

Stress

Was ist Stress?

Wie entsteht Stress?

Wie bewältigt man Stress?

Dipl.-Psych. Heike Stüttgen

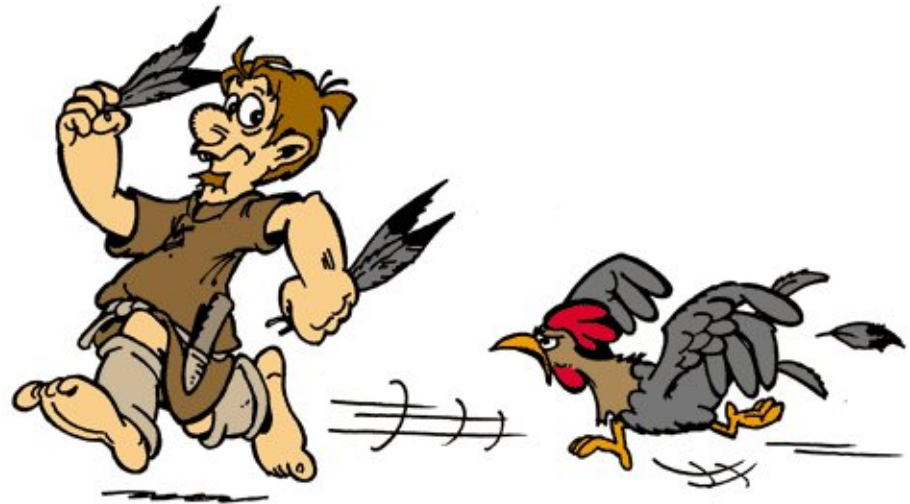
www.psychologische-beratung-rheinhausen.de



Was ist Stress?

Was ist Stress?

- Stress ist eine **Alarmreaktion** des Körpers
- Stress stellt **Energien** bereit
- Stress dient zur Vorbereitung von **Kampf** oder **Flucht**
- Stress ist **lebensnotwendig**
- Stress ermöglicht **Höchstleistungen**
- Zu viel Stress macht **krank**
- Zu wenig Stress macht **träge**



Stressablauf

Orientierung

- Aufmerksamkeitslenkung



Aktivierung

- Bewertung
- Alarmreaktion



Anpassung

- Flucht oder Kampf



Erholung

- Ausruhen
- Rückkehr in Normalzustand



Überforderung

- Daueralarmreaktion wegen fehlender Erholung

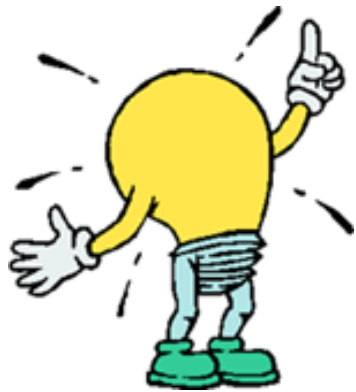


Erschöpfung

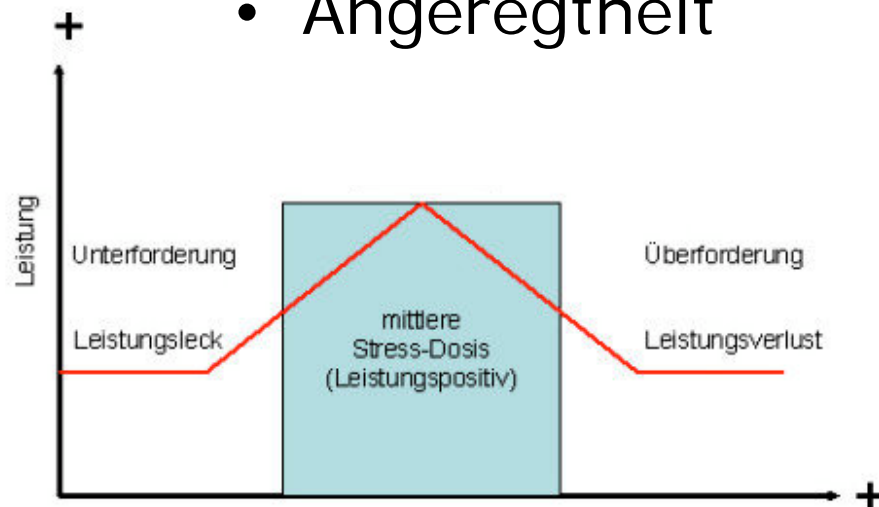
- Erkrankung bei anhaltender Überforderung



Was bewirkt eine optimale Stressdosis?



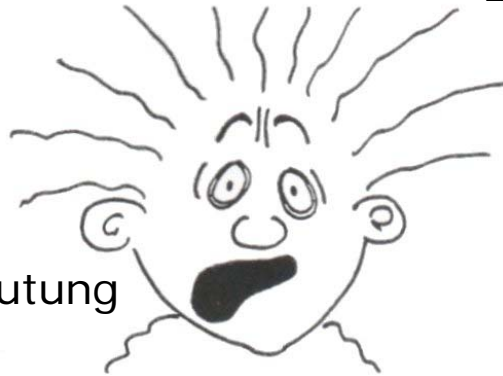
- Leistungssteigerung
- Konzentrationssteigerung
- Aufmerksamkeitssteigerung
- Wachheit
- Angeregtheit



Wie erlebt man Überforderung?

- **Körperliche Stressreaktion**

- Adrenalinausschüttung
- Pulserhöhung
- Blutdruckerhöhung
- Muskelanspannung
- Verstärkte Hirndurchblutung
- Erhöhte Atemfrequenz
- Herabgesetzte Verdauungstätigkeit



- **Emotionale Stressreaktion**

- Versagensängste
- Nervosität
- Ärger
- Unzufriedenheit
- Hilflosigkeitsgefühle

- **Verhaltensmäßige Stressreaktion**

- Hastiges Verhalten
- Gereiztheit
- Unkoordiniertes Arbeitsverhalten
- Betäubungsverhalten (z.B. Nikotin, Alkohol, Zucker)

- **Gedankliche Stressreaktion**

- Selbstvorwürfe
- Denkblockaden
- Leere im Kopf
- Grübeleien

Macht Stress krank?

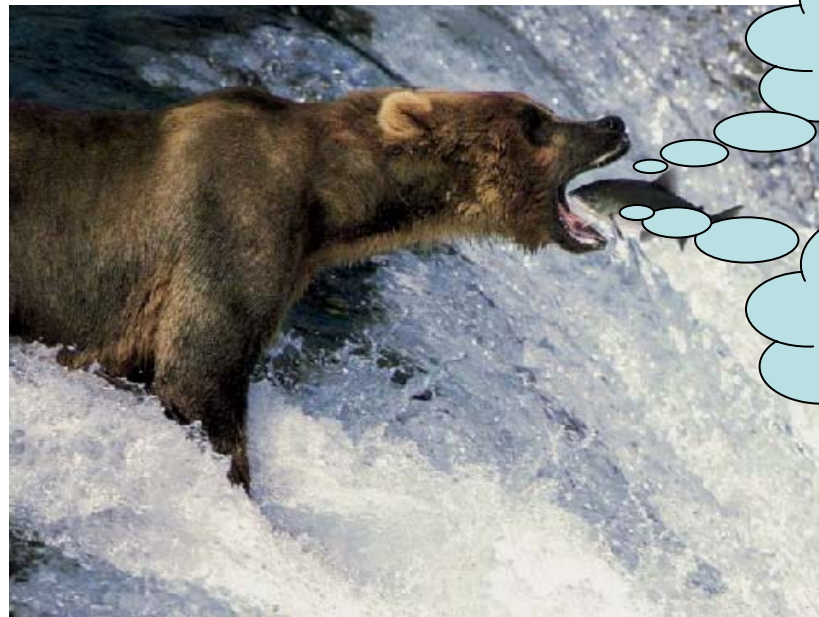
- **Zu viele** Belastungen **ohne ausreichende** Erholungsphasen können auf Dauer **krank** machen
- Einschränkung der Gedächtnisfunktion
- Bluthochdruck
- Herzerkrankungen
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Erhöhter Blutzucker
- Erhöhtes Cholesterin
- Beeinträchtigttes Immunsystem
- Erhöhtes Schmerzerleben
- Schlafstörungen
- Verlust der Libido
- Zyklusbeschwerden





Wie entsteht Stress?

Wie entsteht Stress?



Habe ich ein
Problem?
Bin ich in Gefahr?

Kann ich das Problem
lösen?

Anforderung

+

Bewertung

=

Reaktion



Situationsbewertung

Einschätzen der Situation (Primäre Bewertung)

Irrelevant

- Situation hat keine Auswirkungen

Bedrohung / Schaden

- Situation hat wahrscheinliche oder eingetretene negative Auswirkungen

Herausforderung

- Situation hat mögliche positive Auswirkungen

Einschätzen eigener Kompetenzen (Sekundäre Bewertung)

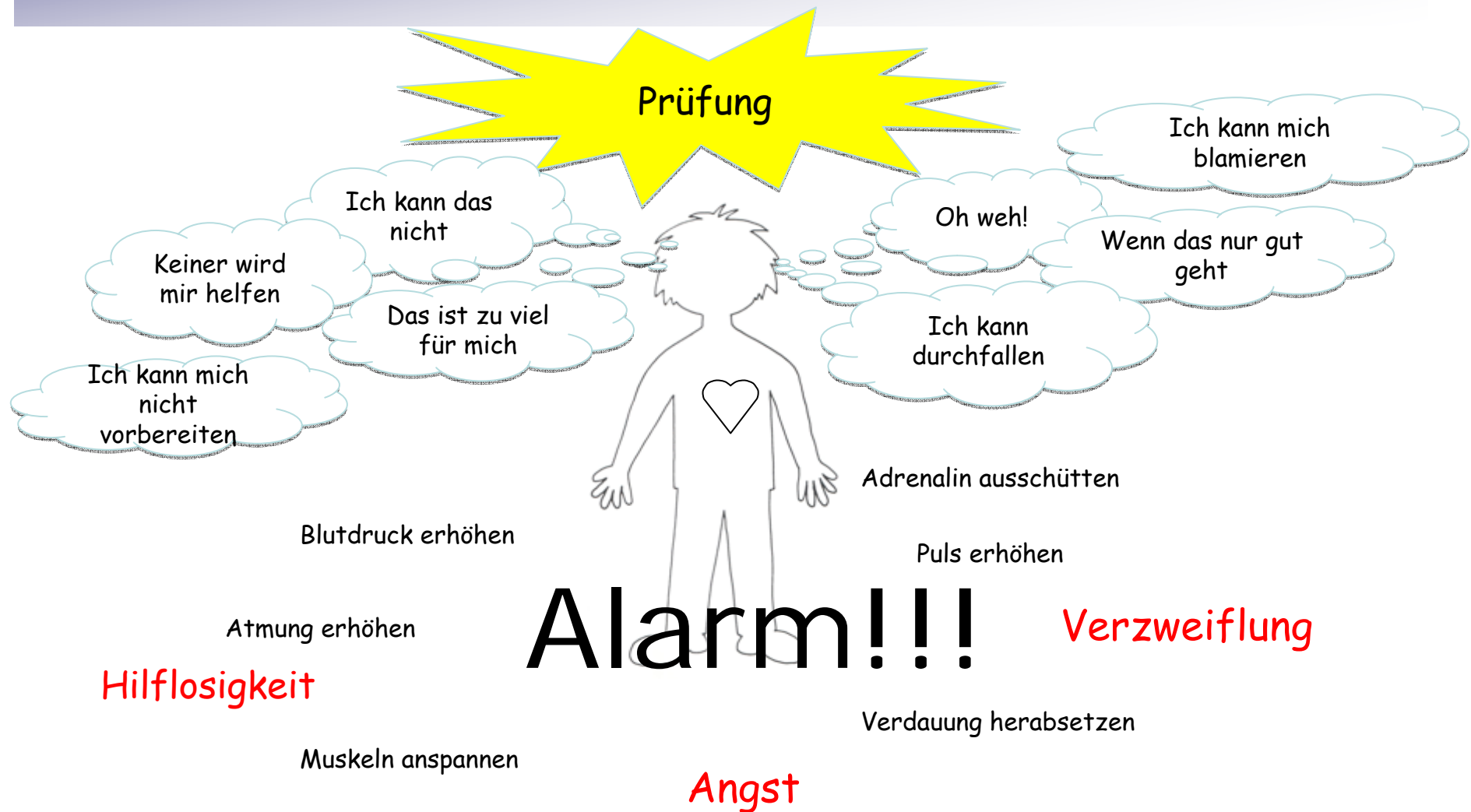
Erfahrungen

Soziales
Netzwerk

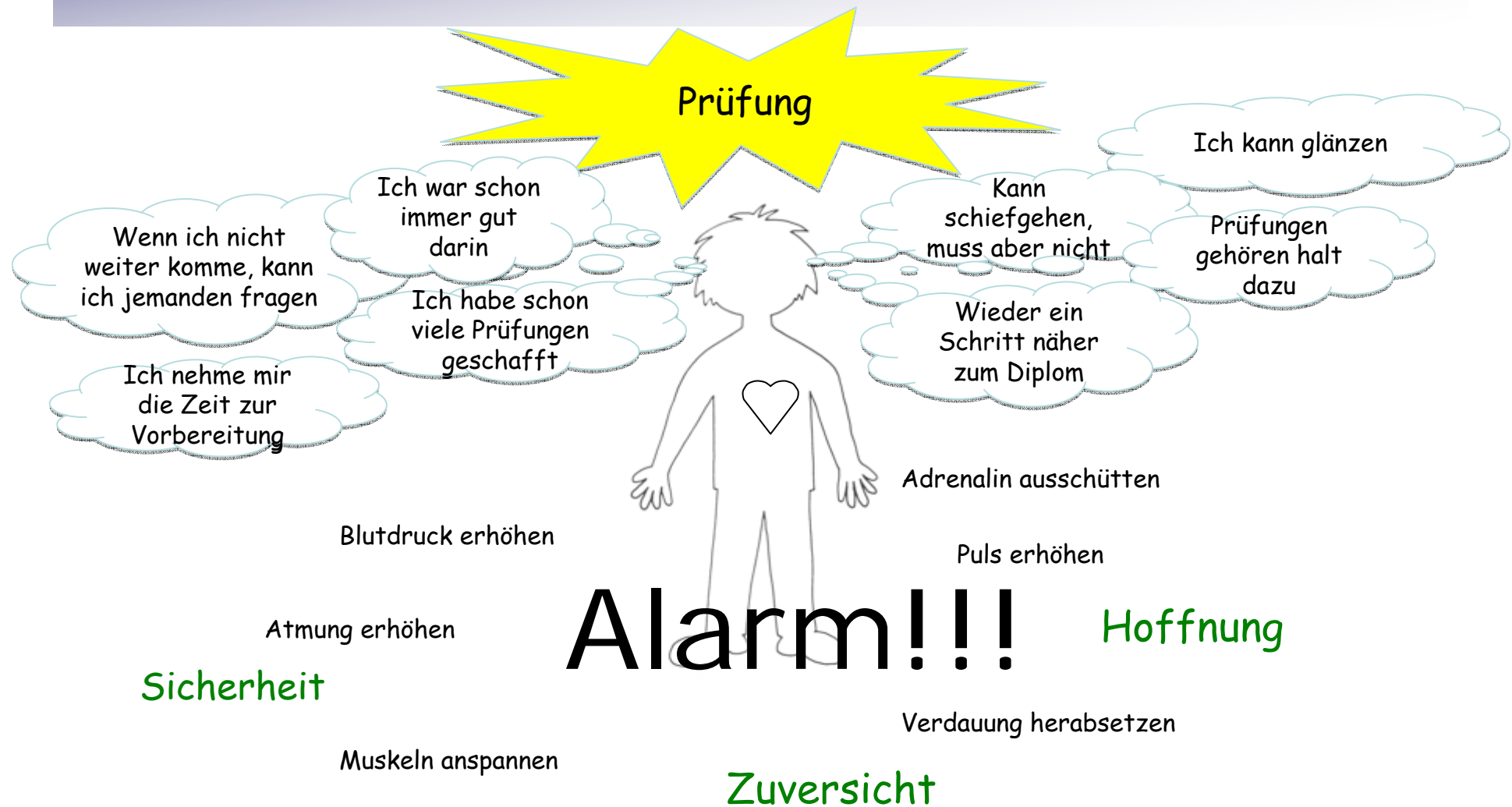
Fähigkeiten

Persönlichkeit

Situation als Bedrohung



Situation als Herausforderung





Wie bewältigt man Stress?

Schützende Faktoren

Sozialer Rückhalt

- Rat und Hilfe bei Problemen
- Unterstützung im Alltag
- Trost und Bestätigung

Optimistische Zukunftssicht

- Neugier auf das Leben
- Veränderung als Chance
- Vertrauen auf die eigene Kraft

Sinnerleben

- Sinn auch in schwierigen Situationen erkennen
- Identifikation mit dem eigenen Tun

Äußere Strukturen

- Planung und Vorhersehbarkeit
- Kontrolle
- Erklärbarkeit

Instrumentelles Stressmanagement

Stressoren reduzieren oder ausschalten

Ziele
definieren

Sinnvolle
Zeiteinteilung

Aufbau von
Fähigkeiten



Tagespläne

Hilfe

Nein sagen

Organisation

Prioritäten
setzen

Kognitives Stressmanagement

Änderung persönlicher Stressverstärker



Erfolge
wahrnehmen

Herausforderungen
annehmen

Perfektionismus
überprüfen

Eigene
Kompetenzen
anerkennen

Falschen Stolz ablegen


Misserfolge
integrieren

Leistungsgrenzen
akzeptieren

Palliativ-regeneratives Stressmanagement

Regulierung der körperlichen und emotionalen
Stressreaktion



Ungesunder
Genuss 

Ablenkung

Sport

Entspannung



Gesunder Genuss

Hobby

Freunde

Trost & Ermutigung

Stressbewältigungstechniken



Vielen Dank

Dipl.-Psych. Heike Stüttgen

www.psychologische-beratung-rheinhausen.de

Quellen

- A. Wagner-Link, Der Stress – TK-Broschüre zur gesundheitsbewussten Lebensführung, 2005
- G. Kaluza, Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, 2005