

„Arbeiten in Balance – entspanntes Arbeiten“

Tag der guten Seelen, Dresden, 17.11.2017
Dipl. Psych. Annett Dreßler





Gesunde Karriere Dresden

Herzlich willkommen!



Was haben Sie heute früh auf dem Weg hierher schon erlebt?



Etwas positives / nettes / angenehmes.... ?



Oder einen richtigen Aufreger am frühen Morgen?



Übersicht

Theorie Stress

- Entstehung
- Verlauf
- Signale
- Auswirkungen

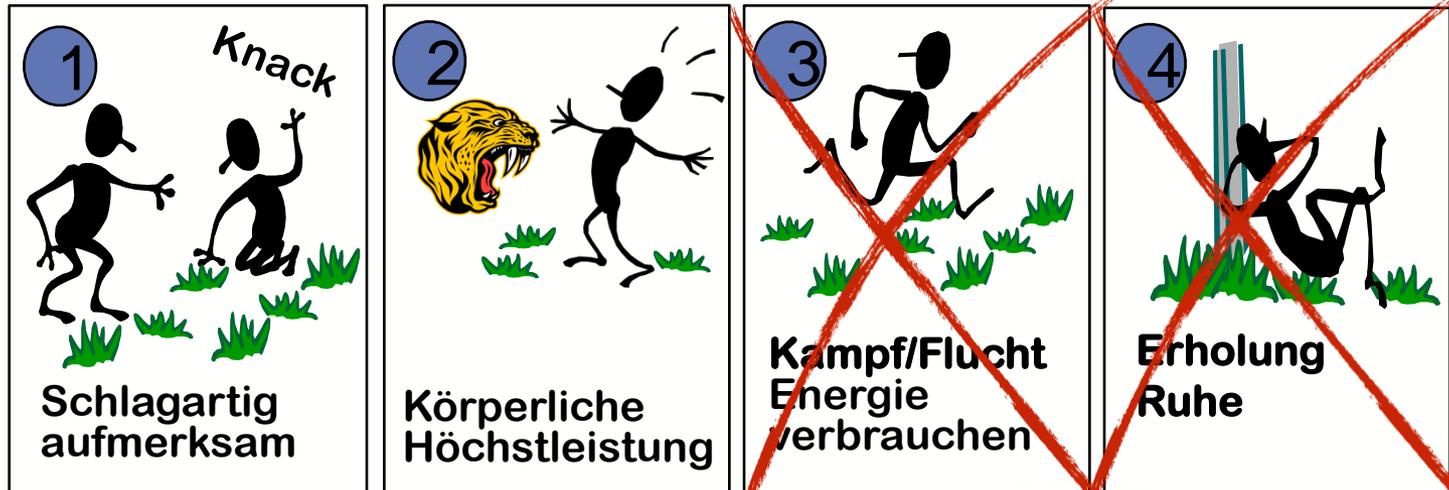
Tipps & Tricks

- Situativ
- Kurzfristig
- Langfristig
- Allgemein

QuartA Strategie



Stress - Entstehung





Stress - Verlauf



Anspannung

Gestörte Selbstregulation im Dauerstress

Gesunde Selbstregulation

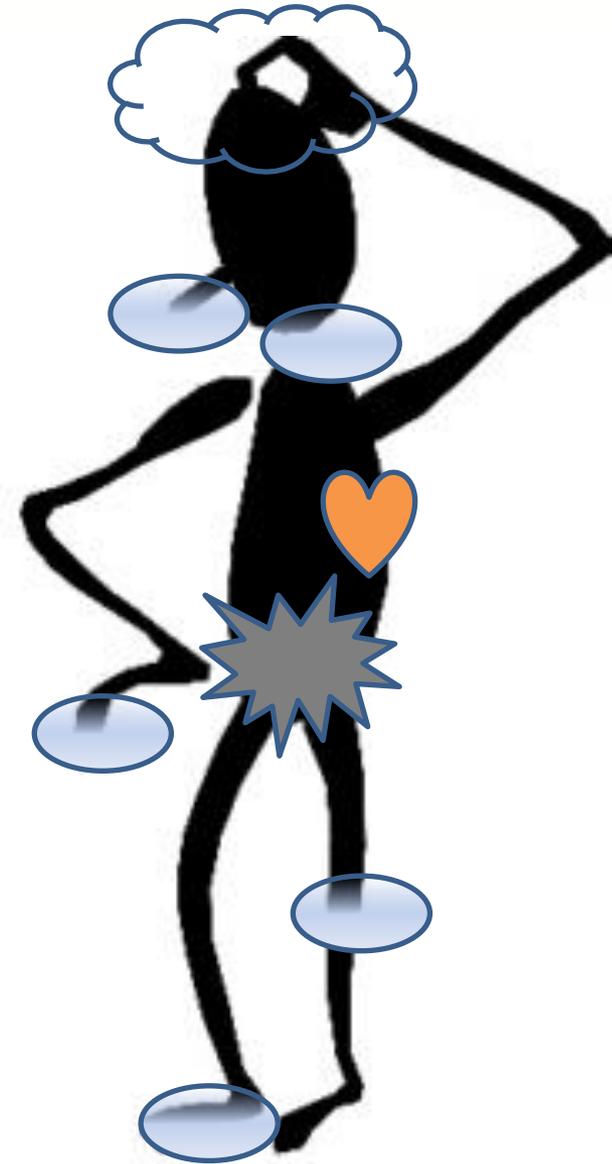


Erholung

Zeit

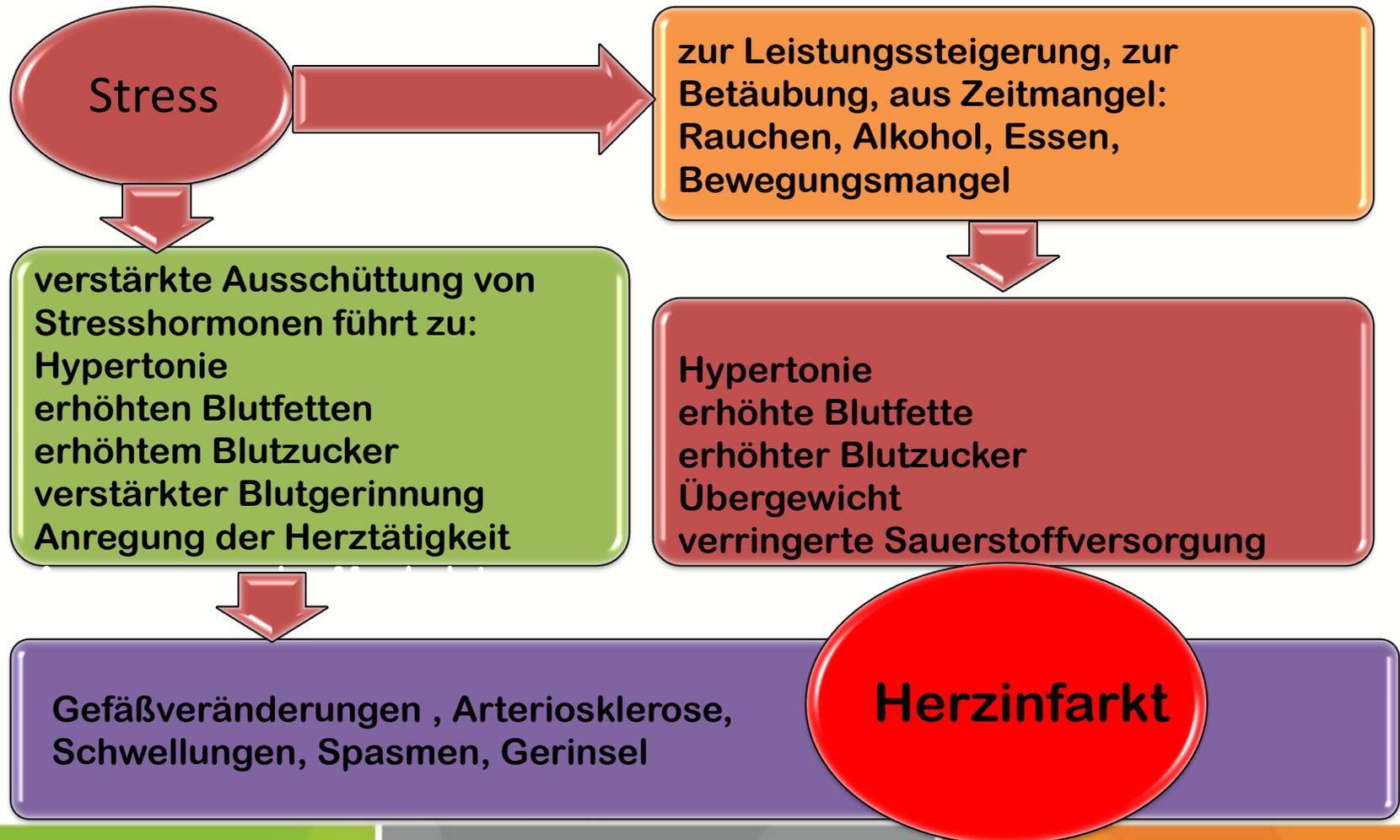


Stress – Signale





Stress - Auswirkungen





Tipps & Tricks – für einzelne Situationen

Am Schreibtisch





Bewegung

Lockerung von Schultern und Nacken

Nackenmassage

Kopffrollen

Schulterzucken

Schulterrollen

Schulterstrecken



Tipps & Tricks – kurzfristige Strategien

- spontane Abreaktion, bspw. Kurzentspannung / PMR
- Raum (=Situation) verlassen
- tief ausatmen („Spannung looooslassen“)
- gedankliche Entärgerungsstrategien:
 - „Das habe ich nicht nötig“
 - „In MEINEM Leben gibt’s Wichtigeres“
 - „Ich übe mich als Dalai Lama“
- feste Rituale zum Feierabend (=Arbeit im Büro lassen)
- NICHT über das Schlechte von heute, das potenziell Schlechte von morgen grübeln, sondern positiver Tagesrückblick (= was war besonders angenehm?)



Tipps & Tricks – langfristige Strategien

kognitiv / mental

psychisch / emotional

körperlich / physisch

Umwelt / Team



Problemlösetraining
Mentaltraining

Genusstraining

Sport & Bewegung
Entspannungstechnik

Zusammenhalt stärken
gemeinsame Aktivitäten



Kleine Schule des Genießens

Gönne Dir Genuss! („Erlaubnis“)

Nimm Dir Zeit zum Genießen! („Entschleunigung“)

Genieße bewusst! („Achtsamkeit“)

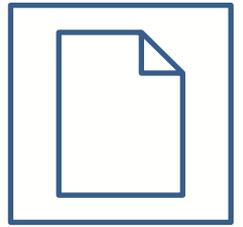
Schule Deine Sinne für Genuss! („Wahrnehmung“)

Genieße auf Deine Art!

Genieße lieber wenig, aber richtig!

Genieße die kleinen Dinge des Alltags!

Planen schafft Vorfreude!



Planen angenehmer Erlebnisse

Gibt es Aktivitäten oder „Passivitäten“, die Sie zwar gern, aber nur selten oder nie erleben?

Gibt es Dinge, die Ihnen früher Spaß gemacht haben oder die Sie schon immer mal machen wollten?

„Gönne Dich Dir selbst!“



Tipps & Tricks – allgemeine Empfehlungen

Ressourcenstärkung





Tipps & Tricks – allgemeine Empfehlungen

Gesunder Schlaf



- „Tagesabschlussarbeit“
- Liste positiver Erlebnisse
- bereits vor dem Zubettgehen entspannen, runterkommen
- tabu sind TV, Laptop, Tablet, Smartphone etc.

(blaues Licht behindert einschlafen)

- Notizblock & Stift für Grübeleien
- notfalls wieder aufstehen
- mehrfaches kurzes Erwachen normal
- Rituale entwickeln



Tipps & Tricks – allgemeine Empfehlungen

Sport und Bewegung

- Ausgleich zum Büro
- am besten Ausdauersport
- raus in die Natur
- Garten, Wandern, Radfahren...
- Mitstreiter suchen





Tipps & Tricks – allgemeine Empfehlungen

Überlegter Urlaub



- Planung insbesondere für den Jahresurlaub sinnvoll
- gemeinsames Verständnis
- Kompromisse finden
- vorher Alternativen für Vor-Ort-Aktivitäten überlegen
- keine zu hohen Erwartungen

letzter Arbeitstag – Pause – Urlaub - Pause – erster Arbeitstag



Tipps & Tricks – allgemeine Empfehlungen

Soziales Netz

- Familie, Freunde, Bekannte...
- gemeinsame Interessen
- nicht nur Kollegenkreis
- regelmäßige Kontaktpflege
- nicht nur in guten Zeiten





Gesunde Karriere Dresden

Quart A Strategie



Quart A Strategie

- 1) Kann ich etwas tun?
2) Ist es mir das wert?

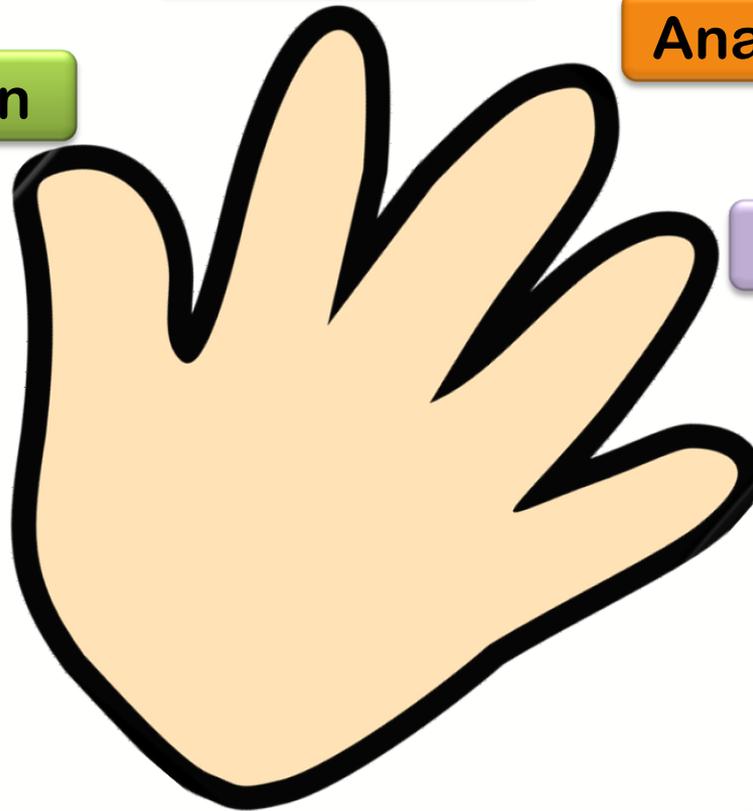
Abkühlen

Annehmen

Analysieren

Agieren

Ablenken





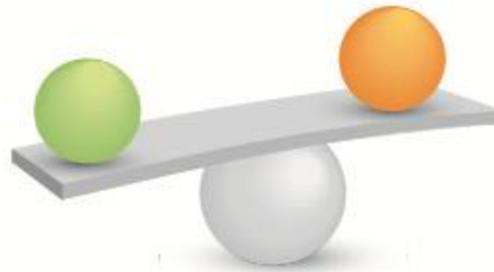
Wenn mal gar nichts
mehr geht...





**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Fragen?



Gesunde **Karriere** Dresden

Gesundheitsorientierte Berufs-, Karriere- & Personalberatung

Dipl. Psych. Annett Dreßler

Gebauerstraße 16

01189 Dresden

Telefon: 0351 - 20 88 544

E-Mail: info@gesunde-karriere-dresden.de

Web: www.gesunde-karriere-dresden.de