

Stress, lass nach!

Stressmanagement und Entspannung



Mehr als
Jahre **125** Vertrauen und
Sicherheit

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Stress – Überlebensprogramm aus der Urzeit	4
Unerfüllte Bedürfnisse als Schlüssel	7
Test: Stehen Sie unter Stress?	8
Stressmanagement: Gestaltung entdecken	10
Zeit- und Selbstmanagement – Abschied vom Chaos	12
Lebenslust als Anti-Stress-Programm	15
Entspannung von A wie Autogenes Training bis Y wie Yoga	17
Trainingsprogramme zur Stressbewältigung	22
Literaturempfehlungen	23

Die medizinischen Informationen und Empfehlungen sind neutral und basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung. Unsere Broschüre wurde von einem Team aus Ärzten, Psychologen und Pädagogen für Sie verfasst.

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt.

Umgang mit Stress – aber richtig!

In zunehmender Menge und Geschwindigkeit haben wir Aufgaben und Veränderungen zu bewältigen. Das private und berufliche Leben beschleunigt sich immer mehr und überfrachtet uns mit Reizen und Anforderungen. Gleichzeitig erleben sich viele Menschen als fremdbestimmt und unter dem Druck, die Vorgaben und Erwartungen anderer zu erfüllen. Beides verursacht Abwehr und innere Anspannung: Stress.

Bereits mehr als die Hälfte der Berufstätigen fühlt sich gehetzt und unter ständigem Zeitdruck, mit Symptomen wie Nervosität, Magen-Darmbeschwerden und Schlafstörungen bis hin zu Sucht oder Depression. Auch in anderen Gruppen nehmen Stresssymptome zu, sei es unter Schülern, Eltern, Pflegenden oder Arbeitslosen. Wie im Märchen Momo fragen wir uns am Ende eines Tages, Monats oder Jahres, wo die Zeit geblieben ist.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag optimistisch, selbstbestimmt und entspannter zu gestalten, um krank machendem Dauerstress keine Chance zu geben. Dazu müssen Sie kein Lebenskünstler sein, denn bereits mit einfachen Maßnahmen können Sie viel erreichen. Und das Beste ist: Sie können heute damit anfangen!

Ihre KKH



Stress – Überlebensprogramm aus der Urzeit

Kennen Sie das? In einer heiklen Situation wird Ihnen heiß, Ihr Herz pocht, der Mund ist trocken, Sie atmen heftig, zittern, werden blass oder rot und stehen unter Strom. So äußert sich die wichtigste Körperreaktion, seit es Menschen gibt: die Stressreaktion.

Stress hat zunächst nichts mit Hektik oder Überarbeitung zu tun, sondern ist ein lebenswichtiger Mechanismus der Evolution. Erst die Mobilisierung der Reserven befähigt Sie in brenzligen Situationen zur Höchstleistung. Innerhalb weniger Sekunden sind Sie in Hochform – konzentriert, aufgebracht, reaktionsschnell und extrem leistungsfähig. Ob Vorstellungsgespräch, Stau oder Achterbahnfahren: Sie alle bedeuten Stress und sind Voraussetzung für Ihre Selbstbehauptung und Vitalität. So können Sie in einer Prüfung oder Präsentation die Anspannung nutzen, um voll konzentriert Ihr Bestes zu geben.

Wir können jedoch nicht selbst entscheiden, ob und wie sehr uns etwas „stresst“. Der Grund: Unser Gehirn filtert und beantwortet jede Wahrnehmung, bevor diese unser Bewusstsein überhaupt erreicht. So vergessen wir den Anblick eines Verkehrsschildes sofort wieder, während uns ein Verkehrsunfall oder ein Trapezkünstler mächtig beeindruckt.

Die Dauer entscheidet: biologische Kurzzeit- und Langzeitwirkung von Stress

Stressreaktion	Kurzzeitwirkung (über Minuten bis Wochen)	Langzeitwirkung (nach Monaten bis Jahren)
Energie- und Sauerstoffumsatz werden gesteigert	Erhöhte Vitalität und Bewegungsbereitschaft	Gewichtsverlust, Schwitzen, Müdigkeit, Erschöpfung
Herzschlag, Blutdruck und Atmung steigen an	Herzklopfen, schnelles Atmen evtl. Hyperventilation (starkes Atmen mit Schwindel), mehr Sauerstoff im Blut	Bluthochdruck, Herzschwäche, Thrombose („Blutgerinnsel“), Koronare Herzkrankheit (Verengung der Herzkranzgefäße), Herzinfarkt, Schlaganfall
Zucker (Glukose) und Fettsäuren werden zur Energieversorgung u. a. aus Leber, Fettgeweben und Muskeln mobilisiert und in die Blutbahn ausgeschüttet	Höhere körperliche Leistungsfähigkeit	Erkrankungen wie z. B. Diabetes, Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“)
Das Gehirn steigert die Wahrnehmung, tunnelartig auf das auslösende Geschehen bezogen. Andere Reize werden verdrängt	Gesteigerte Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit, erweiterte Pupillen (besseres Nahsehen)	Abgesenkte Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, Reizüberflutung, Ermüdung, Problemfixierung
Schmerzempfindlichkeit und Immunreaktionen werden durch körpereigene Opioide und Kortisol herabgesetzt	Verletzungen werden nicht bemerkt, Entzündungsreaktionen werden unterdrückt	Infektanfälligkeit, Haut- oder Schleimhautentzündungen (Atemwege, Blase, Genitalien, Magen, Darm), erhöhte Schmerz- und Entzündungsbereitschaft
Beschleunigte Blutgerinnung	Schutz bei Blutungen	Erkrankungen wie z. B. Thrombose, Arteriosklerose
Das Blut wird aus Bauchorganen (z. B. Darm) und den umgebenden Bereichen abgezogen und verstärkt auf Gehirn, Muskeln sowie lebenswichtige Organe verteilt	Aktions-, Risiko- und Veränderungsbereitschaft steigen	Magenentzündung, Durchfall, Blähungen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, kalte Hände und Füße, Frösteln, Blasenreizung, Harn-drang, sexuelle Störungen
Gesteigerte Muskelspannung	Mehr Kraft	Zittern, Krämpfe, Verspannungen, Rückenschmerzen, Fehlhaltungen und -stellungen, motorische Unruhe
Psychischer Stress	Aktions-, Risiko- und Veränderungsbereitschaft steigt	Hilflosigkeit, Depression, Angststörung, Sucht, Erschöpfung



Vitalisierender Kurzzeitstress

Bei Stress steigert ein aktivierendes Nervengeflecht – der Sympathikus – sofort die Funktion aller an der Aktivität beteiligten Organe wie Herz, Lunge, Muskeln und Gehirn. Außerdem bewirkt er an den Nebennieren die Ausschüttung von Adrenalin, das den Körper zusätzlich „unter Strom“ setzt. Man spricht von Angriffs- oder Flucht-Reaktion. In dieser Situation sind Sie besonders belastbar und produktiv!

Wenn Sie sich jedoch still fügen, fühlen Sie sich ausgesprochen unwohl: Das Herz pocht, Sie schnappen nach Luft, zittern, schwitzen und können nur schwer klare Gedanken fassen. Sie würden gerne rennen, schreien oder zumindest endlich Klartext reden. Aber Umstände oder Ängste hindern Sie daran. Es dauert ca. 15 Minuten, bis sich der „Stresscocktail“ im Blut wieder abbaut und die Anspannung nachlässt. Diese Stressreaktion kann höchstes Glücksgefühl bedeuten, z. B. wenn Sie sich verlieben oder einen Riesenerfolg erzielen. Entscheidend ist: Sehen Sie eine Situation als Herausforderung oder Bedrohung an?

Guter und schlechter Stress

Erleben wir eine Situation als kontrollierbar, indem wir sie gestalten oder akzeptieren, wirkt Stress vitalisierend (Eustress). Fühlen wir uns hingegen kontrolliert und ausgeliefert, bedeutet dies für uns Einengung, Rückzug oder Hilflosigkeit (Distress).

Frustrierender Dauerstress

An jeder Stressreaktion ist auch das Nebennierenhormon Kortisol beteiligt, das dem bekannten Arzneiwirkstoff Kortison entspricht. Allerdings entwickelt sich sein Einfluss verzögert und besonders bei bedrückendem Dauerstress. Der Kortisolspiegel kann dann über Tage, Wochen oder sogar Jahre erhöht bleiben. Die Wirkung ähnelt zunächst dem Adrenalin (Aktivierung, Mobilisierung), entfaltet dann jedoch hemmende Eigenschaften, darunter die Reduzierung von Infektabwehr, Sexualität, Motivation, Zell- und Geweberegeneration (Haut, Gefäße, Knochen, Nerven). Auch Schlaf, Gedächtnis, Lernen und Informationsverarbeitung verschlechtern sich. Wer den Dauerstress über Jahre nicht vermindert, riskiert daher schwere Störungen wie Depression, Burnout, Angst und psychische Krisen, aber auch Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb ist eine rechtzeitige Kursänderung unbedingt erforderlich – ob in Beruf, Beziehungen oder Lebensweise.

Vorübergehende Stressphasen – z. B. nach Antritt einer neuen Arbeitsstelle, Umzug oder Trennung – verkraftet der Körper hingegen in der Regel gut.

Zeichen für krank machenden Dauerstress

- fehlendes Abschalten an Wochenenden oder im Urlaub
- Berg unerledigter Aufgaben
- häufige oder ständige Konflikte
- Häufung von Alltagsunfällen
- Müdigkeit trotz ausreichenden Schlafs
- Reizbarkeit, Nervosität, Hektik, Angst
- Rückzugswunsch
- Ruhepuls von über 80/Min.
- Schlaf-, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Über- oder Untergewicht
- Zittern, Schwitzen, Magenschmerzen, Blähungen, Durchfall, Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen
- erhöhter Blutdruck (über 140/90)
- Alkohol/Tabletten zur Entspannung oder zum Einschlafen

Unerfüllte Bedürfnisse als Schlüssel

Jeder Mensch hat Bedürfnisse und Ziele. Sie reichen von Grundbedürfnissen wie Sicherheit und Schlaf bis zur Sinnfindung und Selbstverwirklichung und spielen eine zentrale Rolle für das Stressempfinden.

Negativer Stress entsteht immer dann, wenn grundlegende Bedürfnisse unerfüllt bleiben. Werden sie hingegen überwiegend erfüllt und war dies auch bereits in der Kindheit der Fall, können Aufgaben deutlich besser bewältigt werden. Sie können sogar selbst wiederum Bedürfnisse erfüllen. Dabei spielen Selbstwertgefühl einerseits und förderliche Umstände andererseits eine zentrale Rolle. Besonders das Gefühl der Kontrolle über eine Situation überwindet das negative Stressempfinden. Demnach kann man Stress in drei Kategorien unterteilen:

- Eustress: Ich schaffe das!
- Distress: Schaffe ich das?
- Burnout: Ich schaffe das nie!

In einer stark fremdbestimmten Welt kommt es dabei weniger darauf an, zu tun, was man will – dies wäre der Idealfall. Es geht vor allem darum, zu wollen, was man tut – also tägliche Aufgaben freiwillig zu wählen und sie als selbstbestimmt und sinnvoll zu erleben. Dies bedeutet keinesfalls, alle Umstände demütig hinzunehmen, sondern im Gegenteil, zu gestalten und mitzureden – weil sie zu einem persönlichen Anliegen geworden sind. Hiervon können alle profitieren.

Bedürfnis	Stressor
Freiheit	Zwänge, Vorgaben, Hierarchie, ständige Erreichbarkeit
Gestaltungsmöglichkeiten	Anpassung, Stillstand
Selbstbestimmung, Kontrolle	Fremdbestimmung, Hilflosigkeit
Gemeinschaft, Geborgenheit	Einsamkeit, Ausgrenzung
Sicherheit, Rhythmus	Ungewissheit, Unruhe, Hektik
Würde, Unversehrtheit	Misshandlung, Verletzung
Soziale Behauptung, Respekt	Soziale Abstufung oder Isolierung, Mobbing
Liebe, Sexualität	Keine/unerfüllte Partnerschaft, Trennung
Bestätigung, Anerkennung	Abwertung, Ignorieren, Überforderung, Unterbezahlung
Materielle Existenzsicherung	Existenzbedrohung, Schulden
Gebraucht werden, Verantwortung	Unterforderung, Ausmusterungspläne, Arbeitslosigkeit, Ruhestand, Verlust oder Ablösung nahestehender Menschen
Sinnfindung, Identifikation	Reduzierte, ineffiziente oder sinnlose Aufgaben
Körperliche Bewegung	Sitzen
Gesundheit, Unbeschwertheit	Krankheit, Schmerz, Trauer
Körperliches Wohlbefinden	Lärm, Geruch, Schadstoffe, Hitze, Kälte, Über- oder Fehlbelastungen

Test: Stehen Sie unter Stress?

**Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit
für Ihren persönlichen Check.**



- Die meisten Ihrer täglichen Aufgaben empfinden Sie als unfreiwillig.
- Es fällt Ihnen schwer, sich an neue Situationen (z. B. in Beruf oder Partnerschaft) anzupassen.
- Sie können nur schwer nein sagen.
- Sie lachen und lächeln eher selten.
- Unwichtige halten Sie oft von wichtigen Aufgaben ab.
- Sie haben am Ende eines Tages nur selten alle geplanten Aufgaben erledigt.
- Sie können auch abends, am Wochenende und im Urlaub nicht gut von Ihren täglichen Aufgaben abschalten.
- Sie pflegen einen unregelmäßigen Tagesrhythmus (Schlafen, Essen, Arbeit, Freizeit).
- Sie geraten in Rage, wenn Dinge nicht funktionieren (z. B. Warteschlange, bürokratische Hürden, Netzwerkausfall)?
- Sie benutzen Alkohol oder Tabletten (z. B. Schlaf- oder Beruhigungsmittel), um zu entspannen.
- Sie fühlen sich häufig kraftlos.
- Sie haben das Gefühl, von anderen nicht ausreichend unterstützt oder geschätzt zu werden.
- Verantwortung empfinden Sie rasch als erdrückend.
- Entscheidungen fallen Ihnen schwer.
- Negative Erfahrungen (z. B. Misserfolg, Kritik, Konflikte) machen Ihnen lange zu schaffen.
- Sie sorgen sich regelmäßig um Ihre finanzielle Existenz.
- Es fällt Ihnen schwer, offen und selbstbewusst auf Menschen zuzugehen.
- Sie können sich nur schwer längere Zeit auf eine Sache konzentrieren.
- Sie haben den Eindruck, dass gesellschaftlich und privat alles immer schwieriger wird.
- Sie stehen unter dem Einfluss traumatisierender Erlebnisse (z. B. Trennung, Tod, Gewalt, Unfall).
- Ihr Puls (tastbar an der Unterseite des Handgelenks, daumenseitig, oder seitlich des Kehlkopfes) liegt im Sitzen bei über 85 Schlägen pro Minute.
- Bei Ihnen wurde bereits mehrfach ein deutlich erhöhter Blutdruck (erster Wert über 140 oder zweiter Wert über 90) gemessen.
- Sie leiden unter Magen-, Rücken- oder Kopfschmerzen?
- Sie fühlen sich besonders verantwortlich und wollen alles unbedingt richtig machen.
- Wöchentlich betreiben Sie weniger als zweimal 60 Minuten Sport oder zwei Stunden intensive Bewegung (z. B. Radfahren, Wandern).
- Partnerschaft und Sexualität spielen im Alltag keine große Rolle.



- Positive Erfahrungen wie Zuneigung, Lob oder Erfolg können Sie nur schwer annehmen.
- Über Situationen oder Menschen sind Sie oft ernsthaft verärgert, enttäuscht oder frustriert.
- Sie können nicht oder nur mit Mühe fünf Aspekte aufzählen, die Ihnen an Ihrem Leben besonders gefallen.
- Sie machen weniger als drei Pausen täglich, bei denen Sie ganz abschalten können, z. B. geruh-sames Mittagessen, Mittagsschlaf, Spaziergang, Spiele, Entspannungsübungen.
- Sie erledigen mehr als 60 Stunden pro Woche Pflichtaufgaben (z. B. Berufstätigkeit, Hausarbeit, Pflege, Fahrten, Einkäufe, Kinderbetreuung).
- Sie haben oft Angst, z. B. vor Arbeitsplatzverlust, Misserfolg, Verlust, Älterwerden.
- Sie können nur schwer über sich selbst lachen.
- Ihnen ist sehr wichtig, was andere über Sie denken.
- Sie können Aufgaben nur schwer abgeben.
- Wenn Sie sich freinehmen, haben Sie ein schlechtes Gewissen.
- Sie haben weniger als zwei Freizeittermine pro Woche (z. B. Freunde, Tanzkurs, Chor, Sportverein).
- Sie wollen sich immer wieder mit nahestehen-den Menschen treffen, schaffen es aber zeitlich nicht.

- Sie stehen meistens unter Druck und haben das Gefühl, die Zeit rast.
- Sie sind auch außerhalb der Arbeitszeiten meis-tens beruflich erreichbar.
- Sie kommen oft zu spät.
- Sie haben weniger als zwei Stunden täglich für sich alleine zur freien Gestaltung.
- Sie fühlen sich durch Ihre täglichen Aufgaben meist über- oder unterfordert.

Auswertung

(jede zutreffende Aussage erhält einen Punkt)

0 Punkte: Durch Optimismus und aktive Lebensgestaltung stehen Sie im Gleichgewicht. Weiter so!

1–5 Punkte: Sie sind recht gelassen, nur einige wenige Dinge erzeugen bei Ihnen Stress. Werden Sie sich dieser Stressoren bewusst und arbeiten Sie daran. Die Tipps in dieser Broschüre werden Sie dabei unterstützen.

6–13 Punkte: Ihr Stresspegel liegt meistens noch im grünen Bereich. Doch obwohl Sie Ihren Alltag damit gut bewältigen, haben sich darin eine Reihe von Stressoren eingeschli-chen, denen Sie aktiv entgegentreten sollten, damit Sie Ihre Aufgaben wieder entspannter und optimistischer gestalten. Unsere Broschü-re hilft Ihnen dabei.

14–24 Punkte: Ihr Stressniveau ist hoch. So spielen Druck, Ängste und Sorgen regelmäßig eine Rolle in Ihrem Alltag. Akzeptieren Sie die Umstände nicht, sondern gestalten Sie sie. Im folgenden Kapitel finden Sie dazu bewährte Maßnahmen.

> 24 Punkte: Die meisten Kriterien für krank machenden Dauerstress treffen in Ihrem Fall zu. So sind Ihre Gesundheit und Lebensquali-tät bedroht. Werden Sie aktiv und erfahren Sie sich wieder als Gestalter und Regisseur Ihres Lebens. Im folgenden Kapitel finden Sie eine Reihe wirksamer Strategien zum Stress-management.



Stressmanagement: Gestaltung entdecken

Betrachtet man stressauslösende Faktoren genauer, stellt man fest, dass eine negative Bewertung für die Entstehung von Stress verantwortlich ist. Fühlen Sie sich nicht als Opfer Ihrer Situation. Entdecken Sie wieder Ihre Gestaltungsmöglichkeiten!

In unserem Stress-Test haben Sie sich mit verschiedenen Stressoren und Ihrem Stressniveau beschäftigt.

Notieren Sie nun in der nebenstehenden Tabelle, welche Zwänge oder Erfordernisse für die Stressoren verantwortlich sind und welche Wünsche bzw. Energiequellen Sie nicht verwirklichen können.

Versuchen Sie Folgendes, auch wenn es zunächst ungewohnt erscheint: Streichen Sie jedes „muss“ und „kann“ durch und schreiben Sie „will“ darüber. Denn jeder Jurist würde Ihnen bestätigen, dass alle Punkte Ihrer freien Willensentscheidung unterliegen und Sie keinen davon auf Kosten Ihrer Lebensqualität erfüllen oder entbehren müssen.

Schreiben Sie anschließend zu jedem Punkt Ihre inneren Gründe bzw. Vorteile, aufgrund derer Sie dies (nicht) tun wollen, z. B. Ich will ...

- täglich zehn Stunden arbeiten, weil ich so meine Bedeutung und Selbstständigkeit im Betrieb festige und Bestätigung erhalte.
- häufig unterwegs sein, weil ich hierdurch besser verdiene und mich freier fühle als im Innendienst.
- meinen belastenden Job nicht aufgeben, weil mir der unkündbare Arbeitsvertrag und die damit verbundene soziale Absicherung ein Sicherheitsgefühl gibt.
- Kinder erziehen/meine Mutter pflegen, weil ich so gebraucht werde und Verantwortung zeige.
- nicht öfter Sport treiben, weil ich die Zeit lieber mit meiner Familie verbringe und meinen Ausgleich somit anderswo finde.

Liste 1: Zwänge/Erfordernisse, die Stress verursachen	Liste 2: blockierte Energiequellen/Wünsche, die diesen Stress lösen würden
Beispiele: „Ich muss täglich zehn Stunden arbeiten/Kinder erziehen/meine Eltern pflegen/in der Freizeit beruflich erreichbar sein ...“	Beispiele: „Ich kann nicht Mittagspause/Sport/Urlaub machen.“
Ich muss	Ich kann nicht
Ich muss	Ich kann nicht
Ich muss	Ich kann nicht
Ich muss	Ich kann nicht
Ich muss	Ich kann nicht
Ich muss	Ich kann nicht
Ich muss	Ich kann nicht
Ich muss	Ich kann nicht

Viel Muss und wenig Lust? Es ist Ihre Entscheidung!

Die Ursache für unser ganz persönliches Stressempfinden liegt häufig gar nicht an den tatsächlichen Dingen, die wir tun oder die uns umgeben, sondern in unserer Bewertung dieser Dinge. Ob Beruf, Familie, Freizeit oder Freunde: Was dem einen „auf die Nerven“ geht, stellt für den anderen kein Problem dar. Gedanken, Erwartungen und Einstellungen prägen die Art und Weise, wie wir unsere Welt erleben.

- Machen Sie sich bewusst, was Sie stresst und unter welchen Umständen Sie dies wahrnehmen. Vom Erkennen zum Verändern ist es oft nur ein kleiner Schritt.
- Ändern Sie, was Sie ändern können, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind, wie z. B. zu viele zugesagte Termine an einem Tag.
- Passen Sie sich an, wenn Sie Belastungssituationen haben, die Sie nicht ändern können oder wollen. Suchen Sie einen Ausgleich/Entspannung im Anschluss an die unvermeidbare, belastende Situation.
- Analysieren Sie Ihre Erwartungen! Oft sind es die hohen Ansprüche an uns selber, die uns Stress machen. Wenn Sie sich mehr vornehmen, als Sie schaffen können, ist es keine Überraschung, wenn sich Überforderung und Frustration breitmachen.
- Bleiben Sie auch in stressigen Situationen gelassen. Anstelle von „Das schaffe ich nicht“ sagen Sie sich doch besser: „Ich bin gut vorbereitet, das wird schon klappen“. Solche positiven Selbstgespräche ändern den Blick und reduzieren den Stress.

Zeit- und Selbstmanagement – Abschied vom Chaos

Um Stress zu reduzieren, wünschen sich viele von uns mehr Zeit. Doch der Tag hat nun einmal nur 24 Stunden und die Woche auch nur sieben Tage. Und es würde uns sowieso viel mehr helfen, mit der zur Verfügung stehenden Zeit besser umzugehen.

In allen Lebensbereichen kann eine gute Zeitplanung der Beginn eines stressfreieren Lebens sein. Denn auch wenn wir mit einem „Zeitmanagement“ eigentlich nicht die Zeit, sondern eher die Tätigkeiten managen, die wir im Beruf oder in der Freizeit erledigen möchten oder müssen, können wir mit mehr Ordnung und mit der Unterscheidung in Wichtiges und Unwichtiges unsere Lebensqualität erhöhen.

Zeitdiebe und Unwichtiges loswerden

Werden Sie öfter am Tag von Personen, Aufgaben oder Situationen aus dem Rhythmus gebracht und fragen sich am Ende des Tages, wieso Sie kaum etwas vom Vorgenommenen geschafft haben? Dann sind Sie das Opfer von Zeitdieben! Auch hier ist das Bewusstwerden der erste Schritt zur Veränderung. Wenn Ihnen bestimmte, immer wiederkehrende Störungen auffallen, hinterfragen Sie diese. Muss das Anliegen des Kollegen jetzt sofort diskutiert werden? Auch die Einrichtung einer „störfreien Zeit“ ist für ein niedriges Stresslevel sehr effektiv. Freunde kann man auch später zurückrufen, die Familie gewöhnt sich an die kurz verschlossene Tür, und auch so mancher

Kollege ist verständnisvoller als erwartet, wenn man ihn freundlich auf später vertröstet.

Planen Sie im Voraus und setzen Sie Prioritäten

10 Minuten Planung am Morgen, und die Aufgaben des Tages sind gut zu bewältigen. Schaffen Sie sich einen Überblick über die Dinge, die Sie erledigen möchten. Terminkalender, ob aus Papier oder elektronisch, sind ein gutes Instrument, um Struktur in den Tages- oder Wochenablauf zu bringen. Auch Aufgabenlisten sind sinnvoll.

Falls es ähnliche Tätigkeiten gibt (z. B. Erledigungen in der näheren Umgebung, Telefonate), bündeln Sie diese. Auch dieses spart häufig Zeit. Tragen Sie zu Ihren Vorhaben realistische Zeitbudgets ein. Belegen Sie hierbei nur 60 % Ihrer Zeit mit Terminen oder Vorhaben und lassen Sie 40 % unverplant – diese Zeiten werden sich automatisch füllen. Falls Sie zum Beispiel durch den Umfang Ihrer beruflichen Tätigkeit eine andere Einteilung wählen müssen: kein Problem! Wichtig ist nur, dass Freiräume bleiben.



Mit einer realistischen Zeitplanung können Sie unabhängig von Ihrer Tätigkeit entspannt in den Tag gehen und ihn auch entspannt ausklingen lassen. Berücksichtigen Sie dabei auch Ihre tägliche Leistungskurve: Die meisten Menschen erreichen ihre Höchstform um 10 Uhr und einen zweiten Leistungsgipfel um 20 Uhr, während sie um 15:30 Uhr ihr Tagestief durchlaufen.

Planen Sie Ihren Tag niemals voll durch und lassen Sie Zeit für Unvorhergesehenes. Wenn ein Termin den nächsten jagt, wird jede Verzögerung zur Stressfalle!

Gerade in der Hektik des Alltags ist es für viele von uns schwierig, Wichtiges von Unwichtigem und Dringliches von weniger Dringlichem zu unterscheiden. Bewerten Sie Ihre Planung im Voraus! Das sogenannte **Eisenhowerprinzip** kann Ihnen dabei helfen. Unterteilen Sie Ihre Tätigkeiten in vier Felder:

A-Aufgaben sind wichtig und auch dringend. Dies können z. B. die Vorbereitung für ein wichtiges berufliches oder privates Treffen am nächsten Tag sein oder die Steuererklärung, wenn das Fristende naht. Erledigen Sie diese Aufgaben zuerst und mit höchster Priorität.

B-Aufgaben sind wichtig, aber nicht dringend. Im Berufsleben kann das eine interessante Idee sein, die Sie gerne umsetzen möchten, im Privatleben vielleicht der Besuch des Zahnarztes, den Sie sich bis zum Ende

des Jahres vorgenommen haben. Legen Sie hierzu Termine fest und halten Sie diese verbindlich ein.

C-Aufgaben sind dringend, aber nicht wichtig. Dies wären beruflich Mails oder Briefe, die am Tag eingehen, deren Bearbeitung aber noch Zeit hat, oder privat das Besorgen frischer Blumen für die Wohnung. Streichen Sie diese Aufgaben möglichst, wenn Sie wenig Zeit haben, oder überlegen Sie, ob sich stattdessen jemand anderes darum kümmern kann.

D-Aufgaben sind weder wichtig noch dringend. Hierzu gehören z. B. das Lesen unwichtiger Informationen, die sich seit Tagen in Postkorb oder Mailbox tummeln, oder aber die Einladung zu Telefonaten oder Besprechungen, bei denen Ihre Mitwirkung nicht notwendig ist und deren Ergebnisse schon im Vorfeld zweifelhaft sind. Diese Aufgaben können Sie getrost beiseitelassen und sich auf anderes konzentrieren.

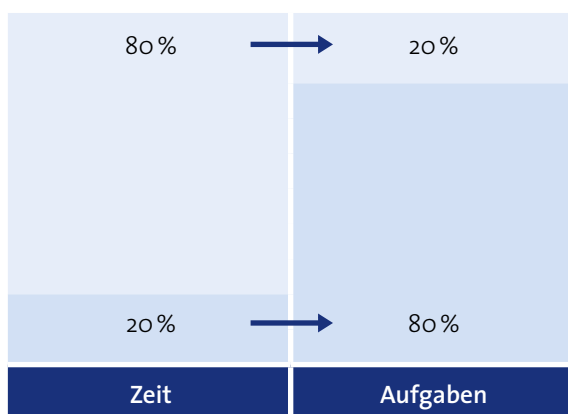
Folgendes Vorgehen kann Ihnen bei der Bewertung helfen:

1. Zeichnen Sie auf ein Blatt Papier eine Tabelle mit sechs Spalten.
2. Schreiben Sie in die erste Spalte alle Tätigkeiten auf, die Sie z. B. morgen planen.
3. Bewerten Sie in einer zweiten Spalte die Wichtigkeit der Aufgabe und in der dritten Spalte die Dringlichkeit mit niedrig/mittel/hoch.
4. In die vierte Spalte kommt, um welche Aufgabenarten nach dem Eisenhowerprinzip es sich handelt. Zählen Sie nur die wirklich wichtigen und dringlichen zu den A- und B-Aufgaben!
5. Schätzen Sie den Zeitbedarf in Minuten und notieren Sie ihn in Spalte fünf.
6. Setzen Sie in Spalte sechs einen Termin.

Aufgabe	Wichtigkeit	Dringlichkeit	Priorität	Dauer in Min.	Termin
Zahnarzt	hoch	niedrig	B	60	November
Post bearbeiten	mittel	niedrig	C	30	Ende d. Woche
Steuererklärung	hoch	hoch	A	180	heute
Terminvorbereitung	hoch	hoch	A	120	heute
Vorstellung Idee	hoch	mittel	B	180	August
Blumen kaufen	niedrig	mittel	C	30	morgen



Eine weitere sehr wirkungsvolle Art, Stress im Alltag zu reduzieren, ist das **Pareto-Prinzip**: Hierbei hat man festgestellt, dass fast alle Menschen mit bereits 20 % der zur Verfügung stehenden Zeit 80 % ihrer wichtigen und dringlichen Arbeitsergebnisse bewältigen. Mit den restlichen 80 % werden meist nur noch 20 % Ergebnisse erreicht. Oft steht uns der Perfektionsdrang im Weg, um uns mit „nur“ 80 % der Aufgabenerfüllung zufrieden zu geben. Sind die übrigen 20 % aber wirklich so wichtig, dass wir die restlichen 80 % unserer zur Verfügung stehenden Zeit darin investieren?



Daraus folgt: Wenn wir unsere Energie für das richtige Fünftel der zu bewältigenden Aufgaben einsetzen, können wir viel Zeit sparen. Diese Zeit können wir dann für andere Aufgaben nutzen, zur Entspannung oder für Dinge, die uns Spaß machen. Der Tag wird so auf jeden Fall weniger stressig.

Vermeiden Sie Suchtmittel!

„Es ist ein Brauch von alters her, wer Sorgen hat, hat auch Likör“. Dieser Spruch von Wilhelm Busch scheint im ersten Moment zwar sehr humorig, verniedlicht aber ein ernstes Problem in unserer Gesellschaft: Hoher Druck, Überforderung, Kummer oder lang anhaltender Stress können auch in ein zwanghaftes Verhalten münden, das körperliche oder seelische Abhängigkeiten hervorruft. Gefährlich sind hierbei beispielsweise der Griff zu Alkohol, Medikamenten oder illegalen Drogen, Kaufzwang, Internet-, Computerspiele- oder Glücksspielsucht. Solche „Notausgänge“ schaffen scheinbar kurzfristig Erleichterung, werden spätestens bei längerem Missbrauch jedoch selber zum Krankmacher.

Weitere Informationen darüber, wie Sie Süchte erkennen, vermeiden und behandeln, finden Sie in der gleichnamigen Broschüre im Internet unter: kkh.de/broschueren und dort unter der Rubrik Flyer & Broschüren → Sucht

Lebenslust als Anti-Stress-Programm

Ruhe und Gelassenheit erlangen? Das ist viel leichter, als man denkt:

Durch Optimismus und einen achtsamen Umgang mit sich selbst können Sie viele Lebensbereiche positiv beeinflussen.

Bemerken und bewerten Sie Ihre Belastungssituationen in Beruf und Freizeit, bevor die Stressfalle zuschnappt. Analysieren Sie die Gründe für Ihre Reaktionen. Verändern Sie das, was veränderbar ist, und lernen Sie zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist. Und nicht zuletzt: Sorgen Sie insbesondere für ausreichend Zeit im Alltag, die Sie selber gestalten können. Nutzen Sie diese, um zu tun, was Ihnen Freude macht und guttut. So bleiben Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erhalten.

Genuss, Beziehungen, Bewegung: Pflegen Sie alle Lebensbereiche

Viele Belastungen, die bei uns Stress auslösen, sind nicht einfach abzuschalten. Umso wichtiger ist es, einen ganz persönlichen Weg zu finden, der hilft, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Dieser Ausgleich sollte Platz in unserem Alltag haben und nicht in die paar Tage Urlaub im Jahr geschoben werden.

Legen Sie am Tag und über die Woche immer wieder Pausen ein, in denen Ihre Aufgaben keine Rolle spielen und Sie ungestört sind. Finden Sie Ihre ganz persönlichen Entspannungsiseln! Diese Art des Innehaltens wirkt sich nicht nur positiv auf Ihre Stimmung aus, sondern auch auf Ihre Belastungs- und Leistungsfähigkeit in stressigen Zeiten. Wer sich in seiner Freizeit mit netten Menschen und schönen und befriedigenden Dingen beschäftigt, ist zufriedener und nicht so schnell aus dem Gleichgewicht zu bringen. Pflegen Sie daher Freundschaften und gehen Sie Hobbys nach. Das gemeinsame Essen mit Freunden oder der Familie kann hierbei ebenso Ihre ganz persönliche Energiequelle werden wie das Lesen eines guten Buchs bei einer Tasse Tee am Abend.

Sich auspowern, lesen, spazieren gehen – nicht alle Strategien sind als Auszeit für alle gleich geeignet. Um sich effektiv von stressigen Phasen in Beruf oder Familienleben zu erholen, ist es aber meist sinnvoll, sich Freizeitaktivitäten auszusuchen, die genau das Gegenteil der vorherigen Tätigkeit umfassen.

Beispiele

Beruflich ...	Nach Feierabend oder am Wochenende...
... sind Sie immer für andere da.	... machen Sie mal etwas ganz für sich allein. (Sie lesen, malen, sortieren Ihre Lieblingslieder, stricken einen Pullover ...)
... sitzen Sie viel am Schreibtisch und arbeiten geistig.	... fahren Sie Fahrrad, gehen schwimmen, graben den Garten um, wandern ...
... arbeiten Sie körperlich hart.	... entspannen Sie sich im Schwimmbad oder in der Sauna, hören Musik, lesen ...
... arbeiten Sie viel allein.	... treffen Sie sich mit Freunden, machen Ausflüge mit der Familie, gehen auf den Sport-/Fußballplatz.
... fahren Sie viel Auto.	... lassen Sie das Auto in der Garage stehen und gehen zu Fuß oder fahren Fahrrad.

Bewegung – der natürliche Stress-Stopp

Regelmäßige Bewegung im Alltag tut gut – nicht nur unserem Körper, sondern nachweislich auch unserer Seele. Denn Sport und Bewegung reduzieren psychische Belastungen, bauen Stresshormone ab und sind zudem auch noch gut für die Figur. Besonders Ausdauersportarten wie Joggen oder Walken sind gut geeignet, um „Dampf abzulassen“ nach einem anstrengenden Tag.

Bewegung ...

- ... baut Stresshormone ab.
- ... erhöht die Stresstoleranz.
- ... fördert das Selbstvertrauen.
- ... macht gute Laune.
- ... bringt positive Abwechslung in den Alltag.

Aber es muss gar nicht unbedingt der umfangreiche Fitnessplan sein. Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein. Gehen Sie zu Fuß zum Einkaufen oder zum Briefkasten.

Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder steigen Sie eine Station vorher aus Bus oder Bahn aus und laufen Sie den Rest. Oder nutzen Sie die Treppe statt des Fahrstuhls. Schnell werden solche kleinen Bewegungseinheiten liebgewonnene Rituale, die erfrischen und widerstandsfähig machen für die Belastungen des Alltags.

Nähere Informationen zum Thema Bewegung finden Sie im Internet unter: kkh.de/bewegung

KKH Online-BewegungsCoach

Nutzen Sie unseren qualitätsgeprüften Online-BewegungsCoach – und das kostenfrei. Hierbei handelt es sich um ein individuelles 8-Wochen-Programm (8 Einheiten je 60 Minuten): Der Coach vermittelt Ihnen, wie Sie Bewegungsmangel entgegenwirken können. Zudem erfahren Sie, welche Trainingsart am besten zu Ihnen passt und worauf beim Trainieren besonders geachtet werden sollte. Der Schwerpunkt liegt auf der Ganzkörperkräftigung. Einfach über Ihren persönlichen Bereich „Meine KKH“ (kkh.de/meine-kkh) anmelden, Kurs auswählen und los geht's!

kkh.de/bewegungscoach





Entspannung von A wie Autogenes Training bis Y wie Yoga

Sie haben sich bislang intensiv mit Stressmanagement, Zeitdieben und Energiequellen beschäftigt. Wenden Sie sich nun den klassischen Entspannungsverfahren zu.

Entspannungstechniken können Sie ganz einfach in Kursen erlernen. Hierbei kann Ihnen die KKH mit einer Liste geprüfter Kursangebote von fachlich hoch qualifizierten Trainern behilflich sein. Ausbilder der asiatischen Entspannungsmethoden (Yoga, Tai-Chi, Qigong) müssen hierzu noch eine Zusatzqualifikation nachweisen können.

Sie haben bereits ein Angebot ins Auge gefasst? Erkundigen Sie sich vorab in Ihrer KKH Servicestelle oder in der Präventionsdatenbank unter kkh.de/praevention, in der qualitätsgeprüfte Angebote erfasst sind.

Soll es ein Entspannungskurs wie Yoga, Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sein? Oder möchten Sie versuchen, Stress auslösende Verhaltensweisen, die Ihnen immer wieder Schwierigkeiten machen, langfristig zu verändern? Dann wäre ein Stressbewältigungstraining sicherlich das Richtige. Im Folgenden finden Sie eine Auswahl geeigneter Entspannungstechniken und Trainingsprogramme zur Stressbewältigung.

Setzen Sie die Übungen nach Ende des Kurses gemeinsam mit anderen Teilnehmern privat fort. Damit steigern Sie Ihre Motivation und knüpfen neue Kontakte.



Autogenes Training

„Das kann ich bestimmt nicht, dafür bin ich viel zu rational. Ich kann mir doch nicht einreden, dass meine Arme warm werden! Das hat ja auch mit meinen Kopfschmerzen nichts zu tun.“ So wie der Softwarespezialist Oliver P. (34) denken viele Menschen und sind dann sehr überrascht, wenn sie vom Gegenteil überzeugt werden: „Ich war zuerst sehr skeptisch, aber mein Arzt hat mir dazu geraten, weil meine Kopfschmerzen immer schlimmer wurden. Na ja, ich habe also mit Autogenem Training angefangen und mich am Anfang auch schwer damit getan. Bis ich das erste Erfolgserlebnis hatte. Jetzt mache ich täglich meine Übungen, und es geht mir generell besser. Ich bin entspannter und habe meine Kopfschmerzen unter Kontrolle.“

Autogenes Training ist ein klar strukturiertes Verfahren zur Selbstentspannung durch Konzentration. Der Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) entwickelte es in den 1920er-Jahren als eine Methode der Selbstbeeinflussung (Autosuggestion), die mit Hilfe bestimmter Techniken zur Entspannung führt. Die Übungen beginnen in der ersten Stufe mit der Beeinflussung körperlicher Vorgänge. Im Liegen oder in der „Droschkenkutscher-Stellung“ auf einem Stuhl sitzend suggerieren Sie sich selbst mithilfe bestimmter Formeln entspannte Körperzustände, z. B. „Beide Arme werden ganz schwer“, „Beide Beine werden angenehm warm“, „Das Herz schlägt gleichmäßig, ruhig und kräftig“.

Allein die Vorstellung setzt im Gehirn die entsprechenden Signale und Botenstoffe frei, die zur Erweiterung von Gefäßen und damit zu Wärmeempfindung führen – ganz so, wie einem bereits beim Gedanken an das Lieblingsgericht das Wasser im Munde zusammenläuft. Gut Geübte sind in der Lage, sich mithilfe dieser Techniken innerhalb weniger Minuten tief zu entspannen. So kann z. B. eine kleine Pause am Arbeitsplatz dazu genutzt werden, die Regenerationsfähigkeit des Körpers zu stärken und sich entspannter und ausgeglichener wieder an die Arbeit zu machen. Autogenes Training kann zu jeder Zeit und überall eingesetzt werden.

Das sagt die Medizin

Autogenes Training eignet sich bei vielen Beschwerden und Erkrankungen oder einfach zur Entspannung. Es hilft nachweislich bei Stress, nervösen Herz-Kreislauf-Beschwerden, Muskelverspannungen, Asthma, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Magenbeschwerden und Migräne. Nicht angewandt werden darf es bei schweren Angstzuständen, schweren Depressionen und schizophrenen Störungen. Bei bestehenden Herzerkrankungen ist vorher der Arzt zu fragen.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Die progressive Muskelentspannung, auch PMR (für progressive Muskelrelaxation) genannt, ist ein körperorientiertes Entspannungsverfahren, mit dessen Hilfe muskuläre und psychische Spannungszustände gelöst werden können. Die Methode ist leicht zu lernen: 16 verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander einige Sekunden angespannt und dann wieder entspannt. Durch den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung lernen Sie, Spannungszustände im Körper besser wahrzunehmen und Entspannungsprozesse bewusst einzuleiten.

Im normalen Alltag stehen unsere Muskeln übermäßig unter Spannung: Wir ziehen die Schultern hoch, runzeln die Stirn, sitzen oder stehen in verkrampten Haltungen und atmen flach.

Auch seelischer Stress erhöht die Muskelspannung – daher die Rückenschmerzen in Krisenphasen. Im Verlauf der Übungen führen Sie Ihre Muskeln bewusst in die Entspannung – auch die Muskeln der Gefäße, wodurch Blutdruck und Herzfrequenz sinken.

Das sagt die Medizin

PMR eignet sich zur Stressreduktion, zur Behandlung von Schlafstörungen, Bluthochdruck und Spannungskopfschmerz. Nicht geeignet ist sie bei akuter Migräne, Asthma, schweren Depressionen, Herzrhythmusstörungen und niedrigem Blutdruck.

Entspannungspausen zwischendurch

Ob am Arbeitsplatz oder im Wartezimmer – nutzen Sie PMR-Übungen auch im Sitzen zur Körperentspannung, z. B.:

- den rechten Arm seitlich an den Körper anlegen, den Oberschenkel von außen umgreifen und den Arm an den Körper herandrücken. Gleichzeitig die Schultern etwas nach hinten ziehen,
- langsam die Gesäßmuskeln anspannen,
- Schultern nach hinten und unten ziehen, Spannung im Schulter-, Oberarm- und Brustbereich aufbauen, einige Sekunden halten und wieder lockern.

Halten Sie die Spannung jeweils zehn Sekunden und entspannen Sie die Muskulatur danach wieder. Spüren Sie dem angenehmen Gefühl der Entspannung nach. Auch im Autostau oder am Schreibtisch lassen sich solche Muskelübungen schnell einbauen!





Tai-Chi/Tai-Chi-Chuan

In China begegnet man ihnen allerorts: Menschen, die im Freien die ruhigen, entspannten Bewegungsübungen des „Schattenboxens“ durchführen. Die alte chinesische Bewegungs- und Kampfkunst des Tai-Chi-Chuan, kurz Tai-Chi, vereint Bewegung, Meditation und Atmung. Die Bewegungen erfolgen langsam und fließend, die Atmung ruhig und entspannt. Durch regelmäßige Tai-Chi-Übungen können Sie Verspannungen lösen sowie die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und stärken. Sie werden damit Stresssituationen ruhiger und ausgeglichener meistern können.

Das sagt die Medizin

Regelmäßiges Tai-Chi-Training stärkt den Kreislauf und löst Muskelverspannungen. Rückenschmerzen bessern sich durch eine aufrechte und entspannte Körperhaltung. Das vegetative Nervensystem wird durch die meditativen Elemente stabilisiert. Menschen mit schwacher Muskulatur oder Schäden an Knie oder Hüftgelenk sollten zunächst vorsichtig üben, damit sich die gebeugte Beinhaltung und die langen Gewichtsverlagerungen nicht belastend auswirken.

Qigong/Qigong Yangsheng

Als jahrtausendealte chinesische Heil- und Bewegungskunst hat Qigong das Ziel, die Lebensenergie des Menschen (Qi-Chi) durch Übung (gong) in Fluss zu bringen. Ähnlich wie bei Tai-Chi handelt es sich um eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die jedoch sehr ruhig, fast zeitlupeartig ausgeführt werden. Die Grundpositionen sind leicht zu lernen. Qigong-Übungen wirken regulierend auf das Nervensystem und verleihen Ruhe, Gelassenheit und Entspannung. Regelmäßig angewandt, kann Qigong bei Schlafstörungen, Stress, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und leichteren Depressionen helfen. Auch zur Vorbeugung und Behandlung von Rücken- und Gelenkschmerzen eignet sich die Technik ideal. Die sanften und gezielten Atem- und Bewegungsübungen lösen Verspannungen und verbessern die Körperhaltung.

Das sagt die Medizin

Qigong wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und damit die Stressregulation. Es senkt den Blutdruck, stärkt die Immunabwehr und kann von jedem ausgeführt werden. Bei korrekter Ausführung unter qualifizierter Anleitung gibt es keine Gefahr von Verletzung oder Überlastung.



Yoga

Yoga stammt aus Indien und ist das älteste überlieferte Übungssystem für eine bewusste Entwicklung des ganzen Menschen. Als Teil der traditionellen indischen Heilkunde, des Ayurveda, beruht Yoga auf der Ganzheitlichkeit und Synergie von Körper, Geist und Seele. Es gibt verschiedene Yoga-Stile. Der bekannteste ist das atem- und entspannungsbetonte Hatha Yoga, das sich für jedermann eignet.

Mit bestimmten Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Konzentrations- und Entspannungsübungen verbessern Sie Körperbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit und emotionales Gleichgewicht. Die allgemeine Anspannung und Erregung nimmt ab, weil die Übungen den Parasympathikus stärken, jenen Teil des vegetativen Nervensystems, der als Gegenspieler des Sympathikus eine beruhigende und entspannende Wirkung auf den Organismus ausübt.

Das sagt die Medizin

Regelmäßige Yoga-Übungen beugen stressbedingten Störungen wie Bluthochdruck, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen vor. Bei Schwindel oder Übelkeit sollten sie jedoch sofort abgebrochen werden. Übungen, bei denen der Kopf tiefer liegt als der Körper, können bei Bluthochdruck gefährlich sein. Von ambitionierten Formen wie Kopfstand, Überdehnung oder Verdrehung von Gelenken und Muskeln ist aus medizinischer Sicht abzuraten. Hingegen wirken sich moderate Yogaübungen, wie sie in Einsteigerkursen vermittelt werden, wohltuend und heilsam aus. Die Bewegungen müssen jeweils der individuellen Beweglichkeit und Verfassung entsprechen.



Trainingsprogramme zur Stressbewältigung

Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Hatha Yoga sind gut geeignet, wenn es darum geht, den Auswirkungen von Stress auf der körperlichen Ebene zu begegnen. Doch was ist, wenn immer wieder die gleichen Stressoren auftauchen und Konflikte, Aufgaben, Reize, Grenzen oder Wartezeiten die Seele unter Dauerspannung setzen?

Für solche chronischen Stressprobleme eignen sich Trainingsprogramme zur effektiven Stressbewältigung, die persönliche Lernprozesse in Gang setzen und damit eine Verhaltensänderung in Bezug auf das Stressverhalten ermöglichen. Hier drei Beispiele für bewährte Modelle:

Gelassen und sicher im Stress

Mit diesem Stressbewältigungstraining, das an der Universität Marburg u. a. von Prof. Dr. Gert Kaluza entwickelt wurde, lernen Sie, Ihre Einstellungen und Bewertungen zu hinterfragen, in kreativen und möglichst lustvollen Prozessen nach Lösungsmöglichkeiten für Stresssituationen zu suchen und einzelne Schritte konkret zu planen.

Das Ziel ist, ein erweitertes Repertoire an Verhaltensweisen zu erarbeiten, um mit alltäglichen Belastungen flexibler und gesundheitsförderlicher umgehen zu können.

Stressimpfungstraining nach Meichenbaum

Natürlich gibt es keinen herkömmlichen Impfstoff gegen Stress, aber das Training folgt einem ähnlichen Prinzip, das Sie bereits aus der Allergithherapie unter dem Begriff Hyposensibilisierung kennen: Immer höhere Stressdosen unter aktiver Auseinandersetzung mit den Stressoren führen dabei zu wachsender „Immunität“. Im Rahmen eines Verhaltenstrainings lernen die Teilnehmer schrittweise, Stressoren anders wahrzunehmen und zu bewerten. Sind Gespräche, Projekte, Konkurrenzsituationen, Termine, Fahrten, Betreuung und andere tägliche Aufgaben wirklich nur schrecklich? Oder bieten sie nicht auch die Chance, jede Menge zu gestalten, zu lernen und sogar zu genießen?

Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen

Dieses Training stellt die Verhaltensänderung ebenfalls in den Mittelpunkt; wissenschaftlich geprüft wurde es durch das Institut für Therapieforchung (IFT) München. Zunächst wird eine genaue Analyse Ihrer individuellen Stärken und Schwächen im

Umgang mit Stress durchgeführt. Nun erlernen Sie Techniken für den kurzfristigen Umgang mit aktuellen Belastungen, z. B. positive Selbstgespräche, Kurzentspannungsmethoden und Veränderungen der Wahrnehmung. Die langfristige Stressbewältigung basiert auf kreativem Problemlösen, Einstellungsänderung und Genusstraining.

Wichtig für Sie: Bei diesen Methoden ist die Wirksamkeit gegen Stresssymptome wissenschaftlich nachgewiesen. Informieren Sie sich in der Präventionskursdatenbank unter kkh.de/kurssuche über Angebote in Ihrer Nähe oder in Ihrer KKH Servicestelle.

Die KKH bezuschusst qualitätsgeprüfte Kurse mit 90 % der Kurskosten bzw. maximal bis zu 80 Euro je Kurs. Nähere Informationen und geprüfte Anbieter finden Sie unter: kkh.de/praevention

KKH Online-Stress- und SchlafCoach

Möchten Sie widerstandsfähiger gegen die alltäglichen Belastungen werden? Nutzen Sie unseren qualitätsgeprüften kostenfreien Online-Stress- und SchlafCoach. Hierbei handelt es sich um ein individuelles 8-Wochenprogramm (8 Einheiten je 45 Minuten): Im ersten Schritt können Sie Stressquellen entdecken, um anschließend mehr darüber zu erfahren, wie Stress verringert werden kann, die Schlafqualität verbessert und der Alltag entspannter gemeistert werden kann. Einfach über Ihren persönlichen Bereich „Meine KKH“ (kkh.de/meine-kkh) anmelden, Kurs auswählen und los geht's!

kkh.de/stresscoach

Literaturempfehlungen

Bischof, Klaus und Anita; Müller, Horst:

Selbstmanagement.

Haufe, Lexware, 4. Auflage 2015

Fessler, Norbert:

Rasant entspannt. Die besten Minutenübungen gegen Alltagsstress.

Trias, 2013

Freund, Norbert:

Rezepte fürs Stressmanagement und zur Burnoutprävention.

epubli, 2013

Hüther, Gerald:

Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden.

Vandenhoeck & Ruprecht, 12. Auflage 2012

Kaluza, Gert:

Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen.

Springer, 7. Auflage 2018

Kirch, Doris:

Handbuch Stressbewältigung: Lernen Sie in fünf Schritten, den Tiger zu zähmen.

Mankau, 2. aktualisierte Auflage 2011

Knoblauch, Jörg et al.:

Zeitmanagement.

Haufe, Lexware, 3. Auflage 2015

Ohm, Dietmar:

Stressfrei durch Progressive Relaxation.

Trias, 3. Auflage 2017

Schöps, Inge:

Yoga: Das große Praxisbuch für Einsteiger & Fortgeschrittene.

Delphin, 4. Auflage 2017

Schultz, Johannes Heinrich:

Autogenes Training. Das Original-Übungsheft.

Trias, 26. Auflage 2016



KKH Kaufmännische Krankenkasse
30125 Hannover
Service-Telefon 0800 5548640554
service@kkh.de
kkh.de