



# Stressbewältigung

**htw**

Hochschule für Technik  
und Wirtschaft Berlin

*University of Applied Sciences*

**Was ist Stress?**

# Stress im Studium

- 43% der Bachelor-Studierenden empfinden die Belastung im Studium als hoch
- 18% empfinden die Belastung als zu hoch

19. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks 2010

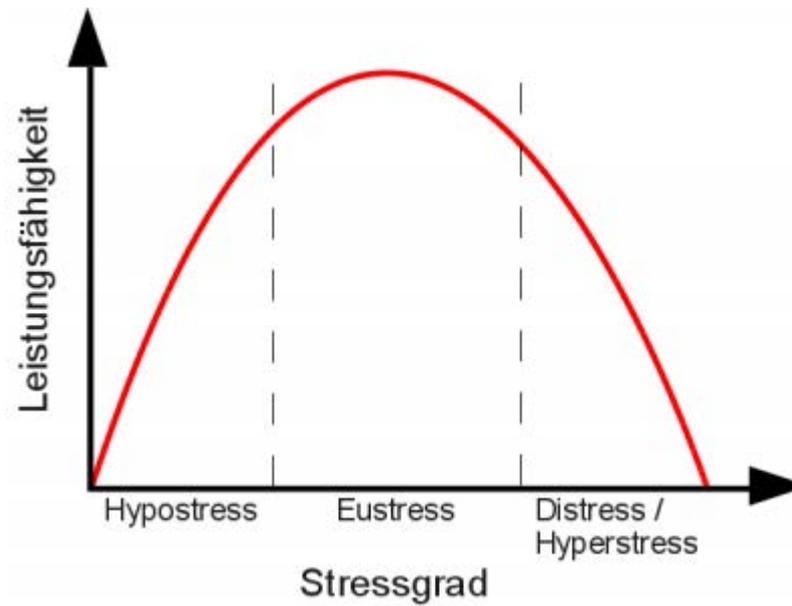
# Was ist Stress?

- psychische und physische Antwort auf Belastungen/Stressoren
- angeborene und erworbene Reaktion mit dem Ziel der Anpassung des Organismus an die gestellten Bedingungen

# Was ist Stress?

- Aktivierung des Organismus und Anpassung (= positiver Stress, Eustress)
- Bei zu starker „Stress-Dosis“ kann Überforderung auftreten (= negativer Stress, Distress)

# Was ist Stress?



# Wann empfinden wir Stress als negativ?

- Diskrepanz zwischen den Anforderungen aus der Umwelt und individuellen Fähigkeiten, diese zu bewältigen
- Keine oder unzureichende Möglichkeiten der Bewältigung
- häufige und dauerhafte Belastungen

# Was sind Stressoren?

- innere und äußere Reize/Anforderungen, die die Stressreaktion auslösen
- Inter- und intraindividuell unterschiedlich

# Äußere Stressoren

„Stressdosis“ von Reizen wird bestimmt durch:

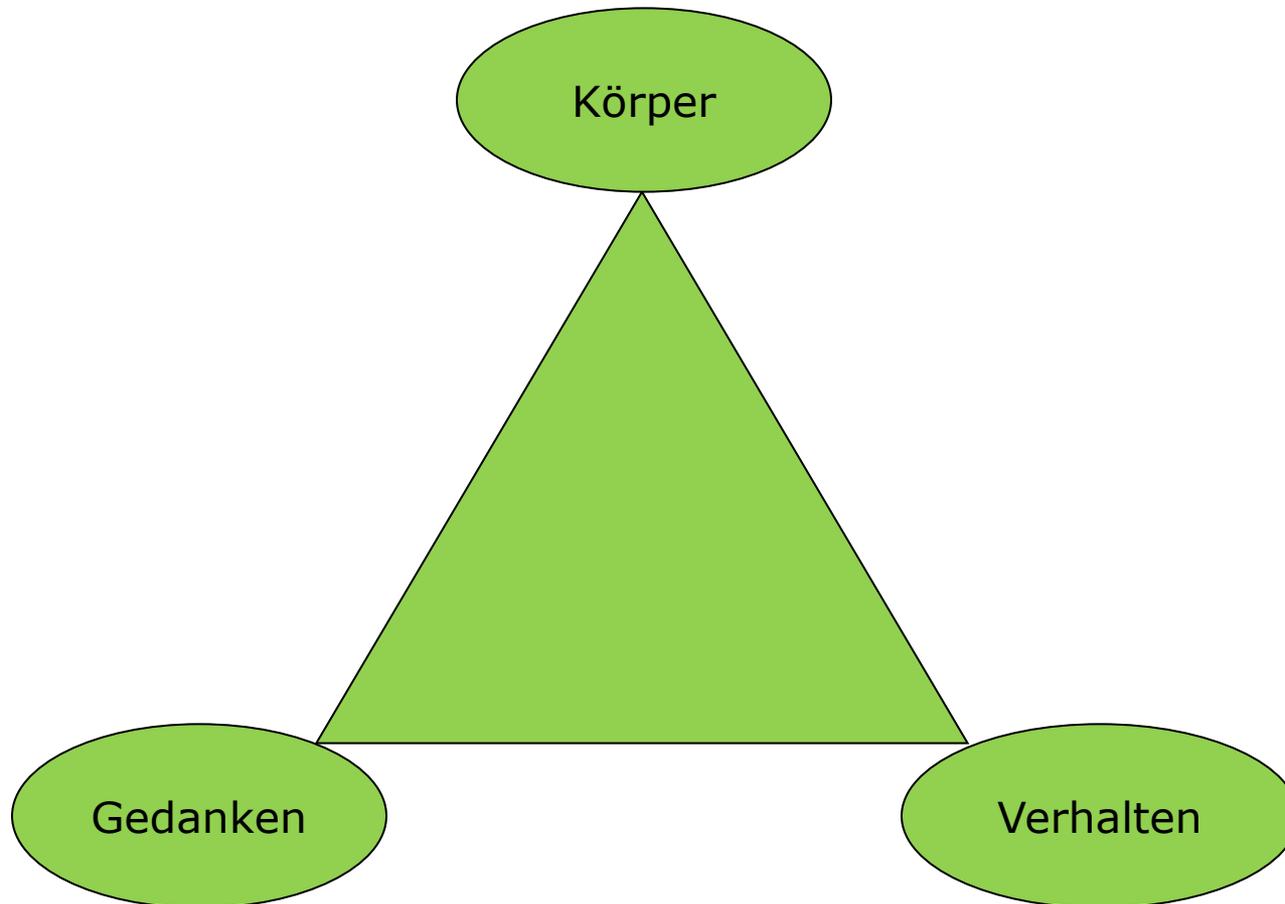
- Häufigkeit
- Vielfalt
- Dauer
- Intensität ihrer Einwirkung.

# Innere Stressoren

- Entscheidend ist die individuelle Bewertung der Anforderungen!
- Abhängig von Einstellungen, der Persönlichkeit, vorhandenen Bewältigungsstrategien und der individuellen Belastbarkeit.

# Folgen von Stress

# Wie reagiert der Organismus?



# Körperliche Ebene

- Ausschüttung von Adrenalin und Kortisol zur Mobilmachung
- Steigerung von Atem, Herzfrequenz, Puls und Blutdruck, Verbrennungsvorgängen
- Muskuläre Anspannung
- Senken der Darmaktivität und der Immunabwehr

# Ebene der Gedanken

- Einengung der Wahrnehmung und Gedanken
- Leere (blackout) oder Gedankenkreisel
- Negative (= Stress verstärkende) Bewertungen der Situation

# Typische „Stress-Verstärker“

„Das schaffe ich nie.“

„Das ist alles zuviel.“

„Das ist eine Katastrophe.“

„Wenn ich das nicht schaffe, bin ich ein Versager.“

....

# Verhaltensebene

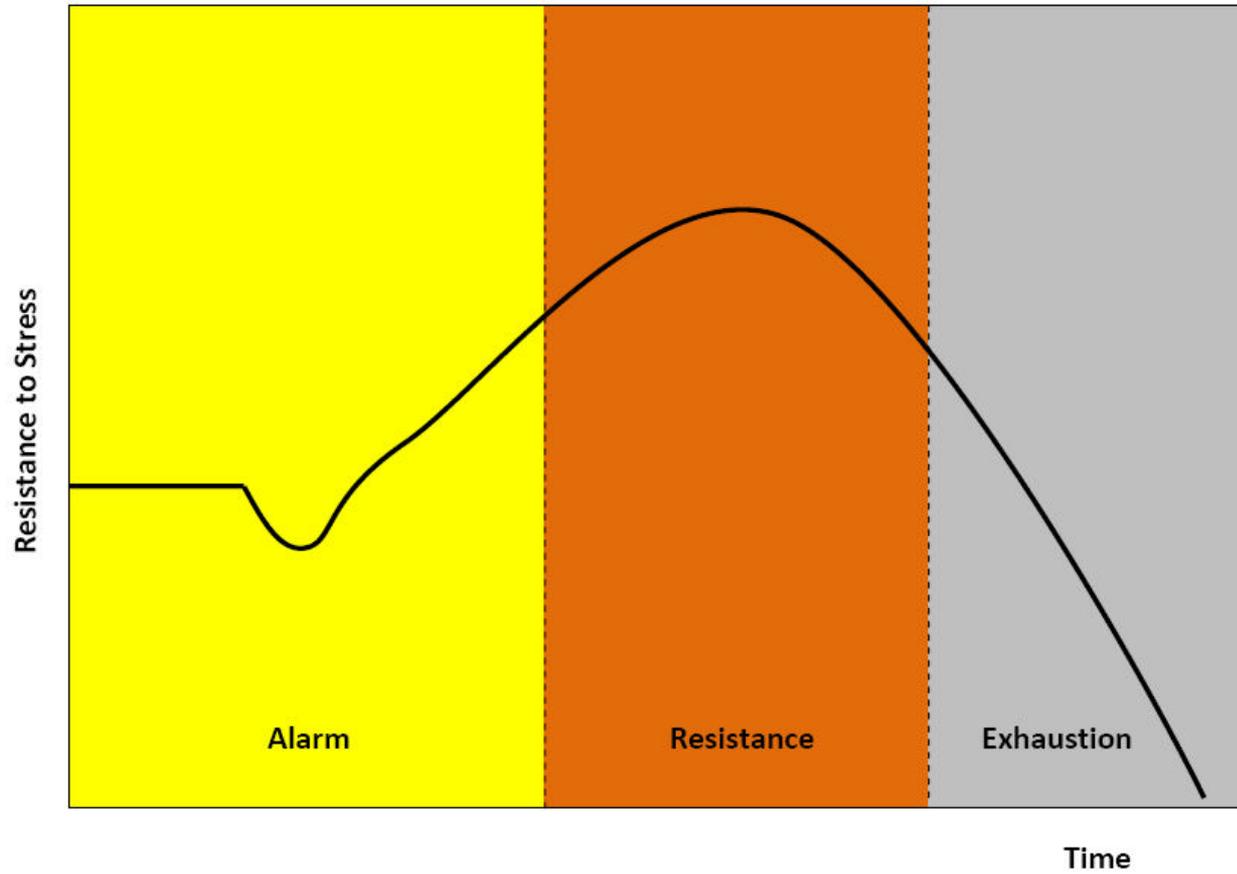
- Fight or flight syndrom (Cannon, 1915) – Kampf oder Flucht
- Begleitet durch entsprechende Emotionen
- Sekundär ungünstiges Bewältigungsverhalten möglich

# Folgen von dauerhaftem Stress

- Psychische Ebene: chronische Erschöpfung, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, dauerhaft gedrückte Stimmung, Depression
- Körperliche Ebene: die Immunabwehr nimmt ab, die Infektanfälligkeit steigt, Kopfschmerzen, Schlafstörungen

# Allgemeines Anpassungssyndrom (Selye)

Quelle: wikipedia.org



# Stressbewältigung

Was kann ich tun?

# Was kann ich verändern?

- Veränderung der Anforderungen aus der Umwelt (äußere Stressoren)

**versus**

- Veränderung der eigenen Person (innere Stressoren)

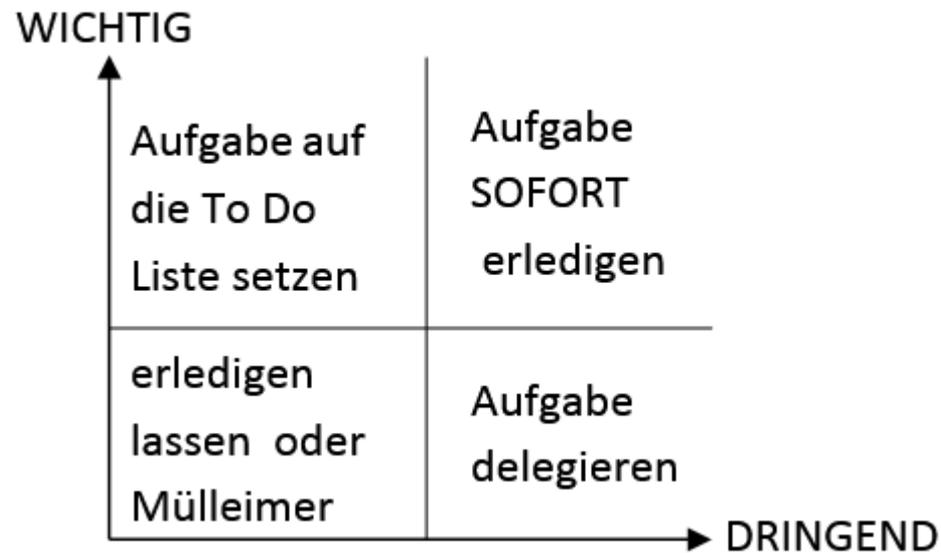
# Umgang mit äußeren Stressoren

- Stressoren identifizieren und wenn möglich reduzieren, verändern oder eliminieren
- Dauerhafte Störreize vermindern

# Strukturelle Hilfen

- Wochen- und/oder Tagespläne erstellen
- Prioritäten setzen
- Kleine Arbeitseinheiten, Pausen einplanen
- Geeignete Lern- und Arbeitsstrategien finden
- Erreichtes anerkennen, sich belohnen

# Prioritäten setzen: Die Eisenhower - Matrix



# Regeneration

- Regelmäßige Erholungsaktivitäten
- Genuss
- Sport, Bewegung
- Entspannungs- und Atemtechniken erlernen
- Soziale Kontakte pflegen
- Gesundheitsverhalten und Selbstfürsorge

# Umgang mit inneren Stressoren

- Bewertungen/stress-verstärkende Gedanken verändern
- Innere Einstellungen hinterfragen
- Anspruchsniveau herabsetzen
- Bewältigungsfertigkeiten aufbauen
- Einüben positiver innerer Monologe

# Bewertungen verändern

- Stress-verstärkende Gedanken erkennen und verändern
- Zusammenhang zur eigenen Lebensgeschichte
- Möglichst schriftlich festhalten

# Umgang mit „Stress-Verstärkern“

Immer

Nie

Alle

Sicher

Keiner

Oft

Selten

Viele

Wahrscheinlich

manche

# Beispiele für stresserzeugende Einstellungen

Quelle: TK-Broschüre „Stress“

- Starke Menschen brauchen keine Hilfe.
- Ich bin vom Pech verfolgt.
- Ich muss besser sein als die anderen.
- Es ist wichtig, dass alle mich akzeptieren.
- Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.
- Es gibt immer eine perfekte Lösung.
- Die anderen sind besser dran als ich.
- Es ist wichtig, immer Recht zu haben.
- Ich bin für alles verantwortlich.
- Man kann sich auf niemanden verlassen.

# Beispiele für stressmildernde Einstellungen

Quelle: TK-Broschüre „Stress“

- Ich darf mir erlauben, Fehler zu machen.
- Aus Fehlern kann ich lernen, ich setze mir erreichbare Ziele.
- Ich kann es ertragen, wenn andere bestimmen, wo es langgeht.
- Wenn ich mir meine Erfolge und Leistungen bewusst mache, macht die Arbeit mehr Spaß.
- Auch der Weg macht einen Sinn, ist wichtiger Teil der Aufgabe.
- Ich sehe eine sinnvolle Aufgabe für mich darin, diese schwierige Situation zu akzeptieren und aus ihr zu lernen.
- Ich werde meinen Weg finden.
- Ich lasse den Ärger von mir abgleiten und konzentriere mich auf konstruktive Problemlösungen.
- Ärger macht's ärger.

**Stress vorbeugen**

**Was macht mich stark?**

# Resilienz

- Individuelle Widerstandsfähigkeit des Menschen
- Fähigkeit des Menschen, Krisen, Anforderungen und Belastungen erfolgreich zu bewältigen

# Grundhaltungen der Resilienz (nach Werner et al., 1999)

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung

# Basisfähigkeiten der Resilienz

- Sich selbst regulieren
- Verantwortung übernehmen
- Beziehungen gestalten
- Zukunft gestalten

# „road to resilience“ (American Psychological Association, APA)

- Sorge für dich selbst.
- Glaube an deine Kompetenz.
- Baue soziale Kontakte auf.
- Entwickle realistische Ziele.
- Verlasse die Opferrolle.
- Nimm eine Langzeitperspektive ein.
- Betrachte Krisen nicht als unüberwindbares Problem.

**Abschlussentspannung**

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**

# Weiterführende Literatur

- „Stress“ (2015). Herausgeber: Techniker Krankenkasse. Internet: [www.tk.de](http://www.tk.de)
- „Rückenwind. Was Studis gegen Stress tun können“ (2011). Herausgeber: Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Internet: [www.hoc.kit.edu](http://www.hoc.kit.edu)