

Stressmanagement:

Dein Weg zu mehr Gelassenheit

Schön, dass du den Weg zu mir gefunden und dir auch gleich mein Booklet heruntergeladen hast. Ich freue mich, dass du an deinem Stress arbeiten möchtest. Auf den nächsten Seiten findest du ein paar grundlegende Informationen und erste Ideen, wie du deinem Stress begegnen kannst.

Solltest du Fragen haben oder den Wunsch, konkret an deinen Themen zu arbeiten, melde dich gerne. Wir finden einen Weg, der für dich passt. Gemeinsam und auf Augenhöhe.

Viele Grüße

Nele

Du findest in diesem Booklet:

Was ist Stress?	2
Die Auswirkungen von chronischem Stress	2
Effektive Strategien für besseres Stressmanagement	2
1. Sofortmaßnahmen bei akutem Stress	2
2. Langfristige Stressprävention	3
3. Soziale Unterstützung nutzen	3
4. Arbeitsplatz-Strategien	3
Wann solltest du professionelle Hilfe suchen?	4
Dein Weg zu weniger Stress	4

nele.

Was ist Stress?

Stress ist eine natürliche körperliche und psychische Reaktion auf Herausforderungen oder Bedrohungen. Ursprünglich half uns diese "Kampf-oder-Flucht-Reaktion" dabei, gefährliche Situationen zu überstehen. In unserem modernen Alltag wird diese Reaktion jedoch häufig durch Termindruck, Konflikte oder Überforderung ausgelöst – oft ohne dass körperliche Aktivität folgt.

Beispiele für Stresssymptome:

- Körperlich: Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Herzrasen
- Emotional: Nervosität, Gereiztheit, Überforderungsgefühl
- Mental: Konzentrationsschwierigkeiten, Grübeln, negative Gedankenspiralen
- Verhalten: Sozialer Rückzug, ungesunde Gewohnheiten, Prokrastination

Die Auswirkungen von chronischem Stress

Dauerhafter Stress kann ernsthafte Folgen haben:

- Schwächung des Immunsystems
- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Burnout und Depression
- Beeinträchtigung der Lebensqualität und Beziehungen

Effektive Strategien für besseres Stressmanagement

1. Sofortmaßnahmen bei akutem Stress

- Box-Atmung: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden halten
- Progressive Muskelentspannung: Gezieltes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen
- Kurze Meditation: Bereits 5-10 Minuten können Wunder wirken
- Spaziergang: Bewegung an der frischen Luft durchbricht Stressmuster

2. Langfristige Stressprävention

Zeitmanagement optimieren:

- Prioritäten setzen
- Realistische Ziele definieren
- Pausen bewusst einplanen
- "Nein" sagen lernen

Gesunde Gewohnheiten etablieren:

- Regelmäßiger Schlaf (7-8 Stunden)
- Ausgewogene Ernährung
- Regelmäßige Bewegung (mindestens 30 Min./Tag)
- Reduktion von Koffein und Alkohol

Mentale Stärke aufbauen:

- Achtsamkeit und Meditation praktizieren
- Dankbarkeitstagebuch führen
- Positive Selbstgespräche entwickeln
- Professionelle Hilfe suchen, wenn nötig

3. Soziale Unterstützung nutzen

- Gespräche mit Freunden und Familie
- Grenzen erkennen und kommunizieren
- Unterstützung aktiv annehmen
- Sozialen Kontakt pflegen

4. Arbeitsplatz-Strategien

- Ergonomischen Arbeitsplatz einrichten
- Regelmäßige Mikropausen ("regelmäßig" ist bei jedem Menschen anders!)
- Aufgaben strukturieren und delegieren
- Work-Life-Balance wahren

nele.

Wann solltest du professionelle Hilfe suchen?

Dann, wenn:

- Stress dein tägliches Leben stark beeinträchtigt
- Du körperliche Symptome entwickelst
- Du zu ungesunden Bewältigungsstrategien greifst
- Du dich dauerhaft erschöpft oder hoffnungslos fühlst

Dein Weg zu weniger Stress

Stressmanagement ist ein Prozess, kein einmaliges Ereignis!

Beginne mit kleinen Schritten und sei geduldig mit dir selbst. Bereits kleine Veränderungen können große Wirkung zeigen.

Erste Schritte:

1. Identifiziere deine größten Stressauslöser
2. Wählen 2-3 Strategien aus diesem Handout aus, die du innerhalb einer Woche umsetzen kannst
3. Integriere diese schrittweise in deinen Alltag
4. Beobachte die Veränderungen und passe sie bei Bedarf an

Denke daran:

Stressmanagement ist eine Investition in deine Gesundheit und Lebensqualität.
Jeder kleine Schritt zählt!

Dieses Handout dient als allgemeine Information und ersetzt keine professionelle medizinische oder psychologische Beratung.

nele.