

E-NEWS STRESSMANAGEMENT

Inhalt

1. Stress im Alltag:

Ursachen und Auswirkungen

2. Checkliste:

Bestimmen Sie Ihre persönliche Situation

3. Zusatztipps:

Was Sie (zum Teil) sofort tun können!

Kontakt:

Ch.H. Fravi

Christian H. Fravi, lic.oec.HSG
Training und Beratung
Gaichtstr. 30
CH-2512 Tüscherz
Tel. +41 79 611 42 69 oder
Tel. +41 32 325 35 80
christian@fravi-training.ch

www.fravi-training.ch

Stress und Leistungsfähigkeit

Mit den vorliegenden Informationen können Sie lernen, Stress besser zu bewältigen und damit Ihre gesamte Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensqualität weiter zu verbessern.



Es ist so ziemlich unmöglich in unserer heutigen Welt Stress ganz zu vermeiden, aber er darf Sie auf keinen Fall krank machen.

Wenn man aber ständig unter Stress steht, neigt man dazu, alles zu überbewerten. Wer seine Anspannung verringern kann und seine Gedanken in eine positive Richtung lenkt, wird auch in seinem gesamten Verhalten entspannter und er hat eine viel grössere Chance das zu erreichen, was er will.

Es lohnt sich, den Umgang mit Stress genauer anzugehen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Ideen und Tipps wie Sie:



Stressursachen besser erkennen können



Stress besser bewältigen und damit Ihre Leistungsfähigkeit steigern können

Oft fehlt im Alltag die Zeit für die optimale Vorbereitung. Daher habe ich auf den folgenden Seiten die wichtigsten Punkte für Sie zusammengefasst. Ich wünsche Ihnen eine möglichst stressfreie Zeit und viel Erfolg.

Ihr

Christian H. Fravi

1. Stress im Alltag

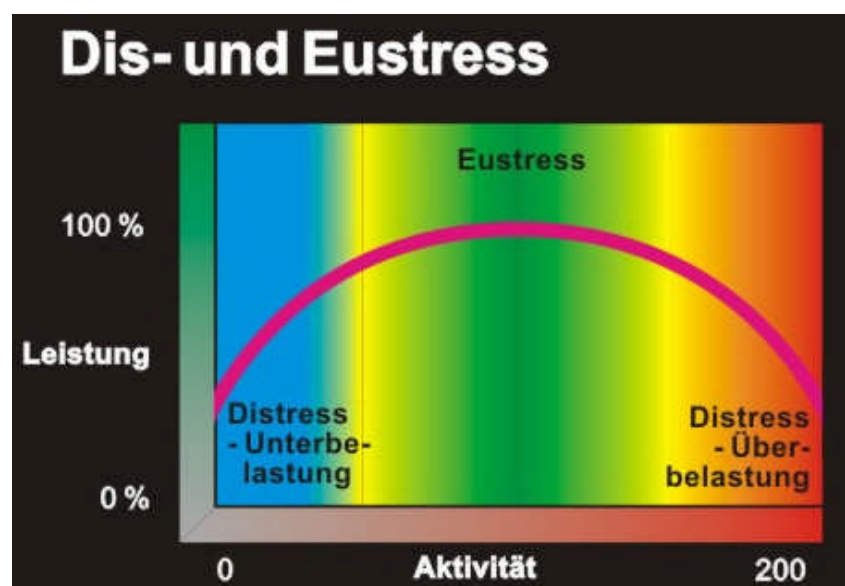
Gesamtübersicht:



Tipp 1: Die zwei Seiten von Stress:

Stress ist die erhöhte seelische oder körperliche Belastung und Anspannung, die eine bestimmte Reaktion hervorruft und oft krank macht. Stress ist ein Problem der Anpassung und hat eine individuelle Wirkung: Entweder beflügelt Sie der Stress, oder der Stress lähmt Sie. Wenn Sie im richtigen Verhältnis von Spannung und Entspannung leben, erhält Sie der Stress jung und flexibel. Den positiven Stress nennt man Eustress, den negativen Distress.

Als erstes sollten Sie versuchen, herauszufinden, wann und wo der Stress normalerweise auftritt. Auf diese Weise lassen sich auch die Ursachen aufdecken und dann können Sie vorbeugende Massnahmen ergreifen.



Tipp 2: Stressursachen:

Stress hat viele Ursachen und es ist im Wesentlichen auch immer eine Frage der persönlichen Verfassung bzw. Stressresistenz, wie sich diese Ursachen auswirken. Was bei einer Person eine grosse Ursache von Stress ist, kann bei der anderen eine geringe Stresswirkung haben z.B. Flugangst. Generell kann man zwischen selbstbestimmten und fremdbestimmten Ursachen unterscheiden. Bei selbstbestimmten bzw. selbstverursachten Gründen ist die Einflussmöglichkeit i.d.R. viel grösser. Die Analyse der verbreitetsten Stressursachen hat übrigens ergeben, dass die grössten Stressoren (Auslöser von Stress) im privaten Bereich liegen.

Rang	Stress-Ursache	Stresspunkte
1	Tod des Partners	100
2	Ehescheidung	73
3	Eheliche Trennung	65
4	Haftstrafe	63
5	Tod eines nahestehenden Angehörigen	63
6	Eigene Verletzung oder Krankheit	53
7	Eheschliessung	50
8	Entlassung aus dem Arbeitsverhältnis	47
9	Versöhnung der Ehepartner	45
10	Pensionierung	45
11	Krankheiten in der Familie	44
12	Schwangerschaft	40
13	Sexuelle Schwierigkeiten	39
14	Familienzuwachs	39
15	Neuanfang im Berufsleben	39

nach Holmes/Rahe: "Journal of Psychosomatic Research"

Tipp 3: Auswirkungen:

Stress hat unterschiedliche Auswirkungen auf Körper und Seele und damit auch direkt auf die persönliche Leistungsfähigkeit. Der Körper schüttet im Stressfall die sogenannten Stresshormone aus. Das bekannteste ist Adrenalin. Dies befähigt uns im hohem Masse zu Flucht- oder Angriffsreaktionen. Was früher in der Urzeit sinnvoll war, verkehrt sich heute oft in das Gegenteil. Dies führt dazu, dass Stresshormone aufgestaut werden und negative Auswirkungen haben können. Sie lösen die sogenannten Stress-Alarmsignale aus. Solche Signale können z.B. sein:

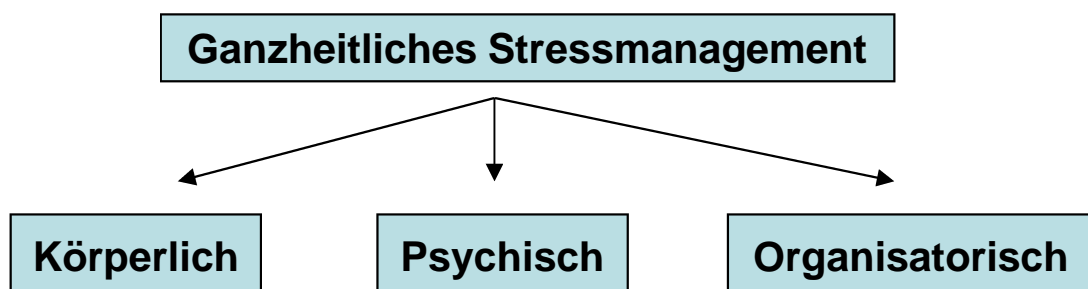
- Häufige Kopfschmerzen
- Rücken- und Genickschmerzen
- Magenschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Unentschlossenheit
- Konzentrationsschwierigkeiten

Andauernder Stress kann über längere Zeit schwere Krankheiten bewirken wie z.B. Bluthochdruck, Magengeschwüre, Herzinfarkt etc.

Man schätzt, dass bis zu 10 % des Bruttosozialproduktes durch direkte oder indirekte Stressfolgen wie z.B. Krankheiten und damit Arbeitsausfall aber auch Unfälle buchstäblich vernichtet werden. Allein für die Schweiz sind das über 30 Milliarden Franken pro Jahr. Dies ist aber nur die materielle Komponente. Mindestens so wichtig ist aber die Komponente der entgangenen Lebensqualität.

Tipp 4: Ganzheitlich mit Stress umgehen:

Ganzheitlich mit Stress umgehen, heisst erfolgreicher und stressresistenter durch das Leben gehen. Ganzheitliche Stressbewältigung steigert die eigene Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden überdurchschnittlich.



Tipp 5: Körperliche Stressbewältigung:

Schon die alten Römer legten Wert auf körperliche und seelische Gesundheit. Mit der körperlichen Stressbewältigung verfügen wir über ein hervorragendes Potenzial. Die beste Stressbewältigungsmethode liegt in der Prävention. Gesunde Ernährung und gesunde Bewegung machen uns in hohem Masse stressresistent. Ich will Ihnen hier nicht das Mantra der gesunden Lebensweise vorbeten und Ihnen dadurch ein schlechtes Gewissen machen. Im Grunde genommen wissen Sie am besten wie es geht und Sie tun ja schon einiges. Ob es genug ist, können Sie selbst entscheiden. Unter <http://www.sge-ssn.ch> finden Sie z.B. ausgezeichnete Tipps für die gesunde Ernährung und sogar einen Test zum eigenen Essverhalten. Zur körperlichen Stressbewältigung gehört auch ausreichend Bewegung. Bewegung ist deshalb wichtig, weil es den Körper in ganz besonderem Masse befähigt, Stresshormone wirksam abzubauen. Daneben hat ausreichende Bewegung auch sehr positive Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden. Man kann damit im wahrsten Sinne des Wortes dem Stress davonlaufen.



Tipp 6: Psychische Stressbewältigung:

Durch Stress können negative Einstellungen entstehen, weil man ständig an das ewig gleiche Problem denkt und man dauernd versucht eine Lösung zu finden. Man kann dadurch die Fähigkeit, positiv zu denken verlieren. Dadurch können sich die Stressfolgen negativ addieren und sogar in einem „Stress-Tsunami“ enden. Aus diesem Grunde aber auch weil man sehr oft und zu viel negative Nachrichten liest oder hört, kommt der psychischen Stressbewältigung eine ganz besondere Bedeutung zu. Gute Mittel und Wege sind z.B.:

Vorbeugend	Im Stressfall
Konstruktives Denken	Akzeptieren wie es (jetzt) ist
Positiv Denken	Nach Lösungen statt nach Schuldigen suchen
Plus-Minus-Protokoll	Vorteile der Situation sehen
Mentaltraining	Positive Vorstellungen abrufen
Musik und Stille	Entspannen
Soziale Kontakte pflegen	Das Gespräch suchen

Tipp 7: Organisatorische Stressbewältigung:

Organisatorische Stressbewältigung bedeutet vor allem bessere Arbeitstechnik und damit einen gezielteren Umgang mit der wichtigen Ressource Zeit. Mit gezieltem und persönlichem Zeitmanagement lässt sich das gleiche Pensum in kürzerer Zeit oder mehr in der gleichen Zeit bewältigen. Nachfolgend ein paar wichtige Tipps und Gestaltungsmöglichkeiten:

Vorbeugend	Im Stressfall
Agenda, Zeigebuch, elektronischen Organizer führen	Prioritäten überprüfen
Aufgabenliste mit Prioritäten erstellen nach Wichtigkeit und Dringlichkeit	Systematische Problemlösung
Zeitpuffer und Pausen planen	Delegieren
Vorbereitungszeiten planen	Grenzen setzen und Nein-sagen können
Entscheiden statt Aufschieben	Angefangenes möglichst täglich beenden

Zusätzliche Tipps und Hinweise zur persönlichen Arbeitstechnik finden Sie unter: <http://www.fravi-training.ch/pages/de/seminare/persoennliche-faehigkeiten/persoennliche-arbeitstechnik.php> Hier können Sie auch eine Information über Arbeitstechnik gratis herunterladen.

Tipp 8: Schlussfolgerungen:

Stress hat auch seine positiven Seiten. Ein guter Umgang mit dem Stress bedeutet eine gezielte Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit und des persönlichen Wohlbefindens. Wenn Sie mit Stress besser umgehen können, wirkt sich das auch auf die Menschen positiv aus, mit denen Sie im beruflichen und privaten Umfeld zusammenarbeiten. Ihre Lebensqualität kann sich dadurch verbessern und Sie fühlen sich noch wohler und ausgeglichener.

2. Checkliste zur Standortbestimmung

Wie können wir feststellen, wie stark wir gestresst sind? Schauen Sie sich die folgende Liste mit typischen Symptomen an. Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

	Ich fahre häufig mindestens zehn Stundenkilometer schneller als erlaubt
	Ich unterbreche andere und/oder beende ihre Sätze
	Auf Sitzungen werde ich ungeduldig, wenn jemand vom Thema abschweift
	Es fällt mir schwer, Menschen zu respektieren, die ständig zu spät kommen
	Ich beeile mich, immer ganz vorne in der Schlange zu sein, selbst wenn es nicht darauf ankommt (zum Beispiel als Erster aus einem Flugzeug auszu-steigen, um dann länger am Gepäckband zu stehen)
	Wenn ich in einem Laden oder Restaurant länger als einige Minuten auf die Bedienung warten muss, werde ich ungeduldig und gehe oder beschwere mich. Für mich ist Zeit Geld!
	Im Allgemeinen betrachte ich diejenigen, die langsam sprechen, handeln oder entscheiden, als weniger fähig. Ich bewundere Menschen, die mit meinem hohen Tempo mithalten! Ich bin stolz auf meine Schnelligkeit, Effizienz und Pünktlichkeit
	Ich betrachte Herum gammeln als Zeitverschwendung
	Ich bin stolz darauf, Dinge fristgerecht fertig zu haben, und würde lieber auf die Chance verzichten, ein Produkt zu verbessern, als eine Verspätung in Kauf zu nehmen.
	Ich treibe meine Kinder und/oder meinen Ehepartner häufig zur Eile an

0-3 Punkte: Glückwunsch! Sie bringen gute Voraussetzungen für eine gesunde Belastbarkeit mit und wissen bereits: „In der Ruhe liegt die Kraft!“

4-6 Punkte: Sie leben bereits in einer Gefahrenzone. Setzen Sie sich mit unseren Vorschlägen auseinander und bemühen Sie sich um ein besseres ausgewogeneres Verhältnis zwischen Stressbelastung und entsprechenden Ausgleichsprogrammen (Erholung, Entspannung, Psychohygiene).

7 und mehr Punkte:

Der Stress hat bei Ihnen bereits ein gefährliches Stadium erreicht! Sie sollten ab sofort Ihre Drehzahl konsequent reduzieren, bevor es zu spät ist.

3. Zusatztipps:

Wie Sie mit dem Stress umgehen sagt eine Menge über Ihre Persönlichkeit aus. Es hat auch ganz direkte Auswirkungen auf Ihrem Umgang mit den Menschen im beruflichen und privaten Umfeld. Nachfolgend einige Tipps, die Sie zum Teil sofort umsetzen können:



Überlegen Sie sich, was Ihre grössten Stressquellen (Stressoren) sind und notieren Sie sich diese.



Notieren Sie sich, was Ihnen bei sich am persönlichen Umgang mit dem Thema Ernährung und Bewegung gefällt.



Notieren Sie sich, was Ihnen bei sich am persönlichen Umgang mit dem Thema Ernährung und Bewegung missfällt.



Überlegen Sie sich, was Ihnen ein weiser Berater empfehlen würde für einen besseren Umgang mit Stress.



Fragen Sie die Menschen mit denen Sie im beruflichen und privaten Umfeld zu tun haben, was Sie bzw. man besser machen kann.



Beginnen Sie mit zwei bis drei einfachen Massnahmen z.B. sich 1 Mal pro Woche mehr sportlich zu betätigen.



Versuchen Sie positiver mit sich selber und mit anderen umzugehen. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte.

Wenn Sie stark unter Stresssymptomen leiden, machen Sie einen Checkup beim Arzt.

Leser-Service: Kostenlose Zusatztipps für Stressmanagement:

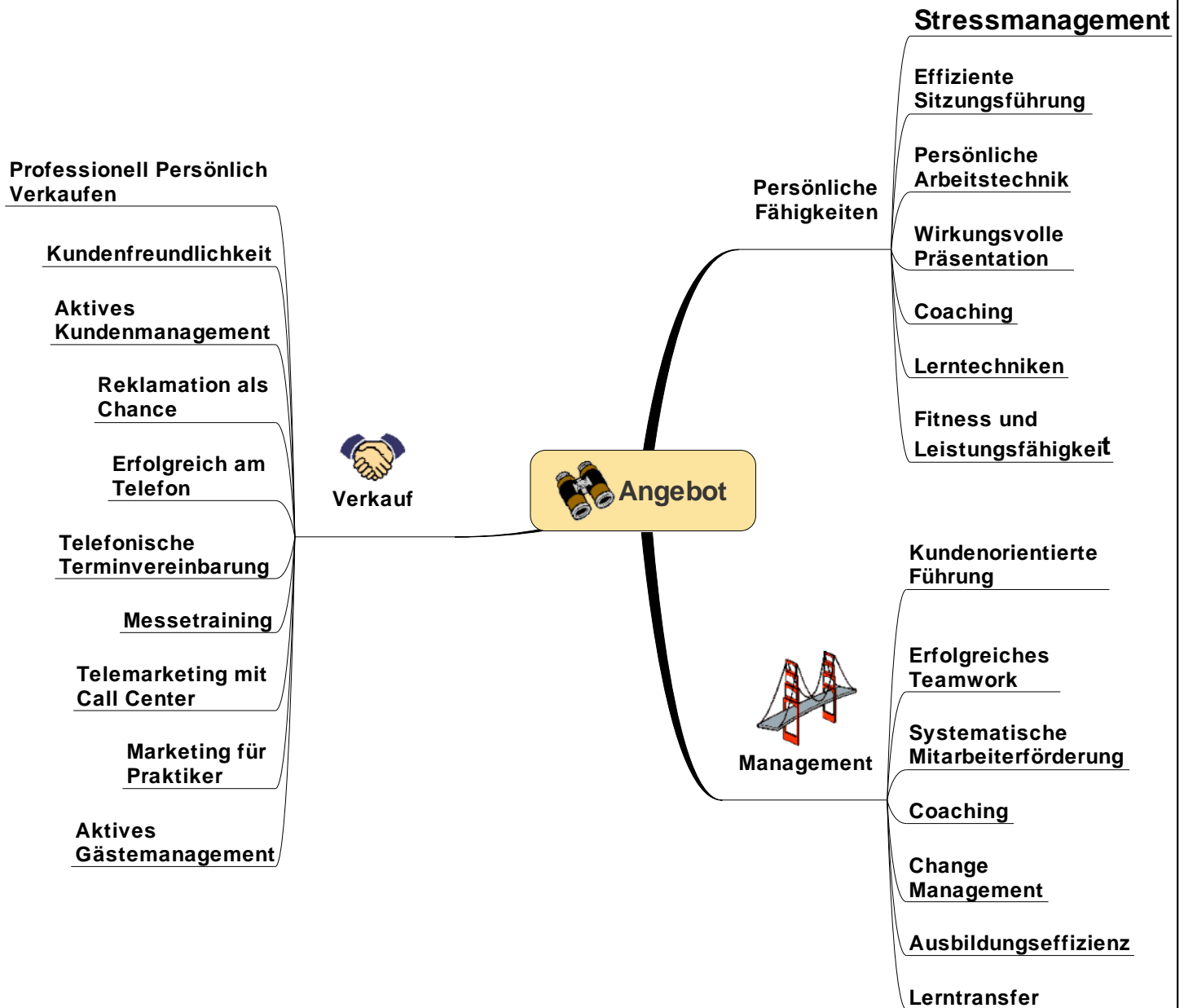
Wollen auch Sie bei Ihrem Stressmanagement noch bessere Ergebnisse bewirken und damit Ihre Ziele besser erreichen und mit den Tipps aus diesem Newsletter etwas Neues ausprobieren?

Dann unterstütze ich Sie gerne mit einer weiteren Leistung: Ich sende Ihnen zusätzlich gezielte Hinweise, speziell auch Checklisten für das Stressmanagement.

Die Musterunterlagen zusammen mit einem kleinen Leitfaden zum Einsatz stelle ich Ihnen gern kostenlos zur Verfügung. Senden Sie dazu einfach ein Mail mit der Angabe Ihres Namens und dem Vermerk „Musterunterlagen Stressmanagement“ an folgende Adresse:

christian@fravi-training.ch wenn Link nicht geht bitte von Hand eingeben. Danke!

Gesamtüberblick Leistungsangebot:



Gerne bin ich Ihr Ansprechpartner für Training, Beratung und Coaching in den oben genannten Bereichen. Es freut mich, von Ihnen zu hören oder zu lesen.
 Christian H. Fravi, Training und Beratung, Gaichtstr. 30, CH-2512 Tüscherz,
 Tel. +41 79 611 42 69 oder +41 32 325 35 80, Fax +41 32 325 35 81

Mail: christian@fravi-training.ch

Web: www.fravi-training.ch

PS: Alle bis jetzt veröffentlichten E-News finden Sie unter:
<http://www.fravi-training.ch/pages/de/news.php>