

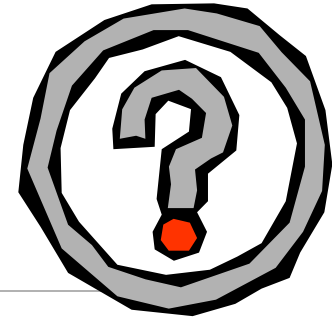
DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.
Nationale Hilfsgesellschaft
Mitternachtsgasse 4, 55116 Mainz



Stressbewältigung

Ziele dieser Unterrichtseinheit

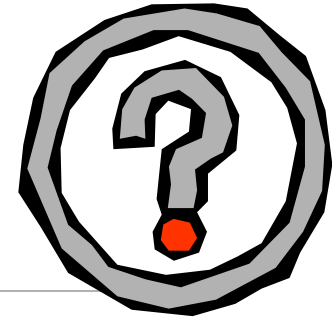
- Faktoren die Stress begünstigen werden bestimmt und sollen rechtzeitig erkannt werden
- Techniken zur Stressbewältigung



Stress und Stressbewältigung

- In welchen Alltagssituationen erleben Sie Stress?

- Wann haben Sie im Einsatz Stress erlebt?

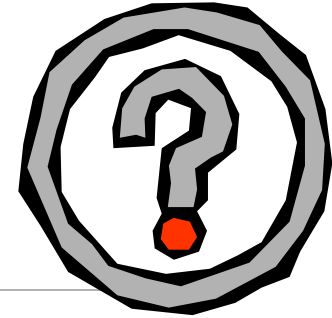


Stress und Stressbewältigung

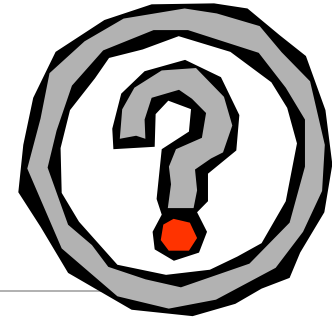
- In welchen Alltagssituationen erleben Sie Stress?
 - Was könnte die Ursache sein?
 - Wie begegnen Sie dem Stress?

- Wann haben Sie im Einsatz Stress erlebt?
 - Was ist möglicherweise die Ursache?
 - Wie hat Ihr Umfeld und Sie reagiert?

Stress und Stressbewältigung



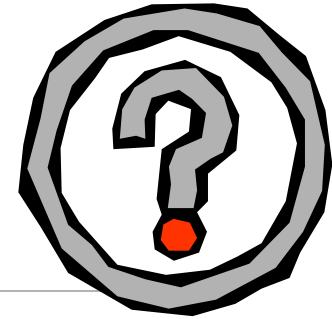
- Welche Faktoren können Stress im DRK-Einsatzstab verursachen?



Stress und Stressbewältigung

- Welche Faktoren können Stress im DRK-Einsatzstab verursachen?
 - Örtliche und zeitliche Rahmenbedingungen im Einsatzstab
 - Einsatzlage / Auftrag
 - Begleitumstände / persönlicher Hintergrund
 - Diskrepanz zwischen Arbeitslast und Leistungsfähigkeit
 - Soziale Struktur
 - Hohes Maß an Verantwortung
 - Schlechte Vorbereitung?!
 -

Finden Sie Beispiele und identifizieren Sie Stress erzeugende Einflüsse!



Stress und Stressbewältigung

- Wie können wir Stress verursachende Einflüsse vermeiden?
 - Die Arbeit im DRK-Einsatzstab...
 - ... stellt eine besondere, nicht-alltägliche Situation dar
 - ... erzeugt zum Teil Stress
 - ... fordert ein hohes Maß an Verantwortung
- Stressvermeidung ist oberstes Gebot. Wenn dennoch Stress entsteht Stressbewältigung notwendig

Möglichkeiten der Stressbewältigung

- Möglichkeiten zur Stressbewältigung
 - **Steh still und sammle Dich!**
 - „Team-Time-Out“ und Kurzbriefing („Neueinstieg“)
 - „Keep cool!“ Stressbewältigung durch Gedankentechnik. Aufmerksamkeit auf Arbeit, nicht auf eigene Person richten!
 - Bewährte Elemente aus Yoga, Traumreise, Lieblingsmusik, Autosuggestion
 - Progressive Muskelrelaxation

Möglichkeiten der Stressbewältigung II

- „Eins nach dem Anderen!“ Aufgaben priorisiert, seriell abarbeiten, nicht parallel Arbeiten; Erreichbare Teilziele setzen
 - „Erst einmal durchatmen!“; bewusst tief durchatmen;
 - Abstand; kurz vor die Türe gehen (bei LdS abmelden)
 - „Doping“: Kaffee, Zigarette,...
- Persönliche Bewältigungsstrategien aus dem Alltag anwenden