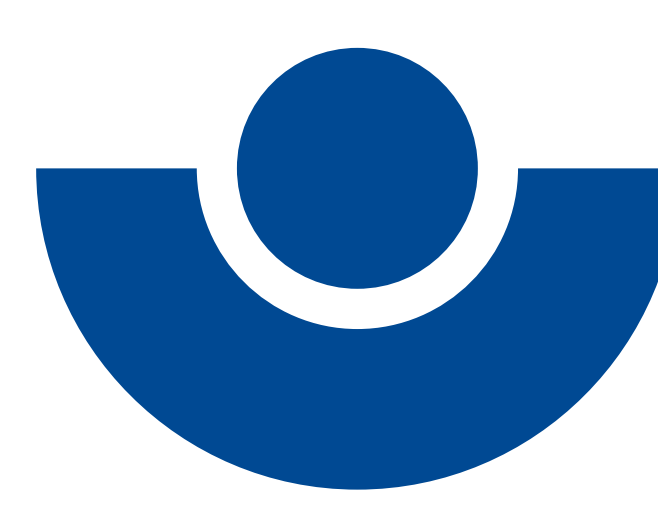




BG ETEM
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse

Stressige Zeiten meistern

1. Stress-Signale wahrnehmen: Erschöpfung, häufige Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Schlafprobleme...
2. Stress-Auslöser reduzieren:
 - Probleme, zum Beispiel im Arbeitsumfeld, ansprechen und Verbesserungen anregen
 - Neue Fertigkeiten erwerben, um souveräner mit bestimmten Situationen umgehen zu können
 - Zeitmanagement, Prioritäten setzen
3. Prüfen, ob der Stress hausgemacht ist: durch überhöhte Ansprüche, unrealistische Erwartungen, Schwarz-Weiß-Denken...
4. Stressreaktionen mildern durch:
 - Entspannungstechniken
 - Erholung, Urlaub, bewusste Pausen
 - Zufriedenheitserlebnisse
5. Anti-Stress-Mittel
 - Soziale Unterstützung/Rückhalt durch Familie, Freunde, Kollegen
 - Arbeiten an der eigenen Person: Selbstvertrauen, Optimismus...
 - „Dampf ablassen“ durch regelmäßige körperliche Bewegung
6. Erste Hilfe bei Stress
 - Sich selbst „Stopp“ sagen und systematisch weitere Schritte planen
 - „Nein“ sagen bei zusätzlichen Aufgaben und gemeinsam nach konstruktiven Lösungen suchen
 - um Hilfe bitten
 - Verzicht auf „Entspannungsmittel“ wie Alkohol, Medikamente, Nikotin



www.bgetem.de

