

# Stressmanagement: Abbau über die Bewegung

Dieser Beitrag behandelt die Themen Stress und Stressmanagement. Der Fokus liegt dabei auf bewegungsorientierten Massnahmen, die sich an zwei grundsätzlichen Überlegungen orientieren: Zum einen an der positiven Wirkungsweise von Bewegung und Sport auf die Gesundheit und die Stresstoleranz, zum anderen an der Möglichkeit, Sport als Vermittlungsmedium zu nutzen.



Die thematisch gegliederte Übungsauswahl (siehe unten) zeigt Möglichkeiten auf, um die Themen «Stress und Stressbewältigung» spielerisch mit jungen und auch älteren Erwachsenen regelmässig in einen bewegten Kontext zu integrieren.

Das Erleben eigener Stressreaktionen aber auch Effekte positiver und negativer Bewältigungsstrategien stehen dabei im Zentrum.

## Übungen

- Reframing
- Anspannung vs. Entspannung
- Soziale Unterstützung einholen
- Multitasking

- Achtsamkeit schulen (1)
- Achtsamkeit schulen (2)
- Perspektivenwechsel
- Prioritäten setzen
- Zeitmanagement
- Positives Denken



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**