STRESS meistern

Sofort-Hilfen bei Überforderung und Überlastung

Dr. Wolf Barth

STRESS ist in aller Munde

Stress ist die Volkskrankheit Nr. 1

JEDER kennt Stress, jeder erlebt ihn.

Nicht jeder Stress ist schlecht oder schädlich.

ABER: Die meisten hätten gern weniger davon.

Top-Vorsätze für das neue Jahr

seit Jahren steht auf Platz 1:

„Stress vermeiden oder abbauen“

2015 = 60%,

2016 = 62 %

2017 = 62%,

2018 = 59%

2019 = 62%.

Quelle: Repräsentative Forsa-Befragung im Auftrag der DAK-Gesundheit: https://www.dak.de

Top-Vorsätze für 2019

Platz 1: Stress vermeiden oder abbauen (62 %)

Platz 2: Mehr Zeit für Familie/Freunde (60 %)

Platz 3: Mehr bewegen/Sport (57 %)

Platz 4: Mehr Zeit für sich selbst (51 %)

Platz 5: Gesünder ernähren (49 %)

Platz 6: Abnehmen (34 %)

Platz 7: Sparsamer sein (32 %)

Platz 8: Weniger Handy, Computer, Internet (25 %)

Platz 9: Weniger fernsehen (19 %)

Platz 10: Weniger Alkohol (16 %)

Platz 11: Rauchen aufgeben (11 %)

Quelle: Repräsentative Forsa-Befragung im Auftrag der DAK-Gesundheit: https://www.dak.de

03
19

FOCUS

12. Januar 2019

Kreuzfahrt ans Ende der Welt
Wir nahmen Kurs auf Feuerland

Der sanfte Markus Söder
Wie er die Union neu definiert

EIN JAHR OHNE STRESS

Wie Sie Ihr Leben **von Ballast befreien** und entspannt neu starten – ohne sich zu überfordern

14 TIPPS, OPTIMISMUS ZU LERNEN

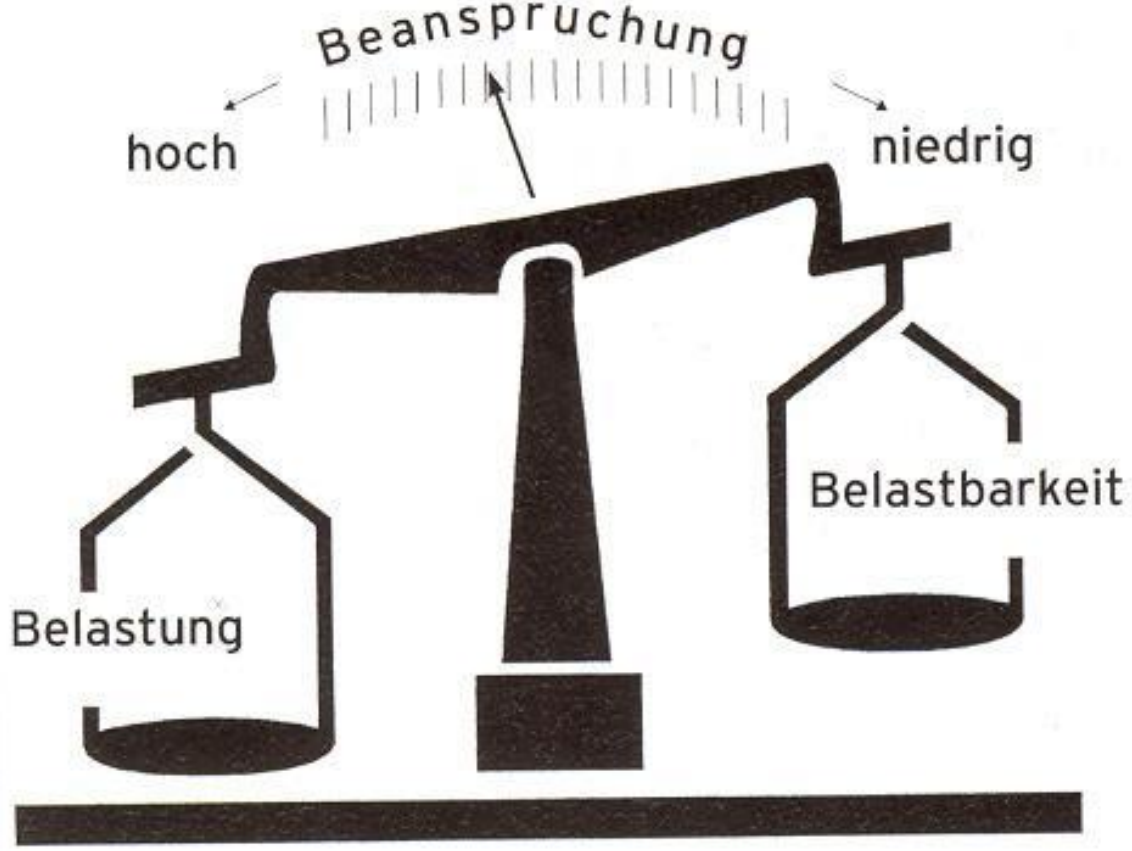
Die besten Strategien von Bestseller-Autor **Jens Weidner**

STRESS

STRESS ist die Folge eines

Un-Gleichgewichts

- zwischen **äußeren** Anforderungen und
- den **im Inneren** zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, diese zu bewältigen.



STRESS entsteht immer dann,

wenn **MEHR** von uns gefordert wird,

als wir leisten können oder meinen, leisten zu können.

Folgen von Dauerstress

Länger anhaltende Über-Forderung / Über-Lastung

- **schädigt den Organismus,**
- **fördert Erkrankungen,**
- **behindert die Heilung**

Krankheit durch STRESS

Krankheits-Symptome bei andauerndem Stress:

- **Magen-/Darmleiden**
- **Blasenerkrankungen**
- **Rückenbeschwerden**
- **Denkblockaden**
- **Aggressionen**
- **Herzinfarkt**
- **Bluthochdruck**
- **Kopfschmerzen**
- **Schwindel**
- **Tinnitus**
- **Depressionen**
- **Asthma**
- **Ausbrennen (Burnout)** usw.

Stress ist Krankmacher Nr. 1

Die WHO spricht von der stillen Epidemie.

Wandel in der Arbeitswelt

bringt mehr psychische Belastung.

Allein die **Depression** wird in den

kommenden zwanzig Jahren

die **häufigste Krankheit** sein.

World Health Organization

Stress - psychische Überforderung

Stressreport Deutschland:

*Stress steht in Verbindung mit **deutlichem Anstieg** der Diagnosen im Bereich der **psychischen und Verhaltensstörungen** sowohl bei den Arbeitsunfähigkeitstagen als auch bei den Frühverrentungen*.

*Insgesamt berichten die **Wirtschaftszweige***

- *Finanz- und Versicherungsdienstleistungen,*
- *Erziehung und Unterricht sowie*
- *Gesundheit und Sozialwesen*

*am meisten **Stresszunahme und Überforderung**.*

(Stressreport 2012 der Bundeanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin)

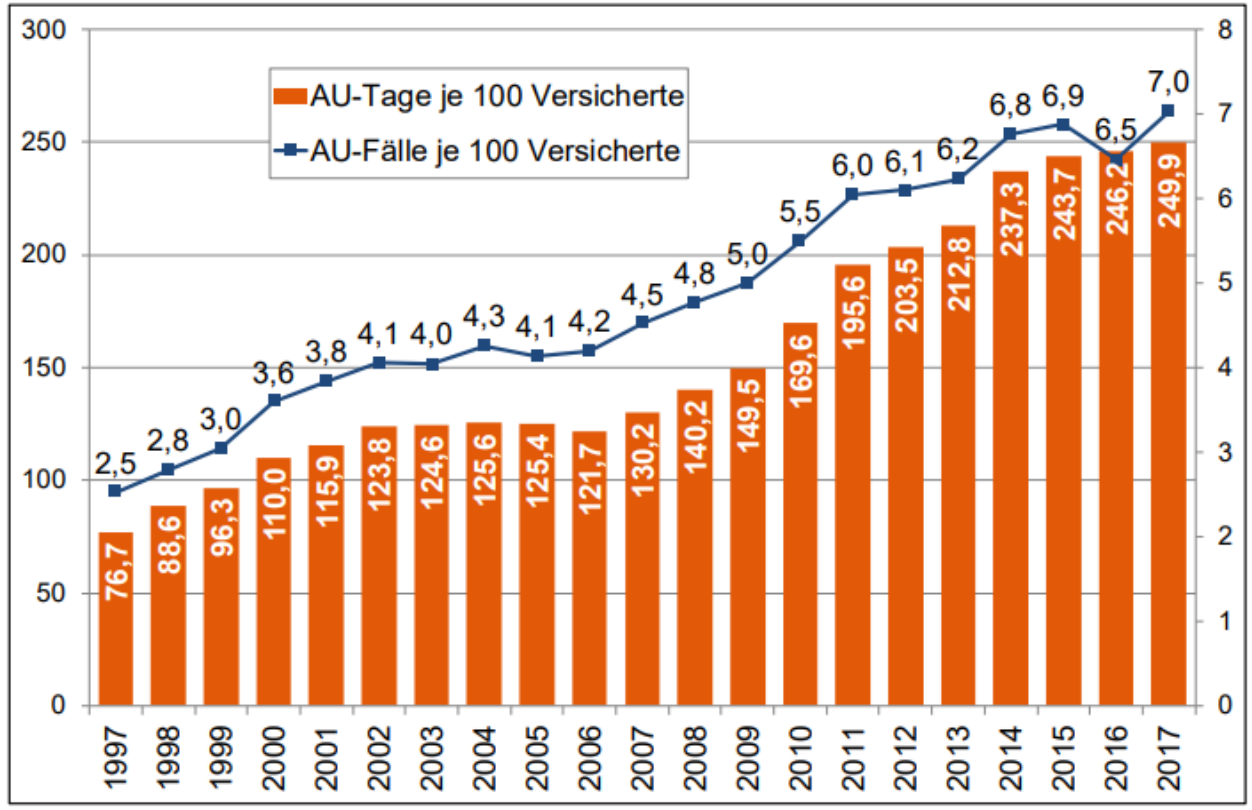
Aktuelle Entwicklungen bei psychischen Erkrankungen

Nach epidemiologischen Studien gehören psychische Erkrankungen zu den häufigsten und auch kostenintensivsten Erkrankungen.

Insbesondere psychische Erkrankungen verursachen seit den letzten 15 Jahren immer mehr Fehltage.

Der Anstieg der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen ist eine der auffälligsten Entwicklungen in Bezug auf die Krankenstandskennziffern in den letzten Jahren.

(DAK-Gesundheitsreport 2018)



Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 1997–2017

Stress und psychische Erkrankungen

DAK Gesundheitsreport (2018):

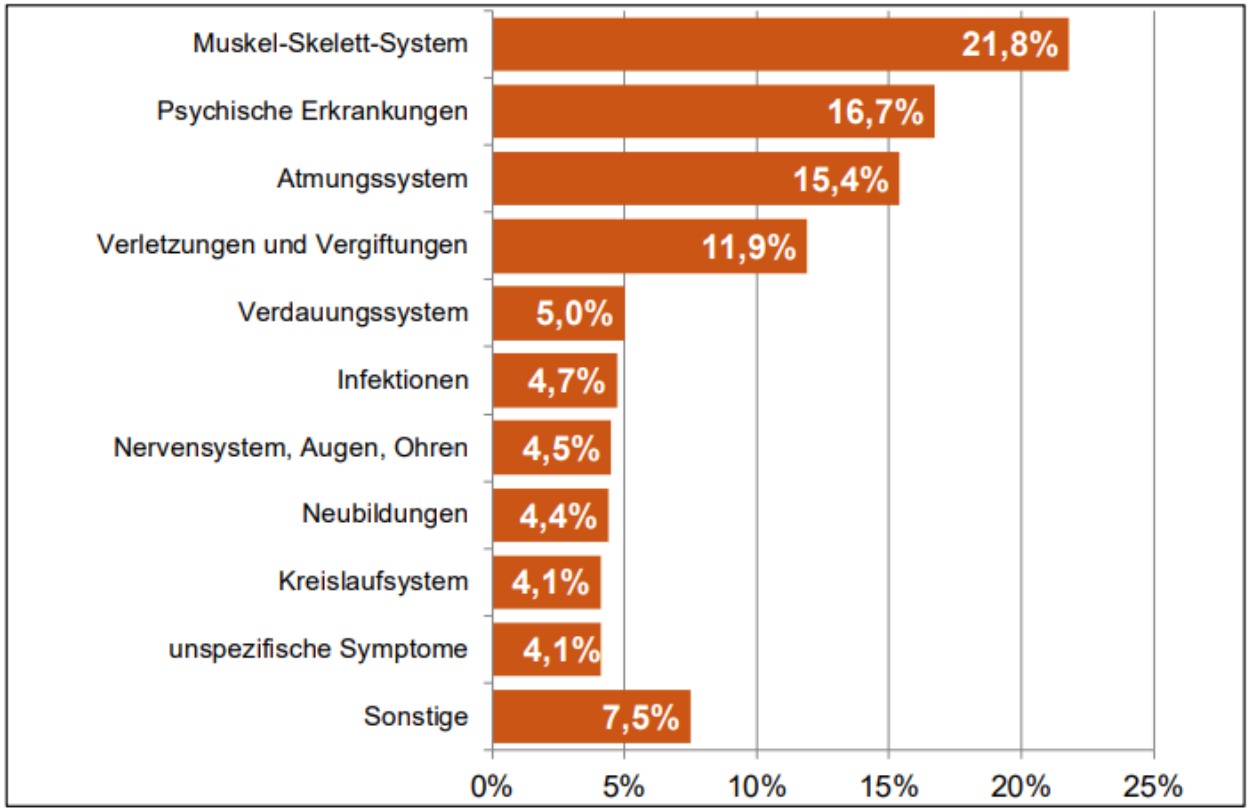
*„**Psychische Erkrankungen** lagen mit einem Anteil von rund **16,7 Prozent** hinsichtlich ihrer Bedeutung für den Krankenstand wieder an **zweiter Stelle**.*

*Im Vergleich zum Vorjahr gab es hier einen **leichten Anstieg** der Anzahl der **Arbeitsunfähigkeitstage**.*

*Bei der **Fallhäufigkeit** ist ebenfalls ein **Anstieg** zu verzeichnen.“*

(DAK-Gesundheitsreport 2018)

Die 10 wichtigsten Krankheitsarten nach AU-Tagen:



Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 2017

Stress ist Krankmacher Nr. 1

70 bis 90 Prozent der Patienten werden heute

aufgrund **stressbezogener Gesundheitsstörungen** behandelt.

Psycho-Somatik = dauerhafte seelische Belastungen drücken sich in körperlichen Beschwerden aus!

„Rückenschmerzen sind auch deshalb im Arbeitsunfähigkeitsgeschehen von großer Bedeutung, weil sie ein unverändert häufiges Symptom im Rahmen der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung sind. Grund ist weniger ‚harte' körperliche Arbeit als ***mehr psychosozialer arbeitsbedingter Stress****."*

(Prof. Dr. Frank Petzke, Leiter der Schmerzmedizin, Universitätsmedizin Göttingen)

Entspannung ist über-lebens-notwendig!

- Jeder Mensch hat die **natürliche Fähigkeit,** zu einem Zustand tiefer körperlicher, seelischer und geistiger **Ruhe** (**Tiefenentspannung)** zu kommen.
- Regelmäßig diesen Zustand zu erreichen, ist **essentiell** für körperliche Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit.
- Wenn man sich **täglich** in einer Tiefenentspannung **regeneriert,** können Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Kopfweh, Allergien, Verdauungsprobleme, Nervosität, Müdigkeit und vieles mehr **vermieden** werden.

Wirkung von Entspannung

Entspannung

1) fördert das körperliche sowie geistig-seelische **Wohlbefinden**

und

2) läßt uns anstehende Belastungen **besser ausgleichen.**

Ministerium
für Glück
und Wohlbefinden

Zwei Haupt-Wege aus dem Stress

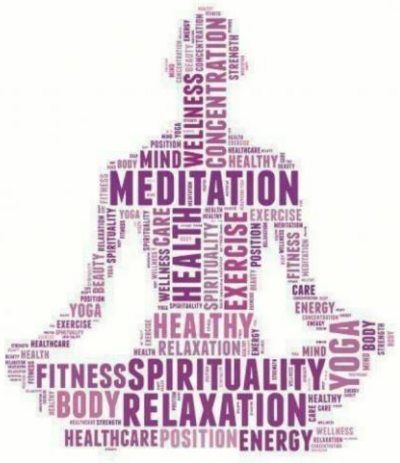
1) Vorbeugender Weg:

Sich nicht erregen oder überlasten!

2) Heilender Weg (*nach* Erregung und Anspannung):

Schnell wieder ent-spannen!

Entspannungs-Möglichkeiten



1) Langfristig:

Training der Entspannungs-Fähigkeit

Autogenes Training, Achtsamkeits-Training, Meditation

2) Mittelfristig:

Anwendung von Techniken des Stress-Managements

Zeit-Management, Pausenregime, Arbeitsgestaltung

3) Kurzfristig:

***Erste Hilfe* zur sofortigen Entspannung und Bewältigung von Stress**

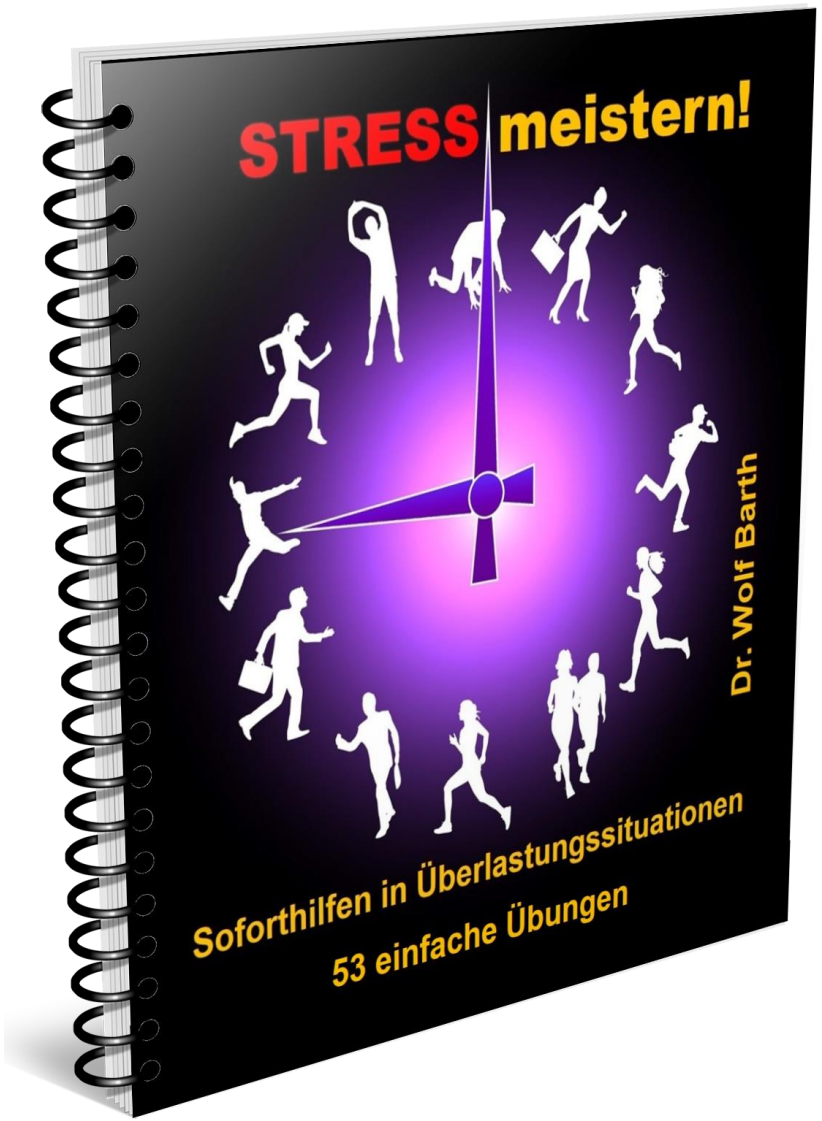
Sofort-Entspannung

Erste Hilfe zur Stress-Bewältigung

Über 50 einfache Möglichkeiten zur schnellen Lösung von Stress.

- 90-Sekunden-Entspannung
- Distanz-Übungen
- Körperliche Übungen
- Isometrische Übungen
- Atem-Übungen
- Energie-Übungen
- Massieren
- Akupressur
- Emotionale Übungen
- Augen-Übungen
- Gehirn-Übungen
- Musik hören
- Mentale Übungen
- Nichts tun

Bestelle HIER Dein GRATIS-eBook:



Dr. Wolf Barth

https://gesund-leben.life-coaching-club.com