

## Landwirtschaftliche Sozialversicherung Schleswig-Holstein und Hamburg

Schulstraße 29  
24143 Kiel

Telefon 0431 7024-0  
Fax 0431 7024-6120  
E-Mail post@kiel.lsv.de

## Landwirtschaftliche Sozialversicherung Niedersachsen-Bremen

Im Haspelfelde 24  
30173 Hannover

Telefon 0511 8073-0  
Fax 0511 8073-498  
E-Mail info@nb.lsv.de

## Landwirtschaftliche Sozialversicherung Nordrhein-Westfalen

Hoher Heckenweg 76-80  
48147 Münster

Telefon 0251 2320-0  
Fax 0251 2320-554  
E-Mail mailbox@nrw.lsv.de

## Landwirtschaftliche Sozialversicherung Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland

Bartningstraße 57  
64289 Darmstadt

Telefon 06151 702-0  
Fax 06151 702-1260  
E-Mail info.da@hrs.lsv.de

## Landwirtschaftliche Sozialversicherung Franken und Oberbayern

Dammwäldchen 4  
95444 Bayreuth

Telefon 0921 603-0  
Fax 0921 603-386  
E-Mail kontakt@fob.lsv.de

## Landwirtschaftliche Sozialversicherung Niederbayern/Oberpfalz und Schwaben

Dr.-Georg-Heim-Allee 1  
84036 Landshut

Telefon 0871 696-0  
Fax 0871 696-488  
E-Mail lsv@landshut.lsv.de

## Landwirtschaftliche Sozialversicherung Baden-Württemberg

Vogelrainstraße 25  
70199 Stuttgart

Telefon 0711 966-0  
Fax 0711 966-2140  
E-Mail post@bw.lsv.de

## Landwirtschaftliche Sozialversicherung Mittel- und Ostdeutschland

OT Hönow  
Hoppegartener Straße 100  
15366 Hoppegarten

Telefon 03342 36-0  
Fax 03342 36-1230  
E-Mail mail@mod.lsv.de

## Sozialversicherung für den Gartenbau

Frankfurter Straße 126  
34121 Kassel

Telefon 0561 928-0  
Fax 0561 928-2486  
E-Mail info@gartenbau.lsv.de



Herausgeber:  
Spitzenverband der  
landwirtschaftlichen Sozialversicherung  
Weißensteinstraße 70/72  
34131 Kassel  
www.lsv.de

Stand: 1/2011



## Stressreduktion und Entspannung

Seit Jahren steigt die Zahl der psychischen Erkrankungen in Deutschland. Hierfür sind als Ursachen die veränderte berufliche und gesellschaftliche Situation zu nennen. Hektik, Termine und Anforderungen an Flexibilität, Mobilität und Modernität und Leistungsbereitschaft nehmen in der heutigen Zeit immens zu. Immer weniger Menschen müssen immer mehr leisten. Die Qualitätsanforderungen an Produkte und Dienstleistungen sind gestiegen. Die Balance zwischen Arbeitsbereich und Privatsphäre muss in Klein- und Familienbetrieben stets wieder neu hergestellt werden. Die Zunahme der stressbedingten Erkrankungen bietet somit neue Herausforderungen. Es ist daher sinnvoll, frühzeitig Stressbewältigungsmaßnahmen zu ergreifen, um dadurch gesundheitliche Beschwerden, z. B. Kreuzschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen sowie Kopfschmerzen, zu verhindern.

### Was sind psychische Belastungen?

Psychische Belastungen sind die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und auf ihn einwirken.

#### Auswirkungen psychischer Belastung auf den Menschen

**Psyche:**  
Wahrnehmung  
(Sinnesorgane),  
Gedächtnis  
(Denk- und  
Lernfähigkeit)  
Empfindungen  
(Gefühle, Antrieb)

Stoffwechsel

Herz-Kreislauf-System

Muskel-Skelett-System

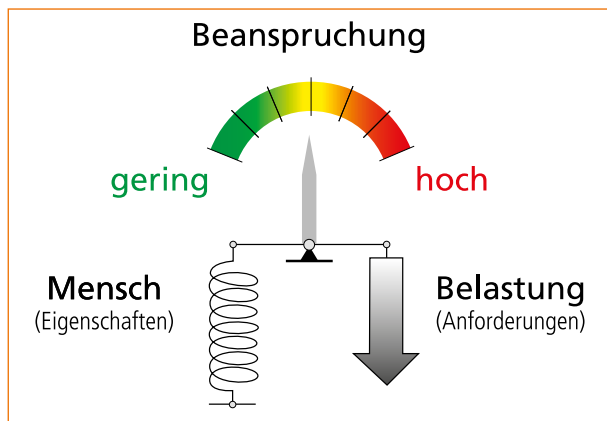
**Psychische Beanspruchung**  
(kann positiv oder negativ sein)

Jede Tätigkeit – auch körperlicher Art – kann psychisch belasten. Aber Achtung: Belastungen müssen nicht zwangsläufig negativ sein! Belastung ist eigentlich ein neutraler Begriff (weder positiv noch negativ). Entscheidend ist die Beanspruchung, die aus einer Belastung folgt. Was beispielsweise für die eine Person eine Angst erzeugende Situation darstellt, ist für die andere eine Herausforderung. Hier reagiert jeder Mensch je nach seinen individuellen Eigenschaften unterschiedlich – jeder wird durch die Belastung anders beansprucht.

Psychische Belastungen wirken meist dann negativ und damit als Fehlbelastungen, wenn es zu einem Ungleichgewicht zwischen den speziellen Arbeitsanforderungen und den individuellen Leistungsvoraussetzungen kommt.

Belastungen der heutigen Zeit sind vielfältig und können als Fehlbelastung wirken:

- Belastungen, die durch die Arbeitstätigkeit entstehen, sind z. B. zu hohe Verantwortung, Versagensangst, Existenzangst
- Belastungen, die durch die Arbeitsbedingungen entstehen, sind z. B. Belastungen der Arbeitsumgebung (Lärm, Hitze, Kälte, Staub etc.)



- Belastungen, die aufgrund der Arbeitsorganisation entstehen, sind z. B. Zeit- und Termindruck oder sehr lange tägliche Arbeitszeit

Je häufiger und je länger man solchen Fehlbelastungen ausgesetzt ist, desto höher ist die Gefahr negativer Folgen.

### Mögliche Folgen psychischer Fehlbelastungen = Beanspruchungsreaktionen

- Ermüdung
- Monotonie
- psychische Sättigung
- Stress

### Was ist Stress?

- Stress kann positiv (Eustress) oder negativ (Disstress) sein. Landläufig ist der Begriff „Stress“ aber meist im Rahmen der Fehlbeanspruchung gebräuchlich (negativer Stress). Stress ist ein somit ein Ausdruck für die Fehlbeanspruchung und Anspannung des Körpers: Der Körper reagiert auf alle Reize, mit denen er konfrontiert wird. Hierbei kommt es auf das Bewusstsein jedes einzelnen an und zwar, erst wenn man das Gefühl hat, eine Situation nicht meistern zu können, empfindet man dies als Stress.

Eine empfundene Stressreaktion kann einhergehen mit einer gesteigerten Herzfrequenz, hohem Blutdruck, Nervosität etc.

Weitere Formen der Reaktion auf psychische Fehlbeanspruchung sind z. B. die psychische Ermüdung (einhergehend mit Vergesslichkeit) oder die psychische Monotonie (einhergehend mit verminderter Leistungsfähigkeit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit). Bei der psychischen Sättigung handelt es sich um einen stressähnlichen Zustand, der durch Widerwillen und Abneigung gegen eine Tätigkeit oder Situation gekennzeichnet ist („man hat es allmählich satt“). Innere Unruhe und affektive Ausbrüche kennzeichnen diese Reaktion.

Gesundheitliche Folgen einer längerfristig auftretenden psychischen Fehlbeanspruchung können sein:

- Ängste
- Unzufriedenheit
- Aggression
- Depression
- Einschlafschwierigkeiten
- Muskelverspannungen
- Bluthochdruck
- Burnout usw.

### Wie lerne ich, mit Stress und psychischer Fehlbelastung umzugehen?

Ratschläge und Tipps zum Umgang mit Stress:

- Erledigen Sie niemals zwei Dinge gleichzeitig, immer ein Schritt nach dem anderen.
- Lassen Sie sich nicht nervös machen, es passieren leicht Fehler und dann ist man auch nicht schneller.
- Legen Sie regelmäßige Arbeitspausen ein/versuchen Sie, mal kurz abzuschalten, dann fällt es meist leichter, wieder weiterzumachen.
- Schieben Sie lästige Arbeiten nicht auf.
- Vermeiden Sie impulsives Handeln – „Immer ruhig bleiben!“
- Vermeiden Sie übermäßige Belastungen.
- Nehmen Sie sich auch mal eine Auszeit.

- Setzen Sie sich selbst nicht unter Druck, denn unter Druck lässt die Konzentration nach.
- Treffen Sie realistische Vorgaben, was Sie am Tag erledigen möchten.



## Weitere Tipps zum Abbau von Stress

Betätigen Sie sich sportlich an der frischen Luft, z. B. durch Jogging oder Walking. Achten Sie außerdem auf eine gesunde Ernährung, denn der Körper fühlt sich besser, wenn Sie sich gesund ernähren. Belasten Sie Ihren Körper nicht zusätzlich mit fettreicher und nicht ausgewogenen Nahrungsmitteln. Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit.

Machen Sie öfter mal das, was Ihnen Spaß macht. Treffen Sie sich mit Freunden. Oder tun Sie mal etwas nur für sich. Genießen Sie auch mal nur die Ruhe. Legen Sie sich nicht soviel Termine und gönnen Sie sich ausreichend Schlaf.

## Tipps zur Entspannung

Es gibt verschiedene Entspannungsverfahren, also Methoden zur körperlichen oder seelischen Entspannung. Dazu zählen u. a. autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen oder fernöstliche Verfahren, wie Yoga oder Tai-Chi.

### Muskelrelaxation nach Jacobsen

Diese Methode geht davon aus, dass Anspannung, Unruhe und Erregung zu Muskelverspannungen, Blockaden oder Schmerzen führen können. Zur Beseitigung der Muskelverspannungen werden schrittweise bestimmte Muskelgruppen bewusst angespannt. Nach der Anspannung folgt die Entspannung. Mit der bewussten Anspannung und Entspannung von Muskeln trägt die Muskelrelaxation nach Jacobsen dazu bei, die körperliche und seelische Verfassung zu verbessern und den Stress zu bewältigen, in dem der Körper ausgeglichener wird.

Diese Entspannungsmethode können Sie auch leicht zu Hause oder im Betrieb wie folgt ausprobieren:

1. Sitzen Sie in entspannter Haltung auf einem Stuhl und legen Sie den Kopf in den Nacken. Spannen Sie nun die Nackenmuskulatur ein paar Sekunden an
2. Versuchen Sie, Veränderungen zu beobachten; wie fühlt es sich an, wenn die Muskeln angespannt sind



3. Lockern Sie die Anspannung und bringen Sie den Kopf in eine angenehme Position.
4. Nehmen Sie nun die Schultern hoch und spannen Sie die Schultermuskeln an.
5. Lösen die die Anspannung und lockern Sie nun die Schulter.
6. Das Ganze ein paar Mal wiederholen.
7. Nehmen Sie weitere Muskelgruppen hinzu, spannen Sie diese an und entspannen Sie diese dann wieder (Arme, Beine, Augenpartie, Stirn, Rücken, Bauch etc.)

## Wie kann Ihre LSV Sie unterstützen?

Ihre LSV unterstützt Sie, wenn Sie an einem Entspannungs- oder Stressreduktionskurs teilnehmen möchten. Für eine mögliche Kostenübernahme ist unter anderem Voraussetzung, dass diese Kurse von qualifizierten Anbietern geleitet werden und weitere festgelegte Anforderungen erfüllen. Ihre LKK berät Sie hierzu gerne.

Stress kann auch arbeitsbedingte Ursachen haben. Zu Fragen von Ursachen und Zusammenhängen zwischen psychischen Belastungen und Arbeitswelt berät Sie der Präventionsdienst der LSV, der auch weitere Ansprechpartner vermitteln kann.