

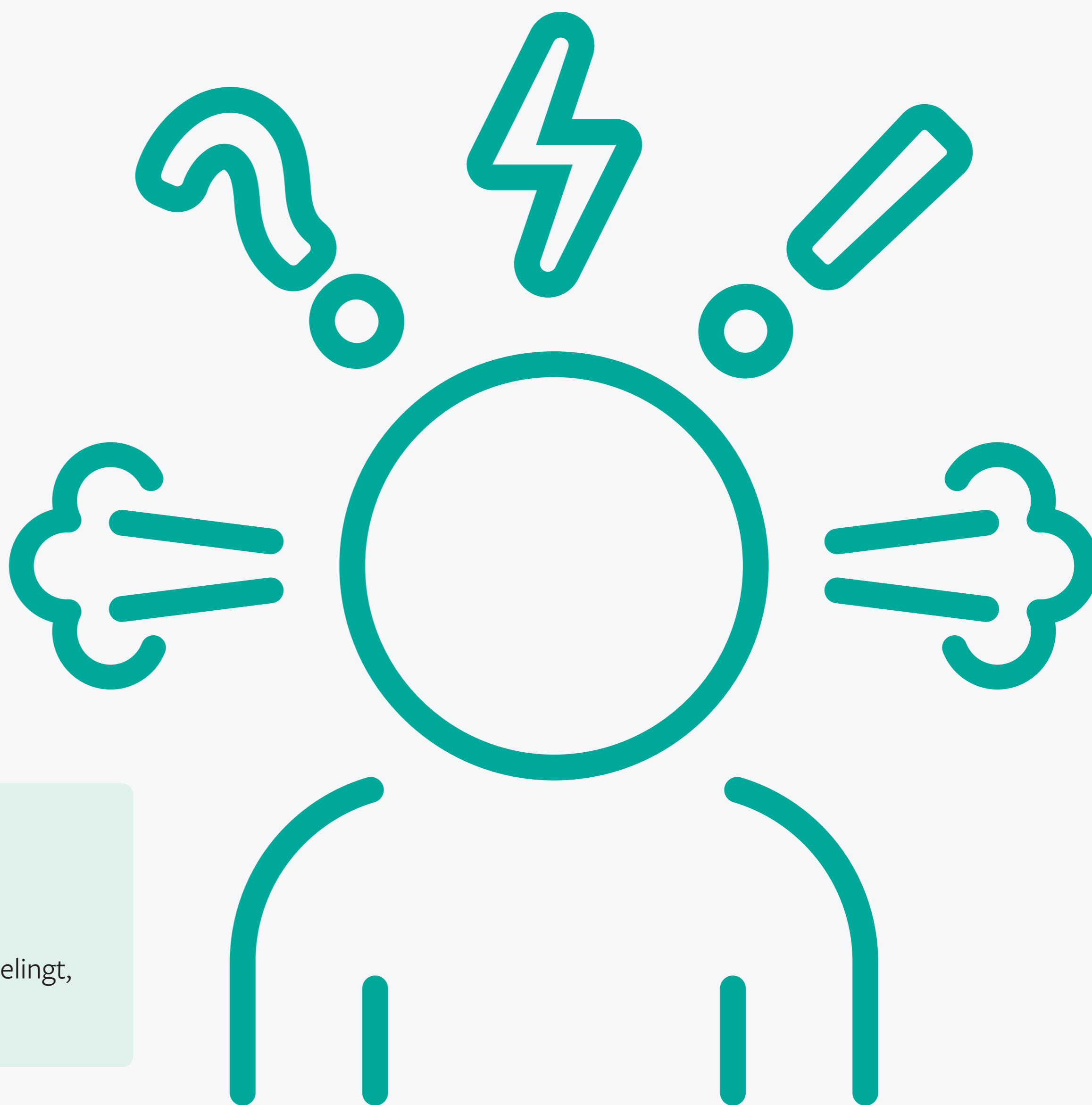
## Entspannung? Nur kein Stress!

Stress erhöht erwiesenermaßen den Blutdruck und verstärkt die Wirkung von Risikofaktoren. Versuchen Sie, die größten Stressfaktoren in Ihrem Alltag zu identifizieren (Was stresst mich?) und suchen Sie nach Alternativen.

### Aber: Stress ist nicht gleich Stress!

Positiver Stress, auch Eustress genannt, kann leistungssteigernd sein

Negativer Stress, auch Distress bezeichnet, entsteht wenn es nicht gelingt, eine Stresssituation zu bewältigen



## Stressabbau im Alltag



Nehmen Sie sich durch eine neue Tagesstruktur bewusst mehr Zeit für Entspannungsphasen.



Bauen Sie regelmäßige körperliche Bewegung in den Alltag ein.



Halten Sie Arbeitspausen ein – auch im Home Office.



Achten Sie auf ausreichenden und erholsamen Schlaf.



Machen Sie sich vertraut mit aktiven Stressbewältigungsstrategien wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Yoga, Tiefenatmung aus der Ayurveda-Lehre, Meditation, Musik hören, Tanzen.

### Unser Tipp zur Stressreduzierung: Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Prinzip: Konzentration, Anspannung und Entspannung einer Muskelgruppe im Minutenintervall

- ▶ Übung im entspannten Sitzen oder Liegen
- ▶ Konzentration auf eine Muskelgruppe, z. B. Unterarm, Oberarm
- ▶ Muskelgruppe für 5–7 Sekunden anspannen, danach entspannen

**Etablieren Sie Rituale – und dann heißt es „dranbleiben“!**

**Denn der Erfolg stellt sich nicht von heute auf morgen ein, Stresssituationen können immer wieder auftreten.**



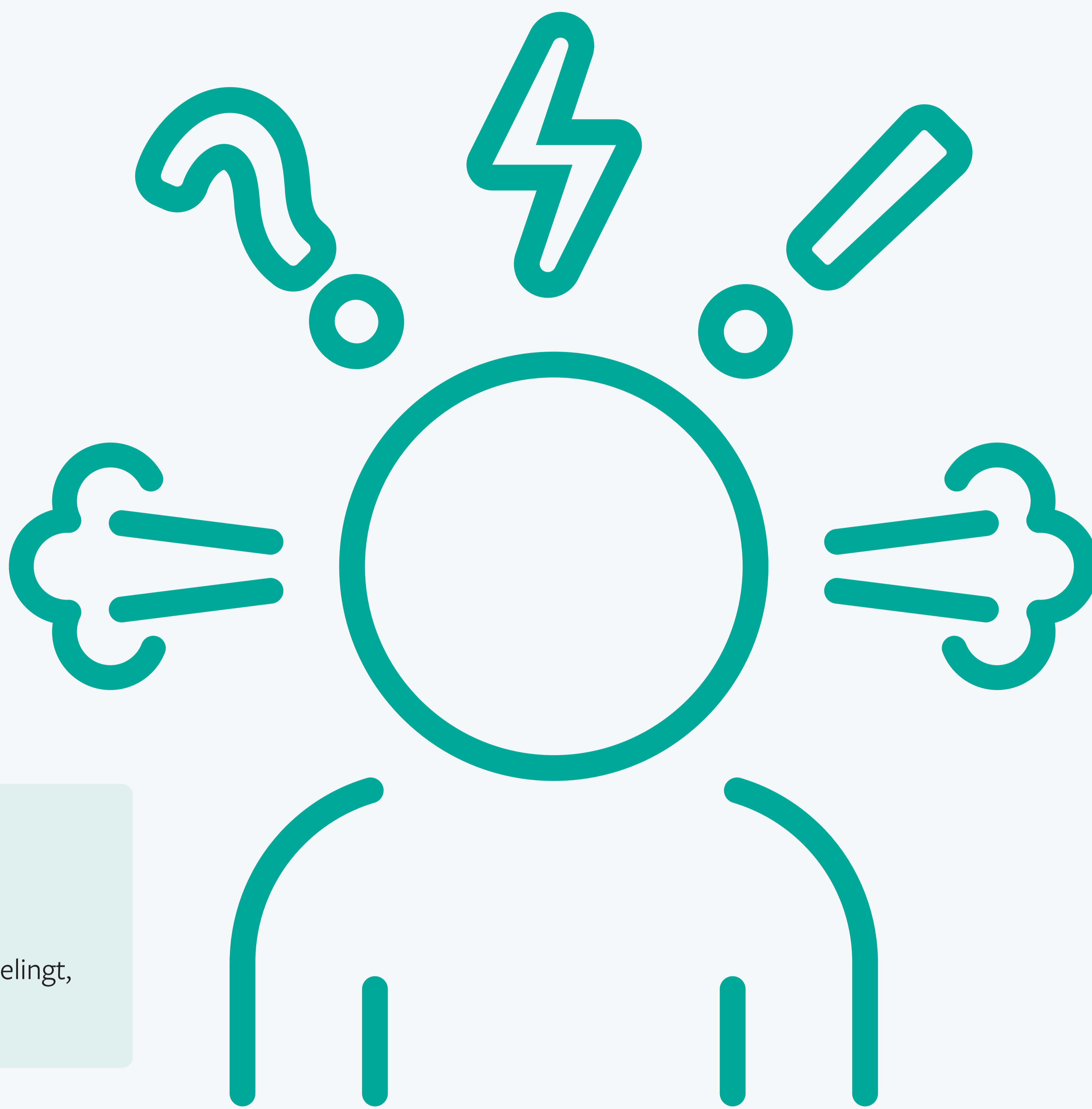
## Entspannung? Nur kein Stress!

Stress erhöht erwiesenermaßen den Blutdruck und verstärkt die Wirkung von Risikofaktoren. Versuchen Sie, die größten Stressfaktoren in Ihrem Alltag zu identifizieren (Was stresst mich?) und suchen Sie nach Alternativen.

### Aber: Stress ist nicht gleich Stress!

Positiver Stress, auch Eustress genannt, kann leistungssteigernd sein

Negativer Stress, auch Distress bezeichnet, entsteht wenn es nicht gelingt, eine Stresssituation zu bewältigen



## Stressabbau im Alltag



Nehmen Sie sich durch eine neue Tagesstruktur bewusst mehr Zeit für Entspannungsphasen.



Bauen Sie regelmäßige körperliche Bewegung in den Alltag ein.



Halten Sie Arbeitspausen ein – auch im Home Office.



Achten Sie auf ausreichenden und erholsamen Schlaf.



Machen Sie sich vertraut mit aktiven Stressbewältigungsstrategien wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Yoga, Tiefenatmung aus der Ayurveda-Lehre, Meditation, Musik hören, Tanzen.

### Unser Tipp zur Stressreduzierung: Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Prinzip: Konzentration, Anspannung und Entspannung einer Muskelgruppe im Minutenintervall

- ▶ Übung im entspannten Sitzen oder Liegen
- ▶ Konzentration auf eine Muskelgruppe, z. B. Unterarm, Oberarm
- ▶ Muskelgruppe für 5–7 Sekunden anspannen, danach entspannen

**Etablieren Sie Rituale – und dann heißt es „dranbleiben“!**

**Denn der Erfolg stellt sich nicht von heute auf morgen ein, Stresssituationen können immer wieder auftreten.**



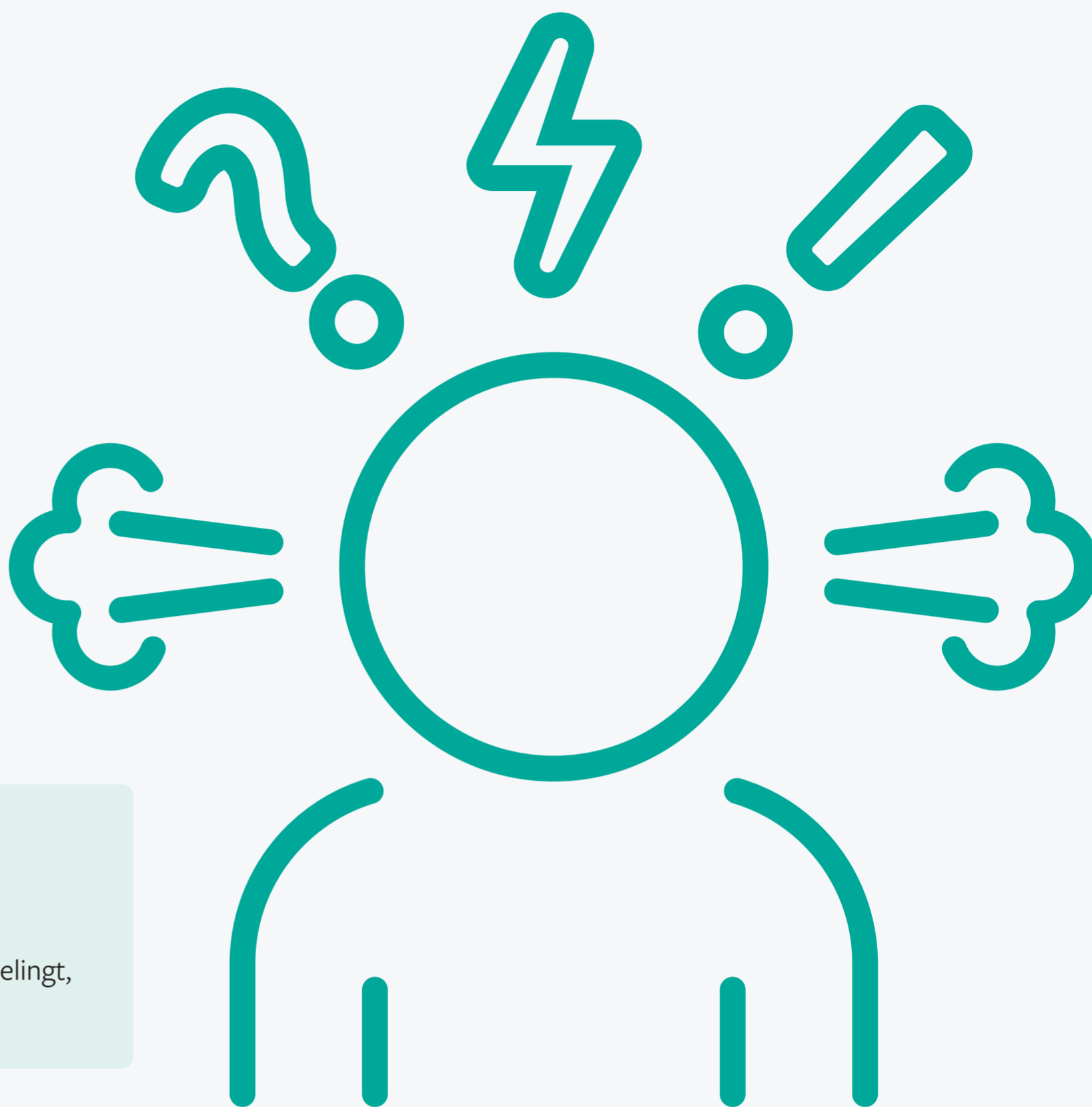
## Entspannung? Nur kein Stress!

Stress erhöht erwiesenermaßen den Blutdruck und verstärkt die Wirkung von Risikofaktoren. Versuchen Sie, die größten Stressfaktoren in Ihrem Alltag zu identifizieren (Was stresst mich?) und suchen Sie nach Alternativen.

### Aber: Stress ist nicht gleich Stress!

Positiver Stress, auch Eustress genannt, kann leistungssteigernd sein

Negativer Stress, auch Distress bezeichnet, entsteht wenn es nicht gelingt, eine Stresssituation zu bewältigen



## Stressabbau im Alltag



Nehmen Sie sich durch eine neue Tagesstruktur bewusst mehr Zeit für Entspannungsphasen.



Bauen Sie regelmäßige körperliche Bewegung in den Alltag ein.



Halten Sie Arbeitspausen ein – auch im Home Office.



Achten Sie auf ausreichenden und erholsamen Schlaf.



Machen Sie sich vertraut mit aktiven Stressbewältigungsstrategien wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Yoga, Tiefenatmung aus der Ayurveda-Lehre, Meditation, Musik hören, Tanzen.

### Unser Tipp zur Stressreduzierung: Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Prinzip: Konzentration, Anspannung und Entspannung einer Muskelgruppe im Minutenintervall

- ▶ Übung im entspannten Sitzen oder Liegen
- ▶ Konzentration auf eine Muskelgruppe, z. B. Unterarm, Oberarm
- ▶ Muskelgruppe für 5–7 Sekunden anspannen, danach entspannen

**Etablieren Sie Rituale – und dann heißt es „dranbleiben“!**

**Denn der Erfolg stellt sich nicht von heute auf morgen ein, Stresssituationen können immer wieder auftreten.**

