



Mühlbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Stressbewältigung



Was löst Stress bei uns aus?

Äußere Auslöser:

- Zeit- und Termindruck
- Kinderbetreuung
- Pflege von Angehörigen
- Schichtdienst, Lärm
- ...

Innere Auslöser:

- eigene Erkrankung
- eigene Ansprüche
- Einsamkeit
- Ängste (z.B. vor Arbeitsplatzverlust)
- ...



Bild: 130990075_tiagozr/AdobeStock



Bild: 404482939_Oulaphone/AdobeStock

Stress - Auslöser sind innere und äußere Anforderungen, die wir als unangenehm, überfordernd oder bedrohlich erleben.



Mühlbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

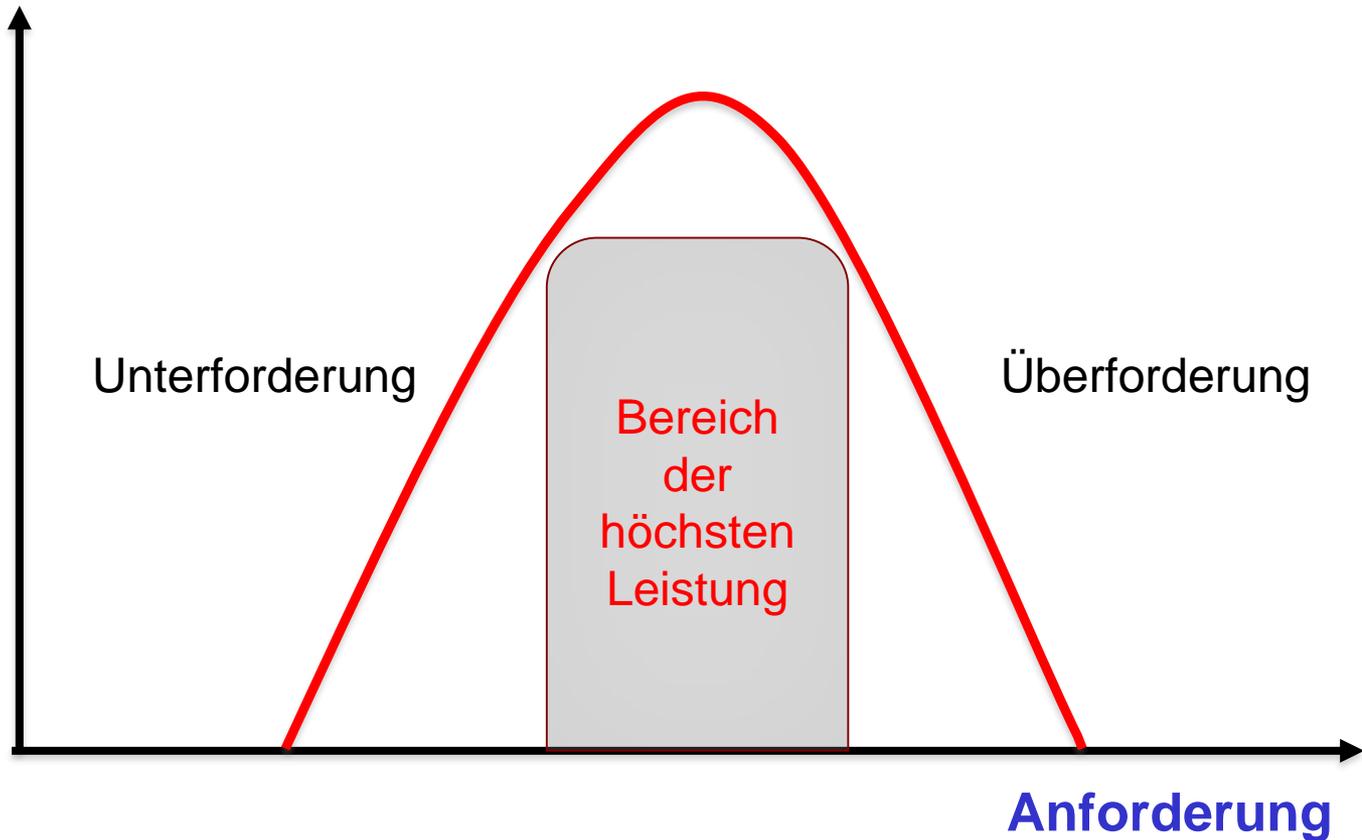
Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Stress und Leistung

Leistung



Unterforderung

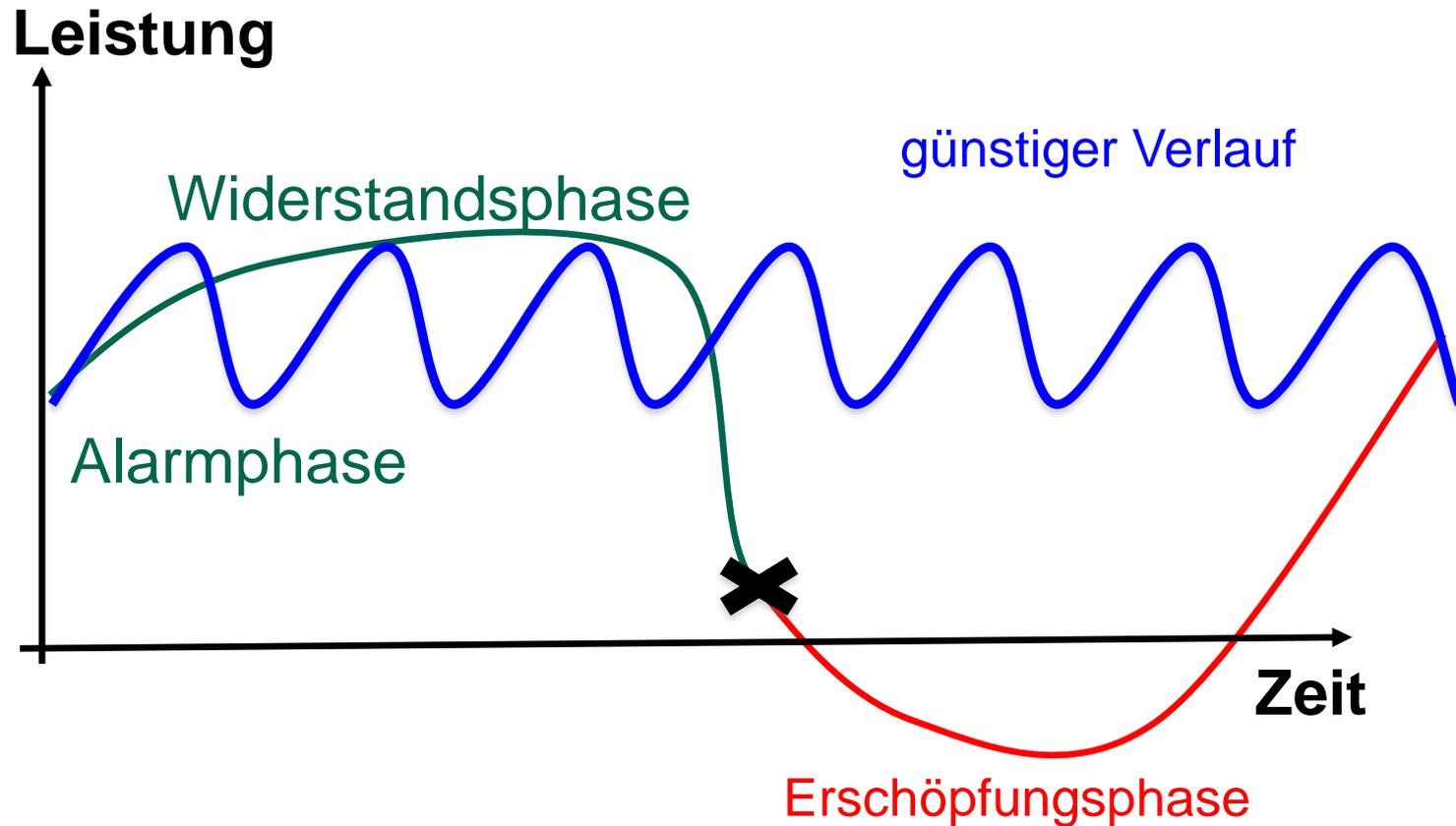
Bereich
der
höchsten
Leistung

Überforderung

Anforderung



Leistungskurve des Menschen





4 Ebenen der Stress - Reaktionen

Körper



Bild: 48167689_Gunnar Assmy -Hüfte-
hinten/AdobeStock

Verhalten



Bild: 146119533_Auge/AdobeStock

Gefühle



Bild: 64813075_Herz/AdobeStock

Gedanken



Bild: 97284268_Alexander Pokusay/AdobeStock



Körperliche Ebene:

Kurzfristig

Puls ↑, Blutdruck ↑
Atemfrequenz ↑

Muskelspannung ↑

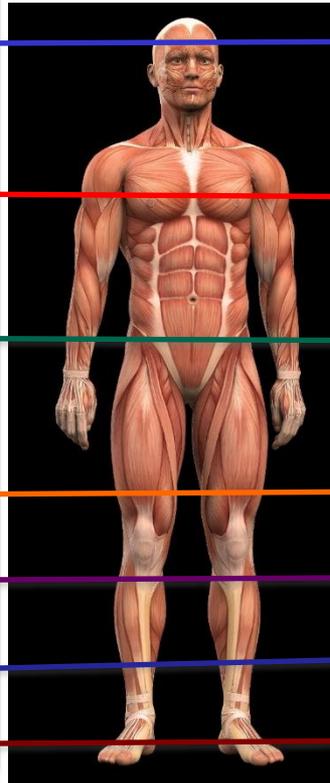
Blutfette ↑, Blutzucker ↑

Aktivierung der
Sinnesorgane, z.B.
Pupillenerweiterung

Abwehrfähigkeit ↑

Verdauung ↓

Schmerztoleranz ↑



Langfristig

Herz- Kreislaufbeschwerden:
(Bluthochdruck, Herzrasen, -
stolpern, Infarktrisiko ↑, Schwindel)

Allgemeine Verspanntheit ↑,
(Kopf, Rücken, Nacken),
Krampfneigung ↑,

Cholesterinspiegel ↑,
Gefäßerkrankungen, Diabetes-
Risiko ↑

Augeninnendruck ↑,
Hörsturz-/ Tinnitus-Risiko ↑

Abwehrfähigkeit ↓

Verdauungsbeschwerden,
Gastritisrisiko ↑

Schmerzerleben ↑

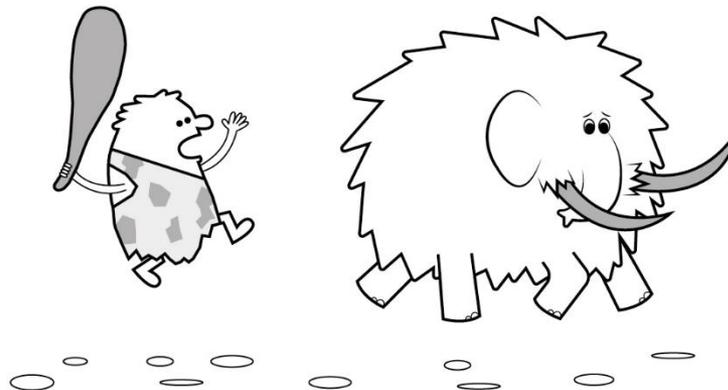
Sexualität ↓, Zyklusstörungen,
Impotenz



Ist Stress sinnvoll?

Evolutionenbiologische Erklärung:

Stress als (über)lebenswichtige Reaktion
auf Gefahr oder Herausforderung



Kampf

oder

Flucht



4 Ebenen der Stress - Reaktionen

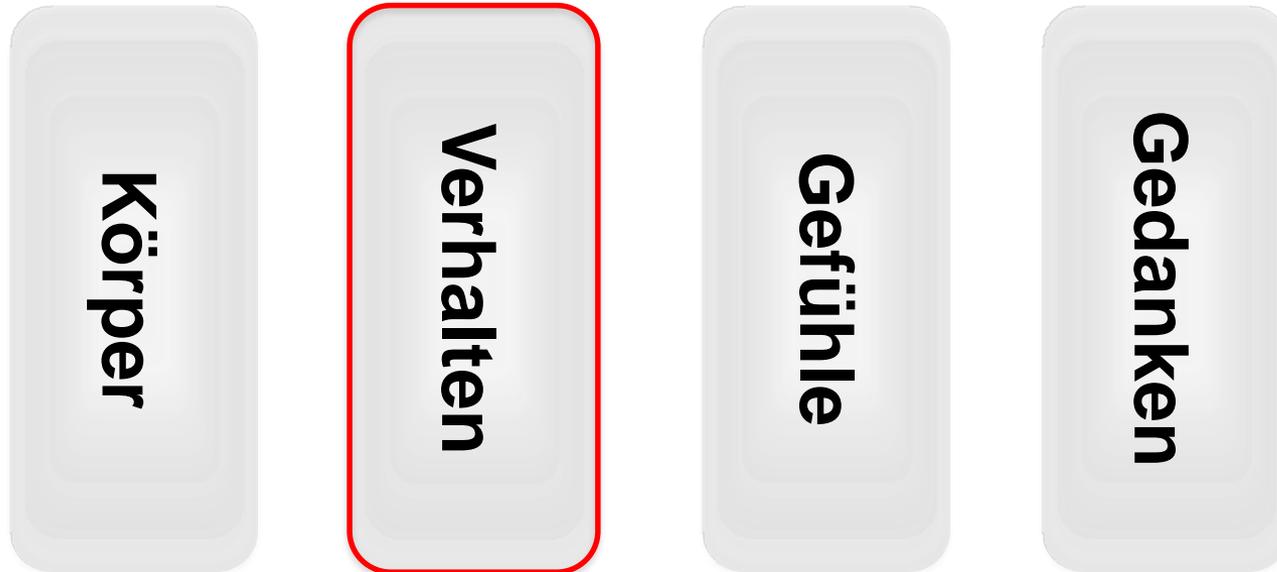


Bild: 48167689_Gunnar Assmy -Hüfte-hinten/AdobeStock



Bild: 146119533_Auge/AdobeStock



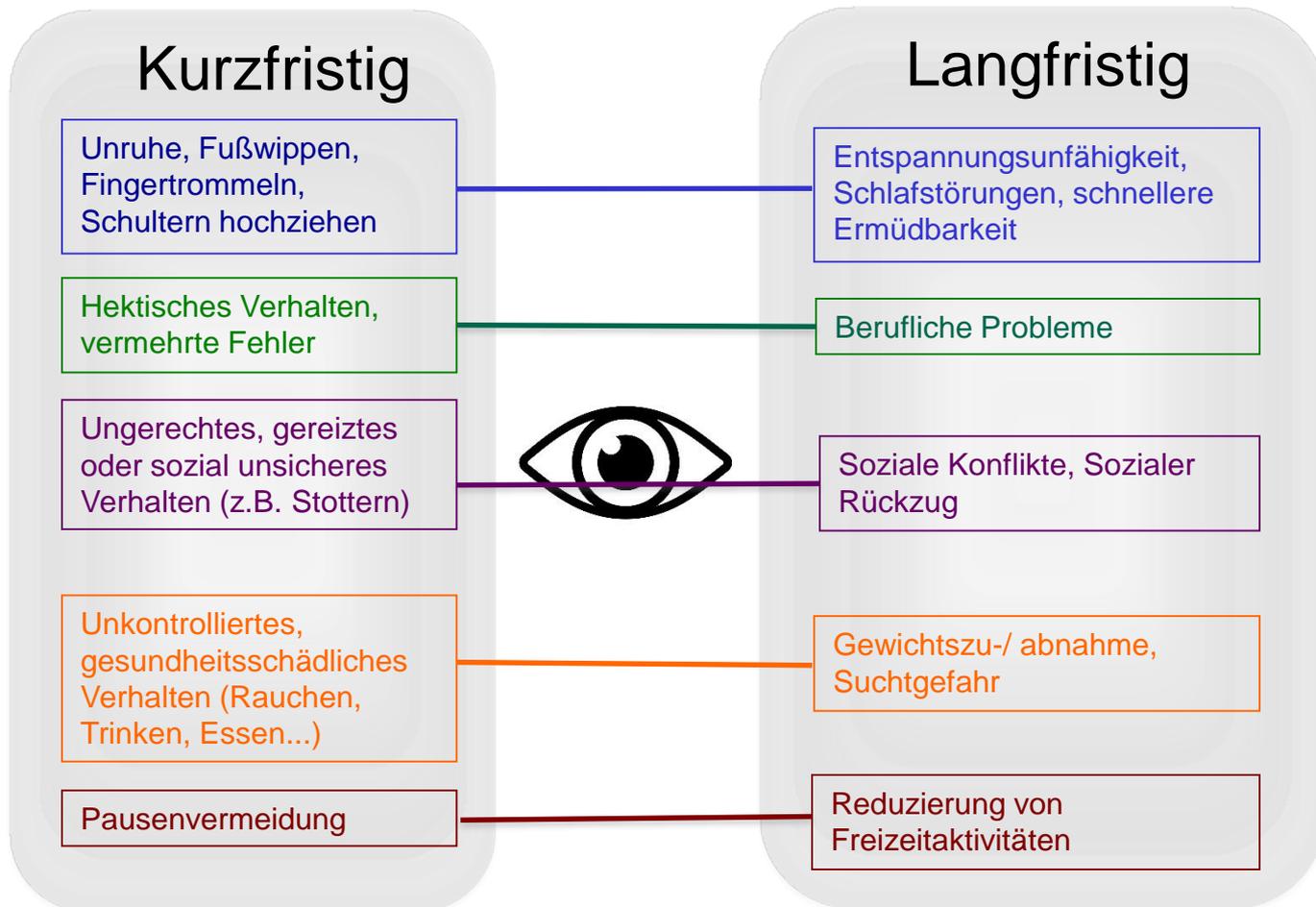
Bild: 64813075_Herz/AdobeStock



Bild: 97284268_Alexander Pokusay/AdobeStock



Verhaltensebene:





4 Ebenen der Stress - Reaktionen

Körper



Bild: 48167689_Gunnar Assmy -Hüfte-hinten/AdobeStock

Verhalten



Bild: 146119533_Auge/AdobeStock

Gefühle



Bild: 64813075_Herz/AdobeStock

Gedanken



Bild: 97284268_Alexander Pokusay/AdobeStock



Gefühlsebene:

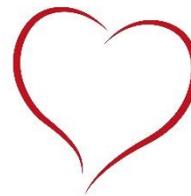
Kurzfristig

Ärger

Unsicherheit
Angst

Scham

Trauer



Langfristig

Verbitterung,
Feindseligkeit

Hilflosigkeit

Angstausbreitung,
Zukunftsängste,
Panikattacken

Hoffnungslosigkeit

Gefühlsleere
Gefühlsschwankungen

Depression



4 Ebenen der Stress - Reaktionen

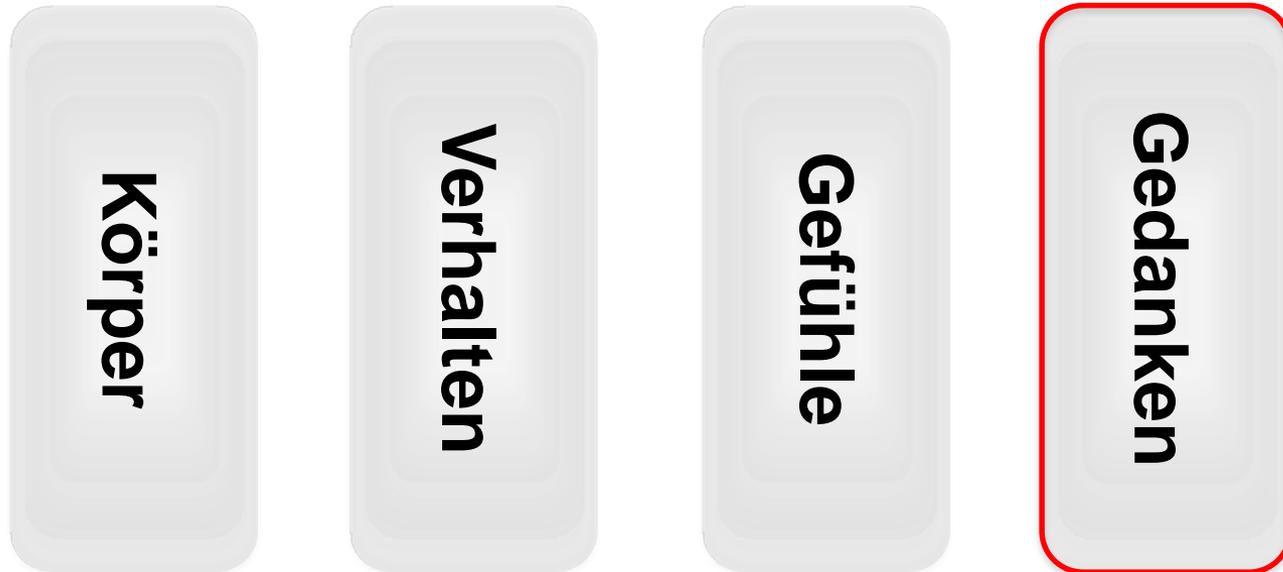


Bild: 48167689_Gunnar Assmy -Hüfte-hinten/AdobeStock



Bild: 146119533_Auge/AdobeStock



Bild: 64813075_Herz/AdobeStock



Bild: 97284268_Alexander Pokusay/AdobeStock



Gedankenebene:

Kurzfristig

Konzentrations- und
Aufmerksamkeits-
steigerung

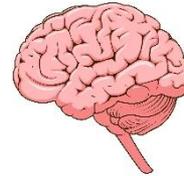
Denkblockaden/
Black Out

Typische Gedanken:

„So ein Mist!“

„*Schaffe ich das?*“

„*Wie schrecklich!*“



Langfristig

Konzentrationsstörungen

Gedächtnisstörungen

Grübeln, Sorgen

Negative Einstellungen:

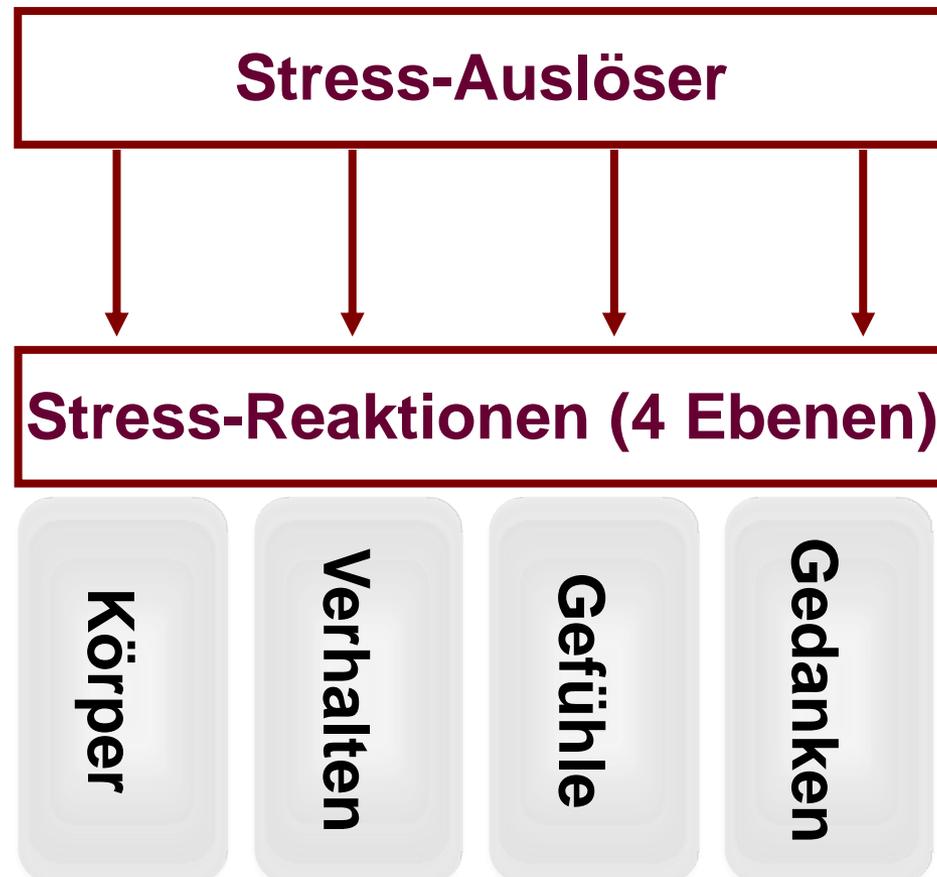
- zur eigenen Person

- zur Arbeit

- zum Leben allgemein



Einfaches Stress-Modell





Mein persönliches Stressmodell (Arbeitsblatt)

Mein persönliches Stress-Modell 

Ich gerate unter Stress, wenn ...

**Stress-
Auslöser**

Gedanken, die bei mir Stress verstärken...

**Stress-
Verstärker**

Typische Anzeichen für Stress sind bei mir ...

Körperempfindungen: _____

Verhaltensweisen: _____

Gefühle: _____

Gedanken: _____

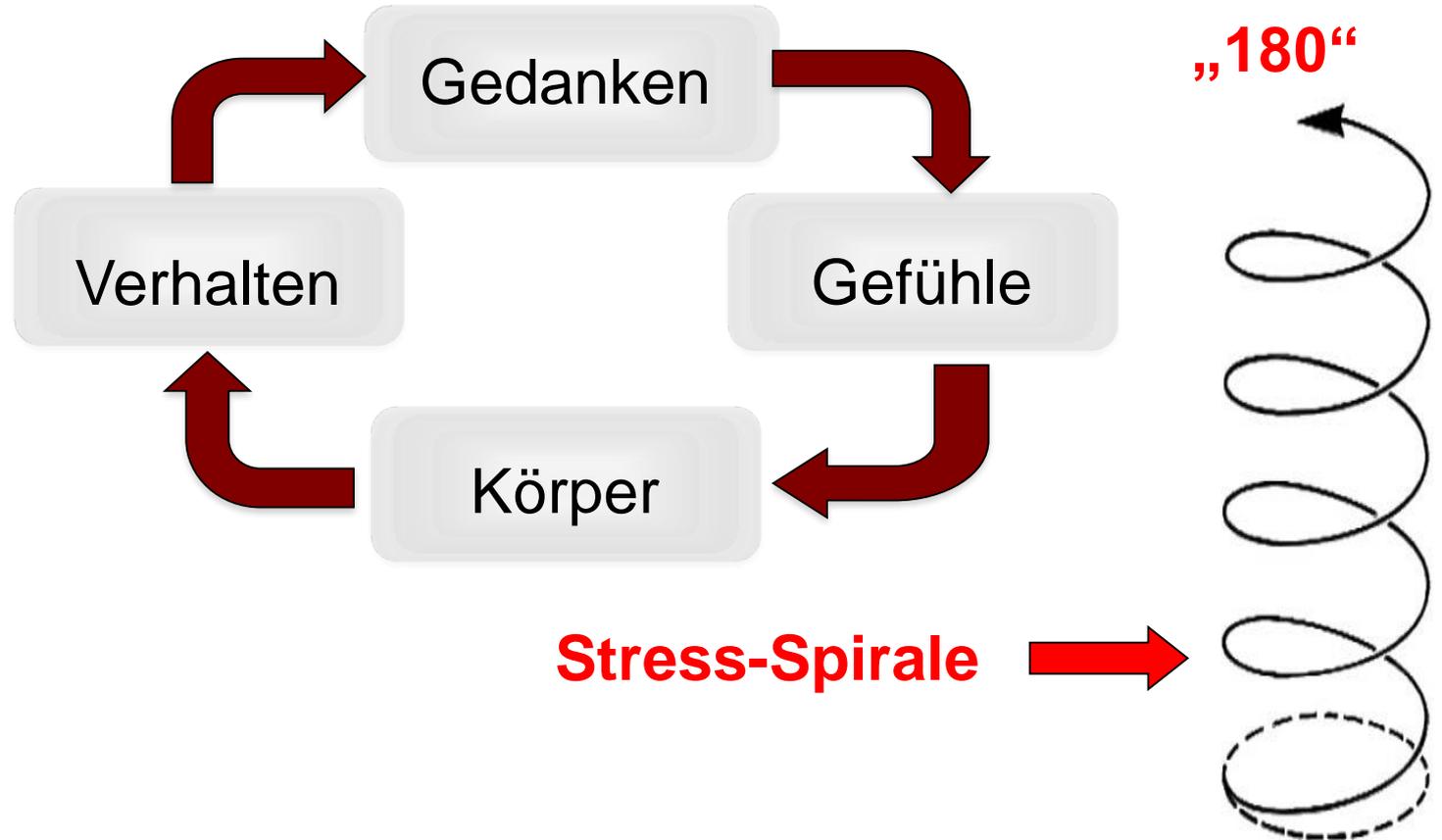
**Stress-
Reaktionen**

Meine persönlichen ...

- Stress-Auslöser
- erst mal frei lassen
- Stressreaktionen
(Körper, Verhalten,
Gefühle, Gedanken)



Wechselspiel zwischen den Stressreaktionen





Mühlbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Unterbrechung der Stress-Spirale!





Stressbewältigung – schnelle Erleichterung

- **spontane Entspannung:**

- tief durchatmen
- (laut) seufzen, gähnen
- (innerlich) bis 10 zählen
- Situation kurz verlassen
- frische Luft

- **„Dampf ablassen“:**

- laut fluchen, schreien, singen
- Treppe schnell hoch laufen

- **Aufmerksamkeitslenkung:**

- aus dem Fenster schauen (sehen)
- eine Tasse Tee / Kaffee bewusst genießen (schmecken, riechen)
- Musik hören



Bild: 53617865_Anne Mathiasz/AdobeStock



Mühlbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Rolle der Gedanken und Bewertungen

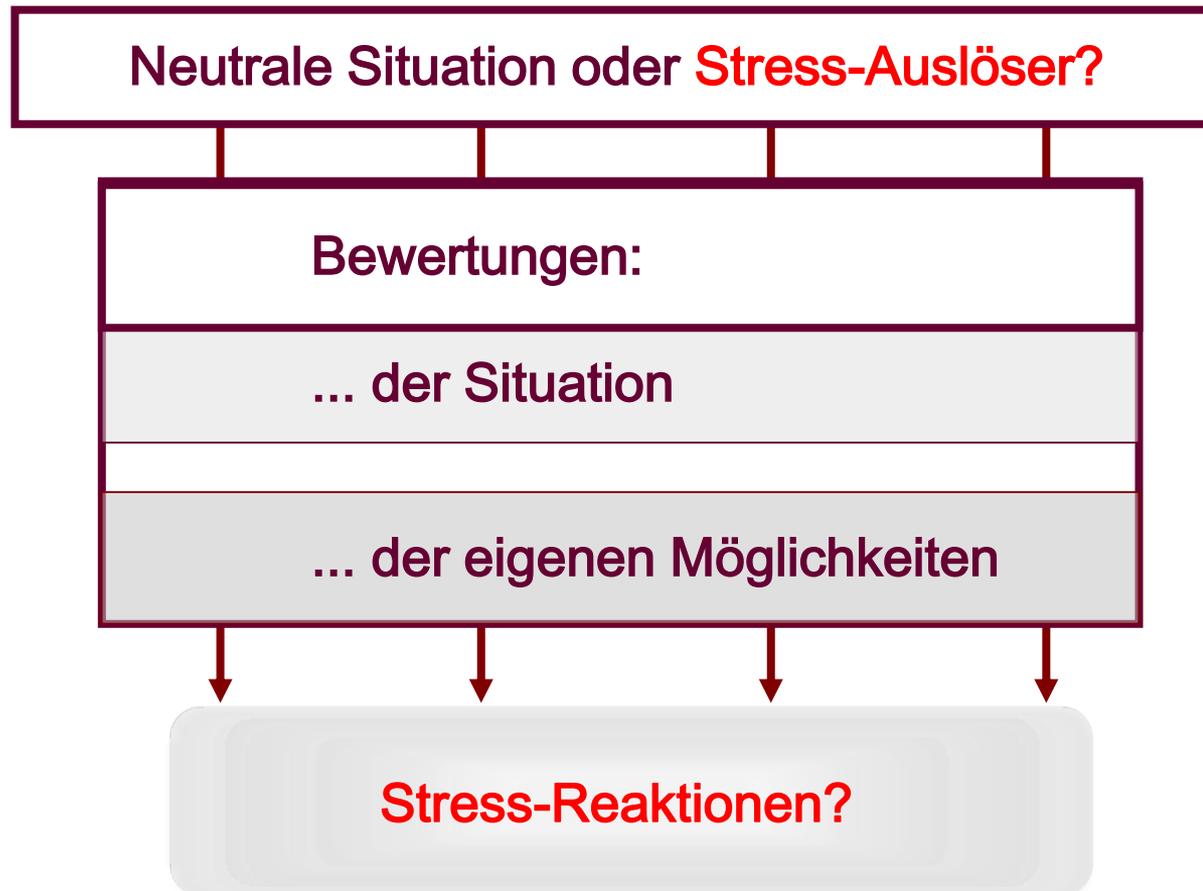


Bild: 340986287_StockerZ/AdobeStock

Beschreiben Sie, was Sie sehen



Erweitertes Stress-Modell





Mein persönliches Stress-Modell



Ich gerate unter Stress, wenn ...

Stress-
Auslöser

Gedanken, die bei mir Stress verstärken ...

Stress-
Verstärker

Typische Anzeichen für Stress sind bei mir ...

Körperempfindungen:
Verhaltensweisen:
Gefühle:
Gedanken:

Stress-
Reaktionen

Meine persönlichen ...

Stress-Auslöser

- Stress-Verstärker:

- * Bewertungen
- * Befürchtungen
- * Einstellungen

- Stress-Reaktionen (auf allen 4 Ebenen)



Stress verstärkende Gedanken / Einstellungen

- „Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.“
- „Am Liebsten mache ich alles selbst“
- „Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.“
- „Ohne mich geht es nicht.“
- „Auf mich muss 100%iger Verlass sein.“
- „Es gibt nichts Schlimmeres, als einen Fehler zu machen.“
- „Ich muss mit allen Leuten gut auskommen.“
- „Ich darf nicht NEIN sagen“
- „Es ist wichtig, dass mich alle mögen.“
- „...“



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Geheime Saboteure und Antreiber ...

„Sei stark!“

„Sei nett!“

„Streng dich
an!“

„Mach´s perfekt!“

„Beeil dich!“



... erlernte Kindheitsmuster



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

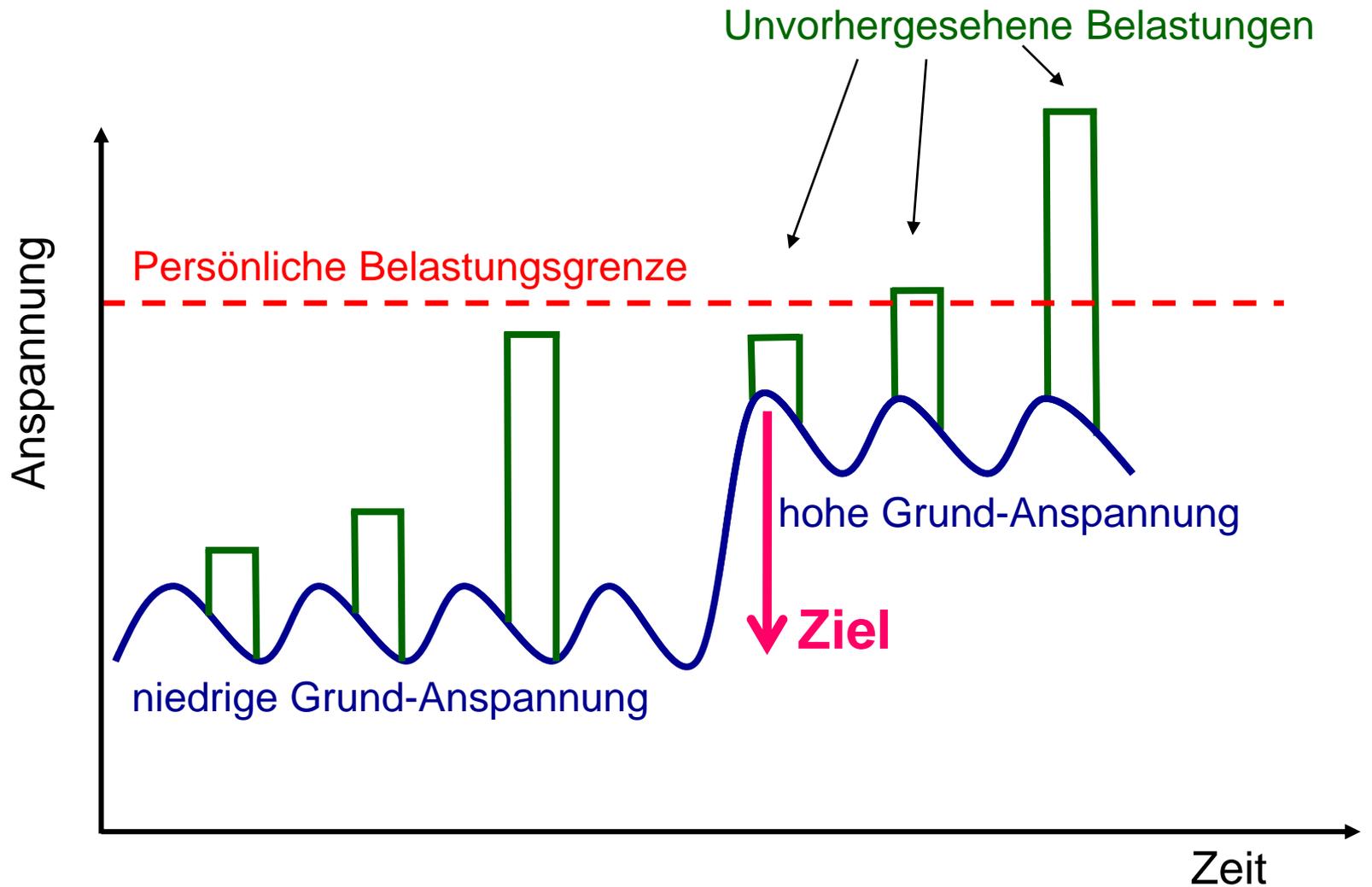
Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

• Stress mildernde Gedanken & hilfreiche Selbstgespräche:

- Bleib ruhig! In der Ruhe liegt die Kraft!
- Eins nach dem Anderen.
- Ich konzentriere mich auf das Wichtige.
- Nur Mut!
- Was oder wer könnte jetzt helfen?
- Ich nehme das nicht persönlich.
- Es gibt Schlimmeres.
- Andere machen auch Fehler, aus ihnen können wir lernen.
- Ich arbeite lieber an meinen Stärken als an meinen Schwächen.
- Ich kann es nicht allen recht machen.
- Ich bin wie ich bin!



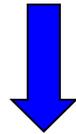
Bild: 55884631_contrastwerkstatt_/AdobeStock





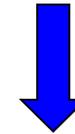
Welche Strategie hilft wann?

schnelle Erleichterung



- unterbricht Stress-Spirale
- sofort wirksam
- **Wirkung nicht anhaltend**

langfristige Veränderung



- vorbeugend
- länger wirksam
- **kurzfristig aufwändiger**



Mühlbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

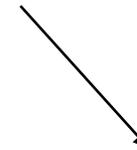
Langfristige Stressbewältigungsstrategien

langfristige Veränderung



Situation / Bedingungen

(z.B. Arbeitsplatz, Beziehung, ...)



Die eigene Person

(Selbstmanagement, aktive
Lebensgestaltung)



Mühlbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Langfristige Stressbewältigungsstrategien

Situation / Bedingungen:

Verringerung oder Abbau äußerer Belastungen und Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich

- **verändern**
- **verlassen**
- **akzeptieren**



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Langfristige Stressbewältigungsstrategien

Die eigene Person:

- **Stressreaktionen verringern, Regeneration fördern**
- persönliche Arbeitsorganisation
- Veränderung persönlicher Einstellungen, Bewertungen



Stressreaktionen verringern:



Bild: 420314188_Jovica Varga/AdobeStock

- regelmäßiges Praktizieren einer Entspannungstechnik
- Erholungspausen
- ausreichend Schlaf
- regelmäßige Bewegung
- gesunde, abwechslungsreiche Ernährung
- Ausgleich: Hobbys und Freizeitaktivitäten
- außerberufliche soziale Kontakte
- Zufriedenheitserlebnisse
- Kleine Dinge des Alltags genießen



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Langfristige Stressbewältigungsstrategien

Die eigene Person:

- Stressreaktionen verringern, Regeneration fördern
- **persönliche Arbeitsorganisation**
- Veränderung persönlicher Einstellungen, Bewertungen



Mühlbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Zeiträuber erkennen und verändern:

- unangekündigte Besucher*innen,
- Telefon, E-Mails, Internet,
- überflüssiger Kleinkram,
- alles selbst machen wollen,
- unordentlicher Arbeitsplatz,
- fehlende Zielsetzung,
- alles perfekt machen wollen,
- nicht „Nein“ sagen können
- ...

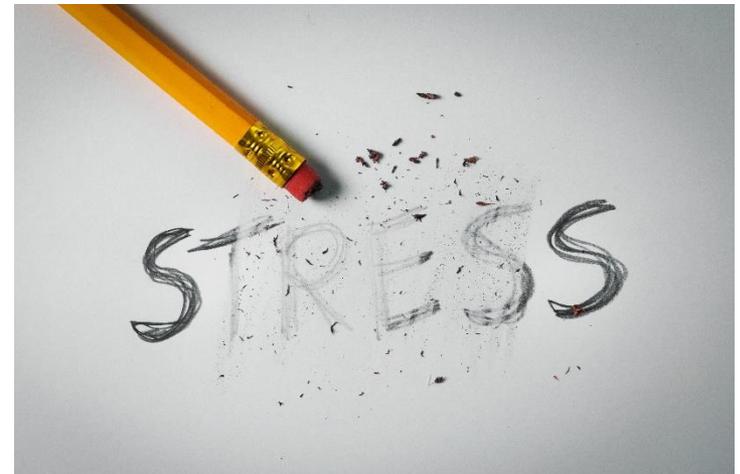


Bild:323879183_ronstik/AdobeStock



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Akademisches
Lehrkrankenhaus
der Universität zu
Lübeck

Orthopädie
Innere Medizin
Verhaltensmedizin

Die eigene Person:

- Stressreaktionen verringern, Regeneration fördern
- persönliche Organisation
- **Veränderung persönlicher Einstellungen, Bewertungen**

Hilfreich bei:

- Perfektionismus im Zaum halten
- Leistungsgrenzen akzeptieren lernen
- Schwierigkeiten als Herausforderung anstatt als Bedrohung sehen



Strategien:

Entkatastrophisieren

- Was kann im schlimmsten Fall passieren?
- Wie schlimm wäre das wirklich?
- Wie wichtig ist diese Situation wirklich für mich?

Realitätstestung

- Sehe ich nur die negativen Seiten der Situation?
- Gibt es auch positive Seiten?
- Verallgemeinere ich zu stark?
- Ist es wirklich so?



Rollentausch

- Was würde ich einem Freund in einer ähnlichen Situation raten?
- Was würde *mir* eine Freundin in dieser Situation raten?
- Kenne ich jemanden, der*die mit dieser Situation leichter fertig wird als ich? Wie macht er*sie das?“

Sich eigene Kompetenzen bewusst machen

- Welche ähnlich schwierige Situation habe ich schon gemeistert?
Wie habe ich das damals geschafft?
- Worauf kann ich vertrauen?



Das Wichtigste in Kürze:

- Stress kommt von außen und von innen.
- Kurzfristiger Stress ist hilfreich und gesund.
- Kurzfristig hilft bei Stress:
 - Durchatmen
 - Dampf ablassen
 - Ablenkung
- Langfristig hilft bei Stress:
 - Die stressauslösende Situation verändern, verlassen oder sie akzeptieren.
 - Regelmäßig Sport treiben und für Entspannung sorgen.
 - Die eigene Arbeitsorganisation verbessern.
 - Die eigene Einstellung überprüfen und gegebenenfalls ändern.
- **Langfristige Veränderungen erfordern eigenen Einsatz und Mut.**



Literaturempfehlungen

Techniker Krankenkasse (Broschüre)

„Gelassen und sicher im Stress“. Kaluza

„Simplify your life“. Küstenmacher & Seiwert

„Wenn Du es eilig hast, dann gehe langsam“. Seiwert

„Gelassenheit beginnt im Kopf: So entwickeln Sie einen entspannten Lebensstil“. Hohensee