



Arbeitsheft in leicht verständlicher Sprache

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag



Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Was ist eigentlich Stress?

Es gibt viele Situationen, in denen Menschen sich gestresst fühlen. Manche erleben Stress, wenn sie im Stau stehen. Andere sind gestresst durch Zeitdruck bei der Arbeit oder wenn sie kritisiert werden. Wodurch Menschen gestresst sind, kann sehr unterschiedlich sein. In jedem Fall reagiert ihr Körper darauf mit einer Stress-Reaktion. Dies geschieht ganz automatisch.

In unangenehmen Situationen löst unser Gehirn die Stress-Reaktion aus. Stress-Hormone gelangen ins Blut. Unser Körper wird mit Energie versorgt. Dadurch werden wir aufmerksamer und können mehr leisten. Das kann uns dabei helfen, den Stress zu bewältigen.

Wenn es uns in kurzer Zeit gelingt, die stressige Situation zu bewältigen, fühlt sich dies für uns oft gut an. Wir sind glücklich, dass wir es geschafft haben. Dies ist **positiver Stress**. Er schadet unserer Gesundheit nicht. Von einer kurzen Stress-Reaktion kann der Körper sich gut erholen.

Wenn eine stressige Situation lange dauert und wir sie nicht bewältigen, hört auch die Stress-Reaktion nicht auf. Die Stress-Hormone und der Blutdruck bleiben hoch. Dies ist für den Körper sehr anstrengend. Wir erleben **negativen Stress**. Dieser Stress kann negative Folgen für die körperliche und die psychische Gesundheit haben.



Person erlebt negativen Stress.

**Wichtig ist:**

Stress wird von den Menschen ganz unterschiedlich erlebt.

Was den einen stresst, macht dem anderen nichts aus.

Die Menschen reagieren auch sehr unterschiedlich, wenn sie Stress haben.

Manche Menschen werden laut, andere sind gereizt oder sie ziehen sich zurück.

Wie ist es bei Ihnen? Was stresst Sie? Und wie reagieren Sie darauf?

Beobachten Sie sich selbst, um mehr über Ihr eigenes Stress-Erleben zu erfahren.

Die Übungen auf der nächsten Seite helfen Ihnen dabei.



Übung: Mein persönliches Stress-Erleben

In welchen Situationen fühlen Sie sich gestresst?

Dies können Situationen bei der Arbeit oder persönliche Situationen sein.

Beispiele, wann viele Menschen sich gestresst fühlen:

- Bei Konflikten mit Kollegen, in der Familie oder mit Freunden
- Durch Zeitdruck oder zu schwierige Aufgaben bei der Arbeit
- Wenn sie Sorgen oder Ängste haben
- Wenn sie zu wenig Freizeit und Ausgleich zur Arbeit haben

Woran spüren Sie, dass Sie gestresst sind?

Schreiben Sie auf, wie sich der Stress bei Ihnen bemerkbar macht.

Beispiele, wie sich Stress bei Menschen zeigen kann:

- Sie sind nervös, unruhig, schlafen schlecht.
- Sie haben Kopf- oder Magenschmerzen oder Verspannungen.
- Sie haben einen erhöhten Puls oder schwitzige Hände.
- Sie sind oft erschöpft und haben zu nichts Lust.



Wie reagieren Sie, wenn Sie sich gestresst fühlen?

Überlegen Sie, wie Sie sich in stressigen Situationen verhalten und welche Gedanken Sie dabei haben.

Beispiele, was Menschen unter Stress denken und wie sie reagieren:

- Sie denken: „Ich schaffe das alles nicht!“.
- Oder sie denken: „Immer muss ich alles allein machen! Keiner hilft mir.“.
- Sie verhalten sich gereizt, werden laut oder fangen an zu streiten.
- Sie ziehen sich zurück und möchten nur noch allein sein.

Für den Umgang mit stressigen Situationen gibt es verschiedene Möglichkeiten. Auf den nächsten Seiten finden Sie Tipps und Übungen, die Ihnen dabei helfen.



Person wehrt Blitz ab.

Umgang mit stressigen Situationen

Übung: Schlechte Gedanken durch gute ersetzen

In stressigen Situationen haben wir oft negative Gedanken.
Zum Beispiel denken wir:



Negative Gedanken machen den Stress noch stärker.
Versuchen Sie daher, negative Gedanken zu vermeiden.
Sprechen Sie sich in stressigen Situationen selber Mut zu.
Zum Beispiel können Sie sagen:



Am besten sprechen Sie die positiven Sätze laut aus.
Dies hat eine positive Wirkung auf Ihren Körper.
Ihr Körper schüttet weniger Stress-Hormone aus.
Dadurch können Sie auch in stressigen Situationen ruhig bleiben.

Wenden Sie diese Übung regelmäßig an. Ihre positiven Gedanken werden dadurch verstärkt. Dies hilft Ihnen dabei, den Stress zu bewältigen.

In welcher Situation haben Sie häufig negative Gedanken?
Schreiben Sie hier die Sätze auf, die Sie sich dann sagen möchten.

In stressigen Situationen können Sie sich sagen:

Achtsamkeitsübungen

Durch Achtsamkeit können Sie stressige Situationen besser bewältigen.
Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen dabei, sich zu entspannen.

Der amerikanische Professor Jon Kabat-Zinn hat viele Achtsamkeitsübungen entwickelt.
In diesem Arbeitsheft finden Sie zwei Achtsamkeitsübungen und eine Atemübung zum Ausprobieren.

Jede Übung hat einen QR-Code. Scannen Sie den QR-Code mit der Kamera Ihres Handys.
Sie hören dann die Anleitung der Übung und können die Übung gleich mitmachen.
Wenn Sie den Text zu einer Übung gern selber lesen möchten,
können Sie dies auch tun. Der Text steht in grüner Schrift unter der Übung.
Suchen Sie sich für die Achtsamkeitsübungen einen ruhigen Ort.
Schließen Sie die Augen, damit Sie nicht abgelenkt sind.

Übung: Entspannen mit der 4 mal 4 Atemtechnik

Diese Übung ist ganz einfach und sehr wirksam. Probieren Sie es aus!
Die Übung dauert nur wenige Minuten.



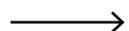
Person atmet aus.

Text zu der Übung: Entspannen mit der 4 mal 4 Atemtechnik

Suchen Sie sich, wenn Sie mit der Übung anfangen, am besten einen ruhigen Ort.
Wenn Sie geübter sind, kann es um Sie herum auch unruhig sein.
Das stört dann nicht unbedingt.

Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen oder senken Sie den Blick, damit
Sie nicht abgelenkt sind.

Bevor Sie mit der Übung beginnen, beobachten Sie einfach einmal Ihren Atem,
wie er kommt und geht.





1. Als ersten Schritt atmen Sie langsam durch die Nase für vier Sekunden ein.
Atmen Sie bis tief in den Bauch.
Als Hilfe können Sie eine Hand auf den Bauch legen.
2. Halten Sie dann den Atem an und zählen in Gedanken bis für vier Sekunden.
3. Atmen Sie dann langsam vier Sekunden durch den Mund aus.
Sie atmen ohne Druck, Sie müssen nichts herauspressen.
4. Halten Sie jetzt für vier Sekunden lang den Grund des Atems an.

In dieser Art und Weise atmen Sie ein paar Minuten oder solange, wie es Ihnen gut tut.

Wie fühlen Sie sich nach dieser Übung? Hat sich etwas verändert?

Sie können diese Übung mehrmals am Tag ausführen.

Überlegen Sie, wann Sie die Übung in Ihren Alltag gut einbauen können.

Übung: Der Atem als Anker

In dieser Übung geht es darum, dass Sie Ihren Atem beobachten.
Die Konzentration auf den Atem hilft Ihnen dabei, den Stress loszulassen.
Probieren Sie es aus!



Person sitzt entspannt.

Text zu der Übung: Der Atem als Anker

Der Atem ist immer bei Ihnen.

Sie können sich zu jeder Zeit und an jedem Ort auf ihn konzentrieren,
indem Sie ihn einfach wahrnehmen.

Zwischen zwei Aufgaben am Arbeitsplatz, beim Warten an der Kasse beim
Einkaufen:

Versuchen Sie so oft wie möglich daran zu denken, ihm für ein paar Minuten Ihre
Aufmerksamkeit zu schenken.

Sie nehmen den Atem einfach nur wahr, ohne dass Sie etwas damit tun müssen,
zum Beispiel ihn verändern.

Es geht nicht darum, etwas zu erreichen.

Es gibt kein Ziel.

Seien Sie ganz aufmerksam und neugierig, was geschieht, wenn Sie
Ihrem Atem die volle Aufmerksamkeit schenken.

Nehmen Sie wahr, was dann ganz von alleine geschieht, ohne ein Zutun.

Sie werden bemerken, dass etwas geschieht, nur durch Ihre Wahrnehmung.

Wir werden sehen.

Sie können damit beginnen, zu spüren, wie sich die Atemluft anfühlt.

Ist sie kühl oder warm?

Vielleicht können Sie den Atemstrom besonders gut in der Nase oder den Mund
spüren?

Oder Sie können besonders gut wahrnehmen, wie der Brustkorb oder der Bauch
sich hebt und senkt?





Seien Sie ganz neugierig, was sich in Ihrem Körper noch bewegt, wenn Sie atmen.
Gibt es da noch etwas?

Vielleicht können Sie wahrnehmen, dass der Atem von ganz alleine geschieht.

Sie müssen dafür nichts tun.

Sie atmen ja auch im Schlaf.

Der Körper sorgt dafür, dass Sie immer genug Sauerstoff zur Verfügung haben.

Und der Körper entspannt sich von ganz alleine, wenn wir ihn lassen.

Bestimmt passiert es Ihnen, dass Sie immer wieder mit der Aufmerksamkeit bei den Gedanken sind oder etwas im Außen Sie ablenkt.

Verurteilen Sie sich nicht dafür, lenken Sie die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung ganz liebevoll und sanft wieder zurück auf Ihren Atem. Denn wenn Sie es bemerken, ist dies ein ganz achtsamer Moment.

Wie fühlen Sie sich nach dieser Übung? Was haben Sie wahrgenommen?

Übung: Nehmen Sie sich selber wahr!

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen. Entdecken Sie diesen Zusammenhang!
Die Übung hilft Ihnen dabei.



Person sitzt entspannt.

Text zu der Übung: Nehmen Sie sich selber wahr!

Setzen Sie sich bequem hin, sodass Sie nichts halten müssen.
Ihre Füße berühren den Boden und wenn möglich, lehnen Sie sich an.
Ihre Arme und Hände ruhen locker auf den Oberschenkeln oder auf den Stuhllehnen.
Schließen Sie die Augen oder senken Sie nur den Blick, damit Sie nicht von außen abgelenkt werden.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, indem Sie zunächst Ihren Atem spüren, wie er den Bauch hebt und senkt.

Nehmen Sie jetzt ein paar tiefe Atemzüge und atmen Sie gerne durch den Mund und mit einem Seufzer aus, um oberflächliche Spannungen zu lösen.

Wie fühlt sich Ihr Körper an?

Entspannt oder angespannt?

Warm oder kalt?

Ist da eher ein Wohlbefinden oder Unwohlsein?

Ist Ihr Herzschlag ruhig oder eher schnell?

Was denken Sie gerade?

Welche Gedanken tauchten vor meiner Frage auf?

Waren diese eher negativ oder positiv?

Wie ist Ihre Stimmung?

Ist sie eher ruhig oder unruhig?





Können Sie ein oder mehrere Gefühle wahrnehmen?

Ist da vielleicht Aufregung, Freude oder Angst?

Oder ein Ärger oder „Genervt“-Sein? Fühlen Sie Frieden und Ruhe?

Oder so etwas wie Scham oder Ekel?

Ist da eine Traurigkeit oder eine Wahrnehmung von Widerstand?

Versuchen Sie, so gut wie es Ihnen möglich ist, zu fühlen, was im Moment in Ihnen geschieht.

Wenn Sie entdeckt haben, was Sie spüren, denken und fühlen, können Sie vielleicht einen Zusammenhang feststellen.

Um diesen Zusammenhang noch deutlicher zu machen, erinnern Sie sich jetzt an ein angenehmes Erlebnis aus der letzten Zeit.

Ein Erlebnis, wo Sie sich wohlgeföhlt haben.

Erinnern Sie sich an dieses Erlebnis möglichst lebendig: an Farben, Gerüche oder Geräusche, die damit verbunden waren.

Bleiben Sie eine Weile bei dieser Erinnerung und nehmen Sie diese wahr.

Was haben Sie gespürt, als Sie an das angenehme Erlebnis gedacht haben?

Welche Geföhle und körperliche Empfindungen haben Sie wahrgenommen?

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag: Das Wichtigste in Kürze

Negativer Stress bei der Arbeit kann der Gesundheit schaden.

Deshalb ist es wichtig, Stress gut zu bewältigen.

Sie können mit Ihrer Selbstfürsorge viel dazu beitragen.

Spüren Sie in sich hinein und finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.

In stressigen Situationen bei der Arbeit können Ihnen zum Beispiel Entspannungsübungen helfen.

Oder Sie machen eine kurze Bewegungspause an der frischen Luft.

Wenn Sie bei der Arbeit regelmäßig Stress empfinden, sprechen Sie mit ihrer Leitungskraft darüber.

Oder sprechen Sie mit einer anderen Person in Ihrem Betrieb.

Suchen Sie sich Unterstützung.

Sie können auch durch Aktivitäten in Ihrer Freizeit dazu beitragen, Stress zu bewältigen. Zum Beispiel können Sie an Sportkursen teilnehmen, wie Tai Chi oder Yoga. Vielleicht bietet auch Ihr Betrieb Kurse an?

Sie können Ihren Arbeitgeber oder Ihre Krankenkasse nach Angeboten fragen.



Person in Bewegung.

Wer hat dieses Handbuch gemacht?



Zentralinstitut für Arbeitsmedizin und Maritime Medizin (ZfAM)

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)/

Behörde für Justiz und Verbraucherschutz (BJV)

Leitung: Prof. Dr. med. Volker Harth, MPH

Seewartenstraße 10, Haus 1, 20459 Hamburg, Deutschland

www.uke.de/arbeitsmedizin

Den Text für dieses Arbeitsheft haben Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus dem ZfAM geschrieben:

Ann-Christin Kordsmeyer

Ilona Efimov

Julia Lengen

Stefanie Mache

Volker Harth

Den Text für das Arbeitsheft in leicht verständlicher Sprache in der Schwierigkeitsstufe B1 hat eine Mitarbeiterin vom Projektpartner ARINET geschrieben:

Marita Krempl

Die Übersetzung des Textes in leicht verständliche Sprache hat eine Mitarbeiterin vom Projektpartner ARINET geschrieben:

Marita Krempl.

Der Text in leicht verständlicher Sprache wurde von Beschäftigten und Experten und Expertinnen aus Inklusionsbetrieben geprüft.

Sabine Wuttke hat das Arbeitsheft gestaltet.

Die Bilder in diesem Arbeitsheft sind von Björn von Schlippe.

OSTERKUS[S] in Hamburg hat das Arbeitsheft gedruckt.

Erscheinungstermin: Juni 2022 (1. Auflage)

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages