



Stress verstehen

Stressfaktoren und Grundprinzipien der Stressbewältigung

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Stress: Eine Einführung

Stress bedeutet:

“die psychologische, physiologische und verhaltensbezogene Reaktion einer Person, wenn sie ein Ungleichgewicht zwischen den an sie gestellten Anforderungen und ihrer Fähigkeit, diesen Anforderungen gerecht zu werden, feststellt, was im Laufe der Zeit zu gesundheitlichen Problemen führt.”

(Palmer, 1989)

Arten von Stress

Eustress

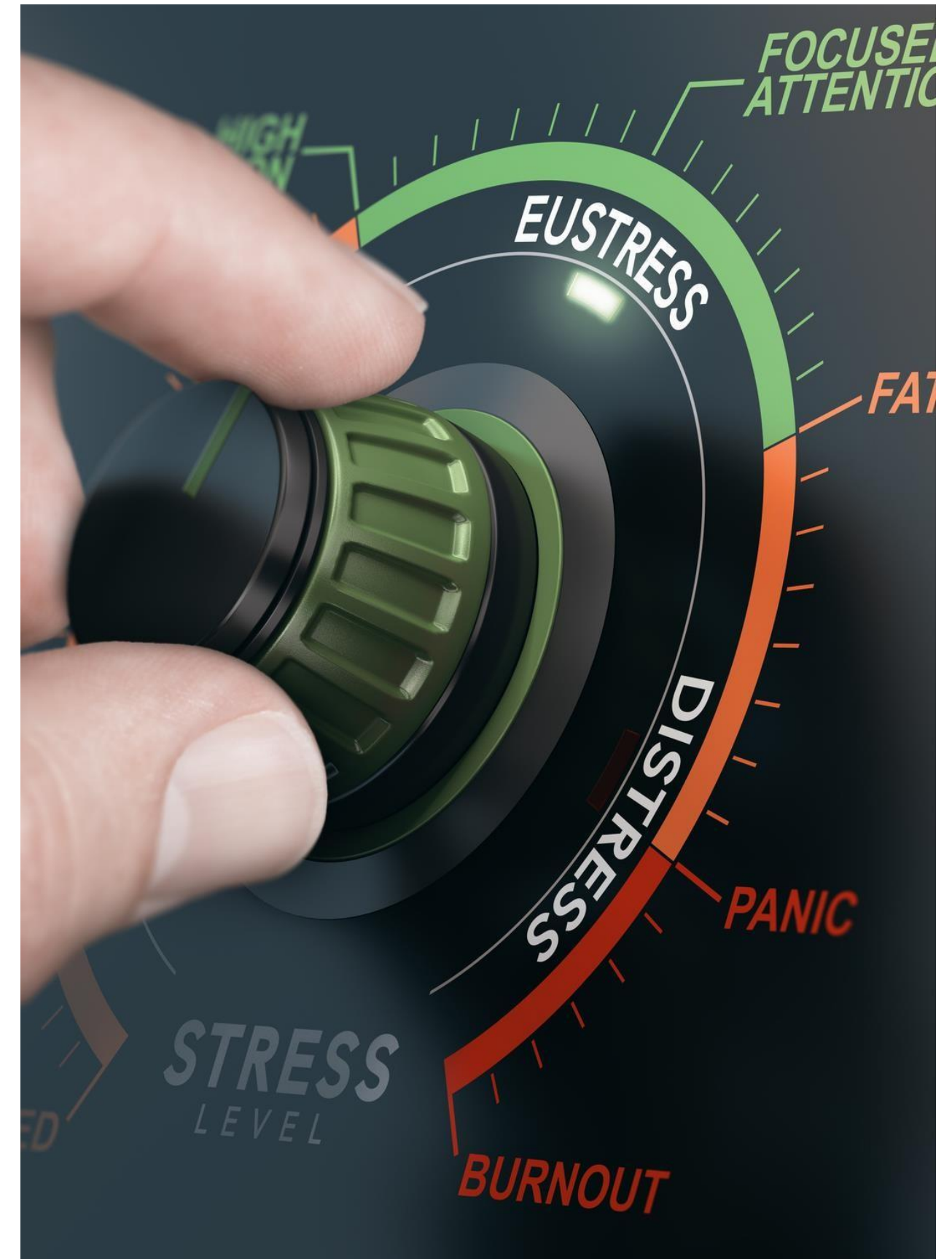
Eustress ist eine spannende und angenehme Erfahrung. Es ist eine Form von gutem Stress, die Ihnen helfen kann, energiegeladener zu bleiben. Er ist mit Adrenalinschüben verbunden, z. B. beim Skifahren oder wenn Sie eine Frist einhalten müssen.

(Scott, 2020)

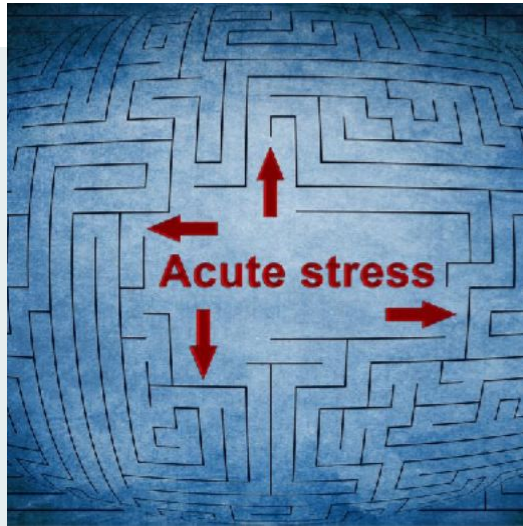
Distress

Distress ist ein emotionaler, sozialer, geistiger oder körperlicher Schmerz oder ein Leiden, das dazu führen kann, dass sich eine Person traurig, ängstlich, deprimiert, ängstlich oder einsam fühlt.

(National Cancer Institute, 2021)



Arten von Distress



Akuter Stress

Akuter Stress ist eine Art von Stress, der nur für kurze Zeit anhält und sowohl positiv als auch negativ sein kann; es ist die Art von Stress, die uns im Alltag am ehesten begegnet.



Chronischer Stress

Chronischer Stress ist eine Art von Stress, der scheinbar nie endet und unvermeidlich ist, wie z. B. der Stress einer zerrütteten Ehe oder einer körperlich anstrengenden Arbeit; chronischer Stress kann auch durch traumatische Ereignisse und Kindheitstraumata entstehen.



Episodischer akuter Stress

Episodischer akuter Stress ist akuter Stress, der scheinbar überhand nimmt und zu einer Lebensweise wird, die zu einem Leben in ständiger Bedrängnis führt.

(Scott, 2020)

Was verursacht Stress?



Interne Stressoren

- Lebensstil
- negative Gedankengänge
- Denkfallen
- Nervöse Persönlichkeit



Externe Stressoren

- Umwelt
- Umfeld
- Regeln
- große Lebensereignisse
- Alltäglicher Ärger

Was beeinflusst Stress?



Zu den Faktoren, die unsere internen und externen Stressoren beeinflussen, gehören:

- Unsere Persönlichkeit - wer wir sind
- Erfahrungen
- Wie wir auf Lebensereignisse reagieren
- Wie wir uns um uns selbst kümmern, z. B. indem wir uns
- Zeit zum Entspannen nehmen, uns bewegen
- Wie wir mit uns umgehen, wenn wir Stress haben
-

Stress erkennen

- Psychologische Anzeichen wie Konzentrationsschwierigkeiten, Sorgen, Ängste und Gedächtnisprobleme.
- Emotionale Anzeichen wie Frustration, Launenhaftigkeit, Reizbarkeit und Wutausbrüche.
- Körperliche Anzeichen wie Bluthochdruck, Gewichtszunahme oder -abnahme, häufige Erkältungen oder Infektionen sowie Veränderungen des Menstruationszyklus und der Libido.
- Verhaltenssymptome wie mangelnde Selbstfürsorge, fehlende Zeit für Dinge, die Ihnen Spaß machen, oder Abhängigkeit von Drogen und Alkohol zur Bewältigung.



Wie beeinflusst uns Stress?

Woran erkennt man, dass man gestresst ist?

Wir alle erleben Stress unterschiedlich. Stresssymptome zeigen sich in:

- Körper
- Verhalten
- Gedanken
- Gefühlen

Auf den folgenden Folien sehen Sie typische Symptome für jeden Punkt.

Wie beeinflusst uns Stress?

1. Typische körperliche Stresssymptome

- Kurzatmigkeit
- Herzrasen / Herzklopfen
- Trockener Mund
- Schwindel oder Benommenheit
- Zitterigkeit
- Übelkeit
- Wackelige Beine und Arme
- Verspannte Muskeln
- Gefühl von Hitze und Kälte
- Erröten oder Schwitzen
- Kopfschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Schlechte Konzentration
- Starke Müdigkeit
- Schlaflosigkeit

(Primary Care Mental Health Team, 2010)

Wie beeinflusst uns Stress?

2. Typische Verhaltensweisen bei Stress

- Sich nicht mehr um sich selbst kümmern (schlechte Ernährung und schlechtes Erscheinungsbild)
- Nägelkauen, Zähneknirschen und Ausreißen der Haare
- Vermeiden von Dingen, die wir als stressig empfinden
- Aufschieben von Dingen
- Mehr trinken oder rauchen
- Versuchen, zu viele Dinge zu tun
- Übermäßige Sorge um die Sicherheit
- Unfähig, still zu sitzen
- Streit mit anderen Menschen
- Zögernd
- Schnelleres Einschlafen
-
-

Wie beeinflusst uns Stress?

3. Typische Gedanken bei Stress

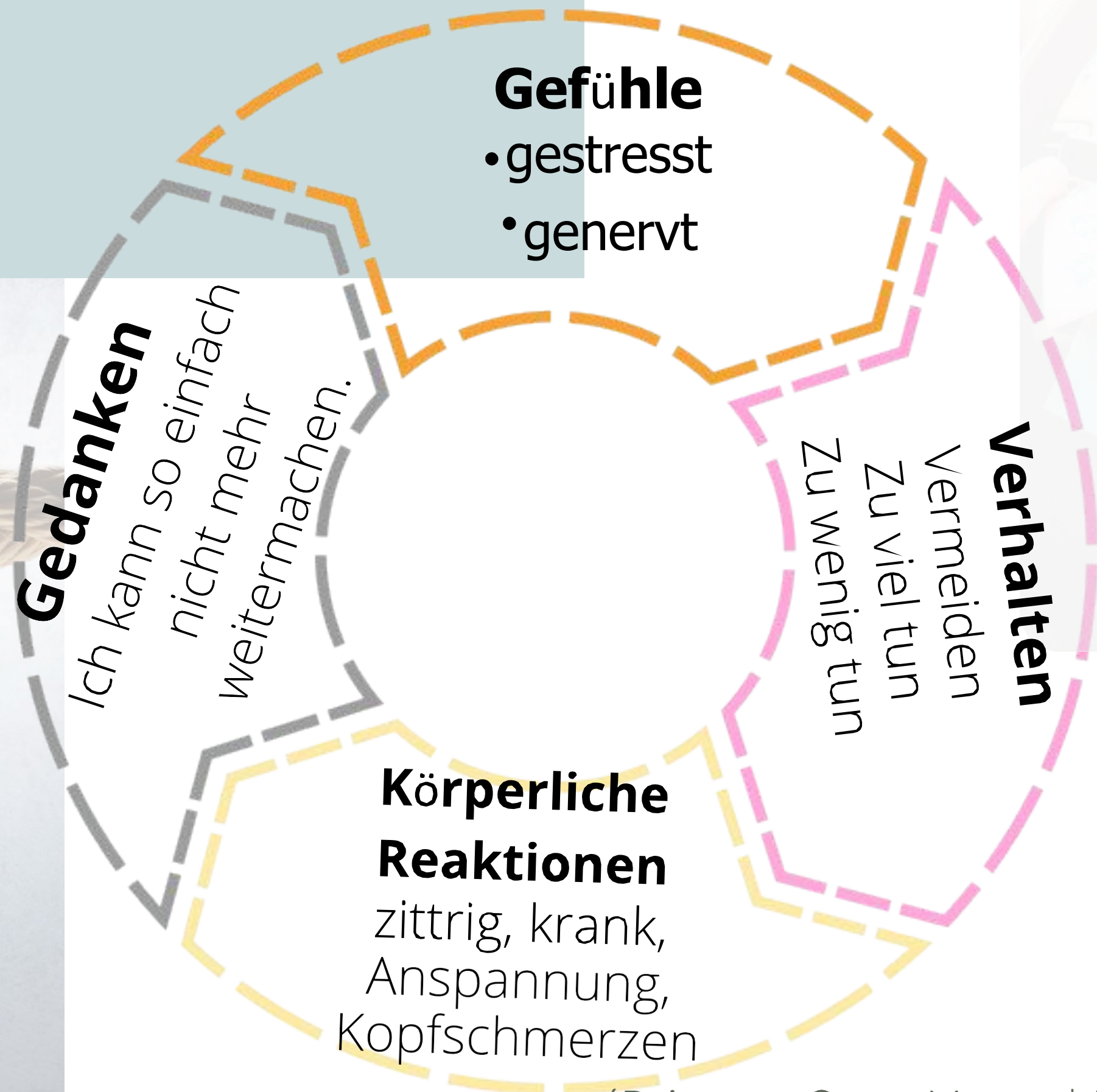
- Ich schaffe es nicht.
- Ich bin nutzlos.
- Sie schauen mich alle an.
- Sie denken, ich bin dumm.
- Ich will nur noch weg von hier.
- Sie alle wissen, dass ich es nicht schaffe.
- Was ist der Sinn, es zu versuchen?
- Die Dinge laufen nie gut für mich.
- Es muss etwas mit mir nicht stimmen.
-

Wie beeinflusst uns Stress?

4. Typische Gefühle bei Stress

- Traurig
- Gereizt
- Wütend
- Genervt
- Ängstlich
- Panisch
- Wenig Interesse an irgendetwas
- Keine Begeisterung oder Motivation
- Sich selbst nicht mögen
- Niedergeschlagenheit
- Leicht verärgert
- Unsicher
- Hoffnungslos
-
-

Der Teufelskreis von Stress



Stress am Arbeitsplatz erkennen

Bei einem Mitarbeitenden treten Veränderungen auf. Diese Veränderungen können körperlicher, emotionaler oder verhaltensbezogener Art sein oder eine Kombination aus allen drei Faktoren darstellen. Zu den Veränderungen können z.B. die folgenden gehören:

- *erheblicher Gewichtsverlust*
- *Erhöhung der Unfallwahrscheinlichkeit*
- *extrovertierte Menschen ziehen sich zurück*
- *schlechte Laune*
- *mehr Urlaub nehmen*
- *Spätes Erscheinen bei der Arbeit*
- *nervöser oder reizbarer sein*
- *Empfindlicher oder weinerlich sein*
- *Stimmungsschwankungen*
- *Vermeiden oder Ignorieren von Pflichten*
- *nur das Negative sehen*
-
-

(Segal et al., 2020)

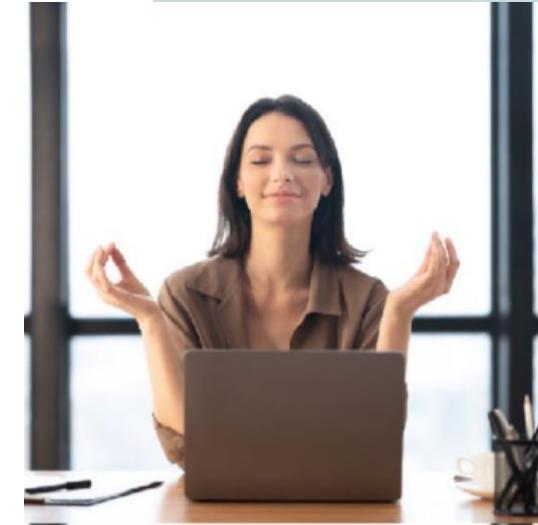


Stress bewältigen



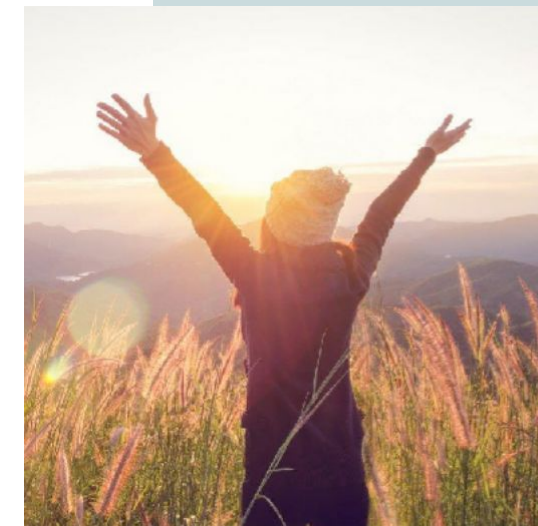
Kognitiv

- Therapie
- Hobbys
- Achtsamkeit
- Planung
- Lesen
- Zeitmanagement
- Meditation



Umfeld

- Musik
- Natur
- Haustiere
- Spa-Besuche





Stress bewältigen



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

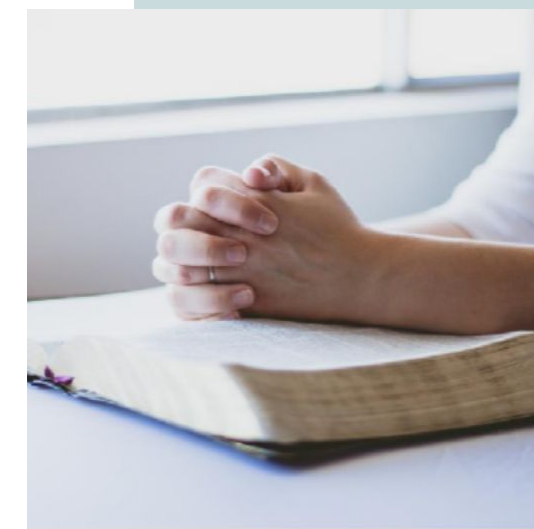
Körperlich

Künstlerisches
Gestalten
Tiefes Atmen
Naturheilkunde
Körperliche Bewegung
Entspannung
Yoga



Andere

Konfliktbewältigung
Spielen



Natürlich haben wir alle mal "schlechte Tage", aber wir sprechen hier von Umständen, in denen Menschen diese negativen Veränderungen über einen längeren Zeitraum (z. B. 5 Tage hintereinander) aufweisen.