

Stressreaktionen-

1

Was Stress mit uns macht



Definition **Stressreaktion**

2

Als **Stressreaktionen** werden alle beobachtbaren und körperlichen und sonstige Verhaltensänderungen, sowie subjektive Berichte über Stress angesehen



Auf Stress reagieren wir mit unserer ganzen Person

3

- mit dem Verstand
- mit den Gefühlen
- mit dem Körper
- mit dem Verhalten



Mit dem Verstand (I)

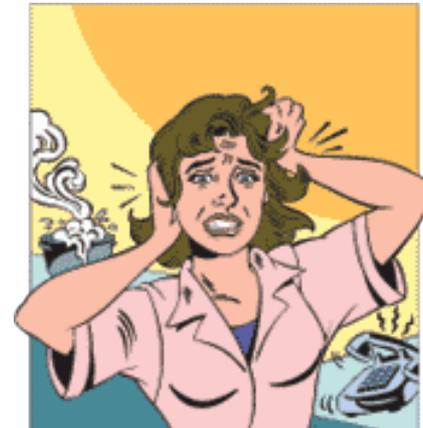
Kognitive Reaktionen

4

Die Wahrnehmung ist eingeeengt auf die Reize, die für die stressauslösende Situation wichtig sind.

Reaktionen können sein:

- Gedanken, wie: „Pass auf!“, „Das schaffe ich nie“, „Auch das noch“, „Das geht schief“
- Leere im Kopf (Blackout)
- Konzentrationsmangel
- Denkblockaden
- Gedankenkreisel



Mit den Gefühlen (II)

Emotionale Reaktionen

5

Es entstehen sehr unterschiedliche Gefühle.

Solche Reaktionen können sein:

- Angst/ Panik
- Schreck
- Nervosität/ innere Unruhe
- Verunsicherung
- Gefühlsstau
- Ärger/ Wut/ Gereiztheit



Mit dem Körper (II)

Vegetativ-hormonelle Reaktionen

6

Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Testosteron und Cortisol werden ausgeschüttet.

Reaktionen können sein:

- Herz und Kreislauf arbeiten stärker
- Pupillen weiten sich
- Blutgefäße verengen sich
- der Blutdruck steigt
- Schweißdrüsen werden aktiviert
- Immunabwehr des Körpers sinkt ab
- Magen und Darm reduzieren ihre Aktivität
- Durchfall oder Erbrechen sind ebenso möglich



Weitere typische Körperreaktionen:

7

- Trockener Mund
- Kloß im Hals
- Herzklopfen/Herzstiche
- Flaues Gefühl im Magen
- Erröten
- Kurzatmigkeit
- Tränen
- Weiche Knie
- Adern treten hervor
- Engegefühl in der Brust



Mit dem Verhalten (IV)

Verhaltensänderung und muskuläre Reaktionen

8

Die gesamte Skelettmuskulatur ist angespannt, man ist „sprungbereit“ und der Körper ist auf Flucht oder Angriff optimal eingestellt, was sich auch im Verhalten niederschlägt.



Solche Reaktionen können sein:

9

- Starre Mimik
- Fingertrommeln, Fuß wippen
- Zittern, Zucken
- Zähneknirschen
- Spannungskopfschmerz
- Rückenschmerzen
- Faust ballen
- Stottern
- Verzerrtes Gesicht
- Nervöse Gestik



Bitte behaltet folgende Aspekte:

10

Ob auf potentielle Stressoren mit Stress reagiert wird, hängt von der persönlichen Bewertung ab.

Stress ist ein subjektives und individuelles Geschehen!

D.h.: Nur wenn die zur Verfügung stehenden Ressourcen als nicht ausreichend eingeschätzt werden, wird eine Stressreaktion ausgelöst.

Ressourcen



Quelle: tuba-Trainer und Beraterakademie

Ressourcen

12

Ob wir Belastungen gut bewältigen oder mit Stressreaktionen beantworten, hängt von mehreren Dingen ab:

- Dauer, Intensität und Häufigkeit der Belastungsfaktoren
- Ressourcen sind eigene Kräfte, Fähigkeiten und Rahmenbedingungen, die es uns ermöglichen, leichter mit diesen Belastungen fertig zu werden.

Ressourcen

13

Zu den wichtigsten Widerstandsressourcen zählen:

- Eine gute körperliche Verfassung
- Ein unterstützendes, soziales Umfeld („Social Support“)
- Die Balance von Arbeit und Regeneration
- Eigene Wahrnehmungsprozesse und eine positiv-**realistische** Lebenseinstellung und Selbsteinschätzung
- Unterschiedliche individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Rahmenbedingungen (Wohnort, Verdienst, Arbeitsklima,...)