



APOLLON
Akademie

SMN01Y

Stressmanagement (Teil 1)



SMN01Y

Stressmanagement (Teil 1)

**Dr. Marlies Posautz
Katharina Gelver**

Die in unseren Studienheften verwendeten Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität.

Falls wir in unseren Studienheften auf Seiten im Internet verweisen, haben wir diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir distanzieren uns daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

Stressmanagement (Teil 1)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Grundlagen zum Thema Stress	3
1.1 Arten von Stress	4
1.2 Stressquellen	5
1.3 Körperliche Reaktionen auf Stress	6
Wiederholungsaufgaben	8
2 Umfassende Stressanalyse	9
2.1 Stressoren	10
2.1.1 Ursachen von Stress	10
2.1.2 Ihre Stressauslöser	12
2.1.3 Stressoren am Arbeitsplatz	15
2.2 Stressreaktionen	17
2.2.1 Belastung und Beanspruchung	17
2.2.2 Ebenen von Stressreaktionen	18
2.2.3 Ihre persönliche Stressampel	21
2.3 Klassische Stresstypologien	22
2.3.1 Verhaltensmuster	23
2.3.2 Stresstypen nach Carien Karsten	25
Wiederholungsaufgaben	27
3 Umgang mit Stressverstärkern	28
3.1 Stressverstärkende Faktoren	29
3.2 Kognitive Verzerrung	33
3.3 Anwendung kognitiver Verfahren	36
3.3.1 ABC-Modell nach Albert Ellis	37
3.3.2 Gedankenstopp	39
3.3.3 Zwei-Spalten-Technik	40
Wiederholungsaufgaben	43

Anhang

A.	Lösungen zu den Aufgaben im Text	44
B.	Lösungen zu den Wiederholungsaufgaben	46
C.	Literaturverzeichnis	48
D.	Video- und Audioskripte	49
E.	Abbildungsverzeichnis	53
F.	Medienverzeichnis	54
G.	Sachwortverzeichnis	55

1 Grundlagen zum Thema Stress



Möchten Sie wissen, was Sie in dieser Einheit erwartet? Dann hören Sie einfach zu! Das Audioskript finden Sie im Anhang dieses Hefts.

www.aak.media/wza7do



Audio 1.1: Lernziele – Kapitel 1



Das Wort „Stress“ wird im Alltag häufig verwendet. Vom Schulkind bis zum Senior – jeder ist vom Stress geplagt. Man spricht von Arbeitsstress, Schulstress, und sogar von Freizeitstress. Zu den Betroffenen zählen mehr als 80 Prozent der Deutschen, wie die Techniker Krankenkasse in einer Befragung herausfand. 20 Prozent der Befragten sahen sich schon einmal Stress ausgesetzt, den sie nicht mehr bewältigen konnten. (TK-Studie „Entspann dich, Deutschland“, 2016).

Was die Beteiligten als „Stress“ bezeichnen, hat etwas mit **Überlastung** zu tun. Die Kapazitäten zur Bewältigung des anfallenden Pensums reichen nicht aus, dadurch fühlt man sich überfordert. So entsteht ein unangenehmer Zustand der Anspannung, der eine Belastung für Körper und Seele darstellt.

Stressforscher gehen davon aus, dass zwei Drittel aller Patienten, die einen praktischen Arzt konsultieren, unter stressbedingten Krankheiten leiden. Zahlreiche Untersuchungen beweisen den engen Zusammenhang zwischen Stressbelastungen und Gesundheitsstörungen. Hektik, Termindruck, Lärm, Konflikte, Einsamkeit, Überforderung, Probleme, Ärger, Frustration und Lärm führen letztlich zu Bluthochdruck, Schlafstörungen, Magenerkrankungen, Muskelverspannungen, Gereiztheit und Niedergeschlagenheit. Dauerstress kann in einem Burnout enden, einem Zustand der totalen Erschöpfung, der mit schweren körperlichen und psychischen Erkrankungen einhergeht.

1.1 Arten von Stress

Im täglichen Sprachgebrauch benennen wir mit „Stress“ das Gefühl, das auftritt, wenn eine Situation unsere Bewältigungsfähigkeit übersteigt. Doch Stress ist nicht gleich Stress. Im Alltag begegnen wir regelmäßig zwei ganz verschiedenen Stressarten. Schon seit den 1950er Jahren wird in der Psychologie zwischen dem schädlichem und dem nützlichen Stress unterschieden:

Eustress ist eine positive, vitalisierende Art von Stress, die dafür sorgt, dass wir über uns hinauswachsen.

Disstress ist die negative Art von Stress. Sie ist durch körperliche Beschwerden und belastende Emotionen gekennzeichnet.

Ob Stress aktivierend oder belastend wirkt, hängt nicht nur von der jeweiligen Situation ab. Ein Beispiel:

Frau X soll in ihrer Abteilung ein großes Projekt leiten. Sie sieht das als Herausforderung und freut sich. Dieselbe Aufgabe hätte für Frau Z eine Belastung oder gar eine Bedrohung dargestellt, weil sie sich die Bewältigung einer solchen Aufgabe nicht zutraut und Angst vor Misserfolg hat.

Disstress oder Eustress wird also letztlich erst durch die Bewertung der Situation hervorgerufen.

Eustress

Der Mensch benötigt für sein Wohlbefinden in gewisses Maß an Stress, nämlich in Form von Aktivitäten und **Herausforderungen**. Bei Eustress überwinden wir eine kurze Belastungsphase, ohne uns von der entstehenden Anspannung überwältigen zu lassen. Im Gegenteil: Die Anstrengungen setzen in uns Energien frei. Wir können dabei unsere Fähigkeiten auf die Probe stellen. Wenn wir das Ziel letztlich erreichen, führt das zu einer Steigerung des Selbstbewusstseins und zu einem Gefühl der Zufriedenheit. Die angenehmen Emotionen überwiegen, auch wenn der Weg mit Mühe und Anstrengung verbunden war.

Weil wir intuitiv um diese Effekte wissen, planen wir bei unserer Freizeitgestaltung gerne herausfordernde Unternehmungen ein.

Wenn Sie beim Schlittenfahren mit Ihren Kindern unter Einsatz Ihrer ganzen Kräfte einen Berg erklimmen müssen, wird die Freude beim Erreichen des Gipfels umso größer sein. Die schöne Abfahrt werden alle intensiver und glücklicher erleben. Ihre Anstrengungen werden im Nachhinein mit positiven Gefühlen belohnt.

Eustress kann sogar bei der Bewältigung von negativem Stress hilfreich sein. Wer bewusst Eustress-Aktivitäten unternimmt, verschafft sich gezielt positive Gefühle. Nehmen Sie sich daher Zeit für Hobbys und scheuen Sie sich nicht, Energie in Ihre Freizeit

zu investieren. Die dabei entstehende Form von Stress hält Körper und Geist in Schwung, wirkt Langeweile entgegen und ist fester Bestandteil eines erfüllenden Lebens.

Disstress

Diese Form von Stress tritt immer dann auf, wenn das Verhältnis zwischen den an uns gestellten Anforderungen und den eigenen Fähigkeiten im **Ungleichgewicht** ist. Wenn wir uns einer Aufgabe gegenübersehen, die nicht zu bewältigen ist, oder wenn ein angestrebtes Ziel unerreichbar scheint, empfinden wir Disstress.

Am schlimmsten trifft diese Form von Stress Personen, die über keine Strategien zur Stressbewältigung verfügen. Disstress tritt zudem häufiger auf, wenn eine Person wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat und sich deshalb nicht zutraut, die vor ihr liegenden Aufgaben anzugehen. Oft ist es die Angst davor, die Situation nicht zufriedenstellend bewältigen zu können, die ein Gefühl der Überforderung und Überlastung auslöst.

Wenn wir im Folgenden das Phänomen „Stress“ eingehender betrachten, sprechen wir vom negativen Disstress.

Aufgabe 1.1:

Geben Sie jeweils drei Beispiele für Situationen von Eustress und Disstress.



1.2 Stressquellen

Unser Alltag steckt voller Stressquellen, die von außen auf uns einwirken, beispielsweise:

- Zeitmangel oder Termindruck
- dichter Straßenverkehr
- Reizüberflutung
- Konflikte

Innere Vorgänge begleiten dabei jede dieser Stresssituationen. Sie sollten sich zu Anfang darüber klar werden, dass Stress nicht nur aus Ihrem Umfeld kommt, sondern die Quelle von Stress ganz wesentlich in Ihrem Inneren liegt.

Innere Stressquellen sind zum Beispiel:

- Leistungsdruck
- sozialer Druck
- Frustration
- unrealistische Erwartungen an sich oder andere

Das Gefühl des Gestresstseins setzt sich immer aus beiden Ebenen zusammen: außen und innen. In diesem Studienheft lernen Sie, die Art der Stressquelle richtig zuzuordnen und inneren Ursachen von Stress genauso viel Beachtung zu schenken, wie den äußeren.

1.3 Körperliche Reaktionen auf Stress

Im medizinischen Sinne ist Stress nicht von Grund auf bedrohlich, sondern vielmehr eine normale körperliche und psychische Reaktion. Der Körper verhält sich bei Stress wie bei einer drohenden Gefahr: Er mobilisiert seine ganzen Kräfte, um für den Kampf oder die Flucht bereit zu sein. Durch eine erhöhte Ausschüttung von Adrenalin steigen Puls, Blutdruck und Atemfrequenz. Gehirn und Muskulatur sollen dadurch bestmöglich versorgt werden, um die nötigen Energien freisetzen zu können.

Stress ist bis zu einem gewissen Grad unschädlich, da unser Körper für die Bewältigung von Belastungen bestens ausgestattet ist. Nach der **Anspannung** in der Alarmphase kehrt der Körper normalerweise automatisch in eine **Ruhephase** zurück und entspannt sich, um die soeben verbrauchte Energie wieder aufzutanken.

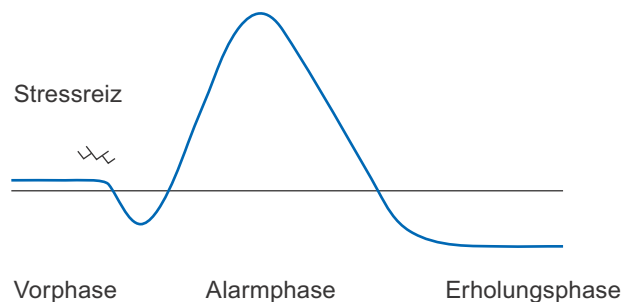


Abb. 1.1: Verlauf einer normalen Stressreaktion

Wenn allerdings nach dem Stress kein Aufatmen folgen kann, weil äußere Stressquellen sich häufen oder aber innere Stressquellen zu den äußeren hinzukommen, bleibt im Körper der Alarmzustand bestehen. Die Anspannung kann dabei immer weiter und weiter ansteigen, wie in Abb. 1.2 zu sehen.

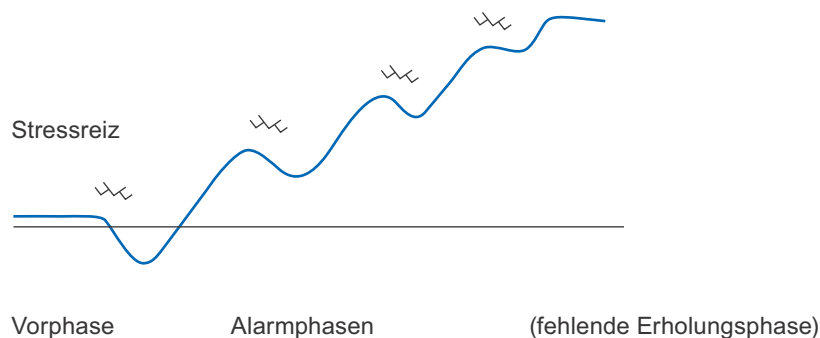


Abb. 1.2: Verlauf einer ungesunden Stressreaktion

Die Folge einer solchen Stresskurve, bei der unser Körper immer mehr Spannung ansammelt, ist in vielen Fällen **chronischer Stress**. Er ist dauerhaft belastend und sogar gesundheitlich bedenklich. Auch das Gefühl, unter ständigem Druck zu stehen, verursacht in uns eine anhaltende Anspannung, die sich wie chronischer Stress auf uns auswirkt.

Wenn über lange Zeit eine starke Anspannung besteht, verliert der Körper seine Fähigkeit zur gesunden Selbstregulation. Es fällt uns deshalb immer schwerer, Momente der Entspannung zu genießen. Durch die mangelnde Erholung kann es schließlich zu Erschöpfungszuständen und sogar zu körperlichen Erkrankungen kommen. Typische

Symptome von chronischem Stress sind hoher Blutdruck und Muskelverspannungen. Dabei leiden außerdem unsere Abwehrkräfte. Unter Dauerstress sind wir deshalb anfälliger für Infekte wie Erkältungen oder Herpes.

Um mittelfristig gesundheitlichen Gefahren vorzubeugen, sollte also auf stressige Situationen möglichst eine Phase der Entspannung folgen. Nur so kann man sichergehen, dass Stress nicht zum Dauerzustand wird. Der Einsatz von Stressbewältigungsstrategien kann einer bedenklichen Entwicklung ebenfalls vorbeugen. Wie das genau geht, erfahren Sie in den nächsten Kapiteln.

Zusammenfassung

Stress ist ein unangenehmer Zustand von Überlastung, der entsteht, wenn die eigenen _____ für die anfallenden Aufgaben nicht ausreichen. Diese negative Art von Stress bezeichnet man auch als _____. Dagegen steht der gesunde _____, den wir bei erfüllenden Herausforderungen erleben.

_____ Stressquellen, wie Termindruck oder Zeitmangel, werden durch innere ergänzt. Für effektives Stressmanagement sollte man beiden Arten von Stressquellen gleichermaßen _____ schenken.

Unter Stress wird unser Körper in Alarmbereitschaft versetzt und reagiert auf den Stressreiz mit _____. Normalerweise finden wir danach automatisch wieder in eine Phase der _____. Wenn das nicht geschieht und der Stress sich stattdessen immer weiter aufschaukelt, besteht die Gefahr, _____ Schäden davonzutragen. _____ Stress, der mit einer Daueranspannung einhergeht, ist besonders bedrohlich.



Möchten Sie jetzt überprüfen, ob Sie die Zusammenfassung mit den passenden Begriffen ergänzt haben? Hören Sie einfach zu! Das Audioskript finden Sie im Anhang dieses Hefts.

www.aak.media/ew9ulc



Audio 1.2: Zusammenfassung – Kapitel 1

Wiederholungsaufgaben

- 1.1 Welche zwei Arten von Stress werden in der Stressforschung unterschieden?
 - 1.2 Geben Sie drei Beispiele für innere Stressquellen.
 - 1.3 Weshalb reagieren wir körperlich auf Stress?
 - 1.4 Beschreiben Sie den Verlauf einer normalen Stressreaktion.
 - 1.5 Wieso ist chronischer Stress gefährlich?
-