

Pressemitteilung

Arbeitsstress in den Griff kriegen

Mail-Flut, ständiges Klingeln des Telefons, der ungeduldige Chef, lange To-do-Listen, Zeit- und Erfolgsdruck – jeder kennt den Arbeitsstress. Der HausMed Coach Stressfrei hilft Ihnen, Stress-Situationen erfolgreich zu meistern.

Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass mit Stress nicht zu scherzen ist. Die Ergebnisse einer Umfrage der Europäischen Kommission zeigen, dass arbeitsbedingter Stress in den letzten zehn Jahren in sechs EU-Staaten, darunter auch in Deutschland, gestiegen ist. 60 % der Europäer arbeiten ein Viertel ihrer Arbeitszeit unter hohem Termindruck. Über die Hälfte der Arbeitsausfälle sind auf Stress zurückzuführen.

Die Mehrheit der Beschäftigten in Deutschland fühlt sich am Arbeitsplatz überlastet. Über zwei Drittel der Befragten haben sogar das Gefühl, dass der Leistungsdruck nicht nur im Job, sondern auch in anderen Lebensbereichen zunimmt, wie das Institut für Angewandte Psychologie herausgefunden hat. Laut dem Meinungsforschungsinstitut Gallup Karmasin sind im Jahr 2010 die psychosozialen Erkrankungen um 18,8 % gestiegen.

Einer der Gründe für den steigenden Stress ist, dass die Trennungslinie zwischen Arbeit und Freizeit immer mehr verschwimmt. Es ist schon fast ein Muss für die Arbeitnehmer, das Diensthandy auch zu Hause anzuschalten. Dass man immer und überall erreichbar ist, sorgt für einen hohen Druck. Sich zu entspannen, ist so gut wie nie möglich. Viele sind unter Dauerstrom und suchen vergeblich nach dem Ausschaltknopf am Feierabend.

Schon lange keine Seltenheit mehr ist das Burn-out-Syndrom. Bereits rund neun Millionen Deutsche leiden darunter. Geschlechtervergleichende Studien zeigen, dass Frauen häufiger als Männer betroffen sind. Der Grund hierfür ist vor allem, dass es für Frauen besonders wichtig ist, sowohl Karriere als auch Familie unter einen Hut zu bringen.

Beim Burn-out-Syndrom wird ein Punkt erreicht, an dem gar nichts mehr geht. Eine innere Leere macht sich breit. Auffällige Symptome sind Müdigkeit, Schwäche, Motivations- und Energiemangel. Außerdem können Niedergeschlagenheit und Kraftlosigkeit das Leben erheblich erschweren. Große Ängste, innere Unruhe und ein depressiver Gemütszustand sind ebenfalls mögliche Begleiterscheinungen. Der extreme Stress auf der Arbeit kann sogar zu Herz-Kreislauf-Problemen sowie zu sexuellen Problemen führen. Doch soweit muss es nicht kommen!

Beobachten Sie bei sich die oben genannten Symptome eines Burn-out, permanente Schlafstörungen oder Schmerzen, dann sollten Sie die Anzeichen Ihres Körpers nicht ignorieren, sondern sofort handeln. Stress ist ein Phänomen, das Sie in den Griff bekommen können. Der **HausMed Coach Stressfrei** gibt Ihnen ganz essentielle Tipps und detaillierte Anweisungen zu einem stressfreien Leben. Das individuell auf Ihre Situation zugeschnittene Programm begleitet Sie 12 Wochen lang und hilft Ihnen, Ihren persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit zu finden.

Der erste Schritt in ein stressfreieres Leben ist, die eigene Überanstrengung wahrzunehmen. Wenn Sie die Ursachen Ihres Stresses verstehen, können Sie ihn gezielt mit psychologisch fundierten Übungen abbauen. Entspannungsübungen können unterstützend sein: Ab und zu abzuschalten, die Außenwelt auszublenden und sich nur auf das Innere zu konzentrieren hilft Ihnen dabei, ein körperliches und geistiges Frischegefühl zu empfinden. Somit verbessern Sie auch Ihre Selbstkontrolle. Sie werden sehen, dass Sie gegenüber Ihrem Chef, der Ihre Pulsader wieder mal schneller schlagen lässt, viel beherrschter auftreten werden.

Manche Menschen scheinen von Natur aus gelassen zu sein. Allerdings ist das etwas, was jeder lernen kann. Finden Sie doch mal heraus, welche Ausdauersportart Ihnen am meisten Spaß macht!

Wenn Sie diese regelmäßig ausüben, werden Sie auch bald feststellen, dass es Ihnen besser geht und Sie sich nicht mehr so schnell aus der Bahn bringen lassen. Der **HausMed Coach Stressfrei** hilft Ihnen dabei, Ihren persönlichen Ausgleich zu finden.

Kommen Sie mit Ihrem Arbeitsstress nicht mehr klar und sind bereits am Rande Ihrer Kräfte angelangt? Dann beugen Sie dem Burn-out-Syndrom unbedingt jetzt vor! Der **HausMed Coach Stressfrei** zeigt Ihnen Entspannungstechniken, die helfen, ein Burn-out-Syndrom zu verhindern.

Damit Sie Ihre wöchentlichen Ziele nicht aus den Augen verlieren, erinnert der **HausMed Coach Stressfrei** Sie per E-Mail und SMS an Ihre Aufgaben. Regelmäßige Rückblicke machen Ihnen deutlich, welche Erfolge Sie im Coaching-Verlauf erreichen. Das motiviert Sie, am Ball zu bleiben. Es liegt in Ihrer Hand, die Stressfalle zu überlisten.

Weitere Informationen unter:

<http://www.hausmed.de/hausmedcoach/stressfrei>

Unternehmensinformation/Kurzprofil:

Die HausMed eHealth Services GmbH wurde 2010 als Initiative des Deutschen Hausärzteverbandes gegründet. In einem interdisziplinären Team aus Ärzten, Psychologen, Gesundheitspädagogen und E-Learning-Experten baut das junge Berliner Unternehmen ein innovatives Angebot im Bereich E-Health auf. HausMed bietet mit dem HausMed Coach einen verlässlichen Partner zur nachhaltigen Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten sowie zur Verbesserung der Situation chronisch Kranker. Die internetbasierten 12-wöchigen Verhaltensschulungs-Programme begleiten die Teilnehmer dabei, ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

Ansprechpartner/Kontakt:

Herr Nostitz

HausMed eHealth Services GmbH
Schlesische Str. 29-30

10997 Berlin

Tel.: 030 609 898 672

E-Mail: [presse\(at\)hausmed\(punkt\)de](mailto:presse@hausmed.de)

www.hausmed.de