

**Meine Kraftgeber planen**

Planen Sie hier, welche Kraftgeber Sie in den nächsten Tagen bis zum Bearbeiten der zweiten Lektion durchführen möchten. Ein guter Richtwert ist es, täglich einen kleineren (5-15 Minuten) sowie einmal die Woche einen größeren Kraftgeber einzuplanen (60-90 Minuten).

Wochentag	Mein Kraftgeber
Montag	Kochen mit Frank
Dienstag	Zumba-Kurs
Mittwoch	Buch lesen
Donnerstag	Pausenplausch mit Corbula
-	-
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Manchen Menschen fällt es schwer, sich etwas Gutes zu gönnen. Hier finden Sie die Vorzüge eines Fixzeitplans, in das Sie Ihre Kraftgeber für die nächsten Tage übertragen und sich so selbst "verschreiben" können. Das erhöht die Verbindlichkeit und macht klar: Kraftgeber sind wichtig für die Gesundheit!

Screenshots: Leuphana Universität Lüneburg

# Online gegen den Stress

*Wir buchen unsere Urlaube online und erledigen auch unsere Bankangelegenheiten sowie manchen Einkauf per Mausklick. Die Möglichkeiten sind längst nicht erschöpft. Wie wäre es etwa mit einem Online-Training zur Stressreduktion am Arbeitsplatz?*

**Online-Trainings** liegen im Trend. Mittlerweile gibt es sie für viele Bereiche. So werden bereits spezielle Programme für die unterstützende Behandlung bei Depressionen, Angststörungen und bei zahlreichen weiteren Leiden angeboten – auch für den Einsatz bei Stress. „FIT im Stress“ lautet zum Beispiel der Name eines Projektes, das die Leuphana Universität Lüneburg im Rahmen des EU-geförderten Großprojektes GET.ON „Gesundheits-Training.Online“ entwickelt hat. FIT steht dabei für „Flexibles Internet Training“. Und damit ist auch schon ein wesentlicher Vorteil des Angebotes genannt. „Die Teilnehmer können sich im Prinzip rund um die Uhr und überall dort, wo Internet verfügbar ist, einloggen“, erklärt Dr. Dirk Lehr, einer der Projektleiter. „Das kommt den Lebensgewohnheiten vieler Menschen sehr entgegen.“

### Effiziente Problemlösestrategien

Angesprochen sind Menschen, die etwas gegen arbeitsbedingten Stress tun wollen. „Wenn die Anspannung am Arbeitsplatz zum Dauerzustand geworden ist, geht das nicht nur auf Kosten der Lebensfreude und Leistungsfähigkeit, sondern auch auf die der Gesundheit“, weiß der Experte, der auch selbst über Erfahrungen als Psychotherapeut verfügt. „Das Ziel des Trainings besteht daher darin, den Betroffenen

Program: FIT im Stress - 17.05.2014 - FIT im Stress - Leiden 1

Geleitet durch: Elena Heber

Lektion 1

**Herzlich willkommen!**

Sie haben sich dazu entschieden, etwas gegen Ihren Stress zu unternehmen. Herzlichen Glückwunsch zu diesem Entschluss! Schön, dass Sie hier sind.

Lektion für Lektion führt das Training zum Ziel. Interessenten können sich kostenlos unter [www.geton-training.de](http://www.geton-training.de) für die Teilnahme an der Studie anmelden.

**2. Der Sinn und Nutzen von Gefühlen**

*"Es sind nicht die äußeren Umstände die das Leben verändern, sondern die inneren Veränderungen die sich im Leben äußern." (Wilma Thomalia)*

**Auch schwierige Gefühle haben einen Sinn und Nutzen**

Bevor wir uns der eigentlichen Akzeptanz schwieriger Emotionen widmen, kann es hilfreich sein, sich zur Vorbereitung einmal Gedanken darüber zu machen, welchen positiven Nutzen (schwierige) Gefühle eigentlich haben. Das erleichtert uns später das Akzeptieren. Denn wenn schwierige Gefühle nur nachteilig wären, hätten sich diese in der Evolution sicher nicht durchgesetzt.

**Was ist die positive Funktion von Stress?**

Stress ermöglicht uns durch die Mobilisierung von Energiereserven, unsere Zielerreichung zu gewährleisten, z.B. den Abschluss eines wichtigen Projektes in kurzer Zeit. Ganz nach dem Motto: unter Druck entstehen Diamanten.

[Das Säbelzahniger-Beispiel](#)

effiziente Problemlösestrategien zu vermitteln. Sie lernen, wie sie ihre Fähigkeiten, Probleme zu lösen und mit schwierigen Gefühlen wie Enttäuschung, Angst oder Ärger umzugehen, verbessern können.“

### Engagement gefragt

Auf dem Weg zum Ziel liegen insgesamt sieben Lektionen, die bewährte Methoden des Stressmanagements umfassen. Die Bandbreite reicht von der Bewältigung persönlicher Probleme und dem Umgang mit unbeeinflussbaren Situationen sowie negativen Gefühlen über Übungen zum Zeitmanagement bis hin zu Entspannungstechniken. Einen Schwerpunkt bildet vor allem die systematische Arbeit an stressauslösenden Problemen. Die Teilnehmer erlernen eine akzeptierende und tolerierende Haltung gegenüber Problemen, die sich nicht verändern lassen und wappnen sich so gegen Frustration und Ärger. „Es ist sehr wichtig, dass die Interessenten motiviert sind und etwas ändern möchten“, so die Psychologin Elena Heber, die das Training maßgeblich mitentwickelt hat. „Denn das Training erfordert schon einen gewissen Aufwand, um später die Erfolge ernten zu können.“ Ein- bis zweimal wöchentlich stehen Trainingseinheiten von jeweils zirka 45 bis 60 Minuten an. Über eine eigens gestaltete Webseite haben die Teilnehmer Zugang zu Audio- und Videodateien, Informations-Texten und Lernquizzes. Darüber hinaus gibt es Tipps zur Ernährung, zum Abschalten von der Arbeit, zum Schlaf und zum Aspekt soziale Unterstützung. Das Training kann entweder selbstständig oder mit Unterstützung durch so genannte eCoaches – dahinter verbergen sich ausgebildete Diplom-Psychologen – durchgeführt werden. Diese begleiten durch das Programm und geben den Nutzern über ein eigenes Nachrichtensystem eine Rückmeldung zu den Übungen.

### Studienreihe zur Wirksamkeit

Angebote wie „FIT im Stress“ sind flexibel und kommen gerade Menschen entgegen, die – unabhängig von Ort und Zeit – etwas für sich tun wollen. Aber helfen sie auch? Das Projekt wird seit Mai 2013 in Kooperation mit der BARMER GEK im Rahmen einer Studienreihe zur Wirksamkeit überprüft. „Die Ergebnisse haben unsere eigenen Erwartungen übertroffen“, so der Psychologe. Auch eine Studienreihe über ein Online-Angebot zur Prävention von Depressionen wurde bislang positiv bewertet. „Hält man sich die Zwischenergebnisse beider Studien vor Augen, sind die Online-Trainings im präventiven Bereich sehr effektiv und nachhaltig“, sagt Andrea Jakob-Pannier, Projektverantwortliche der BARMER GEK Hauptverwaltung. „Wir sind davon überzeugt, dass Online-Trainings zukünftig durch die gegebene Flexibilität wesentlich zur Stressreduktion von Berufstätigen beitragen können.“ Es bleibt abzuwarten, ob entsprechende Angebote künftig auch in den Leistungskatalog aufgenommen werden. Die Zeichen stehen jedenfalls gut. ➡