



Belastungsabbau

Ressourcenaufbau

Stressbewältigung



Was ist Stress?



Die Würze des Lebens!

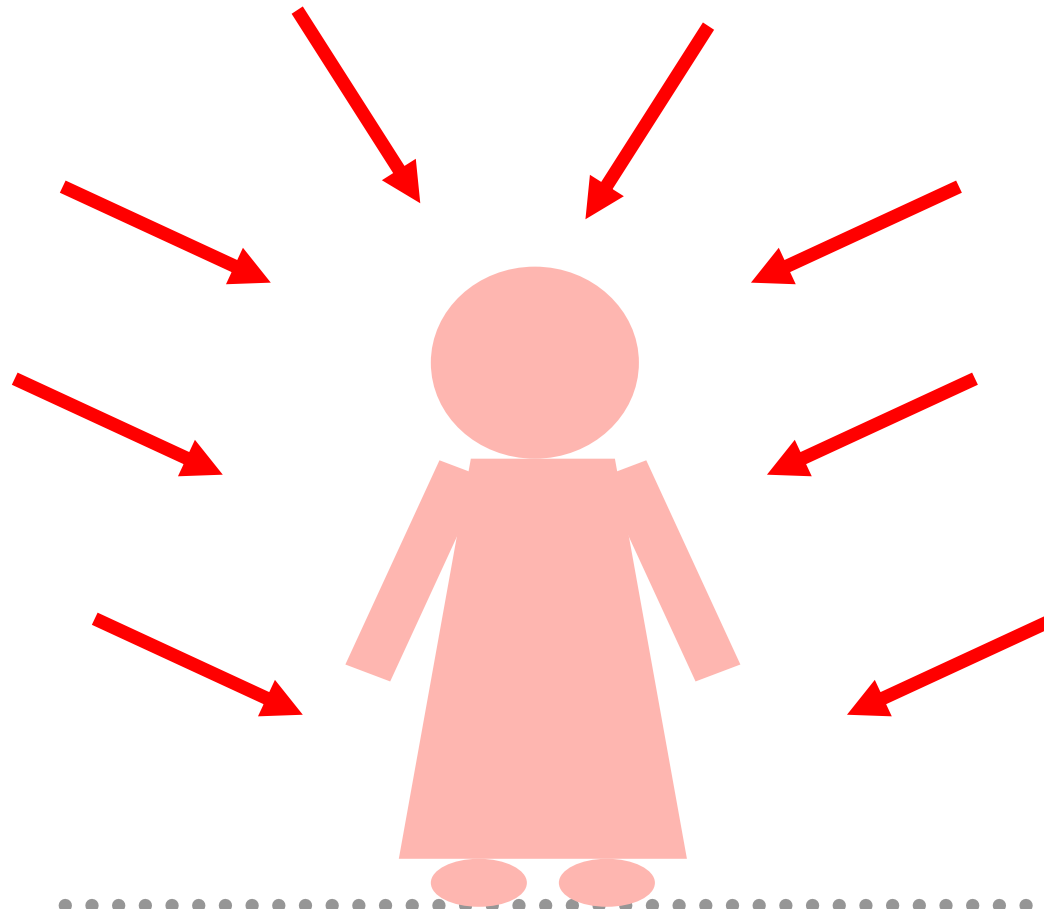
Hans Selye

Ein als unangenehm empfundener Zustand, der von der Person als bedrohlich, kritisch, wichtig und unausweichlich erlebt wird. Er entsteht besonders dann, wenn die Person einschätzt, dass sie ihre Aufgaben nicht bewältigen kann.

BAuA 2010 (Joiko et al.)



Belastungssignale?





Wozu ist das gut?



**Wie verändert sich Ihr
Führungsverhalten, wenn Sie
im Stress sind?**

**Wie verhindern Sie, dass Ihr
Stress andere ansteckt?**



Belastungsabbau/ Ressourcenaufbau



Ein/e Vorgesetzte/r kann ebenso sehr Stressor/ Belastung wie Ressource sein!



Achten Sie auf Belastungssignale, die der Mitarbeiter aussendet!



Nehmen Sie schwierigen Situationen den Stress, indem Sie an Erfolge erinnern!



Stärken Sie so sein Selbstwertgefühl!



Signalisieren Sie durch Ihre Stimme: besser langsam und in Ruhe!



Seien Sie auch Vorbild bei den täglichen kleinen Dehnübungen im Büro!



Geben Sie gerade im Stress Signale der sozialen Unterstützung!



Um überhaupt in stressigen Zeiten einen Blick für den Mitarbeiter zu haben:

Achten Sie auf sich selbst in Stress-Situationen und auf Ihre Stressbewältigung!



Gesund führen – das ist mehr ...



Karikatur von Thomas Pläßmann ©