

# Energiehaushalt – Ihre persönliche Kontoführung

Auch der persönliche Energiehaushalt bedarf einer Kontoführung. Energieeinnahmen helfen dabei, die Leistungsbilanz stabil zu halten.

Stress ist eine natürliche Reaktion des Menschen auf psychische, physische oder soziale Anforderungen. Im Berufsalltag benötigt jeder von uns ein gewisses Maß an Herausforderung, um die optimale Leistung abrufen zu können. Überschreiten Sie jedoch über einen längeren Zeitraum Ihr individuelles Stressniveau, kann die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung nicht mehr hergestellt werden. Dies führt zu einer Überforderung von Körper und Psyche.

Die Anzeichen sind sehr vielfältig und reichen von physischen Symptomen wie Magen-Darm-Beschwerden, Rücken- und Kopfschmerzen bis zu psychischen Beeinträchtigungen wie etwa Schlafstörungen oder chronischer Erschöpfung.

Um einer chronischen Belastung vorzubeugen, verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Stressoren und Ihre Energiespender. Was Sie tun können:



SN-Couch  
Psyche

CHRISTA HALLINGER

- Versuchen Sie, Stressoren zu reduzieren und Energiespender zu verstärken, indem Sie regelmäßig Bewegung oder Entspannungsübungen machen.
- Bei Ihrer Zeiteinteilung sollten Sie darauf achten, belastende Termine mit weniger anstrengenden Aktivitäten zu kombinieren sowie genügend Pausen (vor allem eine Mittagspause) einzuplanen.
- Auch selbstverständlich erscheinende Faktoren wie ausreichender Schlaf und gesunde Ernährung werden in Stressphasen häufig vernachlässigt, sind aber gerade dann besonders wichtig.

Da Stress im Berufsalltag nicht immer einfach vermieden werden kann, ist es

sinnvoll, nicht nur auf persönlicher, sondern gleichzeitig auf organisatorischer Ebene anzusetzen. Dafür braucht es betriebliche Maßnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit der Mitarbeitenden. Sensibilisierende Vorträge zur Stressthematik und individuelle Burn-out-Beratungen können im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung viel bewirken. Belastungen besser in den Griff zu bekommen – davon profitieren der Einzelne und die Betriebe. Eine Win-win-Lösung für alle Beteiligten.

Mag. **Christa Hallinger**, ist Klinische- und Gesundheitspsychologin im Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ) der Salzburger Gebietskrankenkasse. Das GIZ bietet kostenlose individuelle Stress-Burn-out-Beratungen und Vorträge zur Stressthematik von Betrieben an.

**Info:** [www.sgkk.at](http://www.sgkk.at). Psychologische Hilfe auch auf [www.kuratorium-psychische-gesundheit.at](http://www.kuratorium-psychische-gesundheit.at). Hotline: 0664/1008001.