



## Maßnahmen

Kurzfristige Wirkung	Langfristige Wirkung
Abreaktion	Opferrolle ablegen
Ablenkung	Einstellungsänderungen
Gedankenstopp	Verhaltensänderung
Zufriedenheitserlebnisse schaffen	Soziale Unterstützung erbitten
Positive Selbstinstruktion	Zeitmanagement
Spontane Entspannung	Systematische Entspannung
Entschleunigung	Lebensstil

Abb.: Methoden der Stressbewältigung nach Litzcke/ Schuh, (S.51)

(Ausführliche Hinweise zu den genannten Bewältigungsstrategien finden sich im [Download Kubesch Stressmanagement, pdf](#))

Diese Liste enthält Maßnahmen, die auf eine Verhaltensänderung bzw. Verhaltensprävention abzielen und die jeder Mensch für sich persönlich kurz- oder längerfristig zum Stressabbau durch Aufbau von Bewältigungsstrategien im Alltag umsetzen kann.

Neben der Verhaltensprävention wird allen Kollegien empfohlen durch eine umfassende [?] [Gefährdungsbeurteilung](#) zu ermitteln, in welchen Bereichen das soziale Unterstützungssystem des Kollegiums und die Optimierung von Arbeitsprozessen zum Abbau von Stressoren genutzt werden können.

Für das individuelle und kollegiale Stressmanagement sind auch Supervision und [kollegiale Beratungsgruppen](#) hilfreich.

### Artikel-Informationen

02.09.2015

### Kurzlink

[www.aug-nds.de/?id=351](http://www.aug-nds.de/?id=351)

E-Mail an Redaktion