



Gesundheit im Betrieb **selbst gestalten.**

Tool's

Bezeichnung/Titel: Stress ade

Kategorie: Präsentation

Zielgruppe: Belegschaft

Verwendung: Kurzvortrag

Stand: 30.08.2010

Autor: DHfPG

Hinweise: Kurzvortrag für alle Mitarbeiter (inkl. Führungskräfte). Eignet sich als Einstieg in diese Thematik bzw. für weitere Seminare, Maßnahmen und Workshops.



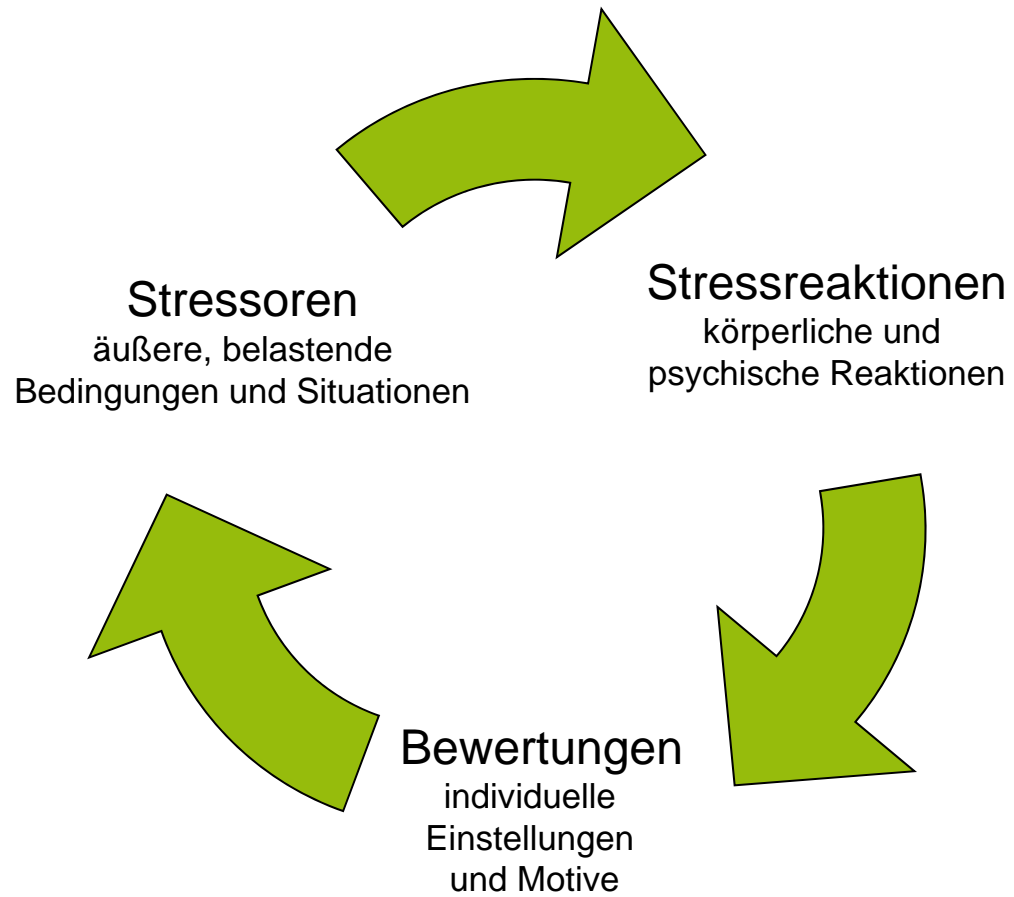
Gesundheit im Betrieb **selbst gestalten.**

„Stress ade?“

Einführungsvortrag



WAS IST STRESS



STRESSREAKTIONEN IM GEHIRN

Gefahr = Stressor



Ausschüttung Stresshormone



Körperliche Reaktionen
(Erhöhung Muskelspannung,
Erhöhung Blutdruck, ...)

Bei psychischen Stressoren
reagieren die gleichen
Stresshormone





PRIVATE UND BERUFLICHE STRESSOREN



Reaktionen

Unsere Vorfahren und Tiere: **Flucht oder Angriff**

In der Arbeitswelt: **Reaktion wie Flucht oder Angriff nicht möglich !**

STRESSREAKTIONEN IM BÜRO



Arbeitssituation

**(Zeit-)Druck , Belastung durch
Arbeitsmenge + Kunden, ...**



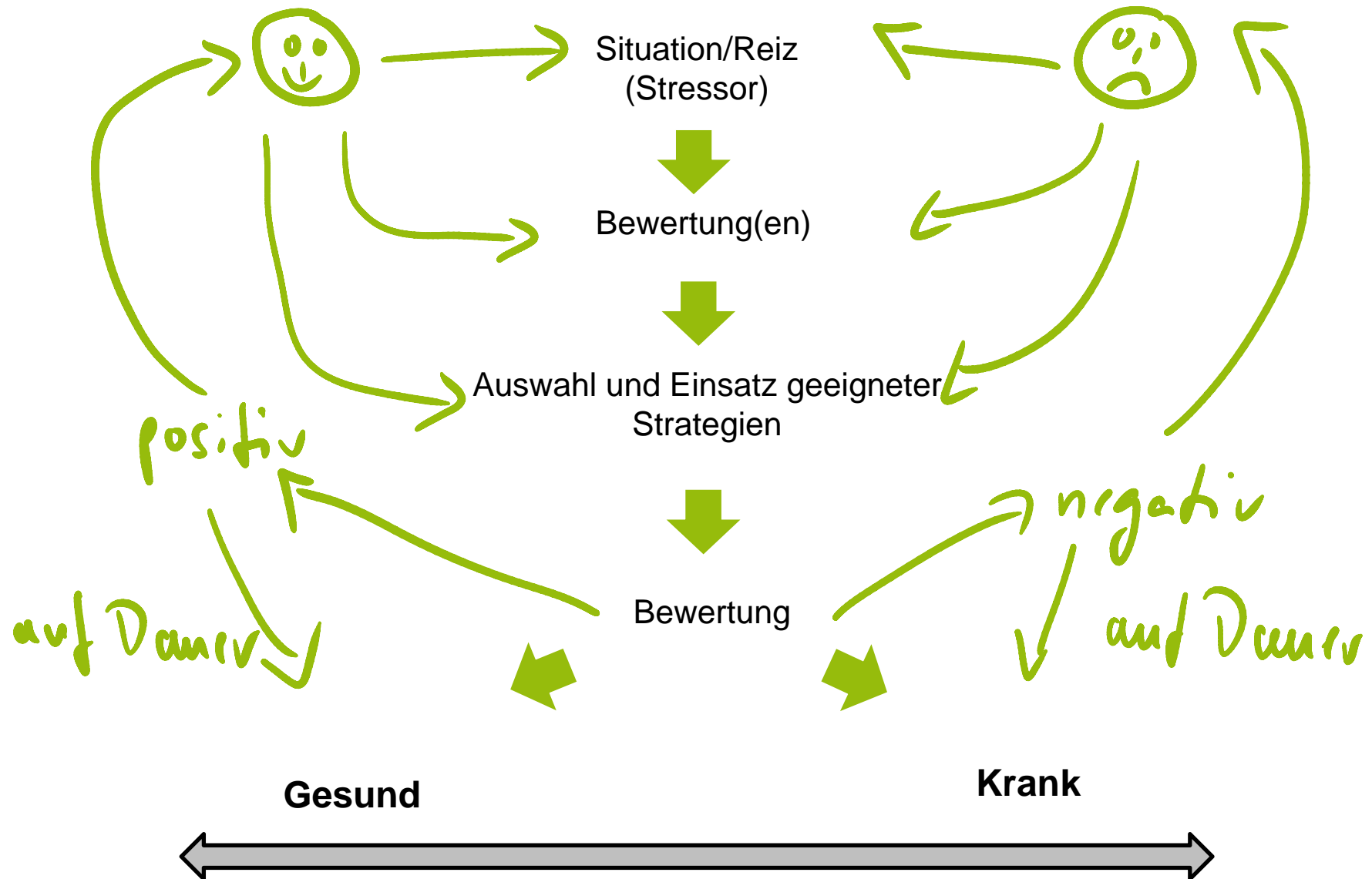
Stressreaktion



**Muskelkontraktionen / -
verspannungen
/ -ermüdungen**



STRESSBEWÄLTIGUNG



Seminar / Workshop

- Informationen zur Entstehung von Stress
- Stressoren und Ressourcen
- Umgang mit Stress
- Stresskompetenz und -bewältigungstraining



AKTIVITÄT

- Bewegung / Fitness



ENTSPANNUNG

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Yoga
- Atementspannung
- Augenentspannung (z.B. bei Büroarbeit)



Die Technik

- ▶ Langsames Ein- und Ausatmen
- ▶ Dauer Einatmen = Dauer Ausatmen
- ▶ Entspannte Sitzhaltung, Rücken gerade
- ▶ Einatmung nach Vokalatmung: I-E-A-O-U, Ausatmung: H



Das Ziel

- ▶ Allgemeine Beruhigung
 - ▶ Sauerstoffversorgung der Muskulatur
- ▶
- ▶ Zufriedenheit, Wohlbefinden
 - ▶ Entspannung der Muskulatur

Auswirkungen auf die Psyche

- **Abreaktion angestauter Aggressionen**
- **Stressabbau**
- **Erlebnisvermittlung**
- **Erhöhung des Selbstwertgefühls**
- **Vermittlung von Wohlbefinden (Endorphine)**
- **Entwicklung einer ausgeglichenen Persönlichkeit**





Ein gezieltes Entspannungstraining..

- **wirkt tiefer als „normale“ entspannende Tätigkeiten.**
- **ist flexibel in der konkreten Stresssituation anwendbar.**
- **schult die Körperwahrnehmung.**
- **verhindert bzw. lindert Stresssymptome.**
- **ermöglicht eine optimale Spannungsregulation.**

