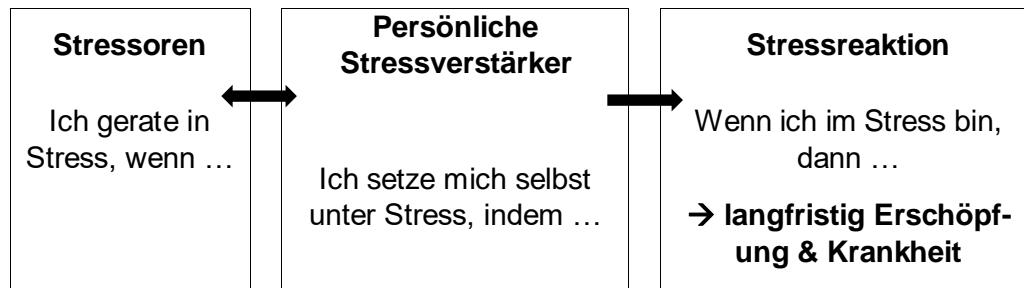


Was ist Stress?



Was passiert bei Stress in unserem Körper?

- Stress setzt **Energie** frei (evolutionär eine Reaktion auf akute Gefahren)
 - Das **vegetative Nervensystem**:
 - **Sympathikus** ist in Stresssituationen aktiv und fungiert wie ein „Gaspedal“, kurbelt bestimmte Körperfunktionen an (Herzschlag, Atmung schneller, Muskelspannung etc.), während Verdauung vernachlässigt wird, um Energie dort zu sparen → „Fight & Flight“
 - **Parasympathikus** wird bei Entspannung aktiv („Bremse“) und bringt Körperfunktionen wieder runter → „Rest & Digest“
 - Im **Gehirn**:
 - **Limbisches System** („Gefühlshirn“): Hier kommen Sinneseindrücke aus der Außenwelt an und es werden **automatisch** entsprechende Körperreaktionen in Gang gesetzt
 - **Großhirnrinde**: **bewusste Wahrnehmung** aller Informationen aus dem Körper & den Sinnen („Denkhirn“), **Bewertung** der aktuellen Lage
- Problem: Dauert etwas länger als die automatische Reaktion, daher gibt es manchmal „Kurzschlussreaktionen“
- Bewertung der Großhirnrinde erklärt, warum manche Menschen mehr gestresst sind als andere: Gedanken haben großen Einfluss auf die körperliche Stressreaktion → gibt uns eine **Handlungsmöglichkeit!**



Wann wird Stress zum Problem?

- Kurzzeitiger, kontrollierter Stress kann sogar förderlich sein
- **Wiederkehrender (chronischer) Stress** ist aber ein Problem
- **Einflussfaktoren**: Anzahl, Dauer, Intensität der Stressoren





Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell



Grafik von hellobetter.de

→ Individuelle Unterschiede im Stresserleben

Folgen von chronischem Stress

- **Gehirn:** Verschaltungen werden aufgelöst, Entwicklung neuer Synapsen wird gehemmt, Nervenzellen im Hippocampus sterben → Konzentration & Gedächtnis beeinträchtigt
- **Körper:** Herz-Kreislauf-System (u.a. erhöhter Blutdruck), Verspannungen, Verdauungsprobleme, Stoffwechselstörungen, geschwächtes Immunsystem
- **Psyche:** Depression, Burn-Out, Schlafstörungen

Stressbewältigung

- **Alltag stressfreier gestalten:** Zeitmanagement, Passung von Arbeitsstelle und Kompetenzen, Arbeitszeit reduzieren, Aufgaben delegieren, Hilfe annehmen, Nein sagen
- **Förderliche Einstellungen entwickeln:** Leistungsansprüche überdenken, Bewertung der Stressoren, nicht an Misserfolgen festhalten, sondern auf eigene Erfolge konzentrieren, „Stresskillergedanken“ produzieren
- **Ressourcen & Erholung:** Entspannungsverfahren, regelmäßige Bewegung, Pflege sozialer Kontakte, Ausgleich durch Hobbys, Erholung & Genuss, ausreichend Schlaf & gesunde Ernährung, Glückstraining, Lachen!



Das Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr:

„Gott, gib mir die **Gelassenheit**, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den **Mut**, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die **Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

→ Nicht jeder Stressor muss beseitigt werden, manches können wir auch **akzeptieren** lernen!

