

Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin
info@amd.bgbau.de
www.amd.bgbau.de



Bildquellen:
gstockstudio - stock.adobe.com
Robert Kneschke - stock.adobe.com

Ihre Ansprechperson:

Stempel, Betriebsärztin/Betriebsarzt

Juni 2020 • Abruf- Nr. 705.6

Psychische Belastungen

erkennen - vermeiden - verringern

Wege zu psychischer Gesundheit und Stabilität

Wenn von Arbeits- und Gesundheitsschutz die Rede ist, denkt man oft zuerst an Belastungen und Erkrankungen des Körpers. Genauso wichtig ist aber der Schutz von Geist und Seele: Zeitdruck, Ärger, Unter- oder Überforderung können negativen Stress auslösen.

Und Stress kann krank machen. Der AMD der BG BAU unterstützt Unternehmerinnen und Unternehmer und ihre Beschäftigten, psychische Gesundheitsgefahren zu erkennen und zu vermeiden.

Folgende Anzeichen können auf Stress hinweisen:

- Schlafstörungen
- Innere Unruhe
- Ständige Erschöpfung
- Leistungsknick
- Erhöhter Nikotin- und/oder Alkoholkonsum
- Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Magenprobleme

Auslöser können sein:

- Über- oder Unterforderung
- Zeitdruck
- Konflikte
- Organisationsmängel

Das können Sie selbst tun?

- Ändern, Sie die Faktoren, die Sie beeinflussen können
- Zeitfresser erkennen
- Störungen begrenzen
- Erreichbare Ziele setzen
- „Nein sagen“ lernen
- Die Arbeit und Arbeitsergebnisse auch mal „gut sein lassen“



Weitere Informationen und Hilfestellungen geben Ihnen:

- Ihre Betriebsärztin oder Ihr Betriebsarzt des AMD der BG BAU
- Die Gesetzliche Krankenkassen

Weitere Informationen und Hilfestellungen geben Ihnen:

Das Grundprinzip: zuerst anspannen, dann entspannen.

Vorbereitung und Ausführung:

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin.
- Sie können die Augen schließen.
- Spannen Sie ein Körperteil für 5 bis 10 Sekunden an.
- Spüren Sie die einströmende Wärme und machen Sie mit dem nächsten Körperteil weiter
- Am besten von den Füßen, über Unter- und Oberschenkel, Beckenraum und Bauch, Brust und oberer Rücken, Hände, Unter- und Oberarme, Nacken, Hals und Gesicht (Grimassen sind erlaubt :-))

Verweilen:

Bleiben Sie noch liegen, genießen Sie die Entspannung. Wenn Sie an manchen Stellen noch Verspannungen spüren: lassen Sie sie los.

Zurückkommen:

Nehmen Sie die Entspannung zurück, indem Sie sich bewegen, strecken und gähnen.