

Online-Unit: Stress und Stressbewältigung

Autorin: Stefanie Hartwich, 2. Auflage 2016[©]

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung und des Nachdrucks, bleiben auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der HÖHER Management GmbH[®] reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Das Thema Stress und Stressbewältigung ist heutzutage in aller Munde. Aus den Medien ist diese Problematik nicht mehr wegzudenken. Immer geht es darum, dass wir Menschen im Berufsleben nicht nur ausgelastet sind mit Arbeit, sondern regelrecht überfordert. Viele Krankschreibungen von Mitarbeitern haben psychosomatische Ursachen, d. h., ihr Leiden (wie Rückenschmerzen, Migräne usw.) entsteht letztendlich vornehmlich durch psychische Belastungen und deren Auswirkungen. Wie genau? Es entsteht beispielsweise hoher Stress wegen Termindruckbelastung, hohes Arbeitsaufkommen, welches durch zuwenig zur Verfügung stehende Mitarbeiter „gestemmt“ werden muss oder auch durch Überforderungen, wenn das Arbeitspensum zuviel ist für den Einzelnen. Ursache ist, z. B. mangelnde Kompetenz oder auch hohe Sensibilität des Individuums.

Wenn die Belastungen dauerhaft werden, dann leiden Körper und Seele. Das Resultat ist, dass viele Menschen – besonders Führungskräfte mit extremer Verantwortung – in einem Burn-out landen, weil sie dem täglichen Kreislauf der vielen Arbeit nicht mehr standhalten können. Zu diesem Thema kommen wir jedoch erst später.

Zunächst stellen Sie sich bitte die folgenden Fragen:

- Wie bewältigen Sie persönlich solche Art von Belastungen und wie beugen Sie dem vor?
- Wie geht Ihr eigenes Umfeld (Privat- und Berufsleben) mit dieser Thematik um, gibt es dort Berührungspunkte mit Ihrer Person?
- Wie reagiert Ihr Körper, Ihre Seele auf Dauerbelastungen, die durch Stress verursacht werden?

Lernziel dieser Online-Unit:

Nach Durcharbeiten dieser Online-Unit sollten Sie ihr eigenes Stressverhalten ergründet und untersucht haben sowie in der Lage sein, Ihre täglichen Stressoren (Stressauslöser) zu kennen, um damit besser umzugehen.

Definition von Stress

Viele Menschen in Pflegeberufen sagen: „Ich brauche einfach Stress, so fühle ich mich wohl“ oder etwa „Stress ist halt mein Alltag – love it or leave it“ oder „Mach mir keinen Stress!“. Oft verstecken wir uns doch alle vor dem, was wirklich in uns vorgeht, und hören nicht auf die Bedürfnisse unseres Körpers. Wir sind viel zu tief im Stressalltag gebunden. Wie finden wir nun den Weg hinaus?

Lassen Sie uns zunächst klären: Was ist Stress im eigentlichen Sinne und was sind sogenannte Stressoren?

Stress ist ein Zustand körperlicher physiologischer und psychischer Aktivierung und Erregung als unspezifische Reaktion des Organismus auf sogenannte **Stressoren** aus der Umwelt, bzw. aus der inneren Konstitution (individuelle körperliche, geistige und psychische Widerstandsfähigkeit) des Menschen selbst, die eine hohe Anspannung mit sich bringen.

Ich behaupte: Stress ist gut für uns alle. Jeder Mensch braucht gewissen Stress. Stress ist wichtig, um uns zu motivieren, unsere Ziele zu erreichen. Damit wir uns gesund und munter fühlen. Angesporn und angetrieben. Alles im positiven Sinne und wohlgemeint. Und während wir diesen sogenannten euphorisierenden Stress wahrnehmen und auch genießen dürfen, sollten wir immer bewusst unterscheiden: Was ist positiver Stress und was ist auf Dauer krankmachender, negativer Stress?

Entstehung und Auswirkungen von Stress

Beispiel:

Bettina Landhaus aus der Verwaltung der Einrichtung hat auf ein besonderes Ziel hingearbeitet: die Leitung der Verwaltung zu übernehmen. Der Posten wurde bisher von Ursula Walter geführt, die aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten möchte. Somit ist diese Position frei geworden. Das sah Frau Landhaus als IHRE Chance, die Erfüllung ihres Traums, Karriere zu machen.

Eifrig hat sie sich fortgebildet, viele Seminare motiviert und mit Freude besucht. Hat sich alle Tricks und Kniffe beibringen lassen von Frau Walter, um Frau Walter bestmöglich zu ersetzen. Viele Überstunden gehörten auch dazu. Das alles tat sie drei lange Monate lang. Nun hat sie endlich ihr Ziel erreicht. Nun leitet sie die Verwaltung. Sie ist stolz auf sich. Nach der ersten Euphorie merkt sie sehr bald, wieviel Verantwortung nun tatsächlich auf ihr lastet. Die vielen Überstunden und das Lernen sind nicht mehr freiwillig, sondern werden von ihr als Selbstverständlichkeit erwartet. Alle Mitarbeiter kommen für ihre organisatorischen Fragen zu ihr. Sie ist kompetenter Ansprechpartner für alles und jeden.

Ihr flexibler Einsatz als „Springer“ für andere Abteilungen wird ebenso vorausgesetzt wie die Motivation, als Erste auf der Arbeit zu erscheinen und als Letzte zu gehen.

So hat sie sich das alles nicht vorgestellt. Sie trägt es aber mit, denn schließlich war und ist die Karriere ihr Ziel. Sie merkt aber die schwere Belastung und nimmt wahr, dass ihre Kräfte bereits schwinden. Für Erholung bleibt einfach keine Zeit mehr. Die Frage ist nur, wie lange kann Frau Landhaus noch so weitermachen?

Sie sehen: Die Dosis macht das Gift aus.

Gut dosierter, kurz anhaltender Stress ist aktivierend und positiv – danach folgen immer noch Erholungsphasen, die wir uns jetzt noch bewusst gönnen. Wir nennen diese Art von Stress „Eustress“.

Schlecht ist es, wenn Stress auf Dauer – also über einen längeren Zeitraum – in Überdosis verabreicht wird. Nur, dass dieser Stress nicht im eigentlichen Sinne süchtig macht, sondern dazu führt, dass die Betroffenen in einer Spirale landen, aus der sie langfristig ohne Hilfe nicht mehr entfliehen können. Das hinterlässt dann schwere gesundheitliche Schäden, die wir nicht unterschätzen sollten.

So kommen wir nochmals kurz auf die lateinische Bezeichnung für schlechten, negativen Stress zu sprechen. Dieser wird als Disstress bezeichnet. Dis bedeutet „schlecht“.

Disstress wird vor allem durch – selbst auferlegten und unkontrollierten – dauerhaften Leistungs- und Zeitdruck verursacht. Disstress ist für die am Stressprozess beteiligten Personen über einen langfristigen Zeitraum von Belastung geprägt und führt schließlich zum Burn-out.

Bei diesem Dauerstress finden Körper, Geist und Seele nicht mehr in die Balance, den natürlichen Ausgleich von Aktivierung und Entspannung, zurück. Das führt zu krankmachenden Symptomen durch folgende Reaktionen des Körpers:

- Schlafstörungen
- Irritation und Störung des Verdauungstraktes
- extreme Verspannungen der Muskulatur

Diese Aufzählung ist sicherlich nicht vollständig und dient lediglich dazu, einige Beispiele zu nennen. Uns muss klar sein, dass eine Verbindung besteht, und die gute Nachricht besteht darin, dass wir das Unheil abwenden können. Mit eigener Kraft und dem Willen, aus der Stressspirale zu entkommen!

Übung

Schauen Sie auf sich: Haben Sie sich selbst schon einmal in dieser oder einer ganz ähnlichen Situation befunden? Oder eine Person aus ihrem Umfeld? Haben Sie gut für sich gesorgt?

Innere und äußere Stressoren

Den positiven und den negativen Stress haben Sie eben schon kennengelernt:

Eustress = positiver, euphorisierender Stress

Disstress = negativer Stress – führt zu Überforderungsreaktionen

Nun wollen wir uns mit den inneren und äußeren Stressoren auseinandersetzen. Warum wir in welcher Intensität mit Stress in Berührung kommen. Wenn Ihnen diese Stressoren bekannt sind, können Sie sicher auch selbst Stress besser entgegenwirken, das heißt vorbeugend (präventiv) etwas dagegen unternehmen.

Stressoren sind ganz allgemein betrachtet bestimmte Situationen und Reize, die Stress auslösen können. Nun empfindet jeder Mensch seine Grenze zum negativen Stress etwas anders. Sie kennen das: Der Eine ist schon überfordert und überhitzt, während der Andere gerade erst „warmläuft“.

Innere Stressoren

Hier geht es um bestimmte Verhaltensmuster und auch Glaubenssätze, die Sie und Ihr Verhalten prägen. Manche Menschen sind besessen von ihrem Perfektionismus. Diese Menschen, die immer alles zu 100 Prozent richtig machen müssen. Die Betroffenen selbst würden jetzt sagen: „Nein – zu 130 Prozent!“. Fehler sind tabu. Das setzt höchste Anstrengung und Konzentration sowie eine „Verbissenheit“ in die Tätigkeiten voraus und somit die Betroffenen extrem unter negativen Stress. Andere Menschen wiederum können partout niemandem einen Wunsch abschlagen und gehören zu der Spezies der „Nicht-NEIN-Sagen-Könner“. Diese Menschen stellen dauerhaft eigene Bedürfnisse in den Hintergrund. Auch das führt langfristig zu Disstress und dauerhafter Überforderung.

Äußere Stressoren

Dies sind die äußeren Einflüsse, welche uns Menschen stressen. Auf der Arbeit können es sein: die Kollegen, Arbeitslärm, Mobbing, Arbeitsbedingungen. In der Familie: Umgang mit Ehepartner, Kindern, Nachbarn usw.. Viele Menschen empfinden Straßenlärm, Wetterumschwung und extreme Sommerhitze als stressig, das heißt belastend. Äußere Stressoren sind oft von uns selbst beeinflussbar, das heißt, wir können uns Lösungen für deren Abhilfe suchen.

Beispielsweise, indem wir uns in der Sommerhitze ein schattiges Plätzchen suchen. Das klärende und selbstbestimmte Gespräch mit der schwierigen Kollegin, genannt „Energievampir“, suchen usw. Oft wird in komplizierten Fällen von äußeren Stressoren auch das Thema Hilfe zur Selbsthilfe wahrgenommen, wie etwa beim Thema Mobbing und auch bei Belastungsstörungen.

Hier hilft oft ein Dialog mit einem Coach und/oder eine Therapie mit einem Psychotherapeuten dem Betroffenen weiter.

Übung

Nun sind wieder Sie selbst gefragt: Identifizieren Sie bei dieser Gelegenheit Ihre eigenen Stressoren. Finden Sie heraus, was Sie stresst und warum! Verbessern Sie Ihre Lebensqualität, indem Sie z. B. Abhilfe durch einen Gegenpol oder ein Gespräch suchen.

Stressverarbeitungsmodelle

Hier möchte ich Ihnen einige Stressverarbeitungsmodelle vorstellen. Diese sind für Sie hilfreich, um weitere Zusammenhänge zu verstehen.

Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus (1981)

Dieses Modell basiert auf der Verknüpfung von Reiz und Reaktion. Nicht alle Menschen reagieren auf Lebensanforderungen und Situationen gleich. Der eine empfindet die Anspannung als Herausforderung, der andere als Druck und Überforderung.

Die jeweiligen Aktivierungs- und Erregungszustände sind verbunden mit physiologischen Stressreaktionen, die sich unter anderem in Schweißausbruch, Erhöhung der Pulsfrequenz, Herzrhythmusfrequenz, Blutdruck, Hormonausschüttung (Adrenalin, Cortisol u.a.) zeigen. Je nachdem, ob im vegetativen Nervensystem der Sympathikus oder der Parasympathikus aktiviert wird. Diese Reaktionen gehen auf die Frühzeit der Menschwerdung zurück, wo die Grundmuster

Kampf (Angriff) oder Flucht (Gefahr)

waren.

Der **Sympathikus** aktiviert die körperliche Leistungsfähigkeit, der **Parasympathikus** blockiert die Aktivität.

Beispiel:

Herz →

Sympathikuswirkung: Verengung der Herzkranzgefäße, Pulsbeschleunigung.

Parasympathikuswirkung: Erweiterung der Herzkranzgefäße, Pulsverlangsamung

oder

Speicheldrüsen →

Sympathikuswirkung: wenig, zäher, dickflüssiger Speichel („trockener Mund“)

Parasympathikuswirkung: reichlicher, dünnflüssiger Speichel

Das transaktionale Stressmodell macht deutlich, dass das individuelle Empfinden von Stress davon abhängt, wie ein Mensch eine Anforderungssituation subjektiv wahrnimmt und bewertet.

Das **transaktionale Stressmodell** funktioniert wie ein immerwährender Kreislauf jeweils in drei Schritten:

1. reizauslösende Situation

2. Wahrnehmung mit allen Sinnen, Beobachtung, Fakten, Orientierung und Einschätzung der Situation

3. Bewertung und Zuordnung des Beobachteten in ein Wertesystem – Positionierung – **Reaktion**

Wird eine Person mit einer **herausfordernden Situation** konfrontiert, schätzt sie zunächst ein, ob und in welcher Weise das Ereignis sie betrifft. Im nächsten Schritt überprüft sie, ob ihre Handlungsmöglichkeiten ausreichen, um die Anforderung zu bewältigen. Die individuelle Einschätzung der Situation, ob positiv oder bedeutungslos, führt zur Bewertung und wird durch diese positioniert in

Eustress -> Herausforderung oder
Disstress -> Belastung

Davon beeinflusst ist die jeweilige Reaktion:

- Problemorientierung oder
- Lösungsorientierung

Der Einschätzung folgt also dann die konkrete Bewältigung und ein ihr entsprechendes Bewältigungsverhalten.

(Quelle: Psychosoziale Grundlagen, Köhler, Smolinski u. a., Autoren HÖHER Management GmbH®)

Übung

Reflektieren Sie dieses Modell nun anhand eines Beispiels aus ihrem persönlichen Umfeld:

Wie war das damals, zu dem Zeitpunkt, als Sie sich zu diesem Fernstudium entschieden haben? Analysieren Sie Ihre eigene Wahrnehmung und Reaktion auf die damalige Situation!

Das reizzentrierte Stressmodell

Stress entsteht infolge von äußeren Reizen, wie

- Lärm
- grellem Licht
- Entzug von Schlaf u. a.
- Überforderung durch Zeitdruck oder mangelnde Fachkompetenz
- Konflikte in Beziehungen
- und vielem mehr

Übung

Analysieren Sie: Auf welche Reize reagieren Sie selbst? Durch welche weiteren Beispiele könnte man diese Auflistung ergänzen?

Das reaktionszentrierte Stressmodell

Stress entsteht infolge von speziellen Reaktionsweisen einer Person, z. B. aggressives oder nörgelndes Verhalten bei geringen Anlässen.

Beispiel:

Schwester Marion und Schwester Angelika arbeiten gemeinsam in derselben Abteilung im Hospiz in einem Schichtsystem, d. h. beide laufen sich ständig über den Weg. Schwester Angelika ist eigentlich „ganz in Ordnung“. Seit Neuestem bringt sie jedoch ständig schlimme private Sorgen mit auf die Arbeit. Das geht soweit, dass sie Schwester Marion permanent ein „Beratungsgespräch“ quasi aufdrängt und sie um ihre Meinung zu ihrem Konflikt mit ihrem pubertierenden Sohn fragt. Und dies sehr aufdringlich und unablässig. Damit geht es soweit, dass nicht nur ihre eigene Arbeit schwer darunter leidet. Auch Schwester Marion kommt zu nichts anderem mehr als ihr zuzuhören. Es gelingt ihr immer seltener, sich von Angelika loszureißen. Sie sitzt quasi in ihrer „Falle“, es gibt für sie scheinbar keinen Weg hinaus. Mittlerweile ist es so, dass sich Marion abends bei Ihrem Mann erschöpft ausweint. Darüber, wie schrecklich doch alles sei und dass Sie nicht mehr weiter wüsste.

Es scheint, als habe Angelika ihr Problem auf Marion übertragen. Das Ganze belastet Marion schließlich so sehr, dass Sie selbst krank wird. Ihrem Arzt berichtet sie, sie fühle sich ausgesaugt, antriebslos und leer. Sie wisse nicht mehr, was sie tun soll.

Übung

Formulieren Sie ein jeweils ein weiteres stimmiges Beispiel für das reaktionszentrierte Stressmodell aus Ihrem privaten und beruflichen Kontext!

Das integrative Stressmodell

Das integrative Stressmodell für die Pflege (nach Cohan-Mansfield 1995) basiert auf dem Modell von Lazarus.

Dabei werden in die Bewertung von Stresssituationen berufliche und außerberufliche Faktoren eingeschlossen. Der Mensch ist eine ganzheitliche Persönlichkeit und ist immer beeinflusst von seinem gesamten Lebensumfeld.

	beruflich		außerberuflich
Stressoren	Institution, Station, Heimbewohner		Familie, Bekanntenkreis, Wohnen, Finanzen
Ressourcen	Institution, Station, Heimbewohner		Bewältigungsverhalten, Kompetenzen, soziale Unterstützung, Freizeit
		Wahrnehmung und Bewertung, Stressreaktion	
Folgen	Arbeit Arbeitsleistung, Pflegequalität, Fluktuation	Individuum Gesundheit, Arbeitszufriedenheit, Beziehungen	

Tabelle: Das integrative Stressmodell (Quelle: Wirsing: Psychologie der Altenpflege)

Merke: Stress bezeichnet den Zustand, in dem Menschen sich befinden, und nicht die Ursache, die ihn auslöst; diese Ursache nennt man „Stressor“.

Damit finden wir wieder einmal eine perfekte Überleitung zum Thema: Methoden der Stressbewältigung.

Methoden der Stressbewältigung

Methoden zur Stressbewältigung gibt es viele. Die meisten meiner Klienten berichten, sie hätten sich niemals vorstellen können, dass Hypnose zur Tiefenentspannung derart gut funktioniert und vor allem: dass Sie darauf mit Entspannung reagieren. Wieder andere Menschen müssen aus meiner Erfahrung heraus zunächst einmal erkennen, dass Sie überhaupt Entspannungsverfahren nötig haben. Immer wieder höre ich auch von meinen Kollegen, dass es ihnen ebenso geht. Die meisten Menschen stehen den Methoden wie der progressive Muskelrelaxation oder dem autogenen Training zunächst einmal skeptisch gegenüber. Sie haben Zweifel an deren nachhaltiger Wirksamkeit. Zunächst müssen sie es erleben, es am eigenen Körper spüren, wie gut ihnen dieses Training tut. Erst dann sind sie bereit, voll einzusteigen und ein regelmäßiges Training zu besuchen. Genau das ist wichtig: die langfristige Wiederholung von Entspannungseinheiten. Den Körper darauf zu konditionieren: Jetzt „darf“ er entspannen. Genau so kommuniziere ich dies auch in meinen Trainings. Der Klient darf entspannen, es gibt jetzt nichts zu tun.

Das heißt, es geht tatsächlich um eine Wertschätzung, eine Wertschätzung dem eigenen Körper gegenüber. Viele Menschen brauchen einen langen Weg, um dorthin zu gelangen, dem eigenen Körper, der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun. Abende auf der Couch mit einer mehr oder minder unterhaltsamen Telenovela zu verbringen wird schon eher als „entspannend“ empfunden als eines von den zahlreichen Angeboten für Entspannungstraining auszuprobieren. Vielleicht müssen manche Menschen zunächst einen Leidensdruck empfinden, bevor sie reagieren. Wer weiß das schon? Ich jedenfalls werde niemals aufhören, mit tiefer Überzeugung von Entspannungsmethoden zu berichten und diese in meiner Praxis anzubieten und zu praktizieren.

Ich möchte Ihnen hier in Kürze die geläufigsten und bekanntesten Entspannungsmethoden vorstellen. Diese eignen sich allesamt nicht nur für den Stressabbau, sondern sind sehr vielseitig im Einsatz. So z. B. bei Spannungskopfschmerz, Migräne, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität, Lampenfieber, Schlafstörungen usw.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen wurde Anfang der 1920er-Jahre des letzten Jahrhunderts in den USA entwickelt. Diese Methode ist sehr einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Es geht darum, dass bestimmte Muskelpartien des Körpers angespannt und infolge wieder entspannt werden. Der Klient soll den Körpersensationen im Prozess der Anspannung und der Entspannung jeweils nachspüren und diese bewusst wahrnehmen. Ich setze die PMR stets in Verbindung mit einer bestimmten Atemspannung ein. Der Klient ist konzentriert in Kontakt mit seinem Körper und besinnt sich dabei ganz auf sich. Er erlebt dadurch eine tiefgehende Entspannung. Der Übungserfolg stellt sich bereits nach wenigen Anwendungen ein.

Diese Methode eignet sich auch gut zur Bewältigung von Angststörungen. Nicht geeignet ist diese z. B. bei chronischen Magenbeschwerden oder bei Krankheitsbildern, bei denen eine Spannungslösung vermieden werden sollte.

Autogenes Training

Das autogene Training wurde von dem Berliner Arzt I. H. Schultz aus seinen therapeutischen Erfahrungen mit der Hypnose entwickelt. Beim autogenen Training verhält es sich ganz anders als bei der progressiven Muskelrelaxation. Hier geht es darum, Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme bewusst wahrzunehmen. Hier wird der Klient an formelhafte Sätze herangeführt, wie z. B.: „Ich bin ganz ruhig und entspannt, mein rechter Arm wird ganz schwer.“. Auf diese Weise lenkt der Klient seine Aufmerksamkeit mental auf seinen Körper und erreicht die Entspannung in einer Art von Selbsthypnose. Für diese Methode und deren Erfolg benötigt der Klient etwas Geduld, und sie ist daher nicht für jeden gleichermaßen geeignet. Diese Methode erfordert außerdem eine seelische Gesundheit und ist aus diesem Grund nicht für Klienten zu empfehlen, die z. B. an einer Psychose leiden.

Tiefenentspannung in Hypnose

Hier wird der Klient in einen Zustand der Hypnose (auch Trance genannt) versetzt. Er erlebt dabei mit eigenen inneren Bildern und Empfindungen z. B. Fantasiereisen, über die er in eine Tiefenentspannung geführt wird. So befindet er sich vielleicht an einem abgelegenen Traumstrand, auf der duftenden Blumenwiese oder an einem anderen wertvollen und besonderen Ruheort seiner Wahl. Hypnose wird in unterschiedlichen Verfahren angewendet.

Meditation

Meditation bedeutet übersetzt so etwas wie: Sinnieren beziehungsweise Nachdenken. Und darum geht es auch: die Gedanken zu sammeln und in Einklang zu bringen, den Körper in einen Zustand der inneren Balance zu führen. Die Meditation eignet sich besonders gut für die kurzzeitig erreichbare Entspannung. Einige meiner Klienten praktizieren diese Methode jeden Morgen als Ritual in Ruhe für ein paar Minuten. Der Klient besinnt sich auf sich, geht in sich und seine positive Gedankenwelt. Nach der Meditation – so berichten viele – gelingt es, frisch und entspannt in den Tag zu starten!

Übung

Nun sind Sie gefragt: Haben Sie schon einmal eine der oben genannten oder auch eine ganz andere Entspannungsmethode ausprobiert? Wie haben Sie diese empfunden, wie hat sie gewirkt? Welche der genannten Methoden hat Ihr Interesse geweckt, mehr darüber zu erfahren?

Zusammenfassung

Tatsächlich ist das bekannte Thema Stress für jeden von uns ein anderes. Jeder erlebt Stress anders. Der Eine ist bereits durch gewisse Lärmentwicklung irritiert und gestört. Der Andere arbeitet weiter bis zur Erschöpfung und hat scheinbar immer noch Kraft und Energie.

Die Dosis macht das Gift aus. Es kommt darauf an, wieviel Stress ich mir zumute und in welcher Portion, was ist noch gesund für mich, was nicht.

Positiver Stress kann uns Energie spenden, motivieren und euphorisieren. Diese Art von Stress nennt man auch Eustress.

Wenn Stress uns aus der Bahn wirft, überfordert und uns langfristig krank macht, so nennt man ihn Disstress, also negativer Stress.

Es gibt sogenannte innere Stressoren. Das sind z. B. eigene Verhaltensmuster oder Glaubenssätze. Perfektionismus, das heißt, alles immer mehr als 100-prozentig zu erledigen und dabei einen regelrechten Kontrollzwang zu entwickeln, gehört auch in diese Kategorie. Wie auch die Menschen, die nie „Nein“ sagen können. Und dabei mehr auf andere als auf sich selbst achten.

Äußere Stressoren sind äußere Einflüsse, die Stress auslösen können. Beispiele dafür sind: Lärm, extreme Hitze, Energievampire usw. Im Arbeitsleben kann Mobbing für die Betroffenen extremen Stress auslösen. Oft ist in diesen Fällen eine Beratung bei einem Coach oder eine Therapie beim Psychotherapeuten ratsam und unumgänglich.

Es gibt unterschiedliche Stressmodelle. Das bekannteste Modell stellt wohl das transaktionale Stressmodell nach Lazarus dar.

Zur Bewältigung von Stress gibt es einige Entspannungsmethoden. Besonders schnell anwendbar und hilfreich ist die progressive Muskelrelaxation (PMR). Bei der PMR geht es darum, dass bestimmte Muskelpartien des Körpers angespannt und danach wieder entspannt werden. Der Klient soll die Körpersensationen im Prozess der Anspannung und der Entspannung jeweils nachspüren und bewusst wahrnehmen.

Auch andere Methoden wie das autogene Training sind nicht nur wirksam und präventiv gegen Stressbelastung einsetzbar. Ebenso bei Schlafstörungen, Kopfschmerz, Konzentrationsschwäche kommen sie zur Anwendung und helfen nachhaltig und effektiv.

Übungsaufgaben zur Selbstkontrolle

Die Bearbeitung der folgenden Übungsaufgaben zur Selbstkontrolle geschieht auf freiwilliger Basis ohne Benotung und dient Ihnen dazu, den vorher gelernten Stoff zu vertiefen und somit eine Lernerfolgskontrolle zu gewährleisten.

Versuchen Sie, die Aufgaben ohne Hilfestellung zu lösen, das verstärkt den Lerneffekt.

1. Nennen Sie die vier Stressmodelle, welche Sie kennengelernt haben!
2. Beschreiben Sie nach welcher Art von Reizen das reizorientierte Stressmodell ausgerichtet ist!
3. Welche Methoden der Stressbewältigung sind Ihnen bekannt?
4. Beschreiben Sie jeweils kurz deren Anwendung!

Lösungsvorschläge zu den Übungsaufgaben zur Selbstkontrolle

1. Nennen Sie die vier Stressmodelle, welche Sie kennengelernt haben!

Antwort:

1. das transaktionale Stressmodell nach Lazarus,
2. das reizzentrierte Stressmodell,
3. das reaktionszentrierte Stressmodell und
4. das integrative Stressmodell.

2. Beschreiben Sie nach welcher Art von Reizen das reizorientierte Stressmodell ausgerichtet ist!

Antwort:

Stress entsteht infolge von äußeren Reizen, wie

- Lärm,
- grellem Licht,
- Entzug von Schlaf u. a.,
- Überforderung durch Zeitdruck oder mangelnde Fachkompetenz,
- Konflikte in Beziehungen
- und vieles mehr.

3. Welche Methoden der Stressbewältigung sind Ihnen bekannt?

Antwort:

die progressive Muskelrelaxation (PMR)
das autogene Training
die Tiefenentspannung in Hypnose und Meditation

4. Beschreiben Sie jeweils kurz deren Anwendung!

Antwort:

Die **progressive Muskelrelaxation** nach Jacobsen wurde Anfang der 1920er-Jahre des letzten Jahrhunderts in den USA entwickelt. Diese Methode ist sehr einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Es geht darum, dass bestimmte Muskelpartien des Körpers angespannt und in der Folge wieder entspannt werden.

Das **autogene Training** wurde von dem Berliner Arzt I. H. Schultz aus seinen therapeutischen Erfahrungen mit der Hypnose entwickelt. Beim autogenen Training verhält es sich ganz anders als bei der progressiven Muskelrelaxation. Hier geht es darum, Empfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme bewusst wahrzunehmen.

Bei der **Tiefenentspannung in Hypnose** wird der Klient in einen Zustand der Hypnose (auch genannt Trance) versetzt. Er wird dabei mit eigenen inneren Bildern und Empfindungen z. B. Fantasiereisen, in eine Tiefenentspannung geführt.

Meditation bedeutet übersetzt so etwas wie Sinnieren beziehungsweise Nachdenken. Und darum geht es auch: die Gedanken zu sammeln und in Einklang bringen, den Körper in einen Zustand der inneren Balance zu führen.

Verwendete Literatur, Internetquellen für Bilder und weiterführende Literatur

Verwendete Literatur:

Köhler, Smolinski, Gleichmann, Tuchel: Psychosoziale Grundlagen, HÖHER Management GmbH®, 2012

Kränzle, Schmid, Seeger: Palliativpflege, 4. Auflage, Springer, 2011

Maslach & Jackson, zitiert nach Büssing & Perrar, 1992

Seiwert, Lothar J.: Mehr Zeit für das Wesentliche, Besseres Zeitmanagement mit der SEIWERT-Methode, 10. Auflage, REDLINE Wirtschaft, 2001

Wirsing, Kohn: Psychologie für die Altenpflege, 7. Auflage, Beltz, 2013

Internetquellen für Bilder:

<http://www.margot-daslebenistbunt.blogspot.com>, Zugriff: 11.05.2016

<http://www.microsoft.de>, Clip Gallery für Mac, Apple, Zugriff: 11.05.2016

<http://www.moeve-team.de>, Zugriff: 11.05.2016

<http://www.riesop.beepworld.de>, Zugriff: 11.05.2016

<http://www.simplify.de>, Zugriff: 11.05.2016

<http://thestartupgarage.com>, Zugriff: 11.05.2016