

STRESS

VERSTEHEN

ERKENNEN

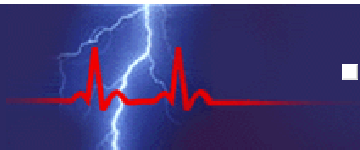
BEWÄLTIGEN

Prof. Dr. med. habil. Dipl.-Psych. Dieter Seefeldt

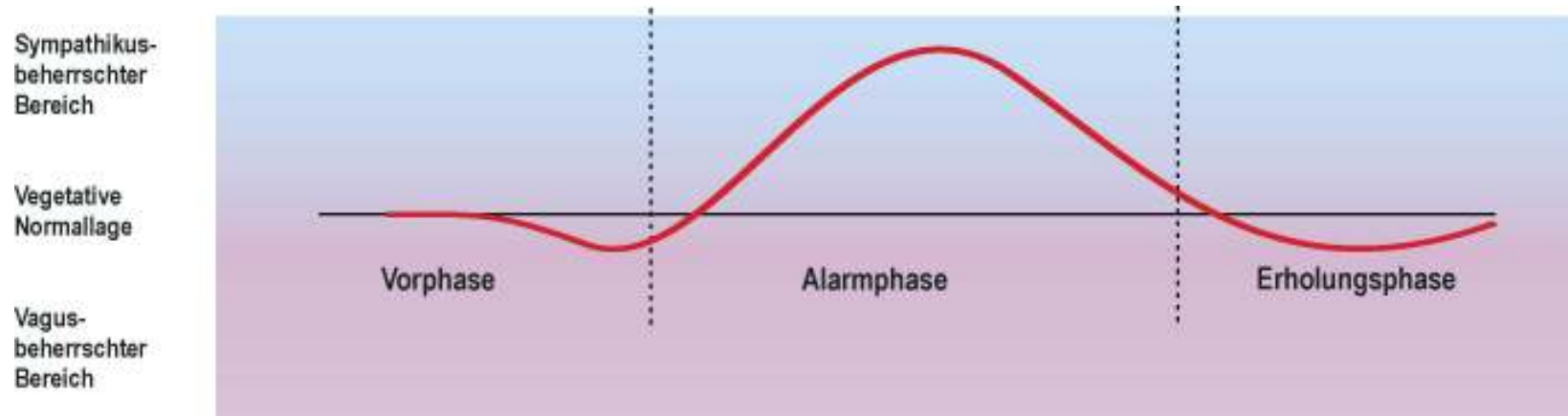


STRESS

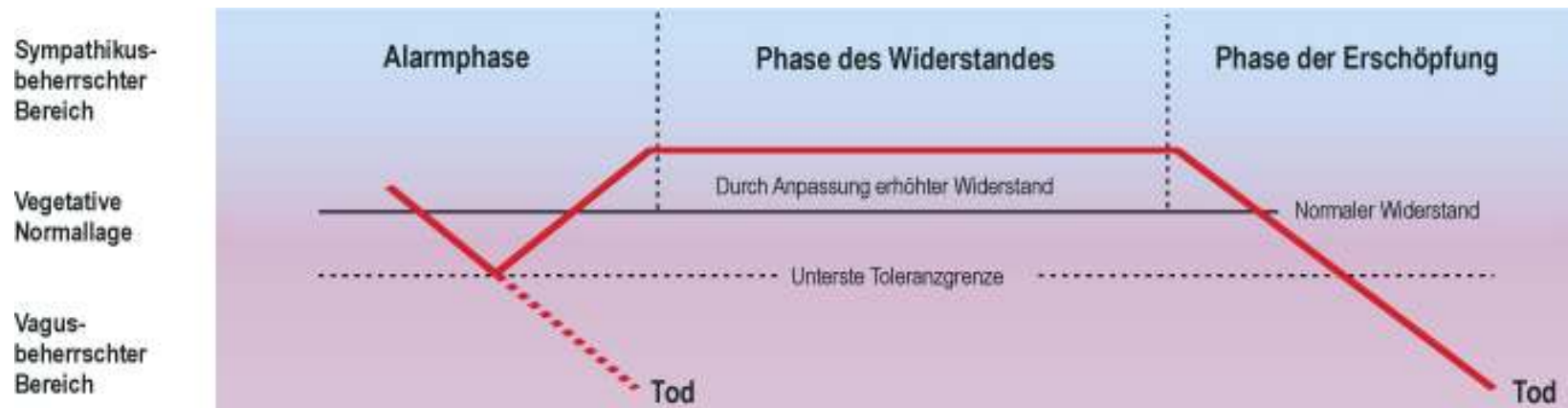
- VERSTEHEN



STRESSMECHANISMUS

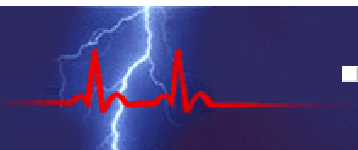


Akute Stressreaktion = Eustress



Chronische Stressreaktion = Distress

ALLGEMEINES ADAPTATIONSSYNDROM (AAS)



STRESS I

- aus dem Englischen:

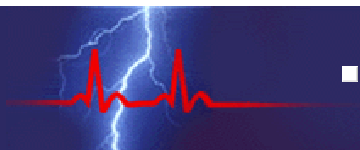
Belastung, Druck, Anspannung, Überforderung
Industrie → Biologie & Medizin

- in der Übertragung:

alle Bedrohungen und Belastungen aus dem inneren oder
äußeren Milieu, die das Gleichgewicht des Organismus zur
Umwelt beeinflussen

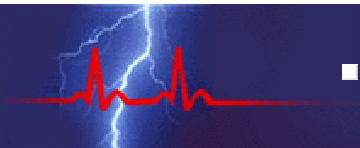


Organismus: Spannungszustand
(akut / chronisch)



STRESS II

- Überforderung oder Unterforderung mobilisieren die körpereigene Abwehr
- Reize unterschiedlichster Art können bei kurzer intensiver oder langandauernder Wirkung das nervöse oder humorale Gleichgewicht des Organismus beeinträchtigen
- Reaktion des Organismus: Adaptationssyndrom
 - Alarm
 - Anpassung
 - Erschöpfung



STRESS III

Wichtige Begriffe:

Stressor

Stressmechanismus

Ebenen

- Wahrnehmungs- und Erkennungsbereich
- emotional – affektiver Bereich
- psychophysiologisch – vegetativer Bereich
- motorisches Verhalten
- immunologischer Bereich

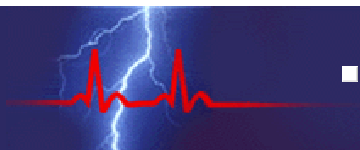
entwicklungsgeschichtlich altes Anpassungsmuster

Selektionswert

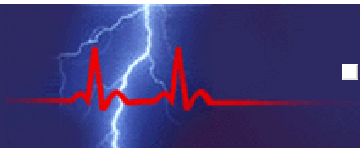
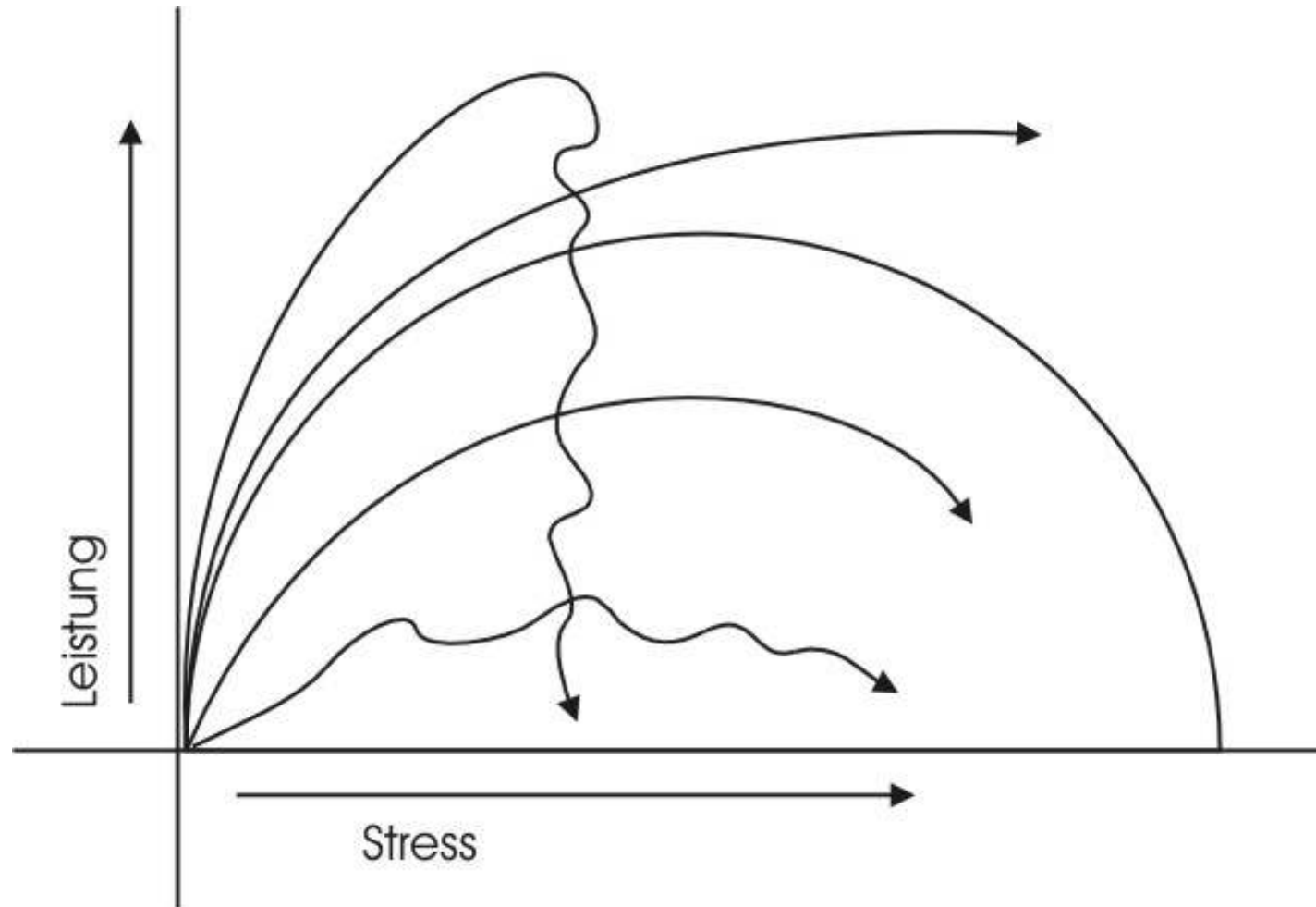
allgemeines Adaptationssyndrom

Eustress und Distress

stressbedingte Krankheit



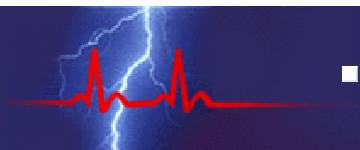
ZUSAMMENHANG ZWISCHEN STRESS UND LEISTUNG



THEORIEN

- verwirrende Vielfalt
- wesentliche Aspekte der Forscher
- die gegenwärtige Sicht

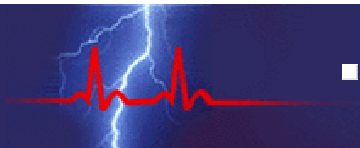
Bedeutungswandel des Stressbegriffes



STRESSMECHANISMUS



- Freisetzung von Hormonen (z.B. Adrenalin)
- Beschleunigung des Herzschlags
- Kontraktion der Blutgefäße in Haut, Skelettmuskulatur, Gehirn und Verdauungsorganen, Erhöhung des Blutdrucks
- Erweiterung der Bronchien
- Erhöhung der Zahl der roten Blutzellen in den Arterien
- Ausschüttung von Zucker und Fetten in den Blutkreislauf
- Erleichterung der Blutgerinnung
- Verbesserung der Muskeldurchblutung
- Verlangsamung der Peristaltik der Verdauungsorgane, Verringerung der Ausschüttung von Verdauungsflüssigkeiten



HIRNSCHEMA

Limbisches System

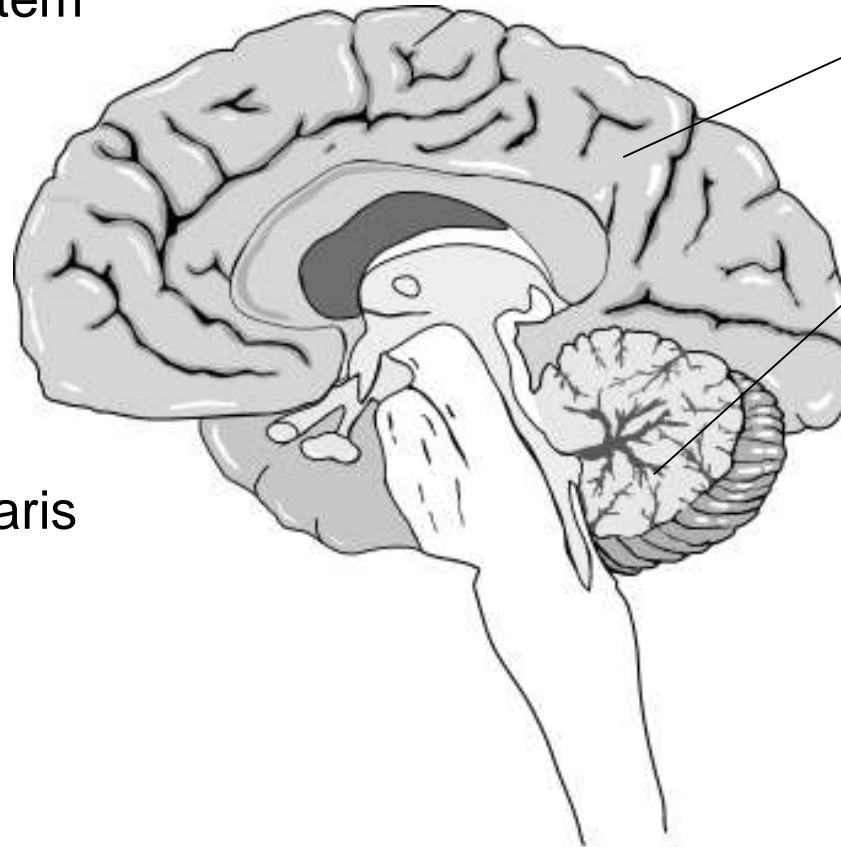
Thalamus

Hypothalamus

Hypophyse

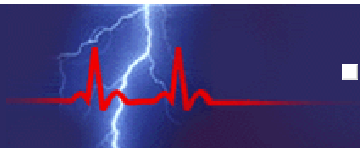
Formatio reticularis

Hirnstamm

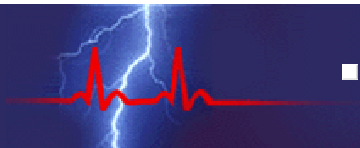
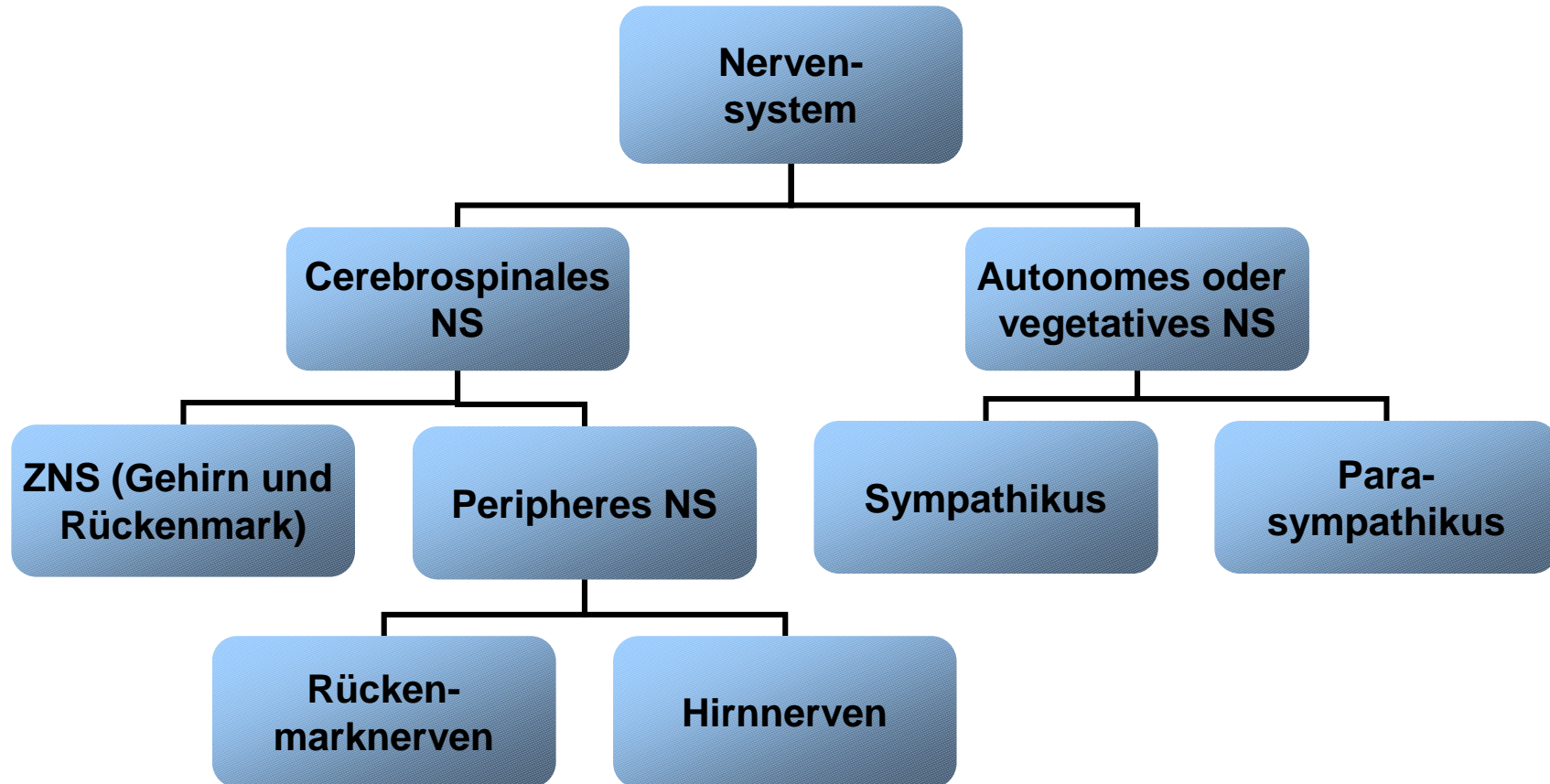


Großhirn

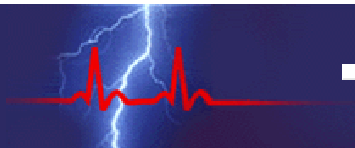
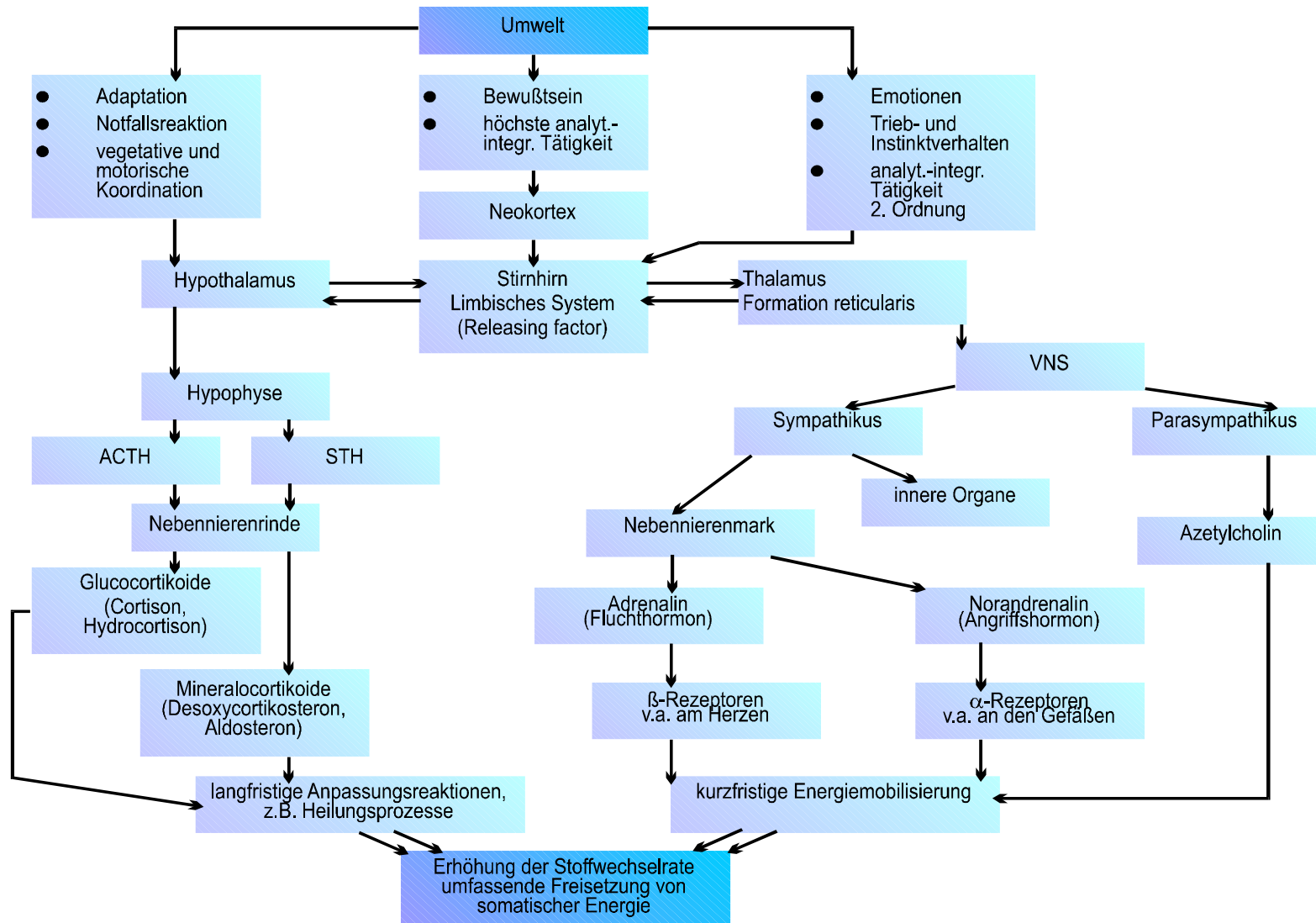
Kleinhirn



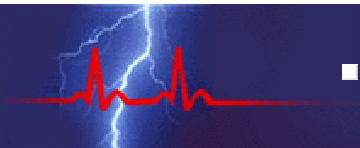
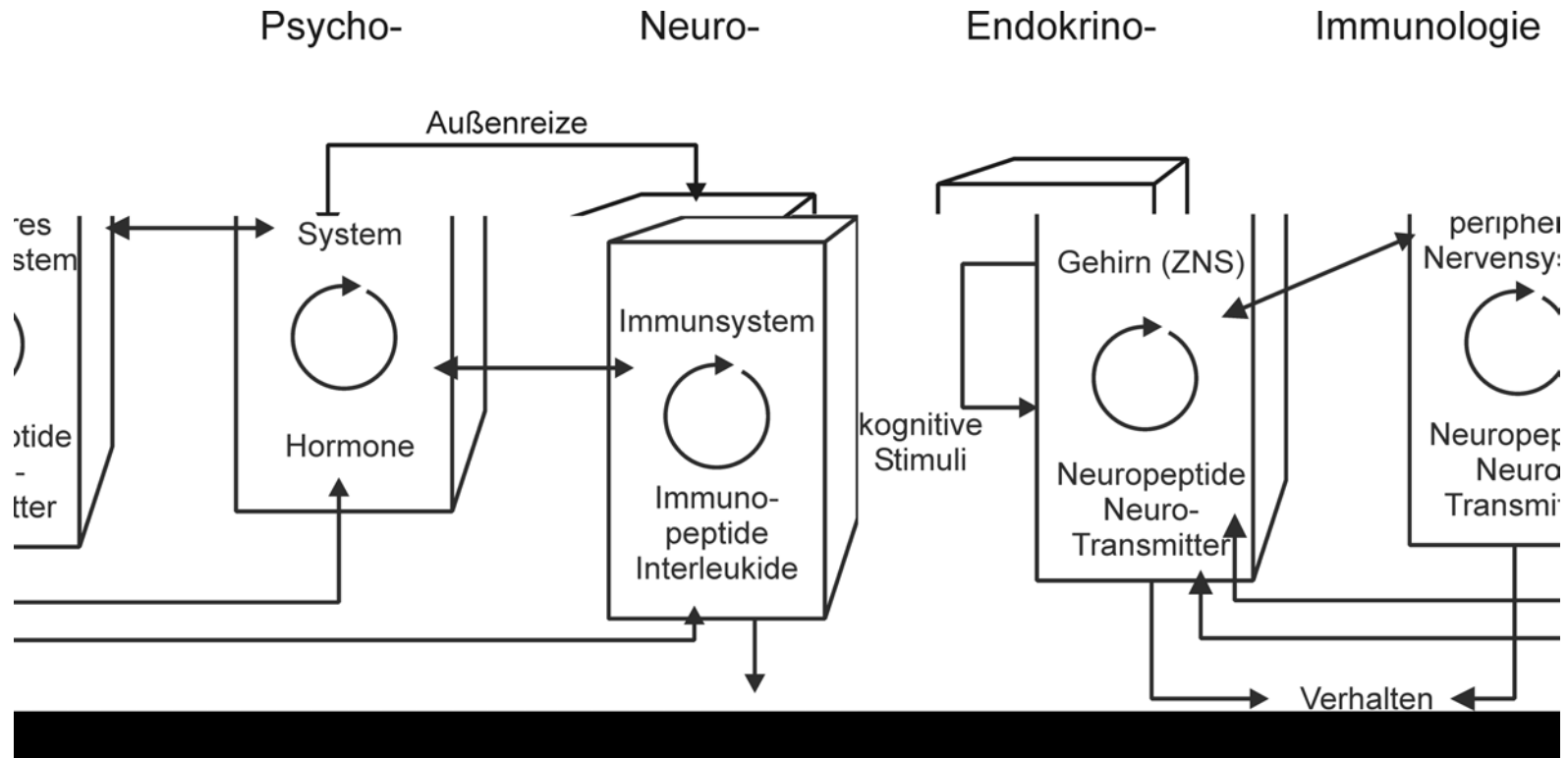
NERVENSYSTEM



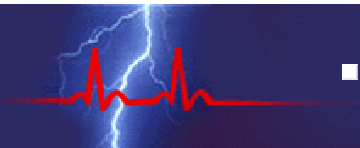
KOMPLEXE STRESSREAKTION



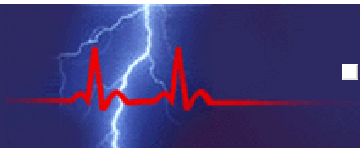
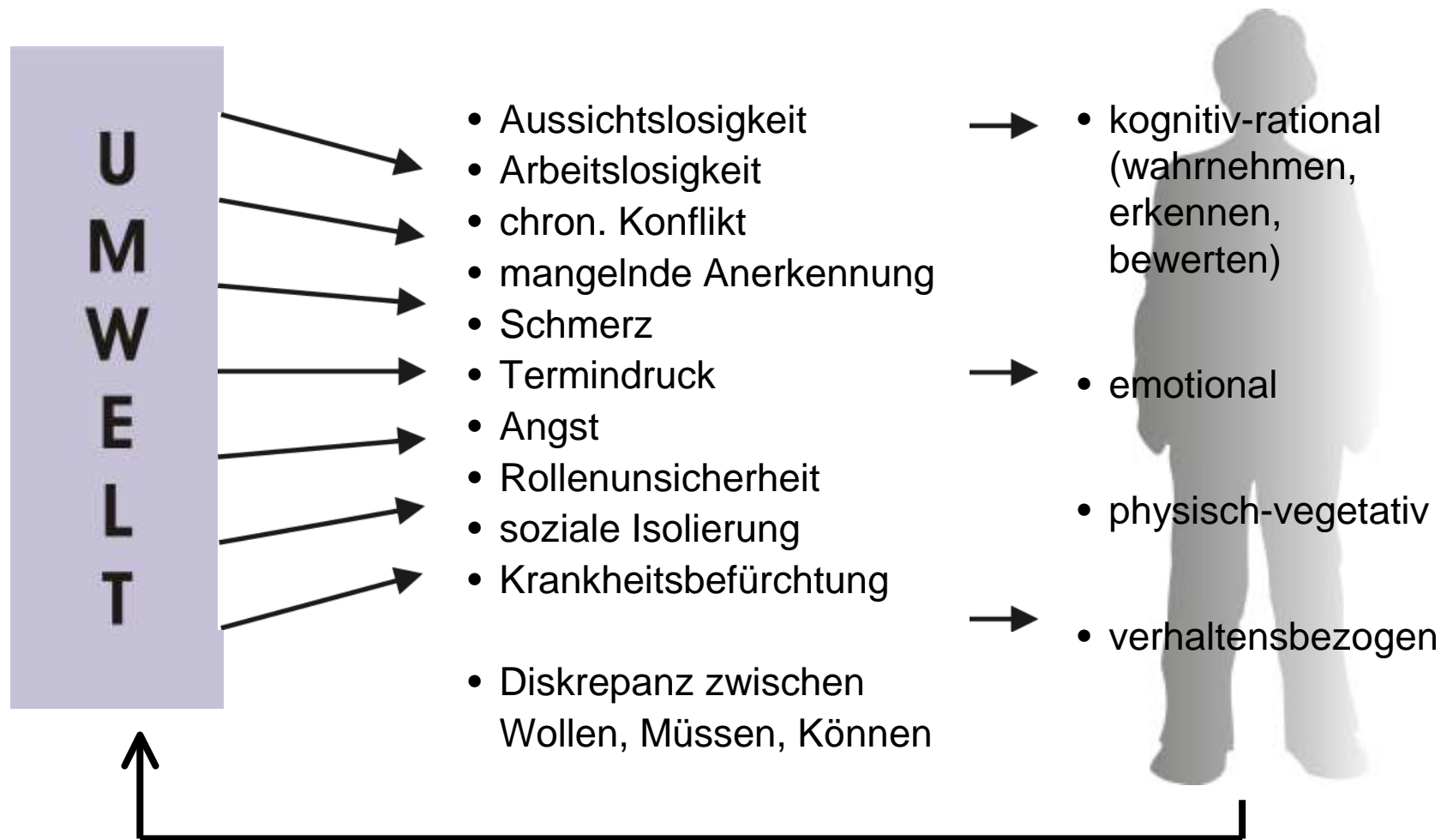
DIE VERNETZUNG VON IMMUNSYSTEM, HORMONSYSTEM, NERVENSYSTEM UND PSYCHE (nach Zänker)



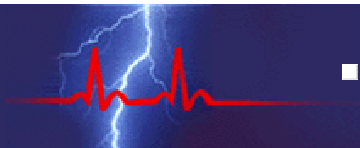
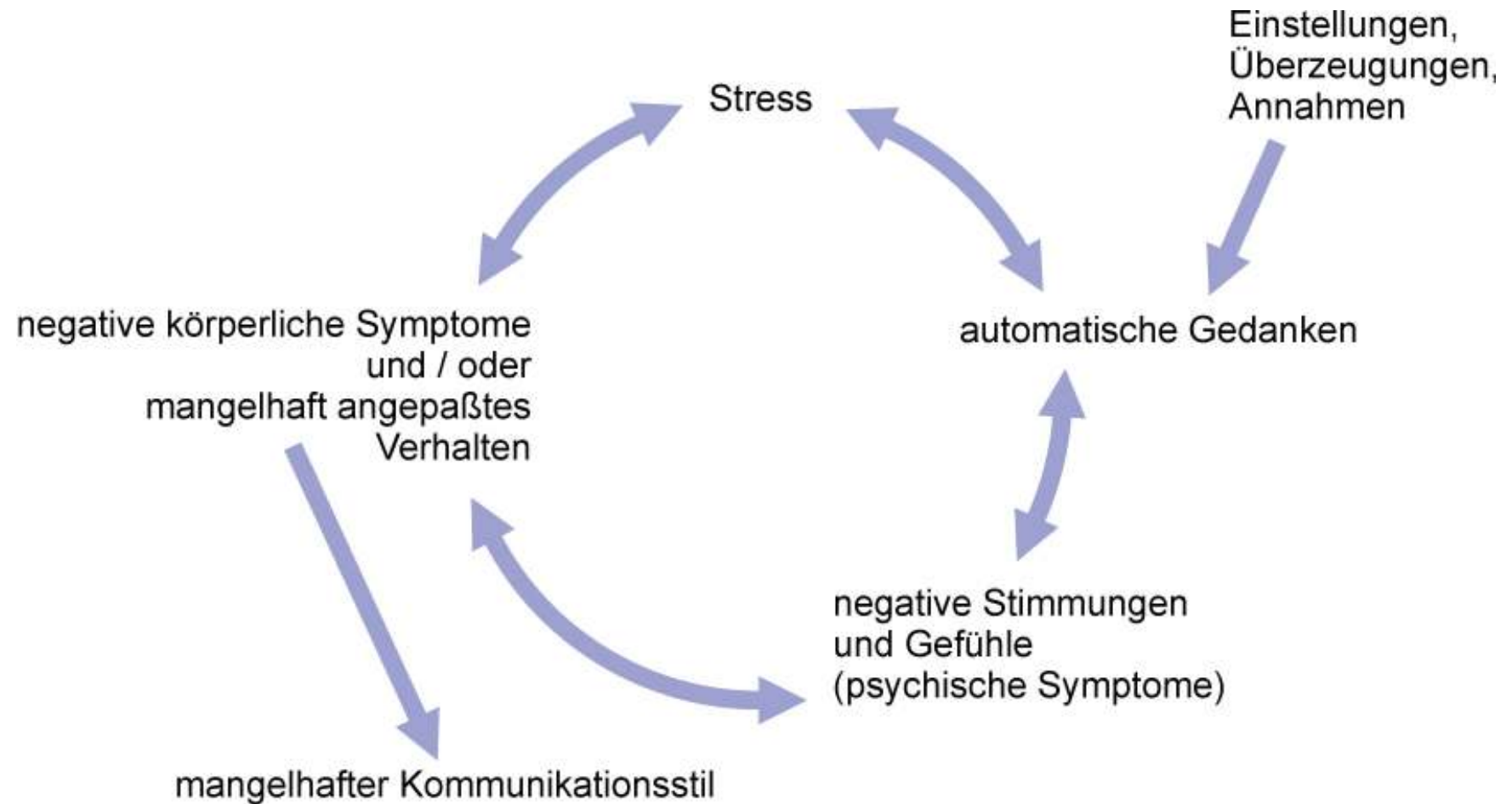
STRESSAUSLÖSENDE FAKTOREN (STRESSOREN)



STRESSOREN INTERAKTION STRESS



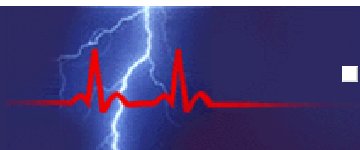
DER NEGATIVE STRESSZYKLUS



STRESSOREN RUND UM DIE PROBLEMATIK ARBEIT

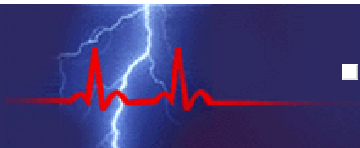
- die überfordernde Arbeit:
 - quantitative Überforderung
 - qualitative Überforderung
- die Arbeit mit fehlerhafter Einstellung und Haltung:
 - Workaholic, Ausbrennen
- die intrigenverseuchte Arbeit:
 - Mobbing

- die mit zu geringer Anerkennung verbundene Arbeit:
 - Hausfrau u.a.
- die fehlende Arbeit:
 - Arbeitslosigkeit
- die nicht losgelassene Arbeit:
 - unangemessenes Freizeitverhalten

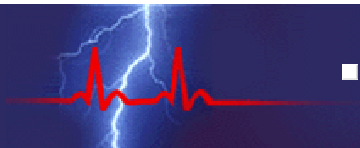
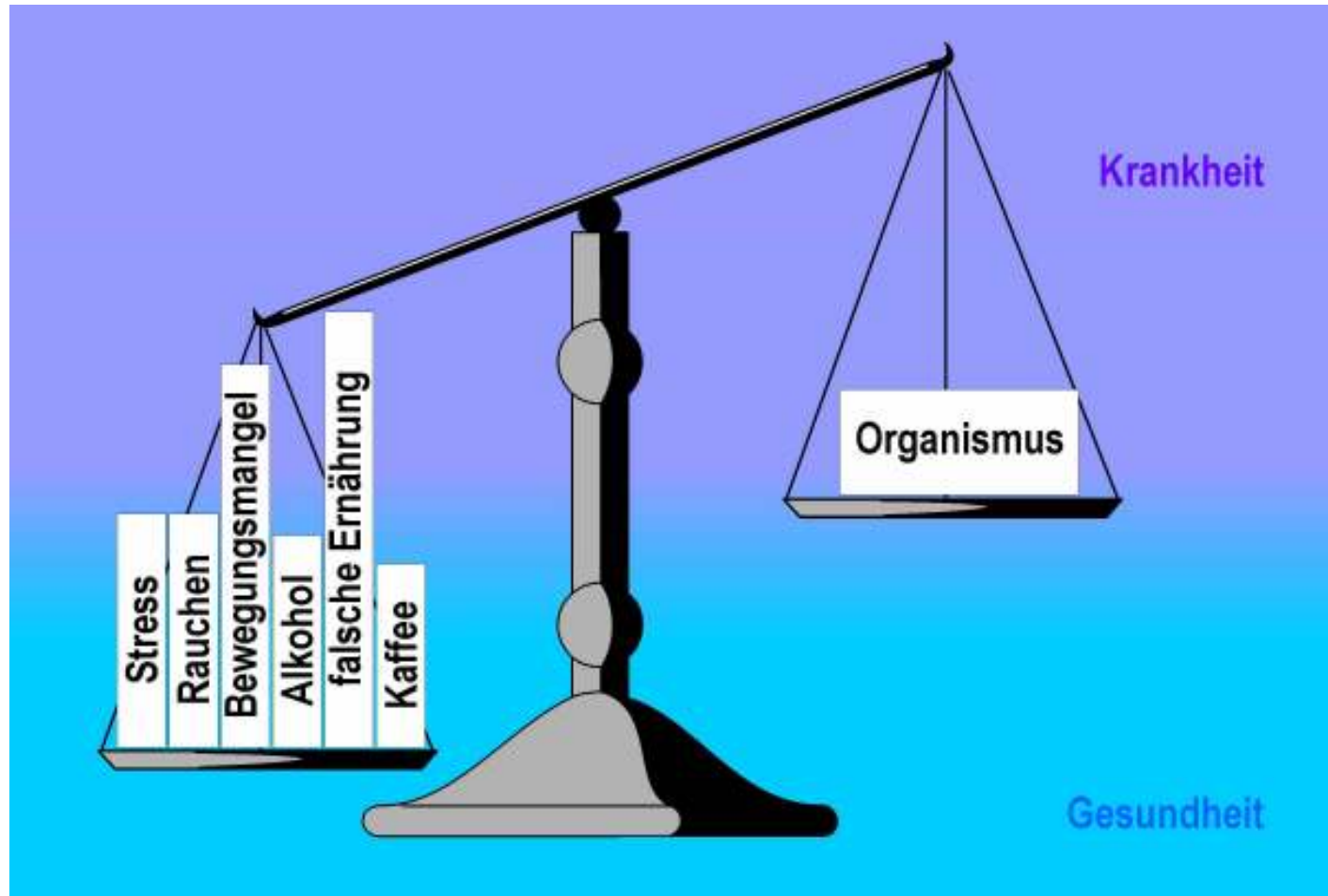


STRESS

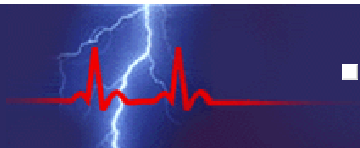
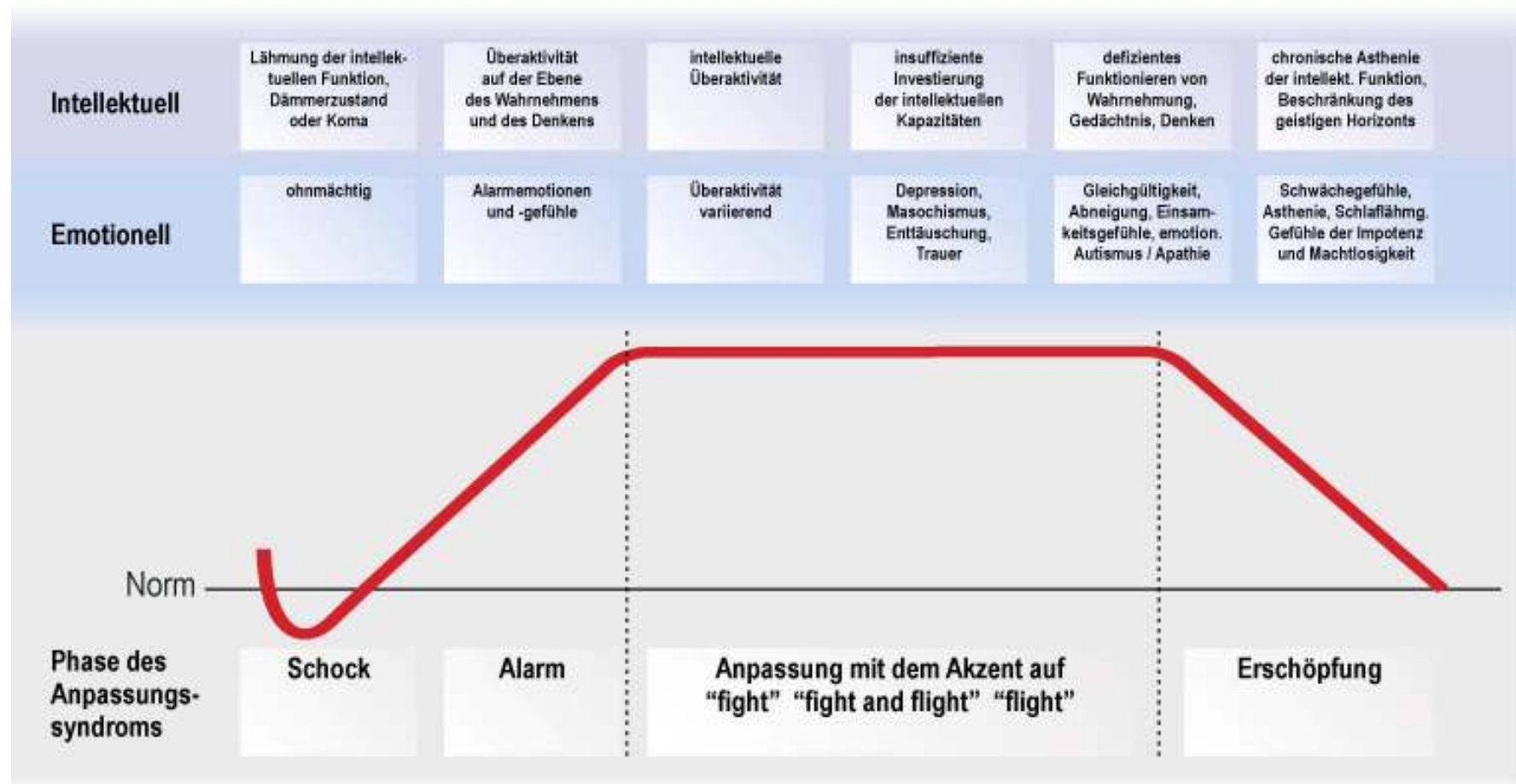
- STÖRUNGEN /
KRANKHEITEN



WAAGEMODELL: BELASTUNG / BELASTBARKEIT



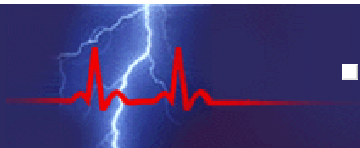
DAS ALLGEMEINE ADAPTATIONSSYNDROM UNTER EINBEZIEHUNG DER EMOTIONELLEN UND INTELLEKTUELLEN EBENEN (nach Bastiaans)



GESUNDHEITSRISIKEN BEI DAUERSTRESS

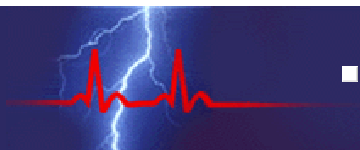
Halten stressauslösende Bedingungen über einen längeren Zeitraum an, können sich aus den anfänglichen temporären Symptomen funktionelle Störungen und Überforderungsreaktionen entwickeln:

1. Kognitive Überforderungsreaktion
2. Emotionale Überforderungsreaktion
3. Vegetative Überforderungsreaktion
4. Muskuläre Überforderungsreaktion



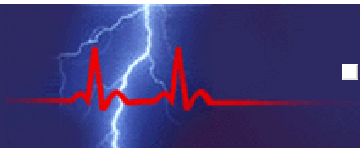
KOGNITIVE ÜBERFORDERUNGSREAKTION

- Einengung von Wahrnehmung und Informationsaufnahme, Leere im Kopf (blackout)
- Konzentrationsstörungen, Abnahme von Lern- und Gedächtnisleistungen
- Realitätsflucht, Tagträume
- Leistungsverlust: Fehlerhäufung, Unfallgefährdung, Risikoverhalten



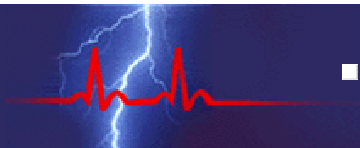
EMOTIONALE ÜBERFORDERUNGSREAKTION

- Wut, Ärger, Aggression
- Verunsicherung, Hilflosigkeit, Angst, Panik
- Unausgeglichenheit, Nervosität, Gereiztheit
- Versagensgefühl, Depressionen, Apathie, Lustlosigkeit
- Gefühl des Ausgebranntseins
- Unzufriedenheit



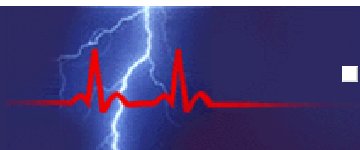
VEGETATIVE ÜBERFORDERUNGSREAKTION

- Herz- Kreislauf-Beschwerden, labiler Blutdruck, Darm- und Magengeschwüre, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Migräne
...
- Herz-Kreislauf-Schäden: Bluthochdruck, Herzinfarktrisiko, Arteriosklerose
- Durch verminderte Immunaktivität begünstigte Krankheiten: Infektionskrankheiten, Tuberkulose, Krebs
- Symptome verminderter Verdauungsaktivität und des verminderten Aufbaus von Körpersubstanz: Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust

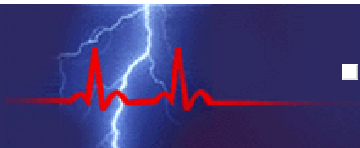
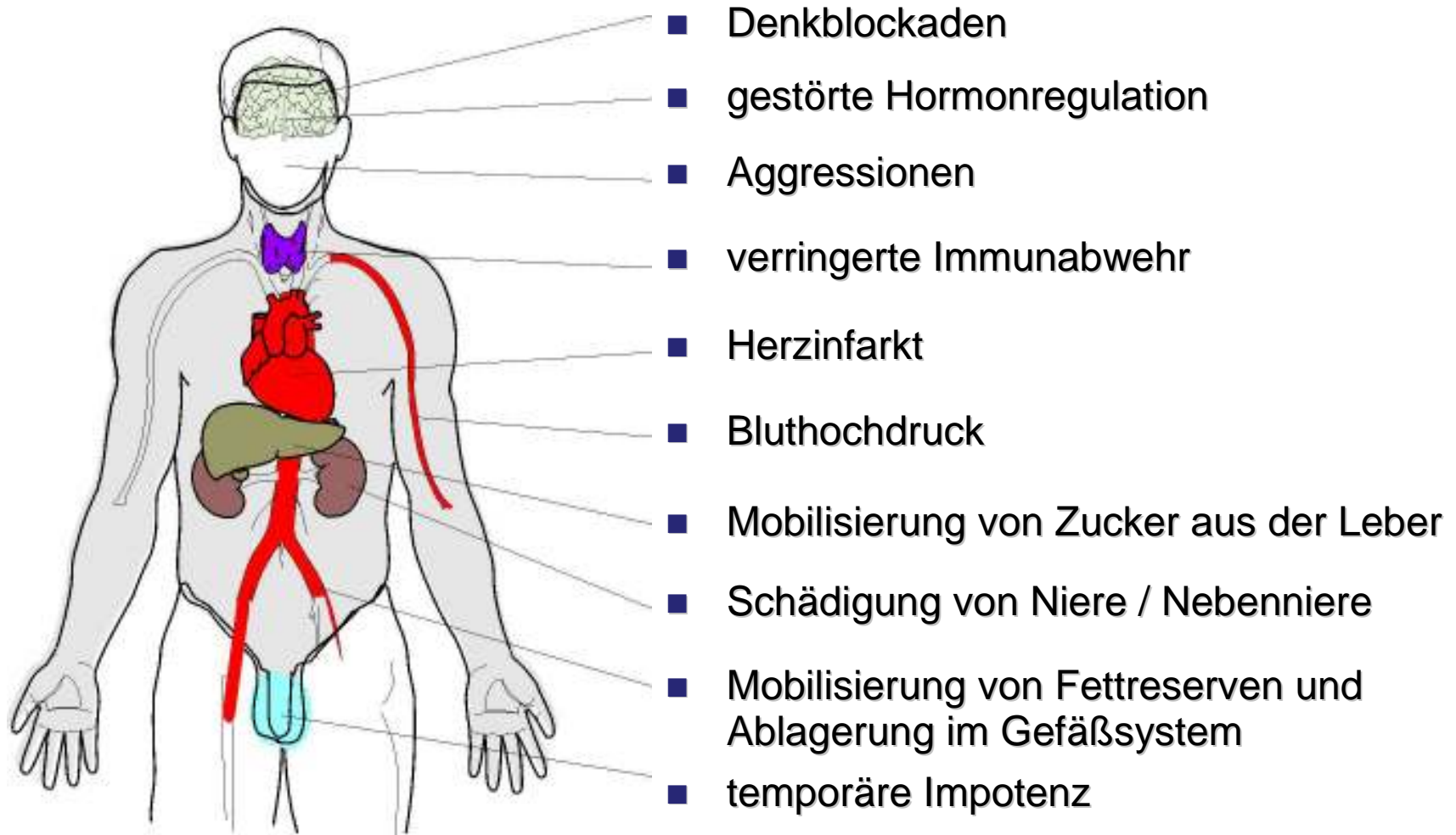


MUSKULÄRE ÜBERFORDERUNGSREAKTION

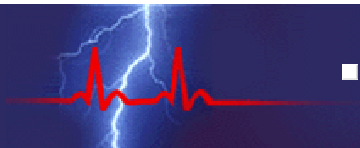
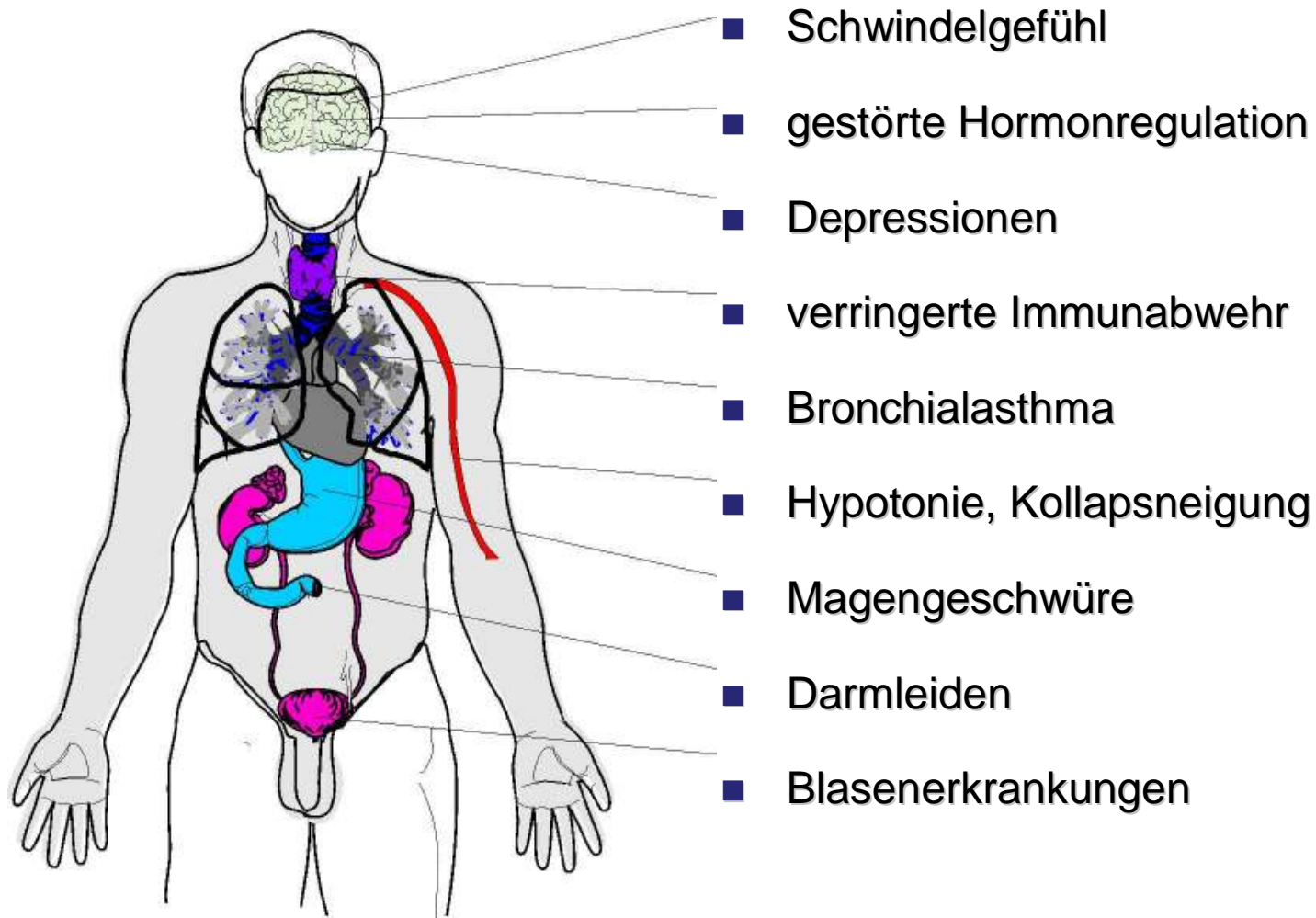
- vorzeitige Ermüdung durch ständige Anspannung
- Verspannung ganzer Körperpartien
- Krampfneigung, Muskelzittern, Ticks
- Rückenschmerzen, Kopfschmerzen



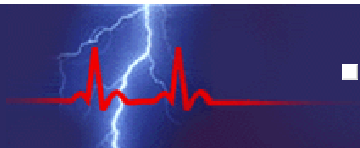
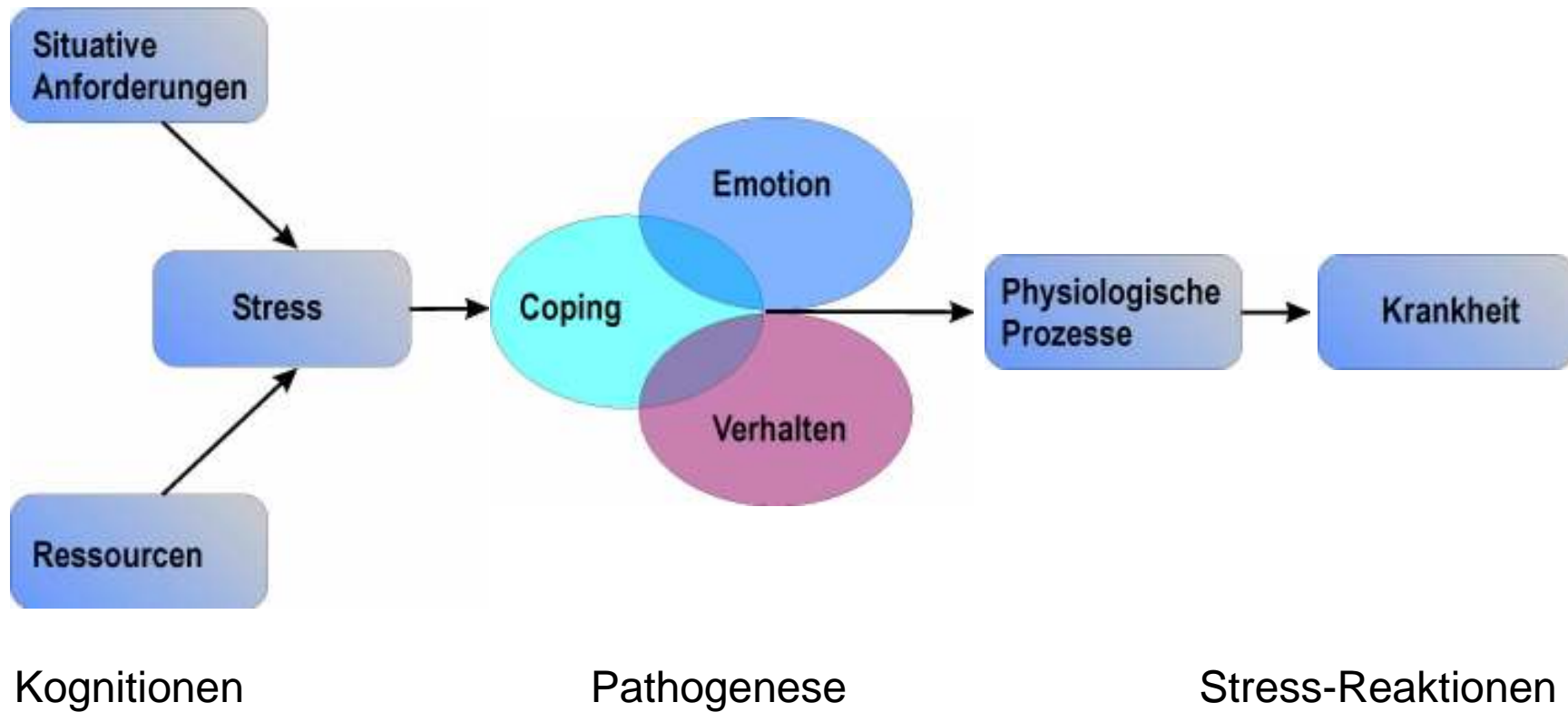
SYMPATHIKOTONIKER: REAKTIONEN UND STRESSKRANKHEITEN



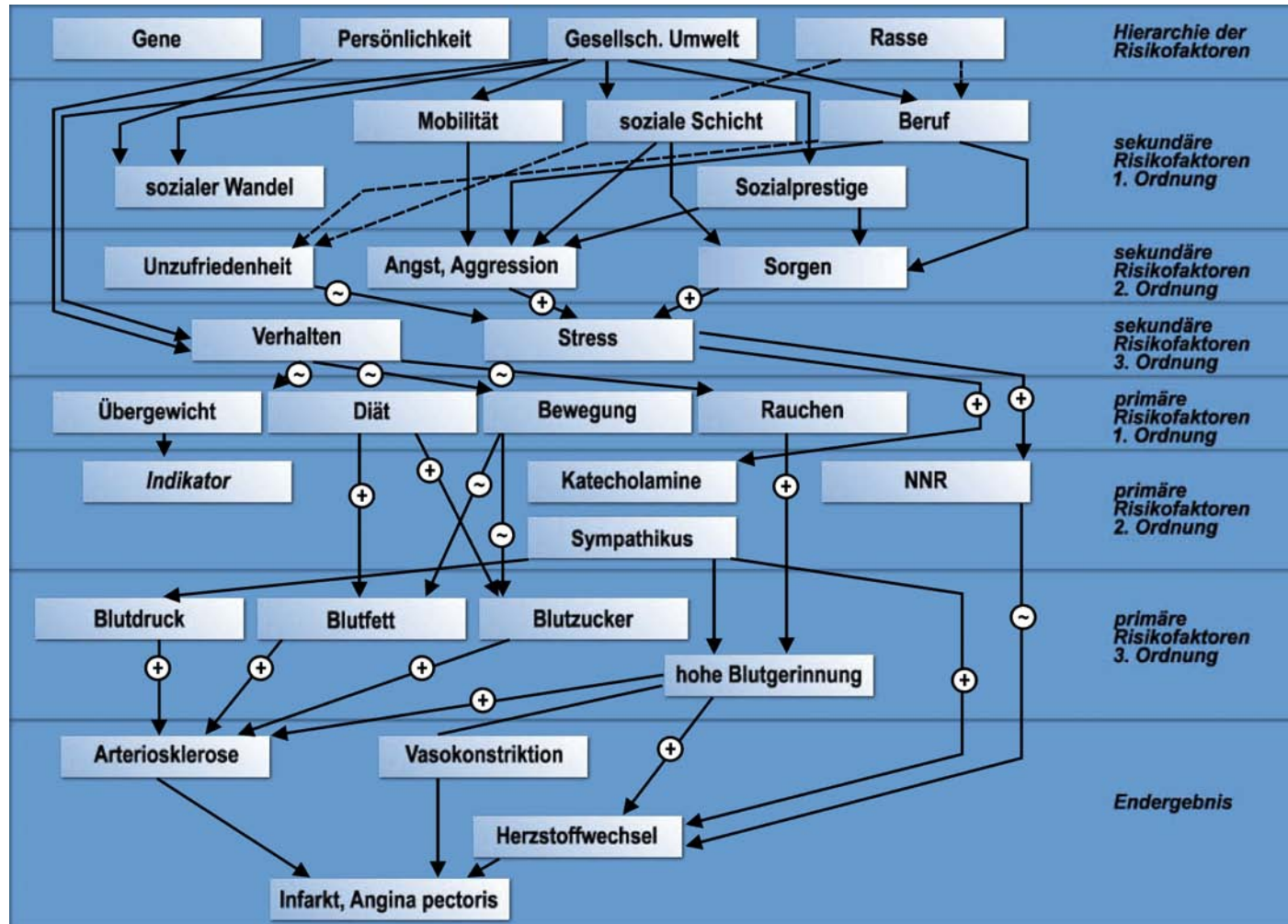
VAGOTONIKER: REAKTIONEN UND STRESSKRANKHEITEN



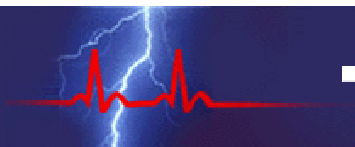
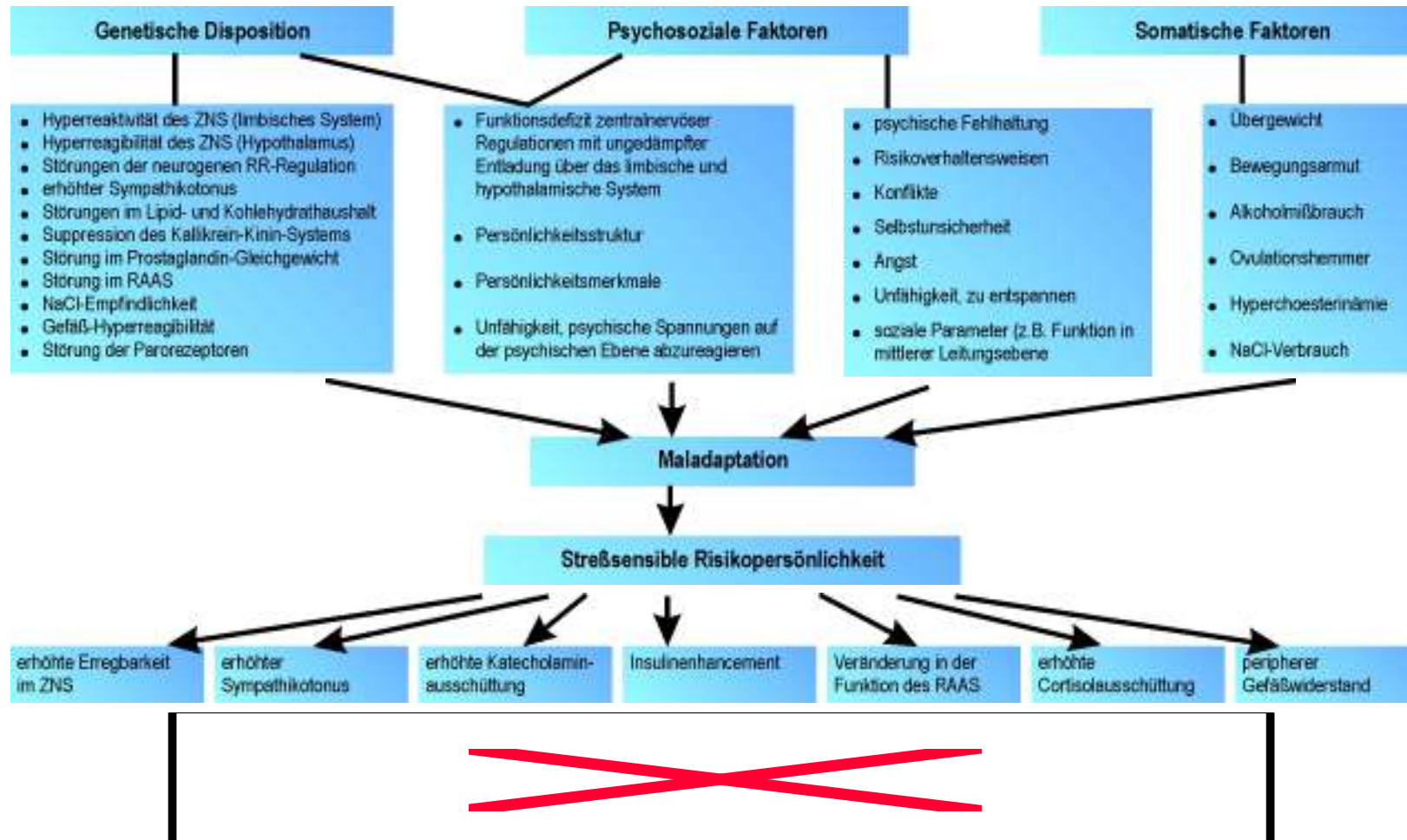
PSYCHOSOZIALES MODELL DER KRANKHEITSENTSTEHUNG (nach Schwarzer)



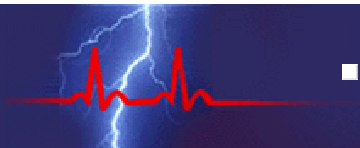
HIERARCHIE DER RISIKOFAKTOREN



ENTSTEHUNG UND FIXIERUNG DER PRIMÄREN ARTERIELLEN HYPERTONIE



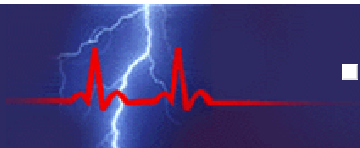
WELCHE KRANKHEITEN
ENTSTEHEN
DURCH STRESS?



WESENTLICHE STRESSFOLGEZUSTÄNDE I

GRAVIERENDE PHASENHAFT UND MIT EIGENER DYNAMIK
VERLAUFENDE STRESSITUATIONEN

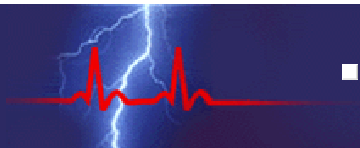
- Burn Out
- Mobbing
- Arbeitslosigkeit
- Psychotraumata



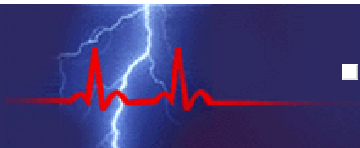
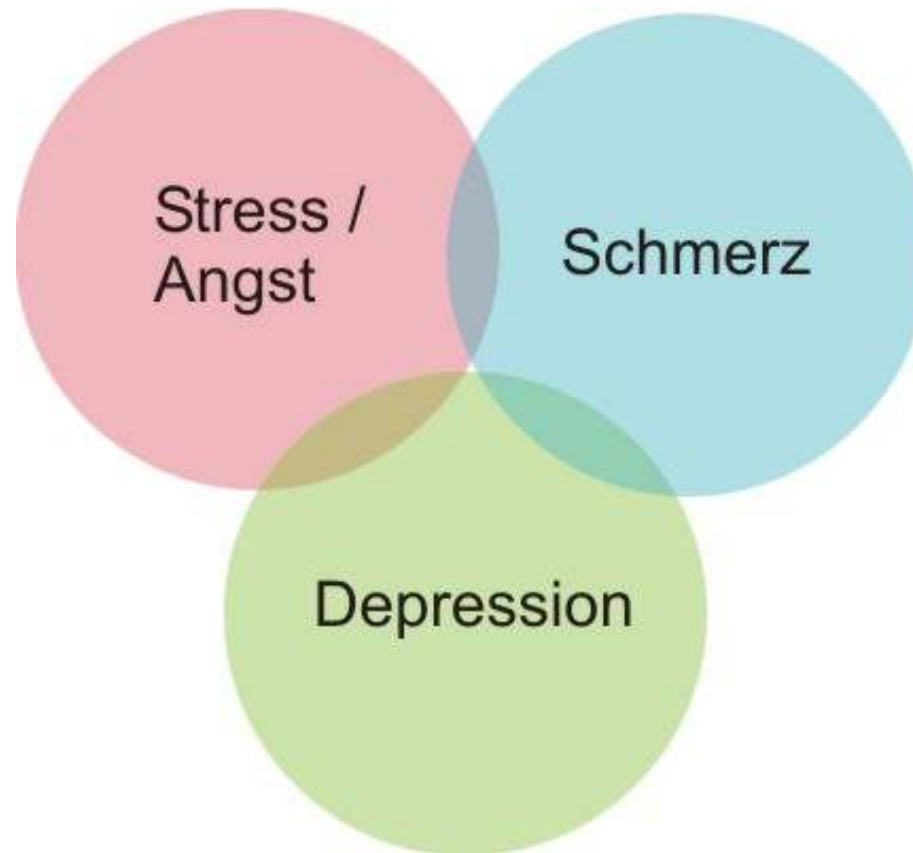
WESENTLICHE STRESSFOLGEZUSTÄNDE II

DIDAKTISCHES SCHEMA

Kriterien	Spez. Stresssyndrom
Problematik	
Definition	
Genese	
Bedingungen	
■ allgemein	
■ individuell	
Verlauf	
■ Stigmatisierung	
■ Phasen	
■ Varianten und Einteilung	
Störungen / Krankheiten	
Bewältigung	
Coaching	
Therapie	
Prävention	
Diagnostik	

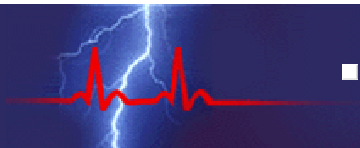


PARADIGMENWECHSEL UND „NEUE“ KRANKHEITEN



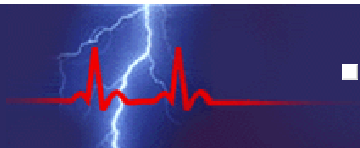
STRESS

- ERKENNEN



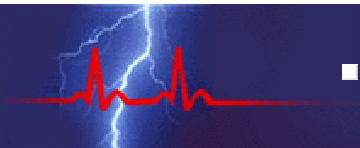
ERKENNEN: WARUM GERADE ICH?

- Wie kann man einen Stresszustand messen?
- Wie lässt sich eine Stresssituation analysieren?
- Welche Schwachstellen und Risiken habe ich?
- Wie verarbeite ich Stress?
- Wie Stress-riskant lebe ich?
- Wie ist mein Arbeits- und Lebensstil?
- Wie bin ich aktuell belastet?
- Bin ich für Stresssignale sensibel?
- Gibt es Hinweise für Überforderungen oder gar Krankheitswertiges?



WIE LÄSST SICH DER STRESSZUSTAND MESSEN?

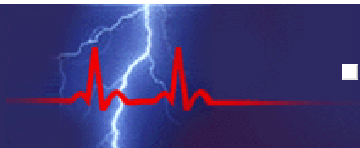
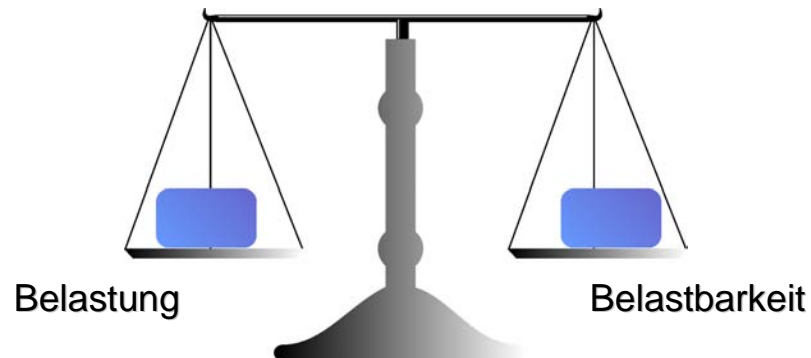
- Selbstbeobachtung
 - Fremdbeobachtung
- } subjektiver Faktor
- Belastungsexperiment → Vergleichsreihen
 - Polyphysiographen
 - Kontrolle biochemischer Parameter
 - feinste Verfahren wie
 - Mikrovibration
 - Pulswellengeschwindigkeit
 - EKG
 - „Erwartungswelle“
 - funktionelle Magnetresonanztomographie
 - PET



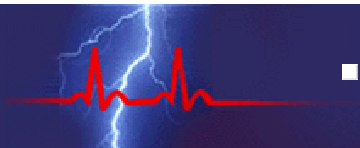
INDIVIDUELLE STRESSANALYSE / S-O-R-K-SCHEMA

- S Situation Umwelt Eu- und Disstress
- O Organismusvariable Person
 - Erziehung ➔ Einstellungen, Überzeugungen, Bewertungen
 - Persönlichkeit ➔ Erregungsbereitschaft (Sensibilität)
 - genetische Veranlagung
 - Lebenserfahrungen
- R Reaktion
 - ➔ Aktivierungsreaktion (Angriff oder Flucht)
 - ➔ 4 Ebenen der Stressreaktion
- K Konsequenzen Gesundheitsrisiken bei Dauerstress

Waagemodell:



PERSÖNLICHE SCHWACHSTELLEN UND RISIKEN



FRAGEBOGEN ZUR PSYCHOSTABILITÄT / -LABILITÄT

0

1

2

3

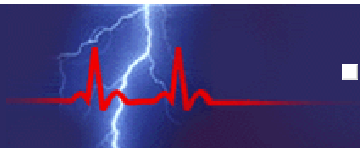
4

5

trifft gar nicht zu

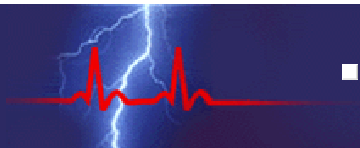
trifft vollkommen zu

- Ich habe das Gefühl, daß ich mich oft mehr als nötig aufrege.
- Ich bin sehr empfindlich.
- Manchmal habe ich das Gefühl, daß ich aus der Haut fahren müßte; dann fresse ich den Ärger aber doch in mich hinein.
- Ich fühle mich häufig körperlich innerlich angespannt und verkrampft.
- Bei Auseinandersetzungen ziehe ich oft den kürzeren.
- Durch Kritik bin ich leicht zu verletzen und zu entmutigen.
- Ich fühle mich mitunter grundlos völlig unkonzentriert und durcheinander.
- Oft fühle ich mich richtig ausgelaugt und erschlafft.
- Ich ermüde leicht.



PSYCHISCHE RISIKOVERHALTENSWEISEN

- Grübeln, Nicht-Abschalten-Können
- ständiges Zweifeln
- Überkorrektheit
- Kontrollbedürfnis – das Bedürfnis, immer noch einmal nachzusehen, zu kontrollieren
- anderen Menschen alles recht machen wollen
- nicht „nein“ sagen können / keinem weh tun wollen
- schnelles Resignieren, sich zu leicht aufgeben
- Betäubung, Genußmittelmißbrauch, Flucht in Dauerfernsehen usw.
- ängstliches In-Sich-Hineinhorchen
- Unvermögen, körperliche Gefühlsäußerungen wahrzunehmen
- alles in sich hineinfressen; Unvermögen, Gefühle zu äußern



HÄUFIGE VERHALTENSWEISEN UNTER STRESS (nach Jahnke)

- Bagatellisierung: „...sage ich mir, alles ist halb so schlimm.“
- Vermeidung, Flucht: „...nehme ich mir vor, solchen Situationen in Zukunft aus dem Wege zu gehen.“
- Selbstbeschuldigung: „...mache ich mir Vorwürfe.“
- Aggression nach außen: „...gerate ich mit allen möglichen Leuten aneinander.“
- gedankliche Weiterbeschäftigung: „...denke ich hinterher nur wieder darüber nach.“
- Selbstbemitleidung: „...frage ich mich, warum das gerade mir passieren mußte.“
- Resignation: „neige ich dazu, zu resignieren.“
- soziale Abkapselung: „...schließe ich mich von meiner Umgebung ab.“
- Ersatzbefriedigung: „...suche ich nach etwas, das mir Freude bereitet.“
- Ablenkung: „...beschäftige ich mich intensiv mit etwas anderem.“
- körperliche Symptome: „...bekomme ich Magenschmerzen.“
- Bedürfnis nach Aussprache: „muß ich mich einfach mit jemandem aussprechen.“
- Projektion: „...berührt mich das nicht so sehr wie andere.“
- Intellektualisierung: „...versuche ich die Gründe, die zur Situation geführt haben, genau zu analysieren.“
- Einnahmen von Pharmaka und Genußmitteln: „...nehme ich abends eine Schlaftablette.“
oder: „...tendere ich dazu, mich zu betrinken.“
- Selbstaufwertung: „stelle ich meine guten Seiten besonders heraus.“

0

gar nicht

1

kaum

2

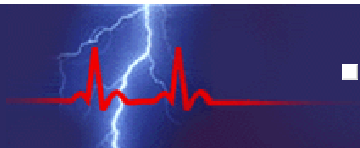
möglicher-
weise

3

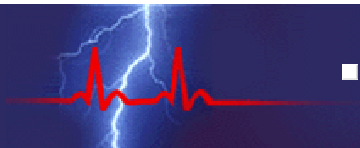
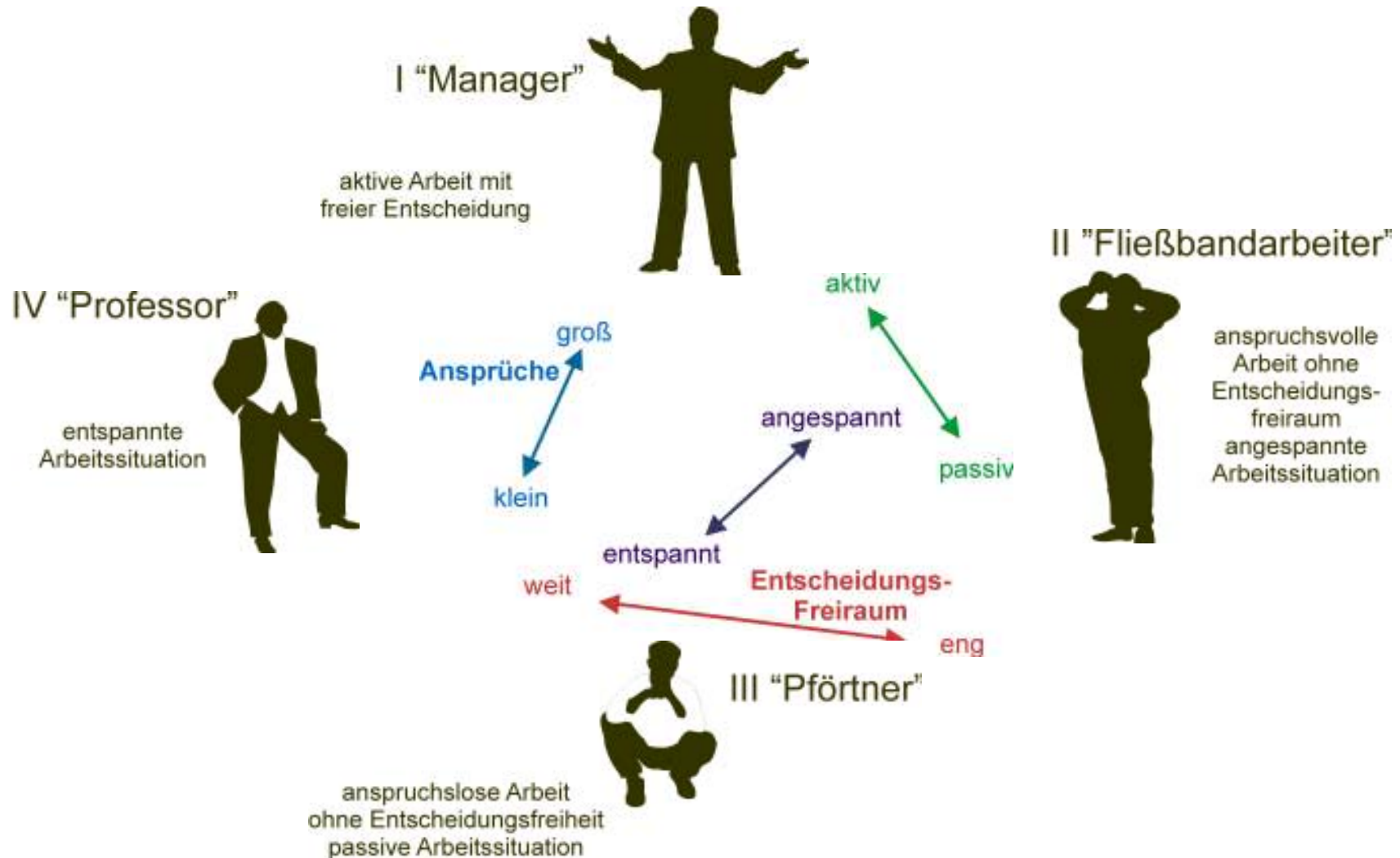
wahrschein-
lich

4

sehr wahr-
scheinlich

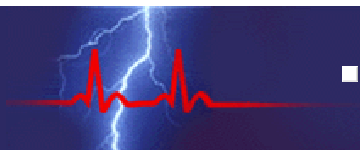


BEISPIELE FÜR KOMPLEXE STRESSSITUATIONEN UNTER BERÜCKSICHTIGUNG ZWEIER STRESSKOMPONENTEN, DES ARBEITSTEMPOS UND DER ENTSCHEIDUNGSFREIHEIT (nach Orth-Gomer)



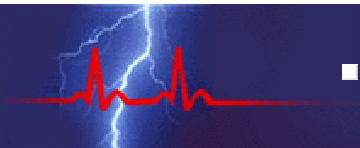
VERGLEICH ALTERNATIVER VERHALTENSSTILE

	passiv	selbstsicher	aggressiv
Merkmale	Gestattet anderen, für ihn die Wahl zu treffen. Versteckt seine Gefühle. Selbstverleugnend, gehemmt, verliert sich in Situationen, deren Ausgang zunächst offen ist. Kommt nur indirekt mit seinen Vorstellungen durch.	Wählt für sich selbst. Findet das rechte Maß an Offenheit. Direkt, hat Achtung vor sich selbst, bringt seine Interessen und Wünsche offen zum Ausdruck, aufrichtig. Ändert Situationen, deren Ausgang offen ist, so um, daß er gewinnt.	Übernimmt die Wahl für andere. Ist unangemessen offen (taktlos). Sieht sich größer, als er ich Wirklichkeit ist. Bringt seine Interessen und Wünsche zum Ausdruck. Ist abfällig. Gewinnt in Situationen, deren Ausgang zunächst offen ist.
Eigene Gefühle bezüglich der Interaktion	Ängstlich, unbeachtet, hilflos, manipuliert. Ärgerlich mit sich selbst oder anderen.	Zuversichtlich, hat Achtung vor sich selbst, zielorientiert, geschätzt, später: erfüllt	Selbstgerecht, überlegen, geringschätzig, beherrschend. Später möglicherweise schlechtes Gewissen.
Gefühle anderer während der Interaktion	Schuldig oder überlegen, frustriert.		Gedemütigt, defensiv, verärgert, irritiert, verletzt.
Wahrnehmung des Subjekts durch andere	Mangel an Respekt. Mißtrauen. Wird möglicherweise als jemand angesehen, der leicht zur Seite zu schieben ist. Hat keinen eigenen Standpunkt.	Respekt, Vertrauen, hat eigenen Standpunkt	Rachsüchtig, defensiv, verärgert, verletzt.
Was die Interaktion für die Beteiligten erbringt.	Anderere erreichen ihr Ziel auf Kosten des passiven Subjekts. Seine Rechte werden verletzt.	Das Ergebnis der Interaktion wird durch offene Verhandlung bestimmt. Die Rechte aller Beteiligten werden respektiert.	Erreicht sein Ziel auf Kosten anderer.
Zugrunde liegendes Prinzip	Ich sollte niemandem zur Last fallen außer mir selbst.	Ich trage Verantwortung dafür, meine eigenen Rechte zu schützen; ich respektiere andere, wenn auch nicht notwendigerweise ihr Verhalten.	Ich muß andere unterdrücken, um mich selbst zu schützen.



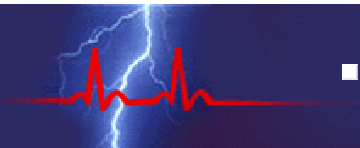
EIN MENSCH MIT EINEM VON HOHEM STRESS GEPRÄGTEN LEBENSSTIL ...

- verfängt sich in einer oder mehreren Situationen, mit denen fortwährender Stress verbunden ist
- müht sich mit stresshaften interpersonalen Beziehungen ab
- erfährt dauernden Zeitdruck
- beunruhigt sich über kommende, möglicherweise unangenehme Ereignisse
- hat seiner Gesundheit abträgliche Gewohnheiten
- hat einseitige Aktivitäten (wird z.B. ganz von Arbeit oder Familie in Anspruch genommen)
- findet es schwer, zu entspannen, zu genießen
- erfährt sexuelle Aktivitäten als unangenehm, nicht lohnend, Leistungsanforderung
- Sieht das Leben als eine ernste und schwere Sache an, hat wenig Sinn für Humor
- fügt sich in eingeschränkte soziale Rollen
- akzeptiert widerstandslos Situationen, die starken Druck oder Stress mit sich bringen; leidet still



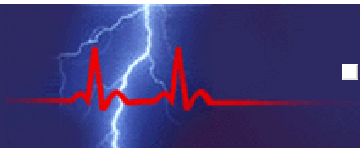
BELASTUNGEN ERKENNEN

- im alltäglichen Leben
- im Beruf
- im geistig-seelischen Erleben
- im körperlichen Befinden



BELASTENDE LEBENSEREIGNISSE

Stress-Punkte	Stress-Situation	Stress-Punkte	Stress-Situation
100	Tod des Ehepartners	29	neuer Verantwortungsbereich im Beruf
73	Scheidung	29	Kinder verlassen das Elternhaus
65	Trennung vom Ehepartner	29	Ärger mit angeheirateter Verwandtschaft
63	Gefängnisstrafe	28	großer persönlicher Erfolg
63	Tod eines Familienangehörigen	26	Anfang / Ende Berufstätigkeit der Frau
53	Verletzung oder Krankheit	26	Schulbeginn oder -abschluss
50	Heirat	25	Änderung des Lebensstandards
47	Verlust des Arbeitsplatzes	24	Änderung persönl. Angewohnheiten
45	eheliche Aussöhnung	23	Ärger mit dem Chef
45	Pensionierung	20	Änderung Arbeitszeit / -bedingungen
44	Krankheit in der Familie	20	Wohnungswechsel
40	Schwangerschaft	20	Schulwechsel
39	sexuelle Schwierigkeiten	19	Änderung der Freizeitgewohnheiten
39	Familienzuwachs	19	Änderung kirchlicher Gewohnheiten
39	Arbeitsplatzwechsel	18	Änderung gesellschaftl. Gewohnheiten
38	erhebliche Einkommensveränderung	17	Änderung der Schlafgewohnheiten
37	Tod eines Freundes	15	Änderung Häufigkeit familiärer Kontakte
36	Berufswechsel	15	Änderung der Essgewohnheiten
35	Streit in der Ehe	13	Urlaub
31	Aufnahme eines größeren Kredits	12	Weihnachten
30	Kündigung eines Darlehens	11	geringfügige Gesetzesübertretungen



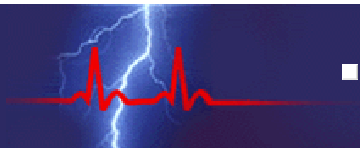
SENSIBLER WERDEN FÜR STRESSSIGNALE

Auswirkungen großer Aufregungen

die eigene psychosomatische Dominante

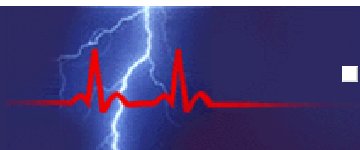
- aktuelle Stressreaktionen registrieren
- kognitiv: was denke ich, wenn ich in Stress gerate?
- emotional: was fühle ich?
- vegetativ: welche vegetativen Zeichen beobachte ich bei mir?
- muskulär: wo bin ich körperlich besonders angespannt?

die Körperzeichen reflektieren und als Aktionssignale nutzen



STESSAUSWIRKUNGEN REGISTRIEREN

Hinweise für Überforderungen
und Krankheitswertiges



STRESS

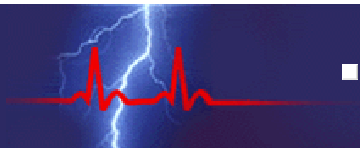
- BEWÄLTIGEN



WAS TUN? (1)

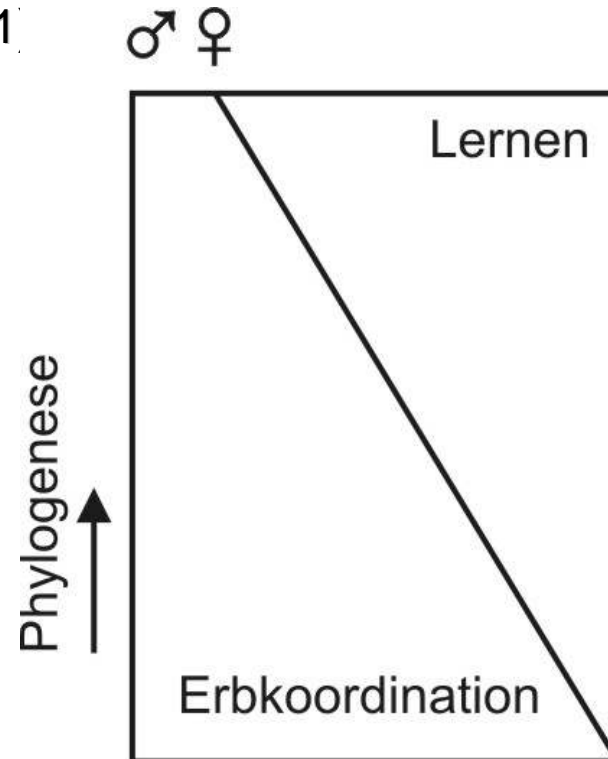
Ebenen

- Menschheit
- Nation
- Organisation
- Gruppe
- Individuum



WAS TUN? (2)

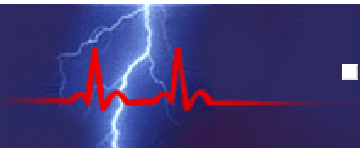
Grundsätzliches (1)



Phylogenese

Ontogenese

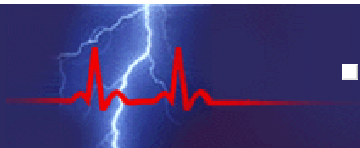
Aktualgenese



WAS TUN? (3)

Grundsätzliches (2)

- Neuroplastizität, Neubildung von Hirnzellen; das psychosomatische Netzwerk; moderne Hirnforschung; PNI; Elektromagnetismus, Rhythmus, Chaos, Zeit
- Emotionen → Gefühle
Ausprägungen, Erstarrung, Körpergedächtnis
- Bedürfnisse
 - elementar
 - essentiell-psychisch
Autonomie, Kompetenz, Bezogenheit
- Persönlichkeit
Motive, Werte, Ziele, Sinn
- Salutogenese



SALUTOGENESE-MODELL (ANTONOVSKY)

Saluto- versus Pathogenese

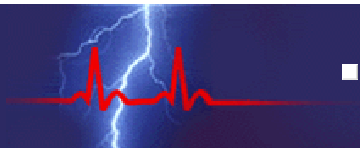


zentral für Erklärung gesundheitsfördernder Prozesse:

Konzept des Kohärenzgefühls

= durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches
Gefühl der Zuversicht, dass

1. *Anforderungen* aus der inneren oder äußeren Erfahrungswelt strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind,
2. notwendige *Ressourcen* verfügbar sind
3. diese Anforderungen *Herausforderungen* sind, die Investition und Engagement verdienen

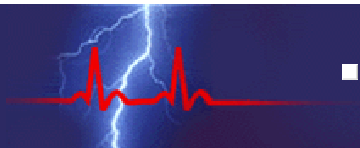


DIE INDIVIDUELLE EBENE

- Bewältigungsstrategien
- Entspannung
- Physiotherapie und Körpertraining
- Bewegungs- und Sporttherapie
- komplexe Systeme
- Strategien für komplexe Anforderungssituationen

Therapie

Prävention



STRESSBEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

STRESSMANAGEMENT ZUR VERMEIDUNG SCHÄDLICHER KONSEQUENZEN

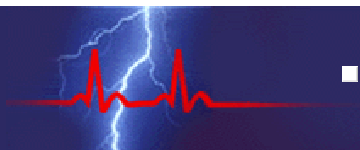
Strategien

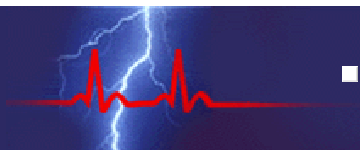
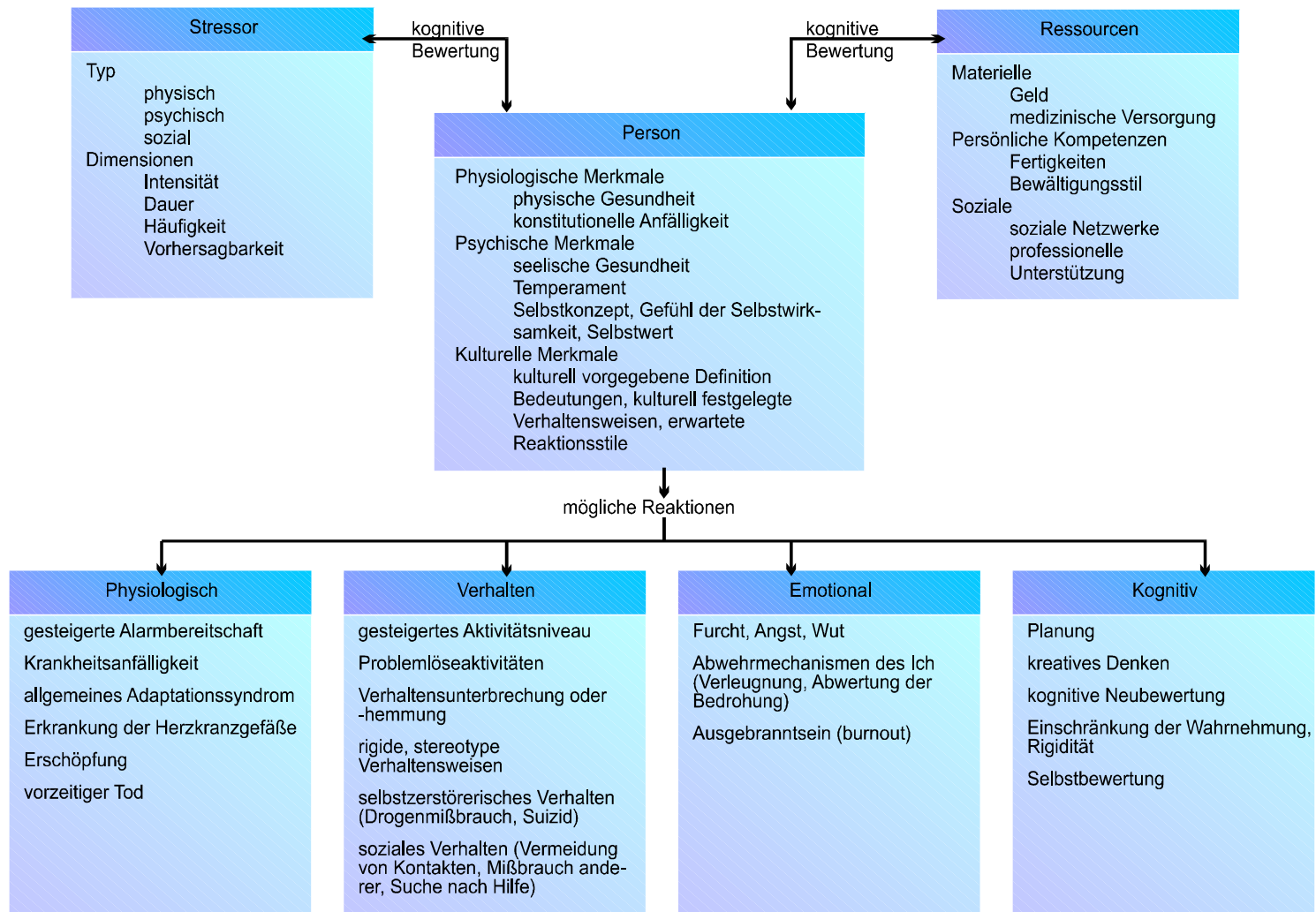
problemzentriert

- kämpfen
- flüchten
- Alternativen

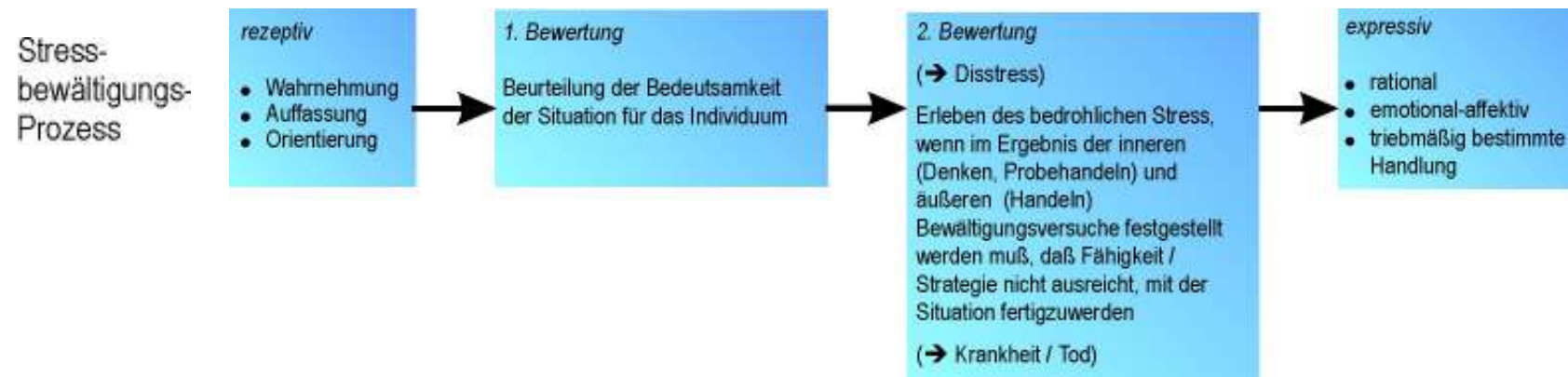
kognitions- und emotionszentriert

- Stressverarbeitung durch Verbesserung der seelisch-körperlichen Befindlichkeit
- kognitive Verarbeitung durch Veränderung der Einstellung



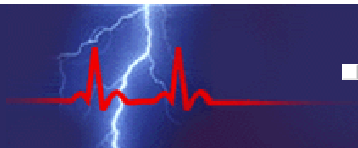
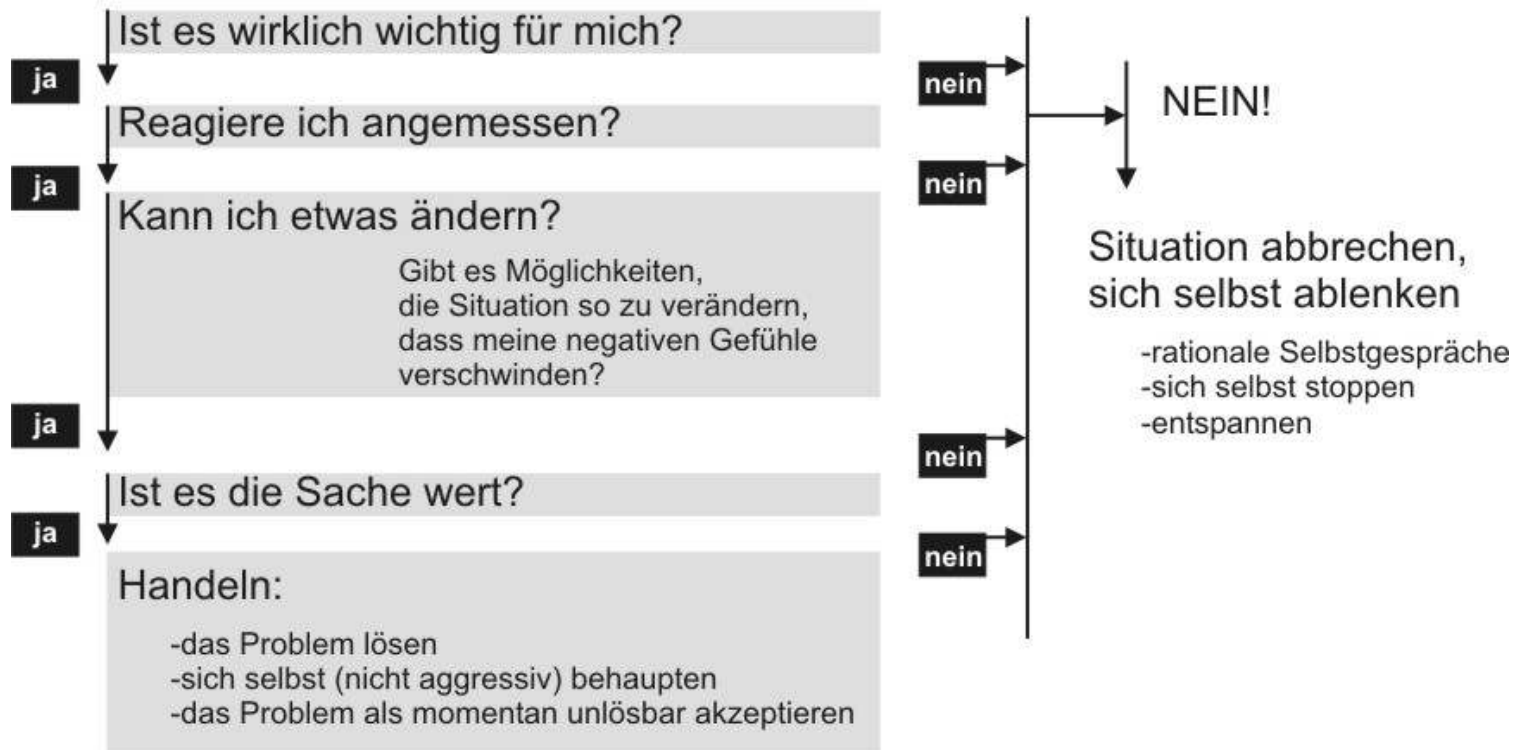


STRESSBEWÄLTIGUNG UND ANSÄTZE EINER ANTISTRESS THERAPIE

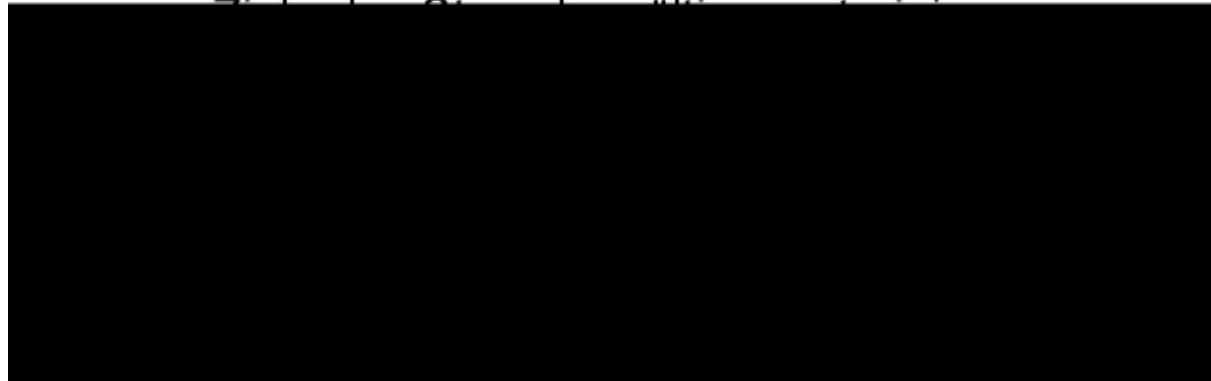


STRESSBEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Stress-Situation: Was sind die Fakten?
Was hätte Bestand vor wirklich kritischer Bewertung,
z.B. durch neutrale Beobachter?



ABLAUF DES STRESSBEWÄLTIGUNGSTRAININGS

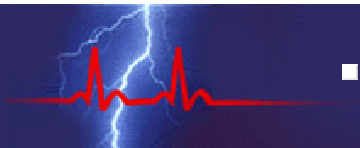


kurzfristige Erregungsreduktion

- Kappen der Erregungsspitzen
- Vermeiden von Eskalation
- schnelle Erholung

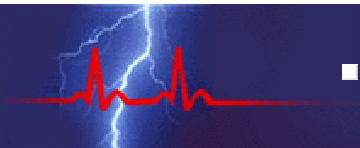
langfristige Belastungsreduktion

- grundlegende Änderung stressauslösender Bedingungen
- Einstellungsänderung
- Erhöhung der Belastbarkeit



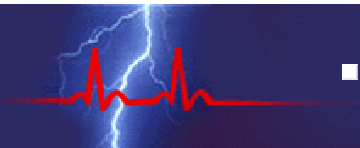
TIPPS FÜR TYP A

- sich zum Zuhören zwingen
- sich das zwanghaft zeitbestimmte Leben bewußt machen und dieses Verhaltensmuster ändern
- sich kurze Zeiten der Besinnung schaffen
- sich außerberufliche Beschäftigungen suchen
- keine nichterfüllbaren Termine treffen; lernen, Zeiten zu sichern
- sich stressfreie „Atempausen“ während eines intensiven Arbeitstages schaffen
- lernen, Phasen der Beschäftigung zu unterbrechen, wenn diese Stress schaffen
- Gelegenheiten der Entspannung schaffen und nutzen (Yoga, Autogenes Training, ...)!



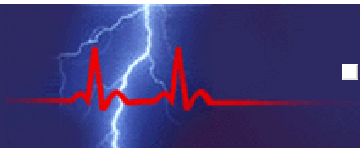
TIPPS FÜR MELANCHOLIKER

- Erziehung zu gesundem Leichtsinn nachholen
- für positive Gefühlszustände sorgen
- die Chance der Autosuggestion nutzen (Entspannungstechniken wie z.B. Autogenes Training, konzentrierte Entspannung, Atmung ...)
- lernen, angemessen mit anderen zu sprechen
- immer wieder Gefühle äußern
- soziale Angst abbauen
- Selbstsicherheit und Selbstbehauptung trainieren
- Stressbewältigungsstrategien erwerben
- Konflikte erkennen und selbst lösen
- fehlerhafte Denkstile korrigieren



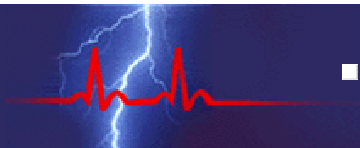
EIN MENSCH MIT EINEM VON GERINGEM STRESS GEPRÄGTEN LEBENSSTIL ...

- nimmt für bestimmte Zeitabschnitte, in denen er einer ihn herausfordernden Aktivität nachgeht, „kreativen“ Stress auf sich
- hat „Rückzugszonen“, die gelegentliche Distanzierung und Entspannung erlauben
- verteidigt eigene Rechte und Bedürfnisse, einigt sich auf stressarme Beziehungen gegenseitigen Respekts; wahrt Sorgfalt bei der Auswahl von Freunden
- nimmt herausfordernde, wichtige, befriedigende Arbeit an
- bewahrt sich eine gut ausgewogene Arbeitsmenge; Überlastungen und Krisen werden durch Zeiten des „Aufatmens“ ausgeglichen
- stellt bedrohlichen Ereignissen lohnende Ziele und positive Ereignisse gegenüber, auf die er sich freut
- bewahrt einen hohen Grad körperlichen Fitseins, ißt gesund, raucht und trinkt wenig oder gar nicht
- verteilt seine Kraft über verschiedene Aktivitäten, die zusammengenommen Gefühle der Befriedigung bringen
- hat Freude an einfachen Aktivitäten, ohne das Gefühl, sich rechtfertigen zu müssen
- versucht, Drucksituationen umzugestalten, zu vermeiden; schafft es, die Zeit gut einzuteilen, wirft uneinhaltsbare Termine um



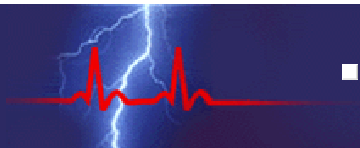
ANTISTRESSPROGRAMM FÜR JEDERMANN

- Ausgangssituation
 - Streßsituationen entstehen u.a. durch Mißverhältnis zwischen Selbst- bzw. Fremdanforderungen und Voraussetzungen
 - sie erwachsen aus dem Dreieck
- A diagram showing a triangle with three vertices. The top vertex is labeled 'müssen', the bottom-left vertex is labeled 'wollen', and the bottom-right vertex is labeled 'können'. The three vertices are connected by thin blue lines, forming a triangle.
- lebensnotwendige Bedürfnisse sind gefährdet → Handlungsnotwendigkeit
 - nicht kontrollierbare Situation
 - negative Gefühle wie Hilflosigkeit
- Es existiert keine immer wirksame und für jedermann geeignete Strategie.
 - Jeder benötigt ein ganzes Repertoire von möglichst aktiven biologischen und psychosozialen Bewältigungsstrategien auf kognitiv-rationaler, vegetativ-emotionaler und motorischer Ebene.



STRESS - DAS EIGENE PROGRAMM

- der beste Schutz gegen Stress
 - Persönlichkeitsanteil
 - soziale Unterstützung
- Hilfen für akute Stress-Situationen
 - Veränderung der Bewertung
 - Senkung des Aktivitätsniveaus
- Strategien zum Umgang mit stressverursachenden Gedanken und Gefühlen
- der Anti-Stress-Baukasten
- die wirksamsten Strategien zum ständigen Gebrauch



STRESSBEWÄLTIGUNG LEBENS LANG

...SALZ IN DER SUPPE DES LEBENS

STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG
ALS EIGENE SCHÖPFERISCHE
LEISTUNG

