

► STRESS

Tipps für den Alltag

Die folgenden Empfehlungen helfen Ihnen, typische Anzeichen von Stress besser wahrzunehmen und wirksame Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Typische Stresssignale

Wenn Stresssignale in Zusammenhang mit einer erhöhten Belastung und über einen konstanten Zeitraum wiederkehrend auftreten, sollten Sie die Warnzeichen nicht ignorieren. Folgende Symptome können bei andauerndem Stress auftreten:

Körperlich

- Kopfschmerzen
- Verspannungen
- Schlafstörungen
- Herzklopfen
- Magenbeschwerden

Verhaltensbezogen

- Konzentrationsprobleme
- Rückzug
- Ungeduld
- Vergesslichkeit
- Konflikte mit anderen

Emotional

- Gereiztheit
- Nervosität
- Überforderung
- Innere Unruhe
- Niedergeschlagenheit

Tipps zur Stressbewältigung

Den Körper stärken

► Bewegung:

Regelmäßige körperliche Aktivität hilft beim Abbau von Stresshormonen und fördert die Entspannung z.B. durch die [Aktive Pause](#), das [UMMD Kursprogramm](#) oder [Fitness-training](#).

► Schlaf:

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist wichtig für die Regeneration von Körper und Geist. Feste Schlafzeiten und eine ruhige Schlafumgebung unterstützen die Erholung.

► Ernährung:

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichendes Trinken stabilisieren Energie und Konzentration im Alltag.

Das soziale Umfeld nutzen

► Kontakte pflegen:

Gespräche mit Familie, Freunden oder Kollegen können entlasten und neue Perspektiven eröffnen.

► Unterstützung annehmen:

Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine wichtige Ressource im Umgang mit Stress.

► Austausch suchen:

Offene Gespräche über Belastungen können Druck reduzieren und Lösungen erleichtern.

Mental gesund bleiben

► Realistische Erwartungen:

Perfektion ist im Alltag selten notwendig. Realistische Ziele reduzieren Druck und fördern Zufriedenheit.

► Positives Denken:

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf positive Erfahrungen, schöne Momente und Ihre persönlichen Stärken. Das fördert eine optimistische Haltung und hilft, Belastungen gelassener zu begegnen.

► Selbstreflexion:

- Fragen Sie sich regelmäßig:
- Was ist mir heute gut gelungen?
 - Was hat mir Kraft gegeben?
 - Was kann ich morgen anders machen?

Ausgleich in der Freizeit finden

► Hobbys und Freizeit:

Aktivitäten, die Freude bereiten, fördern Erholung und innere Balance.

► Kleine Auszeiten:

Bewusste Pausen im Alltag helfen, Energie zurückzugewinnen.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

► www.med.ovgu.de/g2g

Den Arbeitsalltag bewusst gestalten

► Prioritäten setzen:

Nicht alles ist gleich wichtig. Konzentrieren Sie sich auf die wesentlichen Aufgaben.

► Pausen einplanen:

Regelmäßige kurze Erholungsphasen helfen, die Leistungsfähigkeit zu erhalten z.B. im [UMMD Massagesessel](#) oder mit Hilfe der [Audio-Entspannung](#).

► Grenzen setzen:

Lernen Sie, auch einmal Nein zu sagen und Ihre eigenen Kapazitäten zu schützen z.B. im [Angebot des Stressmanagements](#).

► Kontakt

Ihre Ansprechpersonen im BGM

Stefanie Mewes

Teamleitung BGM/BEM

☎ 0391 67-21235

✉ stefanie.mewes@med.ovgu.de

Rebecca Benyr

Koordinatorin BGM

☎ 0391 67-21246

✉ rebecca.benyr@med.ovgu.de