

So ein Stress! Was TUN?

Dr. Johanna Hersberger

Was ist eigentlich Stress?

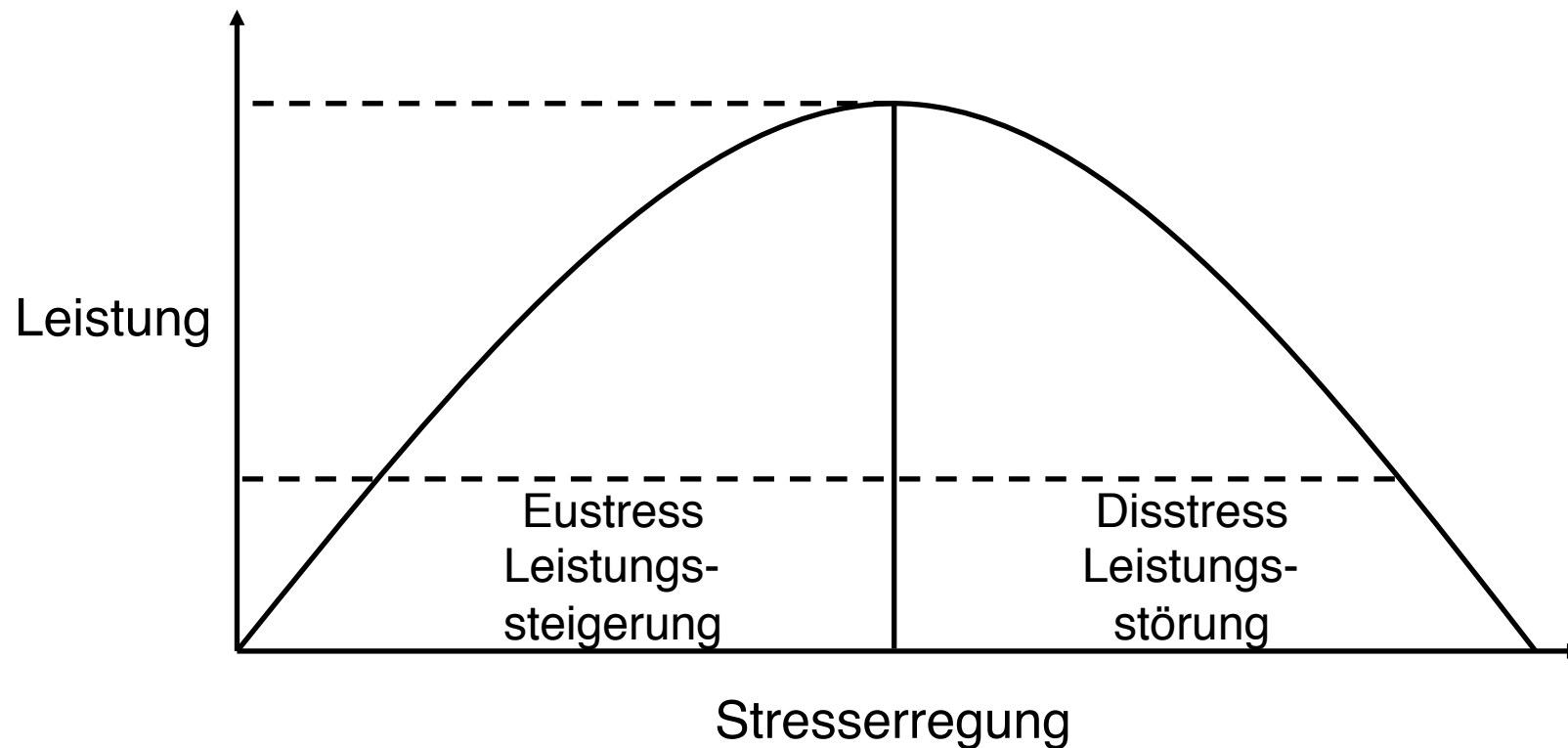
- Stress ist eine lebenswichtige Reaktion des Menschen auf eine Gefahr oder eine besondere Anforderung.
- Er ist zuerst ein natürlicher Schutzmechanismus, der zusätzliche Energien bereitstellt.



„Es gibt Stress und Stress“

Eustress: Stress wird als positiv, anregend empfunden.

Distress: Stress wird als unangenehm, belastend erlebt und kann zur Erschöpfung führen und eine Schädigung des Organismus verursachen.



Beispiel



Aus dem Leben einer berufstätigen Mutter

Beispiel



Feierabend

© Stefan F. Gross

Interne Stressoren



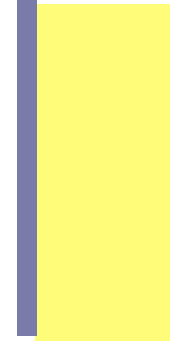
Interne Mikrostressoren

- Situative Ziele, Bedürfnisse, Erwartungen usw.
- Verdauungsstörungen, Migräneanfall, Übelkeit usw.

Interne Markostressoren

- Verinnerlichte Normen, Standards Erwartungen an sich selber, Lebensziele usw.
- Behinderungen, chronische Krankheiten usw.

Externe Stressoren



Externe Mikrostressoren

- Tägliche Widrigkeiten: Bus verpassen, Streit in der Familie, Kritik durch Chef/Lehrperson usw.

Externe Markostressoren

- Beginn eines neuen Jobs, Weiterbildung, Familiengründung, Zeitdruck, allgemein kritische Lebensereignisse
- Unfälle, Verbrechen, Vergewaltigung
- Breitenwirkung: Naturkatastrophen, Kriege, Wirtschaftskrisen



Schulische Stressoren

- Merkmale der Umgebung
- Überforderung
- Unterforderung
- Unklarheit
- Ärger und Konflikte
- Ständige kleine Ärgernisse
- Unbefriedigende Schulentwicklung
- Leistungsdruck, Freizeitdruck



Mehrfachbelastungen



Physische Stresssignale

(<http://www.stressnostress.ch>)

- "Grundloses" Schwitzen an Achseln, Händen, Kopf, Rumpf
- Trockene Kehle oder Mund, Atemprobleme
- Kopfschmerzen, Beeinträchtigte Wahrnehmungsfähigkeiten, Sehen oder Hören
- Magenschmerzen, Verdauungsprobleme
- Verspannungen oder Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken
- Verspannungen im Gesicht, auf Stirne, Augen, Mund oder zusammengebissene Zähne
- Erhöhter Puls, Herzklopfen, Schwindel, Kreislaufprobleme, Herzstechen, Erhöhter Blutdruck
- Durchblutungsstörungen, kalte Hände oder Füße
- Generelle Müdigkeit, Rasche Erschöpfung, Schlafstörungen
- Sexuelle Störungen

Psychische Stresssignale

(<http://www.stressnostress.ch>)

- Gereiztheit, Ungeduld
- Überempfindlichkeit, Nervosität
- Wut, Aggressivitätsgefühle
- Generelle Unzufriedenheit
- Pessimismus
- Niedergeschlagenheit, Gefühl des Deprimiertseins
- Selbstzweifel
- Gefühl der Hilflosigkeit
- Gefühl der Überforderung
- Gefühl der Isoliertheit
- Angstzustände
- Lustlosigkeit, fehlender Antrieb

Gedankliche Stresssignale

(<http://www.stressnostress.ch>)

- Entscheidungsprobleme
- Mühe mit Neuem, Mangelnde Flexibilität
- Gedankenkreisen
- Abschweifende Gedanken
- Negative Gedanken
- Gleichgültigkeit
- Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit
- Unkonzentriertheit
- Einschränkung der Wahrnehmung
- Kontrollverlust, ‚ES hat mich im Griff‘

Stresssignale am Arbeitsplatz

(<http://www.stressnostress.ch>)

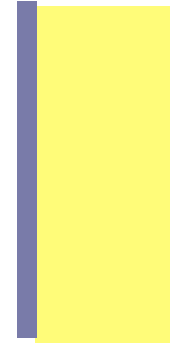
- Innere Kündigung, erhöhte Fluktuation
- Erhöhte Krankheits- und Arbeitsabwesenheitsrate (bis zu 10% mehr Ausfälle)
- Häufung von Missgeschicken, Häufung von Unfällen
- Neid, Eifersucht, generelles Misstrauen
- Spannungen, Streit, Mobbing
- Abbau von Teambereitschaft
- Störung und Abbau von Beziehungen und Kommunikation
- Erhöhter Drogenkonsum (Alkohol, Nikotin, weiche und harte Drogen)
- Workaholismus
- Leistungsabfall

Ressourcen

- **Persönliche Kompetenzen:**
 - Fertigkeiten, Bewältigungsstil
 - Sinn für Zusammenhänge
 - Bewertung der Stresssymptome
 - Offenheit im Bewältigungsprozess
 - Selbstwirksamkeitsüberzeugung
 - Erfahrung im Umgang mit Stress

- **Soziale:**
 - Soziale Unterstützung/Soziales Netzwerk
 - Kulturelle Faktoren

- **Materielle:**
 - Professionelle/ Finanzielle Unterstützung



Chronischer Stress

- Dauert der Alarmzustand über eine längere Zeit unvermindert an, spricht man von chronischem Stress oder von Dauerstress



Dauerstress und Verletzlichkeit

- **Verletzlichkeit = Vulnerabilität** = Gegenteil von Resilienz (Abwehr)
- Vulnerable Personen = besonders leicht emotional verwundbar
- Vulnerable Phasen = Phasen mit höherer psychischer Verletzungsgefahr z.B. Pubertät
- Stress verstärkt die Vulnerabilität

Dauerstress und Erregungszustand

- Bewältigungsversuche mit dem erhöhten Erregungszustand:
 - Alarmbereitschaft \Rightarrow z.B. Hyperaktivität oder Aggressivität
 - Dauernde Verteidigungshaltung \Rightarrow z.B. Widerstand oder Aggressivität
 - Resignation \Rightarrow z.B. Dsythemie (anhaltende Niedergeschlagenheit)

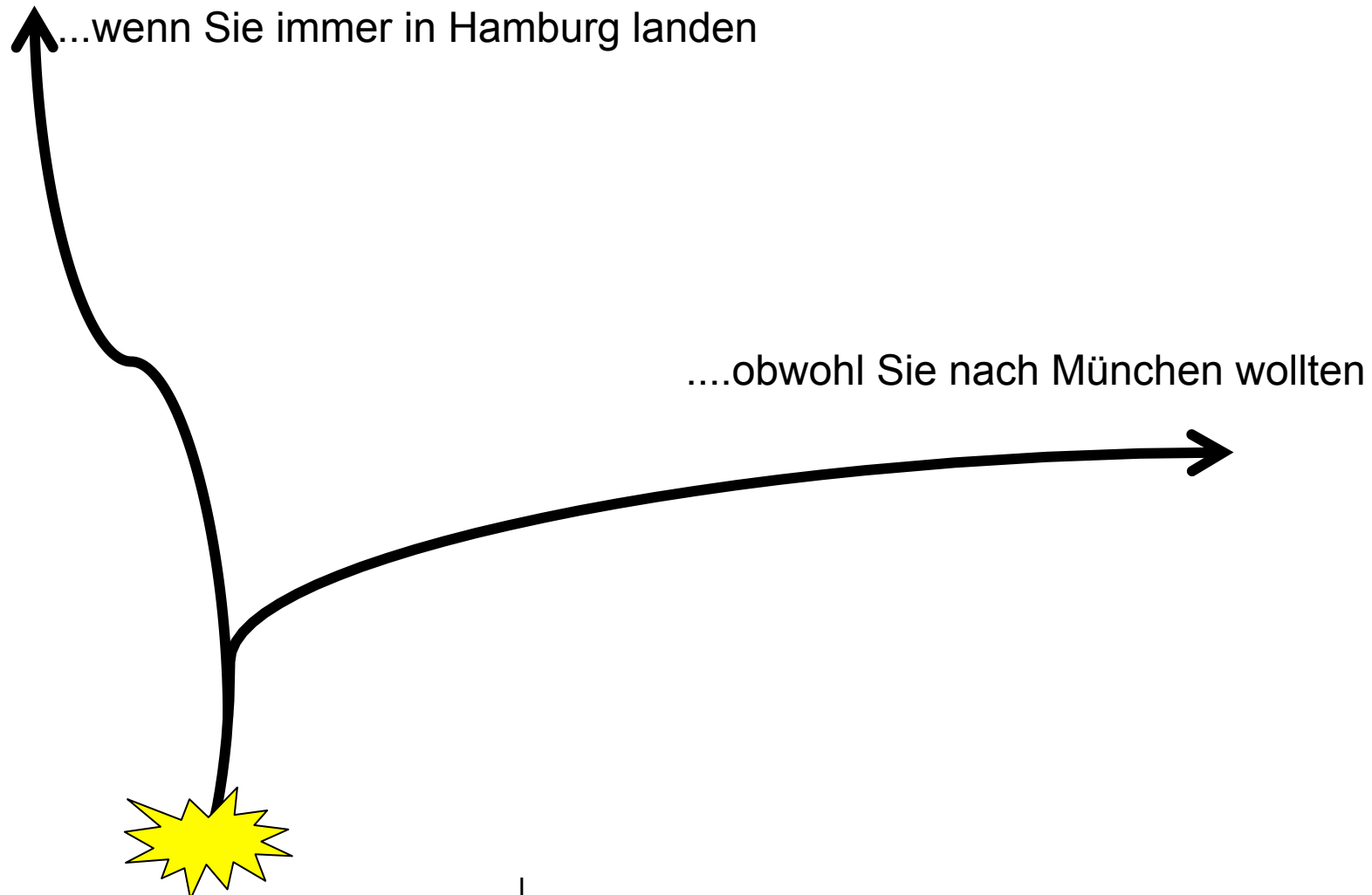
Die Magie des Gewöhnlichen

- Mut zur Offenheit, denn ‚nobody is perfect!‘
- Emotionale Sicherheit:
 - Ganz gewöhnliche KollegInnen und FreundInnen
 - Vermitteln von Sicherheit, Verbundenheit, Ruhe und Zuversicht hilft die Selbstwirksamkeit anzustossen
 - Erklären von Zusammenhängen, in denen sich eine Lehrperson aktuell bewegt, fördern der Verstehbarkeit, der Handbarkeit und der Fähigkeit eine aktuelle Situation in einen weiteren Zusammenhang zu stellen
- Verbundenheit:
 - mit nächsten Angehörigen und fürsorglichen Personen
- Ressourcen:
 - Möglichkeiten am Arbeitsplatz ausloten
 - Individuelle Ressourcen (Selbstwirksamkeit, Problemlösefähigkeit)
 - Nicht mehr Ohnmacht und Hilflosigkeit sollen vorherrschend sein, sondern Zuversicht und Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Formen der Bewältigung akuter Stresszustände

Problemorientiert Beeinflussung der Stress erzeugenden Bedingungen	Emotionsorientiert Beeinflussung der körperlich- emotionalen Reaktionen
<p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none">• Problemlösendes Handeln• Veränderung von Kommunikationsverhalten• Versuch der Einflussnahme zur Veränderung der Situation• Veränderung eigener Werte• Veränderung des Tagesablaufs• usw.	<p>Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none">• Entspannung• Ablenkung• Sportliche Betätigung• Vermeidung der Stress auslösenden Situation – Suche nach Trost• Veränderung des aktuellen inneren Selbstgesprächs• Senkung des Anspruchsniveaus• usw.

Was ist zu tun?



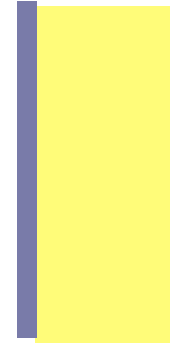
Die Macht von Rumpelstilzchen....



Crane 1886

....oder das Benennen von dem was einem plagt

Autobahnen im Gehirn



$$8 \times 8 = ?$$

Auch aus Trampelpfaden können Wege werden



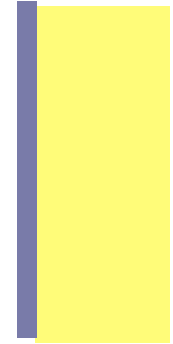
Der innere Rauchmelder



http://www.feuerwehr-weitnau.de/images/rauchmelder-bild_579.jpg

Ziel: Förderung des Kohärenzsинns, Sense of Coherence (SOC)

- Verstehbarkeit (Comperehensibility)
- Subjektiver Handlungsspielraum
(Manageability)
- Sinnhaftigkeit (Meaningfulness)



Wirkfaktoren und Interventionen

Wirkfaktoren/Ziele

- Sicherheit
- Verbundenheit
- Ruhe
- (Selbst-kollektive) Wirksamkeit
- Hoffnung

Interventionen (Beispiele)

- Sicheren Ort herstellen • Soziales Netzwerk
- aktivieren und stärken
- Distanzierungsmöglichkeit
- Beteiligung und Coaching, kleine Schritte sind auch Schritte
- Zukunftsplanung, Weitervermittlung

Tipps für einen Anfall von Stress/Angst

- "Anker werfen„: Daumen und Zeigefinger zusammenpressen und dabei für knapp drei Minuten intensiv an ein schönes Erlebnis denken.
- Inneres Ruhebild ‚hinter den Augen versorgen‘
- Atmungsübungen – innerlich während dem Einatmen auf 4 zählen, zum Ausatmen auf 6 zählen, kurz den Atem anhalten, 3-4x wiederholen.
- Reaktionen wie Nervosität, Zappeligkeit oder Reizbarkeit als ‚Rauchmelder‘ installieren.
- Angst vor Fehler: ein Versprecher, ein tatsächlicher Fehler oder eine Wissenslücke sind kein Weltuntergang, niemand ist perfekt! Fehler offensiv angehen und nicht kaschieren wollen.
- "Worst Case Scenario": Was ist das schlimmste, das passieren kann? Wie kann ich mit diesem ‚schlimmsten‘ umgehen?
- Macht der positiven Einstellung: Zuversicht fördern, sich eine Belohnung für nachher ausdenken, daran denken, was man sonst schon alles gut geschafft hat im Leben!

Literatur

- Renneberg, B. & Hammelstein, P. (2006):
Gesundheitspsychologie. Heidelberg: Springer Medizin-Verlag.
 - Kapitel 13: S. 217-220
- G. Kaluza (2005), *Stressbewältigung*. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Marburg: Springer
- K. Reschke & H. Schröder (2000), *Optimistisch den Stress meistern*. Leipzig: dgvt-Verlag
- P. Hampel & F. Petermann (1998), *Anti-Stress-Training für Kinder*. Weinheim: Beltz
- van der Kolk, B.A., McFarlane & L. Weisaeth (Hrsg.): *Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze*. Paderborn: Junfermann.