



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

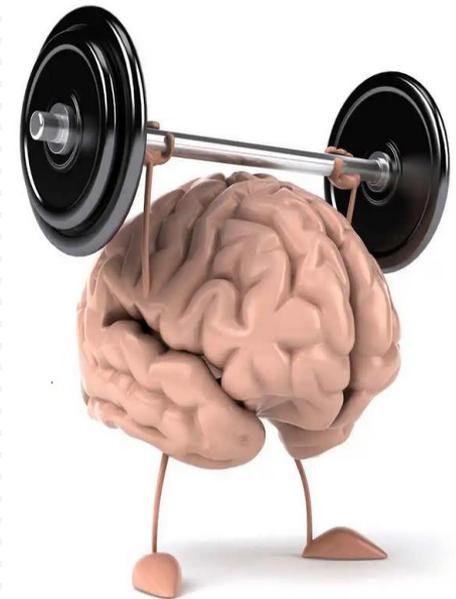


kennen Sie mindestens eine passgenaue Gegenmaßnahme

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,

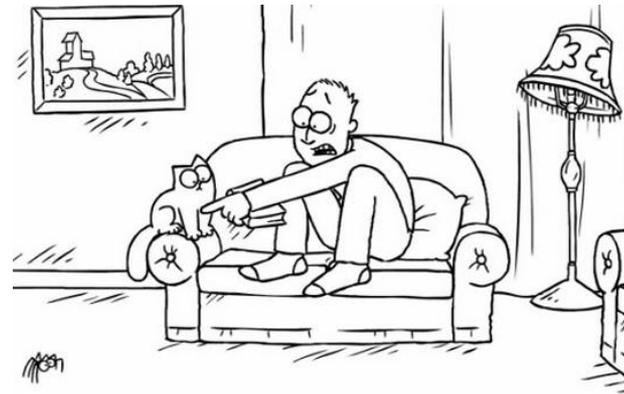
Stressempfinden:

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

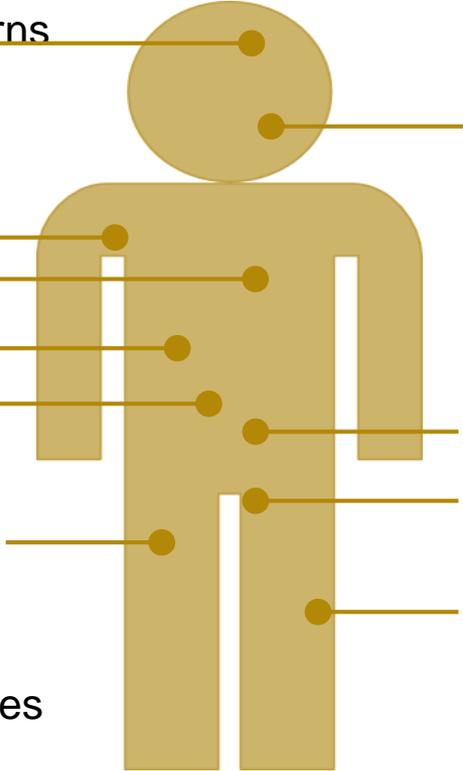


Parasympathikus:

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

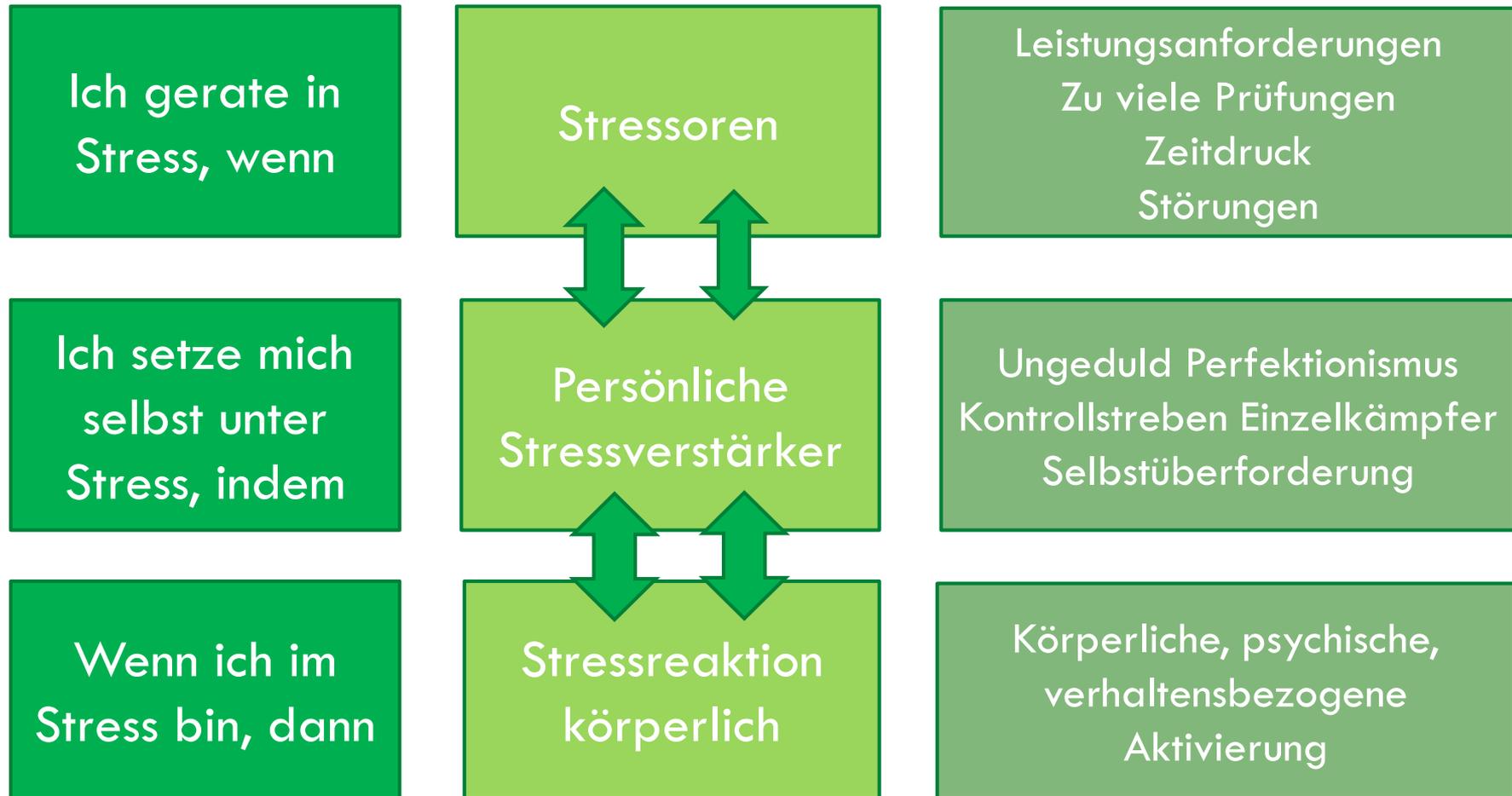


psychosomatische Beschwerden
(Verdauungsprobleme, Herz-Kreislauf-
Erkrankungen, Rückenbeschwerden etc.)
Unzufriedenheit, Resignation,
Ängstlichkeit
Depression, Burnout
Nikotin-, Alkohol-, Tabletten-konsum
verminderte Motivation, mehr
Fehlzeiten, (innere) Kündigung

...

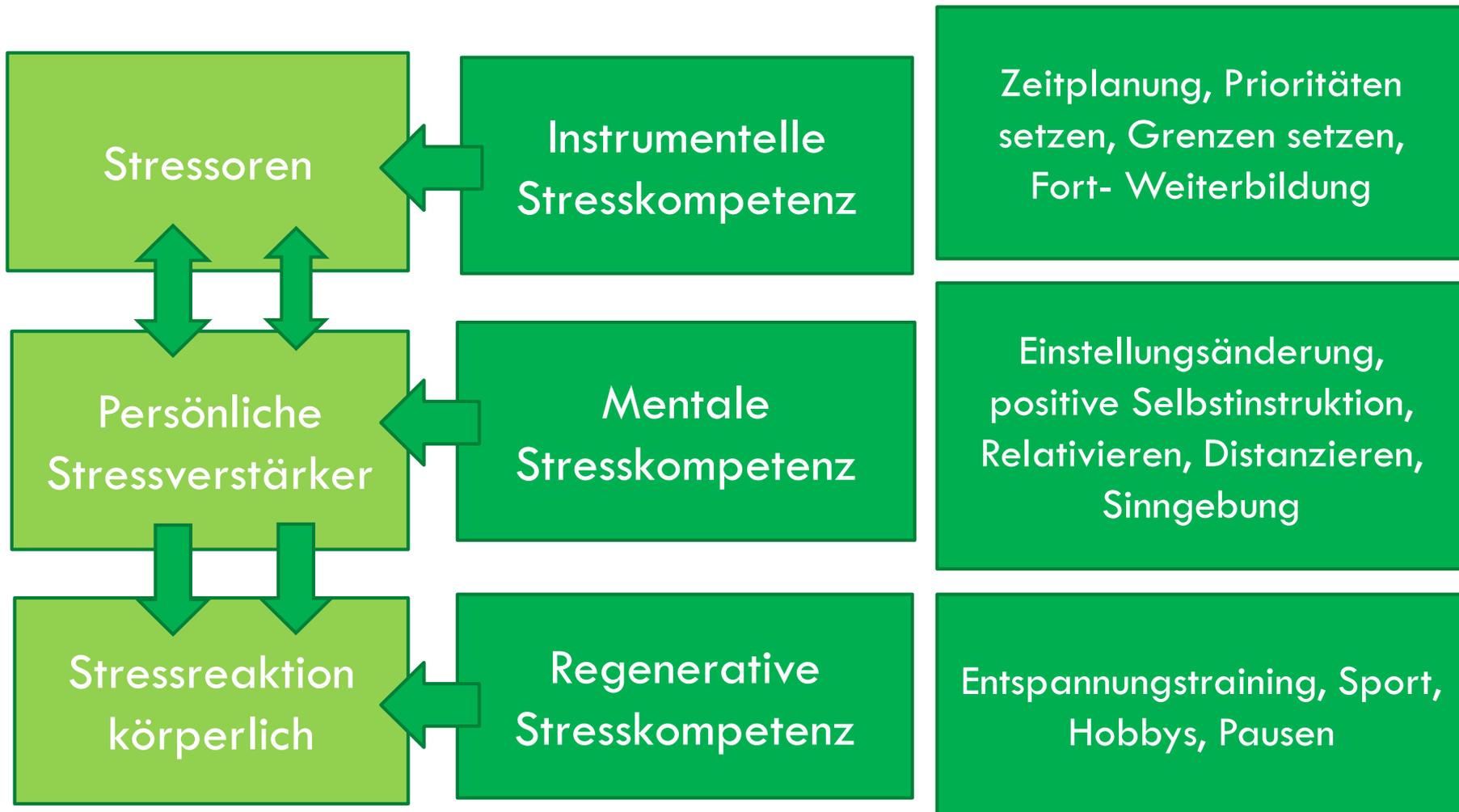
Stressbewältigung

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