

## **Handout zum Vortrag: Stress**

Stress tritt bei einem Missverhältnis zwischen Anforderungen und Fähigkeiten zur Stressbewältigung auf oder bei Schwierigkeiten die Anforderungen zu bewältigen. Anforderungen müssen also nicht zwangsläufig eine Stressreaktion nach sich ziehen. Die Stressreaktion wird zudem nicht per se als negativ erlebt, sondern hängt auch von dem Kontext ab in dem sie auftritt.

Die Stressreaktion an sich ist nicht schlimm, denn die Stressreaktion ist ein lebensnotwendiger Mechanismus, den das Gehirn auslöst: Der Körper wird vorbereitet um mit den Anforderung umzugehen. Bei der Stressreaktion erhöht sich beispielsweise die Aufmerksamkeit und auch sind Höchstleistungen möglich.

Fehlen aber beispielsweise Stressbewältigungsstrategien oder ist der Stresspegel dauerhaft erhöht, kann Stress zum Problem werden.

### Warnzeichen für (dauerhaft) erhöhten Stresspegel können beispielsweise sein:

Körperlich: Vergesslichkeit, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen

Stimmung: Gereiztheit, Traurigkeit, Angst

Gedanken: Gedankenkreisen, Schwierigkeit abzuschalten, Selbstzweifel

Verhalten: Rückzug, aggressives Verhalten, impulsives Verhalten

### Innere und äußere Stressoren:

Stressoren können Belastungen von außen sein, die als Stressoren wahrgenommen werden und die Stressreaktion in Gang setzen. Häufige äußere Stressoren sind beispielsweise Zeitdruck, hohe Aufgabendichte, lange Pendelzeiten, Zeitdruck und ähnliches. Innere Stressoren sind Eigenschaften und Einstellungen wie beispielsweise eine hohe Anspruchshaltung an sich selbst. Diese inneren Stressoren wirken stressverstärkend und können alleine oder in Kombination mit äußeren Stressoren die Stressreaktion auslösen.

### Stressbewältigungsstrategien:

#### *Verbesserung Umgang mit Stressanforderungen:*

Ziel ist die Regeneration, die Reduktion von körperlicher Anspannung und die Stärkung der Widerstandsfähigkeit durch beispielsweise

- Regelmäßiges Ausüben von Entspannungsverfahren
- Sportliche Betätigung
- Durchführung angenehmer Aktivitäten
- Pflege von sozialen Kontakten

#### *Ansatz an äußeren Stressoren:*

Ziel ist die Reduktion stressbezogener Situationen durch beispielsweise

- Steigerung fachlicher Qualifikation
- Zeitmanagement
- Aufbau von Fertigkeiten zur Selbstbehauptung
- Delegieren lernen/um Hilfe bitten
- Anwendung von Problemlösestrategien

#### *Ansatz an inneren Stressoren:*

Ziel ist die Veränderungen von Einstellungen, die zu Stress führen durch beispielsweise

- Akzeptanz der eigenen Grenzen
- Abbau von Perfektionismus und anderen inneren Stressoren
- Ablegen von starren Erwartungen an andere
- Aufbau hilfreicher Bewertungen

Quelle:

Kaluza (2014). Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen und bewältigen. Springer-Verlag.