

## Stressbewältigung

Learning Nugget #3

## Einstiegsfragen



Beantworte diese Fragen für Dich und notiere die Antworten bevor Du mit der Präsentation weitermachst:

- Wie fühlst Du Dich am Ende eines typischen Arbeitstages? Gibt es bestimmte Momente, die besonders stressig sind?
- Wie bewältigst Du typischerweise stressige Situationen im beruflichen Umfeld? Gibt es bestimmte Strategien, die für Dich besonders gut funktionieren?
- Welche Anzeichen von Stress bemerkst du an Dir selbst? Achte auf körperliche, emotionale oder mentale Signale!
- Wie gehst Du mit Zeitdruck um? Bist du in der Lage effektiv zu arbeiten, oder führt Zeitmangel zu zusätzlichem Stress?
- Welche Rolle spielt die Arbeit in Deinem Leben? Inwiefern beeinflusst sie Deine persönliche Balance und Dein Wohlbefinden?

## WICHTIG!

Bitte merken!



Manchmal kann die Arbeit zu viel werden.  
Das ist okay!

Du musst das nicht alles alleine schaffen!

Es ist aber wichtig, Deiner Chefin oder Deinem Chef zu sagen, wenn Du zu viel zu tun hast.  
Sie/Er kann Dir helfen.

Zusammen könnt ihr eine Lösung finden, damit es Dir besser geht!

## Atemtechniken und Sofortentspannung

Probiere folgende Übung einfach  
aus

- In stressigen Momenten kann eine einfache Atemübung wahre Wunder wirken. Setze Dich dazu kurz hin, schließe die Augen und konzentriere Dich auf tiefe Atemzüge.
- Dieser Moment der Konzentration auf Dich selbst kann deine Stressreaktion sofort mildern.
- Atemübungen sind wichtig, weil sie Dir helfen, Stress schnell loszuwerden. Wenn wir gestresst sind, atmen wir oft flach und schnell. Durch bewusstes und tiefes Atmen können wir unseren Körper beruhigen und uns entspannen. Das macht uns gelassener und reduziert den Stress!



## Pausen als Schlüssel zum Krafttanken

Achte auf eine qualitätsvolle Pause

- Pausen sind keine Luxusausgaben, sondern eine Notwendigkeit. Lerne, kurze Pausen bewusst zu nutzen, um Deine Energie aufzuladen.
- Ein Spaziergang, ein paar Dehnübungen oder einfach nur ein paar Minuten der Ruhe können einen großen Unterschied machen!



## Kommunikation für ein Unterstützungsumfeld

Nutze die Gelegenheit mit anderen zu sprechen!

- Klare Kommunikation am Arbeitsplatz ist entscheidend!
- Teile Deine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse mit Kolleg\*innen und Vorgesetzten. Ein offenes und vertrauensvolles Umfeld fördert nicht nur die Teamarbeit sondern auch den individuellen Umgang mit Stress.



## Zeitmanagement für mehr Effizienz

Zeit ist kostbar –  
Teile sie gut ein!

- Ein strukturiertes Zeitmanagement ist der Schlüssel zu einem produktiven Tag. Setze Prioritäten und plane realistisch.
- Durch die effektive Nutzung Deiner Zeit kannst du nicht nur Aufgaben besser bewältigen, sondern auch Stress minimieren.



# Gesunde Lebensgewohnheiten

für langfristige Belastbarkeit

- Nicht nur kurzfristige Lösungen sind wichtig!
- Achte auf eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf!
- Diese Grundlagen stärken nicht nur die physische, sondern auch die mentale Belastbarkeit über die Zeit!



## Merke Dir:

### Du kannst etwas verändern!

- Stressbewältigung ist ein fortlaufender Prozess, der individuelle Anpassungen erfordert.
- Nutze dieses Learning Nugget als Leitfaden, um schrittweise Veränderungen in Deinen Alltag zu integrieren.
- Jeder kleine Schritt zählt auf dem Weg zu einem stressfreierem Berufsleben!



## Quiz: Frage 1

Welche Technik kann sofortige Entspannung bieten?

Kaffee trinken

Tiefes Ein- und Ausatmen

Schnell laufen



## Quiz: Frage 2

Was ist der Schlüssel zum  
Krafttanken?

Mehr Aufgaben annehmen

Effektives Multitasking

Pausen für kurze Atemübungen nutzen



## Quiz: Frage 3

Warum ist offene  
Kommunikation wichtig?

Um Klatsch und Tratsch zu fördern

Um ein unterstützendes Umfeld zu schaffen

Um mehr Zeit zu verschwenden



## Quiz: Frage 4

Wie kann Zeitmanagement den Stress reduzieren?

Durch das Ignorieren von Deadlines

Durch längere Arbeitszeiten

Durch effiziente Planung und Priorisierung



## Quiz:

### Frage 5

Welche gesunde Lebensgewohnheit unterstützt langfristige Belastbarkeit?

Schlafmangel

Fast Food essen

Ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung



Achte gut auf Deine Gesundheit !  
Bis zum nächsten Mal 😊

