

Gesundheitstipp

Gut gewappnet gegen den Stress



Gesundheitstipp – Gut gewappnet gegen den Stress

Stress begleitet unsere schnelllebige Zeit. Ob im Büro oder in der Freizeit – in jedem Lebensbereich kann Stress entstehen. Auslöser für Stress können äußere Umstände aber auch persönliche Einstellungen sein. Grundsätzlich gibt es zwei Wege dem Stress entgegenzuwirken:

Die eigene Stresskompetenz stärken

- Setzen Sie sich realistische Ziele und seien Sie zufrieden mit dem Erreichten. Wer überzeugt ist, stets noch eine bessere Lösung zu finden, wird nie zufrieden sein und sich immer wieder neu unter Druck setzen.
- Üben Sie, „Nein!“ zu sagen. Wenn Ihnen Aufgaben und Anforderungen über den Kopf wachsen, überlegen Sie doch einmal, ob Sie sich nicht zu viel aufladen (lassen).
- Suchen Sie die offene Aussprache, um Konflikte aus der Welt zu schaffen. Beziehen Sie sich dabei immer auf die konkrete Situation und bleiben Sie sachlich. Formulieren Sie Kritik immer als Ihren subjektiven Eindruck.

- Suchen Sie nach Möglichkeiten, sich zu entspannen, z. B. durch Bewegung, Lesen, Musik hören, Gespräche mit Freunden oder erlernen Sie eine der zahlreichen Entspannungstechniken.

Belastungen reduzieren

- Arbeiten Sie mit Monats-, Wochen- und Tagesplänen. So schaffen Sie sich Freiräume für unerwartete oder „untergeordnete“ Aufgaben im Alltag.
- Tanken Sie Energie in dem Sie Pausen machen. Zu lange, intensive Belastung gefährdet zunehmend die Qualität der Arbeitsergebnisse.



- Beachten Sie ihre natürliche Leistungskurve, egal ob Sie Ihren Leistungshöhepunkt am Morgen, Mittag, Nachmittag oder am Abend erleben. Nutzen Sie Ihre „Beste Zeit“ für wichtige, komplexe Aufgaben.
- Suchen Sie soziale Unterstützung durch die Delegation von Aufgaben an Kollegen oder durch Teamarbeit.
- Gönnen Sie sich regelmäßig eine „Auszeit“ und planen Sie diese für die schönen Dinge im Leben.

Ja, ich möchte die Broschüre:

- Entspannung pur
- Kein Stress mit dem Stress
- Allg. Informationen über die BARMER GEK

Die Angaben sind selbstverständlich freiwillig. Die Anschrift wird aus versandtechnischen Gründen gespeichert. Die weiteren Angaben dienen der rationalen Auswertung für Aufklärungs- und Beratungsarbeit. Ihre Angaben werden nicht an Dritte übermittelt.

* Diese Angabe ist freiwillig.

Name, Vorname

Straße

PLZ

Wohnort

Telefonnummer*

- Ich bin mit Telefonanrufen durch die BARMER GEK aus Gründen der Information über ihre Leistungen einverstanden. (bitte ankreuzen)

Datum/Ort Unterschrift

