

Stress erkennen. Kreislauf durchbrechen.



Ein kompakter Wegbegleiter für mehr Ruhe im Arbeitsalltag

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Häufig entsteht er nicht durch ein einzelnes Ereignis, sondern durch wiederkehrende Belastungen, Zeitdruck, Konflikte, hohe Erwartungen oder fehlende Erholungsphasen.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen dabei, eigene Stressauslöser bewusster wahrzunehmen und einfache Methoden zu nutzen, um wieder handlungsfähiger zu werden.



Stress



Kreislauf



Atmung



Balance

Stress verstehen



Stress entsteht oft nicht nur durch einen einzelnen Moment, sondern durch wiederkehrende Belastungen und zu wenig Erholung.



Beruflich

- Zeitdruck
- Verantwortung
- Unterbrechungen
- Informationsflut



Privat

- Konflikte
- Dauererreichbarkeit
- finanzielle Sorgen
- Alltagsbelastungen



Innerlich

- Perfektionismus
- hohe Ansprüche
- fehlende Erholung
- Zukunftssorgen



Wer seine persönlichen Stressoren kennt, kann früher gegensteuern.

Der Stresskreislauf



Stress zeigt sich häufig auf mehreren Ebenen gleichzeitig, Körper, Gedanken, Emotionen und Verhalten können sich gegenseitig verstärken.



Wichtig: Je früher wir den Kreislauf erkennen, desto eher können wir ihn unterbrechen.

Den Körper beruhigen

Über Atmung und bewusste Entspannung lässt sich ein Gegenimpuls zu Stress setzen.

Die 4-6-8-Atmung



- 1 Setzen Sie sich entspannt hin.
- 2 Atmen Sie tief in den Bauch ein und zählen Sie bis 4.
- 3 Halten Sie die Luft an und zählen Sie bis 6.
- 4 Atmen Sie langsam aus und zählen Sie bis 8.

Mehrmals ruhig wiederholen.

An- und Entspannung



- 1 Beim Einatmen den Körper bewusst anspannen.
- 2 Spannung kurz halten.
- 3 Langsam ausatmen und lösen.
- 4 Für 5 bis 10 Atemzüge wiederholen.



Die Übung soll nicht schmerzen.

Zwei praktische Methoden

Für belastende Gespräche und akute Stresssituationen helfen
einfache, klare Schritte.

Der Power-Burger

- | | | | |
|---|---------------|--|----------------------------------|
| 1 | Wertschätzung | | Ich schätze an Ihnen, dass ... |
| 2 | Beobachtung | | Mir ist aufgefallen, dass ... |
| 3 | Wirkung | | Das wirkt auf mich ..., weil ... |
| 4 | Wunsch | | Ich wünsche mir, dass ... |

Die WAHR-Methode



W -
Wahrnehmung



A -
Akzeptanz



H -
Hilfe



R -
Reflexion

Mein nächster kleiner Schritt

Meine aktuelle Stresssituation: _____

Diese Methode probiere ich aus: _____

Mein konkreter Schritt für die nächsten 3 Tage: _____