GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

teamw()rk für Gesundheit und Arbeit

Deutscher Städtetag

Bundesagentur für Arbeit

DEUTSCHER LANDKREISTAG

THEMENHEFT „STRESSBEWÄLTIGUNG – HERAUSFORDERUNGEN GESTÄRKT BEGEGNEN“

RITA WÜST, LZG BAYERN E.V.

22.09.2025

LZG Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V.

Themenheft Stressbewältigung
Herausforderungen gestärkt begegnen

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Warum dieses Themenheft?

Welches Konzept steckt dahinter?

Wie wird es eingesetzt?

Was kann es bewirken?

Themenheft Stressbewältigung
Herausforderungen gestärkt begegnen

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Warum dieses Themenheft?

Welches Konzept steckt dahinter?

Wie wird es eingesetzt?

Was kann es bewirken?

Warum ist das Wissen rund um Stress so wichtig?

Stress ist ein Risikofaktor für unsere Gesundheit. Vor allem, wenn er chronisch wird. Das heißt, wir können die an uns gestellten Anforderungen nicht mehr bewältigen und werden krank. Was können Folgen von chronischem, also dauerhaftem, Stress sein?

- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Rückenschmerzen
- Magengeschwüre
- Schlafstörungen
- Asthma
- Chronische Kopfschmerzen
- Burnout-Syndrom
- Depressionen

Daher ist es so wichtig, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Dank dem Stressmanagement können wir unsere „Stresskompetenz“ – das heißt unseren Umgang mit Stress – beeinflussen. Du hast weiter vorne die Stresstrias kennengelernt und ausgefüllt.

Indem du dich und deine Stressfaktoren besser kennenlernst, kannst du verschiedene Stellschrauben beeinflussen, die mit deiner Wahrnehmung und Reaktion auf Stress zusammenhängen.

Noch klingt dies alles wahrscheinlich sehr theoretisch. Wichtig ist, dass du dich nicht unter Druck setzt.

Neue Routinen und Denkmuster zu schaffen, braucht Zeit. Mit diesem Arbeitsheft werden wir Schritt für Schritt verschiedene Maßnahmen kennenlernen, sodass du dir deine eigenen Stress-Stopper und Strategien in deinem Tempo zurechtlegen kannst. Sie müssen zu dir passen. Es ist großartig, dass du dich ernst nimmst und diese Zeit in dich investierst.

Denke daran: Hinfallen gehört zum Leben dazu – wichtig ist, wieder aufzustehen und weiterzumachen!

Themenheft Stressbewältigung
Herausforderungen gestärkt begegnen

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Warum dieses Themenheft?

Welches Konzept steckt dahinter?

Wie wird es eingesetzt?

Was kann es bewirken?

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

LZG Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V.

Stressbewältigung

Herausforderungen gestärkt begegnen

PRAXIS

Vorwort der Autorin

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dich hier bei unserem Themenheft rund um Stressbewältigung und Entspannung begrüßen zu dürfen. Mein Name ist Charlotte Kalz – systemische Therapeutin, Trainerin für Stressprävention und Entspannungstrainerin mit Leib und Seele. Als ich den Auftrag zur Mitwirkung bei diesem Projekt erhielt, war ich sofort begeistert: Menschen dabei zu unterstützen, einen guten Umgang mit Stress im Alltag zu finden, ist mir ein großes Anliegen. Denn unsere Welt wird immer schnelllebiger und Menschen stoßen an ihre körperlichen und seelischen Grenzen.

Das erlebe ich sowohl in Einzelgesprächen als auch in Präventionskursen vor Ort: arbeitslose Menschen stehen vor besonderen Herausforderungen. Zu Sorgen um Geld und Wohnung gesellen sich oftmals körperliche und seelische Probleme. Wie oft erzählen mir Handwerkerinnen und Handwerker, dass sie ihren Wunschberuf nicht mehr ausüben können, weil der Körper nicht mehr kann. Sie müssen sich ganz neu orientieren – es wird eine hohe Anpassungsleistung von ihnen erwartet. All das und noch viel mehr verursacht Stress. Daher freue ich mich, dass du dieses Heft in deinen Händen hältst. Das Schöne ist: Du kannst die Inhalte in deinem eigenen Tempo bearbeiten, die Übungen ausprobieren und in Ruhe darüber nachdenken.

Ich wünsche mir, dass ich dich mit meiner Erfahrung als Beraterin und Therapeutin auf deinem Weg unterstützen kann. Viele der Übungen habe ich selbst einmal in meinen Ausbildungen kennengelernt und übe sie noch heute. Nun möchte ich sie an dich weitergeben und dich dazu inspirieren, deinen eigenen „Stress-Notfall-Koffer“ zu packen. Das heißt: Probiere aus, was dir guttut und nutze diese Strategien in herausfordernden Situationen. Ich wünsche dir nun ganz viel Freude beim Erkunden dieses Heftes!

Deine Charlotte Kalz

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Inhalt

Vorwort der Herausgeberin ... 6

Vorwort der Autorin ... 7

Kapitel 1: Stress & Arbeitslosigkeit ... 8
- Stress – was versteht man darunter? ... 9
- Die Stresstrias: Faktoren unserer Stressreaktion ... 10
- Selbsterfahrung: Lerne dich & dein Stressverhalten besser kennen ... 11
- Warum ist das Wissen rund um Stress so wichtig? ... 12
- Der Stresstypen-Test ... 13

Kapitel 2: Erschöpfung & Erholung ... 16
- Kurze Rückschau: Was haben wir in Kapitel 1 gelernt? ... 16
- Dein Körper als Frühwarnsystem bei Stress ... 17
- Die Erschöpfungsspirale: Anzeichen von Erschöpfung ... 20
- Unsere erschöpfte Gesellschaft ... 21
- Wichtige Merkmale von Erholung und Pausen ... 22

Kapitel 3: Entspannung & Bewegung ... 26
- Kurze Rückschau: Was haben wir in Kapitel 2 gelernt? ... 26
- Entspannung: Was passiert im Körper? ... 27
- Entspannungstechniken kennenlernen ... 28
- Wie Entspannungstechniken üben? ... 29
- Ausgewählte Entspannungstechniken anwenden ... 30

Kapitel 4: Soziales Netzwerk & Hilfesysteme ... 38
- Kurze Rückschau: Was haben wir in Kapitel 3 gelernt? ... 38
- Was bedeutet der Begriff „soziales Netzwerk"? ... 39
- Soziales Netzwerk als Stress-Puffer ... 39
- Wann unterstützt ein soziales Netz deine Gesundheit? ... 40
- Werte: Dein innerer Kompass ... 42
- Deine Bedürfnisse leben ... 45
- Hilfe annehmen & Hilfesysteme ... 50

Kapitel 5: Zeitmanagement & Prokrastination ... 52
- Kurze Rückschau: Was haben wir in Kapitel 4 gelernt? ... 52
- Zeitmanagement zur Stressprävention ... 53
- Strategie zur Aufgaben-Priorisierung: Das Eisenhower-Prinzip ... 54
- Die 5-Minuten-Regel ... 55
- Fang direkt an! ... 56
- Perfektionismus: Der innere Antreiber ... 56
- Prokrastination: Das Aufschieben ... 56
- Routinen als Anker im Alltag ... 58

Kapitel 6: Gesunder Schlaf ... 60
- Kurze Rückschau: Was haben wir in Kapitel 5 gelernt? ... 60
- Schlaf: Warum er so wichtig ist ... 61
- Wann leide ich unter Schlafmangel? ... 61
- Das Schlafprotokoll ... 62
- Stress durch Schlaf-Mythen ... 63
- Deine Schlafhygiene ... 64
- Warum grübeln wir in der Nacht? ... 66
- Gemeinsamkeit aller Entspannungstechniken (DNA) ... 66

Kapitel 7: Problemlösetraining ... 68
- Kurze Rückschau: Was haben wir in Kapitel 6 gelernt? ... 68
- Lösbare & unlösbare Probleme ... 69
- Einführung in das Problemlösetraining ... 69
- In sieben Schritten zur Problemlösung ... 70
- Unlösbare Probleme – und nun? ... 72
- Ressourcen zur Stressprävention ... 74
- Deine Ressourcen kennenlernen ... 74

Kapitel 8: Achtsamkeit & Dankbarkeit ... 82
- Kurze Rückschau: Was haben wir in Kapitel 7 gelernt? ... 82
- Was bedeutet Achtsamkeit? ... 83
- Dankbarkeit als Achtsamkeitsübung ... 88
- Dankbarkeit leben ... 88

Nachwort: Herzlichen Glückwunsch! ... 90

Quellenverzeichnis ... 92

Themenheft Stressbewältigung
Herausforderungen gestärkt begegnen

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Warum dieses Themenheft?

Welches Konzept steckt dahinter?

Wie wird es eingesetzt?

Was kann es bewirken?

Einsatzmöglichkeiten im Rahmen von teamw()rk

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Team w()rk

Sensibilisierung und Motivation der Zielgruppe für gesundheitsförderliches Verhalten

Partizipation der Zielgruppe am Projekt

Angebote im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung

Einbindung in lokales/regionales Setting

Themenheft Stressbewältigung
Herausforderungen gestärkt begegnen

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Warum dieses Themenheft?

Welches Konzept steckt dahinter?

Wie wird es eingesetzt?

Was kann es bewirken?

Feedback zum Themenheft: Erwerbslose Menschen

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

„Die Struktur und die einzelnen Aufgaben helfen mir, am Thema dranzubleiben.“

„Ich kann immer wieder reinlesen und finde Neues und Praktisches.“

„Es gibt schon viele Informationen zum Thema, aber hier werde ich direkt angesprochen und meine Situation gesehen!“

Feedback zum Themenheft: Fachkräfte

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

„Es ist hochwertig und inhaltlich wertvoll, meine Kund*innen erleben es als Anerkennung.“

„Manche Kund*innen können es sehr gut zum Selbststudium nutzen.“

„Da sind auch viele hilfreiche Übungen und Empfehlungen für mich selbst enthalten – ich habe es auf meinen Nachttisch gelegt ☺.“

https://lzg-bayern.de/themenheft

Startseite /

Themenheft

Hier geht es zu den digitalen Versionen der Themenhefte, die im Rahmen des Projekts **teamw()rk für Gesundheit und Arbeit** erschienen sind. Einfach auf eines der folgenden Bilder klicken, um zum jeweiligen Heft zu gelangen:

Der Stresstypen-Test

Mit diesem Test kannst du für dich herausfinden, wie du selbst mit Stress umgehst. Was klappt schon gut? Wo besteht Handlungsbedarf? Trage dazu hinter jeder Frage folgende Punkteverteilung ein:

- 0 Punkte = stimmt nicht
- 1 Punkt = stimmt manchmal
- 2 Punkte = stimmt häufig
- 3 Punkte = stimmt immer

Wenn ich Stress habe, dann ... **Punkte**

... springe ich von einer Tätigkeit zur anderen. (A)

Überspringen | Zurück | Ergebnis

Auswertung Stresstypen-Test

A = 0 B = 0 C = 0

Die Chaotin/Der Chaot: A | Die Angespannte/Der Angespannte: B | Die Gesundheitsmuffelin/Der Gesundheitsmuffel: C

Organisation ist nicht gerade deine Stärke, insbesondere nicht in Stresszeiten. Bei dir sucht man vergeblich den roten Faden, der dich durch hektische Zeiten führt. Dir fehlt es am Überblick über deine Stressfaktoren. Wichtig für die Stärkung deiner Stress-Intelligenz ist deshalb ein gutes Management der Stressoren. Der Weg dahin: Versuche, Ballast abzuwerfen. Dazu musst du dir zunächst klar darüber werden, was dir wirklich wichtig ist: Das gemeinsame Abendessen mit der Familie? Die Zeit für dich, um Entspannung zu üben? Das wöchentliche Treffen mit Freundinnen und Freunden? Versuche, zwei Wochen lang alle deine Unternehmungen aufzuschreiben. Dann wird aussortiert: Tätigkeiten, die dir nicht guttun, werden gestrichen. Für Aufgaben, die du nicht allein bewältigen kannst, versuche dir Unterstützung zu suchen. Sollte sich in deinem Freundeskreis keine passende Unterstützung finden, zögere nicht, auch Hilfe von Fachkräften in Anspruch zu nehmen. Sobald du dann Tätigkeiten aussortiert hast, kannst du die dadurch gewonnene Zeit für dich und deine Erholung nutzen.

Auswertung in Anlehnung an Bamberger, C. M. (2007).

Glückwunsch! Sende die Ergebnisse an deine E-Mail-Adresse.

Label

☐ Mit dem Absenden des Formulars bestätige ich, dass ich die Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen habe.

Senden

Oder nutze die Navigation unten, um zur nächsten Seite zu gelangen.

Gibt es noch Fragen?

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit –

und viel Erfolg bei der Stressbewältigung!

Kontakt:

Landeszentrale für Gesundheit
in Bayern e.V.
Geisenhausenerstraße 18
81379 München

Rita Wüst, Leitung teamw()rk

Tel.: 089/7244193-21
E-Mail: wuest@lzg-bayern.de

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

teamw()rk für Gesundheit und Arbeit

LZG Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V.

Deutscher Städtetag

Bundesagentur für Arbeit

DEUTSCHER LANDKREISTAG

VIELEN DANK!

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK | IKK | SVLFG | Knappschaft für meine Gesundheit! | vdek Die Ersatzkassen