

# Macht Stress krank?

Prof. Dr. Wolfgang Senf

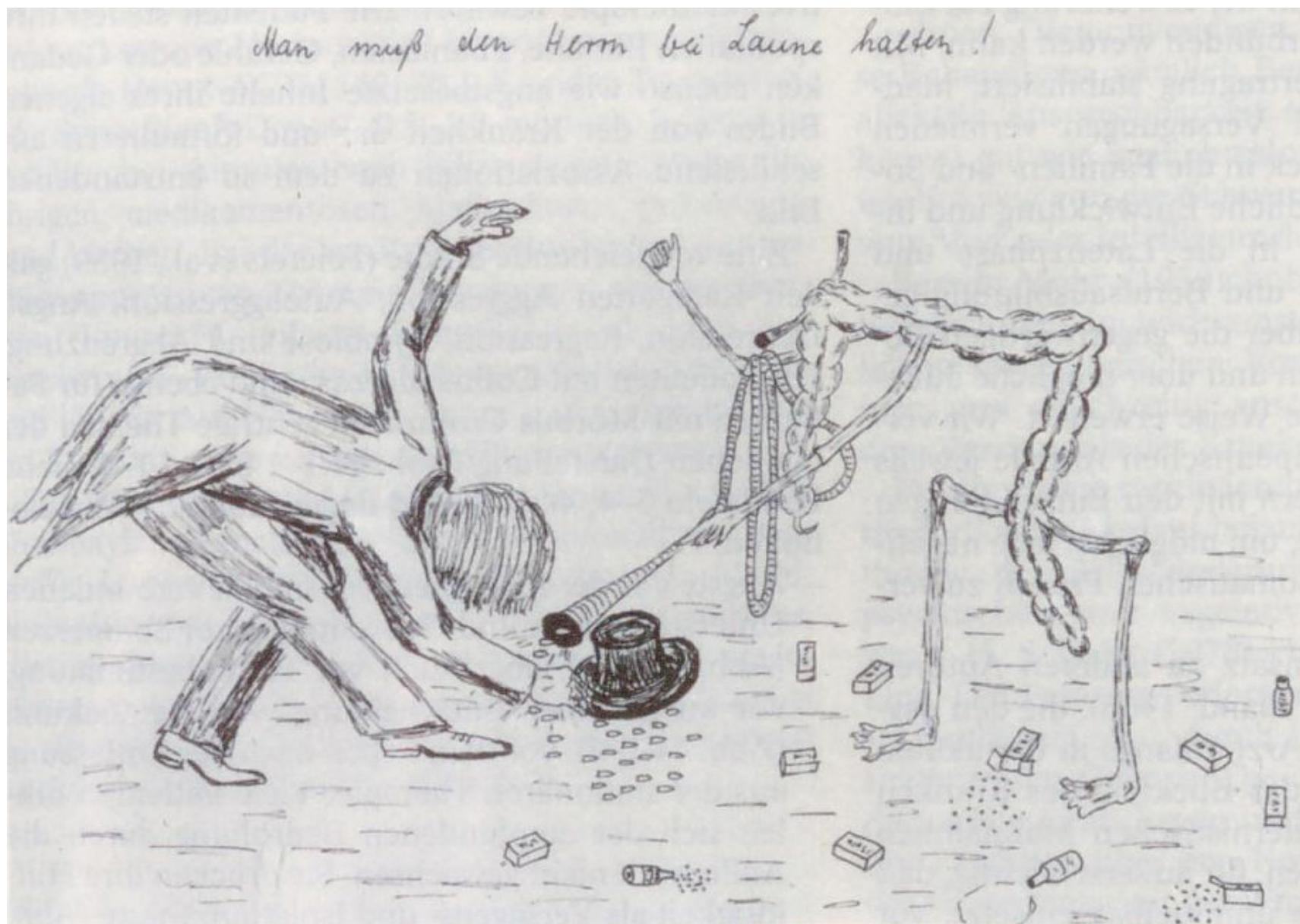
Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy  
University of Duisburg-Essen  
Virchowstr. 174  
D-45147 Essen

wolfgang.senf@uni-due.de  
[www.seelische-gesundheit-essen.de](http://www.seelische-gesundheit-essen.de)



UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

# Psycho-Somatische Medizin



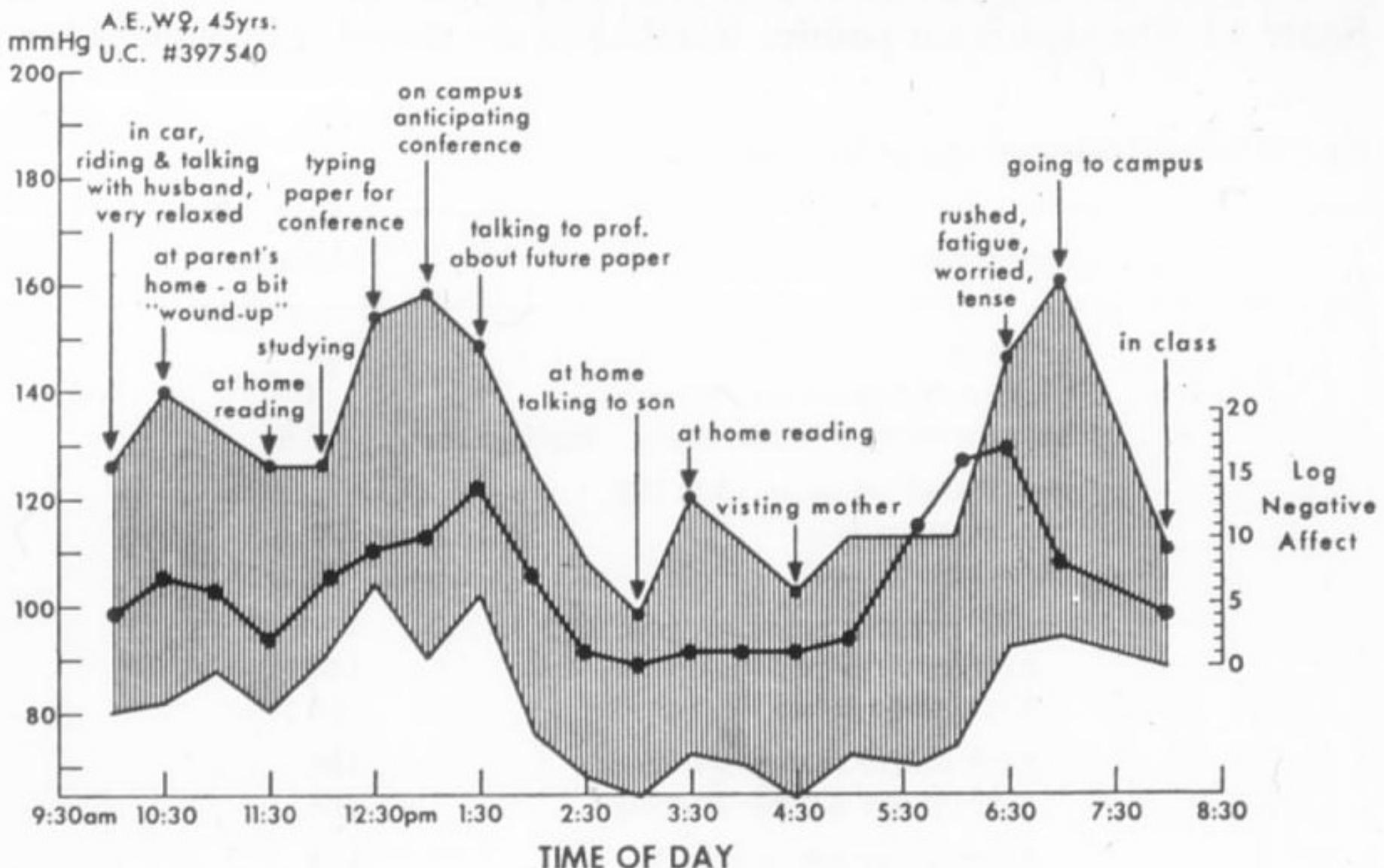


Fig. 11. Graphic representation of one patient's portable recorder blood pressure measurements demonstrating variability of the pressures throughout the day. Brief comments by the patient about the circumstances of each pressure recording are included.

# **Was ist Stress ?**

**Patienten-Antworten**

Leistungsdruck  
Hektik  
Ärger  
Überforderung  
Lärm  
Schichtarbeit  
Zeitdruck  
Partner  
Autofahren  
Konkurrenzkampf

# Ist das Stress?

**Stress = Bereitstellung für Kampf und Flucht zur Bewältigung von Bedrohung**

Bereitstellung auf 4 Ebenen:

- Körper
- Verhalten
- Denken
- Fühlen

# Was ist Stress?

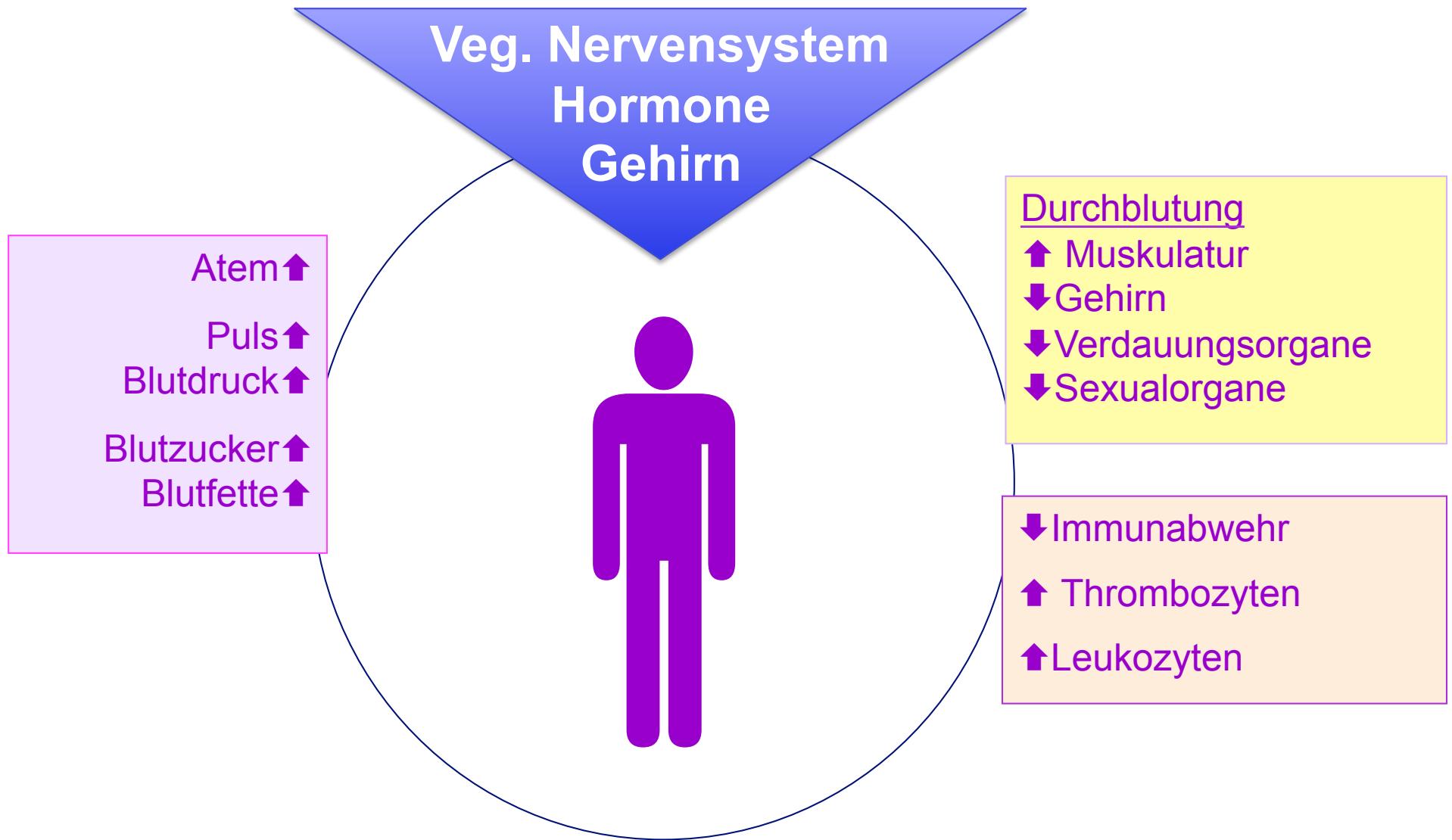
**Stress = Bereitstellung für Kampf und Flucht zur Bewältigung von Gefahr**

Bereitstellung 4 Ebenen:

- Körper
- Verhalten
- Denken
- Fühlen



# Was ist Stress?



# **Das ist Stress!**

- **Stress = Bereitstellung für Kampf und Flucht zur Bewältigung von Bedrohung**  
Stressreaktion auf 4 Ebenen:
  - Körper
  - Verhalten
  - Denken
  - Fühlen
- **Stress = positive Aktivierung**
  - Befinden
  - Leistungsfähigkeit
  - Selbstwertgefühl
  - Bewertung der Anforderung

## Prozess der Traumatisierung

### Stress als Überlebensreaktion

Keine Wahrnehmung von Schmerzen

Keine Emotionen

Adäquates Verhalten

Klares Bewusstsein

Physische Stärke

Klarer Verstand



## Prozess der Traumatisierung

### Schockphase

Entsetzen

Angst

Panik

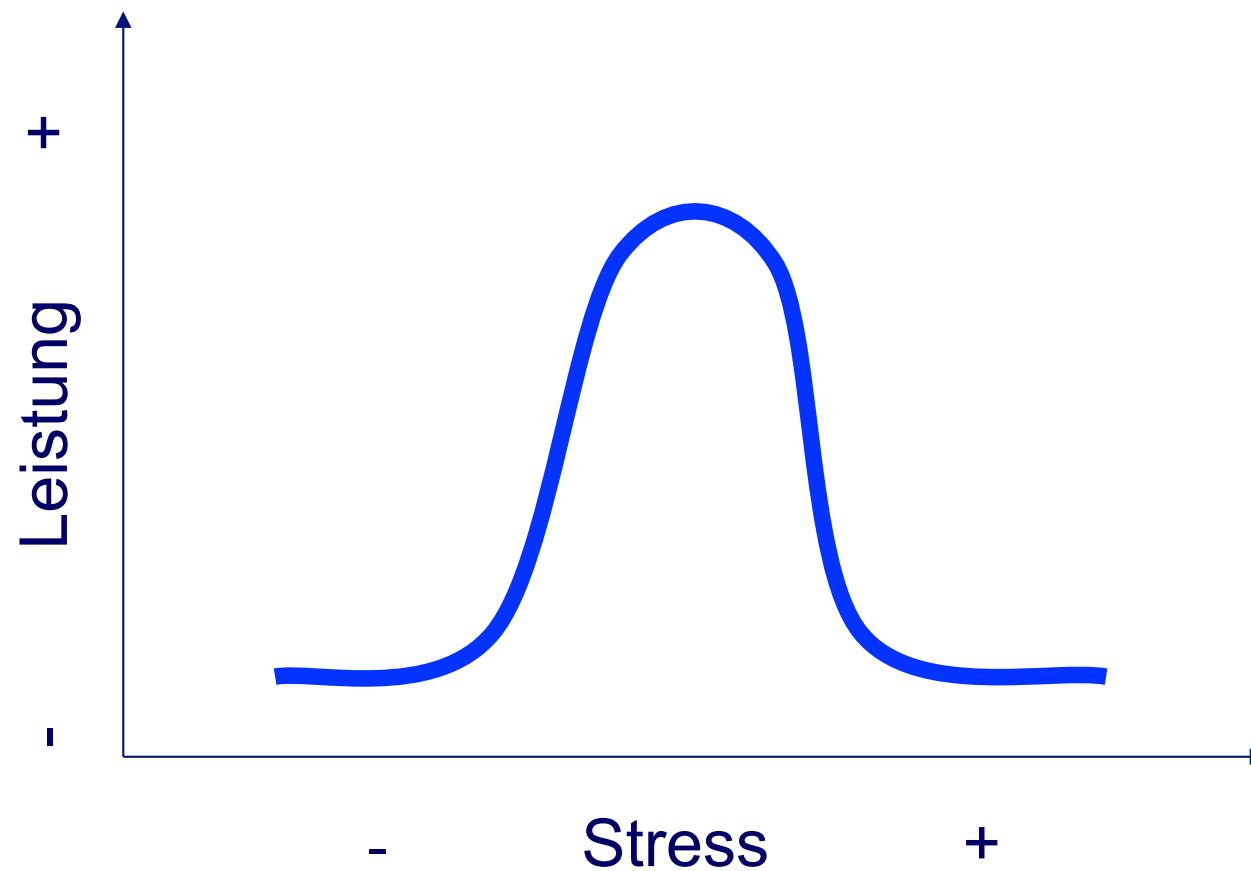
Verzweiflung



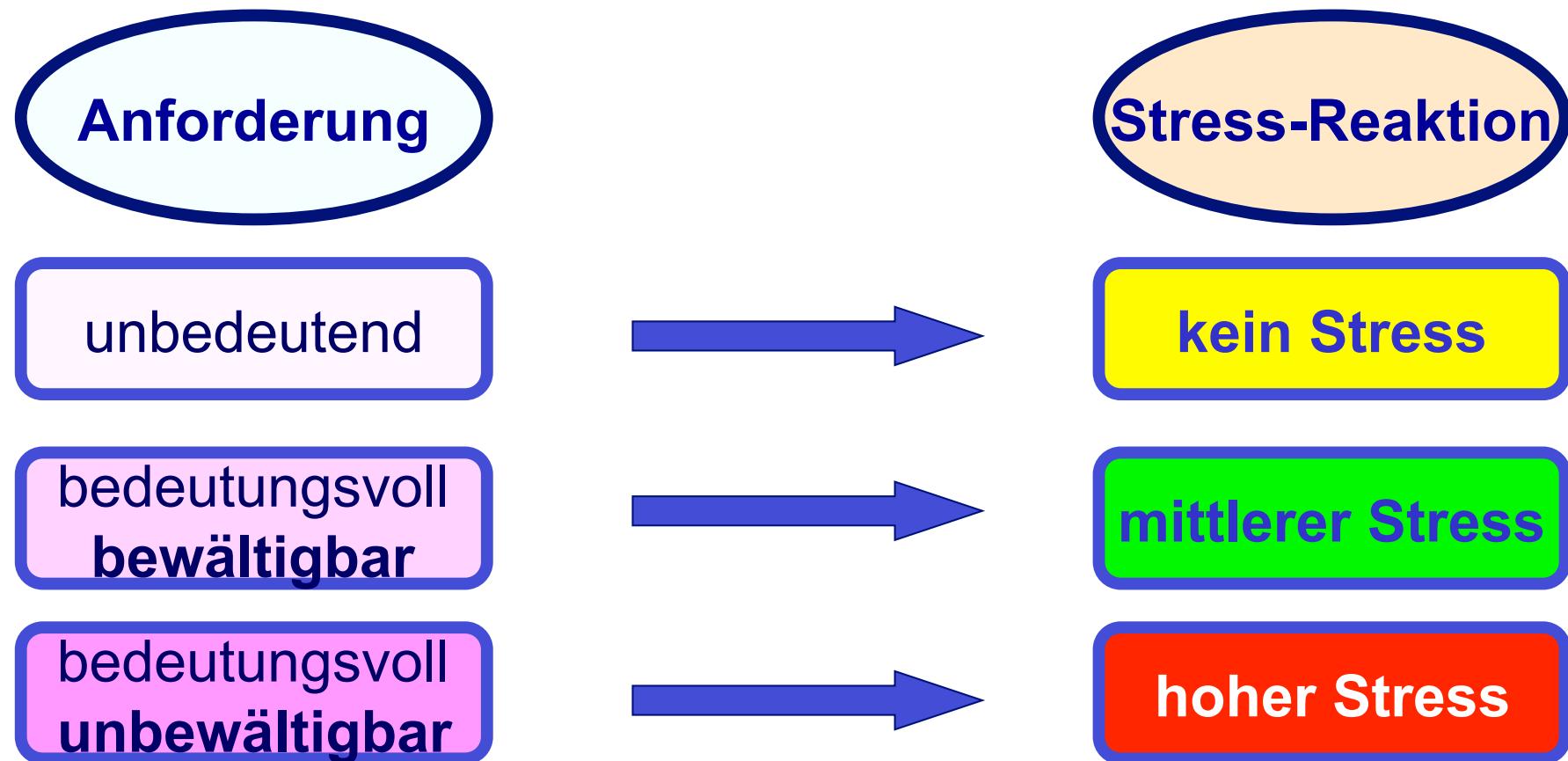
# Was ist Stress?

- **Stress = Bereitstellung für Kampf und Flucht**  
Stressreaktion auf 4 Ebenen:
  - Körper
  - Verhalten
  - Denken
  - Fühlen
- **Stress = positive Aktivierung oder Risikofaktor?**
  - Befinden
  - Leistungsfähigkeit
  - Selbstwertgefühl
  - Bewertung der Anforderung

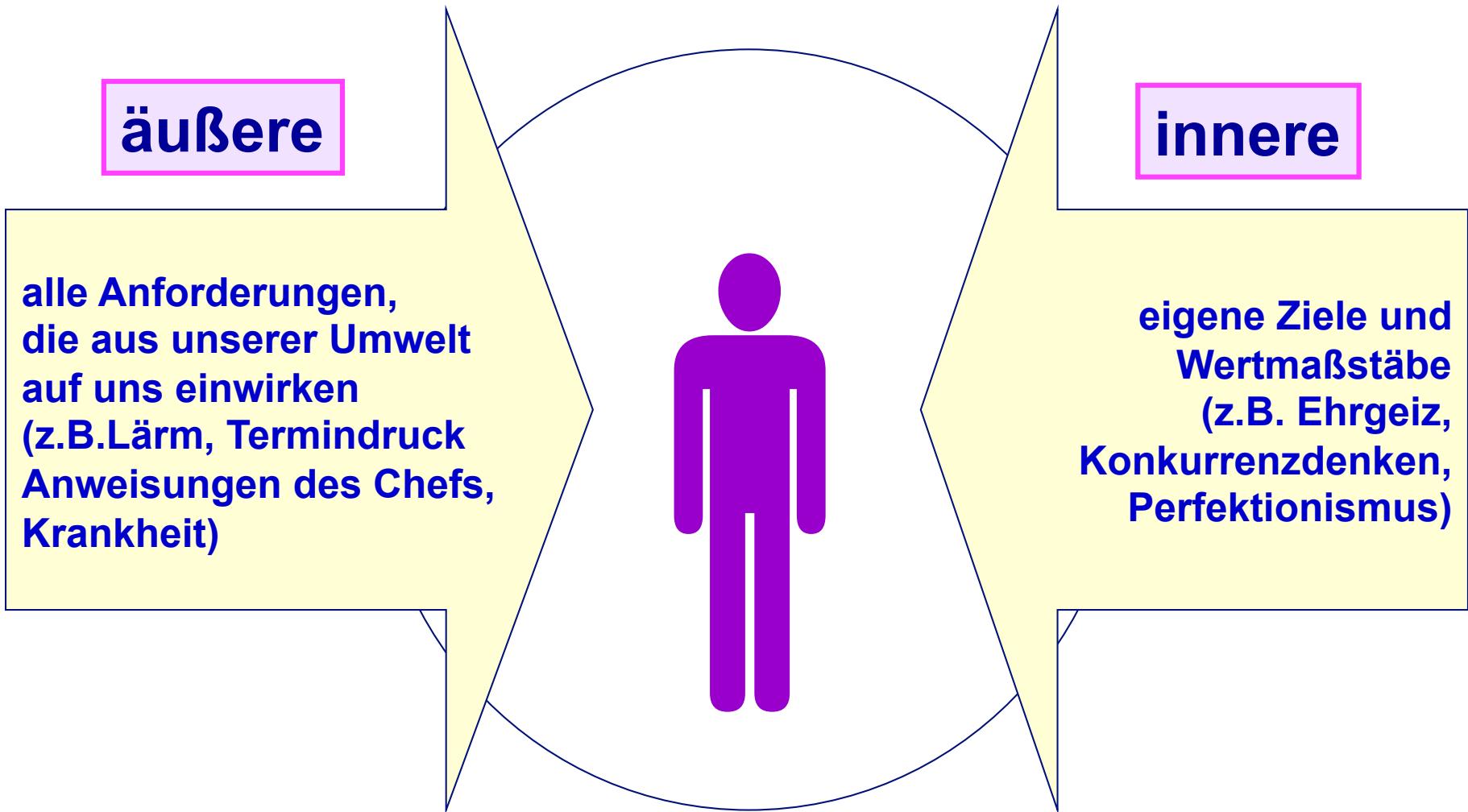
# Stress und Leistungsfähigkeit



# Bewertung und Stress



# Stressoren



# **Stress-Differenzierung**

## **Eu-Stress (positiver Stress)**

Meist situativ auftretend; kein Kontinuum; belebend; lässt uns kreativ und vital sein; ermöglicht uns, Herausforderungen zu meistern; am Ende meist Freude, Genugtuung, Zufriedenheit

## **Dys-Stress (maligner Stress)**

Meist als anhaltender Zustand vorhanden, Anfang und Ende nicht klar abgrenzbar; wird meist vom Betroffenen initial nicht erkannt; Leistungsgrenzen werden wiederholt überschritten; Erfolgsergebnisse führen nicht zu einer Entlastung oder werden nicht als solche wahrgenommen; Tendenz zu Selbstzweifeln

# **Folgen von Dys-Stress (maligner Stress)**

**Oft verbunden mit Störungen der Stresswahrnehmung und –verarbeitung**  
**Eine eingeschränkte Form der Stresswahrnehmung und –verarbeitung**  
führt oft zu depressiver Erschöpfung (Hamsterrad, burn-out) zu Angst- bzw.  
Panikstörungen (cave: Alkohol, Medikamente!) oder zu (psycho-) somatischen  
Beschwerden

**Eine überschießende oder übertriebene Stresswahrnehmung** äußert sich  
oft in unangemessener Selbstkritik und/oder Kritik an anderen,  
(Mobbing-Situationen mit hoher Konfliktspannung), eingeschränkter  
Urteilsfähigkeit, mangelnder Kooperationsbereitschaft und ggf.  
querulatorischem Verhalten

# Dys-Stress ..

.. führt bei anhaltender Dauer zu ernsthafter Beeinträchtigung in körperlicher, kognitiver, psychischer und sozialer Hinsicht.

## Konsequenz:

die **Selbstwirksamkeit** und die Lebensqualität der betroffenen Personen ist signifikant **beeinträchtigt**

## Folge:

**positive Ressourcen können nicht genutzt werden!**

Arbeitsleistung sinkt; kognitive, emotionale, soziale und körperliche Beeinträchtigungen wirken als Selbstverstärker und fördern so einen **circulus vitiosus**

# Stressoren am Arbeitsplatz

Zu große Arbeitsmenge  
zu komplizierte Aufgaben  
unklare Erwartungen Ihres Chefs  
unklare Verantwortungsbereiche  
wenig Handlungsspielraum  
zu viele Projekte  
Angst vor Arbeitsplatzverlust  
Konkurrenzdruck  
keine bzw. negative Rückmeldungen  
Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten  
zu viele Überstunden  
keine Ferien

# Stressoren in Familie und Freizeit

Konflikte mit Partner / Partnerin

Konflikte mit Kindern

Konflikte mit Freunden

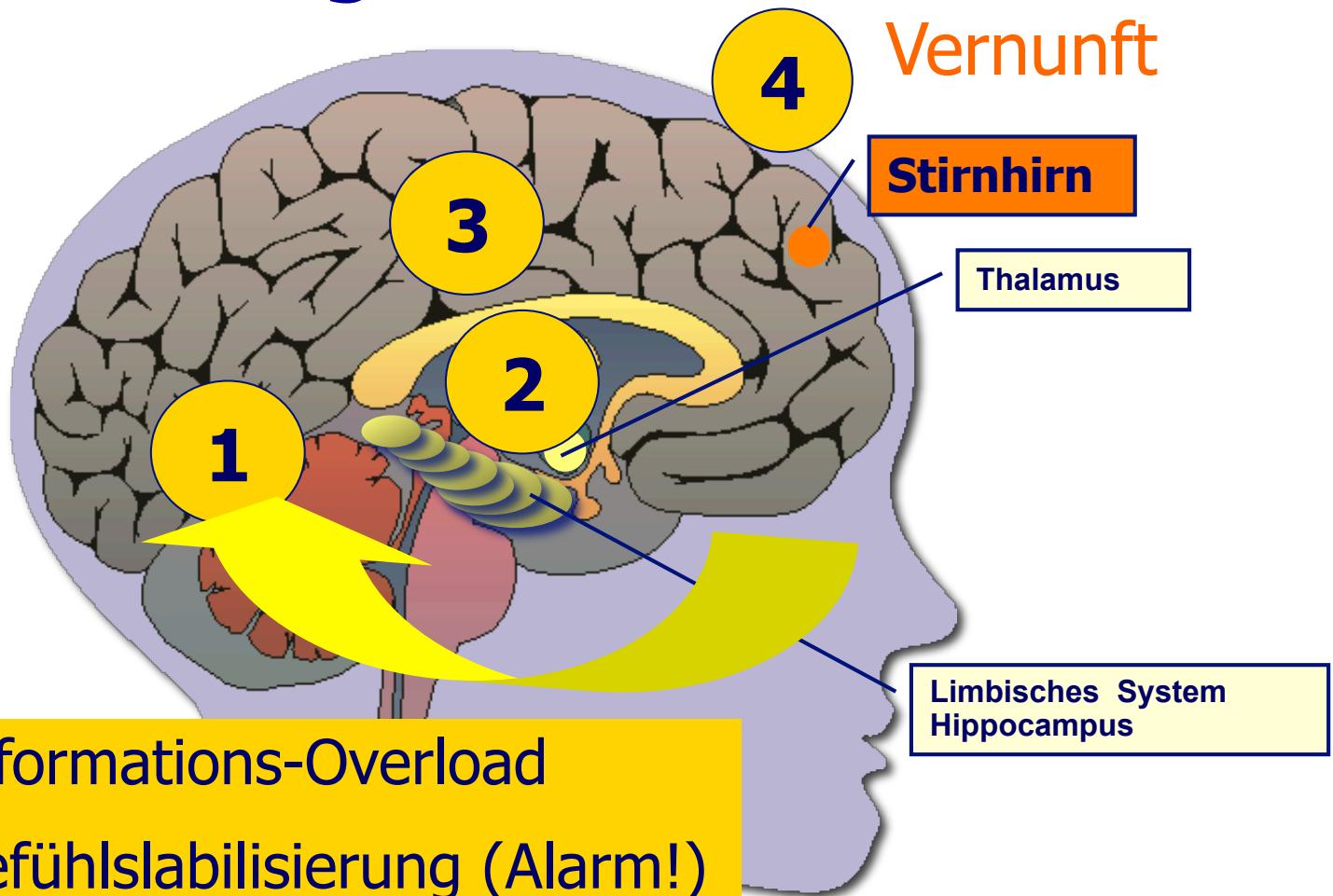
Mehrfachbelastungen (Haushalt / Erziehung / Beruf)

Mangel an Kontaktmöglichkeiten

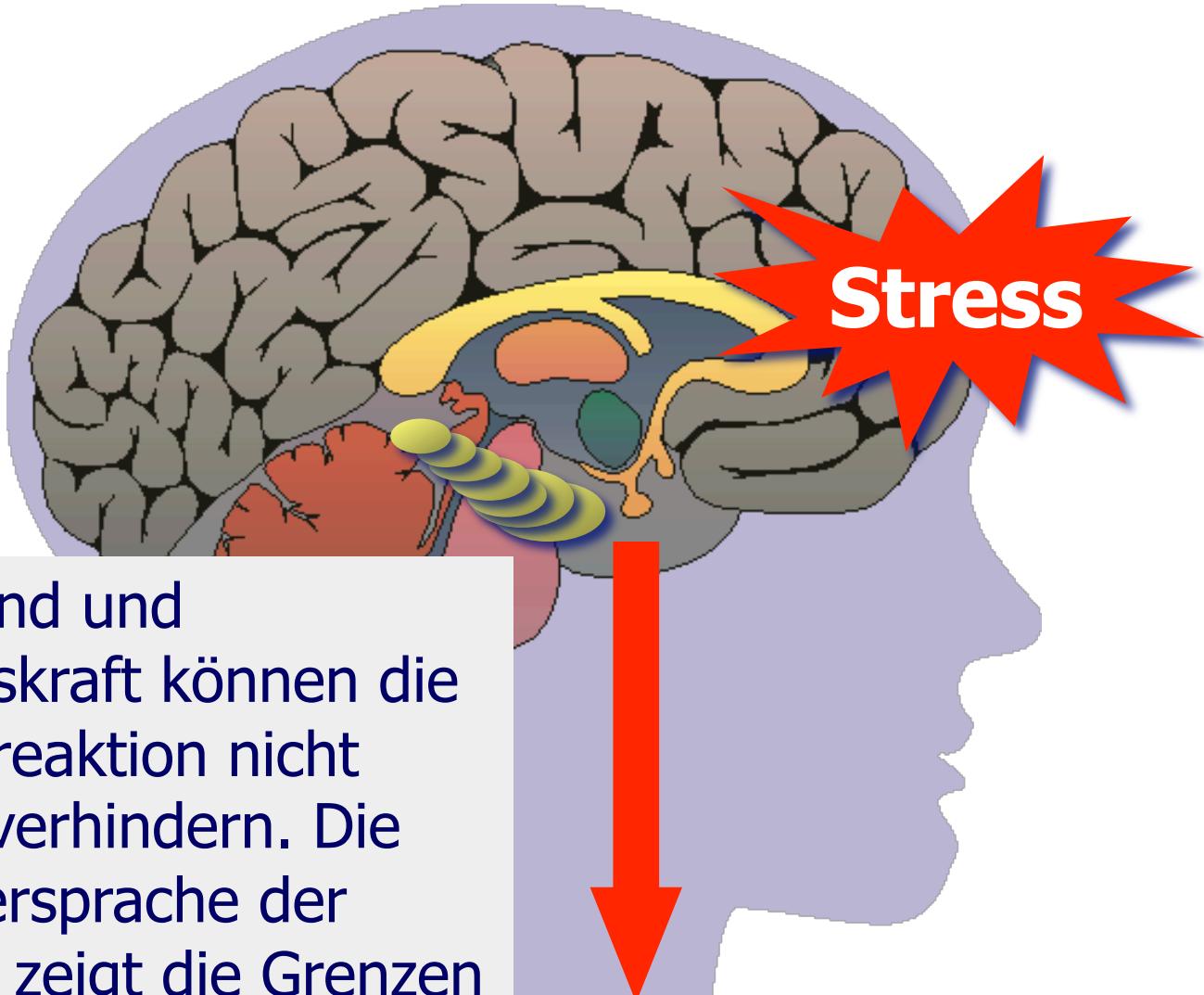
Aufgeben von Hobbys oder sportlichen Aktivitäten

Vernachlässigung des Privatlebens

# Überlastung im Gehirn



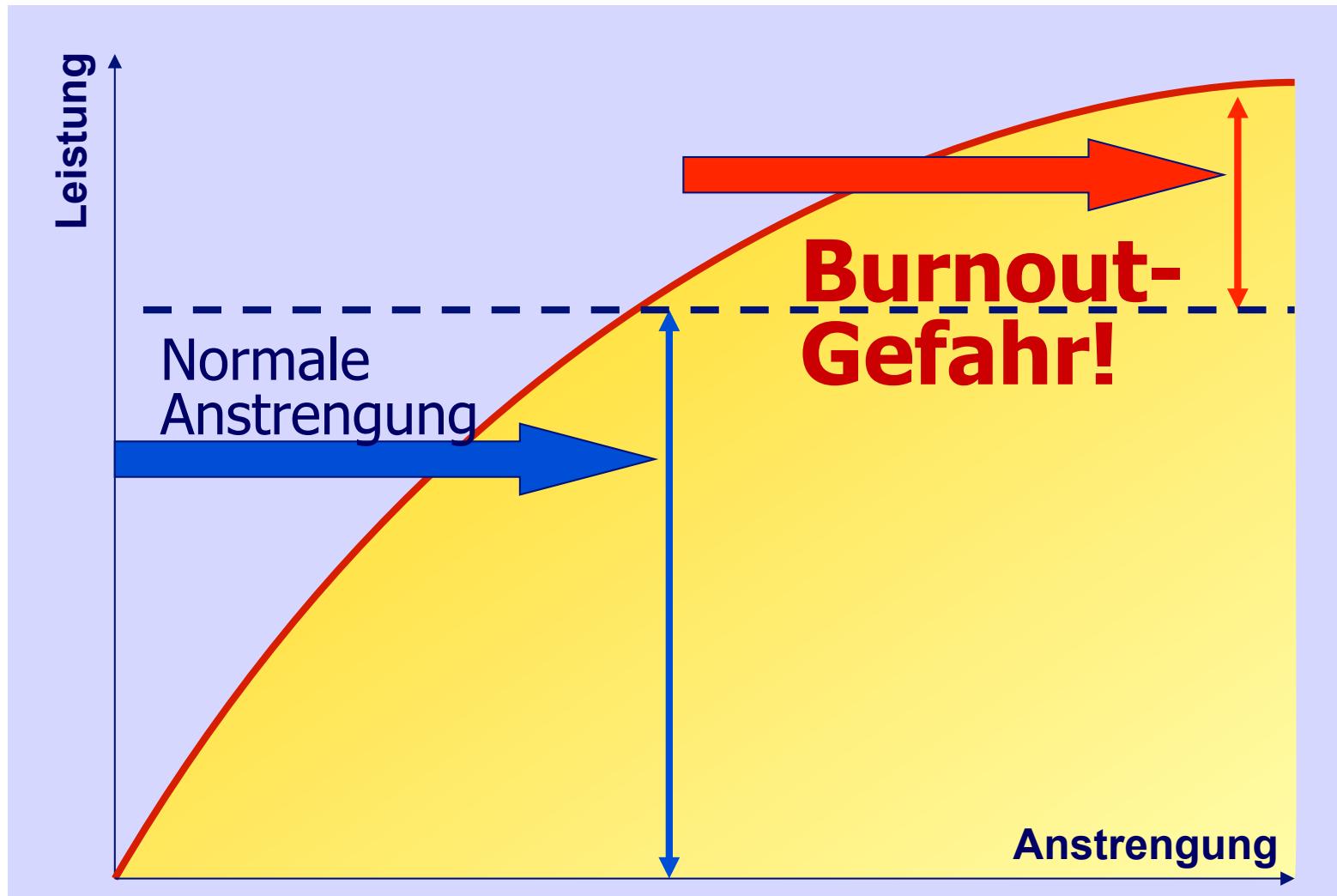
1. Informations-Overload
2. Gefühlslabilisierung (Alarm!)
3. Speicherblockade
4. Kontroll-Versagen



Verstand und Willenskraft können die Stressreaktion nicht mehr verhindern. Die „Körpersprache der Seele“ zeigt die Grenzen auf!

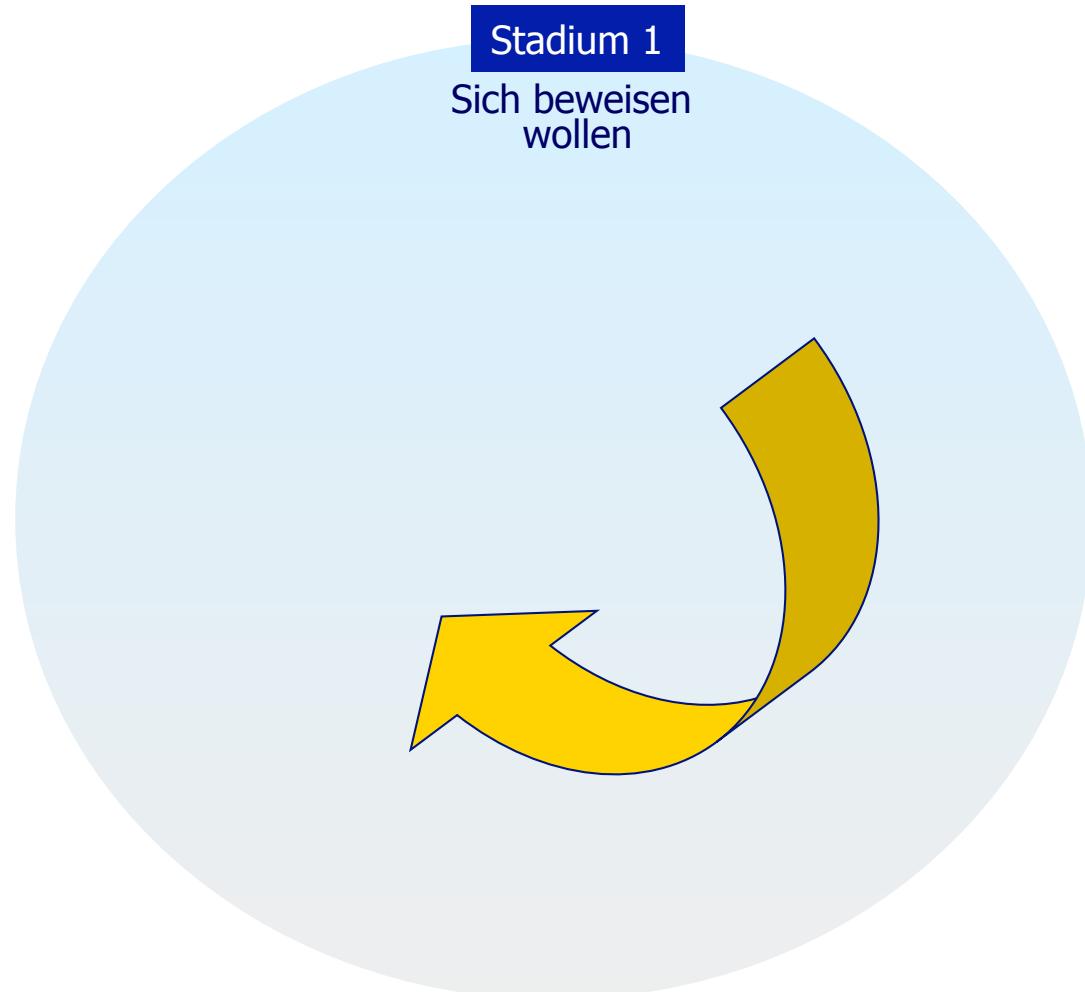
Aktivierung des vegetativen Systems

# Mehr Anstrengung bringt nicht mehr

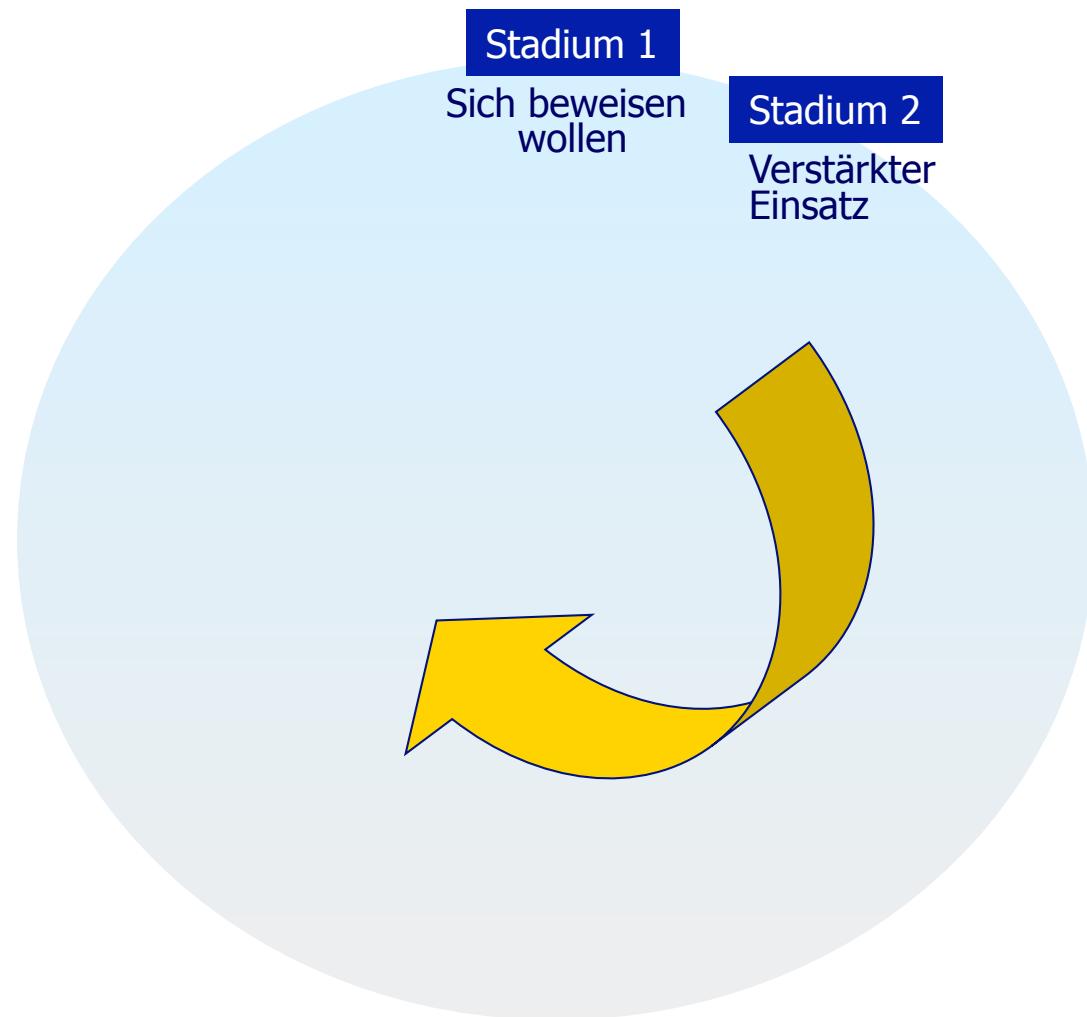


# **Der Burnout-Zyklus**

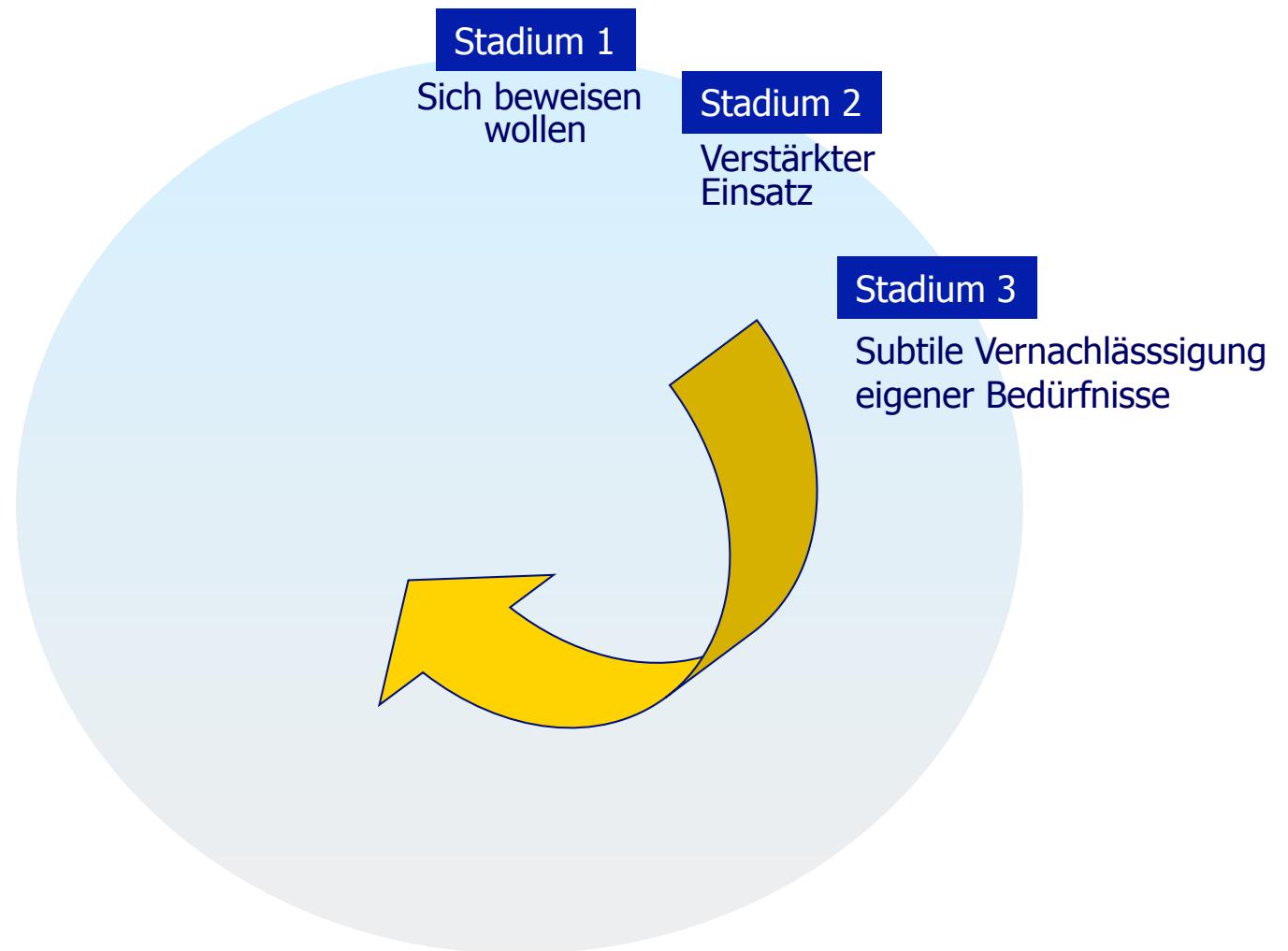
# Der Burnout-Zyklus



# Der Burnout-Zyklus



# Der Burnout-Zyklus



# Der Burnout-Zyklus



# Der Burnout-Zyklus



# Der Burnout-Zyklus



# Der Burnout-Zyklus



# Der Burnout-Zyklus



# Der Burnout-Zyklus



# Der Burnout-Zyklus



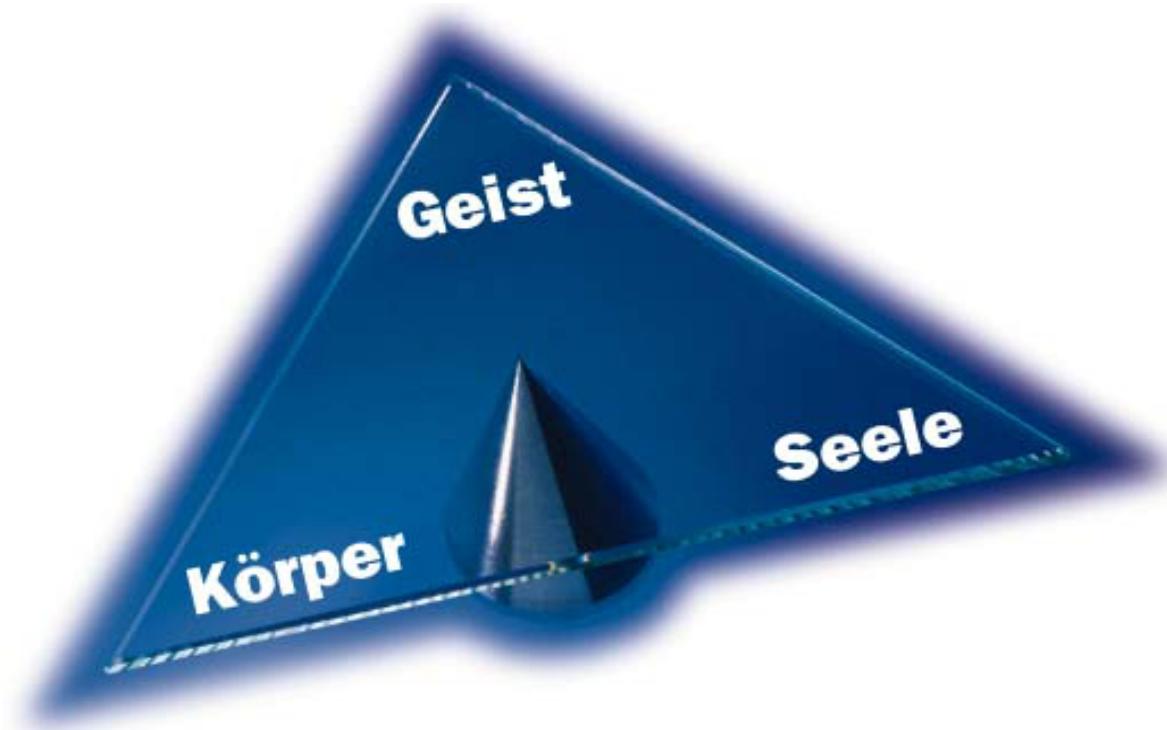
# Der Burnout-Zyklus



# Der Burnout-Zyklus



# Dys-Stress führt zu einer komplexen Störung des inneren Gleichgewichtes



# was merkt die betroffene Person?

- alles zuviel
- körperliche Erschöpfung: konstante Übermüdung und Lustlosigkeit, innerlich angetrieben, psychosomatische Beschwerden (Schwitzen, Herzklopfen, Kopfweh, Rückenschmerzen, Impotenz)
- emotionale Erschöpfung: keine Belastbarkeit, reizbar, den Tränen nahe, keine Distanz
- keine Fähigkeit mehr, Aufgaben zu planen.
- Schlafstörungen
- nicht abschalten können, auch in der Freizeit an den Beruf denken
- Entmutigung: „Ich schaffe es doch nicht“

# Stressbewältigungs-Strategien

- kurzfristige Erleichterung
- langfristige Veränderungen

# kurzfristige Erleichterung

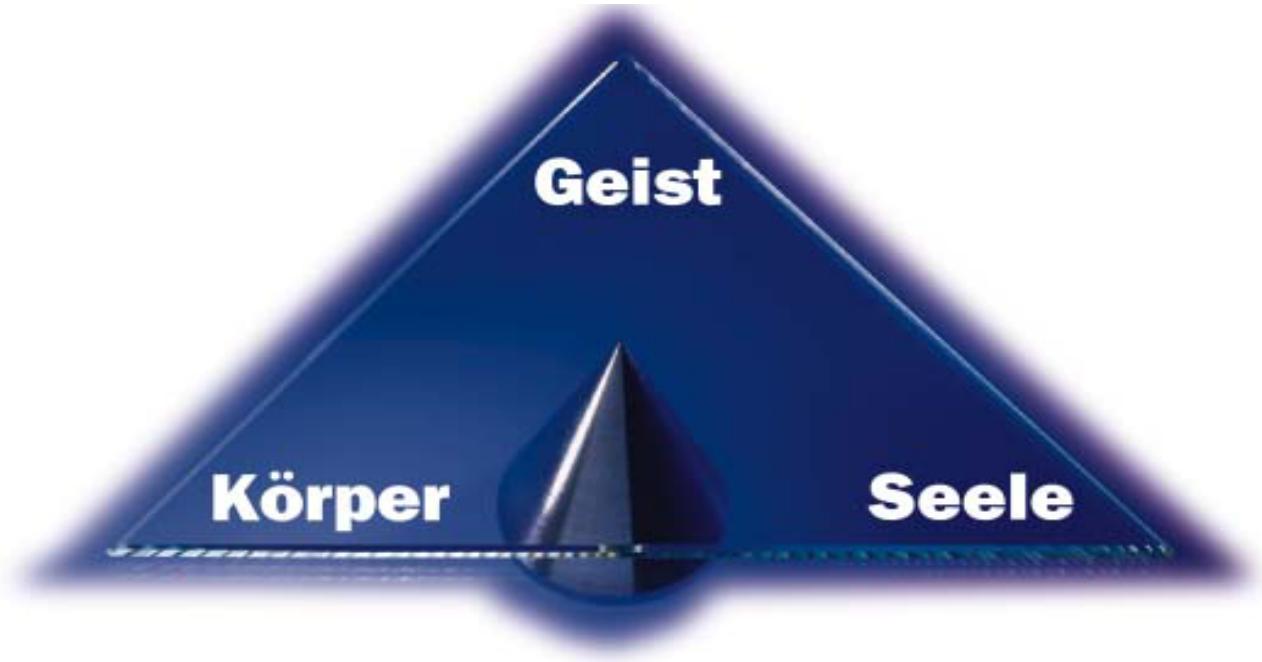
- spontane Entspannung
- Wahrnehmungslenkung
- positive Selbstgespräche
- Abreaktion

# Irrwege, die nicht helfen



# Irrwege, die nicht helfen

- Aufputschmittel (Leistungsfähigkeit steigern)
- Alkohol, Drogen, Tabletten (Vegetativum dämpfen)
- Denkblockierung bekämpfen (vermehrte Risikobereitschaft, gewagte Spekulationen, Spielleidenschaft)
- Frustration emotionaler Bedürfnisse durch Fremdgehen lösen
- Fokussierung auf nur eine der drei betroffenen Ebenen (Patentrezept „positives Denken“)
- Flucht in die Esoterik, in die Welt mythischer Heilserwartungen und magischen Denkens



**Der erfolgreiche Weg ist eine ausgewogene Behandlung,  
die alle Ebenen des Geist-Seele-Körper-Dreiecks  
ausreichend gewichtet und berücksichtigt**

## Der erfolgreiche Weg

Körper ohne Leistungsanspruch  
in seinem Rhythmus stärken

gesunden Wechsel von  
Spannung und Entspannung  
ermöglichen

Möglichkeiten schaffen,  
die blockierte Emotionalität  
wieder frei fließen zu lassen

Konflikte auf den aktuellen  
Kontext begrenzen und dort  
individuelle Lösungen finden

körperliche Erkrankungen  
diagnostizieren und  
behandeln

Kreativität und Phantasie durch  
Kunst, Musik und anregende  
Gespräche mit anderen wecken

# langfristige Veränderungen

- Entspannung
- Zeitmanagement
- Kontakte
- Problemlösung
- **Einstellungs- Änderung**
- Zufriedenheits- Erlebnisse
- Fertigkeiten

# **Stressbewältigung durch Verbesserung der ...**

- körperlichen Aktivität
- Entspannungsfähigkeit
- Selbststeuerung
- Kommunikation

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !**

**Diskussionsbedarf?**



**Ich hoffe, Sie hatten nicht zuviel STRESS beim Betrachten der Dias,  
falls doch, wird etwas Bewegung sicher gut tun ...**