

Handout LZG-Telefonfortbildung 29. September 2021

Wege aus der Stressfalle am Arbeitsplatz

Tanja Wehrmeier Stressprävention Persönlichkeitsdiagnostik und -stärkung

Kontakt:

Tanja Wehrmeier

endlich ICH sein

Tel: +49 (0) 176 55 398 124

Mail: info@endlich-ich-sein.de

Web: www.endlich-ich-sein.de

Wege aus der Stressfalle am Arbeitsplatz

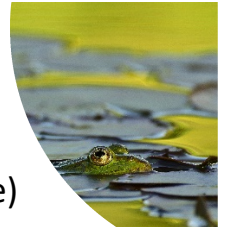
- Stress = geniale Erfindung der Evolution
- Ohne Stress und die entsprechenden biochemischen Prozesse in unserem Körper, wäre die menschliche Art längst ausgestorben
- Wir sind keine logisch orientierten Wesen, sondern handeln v.a. unter Stress rein INSTINKTIV!

Kleines Gedankenexperiment:

Bergtour – Relaxmodus – plötzliche Notfallsituation

Merke: Stress ist grundsätzlich etwas POSITIVES – es kommt nur auf die Dosierung an!!!

- Vergleich: 1 Säbelzahn tiger früher (Überleben) – 1.000 kleine Säbelzahn tiger heute (Alltagsentscheidungen)
 - ⇒ „Boiling-Frog-Syndrom“
 - ⇒ Burnout & körperliche Schäden durch Dauerstress
 - ⇒ Ausweg: Wir dürfen trainieren, wieder „sinnvolle“ (d. h. bewusste) Entscheidungen zu treffen



Stressreduktion hat einen großen Nutzen für alle:

- ⇒ Stichwort **Spiegelneuronen**
 - Emotionen sind übertragbar
 - schlechte Laune überträgt sich deutlich leichter als gute Laune
 - Beispiele: Gähnen, Lachen, Wut / Frust, Zitrone



Maßnahmen zur bewussten Stressreduktion:

- Atmung
- Bewegung
- (Glücks-) Journal führen (RAS)
- soziale Kontakt pflegen / gemeinsame Unternehmungen durchführen
- bewusste Entscheidung gegen Multi-Tasking
- Musik hören / Singen / Tanzen

uvm.



Nicht „Wissen ist Macht“, sondern **„Angewendetes Wissen ist Macht“**,
d. h. das Geheimnis steckt im regelmäßigen und bewussten **TUN**.
FANGEN SIE am besten **HEUTE NOCH** damit **AN!**

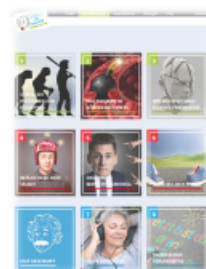
Module „Wege aus der Stressfalle“



Vortrag

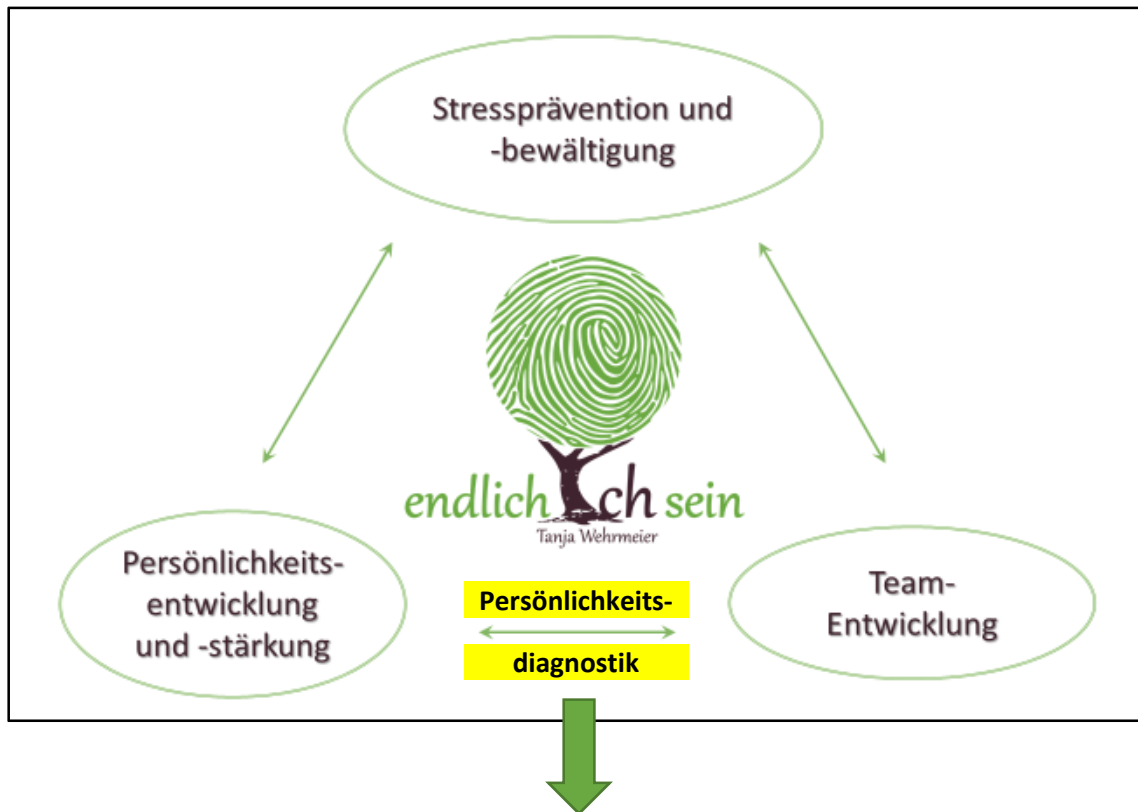


Arbeitsbuch

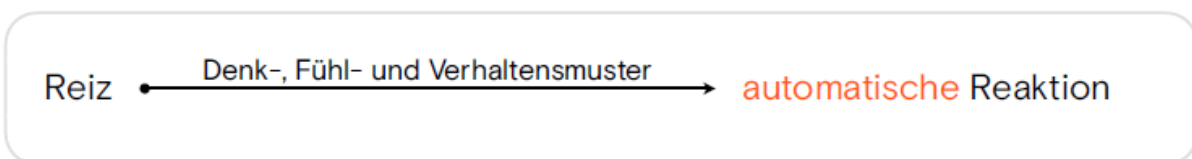


8 x E-Learning

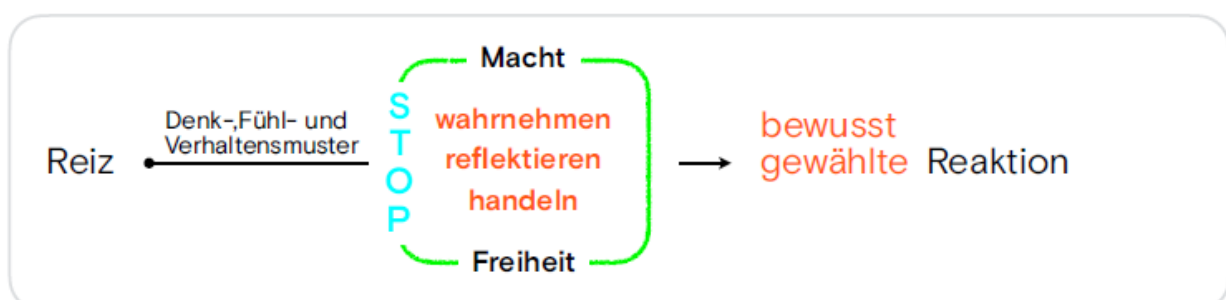
Was kommt nach „Wege aus der Stressfalle“?



Vorher: i.d.R. reine Reiz-Reaktions-Automatismen (umso stärker, je höher der Stresspegel)



Nacher: Entscheide selbstbestimmt und flexibel, wie Du auf eine Situation/Person (...) reagierst



⇒ Emotionale Beweglichkeit (bewusste Authentizität)