

Mit Stress umgehen

DDr. Jürgen Noll



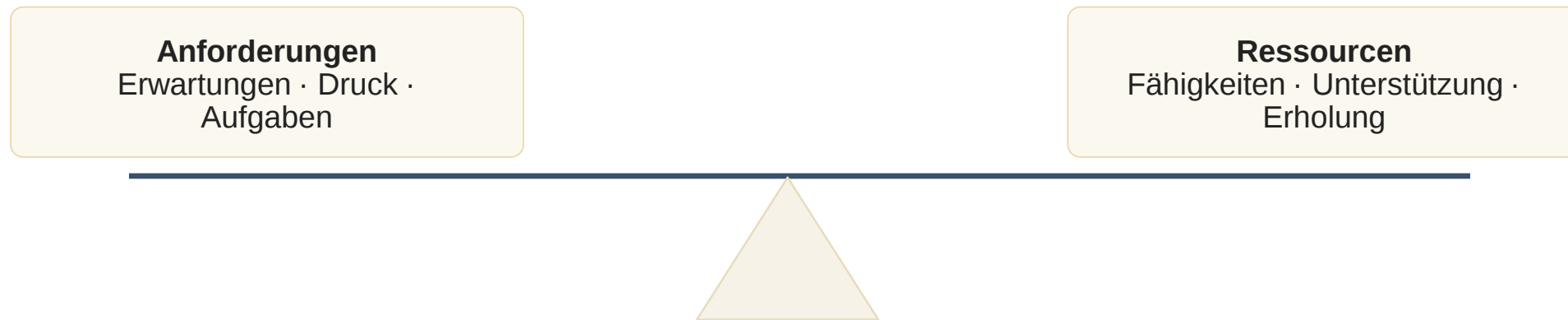
Ziel und roter Faden

- Stress als Zusammenspiel von Anforderungen, Bewertung und Ressourcen verstehen
- Körperliche, kognitive, emotionale und soziale Stressreaktionen einordnen
- Warnsignale für Überlastung und chronischen Stress früh erkennen
- Konkrete Strategien für akute Entlastung und nachhaltiges Stressmanagement anwenden
- Ressourcen wie Resilienz, Kohärenzgefühl und soziale Unterstützung gezielt stärken



Leitidee: Stress stört das innere Gleichgewicht

Stress entsteht, wenn Anforderungen als größer erlebt werden als die aktuell verfügbaren Ressourcen.



Stressmanagement bringt das System wieder in Balance.



Stressmanagement in einem Satz

Belastung im Blick halten, Anforderungen klären, innere Bewertungen prüfen, Reaktionen regulieren und Ressourcen aufbauen.

- Kurzfristig: handlungsfähig bleiben und den Körper beruhigen
- Mittelfristig: Stressoren reduzieren und Prioritäten setzen
- Langfristig: Selbstwirksamkeit, Sinn, Beziehungen und Erholung stärken



Stress verstehen

Was Stress ist, wie er entsteht und wann er kippt.



Stress ist normal – aber nicht harmlos

- Stress ist eine natürliche Aktivierungsreaktion des Körpers
- Kurzfristig kann Stress Energie, Wachheit und Konzentration erhöhen
- Problematisch wird Stress, wenn Aktivierung zu stark ist oder zu lange andauert
- Entscheidend ist ein ausgewogenes Verhältnis von Belastung und Möglichkeit zur Erholung
- Stressmanagement beginnt daher mit Wahrnehmen, Einordnen und Regulieren



Definition: Anforderungen treffen auf Ressourcen



Stress entsteht besonders dann, wenn die eigenen Möglichkeiten als nicht ausreichend erlebt werden.

Subjektiv erlebt heißt: Auch innere Bilder, Erwartungen und Erfahrungen wirken mit.



Akuter Stress und chronischer Stress

Akut

- zeitlich begrenzte Aktivierung
- z. B. Prüfung, Präsentation, Konflikt
- kann Leistung kurzfristig sogar unterstützen
- braucht anschließend Beruhigung und Erholung

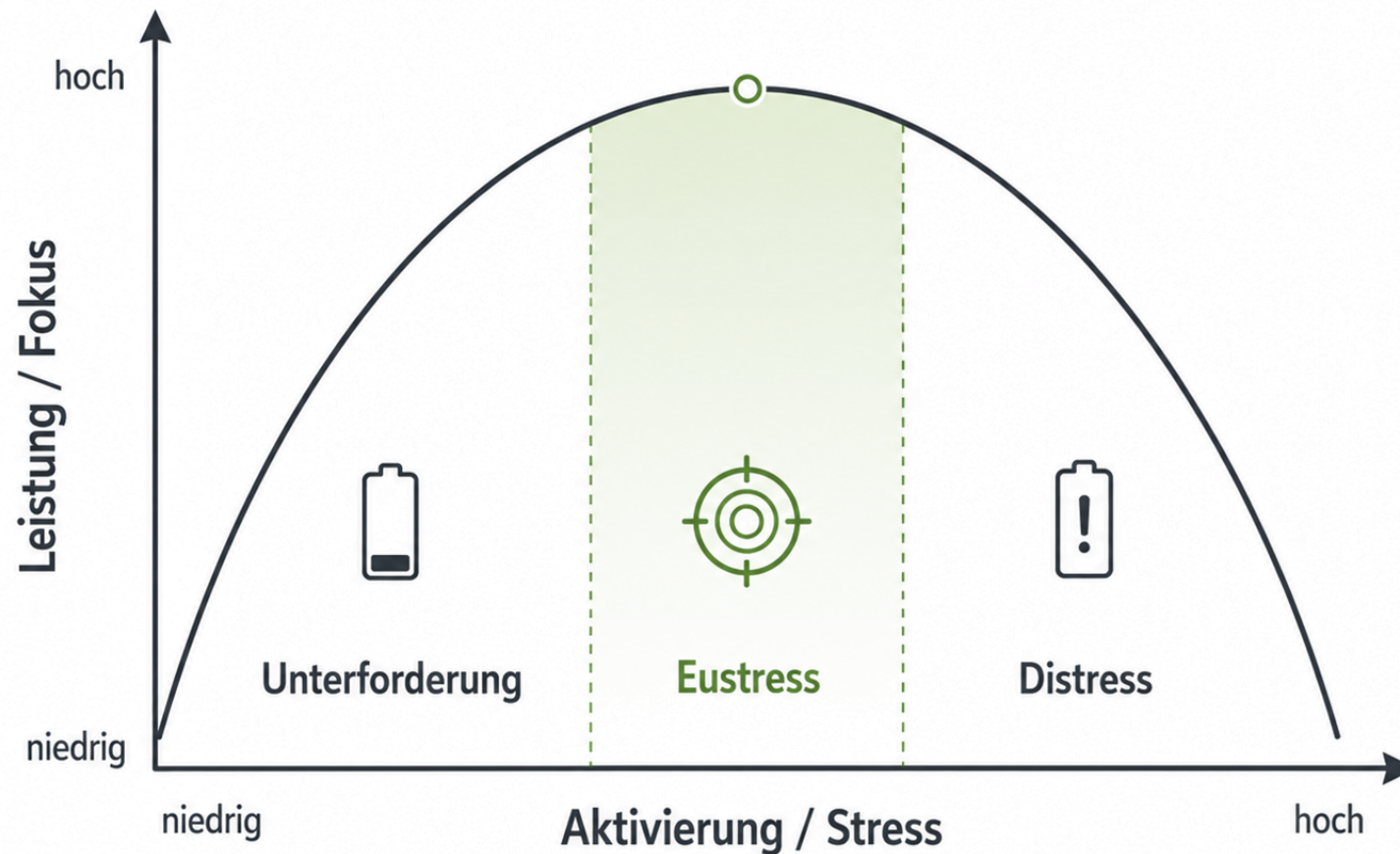
Chronisch

- anhaltende oder wiederkehrende Belastung
- z. B. Dauerstress, ungelöste Konflikte
- erhöht Risiko für Erschöpfung und Beschwerden
- braucht Veränderung der Bedingungen und Ressourcenaufbau

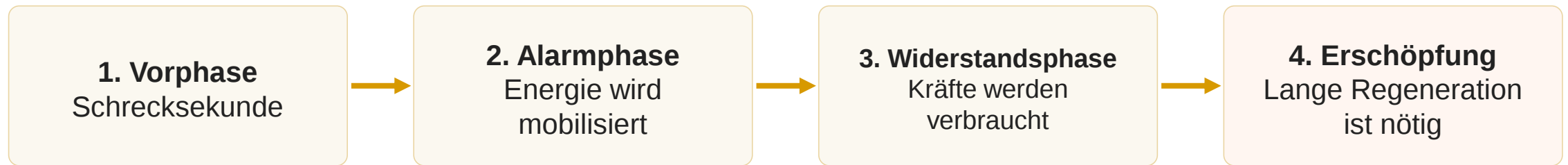


Eustress und Distress

Ein mittleres Aktivierungsniveau kann hilfreich sein. Zu viel Stress blockiert.



Phasen der Stressreaktion



Je länger die Aktivierung anhält, desto wichtiger werden Pausen, Entlastung und Erholung.



Stress entsteht auch durch Bewertung

Neben dem Ereignis selbst bestimmt die Bedeutung, die wir diesem geben, wie es auf uns wirkt.

- Eine Prüfung kann Herausforderung, Bedrohung oder Routine sein
- Ein Konflikt kann als Gefahr oder als Klärungschance erlebt werden
- Erfahrung, Unterstützung und Selbstvertrauen verändern die Bewertung
- Stressmanagement arbeitet daher auch mit Gedanken und inneren Haltungen



Reflexion: Woran erkenne ich meinen Stress?

Fragen

- Welche Situationen stressen mich regelmäßig?
- Welche körperlichen Signale treten zuerst auf?
- Welche Gedanken tauchen typischerweise auf?
- Was mache ich dann automatisch?

Ziel

- eigene Muster sichtbar machen
- frühe Warnzeichen erkennen
- nicht erst im Erschöpfungszustand reagieren
- gezieltere Strategien auswählen



Stressoren erkennen

Welche äußeren und inneren Auslöser Stress verstärken.



Äußere Stressoren: Arbeit, Schule und Studium

- Zeitdruck, enge Deadlines und Prüfungen
- Überlastung, Überstunden oder zu viele parallele Aufgaben
- hohe Erwartungen, Konkurrenzdruck und Zukunftsängste
- Konflikte mit Kolleg:innen, Vorgesetzten, Lehrkräften oder Mitstudierenden
- fehlende Anerkennung, Unsicherheit oder gestörte Work-Life-Balance



Äußere Stressoren: Beziehungen und soziales Umfeld

- Streit, Beziehungskrisen, Trennung oder Scheidung
- Erziehungsstress, Pflege von Angehörigen und familiäre Erwartungen
- Einsamkeit, soziale Isolation oder fehlende Unterstützung
- Mobbing, Ausgrenzung und Konflikte im Freundeskreis
- gesellschaftlicher Druck bezogen auf Leistung, Aussehen oder ständige Verfügbarkeit



Äußere Stressoren: Existenz, Gesundheit und Umwelt

- Schulden, finanzielle Sorgen und Existenzängste
- eigene Krankheit, Schmerzen oder Erkrankung nahestehender Menschen
- Schlafmangel, Erschöpfung und psychische Belastungen
- Umzug, Berufswechsel oder Pensionierung, Verlust wichtiger Beziehungen
- Lärm, Verkehrsstress, Umweltbelastungen und Informationsüberflutung



Innere Stressverstärker

- Perfektionismus: *„Ich darf keine Fehler machen.“*
- überhöhte Verantwortung: *„Wenn ich mich nicht darum kümmere, macht es niemand.“*
- Wunsch nach Anerkennung: *„Ich darf niemanden enttäuschen.“*
- Harmoniestreben: *„Konflikte darf es nicht geben. Lieber klein begeben.“*
- Selbstkritik: *„Ich bin nicht gut genug.“*
- Grenzschwierigkeiten: *„Nein sagen ist egoistisch.“*



Praxis: persönliche Stresslandkarte

Eine Stresslandkarte macht sichtbar, wo Belastungen entstehen und wo Veränderung möglich ist.

Außen

- Welche Anforderungen kommen von außen?
- Welche Rollen und Erwartungen wirken?
- Welche Situationen wiederholen sich?
- Was kann konkret verändert werden?

Innen

- Welche Ansprüche mache ich mir selbst?
- Welche Gedanken erhöhen Druck?
- Welche Grenzen spüre ich zu spät?
- Was darf leichter werden?

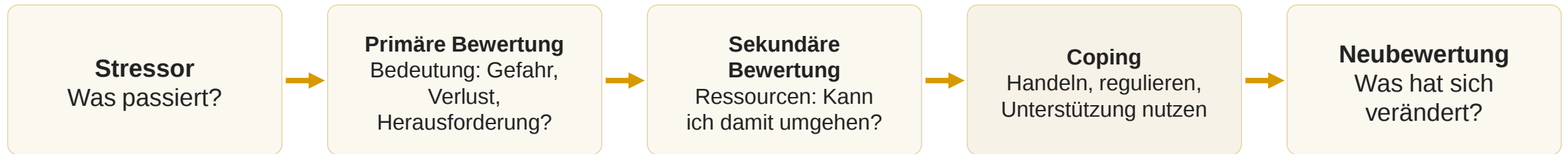


Bewertung und Bewältigung

Grundmodell des Stressmanagements



Das Stressmodell nach Richard Lazarus



Stressmanagement setzt an Bewertung, Ressourcen und Bewältigung an.



Primäre Bewertung: Was bedeutet die Situation für mich?

- Irrelevant: keine persönliche Bedeutung
- Positiv: Gewinn, Chance oder angenehme Herausforderung
- Herausforderung: anstrengend, aber grundsätzlich bewältigbar
- Bedrohung: erwartete negative Konsequenzen stehen im Vordergrund
- Schaden oder Verlust: eine Beeinträchtigung ist bereits eingetreten



Sekundäre Bewertung: Welche Ressourcen habe ich?

- eigene Fähigkeiten, Wissen und Erfahrung
- Zeit, Energie und Konzentrationsfähigkeit
- soziale Unterstützung und praktische Hilfe
- materielle und organisatorische Möglichkeiten
- Selbstwirksamkeit: „Ich kann etwas beitragen oder bewirken.“



Coping und Neubewertung

Problemorientiert

- Situation analysieren
- Aufgaben strukturieren
- Prioritäten setzen
- Ressourcen organisieren
- Konflikte klären

Emotionsorientiert

- Gefühle beruhigen
- Atem und Körper regulieren
- Gedanken einordnen
- Akzeptanz üben
- Unterstützung suchen

Nach jedem Bewältigungsversuch wird die Situation neu bewertet.



Selbstwirksamkeit als zentraler Hebel

Je stärker Menschen erleben „*Ich kann etwas tun*“, desto eher wird Stress als bewältigbare Herausforderung erlebt.

- kleine machbare Schritte planen
- Fortschritte sichtbar machen
- Unterstützung als Ressource nutzen, nicht als Schwäche
- aus früheren Bewältigungserfahrungen lernen
- den Einflussbereich realistisch abgrenzen



Stressreaktionen

Was im Denken, Fühlen und Verhalten sichtbar wird.



Die körperliche Alarmreaktion

- Das Gehirn bewertet eine Situation als potenziell bedrohlich oder anspruchsvoll
- Sympathikus und Stresshormone mobilisieren schnell Energie
- Herz, Atmung und Muskeln werden auf Leistung vorbereitet
- Verdauung und Regeneration treten kurzfristig in den Hintergrund
- Die Reaktion ist sinnvoll, sofern sie wieder abklingen darf



Typische körperliche Stresssignale

Aktivierung

- Herzklopfen oder erhöhter Puls
- flache oder schnelle Atmung
- Schwitzen
- kalte Hände und Füße

Belastung

- Muskelverspannungen und Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Schlafprobleme
- Erschöpfung und häufigere Infekte



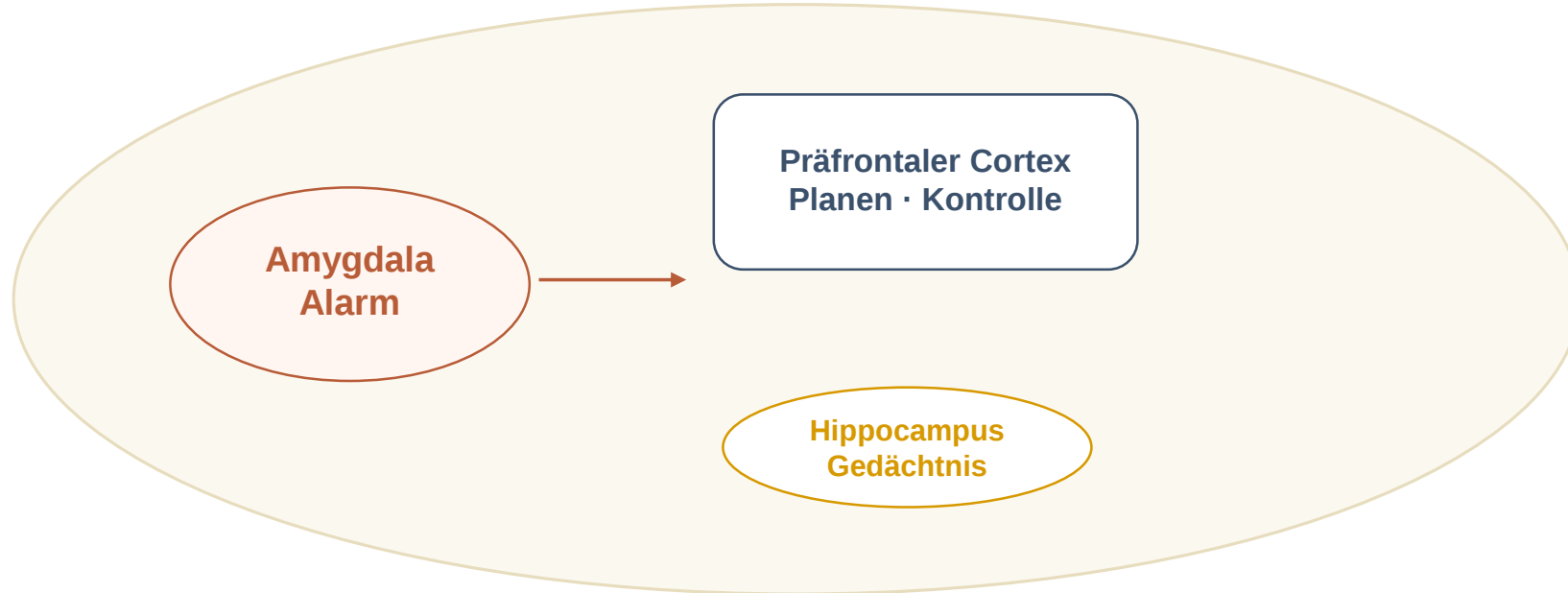
Regeneration: der Parasympathikus als Gegenspieler

**Nach Aktivierung braucht der Körper ein klares Signal:
“Die Gefahr ist vorbei, Erholung ist möglich.”**

- Herzschlag und Atmung beruhigen sich
- Verdauung und Erholung werden wieder aktiver
- Muskelspannung kann sinken
- Pausen, Atemübungen, Bewegung und Schlaf unterstützen diesen Wechsel
- Ohne Regeneration bleibt das System in Alarmbereitschaft



Stress im Gehirn: Alarm vor Analyse



Bei starkem Stress wird schnelle Alarmreaktion wichtiger als differenzierte Bewertung.



Drei wichtige Gehirnbereiche

- Amygdala: erkennt und verstärkt potenzielle Bedrohungen
- Präfrontaler Cortex: unterstützt Planung, Impulskontrolle und klares Entscheiden
- Hippocampus: wichtig für Gedächtnis, Lernen und Kontext
- Bei hohem Stress dominiert häufig der Alarmmodus
- Bei Dauerstress können Konzentration, Gedächtnis und Emotionsregulation leiden



Kognitive Stressreaktionen

- Gedankenrasen, Grübeln und Selbstvorwürfe
- Katastrophisieren und Worst-Case-Denken
- verengte Aufmerksamkeit auf Bedrohungen
- Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit und Denkblockaden
- schwierigeres Planen, Entscheiden und Priorisieren



Emotionale Stressreaktionen

- Anspannung, Nervosität und innere Unruhe
- Angst vor Versagen, Bewertung oder ungewissem Ausgang
- Frustration, Gereiztheit und schnelle emotionale Ausbrüche
- Überforderung, Hilflosigkeit und Rückzug
- Motivationsverlust und gedrückte Stimmung bei längerem Stress

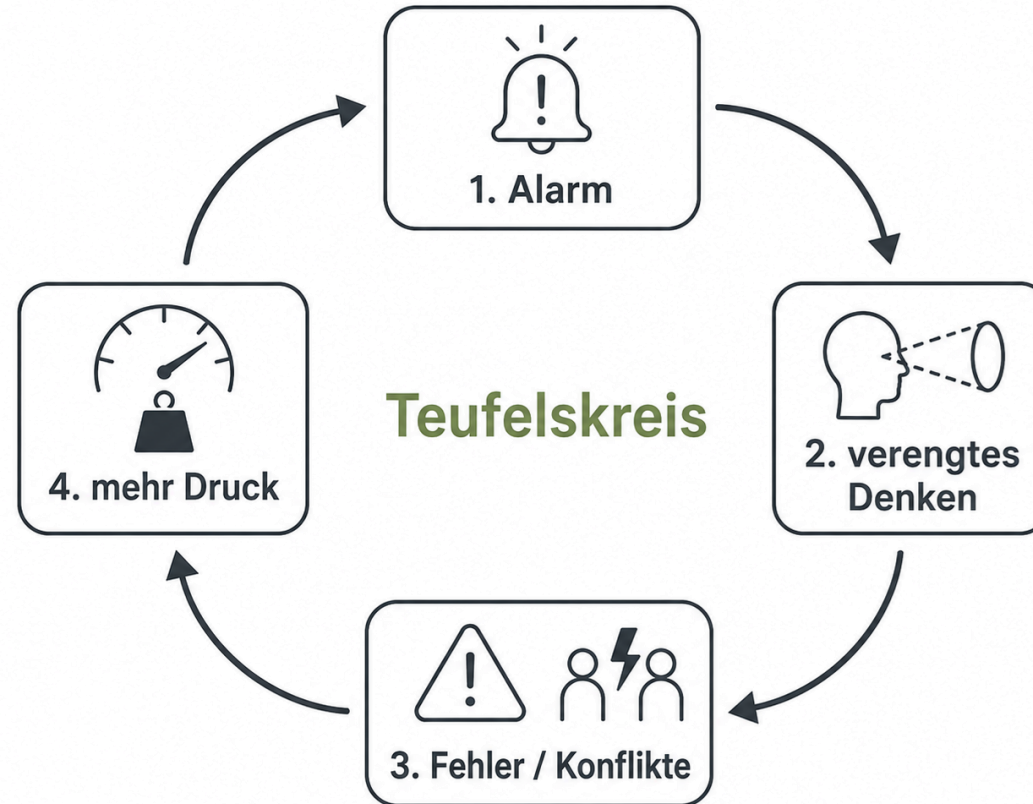


Verhalten und soziale Reaktionen

- Hektik, automatisches Funktionieren und unbewusstes Handeln
- Aufschieben, Vermeiden oder Flucht in Ablenkung
- Rückzug aus Familie, Freundschaften und sozialen Netzwerken
- mehr Konflikte durch Reizbarkeit oder mangelnde Distanz
- Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Pausen und Grenzen



Teufelskreis: Stress erzeugt weiteren Stress



Wichtig: Kreislauf erkennen, unterbrechen und bewusst Beruhigung und gezieltes Handeln einleiten.

Warnsignale und Folgen

Wann Belastung in Erschöpfung kippt.



Frühwarnzeichen: Es wird zu viel

- regelmäßige Schlafprobleme und fehlende Erholung
- dauerhafte Gereiztheit, Angst, Verzweiflung oder innere Leere
- Konzentrationsprobleme, Leistungsabfall und häufige Fehler
- körperliche Beschwerden ohne klare organische Ursache
- zunehmender Rückzug, Konflikte oder Gefühl von „nur noch funktionieren“



Chronischer Stress: mögliche Folgen

Körperlich

- geschwächtes Immunsystem
- Blutdruck- und Kreislaufbelastung
- Magen-Darm-Beschwerden
- Verspannungen und Schmerzen
- Erschöpfung

Psychisch-kognitiv

- Konzentrationsprobleme
- Gedächtnisprobleme
- Angst und Panik
- Niedergeschlagenheit
- emotionale Instabilität



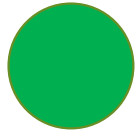
Burnout-Risiko: mehr als „zu viel Arbeit“

Überlastung allein erklärt Burnout nicht vollständig. Kritisch wird der Verlust von Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zum Sinn.

- innere und äußere Konflikte werden verdrängt oder als unlösbar erlebt
- Kompensation und Ablenkung ersetzen zunehmend echte Klärung
- soziale Kontakte werden zur Last oder brechen weg
- eigene Grenzen, Bedürfnisse und Werte werden immer weniger spürbar
- Warnsignale sollten früh ernst genommen werden

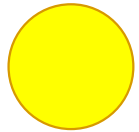


Selbstcheck: Stress-Warnampel



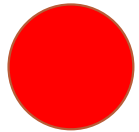
Grün

aktiviert, aber erholungsfähig



Gelb

mehrere Warnzeichen, Pausen nötig



Rot

Erschöpfung, Rückzug oder Kontrollverlust

Die Ampel ist keine Diagnose, sondern ein Gesprächs- und Reflexionsinstrument.

Maslach-Burnout-Inventar als Selbsttest: <https://www.clienia.ch/de/selbsttests/selbsttest-burnout/>



Stressmanagement praktisch

Stressoren beeinflussen, Bewertungen verändern und Reaktionen regulieren.



Drei Ebenen des Stressmanagements



Wirksames Stressmanagement kombiniert alle drei Ebenen.



Instrumentelle Stresskompetenz

- Probleme konkret benennen und analysieren
- Aufgaben in kleine Schritte unterteilen
- Prioritäten, Rollen und Verantwortlichkeiten klären
- Zeit, Erreichbarkeit und Mediennutzung bewusst steuern
- Grenzen setzen, Nein sagen und Unterstützung organisieren
- Konflikte ansprechen statt dauerhaft verdrängen



Mentale Stresskompetenz

- persönliche Stressverstärker erkennen
- Perfektionismus und starre Erwartungen prüfen
- hilfreiche von nicht hilfreichen Gedanken unterscheiden
- den eigenen Einflussbereich realistisch abgrenzen
- Akzeptanz dort üben, wo Kontrolle nicht möglich ist
- Selbstmitgefühl, Humor und Perspektivwechsel nutzen



Regenerative Stresskompetenz

- Pausen nicht als Belohnung, sondern als Voraussetzung für Leistung verstehen
- regelmäßige Bewegung, Schlaf und bewusste Erholung einplanen
- Atemübungen, Progressive Muskelentspannung oder Meditation nutzen
- angenehme Aktivitäten und positive Reize bewusst pflegen
- Digital Detox und ruhige Abendroutinen erproben
- Regeneration früh beginnen! Nicht erst nach völliger Erschöpfung.



Akutstrategie: erst beruhigen, dann handeln



Bei hoher Aktivierung ist das Denken oft verengt. Beruhigung schafft wieder Handlungsspielraum.



Atem und Körperübungen

- 4–7–8-Atmung:
4 Sekunden lang einatmen, 7 Sekunden Atem halten und 8 Sekunden lang ausatmen
- verlängerte Ausatmung als Signal an den Körper: „Es darf ruhiger werden“
- Progressive Muskelentspannung: anspannen, wahrnehmen, lösen
- kurzes Dehnen, Gehen oder frische Luft bei Verspannung und Unruhe
- Körperübungen wirken am besten, wenn sie regelmäßig geübt werden



Schlaf und Erholung schützen die Belastbarkeit

- Schlafprobleme sind häufig ein frühes Stresssignal
- eine ruhige Abendroutine hilft beim Umschalten in den Ruhemodus
- Handy, Nachrichten und aktivierende Medien vor dem Schlafen reduzieren
- Musik, Entspannung, warmes Bad oder Lesen als Übergang nutzen
- Erholung braucht Regelmäßigkeit! Vereinzelte Pausen genügen bei Dauerstress nicht.



Gesunde und ungünstige Coping-Strategien

Langfristig hilfreich

- aktive Problemlösung
- soziale Unterstützung
- Entspannung und Bewegung
- realistische Neubewertung
- Akzeptanz und Selbstfürsorge

Kurzfristig entlastend, allerdings langfristig riskant

- Vermeidung und Verdrängung
- Grübeln und Selbstvorwürfe
- soziale Isolation
- Substanzgebrauch (Alkohol u.a.)
- ständige Ablenkung (Medienwelt!) ohne Klärung



Flexible Bewältigung statt Einheitslösung

- Bei veränderbaren Stressoren: analysieren, planen und handeln
- Bei nicht veränderbaren Situationen: regulieren, akzeptieren und stabilisieren
- Bei fehlenden Ressourcen: Unterstützung, Wissen und Fähigkeiten aufbauen
- Oft sinnvoll: zuerst beruhigen, dann sortieren, dann handeln
- Die passende Strategie hängt von Situation, Person und Zeitpunkt ab



Sozial-emotionales Coping

- Emotionen nicht verdrängen, sondern bewusst wahrnehmen und benennen
- reflektierendes Schreiben oder Tagebuch nutzen
- mit vertrauten Menschen sprechen und praktische Hilfe annehmen
- Musik, Kreativität, Bewegung oder Spiritualität als Ressource einsetzen
- **bei anhaltender Belastung professionelle Unterstützung suchen**



Ressourcen stärken

Resilienz, Salutogenese und Positive Psychologie



Resilienz: psychische Widerstandsfähigkeit

- Resilienz bedeutet, Belastungen zu bewältigen und Entwicklungsmöglichkeiten zu nutzen
- Sie ist keine starre Eigenschaft, sondern ein dynamischer Prozess
- Sie entsteht aus persönlichen Fähigkeiten, sozialen Beziehungen und situativen Ressourcen
- Resilienz wächst durch Erfahrung, Reflexion, Unterstützung und Selbstwirksamkeit
- Es geht nicht darum, immer mehr zu schaffen oder sich irgendwie zu “optimieren”! Jeder Mensch hat Grenzen und diese gilt es zu berücksichtigen. Resilienz heißt, innerhalb der eigenen Grenzen flexibel und anpassungsfähig mit Herausforderungen und Belastungen umgehen zu können.



Sieben Resilienzfaktoren



Reflexionsfrage: Welche Säule ist bei mir stark und welche braucht Pflege?

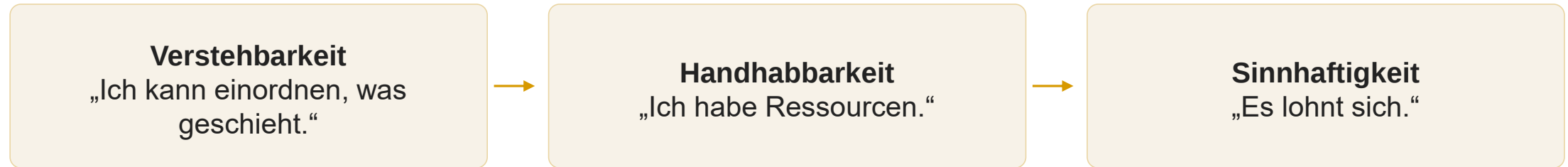


Salutogenese: Was hält Menschen gesund?

- Der traditionelle medizinische Blick fragt: *Was macht **krank**?*
- Salutogenese fragt: *Was hilft Menschen, trotz Belastungen **gesund** zu bleiben?*
- Gesundheit und Krankheit werden in diesem Konzept als Kontinuum verstanden
- Stressoren gehören zum Leben; entscheidend sind nutzbare Widerstandsressourcen
- Zentrale Ressource ist das Kohärenzgefühl



Kohärenzgefühl: verstehen, bewältigen, Sinn erleben



Je stärker das Kohärenzgefühl, desto eher können Ressourcen genutzt werden.

Praktisch: Struktur schaffen, Unterstützung verfügbar machen und Werte klären.



Positive Psychologie: Ressourcen aktivieren



**Positive
Emotionen**



Engagement



Relationships



Meaning



Accomplishment

- Dankbarkeit und positive Erlebnisse bewusst wahrnehmen
- eigene Stärken identifizieren und einsetzen
- Beziehungen, Sinn und Fortschritt sichtbar machen



Transfer: das eigene Stressprofil

Analyse

- Was war der konkrete Auslöser?
- Wie habe ich die Situation bewertet?
- Welche Gedanken und Gefühle traten auf?
- Welche Körpersignale habe ich bemerkt?

Lernen

- Was hat kurzfristig geholfen?
- Was wäre langfristig hilfreicher?
- Welche Ressourcen waren verfügbar?
- Welcher kleine Schritt ist realistisch?



Individueller Maßnahmenplan: 3 × 1

1 Stressor reduzieren

z. B. Aufgabe klären, Termin verhandeln, Grenze setzen

1 Stressverstärker prüfen

z. B. Perfektionismus, Selbstkritik, Harmonieanspruch

1 Regenerationsroutine einbauen

z. B. Atemübung, Spaziergang, Abendroutine

Klein genug, um anzufangen. Konkret genug, um wirksam zu werden.



Abschluss: Grundsätze für nachhaltiges Stressmanagement

- Stress ist ein Signal und kein persönliches Versagen
- Erkennen kommt vor Verändern
- Beruhigung schafft wieder Denk- und Handlungsspielraum
- Nicht jede Belastung ist vermeidbar, aber vieles ist gestaltbar
- Nachhaltigkeit entsteht durch Ressourcen, Beziehungen, Sinn und regelmäßige Erholung

