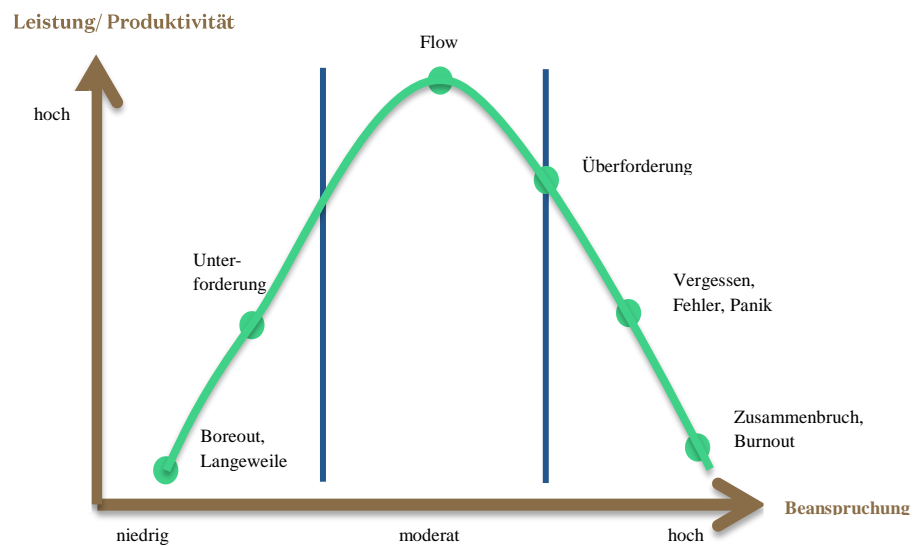




Stress

Stress ist absolut nichts Negatives - genau genommen ist es sogar ein überlebenswichtiger Anpassungsmodus unseres Körpers auf äußere Beanspruchungen und somit ein von der Natur in uns angelegte, sehr nützliche Programmierung. Seit der Steinzeit haben sich die körperlichen Mechanismen und Reaktionen auf äußere Gefahren nicht mehr verändert. Körperlich gesehen laufen wir unter entsprechender Beanspruchung sogar erst zu Hochformen auf und werden situationsspezifisch leistungsfähiger. Der entscheidende Unterschied von früher zu heute liegt allerdings in der Dauer der Beanspruchung. Während Stress früher nur als kurzfristiges Ereignis zu verstehen war, ist er inzwischen zu einem herbeigeführten Dauerzustand geworden. Zu viel Beanspruchung führt jedoch zu einer Überforderung. Bei anhaltendem Stresslevel und extremer Aktivierung können gravierende Folgen auftreten, wenn nicht für Ausgleich und Entspannung gesorgt wird.



Die 3 Bestandteile des Stresserlebens

Unser Stresserleben setzt sich aus drei Bestandteilen zusammen: **den Stressoren**, **den Stressverstärkern** und **den Stressreaktionen**.

Stressoren sind äußere Einflussfaktoren und Umweltbedingungen, die uns beanspruchen. So zählen bspw. Hitze, Lärm, Leistungsanforderungen, Schmerzen, Konkurrenz, Zeitdruck, soziale Konflikte oder Störungen zu Stressoren. Wichtig ist, dass nicht alle äußeren Einflussfaktoren und Umweltbedingungen zwangsläufig negative Auswirkungen haben und zu Stress führen. Entscheidend ist unsere Sichtweise. Sind wir der Überzeugung, die Anforderungen mit den uns

Hinweis: Unsere Stressmanagement-Trainingsersetzen keine ärztliche und/oder therapeutische Diagnose. Bitte klären Sie gesundheitliche Beschwerden im Vorfeld immer erst mit Ihrem behandelnden Arzt.



zur Verfügung stehenden Ressourcen, Mitteln und Fähigkeiten bewältigen zu können oder fühlen wir uns der Situation hilflos ausgeliefert?

Persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen, die erheblich dazu beitragen, wie man an die potenziell belastende Situation herangeht, werden als **Stressverstärker** bezeichnet. Sie sind mitentscheidend dafür, ob Stressreaktionen ausgelöst und wie heftig sie bewertet werden. Persönliche Stressverstärker sind insofern der eigene, individuelle Beitrag zum Stresserleben. Aufgrund der persönlichen Stressverstärker wird Stress zu einem individuellen Phänomen - gleiche Ausgangsbedingungen werden unterschiedlich bewertet. Persönliche Stressverstärker sind bspw. Ungeduld, Perfektionismus, Harmoniestreben oder Statusdenken.

Seite 2

Intensives Stresserleben geht nicht spurlos an unserem Körper vorüber, sondern verändert seinen Gesamtzustand. Die Antworten des Organismus auf die Beanspruchungssituation, die **Stressreaktionen**, können sich auf drei Ebenen widerspiegeln: auf körperlicher Ebene (Rücken- und Kopfschmerzen, Schwindel, Zittern), auf behavioraler Ebene, dem von außen beobachtbaren Verhalten (hastiges Essen, vermehrtes Rauchen, unkoordiniertes Arbeitsverhalten, sozialer Rückzug, Stimmungsschwankungen) und auf kognitiv-emotionaler Ebene, dem nicht direkt beobachtbaren Verhalten (Gereiztheit, Versagensängste, Selbstvorwürfe, Konzentrationsschwierigkeiten, Blackout).

Folgen

Stress muss nicht zwangsweise krank machen. Dennoch kennen wir körperliche Folgen von Stress zu Genüge. Neben Gereiztheit oder ungesunden Verhaltensweisen, wie zu wenig Bewegung, mangelnder Schlaf oder einseitiger Ernährung kann Stress in unserem Körper jedoch auch deutlich mehr Schaden anrichten.

Dies liegt unter anderem am Botenstoff **Cortisol**, der in hohem Maße für die Folgen von Stress verantwortlich ist. Nachdem er seine primäre Aufgabe, nämlich in Stresssituationen **kurzfristig die Immunabwehr zu aktivieren**, beendet hat, hält er danach Entzündungen auf und versetzt das **Immunsystem** in einen **Ruhezustand**. Somit werden zwar entzündliche Krankheiten gebremst, gleichzeitig sind wir in stressigen Zeiten aber anfälliger für „kleinere Übeltäter“ wie Infektionskrankheiten. Oft dauert es Wochen bis wir diese Plagegeister wieder loswerden, weil unser Immunsystem kaum arbeitet. Auch das Phänomen der „Dauergestressten“, die häufig am Wochenende oder in der Urlaubszeit gesundheitlich einknicken, kann mittels des Cortisolspiegels erklärt werden: Erste Anzeichen von Entspannung lassen den zuvor stark erhöhten Cortisolspiegel absinken. Das bis dahin ruhende Immunsystem wittert seine Chance, fährt hoch und versucht sofort die schon lange im Körper herumgeisternden Erreger zu bekämpfen. Die Folge ist der gesundheitliche Einbruch.



Sind wir langfristig nicht in der Lage für einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung zu sorgen, kann Stress auch zu **chronischen Leiden** führen.

Bewältigungsstrategien

Allgemein lässt sich zwischen **kurzfristigen und langfristigen Strategien** unterscheiden. Während kurzfristige Strategien dazu dienen, Stressspitzen in akuten Beanspruchungssituationen zu kappen und die Anspannung zu verringern, setzen langfristige Strategien bei den Ursachen an. Durch eine aktive Auseinandersetzung mit stressauslösenden Situationen und Einstellungen verhelfen sie somit zu einem stressresistenteren Organismus. Grundsätzlicher Ansatzpunkt sind auch bei den Bewältigungsstrategien die drei Ebenen, die beim Stressempfinden angesprochen werden und bereits oben erläutert wurden: den Stressoren (durch eine **Veränderung an Umgebungsfaktoren**), den persönlichen Stressverstärkern (mithilfe der **Bearbeitung von Glaubenssätzen**) und den Stressreaktionen (mittels **konkreten Techniken und Verfahren zur Entspannung und zum Ausgleich**).

Seite 3

sichtwechsel

In den Stressmanagement-Trainings bei sichtwechsel bearbeiten wir alle drei Ebenen des Stresserlebens. Darüber hinaus haben wir ein modulares System aufgebaut und Bereiche zusammengefasst, in denen es erfahrungsgemäß häufig zu Stressempfinden kommt.

Modul 1: Grundlagen Stress, Gesundheit und Entspannung

Modul 2: Selbstmanagement

Modul 3: Emotion

Modul 4: Einstellung

Modul 5: Kontakt

Modul 6: Führung

Fühlen Sie sich von einem Modul angesprochen, haben Sie weitere Fragen oder Anregungen? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme und besprechen in einem persönlichen Telefonat gerne alles Weitere.