

Webinare **Good to Know** 2021

Stressbewältigung - Gesund trotz hoher Arbeitsbelastung

Referent: Robert Laabs, Senior Berater Gesundheitsmanagement

AGENDA



- Definitionen & Stressfaktoren
- Drei Ebenen der Stressentstehung
- Strategien zur Stressbewältigung
- Unterstützungsangebote

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf eine Differenzierung der Geschlechter. Sämtliche Bezeichnungen gelten gleichermaßen für jede Person.

DEFINITIONEN & STRESSFAKTOREN



STRESSEMPFINDEN AM ARBEITSPLATZ



Stressfaktoren

- Termin- und Leistungsdruck
- Kurzfristige Änderungen
- Multitasking
- Unterbrechungen und Störungen

ZAHLEN & FAKTEN

Stresszunahme



Anstieg der AU-Tage bezogen auf psychische Erkrankungen

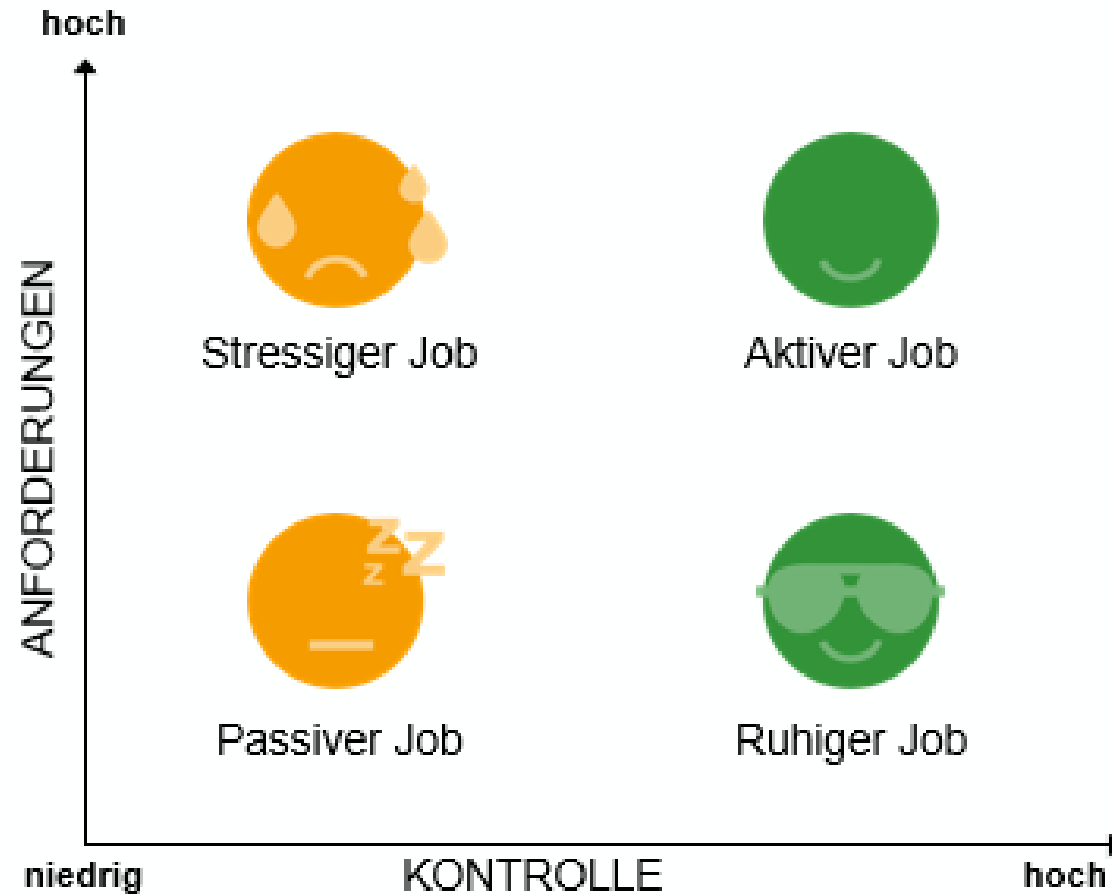


Quelle: Psychoreport 2020, DAK / Arbeitswelt im Wandel. Zahlen - Daten - Fakten 2020 | BAuA

Aufteilung in drei ineinandergreifende Ebenen



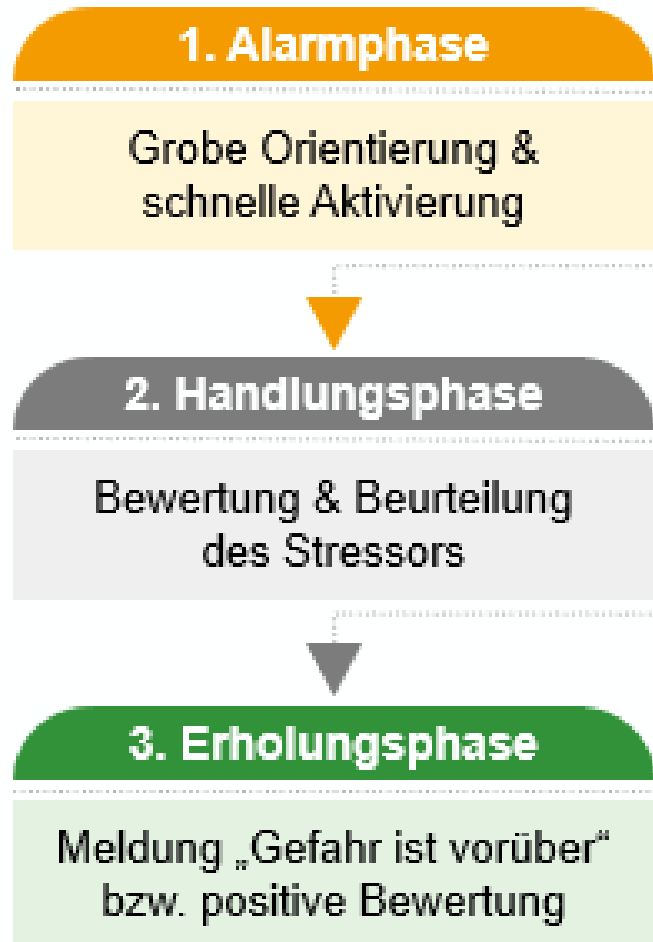
DAS ANFORDERUNGS-KONTROLL-MODELL



Hohe Anforderungen in Kombination mit geringer Kontrolle erzeugen häufig (negative erlebten) Stress!

Grafik: Eigene Darstellung nach Karasek/Theorell (1990), B.A.D. 2020

PHASEN DER STRESSREAKTION



VERÄNDERUNGEN AUF ANDEREN EBENEN (Beispiele)

DENKEN	VERHALTEN	FÜHLEN
Eingeengte Wahrnehmung	Aggressivität	Unsicherheit
Konzentrationsschwäche	Rückzug	Hilflosigkeit
Lernschwierigkeiten	Verkrampfte Gestik	Traurigkeit
Unfähigkeit abzuschalten	Nervosität	Angst (z.B. zu versagen)
Entscheidungsschwierigkeit	Stottern	Wut

STRATEGIEN ZUR BEWÄLTIGUNG

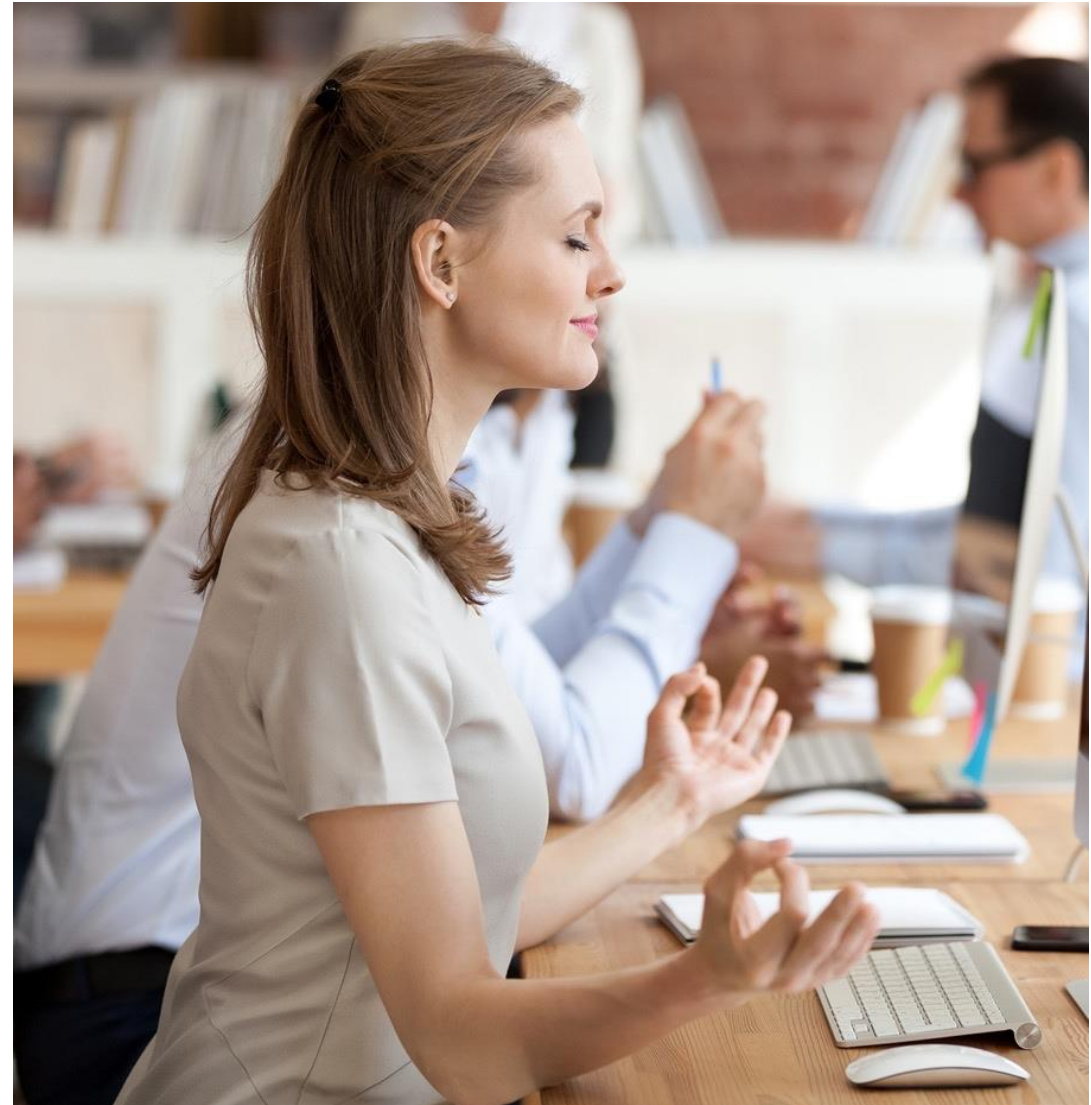


Es sind Kompetenzen auf jeder Ebene zu entwickeln.





- Bewusstes Atmen
- Positive Selbstgespräche
„Ich schaff‘ das schon.“
- Fäuste ballen und loslassen
- Muskulatur lockern
Schultern fallen lassen
- Gezielte Ablenkung
Kaffee holen
- Wahrnehmungslenkung
Hobby, letzter Urlaub



ENTSPANNUNG



Grad körperlicher Aktivität



PASSIV



RUHIG



AKTIV

Gönnen Sie sich häufige Auszeiten mit echten „Zufriedenheitserlebnissen“.





*„Wir brauchen Stress,
um uns weiterzuentwickeln.“*

STRESS ...

- ist überlebenswichtig.
- bringt Energie.
- macht Sinn.
- ist individuell.
- kann toxisch werden.
- braucht Regeneration.

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf eine Differenzierung der Geschlechter. Sämtliche Bezeichnungen gelten gleichermaßen für jede Person.

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE



Umfassende Beratung

- Beratung bei individuellen Problemlagen
- Beratung rund um das Thema Pflege
- Beratung in finanziellen Schieflagen
- Beratung zu rechtlichen Fragestellungen*

Ihre EAP-Beratung erreichen Sie 24/7 kostenfrei unter
0800 0004921 oder unter **www.eap-beratung.de**

Passwort: **conti-eap**



*Vermittlung des Zugangs zu einer telefonischen Erstberatung durch externe, selbstständige Rechtsanwälte



Robert Laabs
Senior Berater
Gesundheitsmanagement
Zentrum Magdeburg
Robert.Laabs@bad-gmbh.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf eine Differenzierung der Geschlechter. Sämtliche Bezeichnungen gelten gleichermaßen für jede Person.

SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN

