

# Kritische Unterstützung



## Tipps, um sich vor stressigen Momenten zu schützen

Es ist normal, Stress zu empfinden, aber es gibt Zeiten, in denen sich selbst die entspannteste und ausgeglichenste Person psychisch und körperlich überfordert fühlen kann.



## 1. Seien Sie realistisch und optimistisch

Sie sind eine Person und haben pro Tag 24 Stunden zur Verfügung. Richten Sie sich nicht für ein Versagen ein, indem Sie sich selbst unter Druck setzen, um perfekt zu sein. Setzen Sie stattdessen ein Ziel und tun Sie Ihr mögliches Bestes, um dieses zu erreichen.

Suchen Sie auch nach Gründen für eine positive Einstellung. Es kann leicht sein, in negative Gedankengänge zu verfallen, besonders wenn Sie sich mit Menschen umgeben, die negativ denken. Bringen Sie sich dazu, auf Ihre persönlichen und beruflichen Errungenschaften stolz zu sein, egal ob es kleine oder große Errungenschaften sind. Diese Einstellung wird Ihnen langfristig Energie und Motivation spenden.



## 2. Setzen Sie Grenzen

Widerstehen Sie dem Druck oder Drang, rund um die Uhr zur Verfügung zu stehen. Diese „Nonstopp“-Einstellung und der Versuch, zu vieles in einen Tag zu packen, bringt nur eine Verringerung der Effizienz und führt letztendlich zum Burnout. Versuchen Sie, Ihre Zeit und Ihre Aufgaben so gut wie möglich zu organisieren, damit Sie die höchste Priorität erkennen und diese zuerst angehen. Kategorisieren Sie Ihre Aufgaben wenn möglich unter „Muss getan werden“, „Sollte getan werden“ und „Nicht unbedingt notwendig“. Delegieren Sie die Aufgaben, die von anderen erledigt werden könnten — und sollten — z. B. an Kollegen auf der Arbeit oder Ihre Lieben in Ihrem Privatleben.



**Auf  
gibt es eine  
Vielzahl von  
Ressourcen, die  
Ihnen und Ihren  
nahestehenden  
Menschen zur  
Verfügung stehen**

Unser Critical Support Center bietet Ressourcen und Informationen zur emotionalen Unterstützung, wenn Sie diese am dringendsten benötigen. Finden Sie eine Vielzahl von Themenbereichen, darunter psychische Gesundheit, traumatische Erlebnisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Unterstützung von Jugendlichen in Krisen und mehr.



### 3. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Achten Sie darauf, sich stets Zeit für sich selbst einzuräumen — auch wenn es nur wenige Minuten oder ein bis zwei Stunden sind. Bei einer normalen Arbeitswoche, d. h. wenn Sie nicht eine Position haben, in der Sie auf Abruf bereitstehen müssen, räumen Sie sich eine private Zeit ein, in der Sie alle E-Mail-Benachrichtigungen stummschalten und keine Meetings oder Anrufe entgegennehmen. Sagen Sie „Nein, danke“, wenn Sie zum Abarbeiten einer zusätzlichen Schicht oder Teilnahme an Zusammenkünften mit Familie und Freunden aufgefordert werden. Durch das Einräumen einer ungestörten Ruhezeit für sich selbst, erhalten Sie frische Energie und können im Anschluss daran wieder optimistisch und produktiver sein.



### 4. Begrenzen Sie Ablenkungen

Menschen, die glauben durch Multitasking mehr erledigen zu können, sind meistens weniger produktiv als jene, die sich auf eine Aufgabe konzentrieren. Deshalb sollten Sie Ablenkungen möglichst ausschalten. Statt jede E-Mail sofort nach Eingang in Ihrem Postkasten zu beantworten, sollten Sie feste Zeiten während des Arbeitstages für die gruppenweise Beantwortung der E-Mails einräumen. Wenn eine Aufgabe hohe Konzentration erfordert, reservieren Sie die notwendige Zeit in Ihrem Kalender und lassen Sie Ihre Kollegen wissen, dass Sie in dieser Zeit nicht gestört werden möchten. Schließen Sie zum Beispiel Ihre Tür, hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift „In Arbeit, bitte nicht stören“ an die Tür oder melden Sie sich aus Ihrem internen Instant-Messaging-Konto ab.

Wenn Sie die Gewohnheit haben, regelmäßig persönliche E-Mails zu lesen, SMS zu beantworten und/oder konstant Nachrichten und Social Media-Sites einzusehen, widerstehen Sie diesem Drang. Teilen Sie stattdessen geeignete Pausenzeiten ein und lesen und beantworten Sie diese Nachrichten dann.



### 5. Legen Sie Pausen ein

Entspannung ist eine natürliche Gegenmaßnahme gegen Stress, weshalb regelmäßige Pausen sehr wichtig sind, um neue Energie und Frische zu erhalten. Schon eine kurze Pause hilft, die Stimmung, Leistung und das Wohlbefinden zu verbessern. Also, machen Sie einen kurzen Spaziergang, sprechen Sie mit einem Bekannten, erledigen Sie eine Besorgung, schauen Sie ein lustiges Katzenvideo an...tun Sie einfach etwas, das Ihnen Spaß macht. Planen Sie auch Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen aber nichts mit Ihrer Arbeit, den Meilensteinen anderer Personen oder Feiertagen zu tun haben. Lesen Sie zum Beispiel ein Buch, schauen Sie sich einen Film an oder gehen Sie wandern. Bei Ihrer Pause geht es nicht so sehr darum, „was“ Sie tun, sondern darum „dass“ Sie die Gelegenheit zum Entspannen wahrnehmen.

Wenn Sie sich intensiv gestresst fühlen, wenden Sie Entspannungstechniken an, wie Atemübungen, Meditation, Yoga oder was immer Ihnen hilft, Ihre Atem- und Herzfrequenz wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



## 6. Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Auch wenn Sie auf der Arbeit oder im Privatleben unter Druck stehen, nehmen Sie sich die Zeit für regelmäßige körperliche Übungen, ausreichenden Schlaf und eine gesunde, ausgeglichene Ernährung. Alle diese Maßnahmen helfen Ihnen, Stress leichter zu bewältigen und sich insgesamt besser zu fühlen:

- Sport hat eine Vielzahl von körperlichen und psychischen Vorteilen, von der Steigerung Ihrer Energie und der Verbesserung Ihrer Stimmung bis zur Beruhigung Ihres Nervensystems und vielem mehr.
- Eine gesunde Ernährung und das Essen regelmäßiger, kleiner Mahlzeiten können helfen, Ihre Energie und Konzentration zu erhalten, während Sie gleichzeitig das Risiko vermeiden, aufgrund eines niedrigen Blutzuckers lethargisch oder unruhig zu werden.
- Guter Schlaf verbessert Ihre Produktivität, Kreativität, Problemlösungsfähigkeiten und Konzentration.



## 7. Kontakt aufnehmen

Ein solides Supportsystem unter Kollegen, Freunden und Familienmitgliedern - ob in Person oder virtuell - kann Ihnen helfen, letztendlich weniger gestresst und produktiver zu sein. Wenn Sie in einem Moment, in dem Sie sehr gestresst sind, mit jemandem sprechen können, der zuhört und versteht, was in Ihnen vorgeht, wird Ihnen das helfen, sich zu beruhigen und abzuschalten.

Die Pflege von positiven Freundschaften hängt generell mit der psychischen Gesundheit und Heiterkeit zusammen. Gesunde Freundschaften bringen viele Vorteile. Sie unterstützen ein fröhliches Gemüt, geben Ihnen ein Gefühl der Verbundenheit, stärken Ihr Selbstvertrauen und vieles mehr.



## Bonus – nehmen Sie sich Zeit zum Lachen

Seien wir ehrlich, Lachen macht Spaß und fühlt sich gut an. Darüber hinaus bietet es kurz- und langfristige gesundheitliche Vorteile. Lachen stimuliert Herz, Lunge und Muskeln und setzt Endorphine frei, die Ihre Stimmung heben und sogar kurzzeitig Schmerzen lindern. Lachen löst und bessert auch Muskelverspannungen, sodass es Ihnen helfen kann, sich zu entspannen. Zusätzlich stärkt es Ihr Immunsystem, indem es Chemikalien in Ihrem Körper freisetzt, die helfen, Stress zu bekämpfen.

Lachen bringt auch viele weitere Vorteile. Es kann Beziehungen stärken, indem Bindungen und gemeinsame Erfahrungen geschaffen werden. Und in bestimmten angespannten Situationen kann durch Humor ein Konflikt entschärft werden.

Dies sind nur einige Möglichkeiten, wie Sie Stressfaktoren reduzieren und sich vor ihnen schützen können.

**Quellen:**

\*American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

\*American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

\*HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

\*HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

\*KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search).

\*HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

\*HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

\*American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).



## Echte Menschen. Echtes Leben. Echte Lösungen.

Um auf Informationen zu bestimmten Vorteilen zuzugreifen, besuchen Sie **LiveWell.Optum.com** und melden Sie sich mit Ihrem Firmenzugangscode an:



## Wenn Sie Unterstützung benötigen, rufen Sie unter folgender Nummer an:

Ihr Optum-Vorteil bietet Unterstützung durch speziell ausgebildete Fachkräfte für psychische Gesundheit, um allen zu helfen, die überwältigt oder depressiv sind oder nach Antworten suchen.



## Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie **optumeap.com/criticalsupportcenter** für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

# Optum

\*Wenn Sie schwanger oder körperlich inaktiv sind oder an einer Erkrankung leiden, wie z. B. Arthritis, Diabetes oder Herzerkrankungen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm aufnehmen oder Ihre körperliche Aktivität steigern. Er oder sie kann Ihnen sagen, welche Art und welcher Umfang von körperlicher Bewegung für Sie sicher sind.

**Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC