

RISIKOFAKTOREN

Risikofaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen erhöht ist.

Risikofaktoren, die zu Stress führen können (Stressoren)

- ❖ Keine Möglichkeiten Sport zu treiben / keine Bewegungspausen möglich
- ❖ Einseitige Belastungen und Anforderungen in Beruf, Alltag und Freizeit
- ❖ Unzufriedenheit, durch z.B. Termindruck, Streit, hohe Anforderungen, Erfolgsdruck, nicht Für-Sich-Sorgen etc.
- ❖ Mangelnde soziale Anerkennung / wenig sozialer Rückhalt
- ❖ Mangelnder Handlungs- und Entscheidungsspielraum
- ❖ Gestörte Kommunikationsbeziehungen
- ❖ Schlechte Körperwahrnehmung
- ❖ Belastende Umweltbedingungen
- ❖ Über- oder Unterforderung
- ❖ Krankheitsbefürchtungen
- ❖ Finanzielle Probleme
- ❖ Bewegungsmangel
- ❖ innere Konflikte
- ❖ Anspannung

STRESS

© LandesSportBund NRW

SCHUTZFAKTOREN

Schutzfaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen vermindert ist.

Mögliche Schutzfaktoren zur Stressbewältigung und Entspannung

- ✔ *Entspannungstechniken*
- ✔ *Ausreichender Bewegungspausen*
- ✔ *Abwechslungsreiche, moderate Bewegung*
- ✔ *Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten*
- ✔ *Gutes soziales Netz, stabilisierende Freundschaftsbeziehungen (Vertrauen, Unterstützung im Alltag)*
- ✔ *Gute Körperwahrnehmung, auf Stresssymptome achten und hören*
- ✔ *Kognitive Fähigkeiten: Wissen über gesundheitspraktisches Handeln*
- ✔ *Bewegungsfreundliche Verhältnisse, z.B. am Arbeitsplatz, im Alltag, Wohnumgebung etc.*
- ✔ *Vertrauen in die Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung, wichtige Dinge selbst beeinflussen zu können, sich kompetent zu fühlen, „Ich werde schon fertig mit den Problemen“*
- ✔ *Erkennen von Stressmustern, Erproben und Variieren von Alternativen*
- ✔ *Risikobewusstsein/Risikokompetenz: Bescheid wissen über mögliche Risiken*

STRESS BEWÄL- TIGUNG UND ENT- SPAN- NUNG

© LandesSportBund NRW