

Stresskompetenz als MFA

Bloß kein Stress

Entspannungstechniken können gut dabei helfen, akuten Stress abzubauen. Noch besser ist es, wenn man Stress erst gar nicht aufkommen lässt. Wie das geht? In dem man seine Stresskompetenz trainiert, zum Beispiel mit dem „Stress im Griff“-Programm oder ein paar Mikroabenteuern vor der Haustür.

Die Arbeit als MFA war schon vor der Pandemie nichts für schwache Nerven und die aktuellen Herausforderungen sind vor allem an der Rezeption ständig zu spüren. Und unser Körper reagiert darauf mit eindeutigen „Symptomen“, die fest in unseren Genen verankert sind, Einfluss haben wir darauf keinen. Wir reagieren heute noch so, wie es in der Steinzeit Sinn machte – mit Flucht oder Angriff. Dazu werden die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt, die helfen, die Zucker- und Fettreserven des Körpers zu mobilisieren. So wird vor allem die Muskulatur auf Leistung getrimmt, gleichzeitig werden andere Körperfunktionen wie die Immunabwehr heruntergefahren. Doch diese seit Jahrmillionen bewährten Verhaltensmuster sind für unseren heutigen Praxis-Alltag in der Pandemie denkbar ungeeignet. Als Folge kommt es oft zu einer dauerhaften Alarmsituation, die auch als „chronischer Stress“ bezeichnet wird und langfristig zu funktionellen Störungen und Erkrankungen des Immun-, Nerven- und Herz-Kreislauf-Systems führen kann.

So reduzieren Sie Stress

Die besten Stresskiller sind ausreichende Bewegung und soziale Kontakte. Denn Sport unterstützt den Körper sehr effizient beim Abbau der gerade „umsonst“ freigesetzten Energiereserven und der Austausch mit Freunden, Kollegen oder der Familie vermittelt uns sehr positive Gefühle, die den Körper schnell wieder aus seinem „Alarmzustand“ zurückholen. Beides zusam-

men kann man gut in sogenannte Mikroabenteuer packen – kleine Abenteuer vor der Haustür, um dem Alltag zu entfliehen.

Wann haben Sie die letzte Wanderung rund um Ihr eigenes Zuhause unternommen oder den höchsten Hügel der Region erklommen? Man muss sich nur mal einen Ruck geben. Selbst Menschen, die auf Urlaubsreisen neugierig die Welt erkunden, sind zu Hause oft erstaunlich faul. Dabei braucht es für kleine Aktivitäten keine große Vorbereitung und Aktivitäten an der frischen Luft sind auch zu Lockdown-Zeiten verordnungskonform möglich.

Und noch ein guter Tipp: Schaffen Sie Übergangsphasen zwischen belastender Arbeitssituation und Privatleben, indem Sie den Weg um ein paar Schleifen erweitern. Nutzen Sie die Zeit zum Musik hören, Lesen oder Träumen – das entspannt immens.

Hilfe vom Online-Coach

Der Online-Coach *Stress im Griff* zeigt Ihnen in spannenden Phasen, wie Sie widerstandsfähiger gegen Stress werden können. Im Gegensatz zu vielen anderen Anti-Stress-Angeboten geht es bei diesem Programm nicht nur darum, bereits entstandenen Stress durch Entspannungstechniken abzubauen. Vor allem geht es darum, den Stress erst gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Nach einer kurzen Einleitung mit allgemeinen Informationen wird Ihre Verhaltenspräferenz mit einem umfangreichen Fragenkatalog analysiert. Dadurch lernen Sie, warum Sie in bestimmten Situationen immer wieder hohe Belastung spüren.

Auf diesen Erkenntnissen baut das weitere Programm auf. Der Online-Coach beschreibt Ihnen, was Sie tun können, um Ihren Stress zu reduzieren. Es geht dann ganz konkret darum, wie Sie ohne Veränderung der Rahmenbedingungen, die ja nicht immer möglich sind, gelassener werden können. Das alles umfasst das vierwöchige „Starterpaket“. Ab der fünften Woche, wissen Sie, worum es für Sie persönlich geht und in welche Richtung Sie sich entwickeln können, um dem Stress zu entgehen – mit weiteren Kursen, die speziell für Sie ausgewählt wurden und Sie bei dieser Entwicklung ganz praktisch unterstützen.



Der Online-Coach „Stress im Griff“ steht allen Internetnutzern ab 18 Jahren kostenfrei zur Verfügung.