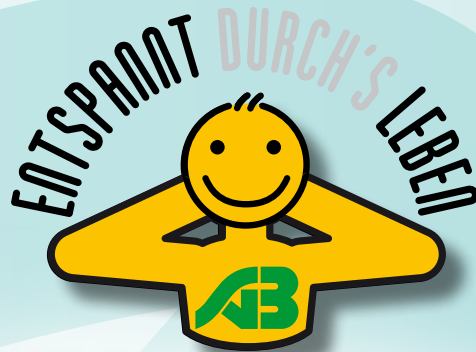




SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT
DER BAUERN

www.svb.at

GESUNDHEITS
FÖRDERUNG



Entspannt oder Stress?

So schaff' ich es! Balance ins Leben bringen!

Krisen
erkennen und
bewältigen



darüber reden,
auch professionelle Hilfe
annehmen

Gezielte
Entspannung
planen



Übungen,
Techniken
anwenden

Positive Arbeits-
bedingungen
schaffen



Auszeit gönnen,
sich entspannen,
Kreatives tun

Familie,
Freunde,
Partner-
schaft
ge-
nießen



Beziehungen,
Hobbies
pflegen

Ernährung

Ausgewogen –
bewusst genießen!



Bewegung

Ausreichend
und regelmäßig!



Was kann ich tun?

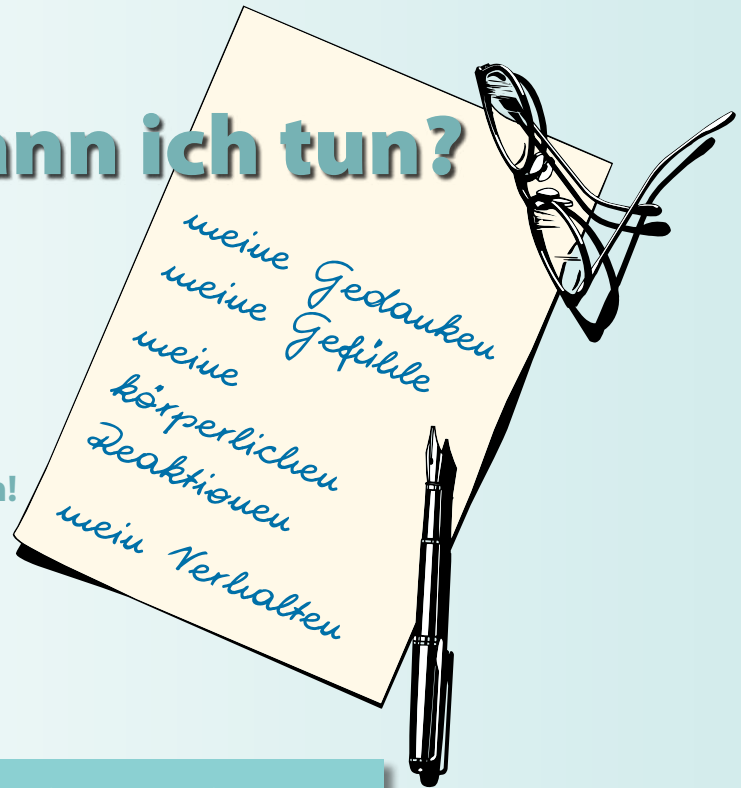
Stressoren erkennen:

Selbstbeobachtung:

Wann gerate unter Druck?

Wie wirkt sich das aus?

Tipp: Liste führen!



Strategien entwickeln:

KURZFRISTIGE ERLEICHTERUNG

Tief durchatmen

Was anderes tun

Positiv denken

Abregieren

LANGFRISTIGE VERÄNDERUNGEN

Entspannung

Zeitmanagement

Kontakte

Problemlösung

Einstellungsänderung

Zufriedenheits-
erlebnisse

Fertigkeiten

Entspannungsmöglichkeiten gezielt anwenden:

Methoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Qi Gong können auch in freier Natur geübt werden:



Wohlfühlmöglichkeiten wie zum Beispiel Thermenbesuche oder Massagen als Kurzurlaub genießen:



Augenübung

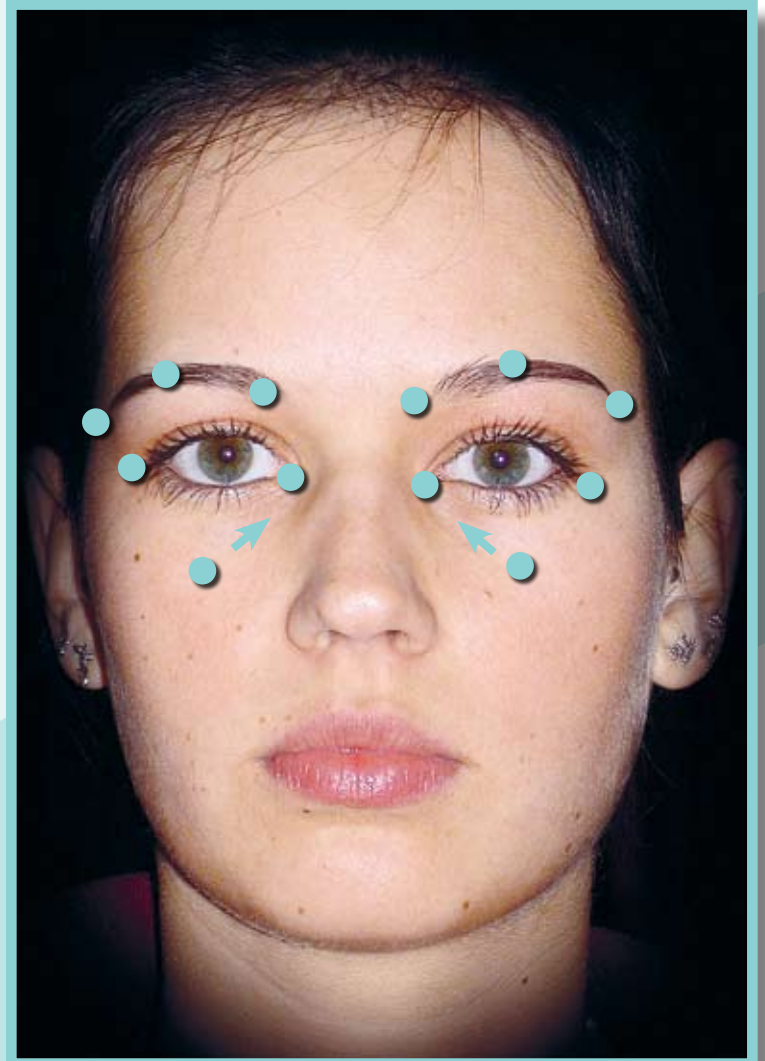
Bequem hinsetzen,
die Gedanken ziehen lassen,
sich selbst innerlich zulächeln,
tief durchatmen.

Folgende Punkte in der angegebenen
Reihenfolge mit sanftem Druck massieren:

- Mitte des Jochbeins
- Augenwinkel (Innenseite)
- Beginn der Augenbraue (Innenseite)
- Mitte der Augenbraue
- Ende der Augenbraue (Außenseite)
- Augenaußenkante

Anschließend schließt man die Augen und richtet den Blick ca. 20 Sekunden auf die Innendeckel der Augenlider, zum Abschluss der Übung stellt man sich bei geschlossenen Augen eine weite Landschaft vor (z. B. den Ausblick von einem Berggipfel) und lässt den Blick in die Ferne schweifen.

Durch den Wechsel von Anspannung beim Blick auf die Innenseiten der Lider und Loslösen beim Blick in die Ferne können sich die Augenmuskeln entspannen und werden mit frischer Flüssigkeit versorgt.



www.svb.at

SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT DER BAUERN • GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Hauptstelle,

RB Niederösterreich/Wien	1031 Wien, Ghegastraße 1
RB Burgenland	7001 Eisenstadt, Krautgartenweg 4
RB Oberösterreich	4010 Linz, Blumauerstraße 47
RB Salzburg	5021 Salzburg, Rainerstraße 25
RB Tirol	6021 Innsbruck, Fritz-Konzert-Straße 5
RB Vorarlberg	6901 Bregenz, Montfortstraße 9
RB Steiermark	8074 Raaba bei Graz, Dietrich-Keller-Straße 20
RB Kärnten	9021 Klagenfurt, Feldkirchner Straße 52

Tel. 01/797 06/2321
Tel. 02682/631 16/3321
Tel. 0732/76 33/4321
Tel. 0662/87 45 91/5202
Tel. 0512/52 067/6232
Tel. 05574/49 24/7311
Tel. 0316/343/8322
Tel. 0463/58 45/9322

gf.hauptstelle@svb.sozvers.at
gf.noe@svb.sozvers.at
gf.bgld@svb.sozvers.at
gf.ooe@svb.sozvers.at
gf.sbg@svb.sozvers.at
gf.trl@svb.sozvers.at
gf.vbg@svb.sozvers.at
gf.stmk@svb.sozvers.at
gf.ktn@svb.sozvers.at