

Stressmanagement - „Das Gute am Schlechten sehen“

Messe INTEGRA, 29.4.2016
Hanna Dirschl Mayer-Steiner

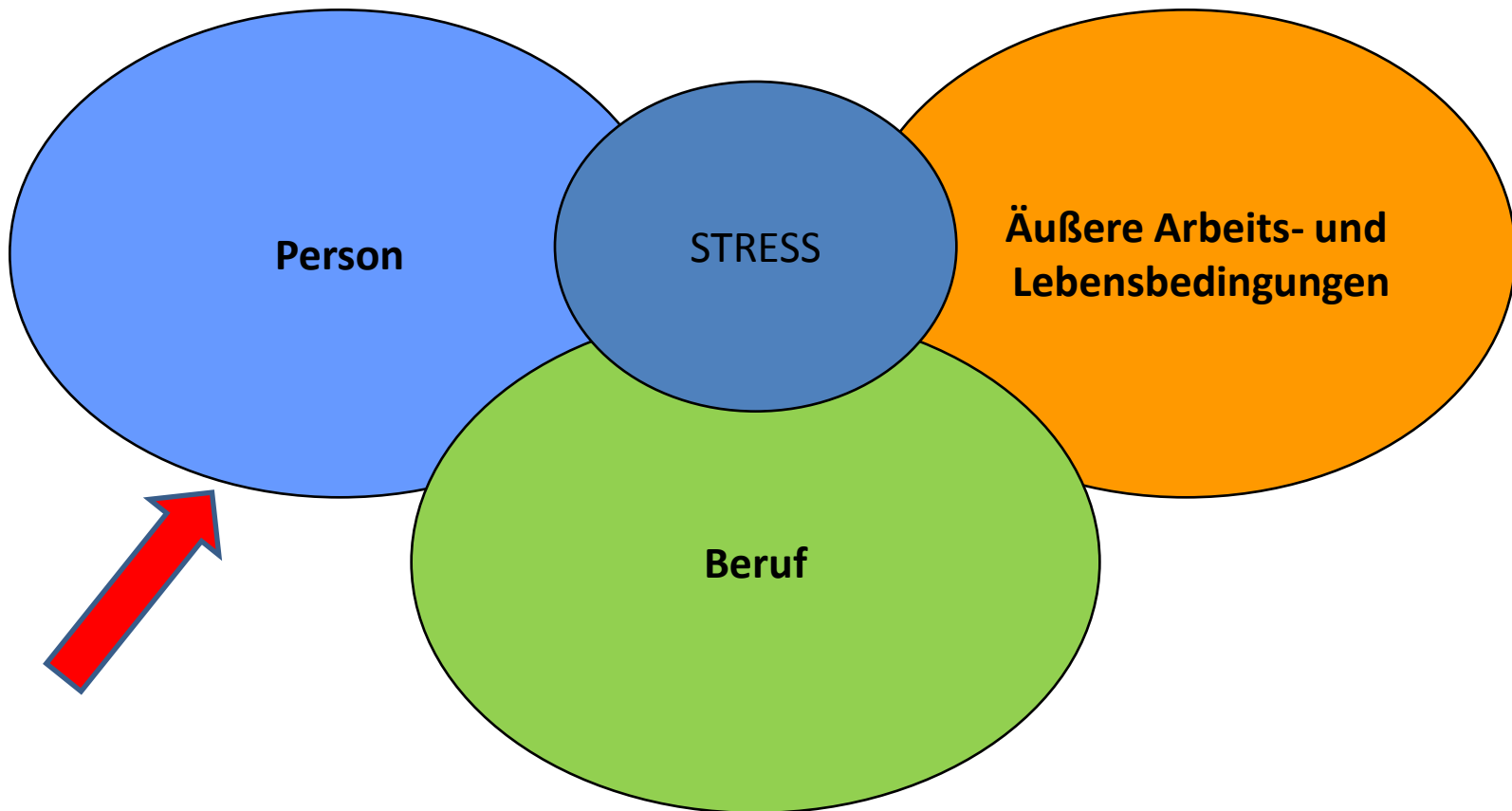
Inhalte

- Stress
- Gesunde Gegenstrategien
 - mentale Verhaltensänderung
 - Resilienz
 - Entschleunigung
 - Entspannung

Was ist Stress?

- ... eine lebenswichtige Funktion, die bei Gefahr oder einer besonderen Anforderung auftritt.
- ... natürlicher Schutzmechanismus, der zusätzlich Energien bereitstellt und gleichzeitig Leistung, Kreativität und Vitalität fördert.

Stress- und Risikofaktoren



Stressor „PERSON“

Antreiber

- „Sei perfekt!“
- „Sei schnell!“
- „Streng dich an!“
- „Mach es allen recht!“
- „Sei stark!“

Chancen/ Stärken

„Streng dich an“

- Willensstärke
- Disziplin
- Durchhaltevermögen
- Ausdauer
- Fleiß

„Mach es allen recht!“

- Anpassungsfähigkeit
- Geduld
- Beliebtheit
- Loyalität
- Gerechtigkeit

Chancen/ Stärken

„Sei perfekt!“

- Genauigkeit, Verlässlichkeit
- Sicherheit, Vertrauen
- Pünktlichkeit
- Kompetenz
- Klarheit

„Sei schnell!“

- Dynamik
- Flexibilität
- Leistungsstärke
- Zeitbewusstsein
- Effizienz

Chancen/ Stärken

„Sei stark!“

- Kraft
- Mut
- Unerschrockenheit
- Risikobereitschaft

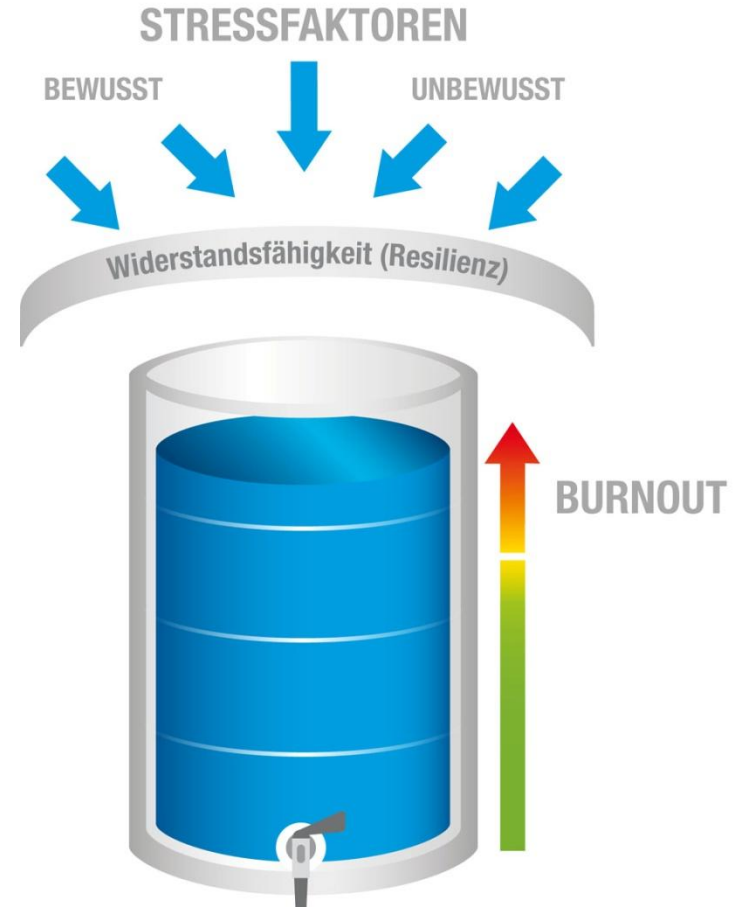
Chancen/ Stärken

„Sei stark!“

- Kraft
- Mut
- Unerschrockenheit
- Risikobereitschaft

Resilienz

**Bambusprinzip:
„Biegen statt brechen“**



Resilienz

- nicht angeboren,
- kein Persönlichkeitsmerkmal
- bildet sich mit der Zeit in der Auseinandersetzung mit sich und der Umgebung

TRAINIERBAR!

Förderliche Einflussfaktoren

Haltung:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientiert

”

Fähigkeiten:

- Selbststeuerung
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientiert
- Zukunftsplanung

Entschleunigung

- ♥ Konzentriere dich auf positive Dinge
- ♥ Schätze den Zeitbedarf, setze Limits und delegiere
- ♥ Setze Prioritäten und sage NEIN
- ♥ Schaffe Ordnung und entrümpel – den Kleiderschrank, Schreibtisch, den Keller/Dachboden...
- ♥ Verplane nicht den ganzen Tag
- ♥ Habe Mut zur (Zeit)Lücke

Entspannung

AKTIV / bewegt

- Gehen, Nordic Walking
- Gymnastik
- Schwimmen, Radfahren
- Qi Gong, Tai Chi
- PMR, Feldenkrais
- Yoga
- Pilates
- Bogenschießen

PASSIV / ruhig

- Meditation
- Autog. Training
- Atemübungen
- Massage
- Klangschalen
- Fantasiereisen
- Aromaöle

...am Arbeitsplatz....

- Machen Sie öfters und kurze Pausen
- Trinken Sie zwischendurch - WASSER
- Wechseln Sie die (Sitz-)Position
- Atmen Sie oft und tief durch
- Machen Sie Ausgleichs- und Entspannungsübungen
- Nehmen Sie die Umwelt bewußt wahr
- Lenken Sie Ihr Bewußtsein auf positive Dinge