

Impulskarten für Stressmanagement im Beruf



STRESSMANAGEMENT & ENERGIEHAUSHALT IM JOB - MIT DEN EIGENEN RESSOURCEN ACHTSAM UMGEHEN

Stress gehört zum Leben – aber wie wir damit umgehen, macht den Unterschied. Viele Menschen erleben beruflichen Stress als Dauerzustand. Die Folgen reichen von innerer Unruhe über Konzentrationsprobleme bis hin zu körperlichen Symptomen oder Burnout. Gleichzeitig ist nicht jeder Stress negativ. In gesundem Maß kann er sogar motivieren und unsere Leistungsfähigkeit fördern.

Die Übungen können dabei unterstützen, Deine Stressmuster besser zu verstehen, Frühwarnzeichen zu erkennen und mit einfachen, alltagstauglichen Methoden Deinen Energiehaushalt zu stabilisieren. Ziel ist ein bewusster Umgang mit Belastung – und ein liebevoller Umgang mit Dir selbst.

Impulskarten für Stressmanagement im Beruf



THEORETISCHER HINTERGRUND

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen – ursprünglich gedacht, um unser Überleben zu sichern. Doch in der heutigen Arbeitswelt ist die Stressreaktion oft dauerhaft aktiviert. Hohe Anforderungen, Zeitdruck, Reizüberflutung und ständige Erreichbarkeit führen zu einem chronischen Ungleichgewicht.

Typische Stressoren im Beruf:

- unrealistische Erwartungen
- fehlende Pausen- und Erholungsphasen
- Perfektionismus
- Konflikte oder mangelnde Anerkennung
- Multitasking und Überverantwortung

Langfristig wirkt sich chronischer Stress negativ auf das Immunsystem, die Konzentration, das emotionale Erleben und das gesamte Wohlbefinden aus.

Ein zentrales Ziel betrieblicher Gesundheitsförderung ist es daher, Menschen zu befähigen, mit Stress gesund umzugehen – durch Selbstwahrnehmung, klare Strukturen, körperliche Regulation und bewusste Pausenkultur.

Impulskarten für Stressmanagement im Beruf

MEIN PERSÖNLICHER STRESSKOMPASS

Ziel: eigene Stressmuster erkennen und reflektieren

Dauer: ca. 20 Minuten

Material: Papier, Stift

Anleitung:

1. Denke an eine typische Stresssituation im Job.
2. Beantworte folgende Fragen schriftlich:
 - Was hat den Stress ausgelöst?
 - Wie hat sich Dein Körper angefühlt?
 - Welche Gedanken hattest Du?
 - Was hast Du getan oder unterlassen?
3. Überlege: Was war hilfreich – was nicht?

Reflexion:

Erkennst Du ein Muster?

Was sind Deine Frühwarnzeichen?



Impulskarten für Stressmanagement im Beruf

STRESS-AMPEL



Ziel: den eigenen Stresszustand bewusster wahrnehmen und rechtzeitig handeln

Dauer: ca. 10 Minuten

Anleitung:

Male eine Ampel auf ein Blatt Papier mit den Farben:

- Grün: Ich bin ruhig, konzentriert, energiegeladen
- Gelb: Ich werde unruhig, gereizt, verliere Fokus
- Rot: Ich bin überfordert, angespannt, reagiere impulsiv

Frage Dich:

- Wo befindest Du Dich jetzt gerade?
- Was kannst Du tun, um in den grünen Bereich zurückzukehren?

Tipp: Wiederhole diese Ampel regelmäßig im Alltag – z. B. vor oder nach Meetings.

Impulskarten für Stressmanagement im Beruf

VERLÄNGERTES AUSATMEN – AKUTHILFE BEI ANSPANNUNG



Ziel: Die körperliche Stressreaktion beruhigen

Dauer: 3–5 Minuten

Anleitung:

1. Setze Dich aufrecht, Füße am Boden.
2. Atme bewusst tief ein (zähle bis 4).
3. Atme langsam und lang aus (zähle bis 6 oder 8).
4. Wiederhole diesen Atemrhythmus für einige Minuten.

Hinweis:

Das verlängerte Ausatmen aktiviert den Parasympathikus – den Teil des Nervensystems, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist.



Impulskarten für Stressmanagement im Beruf

ENERGIEBAROMETER – WO GEHT MEINE KRAFT HIN?

Ziel: den persönlichen Energiehaushalt sichtbar machen

Dauer: ca. 20 Minuten

Material: Papier, Stift

Anleitung:

1. Ziehe eine Linie in der Mitte des Blattes.
2. Links: „Was gibt mir Energie?“
3. Rechts: „Was raubt mir Energie?“
4. Schreibe Stichworte aus Deinem Arbeitsalltag auf. Achte auf Menschen, Aufgaben, Strukturen, Rituale – alles, was wirkt.

Fragen zur Reflexion:

- Wovon brauchst Du mehr?
- Wovon weniger?
- Was kannst Du konkret ändern?



Impulskarten für Stressmanagement im Beruf

PAUSENKULTUR REFLEKTIEREN & NEU GESTALTEN

Ziel: Erholungsphasen bewusster gestalten

Dauer: ca. 15 Minuten

Anleitung:

Beantworte folgende Fragen schriftlich oder im Gespräch:

- Wann und wie oft machst Du im Arbeitsalltag wirklich Pause?
- Wie verbringst Du Deine Pausen – mit Handy, Arbeit, Gesprächen?
- Was wäre für Dich eine echte Erholung?

Erstelle Deinen persönlichen Pausen-Reminder:

z. B. 3x täglich 5 Minuten bewusste Atmung, frische Luft oder Stille

Impulskarten für Stressmanagement im Beruf

STRESS-LÖSETAGEBUCH (FÜR 1 WOCHE)

Ziel: regelmäßige Reflexion des Umgangs mit Stress

Material: Notizbuch oder Vorlage

Täglicher Eintrag (z. B. abends):

- Was hat mich heute gestresst?
- Wie habe ich darauf reagiert?
- Was hat mir gutgetan?
- Was nehme ich mir für morgen vor?

