

Stress?

Das muss nicht sein!
Tipps zum Auf- und Durchatmen.



Körper unter Strom

Warum Sie Stress nicht auf die leichte Schulter nehmen sollten

Es geht auch anders
Ideen für einen entspannteren Alltag

O3 Lassen Sie es raus! Stressventil Sport

Nicht nur Genies beherrschen das Chaos
So sagen Sie täglicher E-Mail-Flut den Kampf an

Zu viel oder zu wenig?

Was Sie über Burnout und Boreout wissen sollten

Früh übt sich ...
Hilfreiche Tipps gegen Schulstress

Entspannte Sicht auf den Bildschirm Übungen für beanspruchte Augen

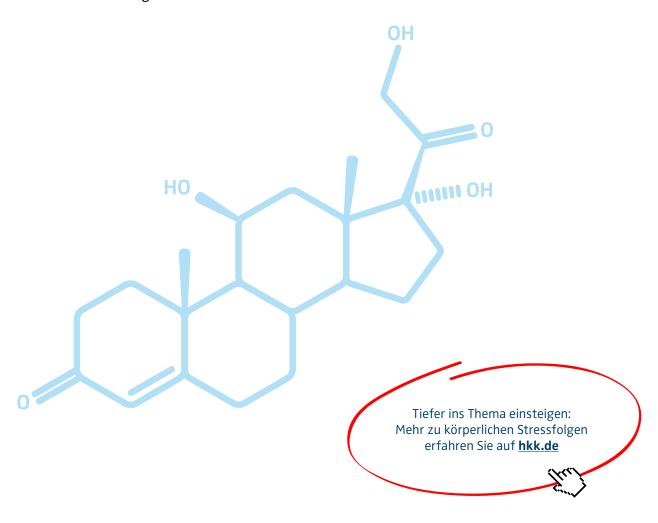
Warum Sie Stress nicht auf die leichte Schulter nehmen sollten

Körper unter Strom

Ob Kollegenstreit, eine brenzlige Verkehrssituation oder morgendliches Multitasking im Familienalltag: Erleben wir eine stressige Situation, reagiert unser Körper sofort. Er schüttet Stresshormone aus – etwa Adrenalin und Cortisol. Wir atmen schneller. Blutdruck und Herzfrequenz steigen. Unsere Muskulatur spannt sich und wird verstärkt mit Energie versorgt. Unnötige Systeme wie die Verdauung arbeiten langsamer. Kurz: Der Organismus gerät in Alarmbereitschaft.

Aus entwicklungsgeschichtlicher Sicht ist das durchaus sinnvoll. Denn diese Reaktionen halfen unseren Vorfahren in der Steinzeit zum Beispiel dabei, einen Angriff abzuwehren oder zu fliehen. War die Gefahr gemeistert, folgten Erschöpfung und Entspannung. Der Hormonspiegel normalisierte sich. Die Energiereserven des Körpers wurden wieder aufgefüllt.

Dieses System funktioniert heute nicht mehr. Säbelzahnkatzen oder Höhlenbären gehören der Vergangenheit an. Lebensbedrohende Situationen erleben wir nur noch selten. Dafür haben Stressauslöser wie die eingangs genannten die Nase vorn. Hinzu kommen Ärger in der Familie oder im Büro, ständig eingehende Nachrichten per E-Mail, WhatsApp und Co., hohe Erwartungen an das eigene Ich und mehr – die Liste ist lang.





Flucht oder Kampf sind jedoch längst keine Lösungen mehr. Häufig fehlt dieser Tage der so wichtige Ausgleich. Viele Menschen gönnen sich nur wenig Zeit für Bewegung und Entspannung. Aber genau das birgt Gefahren. Denn langanhaltender oder sogar dauerhafter Stress hat ernste Folgen für unseren Körper und unsere Gesundheit. Auftreten können unter anderem:

- Herz-Kreislauf-Probleme
- Diabetes
- erhöhte Erkältungsanfälligkeit
- Verdauungsbeschwerden
- Rückenschmerzen

Präfix, "gut") lautet der Fachausdruck. Ob wir eine Situation als Eustress oder Disstress (negativer Stress) einordnen, hängt von unseren persönlichen Erfahrungen, Fähigkeiten und Einstellungen ab. Erleben wir etwas als herausfordernd, wissen aber, dass wir das Zeug haben, eine Lösung zu finden, bedeutet das Eustress. Er motiviert uns. Wir sind aufmerksamer und leistungsfähiger. Die zweite gute Nachricht: Es ist möglich, negativen in positiven Stress zu verwandeln.

> Mehr zu positivem Stress auf <u>hkk.de</u>

Ideen für einen entspannteren Alltag

Es geht auch anders

Natürlich haben Sie nicht immer alle Fäden in der Hand und können Stress und Hektik aus dem Weg gehen. Doch zumindest selbst gemachte Leiden müssen nicht sein. Hier ein paar Anregungen für Ihren erfolgreichen Kehraus vor der eigenen Haustür:

Morgens

- ✓ Stellen Sie sich den Wecker 15 bis 20 Minuten früher.
- ✓ Genießen Sie (gemeinsam) ein vollwertiges und ausgewogenes Frühstück.
- ✓ Planen Sie ein paar **Dehn-, Streck- und Kraftübungen** ein.
- ✓ Nehmen Sie sich Zeit für Entspannungsübungen oder eine kurze Meditation.
- ✓ Verbannen Sie Smartphone und Tablet vom Frühstückstisch.

Mittags

- ✓ Machen Sie unbedingt eine Mittagspause.
- ✓ Setzen Sie auf eine leichte Mahlzeit ohne Smartphone und Tablet.
- ✓ Gönnen Sie sich und Ihrem Gehirn ein kleines **Nickerchen.**
- ✓ Nutzen Sie die Auszeit für einen Gang an die frische Luft.

Tipp: mit den <u>hkk eCoaches fitbase</u> zu mehr Entspannung!



Abends

- ✓ Technik abschalten: Nach Feierabend sind berufliche **E-Mails und Anrufe tabu.**
- ✓ Schaffen Sie sich eine **Gegenwelt zum Ausgleich:** Freunde, Familie, Musik, Kulturveranstaltungen, ein ehrenamtliches Engagement oder Sport.
- ✓ Nutzen Sie Techniken wie Meditation, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung.
- ✓ Gehen Ihnen **To-dos** oder Fragen und Ideen durch den Kopf, schreiben Sie diese für den nächsten Tag auf.
- ✓ Greifen Sie zu einem **Buch**, das bringt Sie auf andere Gedanken.

Übrigens: Diese Vorschläge lassen sich nicht nur auf den Arbeitsalltag im Büro anwenden. Auch Mamas und Papas, die ihrem Partner oder ihrer Partnerin zu Hause den Rücken freihalten, können sich hier einiges abschauen.

Gut zu wissen



Ausstieg aus dem Stress-Essen

Sie greifen, wenn es hektisch wird, gern zu Süßem oder Fettigem – und sind damit nicht allein: Rund 40 Prozent von uns sind hierzulande Stress-Esser. Doch dagegen lässt sich etwas tun!

Was tun gegen Stress-Essen? Mehr auf hkk.de



Stressventil Sport

Lassen Sie es raus!

Nach einem stressigen Tag rauf aufs Sofa, Fernseher an und dazu Schokolade oder Chips? Klingt verlockend. Doch Laufschuhe oder Badeanzug sind die bessere Wahl. Studien belegen, dass Sport bei der Stressbewältigung hilft. So setzt Bewegung mit Endorphinen, Serotonin und Dopamin zum Beispiel so genannte Glückshormone frei. Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol werden hingegen abgebaut. Auch die Blutund Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert sich.

Außerdem sorgt Sport für Ablenkung und hinterlässt das gute Gefühl, etwas für sich und den eigenen Körper getan zu haben. Aber Achtung! Gemeint ist hier moderater Ausdauersport. Wird das Sporttreiben selbst zum Stressfaktor, bleiben viele positive Effekte auf der Strecke.

Geeignete Sportarten

Laufen

- Radfahren
- Nordic Walking
- · Yoga, Tai-Chi, Qigong
- Schwimmen
- Tanzen

Gut zu wissen



Sport statt Schlaftabletten?

Das könnte eine Möglichkeit sein. Wer regelmäßig Sport treibt, steigert erwiesenermaßen seine Schlafqualität. Wichtig sind dabei der Zeitpunkt, die Intensität und die Art des Trainings. Wer etwa in den Abendstunden ein aufregendes Fußballmatch absolviert, den halten Hormone eher wach, als dass in absehbarer Zeit erholsamer Schlaf folgt. Auf hkk.de erfahren Sie, worauf Sie achten sollten, um durch Sport besser ein- und durchzuschlafen.

> Sporttreiben erleichtert das Einschlafen. Mehr dazu auf hkk.de



Gut zu wissen !



Wahre Entspannungskünstler

Sportarten, die Körper und Seele kräftigen. Mehr dazu auf

Sprechen wir von Sport, denken wir selten an fernöstliche Möglichkeiten. Yoga, Tai-Chi oder Qigong gelten bei uns eher als Entspannungstechniken. Das sind sie auch – und zwar sehr gute! Doch hinter allen dreien verbirgt sich richtiger Sport, der auch den Körper gezielt trainiert. Im Mittelpunkt steht jeweils die Einheit von Körper, Seele und Geist.



So sagen Sie täglicher E-Mail-Flut den Kampf an

Nicht nur Genies beherrschen das Chaos

Alarm im elektronischen Postfach? Keine Sorge, mit diesen Tipps und Tricks bringen Sie schnell Ordnung ins Durcheinander und mehr Ruhe in den Büroalltag – für sich selbst und andere:

- Schalten Sie Eingangsbenachrichtigungen aus.
- Öffnen Sie Ihr Mailprogramm nur, wenn Sie E-Mails bearbeiten möchten, und planen Sie täglich je nach Bedarf ein oder mehrere Zeitfenster dafür ein.
- Checken Sie die Betreffzeilen Ihrer E-Mails und löschen Sie alles offensichtlich Unwichtige.
- Können Sie sofort antworten? Dann tun Sie das. Braucht die Bearbeitung länger, planen Sie dies in Ihren Arbeitsalltag ein und informieren Sie den Absender gegebenenfalls kurz, wann mit Antwort und Ergebnis zu rechnen ist.
- Richten Sie sich ein sinnvolles Ordnerverzeichnis für die Ablage Ihrer E-Mails ein.
- Speichern Sie Datei-Anhänge direkt auf dem PC und löschen Sie die dazugehörige E-Mail, wenn diese keine weiteren Informationen enthält.

- Gehen Sie sparsam mit der Nutzung von Feldern wie "cc", "bcc" und "Allen antworten" um.
- Wählen Sie aussagekräftige Betreffzeilen, behandeln Sie nur ein Thema in Ihrer E-Mail und fassen Sie sich kurz.
- Wenn es dringend oder kompliziert wird: Greifen Sie besser zum Telefon oder laden Sie zu einer kurzen Besprechung ein. Das klärt manches und spart Zeit.

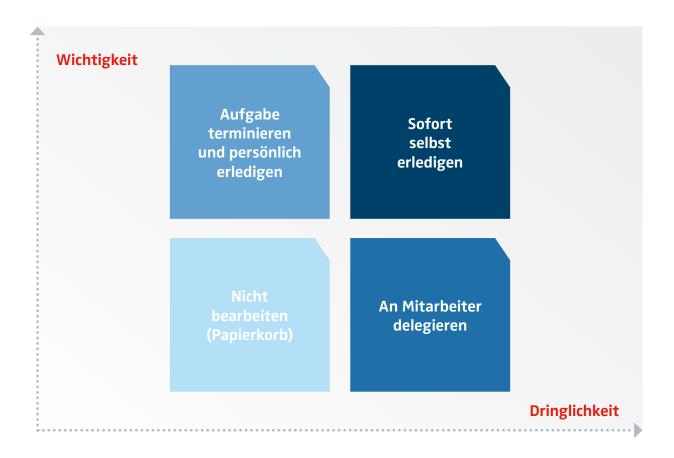


Stress Entspannter Alltag Stressventil Sport E-Mail-Flut Burnout/Boreout Schulstress Augentraining Impressum

Kennen Sie das Eisenhower-Prinzip?

Ob der frühere amerikanische Präsident gleichen Nachnamens es nun tatsächlich erfunden hat, lässt sich nicht zweifelsfrei klären. Fest steht aber, dass dieses Ordnungsprinzip Ihnen dabei helfen kann, Prioritäten zu setzen. Überlegen Sie, ob eine Aufgabe

- ... dringend und wichtig ist. Falls ja, erledigen Sie diese sofort selbst.
- ... dringend und nicht wichtig ist. Ist das der Fall, delegieren Sie diese an Mitarbeiter.
- ... nicht dringend, aber wichtig ist. Solche Dinge legen Sie auf Termin und erledigen Sie selbst.
- ... nicht dringend und nicht wichtig ist. Diese Aufgaben gehören direkt in den Papierkorb.



Natürlich lässt sich dieses System nicht immer anwenden. Aber damit lässt sich gut trainieren, die Punkte auf der eigenen To-do-Liste in wichtig und unwichtig zu unterteilen.

Tiefer ins Thema einsteigen:
Das Eisenhower-Prinzip und weitere
wertvolle Tipps zur Selbstorganisation
finden Sie auch auf hkk.de

Zu viel oder zu wenig?

Burnout oder Boreout sind keine medizinischen Diagnosen. Sicher ist aber, dass wir uns mit beidem nicht wohl in unserer Haut fühlen und dass beides Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann. Schauen Sie deshalb genau hin und achten Sie auf folgende Warnzeichen:

Burnout

Dahinter steckt eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher **Überlastung.** Die Folgen: Apathie, psychosomatische Erkrankungen, Depressionen, erhöhte Aggressivität und Suchtgefährdung.

Tipp: Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? Auf hkk.de finden Sie zahlreiche Präventionsangebote.



Einige mögliche Warnzeichen:

- Sie fühlen sich dauerhaft erschöpft und müde.
- Sie gönnen sich kaum noch Zeit für Familie, Freunde und Hobbys.
- Sie checken E-Mails und Mailbox auch nach Feierabend und im Urlaub.
- Sie haben das Gefühl, viel zu leisten, aber zu wenig zurückzubekommen.
- Sie können freie Zeit nicht genießen und nicht abschalten.
- Sie lachen wenig und können sich nur selten freuen.
- Sie können sich schlecht konzentrieren, Entscheidungen zu treffen fällt Ihnen schwer.
- Sie spüren innere Leere und Verzweiflung.

Stress Entspannter Alltag Stressventil Sport E-Mail-Flut **Burnout/Boreout** Schulstress Augentraining Impressum

Gut zu wissen



Holen Sie sich Expertenrat

Wenn Sie mehr zu Burnout und Boreout erfahren
möchten oder prüfen
wollen, wie es um Ihre
Gesundheit steht, nutzen Sie die <u>Medizinische</u>
Beratungshotline hkk
med sowie den <u>Gesundheits-Check-up</u> bei Ihrem
Hausarzt.



Boreout

Gemeint ist ein Zustand deutlicher und anhaltender **Unterforde- rung** im Beruf, gepaart mit Langeweile und Desinteresse. Boreout
gilt als Pendant zum Burnout und kann zu den gleichen Folgeerscheinungen führen.

Einige mögliche Warnzeichen:

- Sie erledigen im Büro Privates, surfen im Web, ziehen Pausen in die Länge.
- Sie fühlen sich unterfordert, langweilen sich.
- Ihre Aufgaben und Tätigkeiten erscheinen Ihnen sinnlos.
- Sie arbeiten bewusst langsamer als nötig.
- Gegenüber Ihren Vorgesetzten und Kollegen tun Sie so, als hätten Sie genug Arbeit auf dem Schreibtisch.
- Nach Feierabend fühlen Sie sich ausgelaugt, obwohl Sie im Büro keine Zeitnot hatten.
- Sie werden häufiger krank als früher.
- Sie denken über einen Jobwechsel nach, trauen sich diesen Schritt aber nicht zu.





Gut zu wissen



Resilienz? Lässt sich trainieren!

Hinter diesem Fachbegriff steckt psychische Widerstandskraft. Wer resilient ist, besitzt die Fähigkeit, schwierige Situationen oder Schicksalsschläge zu meistern, ohne dauerhaft Schaden zu nehmen und daran zu zerbrechen. Wichtig ist: Resilienz lässt sich erlernen – in jedem Alter. Auf hkk.de finden Sie mehr zum Thema. Erfahren Sie, welche Rolle das Gehirn als "Resilienz-Organ" spielt, wie Sie die Resilienz Ihrer Kinder stärken können und woran Wissenschaftler am Deutschen Resilienz Zentrum arbeiten, um stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen.



... wer gegen zu viel Druck und Anspannung im Alltag gewappnet sein will. Studien zeigen, dass bereits Schüler im Grundschulalter Stress empfinden. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Ein voller Stundenplan und viele Hausaufgaben, Ärger mit Lehrern oder Mitschülern, hohe Erwartungen der Eltern und mehr spielen eine Rolle. Doch es gibt Lösungswege.

1) Gut geschlafen

Gerade bei Kindern ist Schlafmangel eine der häufigsten Ursachen für Konzentrationsschwierigkeiten. Sorgen Sie also für ausreichend Schlaf und einen entspannten Start in den Tag. Die Faustformel: lieber rechtzeitig ins Bett und eine halbe Stunde früher raus aus den Federn als schon gehetzt im Klassenraum ankommen.

2) Raum und Zeit zum Lernen

Gestalten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Arbeitsplatz an einem Ort in Haus oder Wohnung, der ausreichend Ruhe bietet. Legen Sie zudem einen Zeitrahmen fest, der den Hausaufgaben vorbehalten bleibt.

3) Stopp! Rote Karte für Erfolgsdruck

Klar, es ist schwer. Doch wenn Sie es vermeiden können, Erfolgsdruck, den Sie selbst im Beruf erleben, oder Ihre eigenen Erwartungshaltungen in Sachen Schulkarriere an Ihre Kinder weiterzugeben, haben Sie viel erreicht.

4) Schlechte Note? Kein Drama!

Nehmen Sie die Fünf in Mathe gelassen. Sicher, Sie freuen sich über gute Noten Ihres Nachwuchses und machen sich Sorgen, wenn diese schlechter werden. Aber die Beispiele vieler bekannter Persönlichkeiten zeigen: Noten, in manchen Fällen sogar eine "Ehrenrunde" oder gar ein fehlender Schulabschluss sind nicht alles im Leben.

5) Ängste bitte ernst nehmen

Ob Prüfungsangst oder die Angst vor der möglichen Reaktion eines Lehrers – Kinder haben öfter Ängste, die aus Sicht Erwachsener unbegründet erscheinen. Doch diese einfach abzutun, kann schaden. Stattdessen ist Einfühlungsvermögen gefragt. Machen Sie Ihrem Kind Mut und stärken Sie sein Selbstvertrauen.

6) Träumen und Toben

Ausgleich ist wichtig. Verplanen Sie die Nachmittage Ihrer Kinder daher nicht vollständig mit zusätzlicher Förderung. Vielleicht hat Ihr Kind Freude daran, ein Instrument zu spielen oder zum Volleyballtraining zu gehen? Unterstützen Sie solche Interessen gern. Achten Sie aber auch auf freie Zeit – zum Beispiel für spontane Verabredungen mit Freunden.

Mehr zum Thema <u>Kinder gegen Schulstress wappnen</u> und <u>stressfreier lernen</u> finden Sie auf hkk.de

Entspannte Sicht auf den Bildschirm

Direkter Blick in eine Leuchtquelle, wenig Lidschlagfrequenz und Bewegung, Überforderung im Nahsichtbereich: Augen von Menschen, die am Computer arbeiten, haben es schwer. Mit den folgenden Übungen gönnen Sie Ihren Augen und Ihrem Sehsinn wertvolle Pausen.

Ein Hoch auf die Fernsicht

Halten Sie alle 30 Minuten am Bildschirm inne und richten Sie Ihren Blick bewusst in die Ferne. Alles, was 50 Meter und weiter weg ist, dürfen Sie gern betrachten. Schon mal geschaut, was im Büro im Gebäude gegenüber oder unten auf der Straße gerade passiert? Außerdem sollten Sie regelmäßig auf Zeiten ohne Bildschirmarbeit achten.



Liegende Acht



20-mal

Augenrollen erwünscht

Nein, gemeint ist natürlich nicht die Reaktion auf die tolle Idee des Kollegen zwei Bürotüren weiter. Stellen Sie sich an der Wand gegenüber einfach eine horizontale Acht vor und fahren Sie deren Rundungen einige Male mit den Augen nach. So sorgen Sie für eine gute Verteilung des Tränenfilms auf Ihren Augäpfeln und damit für ausreichend Befeuchtung.

Ab ins Dunkle

Die Mini-Auszeit: Setzen oder legen Sie sich hin und decken Sie Ihre Augen mit den Handflächen zu. Schließen Sie zusätzlich die Augenlider und gönnen Sie Ihren Augen einige Sekunden ganz ohne einen visuellen Reiz. Gern können Sie auch warme, angefeuchtete Tücher zum Abdecken Ihrer Augen verwenden.





Blinzeln gegen müde Augen

Ihre Augenmuskeln trainieren Sie durch regelmäßiges Blinzeln. Das sorgt außerdem für eine Befeuchtung der Augen, da es die Netzhaut mit Tränenflüssigkeit in Berührung bringt. Wiederholen Sie diese Übung nach Bedarf – so ermüden Ihre Augen weniger schnell.

Stress Entspannter Alltag Stressventil Sport E-Mail-Flut Burnout/Boreout Schulstress Augentraining Impressum

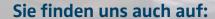


Folgende Whitepaper könnten Sie auch interessieren:

- > Fitness für den Rücken
- > Gesund durch den Winter
- > Ihr Baby kommt
- Gesund und lecker unterwegs
- **>** Allergien

MEHR AUF hkk.de







facebook.de/krankenkasse.hkk



xing.com/companies/hkkkrankenkasse

Herausgeber: hkk Krankenkasse Martinistraße 26 28195 Bremen Persönliche Beratung in den hkk-Geschäftsstellen Alle Infos unter hkk.de/geschaeftsstellen Telefonische Beratung unter 0421 - 36550 und 0800 - 2555 444 Stand: Oktober 2019