



1

## Stress - Nein danke! Konstruktiven Umgang mit dem eigenen Stress finden

Dr. Julia Zuber

Klinische und Gesundheitspsychologin

# Nach dieser Einheit...

2



verstehen Sie Ihre individuelle Stressreaktion

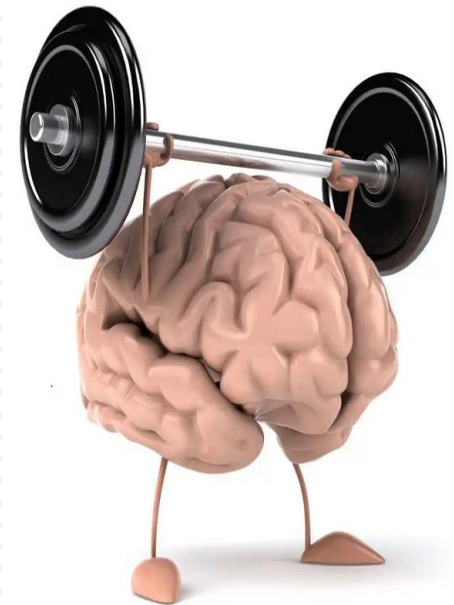


kennen Sie mindestens eine passgenaue Gegenmaßnahme

3

## Aufgabe zum Einstieg

- Ich gerate in Stress, wenn ...
- Ich setze mich selbst unter Stress, indem...
- Wenn ich im Stress bin, dann ...



# Stress

4

*XY stresst  
mich.*

## **Stressor:**

äußere Merkmale und  
Personenmerkmale, die mit  
höherer Wahrscheinlichkeit  
zu Stressreaktionen führen



*Ich bin  
gestresst.*

## **Stressreaktion,**

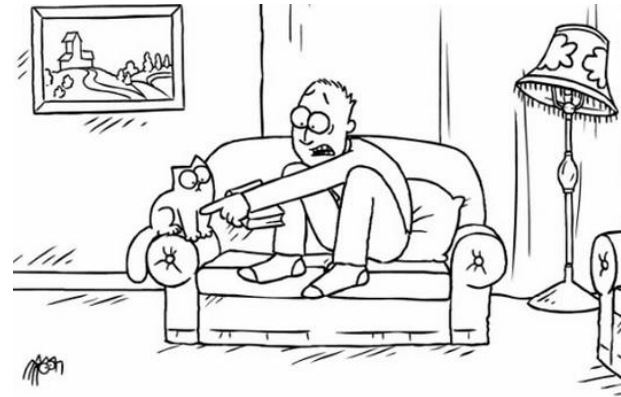
## **Stressempfinden:**

Unspezifische Reaktion des  
Körpers („Erregung“) auf  
eine Anforderung psych.  
Zustände und  
Verhaltensweisen (v.a.  
unangenehme  
Spannungszustände)

# Stressreaktion

5

- Stressreaktion ist
  - automatisch,
  - angeboren und
  - sinnvoll



## Sympathikus:

aktiviert Flucht oder  
Kampfreaktion

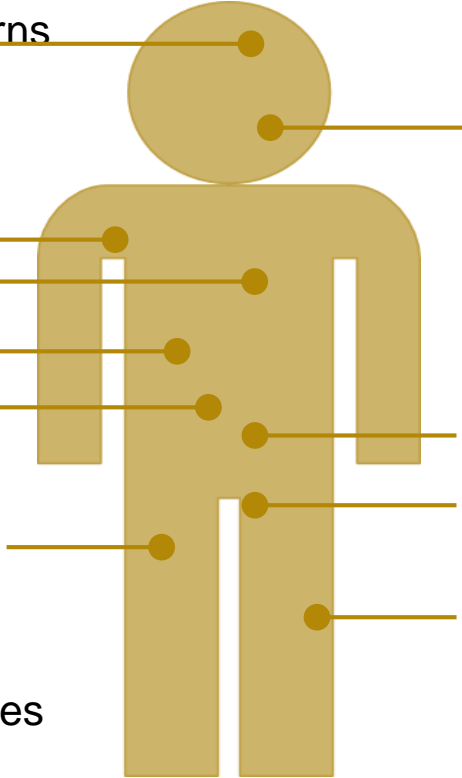


## Parasympathikus:

Ruhe und Verdauung

# Körperliche Stressreaktionen

6

- 
- Aktivierung & Durchblutung des Gehirns
  - Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
  - Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz
  - Schwitzen
  - Erhöhter Blutdruck, Herzschlag
  - Erweiterung der Bronchien, Atmung
  - Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
  - Erhöhte Muskelspannung,
  - verbesserte Reflexe
  - Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
  - Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
  - Langfristig verminderte Schmerztoleranz
  - Langfristig verminderte Immunkompetenz
  - Hemmung der Verdauungstätigkeit
  - Libidohemmung
  - Kalte Hände und Füße

# Kognitiv-emotionale & behaviorale Stressreaktionen

7

- Ermüdung, Monotonie, Sättigung
- Gefühle der inneren Unruhe, Nervosität, Gehetztseins
- Gefühle der Unzufriedenheit, Ärgers
- Angst zu versagen, sich zu blamieren
- Gefühle der Hilflosigkeit
- Selbstvorwürfe
- Kreisende, grüblerische Gedanken
- Leere im Kopf (black out)
- Denkblockaden
- ...
- Hastiges, ungeduldiges Verhalten
  - Z.B. Essen hinunterschlingen, Pausen abkürzen, schnell sprechen, andere unterbrechen, ...
- Betäubungsverhalten
  - Z.B. mehr oder unkontrolliert Rauchen, Essen, Alkohol trinken, Medikamente einnehmen, ...
- Unkoordiniertes Arbeitsverhalten
  - Z.B. Multi-Tasking, Dinge verlegen/verlieren/vergessen, fehlende Übersicht oder Planung, ...
- Konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen
  - Z.B. aggressives, gereiztes Verhalten gegenüber Familienangehörige, schnell aus der Haut fahren, anderen Vorwürfe machen, ...

# Mittel- bis langfristige Gesundheitsgefahren

8

Nicht abgebaute körperliche  
Erregung, chronisch erhöhtes  
Aktivierungsniveau (durch  
anhaltende Belastung und fehlender  
Erholung) sowie zunehmend  
gesundheitliches Risikoverhalten



FIGHT



FLIGHT oohlala!



FREEZE



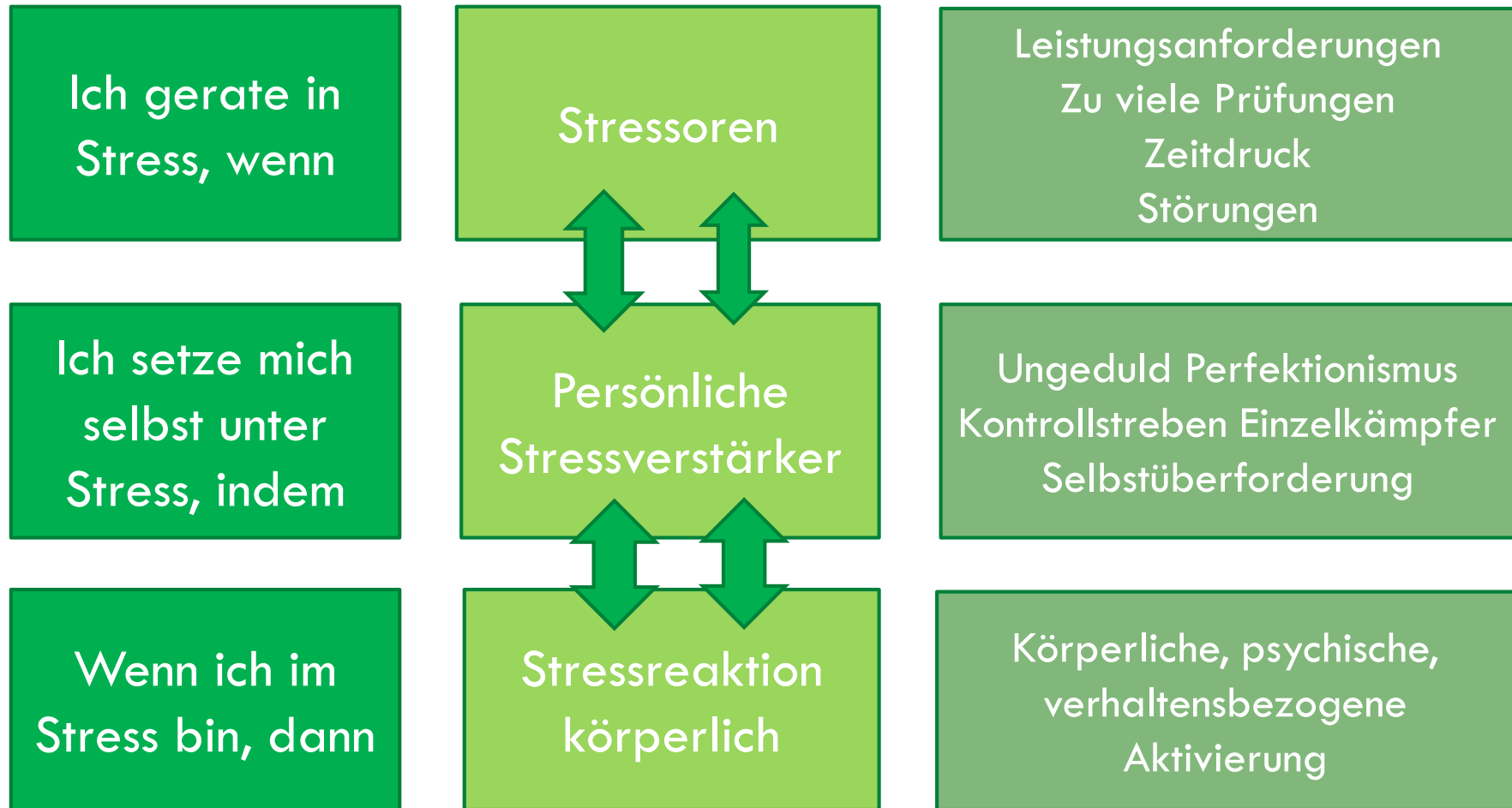
psychosomatische Beschwerden  
(Verdauungsprobleme, Herz-Kreislauf-  
Erkrankungen, Rückenbeschwerden etc.)  
Unzufriedenheit, Resignation,  
Ängstlichkeit  
Depression, Burnout  
Nikotin-, Alkohol-, Tabletten-konsum  
verminderte Motivation, mehr  
Fehlzeiten, (innere) Kündigung

...



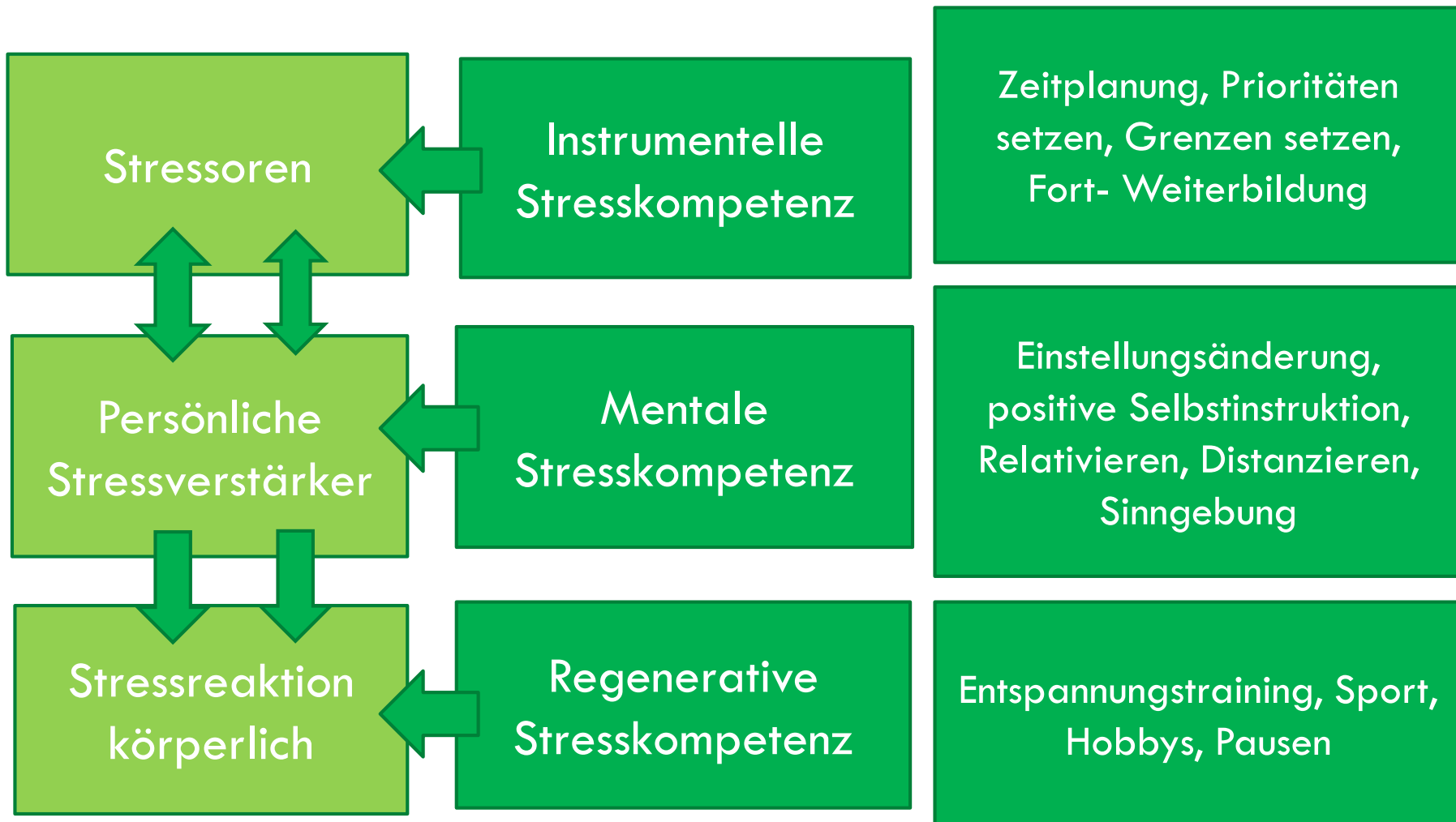
# Stressbewältigung

9



# Stressbewältigung

10





**Stressoren und Stressreaktionen**  
angeboren und sinnvoll

**Individualität des Stressprozesses wichtig:**

- Individuelle Stressoren
- Individuelle Stressverstärker
- Individuelle körperliche Reaktion

**Interventionen:**

- Maßgeschneidert auf den Stressprozess
- Übung macht den Meister!

12

Platz für Ihre Fragen