eCKARDT
& Koop.-Partner

Interprofessioneller Gesundheitskongress Dresden

Stress erkannt - Gefahr gebannt

20. April 2018 / 16.30 – 18.00 Uhr

Nicht etwas Gutes zu tun,
sondern etwas Gutes zu bewirken
sind wir da.

Klaus Dörner,
Früherer Ärztlicher Direktor der Psychiatrie in Gütersloh

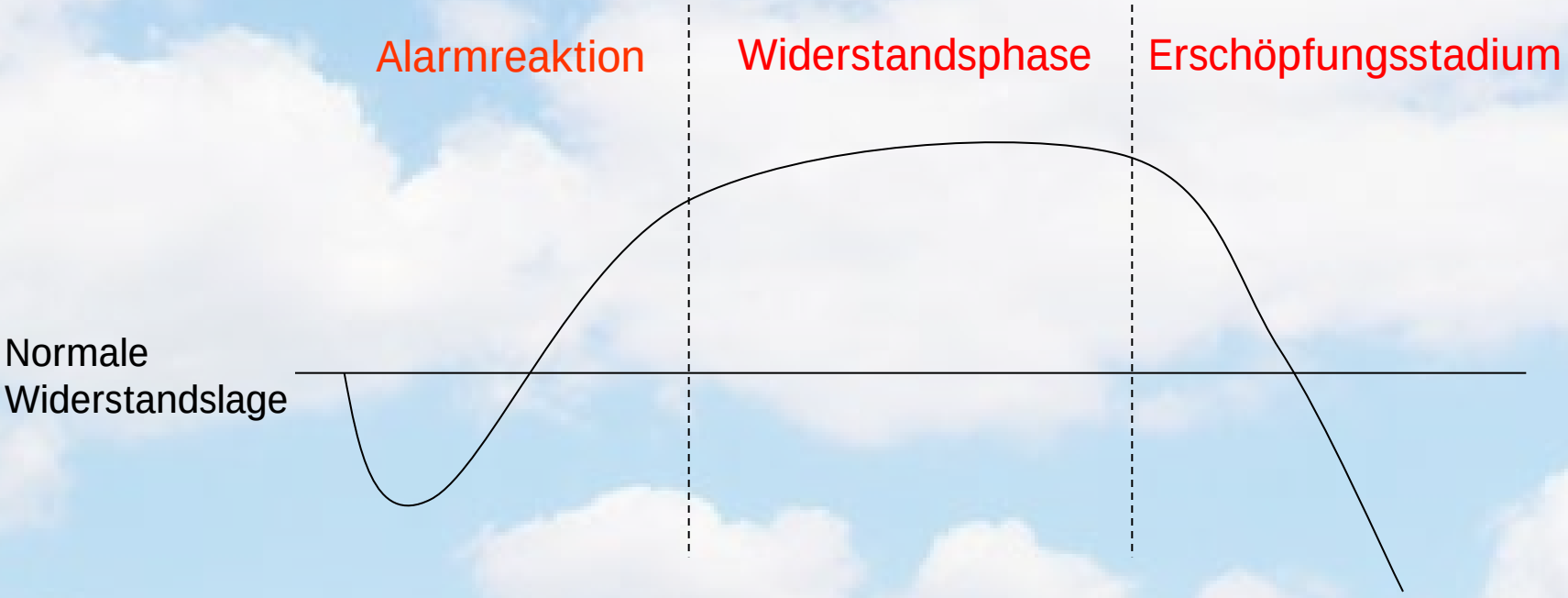
eckardt
erfolg ist menschlich

Stressauslöser (Stressoren)

- Physische Belastungen
- Bedeutende Lebensveränderungen
- Kleine Ärgernisse
- Katastrophale Ereignisse
- Gesellschaftlich bedingte Ängste

eckardt
erfolg ist menschlich

Das Stress- Modell von Selye



eckardt
erfolg ist menschlich

Die Ebenen der Stressreaktion

- Die gedankliche Stressreaktion
- Die emotionale Stressreaktion

- Die muskuläre Stressreaktion
- Die vegetativ- hormonelle Stressreaktion

eckardt
erfolg ist menschlich

Stress am Arbeitsplatz

- Stress aus der physikalischen Arbeitsumgebung
- Stress aus der Arbeitsaufgabe
- Stress aus der sozialen Arbeitsumgebung
- Stress aus der Organisationsstruktur

eckardt
erfolg ist menschlich

Kennzeichen eines Stress- Typs

- Bedürfnis nach Anerkennung, Angst vor Kritik
- Wettbewerbshaltung, latente Feindseligkeit, Unabhängigkeit in Leistungssituationen
- Verausgabungsbereitschaft, Ignorierung von Entspannungsbedürfnissen
- Genauigkeit, Gewissenhaftigkeit, Perfektionsbestreben
- Hetze, Zeitdruck, Ungeduld, Irritierbarkeit
- Berufliche Distanzierungsunfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, hohe Identifikationsbereitschaft mit vorgegebenen und selbst gesetzten Zielen

eckardt

erfolg ist menschlich

Skala der Stresserzeugung

Ereignis	Stresserzeugung
Tod des Ehegatten	100
Scheidung	73
Tod eines engen Familienmitglieds	63
Unfall oder Krankheit	53
Hochzeit	50
Urlaub	13
Weihnachten	12

Wenn Ihre Punktzahl innerhalb eines Jahres über 150 liegt, sind Sie großem Stress ausgesetzt, der manchmal mit physischen oder psychischen Krankheiten einhergeht.

Stehen Sie unter Stress?

	stimmt nicht			stimmt
1. Nach Feierabend fühle ich mich oft total erschöpft.	1	2	3	4
2. Ich kann mich selten an Wochenenden richtig erholen.	1	2	3	4
3. Ich habe oft Probleme mit Muskeln, die steif und angespannt sind.	1	2	3	4
4. Ich mache mir Sorgen um meinen Job.	1	2	3	4

eckardt

erfolg ist menschlich

Stehen Sie unter Stress?

	stimmt nicht			stimmt
5. Andere sagen mir, dass ich mich mehr entspannen sollte.	1	2	3	4
6. Ich bin oft deprimiert.	1	2	3	4
7. Ich plane den kommenden Tag nie im Voraus.	1	2	3	4
8. Ich mache mir große Gedanken darüber, was andere von mir halten, und ob sie mich mögen.	1	2	3	4
9. Ich nehme mir oft zu viel vor.	1	2	3	4
10. Ich nehme oft Arbeit mit nach Hause.	1	2	3	4

Gesamt:

eckardt
erfolg ist menschlich

Auflösung

- Wenn Sie weniger als 15 Punkte haben, stehen Sie wenig unter Stress.
- Wenn Sie mehr als 30 Punkte haben, müssen Sie sofort Maßnahmen ergreifen, um Ihren Stresspegel zu senken.
- Wichtig ist, dass Sie sich überlegen, welche Stressursachen es für Sie gibt.

Stressbewältigungs-möglichkeiten
Systematische Bewältigung

Abreaktion

spontane Entspannung

Kurzfristig

positive Selbstgespräche

Wahrnehmungslenkung

eckardt
erfolg ist menschlich

gesunde Ernährung

körperliches Training

Kontakte

LANGFRISTIG

Einstellungsänderung

Entspannung

kreatives Handeln

Zeitmanagement

bewusste Konflikt-handhabung

eckardt

erfolg ist menschlich

Strategien-
Zeit gewinnen und ökonomisch arbeiten

1. Zeitbewusstsein entwickeln
2. Nie versuchen, mehrere Ziele gleichzeitig zu erreichen
3. Rangordnung für die anliegenden Aufgaben finden
4. Positive Selbst- und Fremdkontrolle schaffen

eckardt
erfolg ist menschlich

Was man in der akuten Stresssituation tun kann…

- systematische Spontanentspannung
- Ablenkung

- Wahrnehmungslenkung:

  auf einen beliebigen Gegenstand in der Nähe

  auf nach innen geschaute Bilder

  auf andere neutrale oder positive Gedanken

eckardt

erfolg ist menschlich

Entspannungstechniken

- progressive Muskelrelaxation (Jacobson)
- Autogenes Training
- Visualisierungsübungen
- Atemtechniken
- Stimmungsmanagement

→ Übung des „geschützten Ortes“

Organisationsentwicklung: Mitarbeiterbeteiligung und -fürsorge

- Mitarbeiterbeteiligung und -fürsorge
- Qualitätszirkel und Gesundheitszirkel
- Mitarbeitergespräch
- Teamentwicklung
- Supervision und Intervision
- Konfliktmanagement
- Jobrotation
- Angepasste Arbeitszeiten
- Austausch unter Kollegen

eckardt
erfolg ist menschlich

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dipl.-Psych. Thomas Eckardt

www.eckardt-training.de

Tel.: 06441 – 960 74

eCKARDT

erfolg ist menschlich