



Stress – ist das nicht normal?

Wie ist das bei Ihnen? Stress gehört zum Alltag. Jeder hat Stress, viele stöhnen. Doch was ist Stress genau? Was steckt dahinter? Und was ist ein guter Umgang damit?

Eine Definition? Definition nach wikipedia (Stand 2011-09-30): „Stress (engl.: Druck, Anspannung; lat.: stringere: anspannen) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.“

Schlussfolgerung? Die Schlussfolgerung ist: Stress ist etwas Normales und eine wichtige Fähigkeit unseres Körpers! Trotzdem fühlen wir uns manchmal oder öfter gestresst. Wir erleben Stress nicht als etwas Normales. Das hat damit zu tun, dass es zwei Stressarten gibt.

Eustress (eu= gut) nach wikipedia (Stand 2011-09-30): „Als Eustress werden diejenigen Stressoren bezeichnet, die den Organismus positiv beeinflussen. Ein grundsätzliches Stress- bzw. Erregungspotenzial ist für das Überleben eines Organismus unabdingbar. Positiver Stress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden. Im Gegensatz zum Distress wirkt sich Eustress auch bei häufigem, langfristigem Auftreten positiv auf die psychische oder physische Funktionsfähigkeit eines Organismus aus. Eustress tritt auf wenn ein Mensch Motivation oder Anregung empfindet.“

Schlussfolgerung Die Schlussfolgerung ist: Eustress tut gut. Ein Ansatz für Stressbewältigung ist die eigenen Auslöser für Eustress zu kennen – und bewusst zu nutzen. Eine wichtige Erkenntnis ist, dass häufig unsere Einstellung den Unterschied von Eustress (= Herausforderung) und Distress (= Problem) ausmacht. Einstellungen lassen sich verändern!

Fortsetzung nächste Seite

Stress – ist das nicht normal?, *Fortsetzung*

Disstress Disstress (negativer Stress) nach wikipedia (Stand 2010-01-26): „Negativ sind diejenigen Reize, die als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd gewertet werden. Stress wird erst dann negativ interpretiert, wenn er häufig auftritt und kein körperlicher Ausgleich erfolgt. Ebenso können negative Auswirkungen auftreten, wenn die unter Stress leidende Person durch ihre Interpretation der Reize keine Möglichkeit zur Bewältigung der Situation sieht (Klausur, Wettkampf o. ä.). In diesem Fall kann Disstress durch die Vermittlung geeigneter Copingstrategien (Bewältigungsstrategien) verhindert werden. Disstress führt zu einer stark erhöhten Anspannung des Körpers (Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter und Hormone, z. B. Adrenalin und Noradrenalin). Auf Dauer führt dies zu einer Abnahme der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. Bei einer Langzeitwirkung von Disstress sowie fehlenden Copingstrategien kann es zu einem Burnout-Syndrom kommen.“

Schlussfolgerung Die Schlussfolgerung ist: Dem Disstress kann mit körperlichem Ausgleich oder mit Bewältigungsstrategien entgegen gewirkt werden. Zu viel oder zu langer Disstress richtet Schaden an.

Auswirkungen von zu viel Disstress

- Fehler häufen sich
- Leistungsfähigkeit sinkt
- Motivation sinkt
- Kreativität sinkt
- Gedächtnisleistung vermindert sich
- Klima mit / im Umfeld ist beeinträchtigt
- Krankheitsbedingte Fehlzeiten steigen

Stressbewältigung tut not! Da Stress eine normale Reaktion ist, geht es nicht darum, keinen Stress mehr zu haben. Das „Zuviel“ ist der Ansatz. Stressbewältigung hat also zum Ziel, den Stress auf ein verträgliches und gutes Maß zu reduzieren. Viele Tipps zur Stressbewältigung sind bekannt und leicht anzuwenden. Der Hemmschuh ist also nicht Können, sondern das konkrete Tun. Genügend Schlaf, eine Ausgleich durch Bewegung, Zeiten mit Nichtstun ist Ihnen sicher bekannt. Doch was davon praktizieren Sie auch?

In der nächsten Ausgabe lernen Sie ein Modell zur Stressbewältigung kennen! Viel Erfolg

Christine Maurer