

Stress

lass

nach.



# Gesundheit beginnt im Kopf.

Seelische Gesundheit ist die Kraftquelle für deinen Alltag: Sie gibt dir Mut und Kraft, lässt dich zu neuen Ufern aufbrechen. Bei vielen Menschen ist die mentale Gesundheit durch Stress gefährdet. Erkenne Stressursachen, versuche sie zu minimieren und Sorge für Entspannung und Ausgleich. Es geht um dich!



#### Schon gewusst?

Das Atmen nach dem 4711-Prinzip hilft dir, runterzukommen:  
Atme 4 Sekunden ein,  
7 Sekunden aus.  
Mach es 11 Minuten lang  
(mindestens aber  
3 Minuten).



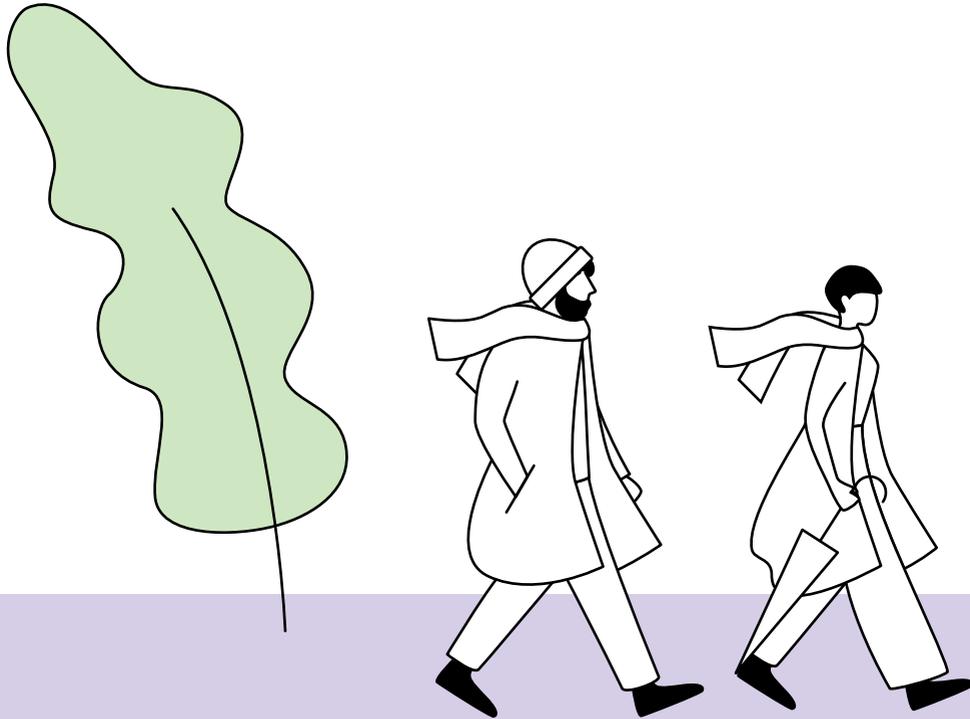
Spannend und entspannend:

- 4 [Was Stress mit dir macht](#)
- 6 [Stressmarker erkennen](#)
- 8 [Reden entspannt](#)
- 10 [Entspannungstechniken](#)
- 12 [Sport macht den Kopf frei](#)
- 14 [Anti-Stress-Ernährung](#)
- 16 [Achtsamkeitstraining](#)
- 18 [Imagination](#)
- 20 [6-Wochen-Challenge](#)
- 22 [Unser Angebot für dich](#)

# Stress

## lass nach.

Einfach dagegen angehen.



Dauern Stressphasen in deinem Leben länger an, kann das zu Schlaflosigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Angststörungen und Depressionen führen. Und du wirst anfälliger für Infekte.

Hast du Stress im Privatleben, hast du meist bald auch Stress im Job. Oder umgekehrt. Das nennt man Stressschaukel. Manchmal ist es nicht möglich, die Stressursachen komplett zu beseitigen. Umso wichtiger ist es, zu lernen, mit Stress umzugehen.

Und noch eine Erkenntnis ist wichtig für den Anfang: Viele Menschen fressen Stress in sich hinein. Andere Menschen wiederum versuchen, ihren Stress an andere weiterzugeben. Beides ist verkehrt.

Deine persönliche Antistress-Formel:

- **Mach dir selbst keinen Stress**
- **Lass dir keinen Stress machen**
- **Mach anderen keinen Stress**

Geh einfach öfter mal spazieren, das macht den Kopf frei. Wenn dir aber alles über den Kopf wächst, scheue dich nicht, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.



### Schon gewusst?

Es gibt auch positiven Stress – das ist die Anspannung, die entsteht, wenn du im Schaffensrausch bist und dir alles gut von der Hand geht. Man nennt das Flow. Davon kannst du nie genug bekommen, denn im Flow schüttet dein Körper Glückshormone aus.

# Erkennen ist der 1. Schritt.

## Stress-Marker und Formen des Burn-out.

Diese Symptome können Hinweise auf ein zu hohes Stresslevel in deinem Leben sein:

- Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen
- Lustlosigkeit und Motivationsprobleme
- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schlafstörungen



## Arbeit macht Stress?

**Burn-on:** Du fühlst dich wie in einem Hamsterrad. Du machst aber immer weiter. Auch eine permanente Reizüberflutung durch häufige Mediennutzung kann Stress-Symptome auslösen. Werde aktiv – schalt öfter mal ab, tu etwas für deine Entspannung, beweg dich mehr.

**Burn-out:** Die ständige Überbeanspruchung frisst deine letzten Kraftreserven auf. Du bist ausgebrannt. Höchste Zeit für Gegenmaßnahmen. Lass dich beraten. Nimm dir eine Auszeit.

**Bore-out:** Auch die kontinuierliche Unterforderung kann dich stressen. Neben den Maßnahmen zur Entspannung können vielleicht neue berufliche Herausforderungen Abhilfe schaffen.

Du erkennst dich wieder?

Warte nicht länger. Pack es an.

# Seele, öffne dich!

## Warum Reden entspannt.

Ist jemand körperlich erkrankt, wird meist offen darüber geredet. Diese Offenheit bewirkt, dass Hilfestellungen in Gang kommen. Außerdem tut es gut, sich die Sorgen von der Seele zu reden.

Doch bei Stress und seelischen Erkrankungen ist es anders. Man redet nicht gerne darüber. Warum? Oft schwingt die Angst mit, nicht ernst genommen zu werden. Oder man möchte keine Schwäche zeigen. Mach das nicht mit. Rede darüber, wenn du selbst betroffen bist. Und sei für andere da, wenn sie reden wollen.

### Die positive Kraft des Redens:

- Reden hilft dir, dein Problem klar auf den Punkt zu bringen – du verstehst dich selbst besser und weißt genauer, was dir fehlt
- Weiß dein Umfeld Bescheid, kann es entsprechend reagieren – mit Verständnis, Geduld und Hilfsangeboten
- Ist ein Problem erst einmal erkannt, lassen sich gezielt Lösungsstrategien erarbeiten

### Nutze auch unsere Hilfsangebote:

Wir bieten dir Möglichkeiten, bei seelischen Belastungen schnell professionelle Hilfe zu bekommen. Außerdem kannst du nonstop unseren Online-Stresscoach nutzen. Alles ist für dich kostenlos. Schau einfach mal rein auf [pronovabkk.de](https://pronovabkk.de)!

### Doch auch du selbst kannst viel bewegen:

Durch Entspannungsübungen, Bewegungstraining, gesunde Ernährung und Achtsamkeitsübungen. Erfahre auf den nächsten Seiten mehr über diese Themen!



# Ommmmm!

## Den Stress einfach mal runterfahren.

Mit unseren Kursen kannst du verschiedene Entspannungstechniken lernen. In unserer Präventionsdatenbank findest du zertifizierte Kursangebote wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, Tai Chi und Qi Gong. An den Kosten für deine Kurse beteiligen wir uns.

So profitierst du am meisten von unserem Angebot: Nimm regelmäßig an den Kursen teil – und versuch das Gelernte in deinen Alltag einzubauen. Je öfter du die Übungen auch außerhalb von Kursen wiederholst, desto größer ist die positive Wirkung auf dein Leben.

Welche Entspannungstechnik die richtige für dich ist? Finde es selbst heraus! Denn es gibt nicht die eine richtige. Lern sie einfach alle kennen – und nimm das mit, was gut in dein Leben passt.



### Schon gewusst?

Es gibt viele weitere Entspannungsübungen, die du in Eigenregie ausführen kannst, wie Imaginative Verfahren, Mindfulness-Based Stress Reduction, Body-Scan und Atemübungen.

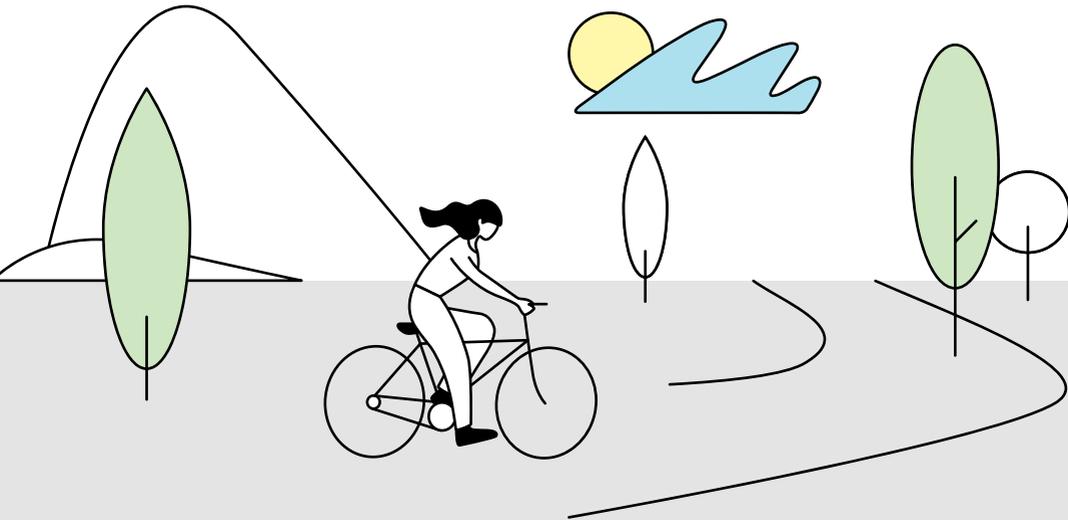


# Busy? Stress? Go!

## Darum macht Sport den Kopf frei.

Nach dem stressigen Tag schnappst du dir die Laufschuhe, fährst Rad, gehst an die Kletterwand oder ins Fitnessstudio – und schon fühlst du dich wie neu geboren. Stress lässt sich durch körperliche Anstrengung tatsächlich ebenso gut ausgleichen wie durch Entspannungsübungen.

Selbst kurze Bewegungseinheiten zwischendurch bauen Stress ab. Du bist im Homeoffice? Dreh die Musik auf – und tanz 15 oder 20 Minuten.



### Schon gewusst?

Wenn du Sport treibst, schüttest du Hormone aus wie Serotonin und Dopamin. Beide können deine Stimmung aufhellen. Darum heißen sie auch Glückshormone. Wirkt super gegen Stress!

Teste aus, welche Sportart dir liegt. Lass es langsam angehen. Setz dich nicht unter Leistungsdruck, denn sonst kommt der Stress ganz schnell zur Hintertür wieder rein.

Den Einstieg in Bewegung findest du ganz einfach durch unser Kursangebot. Klick dich durch unsere Präventionsdatenbank auf [pronovabkk.de](https://pronovabkk.de). Deine Teilnahme an Bewegungskursen fördern wir finanziell. Oder wie wäre es mit einer kleinen Auszeit? Wir zahlen dir einen Zuschuss für deine Gesundheitsreise!

# Entspannten Appetit!

## Deine Mahlzeit, deine Auszeit.

Du versuchst, gegen den Stress anzufuttern? Mit Süßem, Tütensuppen oder Fertigpizzen? Damit hast du schon 3 Probleme auf einmal identifiziert: Du lässt dir keine Zeit zum Essen. Du isst nichts Frisches. Du nimmst zu viel Zucker auf. Unterm Strich stehen häufig ein Zuviel an Kalorien und ein Mangel an Vitalstoffen.

### 3 Tipps für einen gesunden Stress-Ausgleich in deiner Ernährung:

1

Iss täglich 5 Portionen Gemüse und Obst. So versorgst du deinen Körper mit den wichtigsten Vitalstoffen. Das stärkt dein Immunsystem, das unter Stress besonders stark beansprucht wird.

2

Nimm dir Zeit zum Essen. Iss nicht im Gehen oder Stehen. Während du isst, schalte dein Smartphone aus. So schaffst du dir eine kleine Auszeit. Beende die Pause mit einem Spaziergang – schon wenige Hundert Meter tun dir gut.

3

Meide Genussgifte wie Nikotin, Alkohol und fett- oder zuckerreiche Snacks. Ihr Nutzen beim Stressabbau ist nur vorübergehend. Tatsächlich schaffen sie zusätzliche Probleme für deine Gesundheit.



#### Schon gewusst?

Achtsam essen heißt sich Zeit lassen und bewusst essen. So entwickelst du wieder ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl.



# Work.

## Mit Achtsamkeit Stress reduzieren.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ist ein Verfahren der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Es hilft dir, deine Körperfunktionen wahrzunehmen. Das geschieht bei Yoga-Übungen. Auch stilles Sitzen und langsames Gehen werden eingeübt.

Achtsamkeit durchbricht die Stress-Dynamik deines Alltags. Indem du dein Leben entschleunigst, reduzierst du deinen Stress. Für das achtsame Erfahren deiner Körperfunktion nutzt du den Body-Scan.

# Life.

# Balance.



### Schon gewusst?

Verspannen dein Rücken und deine Schultern sich bei Stress, straff deinen Körper – setz und stell dich aufrecht hin. Atme bewusst tief ein und lange aus. Das stärkt deinen Rücken und baut Stress ab.



### Body-Scan: Spür dich selbst und sonst nichts!

Der Body-Scan hilft dir, deine Konzentration zu stärken und dich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Leg dich auf den Rücken oder setz dich entspannt hin. Atme tief ein und langsam aus. Schließe deine Augen.

- Nun wanderst du in Gedanken durch alle Regionen deines Körpers.
- Beginne mit den Füßen, gehe langsam über Waden, Knie und Oberschenkel in deinen Unterleib, weiter durch Bauch, Rücken, Brust, Arme und Hände. Zum Schluss wanderst du über Schultern, Nacken und Hals in deinen Kopf.
- Versuch, alle Muskeln zu spüren. Spür, wie deine Umgebung auf deinen Körper einwirkt: die Unterlage, auf der du liegst, der Stuhl, auf dem du sitzt.
- Du bewertest nicht, was du spürst, sondern gibst dich dem Wahrnehmen hin. Ein Body-Scan dauert mindestens 15 Minuten.

# Imagine!

## Den Stress wegdenken.



Mit Imagination denkst du den Stress und seine Auslöser einfach weg. Fühl dich in etwas Schönes hinein. Mach es möglichst konkret und sinnlich. Je deutlicher und anschaulicher du dir eine tiefenentspannte Situation vorstellst, desto besser.

- Leg dich hin oder setz dich hin – mach es dir bequem. Nun schließt du die Augen – stell dir vor, du bist an einem Ort, den du magst. Am Meer? In den Bergen? Im Wald?
- Sitzt du im warmen Sand, auf moosigem Waldboden, auf einer rauen Holzbank? Was spürst du? Wie fühlt es sich an?
- Spür den Luftzug auf deiner Haut. Die Sonne. Die Wärme. Was hörst du? Das Rauschen der See? Den Wind in den Wipfeln? Den Schrei eines Adlers? Was riechst du? Empfände mit allen Sinnen. Verweile in der Situation, genieße sie ausgiebig.
- Nimm deine Imagination als positives Erlebnis mit in deinen Alltag. Es wird dich stärken.



### Schon gewusst?

Tiefe Bauchatmung statt flacher Brustatmung dient als Grundlage für alle Entspannungsübungen. Lass die Ausatmung länger werden – so schaffst du Raum für die folgende Einatmung. Die bereits erwähnte 4711-Regel fasst die wesentlichen Elemente perfekt zusammen: Atme 4 Sekunden ein, 7 Sekunden aus. Wiederhole den Vorgang für 11 Minuten. Spür mit deinen Händen, wie deine Bauchdecke sich hebt und senkt.

# Hier zählst nur du!

## 6 Wochen achtsam im Alltag.

**Kreuz alle Tage an, an denen du mindestens eine dieser Maßnahmen durchgeführt hast:**

- Du hast deinen Stress enttabuisiert und mit jemandem darüber geredet.
- Du hast dich gesund ernährt.
- Du hast dich bewegt.
- Du hast an einem Präventionskurs zur Entspannung teilgenommen.
- Du hast einen Body-Scan durchgeführt.
- Du hast eine Imagination durchgeführt.



Markier die Tage, an denen du etwas für dich getan hast:

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche	1	<input type="checkbox"/>						
Woche	2	<input type="checkbox"/>						
Woche	3	<input type="checkbox"/>						
Woche	4	<input type="checkbox"/>						
Woche	5	<input type="checkbox"/>						
Woche	6	<input type="checkbox"/>						

**Am Ende der 6. Woche wertest du deine Anti-Stress-Aktivitäten aus:**

**Weniger als 3 Maßnahmen pro Woche:**

Wahrscheinlich kommst du vor lauter Stress nicht zum Entspannen. Ändere etwas daran!

**3 bis 4 Maßnahmen pro Woche:**

Stress spielt in deinem Leben keine ganz so große Rolle mehr. Aber vielleicht geht es noch ein wenig entspannter?

**5 oder mehr Maßnahmen pro Woche:**

Du bist jetzt die Gelassenheit in Person. Entspannter als du kann niemand sein.

# Für ein entspanntes Leben.

## 1. Andere können dir helfen.

Sprechen entlastet: Wenn du Stress, Ängste oder Depressionen hast, sprich mit anderen darüber.

## 2. Erkenne deine Stressauslöser.

Stress kannst du nicht immer aus dem Weg gehen, aber du kannst dein persönliches Programm für deine mentale Gesundheit aktivieren.

## 3. Mach keinen Stress.

Übertrage deinen Stress nicht auf andere.

## 4. Entspanne dich.

Such dir einen passenden Kurs aus oder unternimm eine Gesundheitsreise mit uns.

## 5. Ernähr dich gesund.

So stärkst du dein Immunsystem, das unter Stress besonders stark beansprucht wird.

## 6. Verzichte auf Alkohol, Nikotin und andere Drogen.

Sie sind keine Lösung und sorgen nur für neue Probleme.

## 7. Komm auf Trab.

Sport reduziert das Stressempfinden und setzt Glückshormone frei.

## 8. Just imagine.

Imagination bringt positive und entspannende Erlebnisse in deinen Alltag.

## 9. Versuch es mal mit Achtsamkeit.

So bekommst du ein Gespür für dein eigenes Tempo.

## 10. 4711 hilft immer.

Entspanne mit Ein- und Ausatmen nach dem 4711-Prinzip.



Es geht

um

dich.



## Entspann dich gesund mit uns!

Wir unterstützen dich bei deiner persönlichen Stressreduktion:

### Online-Stress-Coach

Die alltagstaugliche Anleitung zur Stressreduktion

### Pronova BKK-Aktivwoche

Alles über Fitness und Prävention

### Well-Aktiv-Programm

Deine proaktive Gesundheitskur

### Präventionsbudget

Wir übernehmen 80 %, max. 150 € pro Jahr für bis zu 2 zertifizierte Gesundheitskurse

### Bonusprogramm

Easy z.B. 200 € Bonus für dich – aktiv vorsorgen und weitere Vorteile sichern

# Immer stressfrei für dich da.

Entspannung und Stressabbau sind gut.  
Aber noch mehr profitierst du, wenn  
du dich aktiv um deine Fitness kümmerst.  
Schau dir auch unsere Broschüre zum  
Thema Richtig bewegen an.

Für noch mehr Infos: Meld dich einfach  
bei uns!

Unser Kundenservice:

E-Mail [service@pronovabkk.de](mailto:service@pronovabkk.de)

Telefon 0621 53391 - 1000

Fax 0621 53391 - 7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:  
[pronovabkk.de](http://pronovabkk.de)

Pronova BKK  
67082 Ludwigshafen

[pronovabkk.de](http://pronovabkk.de)

