



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS

Bundesamt für Sport BASPO

Umgang mit Stress

SBM 2026/27

Nadja Ackeret
nadja.ackeret@baspo.admin.ch





Brainstorming I

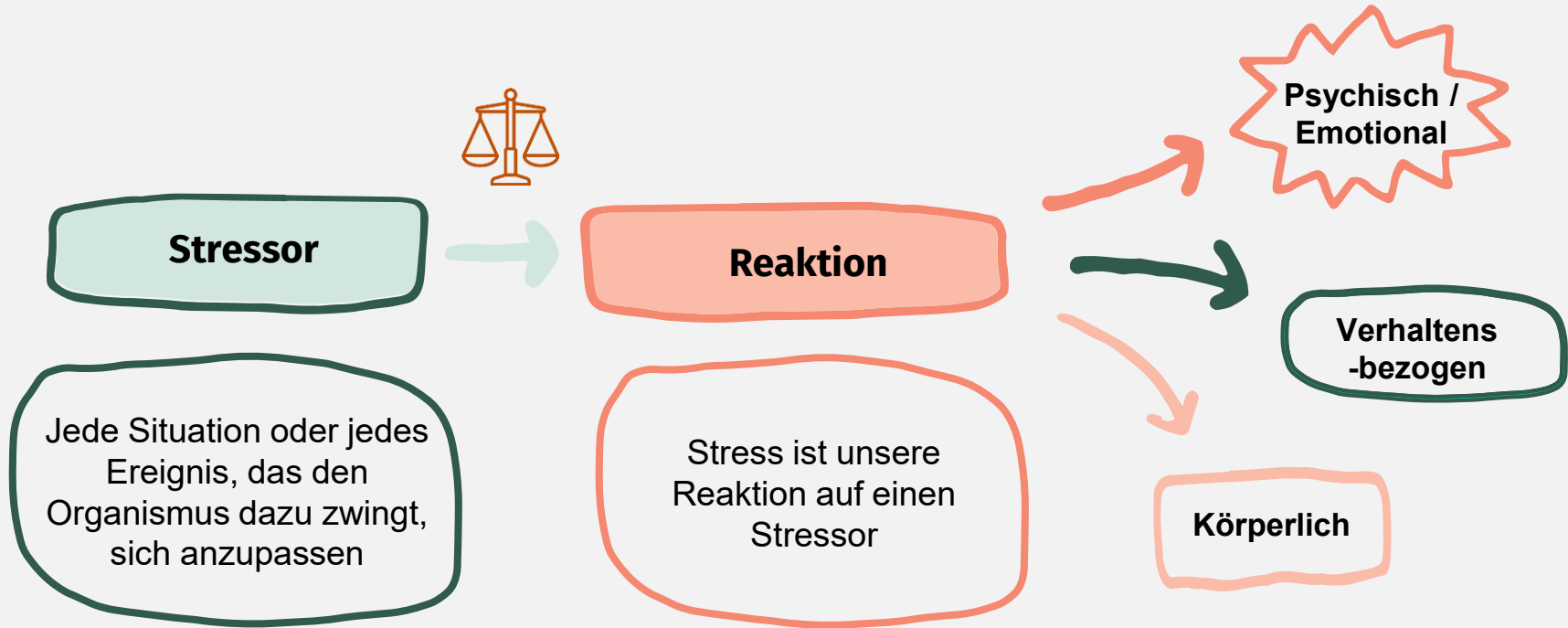
1. Was stresst dich /
nimmt dir Energie?

2. Was sind deine
typischen
Symptome, wenn du
gestresst bist?





Was ist Stress?



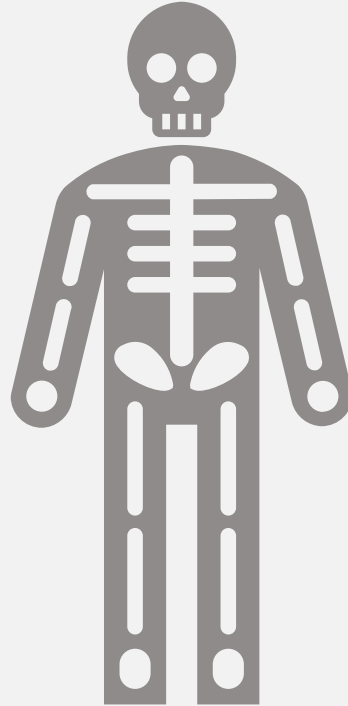
→ Was können wir tun?



Autonomes Nervensystem

Parasympathikus

Ruhe
Bremse



Sympathikus

Aktivität
Gaspedal





Parasympathikus

BREMSE

Sympathikus

GAS

Verengt die Pupillen -----



-----Erweitert die Pupillen

Regt den Speichelfluss an-----



-----Hemmt den Speichelfluss

Senkt die Herzfrequenz -----



-----Erhöht die Herzfrequenz

Verengt die Bronchien-----



-----Erweitert die Bronchien

Regt die Verdauung an-----



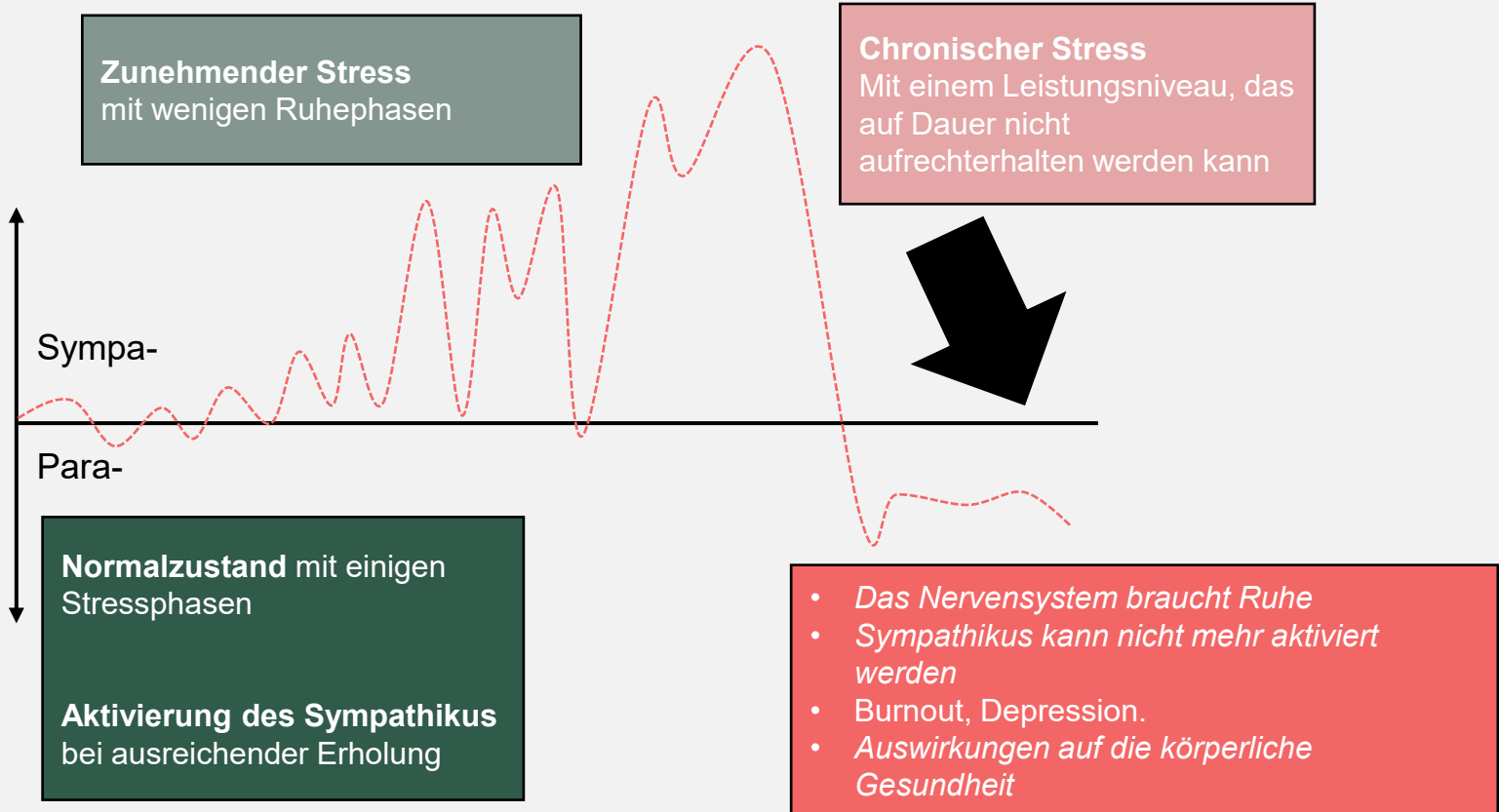
-----Hemmt die Verdauung

→ **Ausatmen**

→ **Einatmen**



Wechsel zwischen Sympathikus und Parasympathikus





Atemübung

3 tiefe Atemzüge

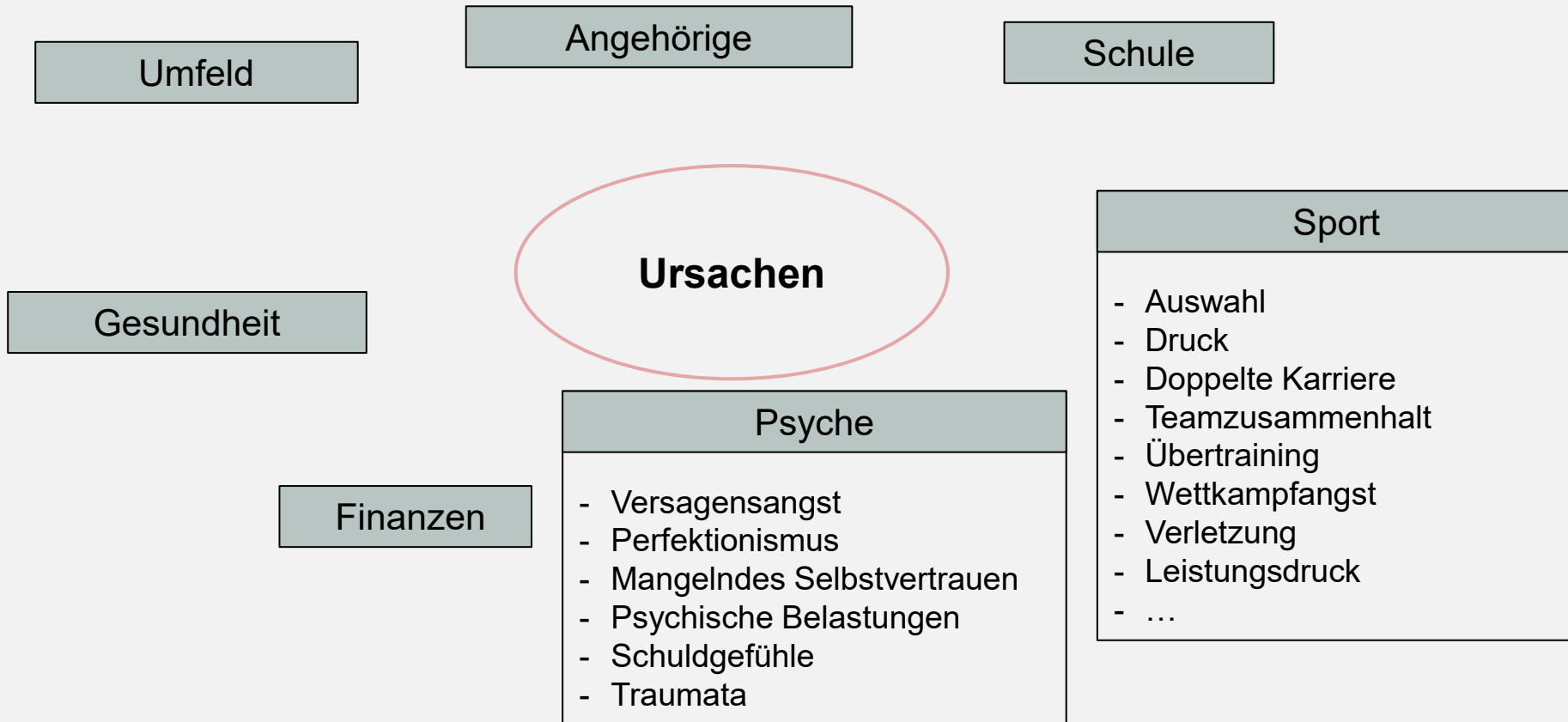
Atme tief ein und spüre, wie sich deine Lungen langsam mit Luft füllen.

Atme dann langsam und tief aus und spüre, wie sich deine Lungen
nach und nach entleeren.

Konzentriere dich auf dich selbst und **beobachte, wie du dich fühlst**

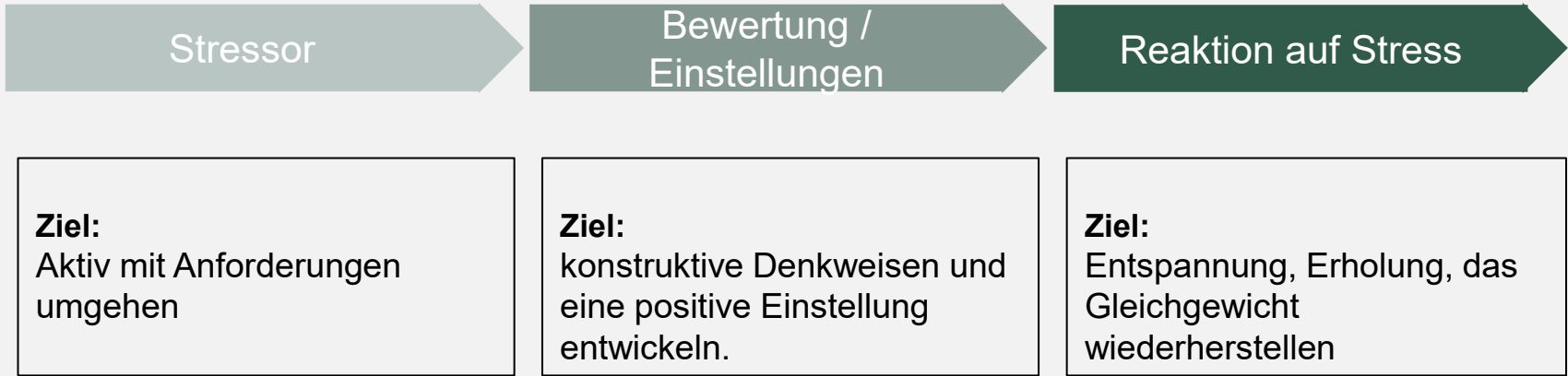


Multifaktorielle Ursachen





Ansatzpunkte zur Verbesserung der Stresskompetenz





Brainstorming II

3. Wie gehst du mit Stress um?





Atemregulation

Ziel: bewusste Beeinflussung körperlicher Prozesse → das eigene Aktivierungsniveau durch die Atmung verändern

Atmung zur Aktivierung:

- Schwerpunkt auf dem Einatmen
- Schnell einatmen (Brustatmung)
- Gegebenenfalls die Faust ballen



Entspannende Atmung:

- Bauchatmung
- Konzentration auf das Ausatmen
- In vier Schritten einatmen und in sechs Schritten ausatmen



Tool – Entspannungsatmung



Entspannungsatmung 4–6: aktiviert das parasympathische Nervensystem



HRV-Atmung – 20 Min.

Ideal: mindestens 15 Minuten am Stück, 1× täglich, vor dem Schlafengehen
→ Nasenatmung

Vorteile: Erhöhung der Herzfrequenzvariabilität (HRV)

- Stressabbau
- Verbesserung der geistigen Klarheit und Konzentration
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit (bessere körperliche Leistungsfähigkeit)
- Fördert die Erholung
- Besserer Umgang mit Emotionen



Auswirkungen der Atemregulation (einige Beispiele)

Psychisch / Emotionen

- Bessere emotionale Regulation
- Verbesserung der Konzentration
- Verbesserung der Lernfähigkeit

Körperlich

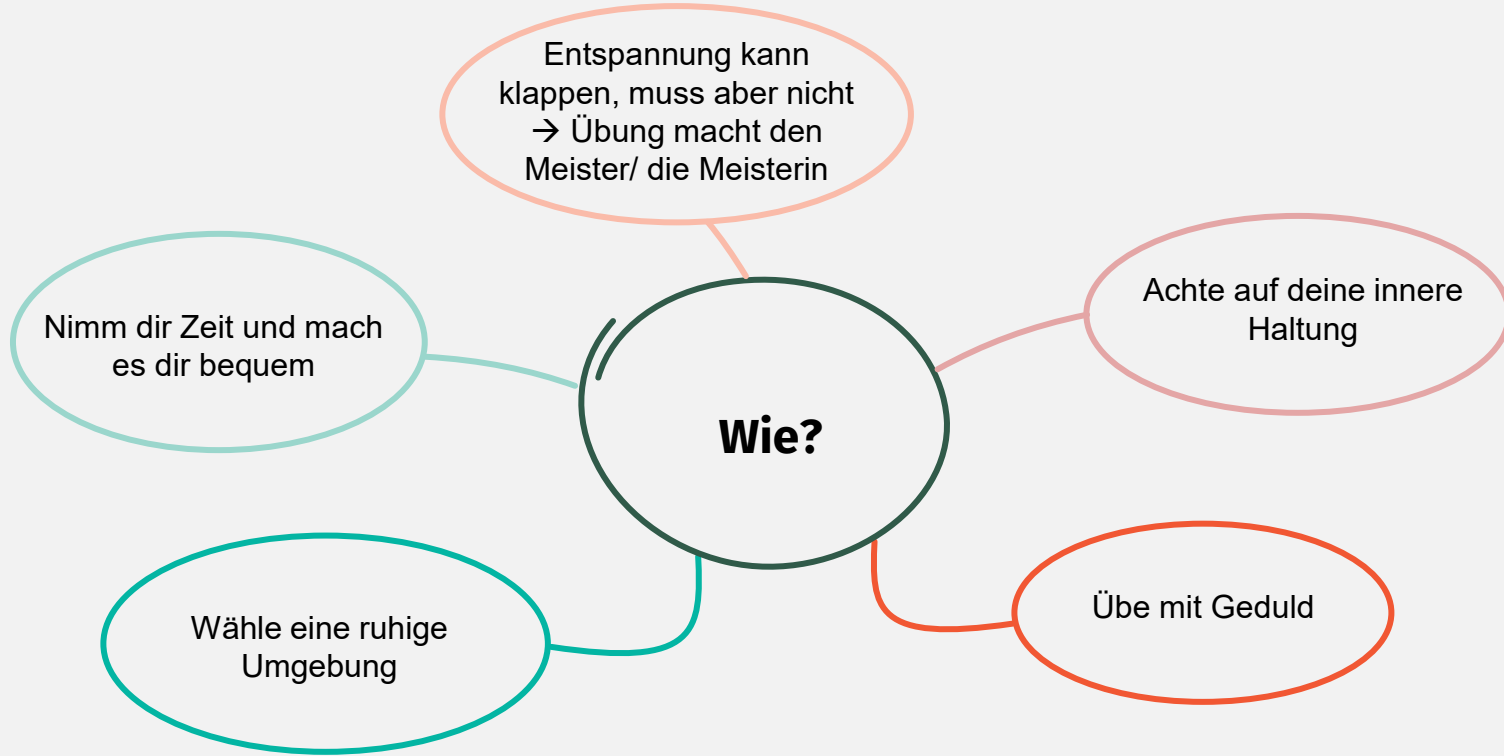
- Verringerung der Muskelanspannung
- Senkung der Herzfrequenz

Verhaltens- ebene

- Bewegungen fließender und kontrollierter machen
- Ruhe bewahren, auch in hektischen Momenten



Die Atemkontrolle nutzen





Wann sollte man Atemregulierung anwenden?

Wende die Atemtechniken an:

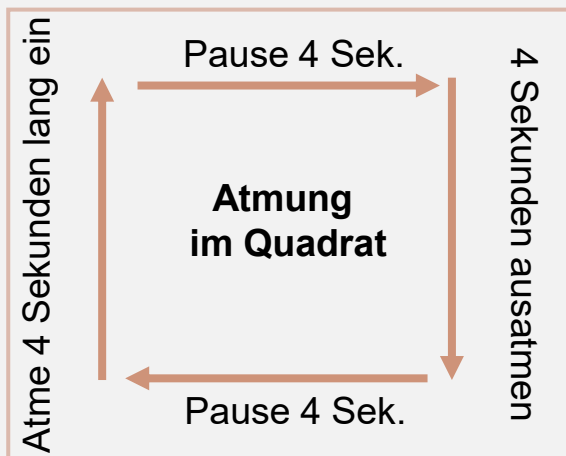
- Wenn du dich psychisch und/oder körperlich angespannt fühlst
- Wenn du unangenehme Gedanken hast
- Um dich zu beruhigen
- Wenn du Probleme hast, einzuschlafen
- Wenn du dich aktivieren möchtest
- Als Vorbereitung auf die Anwendung anderer mentaler Techniken



Übungen für zu Hause

Tiefes Atmen

1. Setz dich hin oder leg dich in eine bequeme Position.
2. Atme über die Nase in drei Schritten ein.
3. Atme langsam über den Mund in 6 Zügen aus.
4. Wiederhole die Übung 1 bis 5 Minuten lang



Bauchatmung

1. Such dir einen ruhigen Ort.
2. Werde dir deiner Atmung bewusst.
3. Lege eine Hand auf deine Brust und die andere auf deinen Bauch, direkt unterhalb des Brustkorbs.
4. Wenn du einatmest, lass deinen Bauch sich heben. Halte den Mund geschlossen und atme durch die Nase ein.
5. Wenn du durch die Nase ausatmest, lass deinen Bauch sich senken, während du deinen Brustkorb so ruhig wie möglich hältst.
6. Lass deinen Atem ruhig und gleichmäßig werden.



Take home message(s)

