



Mehr Sicherheit.
Mehr Wert.

Presse-Information

Checkliste

9. November 2009

Tipps für ein stressfreieres Leben

München. Jeder steht mal unter Stress, denn der ist im menschlichen Leben sogar biologisch verankert. Früher war die dadurch ausgelöste Energieausschüttung überlebenswichtig, heute kann man Stress nur noch teilweise als nützlich ansehen. Durch verschiedene Faktoren ausgelöst, stehen viele Menschen inzwischen unter so genanntem Dysstress, was nichts anderes als negativer Dauerstress bedeutet. Und das macht krank. TÜV SÜD hilft Stressoren zu erkennen und gibt Tipps für ein entspannteres Leben.

Zeiteinteilung: Zeitmangel ist eine der häufigsten Stressquellen, denn die meisten Menschen planen für einen Tag mehr ein als sie schaffen können. Dass dadurch Zeitdruck entsteht, der durch die ständige Angst zu spät zu kommen noch verstärkt wird, ist nicht verwunderlich. Verhindern lässt sich das durch einen sorgfältig geführten Terminplan, in dem neben den beruflichen Verpflichtungen auch private Erledigungen und entspannende Pausen berücksichtigt werden. Wird Stress am Arbeitsplatz durch die Arbeitsbedingungen (Über-, Unterforderung, monotone Tätigkeiten, schlechte Arbeitsbedingungen, usw.) verursacht, sollte man das beim Vorgesetzten ansprechen. Der Arbeitgeber muss Maßnahmen treffen, um die psychischen Belastungen, also auch Stress zu minimieren.

Konflikte im Arbeitsumfeld: Im Büro kommt es häufig zu unterschweligen Streitigkeiten, Lästereien oder sogar zu Mobbing. In einer derartigen Atmosphäre ist die Arbeit zwangsläufig mit psychischen Belastungen verbunden. Bringt eine Aussprache mit den Kollegen oder den Vorgesetzten keine Verbesserung, sollte ein Jobwechsel ernsthaft in Betracht gezogen werden. Doch auch großer Leistungsdruck und Autoritätsängste dem Chef gegenüber sind enorme Stressoren. Auch hier hilft oft nur eine neue Stelle.

Konflikte im privaten Umfeld: Viele Überstunden und schlechte Laune beim Nachhausekommen verbessern die Atmosphäre im familiären Umfeld nicht gerade. Aber auch jede Streitigkeit mit dem Partner, aus welchem Grund auch immer, erhöht den Druck. Ein weiterer großer Stressfaktor im privaten Umfeld ist sehr oft die Doppelbelastung durch Berufstätigkeit und Hausarbeit. Hier lassen sich größere Belastungen meist nicht vermeiden, man kann sie jedoch verringern, wenn man den Ärger

möglichst in der Arbeit lässt, für die Hausarbeit einen festen Plan aufstellt oder auch mal Eltern oder Freunde bittet, auf die Kinder aufzupassen.

Bewegung: Bewegung war früher die normale Reaktion auf Stress. Im Arbeitsleben ist dies kaum mehr möglich und verhindert so den Stressabbau. Insbesondere regelmäßige Ausdauerbelastungen können Stressreaktionen nachhaltig abbauen und vor allem präventiv wirken. Öfters zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren, kann schon einiges bewirken. Sportliche Aktivitäten sollten allerdings nicht übertrieben werden, denn Leistungsdenken und feste Trainingspläne bedeuten neuen Stress.

Freizeit: Die Freizeit sollte der Entspannung dienen, doch die meisten Menschen verplanen ihre freie Zeit mit einer Vielzahl an Aktivitäten, so dass sie selbst dann nicht zur Ruhe kommen. Statt ständig unterwegs zu sein, könnte man einen ruhigen Spielabend zu Hause veranstalten oder einfach mal wieder ein Buch lesen.


Schlafgewohnheiten: Die sogenannte innere Uhr ist wesentlich für einen regelmäßigen Wach-/Schlafrhythmus verantwortlich. Regelmäßige Schlafenszeiten verfestigen diesen Rhythmus und helfen, leichter Schlaf zu finden. Auf keinen Fall sollte aber auf Schlaftabletten zurückgegriffen werden. Diese machen nicht nur süchtig, sondern verhindern auch die Erholung, die der natürliche Schlaf bringt.

Ernährung: Gerade bei hohem Zeitdruck stehen bei vielen Personen zu häufig ungesunde Nahrungsmittel, zu denen auch Fertiggerichte und Fast Food zählen, auf dem Speiseplan. Oft wird das Essen auch unterwegs oder während dem Fernsehen hinunter geschlungen, anstatt es in Ruhe und bewusst zu genießen. Ungesundes, hastiges Essen sowie die Angewohnheit, zu ständig wechselnden Zeiten zu essen, verstärken die Anspannung

Genussgifte: Genussmittel, wie Alkohol, Tabak und sogar Kaffee und Tee sowie Medikamente betäuben den Stress und seine Auswirkungen nur kurzfristig. Die anschließende Rückkehr der Symptome ist umso stärker. Daher sollte man nach Möglichkeit darauf verzichten.

Presse-Kontakt:

Heidi Atzler TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation - MENSCH Westendstraße 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail heidi.atzler@tuev-sued.de Internet www.tuev-sued.de/presse
--	---

 Die TÜV SÜD Life Service GmbH ist ein Unternehmen der TÜV SÜD Gruppe mit rund 470 Mitarbeitern an 100 Standorten. Diese bieten umfassende Beratung und Betreuung auf allen Gebieten der Arbeitsmedizin, -sicherheit und Arbeitspsychologie an. Darüber hinaus sorgen Verkehrspsychologen und -mediziner für mehr Verkehrssicherheit und führen u.a. Medizinisch-Psychologische Untersuchungen durch.

TÜV SÜD ist ein international führender Dienstleistungskonzern mit den Strategischen Geschäftsfeldern INDUSTRIE, MOBILITÄT und MENSCH. Rund 14.000 Mitarbeiter sind an über 600 Standorten weltweit präsent. Die interdisziplinären Spezialistenteams sorgen für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Als Prozesspartner stärken sie die Wettbewerbsfähigkeit ihrer Kunden.