

Stressmanagement

in besonderen Zeiten



VIVIO
Stressmanagement

Im Jahr 2021 zählen zu den häufigsten Stressbelastungen Zukunftssorgen und die Pandemie.¹ Für viele ist die Situation insbesondere wegen der Unvorhersehbarkeit belastend. Ergänzend kommen häufig fehlende soziale Kontakte, ein nicht vorhandener oder schlecht eingerichteter Arbeitsplatz im Homeoffice und mangelnde Bewegung hinzu.

Stressmanagement baut auf mehreren Säulen auf und hilft dabei, mit der aktuellen Belastung besser umzugehen. Aktuell besonders wertvoll ist, mehr Positives und Regeneration im Alltag zu verankern. Bleiben Sie aktiv und gestalten Sie das, was Sie können gezielt mit.

Nachfolgend haben wir für Sie Tipps zum Stressmanagement in diesen besonderen Zeiten gesammelt. Außerdem finden Sie eine Übung, mit der Sie Positives stärken können.

*Wir wünschen viel Erfolg bei der Umsetzung.
Sprechen Sie uns bei Fragen an!*

Dr. Sandra Waeldin & Team

¹ American Psychological Association, 2021 Stress Snapshot.

² Die WHO empfiehlt 10.000 Schritte täglich. Eine Analyse aus Daten von fitbit-Smartwatches zeigte, dass wir uns in der Pandemie 20–30% weniger bewegt haben.

³ Unterstützung bei der richtigen Gestaltung des Arbeitsplatzes finden Sie z. B. bei der Gesetzlichen Unfallversicherung

<https://www.dguv.de/ifa/praxishilfen/innenraumarbeitsplaetze/index.jsp>

⁴ Personen, die mehr Zeit mit COVID-19-Nachrichten haben mehr Stresssymptome (Ma, 2020).

Kurz-Tipps zum Umgang mit der aktuellen Situation

- Homeoffice:** Ergonomischer Arbeitsplatz³
- Homeoffice:** Genügend Licht und Belüftung³
- Nachrichten:** Begrenzter Informationskonsum⁴
- Mehr Positives:** Planen Sie positive Aktivitäten & machen Sie die Übung auf der nächsten Seite

Vorschlag für Ihre tägliche Routine:

- Bewegung:** Jeden Tag 3000 Schritte extra²
- Sozialer Kontakt:** Tauschen Sie sich täglich mit Ihren Liebsten aus
- Abendroutine:** Halten Sie jeden Abend gedanklich drei positive Erlebnisse fest

Welche guten Dinge haben Sie heute erlebt?





Übung: Mehr Positives für einen guten Umgang mit Stress

Bitte schreiben Sie alle Dinge auf, die für Sie angenehm sind. Dazu können kleine Dinge zählen, auf die Sie sich freuen, regelmäßige Ereignisse oder besondere Höhepunkte. Jeder Buchstabe des Alphabets stellt dabei einen Anfangsbuchstaben eines oder mehrerer positiver Dinge dar. Gehen Sie am besten von A bis Z vor und ergänzen Sie dabei zwischendurch Ideen zu anderen Buchstaben.



- | | |
|----|----|
| A. | N. |
| B. | O. |
| C. | P. |
| D. | Q. |
| E. | R. |
| F. | S. |
| G. | T. |
| H. | U. |
| I. | V. |
| J. | W. |
| K. | X. |
| L. | Y. |
| M. | Z. |

Diese positive Aktivität nehme ich mir vor:

Was? Wann?



Warum es funktioniert: Gerade in stressreichen Phasen rücken negative Gefühle und Gedanken schnell in den Vordergrund. Wir neigen dann zum „Katastrophisieren“. Zugleich sinkt die Problemlösefähigkeit. Bereits das (gedankliche) Aktivieren positiver Gefühle fördert die Problemlösefähigkeit – und zugleich auch das Wohlbefinden.

