

AkkuLaden

- Auftanken – Warum und wie?!

Agenda

1. **Einstieg „Was ist Stress?“**
2. **Die drei Ebenen des Stressgeschehens**
3. **Die drei Ebenen der Stressbewältigung**
4. **Entspannungsübungen - Anregungen für den Alltag**
5. **Abschluss**

Wie ist das bei Ihnen? Stimmen Sie zu?



Oft bin ich nach der Arbeit so erschöpft, dass mir für vieles Andere die Energie fehlt.

Wie ist das bei Ihnen? Stimmen Sie zu?



Oft bin ich nach der Arbeit so erschöpft, dass mir für vieles Andere die Energie fehlt.

Ich bin zufrieden mit meiner Work-Life Balance.

Wie ist das bei Ihnen? Stimmen Sie zu?



Oft bin ich nach der Arbeit so erschöpft, dass mir für vieles Andere die Energie fehlt.

Ich bin zufrieden mit meiner Work-Life Balance.

Ich kann mich gut entspannen und erholen.

Was Stress ist...

Stress ist ein **Zustand der Alarmbereitschaft** des Körpers, der sich auf eine **erhöhte Leistungsbereitschaft** einstellt.

Was Stress ist...

Stress ist ein **Zustand der Alarmbereitschaft** des Körpers, der sich auf eine **erhöhte Leistungsbereitschaft** einstellt.



„Kampf oder Flucht Reaktion“

Was Stress ist...

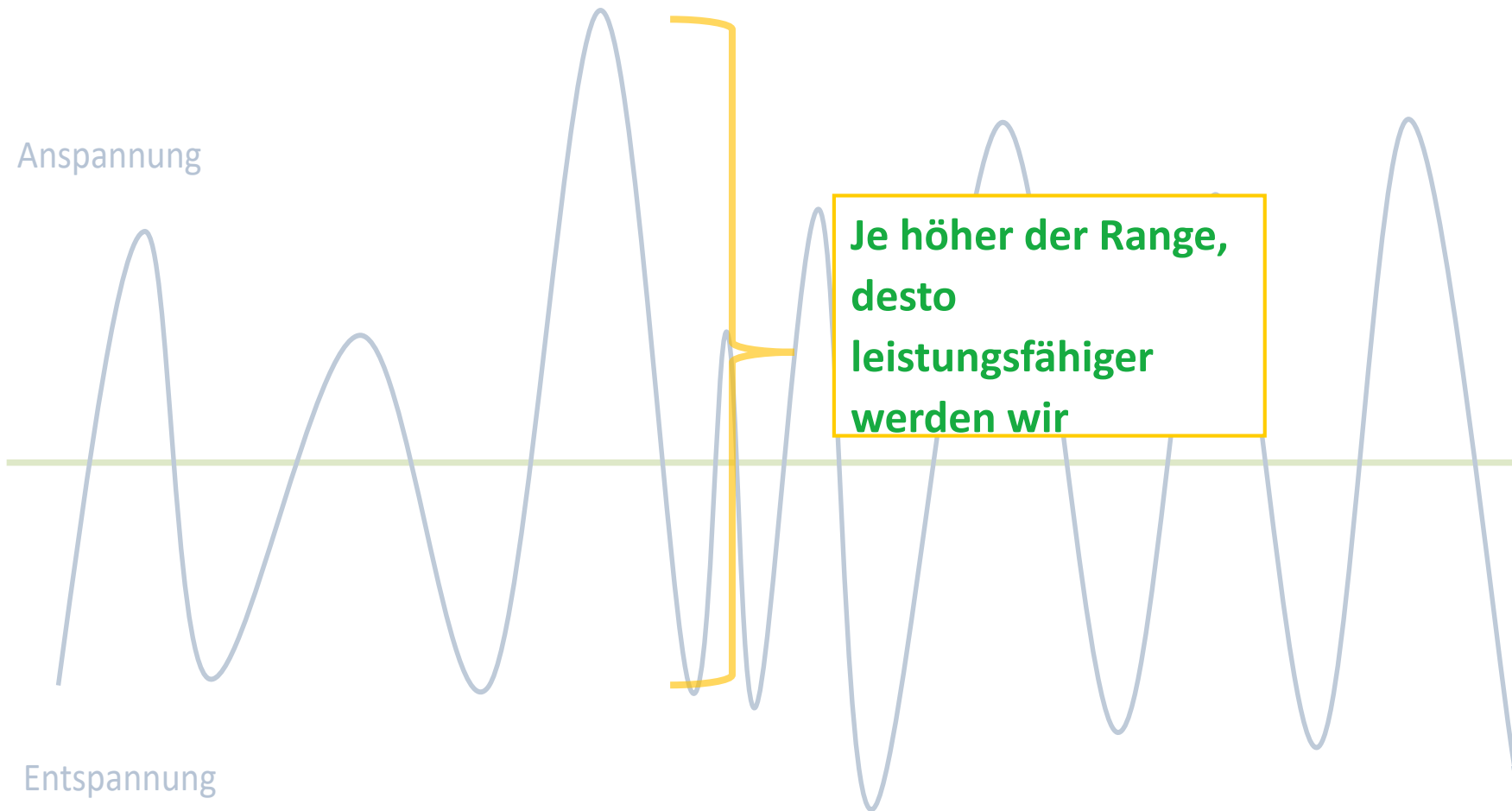
Stress ist ein **Zustand der Alarmbereitschaft** des Körpers, der sich auf eine **erhöhte Leistungsbereitschaft** einstellt.



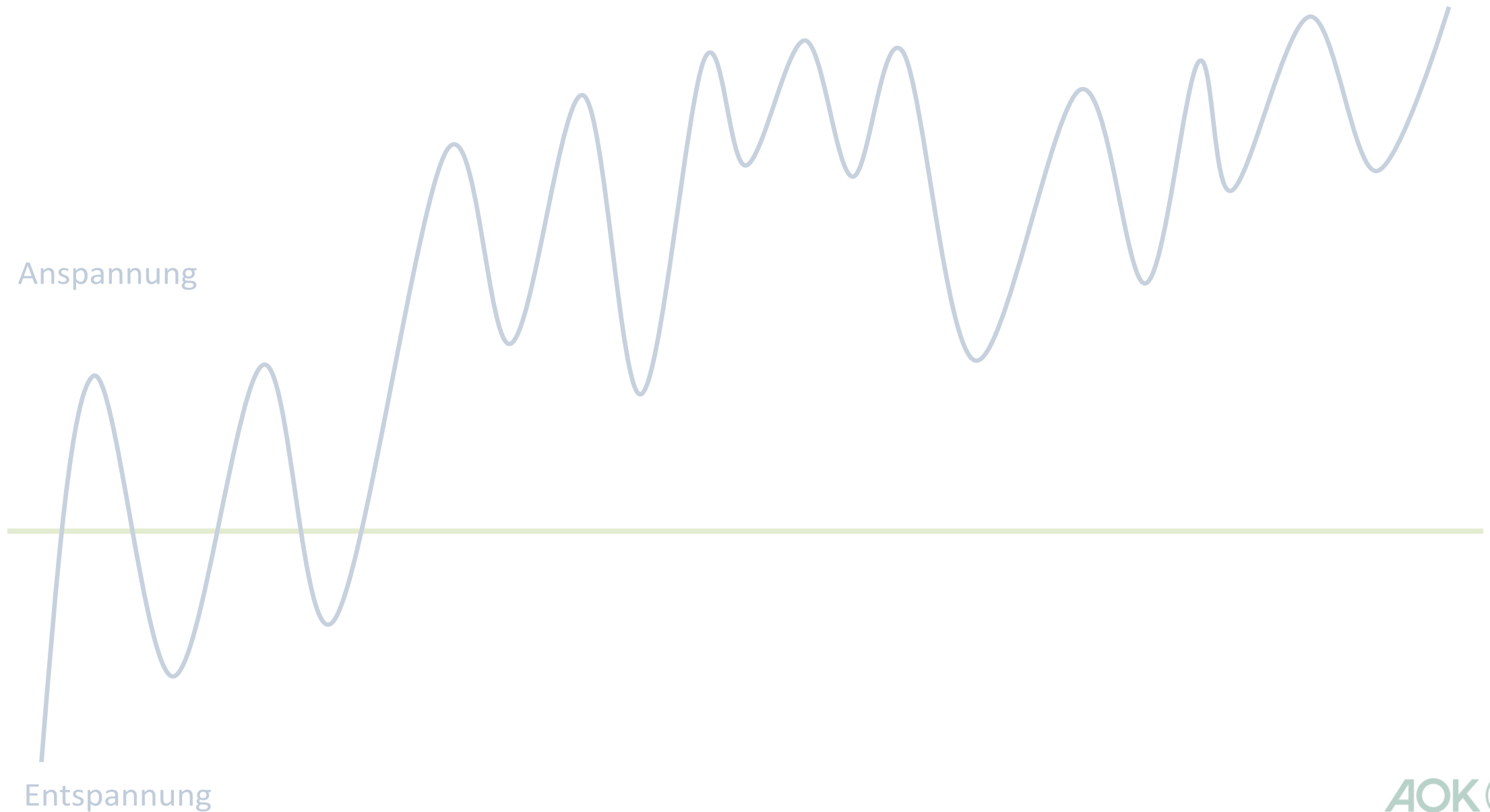
„Kampf oder Flucht Reaktion“

Laut WHO: Eine der größten Gesundheitsgefahren der heutigen Zeit

Gute Erholung erhöht die Leistungsfähigkeit



Gesundheitsgefahr: Chronischer Stress



Häufige Symptome bei zu viel Stress

Kopfschmerzen
Schlafstörungen
Magenprobleme/ Durchfall/ Erbrechen
Reizbarkeit
Abgeschlagenheit
Muskelverspannungen
Müdigkeit
Konzentrationschwäche
Innere Unruhe

Versuchen Sie, sich die Signale Ihres Körpers bewusst zu machen. Dann können Sie einschreiten und den Akku wieder rechtzeitig füllen, bevor er leer ist.

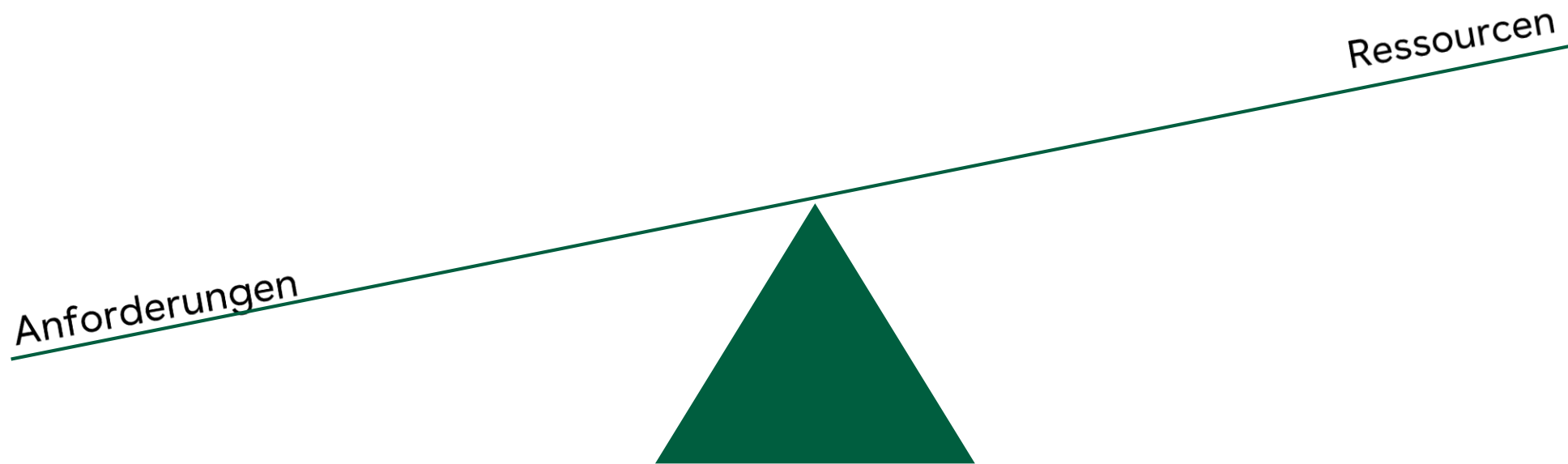
Eine Frage in die Runde...

Woran **erkennen Sie**,
dass Sie **zu viel Stress** haben?
(bzw. dass „Ihr Akku leer“ ist)



Quelle: pixabay.de

Anforderungs-Ressourcen-Modell



Die drei Ebenen des Stressgeschehens



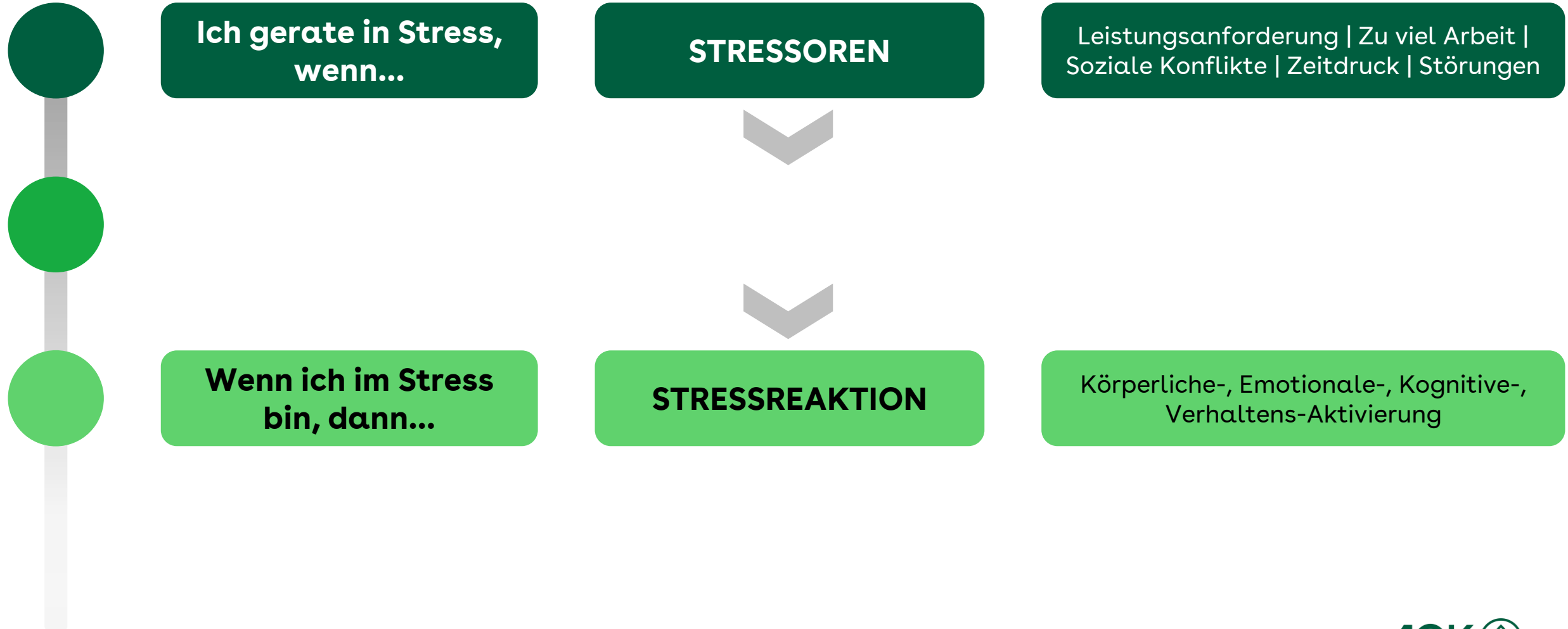
Ich gerate in Stress,
wenn...

STRESSOREN

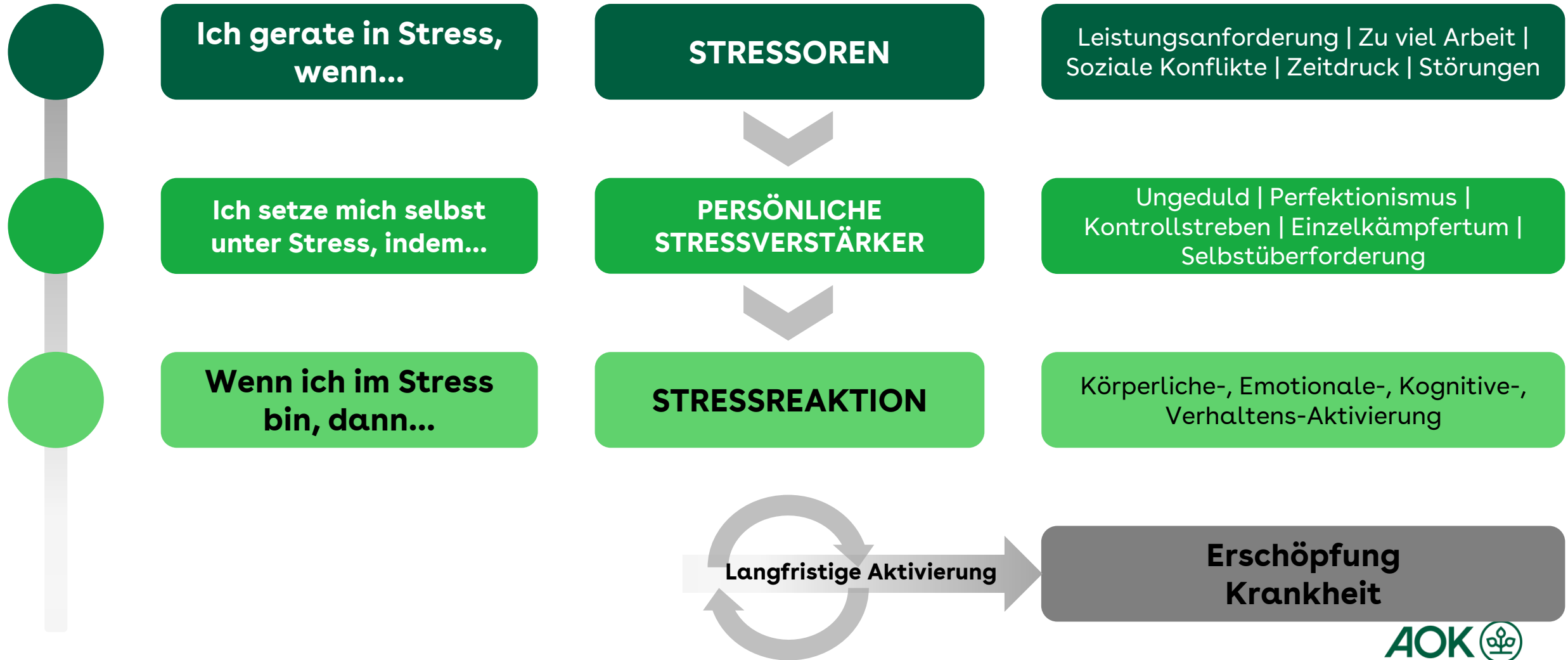


Leistungsanforderung | Zu viel Arbeit |
Soziale Konflikte | Zeitdruck | Störungen

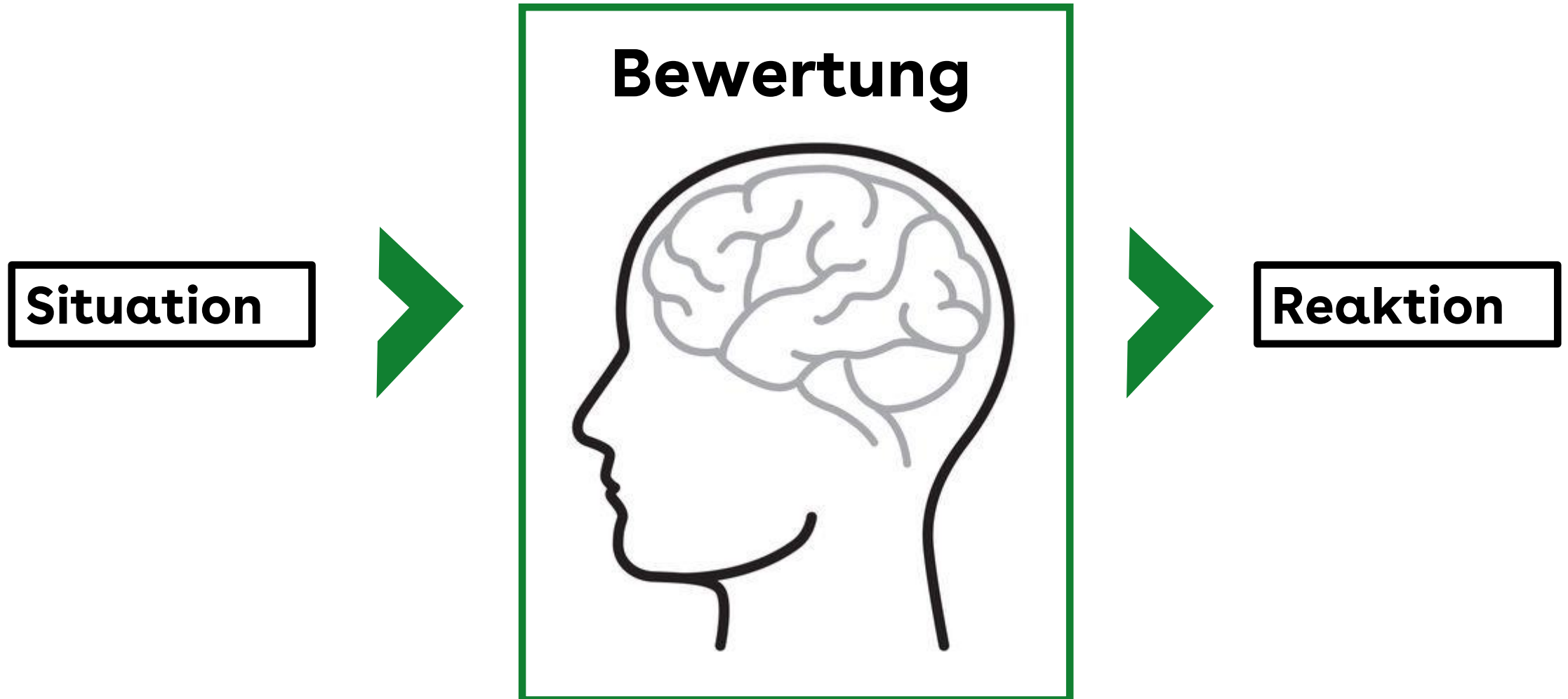
Die drei Ebenen des Stressgeschehens



Die drei Ebenen des Stressgeschehens



Wie kommt es zum Stress-Erleben?



Quelle: *How To Draw A Human Brain Step By Step Easy*
(fintorials.blogspot.com)

Und noch eine Frage in die Runde...

Was **hilft** Ihnen,
Ihren **Akku** wieder **zu füllen**?



Quelle: pixabay.de

Die drei Ebenen der Stressbewältigung

STRESSOREN

INSTRUMENTELLE STRESSKOMPETENZ
Anforderungen aktiv angehen



**STRESS-
VERSTÄRKER**

MENTALE STRESSKOMPETENZ
Förderliche Einstellung entwickeln



**STRESS-
REAKTION**

REGENERATIVE STRESSKOMPETENZ
Erholen und entspannen



Die drei Ebenen der Stressbewältigung

STRESSOREN

Prioritäten setzen | Zeit planen | Grenzen setzen
Soziales Netzwerk | Klärungsgespräche
Fortbildung



**STRESS-
VERSTÄRKER**

**STRESS-
REAKTION**

Die drei Ebenen der Stressbewältigung

STRESSOREN

Prioritäten setzen | Zeit planen | Grenzen setzen
Soziales Netzwerk | Klärungsgespräche
Fortbildung



STRESS- VERSTÄRKER

Stressverschärfende Gedanken wahrnehmen
Eigene Bewertung überdenken



STRESS- REAKTION

Die drei Ebenen der Stressbewältigung

STRESSOREN

Prioritäten setzen | Zeit planen | Grenzen setzen
Soziales Netzwerk | Klärungsgespräche
Fortbildung



STRESS- VERSTÄRKER

Stressverschärfende Gedanken wahrnehmen
Eigene Bewertung überdenken



STRESS- REAKTION

Entspannungstraining | Sport und Bewegung
Genuss im Alltag | Pflege von Hobbys
Regelmäßige Pausen | Schlafen



Ziele und Wirkung von Entspannung

- Stresshormone abbauen
- Energiereserven aufbauen
- Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren – Selbstregulation
- Achtsamer Umgang mit den eigenen Belastungsgrenzen
- Entspannung und Ruhe genießen („Nichts-tun“)
- Abbau körperlicher Übererregung
- Linderung körperlicher Beschwerden, wie z.B. Rückenverspannungen
- Gesünderer Schlaf

Anregungen für den Alltag

Schultermassage

Sitzen Sie locker in Ihrem Stuhl,
lassen Sie den Kopf langsam nach vorne fallen und entspannt hängen.

Greifen Sie mit der linken Hand die rechte Schulter und beginnen Sie, die Schulter zu massieren.

Wiederholen Sie mit der anderen Seite.

Zum Schluss lassen Sie die Arme locker hängen und machen mit dem Kopf ein paar
Kreisbewegungen, dreimal zu jeder Seite.

Anregungen für den Alltag

Kurzentspannungs-Formel

Ein Satz, den Sie sich immer wieder zwischendurch sagen, wie z.B.

„Ich achte darauf, meine Schultern, meinen Kiefer und meine Stirn zu entspannen, lehne mich zurück und achte auf meinen Atem, bis ich ruhiger werde.“

- „Es ist wie es ist“
- „Nicht alle müssen mich mögen“
- „Ich achte auf mich“
- „Das Leben ist zu kurz für Ärger“

Anregungen für den Alltag

4-8-4 Atmung

Legen Sie die Hände auf den Bauch

Schließen Sie die Augen

Konzentrieren Sie sich auf die Atmung und entspannen Ihre Muskeln

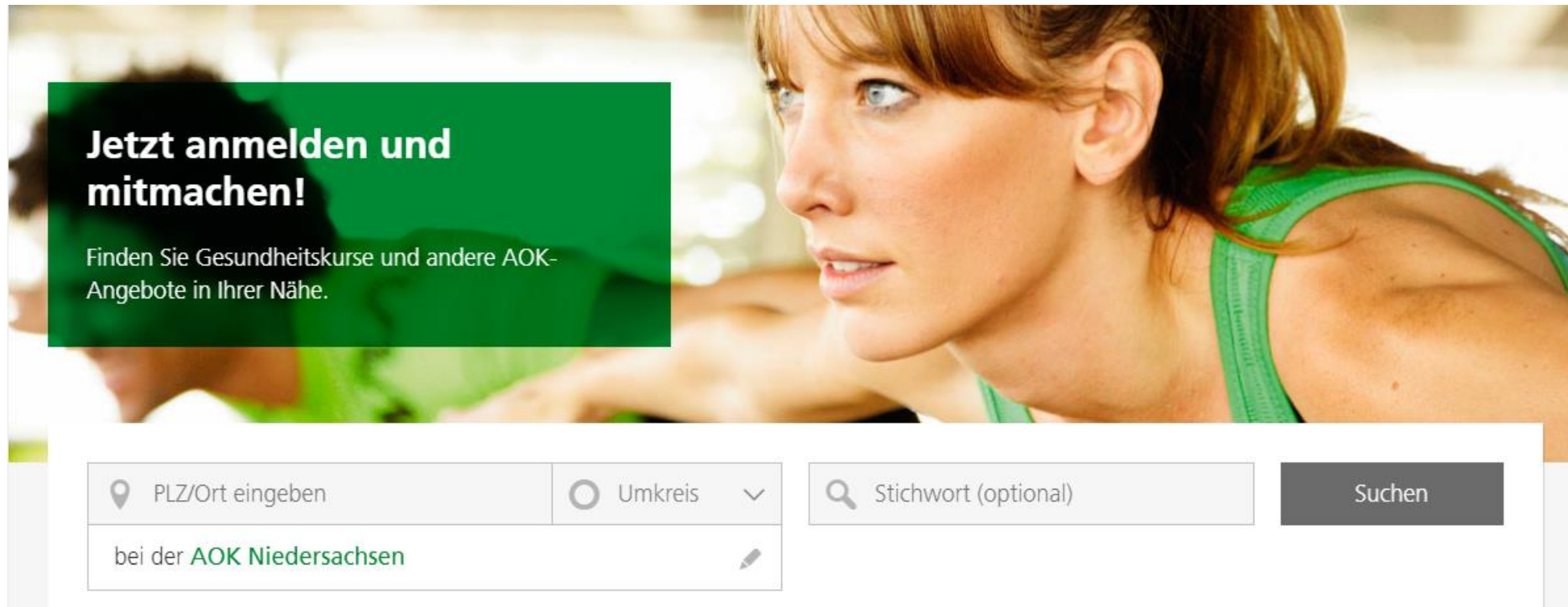
Atmen Sie nun für 4 Sekunden ein und für 8 Sekunden aus

Wiederholen Sie diesen Atemrhythmus mindestens für 4 Atemzüge

Entspannungs-Kurse in Ihrer Nähe:

Sie finden die Angebote in Ihrem Umkreis unter folgendem Link:

<https://www.aok.de/pk/niedersachsen/landingpages/gesundheitsangebote/>



Jetzt anmelden und mitmachen!

Finden Sie Gesundheitskurse und andere AOK-Angebote in Ihrer Nähe.

PLZ/Ort eingeben Umkreis

**Als AOK-Versicherte werden Ihnen bis zu 2 Kurse pro Jahr bezahlt.
Vorher müssen Sie dafür einen Gesundheitsgutschein beantragen.**

Online-Programm zur Stressverarbeitung:

Stress im Griff
ein kostenloses Online-
Programm der AOK



The screenshot shows the homepage of the 'Stress im Griff' program. At the top left is the AOK logo with the text 'AOK Die Gesundheitskasse.' and 'AOK-Programm Stress im Griff'. To the right is a 'Login' button and an orange 'Kostenlos teilnehmen' button. Below the navigation bar (Übersicht, Das Programm, Unser Stressexperte, Die Stress-im-Griff-Methode, Stress-Test) is a large image of a woman looking out a window. Overlaid on the image is a green box with the text 'Finden Sie Ihren Weg zu mehr Gelassenheit'. Below this, a paragraph states: 'Dieses AOK-Programm hilft Ihnen kostenlos, Stresspotentiale zu erkennen und entspannter damit umzugehen.'

www.stress-im-griff.de

(über Youtube; Auswahl)

Entspannungsübungen der AOK

Stressbewältigung -Achtsamkeitsübung bei Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich

<https://www.youtube.com/watch?v=NT8N8-h-ZNQ>

Stressbewältigung - Achtsamkeitsübung: Bauchatmung in Stresssituationen

<https://www.youtube.com/watch?v=6dlm64za5Uw>

So verlierst du die Angst, Entscheidungen zu treffen

<https://www.youtube.com/watch?v=HFGwHXJgH70>

Gefühls-Bodyscan Meditation zum Mitmachen

https://www.youtube.com/watch?v=uOe_3iBnsDk

Stressbewältigung – Achtsamkeitsübung: Bodyscan

<https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhIAg>

Diese geführte Meditation hilft gegen negative Gedanken

<https://www.youtube.com/watch?v=G6je6L5uEzA>

Hilfreiche Meditation bei Erschöpfung und Müdigkeit

<https://www.youtube.com/watch?v=uEV8APcrisc>

Angebote zur psychischen Gesundheit:

Online-Programm zum Umgang mit depressiven oder ängstlichen Beschwerden:

<https://moodgym.de/>

Iga (Initiative Arbeit und Gesundheit): Podcast zum Thema Innere Kündigung

<https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igapodcast/>

PsyGA (ein Angebot der Initiative Neue Qualität der Arbeit: Informationen rund um psychische Gesundheit an der Arbeit

<https://www.psyga.info/psychische-gesundheit>

Vielen Dank

Ines Jahn