

pronova BKK
PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de

www.pronovabkk.de

Vom Umgang mit Stress

Das

Antistress programm

In nur
vier Schritten
in eine
stressfreie
Zukunft

Wichtige Telefonnummern:

24-Stunden-Servicetelefon
0180 2 001313

Aktuell 0,06 €/Anruf aus dem deutschen
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

24-Stunden-Gesundheitstelefon
0180 3 808888

Aktuell 0,09 €/Min. aus dem deutschen
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.



Stress und die Folgen für Ihre Gesundheit

Eigentlich weiß man es: Dauerhafter Stress kann zu Schlaflosigkeit führen, Kopf- und Rückenschmerzen auslösen, Magenschmerzen und Verdauungsprobleme verursachen, mitverantwortlich sein für Lustlosigkeit, Desinteresse und Depressionen, Nikotin- und Alkoholsucht begünstigen. Dass permanenter Stress auch zu Herz-/Kreislaufkrankungen bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann, kann man gar nicht eindringlich genug betonen.

Und dennoch tun wir so, als wäre Stress etwas ganz Normales und ein notwendiges Übel. Schlimmer noch: Menschen, die keine Stressprobleme haben, betrachten wir fast schon mit Argwohn. Denn Stress gilt als normal. Und wer keinen Stress hat, arbeitet womöglich zu wenig. Vielleicht handelt es sich bei den Stressfreien aber auch nur um Menschen, die sich selbst und anderen keinen Stress machen, weil sie ihr Leben unter anderen Wertgesichtspunkten leben.

Was Werte mit Stress zu tun haben? Diese Broschüre möchte Ihnen in des Wortes wahrstem Sinne zu denken geben und lädt Sie zu einem Vier-Punkte-Programm ein. Am Ende steht die Aufgabe, Ihre ganz persönliche Wertordnung zu überprüfen und neue Werte zu setzen, die Ihr Leben weniger stressanfällig machen.

Ihre

pronova BKK
PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

Stress am Arbeitsplatz,
Stress im Privatleben

4

Erster Schritt: Stabilisierung

6

Zweiter Schritt:
Stresssituationen erkennen und vermeiden

8

Dritter Schritt:
Günstige Rahmenbedingungen schaffen

10

Vierter Schritt: Wertordnung klären

12

Therapie und Prävention

14

Stress am Arbeitsplatz, Stress im Privatleben: Hat man das eine, hat man meist auch das andere

Der Vorgesetzte ist immer schuld? Machen Sie es sich nicht zu einfach!

Stress am Arbeitsplatz und Stress im Privatleben sind zwei Seiten einer Münze. Eine einfache Überlegung macht das klar. Stellen Sie sich vor, Ihr Privatleben ist durch einen schwelenden Beziehungskonflikt, finanzielle Sorgen oder Krankheit eines nahen Angehörigen gekennzeichnet. Die hieraus resultierende seelische Belastung nehmen Sie, weil man so etwas nicht ausblenden kann, automatisch mit an Ihren Arbeitsplatz. Dort erweisen Sie sich wegen Ihrer privaten Sorgen fast zwangsläufig als unkonzentriert, reizbar, weniger belastbar. Neue Stresssituationen – dieses Mal mit von Ihnen enttäuschten Kollegen und Vorgesetzten – sind die Folge.

Die Stressschaukel

Auch umgekehrt kommt es fast unvermeidlich zu Wechselwirkungen: Permanenter Zeitdruck, Wechselschicht, fehlendes Tageslicht, Lärm, Über- und Unterforderung am Arbeitsplatz haben Folgen für Ihr Privatleben. Wenn Sie abends nach Hause kommen und sich eigentlich auf Ihre Familie freuen, warten dort weitere unerledigte Aufgaben und allerlei neue Sorgen auf Sie. Sie stehen noch unter dem Eindruck des mehr durchlittenen als durchlebten Arbeitstages und reagieren nun gereizt, wenden sich ab, entziehen sich Ihrer Familie. So schaukeln privater und beruflicher Stress sich gegenseitig auf.

Der Schlüssel liegt in Ihnen

Was daraus folgt? Betrachten Sie Ihr Leben als eine Einheit – die Trennung von Arbeits- und Privatleben ist künstlich und entspricht nicht der Wirklichkeit. Haben Sie diesen Zusammenhang erst einmal verinnerlicht, sind Sie einer Problemlösung ein gutes Stück näher gekommen. Sie werden nun nicht mehr nach einer Lösung für das eine oder andere, scheinbar isolierte Problem im Arbeits- oder Privatleben suchen, sondern nach dem Generalschlüssel, mit dem Sie die Tür zu einem neuen, stressfreien Leben öffnen können. Dieser Schlüssel liegt nicht in den Sie umgebenden Äußerlichkeiten, sondern in Ihnen selbst. Mit einer Veränderung der Umstände allein ist es also nicht getan. Konzentrieren Sie sich vor allem darauf, Ihre persönliche Einstellung in wichtigen Lebensfragen zu verändern.

Burn-out und Bore-out

Der erste Begriff bezeichnet eine Situation, bei der infolge einer permanenten Stressbelastung irgendwann nichts mehr geht. Es kommt auf seelischer, körperlicher und geistiger Ebene zu einem Totalzusammenbruch, einem Zustand des Ausgebranntseins. Stress entsteht aber nicht nur durch Überarbeitung und Überforderung. Auch die kontinuierliche Unterforderung bzw. Fehl- oder Minderbelastung kann Stresssymptome auslösen. Man spricht dann vom Bore-out-Syndrom.

Positiver Stress, negativer Stress

Von positivem Stress spricht man, wenn man selbst gesetzten Anforderungen genügen möchte und dies auch schafft, ohne sich überfordert zu fühlen. Negativer Stress als Leistungsdruck entsteht meist durch stark erhöhte Anforderungen, die andere an Sie richten. Fragen Sie sich ruhig öfter mal, ob Sie das, was Sie machen, aus freien Stücken machen, oder nur, weil andere es von Ihnen erwarten. Lernen Sie, zwischen Selbstbestimmung und Fremdbestimmung zu unterscheiden – und entscheiden Sie, wie viel Fremdbestimmung Sie zulassen möchten.



1

Erster Schritt **in eine stressfreie Zukunft:**

Schließen Sie einen **Stabilitätspakt** mit **sich selbst!**

Radikallösungen übersehen meist das Wichtigste: Ihre konkrete Lebenssituation

Manche Menschen neigen zu Radikallösungen. Ist es erst einmal zu einem stressbedingten Zusammenbruch gekommen, werden schnell die Schuldigen ausgemacht. Meist sind es Vorgesetzte oder Kollegen, manchmal müssen auch Verwandte, Freunde, Partner oder Partnerin oder die Kinder als Sündenböcke herhalten. Also kündigt man im Extremfall den Job, verlässt Heim und Familie und baut sich einen neuen Bekanntenkreis auf - um dann zu erleben, dass die alten Probleme zum neuen Lebensmittelpunkt mitreisen.

So sollten Sie nicht vorgehen, denn es gibt hier keine Schuldigen im eigentlichen Wortsinn. Es gibt Gründe und Ursachen. Und es gibt Mitverantwortung. Und immer haben Sie selbst einen Anteil an dem, was geschieht.



Stabilität ist die beste Grundlage für Veränderungen

Überstürzen Sie nichts – und überschätzen Sie sich selbst nicht. Denn ein übereilter Abbruch der Zelte verursacht in aller Regel nur neue Stressprobleme. Wissen Sie, welche Probleme ein neuer Job oder eine neue Beziehung mit sich bringen? Streben Sie also zunächst eine Stabilisierung Ihres Arbeitsverhältnisses, Ihrer Beziehung und Ihres sozialen Umfeldes an. Aus stabilen Verhältnissen heraus lassen sich die notwendigen und grundlegenden Veränderungen nämlich wesentlich leichter angehen.

Grenzen aufzeigen, Grenzverletzungen ausschließen

Natürlich darf es jetzt nicht einfach so weitergehen wie bislang. Deshalb ist es wichtig, Grenzen aufzuzeigen. Auch hier gibt es zwei Seiten: Sie selbst müssen, um sich vor Über- oder Unterlastung zu schützen, Ihre Grenzen kennen lernen. Und den andern – Vorgesetzten, Kollegen, Menschen aus dem privaten Umfeld – müssen Sie diese Grenzen aufzeigen. So verschaffen Sie sich Luft zum Atmen. Grenzen, die Sie Ihren Kollegen und Vorgesetzten aufzeigen möchten, dürfen Sie natürlich nicht einfach setzen. Sie müssen sie erklären, Sie müssen um Verständnis werben. Seien Sie offen. Schildern Sie zunächst Ihren Vorgesetzten in ruhigen Worten und ohne gleich Vorwürfe zu erheben, wie Sie bestimm-

te Situationen erleben und welche Folgen dieses Erleben für Sie hat. Bringen Sie klar zum Ausdruck, dass es um Ihre Gesundheit geht und Sie Ihrem Arbeitgeber gern Ihre ganze Schaffenskraft widmen möchten. Auch wenn die Ursachen gar nicht am Arbeitsplatz liegen, sondern im Privaten, kann es manchmal hilfreich sein, den Arbeitgeber um Hilfe zu bitten. Ein solches, sachlich und problemlösungsorientiert geführtes Klärungsgespräch tut allen Beteiligten gut. Sind die Grenzen geklärt, was Ihr Leistungsvermögen und drohende Überforderung angeht, müssen Sie nur noch darauf achten, dass Ihre Grenzen auch von allen Beteiligten respektiert werden. Das ist nicht immer einfach.

2

Zweiter Schritt **in eine stressfreie Zukunft:**

Stresssituationen **erkennen** und **vermeiden**

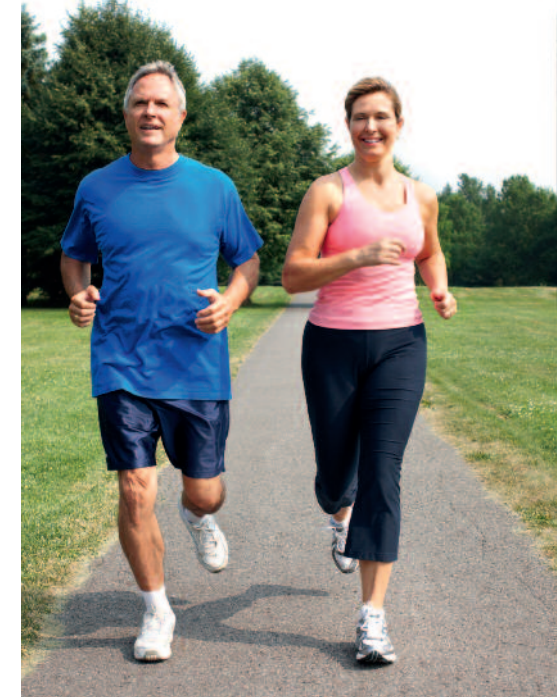
Warnzeichen beachten und ernst nehmen

Stress fällt nicht vom Himmel. Wie ein Gewitter sich meist schon Stunden vorher ankündigt, so senden auch heraufziehende Stresssituationen lange vor dem eigentlichen Stressereignis ihre Warnsignale aus. Wenn Sie diese beachten, wird es Ihnen gelingen, manche heraufziehende Stresssituation im Vorfeld zu entschärfen.

Achtung, Stress im Anmarsch!

Treffen zwei oder mehr dieser Faktoren gleichzeitig zu, ist es wahrscheinlich, dass Sie ein Stressproblem haben. Einziges sofort wirksames Gegenmittel: Ruhe bewahren. Denn Hektik macht alles nur noch schlimmer.

- Bereits auf dem Weg zur Arbeit fühlen Sie sich unter Zeitdruck
- Ihr tägliches Arbeitspensum ist kaum zu bewältigen
- Ihnen sind am Vortag Fehler unterlaufen, die Sie nun ausbügeln müssen
- Es gibt schwelende Konflikte mit Vorgesetzten oder im Kollegenkreis
- Die Stimmung in Ihrer Abteilung ist oft gereizt, der Umgangston unfreundlich
- Es fällt Ihnen schwer, sich zu konzentrieren
- Der Lärmpegel an Ihrem Arbeitsplatz ist sehr hoch
- Sie spüren körperliche Symptome wie Händezittern, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Herzrasen, Schlafstörungen
- Sie sind zur Arbeit erschienen, obwohl Sie eigentlich krank sind (z. B. schwerer grippaler Infekt)
- Einen pünktlichen Feierabend haben Sie nur selten
- Sie haben Angst vor dem Verlust Ihres Arbeitsplatzes
- Sie haben private Probleme (z. B. Schulden, Partnerschaftsprobleme, Krankheiten, Sorge um Kinder)
- Sie fühlen sich kurzfristig besser, wenn Sie rauchen, Alkohol trinken oder Unmengen Süßes füttern
- Sie treiben keinen Sport und Sie bewegen sich generell zu wenig
- Sie gehen Konflikten lieber aus dem Weg, anstatt sie im Gespräch zu klären
- Entspannung findet bei Ihnen überwiegend vor dem Fernseher statt
- Ihr subjektives Fitnessempfinden ist eher defizitär



Mal ehrlich: Wo genau würden Sie Ihr persönliches Fitnessniveau einordnen?

- 10 Topfit wie ein Leistungssportler
- 9 Im Allgemeinen fühle ich mich fit
- 8 Sehr fit für mein Alter – ich halte mich in Schwung und fühle mich wohl
- 7 Absolut OK, dreißig Minuten Joggen sind für mich kein Problem
- 6 Geht so – Treppensteigen bis in den vierten Stock geht noch ohne Atemnot
- 5 Im Vergleich zu Gleichaltrigen fühle ich mich nicht sehr fit
- 4 Ich habe das Gefühl, dringend etwas für meine Fitness tun zu müssen
- 3 Mein Arzt hat mir schon öfter geraten, mich mehr zu bewegen
- 2 Ich schleppe mich so durch
- 1 „Schlaff wie ein nasser Sack“ würde es ungefähr treffen
- 0 Kräftemäßig fühle ich mich total am Ende

3

Dritter Schritt in eine stressfreie Zukunft:

Günstige Rahmenbedingungen schaffen

Wenn Sie die Fitnessskala auf Seite 9 betrachten und Sie bei ehrlicher Selbstauskunft Ihren persönlichen Fitnesswert unterhalb der 6-Punkte-Marke festmachen müssen, ist es allerhöchste Zeit, etwas zu tun. Denn ein guter Allgemeinzustand auf körperlicher und seelischer Ebene ist die beste Stressprävention überhaupt. Wer fit ist, übersteht Stressphasen mühelos. Wir haben Leitlinien für Sie formuliert, die Ihnen helfen, ohne große Lebensumstellung eine günstige Ausgangsposition für ein stressfreies Leben zu schaffen.

Bewegung

Regelmäßige Bewegung an frischer Luft ist das Beste, was Sie für sich tun können. Mit wöchentlich vier Vierzigminutenspaziergängen bei flottem Tempo sorgen Sie für den Erhalt einer gewissen Grundfitness. Nehmen Sie so oft wie möglich die Treppe, meiden Sie Rolltreppen und Fahrstühle. Treppensteigen ist wie eine kleine Gymnastikeinlage. Lassen Sie nicht aus Bequemlichkeit andere für sich laufen – setzen Sie sich selbst in Bewegung. Gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad, anstatt Auto oder Bus zu nutzen. Treiben Sie Sport. Schwimmen beispielsweise ist auch für Unsportliche und Übergewichtige ideal, weil rücken- und gelenkfreundlich.

Ernährung

Wenn Sie täglich fünf Obst-/Gemüseportionen (Portion ist definiert durch die Menge, die in Ihre Hand passt) zu sich nehmen, haben Sie auf jeden Fall eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen. Nahrungsergänzungsmittel sind überflüssig.

Essen Sie abwechslungsreich und nicht im Übermaß. Vor allem: Lassen Sie sich Zeit. Das Sättigungsgefühl stellt sich unabhängig von der aufgenommenen Nahrungsmenge erst nach ungefähr zwanzig Minuten ein. Wenn Sie innerhalb dieser Zeit mit Heißhunger Unmengen verschlingen, haben Sie mehr gegessen, als Sie eigentlich benötigen.

Meiden Sie Genussgifte wie Alkohol und Nikotin und fettreiche Süßigkeiten. Deren Nutzen beim Stressabbau ist nur vorübergehend. Darüber hinaus schaffen sie zusätzliche gesundheitliche Probleme.



Kostenlos in Ihrem Kundenservice erhältlich!

Schlaf und Entspannung

Zu den Rahmenbedingungen eines gesunden Schlafes gehören ein gut durchlüftetes, nicht zu warmes Schlafzimmer und ein freier Kopf. Versuchen Sie, zur Nachtruhe abzuschalten. Auch einen vollen Magen sowie Alkoholkonsum sollten Sie vermeiden, denn auch Ihr Verdauungssystem und Ihre Leber möchten nun eine Ruhepause einlegen.

Schaffen Sie auch tagsüber Ruhezeiten, in denen niemand Sie behelligen darf. Wenn das zu Hause nicht möglich ist, gehen Sie öfter mal in die Sauna. Regelmäßiges Saunieren kann zum wichtigen Baustein Ihres Wohlbefindens werden.

Gemeinschaft und Kommunikation

Unternehmungen mit Freunden oder im Familienkreis können zur Stressreduktion beitragen. Soziales Miteinander ist selten komplett konfliktfrei. Doch ob das darin liegende Stresspotenzial zur Entfaltung kommt, liegt ganz entscheidend bei Ihnen und daran, wie Sie mit Ihren Mitmenschen umgehen. Egal, wie unfreundlich andere Ihnen begegnen – bleiben Sie ruhig und von einer geradezu entwaffnenden Freundlichkeit. Das heißt nicht, dass Sie sich alles gefallen lassen müssen: Kontra geben kann man auch auf ruhige, sachliche und beherrschte Art.

Sprechen Sie Probleme an – Lösungen erreicht man meist nicht durch Aussitzen, sondern fast immer durch einen offenen Umgang miteinander.

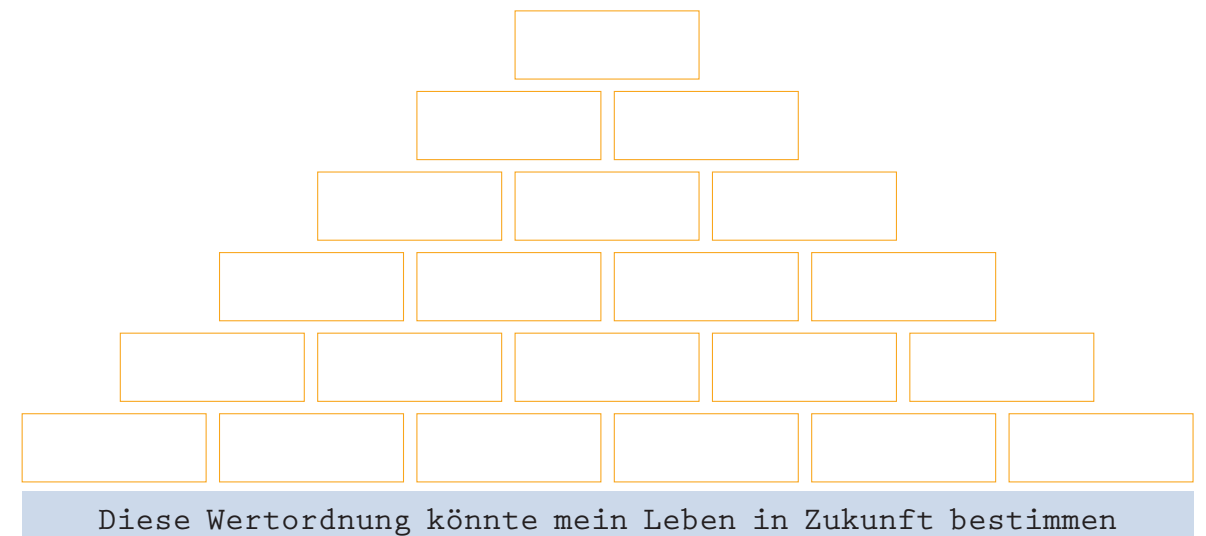
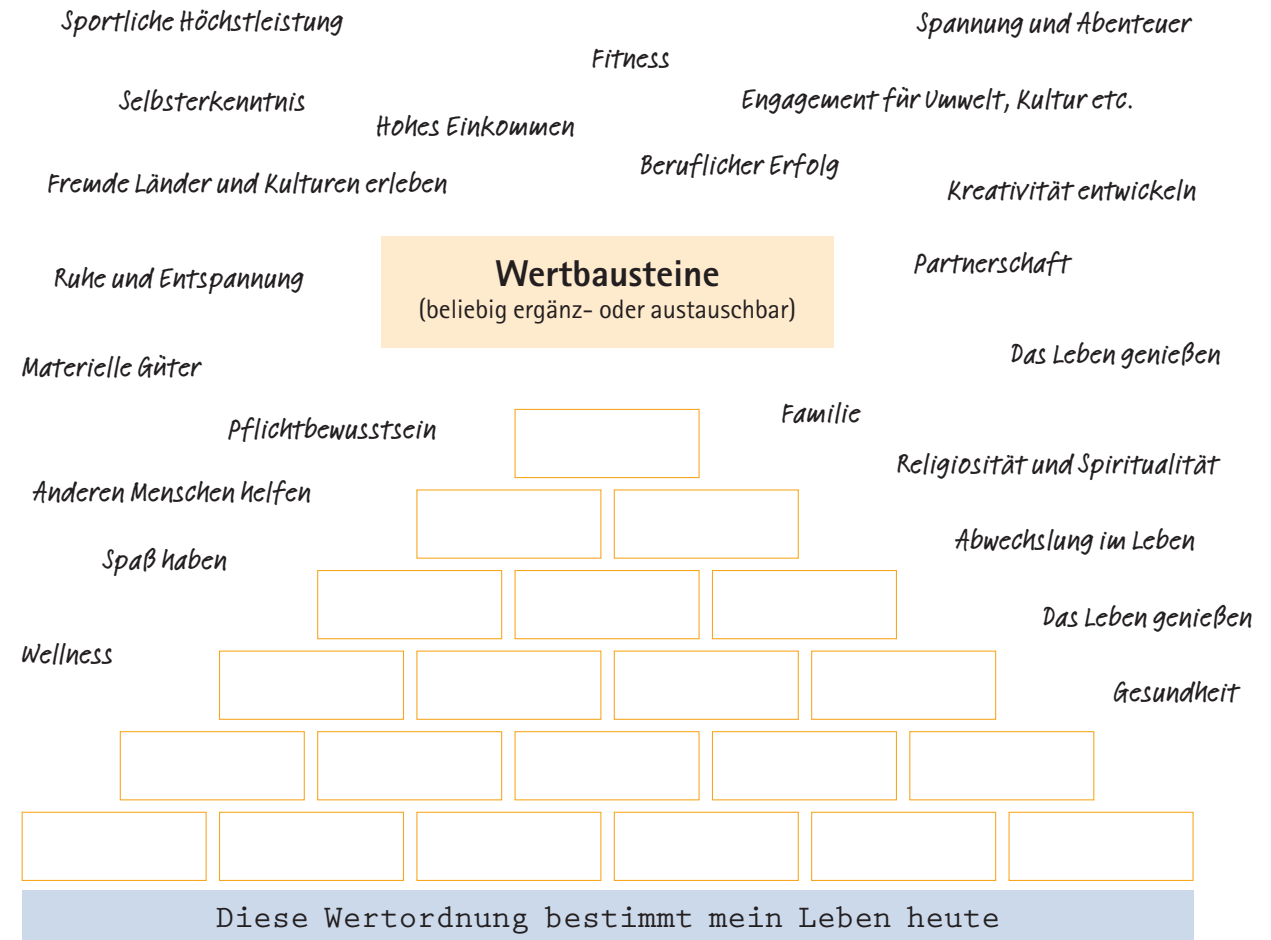


4

Vierter Schritt in eine stressfreie Zukunft:

Wertordnung klären

Stress ist nicht zuletzt auch eine Frage der Wertordnung - das ausgeprägte Streben nach materiellen Gütern oder beruflichem Erfolg etwa führt fast zwangsläufig zu Stresserlebnissen. Deshalb: Wer oder was bestimmt Ihr Leben heute? Und wer oder was soll Ihr Leben künftig bestimmen? Die Spitze der Pyramide markiert jeweils den obersten Wert in Ihrem Leben. Darunter stehen weitere wichtige Werte. In den unteren Reihen schließlich werden die Werte eingetragen, die für Sie keine allzu wichtige Rolle spielen bzw. spielen werden. Sie können sich dabei folgender Werte bedienen oder selbstdefinierte Werte verwenden. Die fertigen Pyramiden können Ihnen helfen, Orientierung zu finden.



Therapie und Prävention

Stress ist nicht zwangsläufig gesundheitsschädlich. Sind Sie fit und innerlich ausgeglichen, werden Sie manche berufliche oder private Belastung wegstecken können. Wenn jedoch vermehrt körperliche oder seelische Stresssymptome auftauchen, die Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig beeinträchtigen, sollten Sie nicht zögern, Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin aufzusuchen.

Vom Symptom zur Krankheit

Nicht jedes Symptom deutet auf eine Krankheit hin. Symptome können auch Befindlichkeitsstörungen anzeigen. Schlaf- oder Konzentrationsstörungen etwa sind für sich genommen noch keine Erkrankung. Gleiches gilt oft auch für Herzrasen, Schwindelgefühl, Magenschmerzen, Unterleibsbeschwerden, Reizdarm, Schweißausbrüche, Reizblase, Kopfschmerzen, allgemeines Schwächegefühl. Treten diese Symptome jedoch über einen längeren Zeitraum oder gemeinsam auf, ist es an der Zeit, dafür zu sorgen, dass aus der reinen Befindlichkeitsstörung keine chronische Erkrankung wird. Nehmen Sie diese Symptome daher bitte ernst!

Ärztliche und psychotherapeutische Behandlung

Wenn Sie sich mit den oben genannten Symptomen in der Hausarztpraxis vorstellen, wird – nachdem organische Erkrankungen sicher ausgeschlossen wurden – womöglich ein psychovegetatives Syndrom (auch psychovegetatives Belastungssyndrom oder psychovegetative Belastungsstörung) diagnostiziert. Medikamente – etwa Beruhigungsmittel im Falle einer starken nervösen Unruhe – können zwar eine vorübergehende Entlastung schaffen, doch die stressauslösenden Faktoren wie Ärger am Arbeitsplatz bleiben davon unberührt. Da zumindest ein Teil des Problems immer auch in der

Art und Weise des Umgangs mit Stressauslösern liegt, ist eine Verhaltensänderung unausweichlich. Können Sie diese Verhaltensänderung nicht aus eigener Kraft bewältigen, kann eine Psychotherapie hilfreich sein. Ziel einer solchen Psychotherapie ist es, eine nachhaltige Verhaltensänderung im Umgang mit Stressauslösern zu erreichen. Die Kosten für eine psychotherapeutische Behandlung werden in aller Regel von der pronova BKK übernommen. Bitte sprechen Sie uns an!

Prävention

Als sehr hilfreich zur Stressprävention erweisen sich Entspannungstechniken wie Yoga, progressive Muskelentspannung, Tai Chi und autogenes Training. Die pronova BKK bietet Ihnen ein umfangreiches, qualitätsgeprüftes und finanziell großzügig gefördertes Präventionsprogramm. Eine Datenbank mit qualitätsgeprüften Anbietern finden Sie auf www.pronovabkk.de.

Kostenlos in Ihrem Kundenservice erhältlich!

