

STRESSAUSLÖSER



28.04.2015

Termine der blauen Gruppe:

- 28.04.
- 12.05.
- 26.05.
- 09.06.
- 23.06.
- 07.07.
- 14.06. (Abschlussveranstaltung für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer- Ort wird noch bekannt gegeben)

ePortfolio

Hier eine kurze Info zu den Terminen für die ePortfolios im SoSe 2015, die auf den Anmeldebögen eingetragen werden müssen. Das ePortfolio kann als AP in schriftlicher (Hausarbeit) und mündlicher Form sowie für das Zusatzzertifikat in schriftlicher Form abgelegt werden und muss kontinuierlich während des laufenden Semesters geführt werden:

Viele Grüße Mareike Först/ Britta Engling

Stressmodell von Lazarus

4

Lazarus (1974) ging davon aus, dass nicht die Reize oder Situationen für die Stressreaktion von Bedeutung sind, sondern die **individuelle Bewertung** der Betroffenen.



Zwei wesentliche Kriterien, nach denen wir potentiell stressrelevante Situationen bewerten

5



- **Bedeutsamkeit** (wichtig/ unwichtig?)
- **Beeinflussbarkeit** (kontrollierbar/ unkontrollierbar?)

Bewertungskriterien

6

Phase 1:

Bewertet wird, ob eine Situation als **relevant** oder gar **bedrohlich** eingeschätzt wird

(Betrifft mich das? Was steht für mich auf dem Spiel?)

Phase 2:

Bewertet wird, ob die Situation mit den verfügbaren **Ressourcen** bewältigt werden kann

(Was kann ich dagegen tun?)

Stressoren- Was uns wirklich „stresst“

7



Definition Stressoren

8



Stressoren sind äußere und innere Reize, Anforderungen oder Verpflichtungen, die auf uns einwirken und eine Stressreaktion auslösen

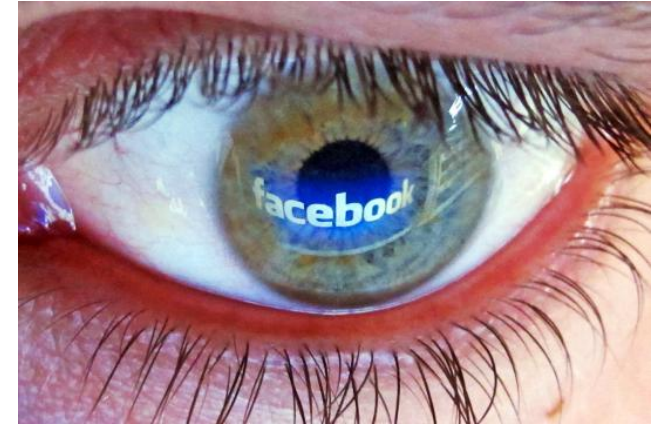
Stress ist individuell

- Alle denkbaren Situationen, die vom Individuum als unangenehm und/oder bedrohlich erlebt werden, können Stressauslöser sein.
- Enttäuschungen, die Angst zu versagen, Überforderung und Unsicherheiten sind dabei besonders starke Stressoren



Was löst bei Ihnen Stress aus?

10



Wochenaufgabe

- Bitte machen Sie ein kleines Fotoprojekt: Jeder macht 2 aussagekräftige Fotos zum Thema Stressauslöser (Stressor). Diese dann ausgedruckt zur nächsten Sitzung mitbringen. Wir machen eine kleine Kunstaussstellung. Zudem notieren Sie für sich ein paar Dinge, die Sie sich bei dem Foto gedacht haben und geben den Fotos auch Titel. Diese aber bitte nicht mit aufhängen. Die Fotos dürfen nicht größer sein als DIN A5, besser Standardgröße, da unsere Pinnwände sonst nicht ausreichen... 😊

Unterschiedliche Arten von Stressoren (I)

12

Katastrophale Stressoren:

Tiefgreifende und langanhaltende Ereignisse, die sich auf die gesamte Bevölkerung auswirken:

- Krieg
- Naturkatastrophen

Unterschiedliche Arten von Stressoren (II)

13

Persönliche Stressoren (Live-Events)

Belastende Ereignisse, die viele Menschen zu irgend einem Zeitpunkt im Leben einmal treffen können

Typische „Live-Events“

14

1. Trennung/ Scheidung
2. Krankheiten
3. Heirat
4. Abschlussprüfungen
5. Schwangerschaft
6. Verlust eines Freundes
7. Wohnortwechsel
8. **Weihnachten ☺**
9. ...



Unterschiedliche Arten von Stressoren (III)

15

Hintergrund-Stressoren (daily hassles)

Dauerhafte Umstände, die anhaltende Spannung erzeugen

Für sich allein genommen nicht stark schädlich, aber durch die Dauerhaftigkeit besonders gefährlich

Typische „Hintergrundstressoren“

16

- Stau
- Lärm
- PC-Probleme
- Schlechtes Arbeitsklima
- Ständige Unterbrechungen
- Lange Schlange in der Mensa
- Überfüllte Seminarräume
- Lange Schlange im Supermarkt
- ...



Unterschiedliche Arten von Stressoren

17



1. Stresserzeugende Einstellungen

18

- Starke Menschen brauchen keine Hilfe
- Ich muss besser sein als die anderen
- Es gibt immer eine (perfekte) Lösung
- Ich darf Niemandem wehtun
- Wenn man Problemen und unangenehmen Situationen aus dem Weg geht, verschwinden sie mit der Zeit von selbst



2. Psychisch-mentale Stressoren

19

- Überforderung durch die Informationsflut und das Arbeitstempo
- Ständige Unterbrechungen
- Unvollständige Informationen
- Leistungs- und Zeitdruck
- Hohe Verantwortung für Personen oder Werte



3. Soziale Stressoren

20

- Fehlende Anerkennung und Unterstützung durch Kommilitonen/ Dozenten/ Kollegen,...
- Geringe Entwicklungsmöglichkeiten
- Schlechtes Betriebsklima
- Konflikte
- Konkurrenzdruck
- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- ...



4. Physische Stressoren

21

- Lärm
- Kälte bzw. Hitze
- Nacht- und Schichtarbeit
- Falsche Beleuchtung
- Mangelhaft Ausstattung (Mobilier, PC, ...)

