

STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG

VON CHRISTINE GRUBER, MSC.



WAS IST STRESS?



STRESS NACH HANS SEYLE

Experiment 1936

Syndrom des Krankseins:

- Reduzierte Immunität
- Multiple Magengeschwüre
- Stark vergrößerte Nebennierenrinde



Handlungsunfähigkeit



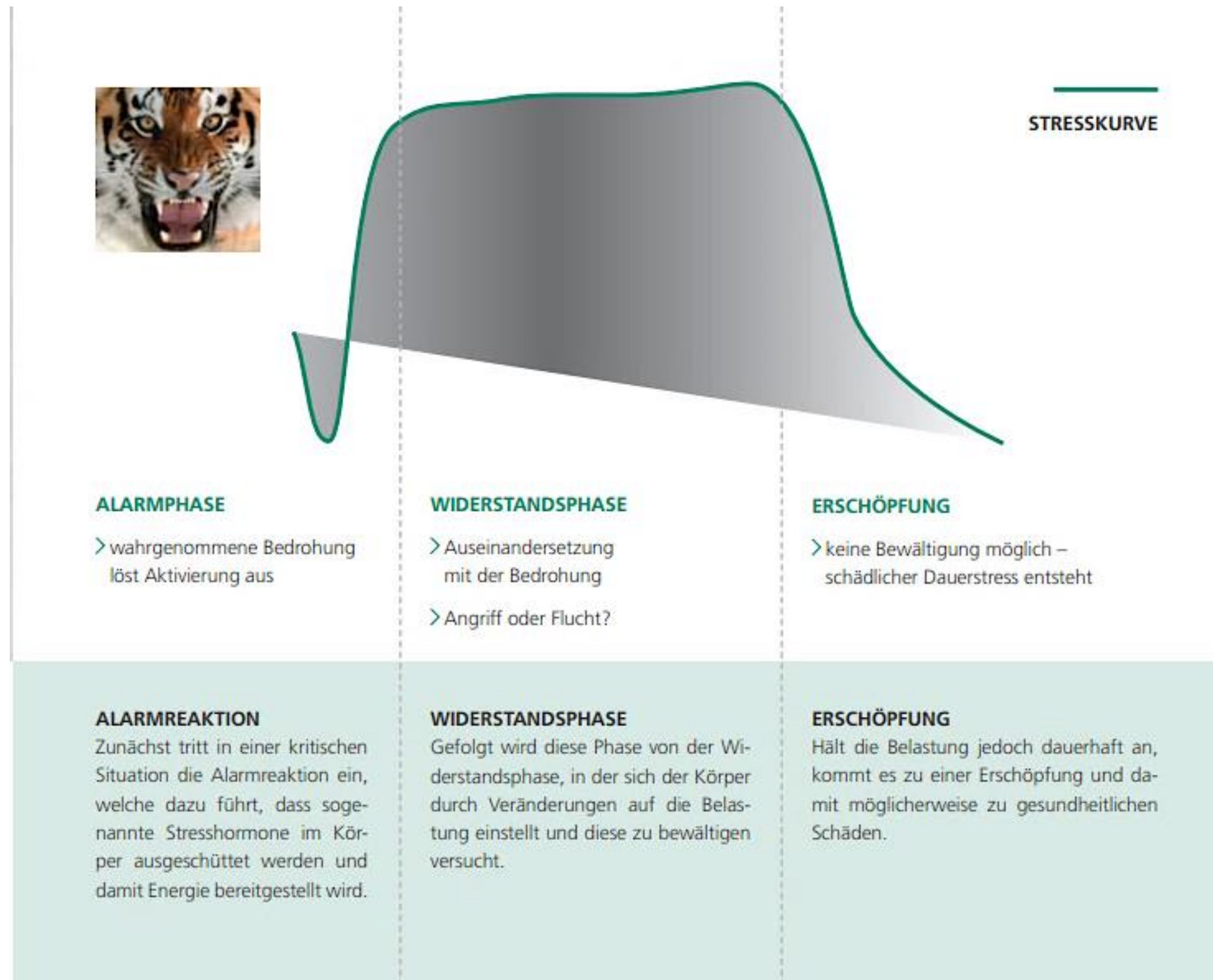
Stress



Stress = körperliche Anpassungsreaktion auf äußere Belastungen → einheitliches Muster

Muster = unerheblich, ob die Anforderung als angenehm oder unangenehm erlebt wird → der Körper schüttet die gleichen Hormone aus

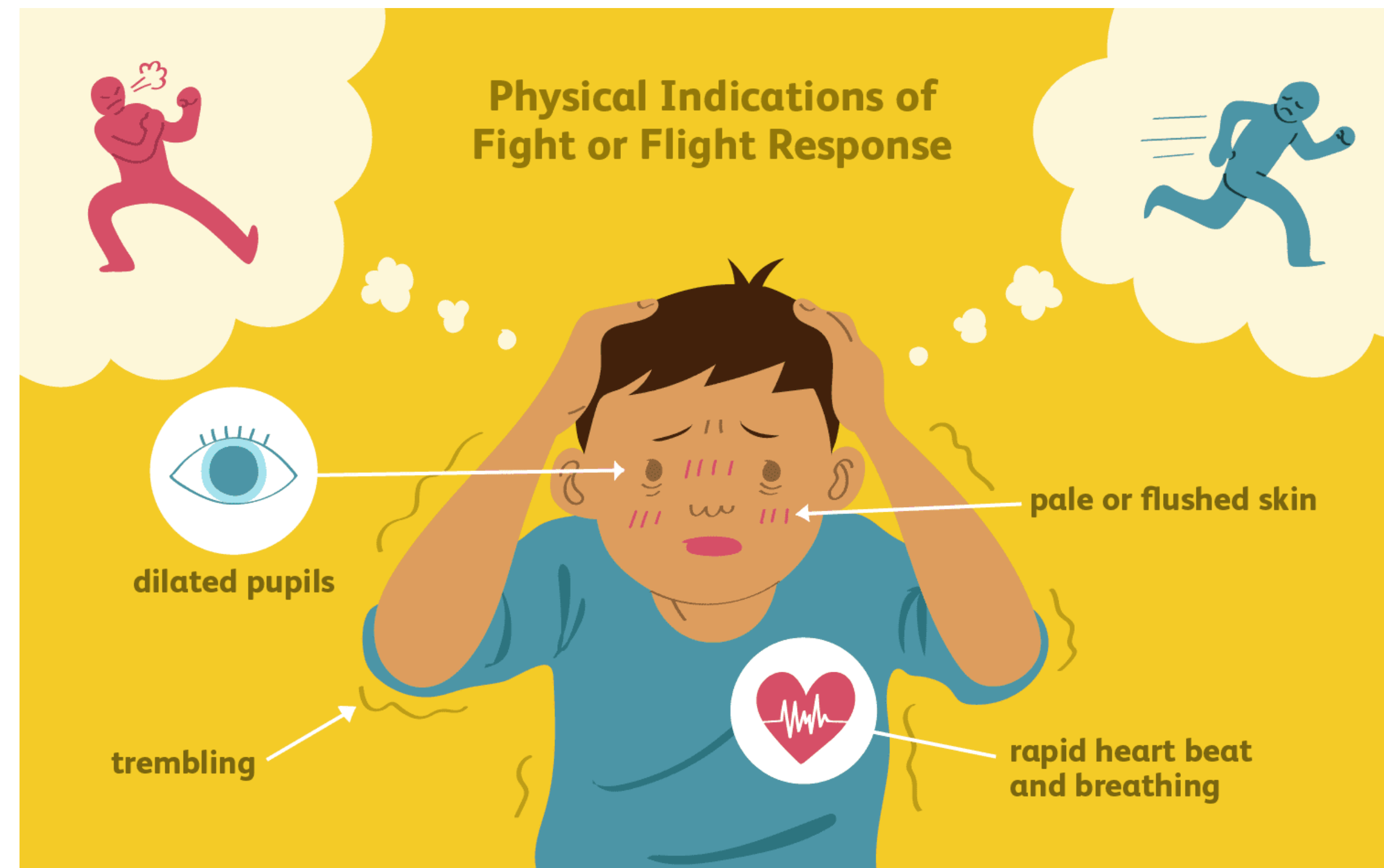
AAS: ALLGEMEINES ANPASSUNGSSYNDROM NACH SEYLE



KAMPF ODER FLUCHT (WALTER CANNON)

Wie reagiert ein Organismus auf eine Bedrohung?

- Kampf oder Flucht als instinktive Handlungsvorbereitung
- Entsprechende Mobilisierung von Energiereserven
- Sympathisches Nervensystem fährt hoch



STRESSBEWÄLTIGUNGSKONFLIKT: ALT GEGEN NEU

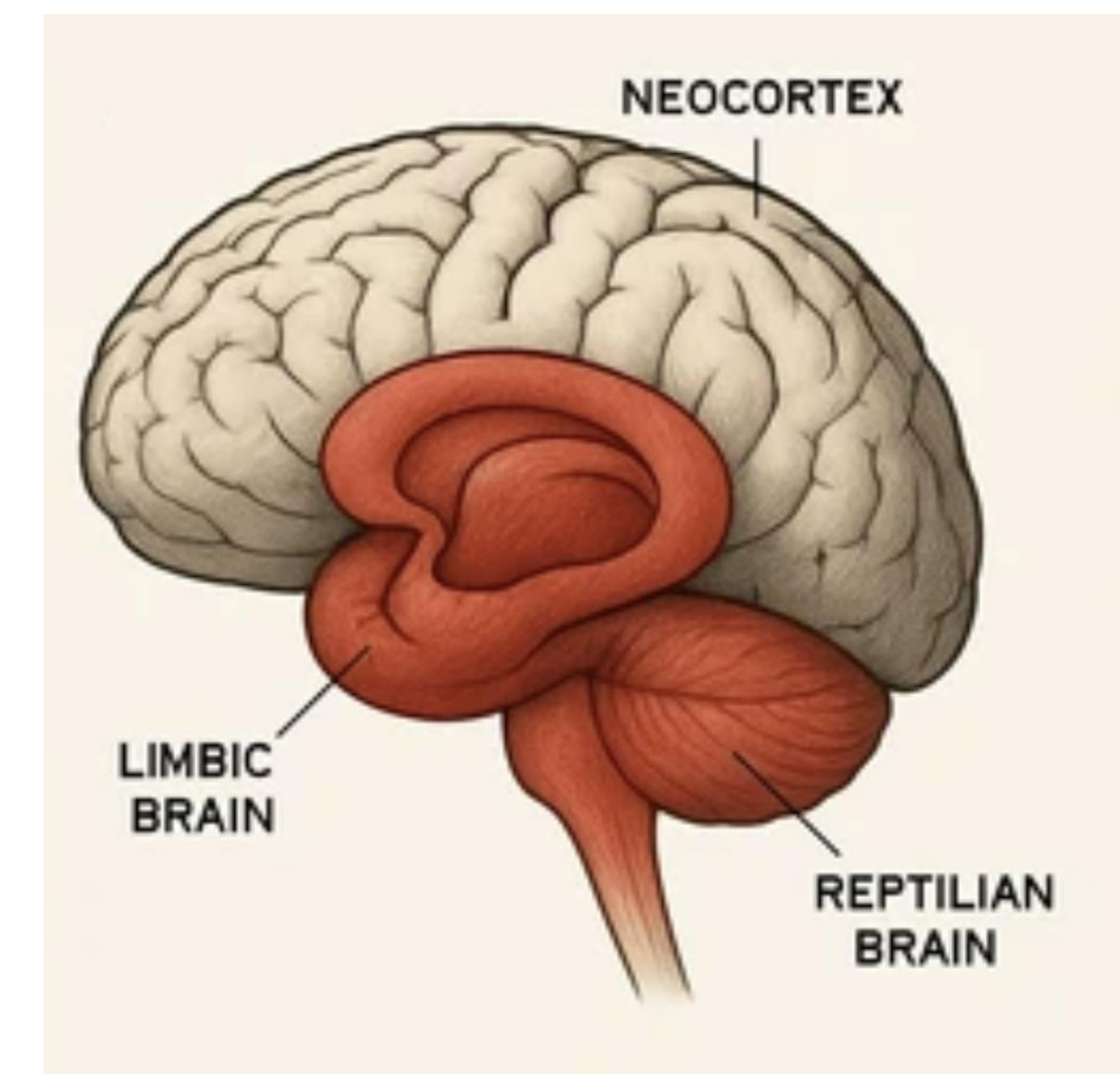
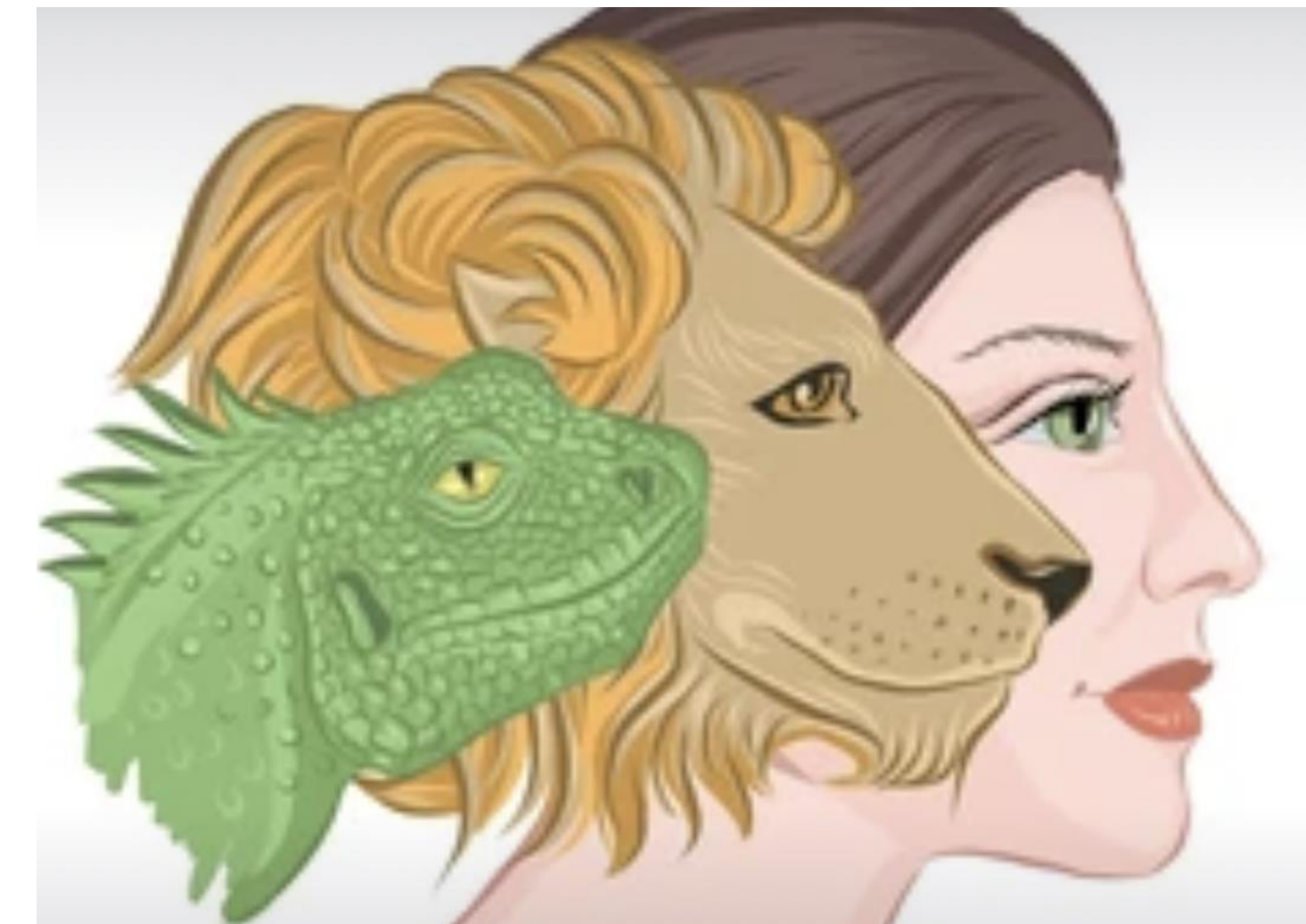
Reaktionsmuster → alte Anteile des ZNS = Vorbereitung
Kampf oder Flucht

ABER → Moderne Stressoren = überwiegend psychischer
Natur und nicht mehr körperlich

Wie dann umgehen mit Stressoren?

Sozialer Kontext: Social Engagement System aktivieren
(Ventraler Vagusnerv) – Tend To Be Friend-Verhalten

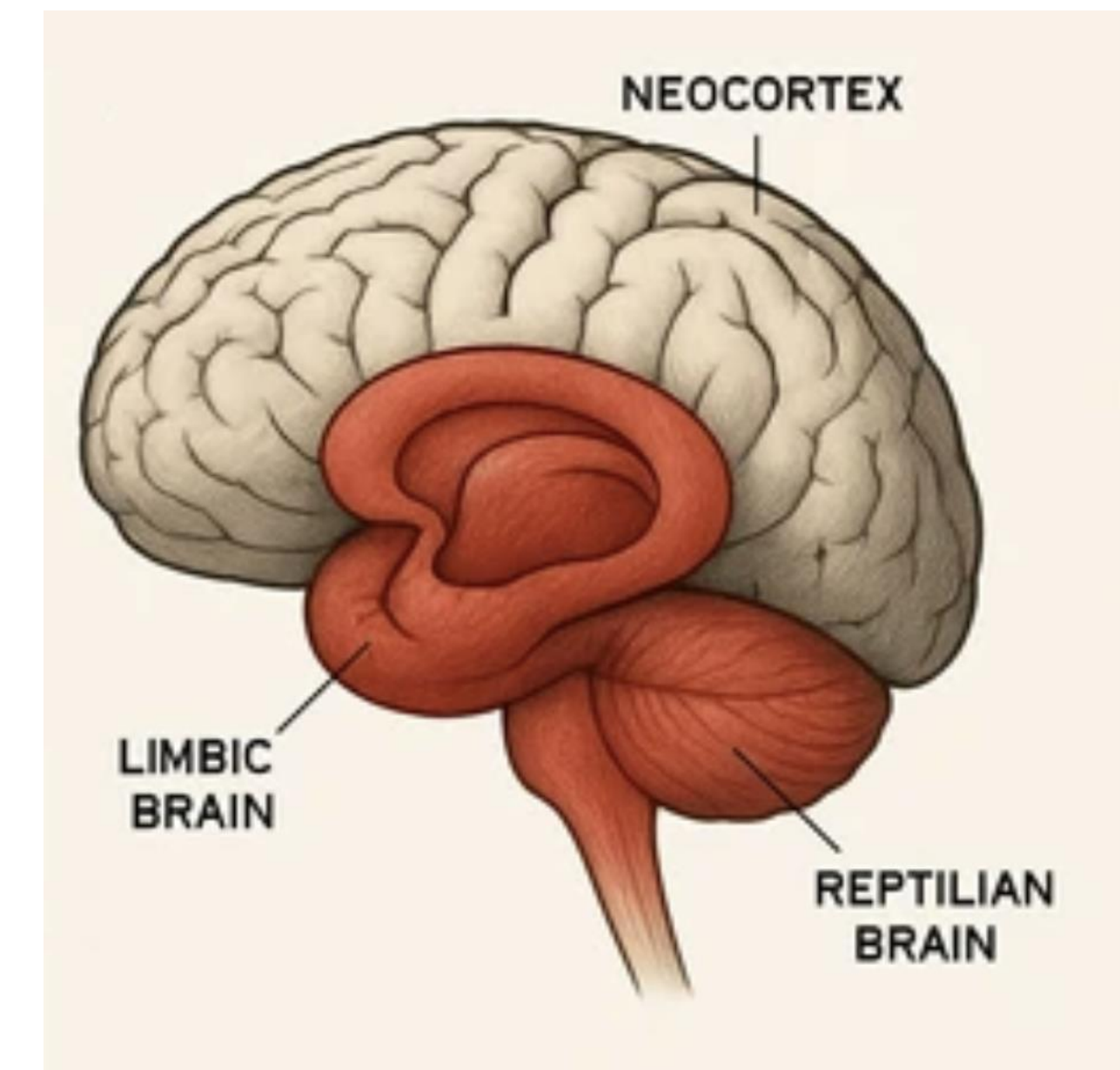
ODER ...



STRESSBEWÄLTIGUNGSKONFLIKT: ALT GEGEN NEU



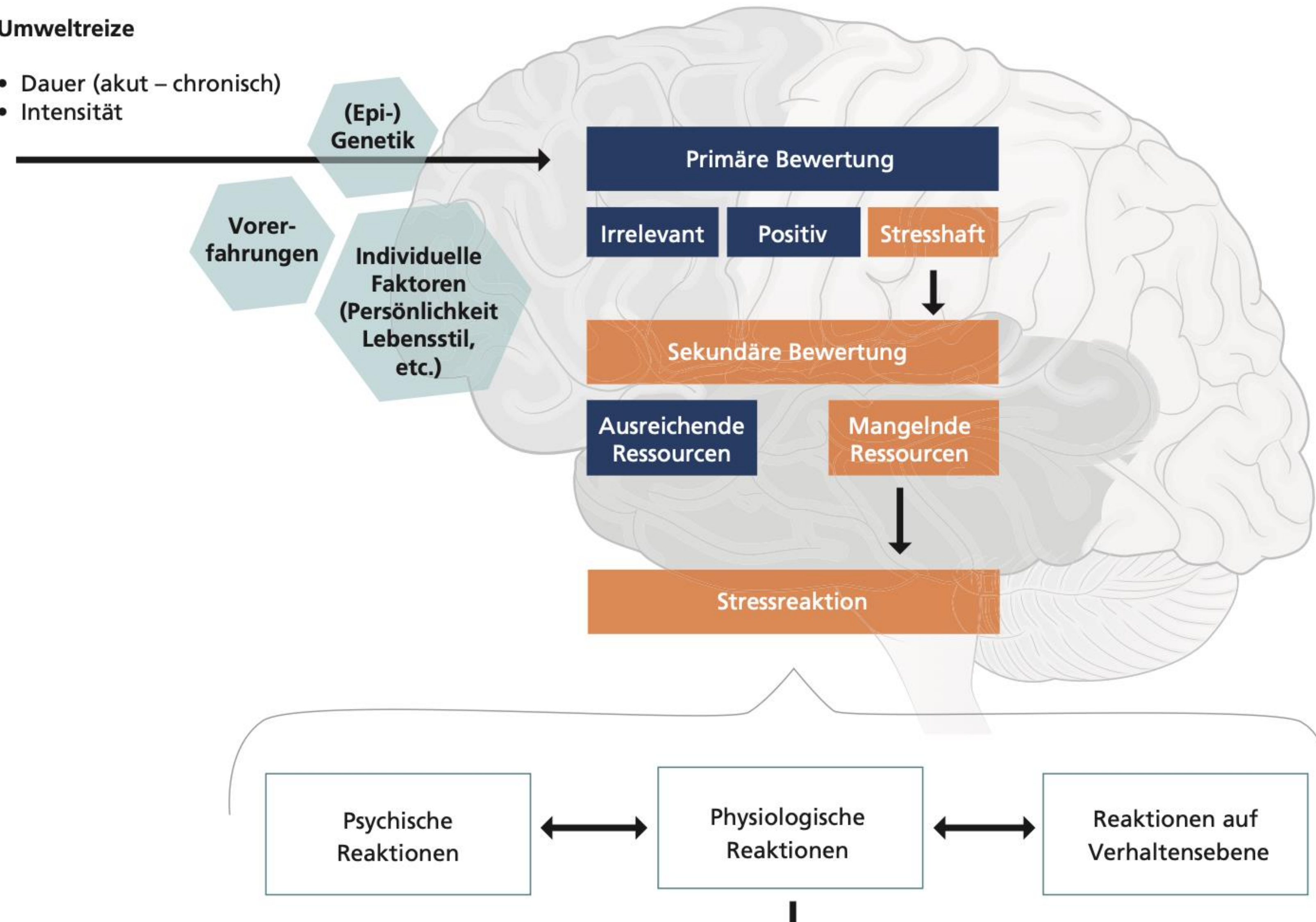
Bewertung der Situation ändern!!!



TRANSAKTIONALES STRESSMODELL (LAZARUS & FOLKMAN)

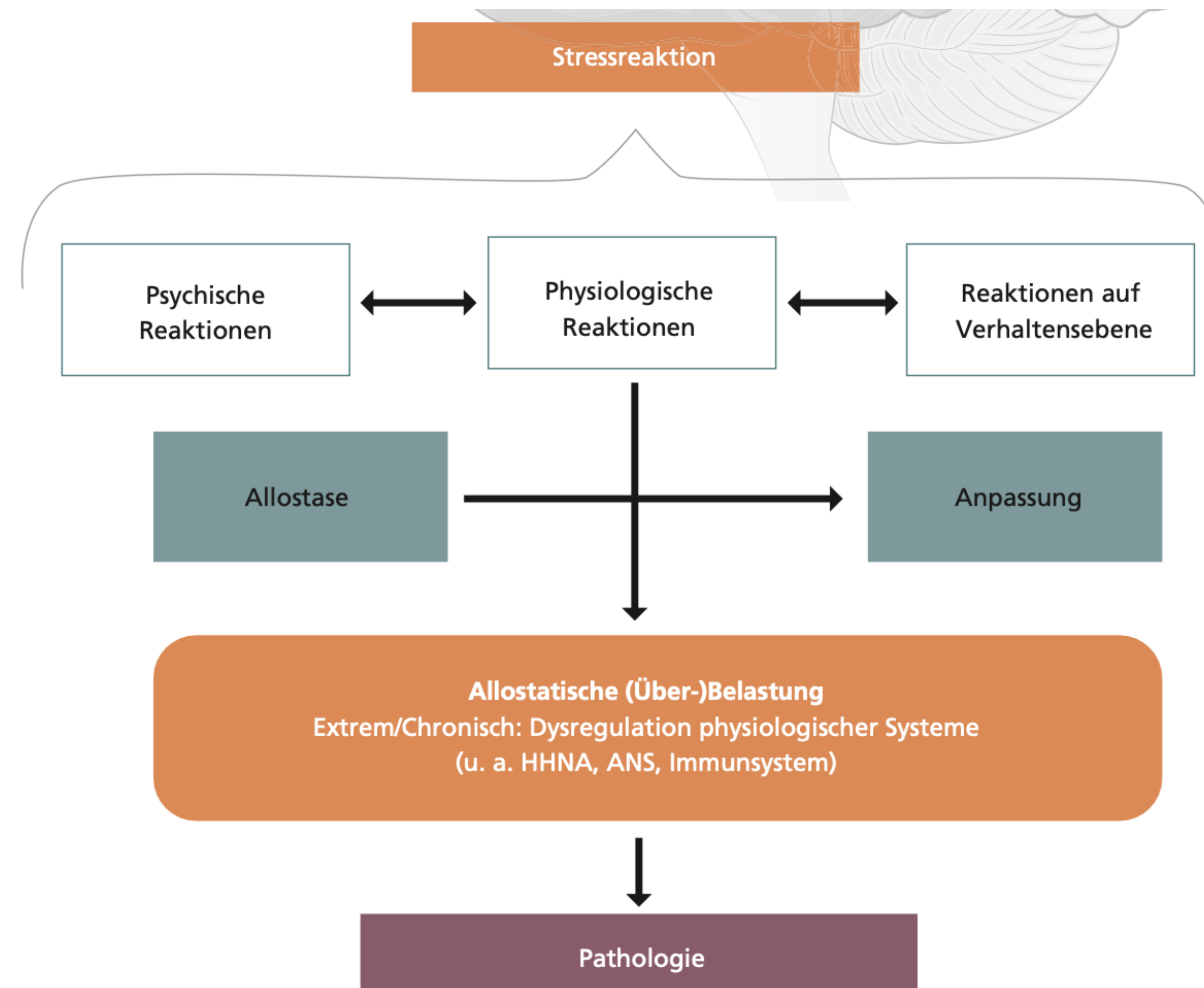
Umweltreize

- Dauer (akut – chronisch)
- Intensität



KOMPONENTEN VON STRESS

Stress = unspezifische Reaktion auf eine äußere oder innere Anforderung



DIATHESE-STRESS MODELL

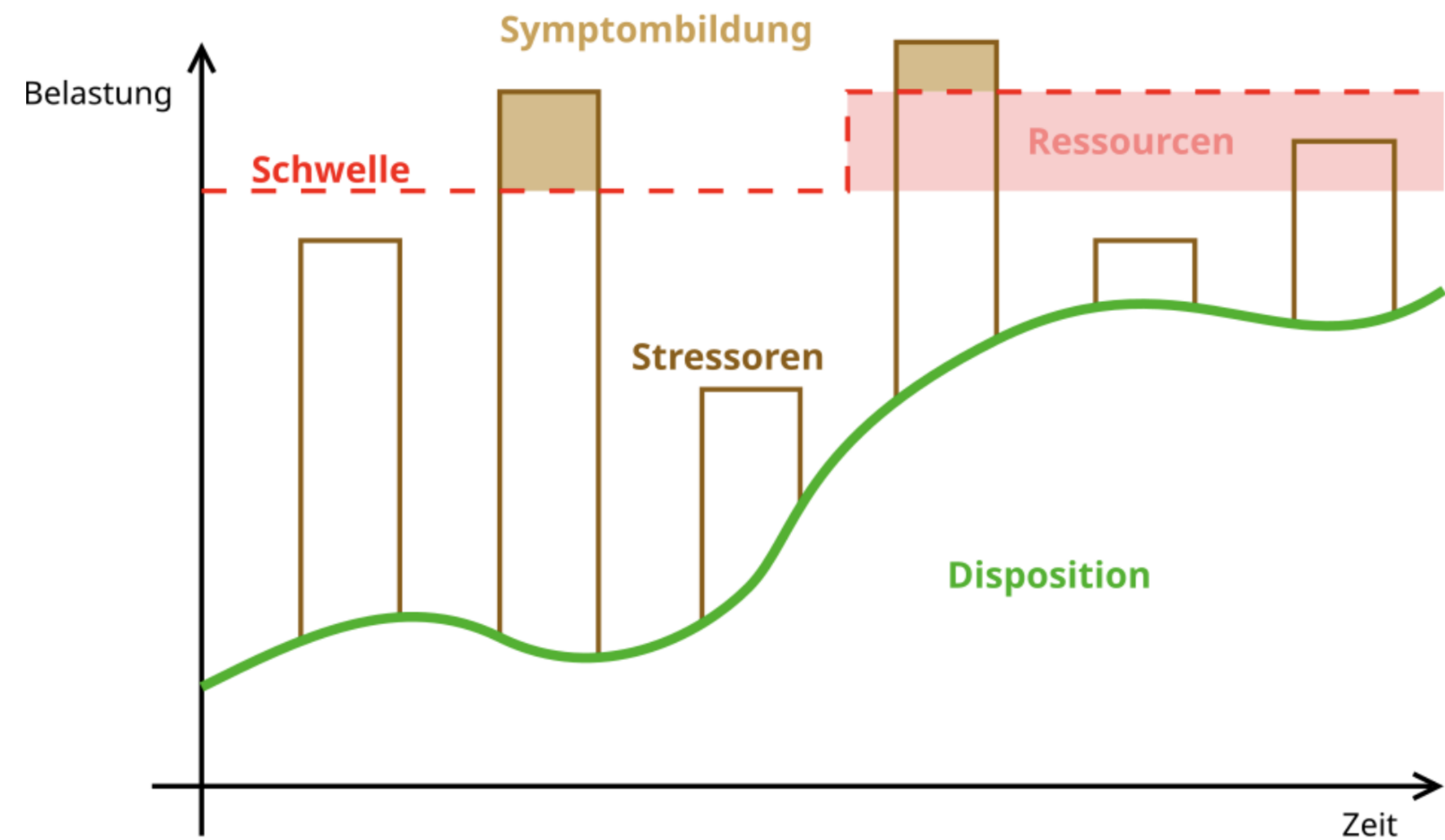
Diathese = Vulnerabilität (z. B. genetische Faktoren, Kindheitserfahrungen, Persönlichkeit)

Stress = belastende Umweltfaktoren (z. B. Lebensereignisse, chronische Belastungen)

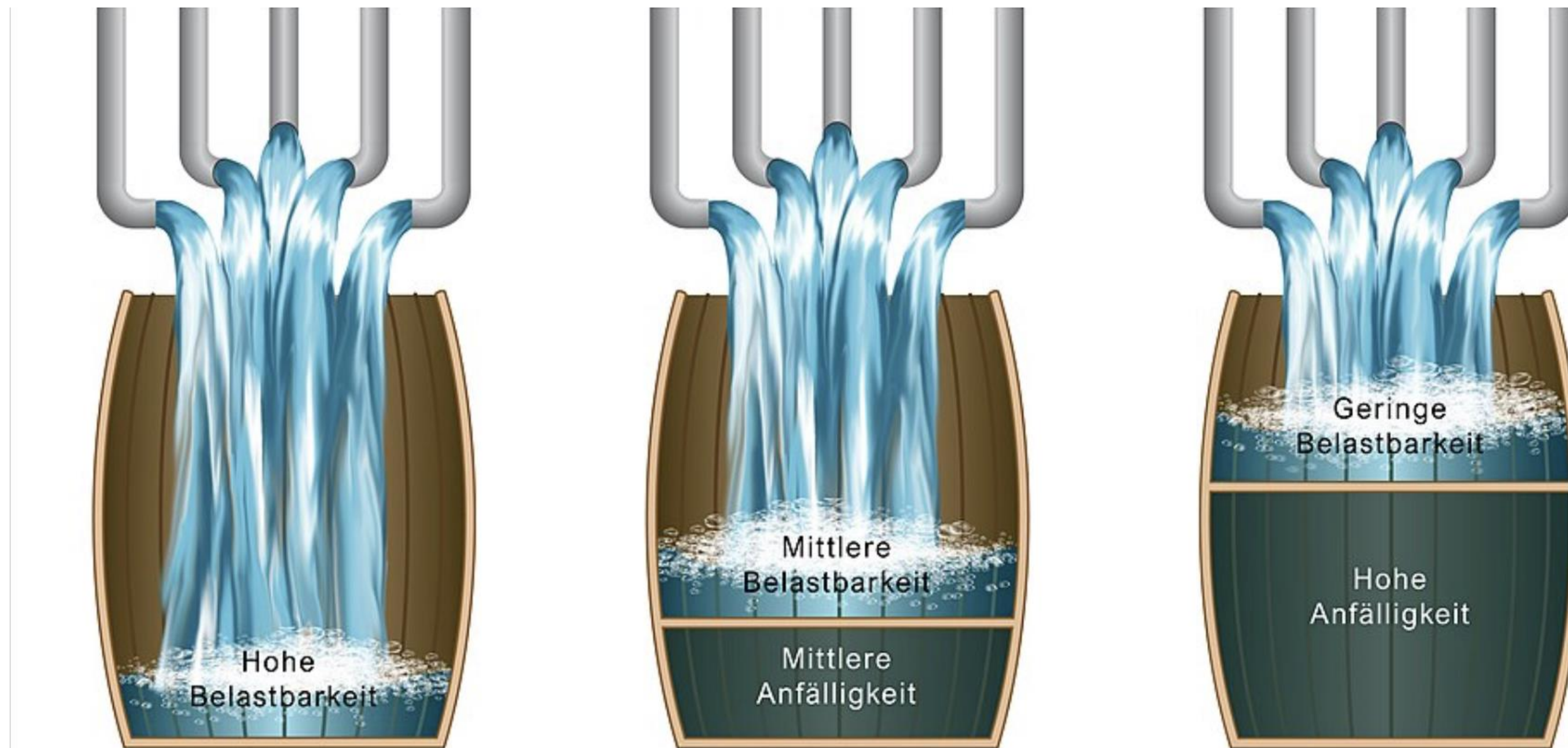
Interaktion: Krankheit/psychische Störung entsteht durch Zusammenspiel beider Faktoren

Schutzfaktoren können Risiko abpuffern (z. B. soziale Unterstützung, Resilienz)

Modell erklärt, warum nicht jeder Mensch unter Stress erkrankt



DIATHESE-STRESS MODELL



Belastbarkeit in Abhängigkeit von der Anfälligkeit

DIATHESE-STRESS MODELL – STRESSFASS ERSTELLEN

Akute Ereignisse

Chronische Umstände

Dysfunktionale Gewohnheiten

Persönlichkeitseigenschaften

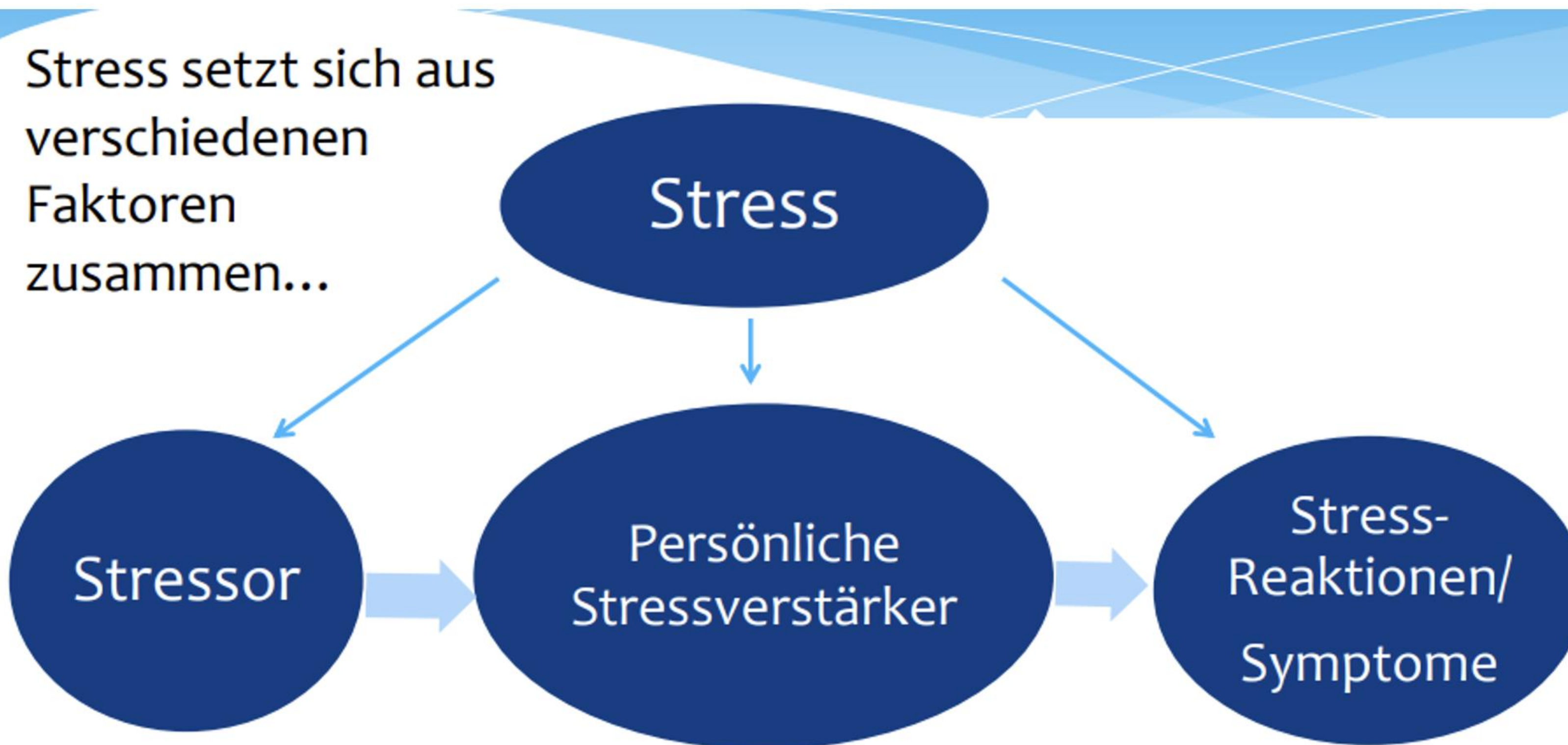
Erleben in der Kindheit

Genetische Disposition



KOMPONENTEN VON STRESS

Stress = unspezifische Reaktion auf eine äußere oder innere Anforderung



... und bezeichnet einen Zustand, in dem wir uns befinden.

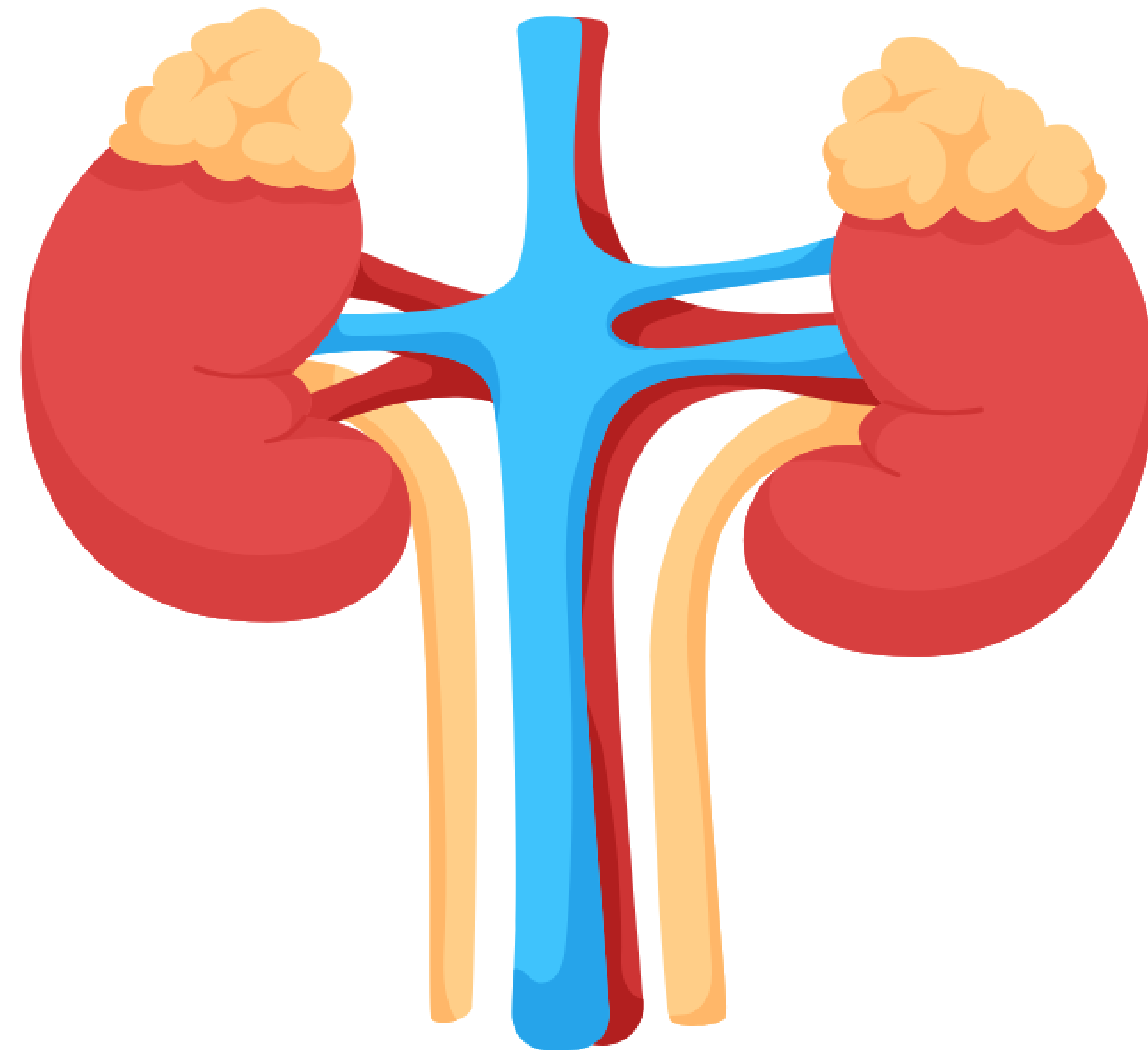
MÖGLICHE STRESSOREN

- **Katastrophale Stressoren:** *andauernde und tiefgreifende Ereignisse*, die sich auf die gesamte Bevölkerung auswirken können → z.B. Naturkatastrophen, Krieg, Verfolgung, aber auch frühkindliche Belastungserfahrungen
- **Persönliche Stressoren (*Live Events*):** belastende Ereignisse, die im Leben eines Menschen auftreten können → z.B. schwere Erkrankungen, Geburt eines Kindes, Verlust von Angehörigen/Freunden, Hochzeit
- **Hintergrund Stressoren (*Daily Hassles*):** kleinere Ärgernisse oder Unannehmlichkeiten im Alltag → treten wiederholt auf → für sich gesehen nicht schädlich, können jedoch durch ihr dauerhaftes Auftreten belastend werden → z.B. Unzufriedenheit im Job, soziale Spannungen, Lärm, Partnerschaftsprobleme

EBENEN UND IHRE SYMPTOME



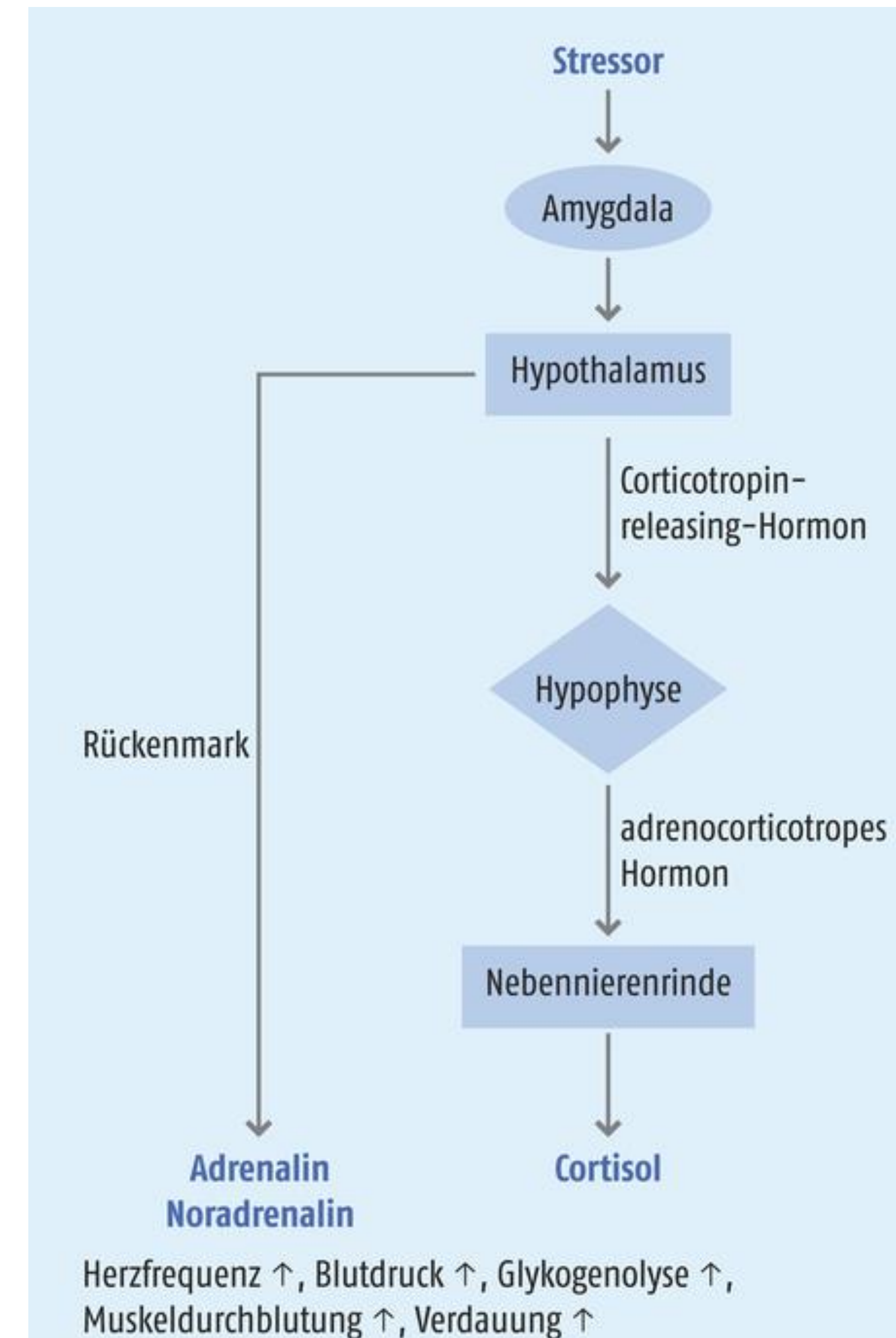
KÖRPERLICHE STRESSREAKTIONEN



BIOLOGISCHE ANTWORT: SCHNELL UND LANGSAM

schnelle Stressantwort: **Das sympathische Nervensystem**

langsame Stressantwort: **Die Hypothalamus - Hypophysen-Nebennieren-Achse (HHN-Achse)**



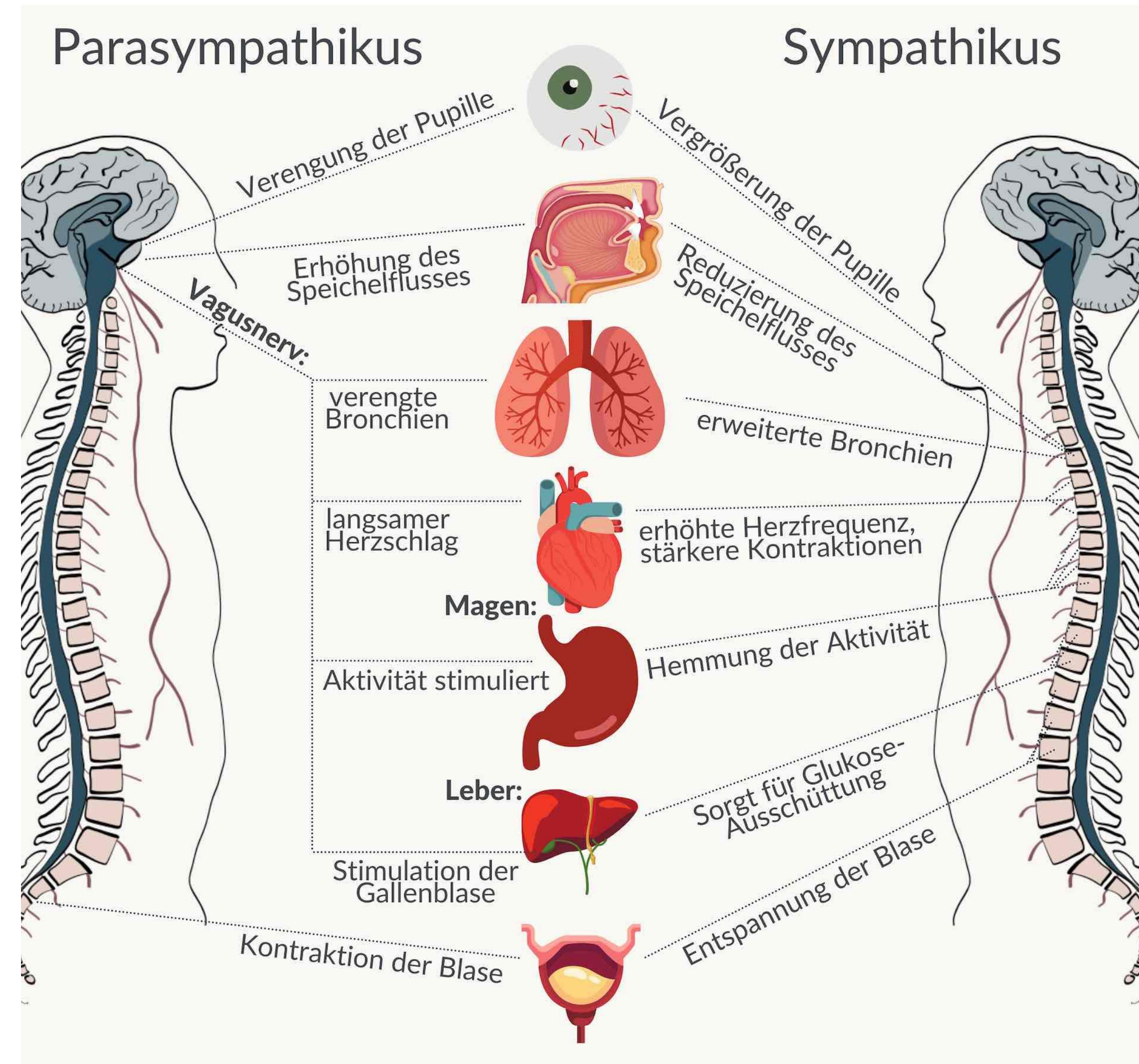
BIOLOGISCHE ANTWORT

Schnelle Stressantwort: **Das sympathische Nervensystem wird aktiviert**

Herz-Kreislauf-System wird aktiviert

- Herzschlag beschleunigt wird
- Herzkranzgefäße sich erweitern
- Blutdruck steigt

Verdauung wird eingestellt

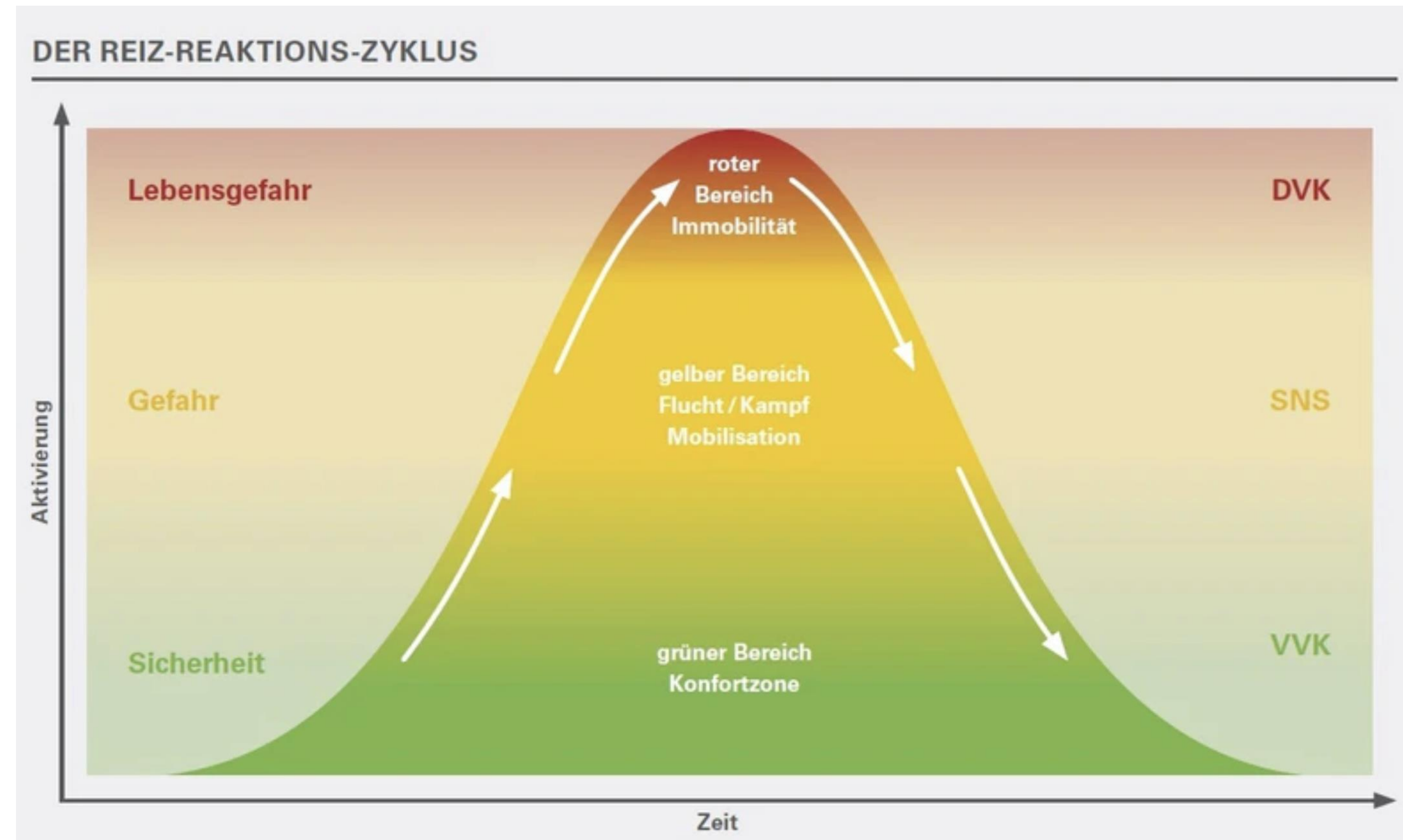


BIOLOGISCHE ANTWORT

Schnelle Stressantwort: **nehmen wir als körperliche Aktivierung wahr**

Wir können sie nutzen, um:

- zu erkennen, ob wir uns bereits im **kritischen Bereich** befinden
- unsere **Grenzen zu spüren**
- rechtzeitig **Maßnahmen zu ergreifen**



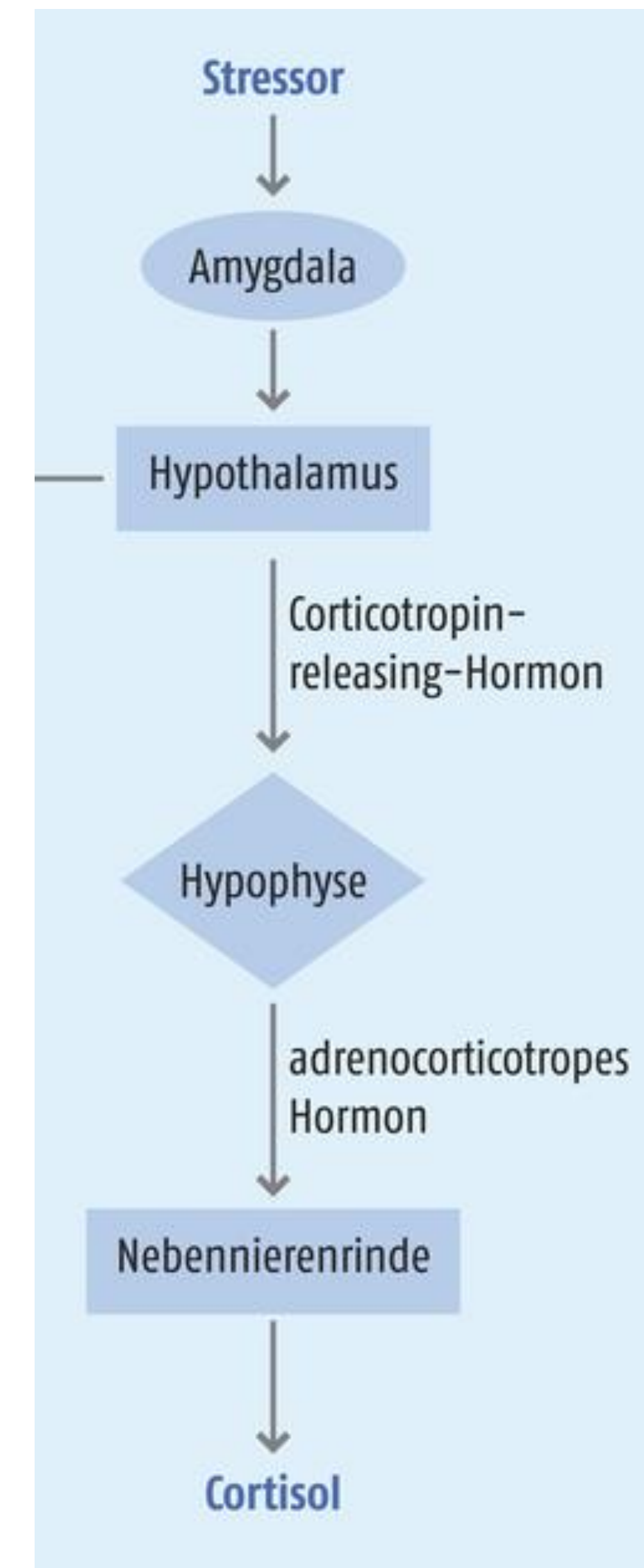
Polyvagal Theorie

BIOLOGISCHE ANTWORT

langsame Stressantwort: **Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren Achse (HHN-Achse)** → setzt Cortisol frei

Aktivierung *Amygdala* → Steigerung Aktivität der dort lokalisierten Nervenzellen → *Kampf-Flucht* Reaktion wird aktiviert → *Hypothalamus* = HHNA

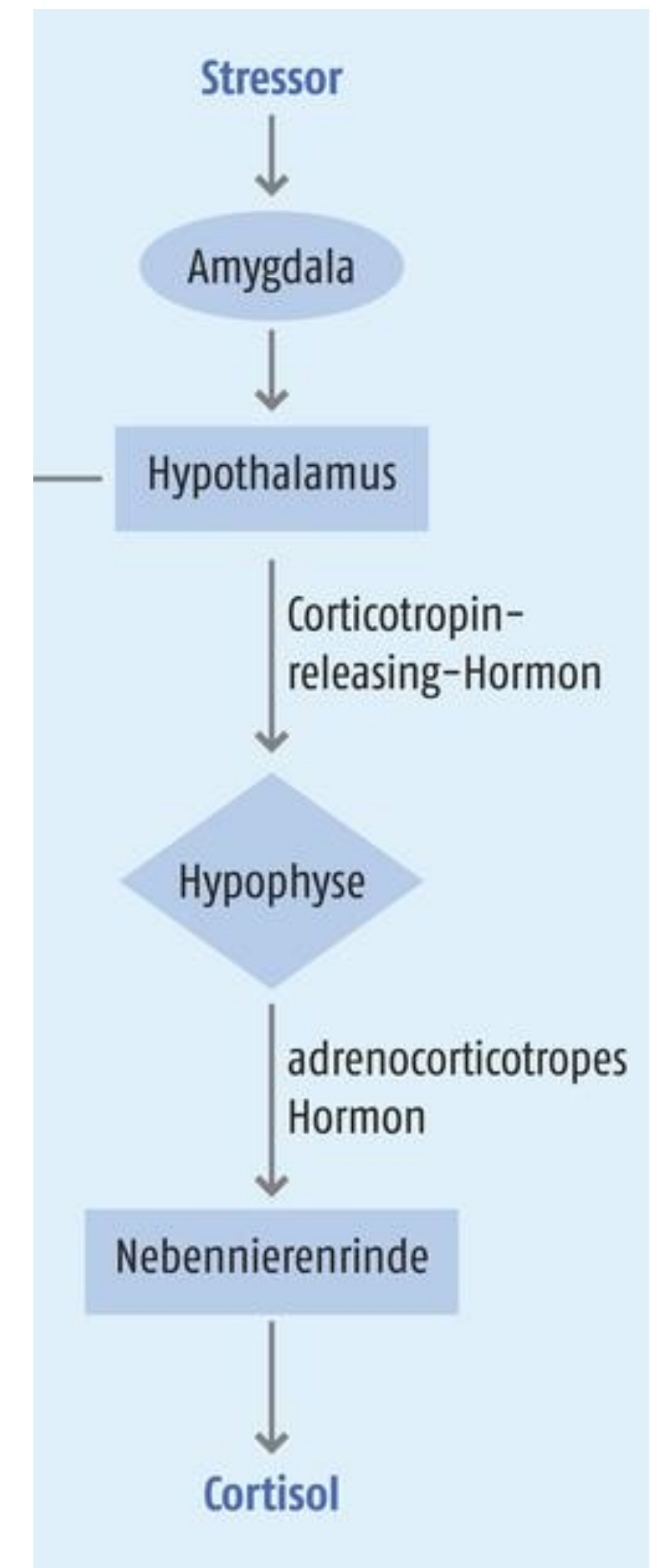
Hypothalamus setzt *CRH* frei → *Hypophyse* setzt dadurch *ACTH* frei → wandert in die Nebennieren und veranlasst **Cortisol** auszuschütten



BIOLOGISCHE ANTWORT

Wirkung Cortisol

- **Energie:** Erhöht Blutzucker (Glukosefreisetzung aus Leber, Hemmung der Insulinwirkung)
- **Immunsystem:** Hemmt Entzündungsreaktionen, unterdrückt Immunantwort (immunsuppressiv)
- **Kreislauf:** Steigert Blutdruck und Gefäßtonus
- **Stoffwechsel:** Fördert Abbau von Fett- und Eiweißreserven (Lipolyse, Proteolyse)
- **Gehirn:** Beeinflusst Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Stimmung (Stress, Angst, Depression)
- **Rückkopplung:** Reguliert über negative Rückkopplung die HHNA-Aktivität



PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER



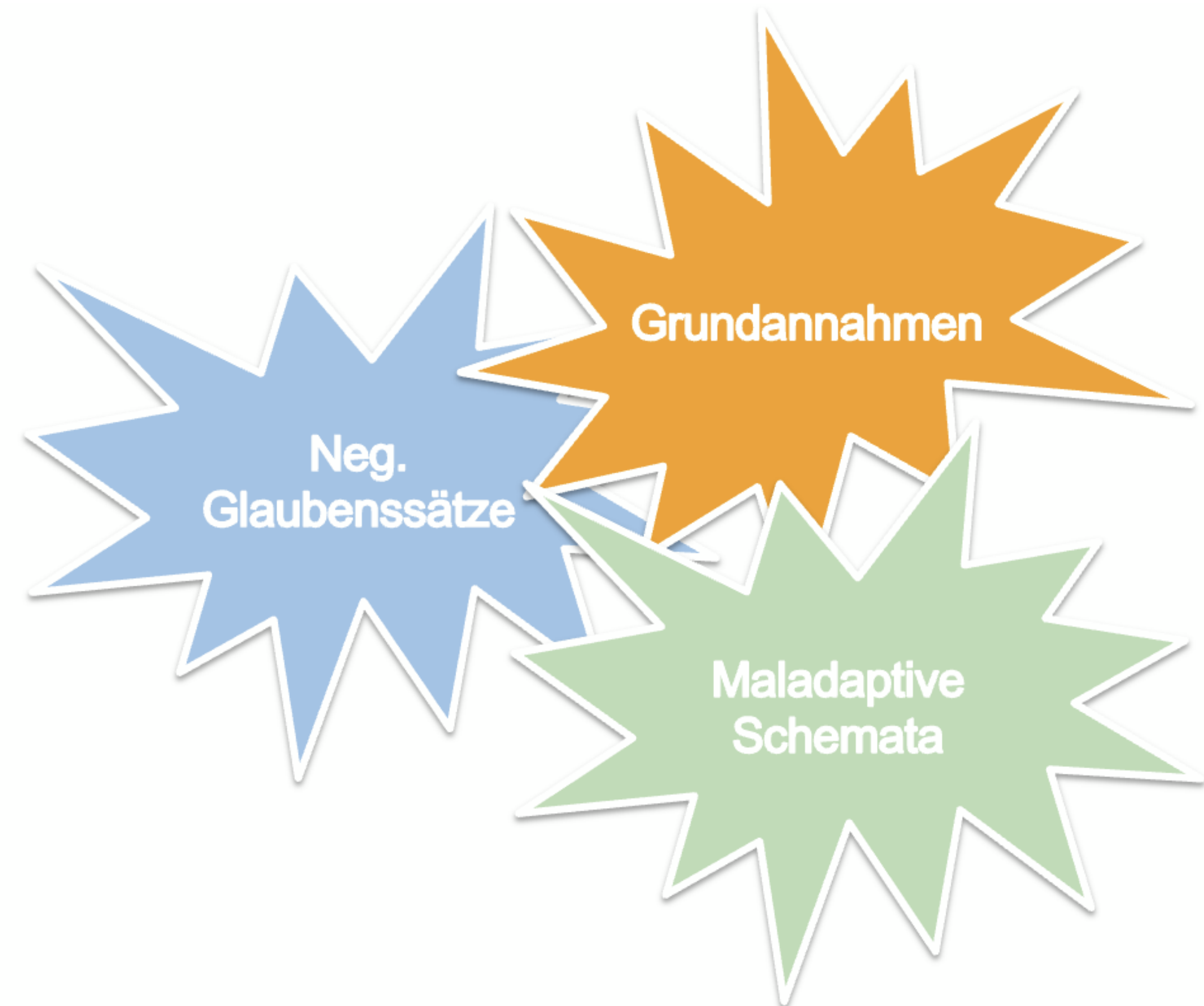
*» Nicht die Dinge selbst beunruhigen
die Menschen, sondern ihre Urteile und
Meinungen über die Dinge«*

Epiktet

Philosoph der römischen Kaiserzeit. 50-120 n.Chr.

PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER

Die Entscheidung darüber, ob wir ein Ereignis als unangenehm oder gar als Bedrohung wahrnehmen, hängt mit unseren **persönlichen Erfahrungen und Eigenschaften** sowie unserer **Belastbarkeit, unseren Denkmustern und wahrgenommenen Bewältigungsstrategien** zusammen.



STRESSVERSTÄRKENDE DENKMUSTER

- Ausmalen negativer Konsequenzen (Katastrophieren)
- Hadern mit der Realität
- Negatives Verallgemeinern
- Alles persönlich nehmen
- Ich-muss-denken (übertriebenes Leistungsmotiv)
- Fehlendes Vertrauen in die eigenen Handlungskompetenzen (Ich-kann-nicht Denken)
- Selbstbeschämung, Schuldgefühle

CHRONISCHER STRESS UND SEINE FOLGEN



FOLGEN DAUERHAFTER STRESSBELASTUNG

Anpassung an Alltagstressoren → führt zum Steckenbleiben im **Widerstandsstadium (Fight&Flight)** → „**Stressblindheit**“

Stressblindheit → chronische Überaktivierung

Der Körper reagiert auf Stress → wird jedoch nicht bewusst wahrgenommen oder als Stressreaktion interpretieren

Folgen → zu wenig Selbstfürsorge und Regulation



*„Ein Mensch sagt und ist stolz darauf:
Er geht in seinen Pflichten auf. Bald
aber nicht mehr ganz so munter geht
er in seinen Pflichten unter,“*

*Eugen Roth
Schriftsteller, 1895 – 1976*

WANN IST STRESS SCHÄDLICH?

Durch Stress ausgelöste Aktivierung → nicht grundsätzlich gesundheitsschädlich

WICHTIG → nach dem Zustand der Anspannung → folgt wieder eine **Phase der Entspannung**

Gesundheitliches Risiko → entsteht erst dann, wenn die Belastungen langfristig anhalten und für diese keine geeigneten Bewältigungsstrategien entwickelt werden können → vgl.

Erschöpfungsphase

FOLGEN DAUERAFTER STRESSBELASTUNG

- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Übergewicht
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Entwicklung von Burn-out und Depressio–
Magen-Darm-Erkrankungen
- Herz-Kreislaufkrankungen (Herzinfarkt)
- Schädliche Verhaltensweisen: u.a. vermehrter
Alkohol/Nikotin Konsum, Selbstmedikation



FOLGEN DAUERAFTER STRESSBELASTUNG

Chronischer Stress und Depression beeinflussen das Gehirn auf mehreren Ebenen

- Hormonell: Cortisol (Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Stimmung)
- Neurochemisch: Mangel an Serotonin (Stimmung)
- Strukturell: Reduktion des Hippocampusvolumen und Regeneration von Nervenzellen durch Neuritinmangel



COPING: MÖGLICHKEITEN DER STRESSBEWÄLTIGUNG



ARTEN VON COPING

- ▶ **Problemorientiertes Coping**: aktive Handlungen, um Stressor abzumindern → z.B. Anpassung, Vermeiden, sich neue Ressourcen erarbeiten usw.

→ **ANSETZEN AN STRESSOR**

- ▶ **Emotionsorientiertes Coping**: Abbau des Erregungszustandes → z.B. Hobbies, Entspannung

→ **ANSETZEN AN STRESSREAKTION**

- ▶ **Bewertungsorientiertes Coping**: Umdeuten der Situation/Reframing → z.B. Perspektivwechsel

→ **ANSETZEN AN PERSÖNLICHEN STRESSVERSTÄRKERN**

PROBLEMORIENTIERTES COPING – VERÄNDERUNG DER UMWELT

- Stressoren reduzieren oder ausschalten
- Alltag entspannter und energiesparender gestalten

- Realistische Zeitplanung
- Arbeitszeiten und Ruhephasen (Pausen einbauen, Arbeit und Freizeit klar trennen)
- Step-by-Step (Kein Multitasking)
- Umfeld Verlassen: evtl. Arbeitsplatz wechseln
- Delegieren oder Unterstützung einfordern
- Störquellen entfernen



ERKENNEN VON STRESSOREN UND SITUATIONSANALYSE

Üben in Achtsamkeit:

Oft sind es nicht die großen, katastrophalen Ereignisse, die uns langfristig belasten, sondern die Vielzahl kleiner Alltagsstressoren („Daily Hassles“) und ein Mangel an Erholung.

Entscheidend ist, zu erkennen: Wann gerate ich in einen Erregungszustand? Wie stark ist dieser in dem Moment?

Stressanalyse: Den eigenen Stress verstehen

Eine möglichst präzise Beschreibung des Problems sowie das Erkennen typischer Reaktionsmuster helfen, bewusstere und gezieltere Strategien im Umgang mit Stress zu entwickeln.

EMOTIONALES COPING – VERÄNDERUNG DER STRESSREAKTION

→ Bestehende innere Anspannung lösen

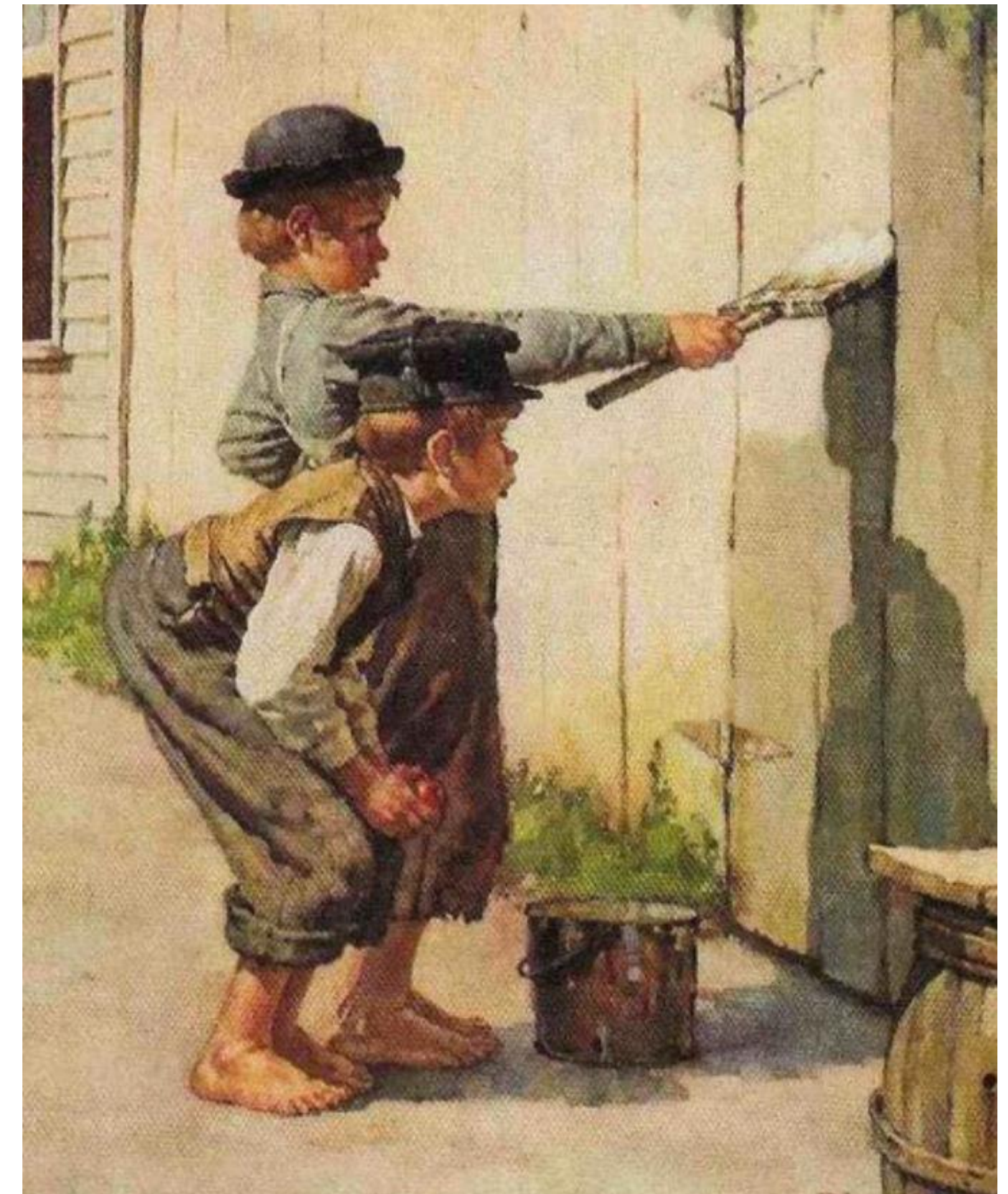
→ Innere Unruhe dämpfen

→ Widerstandskraft gegenüber Belastungen langfristig erhalten

- Atemtechniken
- Entspannungsverfahren; angenehme Emotionen aufbauen
- Alltagsgenüsse wieder oder neu aktivieren
- Planlos sein/ 5 Minuten aus dem Fenster sehen
- Ausreichend und regelmäßig schlafen
- Freude bringende Freizeitaktivität/Hobby/soziale Kontakte
- Gesunde Ernährung/ Jede Art von körperlicher Aktivität

BEWERTUNGSORIENTIERTES COPING – VERÄNDERUNG DER PERSÖNLICHEN STRESSVERSTÄRKER

- Sich die eigenen, Stress erzeugenden Bewertungen und Einstellungen bewusst machen
- Sich erlauben, eigene Bewertungen zu verändern
- Förderliche Gedanken einüben



GEDANKLICHE „STRESSENTSCHÄRFER“

- Annehmen der Realität oder „Shit happens“ (Radikale Akzeptanz)
- Anforderungen konstruktiv bewerten
- *Gibt es Ausnahmen? Was ist das Gute an dieser Situation?*
- Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken
- *Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert?*
- *Welche meiner Fähigkeiten hat mir dabei geholfen?*
- Die eigenen „Gesetze“ entschärfen
- *Von „Ich **muss** immer...“ zu „Ich **darf** auch mal...“*



„ Gott gebe 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. „



Gelassenheitsgebet

LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Gerd Kaluza: Gelassen und sicher im Stress, Springer 2007.
- Matthias Burisch: Das Burnout-Syndrom, Springer 2010.
- Ingrid Strobel: Stressbewältigung und Burnoutprävention, Thieme, 2020.
- Stephan Rusch: Stressmanagement, Springer 2019.
- Jon Kabat-Zin: Die heilende Kraft der Achtsamkeit, Arbor-Verlag 2004
- Katrin Bloching, MediClin Reha-Zentrum Gernsbach: Das Phänomen Stress, Mediclin 2021

FÜR DEN EIGENBEDARF

- Atemtechnik: [The fastest way to reduce stress \(in seconds\) \(youtube.com\)](https://www.youtube.com)
- Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen **Kaluza, Gert**
- Stress, der moderne Säbelzahn tiger! Druck und Stress abbauen; **Charles, Ron B.**
- Selbst schuld – zum Glück!: Die sieben Säulen des Stressmanagements. Stress aus eigener Kraft beenden; **Fritzsche, Thomas**

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!



**Oberberg Fachklinik
Scheidegg im Allgäu**
Kurstraße 16
88175 Scheidegg

Tel +49 8381 802 411

Fax +49 8381 802 484

scheidegg@oberbergkliniken.de

www.oberbergkliniken.de