

## Die Stressampel



Nach Dr. Gert Kaluza

<p>Ich gerate in Stress, wenn...</p>	<p><b>Stressoren</b></p>	<p><b>Äussere, belastende Bedingungen und Situationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leistungsanforderungen</li> <li>- Zuviel Arbeit</li> <li>- Konflikte</li> <li>- Störungen</li> <li>- Verletzungen, Schmerz</li> <li>- Hitze, Kälte</li> </ul>
		<p>Wechselwirkung</p>
<p>Ich setze mich selbst unter Stress, indem....</p>	<p><b>Stressverstärker</b></p>	<p><b>Motive, Einstellungen, innere Programme</b> (meist mitentscheidend, ob überhaupt eine Stressreaktion entsteht):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ungeduld</li> <li>- Perfektionismus</li> <li>- Kontrollwunsch</li> <li>- Einzelkämpfertum</li> <li>- Selbstüberforderung</li> <li>- es allen recht machen wollen</li> </ul>
<p>Wenn ich in Stress bin, dann...</p>	<p><b>Stressreaktionen</b></p> <p style="text-align: center;">↓ langfristig</p> <p>Erschöpfung, Krankheit</p>	<p><b>Körperlich:</b> Hast, Ungeduld, schnelles Essen, unkoordiniertes Arbeiten, keine Planung</p> <p><b>Psychisch:</b> Innere Unruhe, Nervosität, Unzufriedenheit, Ärger, Agression, Angst, Grübeln, Leere</p>

## **Individueller Umgang mit Stress: Möglichkeiten**

### **Auf der Ebene der Stressoren:**

- Delegation von Aufgaben
- Fort- und Weiterbildung
- Nein sagen
- Unterstützung holen
- klärende Gespräche führen, nachfragen
- Arbeitsaufgaben strukturieren
- persönliche und berufliche Prioritäten setzen

### **Auf der Ebene der Stressverstärker**

- perfektionistische Ansprüche hinterfragen
- eigene (Leistungs) –Grenzen akzeptieren
- innere Distanz
- Blick auf das Wesentliche
- Gelungenes und Erfreuliches bewusst würdigen
- Offenheit gegenüber anderen: Die Realität akzeptieren

### **Auf der Ebene der Stressreaktionen:**

Präventiv:

- regelmässige Zeitinseln, um abzuschalten
- Hobbies, Musik, Kultur, Spiritualität
- Bewegung und Sport
- Freundschaften und Kontakte

Akut

- entlastende Gespräche und Unterstützung suchen
- körperliche Aktivität