



# STRESS

# Was ist Stress?



- ▶ Würze des Lebens oder gefährliche Zivilisationsplage?
- ▶ Eustress vs. Distress
- ▶ Eustress: positiv empfundener Stress (z.B. freudige Aufregung vor der Geburtstagsparty, energiesteigernder Ansporn durch Wettbewerb)
- ▶ Distress: negativ empfundener Stress (z.B. Überforderung, Überlastung, angstauslösende Umstände)
  
- ▶ meist fließender Übergang und unterschiedliche Wahrnehmung bei unterschiedlichen Personen (z.B. Wettbewerbsfreude vs. angstbesetzter Konkurrenzdruck)

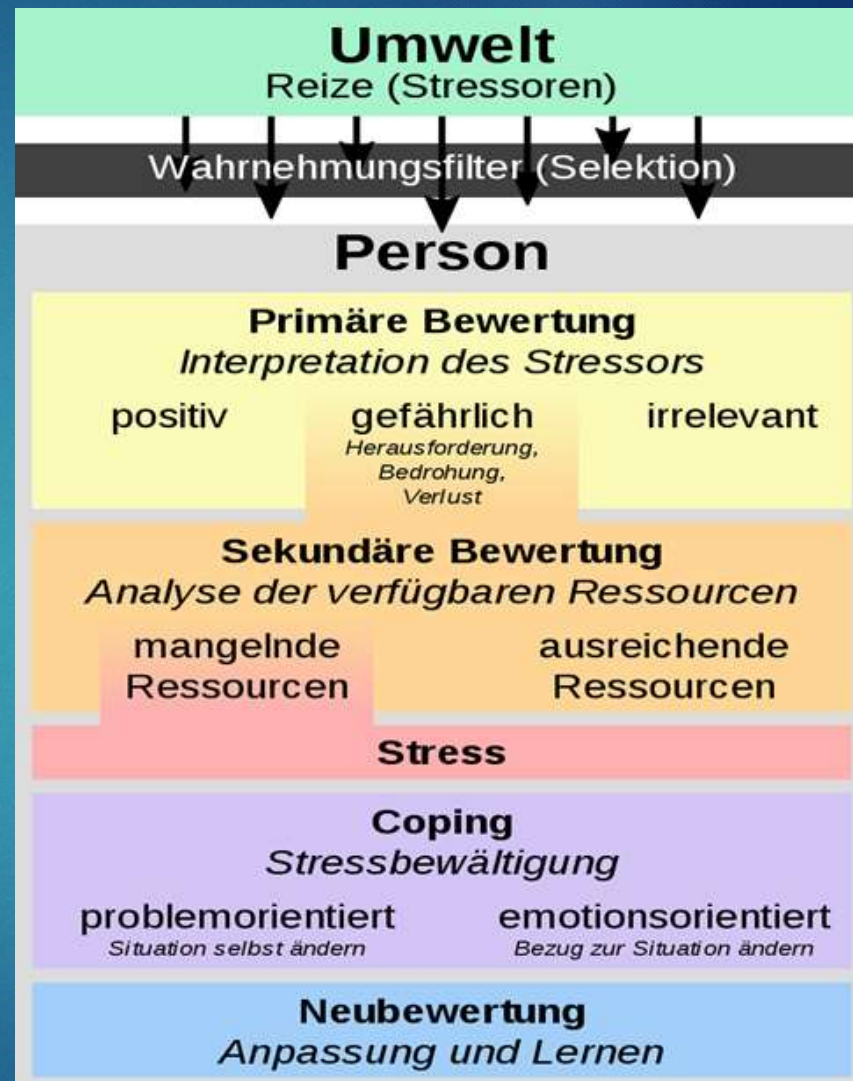


# Ein Stressmodell

► Stressmodell von Lazarus

► Besteht aus:

1. Stressoren
2. Eigenanteil der Person (Bewertung)
3. Stressreaktionen
4. Coping (Stressbewältigung)





# 1. Stressoren

## Reize aus der Umwelt



- ▶ Äußere belastende Bedingungen und Situationen
  - ▶ physikalische Stressoren (Lärm, Hitze, Kälte, Nässe)
  - ▶ körperliche Stressoren (Verletzungen, Schmerz, Hunger)
  - ▶ Leistungsstressoren (Zeitdruck, Überforderung, Unterforderung)
  - ▶ soziale Stressoren (Konkurrenz, Isolation, Konflikte, Trennung)



# 1. Stressoren

5



- ▶ **Äußere belastende Bedingungen und Situationen**
  - ▶ physikalische Stressoren (Lärm, Hitze, Kälte, Nässe)
  - ▶ körperliche Stressoren (Verletzungen, Schmerz, Hunger)
  - ▶ Leistungsstressoren (Zeitdruck, Überforderung, Unterforderung)
  - ▶ soziale Stressoren (Konkurrenz, Isolation, Konflikte, Trennung)

- ▶ **Stressoren am Arbeitsplatz**

- ▶ Zeit- und Termindruck
- ▶ Zu viel Arbeit
- ▶ Schwierige Arbeitsaufgaben
- ▶ Angst vor Arbeitsplatzverlust
- ▶ Probleme mit Vorgesetzten oder Kollegen
- ▶ Einführung neuer Arbeitsmethoden und -Techniken



- ▶ **Stressoren im privaten/familiären Bereich**

- ▶ Doppelbelastung
- ▶ Alleinerziehendenstatus
- ▶ Pflege von Angehörigen/bedürftige Angehörige
- ▶ Auflösung traditioneller Rollenverständnisse
- ▶ Räumliche Enge
- ▶ Finanzielle Belastungen



- ▶ **Zivilisationsstressoren**

- ▶ Verkehrsstress
- ▶ Lärm
- ▶ Menshendichte
- ▶ Informationsüberflutung (Smartphone, Digitalisierung)



- ▶ **Kritische Lebensereignisse** (vgl. auch Krisen)

## Beispiel:

- Alleinerziehende Mutter...
- ...nach Trennung,
- Vollzeitjob (finanziell nötig)
- Mobbing und...
- Personalknappheit am Arbeitsplatz
- Demenzkranker Vater
- Alkoholkranker Bruder
- Krebserkrankung überstanden
- Lip-Lymphödem
  
- Smartphone
- Großstadt

## 2. Eigenanteil am Stressgeschehen: die persönliche Bewertung

6



- ▶ Individuelle Stressverstärker in Form von
    - ▶ persönlichen Motiven
    - ▶ Einstellungen und
    - ▶ Bewertungen
- ...tragen dazu bei, dass Stressreaktionen ausgelöst oder verstärkt werden. →





## 2. Eigenanteil am Stressgeschehen: persönliche Stressverstärker

7



- ▶ Perfektionismus/überhöhte Leistungsansprüche
  - ▶ Alles auf einmal machen wollen
  - ▶ Es allen Recht machen wollen
  - ▶ Eigene Grenzen missachten
  - ▶ Einzelkämpfer-Mentalität/der Anspruch, alles selbst machen zu wollen
  - ▶ Unrealistische Erwartungen an andere Menschen
- ▶ Auf der Flucht: Stress als Ablenkung vor innerer Leere, vor Gefühlen der Sinnlosigkeit und Einsamkeit





## 2. Eigenanteil am Stressgeschehen: Stressverstärkender Denkstil

- ▶ Selektive Wahrnehmung von negativen Ereignissen und Erfahrungen
- ▶ Verallgemeinerung von negativen Ereignissen und Erfahrungen
- ▶ Folgen negativer Erfahrungen werden überbewertet
- ▶ Alles auf sich beziehen
- ▶ „Muss-Denken“:  
Wünsche werden zu absoluten Forderungen übersteigert
- ▶ **Dieser Denkstil wird oft von Betroffenen nicht als problematisch wahrgenommen, sondern als einzig realistische Einschätzung gesehen. (vgl. Depression)**





## 2. Eigenanteil am Stressgeschehen: Stressverstärkender Denkstil

- ▶ Am liebsten mache ich alles selbst!
- ▶ Ich werde versagen!
- ▶ Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe!
- ▶ Ich will die anderen nicht enttäuschen!
- ▶ Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen!
- ▶ Auf mich muss 100%iger Verlass sein!
- ▶ Starke Menschen brauchen keine Hilfe!
- ▶ Ohne mich geht es nicht!
- ▶ Es ist wichtig, dass die anderen mich mögen!



# 3. Stressreaktion

10



- ▶ Stressreaktionen = Alle Prozesse, die auf Seiten der betroffenen Person als Antwort auf einen Stressor in Gang gesetzt werden:
  - ▶ Gedanken und Gefühle
  - ▶ Verhalten
  - ▶ Körperreaktionen
  
- ▶ Stressreaktion selbst bzw. ihre Folgen führen zu weiterem Stress'  
→ Teufelskreis



# 3. Stressreaktion: Gedanken/Gefühle

11



- ▶ Gefühle der inneren Unruhe, der Nervosität, des Gehetztseins
- ▶ Gefühle der Unzufriedenheit und des Ärgers
- ▶ Angst z. B. sich zu blamieren, zu versagen
- ▶ Gefühle der Hilflosigkeit
- ▶ Selbstvorwürfe
- ▶ Kreisende, grüblerische Gedanken
- ▶ Leere im Kopf (black-out)
- ▶ Denkblockaden

# 3. Stressreaktion: Verhaltensebene

12



- ▶ Hastiges und ungeduldiges Verhalten:  
Essen schnell hinunterschlingen, schnell sprechen, andere unterbrechen
- ▶ Betäubungsverhalten:  
mehr und unkontrolliert Rauchen, Essen, Alkohol trinken, Schmerz-,  
Beruhigungsmittel einnehmen
- ▶ Unkoordiniertes Arbeitsverhalten:  
mehrere Dinge gleichzeitig tun, mangelnde Planung und Übersicht,  
Dinge verlegen, verlieren und vergessen
- ▶ Konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen:  
aggressives, gereiztes Verhalten, „aus der Haut fahren“



# 3. Stressreaktion: körperliche Ebene

13



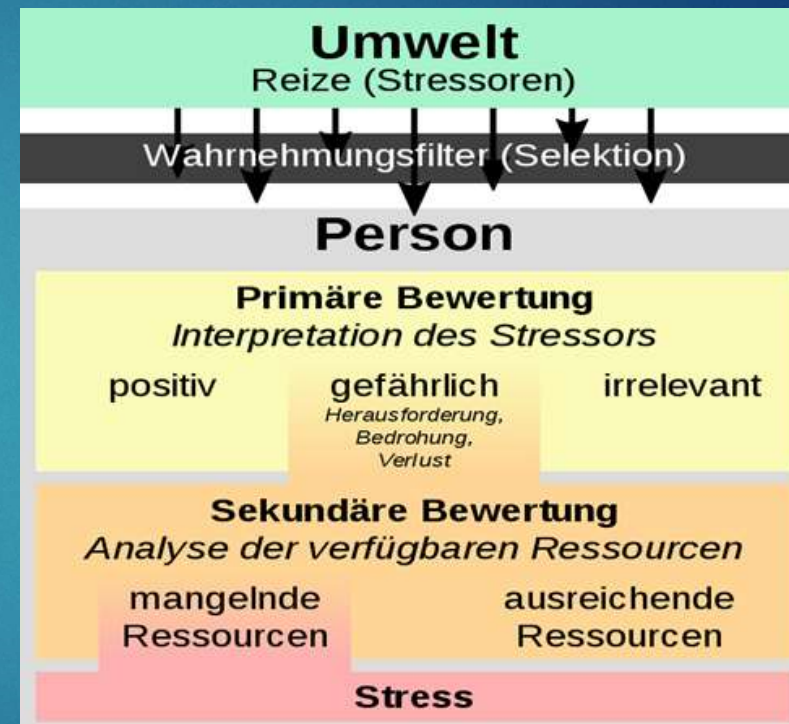
- ▶ Viele Stressreaktionen stammen noch aus der Entwicklungsphase der Menschheit
  - ▶ Stichworte: „Steinzeit“ → „Säbelzahn tiger“
- ▶ Heute sind sie oft nicht mehr angemessen/hilfreich
- ▶ Vor allem bei chronischem Stress sind sie durch die lange Dauer gefährlich

# Stressmodell zusammengefasst:

14



- ▶ Stressoren wirken auf die Person ein
- ▶ persönliche Bewertung
- ▶ Stress
  - ▶ Kurzfristig:  
Aktivierung und Leistungssteigerung
  - ▶ Langfristig:  
Krankheit und Leistungsabfall





# Gesundheitsgefahren durch Stress

15



- ▶ Körperliche Dauererregung
- ▶ Chronisch erhöhtes Aktivierungsniveau durch anhaltende Belastungen und fehlende Erholung
- ▶ Langfristig geschwächtes Immunsystem
- ▶ Stressverhalten beeinflusst Gesundheit negativ
  
- ▶ Schnittstelle zwischen Körper und Psyche  
→ Psychosomatische Erkrankungen



# Chronischer Stress und Krankheit

16



<b>Herz-Kreislauf</b>	=>	Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Infarkt
<b>Muskulatur</b>	=>	Kopf- und Rückenschmerzen
<b>Verdauung</b>	=>	Störung der Verdauung, Magen-Darm-Geschwüre
<b>Stoffwechsel</b>	=>	Erhöhter Blutzuckerspiegel/ Diabetes, erhöhter Cholesterinspiegel
<b>Immunsystem</b>	=>	Verminderte Immunkompetenz gegenüber Einflüssen von außen (Infektionen) und innen (Krebs) Übersteigerte Immunreaktion gegenüber Einflüssen von außen (Allergien) und innen (Autoimmunerkrankungen: Rheuma, Gastritis, MS)
<b>Schmerz</b>	=>	Verringerte Schmerztoleranz
<b>Sexualität</b>	=>	Libidoverlust, Zyklusstörungen, Impotenz



# Das Burnout-Syndrom

17



## ▶ Körperliche Erschöpfung

- ▶ u.a. Müdigkeit, Ermüdbarkeit, Kraftlosigkeit

## ▶ Emotionale Erschöpfung

- ▶ u.a. Verlust von Freude, Motivation, Interessen und Antrieb

## ▶ Mentale Erschöpfung

- ▶ u.a. Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten

## ▶ Soziale Erschöpfung

- ▶ u.a. Rückzug aus sozialen Beziehungen

- ▶ Gleich im Endstadium einer Depression bzw. Erschöpfungsdepression



# Wege zur Stressbewältigung



18



- ▶ Äußere Belastungsfaktoren also **Stressoren** verringern
- ▶ Stressverschärfende Einstellungen und **Bewertungen** verändern
- ▶ **Stressreaktionen** lindern, z. B.  
PMR, Autogenes Training, Genuss
  
- ▶ Aus bewältigten Stresssituationen lernen



# Dem Stress auf die Spur kommen

19



- ▶ Um alltägliche Belastungen besser bewältigen zu können, sollten Sie genau die Situationen herausfinden, die Sie als Stress empfinden und beobachten, was in diesen Situationen mit Ihnen geschieht.

Hier ein Beispiel:

- ▶ **1. Situation (Stressoren identifizieren):**  
Wann? Wo? Wer? Was geschieht?
- ▶ **2. Bewertungen identifizieren:**  
Wie bewerte ich die Situation, das Verhalten der anderen, mich selbst?  
Welche Erwartungen an mich oder andere habe ich?  
Welche Befürchtungen habe ich?
- ▶ **3. Stressreaktion identifizieren:**  
Was spüre ich körperlich?  
Was fühle ich?  
Was tue oder sage ich?



# Dem Stress auf die Spur kommen

20



- ▶ Wie wichtig ist es für mich, den Stress in dieser Situation zu verringern?
- ▶ Kommt der Stress in dieser Situation von außen oder setze ich mich selbst unter Druck?
- ▶ Habe ich Einfluss auf das Eintreten, den Verlauf und das Ergebnis der Situation?
- ▶ Habe ich falsche Erwartungen an mich oder andere?
- ▶ Sehe ich nur die negativen / bedrohlichen Seiten der Situation?
- ▶ Schätze ich meine eigenen Fähigkeiten zu gering ein?



# Dem Stress auf die Spur kommen

21



## Beispiel:

### Stressoren:

- ▶ Arbeit, familiäre Verpflichtungen

### Bewertung:

- ▶ Ich muss in jeder Hinsicht kompetent sein, um mich selbst als wertvolle Person anzusehen...
- ▶ Ich muss immer funktionieren, um geliebt zu werden...

### Stressreaktion:

- ▶ Ich habe keine Energie mehr
- ▶ Ich greife zu Süßigkeiten und Chips

### Überprüfen:

- ▶ Kann/muss ich Prioritäten setzen?
- ▶ Was spricht für diese Idee?
- ▶ Was spricht gegen diese Idee?
- ▶ Wie könnte eine hilfreiche Einstellung lauten, um nicht gestresst zu werden?
- ▶ Welches Bedürfnis habe ich zu lange ignoriert?
- ▶ Was brauche ich wirklich? (Ruhe, Schlaf, eine Umarmung, ...)





# Wege zur Stressbewältigung: Gesunder Gebrauch der Zeit

- ▶ Regelmäßige Atempausen, um eigene Bedürfnisse und Energielevels wahrzunehmen und den Plan nötigenfalls anpassen zu können
- ▶ Zeit für sich selbst als feste Termine einplanen
- ▶ Unterstützung suchen und Aufgaben delegieren
  - ▶ Nach Hilfe fragen und „Nein“-Sagen Lernen
  - ▶ Wenigstens: sich Bedenkzeit verschaffen:  
„Oh, das wird eng. Ich muss erst schauen, ob ich das noch schaffe!“
- ▶ „Zeitfresser eliminieren“ und Grenzen ziehen
  - ▶ Gegenüber Anderen aber auch bei eigenem Perfektionismus
- ▶ Zeitpuffer einplanen
- ▶ Prioritäten setzen (evtl. auch bei Arbeitszeit)

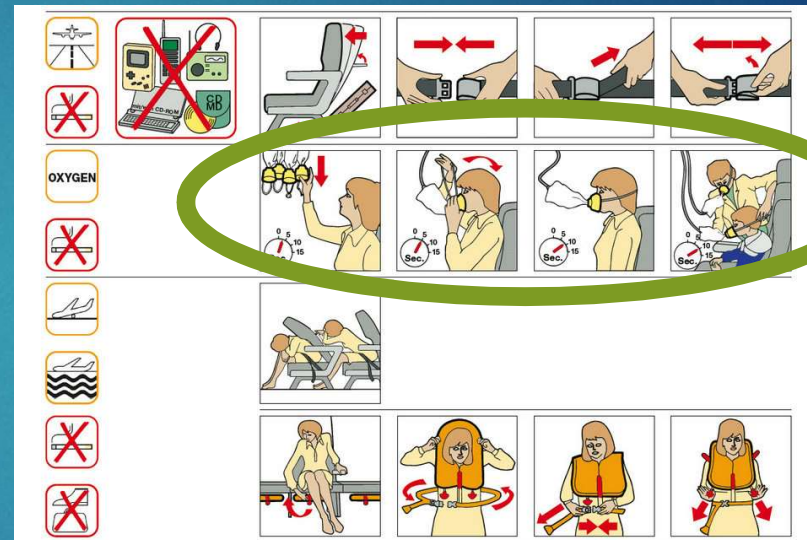


# Wege zur Stressbewältigung: Selbstfürsorge

23



- ▶ Strategien der Selbstfürsorge
  - ▶ „Atempausen“:  
Eigene Bedürfnisse wahrnehmen  
(z.B. Post-Ist am Bildschirm oder  
Kühlschrank, Erinnerungen im  
Handy programmieren:  
Wie geht es Dir?  
Was brauchst Du gerade?)
  - ▶ Genug Zeit für sich einplanen  
(z.B. bewusst Termine mit sich und  
der Natur oder der Couch  
ausmachen)



- ▶ PMR
- ▶ Autogenes Training
- ▶ Genusstraining/Achtsamkeit

Mögliche Angebote nutzen:  
Präventionskurs/Gesundheitskurs zum Thema  
Stressbewältigung und Entspannung, von ges.  
Krankenkassen bezuschusst



# Entspannungstraining: PMR

24



- ▶ Verbesserung der Selbstwahrnehmung
  - ▶ Lernen den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrzunehmen
- ▶ Verbesserung der Selbstregulation
  - ▶ Lernen Entspannung gezielt herbeizuführen





# Entspannungstraining: Autogenes Training

25



- ▶ Die gewünschte Entspannung wird durch Vorstellungen von Ruhe und Entspannung hervorgerufen
- ▶ Lernen, körperliche Empfindungen wie Schwere und Wärme durch Konzentration hervorzurufen
- ▶ Dazu werden Formeln benutzt wie „mein rechter Arm ist schwer“ bzw. „...gibt Anspannung an den Boden ab“
- ▶ Man soll sich das Gefühl (z.B. Wärme) vorstellen



# Genusstraining

26



- ▶ Gönn Dir Genuss
- ▶ Nimm Dir Zeit und Raum zum Genießen  
(keine Ablenkungen)
- ▶ Genieße bewusst (mit allen Sinnen, z.B. beim Essen)
- ▶ Genieße lieber wenig, aber richtig
- ▶ Genieße die kleinen Dinge des Alltags
- ▶ Schule Deine Sinne für Genuss
  
- ▶ Achtsamkeit  
(evtl. Präventionskurs, z.B. MBSR, Yoga)





# Genießen im Alltag: Angenehme Erlebnisse

27



- ▶ Kontakt und Geselligkeit
  - ▶ z. B. Tanzen gehen, mit den Kindern spielen, im Verein mitarbeiten
- ▶ Hobbys
  - ▶ z. B. Singen, Heimwerken, Töpfern, Kreatives
- ▶ Kultur und Bildung
  - ▶ z. B. Kino, ein VHS-Kurs belegen, ein Buch lesen
- ▶ Sport und Bewegung
  - ▶ z. B. Spazieren gehen, Schwimmen, leichte Gartenarbeit, Yoga
- ▶ Naturerlebnisse und Passivitäten
  - ▶ z. B. Im Gras liegen, Tiere beobachten, Barfuß laufen, Angeln, Kräuter sammeln
- ▶ Aber auch: **Genug Ruhe!**

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit

28

