

Stress bewältigen



Foto: Klaus Glas

Stress-Reaktion

- angeborene Reaktion des Organismus
- auf äußere oder innere Stress-Auslöser
(Termindruck, Schmerz, Gedanken)
- die zu Angriff oder Flucht führt
(„fight or flight“, „Raufen oder Laufen“)

	Kurze Stress-Reaktion (z.B. Beinahe-Unfall)	Lange Stress-Reaktion (z.B. Beruflicher Stress)
Gehirn	- bessere Durchblutung - verminderte Schmerzempfindlichkeit (Endorphin-Ausschüttung)	- Cortisol schädigt Hippocampus (Langzeitgedächtnis-Speicher) - erhöhte Schmerz-Empfindlichkeit
Herz-Kreislauf	Blut gerinnt schneller (für den Fall von Verletzungen)	- Koronare Herz-Krankheit - Herzinfarkt
Immunsystem	Produktion von Killerzellen, nach 30 – 60 min Drosselung zur Verhinderung allergischer Reaktionen	Verminderte oder erhöhte Reaktionen (Infektionen oder Allergien)
Muskeln	Weitung der Blutgefäße → bessere Energieversorgung	Muskelverspannungen → Kopf- und Rückenschmerzen
Magen	Hemmung der Verdauungstätigkeit	Reizdarm Magen-Darm-Entzündungen

*Ich gerate in Stress
durch...*

Stressoren

Kritische Lebensereignisse

- Arbeitslosigkeit
- Verkehrsunfall
- Geburt des 1. Kindes
- Trennung/ Scheidung
- Tod eines Familien-
angehörigen

Tägliche Belastungen

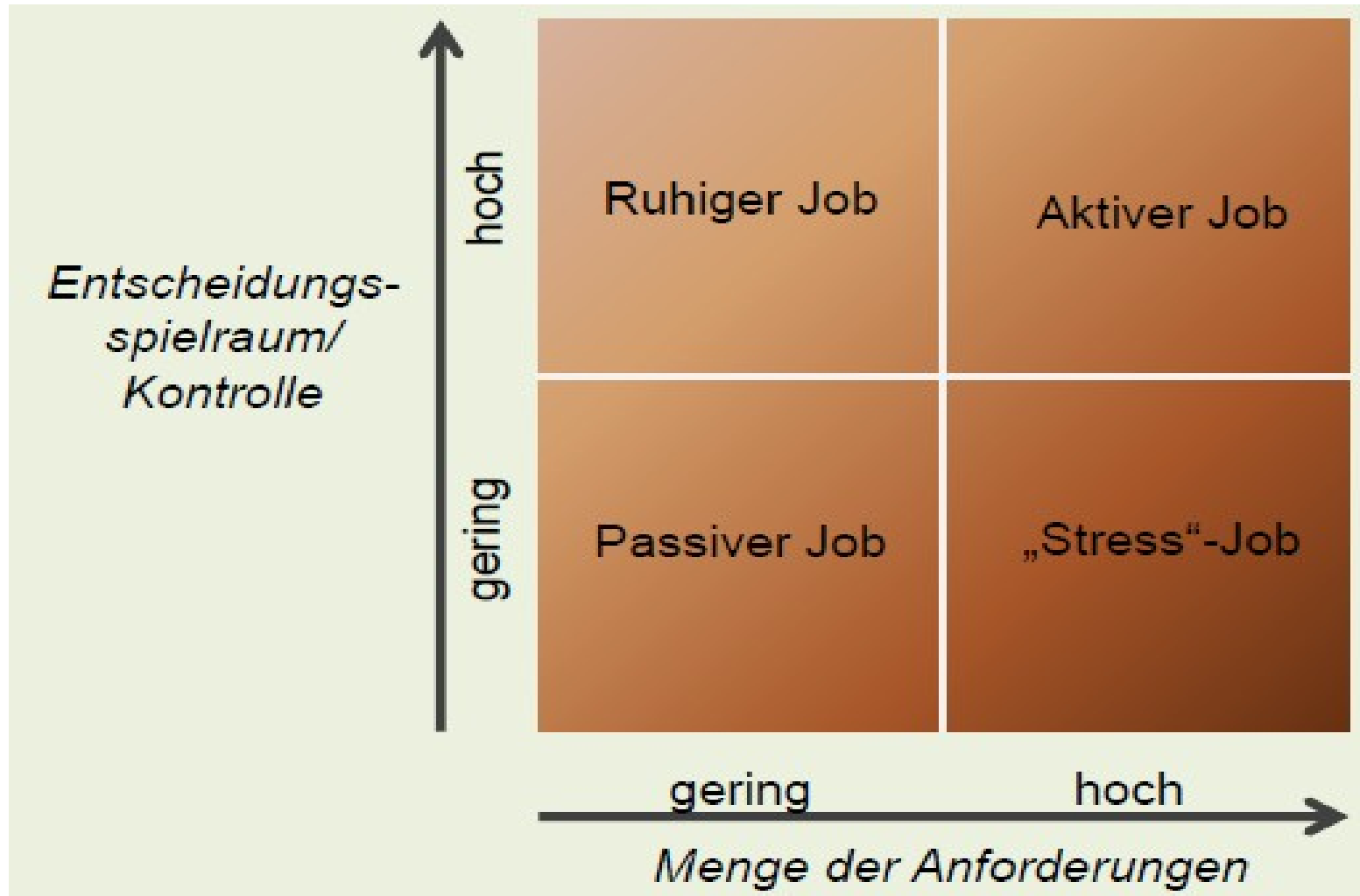
- tägliche Nörgeleien
und Nervigkeiten
in der Familie
am Arbeitsplatz

*(KollegInnen, Vorgesetzte,
MitarbeiterInnen, Strukturen)*

Psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz

- unzureichende Informationen durch Vorgesetzte und KollegInnen
- keine oder zu wenig Gespräche und Besprechungen
- Mangelnde Anerkennung der Leistung (Lob, Gehalt)
- Mangelndes Verständnis von Vorgesetzten und KollegInnen für Schwierigkeiten im beruflichen und familiären Bereich

Anforderungs-Kontroll-Modell



Quelle: Nadine Schuster (2011). Vortrag: „Gesundheit am Arbeitsplatz – Ressourcenstark im Job“.

*Wenn ich im Stress
bin, dann...*

Stress-
Reaktionen



*Wenn ich im Stress
bin, dann...*

Stress- Reaktionen

Körper

- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Herzrasen
- Schwitzen
- Verspannungen
- Rückenschmerzen
- Schlafprobleme
- Magendrücken

Psyche

- Konzentration ↓
- Grübeln ↑
- Angst
- Ärger
- Depression
- Hilflosigkeit
- Lustlosigkeit

Verhalten

- mehr rauchen
- mehr Alkohol
- Essen ↑ oder ↓
- aggressiv sein
- sich zurück
ziehen (Flucht)

*Ich gerate in Stress
durch...*

*Ich mache mir Stress,
indem...*

*Wenn ich im Stress
bin, dann...*

Stressoren



Persönlichkeit



**Stress-
Reaktionen**

*Ich mache mir selber
Stress, indem...*

Persönlichkeit

- Sorgenvolles Grübeln

„Ich denke zu viel!“
„Ich mach‘ mich wegen jeder
Kleinigkeit verrückt!“

- Selbstüberforderung

„Ich muss alles perfekt
machen!“ „Ich kann nicht
„nein“ sagen!“

- Kontrollmotivation

„Ich muss alles im Griff
haben!“ „Ohne mich läuft hier
nichts!“

Wie man Stress humorvoll sehen kann:

*„Stress hilft uns,
mit den Gefahren fertig zu werden,
die uns von der Fortpflanzung
abhalten könnten.“*

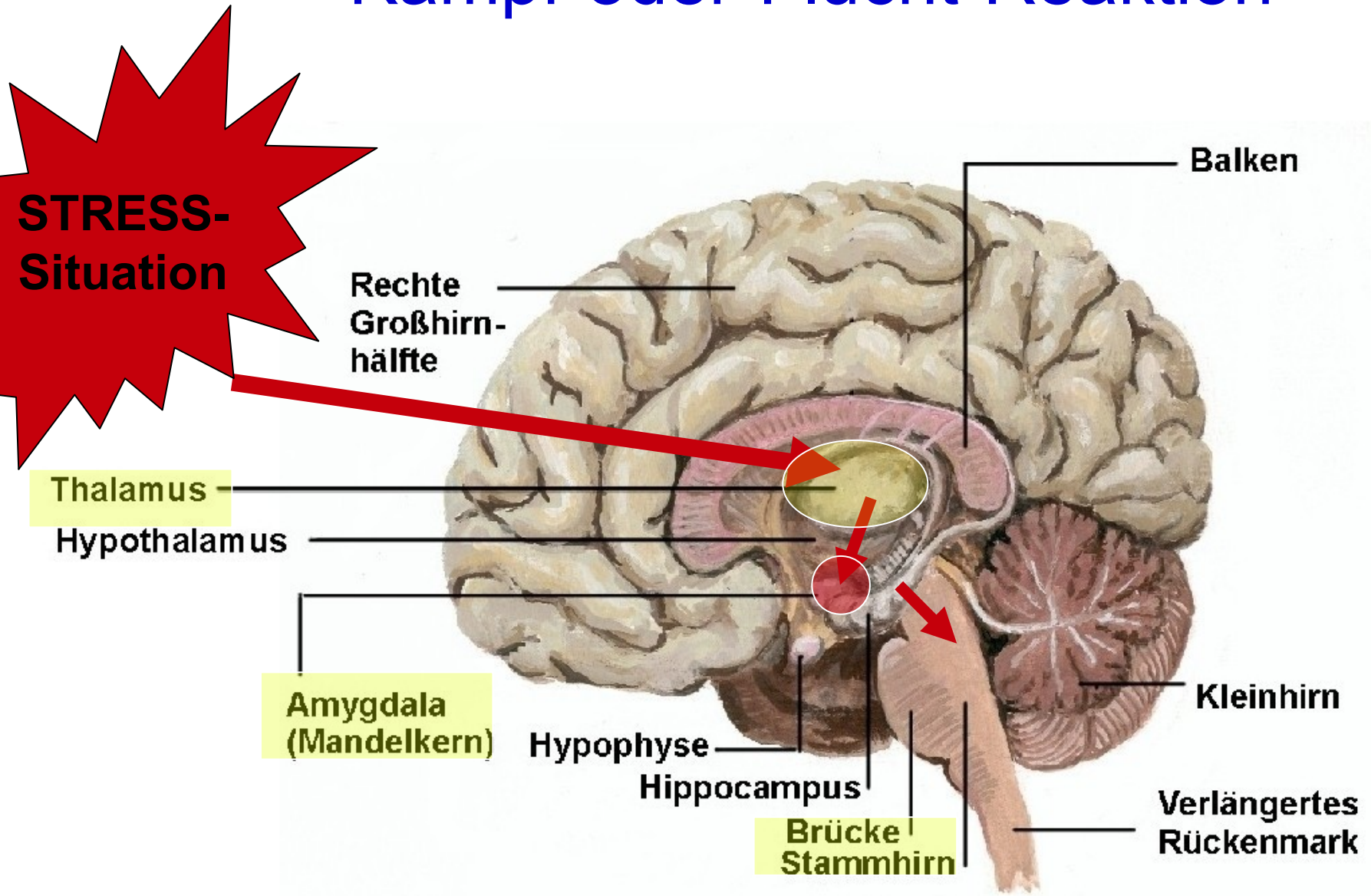
John Medina
(Entwicklungs-Biologe)



Foto: [www.portfolioprobe.com/
2010/10/05/review-of-brain-rules-by-
john-medina/](http://www.portfolioprobe.com/2010/10/05/review-of-brain-rules-by-john-medina/)

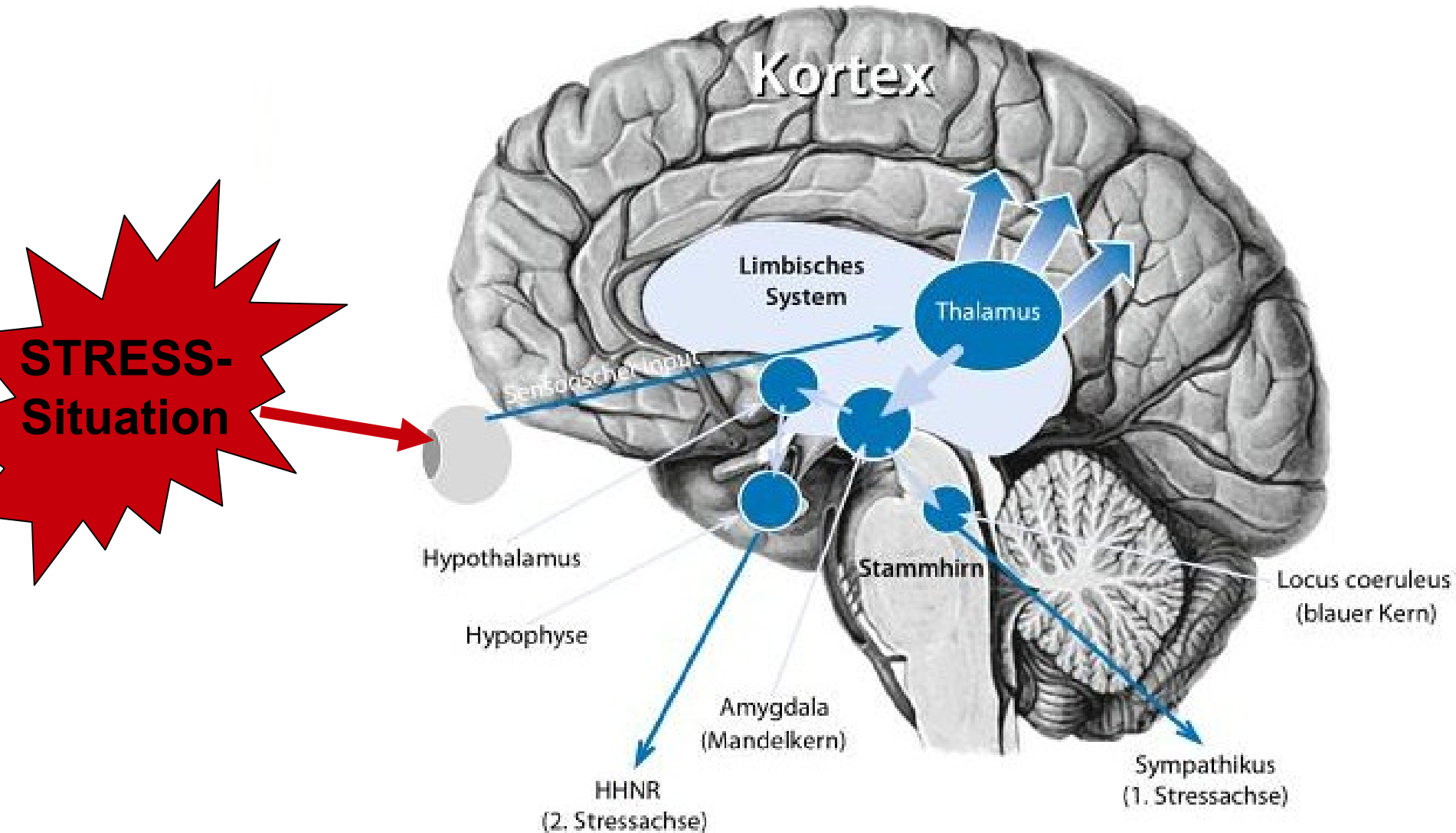
Quelle: Gehirn und Erfolg, 2009, S.196

Kampf-oder-Flucht-Reaktion



Quelle: modifiziert nach www.airflag.com/Hirn/w3/schnitt.jpg

Verarbeitung von Stress-Reizen

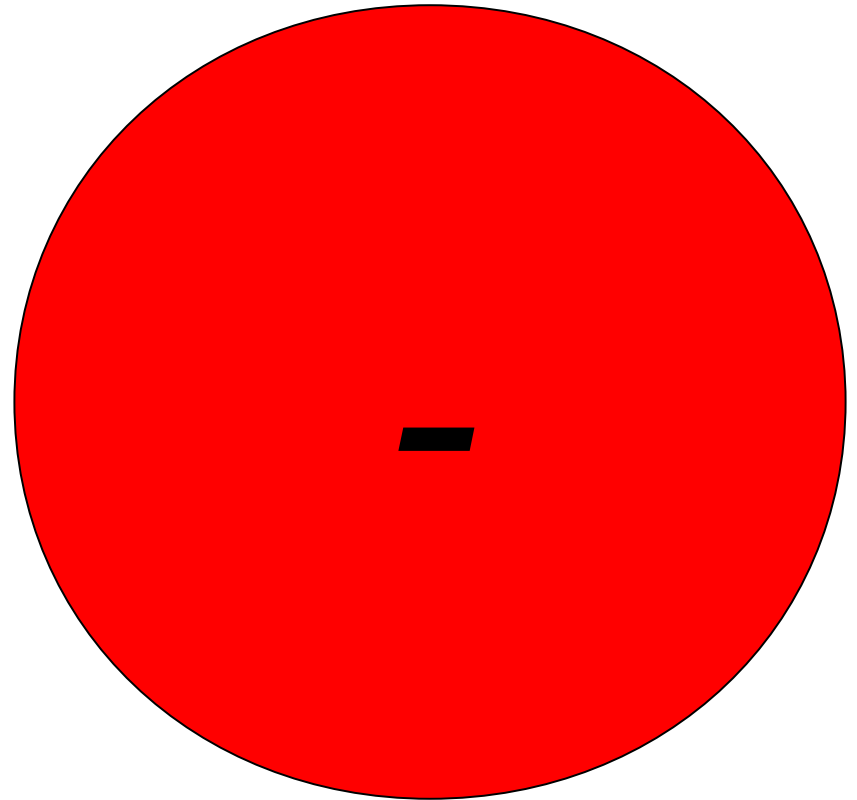


Quelle: Gert Kaluza (2007). Gelassen und sicher im Stress, S. 23. Berlin: Springer.

1. Schlecht wirkt stärker als gut!



Glücks-Software



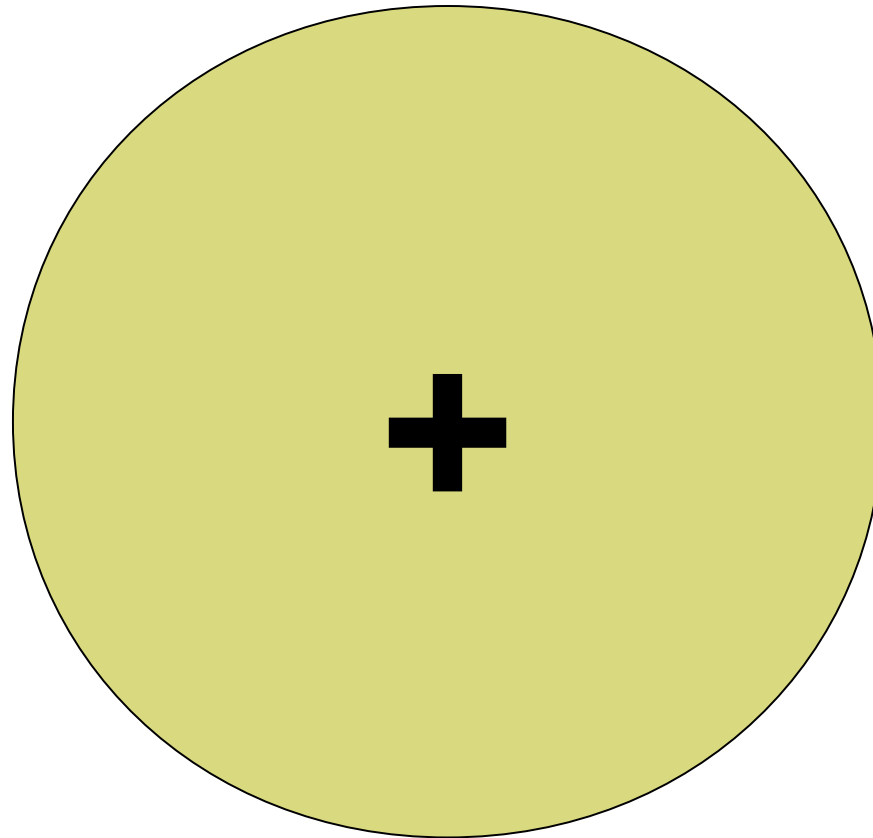
Stress-Software

2. Most people are happy!

Glücks-Skala
1 – 10

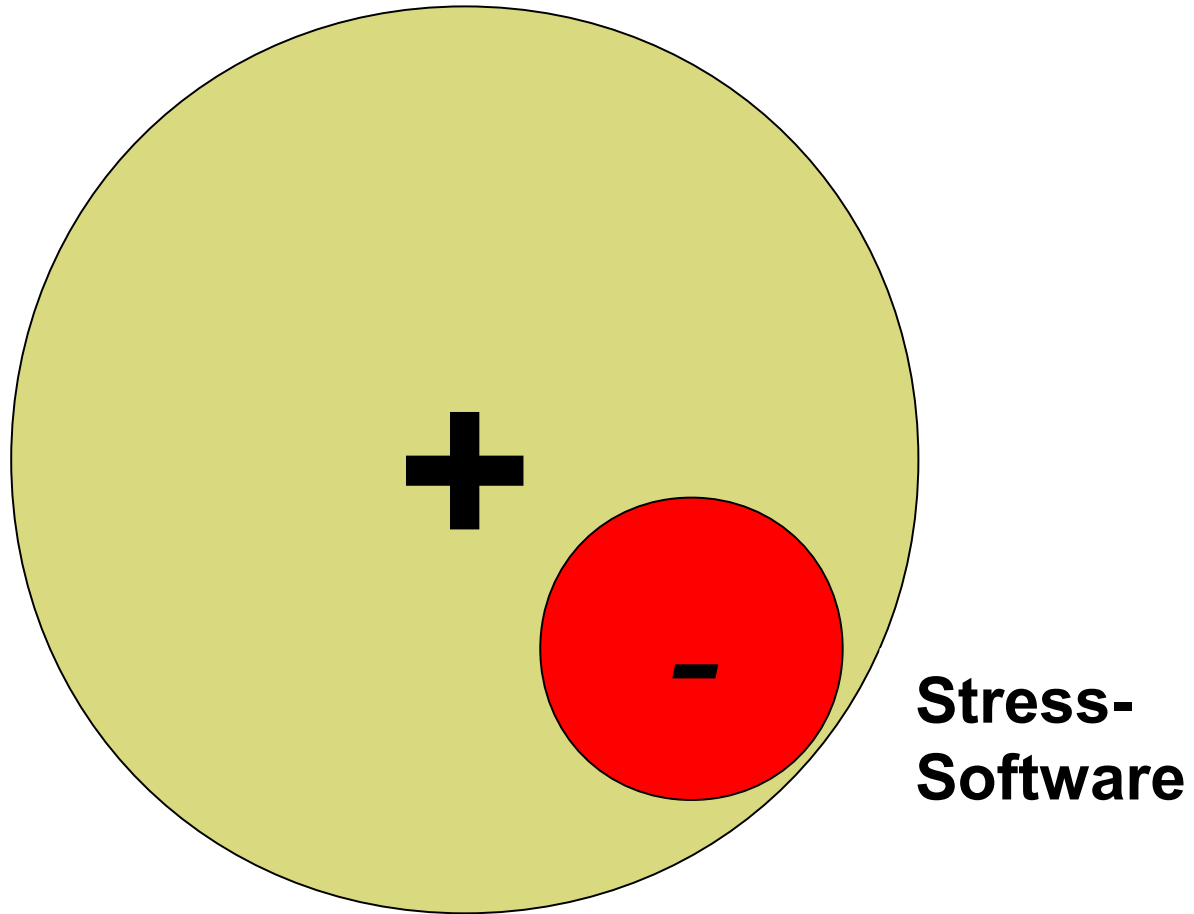
57% der
Deutschen
Kreuzen an:
8, 9 oder 10

Quelle:
Bertelsmann-Stiftung,
2008



Glücks-Software

Stress-Software: immer auf Standby!



Glücks-Software

Stressbewältigung

(kurzfristig: täglich)

Ablenkung

(Zeitschrift,
Musik hören,
Musik machen)

Entspannung

(kurze Pausen,
Blitzentspannung)

Bewegung

(Treppen gehen,
Spaziergang)

Stressbewältigung

(langfristig: lebenslang)

Gute Gedanken

(Gespräche,
Kalender,
Bücher)

Verändern

was man
ändern kann
Problem-
lösungen
suchen

Akzeptieren

was nicht zu
ändern ist
Emotionen
regulieren
(sich beruhigen)

Gute Bindung

(Paargespräch,
Familien-
konferenz,
Freunde treffen)

Gott,
gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr (1892 -1971)

Vielen Dank fürs Zuhören!

Klaus Glas