

1. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

Dr. Susanne Mills

Stress – Gegenmaßnahmen: Erholung, Regeneration, Entspannung
Hilfe durch Selbstmanagement

Anhand von Folien werde ich zeigen:

- Was ist ein gesunder Stress (Eu-Stress) - Was ist ein ungesunder Stress (Di-Stress)
- Ursachen von Eu-Stress und Di-Stress
- Kurzfristige und langfristige Reaktionen auf Stress
- Was ist ein Stressor, was ist eine Stressreaktion
- Wohin kann ungesunder Stress führen!

Stressbewältigung

Stress kann man *a k t i v* bewältigen, man muß ihn nicht als gegeben hinnehmen. Man kann erlernen, wie man mit Stresssituationen umgeht.

1. Kognitive Bewältigung von Stress

- Stress beginnt im Kopf - man kann lernen, sich durch seine Gedanken zu entspannen, zu erholen.
- Wann habe ich Stress? - Wie fühle ich mich bei Stress? Wo sind meine „alltäglichen Belastungen“.
- Ich zeige anhand von Comics (Folien) wie jemand auf eine stressauslösende Situation gedanklich reagieren kann.
- Diese Comics führen dann zu einer weiteren Folie über „stressverschärfende Gedanken“.
- Folge: Was ich denke, beeinflusst mein Fühlen und damit ob ich mich belastet bzw. gestresst fühle.

2. Entspannungstechniken

- Ich gehe kurz auf verschiedene Entspannungsmöglichkeiten ein.
- Ich erwähne Autogenes Training, Biofeedback, Imagination und gehe dann auf die Entspannungstechnik der „Progressive Muskelreaktion (PMR)“ nach Edmund Jacobson näher ein.

3. Genusstraining

Genusstraining bedeutet bewusste Planung von Erholungs- und Regenerationszeiten im alltäglichen Ablauf. Menschen neigen dazu, in Stresssituationen, in Zeiten starker Belastungen, Freizeitaktivitäten und Erholungsphasen einzustellen. Diese sind aber enorm wichtig um Entspannung zu erhalten.

Bewußtmachen was fehlt mir? Was tue ich gerne? Ziel ist Planung und Durchführung von Erholungs- bzw. Entspannungsphasen, d.h. man kann erlernen, bewußt Dinge und Ereignisse wahrzunehmen und als genüßlich und entspannend zu erleben, das heißt zu lernen, das Leben bzw. Momente des Lebens wieder bewußter zu genießen.

Dr. Susanne Mills

geb. 1963, Psychologin, seit 1999 tätig für promente Kärnten, Projektorganisation und -betreuung von Forschungsaufträgen: „Seelische Gesundheit im Betrieb“, „Stress im Beruf – Hilfe durch Selbstmanagement“; Ausbildung in Qualitätsmanagement in der Gesundheitsförderung an der Universität Graz.