



Sei dein Held – im Umgang mit Stress





Gelassenheit und Balance

Das Leben ist kein Zuckerschlecken.

Schon gar nicht in der Ausbildung. Da kommt eine ganze Menge an Lust und Frust zusammen und manchmal geht gar nichts mehr.

Damit es nicht so weit kommt, ist es wichtig zu lernen, gelassen zu bleiben und die Herausforderungen anzugehen.

Steck den Kopf nicht in den Sand, sondern in diese Broschüre und du lernst, wie du auch in turbulenten Zeiten ein gutes Gleichgewicht zwischen all den Erwartungen halten kannst.

Stress oder Stress

Unterschiede zwischen positivem Stress und negativem Stress



Ist das schon Stress oder bin ich nur genervt?

Sich dann und wann zu ärgern oder Angst vor einer Prüfung oder einer Präsentation zu haben, ist unangenehm, aber normal.

Von positivem Stress spricht man, wenn du eine Aufgabe zwar unter Anspannung, aber freudig und mit Erfolg erledigst. Positiver Stress kann zum Beispiel dann auftreten, wenn du bei der Arbeit vollen Einsatz zeigst und du, so wie dein Arbeitsumfeld, vollkommen mit dem Ergebnis zufrieden bist. Dann schüttet dein Körper positive Stresshormone aus und spornt dich an, mehr davon zu erhalten.

Erfolgreiche Arbeiten, gute Noten und Einladungen von Freunden gehören zum positiven Stress.

Stress ist negativ, wenn du das Gefühl hast, dass du nichts mehr auf die Reihe kriegst und dich die zu erledigenden Aufgaben belasten. Leidest du dauerhaft unter negativem Stress, ist es so, als würde dein Körper im überhitzten Modus laufen und sich nicht mehr abkühlen. Dieser Stress führt dazu, dass du nicht mehr gut schlafen, lernen und arbeiten kannst. Folglich fühlst du dich genervt, wütend, müde oder einfach schlecht.

Situationen wie Konflikte, negative Rückmeldungen, Prüfungsstress oder Zoff Zuhause gehören zum negativen Stress.

Häufig ist es schwierig, zu Beginn zwischen positivem und negativem Stress zu unterscheiden. So kann eine sehr interessante und stressige Aufgabe am Anfang bei dir positiven Stress verursachen. Mit der Zeit kann dein Körper die zu hohen Stressbelastungen nicht mehr ertragen. Weil dir die Aufgabe Freude bereitet, kannst du den Stress erst sehr spät als negativen Stress einordnen. Die Warnsignale deines Körpers (innere Unruhe, Konzentrationsprobleme, Erschöpfung, Schlafprobleme, Verspannungen, Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen) kannst du nicht einordnen.

Deshalb: Beobachte dich und deine Gewohnheiten unbedingt!
Nimm deine Stresssymptome ernst und mach etwas dagegen!

Sei dein Stressdetektiv



Damit du mit Stress umgehen kannst, musst du wissen, was dich stresst.

Um das herauszufinden kannst du dir folgende Fragen stellen:

Hier ein Beispiel, wie du Stress erleben könntest:

Meine Berufsbildnerin hat mir eine negative Rückmeldung gegeben, obwohl ich mich sehr angestrengt habe. Das ist für mich belastend (negativ). Ich fühle mich schlecht und unsicher. Ich habe Bauchschmerzen und denke ständig daran, dass ich sie morgen wiedersehen muss. In der Schule läuft es auch grad nicht so gut....

Was ist es, was mich stresst?

Welche Art von Stress erlebe ich (positiven oder negativen Stress)?

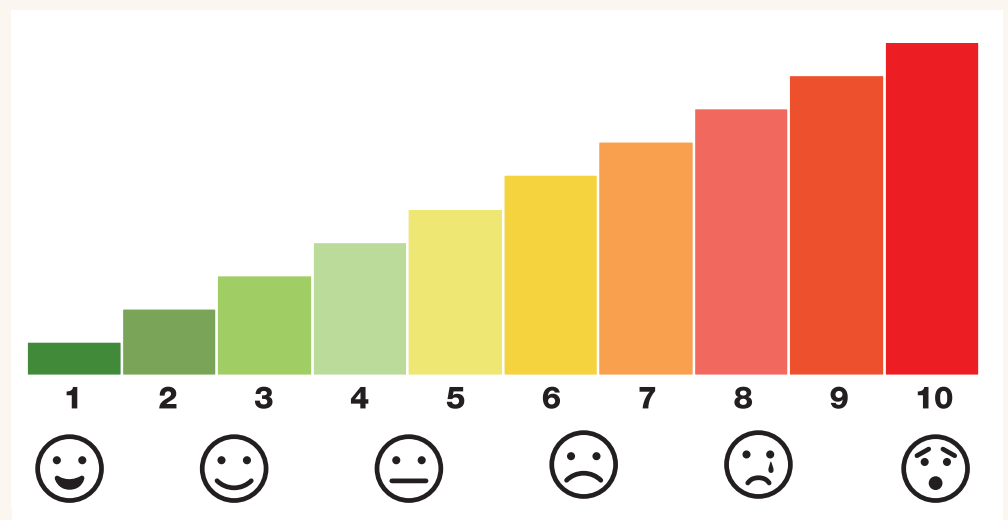
Wie fühlt sich der Stress an?

Woran merke ich, dass ich gestresst bin?

Schaffe dir eine Übersicht und plane deinen Stressabbau.

Mit Hilfe dieser Tabelle und der aufgeführten Übung kannst du lernen, was dich stresst und wie du deinen Stress reduzieren kannst:

Meine generelle Stressskala (1 - 10)



Was stresst mich?

Wie stark stresst mich das?

Warum stresst mich das?

Mein Wunsch: Wenn die...?

Wenn ich diesen Stress nicht mehr hätte, was wäre dann?

Was tue ich JETZT ganz konkret dagegen?

Sechs Schritte zur Verringerung von Stress

1

Move on

Körperliche Aktivität hilft dir enorm, deine Stresshormone abzubauen. Ob Tanzen, Laufen, Skaten, Schwimmen, Biken, Volleyball, Fussball spielen oder Klettern – Bewege dich! Am besten mehrmals die Woche. Mit der Bewegung geht der Stress und die gute Laune kommt.

2

Du bist gut

Egal wie du dich fühlst – werde dir bewusst, dass du gut bist. Schreib dir auf:

Das finden meine Freunde / Familie / ArbeitskollegenInnen gut an mir:

Das kann ich gut?

Das tut mir richtig gut:

Das hilft mir, wenn es mir nicht gut geht:

Darauf bin ich stolz:

Lies dir immer wieder durch, was du dir aufgeschrieben hast.



3

Iss dich glücklich

Zu viel Fastfood und Süssgetränke machen dich und deine Gedanken träge. Wasser ist eine Energiequelle – trinke ausreichend davon und versuche dich ausgewogen zu ernähren. Ab und zu eine Pizza, Pommes oder ein Eis ist aber ganz ok.

4

Schritt für Schritt

Häufig sind es mehrere kleinere und grössere Herausforderungen gleichzeitig, die du in deinem Leben meistern musst. Wenn du zu Vieles gleichzeitig erledigen möchtest, entsteht dabei Stress. Frage dich, welche Aufgabe wirklich dringend und wichtig ist und was noch warten kann? Lass auch mal etwas stehen und versuche nicht, alles gleichzeitig zu machen.

5

Sprich dich frei

Trau dich zu sagen, wenn es dir zu viel wird und du nicht alles schaffst. Weiss dein Umfeld wie es dir geht, verstehen die anderen dein Verhalten und können dich unterstützen. Wenn mal keiner da ist, schreibe deine Gedanken auf – auch das ist eine Form deinen Stress abzubauen.

6

Zähle Schafe

Genügend und guter Schlaf ist wichtig, damit du dich erholst und bei Stress gut reagieren kannst.

Vor dem Zubettgehen:

- Lüfte dein Zimmer gut durch.
- Mach jeden Abend denselben Ablauf wie: Zähneputzen, Umziehen, Sachen parat legen etc.
- Lies in einem Buch, statt auf dem Handy herum zu scrollen.
- Geh regelmässig zur selben Zeit ins Bett.
- Leg dich hin und denke an etwas Schönes wie z.B. Ferien, hör Musik, ein Hörbuch oder zähle Schafe.





Weitere Tipps und Tricks

Sei dein Held im Umgang mit Stress - das ist keine einfache Aufgabe. Mit guten Informationen geht es etwas einfacher:

Links

Gesundheitsmanagement: www.be.ch/bgm

Konflikte: Wenn es am Arbeitsplatz knirscht...

Feel – ok: www.feel-ok.ch

Wie geht es dir? www.wie-gehts-dir.ch

Finanzdirektion
Personalamt
Betriebliches Gesundheitsmanagement, BGM

Münstergasse 45
3011 Bern

www.be.ch/bgm