

# Wie Sie Stressoren erkennen und vermeiden

Fast alle Menschen kennen Situationen, in denen sie sich gestresst fühlen, in denen sie überlastet, hektisch, gereizt oder nervös sind. Ebenso wie jeder Mensch auf Stress unterschiedlich reagiert, hat auch jeder Mensch seine eigenen, typischen Stresssituationen. Dabei wird Stress häufig als ein „äußeres Übel“ empfunden, das einem widerfährt und dem man wenig entgegensetzen hat.

## Was ist Stress?

Stress ist nicht nur etwas, das einem von außen zustößt. Stress beinhaltet verschiedene, zum Teil auch in der eigenen Person liegende Bereiche. An jedem dieser Bereiche kann man ansetzen, wenn man Stress abbauen und diesen besser bewältigen möchte. Denn grundsätzlich gilt: Je größer der empfundene Stress und die Bemühungen zu seiner Bewältigung sind, umso stärker wird die körperliche Gesundheit angegriffen und umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, an psychischen Symptomen zu erkranken. Hingegen ist die körperliche und psychische Gesundheit umso stabiler, je größer das Gefühl ist, mit Stresssituationen umgehen zu können. (L.A. Pervin, 1993) Es gibt drei Stress-Bereiche, auf die im Folgenden genauer eingegangen wird.

### 1. Stressoren

*(„Ich gerate in Stress, wenn ich ...“)*

Als Stressoren werden die äußeren Ursachen von Stress bezeichnet; also alle Anforderungen, Aufgaben und Belastungen unserer Umwelt, die uns beanspruchen können. Stressoren können dabei unterschiedlicher Art sein, wie z. B. zu viel Arbeit, zu hohe Leistungsanforderungen und Zeitdruck, aber auch zwischenmenschliche Konflikte, Trennungen etc..

Man kann folgende Stressoren unterscheiden: **Herausforderungen, Gefahren, Schäden und Verluste.**

Die Reaktionen darauf können sein: positive Emotionen oder negative Emotionen mit starken bis übermäßigen Bewältigungsanstrengungen, sowie negative Emotionen und Verzicht auf einen Bewältigungsversuch, wenn die Frustration zu stark ist.

Dabei ist die Wahrnehmung von belastenden Situationen individuell. Jeder Mensch kann ein Ereignis in den o.g. Formen wahrnehmen und darauf reagieren. So kann beispielsweise ein positiver Anreiz zugleich eine Gefahr bedeuten, z.B. wenn das Tennisspiel am Abend zunächst unter dem Gesichtspunkt des Gewinnenwollens, später des Gewinnenmüssens (Gefahr) oder des Verlierens (Schaden, Verlust) betrachtet wird. Es entsteht eine **chronische Überforderungssituation** und es entwickelt sich das Muster des „immer-gewinnen-müssens“. Auf diese Weise kann eine Herausforderung langsam zu einer Störung führen.

Die Stressdosis wird jedoch nicht nur durch die individuelle Bewertung bestimmt, sondern auch durch die Häufigkeit, Vielfalt, die Dauer und Intensität mit der ein Stressor auf einen Organismus einwirkt.

Stress ist per se nicht „schlecht“; er fördert unsere Weiterentwicklung und spornt uns zu Leistungen an, die wir ohne eine Stressreaktion nicht erreichen würden. Jede körperliche oder geistige Anstrengung, jede Problemlösung benötigt ein gewisses Maß an Erregung.

**Menschen sind am leistungsfähigsten bei einem mittlerem Stress-/Erregungsniveau.** Nimmt die Belastung jedoch zu, folgen Leistungseinbrüche, bis hin zur Handlungsunfähigkeit. Gleiches gilt für zu wenig Stress/ Erregung.

Wie so oft im Leben ist es also die "goldene Mitte", die für uns am besten funktioniert.

### 2. Stressverstärkende Gedanken

*(„Ich setze mich selbst unter Stress, indem ich ...“)*

Hierzu gehören die inneren Motive und Einstellungen eines Menschen, die Auskunft darüber geben, wie er belastende Situationen angeht. Diese oft auch unbewussten Einstellungen entscheiden mit darüber ob, und wie stark in einer bestimmten Situation Stress empfunden wird. Sie werden deshalb auch als Stressverstärker bezeichnet. Jemand, der sich selbst wenig

zutraut (Einstellung: „Ich kann das eh nicht!“) empfindet eine neue Aufgabe wahrscheinlich als stressiger als jemand der neue Anforderungen als Chance und Herausforderung bewertet (Einstellung: „Das habe ich zwar noch nie gemacht, aber es ist interessant. Irgendwie werde ich das hinbekommen!“). Natürlich gibt es Ereignisse, die von fast jedem Menschen als stressreich erlebt werden, etwa eine Trennung oder der Verlust des Arbeitsplatzes.

Bei vielen anderen Ereignissen jedoch bestimmt nicht das Ereignis selbst, ob man gestresst ist oder nicht, sondern die eigene Bewertung dieses Ereignisses. So kann eine Person einen neuen Aufgabenbereich als stressig und unangenehm empfinden, eine andere Person, auf fachlich gleichem Niveau, diese Veränderung hingegen als Chance bewertet etwas Neues zu lernen und ihre Fähigkeiten auszubauen. Verschiedene Menschen können somit auf dieselbe Situation (z. B. einen unauffindbaren Schlüssel oder einen Streit mit der Nachbarin) in sehr unterschiedlicher Weise reagieren. Ob eine Situation als Stressor bewertet wird, hängt somit auch von den eigenen Einstellungen ab.

Typische stressverstärkende Einstellungen sind z. B. Perfektionismus, Ungeduld, der Wunsch alles zu kontrollieren, Einzelkämpfertum und die Unfähigkeit, eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren.

### 3. Stressreaktionen

*(„Wenn ich im Stress bin, dann ...“)*

Jeder Mensch reagiert in der aktuellen Stresssituation zunächst mit einer biologischen Antwort nach dem Grundmuster „Raufen oder Laufen“. Automatisch verändert sich der Gesamtzustand des Organismus, denn **der Mensch reagiert als ganzheitliches System**. Dazu gehört, dass sich auch unsere Wahrnehmung verändert. Reize, die den Stress auslösen werden vorrangig wahrgenommen. Man spricht dabei von einer Wahrnehmungseingengung, also einer Art „Tunnelblick“. Es folgen Konzentrationsschwierigkeiten. Außerdem fühlen wir uns angespannt, unruhig, ängstlich, sind panisch und spüren eine **Fülle an Emotionen**. Das Resultat daraus ist entweder Flucht oder Angriff.

Des Weiteren finden in unserem Körper vegetativ-hormonelle Ausschüttungen von Adrenalin und Cortisol statt. Dadurch erhöhen sich die Atemfrequenz und Blutdruck, Zucker- und Fettvorräte werden gelöst, Verbrennungsvorgänge beschleunigt und Schweißreaktionen treten auf. Durch das Hormon Hydrocortison sinkt außerdem unsere Immunabwehr- wir sind. Der Blutgerinnungsfaktor erhöht sich, Magen und Darm reduzieren ihre Aktivität und die Sexualfunktion wird vorübergehend eingeschränkt. Es kann auch zu Durchfall-, Übelkeiterscheinungen und Erbrechen kommen. Die gesamte Skelettmuskulatur ist gespannt, und wird vermehrt durchblutet- sie ist sozusagen „sprungbereit“.

Stressreaktionen sind die körperlichen und seelischen Antworten auf Belastungen und Anforderungen. Sie zeigen sich auf drei verschiedenen Ebenen: **körperliche Ebene, Verhaltensebene, Bewertungsebene**.

Der Stress wird als negativ empfunden, wenn er dauerhaft und häufig auftritt und weder körperlich noch psychisch kompensiert werden kann. In diesem Fall fühlt sich der Stress unangenehm und bedrohlich an. Man ist überfordert. Daher ist es wichtig den richtigen Umgang mit Stress zu lernen. Achten Sie auf die Warnsignale, die Ihnen ihr Körper sendet. Ihr Körper kommuniziert mit Ihnen. Für Ihre Gesundheit ist es wichtig, dass Sie auf ihn hören.

### Auswirkungen bei länger andauernden Stress



Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Umwelteinflüsse. Es wichtig, dass Sie erkennen welche dieser äußeren Faktoren Ihre Stressfaktoren sind. Denn nur so können sie gezielt lernen, wie man richtig mit Ihnen umgeht. Sie sollten lernen sich bewusst zu entspannen. Empfehlenswert sind Übungen, die sich leicht in Ihren Alltag einbauen lassen und/oder in akuten Situationen helfen.

In **Lernmappe "Grundlagen Stressbewältigung"** werden Sie lernen, was Stress ist und welche Stressmechanismen es gibt. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie sie im Alltag mit Stresssituationen umgehen können und helfen Ihnen, diese zu vermeiden. Sie erhalten ausführliche Informationen, Übungen und Videos zum Thema „Stressbewältigung“.

