



Du schützt Systeme. Wer schützt eigentlich Dich?

Stressregulation für Menschen, die
berufliche Risiken erkennen.

ALICE HAJJAR
BY ELEVA COACHING

INHALT

01

STRESS VERSTEHEN

02

STRESS ERKENNEN

03

STRESS REGULIEREN

04

THREAT MODELING FÜR DIE EIGENE
GESUNDHEIT

WIE STRESS ENTSTEHT



Auslöser

Situation, Aufgabe,
Gedanke



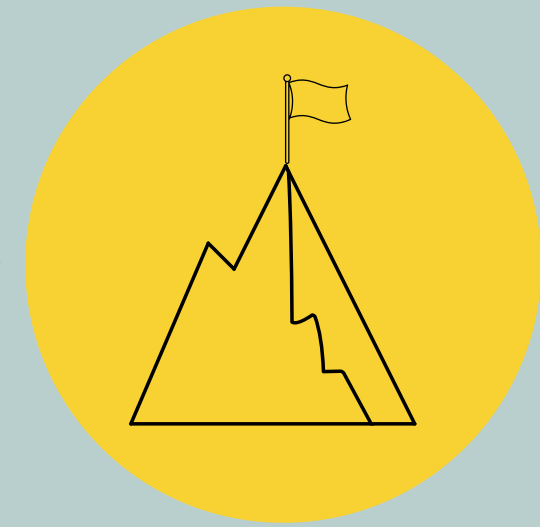
Bewertung

Wie das Gehirn die
Situation einschätzt



Reaktion

Körper & Nervensystem
gehen in Alarmbereitschaft



Stress

Anhaltende Anspannung
& Erschöpfung

**OHNE AUSGLEICH BLEIBT DER
KÖRPER IM DAUERLAUF**





DU SCHÜTZT SYSTEME

Wer schützt eigentlich
Dich?

ÜBUNG: STRESSSYMPTOME ERKENNEN



HEB DIE HAND, WENN ETWAS ZUTRIFFT

Körperliche Anzeichen

- Kopfschmerzen
- Erhöhte Herzfrequenz
- Muskelspannung
- Schnellere Ermüdung
- Nacken- und Schulterschmerzen
- Magen- und Verdauungsprobleme
- Erhöhter Blutdruck

Emotionale Anzeichen

- Reizbarkeit
- Unruhe
- Spannung
- Emotionale Schwankungen
- Verunsicherung und Ängste
- Gefühle der Unzulänglichkeit
- Niedergeschlagenheit
- Zynismus

Geistige Anzeichen

- Vergesslichkeit
- Konzentrationsprobleme
- Schwierigkeiten bei der Planung oder Prioritätensetzung
- Überblick verlieren
- Weniger Effizienz
- Etwas nicht zu Ende bringen

Verhaltenssymptome

- Zu viel oder zu wenig essen
- Mehr Alkohol
- Vermeiden von sozialen Kontakten
- Unentschlossenheit
- Häufig Überstunden
- Häufige kurze Krankschreibungen
- Mehr Fehler machen

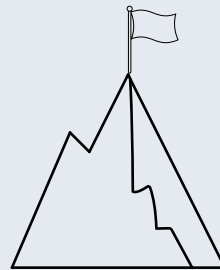
STRESS IST NICHT DEIN FEIND



KURZFRISTIGER STRESS

(Alarm mit anschliessender Erholung)

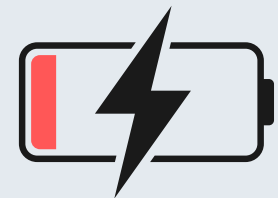
- Macht aufmerksam
- mobilisiert Energie
- erhöht Konzentration
- verbessert kurzfristig die Leistungsfähigkeit
- schützt uns in Gefahrensituation



CHRONISCHER STRESS

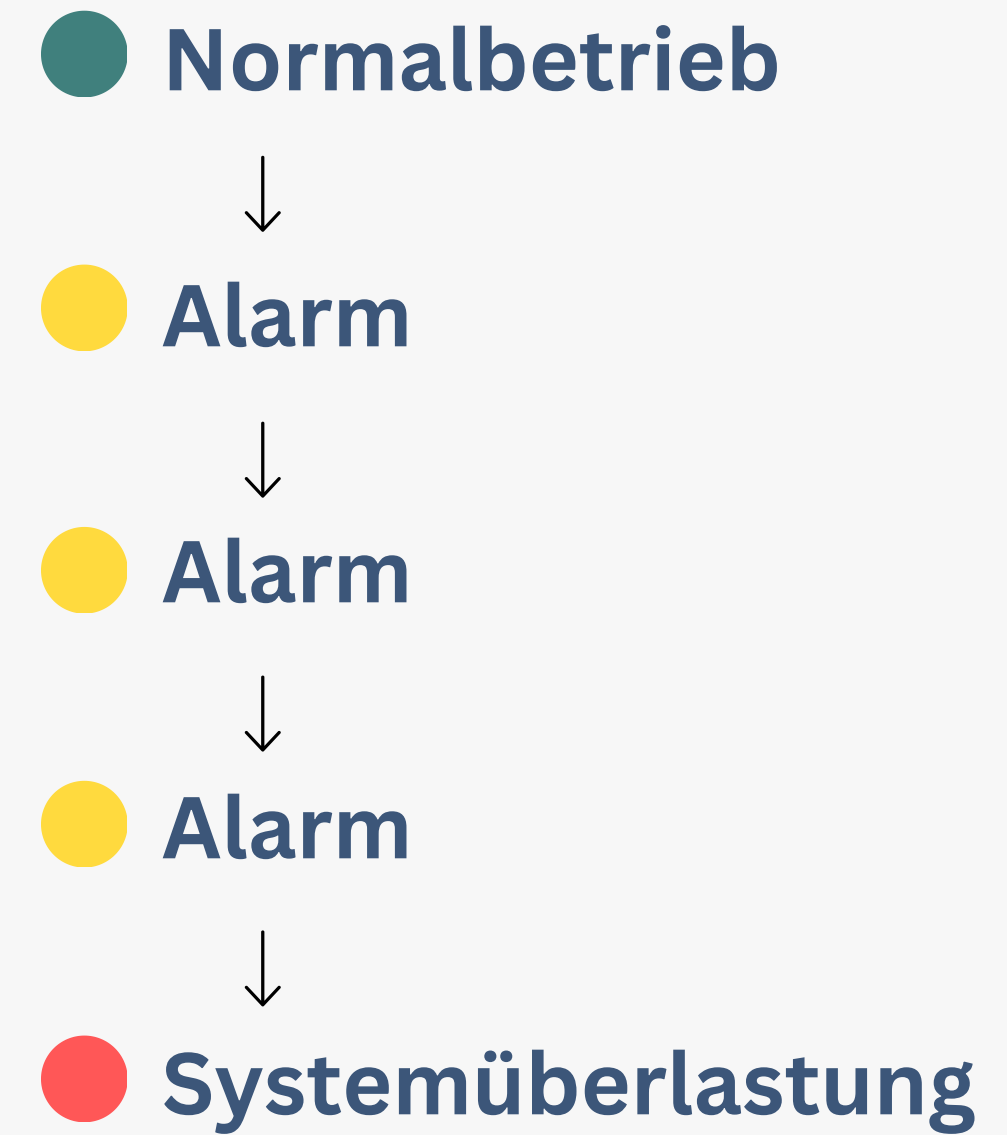
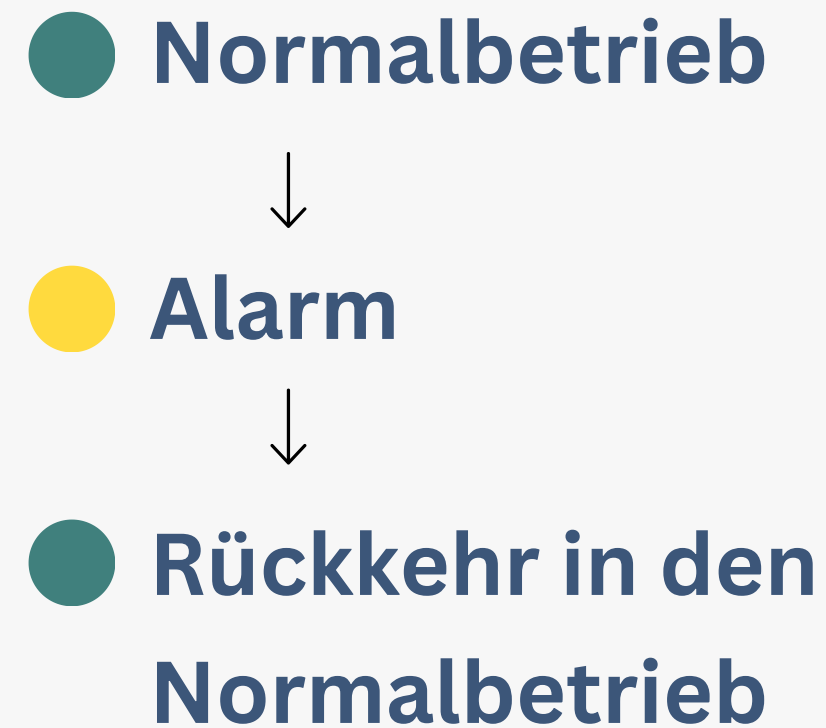
(Alarm ohne Erholung)

- Stresshormone bleiben erhöht
- Körper und Kopf erhalten keine Zeit zur Regeneration
- Leistungsfähigkeit nimmt ab
- Beschwerden & Erkrankungen können entstehen



Nicht Stress macht krank!
Dauerstress ohne ausreichende
Regeneration macht krank

SYSTEMSTATUS



Das Ziel ist nicht keinen Stress mehr zu haben.
Das Ziel ist, den Alarm wieder ausschalten zu können → RECOVERY

STRESSREGULATION

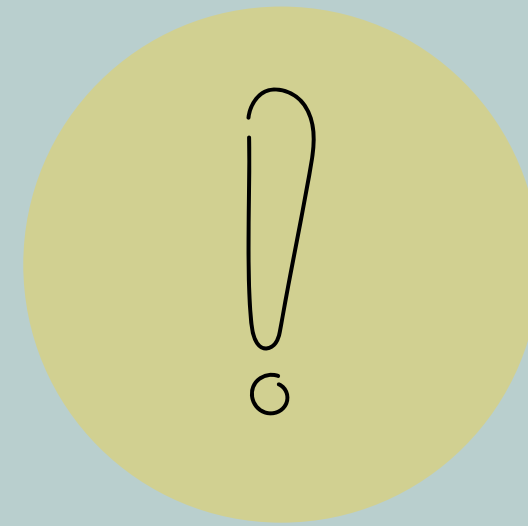
Wo können wir eingreifen?



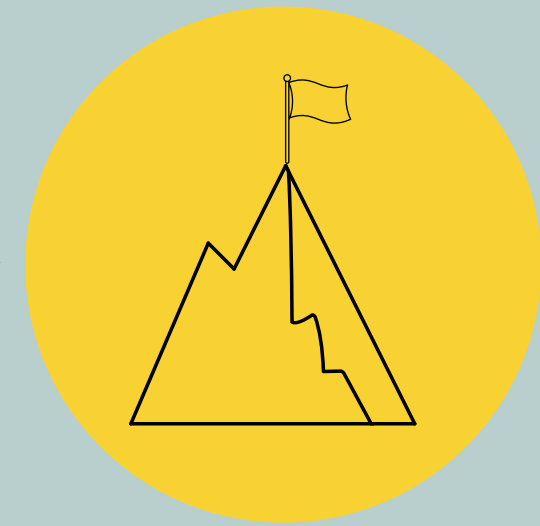
Auslöser



Bewertung

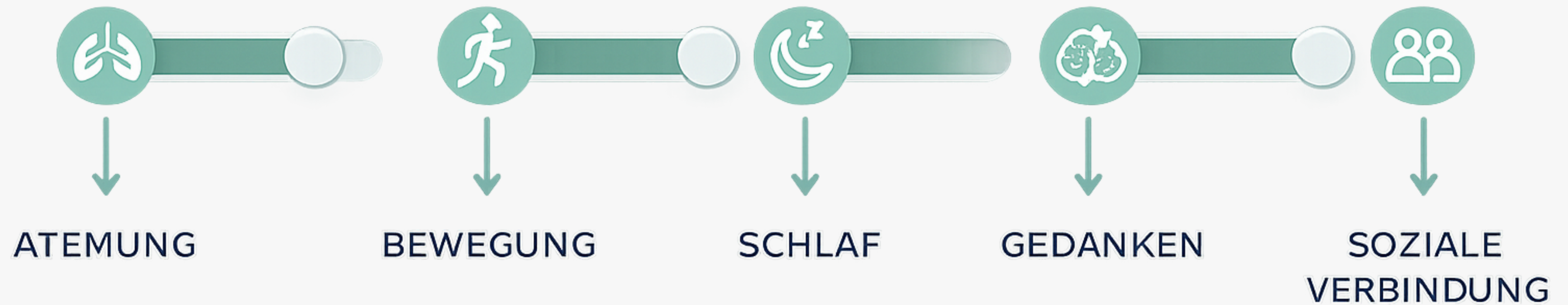


Reaktion



Stress

DIE 5 GRÖSSTEN HEBEL



THREAT MODELING

für die mentale Gesundheit

Asset

Woran arbeiten wir?

Was möchte ich schützen?

Threats

Was kann schief gehen?

Welche Stressoren gefährden mein System

Controls

Was werden wir dagegen tun?

Welche Schutz-Massnahmen helfen mir?

Validation

Haben wir gute Arbeit geleistet?

Woran erkenne ich, dass mein System stabil bleibt?

DANKE

ALICE HAJJAR

Coach für Stressmanagement &
Burnoutprävention



eleva-coaching.ch



Podcast: **Stress ist normal**
Selbstführung unter Druck



alice.hajjar@eleva-coaching.ch



LinkedIn: Alice Hajjar