

AUTOGENES TRAINING

COACH

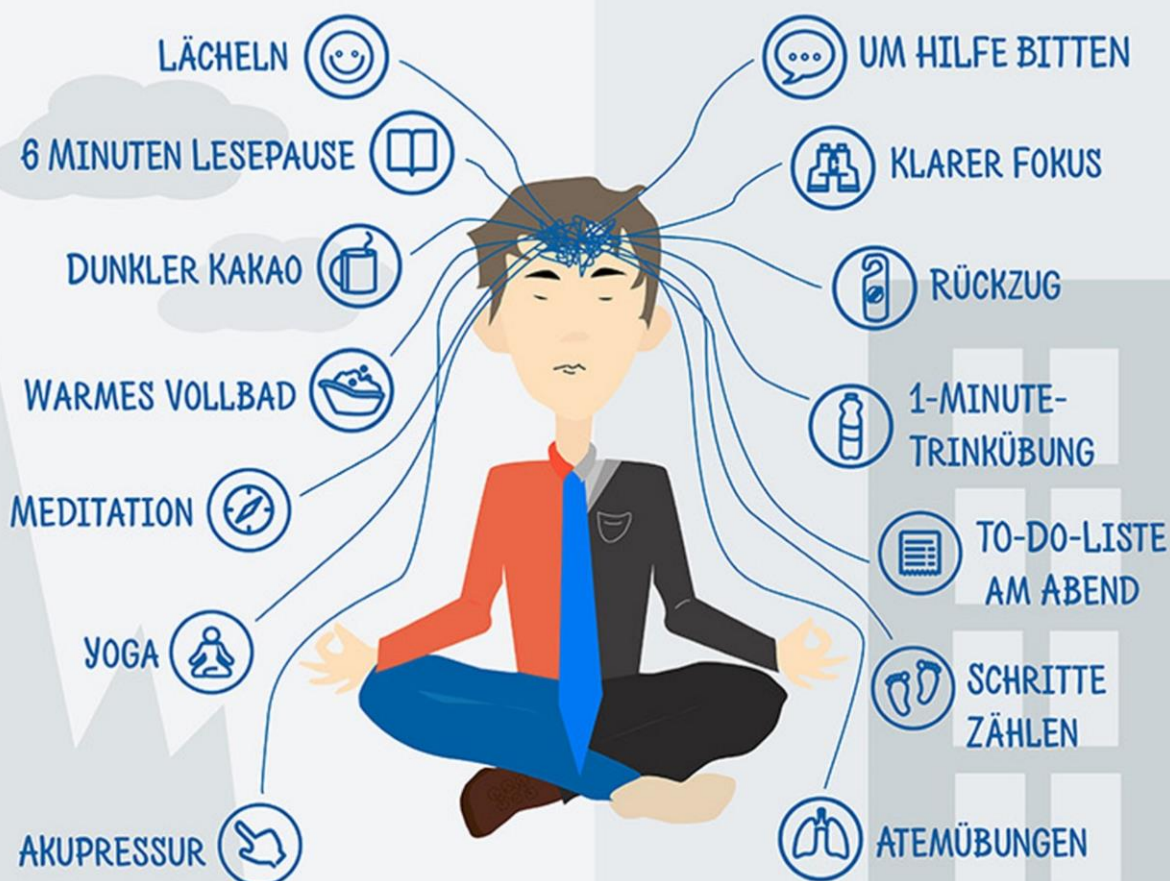


Bonusteil: 5 klare Strategien gegen Stress

Bonusteil: 14 Entspannungstipps Stress

STRESSMANAGEMENT

14 ANTI-STRESS-TIPPS FÜR DEINEN ALLTAG



MACHE DIESE TIPPS ZU EINER SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT:



Der Psychologe Robert Soussignan hat bewiesen, dass (selbst gezwungenes) Lächeln beim Abbau von Stresshormonen hilft.



Du musst nicht immer alles allein schaffen: die Menschen werden gerne um Hilfe gebeten.

KLEINE HILFEN GEGEN STRESS FÜR JEDEN TAG:



6 Minuten Lesen einer zusammenhängenden Geschichte senkt Dein Stresslevel um 68%.



Lege bestimmte Zeitintervalle fest, in denen Du nur eine einzige Aufgabe bearbeitest.



Kakao (dunkle Schokolade) enthält eine Aminosäure, die zur Bildung des Glückshormons anregt. Sekundäre Pflanzenstoffe senken den Blutdruck.



„Bitte nicht stören“-Schild: Ziehe Dich bewusst zurück und ordne die Gedanken in aller Ruhe neu.



Ein warmes Vollbad bei 36-38° aktiviert in Deinem Körper den Ruhenerv. Alternative dazu: ein warmes Fußbad.



Trinke eine Minute lang in kleinen und langsamen Schlucken (stilles) Wasser. Puls und Atmung werden so ruhiger und ausgeglichener.

TIPPS FÜR EINE DAUERHAFTHE STRESSBEWÄLTIGUNG:



Meditation ermöglicht einen Zustand der inneren Ruhe. Du lernst, Deine Emotionen und Dein Handeln aus einer gewissen Distanz zu beobachten.



Planung ist das A und O: Erstelle Deine To-Do-Liste mit wenigen, aber realistischen Zielen bereits am Abend zuvor.



Yoga stimmt Deinen Körper auf Regeneration ein. Regelmäßige Yogaübungen können also Deine stressbedingte Belastbarkeit deutlich erhöhen.



Kleine Workouts und ein Schrittzähler bringen Bewegung als optimalen Stresskiller in Deinen Arbeitstag. 6000 Schritte sollten das Minimum sein.



Bei der Akupressur kannst Du per Fingerdruck ganz bestimmte Punkte des Körpers anregen und dadurch blockierte Energie wieder freisetzen.



Atemübungen helfen Dir, z.B. bei Termindruck einen klaren Kopf zu bewahren, indem Du Deine Blockade in Bauch und Zwerchfell löst.

ABER DU BIST NICHT ALLEINE MIT STRESS:

70% DER ERWERBSTÄTIGEN IN DEUTSCHLAND FÜHLEN SICH HÄUFIG ODER ZUMINDEST MANCHMAL GESTRESST.



IGNORIERE DEIN STRESSGEFÜHL NICHT:

DAUERSTRESS FÜHRT ZU LANGFRISTIGER SCHÄDIGUNG DER KÖRPERFUNKTIONEN:



WODURCH WIRD STRESS AUF DER ARBEIT AUSGELÖST?



Zu hohes Arbeitspensum



Termindruck & Deadlines



Unterbrechungen



Informationsüberflutung



Äußere Umstände
(z.B. Lärm, Kälte,...)



Ungenauere Anweisungen

WIE SIEHT DER STRESSPEGEL UNSERER ZUKUNFT AUS?

Durchschnittlich 53% der Deutschen geben an, ihr Stresspegel sei in den vergangenen drei Jahren angestiegen.

VS.

7 von 10 Erwerbstätigen haben Spaß an ihrer Arbeit.

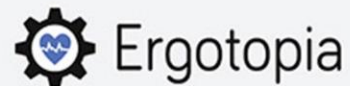
FAZIT

STRESS IST EIN GROßER GEGNER. DU HAST ES ABER SELBST IN DER HAND, WIE DU MIT DEINEM STRESS UMGEHST.

QUELLEN:

https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/590188/Datei/115474/TK_Studienband_zur_Stressumfrage.pdf
http://www.huffingtonpost.de/nadine-dressler/lesen-reduziert-stress_b_7235302.html
<https://www.ugb.de/forschung-studien/dunkle-schokolade-fuers-herz/>
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/nerven-nahrung-gegen-stress-ia.html>
Soussignan, R. (2002). Duchenne Smile, emotional experience, and automatic reactivity: A test of the facial feedback hypothesis. *Emotion*, 2(1), 52-74. DOI: 10.1037/1528-3542.2.1.52
<http://www.ergotopia.de/blog/rueckenschmerzen-durch-stress>
<http://www.welt.de/gesundheit/article119098145/Meditation-die-schaerfste-Waffe-gegen-Stress.html>
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/akupressur-punkte-ia.html>
<http://www.ergotopia.de/blog/tipps-stress-am-arbeitsplatz>
<http://www.hauptsache-bildung.de/2012/stressbewaeltigung-am-arbeitsplatz/>
<http://www.mensvita.de/fitness-fuer-zwischendurch-33596/>
<http://www.brigitte.de/gesund/stress-bewaeltigen/atemuebungen-stress-1071861/>

DIESE INFOGRAFIK WURDE ERSTELLT VON:



Du möchtest noch mehr darüber erfahren, warum Dauerstress eine nicht zu unterschätzende Gefahr für Deine Gesundheit und Deine Lebensqualität werden kann?

In diesem Infotext kannst Du die Fakten und Informationen der Infografik noch einmal genauer nachlesen:

Das tägliche Berufsleben hält uns immer wieder zahlreiche Tücken und ungesunde Gewohnheiten bereit, die ernsthafte Auswirkungen auf unsere körperliche und mentale Gesundheit haben.

Unser moderner Lebensstil basiert zunehmend auf einem gravierenden Bewegungsmangel und unserer nicht zu unterschätzenden Sesshaftigkeit. Die Folgen

dessen haben wir Dir in unserer Infografik „Sitzen kann tödlich sein!“ zusammengefasst.

Ein zunehmendes Gesundheitsrisiko am Arbeitsplatz ist auch das Phänomen Stress.

Einer Studie der Techniker Krankasse (2013) zufolge geben **67%** der deutschen Erwerbstätigen an, ihr Stresslevel habe innerhalb der letzten drei Jahre zugenommen.

Gleichzeitig geben 70% der Arbeitnehmer an, häufig oder zumindest manchmal unter Stress zu stehen. [1]

Eine erschreckende Entwicklung. Denn Stress hat somit schon längst einen ernstzunehmenden Platz in unserer Gesellschaft eingenommen und betrifft zunehmend auch die junge Generation. Zeit also Dein Stressmanagement zu verbessern!

Im ursprünglichen Sinn ist Stress eigentlich ein *Überlebensmechanismus*. In Gefahrensituationen befähigt Stress unseren Körper zu Höchstleistungen – und hat unseren Vorfahren in prähistorischer Zeit, den Jägern und Sammlern, so das Überleben gesichert.

In unserem heutigen Arbeitsalltag können wir diese überschüssige Energie häufig jedoch nicht umsetzen. Die Konsequenzen für unsere Gesundheit sind immens:

Wird dieser Effekt zum Dauerzustand, so sind die unmittelbaren und langfristigen Folgen für unseren Körper nicht zu unterschätzen und können unsere Körperfunktionen ernsthaft schädigen.

Bist Du Dir dieser drei Auswirkungen von Stress auf Deinen Körper bewusst?

1. Dein Blutdruck ist dauerhaft erhöht: das Risiko für Schlaganfälle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt deutlich.
2. Dein Cortisol-Spiegel steigt, womit der Körper anfälliger für Erkältungen und Infektionen wird.
3. Deine Muskulatur ist ständig angespannt und verursacht somit Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen. [2]

Auch die Psyche und unsere Verhaltensmuster leiden unter Stress und können sich über einen längeren Zeitraum hinweg durch Schlafstörungen, Depressionen und Leistungsbeeinträchtigung bemerkbar machen.

*So beschreiben ganze **20% der gestressten Erwerbstätigen** Ihren Gesundheitszustand als **mittelmäßig gut bis schlecht**.*

Wenn gleich also die Stressoren, also die Auslöser von Stress, zum Teil sehr subjektiv sind, sind die Auswirkungen von Stress auf unseren Körper und unsere Psyche vergleichbar.

Aber auch Dir sind die häufigsten Stressauslöser am Arbeitsplatz sicherlich bekannt:

- 65% der Erwerbstätigen fühlen sich durch eine zu **hohe Arbeitsbelastung** gestresst
- 62% der Arbeitnehmer erleben den **ständigen Druck durch Termine und Abgabefristen** als hohen Stressfaktor.
- 54% der Werkstätigen bereiten **ständige Unterbrechungen und Störungen** bei Ihrer Arbeit zusätzlichen Stress.
- 41% der Erwerbstätigen geben die **ständige Überflutung mit Informationen** als einen Hauptfaktor für Stress an. [3]

Hinzu kommen häufig private und persönliche Stressfaktoren wie beispielsweise eine hohe Erwartungshaltung an sich selbst und finanzielle Sorgen.

Und dennoch ist Stress kein unbezwingbarer Gegner. Nach akuten oder längerfristigen Stressphasen benötigt unser Körper jedoch auch Erholungsphasen zur Regeneration.

Kurzum: Bei richtigem Stressmanagement sollte auf *Anspannung* auch immer ausreichend *Entspannung* folgen.

Gerade in akuten Stressmomenten können kurze Anti-Stress-Tipps und Kurzpausen wahre Wunder bewirken.

Teste beispielsweise diese Tipps aus der Stressmanagement-Infografik aus, wenn Du das nächste Mal Gefahr läufst, Dich in einer kurzen Stressphase im Kreis zu drehen – ganz gleich, ob am Arbeitsplatz oder in Deiner Freizeit:

1

Beruhige Deine Nerven: Trinke eine Tasse dunklen Kakao

Kakao bzw. Schokolade mit einem besonders hohen Kakaoanteil enthalten die Aminosäure Tryptophan, die Deinen Körper dazu anregt, das Glückshormon Serotonin auszuschütten. Insgesamt enthält Kakao bzw. dunkle Schokolade zahlreiche beruhigende und stimmungsanregende Stoffe, zusätzlich aber auch sekundäre Pflanzenstoffe, die Studien zufolge den Blutdruck senken. [4]

2

Entspanne in einer Kurzpause: Lese 6 Minuten lang eine zusammenhängende Geschichte

In einer Studie der Universität Sussex um den Psychologen und Historiker Dr. David Lewis wurden verschiedene Arten der Entspannung miteinander verglichen, die wir selbst im Alltag zur Entspannung nutzen.

Das Ergebnis dieser Forschung ist so aufschlussreich wie hilfreich: **bereits 6 Minuten Lesezeit können Deinen Stresslevel um 68% verringern.**

Wichtig ist es dabei jedoch, dass Du Dich auf eine zusammenhängende Geschichte oder zumindest einen längeren Artikel konzentrierst, sodass Dein Gehirn sich vollständig auf diese Tätigkeit fokussieren kann und alle Muskeln des Körpers entspannen können. Auf diese Weise sinkt Dein Stresslevel und Du beugst Verspannungen aktiv vor. [5]

Du hast häufig anhaltende Muskelverspannungen?

Schau Dir diese 5 weiteren nützlichen Tipps an, wie Du zum Beispiel mit Hilfe von Dehngymnastik oder sanften Sportarten gezielt Muskelverspannungen lösen kannst:

1. treibe sanfte Sportarten wie bspw. Tai-Chi
2. achte auf deinen Magnesium-Haushalt
3. nutze Wärme und Akupressur
4. Sorge für seelischen Ausgleich durch Autogenes Training oder Lesen
5. dehne Dich regelmäßig

Durchatmen: Eine Atemübung gegen einen leeren Kopf

Eine schnelle Atemübung für neue Ideen bei Termindruck: Stelle Dich aufrecht hin und schwinde beim Einatmen mit Deinem ganzen Körper leicht nach hinten, beim Ausatmen leicht nach vorne. Löse Deinen Bauch und nutze diesen Atemzug, um diese Übung noch einmal zu wiederholen.

Deine Blockade in Bauch und Zwerchfell wird so gelöst und die Atmung vertieft. [6]

Akupressur gegen Stress: So kannst Du Dir in einer stressigen Situation helfen

Akupressur ist eine alte chinesische Kunst des Heilens, bei der per Fingerdruck bestimmte Punkte des Körpers angeregt werden. Somit kann Akupressur blockierte Körperenergien wieder freisetzen. Ein wichtiger Akupressurpunkt liegt dabei neben Deinem Auge an der Schläfe. Massiere beide Punkte sanft mit Deinen Daumen – und nutze diese schnelle Hilfe für mehr Konzentration und gegen Spannungskopfschmerzen. [7]

Als besonders hilfreich und prima Alternative für zu Hause haben sich auch Akupressurmatten erwiesen. Man kann auf ihnen entweder liegen und somit die Durchblutung im Rücken fördern und Verspannungen lösen oder seine Fußreflexzonen auf ihr stimulieren.

Entspannung durch Autogenes Training: Abschalten – Entspannen - Regenieren

Mehr Ausgeglichenheit und Ruhe – wer wünscht sich das nicht? Einmal täglich ca. 10 Minuten A.T. machen es möglich. Die bewährte Entspannungstechnik gilt als Klassiker, ist einfach zu erlernen und gut im Alltag umzusetzen. Dabei bestimmen Sie selbst, wann Sie Ihre Erholungsphase mithilfe selbsthypnotisch erzeugter Entspannung herbeiführen möchten.

Ausgehend vom leichten Einstieg in die Methode werden die Grundelemente und Voraussetzungen in diesem Kurs erläutert. Darüber hinaus stellt dieser Kurs praktische Übungen Schritt für Schritt vor – von der Grund- bis zur Oberstufe. Finden Sie Ihre persönliche Erfolgsformel Tag für Tag.

Baue ausreichend Bewegung in Deinen (Arbeits-) Alltag ein

Neben Ruhepausen ist vor allem Bewegung ein effektiver Stresskiller. Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an und die Glücksgefühle nach dem Sport senken den Stresslevel.

Dabei ist es wichtig, regelmäßige und moderate Bewegung in Deinen Arbeitsalltag und Deinen privaten Alltag einzubauen.

Nach Angaben der Sportpädagogin Dr. Ingrid Frey fördern bereits 6.000 Schritte täglich Deine Gesundheit. Dein gesundes Ziel sollten jedoch 10.000 Schritte pro Tag sein – denn so verbesserst Du Deine Gesundheit nachhaltig. [9]

Wusstest Du zum Beispiel, dass wir allein gut 10 Jahre während eines einzigen Arbeitsleben sitzen?
Das ist eine unglaublich lange Zeit. [10]

Mit der Hilfe eines höhenverstellbaren Schreibtischs integrierst Du automatisch mehr Bewegung in Deinen Arbeitsalltag.

Um Dein Stresslevel auf ein gesundes Maß zu senken, solltest Du Dir vor allem auch Maßnahmen aneignen, mit denen Du Stress insbesondere in Deinem täglichen Berufsleben *langfristig* reduzieren kannst.

Zwei der Tipps aus der Infografik möchte ich Dir hier noch einmal genauer beschreiben:

1. Plane Deinen Tag im Voraus: Schreibe Deine To-Do-Liste am Abend zuvor

Planung ist die Basis eines stressfreien Alltags und eines organisierten Arbeitsleben. Soweit ist das sicherlich keine neue Erkenntnis für Dich. Tatsächlich haben To-Do-Listen einen enormen positiven Einfluss auf Deine Gehirnaktivität und damit auch auf eine produktive Arbeitsweise.

Eine Studie der Florida State University bewies im Umkehrschluss, dass nicht vollendete und erledigte Aufgaben unsere Arbeits- und Denkweise enorm einschränken.

Interessant ist dabei aber vor allem folgendes Ergebnis: notierst Du Dir diese ausstehenden Aufgaben zunächst, so hat es beinahe den gleichen Effekt, als wenn Du sie bereits erledigt hättest. [11]

Schreibe also bestenfalls bereits am Abend zuvor Deine Aufgaben und ausgewählte, realistische Ziele auf. So ist Dein Kopf frei für einen gesunden Schlaf und Du hast eine genaue Vorstellung über Deinen bevorstehenden Arbeitstag – Dein Stresslevel wird es Dir danken.

Und dennoch scheint sich die Uhr an manchen Arbeitstagen noch schneller zu drehen, als sonst. Mit Hilfe verschiedener Zeitmanagement-Methoden kannst Du Deine Zeit noch stressfreier organisieren und lernen, Deine Prioritäten gezielter zu setzen.

2. Vermeide Stress durch strukturierte Fokus-Arbeit

Fokussiertes und konzentriertes Arbeiten ist ein wichtiger Schlüssel für weniger Stress am Arbeitsplatz. Die Zahlen sprechen jedoch für sich: 54% der Erwerbstätigen fühlen sich insbesondere durch Störungen und Unterbrechungen während ihrer Arbeitszeit vermehrt Stress ausgesetzt.

Verbessere in Zukunft aktiv Deine Fokus-Arbeit, indem Du zum Beispiel folgende Tipps umsetzt:

- Unterteile Deine Arbeit in feste zeitliche Blöcke, in denen Du jeweils nur eine Aufgabe bearbeitest. ^[SEP]Lass Dein E-Mail-Postfach nicht dauerhaft geöffnet, sondern lese und beantworte E-Mails lediglich während 1-3 festgelegter Zeitintervalle.
- Greife auf das alt bewährte Schild „Bitte-nicht-stören“ zurück und schaffe Dir somit bewusst Phasen des Rückzugs.
- Halte Deinen Bildschirmarbeitsplatz möglichst ablenkungsfrei – und arbeite auch an Dir selbst: Sperre Dir zur Not selbst die Zugänge zu den Social-Media-Kanälen, um nicht im Nachhinein in Stress zu geraten. Tools wie Freedom für den Mac, StayFocusd für Chrome oder LeechBlock für Firefox können Dir dabei helfen.

Unser Fazit: Stress ist ein allgegenwärtiger, aber kontrollierbarer Gegner.

Du kannst zwar Dein Arbeitspensum vielleicht nicht unmittelbar mitbestimmen, aber mit einigen Tipps und hilfreichen Methoden kannst Du lernen, Stress im Alltag und an Deinem Arbeitsplatz auf ein gesundes Maß zu reduzieren.

Baue aktiv Entspannung und Bewegung in akuten Stressphasen ein und beuge Stress auf Dauer aktiv vor.

Denn auch Ovid sagte bereits einmal:

Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.

Stress ist somit ein alltäglicher Begleiter, den wir jedoch auch bewusst kontrollieren und sogar im positiven Sinne nutzen können, wenn wir uns selbst ausreichend Phasen der Regeneration ermöglichen.

Mit freundlicher Unterstützung von ERGOTOPIA.de

Quellennachweis:

[1][3]

https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/590188/Datei/115474/TK_Studienband_zur_Stressumfrage.pdf

[2] <http://www.netdokter.at/krankheit/folgen-von-stress-5268;>

http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/Gesundheitsschutz/Gs20.pdf?__blob=publicationFile&v=7

[4] <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/nerven-nahrung-gegen-stress-ia.html>

Grassi, Davide, Lippi, Cristina, Necozione, Stefano, Desideri, Giovambattista, Ferri, Claudio: Short-term administration of dark chocolate is followed by a significant increase in insulin sensitivity and a decrease in blood pressure in healthy persons. In: American Journal of Clinical Nutrition. 81, Nr. 3, 2005, ISSN 0002-9165, S. 611-614

[5] http://www.huffingtonpost.de/nadine-dressler/lesen-reduziert-stress_b_7235302.html

[6] <http://www.brigitte.de/gesund/stress-bewaeltigen/atemuebungen-stress-1071861/>

<http://www.gesundheit.de/wellness/koerperpflege/hautpflege/akupressur-mit-sanftem-druck-gegen-falten> Schumacher, Conny. Fit im Büro: für schnelle Konzentration, neue Energie, sofortige Entspannung. Nymphenburger, 2009.

[8] <https://www.yogaeasy.de/anti-stress-yoga-10-uebungen-mit-sofort-effekt>

[9] <http://www.apotheken-umschau.de/Sport/Mehr-Bewegung-Vielleicht-hilft-ein-Pedometer-7174.html>

[10] Stehle, Petra. Dr. Erhard, Christian. Leitfaden Gute Ergonomie – gesünder Arbeiten am Pc. MED & BES UG, 201. München

[11] <http://www.bbc.com/future/story/20130129-the-psychology-of-the-to-do-list>