

Stress. Stress! STRESS! Das Wort „Stress“ lässt sich für viele aus dem eigenen Alltag kaum noch streichen. Wir begegnen ihm auf der Arbeit durch eine hohe Arbeitslast oder Zeitdruck, innerhalb der Familie in Form von Konflikten oder der Pflege von Angehörigen, im Straßenverkehr, beim Einkaufen oder sogar in der Freizeit. Doch was genau versteht man unter Stress? Wie kommt es dazu, dass man sich gestresst fühlt? Und was kann man dagegen machen?

## Was ist Stress?

Stress ist eine körperliche sowie psychische Anspannungsreaktion auf äußere Reize (**Stressoren**), wie z.B. Zeitnot, Krankheit, Konflikte, Überforderung, Lärm uvm.

- Der **Körper** reagiert auf Stress u.a. mit
  - o Stärkerer Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
  - o Reduziertem Speicherfluss
  - o Atembeschleunigung
  - o Erhöhter Muskelanspannung, verbesserten Reflexen
  - o Erhöhtem Blutdruck
  - o Schwitzen
  - o Energiebereitstellung
- Die **Psyche** reagiert auf Stress u.a. mit
  - o Angst, Nervosität, Unruhe
  - o Traurigkeit, Depressivität
  - o Aggression, Wut
  - o Pessimistischen Gedanken
  - o Reduzierter Konzentrations- und Merkfähigkeit

Unser Körper ist dafür gewappnet, zeitweilig Höchstleistungen zu erbringen. Ab und zu angestrengt zu arbeiten oder stärker belastet zu sein, ist also nichts Negatives. Im Gegenteil: Es trainiert sozusagen alle Funktionen, die wir zur Anpassung an ständig wechselnde Anforderungen benötigen. Dies hält uns lebendig, fördert unsere Kreativität und garantiert uns eine kontinuierliche persönliche Weiterentwicklung. Man spricht in diesem Zusammenhang von **positivem Stress**. Im Gegensatz dazu kann Dauerstress zu chronischer Überlastung und schließlich zu Krankheit führen (z.B. Bluthochdruck, verstärkte Schmerzwahrnehmung, Diabetes), da unser Körper in ständiger Alarmbereitschaft steht. Dieser Stress wird als **negativer Stress** bezeichnet. Es kommt also darauf an, ein gesundes Mittelmaß zwischen An- und Entspannung zu finden.

## „Ich bin gestresst!“ – Was tun?

### Ansatz 1: Packen Sie das Problem an der Wurzel!

In welche stressigen Situationen geraten Sie regelmäßig? Welche „Werkzeuge“ brauchen Sie, um besser mit diesen umgehen zu können?

- Zeitdruck -> Zeitmanagement-Skills aneignen (z.B. Identifikation von Zeiträubern, Einplanen von Zeitpuffern, Unterbrechungen reduzieren)

- Konflikte -> Konfliktmanagement-Skills verbessern (z.B. Kommunikation in Ich-Botschaften, Vermeidung von Verallgemeinerungen wie „immer“ oder „nie“)
- Arbeitsmenge -> „Nein sagen“ erlernen (sich von anderen abgrenzen)

### **Ansatz 2: Immer schön positiv bleiben!**

Wie schätzen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen im Umgang mit einer stressigen Situation ein? Wie können Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen positiver bewerten?

- Z.B. mit gezielten Umbewertungen („Ich weiß, ich kann das!“, „Das habe ich früher schon geschafft!“)
- mit Selbstinstruktionen („Erst muss ich X machen, um dann Y machen zu können“, „Eins nach dem anderen, ganz ruhig“)
- mit Selbstermunterungen („Keine Panik. Du bist gut vorbereitet.“)

### **Ansatz 3: Urlaub – und zwar auch mal zwischendurch!**

Was machen Sie in einer akuten stressigen Situation? Wie erholen Sie sich von einem anstrengenden Tag? Was tun Sie, um sich selbst Ruhe und Erholung zu gönnen? Wie wäre es mit ...

- Regelmäßigen Pausen und Arbeitsunterbrechungen (z.B. an etwas Schönes denken, was man am Abend oder Wochenende machen möchte)?
- Abschalt ritualen, um Arbeit und Privates gut voneinander zu trennen (z.B. Spaziergang vor dem Rückweg, „Feierabend-Song“)?
- dem Erlernen und regelmäßigen Anwenden von Entspannungsverfahren?
- erholsamen Aktivitäten, die anders sind als das, was Sie am (Arbeits-)Tag bereits getan haben (z.B.: Ein Postbote hat wahrscheinlich weniger Freude an einem ausgedehnten Spaziergang nach der Arbeit als ein Informatiker)?