



Umgang mit Stress und Belastungen – Eigene Grenzen erkennen

Monika Baitz



Was ist Stress?

- ▶ Stressempfinden ist subjektiv, nicht alle empfinden den gleichen Stress.
- ▶ Ungleichgewicht zwischen inneren und äusseren Anforderungen / Belastungen und verfügbaren inneren und äusseren Bewältigungsressourcen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene.
- ▶ Leistungsanspruch kann einen Einfluss auf Stressempfinden haben. Dabei spielen auch innere Glaubenssätze eine Rolle; z.B. Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen, als Stressverstärker.



Modell: Stress als Anpassungsvorgang

Stress = Störfaktor

«guter Stress»

Positive, notwendige
Aktivierung

«Schlechter Stress»

Belastende und schädlich
wirkende Reaktion auf ein
Übermass an Anforderungen

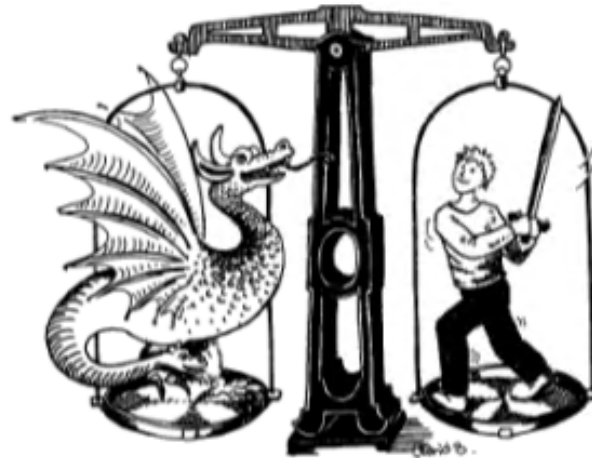
Überforderungsstress



Unterforderungsstress



Herausforderung – positiver Stress



Transaktionales Stressmodell



Stressverstärker

Es gibt stressverstärkende Gedanken- und Verhaltensmuster, die hinterfragt werden und in förderliche Denkmuster umgewandelt werden können.

«An sich ist nichts weder gut noch böse,
das Denken macht es erst dazu»
(William Shakespeare)

«Wir sind, was wir denken.
Alles was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.»
(Buddah)

Alarmsignale für Stress

- ▶ Erleben (kognitiv-emotionale Ebene)
Hilflosigkeit, psychische und psychosomatische Störungen
- ▶ Verhalten (Behaviorale Ebene)
Sozialer Rückzug und Ausgrenzung, Fehlzeiten, Konflikte
- ▶ Körperebene (Physiologische Ebene)
Störungen von Herzrhythmus und Kreislauf, Migräne, Über-/Untergewicht



Phasen der Stressreaktion

1. Alarmphase

Vorbereitung des Körpers auf Kampf oder Flucht - noch unspezifisch
Ausschüttung von Stresshormonen, Beschleunigung der Atmung, Verengung der Blutgefäße, Verringerung von Funktionen wie Verdauung
Schmerz(un)empfindlichkeit

2. Anpassungsphase

Anpassung an veränderte Bedingungen «Gewöhnung an die Situation»,
Aushalten, Verbessern der Widerstandskraft
Physiologische Anspannung wird etwas gesenkt
Anfälligkeit für Krankheiten und weitere Stressoren ist erhöht, auch für
Substanzkonsum

3. Erschöpfungsphase

Energiereserven verbraucht, Anpassungsfähigkeit erschöpft, Immunfunktion
beeinträchtigt, Angst Depression

Folgen von Stress

Systemebene	Kurzfristige, akute Folgen	Mittel- und langfristige Folgen
Erleben (kognitiv-emotionale Ebene)	Anspannung, Nervosität, Überempfindlichkeit, Unkonzentriertheit, Energie- und Interessenverlust, Abnahme der Lern- und Erinnerungsfähigkeit, Gefühl der Überforderung, Unsicherheit	Hilflosigkeit, Erschöpfung, Entwicklung psychischer Störungen (psychosomatische Störungen, Depression, Schlafstörungen, Angstzustände, sexuelle Funktionsstörungen)
Verhalten, Wahrnehmung (behaviorale Ebene)	Gereiztheit, Aggressivität, Egozentriertheit, Konfliktverhalten, Suchtverhalten (Nikotin, Alkohol, Medikamente, Drogen), Verschlechterung der sensu-motorischen Koordination	Vermehrte Fehlzeiten am Arbeitsplatz, soziale Isolation, Partnerschaftskonflikte (Trennung, Scheidung), soziale Ausgrenzung, Derealisation
Körperebene (physiologische Ebene)	Verspannungen (Schultern, Nacken, Kiefer, Rücken), Übersäuerung des Magens, Verdauungsbeschwerden, Erhöhung der Herzfrequenz, Erhöhung der Ausschüttung von Stresshormonen, Kopfschmerzen, Veränderung des Essverhaltens	Herzrhythmusstörungen, Kreislaufstörungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt), Haltungsschäden, Migräne, Diabetes, Magengeschwüre, Über-/Untergewicht



Stressbewältigung

- ▶ **Instrumentelles Stressmanagement**
Reduktion der Stressoren
 - ▶ **Mentales Stressmanagement**
Veränderung der persönlichen Stressverstärker und
habituellen Bewertungsmuster
 - ▶ **Regeneratives Stressmanagement**
Ausrichtung auf die Stressreaktion, Beeinflussung und
Verringerung der Stressreaktionen
- Ziel: wieder auf ein normales Stresslevel gelangen

Werkzeuge (finden sich zu Hunderten im Internet)

- ▶ Checklisten Stress, z.B. von [SUVA](#)
- ▶ Stresstagebuch, z.B. von [zentor.de](#)
- ▶ Checklisten Stresskompetenz, z.B. von [Wie geht es Dir?.ch](#)
- ▶ Sich Zeit nehmen für sich, sich gut spüren
- ▶ Achtsamkeitsübungen, z.B. das kleine Übungsheft Achtsamkeit zu finden im Buchhandel, Meditation
- ▶ Beratungsstellen (Beratung, Coaching, Therapie)
- ▶ Bewegung (Yoga, Sport, usw. - oft wird Waldbaden empfohlen)
- ▶ Neinsagen, z.B. Sendung SRF 3, [Nein sagen lernen](#)

Fragen und Diskussion

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Monika Baitz

monika.baitz@beges.ch