



STRESS



Was ist Stress?



□ **Würze des Lebens?**

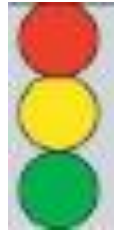
oder

□ **Gefährliche Zivilisationsplage?**



Die Stress-Ampel

- Besteht aus:
 - **1. Stressoren**
 - **2. Stressreaktionen**
 - **3. Eigenanteil der Person**



1. Stressoren

- **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

Stress am Arbeitsplatz



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



1. Stressoren

Zivilisations-Stressoren

- **Verkehrsstress**
- **Lärm**
- **Menschen-dichte**
- **Informations-überflutung**



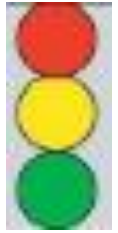


1. Stressoren

Stress und Familie

- **Doppelbelastung**
- **Pflege von kranken Angehörigen**
- **Auflösung traditioneller Rollenverständnisse**
- **Räumliche Enge**
- **Finanzielle Belastungen**





2. Stressreaktion

- **Stressreaktionen = Alle Prozesse, die auf Seiten der betroffenen Person als Antwort auf einen Stressor in Gang gesetzt werden:**
 - **Körperreaktionen**
 - **Verhalten**
 - **Gedanken und Gefühle**

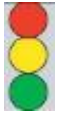


2. Stressreaktion: körperliche Ebene





2. Stressreaktion: Verhaltensebene

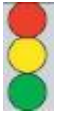


- **Hastiges und ungeduldiges Verhalten:**
 - Essen schnell hinunterschlingen, schnell sprechen, andere unterbrechen

- **Betäubungsverhalten:**
 - mehr und unkontrolliert Rauchen, Essen, Alkohol trinken, Schmerz-, Beruhigungsmittel einnehmen



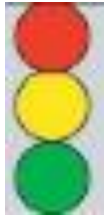
2. Stressreaktion: Verhaltensebene



- **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“



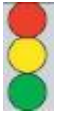
2. Stressreaktion: Gedanken/ Gefühle



- **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. Eigenanteil am Stressgeschehen



□ Individuelle Stressverstärker in Form von

- persönlichen Motiven
- Einstellungen und
- Bewertungen

tragen dazu bei, dass Stressreaktionen ausgelöst oder verstärkt werden =>



3. Eigenanteil am Stressgeschehen

Persönliche Stressverstärker

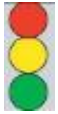


- **Eigene Grenzen missachten. Alles auf einmal machen wollen**
- **Perfektionismus**
- **Einzelkämpfer-Mentalität**
- **Es allen Recht machen wollen**
- **Unrealistische Erwartungen an andere Menschen**
- **Der Anspruch, alles selbst machen zu wollen**
- **Auf der Flucht: Stress als Ablenkung vor innerer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



3. Eigenanteil am Stressgeschehen

Stressverstärkender Denkstil

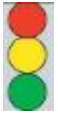


- **Selektive Wahrnehmung von negativen Ereignissen und Erfahrungen**
- **Verallgemeinerung von negativen Ereignissen und Erfahrungen**
- **Folgen negativer Erfahrungen werden überbewertet**
- **Alles auf sich beziehen**
- **„Muss-Denken“: Wünsche werden zu absoluten Forderungen übersteigert**



3. Eigenanteil am Stressgeschehen

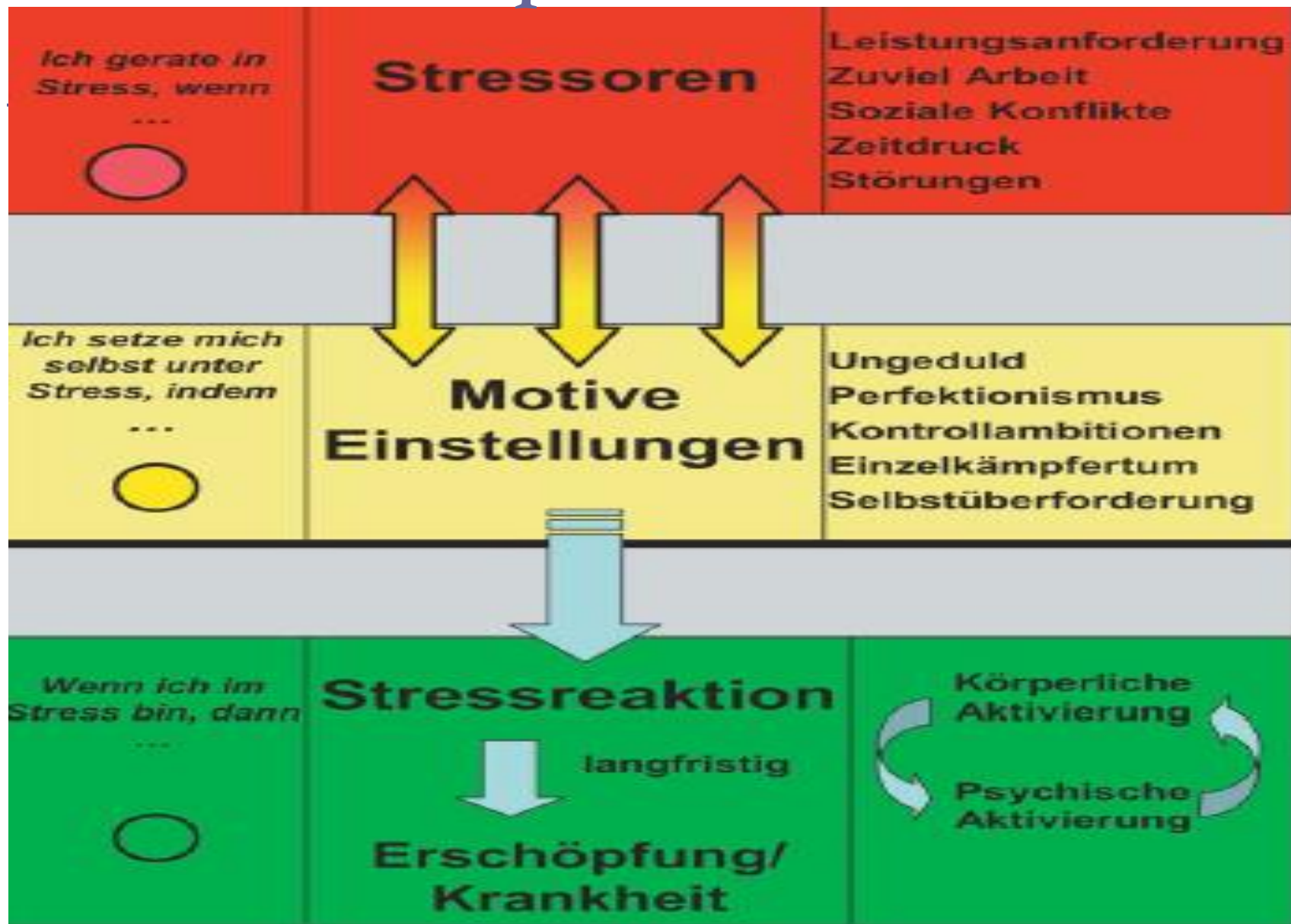
Stressverstärkender Denkstil



- 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!



Die Stress-Ampel





Gesundheitsgefahren durch Stress



- Körperliche Dauererregung
- Chronisch erhöhtes Aktivierungsniveau durch anhaltende Belastungen und fehlende Erholung
- Langfristig geschwächtes Immunsystem
- Verhalten beeinflusst Gesundheit



Chronischer Stress und Krankheit

Herz-Kreislauf	=>	Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Infarkt
Muskulatur	=>	Kopf- und Rückenschmerzen
Verdauung	=>	Störung der Verdauung, Magen-Darm-Geschwüre
Stoffwechsel	=>	Erhöhter Blutzuckerspiegel/ Diabetes, erhöhter Cholesterinspiegel
Immunsystem	=>	Verminderte Immunkompetenz gegenüber Einflüssen von außen (Infektionen) und innen (Krebs) Übersteigerte Immunreaktion gegenüber Einflüssen von außen (Allergien) und innen (Autoimmunerkrankungen: Rheuma, Gastritis, MS)
Schmerz	=>	Verringerte Schmerztoleranz
Sexualität	=>	Libidoverlust, Zyklusstörungen, Impotenz ⁹



Das Burnout-Syndrom



- **Körperliche Erschöpfung**
- **Emotionale Erschöpfung**
- **Mentale Erschöpfung**
- **Soziale Erschöpfung**



Wege zur Stressbewältigung

- Äußere Belastungsfaktoren verringern
- Stressverschärfende Einstellungen und Bewertungen verändern
- Stressreaktionen lindern, z. B. PMR, Autogenes Training, Genuss





Beispiel für eine Stresssituation

- Zusätzlich zu Ihrer vielen Arbeit bekommen Sie vom Chef eine neue Aufgabe zugeteilt mit der Bemerkung, dass er dafür einen fähigen Mitarbeiter bräuchte...
- Was nun...



Einschätzen der Situation (primäre Bewertung)

irrelevant: „O.K., das mach ich mit. Alles Routine!“	stressbezogen: „Wenn das nur gut geht. Ich darf jetzt keinen Fehler machen.“ „Immer ich. Das nächste Wochenende ist damit gestorben.“ „Das ist eine Chance! Ich werde mich sehr anstrengen.“	positiv/günstig: „Interessante Tätigkeit! Endlich 'mal 'was Neues. Gut, dass er mich ausgewählt hat.“
---	--	--



Einschätzen eigener Kompetenzen (sekundäre Bewertung)

„Wie soll ich das bloß schaffen?“
„Das habe ich noch nie gekonnt.“
„Bisher habe ich neue Aufgaben immer gepackt.“
„Was ich nicht kann, kann ich lernen.“
„Ich bin diesem ständigen Druck nicht gewachsen.“



Dem Stress auf die Spur kommen



- 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:



Dem Stress auf die Spur kommen

- **1. Situation:**
Wann? Wo? Wer? Was geschieht?
- **2. Bewertung:**
Wie bewerte ich die Situation, das Verhalten der anderen, mich selbst?
Welche Erwartungen an mich oder andere habe ich?
Welche Befürchtungen habe ich?
- **3. Meine Reaktion:**
Was spüre ich körperlich?
Was fühle ich?
Was tue oder sage ich?





Dem Stress auf die Spur kommen

- 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

- Beispiel: *Ich muss in jeder Hinsicht kompetent sein, um mich selbst als wertvolle Person anzusehen...*



- Überprüfen:

Was spricht für diese Idee?

Was spricht gegen diese Idee?

Wie könnte eine hilfreiche Einstellung lauten, um nicht gestresst zu werden?



Dem Stress auf die Spur kommen

Kann ich momentan etwas ändern?

Ja



Ist es mir die Sache wert?

Ja



Aktion

nein

nein

Ablenkung



Wege zur Stressbewältigung

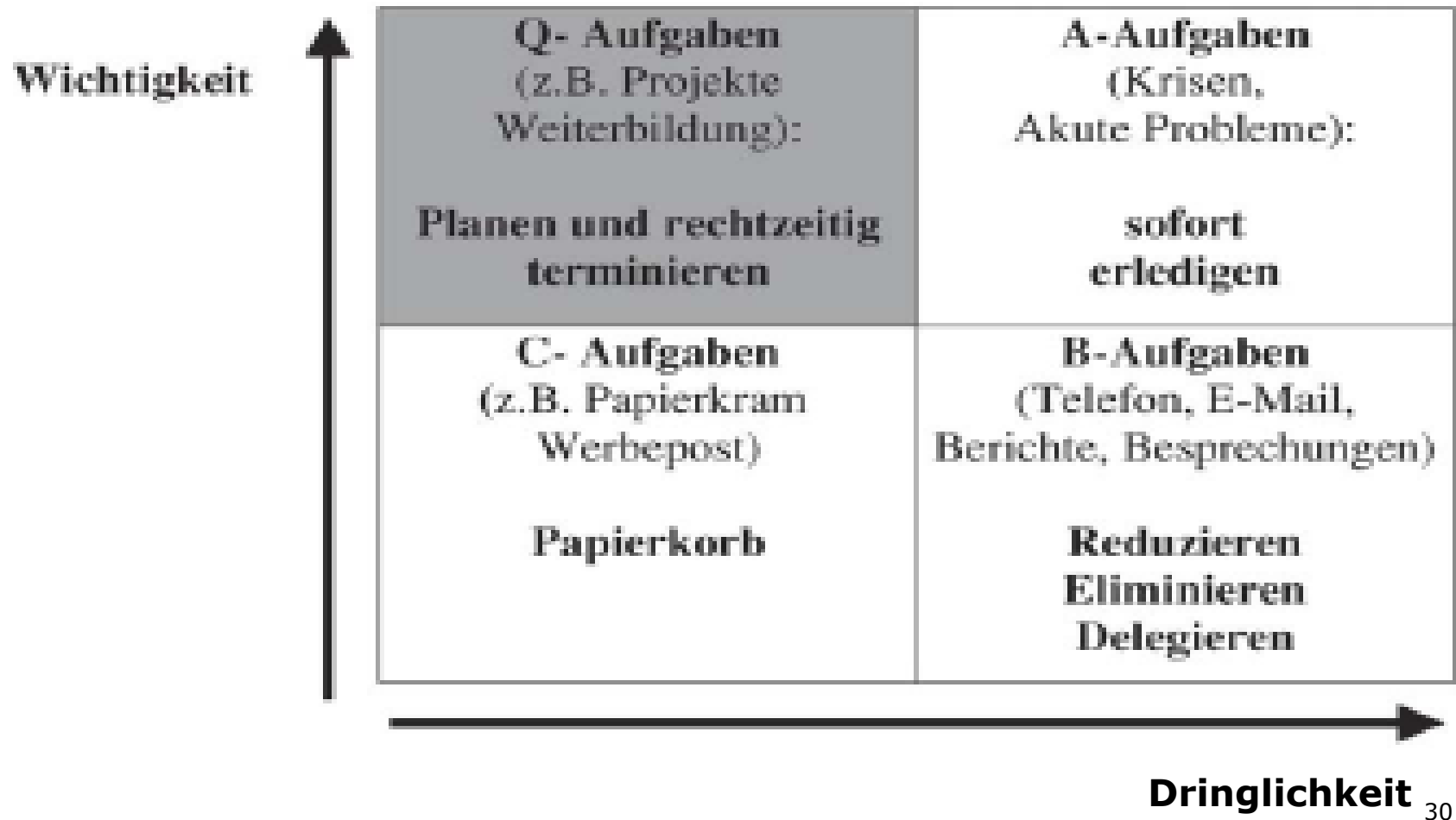
Gesunder Gebrauch der Zeit

- Prioritäten setzen
- Unterstützung suchen und Aufgaben delegieren
- „Zeitfresser eliminieren“ und Grenzen ziehen
- Zeit richtig planen. „Die meiste Zeit wird vergeudet bei dem Versuch, Zeit zu sparen“
- Hier ein Beispiel für eine Tätigkeit:



Wege zur Stressbewältigung

Gesunder Gebrauch der Zeit





Wege zur Stressbewältigung

Gleichgewicht herstellen

- **PMR**
- **Autogenes Training**
- **Genusstraining**





Entspannungstraining: PMR

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



Muskeln anspannen



Spannung kurz (ca. 5-10 s) halten (dabei weiteratmen)



Mit dem Ausatmen Spannung lösen und entspannen (45-60 s)





Entspannungstraining: Autogenes Training

- ❑ **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“**
- ❑ **Man soll sich das Gefühl (die Schwere) vorstellen**



Genusstraining

- **Gönn Dir Genuss**
- **Nimm Dir Zeit zum Genießen**
- **Genieße bewusst**
- **Genieße lieber wenig, aber richtig**
- **Genieße die kleinen Dinge des Alltags**
- **Schule Deine Sinne für Genuss**



Genießen im Alltag

Angenehme Erlebnisse

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



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

