

STARK IM ALLTAG



Ihr Leitfaden zur Stressbewältigung in elementaren Bildungseinrichtungen

Abteilung 6 Bildung und Gesellschaft
Referat Kinderbildung und -betreuung
Pädagogische Qualitätsentwicklung
Bürgergasse 5a, 8010 Graz
+43 316 877-4641



Das Land
Steiermark

STRESS ERKENNEN

- Achten Sie auf körperliche Anzeichen wie Müdigkeit oder Kopfschmerzen und emotionale Signale wie Gereiztheit oder Überforderung.
- Je früher Sie Stress erkennen, desto besser können Sie entgegensteuern.



• STRUKTUR UND PRIORITÄTEN SETZEN

- Planen Sie Ihren Tag mit klaren, realistischen Zielen.
- Priorisieren Sie Ihre Aufgaben: Was ist dringend, was kann warten?
- Nutzen Sie kurze Pausen gezielt zur Erholung.

FÜR SICH SELBST SORGEN

- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, auch kurze Spaziergänge helfen.
- Gönnen Sie sich kleine Auszeiten, tun Sie das, was Ihnen guttut.



UNTERSTÜTZUNG SUCHE UND NUTZEN

- Tauschen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen aus – Gemeinsamkeit wirkt entlastend.
- Nutzen Sie Angebote wie Supervision oder Coaching.
- Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

GRENZEN SETZEN

- Lernen Sie, „Nein“ zu sagen, wenn Ihre Kapazitäten erreicht sind.
- Erlauben Sie sich, Aufgaben abzugeben oder um Hilfe zu bitten.



POSITIVE ERLEBNISSE BEWUSST WAHRNEHMEN

- Notieren Sie täglich kleine Erfolge oder schöne Momente im Arbeitsalltag. Das stärkt Ihre Motivation und Ihr Wohlbefinden!

Stress gehört zum Leben dazu und kann sogar hilfreich sein. Zu viel Stress jedoch belastet Körper und Psyche und kann krank machen. Deshalb ist es besonders wichtig, regelmäßig für Erholung zu sorgen. Nur so können Sie wieder Kraft tanken und ausgeglichen bleiben. Ein erfüllter Arbeitstag sollte immer durch Phasen der ausgewogenen Erholung ergänzt werden. Erholung ist nicht nur entscheidend für Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit, sondern auch eine wichtige Voraussetzung, um gute Leistungen zu erbringen.

NOCH FRAGEN?

Dann nutzen Sie das kostenlose telefonische Beratungsangebot der psychologischen Fachberatung!



0676/8666-4562 oder 0676/8666-3162

Quellen: Bauer, J., & Jenny, G. J. (2017). Psychische Gesundheit in der Arbeit: Prävention und Intervention. Hogrefe Verlag, Blickhan, D. (2021). Positive Psychologie und Coaching: Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung. Jungfermann Verlag, Gesundheit.gv.at. (o. J.). Stress und Erholung. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. Abgerufen am 8. September 2025, von <https://www.gesundheit.gv.at>, Schmidt, R., & Nater, U. M. (2019). Stressbewältigung in sozialen Berufen, Springer Verlag.

Gestaltet mit Canva.com; Bildquellen: @yudiansah @adison-bumrungruangs-images @equipe-vem-pra-buenos @greenflash @vvadyab @insiyaaaaa-graphics @twemoji