

Tipps zum Schutz vor Stress

Es ist normal, Stress zu empfinden, aber manchmal fühlt sich selbst eine entspannte oder ausgeglichene Person geistig und körperlich überfordert.

Lesen Sie hier Tipps, wie Sie Stressfaktoren reduzieren und sich vor ihnen schützen.



1. Seien Sie realistisch – und optimistisch

Ein Mensch macht Fehler und der Tag hat nur 24 Stunden. Setzen Sie sich nicht unter Druck, perfekt sein zu müssen, sonst scheitern Sie. Setzen Sie sich stattdessen das Ziel, Ihr Bestes zu geben. Suchen Sie auch nach Gründen für eine positive Einstellung. Wir verfallen leicht in negatives Denken, vor allem, wenn wir uns mit Menschen umgeben, die ebenfalls negativ denken. Denken Sie daran, stolz auf Ihre persönlichen und beruflichen Leistungen zu sein, auch wenn sie noch so klein sind. Sie tanken dabei Energie auf und fühlen sich motivierter.



2. Setzen Sie Grenzen

Widerstehen Sie dem Druck oder dem Wunsch, immer erreichbar zu sein. Wenn Sie ständig erreichbar sind und den Tag überladen, beeinträchtigt es die Effektivität und führt am Ende zu einem Burnout. Organisieren Sie Ihre Zeit und Aufgaben so gut Sie können, damit Sie sich in erster Linie auf die höchsten Prioritäten konzentrieren. Unterteilen Sie zum Beispiel Besorgungen nach Möglichkeit in „Muss“, „Sollte“ und "Muss nicht“. Überlegen Sie auch, ob Sie das, was Sie tun und oft auch tun sollten, an Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz oder im Privatleben an Angehörige delegieren können.



3. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst – auch wenn es nur ein paar Minuten oder ein oder zwei Stunden sind. Wenn Sie beispielsweise in einer Funktion tätig sind, in der Sie nicht offiziell auf Abruf bereitstehen müssen, können Sie sich erlauben, E-Mail-Benachrichtigungen abzuschalten und Besprechungen und Anrufe während der geplanten Freizeit abzulehnen. Sie können sich auch erlauben, „Nein, danke“ zu sagen, wenn Sie um zusätzliche Schichten oder Einladungen zu Treffen mit Familie und Freunden gebeten werden. Wenn Sie sich eine ruhige, entspannende Zeit gönnen, um neue Energie zu tanken, sind Sie insgesamt besser gelaunt und produktiver.



4. Schränken Sie Ablenkungen ein

Menschen, die glauben, dass sie durch Multitasking mehr erreichen, sind in der Regel weniger produktiv als andere, die sich auf eine bestimmte Aufgabe konzentrieren. Vermeiden Sie deshalb Ablenkungen. Anstatt jede E-Mail zu beantworten, sobald sie in Ihrem Posteingang landet, sollten Sie regelmäßige Zeiten am Arbeitstag einplanen, um sie in Gruppen zu beantworten. Wenn Sie konzentriert arbeiten müssen, tragen Sie die Zeit in Ihren Kalender ein und signalisieren Sie Ihren Kollegen, dass sie Sie nicht stören sollen. Schließen Sie zum Beispiel Ihre Tür, hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift „Ich arbeite, bitte nicht stören“ auf oder melden Sie sich von der internen Instant-Messaging-Plattform Ihres Arbeitsplatzes ab. Wenn Sie die Angewohnheit haben, rund um die Uhr Ihre persönlichen E-Mails abzurufen und zu beantworten und/oder durch Nachrichten und soziale Medien zu scrollen, sollten Sie versuchen, diesem Drang zu widerstehen. Planen Sie stattdessen möglichst viele Pausen ein, in denen Sie die E-Mails überprüfen und beantworten.



5. Machen Sie Pausen

Machen Sie sich klar, dass Entspannung die natürliche Gegenmaßnahme gegen Stress ist. Deshalb sind Pausen wichtig, in denen Sie sich erfrischen und neue Energie tanken. Selbst kurze Pausen tragen zur Verbesserung der Stimmung, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens bei. Stehen Sie also auf und machen Sie einen kurzen Spaziergang, sprechen Sie mit einem Freund, machen Sie eine Besorgung, schauen Sie sich ein lustiges Katzenvideo an oder was Ihnen sonst Freude bereitet. Planen Sie auch Aktivitäten ein, die Ihnen Spaß machen und nichts mit Ihrer Arbeit, den Meilensteinen anderer Menschen oder Feiertagen zu tun haben. Lesen Sie zum Beispiel ein Buch, sehen Sie sich einen Film an oder gehen Sie wandern. Wenn es darum geht, eine Pause zu machen, kommt es nicht so sehr darauf an, „was“ man tut, sondern „dass“ man die Gelegenheit nutzt, sich zu erholen. Wenn Sie sich stark gestresst fühlen, helfen Entspannungstechniken wie tiefe Atmung, Meditation, Yoga und alles, was Ihre Atmung und Ihren Herzschlag zu verlangsamt, damit Sie wieder ins Gleichgewicht kommen.



6. Nehmen Sie Kontakt auf

Wenn Sie ein solides persönliches oder virtuelles Unterstützungssystem aus Kollegen, Freunden und Angehörigen haben, können Sie Stress abbauen und sind produktiver. Wenn Sie unter großem Stress stehen, hilft es Ihnen, sich zu beruhigen und wieder auf die Beine zu kommen, wenn Sie jemanden zum Reden haben, der sich anhört, was Sie gerade durchmachen.

Außerdem korreliert die Pflege positiver Freundschaften im Allgemeinen mit psychischer Gesundheit und Glück. Denn gesunde Freundschaften heben die Stimmung, vermitteln ein Gefühl der Verbundenheit und stärken das Selbstvertrauen.



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.



7. Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Selbst wenn Ihr Terminkalender durch Arbeit oder anderes überfüllt ist, sollten Sie sich Zeit für regelmäßigen Sport, ausreichenden Schlaf und gesunde, ausgewogene Mahlzeiten nehmen. Es stimmt, alle diese Maßnahmen tragen dazu bei, dass Sie besser mit Stress umgehen und sich insgesamt besser fühlen:

- Bewegung bringt körperliche und geistige Vorteile mit sich: Sie steigert die Energie, hebt die Stimmung, beruhigt das Nervensystem und vieles mehr.
- Wenn Sie sich gesund ernähren und regelmäßig kleine Mahlzeiten zu sich nehmen, erhalten Sie Energie und Konzentration aufrecht und vermeiden gleichzeitig das Risiko, aufgrund von Unterzuckerung lethargisch oder unruhig zu werden.
- Qualitativ hochwertiger Schlaf verbessert die Produktivität, Kreativität, Problemlösungsfähigkeit und Konzentration.



Bonus – Nehmen Sie sich Zeit zum Lachen

Machen wir uns nichts vor: Lachen macht Spaß und tut gut. Es ist auch für die Gesundheit kurzfristig und langfristig von Vorteil. Lachen stimuliert Herz, Lunge und Muskeln und löst Endorphine aus, die die Stimmung verbessern und sogar vorübergehend Schmerzen lindern. Lachen löst darüber hinaus Muskelverspannungen und trägt deshalb zur Entspannung bei. Außerdem stärkt es Ihr Immunsystem, indem es im Körper Chemikalien freisetzt, die bei der Stressbekämpfung helfen.

Lachen hat auch noch andere Vorteile. Es stärkt die Beziehungen und schafft Bindungen und gemeinsame Erfahrungen. In bestimmten Situationen kann angemessener Humor auch dazu beitragen, Konflikte zu entschärfen.



Wichtige Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

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



Um Unterstützung bitten

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.

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).



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 143796-022024 OHC