

Stress erfolgreich managen

Impulsvortrag

08.08.2024

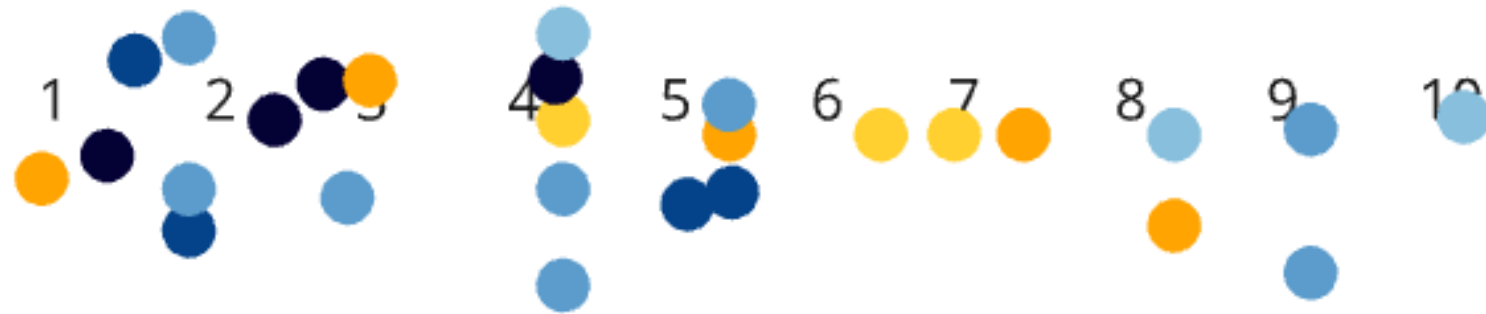
Dipl.-Psych. Nicole Langer





- 1) Wie gestresst fühlen sie sich gerade? (1-10)
- 2) Was ist ihrer Ansicht nach das Wichtigste im Umgang mit Stress?

Wie gestresst fühlen Sie sich gerade?



Was ist Ihrer Ansicht nach das Wichtigste im Umgang mit Stress?



Heutiges Programm

1. Was ist Stress?
2. Wie sehen effektive Strategien zur Stressbewältigung aus?

A woman with short dark hair is shown in profile, facing left. Her eyes are closed, and she has a calm, meditative expression. She is wearing a dark, high-necked top. The background is a lush garden with various green plants and foliage, slightly out of focus. The lighting is soft and natural, suggesting an outdoor setting.

1) Was ist **Stress**?





Stress ist eine unspezifische Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus auf Stressoren, die als Gefährdung wahrgenommen werden.

Auf potenzielle Bedrohung reagiert der Mensch mit

Kampf,
Flucht oder
Totstellen

(z.B. Kaluza, 2018; Orosz, 2019)



Chronischer Stress ist ein Zustand anhaltender physiologischer Erregung.

Dies tritt auf, wenn der Körper so vielen Stressoren ausgesetzt ist, dass das autonome Nervensystem wenig Chancen hat, die Entspannungsreaktion zu aktivieren.

In diesem Fall kann unsere Kampf- oder Fluchtreaktion unseren Körper zermürben und uns körperlich oder emotional krank machen

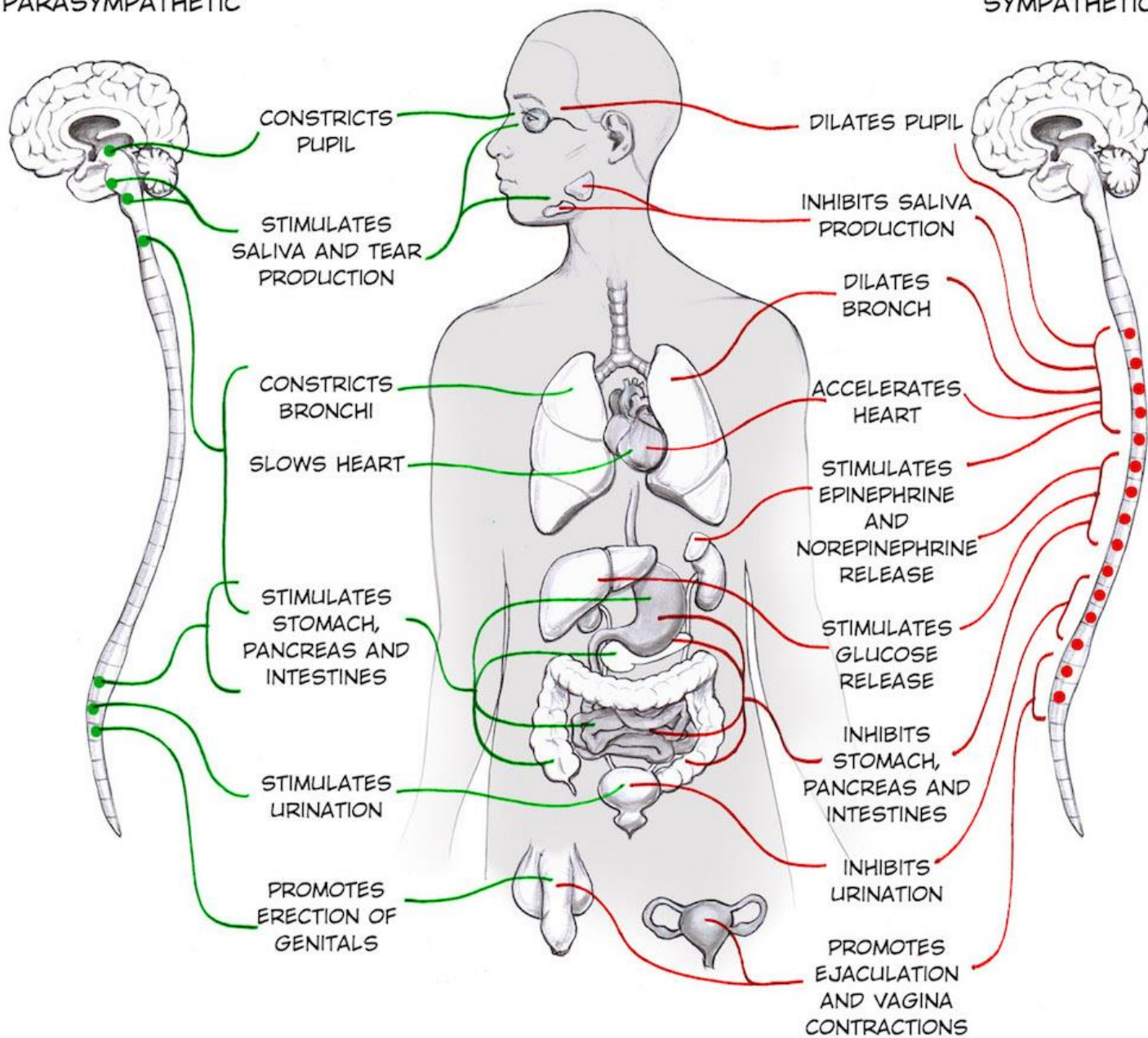




AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM (INVOLUNTARY)

PARASYMPATHETIC

SYMPATHETIC



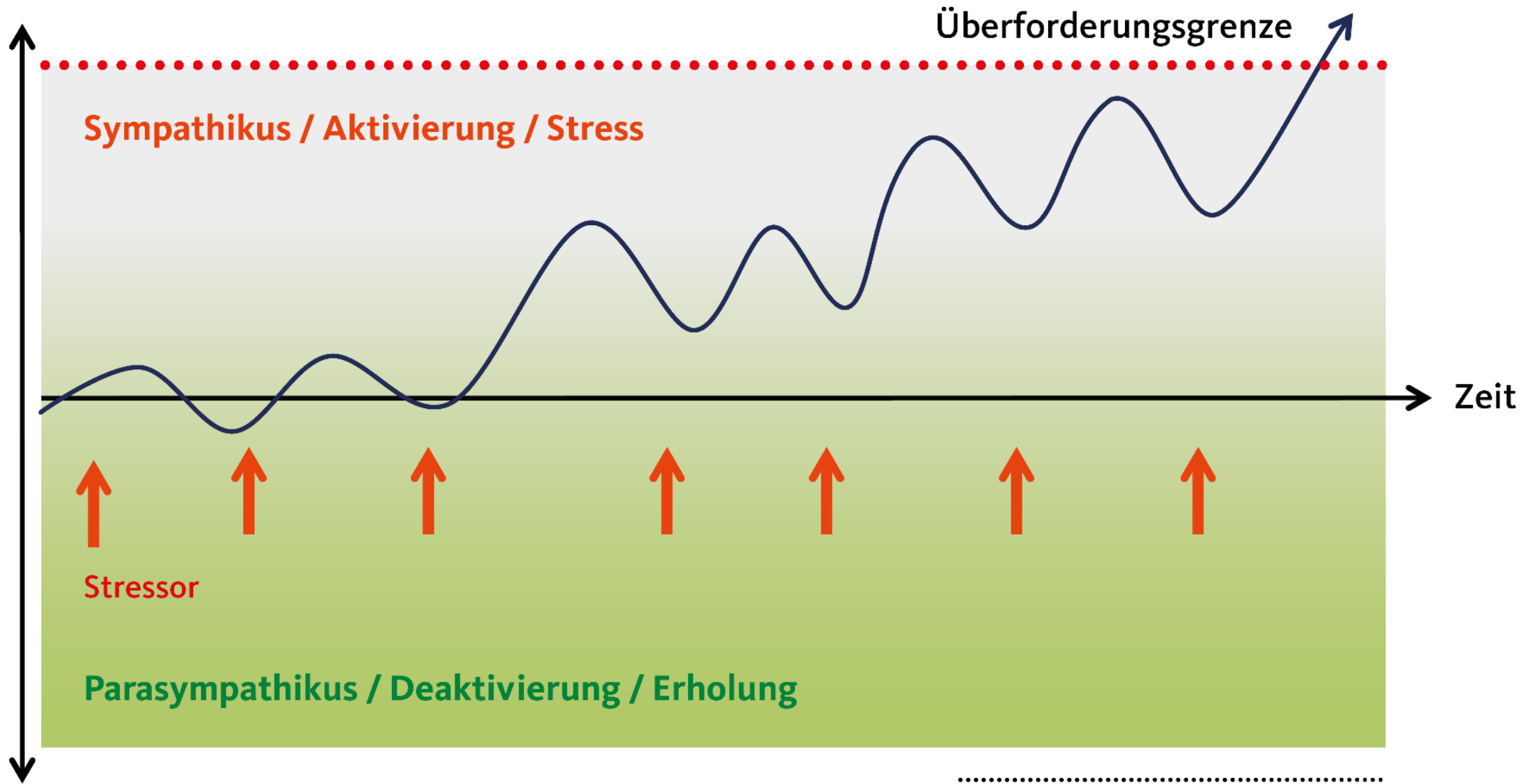


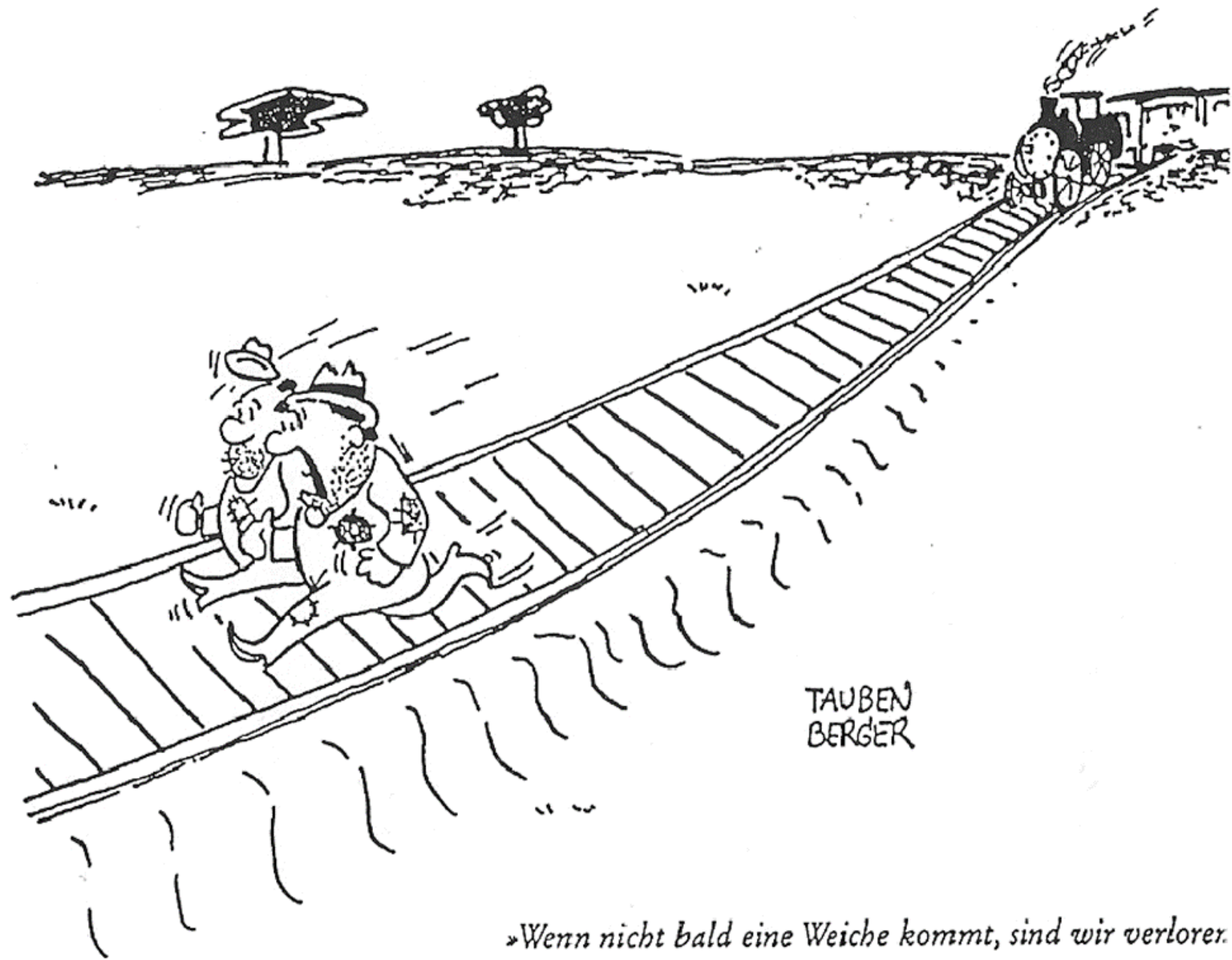
Abbildung 1

(Quelle: Pfeifer, 2019; Orosz, 2019)

Teufelskreisgefahr:

Stress führt u.U. zu einer
Erhöhung der Wachheit und zu
einer weiteren
Aufmerksamkeitsfokussierung auf
potenzielle Gefahren. Dies führt
zu...

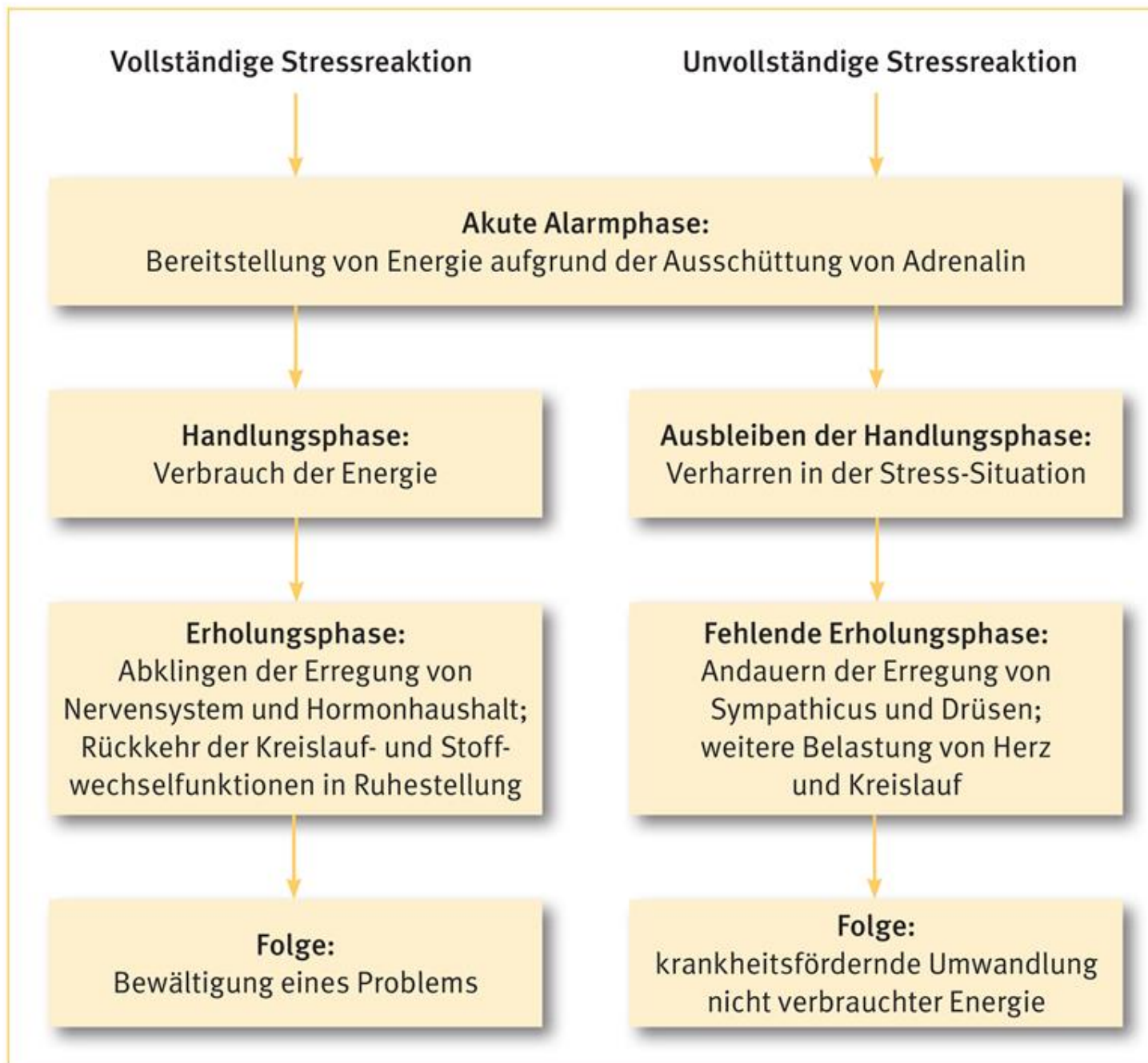




»Wenn nicht bald eine Weiche kommt, sind wir verlorer.«

Aus der »Frankfurter Rundschau«

Was ist der Unterschied zwischen
einer
vollständigen und
unvollständigen Stressreaktion?



Ablaufmuster der vollständigen und unvollständigen Stressreaktion



Was glauben Sie, ist eine der einfachsten und effektivsten „Techniken“ sich bei akutem Stress „herunterzufahren“?

A misty forest landscape with the word "inhale" overlaid in white text. The scene is a dense forest of green trees, with a thick layer of white mist or fog hanging between the trees and partially obscuring the background. The lighting is soft and diffused, suggesting an early morning or late afternoon setting. The overall mood is calm and serene.

inhale

exhale

Atementspannungsübung



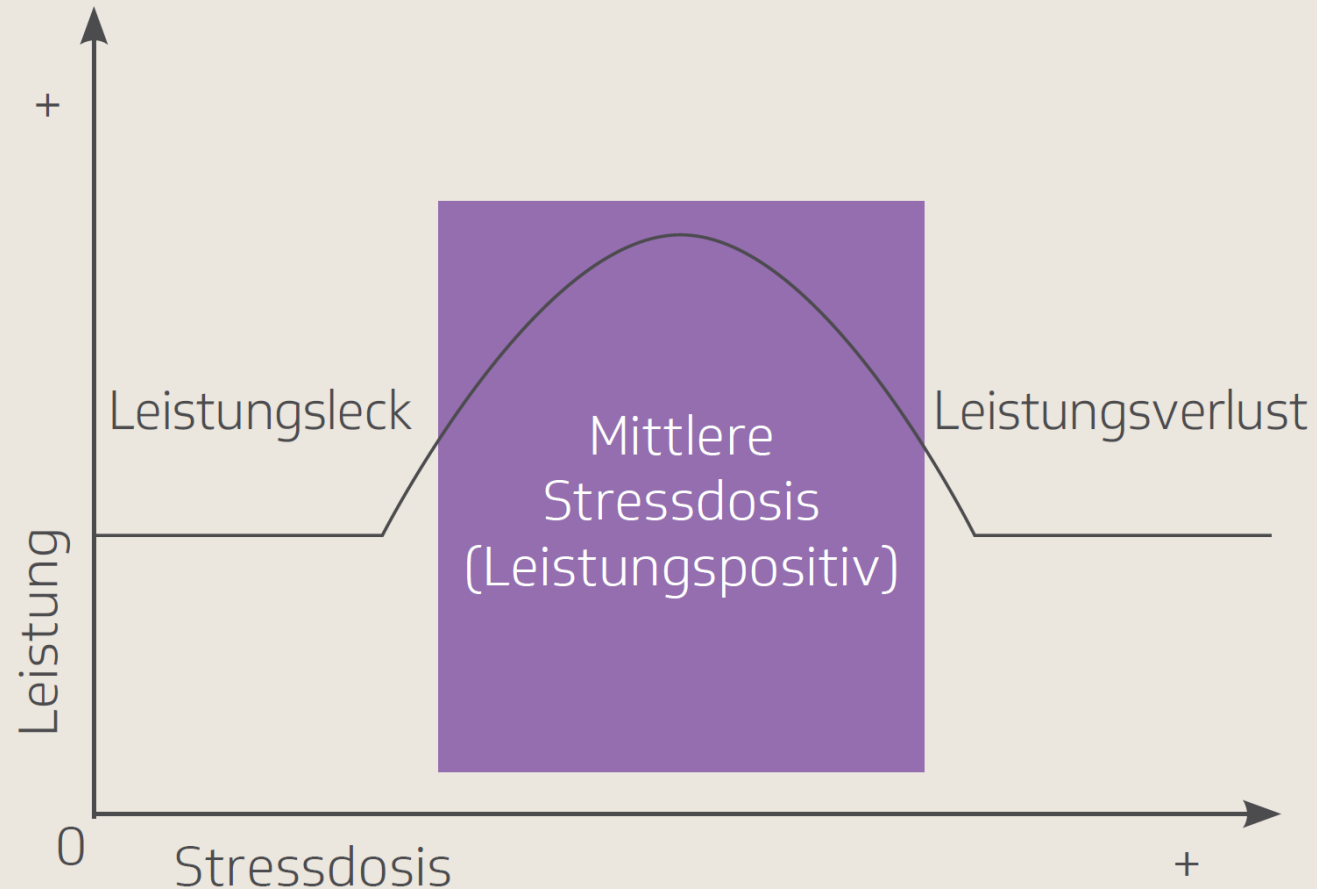
Durch die Nase
einatmen

Lange
(länger als das
Einatmen)
durch die Nase
ausatmen

Brauche ich den Stress nicht um
gute Leistungen zu erzielen?

In Topform oder im Stress

Ein mittleres Ausmaß von Stress lässt uns optimale Leistung bringen. Stehen wir allzu beständig unter Stress, geht das Leistungsvermögen steil bergab.





Stressor (Trigger)

- Aus der Person selbst (Ängstlichkeit, Sorgen, etc.)
- Aus dem Sozialen Umfeld (z.B. geringer sozialer Rückhalt am Arbeitsplatz)
- Physikalische Technologische Umwelt (z.B. Lärm)
- Stressoren aus der Arbeitsaufgabe (z.B. Multitasking-Anforderungen)
- Stressoren aus der Organisation

Stress- modifikatoren

z.B.

- Bewertungen der Stressoren
- Persönlichkeitseigenschaften
- Allgemeine Gesundheit (psychisch & körperlich)
- Ressourcen als Puffer

(vgl. Reif et al., 2018)

Stressreaktion

z.B.

- Körperlich (Fight or Flight)
- Denken und Fühlen
- Verhalten



Stressor
(Trigger)

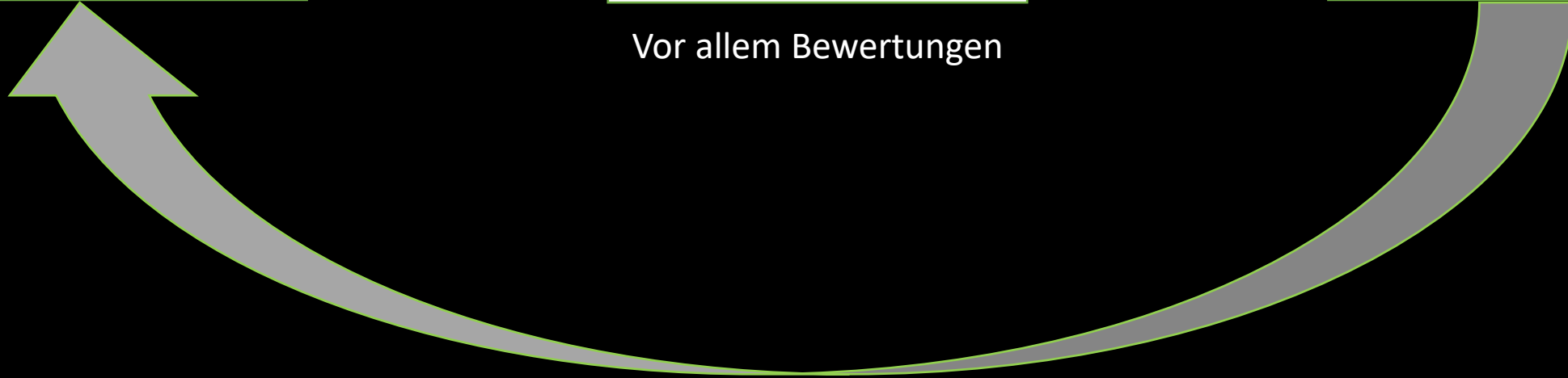


Stress-
modifikatoren

Vor allem Bewertungen

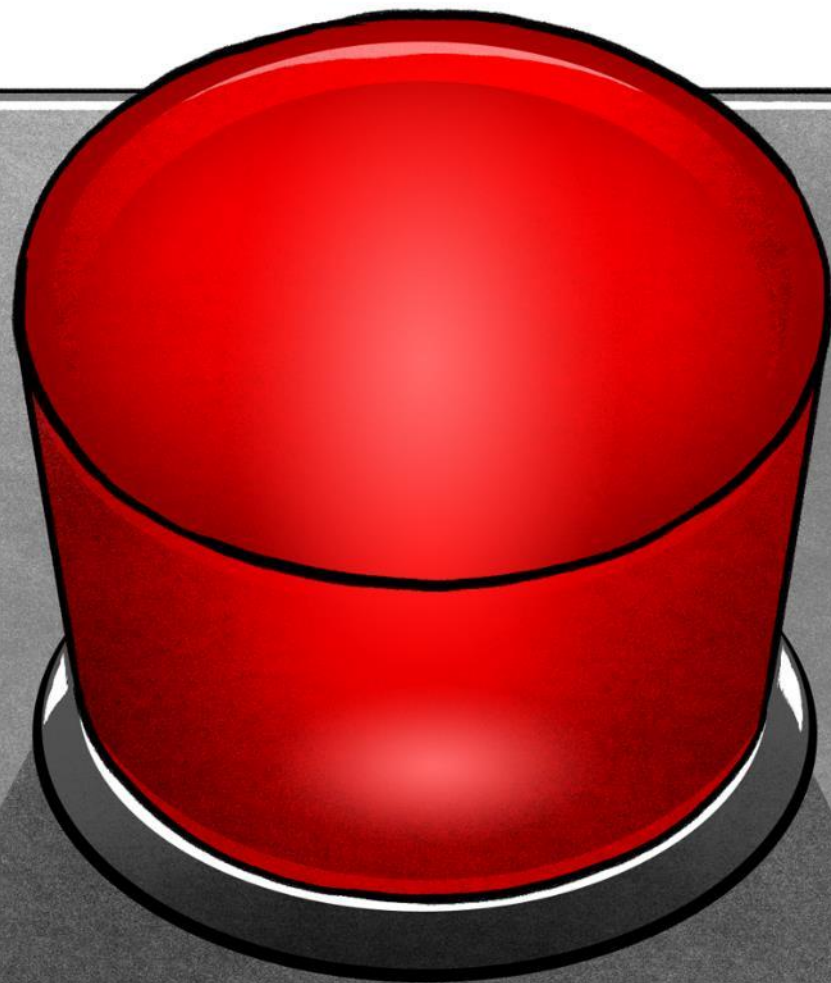


Stressreaktion



A man with a beard is driving a car at night. He is wearing a dark jacket and looking towards the right. The car's interior is illuminated with blue light. The steering wheel has the Audi logo. A smartphone is mounted on the dashboard, displaying a screen. The background is blurred, showing a building and streetlights.

Was sind meine persönlichen Stressoren?
(Identifizieren Sie Ihre persönlichen Trigger)

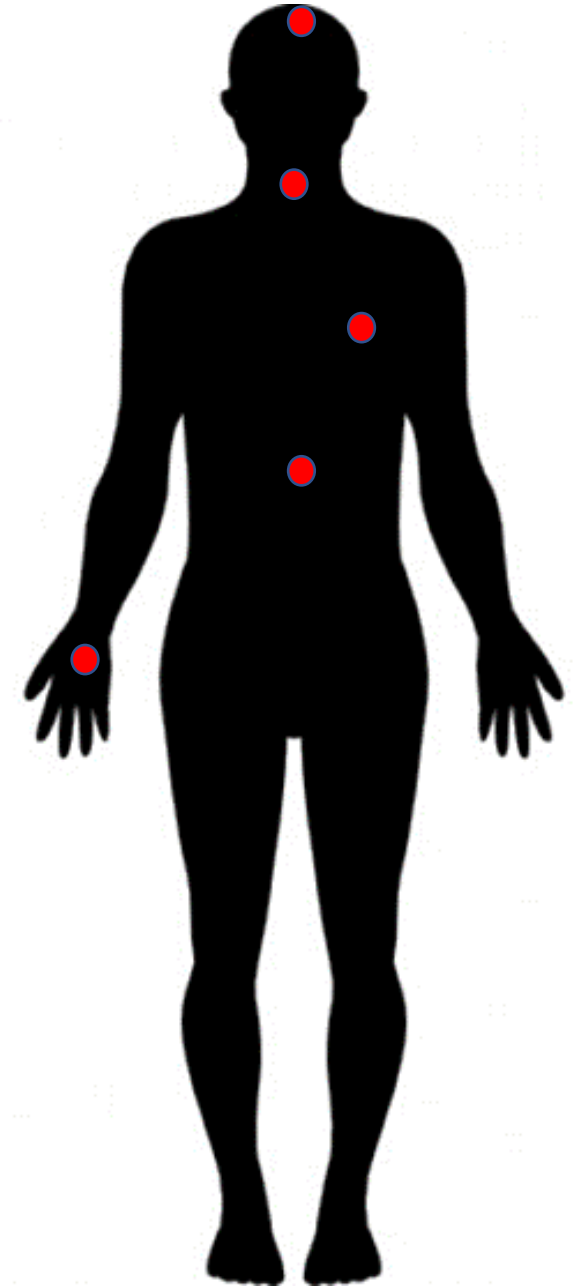


DO NOT PRESS

Wie sehen meine persönlichen Stressreaktionen aus?



Wenn Sie Ihre persönliche
Stressreaktionen besser
und besser kennen lernen
können Sie einen
individuellen
Seismographen dafür
entwickeln, was Sie wann
brauchen.





Wie bewerte ich die Dinge?

Was sind meine Ressourcen?

(Stressmodifikatoren)

2) Wie sehen
effektive Strategien
zur Stressbewältigung
aus?



Choluteca Brücke

https://en.wikipedia.org/wiki/Choluteca_Bridge





Entspannungsübung im brennenden Haus ...

Die Lösung sollte zum Problem passen.

Vier Gruppen von Stressbewältigungsstrategien

1) Stressreaktion regulieren

(emotionsfokussiert)

2) Den Stressor verändern und Probleme lösen

(problemorientiert)

3) Bewertungen verändern durch Sinn und Bedeutung

(bewertungsfokussiert)

4) Soziale Unterstützung nutzen

(soziale Unterstützung)

Möglichkeiten die Stressreaktion zu ändern

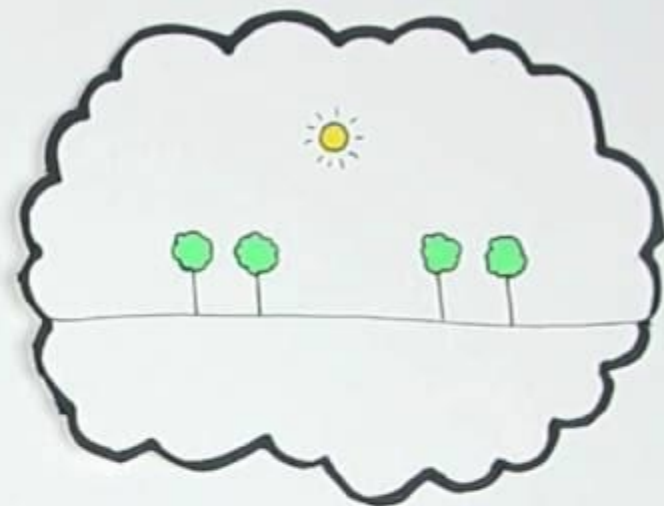
emotionsfokussiert

- Atmen
- Den Körper spüren
- Richtig abschalten
- Sich abreagieren
- Muskuläre Entspannung (Autogenes Training, Achtsamkeit, Body Scan, Progressive Muskelrelaxation)
- Innere Bilder nutzen
- Sport und Fitnessstraining
- Die eigene Einstellung ändern
- Weitere persönliche Schutzfaktoren stärken

Übungen

- Progressive Muskelrelaxation
- Body Scan
- Achtsamkeitsmeditation (z.B. MBSR)
- Atementspannung
- Autogenes Training
- Yoga
- Qi Gong
- Traumreisen





mind full or mindful ?



tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922

Vier Gruppen von Stressbewältigungsstrategien

1) Stressreaktion regulieren

(emotionsfokussiert)

2) Den Stressor verändern und Probleme lösen

(problemorientiert)

3) Bewertungen verändern durch Sinn und Bedeutung

(bewertungsfokussiert)

4) Soziale Unterstützung nutzen

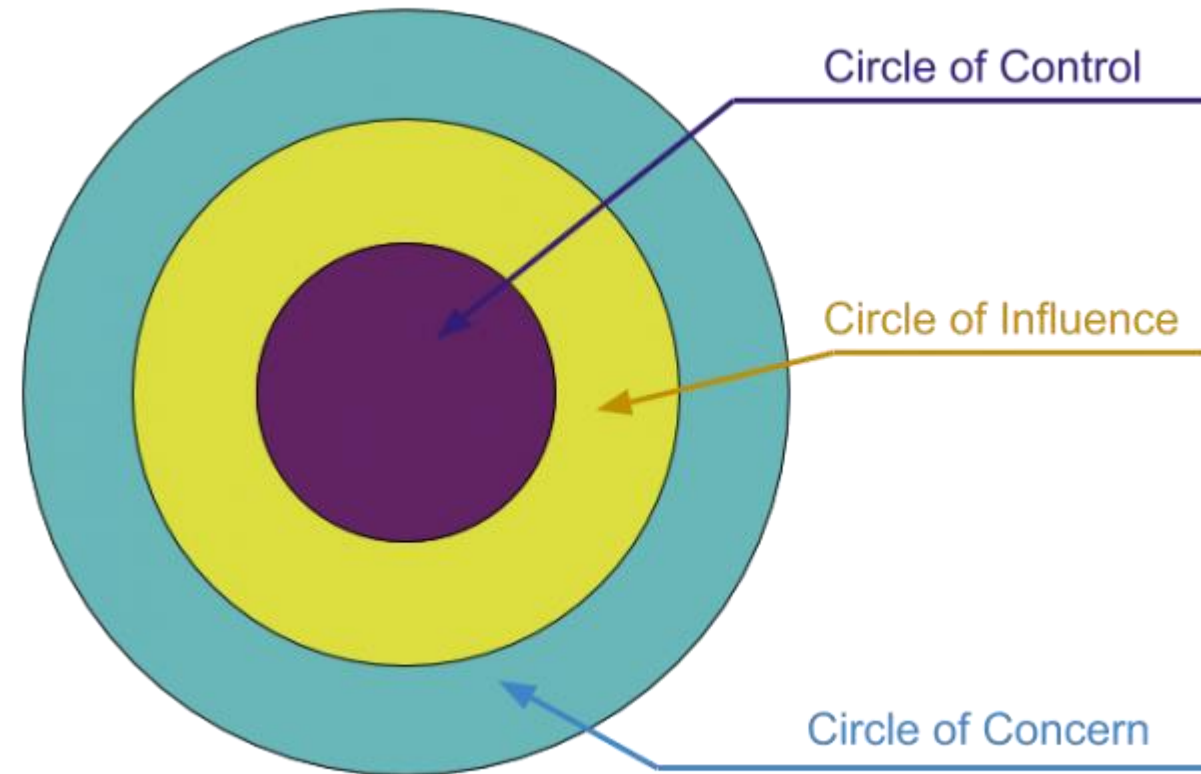
(soziale Unterstützung)

Verändere den Stressor und löse das Problem (problemorientiert)

„Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

(Reinhold Niebuhr)

Einflussmöglichkeiten ausloten



Weitere Möglichkeiten die Stressoren zu managen

- Problemlösestrategien
- Zeitmanagement
- Arbeitsorganisation
- Selbstbehauptung
- Kommunikation (z.B. von Grenzen)
- Etc.

Vier Gruppen von Stressbewältigungsstrategien

1) Stressreaktion regulieren

(emotionsfokussiert)

2) Den Stressor verändern und Probleme lösen

(problemorientiert)

3) Bewertungen verändern durch Sinn und Bedeutung

(bewertungsfokussiert)

4) Soziale Unterstützung nutzen

(soziale Unterstützung)

Sinn und Bedeutung schaffen.
(bewertungsfokussiert)

Reflexion der eigenen Einstellung:



Was sind meine Ziele und Bedürfnisse. Was will ich wirklich erreichen?

Was ist wirklich wichtig?

Wer ist mir wirklich wichtig?

Was treibt mich an, was motiviert mich?

Vier Gruppen von Stressbewältigungsstrategien

1) Stressreaktion regulieren

(emotionsfokussiert)

2) Den Stressor verändern und Probleme lösen

(problemorientiert)

3) Bewertungen verändern durch Sinn und Bedeutung

(bewertungsfokussiert)

4) Soziale Unterstützung nutzen

(soziale Unterstützung)

Der Mensch ist ein soziales Tier

„Make Connections“

In welchen sozialen Netzwerken befinde ich mich bewusst oder unbewusst?

Von wem fühle ich mich angenommen?

An welchen Orten und bei welchen Menschen kann ich vulnerabel über meine Gefühle sprechen?



Möglichkeiten der sozialen Unterstützung

- Reden hilft!
- Mir mein soziales Netz bewusst machen
- Weitere Unterstützungen (z.B. Beratungsstellen)
- Konflikte angehen und sicheres Verhalten im Umgang mit anderen lernen

Vier Gruppen von Stressbewältigungsstrategien

1) Stressreaktion regulieren

(emotionsfokussiert)

2) Den Stressor verändern und Probleme lösen

(problemorientiert)

3) Bewertungen verändern durch Sinn und Bedeutung

(bewertungsfokussiert)

4) Soziale Unterstützung nutzen

(soziale Unterstützung)



Am Ende geht es um Ihre Gesundheit

Wir beantworten gern Ihre Fragen!

Jens Schneider
Firmenkundenberater
Tel. 01 51 - 46 17 10 62
jens.roland.schneider@tk.de

Lisa Engmann M.Sc.
Hochschulberaterin
Tel. 01 73 - 150 54 50
lisa.engmann@tk.de



TK
Die
Techniker

A lush tropical garden with various green plants, including palm trees and broad-leafed foliage. In the background, a thatched-roof structure is visible through the trees.

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**

**Kontakt :
nicole.langer02@gmail.com**