

## Wo kann ich Hilfe erhalten?

- Beratungsstellen (sozial, beruflich, psychisch)
- Selbsthilfegruppen
- Krankenkassen
- Kurse an der Volkshochschule
- Ärzte
- Psychotherapeuten
- Krankheitsspezifische Vereine
- Literatur, z. B. „Gelassenheit beginnt im Kopf“, Thomas Hohensee (Hrsg.)

## Informationen im Internet zum Thema Stress

Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Arzt- und Psychotherapeutenfinder RLP  
[www.kv-rlp.de](http://www.kv-rlp.de)

Selbsthilfegruppen  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Informationen über Stress  
[www.tk.de/techniker/unternehmensseiten/unternehmen/broschueren-und-mehr/broschuere-stress-2013462](http://www.tk.de/techniker/unternehmensseiten/unternehmen/broschueren-und-mehr/broschuere-stress-2013462)

[www.aok.de](http://www.aok.de) Schlagwort „Stress“

Beratungsstellen  
[www.bke.de](http://www.bke.de)

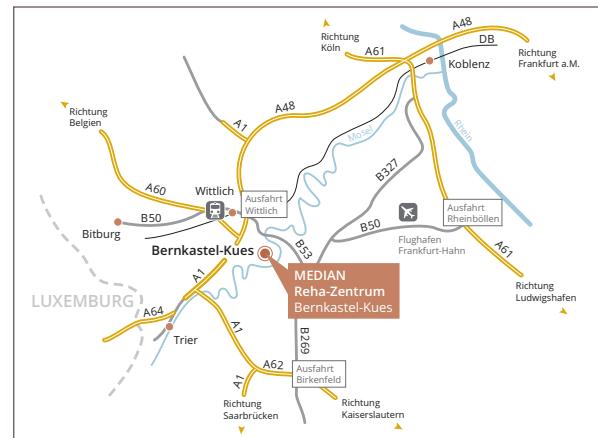
Psychotherapieinformationsdienst  
[www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)



## Ärztliche Leitung

Dr. med. Markus Leisse M. Sc.  
*Ärztlicher Direktor und Chefarzt Neurologie  
Facharzt für Neurologie; Rehabilitationswesen  
Qualitätsmanagementbeauftragter*  
Telefon +49 (0)6531 92-4732  
neurologie.bernkastel@median-kliniken.de

Dr. med. Isolde Kuproth-Kling  
*Stellv. ärztl. Leiterin  
Ärztin für Neurologie und Psychiatrie, Fachkunde  
Geriatrie, Rehabilitationswesen*  
Telefon +49 (0)6531 92-4734  
neurologie.bernkastel@median-kliniken.de



MEDIAN Reha-Zentrum Bernkastel-Kues  
Klinik Burg Landshut  
Kueser Plateau · 54470 Bernkastel-Kues  
Telefon +49 (0)6531 92-0 · Telefax +49 (0)6531 92-4880  
kontakt.burglandshut@median-kliniken.de

[www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)



MEDIAN Reha-Zentrum Bernkastel-Kues  
Klinik Burg Landshut  
**Stress und Stressbewältigung**

## Was ist Stress?

Wenn mein natürliches **Gleichgewicht** zwischen Einsatz und Erholung, zwischen Anforderungen und Fähigkeiten oder Anspannung und Entspannung **gestört** ist, erlebe ich Stress. Sogenannte Stressoren lösen eine Stressreaktion aus.



Stressoren können zum Beispiel sein:

- Zeitdruck • Lärm • Arbeitslosigkeit • Streit • Krankheit
- Schmerz

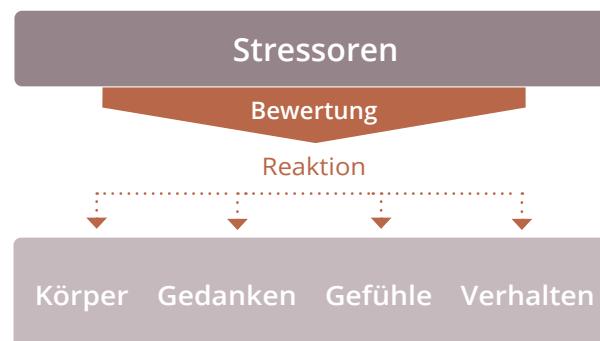
Ob eine Person gestresst reagiert oder nicht, hängt auch davon ab, wie sie eine Situation bewertet. Kann sie sie meistern oder stellt die Situation eine Überforderung für diese Person dar?

Die jeweilige Bewertung hängt ab von

- den persönlichen Erfahrungen und Erlebnissen
- der Veranlagung
- den gelernten Einstellungs- und Verhaltensmustern (z. B.: „Sei stark und unabhängig!“, „Sei beliebt!“, „Sei perfekt!“, „Sei vorsichtig!“)

Die Reaktionen auf Stress spielen sich auf vier Ebenen ab. Der **Körper** reagiert am schnellsten: z. B. mit Erröten,

höherer Muskelspannung, Schwitzen und Blutdruckanstieg. Auf der **Gefühlsebene** kann es zum Erleben von Angst, Ärger, Scham, Trauer u. Ä. kommen. Vielleicht treten **Gedanken** auf wie „Jetzt ist alles aus!“, „Das schaffe ich nie!“ Auch das **Verhalten** kann sich ändern. Manche reagieren gereizt oder ziehen sich zurück, manche rauchen, essen oder trinken (Alkohol) vermehrt.



## Stress – eine Frage der Dosierung

Eine optimale Leistungsfähigkeit erzielt man bei einer mittleren Dosierung von Anforderungen. Leistungabbau zeigt sich bei Über- und Unterforderung.

### Chronischer Stress

Der menschliche Körper ist problemlos dazu in der Lage, kurzfristige Stresssituationen zu meistern. Dadurch kann er sogar mehr Leistung erbringen. Erst bei chronischem, lang anhaltendem Stress besteht die Gefahr der Entwicklung von psychischen und körperlichen Folgeerkrankungen.

### Stressspirale

Menschen, die unter chronischem Stress leiden, zeigen vermehrt folgendes Verhalten:

- Unregelmäßige und ungesunde Ernährung
- Erhöhter Konsum von Alkohol, Nikotin, Aufputsch- und Beruhigungsmitteln
- Reduzierung der Freizeitaktivitäten
- Weniger Verabredungen mit Freunden und Bekannten
- Gereiztes bis aggressives Verhalten

## Stressbewältigung – Was kann ich tun?

Eine erfolgreiche Stressbewältigung bedeutet, eine individuelle Lösung für die eigene belastende Situation zu finden. Eine Patentlösung gibt es nicht. Generell lässt sich jedoch sagen, dass die Bereitschaft zur Problemanalyse und Verhaltensänderung, ein großes und flexibles **Repertoire von Bewältigungsstrategien** und der Gedanke „Ich kann etwas tun“, hilfreich sind.

### Mögliche kurzfristige Strategien:

- Ablenkung, Entspannung • Ausreichende Bewegung • Sich etwas Gutes tun • Austausch mit Freunden

### Mögliche langfristige Strategien:

- Identifizierung von Stressoren • Veränderung der Bedingungen, die Stress auslösen • Veränderung von Einstellungen und Verhalten