



Online-Gesundheitskurs zur Stressbewältigung

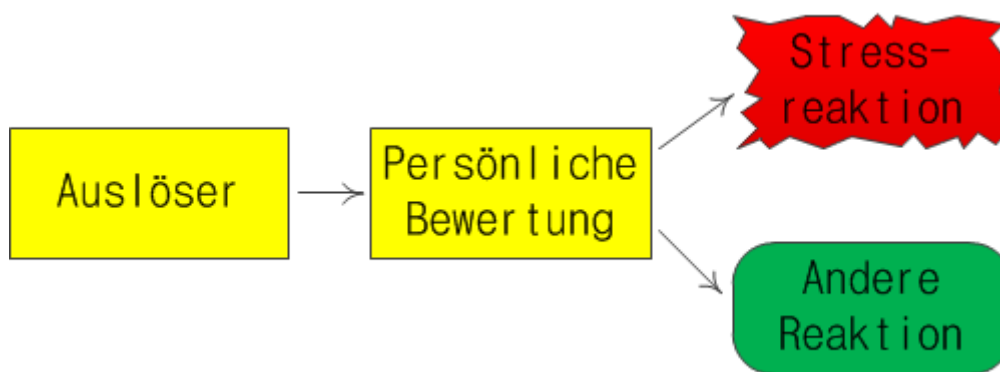
1. Einheit: Stress und Stressmanagement

Was ist Stress?

Nichts kann uns stressen

Hallo, schön, dass Sie sich für unseren Gesundheitskurs zur Stressbewältigung interessieren! Ich möchte damit beginnen, dass uns eigentlich nichts und niemand auf der Welt stressen kann, ohne dass wir nicht zumindest ein bisschen selbst daran beteiligt wären. Danach werde ich darlegen, dass Stress an sich gar nicht schädlich ist, sondern sogar nützlich. Zunächst zur Frage, wie Stress überhaupt entsteht. Es gibt einen **äußeren Auslöser**, d.h. einen **Reiz**.

Wenn Ihnen z.B. Ihr Chef sagt, dass Sie in der nächsten Sitzung Ihr Projekt darstellen sollen. Finden Sie das gut, oder nicht? Einige würden vielleicht denken „das ist nicht mein Ding, das gefällt mir nicht“. Andere würden das nur zur Kenntnis nehmen. Wieder andere würden sich freuen, dass sie endlich ihr Projekt erläutern dürfen. Daher ist die **persönliche Bewertung entscheidend** für die darauffolgende Reaktion.



Bei **negativer Bewertung** reagieren Sie vermutlich mit **Stresssymptomen** wie Herzklopfen, einem flauen Gefühl im Magen, Muskelanspannung oder ähnlichem, also einer **Stressreaktion**. Ansonsten mit einer anderen Reaktion.

Nun will ich nicht behaupten, dass Sie ihre Bewertung einfach ändern können und damit keinen Stress mehr empfinden. Aber wir können doch an uns arbeiten, **nicht alle Dinge gleich wichtig einzuordnen**, sondern uns **auf die wirklich wichtigen Dinge in unserem Leben zu konzentrieren**.

Stress ist nützlich

Damit kommen wir zum zweiten Punkt, dass **Stress** eigentlich **sogar nützlich** ist. Schauspieler nennen das richtige Stresslevel vor der Kamera oder vor Publikum beispielsweise „**Lampenfieber**“ und meinen dies nicht negativ. Lampenfieber hilft ihnen, sich **auf den Punkt zu konzentrieren** und die eingeübte Rolle optimal zu spielen. Leistungssportler profitieren auch von **positivem Stress**, indem sie im Wettkampf zu **Höchstleistungen** auflaufen. In der Entwicklungsgeschichte des Menschen diente Stress genau dazu: Bei Gefahr wurde der Organismus durch Ausschüttung von Stresshormonen in



Alarmbereitschaft versetzt. Der Mensch war vorbereitet auf Kampf, Flucht oder zumindest darauf, die aktuelle Situation genauestens zu beobachten. Die **Stressreaktion** dauerte aber **nur ein paar Sekunden bis Minuten**, dann konnten die **Hormone wieder abgebaut** werden. **Heutzutage** reagieren wir dagegen **schon lange vor einer belastenden Situation mit Stresssymptomen** und können die **Stresshormone** womöglich **nur teilweise abbauen**. Gehen wir zurück zu unserem Beispiel der Projektvorstellung: Ab dem Moment, in dem der Chef uns die Aufgabe gegeben hat, reagieren einige von uns mit Stress, bis der Vortrag vorüber ist. Dies kann uns helfen, die Situation ernst zu nehmen und uns gut vorzubereiten. Wenn wir jedoch **andauernd Stress** empfinden, laufen wir Gefahr **krank** zu werden. Diese Art von Stress wird nach Hans Selye auch als **Distress** bezeichnet.

Die **positive Art** nennt man **Eustress** von griechisch Eu, d.h. gut.

Wenn ein Reiz Stress auslöst, sprechen wir von einem **Stressor**.

Es wird im Folgenden in der Regel um negativen Stress, also Distress, gehen, da uns dieser ja Probleme bereitet.

Ich bitte Sie, nach diesem Video ein Blatt Papier und einen Stift zu nehmen und sich **einige Ihrer persönlichen Stressoren aufzuschreiben**. Dies kann eine Kleinigkeit im Alltag sein, zum Beispiel eine Störung von außen in einer wichtigen Arbeit oder ein wiederkehrendes Ärgernis im Betrieb. Zeitdruck oder Überforderung kann ebenso Stress auslösen. Auch belastende Ereignisse wie Krankheit oder Verlust einer geliebten Person sind Stressoren. In **unserer Liste** finden Sie weitere Beispiele. Bitte sehen Sie sich nach Erledigung der Aufgabe unser zweites Video an, in dem es um einen **Überblick über Strategien gegen Stress** geht.

Aufgabe:

Notieren Sie bitte einige persönliche Stressoren. Sie finden Beispiele dazu in unserer Liste.

Liste Mögliche Stressoren

- Unterbrechung in einer wichtigen Arbeit
- Ein wiederkehrendes Ärgernis im Betrieb oder zu Hause
- Konflikte am Arbeitsplatz oder mit anderen Personen
- Zeitdruck
- Prüfungen oder wichtige Aufgaben
- Stau/rote Ampeln
- Überforderung
- Lärm, Reizüberflutung
- Eigene Erkrankung
- Krankheit oder Verlust einer geliebten Person
- Belastende Arbeitsinhalte
- Belastungen in der Familie
- Finanzielle Schwierigkeiten
- Unzufriedenheit mit sich selbst
- Misserfolge
- Umzug oder neue Arbeitsstelle
- ...



Liste Mögliche Symptome bei Stress

- Herzklopfen, Bluthochdruck
- „Flau im Magen“, Magen- oder Verdauungsprobleme
- Flacher Atem, Atembeschwerden
- „Blackout“, Vergesslichkeit, Kopfschmerzen
- Muskelanspannung, Verspannungen, Rückenschmerzen
- Gereiztheit, Aggressivität
- Heißhunger auf Süßes
- Appetitlosigkeit oder Auslassen von Mahlzeiten
- Gewichtszunahme oder -verlust
- Häufige Erkältungen
- Hautprobleme oder -krankheiten
- Muskelzuckungen oder -krämpfe
- Zähneknirschen, Nägelkauen
- (erhöhter) Kaffee-, Zigaretten-, Alkohol-, Drogenkonsum
- Schlafstörungen
- Verlust des sexuellen Verlangens, Erektionsstörungen

Drei Ansatzpunkte des Stressmanagements

Um den unerwünschten Stress zu minimieren, können wir an 3 Punkten bei der Entstehung von Stress ansetzen. Ich werde diese Ansatzpunkte nun vorstellen, dann einen Überblick über die dazugehörigen Strategien geben und dann noch erläutern, weshalb wir diese Strategien wider besseres Wissen so selten nutzen. Ich bin überzeugt davon, dass Sie viele der später ausgeführten Strategien schon kennen, aber nicht anwenden.

Erster Ansatzpunkt: Stressoren reduzieren

Damit Stress erst gar nicht entsteht, können wir versuchen, die **Stressoren auszuschalten** oder ihre **Wirkung mindestens zu verringern**. Wenn Sie morgens zu spät aufstehen, dann geraten Sie vermutlich am Schluss unter Zeitdruck. Wenn Sie dagegen morgens Zeit genug haben und sich nicht verzetteln, entsteht der Zeitdruck gar nicht erst. Warum geraten wir dennoch so oft in Stresssituationen? Zunächst einmal hat **jede Veränderung nicht nur einen Gewinn, sondern auch einen Preis**. Wenn wir genug Zeit haben wollen, können wir morgens nicht mehr im Bett liegen bleiben, sondern müssen aufstehen. Wir Menschen sind allgemein träge, wenn es um Veränderungen geht. Bei bevorstehenden Katastrophen reagieren wir schon, aber sonst **versuchen wir, unsere alten Muster einfach beizubehalten**. Das ist auch meistens sinnvoll so, da bewährte Abläufe nützlich sind, indem sie „Energie sparen“. Um uns **neue Muster zur Vermeidung von Stresssituationen** zu erarbeiten, brauchen wir **Motivation, eine Entscheidung und Wiederholung**. Dazu mehr in den späteren Einheiten.

Zweiter Ansatzpunkt: Stress bewältigen

Wenn wir uns schon in einer Stresssituation befinden, geht es darum, wie wir diese am besten **durchstehen und erfolgreich bewältigen**. Der alte Tipp „erst mal tief durchatmen“ ist immer noch aktuell. Es gibt noch eine Reihe von **motivierenden Sätzen**, die uns helfen können, das Stresslevel etwas herunterzufahren, z.B. „**ich habe so etwas schon öfters gemacht und geschafft**“, „**ich bin gut vorbereitet**“, oder „**ich muss das nicht perfekt hinbekommen**“. Das schwierige ist nur, dass wir in einer Situation, in der wir maximal gestresst, also angespannt sind, uns beruhigen und etwas entspannen sollen. Das ist also die Königsdisziplin im Stressmanagement.

Und schließlich der 3. Ansatzpunkt: Ausgleich nutzen

Wenn Sie schon gereizt oder angespannt in eine Stresssituation geraten, dann ist die Überforderung vorprogrammiert. Wenn wir dagegen **allgemein entspannt und ausgeglichen durch den Alltag** gehen, können wir **mit Stressoren besser umgehen und Stresssituationen besser bewältigen**. Wir alle wissen, dass wir Ausgleich brauchen, warum nutzen wir ihn zu selten? Wenn wir etwas unbedingt noch erledigen müssen oder möchten, wenn wir denken, dass wir gar keine Pause brauchen oder wenn wir Ausgleich nicht einplanen, fällt er oft einfach hinten über. Wenn wir uns in der Arbeit verausgabt haben, fehlt uns paradoxerweise der Antrieb für das **Auftanken beim Ausgleich**. Das berühmte Beispiel ist der Sport zum Feierabend. Wenn wir schon total erledigt zu Hause ankommen, ist die Hemmschwelle, noch einmal rauszugehen, sehr hoch. Wir werden uns in einer späteren Einheit ansehen, wie wir unsere **Bereitschaft zum Ausgleich erhöhen** können.