

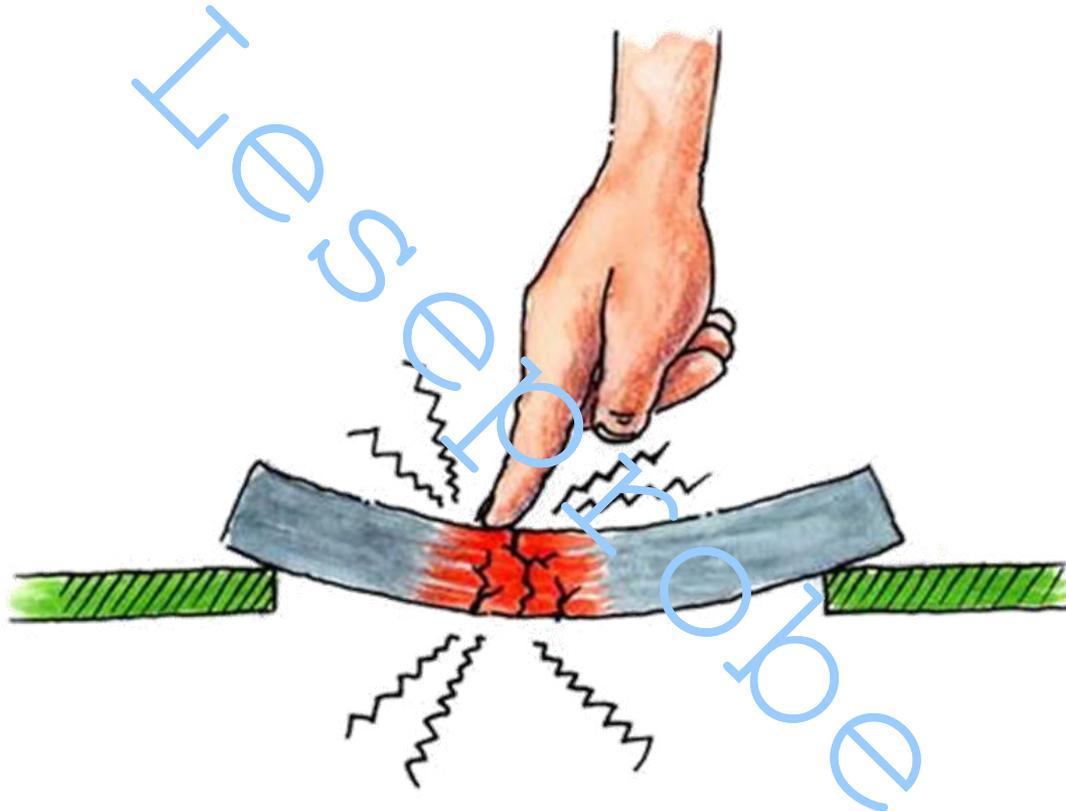
Stressmanagement

Analyse, Methoden und Training
zur erfolgreichen Stressbewältigung.

- Das Phänomen Stress
- Die Ebenen der Stressreaktion
- Stressanalyse
- Grundlagen der Stressbewältigung
- Methoden zur kurzfristigen Stressbewältigung
- Methoden zur langfristigen Stressbewältigung
- Erarbeitung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms
- Zusammenfassung
- Tages-Clearing



Stress als Spannungszustand



Stress ist ein Spannungszustand, der sowohl positiv als auch negativ sein kann.



Die Vorphase



- Reduktion von Kreislauf und Stoffwechsel
- Sammlung aller Kräfte – Ruhe vor dem Sturm



Die Alarmphase



- Aktivierung des Nebennieren-Hormons Adrenalin
- Anstieg des Blutdrucks
- Vermehrung der Blutkörperchen



Die Handlungsphase



Freisetzung und Verbrauch der bereitgestellten Energie



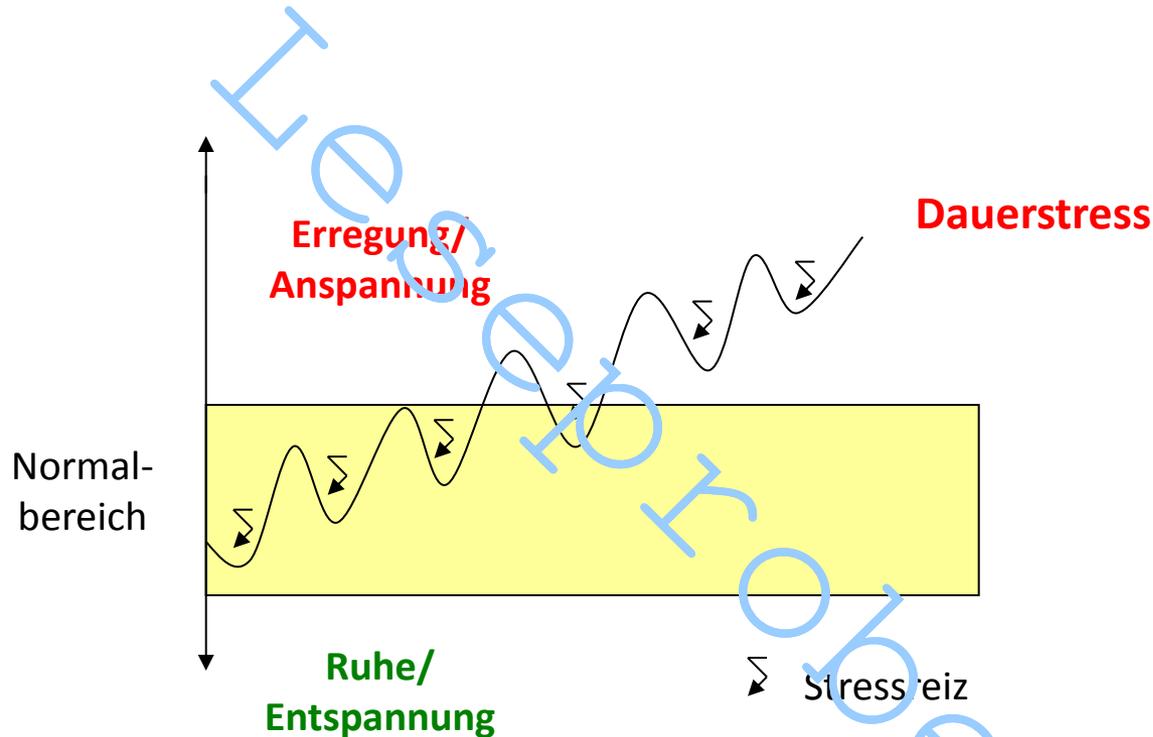
Die Erholungsphase



- Regulation und Nachschub
- Erschöpfung



Der Prozess der Dauerstressentstehung



Folgen können Ermüdungs- und Erschöpfungserscheinungen sein, die bis zum evtl. Zusammenbruch gehen können.



A-Typen

- Hohes Leistungsstreben
- Hang zum Perfektionismus
- Hektik und Ungeduld
- Hohes Verantwortungsbewusstsein
- Ausgeprägte Zielorientierung
- Hohe Agressionsbereitschaft



LESERHOPE



B-Typen

- Ruhigeres Wesen
- Reagieren gelassener auf Stress
- Geringeres Infarkttrisiko



LESERPROBE

