



Workshop 1 „Stress lass nach...“ Stressreaktionen erkennen und vermeiden

Digitale Gesundheitswoche

Online, 09.11.2021

Agenda

Workshop „Stress lass nach...“



#1 Grundlagen Prävention und Gesundheitsförderung

#2 Stresssignale und Auswirkungen

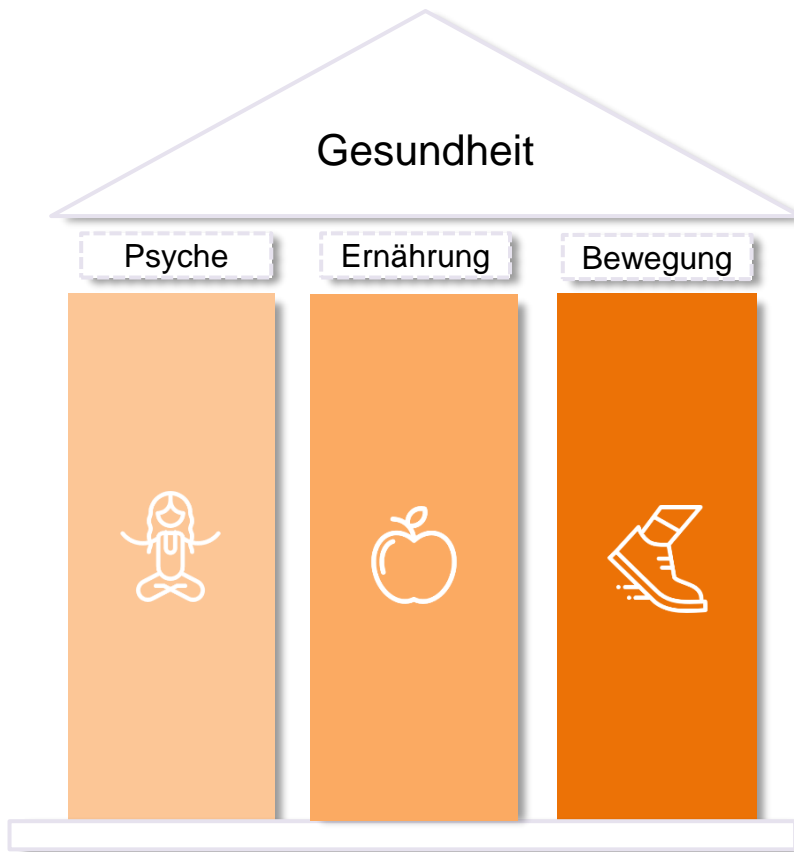
#3 Stressmanagement Ansatzmöglichkeiten

#4 Praxisübung

#5 Take Home

Die drei Säulen der Gesundheit

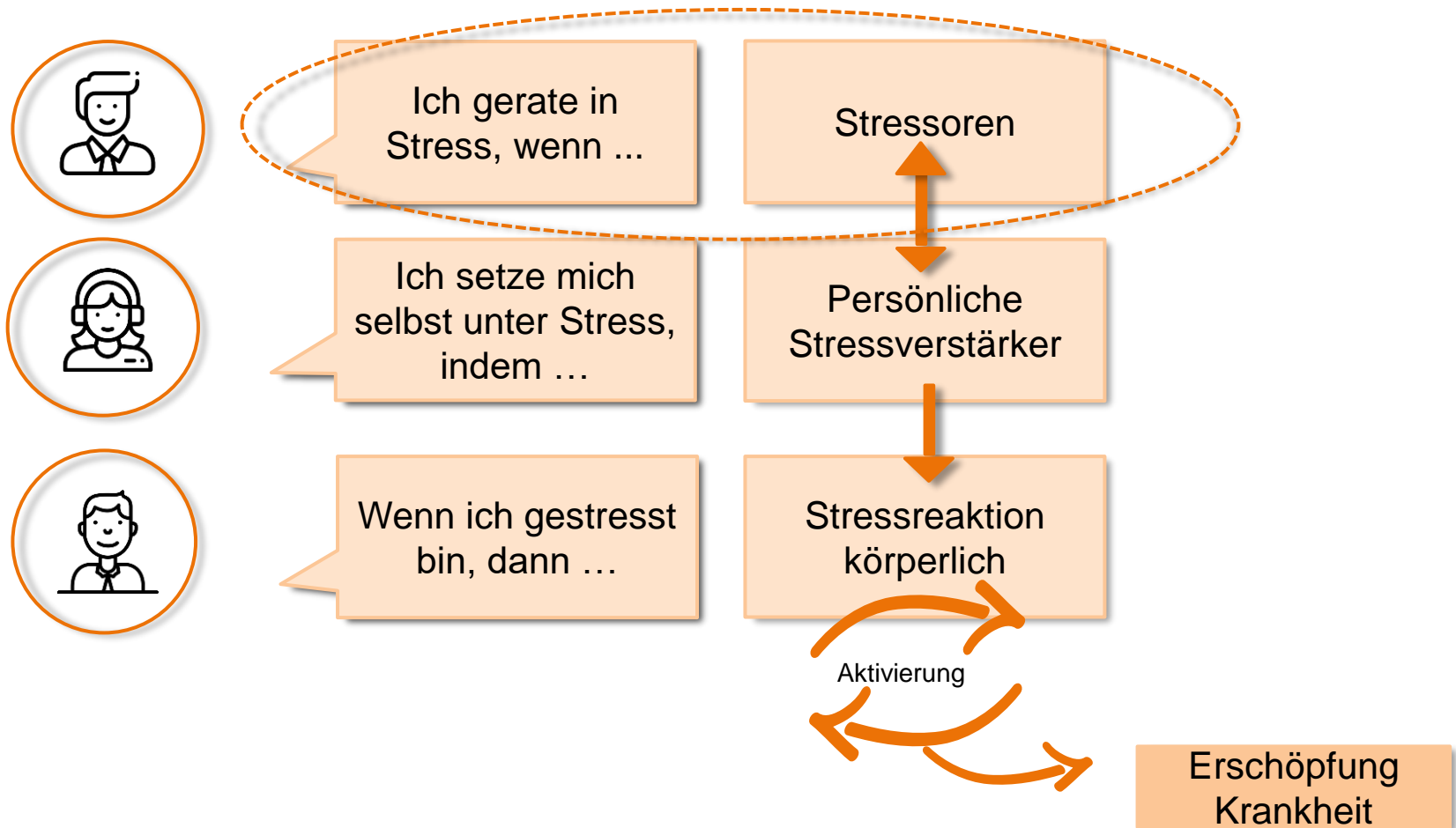
Ausgangslage für Prävention und Gesundheitsförderung.



Was bedeutet Gesundheit für Sie?

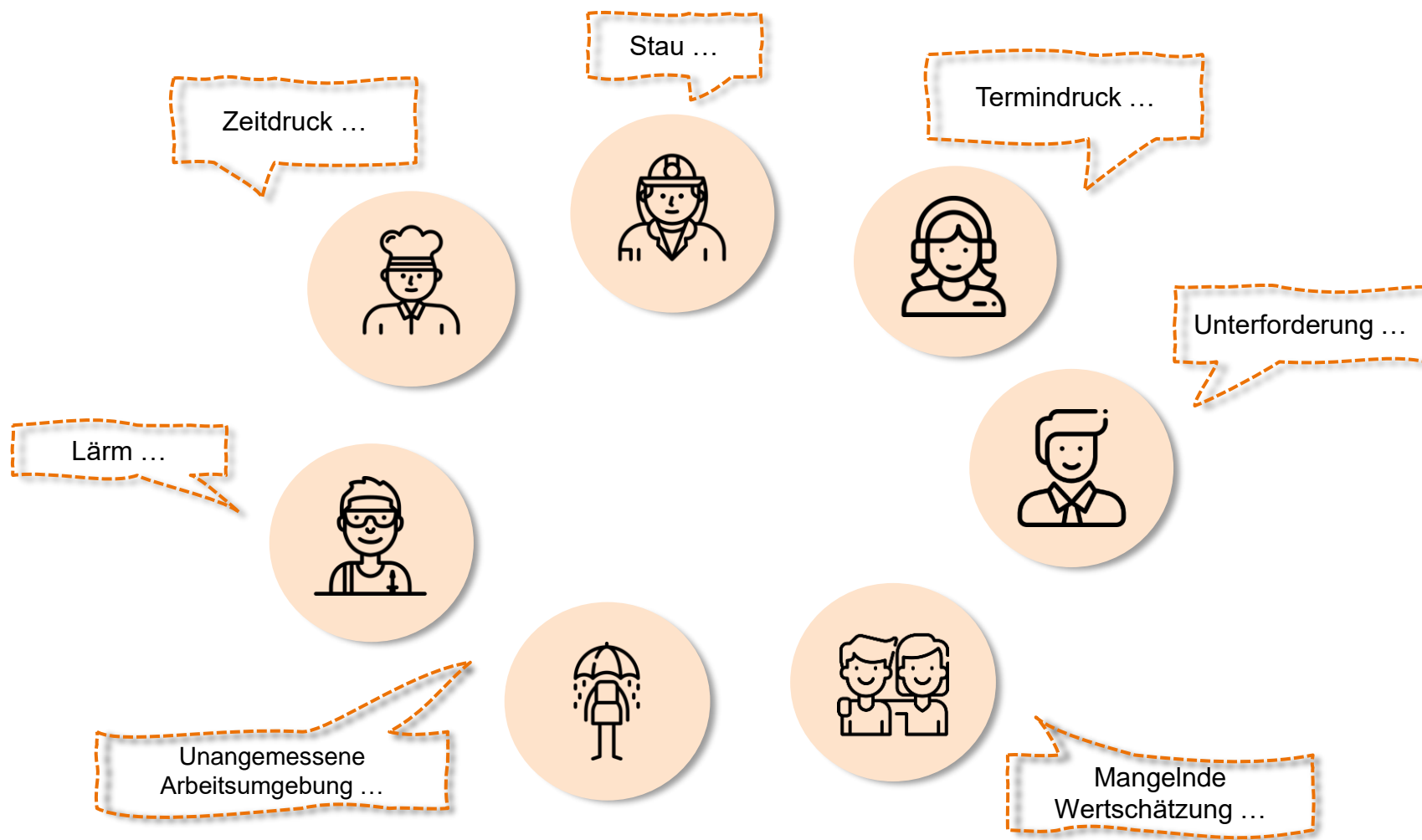
A large, empty rounded rectangle with a thin orange border, intended for a user to write their answer to the question "Was bedeutet Gesundheit für Sie?".

Was sind sogenannte Stressoren? Begriffseinführung.

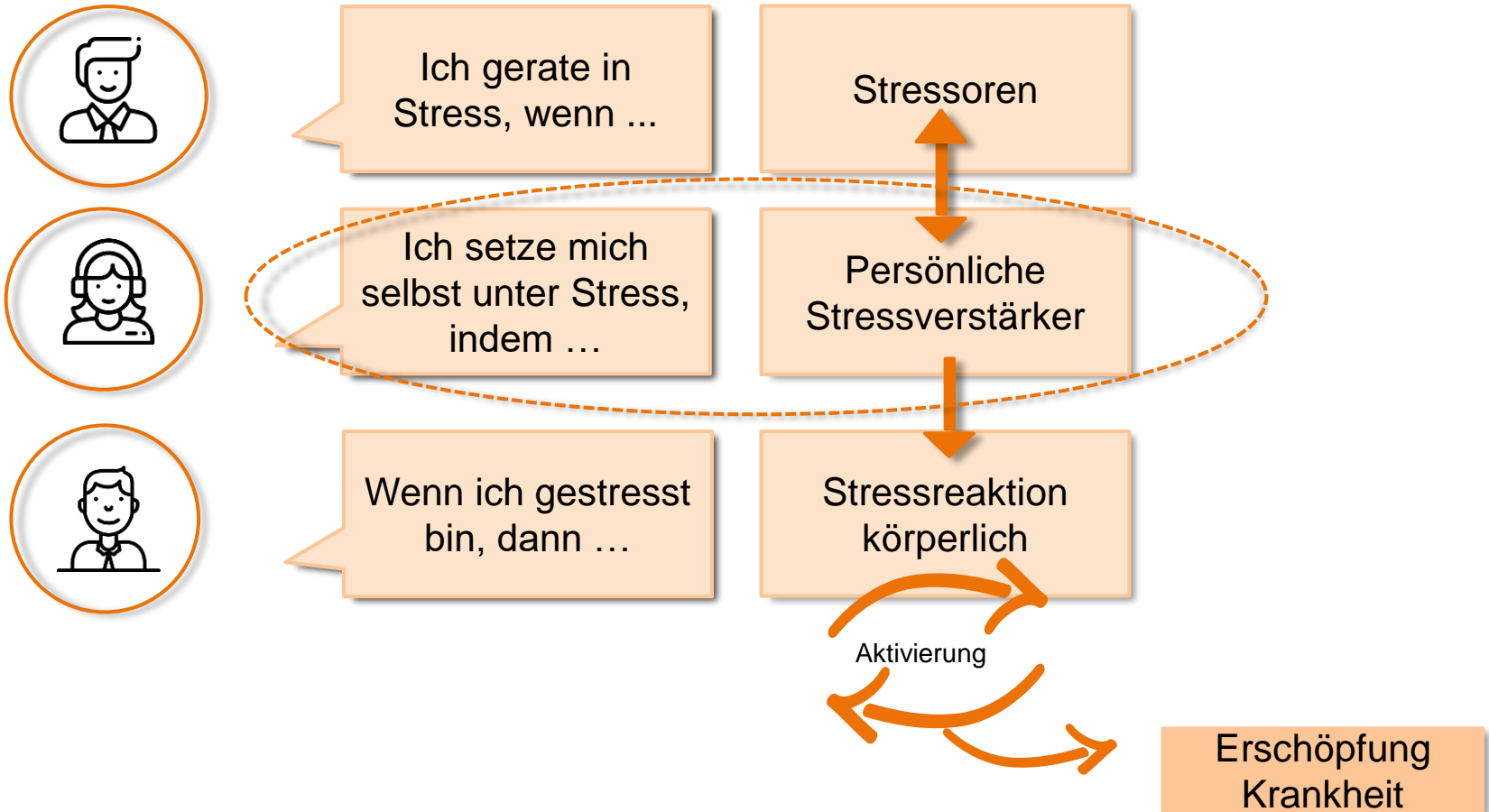


Was Stresst Sie?

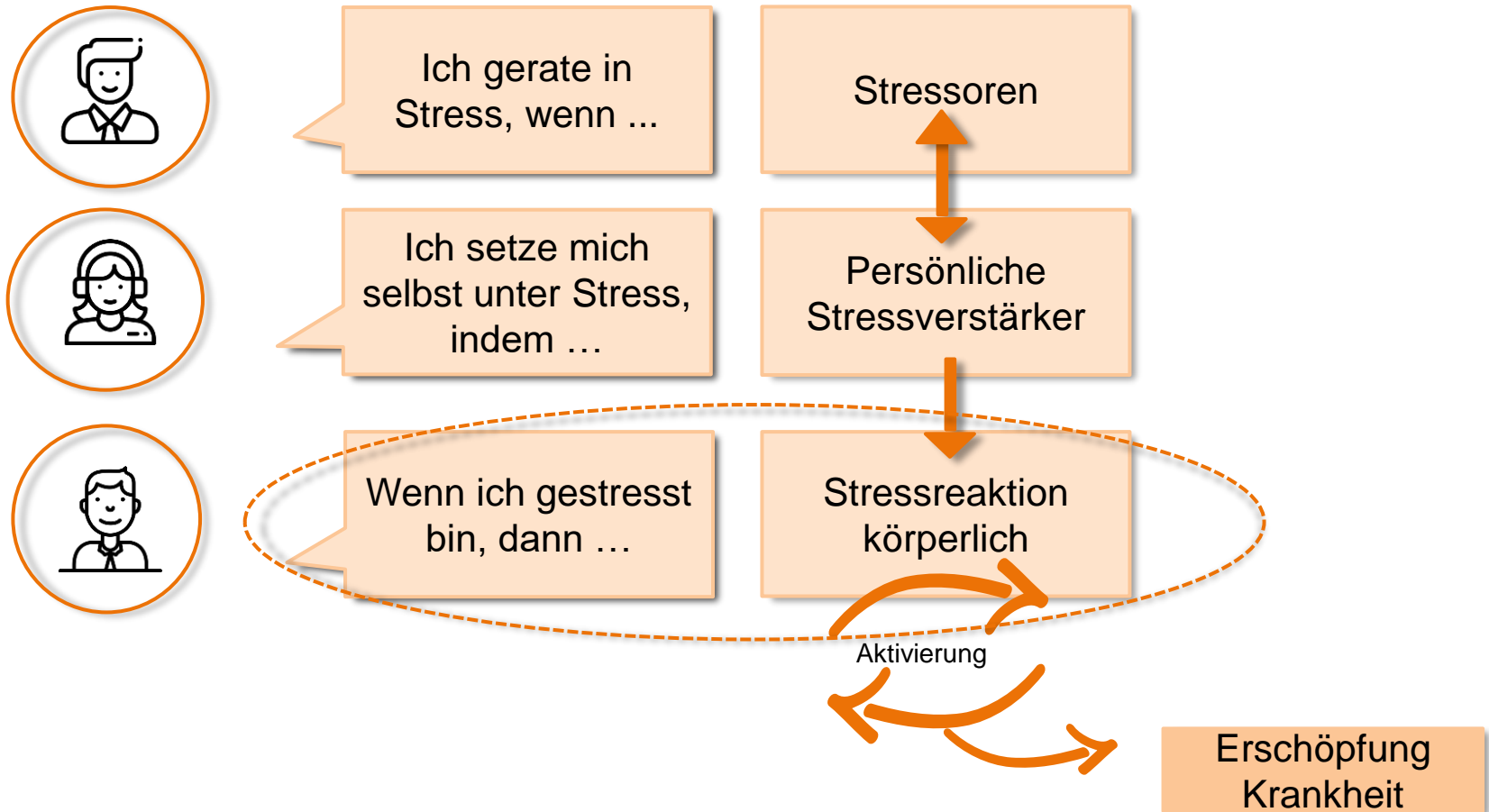
Welche Stressoren und Herausforderungen gibt es in Ihrem Alltag?



Was sind sogenannte Stressoren? Begriffseinführung.



Was sind sogenannte Stressoren? Begriffseinführung.



Stresssignale erkennen Mögliche Auswirkungen.



Körperliche Stressreaktionen Gesundheitliche Folgen.



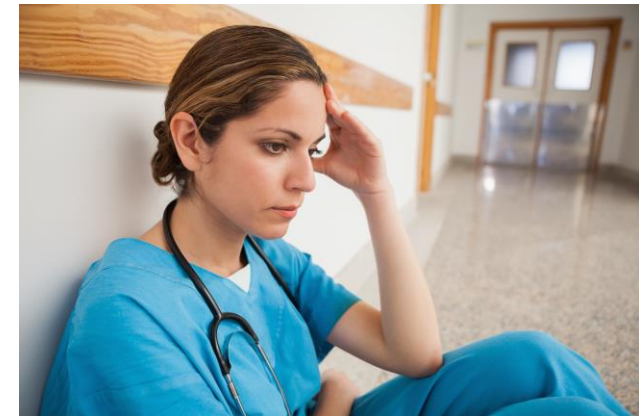
- Erhöhter Blutdruck
- Herzinfarkttrisiko steigt
- Entstehung von koronaren Herzerkrankungen



- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Störung der Verdauung
- Libidoverlust



- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Depressionen
- Suchtverhalten



Stressbewältigung

Die drei Hauptsäulen des Stressmanagements.

INSTRUMENTELL

Stressoren verändern oder abbauen


Veränderung von äußeren Belastungen im beruflichen und privaten Bereich

 Beispiele: Zeitplanung, Prioritäten & Grenzen setzen, „Nein“ sagen

MENTAL

Persönliche Einstellungen hinterfragen

Entwicklung förderlicher Denkweisen und Einstellungen

 Beispiele: Einstellungsänderung, Relativieren und Distanzieren, Sinngerbung

REGENERATIV

Entspannungstechniken anwenden

Dämpfung und Abbau von körperlicher und psychischer Anspannung sowie langfristig die eigene Belastbarkeit steigern

 Beispiele: Entspannungstraining, Sport, Bewegung, Pausen

Stressbewältigung

Methoden des instrumentellen Stressmanagements.



Zeitmanagement, z.B. durch die Kalenderfunktion

ALPEN - Methode

Eisenhower - Methode

„Getting Things Done“

Selbstbehauptung

Stressbewältigung

Mentale Methoden des Stressmanagements.

„Das gibt's doch nicht!“-
Denken

Annehmen der Realität

Blick auf das Negative

Blick auf das Positive

Negatives-Konsequenzen-
Denken

Positives-Konsequenzen-
Denken

Defizit-Denken

Stärken-Denken

Personalisieren

Perspektivenwechsel &
Realitätstestung



Stressbewältigung

Möglichkeiten für regeneratives Stressmanagement.

Konzentration auf den eigenen Körper!

