Ressourcen und
höherer Resilienz



DIE FRAGE NACH DEN INNEREN ANTREIBERN

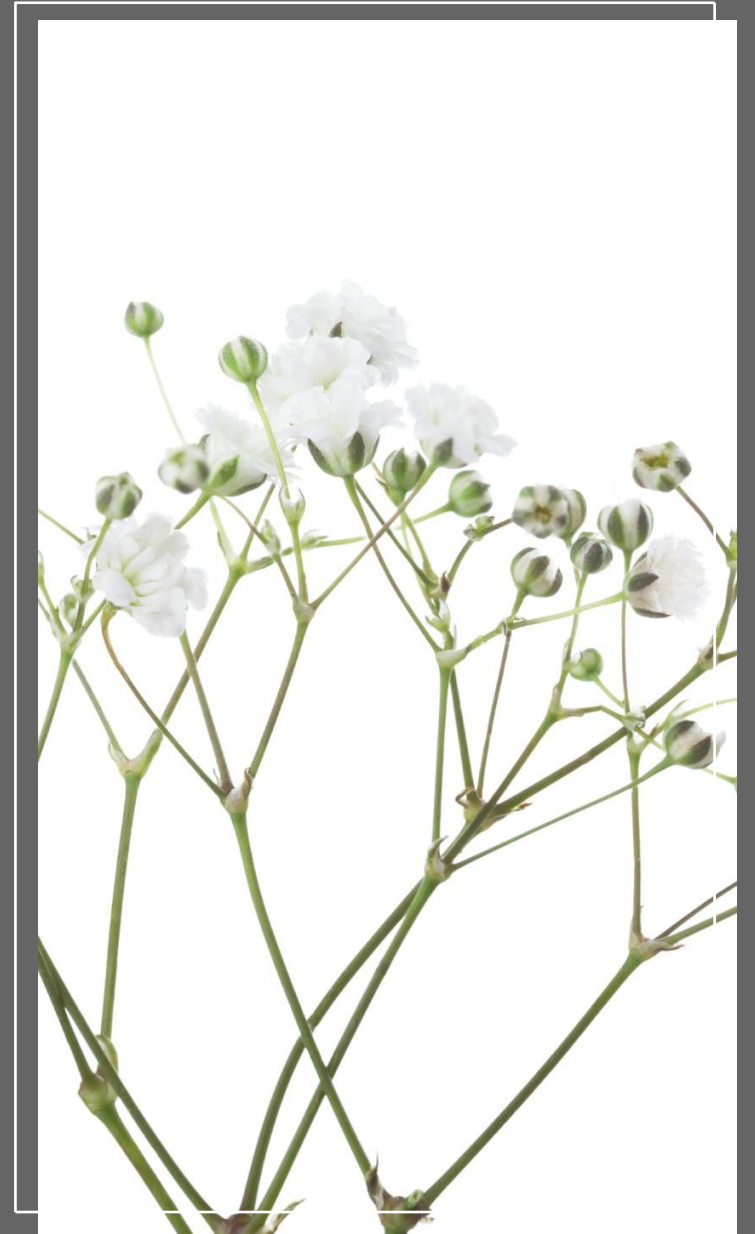
**Nicht Inhalt dieses
Webinars**



4-EVENING-QUESTIONS

- Was hat mir heute Freude bereitet?
- Wo habe ich mich lebendig gefühlt?
- Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?
- Welche Stärken konnte ich heute ausleben?

Dr. Markus Ebner



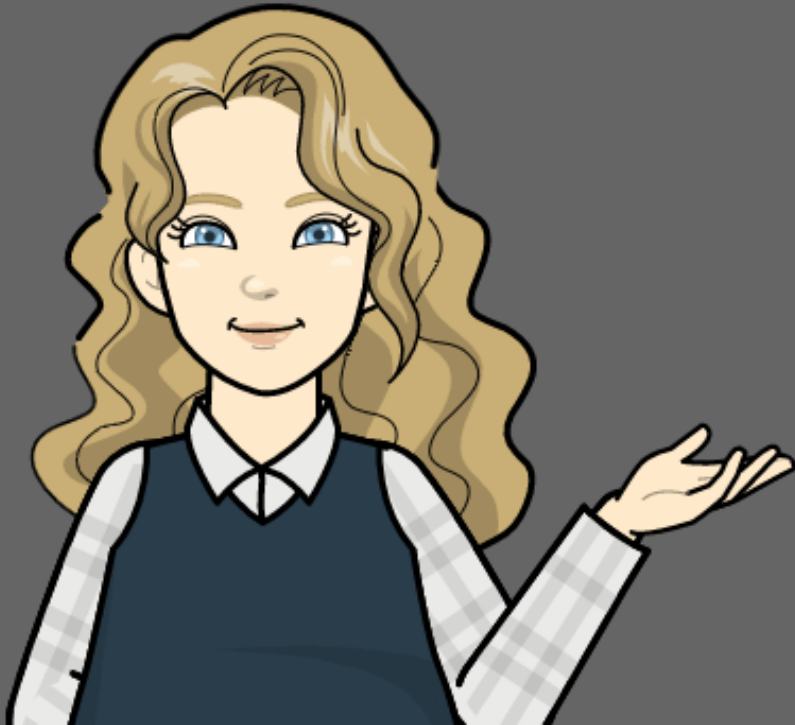


FAZIT

WENIGER STRESS
IST MÖGLICH

- Ich kann selbst dazu beitragen
- Ich tue damit Gutes für meine Gesundheit
- Mein Weg unterscheidet sich von anderen
- Es gibt verschiedene Methoden zum Stressabbau und zur Prävention

WENIGER STRESS
—
ES LIEGT IN IHRER
HAND



Vielen Dank für Ihre Teilnahme.

Ich wünsche Ihnen eine
stressfreie Zeit und alles Gute.



T. 0 1788 1977 87

www.arianefrank.de

coaching@arianefrank.de