



## Stressbewältigung könnte so gehen?

---

Wie  
versprochen!

Im letzten Newsletter haben Sie Grundlegendes zu Stress gelesen. Jetzt geht es mit einem Modell weiter.

---

Das Modell

Stress, den wir als negativ empfinden, verläuft nach einem Muster, fast wie ein Programm. In diesem Programm werden Abläufe im Körper beeinflusst, Hormone ausgeschüttet oder auch Prozesse, wie z. B. die Verdauung, unterbrochen. Ziel des Programms ist, den Körper auf die Stressreaktion (Kampf oder Flucht) vorzubereiten. Das Modell macht deutlich, was in unserem Körper passiert und liefert Ansatzpunkte für Stressbewältigung.

---

So läuft das  
Programm ab

- Die Ausgangsphase: am Anfang ist noch alles „gut“  
Unser bewusstes Denken steuert unsere Handlungen, das vegetative bzw. sympathische System arbeitet im Hintergrund.
- Ein Stressor (= Auslöser von Stress) tritt auf: es geht los  
Ob ein Stressor wirkt oder nicht ist individuell unterschiedlich – bisherige Belastungen, Erfahrungen, etc. sind bei Menschen unterschiedlich und damit die Wirkweise der Auslöser auch.
- Das Stressprogramm wird ausgelöst.
- Die Alarmphase: der Körper macht sich bereit  
Alle Prozesse (z. B. hormoneller Natur oder Stoffwechselprozesse), die nicht für die Stresssituation nötig sind, werden abgeschaltet. So wird z. B. die Verdauung unterbrochen. Andere Abläufe, die notwendig sind, um zu agieren, werden „hochgefahren“. Der Körper wird mit Energie versorgt, Blut fließt vermehrt zur Skelettmuskulatur, also auch Arme und Beine. Die Muskeln spannen sich an, der Herzschlag beschleunigt sich, die Atmung wird schnell und flach. Der Körper ist „bereit“. In dieser Phase werden nicht notwendige Energieverbraucher abgeschaltet. So auch unsere grauen Zellen. Das prüfende, urteilende und abwägende Denken wird blockiert. Zum Schluss der Alarmphase handeln wir aus den älteren Hirnteilen heraus.
- Entscheidung: Kampf oder Flucht?  
Diese Entscheidung wird nicht rational, sondern emotional bzw. instinktiv getroffen.
- Reaktions- oder Abwehrphase: der Körper ist aktiv  
Der Körper ist bereit. Wären wir jetzt z. B. ein Steinzeitmensch, so würden wir mit unserer Keule unterm Arm entweder die Flucht ergreifen und uns in Sicherheit bringen oder wir nehmen die Keule in die Hand und hauen drauf. Der Körper verbraucht die zur Verfügung gestellte Energie. Nach wie vor ist das vegetative bzw. sympathische System „an der Macht“ und unser bewusstes Denken noch ausgeschaltet.

*Fortsetzung nächste Seite*

Seite 1 von 2

**Impressum:**

Herausgeber: cope OHG  
Am Alten Neckar 27; 64646 Heppenheim  
Tel. 06252 795336  
Fax 06252 795337

eMail: [infoservice@cope.de](mailto:infoservice@cope.de)  
Internet: [www.cope.de](http://www.cope.de)  
Redaktion: Christine Maurer  
Autor dieser Ausgabe: s. Rückseite

Auflage: ca. 420 Stück  
Erscheinungsweise: 12 Mal jährlich  
Abgabe und Abo kostenfrei  
ISSN: 1612-8109 - Tipps und Tricks für den Alltag

## Stressbewältigung könnte so gehen?, *Fortsetzung*

---

### So läuft das Programm ab (Fortsetzung)

- **Erholungsphase: der Körper regeneriert**  
Die Energie ist verbraucht. Wenn unser Steinzeitmensch im Beispiel überlebt hat, übernimmt das bewusste Denken wieder die Kontrolle. Nun werden Reserven wieder aufgefüllt. Abläufe im Körper, die abgeschaltet waren, werden wieder „hochgefahren“. Wichtig zu wissen, ist, dass dies Zeit braucht. In Versuchen mit Ratten brauchte es z. B. ½ Stunde, bis die Verdauung wieder aufgenommen wurde.
- 

### Schlussfolgerung

Das Modell funktionierte für den Steinzeitmensch recht gut – sonst hätte es sich in der Evolution nicht halten können. Wir leben heute jedoch in einer anderen Umwelt. Wir haben mehr Auslöser von Stress (= Stressoren). Unsere Zeiten zwischen zwei Stressauslösern sind kürzer. Damit erholen wir uns weniger und die Regeneration ist beeinträchtigt. Wir unterliegen aber immer noch dem „Steinzeit-Programm“. Das bedeutet, dass von vielen Stressoren und dem Durchlaufen des Stressprogramms noch „Reste“ übrig bleiben. Sinnbildlich sind dies „Energietöpfe“, die nicht verbraucht wurden. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass Stressbewältigung eine wichtige Kompetenz ist.

---

### Drei Ansätze für Stressbewältigung

- Arbeit am Auslöser  
Eine Möglichkeit ist, dass Auslöser entweder eliminiert bzw. aus der Welt geschafft werden. Ein zweiter Weg ist, so an sich zu arbeiten, dass der Auslöser nicht mehr wirkt. Das heißt, es gibt den Auslöser nach wie vor, aber er wirkt bei der entsprechenden Person nicht mehr als Stressor. So kann ich als Berater oder Lehrer an eigenen Themen in der Supervision arbeiten, damit mich bestimmte Klienten oder Schüler nicht mehr „nerven“.
- Das Stressprogramm wird unterbrochen  
Der Auslöser taucht auf und löst das Stressprogramm aus. Dieses wird jedoch angehalten und dann beendet.
- Die Restenergie wird abgebaut  
Die „Energietöpfe“ bleiben übrig, weil die Reaktions-/Abwehrphase nicht vollständig durchlaufen wird. Diese Reste sollen beim dritten Ansatz abgebaut werden.

In der nächsten Ausgabe gehe ich auf diese Ansätze noch näher ein.

---

Welcher Weg ist für Sie passend? Was kommt Ihnen natürlich entgegen? Viel Erfolg beim Anwenden oder Ausprobieren.