

Wie wirkt sich Druck auf unsere Leistung aus?

Stress besser verstehen: Auswirkungen, Bewältigung und Balance

Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen, das unser tägliches Leben beeinflusst. Obwohl Stress oft negativ konnotiert ist, kann er auch positive Effekte haben. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, kennt die verschiedenen Arten von Stress, weiß, wie sie sich auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirken und wie wir damit umgehen können.

Positiver Stress oder auch Eustress

Positiver Stress oder Eustress entsteht durch Situationen, die zwar herausfordernd, aber durchaus zu bewältigen sind. Er motiviert uns, aktiv zu werden und Aufgaben anzugehen. Es ist so ein Gefühl von kurzfristiger Anspannung, Aufregung und Nervenkitzel, das sogar unsere Leistung verbessern kann. Beispiele für Eustress sind der Beginn einer romantischen Beziehung, der Start in einen neuen Job oder eine Reise an einen unbekanntem Ort.

Negativer Stress oder auch Distress

Der Gegenpart zu Eustress ist der Distress. Er ist eine Form von negativem Stress, die sich durch Überforderung, Blockaden oder Ängste auszeichnet und immer wiederkehrt oder länger anhält. Und es fühlt sich nicht gut an: Distress kann sich in Form von körperlichen und psychischen Symptomen äußern, wie Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Erschöpfung. Mögliche Auslöser sind vielfältig, wie beispielsweise der Verlust eines Angehörigen, Scheidung, beruflicher Stress, finanzielle Sorgen oder zwischenmenschliche Konflikte.

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

22. April 2024

Mehr Eustress im Leben!

Die Komfortzone zu verlassen, Erfahrungen zu sammeln und sich neuen Herausforderungen zu stellen, kann Eustress erzeugen. Daher ist es wichtig, klare und realistische Ziele für sich selbst zu definieren, sei es im Beruf, in der persönlichen Entwicklung oder im Hobby. Werden diese dann erreicht, können sie ein Gefühl von Erfüllung und Freude auslösen. Die Komfortzone zu verlassen, neue Erfahrungen zu sammeln und sich neuen Herausforderungen zu stellen, kann Eustress erzeugen. Regelmäßige körperliche Aktivitäten bauen Stress ab und fördern gleichzeitig Eustress. Auch die Zeit mit Freunden und Familie schafft Freude und Verbundenheit.

Wie kann man mit Distress besser umgehen?

Hilfreich ist es, Zeiträume festzulegen, in denen man lernt oder arbeitet und sie so zu wählen, dass man sich in der Zeit ganz darauf konzentrieren kann. Eine klare Trennung für ausreichend Abstand zwischen Beruflichem und Privatem ist wichtig: dienstliche Anrufe in der Freizeit vermeiden. Als Ausgleich sollte man tägliche Zeiten für Aktivitäten einplanen, die einem gut tun. Wobei erholt man sich? Was gibt Energie? Zeiträume reservieren, in denen man einfach mal nichts tut, auch während der Arbeitsphase mal auf „Pause“ drücken. Wichtig ist es, eine Balance zwischen Perfektionismus und Pragmatismus zu finden. Werden Aufgaben zu viel, ist es nicht schlimm, um Hilfe zu bitten.

Was tun, wenn man Distress nicht in den Griff bekommt?

Bekommt man den Distress trotz guter Ratschläge nicht in den Griff, sollte man sich professionelle Hilfe zu suchen. Ein erster Schritt kann zum Beispiel die Teilnahme an einem Online-Programm sein. Viele Krankenkassen bieten ihren Versicherten entsprechende Programme an, wie beispielsweise die Debeka Krankenversicherung mit ihrem telefonischen Versorgungsprogramm InBalance. Hier berät ein psychologisch geschulter Coach, wie der individuelle Weg zu mehr

Entspannung aussehen kann. Auch der Hausarzt hilft bei der Suche nach der richtigen Unterstützung weiter.

Seite 3

Selbsttest: Wie gestresst bin ich? <https://debeka.gesundheitsportal-privat.de/selbsttests/test-bin-ich-gestresst/>

Bildunterzeile: Neue Erfahrungen zu sammeln und einem neuen Hobby nachzugehen, kann Eustress erzeugen. Foto: Debeka/AdobeStock