

KLINIK MAXIMILIANBAD
REHAZENTRUM BEI DER THERME



Herzlich willkommen!

GESUNDHEITSTRAINING
in der medizinischen Rehabilitation



STRESSBEWÄLTIGUNG - die innere Balance wiederfinden



Dipl.-Psych. Dieter Schmucker
Städtische Rehakliniken Bad Waldsee



Themenübersicht

- Was ist Stress?
- Wie reagiere ich auf Stress?
- Wann tritt Stress auf?
- Was kann ich gegen zu viel Stress tun?



Was ist Stress?



Einschneidende Lebensveränderungen

- Verlust von Angehörigen
- Tod, Scheidung, Trennung, Auszug
- Schwere Krankheiten, Verletzungen
- Entlassung aus dem Arbeitsverhältnis:
Kündigung, Arbeitslosigkeit, Berentung
- Hochzeit, Schwangerschaft, Geburt
- Wohnortwechsel, Umzug



Berufliche Belastungen

- Termindruck, Zeitnot, Hetze
- Mehr Arbeit und Verantwortung
- Schicht- und Wechseldienst, Überstunden
- Konflikte mit Vorgesetzten, Kollegen
- Angst vor Kündigung, vor Arbeitslosigkeit



Private Belastungen

- Konflikte in der Partnerschaft
- Krankheiten
- Pflege von Angehörigen
- Probleme mit Kindern, Eltern, Geschwistern, Nachbarn
- Finanzielle Sorgen, Schulden



Wie reagiere ich auf Stress?



Wie reagiere ich auf Stress?

Puls steigt
Blutdruck steigt
Atmung wird schneller
Muskelspannung nimmt zu
Zittern, weiche Knie
Schwitzen, Schweißausbruch

Angstgefühle
Nervosität/Unruhe
Konzentrationsstörung



Zeichentrickfilm
von W. Disney
„Stress und seine Ursachen“

Wie reagiere ich auf Stress?

Puls steigt
Blutdruck steigt
Atmung wird schneller
Muskelspannung nimmt zu
Zittern, weiche Knie
Schwitzen, Schweißausbruch

Angstgefühle
Nervosität/Unruhe
Konzentrationsstörung



Wann tritt Stress auf?



Ein Beispiel

Situation

Sie fahren mit 80 km/h auf einer Landstraße

persönliche Bewertung

- 1) Ich habe Zeit.
Ich möchte mir die Landschaft anschauen.
- 2) Ich habe es eilig.
Ich würde gerne schneller fahren, kann aber nicht überholen.

Reaktion

- 1) neutral
angenehm
Freude
Genuss
- 2) Stress
Ärger
Wut



Ein Beispiel

Situation

Sie fahren mit 80 km/h auf einer Landstraße

persönliche Bewertung

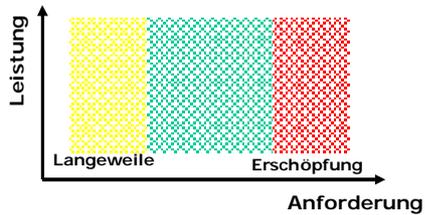
- A) Bedrohung?
(Leben, Gesundheit, Werte, Ziele, Selbstwertgefühl)
- B) Handlungsmöglichkeiten?
(Kontrolle über die Situation)

Reaktion

- 1) neutral
angenehm
Freude
Genuss
- 2) Stress
Ärger
Wut



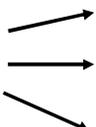
Eustress - Distress



Was kann ich gegen zuviel Stress tun?



Bewältigung von Stress



S
c
h
u
t
z
s
c
h
i
l
d

Situation

Persönliche Bewertung

Reaktion



Konkrete Maßnahmen

Schutzschild

körperl. Fitness, Entspannung, Ernährung, soziale Kontakte

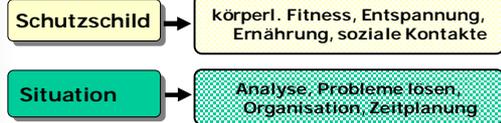


Schutzfaktoren

- Körperliche Fitness
- Gute Beziehungen
- Zufriedenheitserlebnisse
- Angenehmes, Schönes genießen
- Positives Denken
- Auszeiten einplanen
- Pausen einhalten



Konkrete Maßnahmen



Die Situation analysieren

- Wie sieht mein Stress aus?
- Was setzt mich unter Stress?
- Was könnte mir helfen?
- Was kann ich nicht ändern?
- Was kann ich ändern?



Muss ich das jetzt tun?



Muss ich das jetzt tun?



Muss **ich** das jetzt tun?



Muss ich das **jetzt** tun?



Die Fähigkeiten erweitern

- Sich mehr Wissen und Können aneignen
- Zeitmanagement verbessern
- Die biologische Leistungskurve beachten

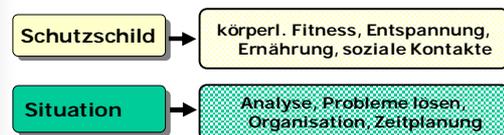


Die Fähigkeiten erweitern

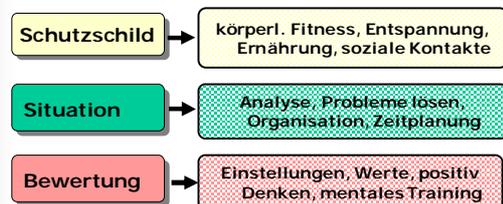
- Um etwas bitten können
- Verantwortung delegieren
- Freundlich und bestimmt Nein-Sagen
- Sich keine Verpflichtungen anderer aufladen



Konkrete Maßnahmen



Konkrete Maßnahmen



Werte und Einstellungen ändern

Stressfördernde Ansprüche

- Immer schnell sein
- Sich immer anstrengen
- Immer stark sein
- Immer perfekt, ordentlich sein
- Es immer allen recht machen



Hilfreiche Gedanken

- Immer mit der Ruhe.
- Immer eins nach dem anderen.
- Erst mal entspannen.
- Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.
- Ich muss doch nicht 1000% sein.
- Ich hab auch nur zwei Hände.
- Es wird schon werden.
- Jeder macht mal Fehler.
- Etwas Mut, es wird schon gut, u.a.



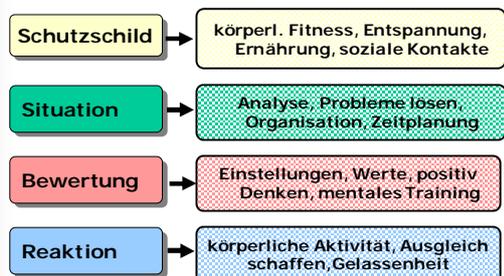
Handeln Sie nach dem Motto

*Man muss die Dinge so nehmen,
wie sie kommen.
Aber man sollte dafür sorgen,
dass sie so kommen,
wie man sie zu nehmen
wünscht.*

C. Götz



Konkrete Maßnahmen



Sich Erleichterung verschaffen

- Sich körperlich abreagieren
- Sport treiben, spazieren gehen
- Spontanes Entspannen
- Sich ablenken
- Positive Selbstgespräche mit jemandem sprechen
- Hinausgehen, Vermeiden



Zum Schluss wünsche ich Ihnen:

1. die **Gelassenheit**, die Dinge hinzunehmen die Sie nicht ändern können
2. den **Mut**, die Dinge zu ändern, die Sie ändern können und
3. die **Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden.



**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit**

