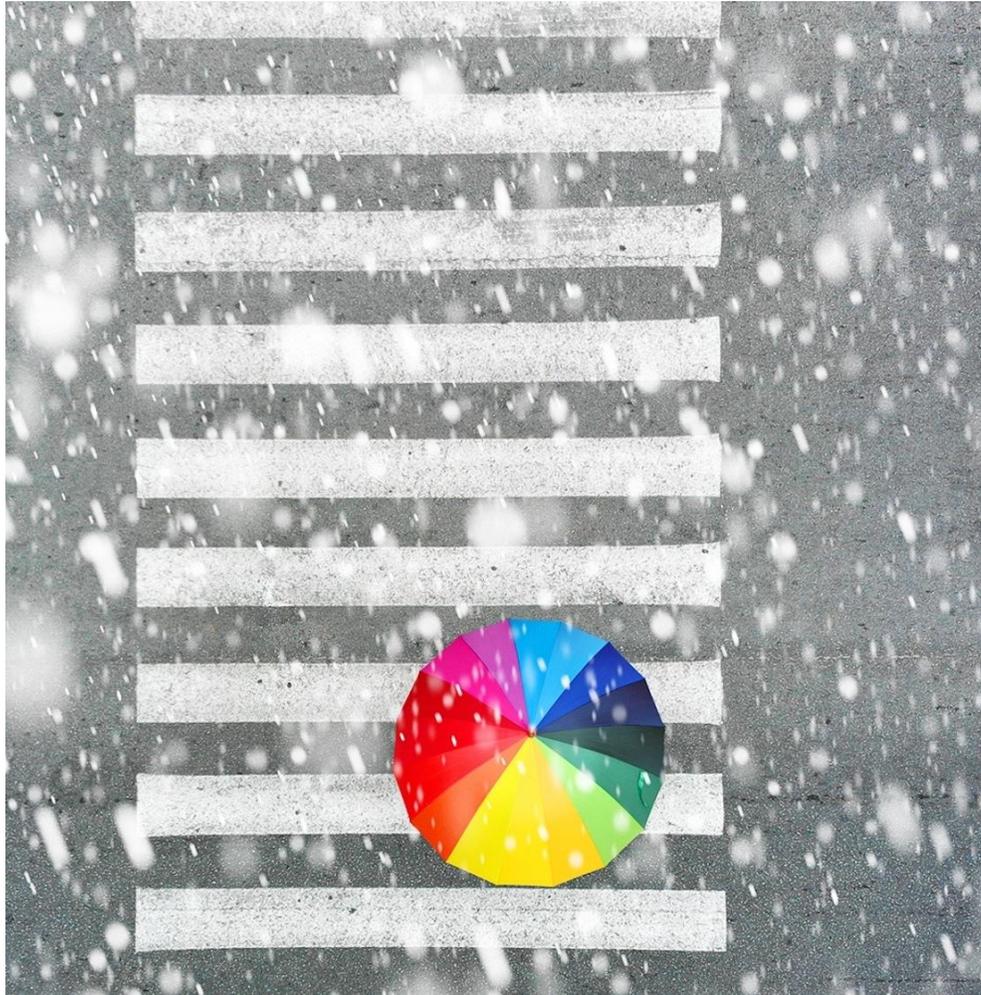


# Webinare **Good to Know** 2021

**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



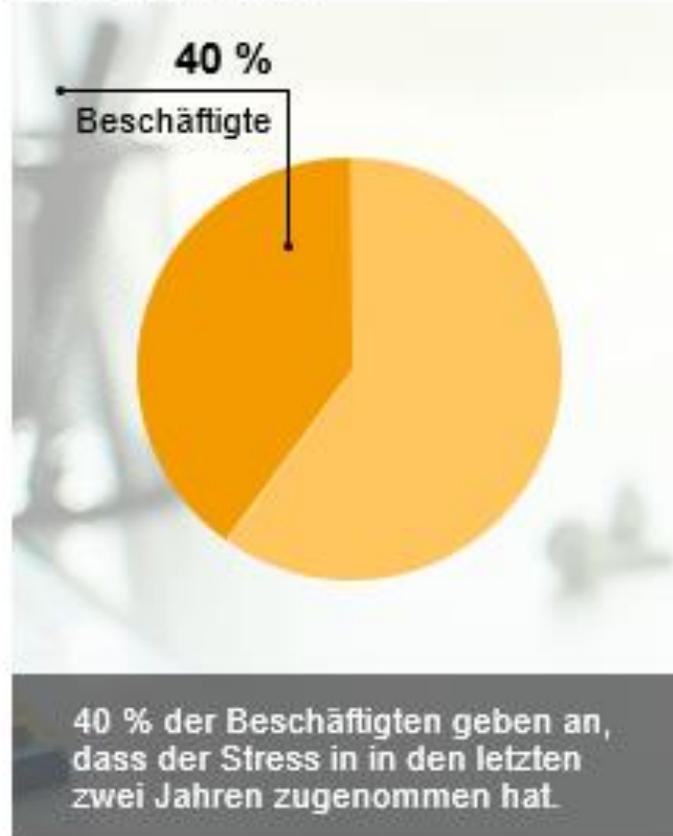


## Stressfaktoren

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

# ZAHLEN & FAKTEN

## Stresszunahme



## Anstieg der AU-Tage bezogen auf psychische Erkrankungen



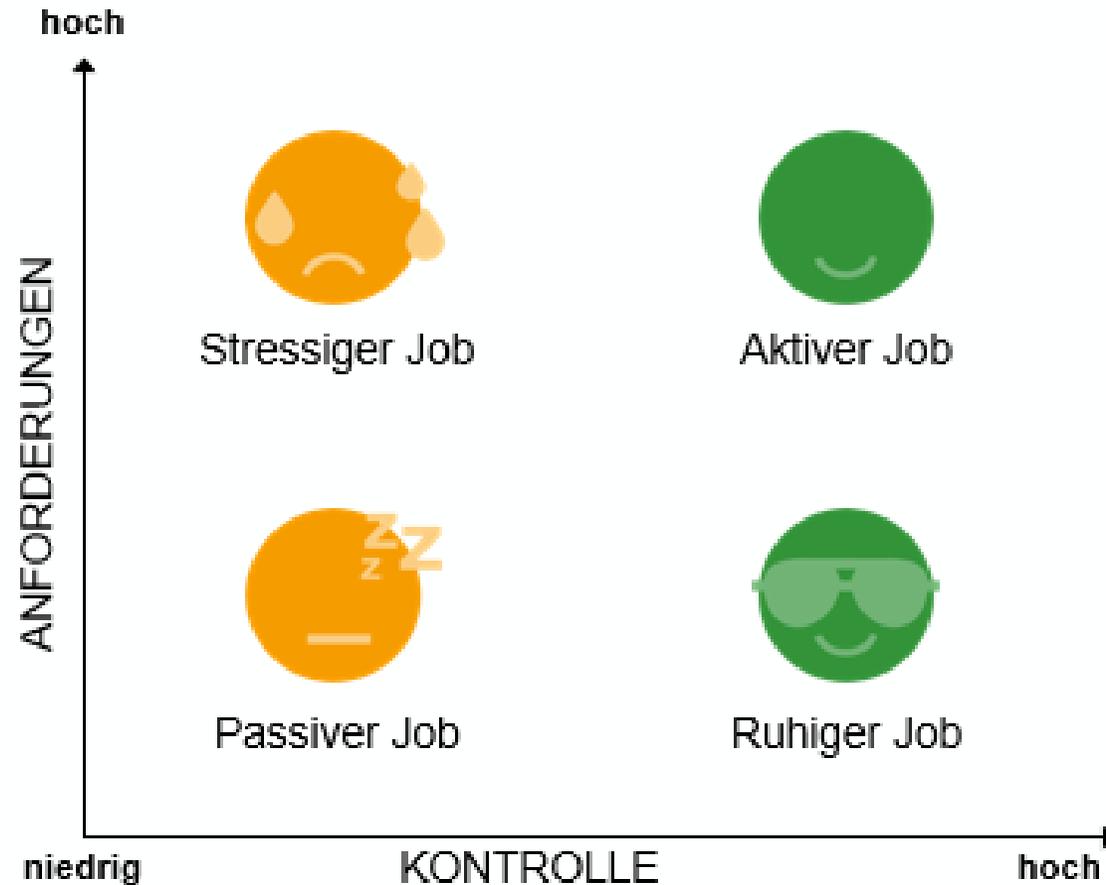
Quelle: Psychoreport 2020, DAK / Arbeitswelt im Wandel. Zahlen - Daten - Fakten 2020 | BAuA



## 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.**





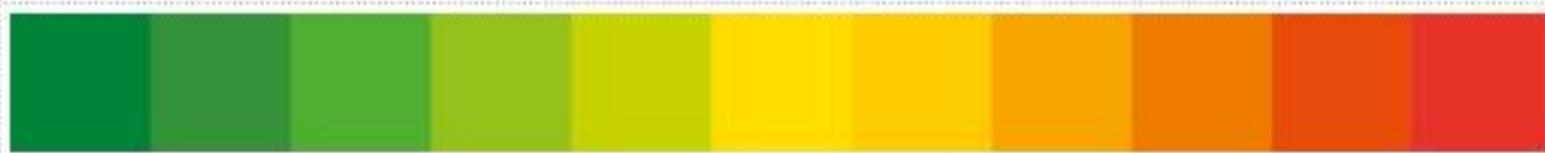
- Bewusstes Atmen
- Positive Selbstgespräche  
*„Ich schaff‘ das schon.“*
- Fäuste ballen und loslassen
- Muskulatur lockern  
*Schultern fallen lassen*
- Gezielte Ablenkung  
*Kaffee holen*
- Wahrnehmungslenkung  
*Hobby, letzter Urlaub*



## 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](http://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

