

Ihr Ansprechpartner bei der TK:
Vertrieb Muster
Mobil: 0151-14536645
Email: vertrieb.muster@tk.de

IN KOOPERATION MIT



Stress-Prävention: wirksame Techniken und Übungen für Büro und Alltag

Antistressatmung – tiefe Bauchatmung

1. Setzen oder stellen Sie sich aufrecht und entspannt hin.
2. Legen Sie beide Hände (auf Höhe Bauchnabel) locker auf den Bauch.
3. Konzentrieren Sie sich auf die tiefe Bauchatmung: atmen Sie bewusst durch die Nase ein und durch den spitzen Mund wieder aus. Beobachten Sie, wie sich die Bauchdecke mit der Einatmung nach außen wölbt und mit der Ausatmung automatisch nach innen sinkt.
4. Versuchen Sie ganz ruhig und gleichmäßig zu atmen.
5. Verlängern Sie Ihre Ausatmung, dass Sie doppelt so lange ausatmen wie einatmen (4 sec. einatmen und 8-8 sec. ausatmen).
6. Spüren Sie, wie sich Ihr Pulsschlag deutlich verlangsamt und Sie immer ruhiger werden.



Kurze Progressive Muskelrelaxation (PMR)

1. Rollen Sie Ihren Stuhl vom Schreibtisch weg und setzen Sie sich aufrecht hin.
2. Atmen Sie tief und gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund aus.
3. Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten und ziehen beide Schultern mit der nächsten Einatmung maximal zu den Ohren nach oben – halten Sie diese Anspannung für 4-6 sec.
4. Lassen Sie mit der nächsten Ausatmung beide Schultern ganz tief fallen und öffnen Sie die Fäuste. Spüren Sie, wie der Druck entweicht und die Schultern sich entspannen.
5. Ziehen Sie mit der nächsten Einatmung beide Fußgelenke an, strecken Sie die Beine und halten Sie die Spannung.
6. Lösen Sie mit der folgenden Ausatmung die Spannungsstellen.



Gedankensteuerung

1. Gewinnen Sie Abstand zu Ihrem Arbeitsplatz, indem Sie mit dem Rücken weit wegrollen.
2. Atmen Sie bewusst in die Bauchdecke – tiefe Bauchatmung, 6-8 Atemzüge.
3. Zählen Sie still bei geschlossenen Augen von zehn nach eins runter.
4. Gehen Sie nun gedanklich an einen sehr privaten Ort, wo Sie wunderbar entspannen könnten. Verweilen Sie für 2-3 Minuten an diesem wunderbaren Ort bzw. in dieser Situation und erleben Sie nochmal mit allen Sinnen.
5. Öffnen Sie die Augen, strecken Sie sich und kehren Sie mit neuer positiver Energie in Ihren Arbeitsplatz zurück.



© Institut für Prävention und...

Gesundheitsmodul Stresstypbestimmung



Techniker
Krankenkasse

Details

- Mess- und Beratungszeit pro Besucher:** 15 Minuten
- Platzbedarf:** circa 4 m²
- Ausstattungsbedarf:** 2 Stühle, 1 Tisch
- Stromanschluss:** 230 V
- Personalbedarf:** Ein Gesundheitsexperte
- Kurzbeschreibung:**

Jeder Mensch reagiert entsprechend seiner Persönlichkeit ganz individuell auf Stress. Die Stresstypbestimmung soll helfen, den eigenen Stresstyp zu identifizieren.

So wird es möglich, sich seines eigenen Verhaltens in belastenden Situationen bewusst zu werden. Mit diesem Bewusstsein können fortan bestimmte Anforderungen neu bewertet werden und es fällt leichter, eigene Verhaltensmuster zu verändern.

Insgesamt werden bis zu vier Stresstypen voneinander unterschieden. Die Stresstypbestimmung hilft Ihnen, sich selbst einzustufen und sich selbst, aber auch andere besser zu verstehen.

GUT ZU WISSEN



Beratung | Im Anschluss werden Sie beraten zu:

- Stressentstehung
- Stressauswirkungen
- Entspannungsmöglichkeiten