

# STRESS



**OA Dr. Erwin Walter**



## Inhaltsangabe

- Begriffsbestimmung
- Ursachen – Stressoren
- Eustress – Distress
- Auswirkungen unmittelbar – langfristig
- Klassische Stresskonzepte
- Physiologische Hintergründe
- Reaktionsmuster
- Lebensbelastungsfaktoren
- Stressberufe
- Stress und Arbeitswelt
- Symptome
- Bewältigungsstrategien
- Entspannungstechniken
- Zeitmanagement
- Suchtproblematik

## Was ist Stress?

- Eustress (eu: gut, schön)
- Distress (dis: schlecht, krankhaft)
- *Anspannung* und Wechsel zu der nötigen *Entspannung* ist Voraussetzung für das Wohlbefinden, ist ein Lebensgrundprinzip.
- *Verspannungen* gilt es zu lösen oder noch besser zu verhindern

## Vom guten, heilsamen Stress

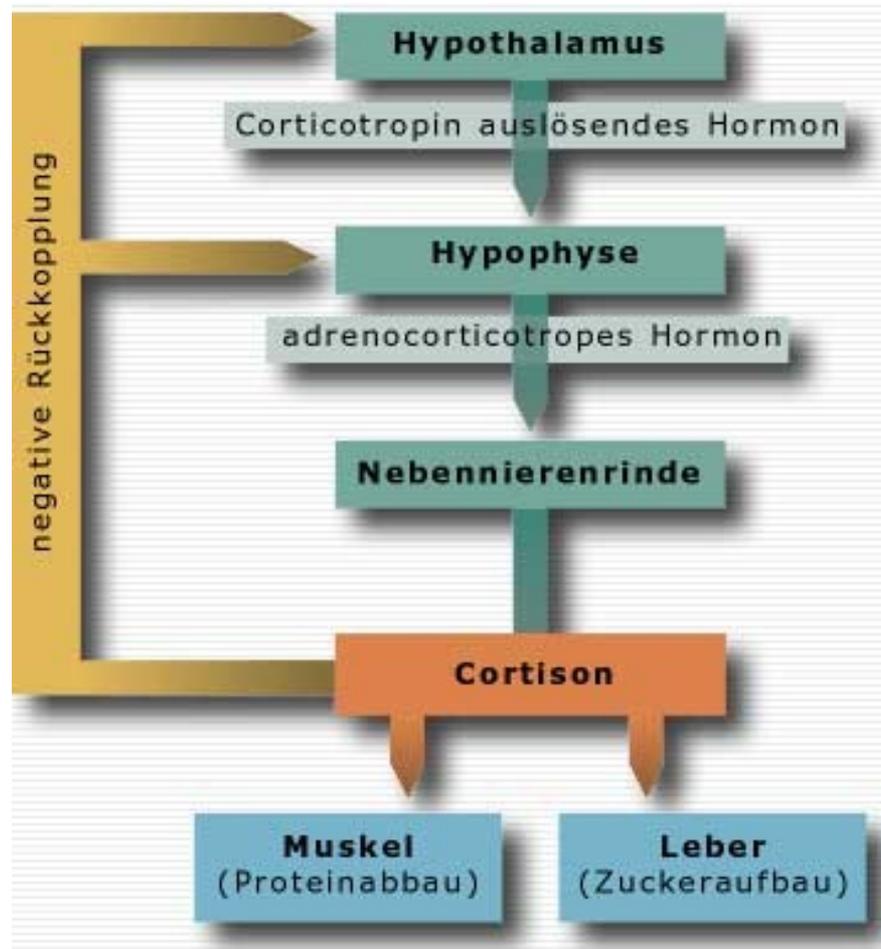
- Nicht jeder Stress macht krank. Wir brauchen positiven Stress. Er macht das Leben lebenswert. "Stress ist *Leben*", sagt Selye. Spannungen erzeugen Kraft, eben Spannkraft. Ohne ein gewisses Maß an Stress können wir nicht gesund sein. Allerdings sollte sich der Stress in Grenzen halten, und diese Grenzen sind bei jedem Menschen verschieden.

Wir alle brauchen Spannung und Entspannung, das ist ein biologisches und psychologisches Grundprinzip.



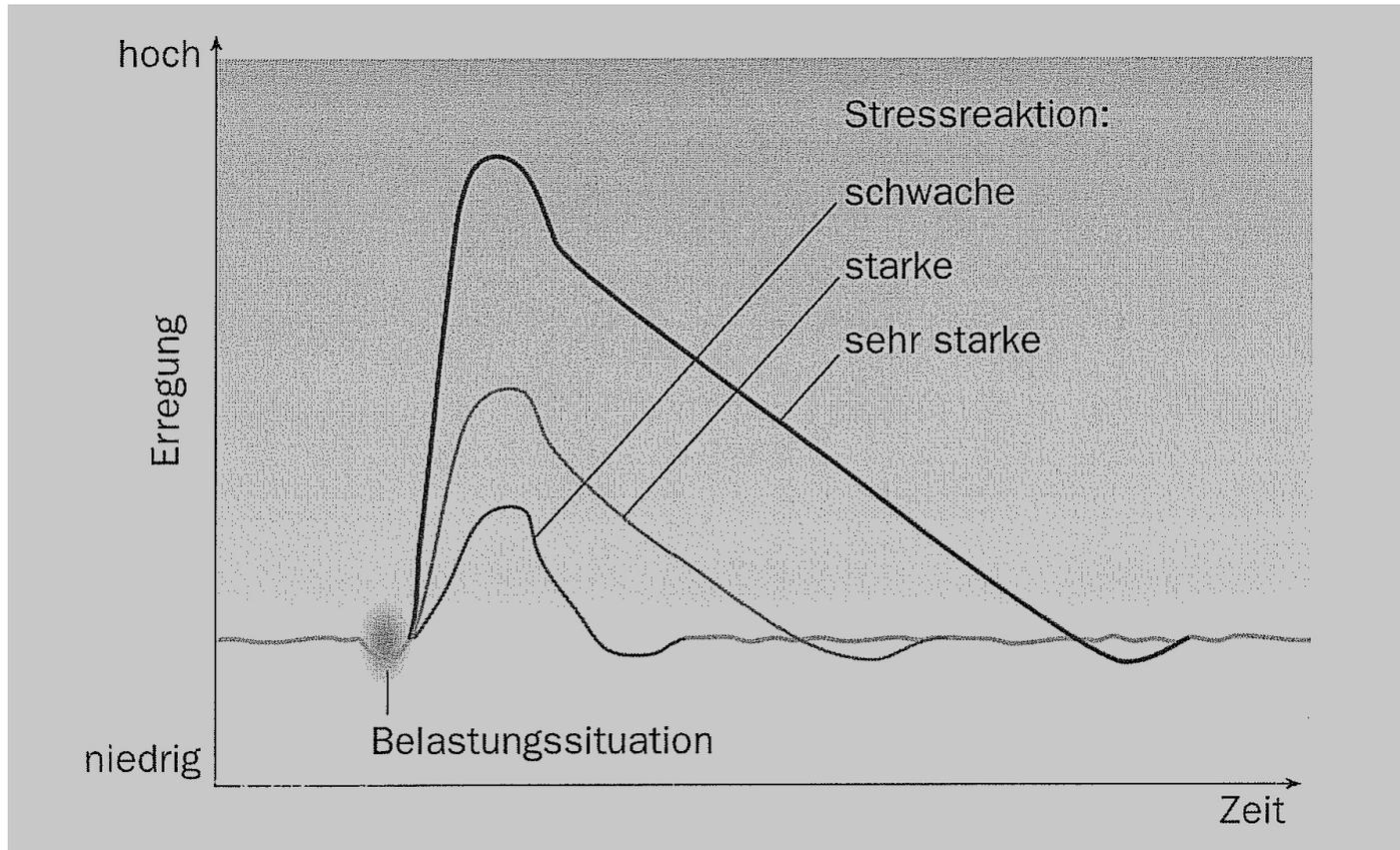


## Stressreaktion

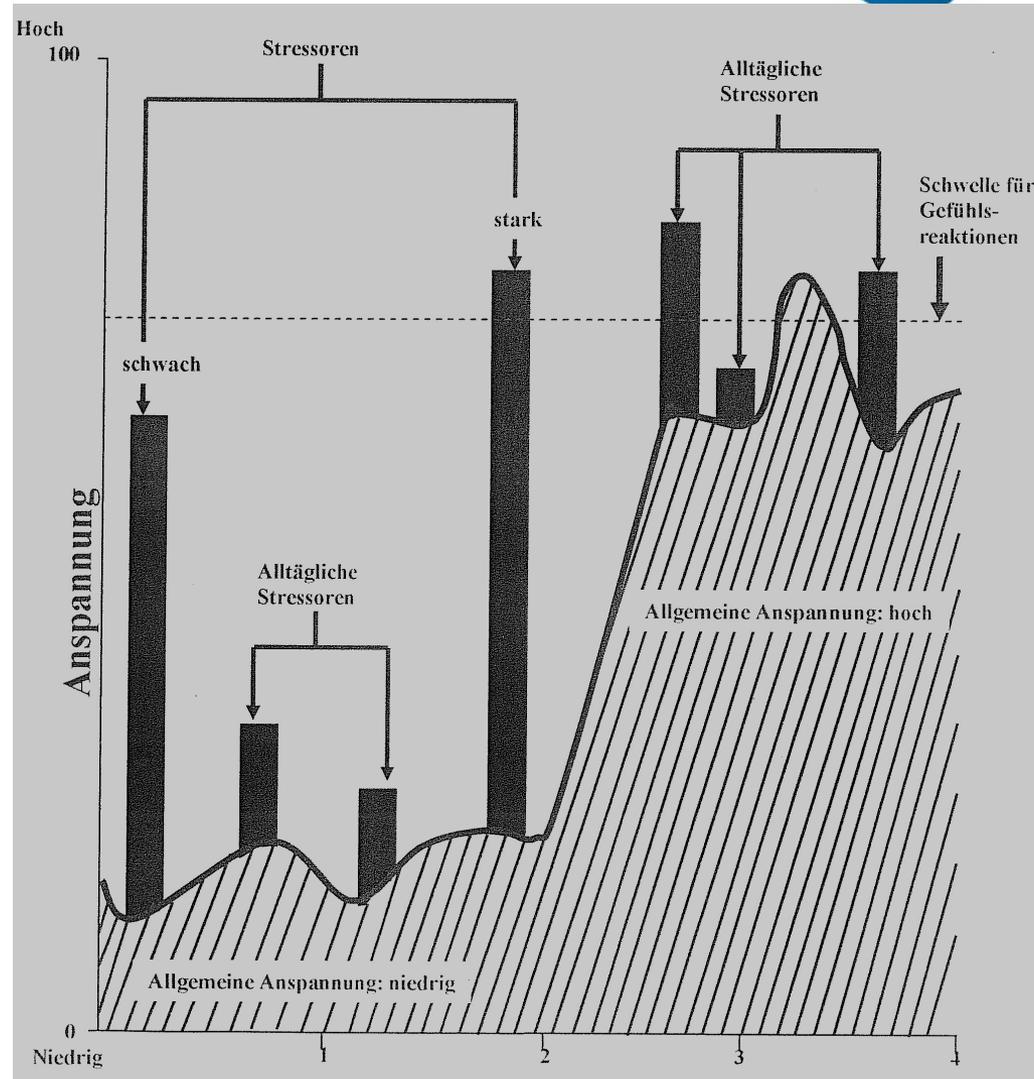




## Die Stressreaktion



# Summationseffekt



## Stressoren

- **chemische** Stressoren wie Drogen oder Chemikalien,
  - **körperliche** Stressoren wie z. B. Hitze, Kälte, Lärm, Hunger, Infektionen und Verletzungen,
  - **seelische** Stressoren wie Versagensängste, Zeitdruck, Leistungsüberforderung- bzw. Unterforderung und Prüfungssituationen,
  - **soziale** Stressoren wie Konflikte, Meinungsverschiedenheiten, Verlust von Angehörigen und Ablehnung durch andere Menschen, Isolation, Gruppendruck, Rivalität und Intrigen.
- 
- Isolation
  - Kündigung
  - Probleme
  - Andauernder Lärm
  - Behinderung z.B. Stau bei Autofahrt
  - Verhalten von Menschen
  - Ärger mit Partner
  - Ärger im Beruf



- Zu hohe eigene Ansprüche
- Zu hohe Erwartungen von aussen
- Krankheit
- Eintönigkeit
- Vortrag/Rede halten
- Minderwertigkeitsgefühl
- Orientierungslosigkeit
- Schuldgefühl
- Eile/Hetze/Zeitdruck
- Entzug der Grundbedürfnisse  
Essen/Trinken
- hässliche Umgebung
- Arbeitsplatzwechsel, Pensionierung
- massloser Wettkampf
- Einsamkeit
- Neid/Missgunst
- Behinderung z.B. Hörbehinderung
- Enge
- Angst
- Armut, finanzielle Schwierigkeiten
- Überlastung, zusätzliche Aufgaben
- Andauernde Leistungsforderung
- Tod eines Freundes
- Nachtarbeit

## Ständiger Stress macht krank

- **Körperliche Stressoren:**

Dazu zählen Hitze, Kälte, Lärm, Hunger (daher Achtung bei radikalen Abmagerungskuren), Infektionen und Verletzungen.

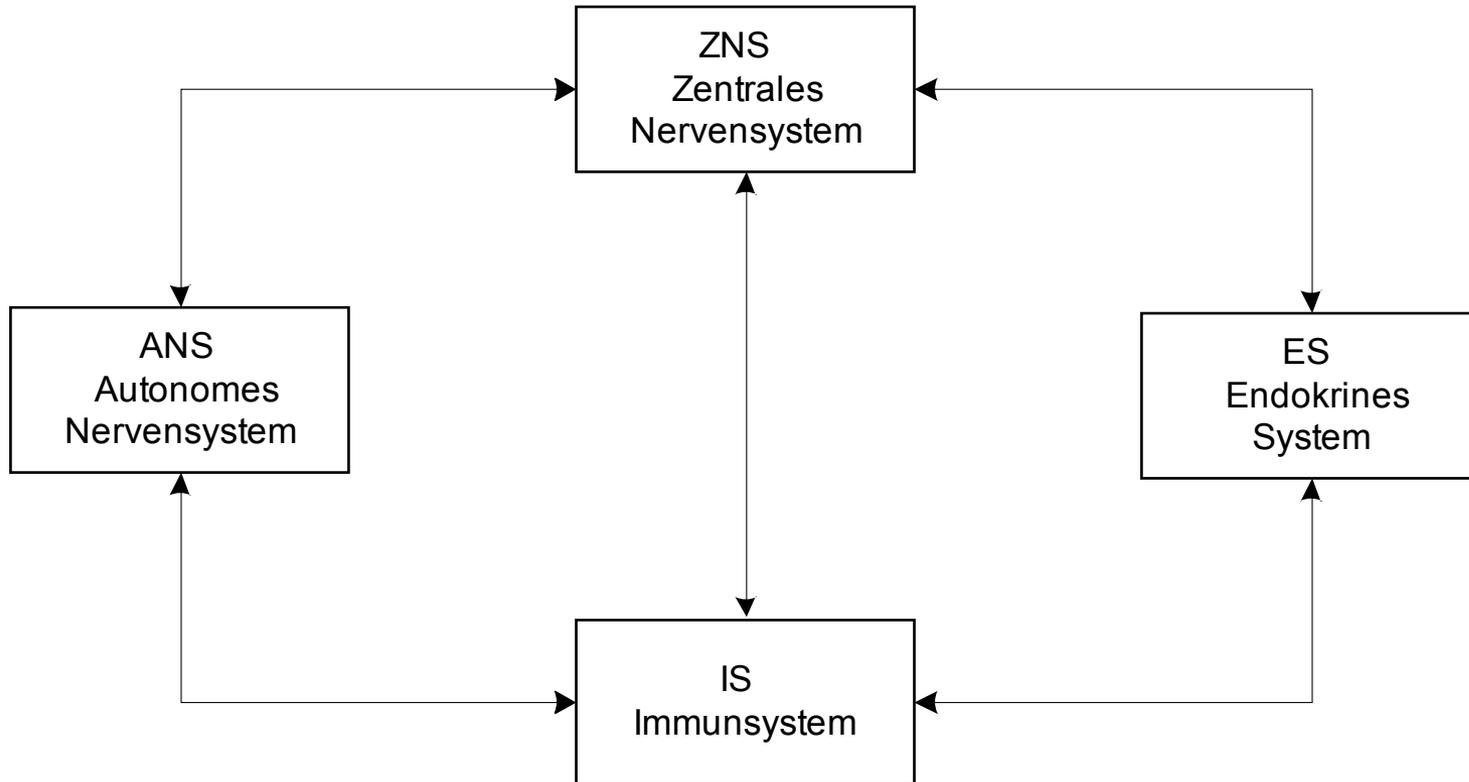
- **Seelische Stressoren:**

Als seelische Stressoren wirken ungelöste psychische Konflikte, Versagensängste, Leistungsüberforderung, Zeitdruck bzw. Unterforderung und Prüfungssituationen.

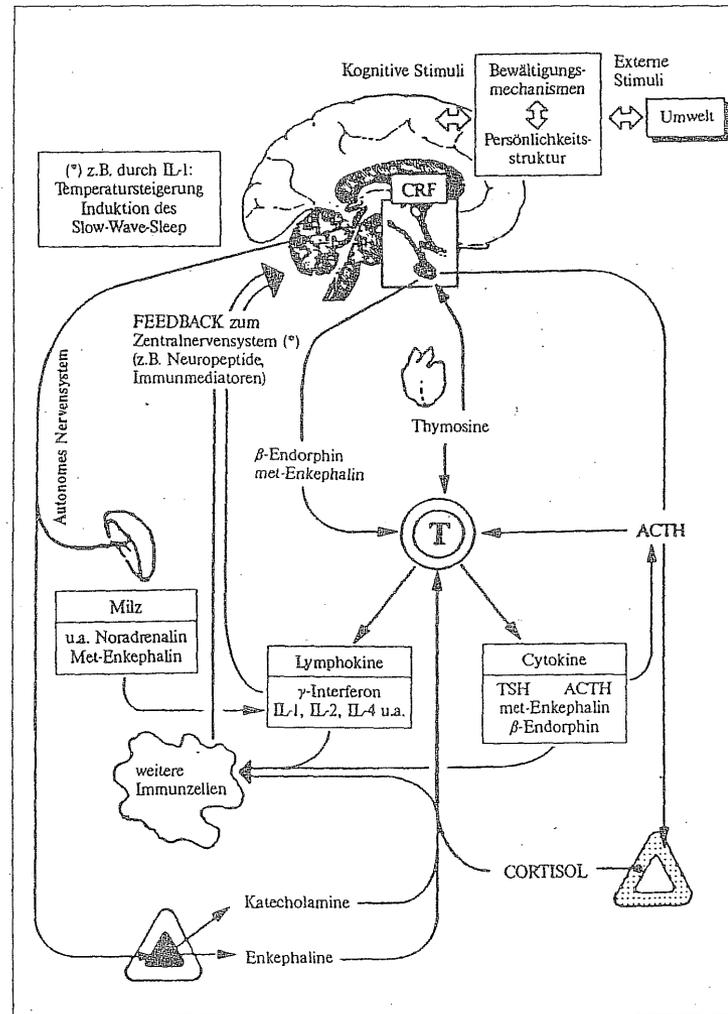
- **Soziale Stressoren:**

Darunter fallen zwischenmenschliche Konflikte, der Verlust von Angehörigen und Ablehnung durch andere Menschen.

## Wirkungsschema der Psychoneuroimmunologie



# Psychoneuroimmunologie





## Lebensbelastungsskala nach Holmes

• Tod des Ehepartners	100	• Hinzukommen eines Familienmitgliedes	39
• Scheidung	73	• Geschäftliche Neuorientierung	39
• Eheliche Trennung	65	• Veränderung des Finanziellen Status	38
• Gefängnis	63	• Tod eines Freundes	37
• Tod eines nahen Angehörigen	63	• Geänderte Arbeitsinhalte	36
• Persönliche Verletzung/-Krankheit	53	• Häufigkeit von Auseinandersetzungen in einer Ehe	35
• Heirat	50	• Kredit über 20.000 €	31
• Kündigung	45	• Veränderung der Verantwortlichkeit in der Arbeit	29
• Eheliche Wiederversöhnung	45	• Kinder verlassen das Heim	29
• Pension	45	• Besondere Persönliche Erfolge	28
• Geänderte Gesundheit eines Familienmitgliedes	45	• Partner beginnt/beendet Arbeit	26
• Schwangerschaft	40		
• Sexuelle Schwierigkeiten	39		



## Lebensbelastungsskala nach Holmes

- Beginn oder Beendigung der Schulausbildung 26
- Veränderte Lebensbedingungen 25
- Revidieren persönlicher Einstellungen 24
- Schwierigkeiten mit dem Chef 23
- Wohnsitzveränderung 20
- Veränderung im Erholungsmodus 19
- Veränderung kirchlicher Aktivitäten 19
- Veränderung sozialer Aktivitäten 18
- Kredit unter 20.000 € 17
- Veränderte Schlafgewohnheiten 16
- Weihnachten 12
- Kleine Gesetzesübertretungen 11



- **Wirklich, er war unentbehrlich!  
Überall, wo was geschah  
zu dem Wohle der Gemeinde,  
er war tätig, er war da.**
- **Tennisstunde, Golf und Polo,  
Hauptbilanz, Quartalsbericht,  
Vorstandssitzung, Konferenzen,  
ohne ihn da ging es nicht.**
- **Ohne ihn war nichts zu machen,  
keine Stunde hatt´er frei.  
Gestern, als sie ihn begruben,  
war er richtig auch dabei.**



## Objektive Fakten

## Subjektive Bedeutungen

### persönliche Biographie

**Verhältnisse und  
wichtige Menschen**

**Eltern**

**Geschwister**

**andere Fam.mitglieder**

**soziale Umwelt**

**wirtschaftl.Situation**

**Verluste**

**Schule**

**Berufsentwicklung**

**Rollenentwicklung**

**subj.Erleben der  
eigenen Geschichte**

**subj.Folgen von:**

**Lebensstil und**

**Atmosphäre in**

**Ursprungsfamilie**

**Erziehungsstil**

**eigene Rolle**

**emot. Bindungen**

**Belastungen, Traumen**

**psychosexuelle Entw.**

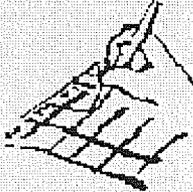


## Klassische Stress Konzepte

- Claude Bernard (1873 – 1878)  
DAS MILIEU INTERIEUR
- W. Cannon ( 1871 – 1945)  
DIE NOTFALLSREAKTION b. Gefahrensituationen
- Hans SELJE ( 1909- 1982)  
DAS allgemeine ADAPTATIONSSYNDROM
- Existentieller STRESS = lebensgefährlich -> Schock oder -Sinnkrise
- Struktureller = Kampf - Flucht Wertkrise
- Konstitutioneller = Anpassungs- und Widerstandskrise  
Vor Verlust der Selbstständigkeit
- Funktioneller = nervöses Verhalten, Lampenfieber, Liebesfieber



## Stressbewältigung

<b>TIP 1</b>	"Beginn den Tag mit einem Plan"
	Fangen Sie den Tag an, indem Sie in aller Ruhe Ihr Tagespensum festlegen. Ordnen Sie die Ziele nach ihrer Wichtigkeit. Das Unwichtigere kann dann immer noch verschoben werden.
<b>TIP 2</b>	"Mach mal Pause!"
	Legen Sie eine Pause ein, wenn Sie etwas erledigt haben. So merken Sie erst richtig, wie gut es vorwärts geht. Und noch etwas: Nur die wenigsten Dinge lassen sich zu aller Zufriedenheit und für alle Zeiten erledigen. Geniessen Sie deshalb auch die Freude, ein Etappenziel zu erreichen.



<b>TIP 3</b>	"Belohne dich!"
	Setzen Sie sich Belohnungen aus für das Erreichen Ihrer Ziele. Man kann sich auch belohnen, indem man jemand anderem eine Freude macht.
<b>TIP 4</b>	"Mach am Feierabend einen dicken Punkt!"
	Machen Sie endgültig Feierabend am Ende Ihrer Arbeitszeit. Unerledigtes kommt auf die folgende Tagesliste. Unbarmherzig. Und grübeln Sie nicht über begangene Fehler oder Fehlentscheidungen nach. Merken Sie sich, wie Sie diese künftig vermeiden können.

## TIP 5

### "Tue etwas beim Nichtstun!"



Einfach auf dem Sofa liegen, den Fernseher einschalten, sich in die Zeitung versenken, das kann mitunter wirklich helfen, sich zu entspannen und abzuschalten. Doch vergessen Sie nicht: Es gibt eine Menge anderer Freizeitbeschäftigungen - auch anstrengende - die sehr gesund sind. Lassen Sie ein wenig Ihre Fantasie walten! So können sportliche Betätigungen hilfreich sein, muskuläre Verspannungen - eine Begleiterscheinung des Stresses - zu lösen.

## Stressmanagement

- Denk positiv und umgib Dich mit positiv denkenden Menschen.
- Stecke keine zu hohen Ziele. Bitte wenn nötig um Hilfe.
- Akzeptiere, dass Du nicht jede Situation kontrollieren kannst. Sei Flexibel.
- Mach am Tagesanfang eine Liste der zu erledigenden Aufgaben. Setze Prioritäten.
- Zerlege größere Aufgaben in kleinere.
- Iss ausgewogen, genügend Früchte, Korn und Gemüse.
- Schlaf genügend jede Nacht.
- Bau jeden Tag eine Fitnesspause zur Energie- und Stimmungssteigerung
- Lass Zeit für Freizeit: z.B. Musik, Gartenarbeit, Lesen etc.
- Vermeide Nikotin, Alkohol oder Medikamente



**MILD**  
Akademie



## Tiefenentspannung

- Tiefenatmung
- Entspannungstechniken
- AT
- PMR
- Bioenergetik
- Yoga – Thai Chi – Chi Gong
- Meditation
- Naturerlebnis
- Schreiben
- Musizieren, Tanzen, Singen

## Andere Methoden

- Natürlich gibt es noch weitere Methoden, die eine Entspannung zum Ziel haben, zum Beispiel **Yoga, Meditation oder Biotraining**. Auch Kurse für **Atemschulung** zeigen gute Erfolge. Tiefes, bewusstes Atmen steigert zudem die Leistung des Kreislaufsystems und begünstigt die Sauerstoffaufnahme. Neben dem **Sport** und bewusst eingesetzten **Entspannungstechniken** gibt es eine ganze Reihe Tätigkeiten, die Stress abbauen.  
Alles was wir gern und mit Freude tun, baut Stress ab: **Lesen, Musizieren, Tanzen, Singen, Handarbeiten, Beschäftigung mit Tieren, Nichtstun, Ferien, usw.** Statt negativ, sollten wir uns bemühen, **positiv zu denken**. Eine Aussprache mit einem Freund, einer Freundin bewirkt oft wahre Wunder, tut gut und hilft, einen Teil der Spannungen abzutragen. Auch **Tagebuch- oder Briefeschreiben** (vielleicht nur für den Papierkorb) können unser Inneres besänftigen. Vielleicht sprechen Sie auf **Farben oder Düfte** (ätherische Öle) an, vielleicht hilft eine Tasse Tee, oder es hilft ein anderes Mittel aus der Natur. Beruhigende **rein pflanzliche Wirkstoffe** sind unter anderem Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Lavendel. Versuchen Sie, **gelassener** zu werden. Denken Sie daran: Wo Schatten ist, *muss* auch Licht sein!



Zur Geburt gehört der Tod.

Zum Einatmen gehört das Ausatmen.

Zum Geben gehört das Nehmen

Zur Leistung gehört die Erholung

Zur Geborgenheit gehört die Einsamkeit

Zur Spannung gehört die Entspannung

Chinesische Weisheit

## Andere Methoden

- Und dann.....

- **Lachen Sie !!!!**

- Man sagt, Lachen sei die beste Medizin. Dr. Branko Bokun schreibt in seinem Buch « Der gebändigte Stress »:  
"Die heilende Kraft des Lachens liegt unter anderem darin, dass Lachen Stress beseitigt, denn es löst nervöse Spannungen und reaktiviert dadurch das Immunsystem. Indem Lachen Stress beseitigt oder verringert, bessert es auch die Leistungsfähigkeit der Sinne und Wahrnehmung."



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

OA Dr. Erwin Walter