

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 01.07.2026

**Thema: Stressbelastung im Beratungsalltag –
Achtsamkeit und Entspannung als Ressource**

Referent:in: Melanie Schneider, Fachkraft für psychische
Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Yogalehrerin



Was ist Stress?

Stress ist zunächst eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Anforderungen – eine Art Schutzmechanismus.

Werden wir mit einer herausfordernden Situation konfrontiert, aktiviert unser Nervensystem eine Stressreaktion: Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet. Kurzfristig hilft uns diese Reaktion, leistungsfähig und aufmerksam zu sein.

Problematisch wird Stress, wenn Belastungen dauerhaft bestehen und ausreichende Erholungsphasen fehlen. Dann kann aus einer hilfreichen Aktivierung chronischer Stress entstehen.

Typische Stressoren im Beratungsalltag

Im Beratungsalltag kommen häufig mehrere Belastungsfaktoren zusammen:

Emotionale Belastung: Häufig begleiten sie Menschen in Krisen, bei Konflikten oder belastenden Lebensereignissen. Das Mitfühlen ist wichtig, kann aber auf Dauer emotional erschöpfend sein.

Hohe Verantwortung: Entscheidungen oder Empfehlungen können weitreichende Folgen für die Ratsuchenden haben. Dieses Verantwortungsgefühl erzeugt zusätzlichen Druck.

Zeit- und Termindruck: Eng getaktete Gespräche, Dokumentation und organisatorische Aufgaben lassen oft wenig Raum zum Durchatmen.

Rollenkonflikte: Beratende möchten unterstützen, stoßen jedoch durch gesetzliche Vorgaben, institutionelle Rahmenbedingungen oder begrenzte Ressourcen an Grenzen.

Abgrenzung: Belastende Geschichten oder schwierige Gespräche können auch nach Feierabend gedanklich präsent bleiben.

Warnsignale von Stress

Stress zeigt sich auf unterschiedlichen Ebenen:

Körperlich

- Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Kopfschmerzen
- Schlafprobleme
- Erhöhte Herzfrequenz oder innere Unruhe

Emotional

- Gereiztheit
- Erschöpfung
- Gefühl der Überforderung
- Verminderte Freude an der Arbeit

Gedanklich

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Grübeln
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Vergesslichkeit

Verhalten

- Weniger Geduld im Gespräch
- Rückzug von Kolleginnen und Kollegen
- Vernachlässigung von Pausen
- Erhöhte Fehleranfälligkeit

Achtsamkeit als Schutzfaktor und Ressource

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit wird häufig mit Entspannung gleichgesetzt. Tatsächlich ist sie aber mehr als eine Entspannungstechnik.

Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als:

“Die Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu richten, ohne ihn zu bewerten.”

Das bedeutet:

- bewusst wahrnehmen, was gerade geschieht,
- Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen registrieren, ohne sie sofort verändern oder bewerten zu wollen.

Achtsamkeit bedeutet also nicht, immer ruhig oder entspannt zu sein. Vielmehr geht es darum, einen bewussteren Umgang mit den eigenen Reaktionen zu entwickeln.

Warum hilft Achtsamkeit bei Stress?

Stress entsteht häufig automatisch.

Ein Beispiel:

Eine schwierige Beratung verläuft anders als geplant. Sofort entstehen Gedanken wie:

“Ich hätte das besser machen müssen.”

“Warum hat das nicht funktioniert?”

“Das nächste Gespräch wird bestimmt genauso schwierig.”

Diese Gedanken lösen wiederum Gefühle wie Ärger, Unsicherheit oder Anspannung aus. Körperlich reagieren wir mit Muskelspannung, schnellerem Herzschlag oder flacher Atmung.

Achtsamkeit unterbricht diesen Automatismus.

Zwischen dem auslösenden Ereignis und unserer Reaktion entsteht ein kurzer Moment des bewussten Wahrnehmens. Dieser Moment eröffnet die Möglichkeit, sich bewusst für eine hilfreiche Reaktion zu entscheiden, anstatt impulsiv zu handeln.

Achtsamkeit im Beratungsalltag

Viele glauben, Achtsamkeit bedeute täglich 30 Minuten Meditation.

Für den Berufsalltag sind jedoch oft kurze Momente viel hilfreicher.

Bereits 30 bis 60 Sekunden bewusstes Innehalten können helfen, das Nervensystem zu beruhigen.

Beispiele:

Vor einem Beratungsgespräch

- bewusst beide Füße auf den Boden stellen,
- drei ruhige Atemzüge nehmen,
- sich innerlich fragen: „Wie geht es mir gerade?“

Zwischen zwei Gesprächen

- Schultern lockern,
- einmal tief durchatmen,
- das vorherige Gespräch bewusst abschließen.

Nach einem belastenden Gespräch

- die eigene Anspannung wahrnehmen,
- Gedanken kurz notieren,
- bewusst einen Übergang zum nächsten Termin schaffen.

(Atem-)Übungen gegen Stress

- Bodyscan
- Gesichtsmassage
- Atemübung (4 Sekunden einatmen, kurze bewusste Pause, 7 Sekunden ausatmen)

Literaturempfehlungen / Quellen

Achtsamkeit – Eine Anleitung. Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude im Alltag. Dr. Ken A Verni. DK Verlag GmbH, München, 2016, 2020.

Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. Christina Berndt. Dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München. 2015.

Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de

