

Stressmanagement

Individuelles Stressmanagement

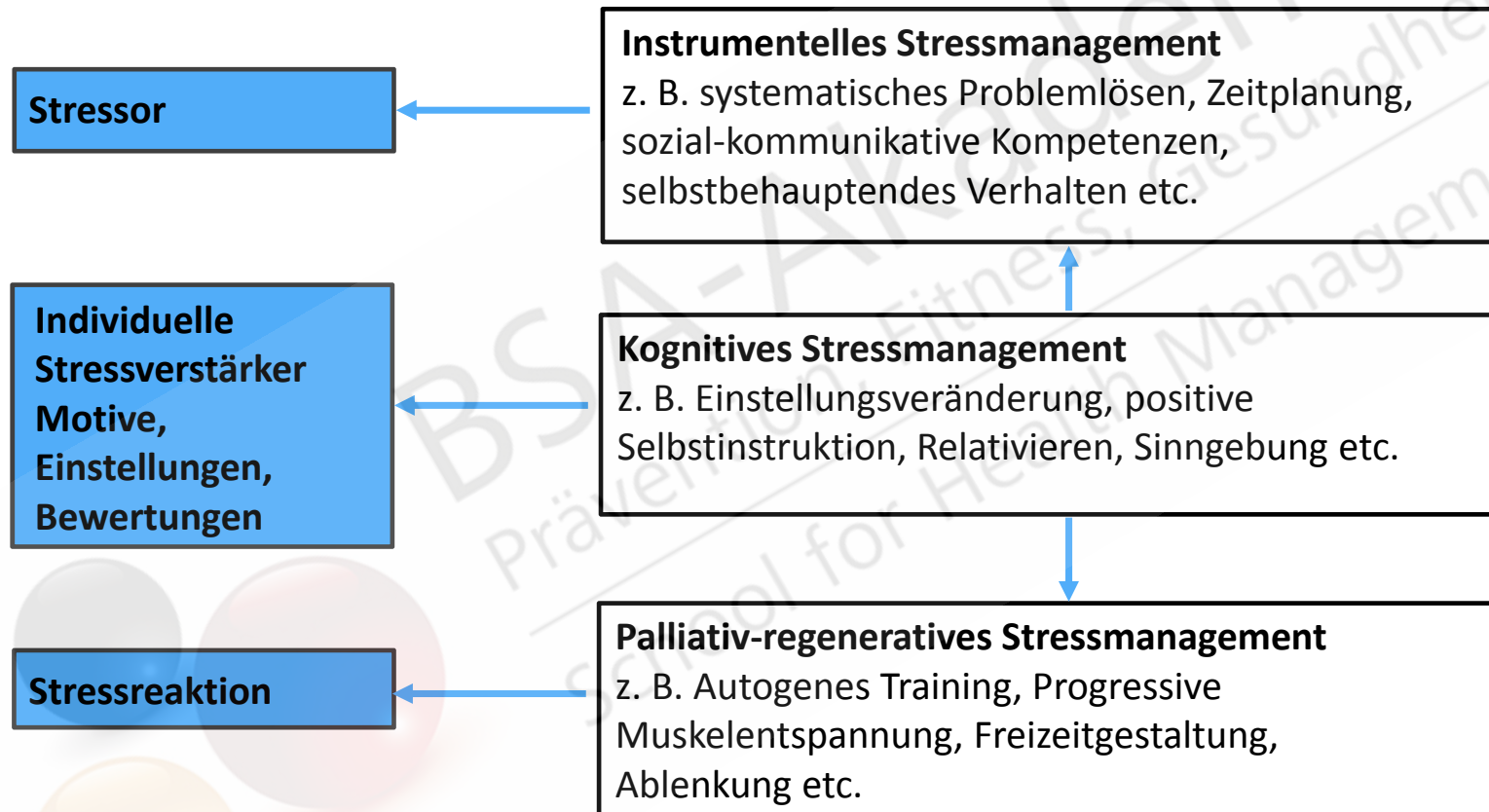


Abb. 1: Schematische Darstellung individuelles Stressmanagement (Kaluza, 2005, S. 52)

Instrumentelle Stressbewältigung

Beispiele:

- „Information suchen
- Arbeitsaufgaben delegieren
- persönliche Zeitplanung verändern
- Fortbildungsveranstaltungen besuchen
- „Nein“ sagen
- nach Unterstützung suchen, soziales Netzwerk aufbauen
- Klärungsgespräch führen
- Arbeitsaufgaben gezielt strukturieren
- persönliche/berufliche Prioritäten definieren

Kognitive Stressbewältigung

Beispiele:

- Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen und eigene Leistungsgrenzen akzeptieren lernen.
- Schwierigkeiten als Herausforderung sehen.
- Bei alltäglichen Aufgaben mehr innere Distanz wahren.
- Den Blick für das Wesentliche behalten.
- Sich des Positiven, Erfreulichen, Gelungenen bewusst werden und dafür Dankbarkeit empfinden.
- Unangenehme Gefühle loslassen und vergeben lernen.
- Die Realität akzeptieren.
- Sich selbst weniger wichtig nehmen, falschen Stolz ablegen und Demut lernen.

Entspannung



Merkregel zum Einsatz unsystematischer Entspannung

1. Ausgleichende Aktivitäten (positive Erlebnisse, Entspannung) gerade bei Anspannung einsetzen.
2. Viele kleine Erholungen sind wirkungsvoller als wenige große.
3. Positive Erlebnisse müssen ohne Zeitverzug verfügbar sein.
4. Aktiver Ausgleich ist besser als passiver.
5. Positives Erleben braucht Zeit.
6. Positive Erlebnisse sind individuell und „ziellos“.

Systematische Entspannung

- systematisches Erlernen eines Entspannungsverfahrens
- aufwändiger
- theoretisch fundiert
- empirisch erprobt
- stabile Effekte
- längerfristige Wirkung



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

Wirkprinzipien systematischer Entspannung

- Selbstkontrolle
- Schulung der Konzentration
- Beruhigung
- Steigerung des Wohlbefindens