

Maßnahmen zur Stressreduktion

Mithilfe der Stress-Ampel nach Kaluza ergeben sich verschiedene Ebenen, auf denen Stress reduziert werden kann. Hier sind einige Ansätze, die um individuelle Ideen ergänzt werden können.

1. EBENE: STRESSOREN

Stressor	Ideen & Maßnahmen zur Stressreduktion
Berufliche Überlastung	Aufgaben delegieren, Prioritäten setzen, Pausen einplanen
Zeitdruck	Zeitmanagement-Techniken anwenden, realistische Ziele setzen
Konflikte am Arbeitsplatz	Konfliktlösungsgespräche führen, Mediator einbeziehen, auf andere Stelle bewerben

2. EBENE: PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER

Stressverstärker	Ideen & Maßnahmen zur Stressreduktion
Perfektionismus	Realistische Standards setzen, Fehler akzeptieren -> better done than perfect!
Ungeduld	Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken, Geduld üben
Geringes Selbstwertgefühl	Positive Selbstgespräche, Selbstakzeptanz fördern, Ich-Affirmationen anwenden

3. EBENE: STRESSREAKTIONEN

Stressreaktion	Ideen & Maßnahmen zur besseren Stressbewältigung
Muskelverspannungen	Regelmäßige Bewegung, Massagen, Dehnübungen
Angst und Überforderung	Atemübungen, Meditation, professionelle Hilfe suchen
Übermäßiges Essen	Gesunde Snacks knabbern, bewusste Essenspausen einlegen, nicht vor dem Bildschirm essen