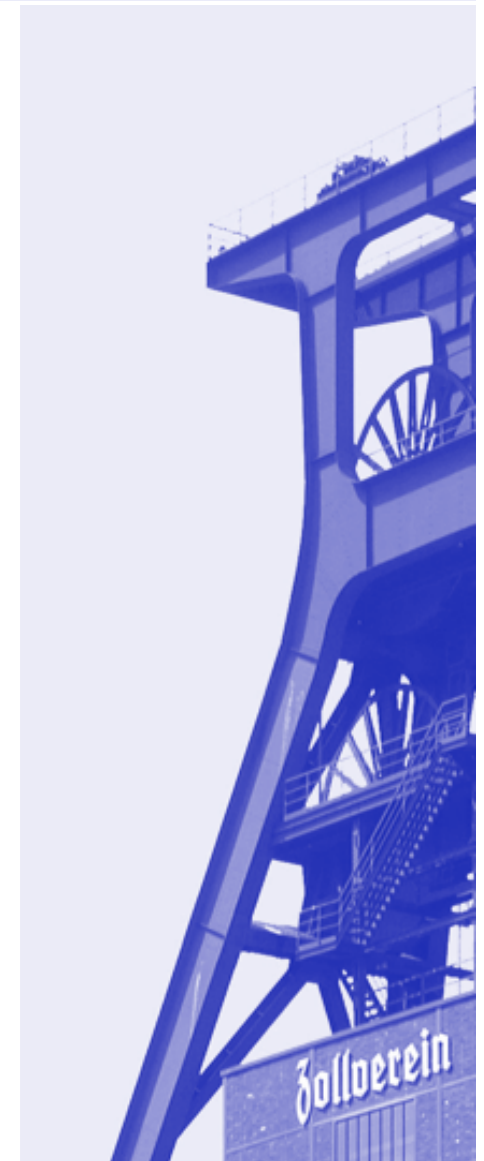


Macht Stress krank?

Prof. Dr. Wolfgang Senf

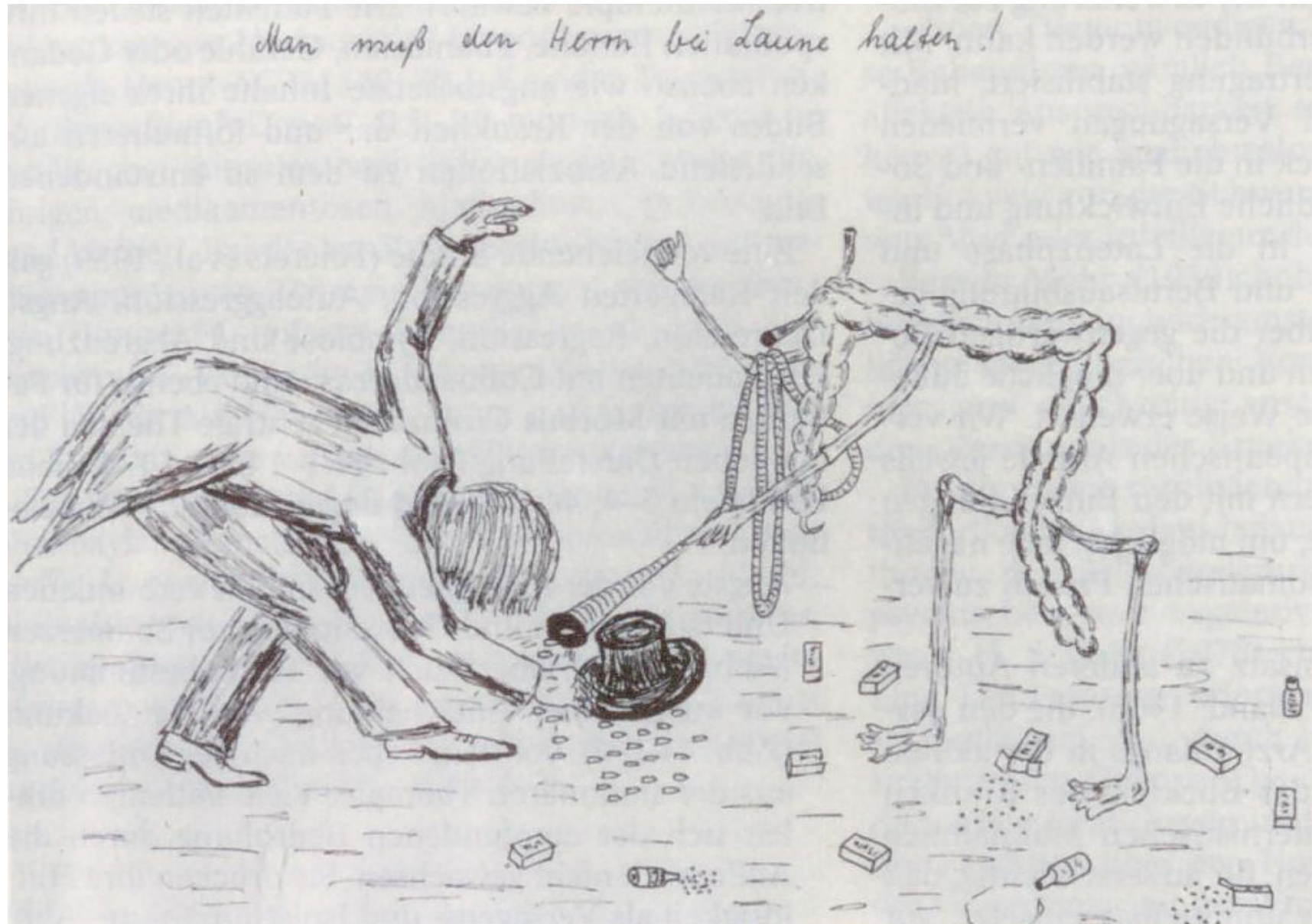
Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy
University of Duisburg-Essen
Virchowstr. 174
D-45147 Essen

wolfgang.senf@uni-due.de
www.seelische-gesundheit-essen.de



UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Psycho-Somatische Medizin



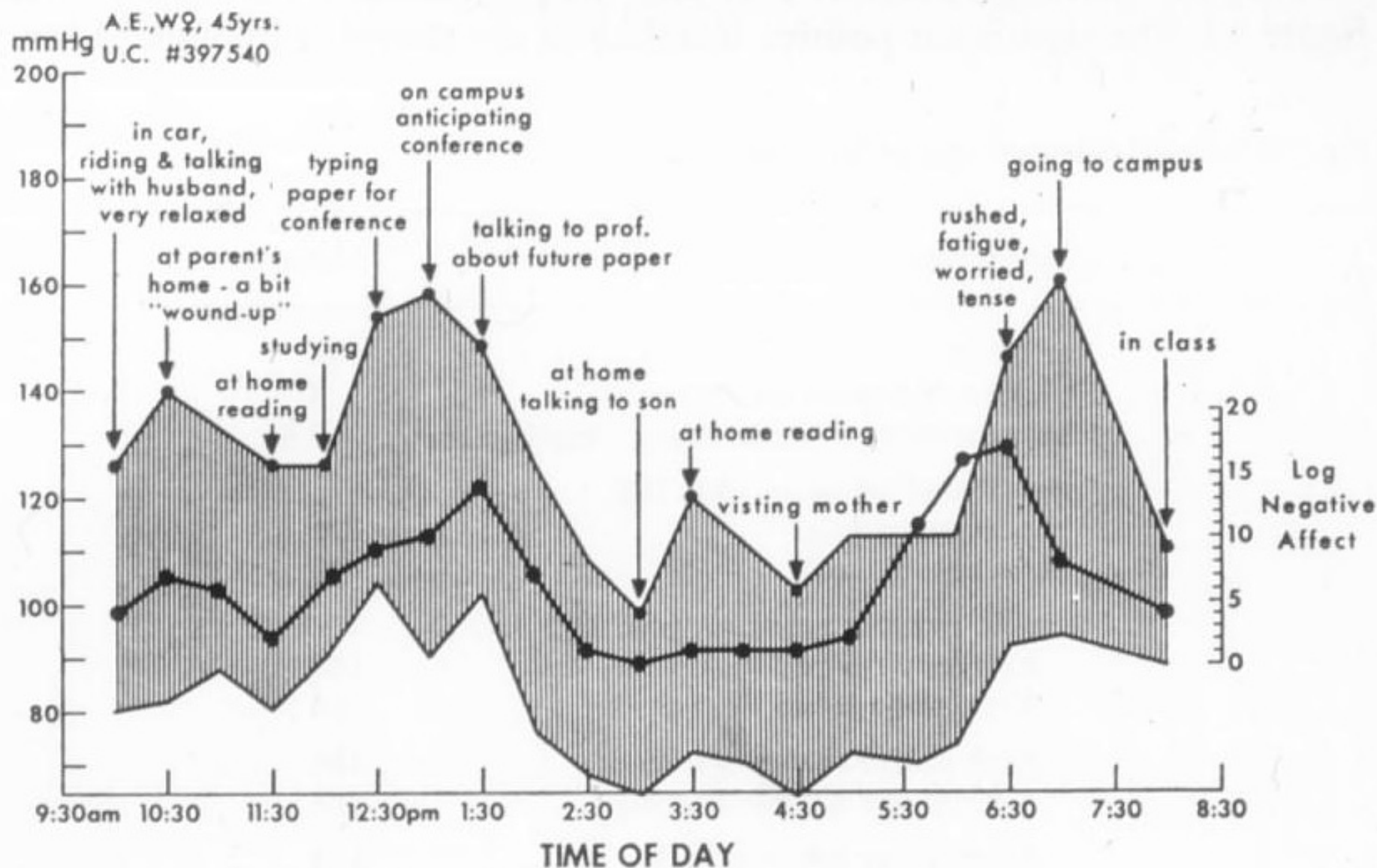


Fig. 11. Graphic representation of one patient's portable recorder blood pressure measurements demonstrating variability of the pressures throughout the day. Brief comments by the patient about the circumstances of each pressure recording are included.

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?

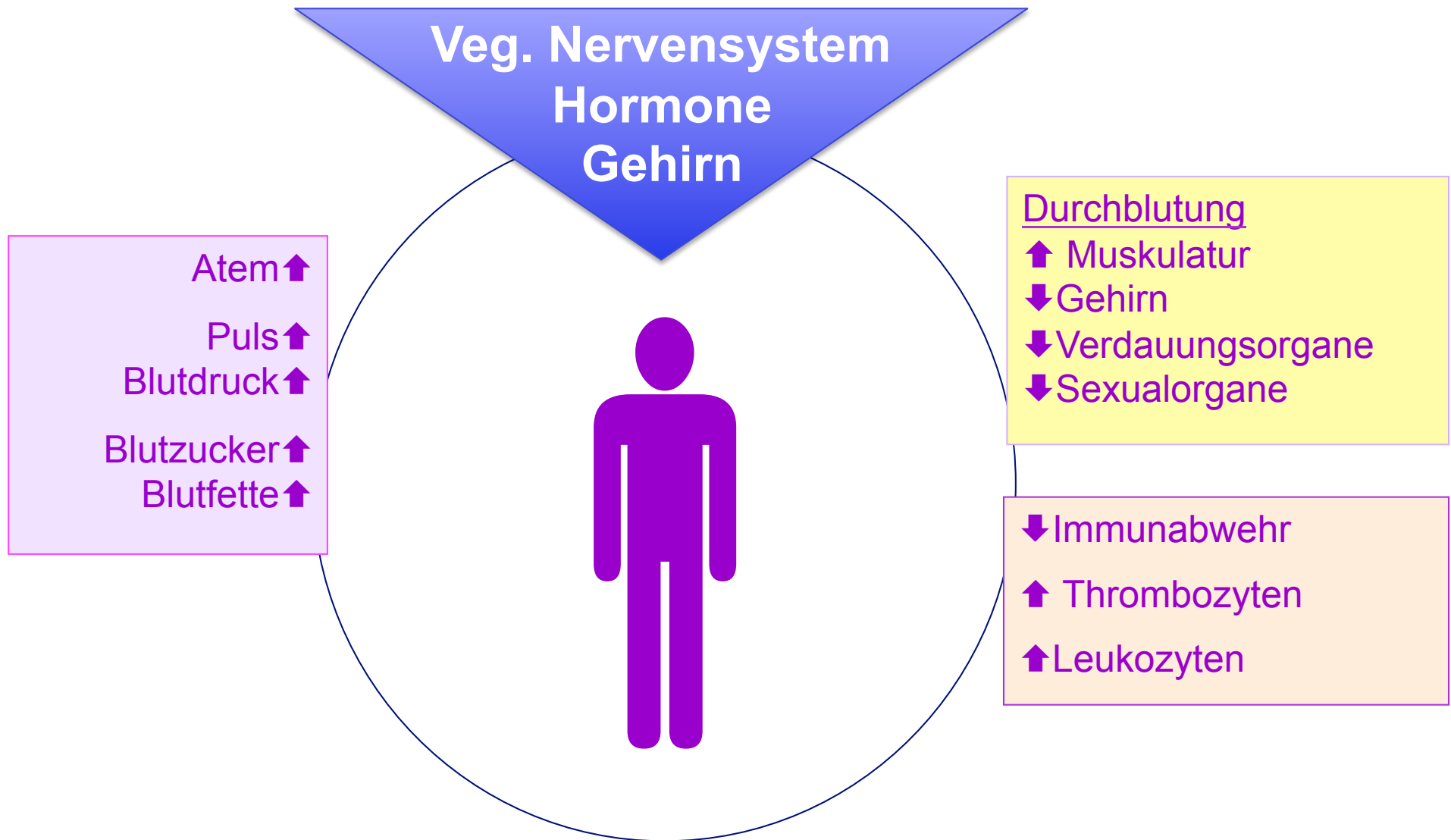
Stress = Bereitstellung für Kampf und Flucht zur Bewältigung von Gefahr

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**

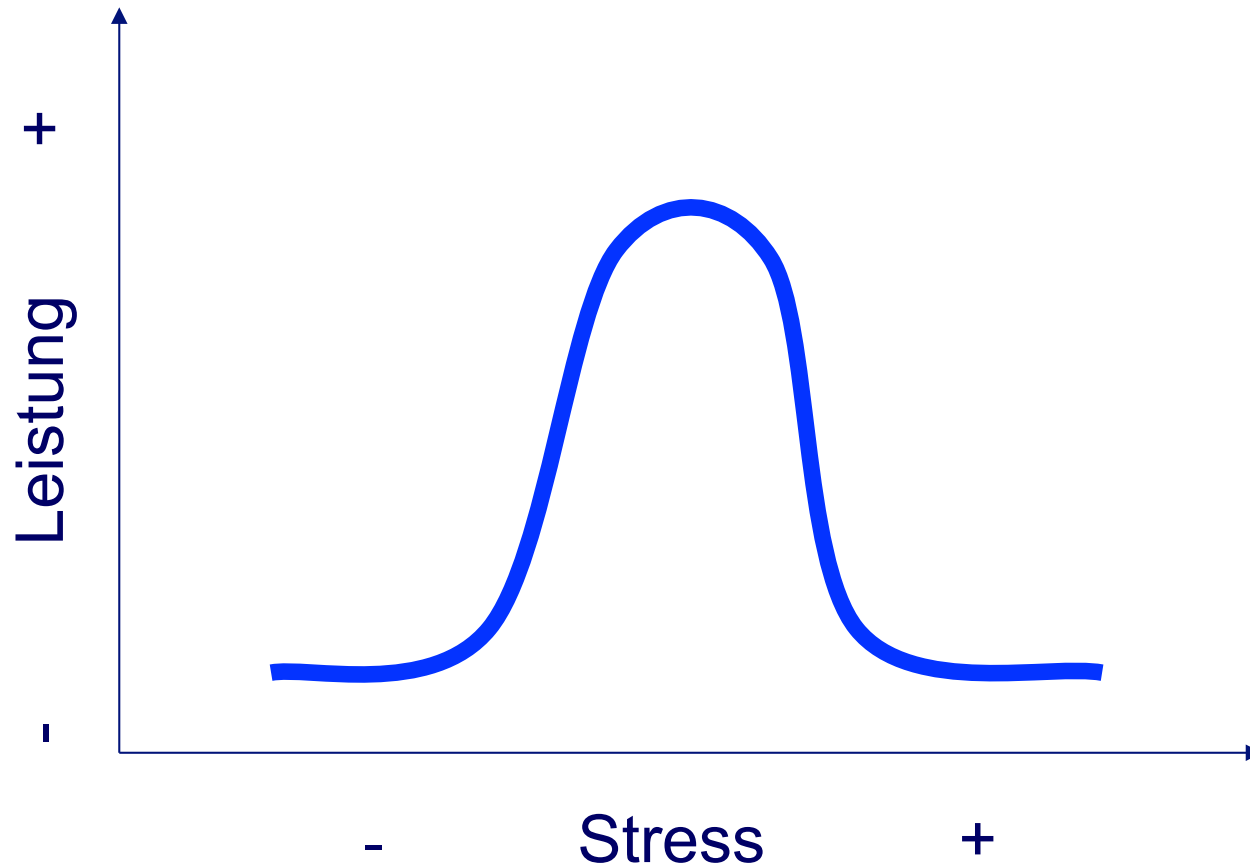
Stressreaktion auf 4 Ebenen:

- Körper
- Verhalten
- Denken
- Fühlen

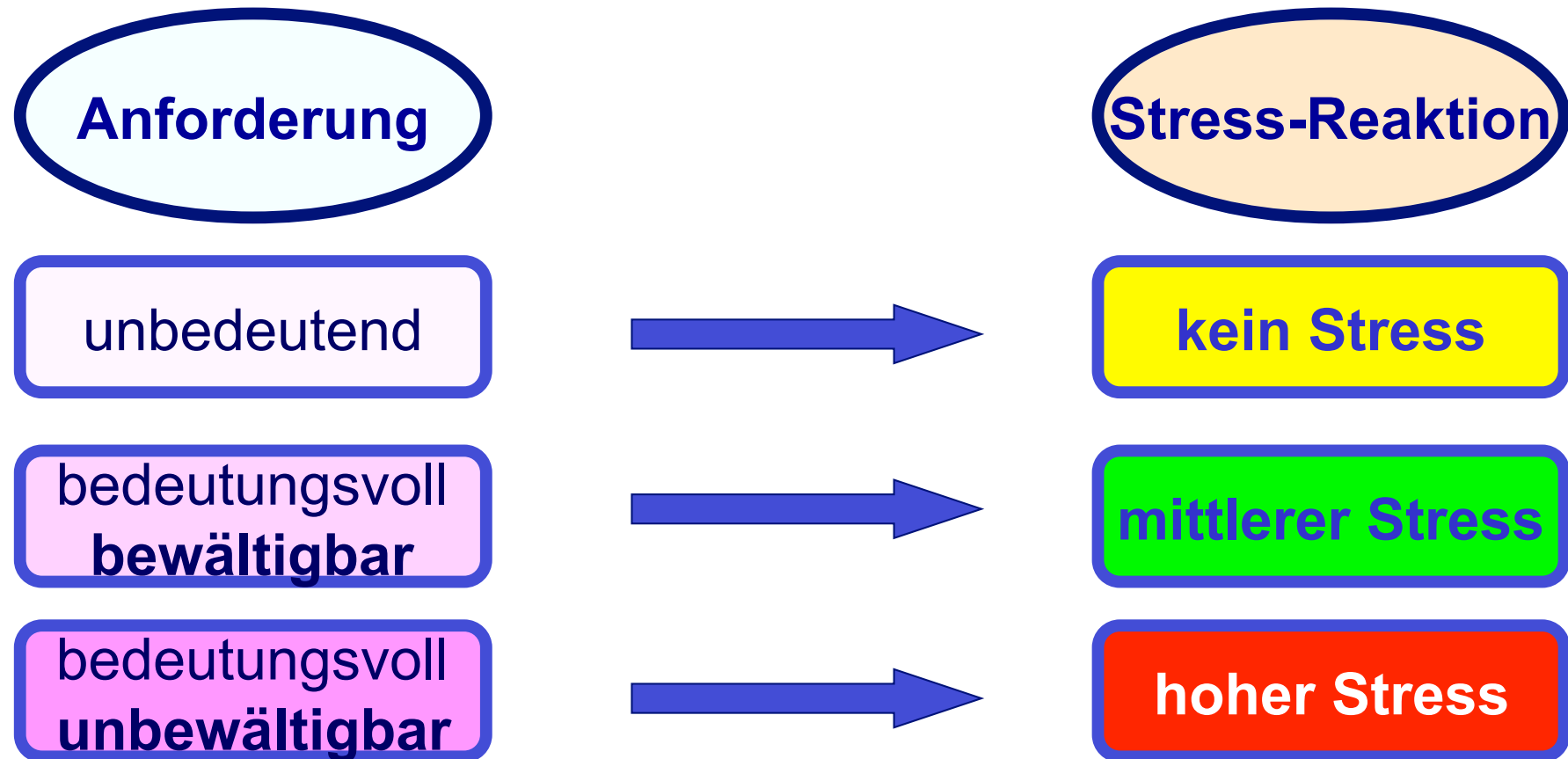
- **Stress = positive Aktivierung oder Risikofaktor?**

- Befinden
- Leistungsfähigkeit
- Selbstwertgefühl
- Bewertung der Anforderung

Stress und Leistungsfähigkeit



Bewertung und Stress



Stressoren

äußere

alle Anforderungen,
die aus unserer Umwelt
auf uns einwirken
(z.B. Lärm, Termindruck
Anweisungen des Chefs,
Krankheit)

innere

eigene Ziele und
Wertmaßstäbe
(z.B. Ehrgeiz,
Konkurrenzdenken,
Perfektionismus)



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; Erfolgserlebnisse 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

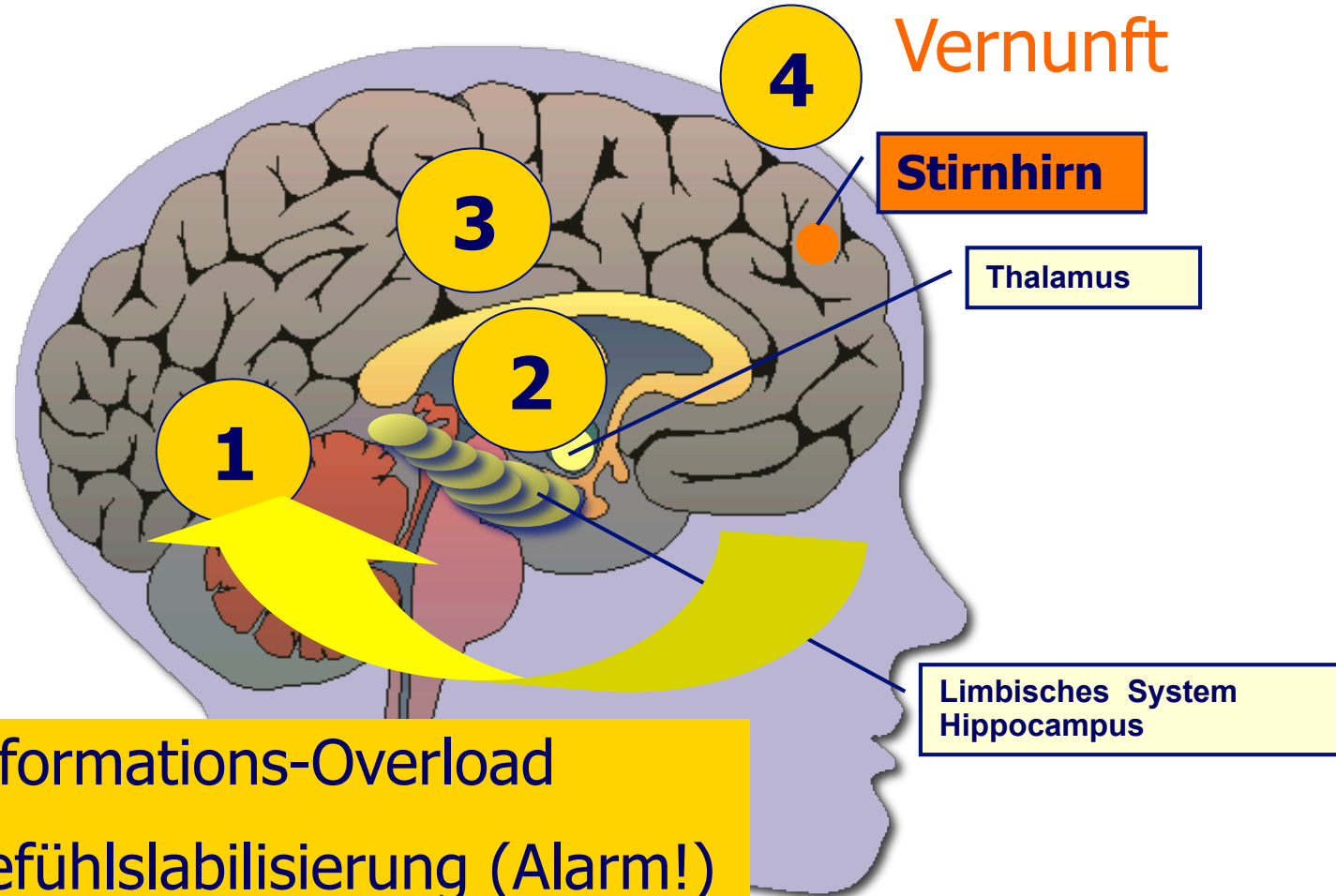
Mehrfachbelastungen (Haushalt / Erziehung / Beruf)

Mangel an Kontaktmöglichkeiten

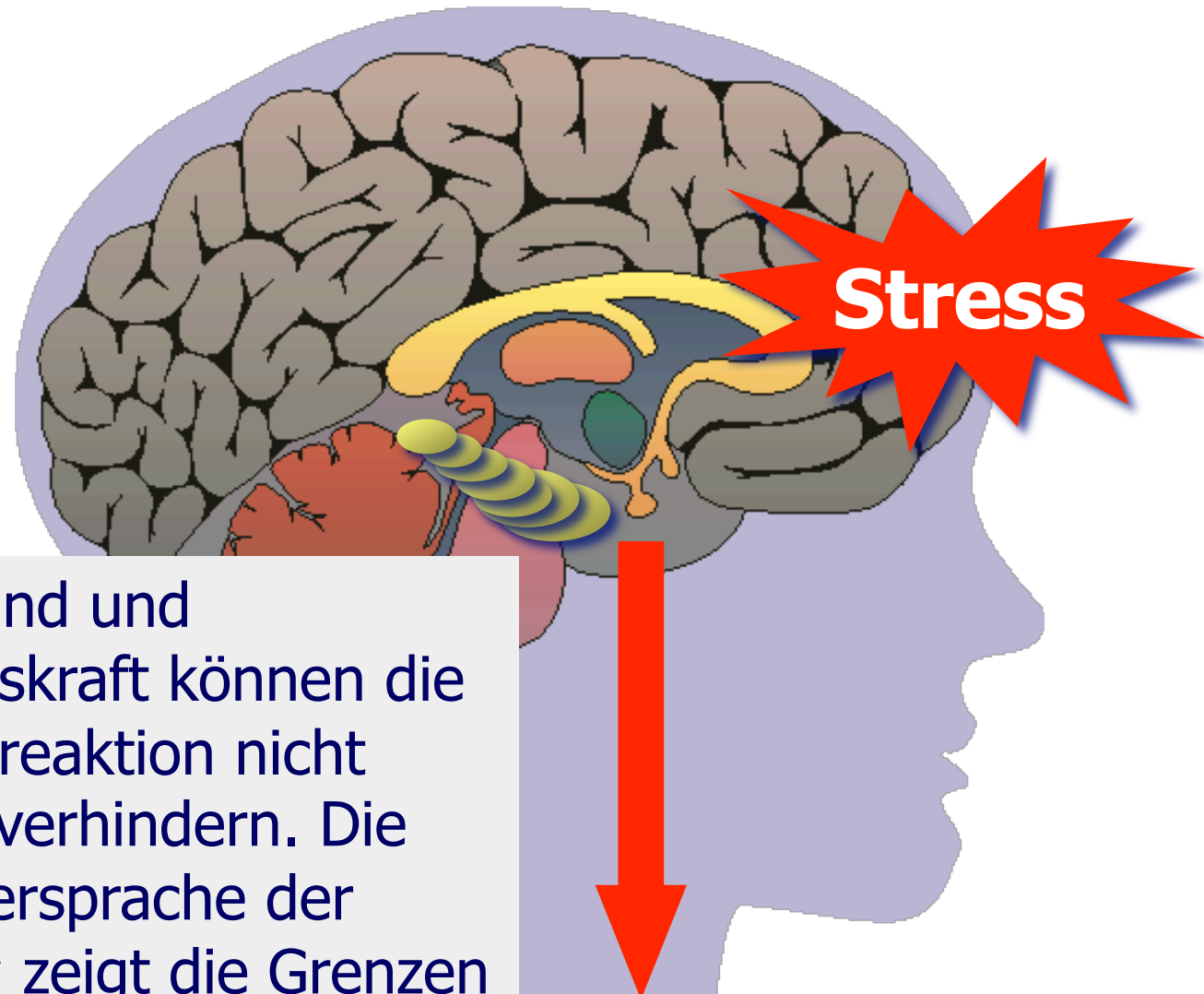
Aufgeben von Hobbys oder sportlichen Aktivitäten

Vernachlässigung des Privatlebens

Überlastung im Gehirn



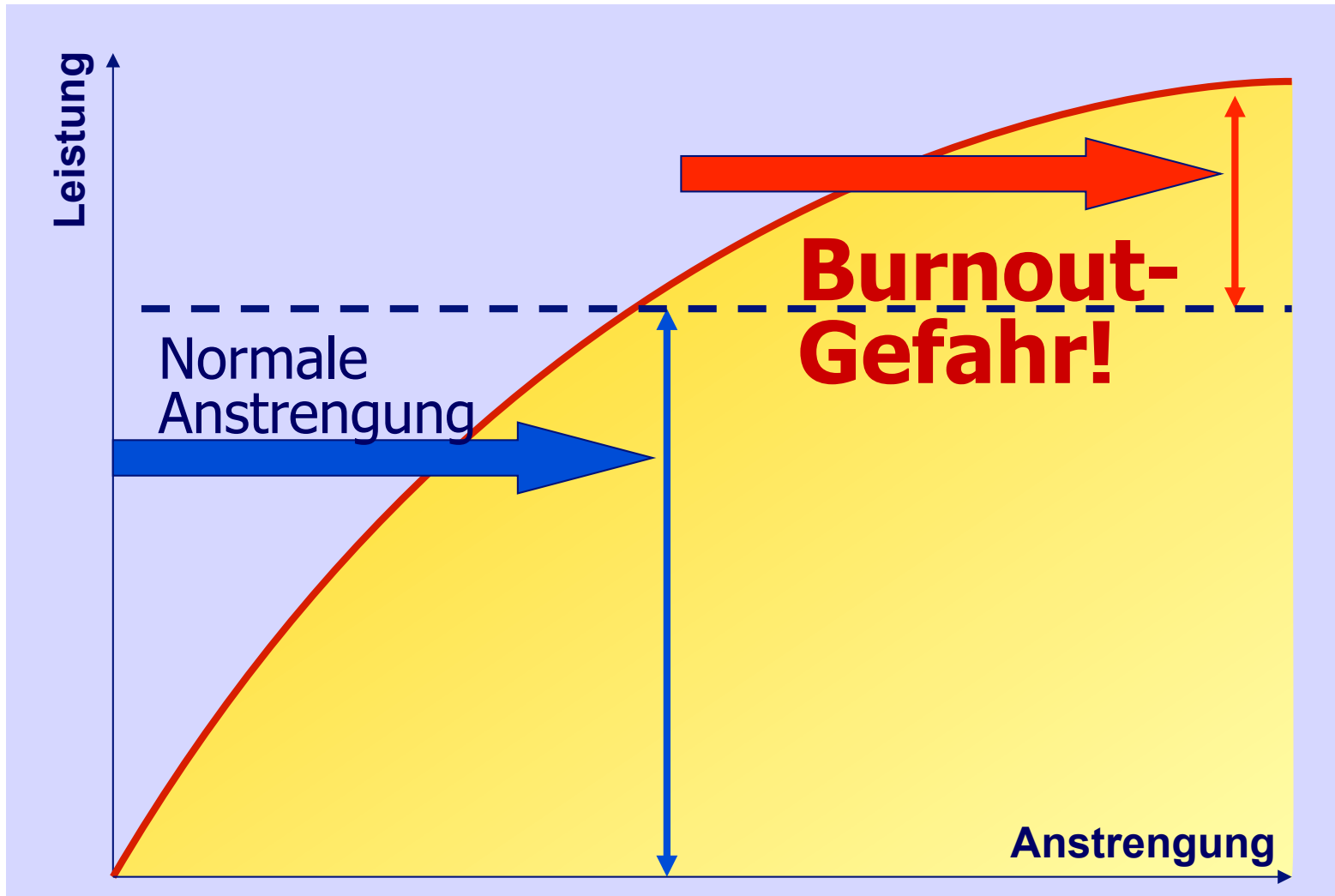
1. Informations-Overload
2. Gefühlslabilisierung (Alarm!)
3. Speicherblockade
4. Kontroll-Versagen



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

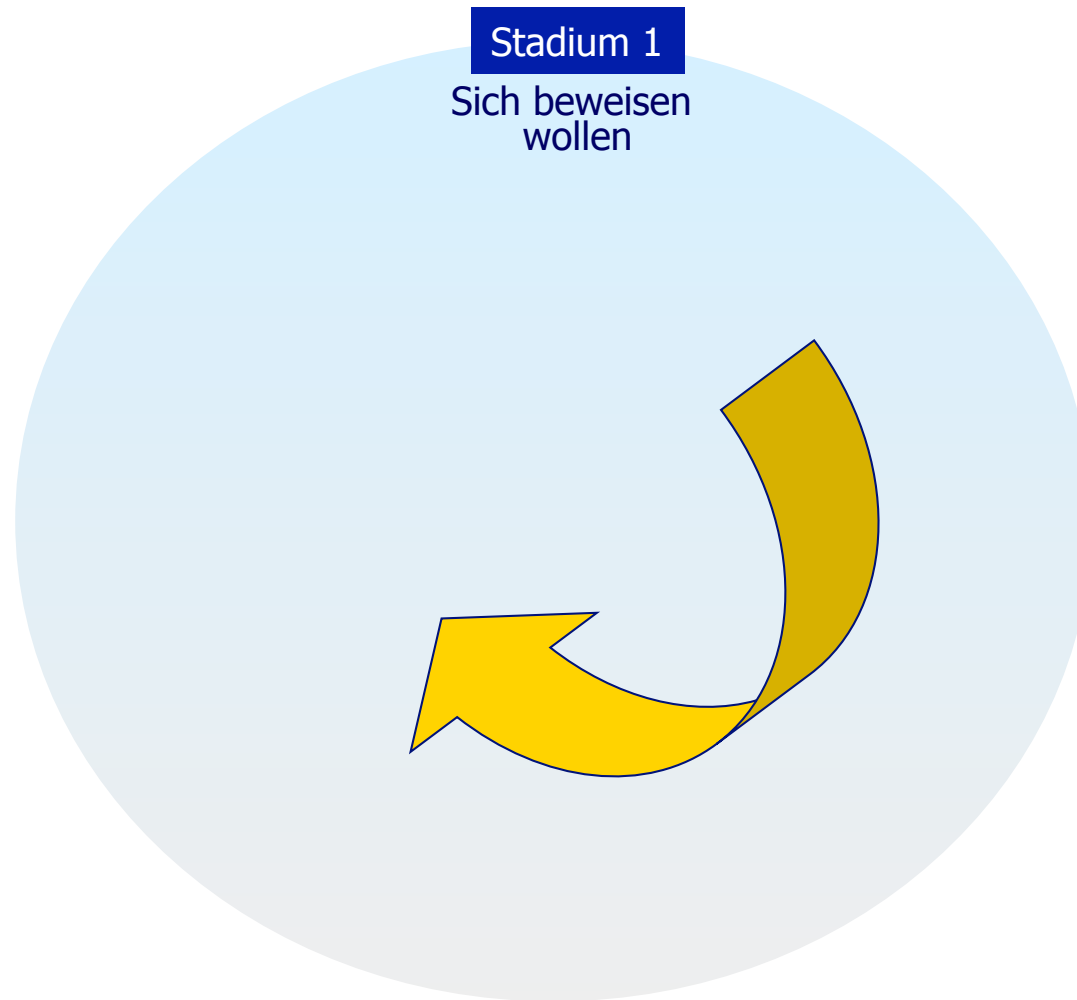
Aktivierung des vegetativen Systems

Mehr Anstrengung bringt nicht mehr

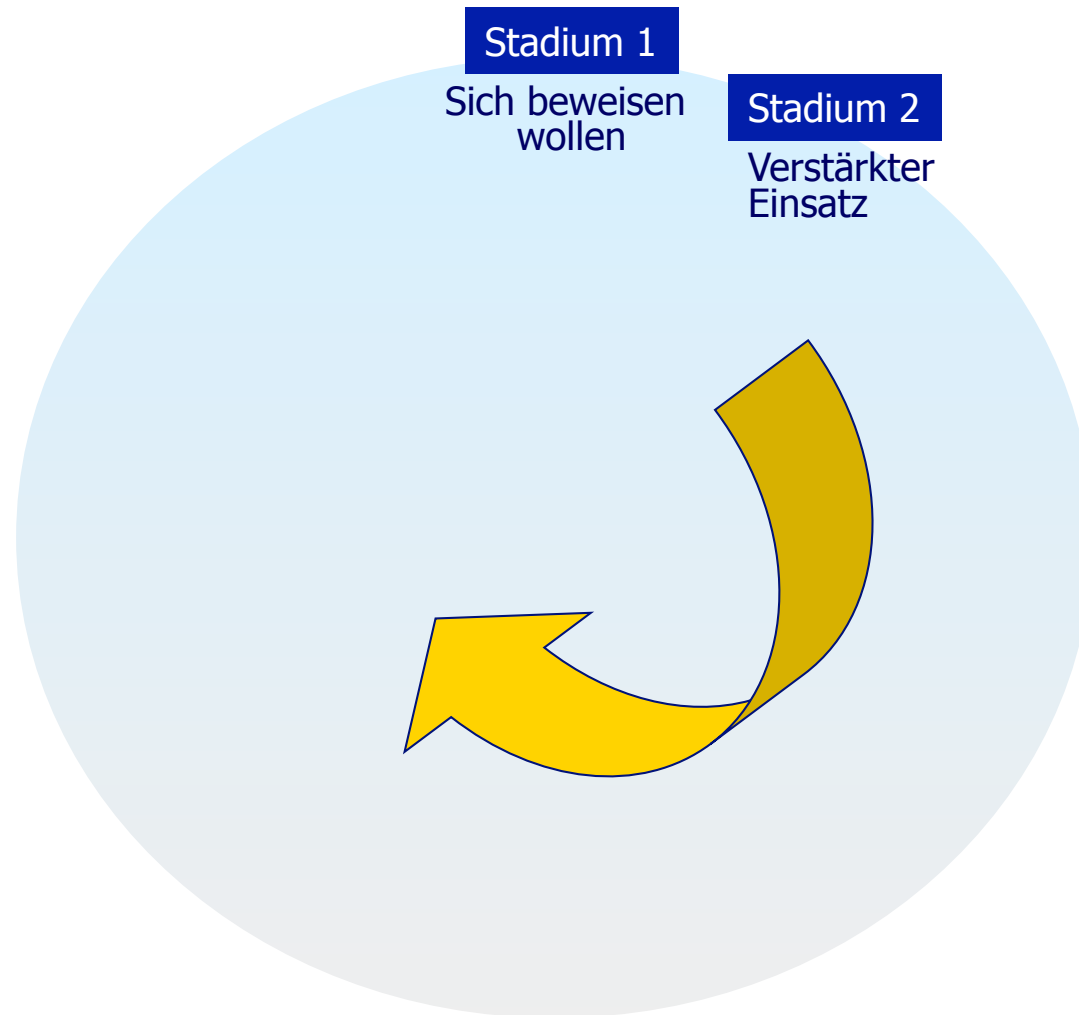


Der Burnout-Zyklus

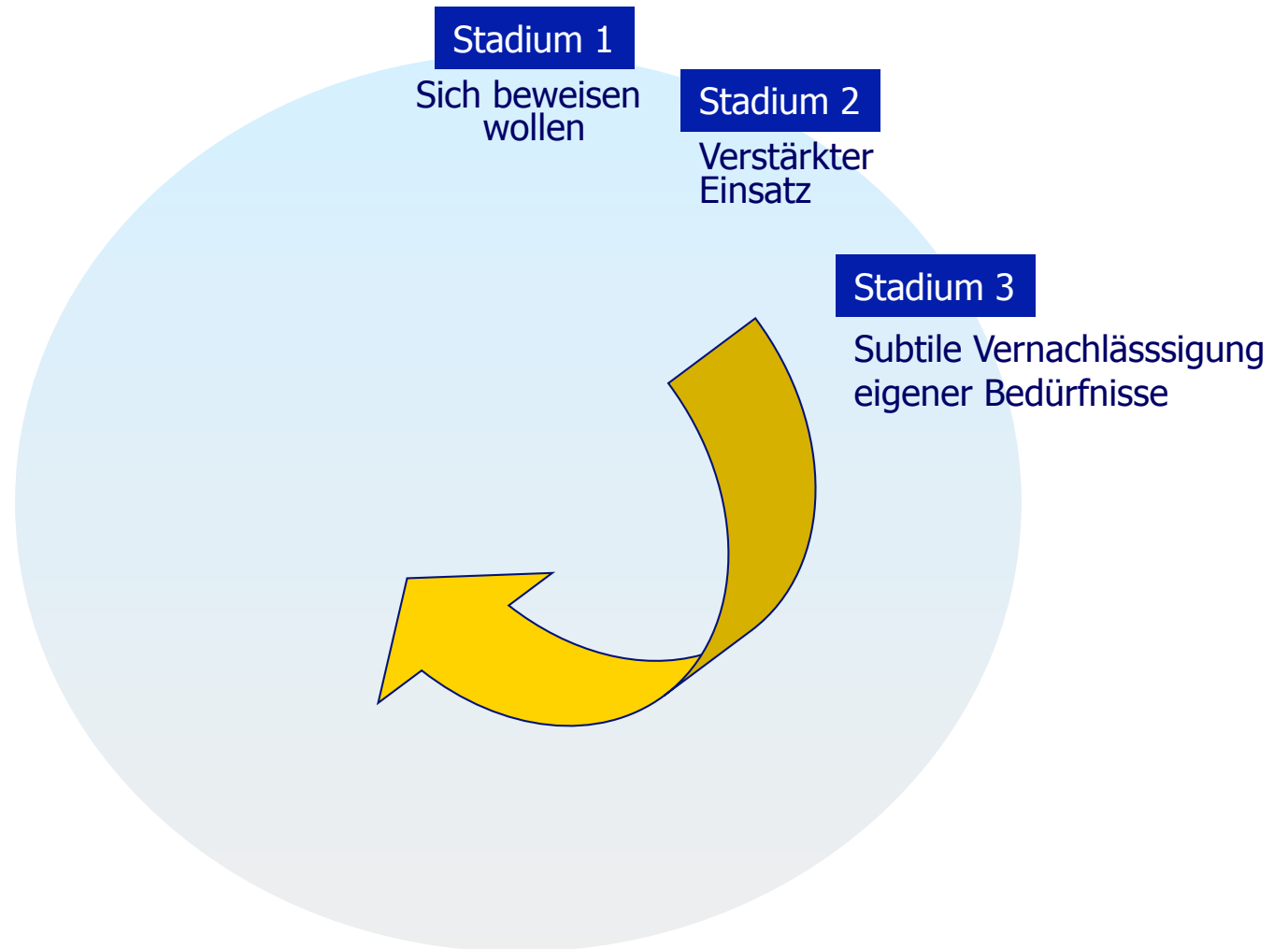
Der Burnout-Zyklus



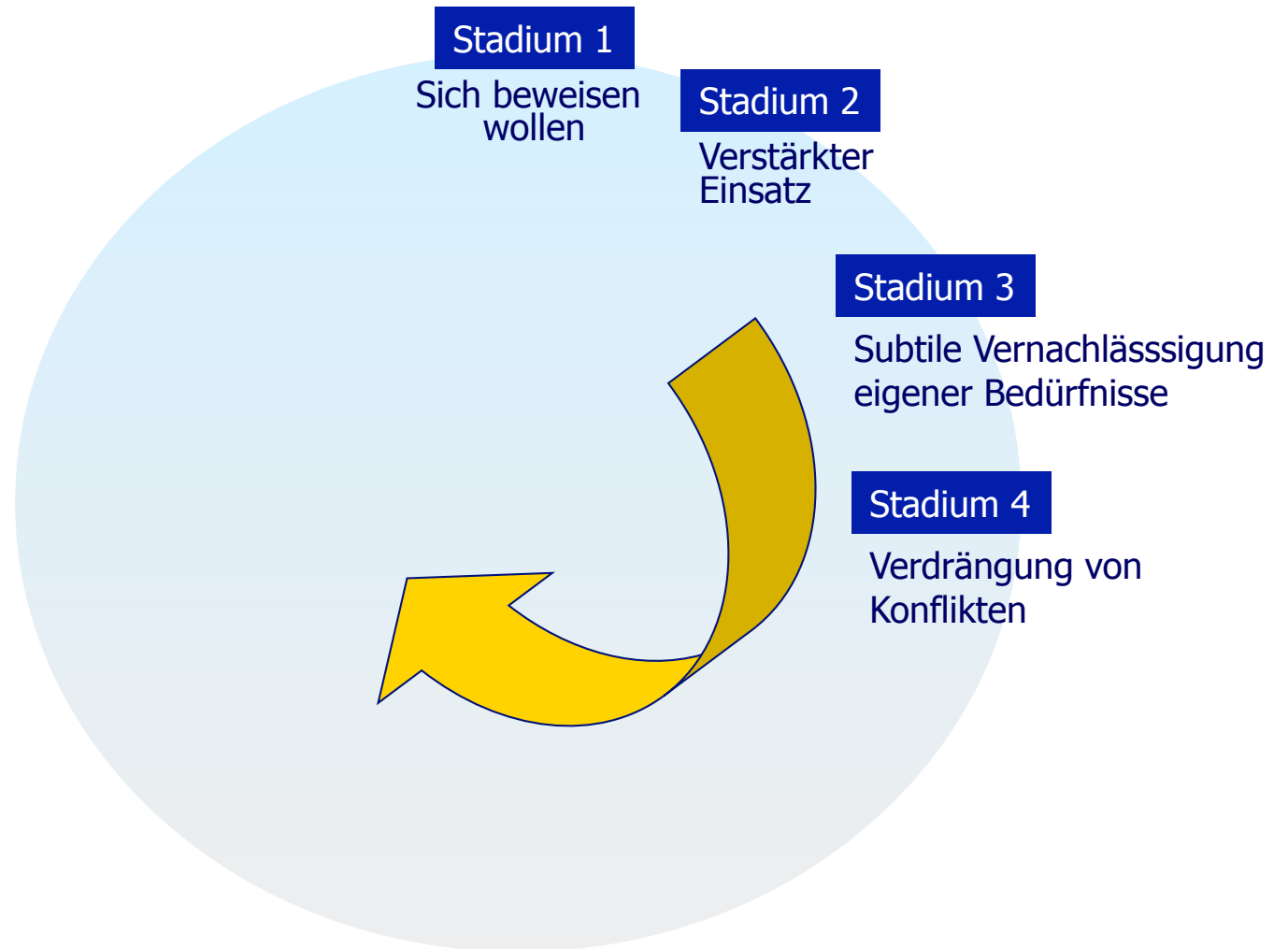
Der Burnout-Zyklus



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

**Konflikte auf den aktuellen
Kontext begrenzen und dort
individuelle Lösungen finden**

**körperliche Erkrankungen
diagnostizieren und
behandeln**

**Möglichkeiten schaffen,
die blockierte Emotionalität
wieder frei fließen zu lassen**

**Körper ohne Leistungsanspruch
in seinem Rhythmus stärken**

**gesunden Wechsel von
Spannung und Entspannung
ermöglichen**

**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 ...**