

Stress & Burnout

Was ist Stress?

Stress gehört zum täglichen Leben. Es ist eine Reaktion des Körpers auf eine herausfordernde Situation. Er kann sich positiv (Sport) und negativ (zu viel Arbeit) anfühlen.

Definition: Stress ist ein natürlicher Mechanismus, um den Körper durch Hormonausschüttung optimal auf bevorstehende Leistungen vorzubereiten.

Die 7 Schritte der Stressentwicklung

Wann wird Stress zu Burnout?

1. Vorbereitung des Körpers auf Flucht-Kampf: Atem, Puls, Konzentration, Anspannung, Hormone (reversibel)
2. Muskelverspannung
3. chronische Muskelschmerzen
4. geistige Ermüdung, Überforderung, erhöhte Reizbarkeit
5. organische Probleme
6. körperlicher + nervlicher Zusammenbruch = **Burnout**
7. Tod durch Herzinfarkt, Schlaganfall, Selbstmord ...

Und wo steht Du?

In der Stress-/ Erschöpfungsspirale auf der nächsten Seite werden die Symptome, die häufig ignoriert werden, detaillierter dargestellt.



Die Erschöpfungsspirale

Energieverlust
Nervosität

Schlafstörungen
Rückenschmerzen

Leistungsabbau
Verspannungen

häufige Infekte
Konzentrationschwäche

Müdigkeit
Schmerzen
aller Art

Ruhelosigkeit
Abgeschlagenheit
Reizbarkeit

Niedergeschlagenheit
Mutlosigkeit
Ängste

Grübelattacken
Rückzug
Teilnahmslosigkeit
Verzweiflung

BURNOUT



Yoga
in Hildesheim

Stressentwicklung

Erkenne Deine persönlichen Stressauslöser, Stressverstärker und Stressreaktionen, indem Du die Sätze ergänzt.

Ich gerate in Stress, wenn...
(Stressauslöser)

Ich setze mich selbst unter Stress, indem...
(Stressverstärker)

Wenn ich im Stress dann, dann...
(Stressreaktionen)



Stresskompetenzen

Überlege nun, was Du auf den verschiedenen Ebenen der Stressentwicklung tun kannst:

Instrumentelle Stresskompetenz: Anforderungen aktiv angehen
(Ich gerate in Stress, wenn...)

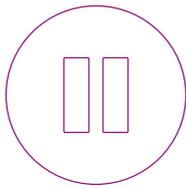
Mentalele Stresskompetenz: förderliche Einstellung entwickeln
(Ich setze mich selbst unter Stress, indem...)

Regenerative Stresskompetenz: Ausgleich schaffen
(Wenn ich im Stress dann, dann...)



Tipps für einen ausgeglichenen und produktiven Arbeitstag

Du möchtest neue Gewohnheiten in Deinen Alltag integrieren? Einfach Symbol ausschneiden und als Erinnerung für Dich positionieren: am Monitor des Arbeitsplatzes, in der Geldbörse, am Kühlschrank oder Badspiegel ...



Gönne dir eine
Pause



Gehe achtsam
spazieren



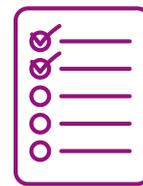
Lege dein Handy
weg



Trinke jeden Tag
2 Liter Wasser



Achte auf einen
gesunden Schlaf



Plane deinen Tag
im Voraus



Nimm dir regelmäßig
Zeit für dich



Lies ein Buch



Meditiere
regelmäßig



Übe dich in
Dankbarkeit



Schreibe Gedanken
nieder



Bewege dich
regelmäßig



Reduziere
Ablenkungen



Etabliere eine
Morgenroutine



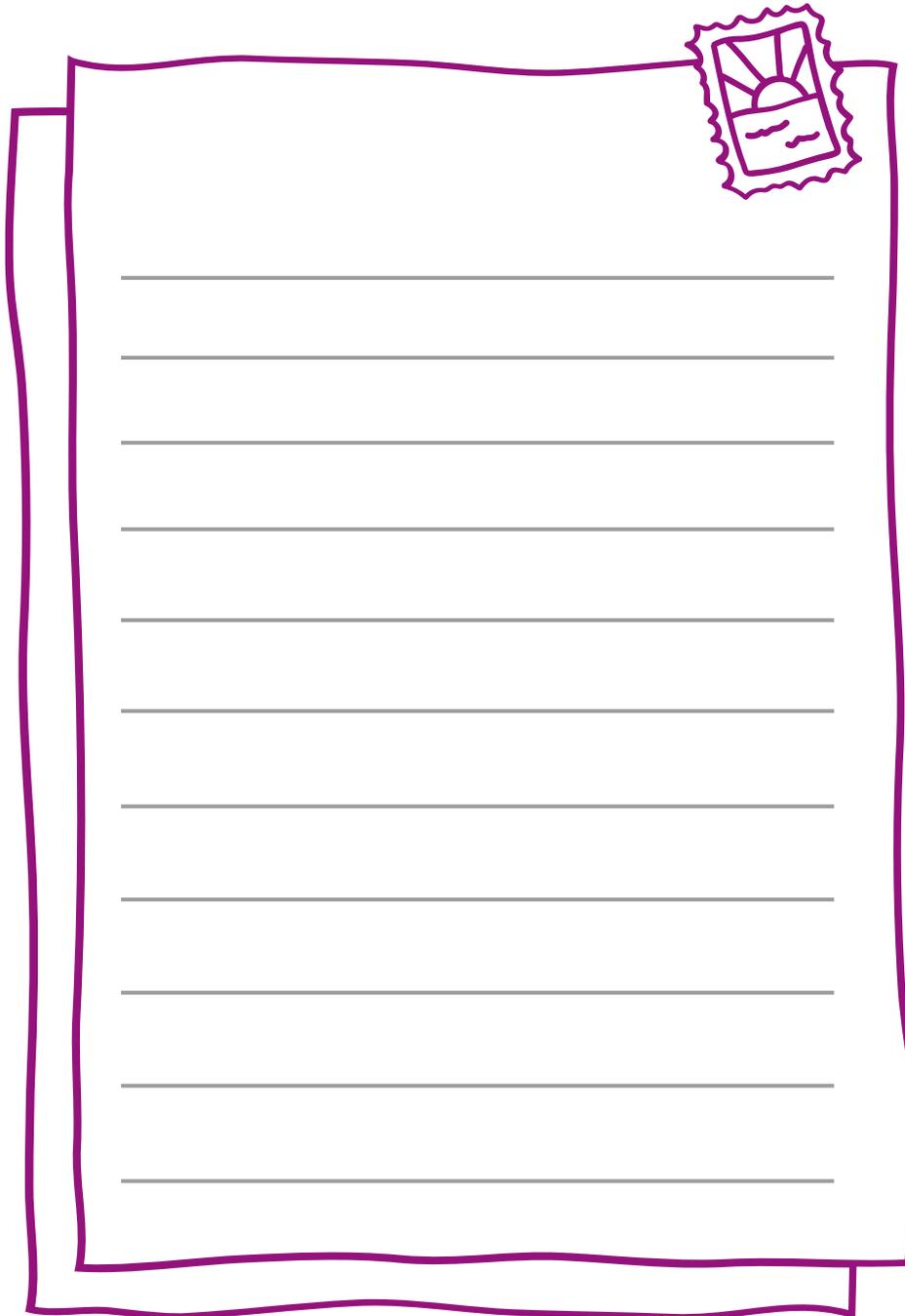
Vermeide
Multitasking

Reflexionsfragen

Die folgenden Fragen und Übungen kannst Du nutzen um das Stresslevel in Deinem beruflichen und privaten Alltag zu senken, einen gesünderen Umgang mit herausfordernden Situationen zu entwickeln.

Was kannst Du heute tun, um achtsamer durch den Alltag zu gehen?

Was schenkt Dir Energie? Schreibe diese Dinge auf und überlege Dir, was Du hiervon noch mehr in deinen Alltag integrieren könntest.



A large, hand-drawn purple outline of a sheet of paper with a scalloped edge. In the top right corner, there is a small, square stamp with a scalloped border containing a simple drawing of a sun with rays. The main body of the paper is filled with horizontal lines for writing.



Yoga
in Hildesheim

Was brauchst Du heute, um gut durch den Tag zu kommen? Wie kannst Du selbst dazu beitragen?

Vertrauen

Kraft

Liebe

Gelassenheit

Mut

Aufmerksamkeit

Motivation

Achtsamkeit

Freude

Sicherheit

Entspannung



Innere Antreiber

Unter dem Begriff "Innere Antreiber" versteht man verinnerlichte Verhaltensweisen. Diese werden vor allem im Kindesalter angelegt und sind geprägt von der Erziehung der Eltern und anderer Bezugspersonen (Kindergarten, Schule), deren Verhalten, Erwartungen und Anweisungen. Die Antreiber motivieren uns zu einem bestimmten Verhalten. Vor allem in Stresssituationen verfallen wir jedoch unbewusst in die extreme Ausprägung eines oder mehrerer Antreiber und erhöhen dadurch das Stresslevel.

Die Antreiber, ihre Absichten und die Auswirkungen

Sei perfekt!

- arbeitet sehr genau; will immer 200% geben, vollkommen sein & gewappnet für jede Eventualität
- verliert sich in Kleinigkeiten; Aufgaben dauern viel länger wegen Unzufriedenheit

Beeil Dich!

- will viel erledigen / erleben in kürzester Zeit
- macht häufig Flüchtigkeitsfehler; nimmt sich zu viel vor

Sei stark!

- will keine Gefühle ("Schwäche") zeigen, keine Aufgaben / Verantwortung abgeben
- wirkt emotional distanziert; unterdrückt Gefühle; ignoriert eigene Belastungsgrenze

Streng Dich an!

- engagiert sich; hängt sich voll rein
- glaubt, dass etwas nichts wert ist, wenn es nicht anstrengend ist (ohne Fleiß kein Preis)

Mach's allen recht!

- will anderen gefallen, ihre Bedürfnisse befriedigen und es ihnen recht machen
- achtet nicht auf eigene Bedürfnisse; vermeidet eigenen Standpunkt; neigt zur Selbstaufgabe



Was treibt Dich an?

