

Risikofaktor Stress

Thomas Heitkötter
Dipl. Psychologe
Systemischer Einzel-, Paar- und
Familientherapeut (hsi, IGST)
Psycho-Onkologe (DKG)

Risikofaktor Stress

- Was ist Stress?
- Was bewirkt Stress?
- Was kann ich tun?

Was ist Stress?

Definition Stress

- Hans Selye:
„Stress wird ausgelöst durch die Belastungen, Anforderungen und Ärgernisse, denen ein Lebewesen täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um **Anpassungszwänge**, die einen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht...“

Stress – Wirkung wird bestimmt durch das Verhältnis zwischen: Stressfaktoren, Bewältigungsmöglichkeiten und Stressreaktion

S > **B**

Negativer Stress (Distress):

- Anhaltend über lange Zeiträume
- Innere Abwehr
- Unzureichende Erholung
- Mangelnder Erregungsabbau

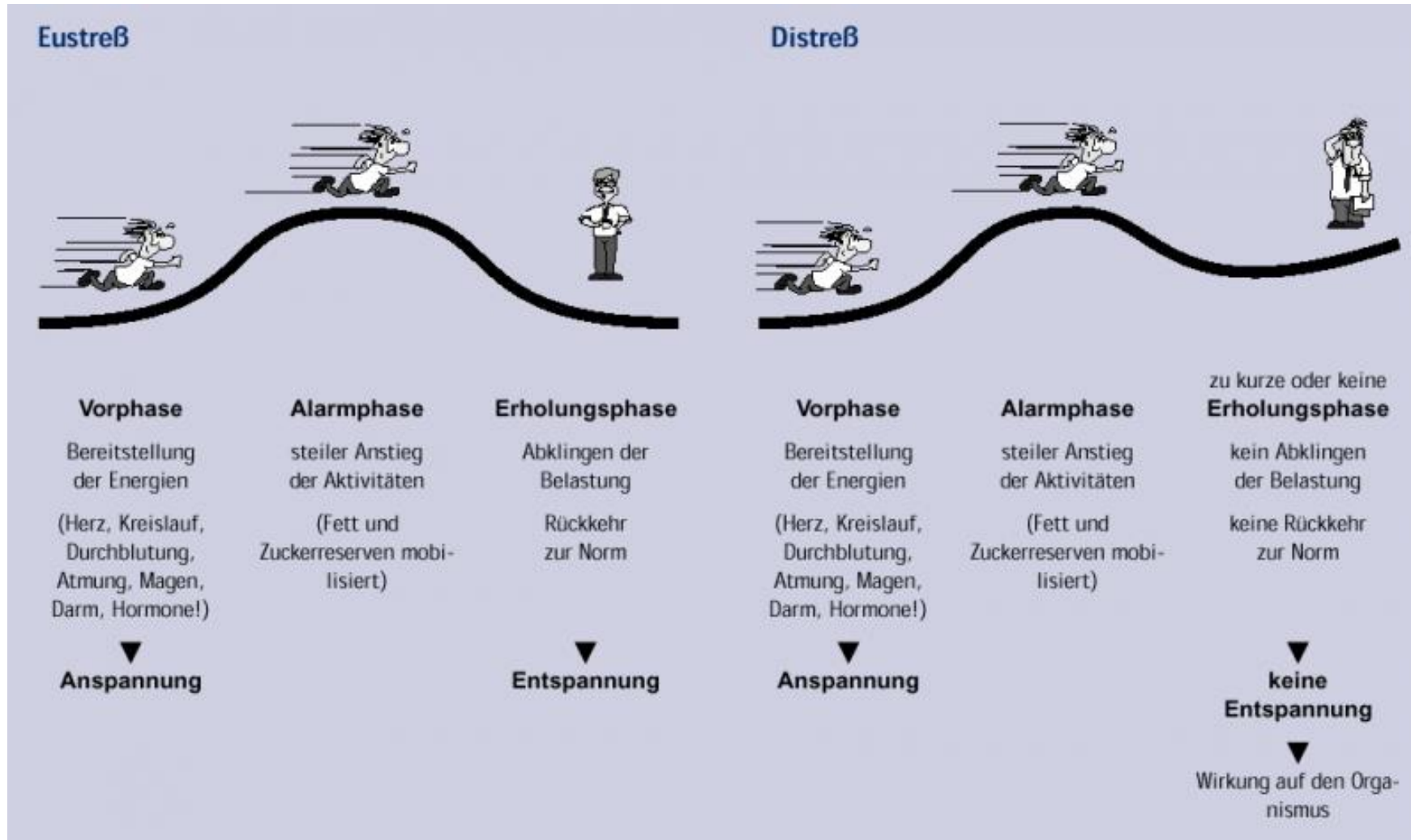
S = B

Positiver Stress (Eustress):

- Innere Zustimmung
- Belastung ist Herausforderung
- Ausreichend Erholung

S < **B**

Unterforderung



<http://moodlemb.square7.ch/mediawiki-1.18.6/images/8/85/Stress.png>

Was bewirkt Stress?

Was bewirkt Stress?

- Stressauslöser bewirken:
 - Energiebereitstellung
 - Allgemeine Aktivierung
- = nützliche und lebensnotwendige Verteidigungsreaktion des Körpers bei vermeintlicher Gefahr („Alarmreaktion“)

Was bewirkt Stress?

Kurzfristige Stressreaktion

= Lebensnotwendiger
Verteidigungsmechanismus

Anhaltende Stressreaktion

= Massive Schädigung von
Körper und Psyche

Was bewirkt langfristiger Stress?

- Kognitive Überforderungsreaktion
 - Einengung in Wahrnehmung, Informationsaufnahme, -speicherung und -abruf
- Emotionale Überforderungsreaktion
 - Aggressive, ängstliche, hilflose Gefühle
- Muskuläre Überforderungsreaktion
 - Chronische Verspannungen, schnelle Ermüdbarkeit
- Vegetativ-hormonelle Überforderungsreaktion
 - Erschöpfung verschiedener Organsysteme mit psychosomatischen Reaktionen

Persönliche Einstellung und Bewertungen können Stress erzeugen oder unnötig verschärfen:

„Innere Antreiber“

Mir darf kein Fehler unterlaufen!

Ich muss alles im Griff haben!

Ich bin für alles verantwortlich!

Ich darf andere nicht enttäuschen!

Ich muss mit allen gut auskommen!

Ich darf die Bitte eines anderen nicht ablehnen!

Ich muss alle Anforderungen zu 100% erfüllen!

Bevor ich es dreimal erklären muss, mache ich es lieber gleich selbst!

Stressverstärkung durch:

- Nur die negativen Aspekte einer Situation wahrnehmen
- Überhöhte Anforderungen an sich selbst (immer nach „perfekter Lösung suchen“)
- Überzogene und unrealistische Erwartungen an sich selbst
- Ständige Übertreibungen und Katastrophisierungen
- Schwarz-Weiß-Malerei bzw. Alles-oder-Nichts-Prinzip („immer“, „nie“, „alle“, „keiner“)

→ **Selbstschädigende Einstellungen!**

Selbstschädigende Einstellungen

= langjährige, durch Erziehung und Sozialisation fest etablierte Denk- und Verhaltensgewohnheiten.

Eine Veränderung ist längerfristig möglich, wenn die Bereitschaft besteht zum:

1. **Kritischen Hinterfragen** eigener Denk- und Verhaltensmuster
2. **Schrittweisen Ausprobieren** veränderter Bewertung und Verhalten im Alltag

Eine Lebenskrise (z.B. durch Krankheit) löst oft die nötige Bereitschaft dazu aus und beinhaltet damit auch eine Chance zur Veränderung.

Was kann ich tun?

Halb voll oder halb leer?

- Optimist vs. Pessimist
- Beides gleichzeitig
- Es hängt vom Inhalt ab

- Wirklichkeit 1. Ordnung
 - Physikalisch beschreibbare Größe
- Wirklichkeit 2. Ordnung
 - Bedeutungszuschreibung



Halb voll oder halb leer?

Es sind **nicht** die Ereignisse selbst (Wirklichkeit 1. Ordnung), die uns beunruhigen, **sondern** die **Bedeutung** (Wirklichkeit 2. Ordnung), die wir den Ereignissen zuschreiben.

