

Der AMD-Tipp des Monats September 2021

Kostenloses WHO-Buch hilft beim Umgang mit Stress

Hilfe zur Selbsthilfe – genau das will die WHO über ihre Homepage mit dem kostenlosen Übungsbuch „**Gut mit Stress und Belastungen umgehen**“ bieten. Konkret geht es hier darum, möglichst **niederschwelliges Stressmanagement** anzubieten. Vor allem in herausfordernden Zeiten kann das eine gute Basis bieten. Nachdem der **Download** bereits seit 2020 auf **Englisch** angeboten wird, gibt es seit heuer insgesamt 14 Sprach-Varianten, darunter **Deutsch, Rumänisch, Türkisch** und **Ungarisch**: <https://bit.ly/3ik5IvQ>



Die **Ursachen für Stress und Belastungen** können **vielfältig** sein und reichen von persönlichen Problemen wie **Konflikten, Einsamkeit** oder **Zukunftsängsten** über Probleme bei der Arbeit wie **herausfordernde oder unsichere Arbeitsplätze** bis hin zu größeren Bedrohungen im eigenen Umfeld, etwa **Krankheiten** oder **fehlende wirtschaftliche Möglichkeiten**. Das Buch selbst basiert dabei auf vorhandenen Forschungsergebnissen und Praxisstudien. Es richtet sich nach den WHO-Empfehlungen zum Umgang mit Stress und Belastungen.

Eingeteilt ist das Werk in **fünf umfassende Kapitel**, die alle jeweils auch auf kurze Art und Weise zusammengefasste **Lösungsstrategien** umfassen:

- **Erden:** In diesem Abschnitt geht es unter anderem darum, zur Ruhe zu kommen und sich besser zu fokussieren. Die praktischen Übungen sollten mindestens zwei Tage durchgeführt werden, bevor es in den nächsten Schritt geht.
- **Loslösen:** Hier steht – wie der Name schon sagt – das Loslösen von störenden Gedanken und belastenden Gefühlen im Mittelpunkt.
- **Nach eigenen Werten handeln:** „Weg von Werten, hin zu Werten“ beschäftigt sich unter anderem damit, liebevoll und freundlich, unterstützend und verantwortungsvoll zu sein.
- **„Liebevoll sein“** zeigt etwa, wie selbst in belastenden Situationen nach unseren Werten gehandelt werden kann – liebevoll und fürsorglich.
- Das Kapitel **„Raum geben“** schließt das Bündel der umfangreichen Möglichkeiten und Maßnahmen ab.

Generell gilt: **Je öfter und länger** die praktischen Beispiele **geübt** werden, **desto besser gelingen** diese und **desto erfolgreicher** sind die dadurch erzielten Effekte.

Hier geht es zum **Download der deutschsprachigen Variante** „Gut mit Stress und Belastungen umgehen“: <https://bit.ly/2WoGft8>



Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage www.amd-sbg.at.