



Stress Zentrum Trier



Ein gesundes und stressarmes neues Jahr

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Team des StressZentrums Trier wünscht Ihnen ein gesundes und vor allem stressarmes Jahr 2018! Auch im neuen Jahr steht laut einer DAK-Studie wieder der Abbau von Stress an erster Stelle der guten Vorsätze (59%), dicht gefolgt von mehr Zeit für die Familie und Freunde (58%) und mehr Bewegung (53%).

Damit es nicht bei einem guten Vorsatz bleibt, bieten wir Menschen in Lebensphasen, in denen Stress unvermeidbar ist, **professionelle Unterstützung** an. Diese individuelle Unterstützung setzt in Form eines Coachings früh an und kann so präventiv größeren psychischen oder körperlichen Belastungen durch Stress entgegenwirken. Dabei geht es häufig um das Erlernen und Üben einfacher Verhaltensmaßnahmen, wie beispielsweise Entspannungsverfahren, Zeitmanagement oder auch dem Hinterfragen von individuellen stressfördernden Einstellungen und Bewertungen.

Dieses Angebot nutzen zunehmend auch Firmen und bieten ihren Mitarbeitern im Rahmen des **Betrieblichen Gesundheitsmanagements** die Möglichkeit früh zu lernen, mit Stress und stressfördernden Bedingungen besser umzugehen. Allgemein hat sich dabei ein **Vortrag als Einstieg** als ganz sinnvoll erwiesen. Hier wird darauf eingegangen, was Stress bedeutet, wie er entsteht und wie er sich im Körper, im Verhalten oder auch im Denken individuell bemerkbar macht. Dies kann ergänzt werden durch **individuell auf den Betrieb und die Wünsche der Mitarbeiter abgestimmte Workshops**. Ferner können eine **Stress-Diagnostik** und ein Stresscoaching die Mitarbeiter geeignet

unterstützen. Letzteres können **Einzel- oder auch Gruppencoachings** sein, in denen Stressoren identifiziert und verschiedene Techniken Stressbewältigung geübt werden. Das Einzelcoaching kann auch in Form eines Telefonats durchgeführt werden.

Bei unserer Stress-Diagnostik kommen zunächst **Fragebögen** zum Einsatz, vor allem zur Erfassung des psychologischen Aspekts von Stress. Zusätzlich können physiologische Werte zur Stressbelastung wie die **Herzratenvariabilität** oder das **Aufwachprofil des Stresshormons Cortisol** gemessen werden. Unter der Herzraten- oder Herzfrequenzvariabilität (HFV oder HRV) wird die Fähigkeit des Organismus verstanden, die Frequenz der Herzschläge an die gegebenen Umstände anzupassen. Dieses Maß liefert Informationen zu einer der zentralen Stressachsen, dem **Sympathischen Nervensystem**. Das Aufwachprofil des Stresshormons Cortisol liefert hingegen wichtige Informationen zur zweiten zentralen Stressachse, der sogenannten **Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse**. Diese beiden Stressachsen können durch chronischen Stress aus dem Gleichgewicht geraten, was wiederum zu Beschwerden führen kann. Es hat sich als sinnvoll erwiesen, sowohl die psychologische als auch die physiologische Auswirkung von Stress zu erfassen, da beide nicht unbedingt mit einander übereinstimmen. So kann jemand psychologisch etwas als „Eustress“ betrachten, wo sein Körper bereits „Disstress“ signalisiert.

Das **StressZentrum Trier** bietet hierzu **verschiedene Stress-Diagnostika** an wie beispielsweise das Stressprofil BASIC, das Stressprofil PROFESSIONAL und das Stressprofil PREMIUM. Außerdem vermitteln wir **individuelle Strategien und Maßnahmen zur Prävention** und einem geeigneten Umgang mit Stressbelastungen. Wir informieren Sie gerne zu unseren Informationsveranstaltungen und präventiven Maßnahmen in Betrieben, zum Einsatz der Stressdiagnostik, zum individuellen Stresscoaching sowie zu allen weiteren Angeboten des StressZentrums Trier.

Bei Fragen erreichen Sie uns telefonisch unter **0651-1 70 40 50** oder per E-Mail unter info@stresszentrum-trier.de.

Mit den besten Wünschen,

Diplompsychologin Nadin Meyer
Stresscoach
