



GESUNDHEITSMANAGEMENT

STRESSMANAGEMENT

Fakten. Antworten. Tipps.

Inhalt



LIEBE KUNDINNEN, LIEBE KUNDEN,

- 4** Stress – was ist das?
- 6** Guter und schlechter Stress
- 6** Privat oder im Berufsleben – Stressauslöser erkennen
- 7** Jeder reagiert anders – Stresstypen
- 10** Test: Bin ich gestresst?
- 13** Folgen für die Gesundheit – von Schlafstörungen bis Burn-out
- 14** Stressmanagement im Alltag
- 15** Innere Einstellung (psychische Ebene)
- 16** Kommunikation/Umgang mit Anderen (soziale Ebene)
- 17** Umgang mit dem eigenen Körper (physische Ebene)
- 20** Tipps für einen stressfreien Alltag

haben Sie manchmal das Gefühl, dass alle um Sie herum zur gleichen Zeit etwas von Ihnen wollen? Hetzen Sie von Termin zu Termin und kommen nicht zur Ruhe? Damit sind Sie nicht allein. Stresssituationen kennt nahezu jeder. Sie lauern überall – im Beruf genauso wie im Privatleben. Auf Dauer kann Stress krank machen: Gestresste Menschen leiden zum Beispiel häufiger unter Herz- oder Lungenkrankheiten.

Ob und wie sehr Sie Stress empfinden, hängt auch von Ihnen selbst ab. In dieser Broschüre erfahren Sie, welcher Stresstyp Sie sind und wie Sie Belastungen in den Griff bekommen: Mit der richtigen Einstellung, einem gesunden Lebensstil und einfachen Entspannungsübungen.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen von Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr unter unserer kostenlosen Telefonnummer **08 00.4 10 01 08** zur Verfügung.

Eine informative und hilfreiche Lektüre wünscht Ihnen

Ihre Allianz Private Krankenversicherung

STRESS – *was ist das?*

DER WECKER REISST
SIE AUS DEM SCHLAF.
JETZT SCHNELL INS
BAD, EINEN KAFFEE
IM STEHEN UND
NICHTS WIE LOS ...

... **die Mittagspause fällt aus**, weil das Telefon ständig klingelt. Abends schaffen Sie es gerade noch in den Supermarkt. Zu Hause warten die Kinder und die Bügelwäsche. „Mist!“, das Geburtstagsgeschenk für Ihre Mutter haben Sie schon wieder vergessen. Im Stress? „Willkommen im Club.“

Gestresst zu sein gehört heutzutage offenbar zum Alltag. Viele Menschen benutzen Stress als Statussymbol. Sie sind häufiger unterwegs als zu Hause, telefonieren ständig mit dem Mobiltelefon und tippen selbst in der U-Bahn auf ihrem Laptop. Viele Berufstätige zeigen so der Umwelt: Seht her, wie wichtig ich bin! Davon abgesehen stehen aber viele tatsächlich immer häufiger unter Termin- und Leistungsdruck.

Viele unserer Urgroßeltern kannten das Wort „Stress“ noch gar nicht. Der österreichisch-kanadische Mediziner Hans Selye hat den Begriff erst in den 1930er-Jahren eingeführt. Ursprünglich beschrieb Selye damit das, was im Körper bei Belastung passiert. Inzwischen ist Stress ein Symbol für körperliche und seelische Belastungen aller Art geworden.



GUTER UND SCHLECHTER STRESS

Stress ist nicht per se eine üble Sache: Das Herz klopft, alle Sinne sind geschärft, die Muskeln sind gerüstet für Angriff oder Flucht. Ohne die richtige Dosis Adrenalin & Co. wäre das Leben fade und langweilig. Positiver Stress (Eustress) motiviert, macht produktiv und glücklich. Denken Sie nur an das gute Gefühl, eine Aufgabe erfolgreich abgeschlossen zu haben.

Negativer Stress (Distress) löst dagegen unangenehme Gefühle aus. Sie fühlen sich nicht wohl und werden bei dauerhafter Belastung womöglich gar krank.

Stress ist vergleichbar mit der Spannung einer Violine: Ist die Saite zu wenig gespannt, klingt die Musik dumpf, schwerfällig oder kratzig. Ist die Saite jedoch zu stark gespannt, entstehen schrille Töne und manchmal reißt die Saite sogar.

PRIVAT ODER IM BERUFSLEBEN – STRESSAUSLÖSER ERKENNEN

Stressoren lauern überall: Leistungsdruck im Job, die Trennung vom Partner, Krankheit, Lärm und Hektik der Großstadt oder der tägliche Stau auf dem Weg zur Arbeit. Selbst freudige Ereignisse können Stress auslösen, zum Beispiel eine Hochzeit oder die Geburt eines Kindes.

Beobachten Sie, welche Situationen und Gefühle bei Ihnen persönlich Stress auslösen. Ist es ein voller Terminkalender, das große Familienfest oder zu wenig Schlaf?

Stressige Situationen erlebt jeder, krank werden muss davon aber nicht jeder. Sobald Sie erkennen, wann Sie aus dem Gleichgewicht geraten, ist der erste Schritt geschafft. Am Ende werden Sie den Stress im Griff haben – und nicht der Stress Sie.



*Positiver Stress
(Eustress)
motiviert,
macht
produktiv und
glücklich.*

JEDER REAGIERT ANDERS – STRESSTYPEN

Verschiedene Menschen reagieren in der gleichen Situation ganz unterschiedlich – Stressforscher sprechen von Stresstypen. In der Fachliteratur gibt es verschiedene Bezeichnungen für diese Stresstypen. Manche Experten geben nur zwei Typen an, andere beschreiben mehrere. Auf die meisten Menschen trifft nicht ein Stresstyp allein zu, sondern sie zeigen Eigenschaften verschiedener Typen. Trotzdem lässt sich oft sagen, mit welchem Stresstyp sich jemand am ehesten identifizieren kann.

DER EINZELKÄMPFER

Einzelkämpfertypen stehen ständig unter Strom. Sie sind ehrgeizig, aufbrausend und ungeduldig. Sie haben es immer eilig, sprechen laut, schnell und gestikulieren wild mit den Armen. Einzelkämpfer verlassen sich lieber auf sich selbst und verausgaben sich bis zur Erschöpfung. Sie mischen sich in alles ein und fühlen sich für alles verantwortlich. Sie sind sehr engagiert, manchmal überschätzen und überfordern sie sich jedoch.

DER AUSGEGLICHENE

Die Ausgeglichenen können gut mit stressigen Situationen umgehen. Sie stellen sich Konflikten sowohl im Beruf als auch im Privatleben, sind kooperativ und versuchen, Probleme zu lösen. Ähnlich wie der Einzelkämpfer sind sie in ihrem Beruf engagiert und leistungsorientiert. Sie verlieren aber nur selten ihre Fassung und machen meist einen gelassenen Eindruck. Ausgeglichene Typen erleben Stress zwar auch, können aber gut mit ihm umgehen. Ihnen gelingt es, zum richtigen Zeitpunkt abzuschalten und sich zu entspannen.

**DER HILFSBEREITE**

Die Hilfsbereiten sind anfällig für Stress. Sie sind entgegenkommend, geben häufig nach und sind immer auf Harmonie bedacht. Hilfsbereite Typen können schlecht Nein sagen und versprechen oft mehr, als sie halten können. Wenn sie sich ärgern, verbergen sie die Wut lieber, als sie offen zu zeigen. Sie scheuen Herausforderungen und ziehen sich gerne zurück, wenn es stressig wird. Oft fühlen sie sich dann ängstlich, angespannt oder machtlos.

DER KONSERVATIVE

Konservative Typen lassen sich auf den ersten Blick nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Sie arbeiten am liebsten ungestört hinter geschlossenen Türen. Konservative beharren auf ihren Gewohnheiten und Prinzipien. Sie verlassen pünktlich ihren Arbeitsplatz, auch wenn andere noch ihre Hilfe bräuchten. Außergewöhnliche oder unerwartete Situationen, in denen sie flexibel reagieren müssen, bringen sie allerdings ziemlich durcheinander. Zu Konflikten und Stress im Berufsleben kann es vor allem dann kommen, wenn junge Kollegen die konservativen Strukturen aufbrechen möchten.

Meistens mischen sich die Eigenschaften verschiedener Stresstypen.

TEST: BIN ICH GESTRESST?

Finden Sie heraus, wie es um Ihr subjektives Belastungsempfinden steht. Prüfen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen und kreuzen Sie die entsprechende Zahl an.



1	Die Atmosphäre in meiner Familie ist so angespannt, dass ich nicht richtig kommunizieren kann, was mich aktuell bewegt.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
2	Die große Verantwortung in Familie und Beruf lastet schwer auf mir.	gar nicht selten meistens immer	1 2 3 4
3	Obwohl ich viel unter Menschen bin, fühle ich mich oft alleine und isoliert.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
4	Meine aktuellen Aufgaben – beruflich oder privat – drohen mir über den Kopf zu wachsen.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
5	Meine Aufgaben gehen mir leicht von der Hand und ich kann dabei meine persönlichen Stärken einsetzen.	überwiegend meistens selten nie	1 2 3 4
6	Das zwischenmenschliche Klima in Beruf und Familie trägt zu meinem Erfolg bei.	ja, eindeutig meistens weniger gar nicht	1 2 3 4

7	Der Termindruck in meinem Alltag ist so hoch, dass meine Arbeits- und Lebensqualität darunter leiden.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
8	Ich muss alles im Griff und unter Kontrolle haben.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
9	Man sollte gestellte Aufgaben immer zu hundert Prozent erfüllen.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
10	Niemand soll merken, wie es in mir aussieht.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
11	Ich habe häufig Kopfschmerzen oder andere chronische Schmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Muskelverspannungen.	nein selten oft sehr oft	1 2 3 4
12	Konzentration und Merkfähigkeit haben bei mir in letzter Zeit abgenommen.	trifft gar nicht zu trifft weniger zu trifft in etwa zu trifft genau so zu	1 2 3 4
13	Ich kann gut abschalten und mich entspannen.	immer meistens selten nie	1 2 3 4
14	Ich trinke Alkohol oder nehme Medikamente ein, um mich zu entspannen.	nie fast nie regelmäßig täglich	1 2 3 4
15	Ich nehme mir Zeit für Bewegung und Sport.	täglich regelmäßig selten nie	1 2 3 4



BITTE BEACHTEN SIE: DIESER TEST IST KEIN RISIKOTEST. DIE TESTERGEBNISSE SIND LEDIGLICH ALS HINWEIS ZU VERSTEHEN UND BEINHALTEN KEINE MEDIZINISCHEN AUSSAGEN.

Ergebnis



15 BIS 29 PUNKTE:

Stress scheint für Sie ein Fremdwort zu sein. Es sieht so aus, als würden Sie alles „mit links“ machen und selbst in kniffligen Situationen völlig cool bleiben. Achten Sie auch weiterhin auf Ihre Gefühle, tauschen Sie sich mit Ihren Kollegen und Angehörigen aus und treiben Sie Sport. Dann bleibt Ihr Leben so stressarm wie es ist.

30 BIS 44 PUNKTE:

Ihr Stresspegel liegt nicht mehr ganz im grünen Bereich. Es gibt eine ganze Reihe von Stressfaktoren, die es zu finden, analysieren und eliminieren gilt. Sehen Sie sich die Fragen mit hoher Punktzahl noch einmal genau an. So können Sie erkennen, ob die Stressfaktoren in Ihrem privaten oder beruflichen Umfeld bzw. in Ihren eigenen Einstellungen zu finden sind. Entscheidend für erfolgreiche Bewältigung von Stress ist es, „Energiepolster“ auf- und Stressfaktoren abzubauen. Sorgen Sie für ausreichende Entspannung und sagen Sie vor allem zu Ihren Lieben auch mal Nein. Der Stress kann auch schon Folgen zeigen: Haben Sie vor allem die Fragen 11 bis 15 mit hohen Punktzahlen bewertet? Dann leidet wahrscheinlich schon Ihre Gesundheit unter der Stressbelastung. Hier gilt umso mehr: Ran an die Stressfaktoren!

45 BIS 60 PUNKTE:

Bei Ihnen scheint es stresstechnisch zu „brennen“. Es gibt kaum einen Bereich, der Sie nicht stresst – privat, beruflich und im Persönlichen selbst.

Sie sollten dringend etwas unternehmen, denken Sie daran: Ihre Situation ist nicht unabänderlich! Fressen Sie die Probleme nicht in sich hinein, sondern ziehen Sie Fachleute zu Rat. Im Betrieb lassen sich Stressfaktoren mit Hilfe des Betriebsarzts bzw. -rats sowie der Vorgesetzten reduzieren. Leiden Sie massiv unter körperlichen oder seelischen Folgen des Stresses, sollten Sie therapeutische Unterstützung suchen. Eine kognitive Verhaltenstherapie ist in vielen Fällen sinnvoll. Ihr Arzt kann Ihnen sagen, welche Maßnahme zu Ihrem Typ und Ihrem spezifischen Problem passt.

FOLGEN FÜR DIE GESUNDHEIT – VON SCHLAFSTÖRUNGEN BIS BURN-OUT

Stress kann Körper und Psyche empfindlich beeinflussen

KÖRPER

Muskelbeschwerden
Erschöpfung
Müdigkeit, Schlafstörungen
Schmerzen
Magen- oder Darmprobleme
Anfälligkeit für Infekte
Bluthochdruck
Störende Ohrgeräusche (Tinnitus)
Störungen des Sexuallebens

GEDANKEN

Konzentrationsschwierigkeiten
Gedächtnisstörungen
Alpträume

GEFÜHLE

Gereiztheit, Nervosität
Unzufriedenheit
Aggression
Unsicherheit, Angst
Lustlosigkeit
Burn-out
Depression

Auf Dauer macht Stress krank. Dank wissenschaftlicher Untersuchungen weiß man, dass Stress das Risiko für Herzerkrankungen, Lungenleiden und sogar Krebs erhöht. Stressgeplagte Menschen haben häufiger Unfälle und sind anfälliger für psychische Störungen.

Stressmanagement IM ALLTAG

DIE GESÜNDESTE ART DER STRESSBEWÄLTIGUNG IST ES, DIE URSACHEN ZU BESEITIGEN. DAZU MÜSSEN SIE ALLERDINGS DIE STRESSAUSLÖSER ERKENNEN.

Auch wenn Sie die belastende Situation nicht ändern können – die richtige Einstellung und ein paar Tricks helfen, in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und den Stress nicht zu sehr an sich heranzulassen.

INNERE EINSTELLUNG (PSYCHISCHE EBENE)

Schätzen Sie Situationen realistisch ein. Stress ist häufig hausgemacht. Nehmen Sie sich manchmal mehr vor, als Sie schaffen können? Fühlen Sie sich für alles verantwortlich? Mit unseren eigenen Einstellungen und Ansprüchen setzen wir uns oft selbst unter Druck. Schalten Sie einen Gang zurück und setzen Sie sich erreichbare Ziele.

Raus aus der Perfekt-Falle! Erfolg im Beruf, die Wohnung tiptopp, eine harmonische Familie und ein spannendes Hobby? Entspannen Sie sich. Niemand muss immer perfekt sein. Sie dürfen sich auch hin und wieder mit einer Notlösung zufriedengeben, und nicht jeder Fehler führt gleich zu einer Katastrophe.

Denken Sie positiv. Wenn Sie in eine Situation bereits mit negativer Erwartungshaltung hineingehen, verkrampfen Sie



und sind nervös. Seien Sie optimistisch. Sagen Sie sich zum Beispiel: „Ich kann das schaffen!“ Und: Tun Sie sich gerade in Phasen mit Dauerstress jeden Tag etwas Gutes.

KOMMUNIKATION/UMGANG MIT ANDEREN (SOZIALE EBENE)

Ein klärendes Gespräch kann helfen, Stress abzubauen. Sprechen Sie Konflikte offen an. Reden Sie mit Freunden oder Ihrer Familie, wenn Sie sich gekränkt oder vernachlässigt fühlen. Haben Sie Stress im Beruf? Klären Sie mit Ihrem Chef, ob er zu hohe Anforderungen stellt oder Sie selbst zu viel von sich erwarten.

Auch wenn Ihr Job noch so interessant ist und Sie das Gefühl haben, dass ohne Sie in der Firma überhaupt nichts läuft: Niemand ist wirklich unersetzbar. Lernen Sie, Aufgaben abzugeben oder zu delegieren. Teilen Sie es Ihrem Chef mit, wenn zu viele Überstunden anfallen oder wenn Sie ein Projekt nicht wie geplant fertigstellen können. Zuzugeben, dass man die Arbeit nicht wie geplant schafft, ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist völlig normal, wenn nicht immer alles so läuft wie vorgesehen.

Lernen Sie, den Job auch mal Job sein zu lassen. Nehmen Sie sich nur dann Arbeit mit nach Hause, wenn es wirklich notwendig ist. So groß die Vorteile von Internet, E-Mail & Co. sind, sie haben den Nachteil, dass man praktisch immer und überall erreichbar ist. Gewöhnen Sie sich ab, „mal schnell“ am Wochenende oder spät abends Ihre E-Mails zu checken. Auch wenn es nicht lange dauert: So denken Sie ununterbrochen an Ihren Beruf und können nicht richtig abschalten.

Auch Hausfrauen und -männer brauchen Pausen! Für sie ist es oft noch schwieriger, sich Freiräume zu schaffen, denn im Haushalt gibt es keinen Feierabend. Binden Sie Ihre Lieben in die Hausarbeit ein und machen Sie ihnen immer wieder deutlich:

„Jetzt mache ich Pause!“



UMGANG MIT DEM EIGENEN KÖRPER (PHYSISCHE EBENE)

Ihr Körper ist Ihr höchstes Gut. Lassen Sie nicht zu, dass er unter stressigen Situationen leidet. Seien Sie gut zu sich selbst und achten Sie auf sich.

Sie müssen nicht jede Minute des Tages effektiv nutzen. Gönnen Sie sich regelmäßig eine Auszeit und genießen Sie die schönen Dinge des Lebens. Statt abends noch schnell die Wäsche aufzuhängen, dürfen Sie auch mal ein entspannendes Bad nehmen, ein gutes Buch lesen oder Musik hören.

Sport stärkt nicht nur Ihr Immunsystem, sondern auch Ihre geistigen Abwehrkräfte. Regelmäßiges Laufen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen bauen Stress ab. Sorgen Sie dafür, dass Sie genügend Schlaf bekommen und gehen Sie jeden Tag zumindest eine kurze Strecke an der frischen Luft.

Entspannungsübungen wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga können stressbedingte Kopfschmerzen, Magendrücken, Rückenschmerzen oder andere Beschwerden lindern. Bitte beachten Sie jedoch, dass diese Kurse nicht erstattungsfähig sind.

Eine einfache Entspannungsübung können Sie ohne einen Kurs zu besuchen rasch lernen: Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, legen Sie sich flach auf den Boden und atmen Sie bewusst ein und aus. Stellen Sie sich vor, wie der Atem die verschiedenen Regionen Ihres Körpers durchströmt. Fühlen Sie, welche Bereiche Ihres Körpers den Boden berühren. Mit der Zeit werden Sie spüren, wie Ihre Gliedmaßen schwer werden und die Muskeln sich entspannen.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre ganz privaten Entspannungspausen. Am Anfang reicht es, jeden Tag fünf Minuten bewusst zu entspannen. Sie werden rasch sehen, wie gut diese Auszeit tut und Ihre täglichen Entspannungsmomente nicht mehr missen wollen. Bei Bedarf können Sie natürlich die Ruhezeit ausdehnen, so lange Sie möchten und so lange es Ihr Tagesablauf zulässt.



5 MIN TÄGLICH BEWUSST
ENTSPANNUNGSPAUSEN
EINLEGEN

TIPPS FÜR EINEN STRESSFREIEN ALLTAG

Hektik, Lärm,
Zeitdruck –
Stressauslöser
lauern überall.

**HABEN SIE ANREGUNGEN
ODER FRAGEN? DANN RUFEN
SIE UNS AN:
08 00.4 10 01 08 – KOSTENFREI
AUS ALLEN DEUTSCHEN
NETZEN, MONTAG BIS
FREITAG VON 8 BIS 20 UHR.**

Die richtige Einstellung, ein gesunder Körper und klare Kommunikationsregeln helfen, Alltagsstress in den Griff zu bekommen.

- Setzen Sie sich erreichbare Ziele.
- Versuchen Sie nicht, perfekt zu sein.
- Gehen Sie optimistisch an Aufgaben heran.
- Gönnen Sie sich Pausen.
- Genießen Sie die schönen Dinge ganz gewusst.
- Treiben Sie regelmäßig Sport.
- Sprechen Sie Konflikte offen an.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre hilfreiche Anregungen und Tipps geben konnte. Sie soll jedoch keinen Arztbesuch ersetzen.





Sie befassen sich speziell mit dem Thema „Burn-out“?

EIN TIPP

DIESE UND VIELE WEITERE BROSCHÜREN STEHEN IHNEN RUND UM DIE UHR AUCH ALS DOWNLOAD KOSTENFREI ZUR VERFÜGUNG.

ALLE INFOS AUF [GESUNDHEITSWELT.ALLIANZ.DE/INFOTHEK](https://www.gesundheitswelt.allianz.de/infothek)

Eine Broschüre, die sich ausführlich mit dieser Thematik beschäftigt, können Sie telefonisch bei uns anfordern: **08 00.4 10 01 08** – kostenfrei aus allen deutschen Netzen, Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr.



Gesundheitswelt.

Lesen Sie jeden Monat neue Tipps für Ihre Gesundheit und informieren Sie sich über unsere Services.

gesundheitswelt.allianz.de



Vivy.

Nutzen Sie Vivy, Ihre digitale Gesundheits-Assistentin und elektronische Gesundheitsakte in einer App.

gesundheitswelt.allianz.de/vivy



Telefonischer Kundenservice.

Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns montags bis freitags (8–20 Uhr) kostenlos an unter

08 00.4 10 01 08