

# GESUNDE STRESSBEWÄLTIGUNG

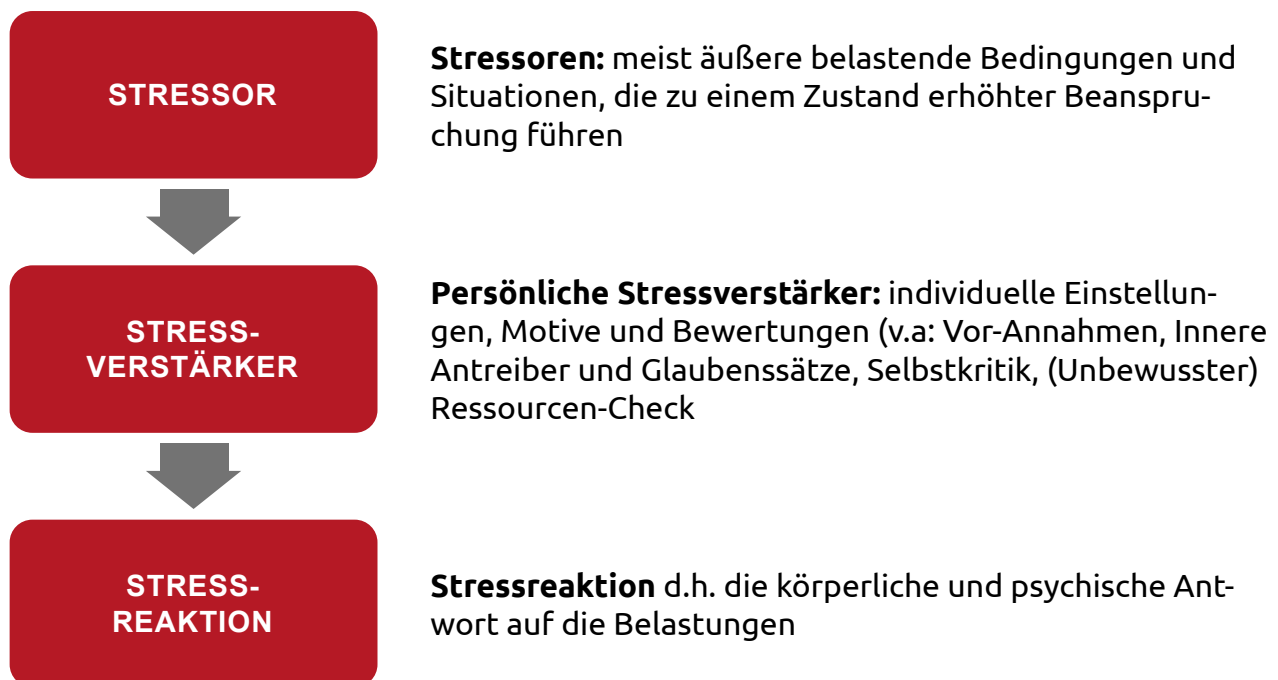
## KÖRPERSIGNALE RICHTIG DEUTEN

### WOZU STRESS?

- ↑ **Aktiviert** Muskeln, Herz, Energiefreisetzung
- ↓ **Deaktiviert** Verdauung, Immunsystem und Aufräumprozesse
- ✓ Stress als evolutionärer Vorteil: Stress befähigt uns auf Situationen mit Kampf oder Flucht zu reagieren
- ✓ Stress als Anpassung auf Anforderungen: Mobilisiert Energie und Leistungsfähigkeit, kurbelt kurzfristig das (unspezifische) Immunsystem an, verschafft uns Erfolge und Selbstwirksamkeit  
**...wenn er wieder abnimmt!**

### DIE „STRESSAKTIONSKETTE“

Besteht aus drei Komponenten:



## **SELBSTREFLEXION**

**Meine größten Stressoren** (Reize die zu einem Zustand erhöhter Beanspruchung führen):

**Meine mentalen Stressverstärker** (innere Bewertungen, Einstellungen, Gedankenmuster, die den Stress „entzünden“):

**Meine Stressreaktion** (Was passiert wenn du im Stress bist? Wie macht es sich bei dir bemerkbar? Was sind sehr deutlich spürbare Signale und welche sind erst bei genauem Hinspüren bemerkbar?)

## STRESS VS. HERAUSFORDERUNG

Ob eine Anforderung als positiv oder negativ „stressig“ empfunden wird, ist sowohl abhängig von der **individuellen Bewertung** dieser Situation als auch von den **persönlichen Ressourcen**.

Unbewusst stellen wir uns die Frage: Kann ich das bewältigen? Welche Ressourcen habe ich?



## EINE FRAGE DER DAUER

Auch wenn genügend Ressourcen zur Verfügung stehen, um die Herausforderung zu bewältigen, ist es entscheidend sich **genügend Regenerationsphasen** einzugestehen.

Und je länger und höher das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet wird, desto weniger gut wird es toleriert: negative Beeinflussung auf den gesamten Organismus (Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System, Gehirn, Immunsystem,..)

## STRESS UND IMMUNSYSTEM

Die ausgeschütteten Stresshormone haben einen direkten Einfluss auf das Abwehrsystem:

- Die Immunzellen sind weniger aktiv bzw. verlieren die Fähigkeit sich zu vermehren. Viren und andere Erreger haben ein leichtes Spiel.
- Sie entfachen entzündliche Reaktionen im Körper (ähnlich zu Entzündungen, die bei Krankheiten, Wunden, Knochen- oder Muskelverletzungen zu beobachten sind).

Hinzu kommt die Crux, dass wir gerade in Stressphasen häufig genau die Dinge vernachlässigen, die das Immunsystem stärken, wie zum Beispiel eine gesunde Ernährung, Bewegung und Schlaf.

### Das „Post-Stress-Phänomen“:

Die Erkrankung schlägt zu, wenn die Stressphase abklingt.

Erklärung: Aufgrund der intensiven Mobilisation der Stresshormone, kommt die Neubildung nicht nach. In Ruhephasen wird dann zu wenig freigesetzt und es kommt zu einer gestörten Balance im Nerven- und Immunsystem.

# STRESS IST INDIVIDUELL - STRESSMANAGEMENT MUSS ES AUCH SEIN

## BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN (COPING)

Bei Stress hilft mir:

## STRESSKOMPETENZ

### Maßnahmen in akuten Stresssituationen:

- Atmen
- Bewegung (auch "Mini-Bewegung")
- Positives Selbstgespräch



### Mittel- und langfristige Strategien:

- Änderung meiner Bewertung
- Änderung der Situation/ Umstände
- Erholung

## BEWERTUNGEN UND EINSTELLUNGEN

### Stellschraube Nr.1: Die eigene Bewertung der Situation hinterfragen

- Vorannahmen des Gehirns überprüfen (Stimmt das wirklich?)
  - Persönliche Abtreiber hinterfragen (Muss ich wirklich?)
  - Ungetrübter Ressourcen-Blick
- ⇒ Achtung vor „Ressourcenhemmer“: Es gibt Denkmuster, die unsere Wahrnehmung der eigenen Ressourcen vernebeln bzw. die die Anforderungen unverhältnismäßig groß erscheinen lassen (mentale Stressverstärker, Glaubenssätze).

### Diese hinderlichen Denkmuster kenn ich bei mir:

## Stellschraube Nr. 2.: Förderliches Mindset entwickeln:

- Selbstverantwortung (statt Opferrolle): „Was kann ICH in dieser Sache unternehmen?“
- Optimismus: „Ich werde das schaffen! Ich komm da schon irgendwie durch.“
- Soziales Netz: „Ich lasse mir helfen. Ich nehme Unterstützung an.“
- Akzeptanz: „Über Unveränderliches lohnt es sich nicht zu ärgern.“
- Selbstwert: „Ich Sorge für mich. Ich achte meine Grenzen.“
- Positiv-Fokus: „Ich nehme auch all die Dinge wahr, die gut laufen.“
- Perspektivwechsel: „Welche Sichtweise auf diese Situation könnte es noch geben? Wie schaue ich in 2 Jahren darauf?“

## Stellschraube Nr. 3.: Positive Gedanken und Emotionen fördern:

Positive Emotionen wirken auf mentaler und körperlicher Ebene:

- Erweitern das Wahrnehmungs- und Handlungsreportaire (raus dem Tunnelblick eröffnet neue Perspektiven)
- Verbessern die Immunzellfunktion

### Konkrete Tipps:

#### Das Positivtagebuch

Die kleinen Freuden des Alltags wahrnehmen:  
10 Dinge, die heute gut waren.

#### Soziale Kontakte

Zeit mit uns nahestehenden Menschen, fördert das Erleben positiver Gefühle.

#### Ziele stecken & Erfolge feiern

Es kommt zur Dopamin-Ausschüttung, wenn ein Vorhaben geschafft ist.

## ERHOLUNG

### Pause ist eine biologische Notwendigkeit!

- Nicht erst, wenn nichts mehr geht!
- Mini-Pausen sind effektiv!
- ...wenn man sie erholsam gestaltet.

### Was schafft dir Erholung?

1. Wie Sorge ich dafür, Pausen wirklich zu machen und wie verbringe ich (Mini-) Pausen?
2. Wie Sorge ich für erholsamen Schlaf?
3. Wie Sorge ich für soziale Kontakte?
4. Was erfüllt mich in meiner Freizeit?
5. Sollte ich meine Entspannungsfähigkeit verbessern?

## Beachte dein Frühwarnsystem

Auf diese Signale im gelb-orangen Bereich will ich in Zukunft mehr /früher achten:

## MEINE STRESSKOMPETENZ STÄRKEN

Was nimmst du mit? Was möchtest du ausprobieren?

### Meine Don't-Forget-Liste

1.

2.

3.

### Wenn-dann-Pläne: