



# Die Anti- Stress- Strategie

Drei Schritte für deine persönliche Strategie



Inkl.  
Stress-  
Test!

	Gar Nicht	Leicht	Stark	Meine Punkte
<b>Verhaltensbedingte Anzeichen</b>				
Du vernachlässigst private Kontakte und Freundschaften	0	1	2	
Du kannst schlecht zuhören und unterbrichst andere	0	1	2	
Dein Verhalten ist oft, ohne ersichtlichen Grund, aggressiv	0	1	2	
Du isst unregelmäßig und schnell	0	1	2	
Du trinkst häufiger Alkohol um zu entspannen	0	1	2	
Du rauchst mehr als üblich	0	1	2	
Du treibst weniger Sport	0	1	2	
Du bist unruhig (zittern, mit den Beinen "wibbeln", Zähne knirschen)	0	1	2	
<b>Kognitive Anzeichen</b>				
Du kannst dich schlecht konzentrieren	0	1	2	
Deine Gedanken kreisen permanent um die verschiedensten Dinge	0	1	2	
Du träumst schlecht (Alpträume)	0	1	2	
Du machst häufiger Fehler / Deine Leistungsfähigkeit nimmt ab	0	1	2	
Du hast black outs (Leere im Kopf, Ratlosigkeit)	0	1	2	
<b>Emotionale Anzeichen</b>				
Du leidest an innerer Unruhe und Nervosität	0	1	2	
Du bist gereizt und entwickelst "Ärgergefühle"	0	1	2	
Du hast Versagensängste	0	1	2	
Du bist unzufrieden und unausgeglichen	0	1	2	
Du bist oft lustlos und genervt	0	1	2	
Du fühlst dich leer und ausgebrannt	0	1	2	
<b>Körperliche Anzeichen</b>				
Du hast oft Herzklopfen und erhöhten Puls	0	1	2	
Du schwitzt stärker und häufiger	0	1	2	
Du hast keinen Appetit	0	1	2	
Du kannst schlecht schlafen	0	1	2	
Du bist permanent Müde und Erschöpft	0	1	2	
Du hast häufig Kopfschmerzen	0	1	2	
Du leidest unter Atembeschwerden	0	1	2	
Du hast Verdauungsbeschwerden	0	1	2	
Du verspürst ein Engegefühl in deiner Brust	0	1	2	
Du leidest unter sexuellen Funktionsstörungen	0	1	2	
<b>Gesamtpunkte</b>				

# Stress-Test Auswertung

Unser Stressempfinden ist Subjektiv. Bei der ein oder anderen Frage hast du bestimmt zwischen zwei Bewertungen geschwankt. Vielleicht würdest du sie bei einem zweiten Test sogar anders beantworten. Wie wir eine Situation einschätzen und ob wir diese als „stressig“ empfinden hängt von sehr vielen Faktoren ab. Bereits unser täglich wechselndes (Wohl-) Befinden spielt dabei eine Rolle. Der CTRL-Life Stress Test stellt dir daher keine Diagnose. Er soll dir vielmehr eine Indikation vermitteln, wie ausgeprägt dein Stressgefühl bereits ist.

## 0-10 Punkte:

Du meisterst dein Leben und deine Herausforderungen mit den richtigen Strategien. Du achtest auf dich selbst und bist zufrieden und ausgeglichen - Herzlichen Glückwunsch, mache weiter so! Gönn dir trotzdem immer wieder ganz bewusst kleine Auszeiten, in denen du wieder Kraft sammeln kannst.

## 11-20 Punkte:

Du hast bereits ein ausgeprägtes Stressgefühl. Du bist gefährdet. Achte jetzt ganz besonders darauf wann dir etwas zu viel wird und dich zu überfordern droht. Bedenke, dass Burnout ein schleichender Prozess ist. Jetzt kannst du noch reagieren - am besten mit fachkundiger Unterstützung.

## 21 und mehr Punkte:

Du hast ein sehr hohes Stressempfinden und bist sehr stark gefährdet oder sogar schon dabei auszubrennen. Jetzt ist es Zeit es dir selbst einzugestehen und die Notbremse zu ziehen. Du musst etwas in deinem Leben ändern. Mehr kannst du dir jetzt nicht mehr zumuten, ohne dir deine Gesundheit und Lebensfreude zu ruinieren. Suche dir professionellen Rat in Selbsthilfegruppen oder bei einem Psychologen.

# Die Anti-Stress Strategie

Wenn du dauerhaft unter einer hohen Stressbelastung leidest, wird es Zeit, dass du dir deine ganz persönliche Anti-Stress-Strategie entwickelst. Zunächst gilt es hierbei deine persönlichen Stressfaktoren, die sogenannten „Stressoren“, zu definieren. Nachdem du die Auslöser für deinen Stress gefunden hast, gilt es diese nach und nach abzubauen.

Stressoren können unterschiedlicher Herkunft sein. Sie werden generell in zwei Arten eingeteilt:

## **Äußere Stressoren:**

Zu den äußeren Stressoren zählen Einflüsse wie Zeitdruck, Lärmbelästigung, finanzielle Schwierigkeiten, Kündigung / Jobverlust oder Konkurrenzkämpfe auf der Arbeit.

## **Innere Stressoren:**

Zu den inneren Stressoren zählen Eigenschaften wie übersteigertes Verantwortungsgefühl, Unzufriedenheit, Versagens- oder Verlustängste, Reizüberflutung oder negative Gedanken.

### 3 Schritte für deine persönliche Strategie

1	<b>Beobachten und Erkennen.</b> Beobachte dich selbst für einige Zeit und finde heraus wo deine persönlichen Stressoren liegen.
2	<b>Abgleichen und Differenzieren.</b> Unterscheide deine persönlichen Stressoren in äußere und innere Stressoren
3	<b>Auswahl und Umsetzung einer Lösung.</b> Entwicklung einer Perspektive und Auswahl geeigneter Methoden.

# 1. Beobachten und Erkennen

Du und jeder andere kann seine eigene Strategie entwickeln, es gibt hier keine allgemein gültigen Ratschläge. Mit der Zeit wird sich dein ganz persönliches Stress-Profil ergeben.

Du wirst immer mehr in der Lage sein, Situationen, die Stress bei dir auslösen, zu erkennen und entsprechende Gegenmaßnahmen einzuleiten.



## **Aufgabe: Selbstbeobachtung**

*Keiner kennt dich besser als du selbst! Nimm dir ganz bewusst die Zeit und beobachte dich innerhalb der nächsten Wochen und Tage. Notiere dir, wann immer es dir möglich ist, Situationen, in denen du dich gestresst oder sehr angespannt fühlst. Versuche anschließend Parallelen und Gemeinsamkeiten zwischen den notierten Situationen festzustellen. Verwende hierbei bereits die Kategorisierung in innere und äußere Stressoren.*

## Identifiziere deine Stressfaktoren

Um deinen persönlichen Stressfaktoren den Kampf anzusagen, musst du sie erst einmal kennen.

Anhand der Beobachtungen und der Notizen, die du während der Selbstbeobachtung gemacht hast, kannst du sicherlich schnell identifizieren welche Situationen dich stressen.

Je genauer und eindeutiger du deine persönlichen Stresssituationen analysierst, desto klarer wird dir, was Stress für dich bedeutet. Du wirst feststellen, dass es .äußerliche sehr konkrete Ursachen gibt (z.B. Zeitmangel, schlechte Organisation, hohes Arbeitsaufkommen etc.) und innere, eher zusammenhangslose, Auslöser (Ängste, geringes Selbstvertrauen, Unruhe etc.) für deinen Stress gibt.

Je mehr du über dich selbst und die Auslöser deines Stresses weißt, um so besser kannst du Schritte zur Stressminimierung einleiten.

## Wie gehst du mit Stress um?

Jede Situation, die dich in Stress versetzt, erfordert ihre individuelle Methode um sie in den Griff zu bekommen. Du kannst entsprechende Maßnahmen erlernen und sie dann zielgerichtet in der jeweiligen Situation anwenden. Wie hast du bisher versucht mit Stress umzugehen? Um die optimale Stressbewältigung anwenden zu können benötigst du zunächst ein breites Repertoire an Strategien, die dich in die Lage versetzen, diese individuell einzusetzen.



### **Tipp: Leg mal eine Pause ein**

*Der Mensch verfügt nicht immer über die gleiche Leistungsfähigkeit. Unsere Leistungskurve unterliegt ständigen Schwankungen, die sich über den Tag verteilen. Auch wenn du noch keinen Leistungsabfall bemerkst, kann eine kleine Pause Wunder bewirken. Steh auf und bewege dich kurz. Eine solche kleine Pause verhindert Müdigkeit und steigert deine Leistung.*



# 2. Abgleichen und Differenzieren

## Unterscheiden von inneren und äußeren Stressoren

Wenn du die Aufgabe der Selbstbeobachtung bereits durchgeführt hast, ist dir sicherlich aufgefallen, dass es dir relativ leicht gefallen ist, **äußere Stressoren** zu benennen und entsprechende Situationen identifizieren.

Für die äußeren Stressoren lassen sich auch einfacher geeignete Gegenmaßnahmen finden. Oftmals reicht es schon das eigene „Selbstmanagement“ zu optimieren, um den äußeren Faktoren entgegenzuwirken. Schwieriger wird es, die inneren Stressoren zu durchschauen.

### **Das ist ganz natürlich!**

Wir neigen dazu den „einfachen Weg“ zu gehen. Da ist es naheliegender die „Schuld“ auf andere zu schieben.

Es ist uns lieber, dass äußere Umstände Schuld daran sind, dass wir in Stress geraten, als dass wir uns eingestehen, dass wir es selber sind, die uns unter Druck setzen. Diese Art von Stressoren lassen sich nicht einfach nur umorganisieren oder auf einen späteren Zeitpunkt verschieben. Oftmals ist es unser eigenes Stressempfinden, und die damit verbundenen Gefühle, die bei uns Überforderungen hervorrufen.



### **Info: Ablenkung stresst uns am häufigsten**

*Als häufigste Stressoren werden Ablenkungen genannt. Das klingelnde Handy oder der Laptop, der eine neue E-Mail ankündigt - Wenn du Feierabend hast, dann schalte auch einmal ab. Zum Entspannen benötigst du auch einmal Zeiten der Ruhe - ohne Reize von außen.*

## Langfristige und kurzfristige Stressbewältigung

Es gibt eine Vielzahl an Methoden zur Stressbewältigung, grundsätzlich kann man sie jedoch in zwei Arten einteilen:

**Zum einen** gibt es die Methoden, die die Ursachen von Stress angehen und diese verändern. Diese Maßnahmen sind problemorientiert und langfristig ausgelegt. Es wird versucht, die Stresssituation direkt oder die betroffene Person zu ändern. So kann die Belastungssituation erträglicher werden und dein Körper wird dadurch stressresistenter.

**Auf der anderen Seite** gibt es Methoden und Techniken, die für kurzfristige Erleichterung sorgen. Im Gegensatz zu den langfristigen Methoden, konzentriert man sich hierbei auf die Auswirkungen bereits aufgetretener Stressreaktionen. Es wird versucht, weitere Eskalationen zu vermeiden und die Erregung einzudämmen.

## Ansatzpunkte zur Stressbewältigung

Um Stress gezielt zu bekämpfen gibt es übergeordnet drei verschiedene Ansatzpunkte:

**1. Direkt bei der Stresssituation:** Eine kurzfristige Maßnahme, bei der du versuchst deine Erregung zu drosseln. Dies kann durch gezieltes Einsetzen entsprechender Methoden geschehen. So kannst du deine Stressreaktion direkt beeinflussen und verhindern, dass sich die Situation weiter aufschaukelt oder gar eskaliert.

**2. Bei Dir selbst:** Mit langfristigen Maßnahmen kannst du dafür sorgen, dass du stressstabiler wirst. Du beginnst dich durch Bewältigungstechniken selbst zu verändern und kannst zukünftig die Bewertung von Stresssituationen und deine Belastbarkeit positiv beeinflussen.





**3. Bei den Stressoren selbst:** äußere Stressoren können von dir selbst verringert werden. Du kannst deine Umwelt verändern, in dem du bekannten Stressoren aus dem Weg gehst, sie reduzierst oder ganz vermeidest.

## Umsetzung deiner persönlichen Strategie

Du hast deine Stressoren identifiziert und die Ansatzpunkte zur effektiven Stressbewältigung kennengelernt. Jetzt ist es an der Zeit die richtige Methode auszuwählen. Nachfolgend findest du einige Beispiele von Methoden und Maßnahmen, die nachgewiesen gegen Stressoren wirksam sind.

### Sport

Bewegung ist die vielleicht einfachste und effektivste Methode wieder einen freien Kopf zu erhalten und so Stress abzubauen. Sport und Bewegung allgemein sind aus zwei Gründen effiziente Methoden um Stress zu reduzieren.

Zum einen wirst du durch Sport und die damit verbundene motorische Aktivität auf andere Gedanken gebracht, zum anderen werden Stresshormone abgebaut. Negative Gedankenspiralen werden unterbrochen und deine Gedanken werden wieder in geordnete Bahnen gelenkt.

Zudem leistet körperliche Aktivität einen wichtigen Beitrag zur Förderung deiner Gesundheit. Versuche deshalb so regelmäßig wie möglich Bewegungseinheiten in deinen Alltag einzubauen.

Für diejenigen, die nicht gerne alleine Sport treiben, gibt es unzählige Vereine und Clubs, in denen man sich gemeinsam verausgaben kann. Wenn dir nicht die Zeit für feste Kurse bleibt, oder du kein Gefallen an Ihnen findest, dann geh regelm..ig laufen, spazieren oder Rad fahren. Oder benutze einfach öfter die Treppe als den Fahrstuhl.

Ich bin mir sicher, dass du genug Gelegenheiten findest Bewegung stärker in dein Leben zu integrieren- jetzt bist du am Drücker!



## Zeit -und Selbstmanagement

Nutze deine Zeit effizient. Eine der häufigsten Stressquellen ist das Gefühl, dass wir zu viel in einem zu kleinen Zeitfenster erledigen müssen.

Nicht selten liegen die Gründe dafür in der eigenen Einteilung der Zeit oder daran, dass wir falsche Prioritäten setzen.

Zeit ist eine unserer kostbarsten Ressourcen. Jeder Tag bietet uns unzählige Möglichkeiten unsere Zeit sinnvoll zu gestalten. Um deinen persönlichen Zeitdiebe auf die Spur zu kommen, beobachte einige Tage, womit du deine Zeit wirklich verbringst.

Schnell wirst du merken, dass du viel mehr Einfluss auf die Planung deiner Zeit hast, als du denkst. Darüber hinaus können dir Zeitmanagement Methoden dabei helfen, deine Kapazitäten effizienter und strukturierter einzusetzen. So kannst du nicht nur deine Leistung steigern, sondern hast auch mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben!

# Entspannungstechniken

Das Erlernen einer Entspannungstechnik kann eine sehr wichtige Komponente darstellen, die dir hilft, langfristig besser mit Stressbelastungen umzugehen. Die Anwendung von Entspannungsmethoden, und die damit verbundene bewusste Entspannung von Körper und Geist, sorgt für einen Ausgleich im hektischen Alltag und ebnet den Weg für konzentriertes und effektives Arbeiten.

Du kennst vielleicht bereits die ein oder andere Methode. Sei es Meditation, progressive Muskelentspannung, Yoga, autogenes Training oder Traumreisen. Ein wichtiger Grundsatz für die Auswahl einer Methode ist, dass du dir die Methode auswählen solltest, die dir am sympathischsten erscheint. Wenn du dich mit einer Technik wohl fühlst, wirst du schnell Erfolgserlebnisse verzeichnen können.



## **Tipp: VHS**

*Um günstig Entspannungstechniken zu erlernen, schau doch mal bei der Volkshochschule in deiner Nähe vorbei. Häufig gibt es hier günstige Kurse und Workshops mit professioneller Anleitung.*



# 18 Tipps zur Stressbewältigung im Alltag

- ✓ Lache und habe Spaß
- ✓ Schaffe dir Rückzugsmomente im Alltag
- ✓ Gestehe dir ein, wenn du im Unrecht bist
- ✓ Stecke dir deine Ziele nicht höher als notwendig
- ✓ Sage NEIN
- ✓ Lerne aus deinen Fehlern
- ✓ Akzeptiere, dass du nicht die Kontrolle über jede Situation haben kannst
- ✓ Atme tief durch, wenn du dich gestresst fühlst
- ✓ Baue Bewegung in deinen Alltag ein
- ✓ Vermeide Situationen, die Stress bei dir auslösen (Lärm etc.)
- ✓ Sorge für ausreichend Schlaf
- ✓ Vermeide übermäßigen Nikotin- und Alkoholgenuss
- ✓ Achte auf eine ausgewogene Ernährung
- ✓ Nimm dir Zeit für Familie, Freunde und Hobbys
- ✓ Denke positiv und lass dich nicht von anderen runterziehen
- ✓ Sei selbstbewusst und authentisch
- ✓ Zerstücke große Aufgaben in kleinere Arbeitspakete
- ✓ Genieße dein Leben

Alles Gute wünscht euch das CTRL-Life Team!



Weiter interessante Beiträge und nützlich Downloads findest Du auf unserem Blog: [www.ctrl-life.de](http://www.ctrl-life.de)



© 2017 by CTRL-Business.

Das vollständige Impressum findest du [Hier](#).

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der CTRL-Business GbR.

Alle Angaben wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Eine positive Ergebnisverpflichtung kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso wenig können die veröffentlichten Informationen ärztliche Beratung und Betreuung ersetzen. Bei Erkrankungen physischer und psychischer Natur empfiehlt es sich in jedem Fall, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Es ist leider nicht auszuschließen, dass sich trotz sorgfältigen Lektorats Fehler einschleichen. Wir sind daher dankbar für jede Anregung und / oder Hinweis.

Fotos unterliegen dem Copyright und entstammen aus folgenden Quellen:

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

