

Stress

Atem holen, ausspannen

Ärger im Job, Zoff mit dem Partner, ungelöste Probleme? Niemand bleibt vom alltäglichen Stress verschont. Aber warum wird dem einen dabei übel, während der andere jede Belastung gelassen wegsteckt? Ein Patentrezept für Dauer-gestresste gibt es nicht. Aber Entspannung kann jeder lernen.



ARBEIT UND
GESUNDHEIT *next*

Kompetenzen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen

- wissen, dass Dauerstress die Gesundheit gefährdet
- kennen Alarmzeichen für Dauerstress
- erkennen, dass Stress individuell erlebt und bewertet wird
- begreifen, dass man Entspannungstechniken als Strategie zur Stressbewältigung einsetzen kann
- erarbeiten Antistressmaßnahmen
- setzen sich mit der eigenen Belastungssituation und Stresskompetenz auseinander



ARBEIT UND GESUNDHEIT next

Für die Lerneinheit

Einstieg: Schreiben Sie vor Beginn des Unterrichts folgendes Zitat an die Tafel oder das Flipchart
„Mit dem Stress und den Menschen ist es ein bisschen wie mit einem unglücklichen Liebespaar, das nicht voneinander lassen kann: Ohne einander geht es nicht, aber miteinander endet es auf Dauer in der Katastrophe.“

(Quelle: Torben Müller, Burnout: Ausgebrannt und erschöpft, www.stern.de/gesundheit/burnout-ausgebrannt-und-erschoept-707157.html)

Bitte Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN), sich das Zitat durchzulesen.

Mögliche Fragen für den Diskussionseinstieg:

- Was fällt Ihnen zu diesem Zitat ein? Was ist so anziehend am Stress, dass man womöglich nicht von ihm lassen kann?
- Was ist damit gemeint, dass anhaltender Stress in die Katastrophe führt? Nennen Sie Beispiele.

Notieren Sie die Gesprächsergebnisse an der Tafel oder am Flipchart. Zusätzlich oder alternativ können Sie den Cartoon von Seite 1 einsetzen.

Verlauf: Geben Sie den TN die Jugendseiten der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Juni-Ausgabe 2010, zu lesen. Die Beilage enthält unter anderem ein Interview mit einem erfahrenen Leiter von Antistress-Seminaren. Geben Sie den TN die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Arbeiten Sie anschließend im moderierten Gespräch folgende Themenschwerpunkte heraus und nehmen Sie dabei immer wieder Bezug auf die Einstiegsdiskussion.

- Stress = Anspannung ohne ausgleichende Entspannung
- Der Körper schlägt Alarm
- Dauerstress: eine Gefahr für die Gesundheit
- Stress: hausgemacht? Erleben und bewerten
- Entspannen kann man lernen

Halten Sie die wichtigsten Informationen an der Tafel oder am Flipchart fest.

Ende: Diskutieren Sie mit Bezug auf die Arbeitsergebnisse sinnvolle Antistressmaßnahmen. Machen Sie deutlich, dass das Erlangen von Stresskompetenz normalerweise nicht auf die Schnelle gelingt, sondern meistens eine ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst voraussetzt.

Kann ich meine Ansprüche runterfahren und akzeptieren, dass nie alles erledigt ist? Kann ich eigene Fehler zugeben? Kann ich um Hilfe bitten oder muss ich immer alles alleine durchstehen? Kann ich auch einmal Nein sagen? Kann ich mir Freiräume schaffen, indem ich mich von Überflüssigem trenne oder das Handy auch mal ausschalte? Nehme ich mir genügend Zeit für Dinge, die mir Spaß machen? Was ist mir im Leben wichtig? Oder brauche ich Stress, um mich wohl zu fühlen? Hilft mir der Stress, andere Aufgaben zu vermeiden?

Erstellen Sie gemeinsam mit den TN einen Informationspool „Antistressmaßnahmen“, in dem sämtliche Vorschläge zur Bewältigung von Stress festgehalten und an der Tafel oder einer Wandzeitung allen zugänglich gemacht werden. Legen Sie den Schwerpunkt auf Entspannungstechniken und beziehen Sie nach Möglichkeit eine Lehrkraft für Sport in die praktische Vermittlung ein. Als Hausaufgabe erhalten die TN je eine Checkliste zur Überprüfung der eigenen Belastungssituation (siehe Seite 4) sowie zur Einschätzung der eigenen Stresskompetenz (siehe Kopier-/Folienvorlage Seite 5).



Verteilen Sie die Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Juni 2010.



Kopieren und verteilen Sie an jeden TN je eine Checkliste „Wenn alles zu viel wird ...“ (Seite 4) sowie „Öfter mal ausklinken“ (Seite 5).



Didaktisch-methodische Hinweise



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Kompetenzen



Arbeitsblatt



Kopier-/ Folienvorlage



Lehrmaterial / Medien

KEINE ZEIT FÜR GAR NICHTS?

Wenn wir darüber klagen, wie gestresst wir sind, weiß jeder, was gemeint ist: unzählige Termine, Telefonate, E-Mails, Druck, Ärger, Hektik, ständige Anspannung ohne ausgleichende Entspannung. Wenn alltägliche Stresssituationen zum Dauerzustand werden und uns alles über den Kopf wächst, bleiben die Folgen nicht aus. Reizbarkeit, Nervosität, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme, häufige Infektionskrankheiten und andere Beschwerden können zu ständigen Begleitern werden. Im Extremfall drohen totale Erschöpfung und Burn-out.

Immer wieder verblüffend: Was die einen stresst, ertragen andere gelassen. Während die einen unter der E-Mail-Flut, der neuen Software oder dem Kundenansturm leiden, ist das für andere ein Ansporn, vielleicht sogar eine angenehme Flow-Erfahrung. Der Grund? Stress kommt nicht nur von außen. Besonders in belastenden Situationen folgt man Verhaltensmustern, die durch Erziehung und Erfahrung erlernt sind. Mit anderen Worten: Unsere persönlichen Gefühle, Gedanken, Vorstellungen und Bewertungen haben einen wesentlichen Anteil daran, ob wir ein bestimmtes Ereignis als unangenehme Stressbelastung oder positive Erfahrung interpretieren. Für Stressgeplagte kann das eine heilsame Erkenntnis sein, denn sie besagt, dass niemand Stress ausgeliefert ist. Wie stark wir den Stress an uns heranlassen, können wir selbst beeinflussen.

STOPP! TIPPS FÜR MEHR STRESSKOMPETENZ

Viel Stress im Job erfordert einen Ausgleich in der Freizeit. Auf Anspannung muss angemessene Entspannung folgen, sonst laufen die Akkus leer. In der Entspannung beruhigen sich die Atmung und der Herzrhythmus, der Blutdruck sinkt, die Gedanken hören auf zu rasen. Entspannung schützt den Körper vor Stress und fördert das Wohlbefinden. Zugegeben, die Umsetzung im Alltag fällt nicht immer leicht. Stressreaktionen laufen automatisch ab. Man fühlt sich hilflos, wenn vor der Prüfung das Herz rast, die Knie weich und die Hände feucht werden. Aber: Entspannen kann man lernen. Wer Entspannung

in den Tagesablauf regelmäßig einplant, verinnerlicht mit der Zeit die Fähigkeit, locker zu lassen. Im Notfall, zum Beispiel unter Termindruck oder in Prüfungssituationen, kann man dann gelassener auf diese Kompetenz zurückgreifen und sie als Strategie zur Stressbewältigung einsetzen.

Wer kein Naturtalent in Sachen Entspannung ist, und das sind vermutlich die wenigsten, dem sollte eins klar sein: Egal ob man bereits tief in der Stressspirale steckt oder sich vorbeugend Strategien gegen Stress aneignen will, ohne Geduld und die Bereitschaft, etwas zu ändern, geht nur wenig. Wer erst unter großem Druck eine Blitzentspannung für Eilige ausprobiert, wird über die Wirkung möglicherweise enttäuscht sein. Mit anderen Worten: Entspannung ist auch die große Kunst, die eigenen Stärken und Schwächen auszubalancieren, sich ernsthaft mit sich selbst auseinanderzusetzen. Und das braucht Zeit.

Für jeden, der Zeit in das Erlernen von Entspannungstechniken investieren kann, sind die klassischen Entspannungsmethoden aus Europa und Asien sehr empfehlenswert. Ob Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Qigong, Tai Chi oder Yoga, was am besten passt, muss jeder selbst herausfinden. Auf jeden Fall sollte man diese Techniken anfangs unter kundiger Anleitung üben. Wer nach einem anstrengenden Tag abschalten will, kann das auch mit Sport, bei einem guten Essen mit Freunden oder bei einem Waldspaziergang. Nach Angaben des britischen Psychologen Robert Wiseman reichen zur Entspannung bereits 30 Minuten spazieren gehen in einer ruhigen und grünen Umgebung. Auch Musik kann helfen. Relaxen bei Naturgeräuschen auf CD oder Vivaldis „Vier Jahreszeiten“ senkt nachweisbar den Blutdruck.

Entspannungsübungen für zwischendurch

•**Bewusst atmen:** Entspannt auf einen Stuhl setzen, Schultern fallen lassen, Füße fest auf den Boden, Hände flach auf die Oberschenkel. Darauf achten, dass nichts einengt und der Atem frei fließen kann. Sechsmal tief durch die Nase einatmen, beim Ausatmen alle Anspannung bewusst loslassen. Danach den Atem unkontrolliert fließen lassen und die Aufmerksamkeit auf



Der amerikanische Forscher Mihaly Csikszentmihalyi (sprich Mihai Schicksentmihai) hat den Begriff vom „Flow-Erleben“ geprägt. Damit ist ein Zustand gemeint, bei dem man völlig in seinem Tun aufgeht. Man empfindet Spaß an der Tätigkeit, ist hoch konzentriert, äußerst leistungsfähig, vergisst die eigene Beanspruchung, die Zeit vergeht wie im Flug.



Sammeln
Sie zusammen mit den TN über das Internet Informationen zu Entspannungstechniken. Siehe zum Beispiel www.tk-online.de (› Medizin & Gesundheit › Stress › Entspannen lernen).



Weitere Entspannungstipps von Robert Wiseman durchklicken zu www.focus.de (› Gesundheit › Gesund leben › Stress › Zehn SOS-Tipps gegen Stress).

weiter Seite 6 ►



Wenn alles zu viel wird ...

Kennen Sie Ihre Belastungssituation? Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und überlegen Sie, was Sie gar nicht, wenig, stark oder besonders stark belastet. Kreuzen Sie die entsprechende Stelle an.

	Stressoren	Das stresst mich			
		gar nicht	wenig	stark	sehr stark
1.	Voller Terminkalender				
2.	Zeitdruck				
3.	Anstehende Prüfungen, Präsentationen, Vorträge, Abgabetermine				
4.	Konflikte im Job, in der Schule				
5.	Anforderungen im Job, in der Schule				
6.	Konkurrenzdruck				
7.	Häufige Störungen am Arbeitsplatz				
8.	Lärm am Arbeitsplatz				
9.	Neue Arbeitsabläufe				
10.	E-Mails beantworten				
11.	Etwas Neues lernen, zum Beispiel in eine neue Software einarbeiten				
12.	Routine, monotone Arbeitsabläufe				
13.	Mangelnde Anerkennung				
14.	Kritik von anderen				
15.	Viele Aufgaben gleichzeitig erledigen				
16.	Finanzielle Probleme				
17.	Den Haushalt managen, einkaufen, sauber machen				
18.	Jeden Morgen im Stau stehen				
19.	Beziehungsprobleme, familiäre Konflikte				
20.	Probleme mit der Clique				
21.	Etwas vergessen? Eigene Beispiele:				

Checkliste ausgefüllt? Wenn Sie sie noch einmal betrachten, wie schätzen Sie Ihre Belastungssituation ein?



Öfter mal ausklinken

Planen Sie im Alltag ausreichend Zeit für Entspannung ein oder treiben Sie sich pausenlos an? Denken Sie doch bitte einmal darüber nach, welche Maßnahmen Sie gar nicht, eher selten, regelmäßig oder häufig gegen Stress einsetzen. Kreuzen Sie die entsprechende Stelle bitte an.

Antistressmaßnahmen	Das schaffe ich			
	gar nicht oder sehr selten	manchmal	regelmäßig	jeden Tag
Innehalten, den Blick schweifen lassen, durchatmen				
Augen schließen, angenehme Situationen visualisieren				
An einen ruhigen, angenehmen Ort setzen und gar nichts tun				
Abreagieren durch Bewegung, dehnen, strecken, spazieren gehen, eine Runde joggen usw.				
Ein Nickerchen einlegen				
Positive Selbstgespräche führen, zum Beispiel „Ich schaffe das“, „Ich muss es nicht allen Recht machen“				
Gedankenstopp anwenden, belastende Gedankenketten unterbrechen, sich ablenken und auf etwas anderes konzentrieren				
Ansprüche runterfahren, sich mit 80 Prozent Leistung zufrieden geben				
Kollegen, Freunde, Familie um Hilfe bitten				
Entspannungstechniken einsetzen, zum Beispiel Yoga, Meditation, Atemübungen, Tai Chi, Qigong, progressive Muskelentspannung, autogenes Training				
Hobbys pflegen				
Freundschaften pflegen				
Sich ausgewogen und gesund ernähren				
Etwas vergessen? Eigene Beispiele:				

Checkliste ausgefüllt? Wenn Sie sie noch einmal betrachten, wie schätzen Sie Ihre Stresskompetenz ein?



ARBEIT UND GESUNDHEIT

Lehrmaterialien / Medien

- Reihe ARBEIT UND GESUNDHEIT Basics, Heft 13: **Stress** (BGI 597-13), Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (Hrsg.), Wiesbaden 2005. Zu beziehen über Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Bestell-Fax 0611/90 30-277, www.universum-shop.de
E-Mail: vertrieb@universum.de
- Klaus Linneweh, **Stresskompetenz**, Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen in Beruf und Alltag, Beltz Verlag, 2002, ISBN 3-407-36024-X
- http://h4vbg.mit.de/sponline/open/start.do?module_area_id=1 **Stress managen – entdecken Sie Möglichkeiten**. Ein Online-Lernprogramm der VBG mit vielen praktischen Tipps für das persönliche Stressmanagement. Auch zu finden unter www.vbg.de (Suchbegriff „Stress managen“)
- www.suva.ch/home/suvapro/branchenfachthemen/stress.htm Verschiedene Angebote der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt Suva

- zum Thema „Stress“ als Download: 30-Minuten-Arbeitsheft **Stress? Da haben wir etwas für Sie!**, 9. Aufl. 2010, Faltblatt **Stress als Unfallursache, Checkliste Stress** sowie 12-Minuten-Film **Stress**
- www.stressnostress.ch/Start/start.html Trägerverein stressnostress.ch: **Ein Programm zum Stressabbau und zur Stressprävention am Arbeitsplatz für Mitarbeitende und Führungskräfte**
- www.bgw-online.de/internet/generator/Inhalt/OnlineInhalt/Medientypen/bgw_20themen/M6_56_Diagnose_Stress.html Pamela Ostendorf, Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege – BGW, 2006, **Diagnose Stress**, Broschüre als PDF-Datei, 2006
- www.bgw-online.de (› BGW Mitteilungen › Archiv › Ausgabe 1/2010 › Titelthema: Anja Hirschberger, **Psychische Belastungen: Wenn der Druck zu groß wird**, Informationen zu Stress und Tipps für die persönliche Stressabwehr)

die Empfindungen in der Nase und in der Bauchregion lenken. Beim Einatmen das Wort „ein“, beim Ausatmen das Wort „aus“ denken. Wenn der Geist abschweift, beharrlich immer wieder zum Atem zurückkehren.

(Quelle: In Anlehnung an Hertwig und Weinem, Einstellungstests für Auszubildende, Niedernhausen 2000)

- **Visualisieren:** Augen schließen, so bequem wie möglich hinsetzen oder -legen, gleichmäßig, langsam und sanft ein- und ausatmen. Jetzt einen Ort vorstellen, an dem man sich besonders wohl und relaxt fühlt, das kann ein Sandstrand am Meer, ein Waldweg oder ein anderes geistiges Bild sein, das zu einem passt. Diesen Ort ganz entspannt betrachten, sich die Geräusche und Gerüche vorstellen, den sanften Wind, das Licht auf der Haut und die wohltuende Wärme spüren, die sich langsam über den ganzen Körper ausbreitet. Dabei gleitet man zunehmend in einen Zustand der Entspannung und des inneren

Friedens. Nach einer Weile langsam von der Vorstellung lösen, den Atem spüren, sich räkeln, strecken, die Augen öffnen, ein paar Schritte gehen.

- **Anspannen, entspannen:** Locker und bequem hinsetzen oder -legen, Augen schließen und entspannt auf den Atem konzentrieren. Dann die Aufmerksamkeit auf den rechten Arm lenken und ihn leicht anspannen. Die Spannung ungefähr sieben Sekunden immer weiter ansteigen lassen – dann entspannen. Die Entspannung zehn bis zwanzig Sekunden genießen. Nacheinander folgende Muskelgruppen nach demselben Prinzip an- und entspannen: •linker Arm, •Schultern, Nacken und Hals, •Gesicht, •Brust und oberer Rücken, •Bauch, •rechtes Bein (Ober-, Unterschenkel, Fuß), •linkes Bein (Ober-, Unterschenkel, Fuß).

(Quelle: In Anlehnung an „Stress? Da haben wir etwas für Sie!“, Suva 2010, www.suva.ch/home/suvapro/branchenfachthemen/stress.htm)

ARBEIT UND GESUNDHEIT

Vorschau

Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:

Juli: *Absturzsicherungen*

August: *Schichtarbeit*

September: *Ernährung*

Impressum

ARBEIT UND GESUNDHEIT UNTERRICHTSHILFE JUNI 2010

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin. Redaktion: Andreas Baader (verantwortlich), Gabriele Albert. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam. Cartoon: Michael Hüter Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11/ 90 30 - 0, Telefax - 181, Internet www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.