

# Stressmanagement für SBVler

## An sich selbst arbeiten

„Morgen ist meist der stressigste Tag der Woche“! Leider drückt dieses spanische Sprichwort das aus, was bei vielen Schwerbehindertenvertretern an der Tagesordnung ist: zu viele Themen, zu viele Baustellen, zu viele Aufgaben. Halten Sie einfach einmal inne, wenn Sie in diesem Kreislauf gefangen sind, und überlegen Sie, was zu tun ist. Denn man kann lernen, dem Stress entgegenzuwirken! Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengetragen.



### Nicht alles annehmen

Nehmen Sie als Schwerbehindertenvertreter nicht alles an. Das ist natürlich zunächst rein praktisch gemeint, indem Sie lernen, auch mal „Stopp“ zu sagen. Aber auch emotional sollten Sie nicht alles annehmen. Bleiben Sie gelassen, wenn jemand das nächste Mal seinen Ärger bei Ihnen abladen möchte. Verweisen Sie ruhig und höflich darauf, dass man das Thema (bei passender Gelegenheit, eventuell vertagen) sachlich besprechen kann.

### Grenzen Sie sich ab

Ganz wichtig: Grenzen Sie sich von Ihrer Rolle der Schwerbehindertenvertretung ab. Man kann viel helfen, darf sich aber nicht jedes Problem zu Eigen machen. Und das Wichtigste: Beruf ist Beruf und Privat ist Privat. Also grübeln sie nicht noch zuhause über Ihre „Sorgenfälle“ nach.

### Aktiv gegen Erschöpfung

Auch der Körper braucht Erholung. Und dazu muss man nicht auf den nächsten Strandurlaub warten: Denn auch aktive Entspannung im Alltag wirkt der Erschöpfung entgegen. Sei es ein kleiner Waldspaziergang oder sogar regelmäßiger Sport zum Feierabend: regelmäßige Bewegung fördert laut zahlreichen Studien nicht nur das Wohlbefinden, sondern wirkt auch Erschöpfung und Ausgebranntheit entgegen.

### Mehr lernen?

Holen Sie sich hilfreiche Tipps zur aktiven Stressbewältigung und sichern Sie sich einen Platz in unserem neuen Seminar:

[Die SBV als Jongleur, Feuerwehr und Co: So wird Ihr Amt nicht zur Belastungsfalle](http://www.ifb.de/1058)([www.ifb.de/1058](http://www.ifb.de/1058)).

### Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!  
[redaktion-dbr@ifb.de](mailto:redaktion-dbr@ifb.de)