

Februar 2025

Erfolgsfaktor Stressresistenz

Termindruck und hohe Belastungen stehen im Job häufig auf der Tagesordnung. Das Resultat: Stress und Zukunftsängste können die Gesundheit gefährden. Wer in der Lage ist, Stress zu bewältigen, kann nicht nur gesünder leben, sondern auch produktiver und langfristig erfolgreicher arbeiten. So wird die Fähigkeit, Stress zu managen, zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor. Dazu hilft es, Resilienz zu entwickeln. Die Definition des Begriffs ist einfach: die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu meistern. Oder anders gesagt: psychische Widerstandskraft. Und Resilienz lässt sich stärken und fördern!

Mit diesen fünf Maßnahmen verbessern Sie die Stressresistenz im Arbeitsalltag:

Tipp 1: Gesunde Arbeitsgewohnheiten

Eine wichtige Voraussetzung für mehr Stressresistenz ist die Etablierung gesunder Arbeitsgewohnheiten. Achten Sie darauf, regelmäßig Pausen zu machen und Ihr Arbeitspensum zu dosieren. Regelmäßige Auszeiten, neudeutsch auch Digital Detox genannt, stärken die Resilienz und geben Kraft für stressige Phasen.



GESUND.
MACHEN.

Tipp 2: Multitasking vermeiden

Multitasking mag effizient erscheinen, doch Studien der Stanford University zeigen, dass es die Konzentration beeinträchtigt und Stress verstärken kann. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie tun und bringen Sie eine Aufgabe zu Ende, bevor Sie eine neue aufnehmen.

Tipp 3: Stressarten unterscheiden

Nicht jeder Stress ist schlecht. Positiver Stress (Eustress) motiviert etwa bei neuen Herausforderungen und steigert die Leistungsfähigkeit. Negativer Stress (Distress) hingegen entsteht bei Überforderung oder scheinbar unlösbaren Problemen und belastet Körper und Geist. Wer die Unterschiede kennt, kann bewusster reagieren.

Tipp 4: Stressmanagement erlernen

Meditation, Autogenes Training, Tai-Chi – es gibt diverse Entspannungstechniken, die das Gefühl von Anspannung und Symptome wie Ängste, Schlafmangel oder Herz-Kreislauf-Probleme lindern. Wer im Alltag seine innere Ruhe aufrechterhalten kann, steigert seine Resilienz. Die IKK classic unterstützt ihre Versicherten mit Kursangeboten. Mehr dazu: [ikk-classic.de/kurse](https://www.ikk-classic.de/kurse)

Tipp 5: Gemeinsam stark

Eine Erkenntnis aus der Resilienzforschung ist, dass soziale Kontakte wichtige Faktoren bei der Bewältigung von beruflichen und persönlichen Herausforderungen sind. Wer sich



digi.tab

Herausgeber: Dachdecker-Verband Nordrhein, Graf-Recke-Str. 43, 40239 Düsseldorf
Tel.: 0211 – 91429-27, Fax.: 0211 – 69932688
Verantwortlich: Maximilian Schmitz
E-Mail : heck@ddv-nr.de



Februar 2025

anderen mitteilen kann, fühlt sich erleichtert und bekommt oft hilfreiche Tipps oder eine neue Perspektive.

Infokasten:

Vorurteile und Diskriminierung überwinden

Während die einen offen und konstruktiv auf Krisen reagieren, verfestigen sich bei anderen Ablehnung, Ängste und Vorurteile sehr stark. Die neue IKK classic Studie »Vorurteile und Diskriminierung überwinden – für eine gesunde Gesellschaft und starke Demokratie« beleuchtet den Einfluss individueller Ängste und Unsicherheiten auf die Entstehung von Vorurteilen, insbesondere in Krisenzeiten.

Mehr dazu: ikk-classic.de/vorurteile-machen-krank



digi.tab

Herausgeber: Dachdecker-Verband Nordrhein, Graf-Recke-Str. 43, 40239 Düsseldorf
Tel.: 0211 – 91429-27, Fax.: 0211 – 69932688
Verantwortlich: Maximilian Schmitz
E-Mail : heck@ddv-nr.de

