



MEDIAN Saale Klinik Bad Kösen I

Stress

Stress – was ist das?

Stress ist eine lebenswichtige körperliche und psychische Antwort des Organismus auf eine besondere Anforderung oder Belastungen. Er ist ein natürlicher Schutzmechanismus, der zusätzliche Energien bereitstellt, um uns auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. Die auslösenden Ursachen nennt man Stressoren. Dauert dieser Alarm über eine längere Zeit unvermindert an, spricht man von chronischem Stress, welcher Erschöpfung, körperliche und seelische Erkrankungen zur Folge haben kann.

Stress ist individuell

Jeder Mensch empfindet andere Situationen als belastend und hat unterschiedliche Möglichkeiten und Fähigkeiten, darauf zu reagieren. Dadurch ist das Erleben von Stress individuell sehr verschieden ausgeprägt. Ob eine Situation für jemanden stressauslösend ist oder nicht, hängt in der Regel von zwei inneren Bewertungsschritten ab:

1. Stellt die Situation für mich eine Bedrohung oder eher eine Herausforderung dar?
2. Habe ich aktuell die Fähigkeiten und Möglichkeiten, diese Situation zu bewältigen?

Nur wenn die Situation als bedrohlich und gleichzeitig als nicht bewältigbar bewertet wird, folgt eine Stressreaktion. Die persönliche Bewertung, bedingt durch frühere Lebens- und Lernerfahrungen, entscheidet also darüber, was als Stress erlebt wird.

Stressanalyse als Voraussetzung für Stressbewältigung

Sich mit den eigenen Stressbelastungen auseinanderzusetzen, ist oft schwierig angesichts der vielen verschiedenen Auslöser. Als hilfreich für die Analyse hat sich folgende Unterteilung herausgestellt:

1. Was sind meine persönlichen Stressoren?
(„Ich gerate in Stress, wenn ...“)
2. Was sind meine inneren Stressverstärker (Einstellungen, individuelle Motive, Bewertungen, Vorerfahrungen)?
(„Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...“)
3. Wie sind meine individuellen Stressreaktionen auf körperlicher, gedanklicher, emotionaler und Verhaltensebene?
(„Wenn ich im Stress bin, dann reagiere ich mit ...“)

Wege zur Stressbewältigung

Unser Körper und unsere Seele sind stets bestrebt, ein inneres Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Ruhe und Aktivität, Stress und Erholung aufrechtzuerhalten, also innerlich stabil zu sein.

So individuell die Stressreaktionen sind, so individuell sind auch die Stressbewältigungsmöglichkeiten. Patentrezepte gibt es leider keine. Optimale Stressbewältigung setzt ein umfangreiches und flexibles Repertoire an Bewältigungsstrategien voraus, welche an den drei verschiedenen Ebenen des Stresskomplexes (Stressoren, innere Stressverstärker, Stressreaktionen) andocken.

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Wege der Stressbewältigung:

1. **Strategien zur kurzfristigen Erleichterung**
 - Spontane Entspannung
 - Wahrnehmungslenkung
 - Positive Selbstgespräche
 - Kontrolliertes Abreagieren
2. **Strategien für langfristige Veränderungen, wie z. B.**
 - Regelmäßige Entspannungsübungen
 - Zeitmanagement
 - Einstellungsänderung
 - Selbstfürsorge
 - Soziale Kontakte
 - Regelmäßige Bewegung
 - Zufriedenheitserlebnisse
 - Veränderungen in der Problemlösung
 - Soziales Kompetenztraining



Weitere Angebote zum Thema Stressbewältigung

- Angebote der Krankenkassen (Präventionskurse), z. B. Stressmanagement, Autogenes Training, PMR
- Angeleitete Gruppen bei niedergelassenen Psychotherapeuten
- Ambulante Psychotherapie
- Volkshochschulkurse
- Kurse in Fitnessstudios
- Verschiedene Literatur zum Thema

