



## Ich will! Den Berufsalltag im Strassenverkehr gesund meistern Emotional-körperlich runterfahren, mental hochfahren

---

Durchtakte Wochen, Druck die ARV einzuhalten, aufreibende Diskussionen, zunehmender Egoismus im Strassenverkehr usw. sind inzwischen alltägliche und normale Herausforderungen im Berufsalltag eines Chauffeurs.

Zusätzliche dauerhafte Überlastung ist demotivierend und macht auf die Dauer krank.

Hinzu kommt, dass offensichtlicher Ärger, Resignation, Müdigkeits- und Überforderungsgefühl zu Unachtsamkeiten im Strassenverkehr führen und/oder es folgen erste Anzeichen gesundheitlicher Beschwerden.

Beuge deiner Gesundheit zuliebe vor. Wende einen körperlichen Zusammenbruch oder Depressionen ab, indem du schädlichen Stress erkennst und präventiv dagegen steuerst.

Kurzum, etwas unternimmst.

Mach dir eine gesunde Balance zwischen Arbeits- und Privatalltag zur Gewohnheit.

Bleib dabei bei körperlichen Kräften und bewahre eine positiv-motivierte Einstellung.

Silvia Zimmermann

KMU-/Individual-Coach und Erwachsenenbildnerin

**Ein «Ja» zur Selbstbestärkung  
für eine bewusste positive (gesunde) Einstellung zum Arbeitsalltag.  
Allen Herausforderungen zum Trotz.**

### Stress – Was ist Stress?

---

Das Thema «Stress» ist in der heutigen Zeit ein ständiger Begleiter. Stress beeinflusst den Zustand eines Menschen positiv wie negativ.

**Positiver Stress (Eustress)**... Ist eine Tätigkeit oder Situation, die wohl fordert, jedoch mit Freude und Begeisterung erledigt wird, da sie zeitlich absehbar bzw. begrenzt ist. Eustress schadet der Gesundheit in keiner Weise. Im Gegenteil, positiver Stress regt den Kreislauf an und setzt oft unbewusst mentale wie physische Kräfte frei. Beispiele: Verkaufsabschluss, Wettkampf, Referat, Diplomarbeit, Geburtstagsfeier usw.

**Negativer Stress (Distress)**... Reize, die als unangenehm, bedrohlich, überfordernd empfunden werden, weil sie nicht enden wollen. Distress, wirkt sich mit der Zeit auf den körperlichen, geistigen und seelischen Zustand negativ aus. Der Mensch wird krank, ohne dass organische Beschwerden vorliegen.

Allgemein bei Stress wird die Konzentration der Stresshormone (Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin) im Körper erhöht. Bei kurzen herausfordernden Phasen reduzieren sich die Stresshormone wieder. Bei Dauerstress hingegen, bleiben die Stresshormone erhöht und zerstören mit der Zeit das vegetative Nervensystem, folglich auch Organe.

- ➔ Wird Stress zum Alltag, spricht man von chronischem Stress
- ➔ Dauerstress ist belastend und kann zum Gefühl des Kontrollverlusts führen
- ➔ Fehlende Entspannung und Langzeitstress können Auslöser für körperliche Beschwerden und emotionale Instabilität (Launenhaftigkeit, Zusammenbruch, Depressionen) sein