

MEINE FREIE ZEIT. WISSENSVIDEO.

ERHOLUNG

Der Satz: „Ich bin so im Stress“ kommt wohl jedem ab und zu über die Lippen, wenn gerade mal wieder viel ansteht. Doch was verbirgt sich eigentlich hinter dem Begriff „Stress“?

Das kann man sich gut mithilfe eines Waagenmodells vorstellen. Auf der einen Seite stehen Stressoren, also Anforderungen, die wir täglich bewältigen müssen. Stressoren bei der Arbeit können sein: Unsere Arbeitsaufgaben, die Zeit, die wir für diese zur Verfügung haben oder der Umgang mit Kunden/Patienten/Klienten.

Auf der anderen Seite stehen unsere individuellen Voraussetzungen: Unsere Fähigkeiten und Erfahrungen helfen uns dabei, mit den Anforderungen umzugehen, genauso wie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten oder gute Bewältigungsstrategien in stressigen bzw. schwierigen Situationen. Normalerweise ist die Waage ausgeglichen.

Stress & Beanspruchung

Neigt sich die Waage jedoch zu stark in Richtung der Stressoren, haben wir z.B. das Gefühl, unsere Voraussetzungen reichen nicht aus, um den Anforderungen entgegenzutreten. Wir fühlen uns gestresst. Anders gesagt, wiegen unsere Stressoren zu schwer oder haben wir zu wenig Voraussetzungen, um diese zu bewältigen, entsteht eine Beanspruchung, wie in diesem Falle Stress. Stress zeigt sich in mentaler und körperlicher Erschöpfung, innerer Anspannung, Unkonzentriertheit sowie Schwitzen, erhöhtem Blutdruck und Muskelverspannungen.

Nach einem stressigen Arbeitstag fühlen wir uns dann schlapp und müde oder können nicht richtig von der Arbeit abschalten.

Regeneration

Um die Schiefelage zwischen individuellen Voraussetzungen und Stressoren wieder auszugleichen, benötigen Körper und Geist Zeit zur Regeneration, sprich Zeit zum Erholen. Neben Erholung können auch die Unterstützung von Kollegen oder die Verringerung von Stressoren helfen, die Waage wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Doch was ist Erholung? Erholung ist das Zurückgewinnen verbrauchter Kräfte und das Wiederherstellen der Lebens- und Leistungsfähigkeit. Erholung startet dann, wenn wir unserem Körper und Geist die Möglichkeit geben, die verbrauchten Reserven wieder herzustellen.

Das gelingt in Ruhephasen oder unserer Freizeit, z.B. durch Pausen, beim Treffen mit Freunden oder beim Sport. So können wir am besten von der Arbeit abschalten und den Einfluss der Stressoren unterbrechen. Unsere Stimmung bessert sich genauso wie unsere Konzentrationsfähigkeit oder Selbstkontrolle und wir fühlen uns erholt.

Hat der Körper seine Energiereserven wieder aufgefüllt, ist der Mensch voller Energie und bereit, die nächsten Herausforderungen zu meistern!

Abschalten

Besonders wichtig ist es, gut von der Arbeit und allem, was uns stresst, abschalten zu können. Das ist deshalb so wichtig, weil sonst der Stress weiter anhält. Wenn wir in der Pause über die Arbeit grübeln oder gar Arbeit mit nach Hause nehmen, wirken die Stressoren weiter, wir sind weiter belastet und angespannt, der Stress lässt nicht nach. Das heißt, Erholung ist auch Abschalten von der Arbeit.

Um das Abschalten und die Erholung zu fördern, eignet sich besonders gut Entspannung. Auch das Genießen von schönen Momenten hilft uns dabei, besser abzuschalten. Eine andere Strategie kann positives Denken sein. Dazu zählt: Optimismus, positives Umbewerten oder das Reflektieren von positiven und wertvollen Dingen. Diese Strategien helfen uns dabei, besser abzuschalten, Stressoren zu vermindern und uns selbst wieder zu stärken. Die Waage ist wieder ausgeglichen.

Der EngAGE-Coach zeigt Ihnen verschiedene Übungen, um Ihre Fähigkeiten und Strategien in den Bereichen Entspannen & Genießen oder positives Denken zu stärken. So können Sie das Abschalten und Erholen von Stress und Belastungen erleichtern und trainieren!