

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.