

Bewältigung von Stress durch Belastbarkeit

Stress ist eine körperliche und/oder psychische Reaktion auf ein bestimmtes Problem oder eine bestimmte Situation. Belastbarkeit ist die Fähigkeit, damit umzugehen.



Erkennen Sie die Quelle. Was verursacht Ihren Stress?

Eine Scheidung, Probleme am Arbeitsplatz oder finanzielle Schwierigkeiten sind offensichtlich Stressfaktoren. Aber auch Ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionen auf eine Situation können ein Faktor sein.



Stress ist ein unvermeidlicher Bestandteil des modernen Lebens. Wenn er nicht unter Kontrolle gehalten wird, beeinträchtigt er Ihre Fähigkeit, Ihr Leben wirklich zu genießen.

Sie müssen nicht mit lähmendem Stress leben. Stärken Sie Ihre Belastbarkeit und erlernen Sie wirksame Stressbewältigungstechniken, um dem Druck des Lebens mit Zuversicht, Optimismus und Kontrolle begegnen.



Zeit für „mich“

Wir verstricken uns leicht im geschäftigen Leben und es passiert, dass wir uns nicht um unsere eigenen Bedürfnisse kümmern. Betrachten Sie Freude und Entspannung als eine Notwendigkeit, nicht als Luxus.



Kontakt aufnehmen

Regelmäßiger Kontakt zu vertrauten Freunden, Familienangehörigen oder Arbeitskollegen ist ein natürlicher Stressabbau, der der „Kampf- oder Flucht“-Reaktion des Körpers auf stressige Situationen entgegenwirkt.

Üben Sie die 4 A des Stressmanagements

Vermeiden (avoid) Sie unnötigen Stress

Überraschend viele Stressfaktoren in Ihrem Leben lassen sich leicht beseitigen.

Verändern (alter) Sie die Situation

Wenn sich eine Situation nicht vermeiden lässt, kann sie vielleicht etwas verändert werden, um sie weniger stressig zu machen.

Passen (adapt) Sie sich dem Stressfaktor an

Wenn Sie die Situation nicht ändern können, ist es vielleicht an der Zeit, Ihre Erwartungen oder Ihre Einstellung zu ändern.

Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können

Wenn Sie eine Situation nicht vermeiden, ändern oder anpassen können, ist Akzeptanz manchmal der klügere Ansatz.



Bewegen Sie sich

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Stresslöser. Die durch Sport freigesetzten Endorphine verbessern die Stimmung, und die Aktivität selbst lenkt von Ihren Sorgen ab.



Verwalten Sie Ihre Zeit klug

Schlechtes Zeitmanagement kann eine Hauptursache für Stress sein. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Setzen Sie Prioritäten bei Ihren täglichen Aufgaben. Unterteilen Sie größere Projekte in kleinere, leichter zu bewältigende Schritte.



Gesunder Lebensstil

Gute Selbstfürsorge ist für eine wirksame Stressbewältigung unerlässlich. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung, reduzieren Sie Ihren Koffein- und Zuckerkonsum, verzichten Sie auf Zigaretten, Alkohol und Drogen und schlafen Sie ausreichend.



Stress im Moment abbauen

In manchen Situationen müssen wir sofort Stress abbauen. Der schnellste Weg, Stress abzubauen, ist ein tiefer Atemzug und ein langsames Ausatmen.

Während ein geringes Maß an Stress Ansporn oder Katalysator ist, ein Problem zu bewältigen, kann sich zu viel Stress sowohl auf Ihr körperliches als auch auf Ihr emotionales Wohlbefinden negativ auswirken. Er kann die Lösung der Alltagsaufgaben beeinträchtigen.



Unter [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) finden Sie viele Ressourcen für Sie und Ihre Angehörigen.

Unser Zentrum für wichtige Unterstützung bietet emotionale Unterstützung und Informationen, wenn Sie sie am meisten brauchen. Das gilt für viele Themenbereiche wie psychische Gesundheit, traumatische Ereignisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Krisenunterstützung für Jugendliche und vieles mehr.

? Warum scheinen manche Menschen besser mit Stresszeiten fertig zu werden als andere?

Je belastbarer Sie sind, um besser verkraften Sie Rückschläge, bewältigen schwierigen Situationen und Stress und ertragen die Ängste, die das tägliche Leben manchmal begleiten.

Wenn Sie eine Notlage überstehen, ein Hindernis überwinden oder eine Herausforderung meistern, bauen Sie Belastbarkeit auf. Der Aufbau von Belastbarkeit hilft Ihnen nicht nur bei der Stressbewältigung, sondern hat auch viele andere potenzielle Vorteile. Sie hilft Ihnen auch bei Folgendem:

- Konzentriert und produktiv bleiben
- Weniger Angst vor neuen Erfahrungen
- Starke Emotionen außerhalb der eigenen Komfortzone bewältigen und tolerieren
- Beziehungen stärken und Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern, auch in Situationen, in denen Sie unter Druck stehen
- Verbessern Ihres Selbstwertgefühls
- Zuversicht, dass Sie eine Lösung für ein Problem finden, auch wenn sie nicht sofort ersichtlich ist.



Wichtige Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Weitere Ressourcen und Informationen zu wichtiger Unterstützung finden Sie unter optumwellbeing.com.



Um Unterstützung bitten



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Ambulanz oder Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Ländern. Alle anderen Marken oder Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2024 Optum. Alle Rechte vorbehalten. WF12062251 143682-022024 OHC