



Leidenschaft  
fürs Leben.

# Mensch und Stress

Klinische Psychologie  
E. Aschenbrenner



# Stress. Ja oder Nein?

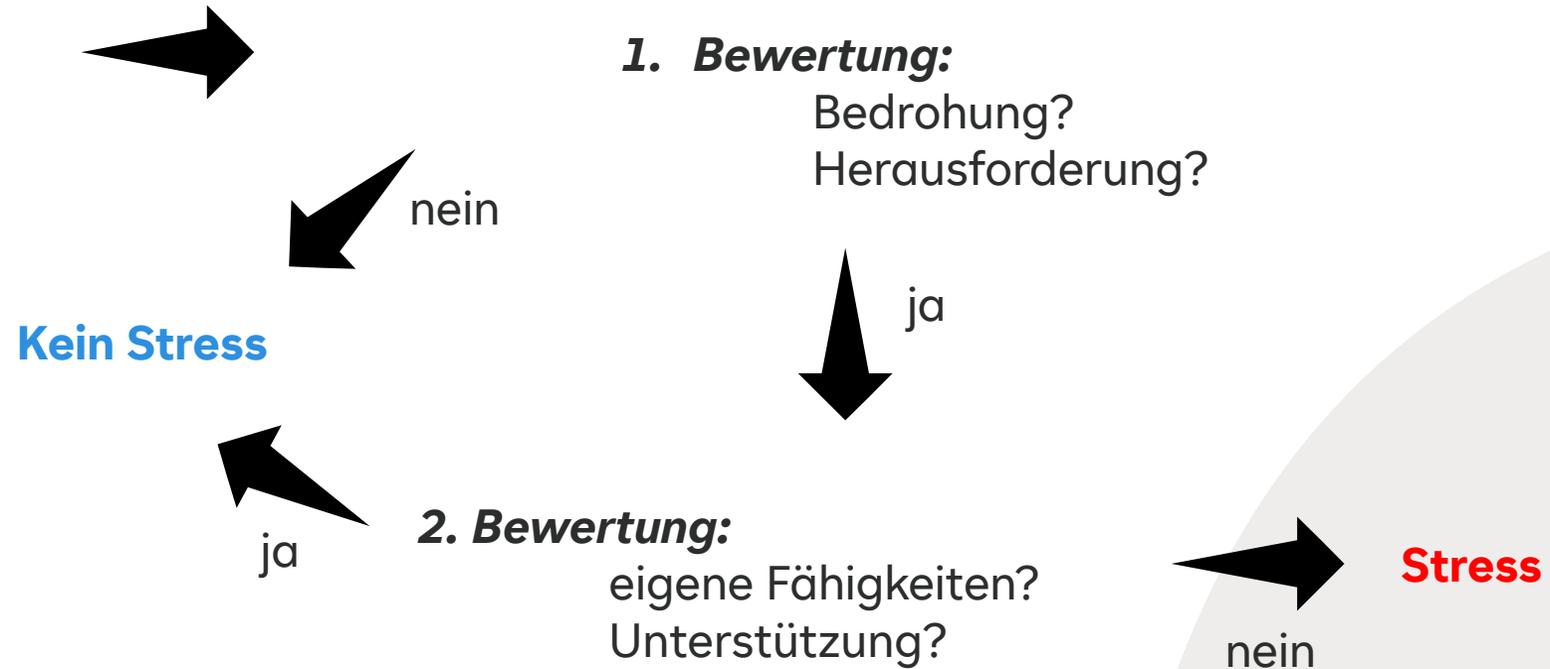


...in Abhängigkeit von:  
Erfahrungen  
Unterstützung  
Bestehenden Ängsten

# Stress als Ergebnis persönlicher Bewertungen

## Stressauslöser :

- Situationen
- Lebensereignisse
- Eigene Gedanken



# Stress als Ergebnis persönlicher Bewertungen

## Situation:

Zusätzlich zu Ihrer vielen Arbeit bekommen Sie vom Chef eine neue Aufgabe zugeteilt mit der Bemerkung, dass er dafür einen fähigen Mitarbeiter brauche.

## 1. Einschätzen der Situation

Irrelevant:

*Ok. Mach ich.*

Stressbezogen:

*Wenn das nur gut geht.*

Positiv:

*Endlich was Neues.*

## 2. Einschätzen eigener Kompetenzen

*Wie soll ich das schaffen?  
Das kann ich lernen!*

## 3. Stressreaktion

# Stressreaktionen

Auf unterschiedlichen Ebenen:

## **Körper**

*z.B. erhöhter Puls*

## **Gedanken**

*z.B. „Das schaffe ich nie.“*

## **Gefühle**

*z.B. Angst*

## **Verhalten**

*z.B. gereizt*

# Akute körperliche Reaktionen unter Stress

- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe
- Erhöhter Blutdruck, Pulssteigerung, Schwitzen
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Blutfette)
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung
- Hemmung von Verdauungstätigkeit und Libido
- Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
- Kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
- Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

# Mögliche Folgen bei chronischem Stress

- Störung der kognitiven Leistungsfähigkeit (z.B. Gedächtnis)
- Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen
- Atemstörungen
- Bluthochdruck, Gefäßverengungen
- Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck
- Erhöhtes Diabetesrisiko
- Magen-Darmbeschwerden
- Potenzstörungen, Zyklusstörungen
- Schlafstörungen
- Verminderte Schmerztoleranz
- Geschwächtes Immunsystem
- Ängstlich-depressive Störungen

# Individuelle Stresskompetenz

Kann auf unterschiedlichen Ebenen gefördert werden:

## Stressoren

### Anforderungen aktiv angehen:

- ✓ Prioritäten/Grenzen setzen
- ✓ Zeitplanung, Fortbildung
- ✓ Unterstützung pflegen/annehmen

## Persönliche Stressverstärker

### Förderliche Einstellungen entwickeln:

- ✓ Das Positive sehen
- ✓ Realität annehmen, Grenzen akzeptieren
- ✓ Innere Distanz bewahren

## Stressreaktion

### Erholen und Entspannen:

- ✓ Entspannungstraining
- ✓ Sport und Bewegung
- ✓ Genuss und Pausen

# Teufelskreis der Überlastung

Stressauslöser  
(z.B. erhöhter Arbeitsanfall)



Mehr Fehler,  
verstärkte Kritik



Zeichen von Überforderung,  
verringerte Leistungsfähigkeit



Mittelfristig:  
Reduzierte Belastbarkeit



Kurzfristig:  
Erhöhter Leistungsumfang

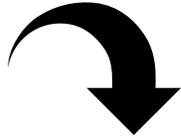


Mehrarbeit,  
Einschränkung von Freizeit

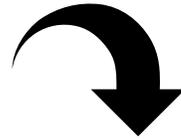


# Das Burn-out-syndrom

Körperliche  
Erschöpfung



Emotionale  
Erschöpfung



Mentale  
Erschöpfung



Soziale  
Erschöpfung

