

## Mitarbeitenden-Flashlight\_01

# STRESS



Dr. Anne Katrin Matyssek

**visana**  
Rundum gut betreut.

*Hallo, wie schön, dass Sie da sind – und sich diese 5 Minuten gönnen! Dieses Flashlight soll es Ihnen erleichtern, gut auf sich aufzupassen.*



# Worum geht es heute? Und wie wirkt das?

- Arbeitsüberlastung? 1000 Anfragen an Sie, und es werden nicht weniger?
- Ihr Chef fordert Ihre Unterstützung – von jetzt auf gleich?
- Und dann wollen auch noch zwei Kollegen etwas von Ihnen?

Für sich genommen ist jeder dieser Punkte für Sie kein Problem. Das sagt auch die Forschung. Denn genau genommen (arbeitswissenschaftlich betrachtet) sind Belastungen zunächst einmal neutral – aber zu viel davon führt zu Fehlbelastungen, vor allem wenn man das Gefühl hat, den Anforderungen in der Menge und Intensität nicht gewachsen zu sein.

Dann reden wir alle vom „Stress“.

Ein Zuviel an Belastungen am Arbeitsplatz kann einem ordentlich zusetzen – bis hin zu gesundheitlichen Auswirkungen:

**Man kann nicht mehr abschalten,  
das Schlafen fällt schwer,  
am nächsten Tag ist die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt,  
man arbeitet umso länger.  
Der Blutdruck steigt, die Anspannung wächst,  
man wird erkältungsanfälliger,  
die Stimmung sinkt,  
man hat keine Lust mehr auf Kontakte.**

3  
REAKTIONS-  
EBENEN:

- KÖRPER
- PSYCHE
- SOZIALLEBEN

Letztlich kann auch das Privatleben in Mitleidenschaft gezogen werden. Das erschwert die Erholung noch einmal – Körper, Psyche und Sozialleben sind betroffen.

Ein Teufelskreis ...

Aber Sie sind dem Stress nicht hilflos ausgeliefert. Im Sinne Ihrer Gesundheit können und sollten Sie aktiv werden. Und Ihr Arbeitgeber trägt auch seinen Teil dazu bei und unterstützt Sie – zum Beispiel durch dieses Flashlight.



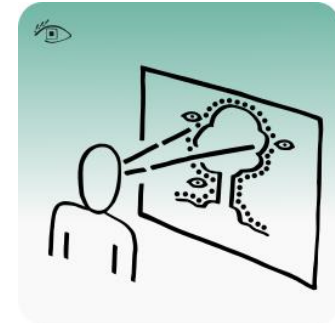
# WAS KÖNNEN SIE TUN?

Die folgenden Mini-Tipps  
mit ent-stressender Wirkung  
können Sie  
direkt am Arbeitsplatz  
ausprobieren:



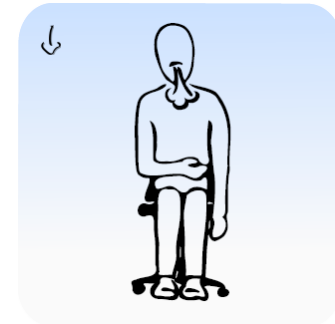
# 1.

Lehnen Sie sich zurück und tun Sie für 10 Sekunden etwas anderes. Sie können einfach aus dem Fenster schauen. Oder kurz die Augen schließen.



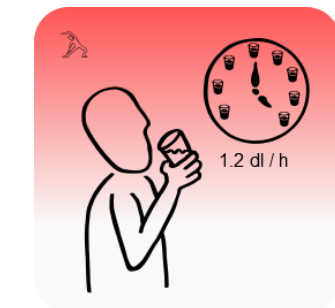
# 2.

Legen Sie die Hand auf den Bauch (das geht auch, wenn andere zuschauen). Beobachten Sie, wie sich mit jedem Atemzug Ihre Bauchdecke hebt und senkt.



# 3.

Holen Sie sich ein Glas Wasser. Trinken Sie es in langsamen Schlucken. Stellen Sie sich vor, wie jeder Milliliter Ihre Zellen erfrischt (und die Haut strafft ☺ )



**WARUM  
SIND  
DIESE  
TIPPS  
WIRKSAM?**

Weil Sie auf Distanz gehen zu Ihrem Stress! Für ein paar Sekunden haben Sie andere Dinge im Kopf als die 1000 Aufgaben, die auf Sie warten.

**Stressbewältigungsfähigkeit  
ist letztlich nichts anderes  
Distanzierungsfähigkeit**

– und die kann man trainieren.  
Das haben Sie ja schon gemerkt: Sie verfügen über diese Fähigkeit!



Distanzierung ist das Grundprinzip jeder Stressbewältigung. Man braucht Abstand, um wieder einen kühlen Kopf zu bekommen. Dann weiß man wieder, was wirklich zählt. Und nach dieser Prioritätenklärung kann man:

- a) die Situation aktiv angehen und zum Beispiel
- Nein sagen und selbstsicher Grenzen setzen
  - Konflikte ansprechen und lösen
  - um Unterstützung bitten

oder

- b) die Situation mental bewältigen und zum Beispiel
- sich sagen, dass andere es noch schwerer haben
  - für körperliche und seelische Entspannung sorgen
  - sich mit Genuss-Erlebnissen verwöhnen und so Kraft sammeln

**GRUNDSÄTZLICHE  
WEGE ZUR STRESS-  
BEWÄLTIGUNG:**

**A) AKTIV und  
B) MENTAL angehen**



*Auf dass Sie einen wunderschönen Monat mit wenig Stress (und viel Zeit zum Üben der 3 Stressbewältigungstipps ...) vor sich haben mögen!*

*Bis zum nächsten Mal! ☺*