Inhalt

Ein Wort zu Beginn **4**
Einschätzungshilfe **5**
Schritt 1: Stressbelastung analysieren **7**
Belastung überprüfen 7
Stresssymptome einschätzen 10
Stressentstehung am Arbeitsplatz unter die Lupe nehmen 12
Stressfaktoren analysieren 13
Subjektive Reaktion einschätzen 17
Stressauslöser 17
Stresstyp einschätzen 20
Stressbelastung im Detail analysieren 23
Schritt 2: Einstellung überprüfen **25**
Ressourcen überprüfen 25
Erfahrungen und Gedanken analysieren 27
Bleiben Sie Realist 29
Schritt 3: Pseudolösungen vermeiden **31**
Schritt 4: Stress abbauen **33**
Kognitive Methoden zum Stressabbau nutzen 34
Situationen stressfrei gestalten 36
Machen Sie sich mit der Situation vertraut 36
Durch körperlich-seelische Entspannung Stress mindern 37
Entspannungstechniken nutzen 38
Freizeit aktiv gestalten 40
Auf die richtige Ernährung achten 41
Schritt 5: Stress vermeiden **46**
Für ein harmonisches Umfeld sorgen 47
Mit seiner Arbeit besser umgehen 48
Nein-Sagen Lernen 49
Die fünf Schritte zu einem stressarmen Leben **50**
Lernkontrolle **51**
Fragen zum Verständnis **53**
Umsetzungshilfe **55**
Das Gelernte umsetzen 56
Ihre Erfahrungen weitergeben 56
Literatur **57**
Stichwortverzeichnis **58**
Glossar **60**

Ein Wort zu Beginn

Stress ist in unserer Zeit ein häufiges Phänomen geworden. Viele erleben Arbeit und Freizeit mehr und mehr als hektisch, aufreibend und anstrengend.

Wie häufig haben Sie nicht schon Sätze wie die folgenden gehört:

- *War das heute ein Stresstag!* Oder
- *Ich bin völlig gestresst und am Ende.*

Vielleicht kennen auch Sie diese Erfahrung: Sie haben viel getan, aber wenig geschafft, trotz all des Stresses.

Dabei ist Stress nicht immer und unbedingt negativ zu sehen. Ohne Anforderungen, ohne Stress im positiven Sinne würden viele Arbeiten über kurz oder lang langweilig.

Doch es gibt auch den negativen Stress, den Stress, der einem das Leben schwer machen kann und in letzter Konsequenz zu gesundheitlichen Problemen führt. Diese Art Stress steht im Mittelpunkt dieses Selbstlernkurses und damit die Frage: Wie komme ich ohne Stress mit den vielfältigen Anforderungen im Beruf und in der Freizeit zurecht?

Sie werden vieles erfahren, was Ihnen helfen soll, besser mit Ihrem Alltagsstress umzugehen.

Die Hauptfragen sind:

- Was ist Stress?
- Was verursacht Ihnen Stress?
- Wie vermeiden Sie Stress?
- Wie gehen Sie am besten damit um?

Wir wollen Ihnen in diesem Selbstlernkurs Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie mit Stress besser umgehen können.

Die folgenden Piktogramme sollen Ihnen die Orientierung erleichtern:

	besonders wichtig		Checkliste oder Arbeitshilfe
	Tipps und Tricks		Umsetzungsaufgabe
	Aufgabe	Bsp	Beispiel
	Kaffeepause		Zusammenfassung

Falls Sie sich noch intensiver mit dem Thema auseinander setzen wollen: Hinter diesem Symbol finden Sie nützliche Zusatzinformationen.

Wir dürfen Ihnen schon jetzt viel Spaß und viel Erfolg wünschen.

Einschätzungshilfe

Mit der folgenden Einschätzungshilfe können Sie eine erste Bestandsaufnahme über Ihren Umgang mit Stress vornehmen. Bitte seien Sie selbstkritisch bei der Beantwortung der Fragen.

Einschätzungshilfe:

		nie	selten	manchmal	normalerweise	meistens	immer	Punkte
		0	1	2	3	4	5	
1.	Ich komme mit meinem Arbeitspensum zurecht.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
2.	Ich habe für meine Aufgaben ausreichende Kenntnisse.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
3.	Ich trinke maßvoll Kaffee.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
4.	Ich treibe Sport.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
5.	Ich gönne mir ab und zu einen Ruhetag.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
6.	Ich komme mit meiner Zeit zurecht.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
7.	Ich empfinde meine Arbeit als Herausforderung.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
8.	Ich schlafe ausreichend lange.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
9.	Ich ernähre mich gesund.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
10.	Ich bin ein Optimist.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
11.	Ich fühle mich kraftvoll und ausgeglichen.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
12.	Ich fühle mich ausreichend gefordert.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
13.	Ich trinke maßvoll Alkohol.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
14.	Ich achte auf mein Gewicht.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
15.	Ich kann anderen Menschen meine Sorgen anvertrauen.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
16.	Ich komme mit ungewohnten Situationen gut zurecht.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
17.	Die Arbeit macht mir Spaß.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
18.	Ich komme ohne Zigaretten aus.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
19.	Ich nutze bei Stress gezielt Entspannungstechniken.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	___
20.	Ich achte darauf, dass ich nicht zu viel Stress habe.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	

Wenn Sie bei jeder Frage die Rubrik „immer" angekreuzt haben, dürfen wir Ihnen zu Ihrem Stressmanagement gratulieren und Sie können dieses Heft eigentlich wieder aus der Hand legen. Dies wäre schön, ist aber unwahrscheinlich. Dazu werden beim Umgang mit Stress zu viele Fehler gemacht.

Nutzen Sie deshalb diesen Lehrgang, um es besser zu machen. Werten Sie Ihre Antworten im Detail aus und analysieren Sie, welche Probleme in Ihrem Stressalltag häufig vorkommen.
Dies sollten auch die Punkte sein, die Sie als Erstes ändern.