



Gelassen bleiben?

**Unsere Tipps zum Umgang
mit Stress**

KKH

Kaufmännische Krankenkasse

Ausgeglicherener durch den Alltag. So funktioniert es.

Nachrichten im Sekundentakt, immer neue Aufgaben im Job und gesellschaftliche Veränderungen, die Angst machen: Viele Menschen fühlen sich überfordert von der Menge an Reizen und Anforderungen, die privat und beruflich jeden Tag auf sie einströmen.

Über **50%** der Berufstätigen

fühlen sich gestresst und unter ständigem Zeitdruck – mit Symptomen wie Nervosität, Magen-Darm-Beschwerden und Schlafstörungen bis hin zu Sucht oder Depression.

Hinzu kommt das Gefühl, fremdbestimmt zu sein und stets die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen. Beides verursacht Abwehr und innere Anspannung: Stress.

Kleine Maßnahmen, große Wirkung

Geben Sie krank machendem Dauerstress keine Chance. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag optimistisch, selbstbestimmt und entspannt zu gestalten.

Unmöglich, denken Sie? Keineswegs. Bereits mit einfachen Maßnahmen können Sie viel erreichen. Und das Beste ist: Sie können heute damit anfangen!



Stress – Überlebensprogramm aus der Urzeit

Kennen Sie das: In einer heiklen Situation wird Ihnen heiß, Ihr Herz pocht, der Mund ist trocken, Sie atmen schnell und stehen unter Strom?

So äußert sich die wichtigste körperliche Reaktion seit Menschengedenken: die Stress-Reaktion.



In entscheidenden Momenten mobilisiert unser Körper sämtliche Reserven und reagiert damit auf Bedrohungen. Wir sind innerhalb kürzester Zeit hoch konzentriert, sehr reaktionsschnell und extrem leistungsfähig, kurz: kampf- und fluchtbereit.

Früher hat diese Reaktion Menschen das Leben gerettet. Heute geraten wir nicht mehr alltäglich in lebensbedrohliche Situationen. Die Stress-Reaktion als menschliches Überlebensprogramm aber bleibt.

Egal ob Vorstellungsgespräch, Stau oder Achterbahnfahren: Das Gehirn schaltet auf Ausnahmemodus um. Adrenalin durchströmt den Körper. Auch wenn es nicht um Kampf oder Flucht geht, helfen uns der plötzliche Energieschub und die gesteigerte Konzentration dabei, Herausforderungen zu meistern.

Vitalisierend oder frustrierend – die Dauer entscheidet

Während Stress kurzfristig die Vitalität, Muskelkraft und Aufmerksamkeit erhöht, können durch Dauerstress die gegenteiligen Effekte entstehen. Wer über Monate oder Jahre unter Stress steht, leidet oft unter Müdigkeit, Erschöpfung, Verspannungen und Rückenschmerzen. Das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes oder Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“) steigt. Auch auf die Psyche kann sich Dauerstress negativ auswirken – oft sind Hilflosigkeit, Angststörungen und Depressionen die Folge.

Anzeichen für ungesunden Dauerstress:

- Fehlendes Abschalten an Wochenenden oder im Urlaub
- Berg unerledigter Aufgaben
- Häufige oder ständige Konflikte
- Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf
- Reizbarkeit, Nervosität, Hektik, Angst
- Schlaf-, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Erhöhter Blutdruck (über 140/90)
- Ruhepuls von über 80/min

Guter Stress

Erleben wir eine Situation als kontrollierbar, indem wir sie gestalten oder akzeptieren, wirkt Stress vitalisierend.



Eustress: Ich schaffe das!

Schlechter Stress

Fühlen wir uns hingegen kontrolliert und ausgeliefert, bedeutet dies für uns Einengung, Rückzug oder Hilflosigkeit.



Distress: Schaffe ich das?

Stressmanagement: Gestaltung entdecken

Ob wir Stress empfinden oder nicht, hängt oft gar nicht ursächlich mit den Dingen zusammen, die wir tun oder die uns umgeben, sondern damit, **wie wir diese bewerten**.

Ob Beruf, Familie, Freizeit oder Freunde: Was dem einen „auf die Nerven“ geht, stellt für die andere kein Problem dar. Gedanken, Erwartungen und Einstellungen prägen die Art und Weise, wie wir unsere Welt erleben.

- **Machen Sie sich bewusst, was Sie stresst** und in welchen Situationen dies auftritt.
- **Ändern Sie, was Sie ändern können**, auch Kleinigkeiten, wie zu viele Termine an einem Tag.
- **Passen Sie sich an**, wenn Sie bestimmte Belastungssituationen nicht ändern können. Sorgen Sie für einen Ausgleich, einen schönen Moment danach.
- **Analysieren Sie Ihre Erwartungen und Ansprüche**, vermeiden Sie Überforderung und Frustration.
- **Sprechen Sie sich positiv zu**. Aus „Das schaffe ich nicht“ wird „Ich bin gut vorbereitet, das wird klappen!“.



Schon gewusst?

Laut Studien bewältigen wir 80 % der dringlichen Aufgaben in nur 20 % der zur Verfügung stehenden Zeit. In den verbleibenden 80 % der Zeit erreichen wir hingegen nur noch 20 % der Arbeitsergebnisse.

Lebenslust als Anti-Stress-Programm

Analysieren Sie Ihre Belastungssituationen in Beruf und Freizeit. Verändern Sie, was veränderbar ist, und lernen Sie zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist. Und am wichtigsten: Sorgen Sie für ausreichend Zeit im Alltag, die Sie selbst gestalten können.

Nutzen Sie die Zeit für Dinge, die Ihnen Freude machen und guttun, um Ihre eigene Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu erhalten.

Doch nicht alle Strategien sind für jeden geeignet. Meistens ist es sinnvoll, solche Freizeitaktivitäten zu wählen, die einen Gegenpol zur beruflichen Tätigkeit bilden.

Beruflich ...	Nach Feierabend oder am Wochenende ...
... arbeiten sie viel allein.	... verabreden Sie zum gemeinsamen Essen, treffen Freundinnen und Freunde oder unternehmen Ausflüge mit der Familie.
... sind Sie immer für andere da.	... machen Sie mal etwas ganz für sich allein wie lesen, wandern oder Musik hören.
... sitzen Sie viel am Schreibtisch.	... gehen Sie laufen, schwimmen oder zu Ihrem Lieblingssport.
... arbeiten Sie körperlich hart.	... entspannen Sie beim Yoga, in der Sauna oder einfach bei einer Tasse Tee.
... fahren Sie viel Auto.	... gehen Sie zu Fuß oder schwingen sich aufs Fahrrad.

Bewegung als Stress-Stopper

Regelmäßige Bewegung im Alltag tut gut – nicht nur unserem Körper, sondern nachweislich auch unserer Seele.

Bewegung

- baut Stresshormone ab,
- erhöht die Stresstoleranz,
- fördert das Selbstvertrauen,
- macht gute Laune und
- bringt positive Abwechslung in den Alltag.

Es muss kein umfangreiches Fitnessprogramm sein. Bauen Sie einfach Bewegung in Ihren Alltag ein, indem Sie zu zum Beispiel zu Fuß zum Einkaufen gehen. Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder steigen Sie eine Station vorher aus Bus oder Bahn aus und laufen Sie den Rest. Die positiven Effekte dieser kleinen Bewegungseinheiten werden Sie schnell spüren.

Unsere digitalen Präventionspartner

Mit der **7Mind-App** bieten wir Ihnen vier verschiedene Kurse zur Entspannung und für gesunden Schlaf an. Registrieren Sie sich für einen Kurs und nutzen Sie die App **12 Monate lang kostenfrei**.



Die **Aumio-App** ist ein Angebot für unsere jüngsten Versicherten. Spielerisch lernen Kinder, starke Emotionen, Ängste und Stress zu verarbeiten. Mit Achtsamkeitsübungen, Traumklängen und Einschlafgeschichten kommen sie besser zur Ruhe.

Tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes!

Mit den kostenfreien Kursen unserer Präventionspartner können Sie aus digitalen Angeboten zu den Bereichen Bewegung, Entspannung, Stressmanagement, Resilienz und Ernährung wählen. Mehr Infos unter: kkh.de/onlinecoaches





Entspannung von A wie Autogenes Training bis Y wie Yoga



Entspannungstechniken können Sie ganz einfach in Kursen erlernen. Wir helfen Ihnen gern dabei, ein geprüftes Kursangebot unter qualifizierter Leitung zu finden. Ausführliche Informationen zu Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung und mehr finden Sie unter: khh.de/stress

Trainingsprogramm zur Stressbewältigung

Mit autogenem Training und Hatha Yoga können Sie die Auswirkungen von Stress auf den Körper bewusst verringern. Doch was, wenn die immer gleichen Konflikte, Aufgaben oder Umgebungsreize an der Psyche nagen? Auch dazu finden Sie ausführliche Informationen, Tipps und Empfehlungen in unserem Blog KKH-Leben unter: khh.de/blog/mental-health/stressbewaeltigung



KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

kkh.de/kontaktformular

