

## Wege aus der Stress-Falle: Handout

### Wissenschaftliche Institute

- Burnout-Institut <https://www.burnout-institut.eu/>
- Leibniz-Institut für Resilienz <https://lir-mainz.de/ambulanz>

### Krankenkassen mit Burnout-Angeboten

- Techniker Krankenkasse  
<https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/themenspezial-ernaehrung/gesund-zunehmen/antistresscoaching-2011442>
- Techniker Krankenkasse <http://psychotherapie-hegner.de/ratgeber/tk-broschuere-burnout-vorbeugen/>

### Selbsttest

- München-Klinik <https://www.muenchen-klinik.de/psyche-seele-psychische-erkrankungen/burnout/burnout-test/>
- Schön Klinik <https://www.schoen-klinik.de/formulare/selbsttest/burnout>
- FAZ <https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/stress-burnout-ueberlastung-burnout-test-12909273.html#void>
- Netdokter/Arbeitssucht <https://www.netdokter.de/selbsttests/arbeitssucht-workaholic/>

### Videos

- Apothekenumschau <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/psychische-krankheiten/video-wege-aus-dem-burn-out-716741.html>
- Entspannungstechniken  
[https://www.youtube.com/watch?v=hnOtyLziQco&ab\\_channel=AKTIVgesundmitCorinnaWerner](https://www.youtube.com/watch?v=hnOtyLziQco&ab_channel=AKTIVgesundmitCorinnaWerner)
- Entspannungstechniken  
[https://www.youtube.com/watch?v=C3IX\\_fovw3k&ab\\_channel=Ergotopia](https://www.youtube.com/watch?v=C3IX_fovw3k&ab_channel=Ergotopia)
- Digital Detox  
<https://www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/rund-ums-smartphone/digital-detox-tipps-2055434?tkcm=aaus>

## Burnout-Prävention

- <https://www.gesundheitsmanagement24.de/praxisleitfaeden-checklisten/praxisleitfaden-burnout-praevention/>
- <https://www.xing.com/news/klartext/bist-du-noch-leistungstrager-oder-schon-workaholic-3955>
- Carreers Lounge  
[https://www.careerslounge.com/fileadmin/user\\_upload/pdf\\_dateien/e-booklets/CL\\_eBook\\_Achtsamkeit\\_160422\\_FIN\\_HQ.pdf](https://www.careerslounge.com/fileadmin/user_upload/pdf_dateien/e-booklets/CL_eBook_Achtsamkeit_160422_FIN_HQ.pdf)

## Bücher

- Beck, Zoe: Depression, 2019, Reclam
- Burisch, Matthias: Dr. Burisch's Burnout-Kur – für alle Fälle  
Anleitungen für ein gesundes Leben, 2015, Springer
- Prieß, Mirriam: Die Kraft des Dialogs, 2021, Südwest-Verlag

## Selbstorganisation verbessern: Die Eisenhower-Matrix



Quelle: [KARRIEREBIBEL.de](https://www.karrierebibel.de)

### Stressformel: Einfacher Trick für weniger Stress

Mit einer einfachen Stressformel können Sie die Belastung durch Stress reduzieren. Stress ist fast schon in jedem Bereich Normalität. Ob privat oder im Job – überall drängt die Zeit, werden Erwartungen an uns gestellt, verdichtet sich die Arbeit. Höchste Zeit also, etwas dagegen zu unternehmen. Wie Sie Ihre Zufriedenheit mit der Stressformel steigern und obendrein etwas für Ihre Gesundheit tun...

Autor: [Nils Warkentin](#) Zuletzt aktualisiert: 28.08.2021



➡ Inhalt: Das erwartet Sie

- [Es braucht nicht viel für weniger Stress](#)
- [So funktioniert die Stressformel](#)
- [Häufige Fragen und Antworten zu Stress](#)
- [Stress im Job abbauen: 18 Tipps](#)

### Es braucht nicht viel für weniger Stress

Ein häufiges Problem der [Stressbewältigung](#) ist die [Einstellung](#). Viele finden sich einfach mit der Situation ab oder reden sich ein, dass sie eh nichts an der Situation ändern können. Oder sie versuchen, sich die eigene Lage schönzureden und sich weiszumachen, dass der [Stress](#) gar nicht so schlimm ist. Fehler! Solches Denken führt in der Regel nur dazu, dass sich der Druck noch erhöht. Der Stress wächst, bis er ein solches Ausmaß erreicht hat, dass er nicht nur die [Zufriedenheit](#) belastet, sondern zur Gefahr für die Gesundheit wird.

## Folgen von dauerhaftem Stress

Wer über einen längeren Zeitraum unter Stress steht, leidet irgendwann unter [Schlafstörungen](#), [Kopfschmerzen](#) oder gar Herz-Kreislauf-Beschwerden. Grund: Die Stresshormone erhöhen den Blutdruck. So wächst sogar noch das Risiko für einen Herzinfarkt.

## So funktioniert die Stressformel

Der Psychologe Markus Heinrichs hat zusammen mit einem Team von Freiburger Wissenschaftlern gezeigt, dass es auch anders geht. Er stellte eine Art Stressformel auf, mit der nachweislich eine deutliche Reduzierung von Stresssymptomen nachgewiesen werden konnte. Diese vielversprechende Stressformel sieht dabei so aus:



- **30 Minuten** Ausdauersport sollte jeder betreiben, um weniger unter dem dauernden Stress zu leiden.
- **2 Mal pro Woche** reicht dabei vollkommen aus, um die positiven Effekte zu erzielen. Niemand muss täglich Sport machen.
- **3 Monate lang** sollten Sie diese Übung durchhalten. Denn erst dann stellen sich die Effekte ein.

## Stressformel hilft, stressigen Alltag zu bewältigen

Die Stressformel hört sich nicht nach viel an, hat aber eine große Wirkung. Die Forscher konnten zeigen, dass Studienteilnehmer, die sich an einen solchen Trainingsplan hielten, in stressigen Situationen eine geringere Dosis des Stresshormons Kortisol im Körper hatten.

**Durch den regelmäßigen Sport** reagierten die Probanden weniger stark auf [Stressauslöser](#) und es wurden weniger Stresshormone produziert. Zusätzlich war trotz Stress eine niedrigere Herzfrequenz messbar. Wer sich an die Stressformel hält, profitiert gleich somit gleich mehrfach:

- **Bessere Stressreduktion**

Sie reduzieren ohne großen Aufwand den empfundenen Stress, wodurch Sie einen klareren Kopf bewahren können, kritische Situationen nicht nur entspannter, sondern auch besser meistern und weniger unter der Belastung leiden. Zusätzlich beugen Sie automatisch auch den negativen Konsequenzen von Dauerstress vor.

- **Gestärkte Gesundheit**

Durch die geringere Konzentration von Stresshormonen im Blut sinkt das Risiko für die Gesundheit, das Herz-Kreislauf-System wird entlastet und auch die anderen klassischen Stresssymptome lassen nach.

Sie haben sogar die Wahl, für welche Aktivität Sie sich entscheiden. Solange es sich um eine Ausdauersportart handelt, können Sie nichts verkehrt machen. [Joggen](#), Radfahren, [Schwimmen](#)... Wählen Sie, was Ihnen am meisten Spaß macht und wozu Sie sich motivieren können. Nur den [inneren Schweinehund](#) müssen Sie noch überwinden, um wirklich durchzuhalten und das einmal begonnene sportliche Programm durchzuziehen.

Neben der Stressformel gibt es zahlreiche weitere, hilfreiche Tipps, wie Sie Stress im Berufsalltag abbauen können:

### 1. Machen Sie regelmäßig Pause

Unter Stress stürzen sich viele noch tiefer in die Arbeit und wollen die Arbeit einfach hinter sich bringen. Dadurch steigt der Druck, der Körper muss sich noch mehr anstrengen und Sie gehen über Ihre Grenzen. Wenn Sie eine [Pause machen](#), geben Sie Ihrem Körper die Gelegenheit, seine Funktionen wieder zu regulieren.

### 2. Achten Sie auf Ihre Sprache

Mit Formulierungen wie „ich muss“ oder „schnell“ setzen Sie sich zusätzlich unter Druck. Halten Sie sich vor Augen, dass Sie etwas tun, weil Sie es wollen – und sei es nur, weil es Sie Ihrem Ziel weiterbringt.

### **3. Summen oder singen Sie**

Summen oder Singen hilft gegen akuten Stress. Forscher vermuten, dass die Vibration der Stimmbänder einen Massageeffekt ausübt und besänftigt. Singen setzt das Kuschelhormon Oxytocin frei, das Glücksgefühle verstärkt.

### **4. Lächeln Sie mit Absicht**

Selbst grundloses [Lächeln](#) löst dieselben körperlichen Reaktionen aus wie wenn Sie ein wirklich glückliches Lächeln aufsetzen. Soll heißen: Der Körper schüttet Glückshormone aus, Sie fühlen sich sofort besser und glücklicher.

### **5. Reduzieren Sie Ihre Erwartungen**

Zu hohe Erwartungen an sich selbst verursachen unnötigen Stress. Der Blick fürs große Ganze geht verloren. Stattdessen lieber mal [Mut zur Lücke](#) beweisen.

### **6. Führen Sie Gespräche**

Studien zeigen: Dinge auszusprechen erleichtert und verbessert nachhaltig die Stimmung. Der Austausch mit anderen aktiviert das Gehirn wesentlich stärker als wenn wir über den Kummer alleine grübeln. Wichtig: Beide Gesprächspartner sollten eine vergleichbare emotionale Reaktion auf die Situation zeigen.

### **7. Werden Sie optimistischer**

Eine negative Sicht fördert [selbsterfüllende Prophezeiungen](#) und übt Stress ohne Anlass aus. Mit realistischen Optimismus glauben Sie an Ihre Fähigkeiten. Dazu brauchen Sie sich einfach nur an vergangene Erfolge zurückerinnern.

### **8. Drücken Sie den Stressball**

Einfach fest einen kleinen Gummiball drücken – bis der Stress nachlässt. Untersuchungen bei zahlreichen Leistungssportlern zeigen, dass der [Stressball](#) zu verbesserter Leistung und sinkender Fehlerquote führt. Wichtig: Rechtshänder sollten die linke Hand wählen, Linkshänder die rechte. Wer keinen Stressball hat: die Hand ein paar Mal zusammenpressen.

### **9. Praktizieren Sie Entspannung**

Zahlreiche [Entspannungsübungen](#) und unterschiedliche Techniken helfen beim Stressabbau. Probieren Sie verschiedene Alternativen aus und finden Sie eine Entspannungstechnik, die für Sie funktioniert. Schon kurze Atemübungen können den empfundenen Stress innerhalb weniger Minuten spürbar reduzieren.

### **10. Lesen am Arbeitsplatz ein Buch**

Natürlich nicht während der [Arbeitszeit](#) – aber in der [Mittagspause](#) ist Lesen ungemein entspannend und lässt Stress regelrecht verschwinden. Wichtig: Konzentrieren Sie sich auf den Inhalt.

### **11. Gehen Sie Hobbys nach**

Unerheblich, welches [Hobby](#) Sie ausüben: Sobald Sie in Ihrer Freizeit etwas tun, das Ihnen Spaß macht, entspannen Sie automatisch.

### **12. Setzen Sie Grenzen**

Sie können Stress reduzieren, indem Sie stärker auf sich achten und sich [abgrenzen](#). Dafür müssen Sie hin und wieder Arbeitskollegen einen Korb geben. Wer die Belange anderer immer über die eigenen stellt, läuft Gefahr, ausgenutzt zu werden.

### **13. Behalten Sie den Überblick**

Stress im Berufsalltag können Sie mit guter Organisation vorbeugen. Schreiben Sie sich eine [To-do-Liste](#) und priorisieren Sie die anstehenden Aufgaben. Je mehr Sie ein Gefühl der Kontrolle haben, desto besser können Sie aufkommenden Stress bewältigen.

### **14. Gönnen Sie sich etwas**

Sie können Stress im Job abbauen, indem Sie sich selbst eine kleine Freude bereiten. Genießen Sie ein gutes Restaurant mit Ihren [Freunden](#), einen Shoppingbummel oder ziehen Sie sich zum [Musikhören](#) zurück.

### **15. Verändern Sie Ihr Umfeld**

Sind [schwierige Kollegen](#) oder Kunden das Problem, sollten Sie den Kontakt auf ein Minimum reduzieren. Sprechen Sie mit Ihrem Chef über eine andere Büroaufteilung und Arbeitsaufgaben mit anderen Kollegen. Einen schwierigen Kunden kann vielleicht ein anderer übernehmen. Indem Sie die Stressauslöser erkennen und meiden, packen Sie das Problem bei der Wurzel.

### **16. Schlafen Sie genügend**

Mindestens so einfach wie die Stressformel: Genügend Schlaf einplanen. Zum Beispiel durch beruhigende Maßnahmen wie nette Düfte, Kerzenlicht, warmen Kräutertee. Wichtig: Schauen Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr aufs Handy.

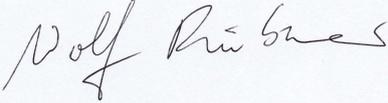
### 17. Treffen Sie Freunde

Freunde bieten nicht nur Kurzweil. Oft geben sie wertvolle Hinweise zu [bestehenden Problemen](#), quasi [Ablenkung](#) und [Problemlösung](#) in einem. Beides hilft beim Stressabbau.

### 18. Lassen Sie sich helfen

Niemand schafft alles allein. Bitten Sie um Unterstützung bei Arbeitsstress. Professionelle Hilfe bei Stress können Sie durch Anti-Stress-Kurse finden. Dort lernen Sie beispielsweise die [Metta-Meditation](#) für [mehr Ruhe](#) und [Gelassen](#)

Bleiben Sie gesund



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