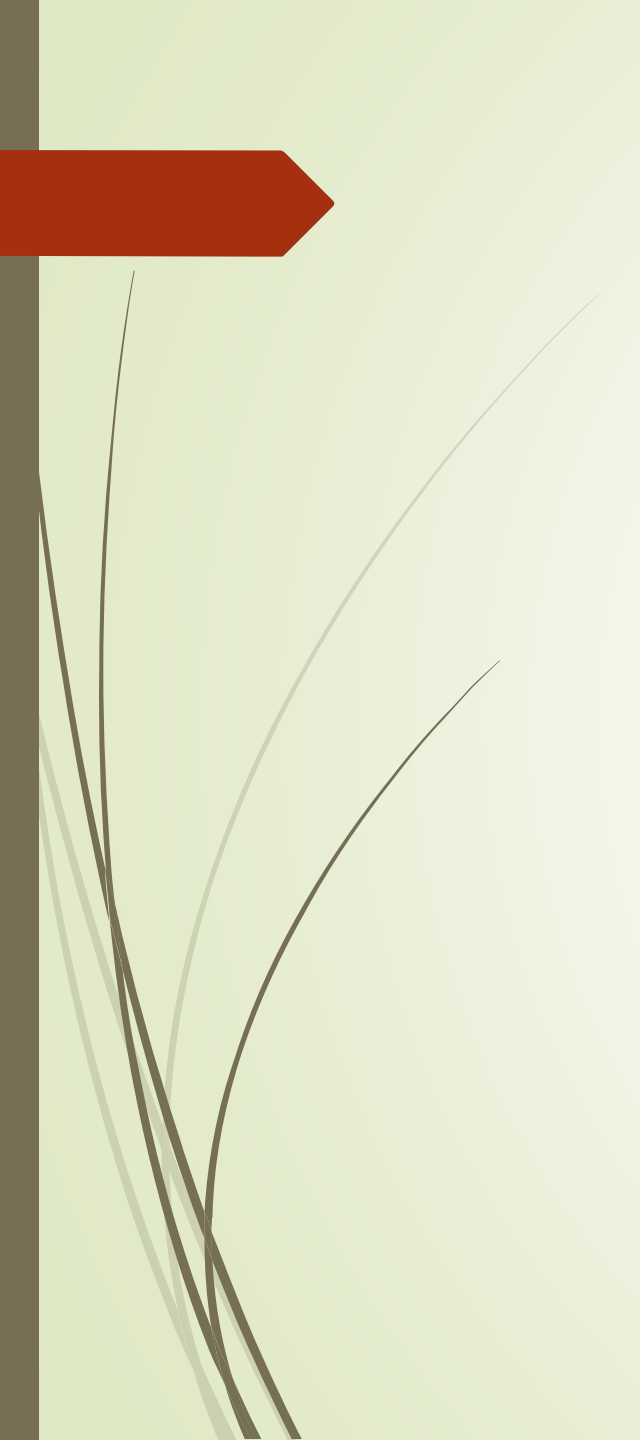




Impulse  
zur  
**Stressbewältigung**  
und  
**Resilienz**

Interne Fortbildung der Kinder- und Jugendhilfe St. Josef am 09.03.2026



Stress gehört zu unserem Leben wie Wasser und Luft. Wir können ihn nicht komplett „weg“ kriegen. Wir brauchen uns auch nicht mit aller Kraft gegen den Stress zu stemmen. Viel sinnvoller ist es, den eigenen Körper und die eigene Seele stressfest zu machen. Resilient. Soll der nächste Stressor ruhig kommen – wir schwingen uns immer wieder auf und wachsen über uns hinaus. Am besten gelingt das gemeinsam. Denn – schönen Gruß von der Evolution! – unser Immunsystem blüht in Gemeinschaft auf.



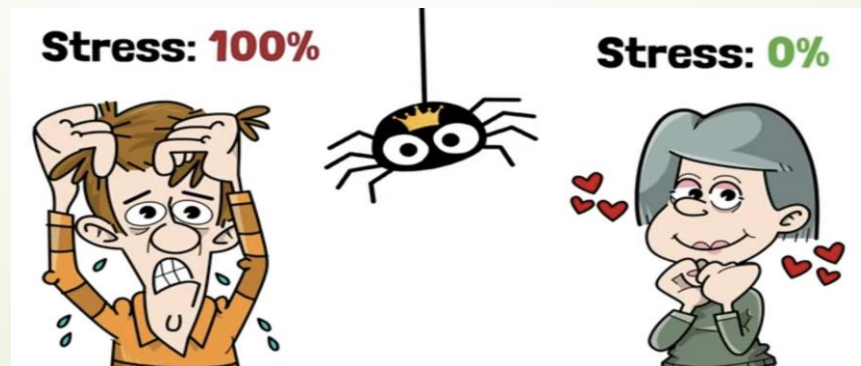
# *Sind* Sie gestresst oder *haben* Sie Stress?

- ▶ Gestresst zu sein bezieht sich auf die subjektive Stressempfindung, z.B. das Gefühl von Anspannung, Ruhelosigkeit oder Gereiztheit.
- ▶ Stress zu haben betont das Vorhandensein von Stressoren in der Umgebung, z.B. wichtige Deadline bei gleichzeitigem hohem Arbeitsaufkommen oder das Vorliegen von persönlichen Konflikten.
- ▶ Stress wird als Zustand des Organismus verstanden, bei dem als Ergebnis einer inneren oder äußeren Bedrohung das Wohlbefinden als gefährdet wahrgenommen wird.
- ▶ Reizorientiert (Ansammlung schädigender Umweltreize)
- ▶ Reaktionsbezogen (bestimmte Zustände oder Veränderungen im menschlichen Organismus)
- ▶ Stress als Transaktion (Interaktion zwischen menschlichem System und seiner Umwelt und des daraus resultierenden Anpassungsprozess)

Stress ist ein **subjektiver**, intensiver, **unangenehmer Spannungszustand**.

Stress entsteht häufig aus einer **Diskrepanz** zwischen **objektiven Anforderungen** einerseits und **Bewältigungsmechanismen des Individuums** andererseits.

Die **Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Handlungsprozesse** des Individuums bestimmen dabei den Stressprozess wesentlich mit.





# Wahrnehmung und Bewertung von Stressoren

- ▶ Das kybernetische Stressmodell
  - ▶ Grundgedanke des Vergleichs des eigenen aktuellen Zustandes mit eigenen Wünschen, Werten und Zielen.
  - ▶ Aus dem Vergleich ergibt sich die Wahrnehmung einer mehr oder weniger ausgeprägten Diskrepanz,
  - ▶ die das individuelle Wohlbefinden beeinflusst und anschließendes Bewältigungsverhalten motiviert, um die Diskrepanz zu reduzieren (Veränderung der Umwelt oder eigener Ziele).
- ▶ Kulturelle Unterschiede in der Bewertung von Stressoren (Kollektivismus und Individualismus)
- ▶ Das transaktionale Stressmodell



# Das transaktionale Stressmodell

nach Lazarus und Folkmann

<https://www.youtube.com/watch?v=TvdBFzXaloc>

Was ist das Stressmodell nach Lazarus?

→ von **Richard Lazarus** entwickeltes Konzept in der **Psychologie & Pädagogik**

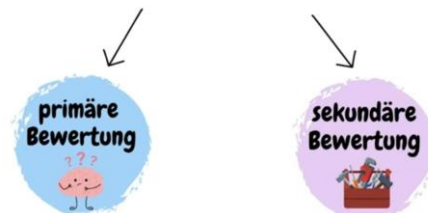
 Entstehung und Bewältigung von Stress 

# Grundannahmen des Stressmodells

Stress wird **nicht ausschließlich**  
durch **äußere Reize** ausgelöst  
(Stressoren)

**individuelle Bewertung** des  
Menschen **maßgeblicher Faktor**

## Zwei Hauptprozesse



## Primäre Bewertung



irrelevant

günstig/positiv

stressend

(herausfordernd, bedrohlich, verlustbringend)



Bewertung laut Stressmodell  
hoch individuell

# Bewältigungsstrategie

(auch Copingstrategie)

→ entweder **problemorientiert**

(Wie kann ich das Problem lösen?)

→ oder **emotionsorientiert**

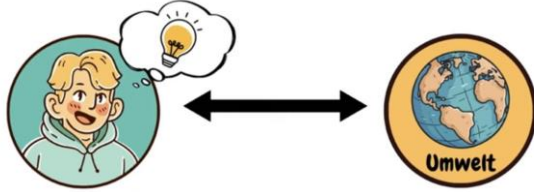
(Wie kann ich meine Emotionen regulieren?)

## Sekundäre Bewertung

- folgt, wenn ein Ereignis als stressend wahrgenommen wird
- Person schätzt dann ihre eigenen Ressourcen ein
- es folgt die Stressreaktion und die Bewältigungsstrategie



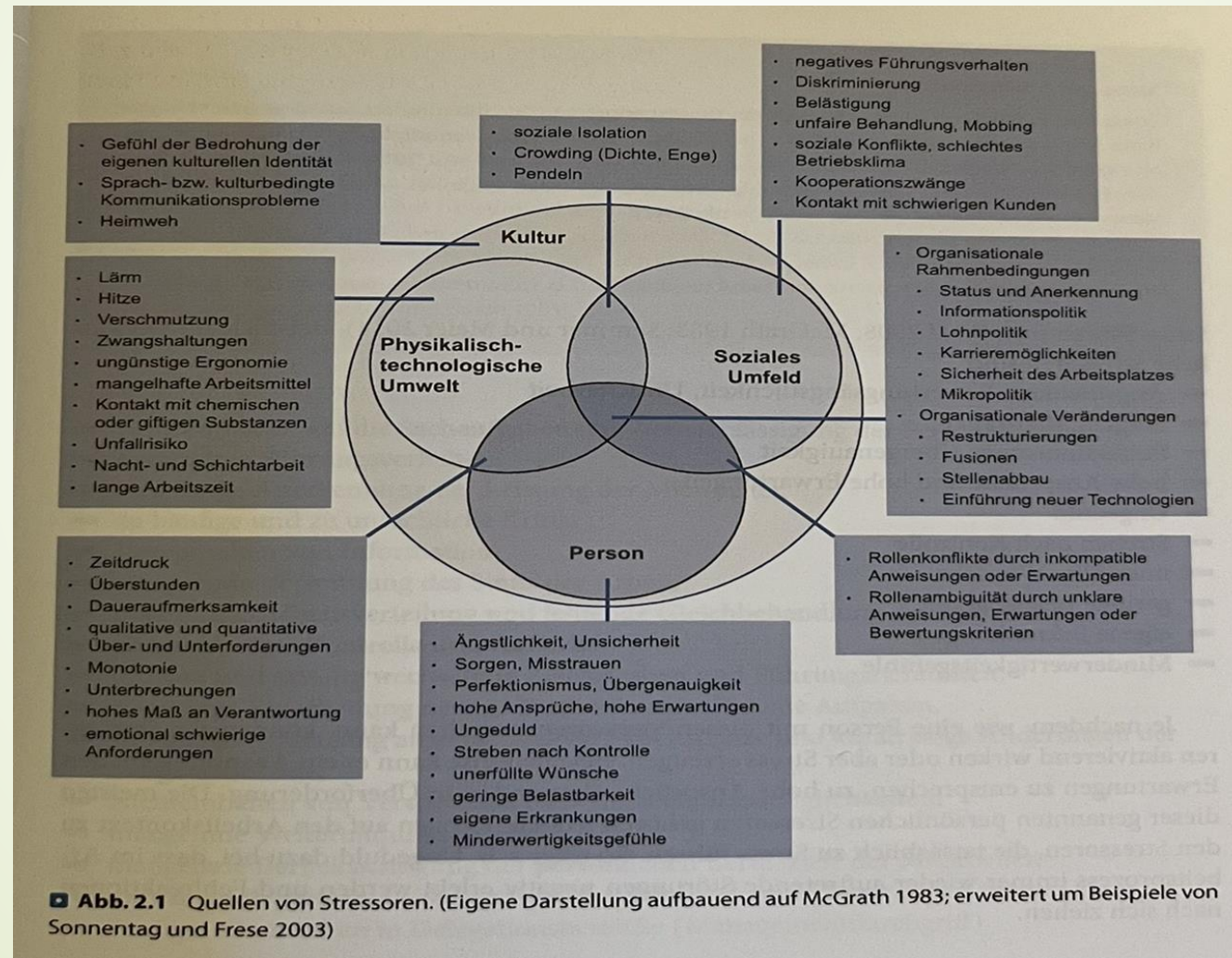
## Dynamische Interaktion zwischen dem Menschen und der Umwelt



## Zusammengefasst

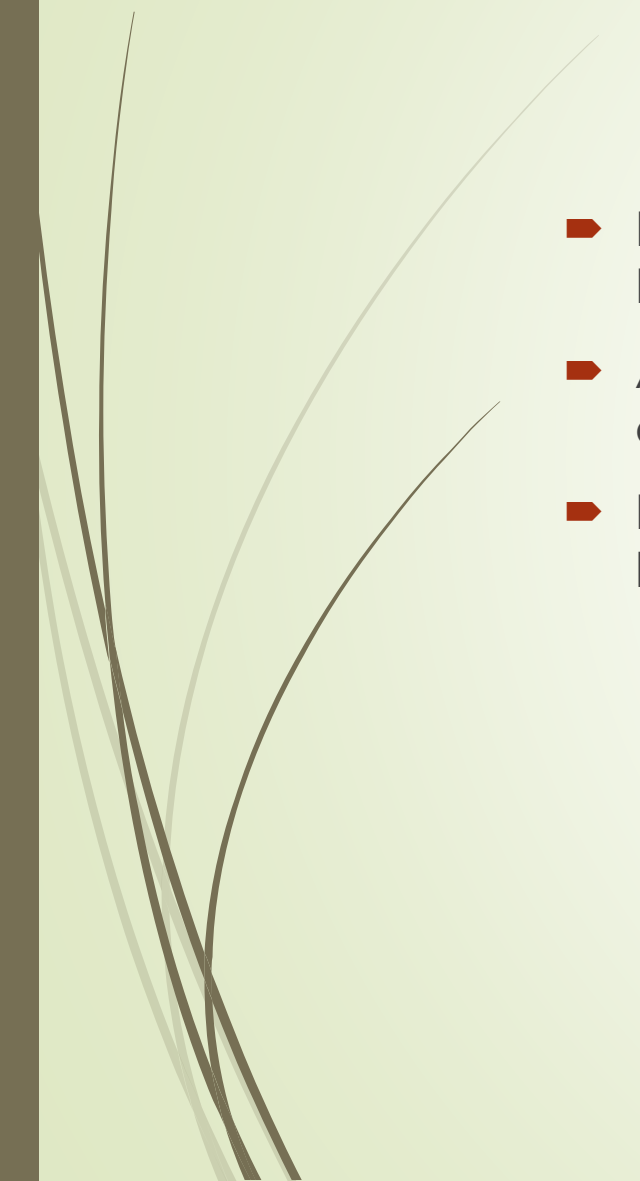
Das Stressmodell nach Lazarus betont somit die Rolle der subjektiven Wahrnehmung und Bewertung von Stressoren und bietet einen Rahmen für das Verständnis der komplexen Interaktionen zwischen Individualität, kognitiven Bewertungen und Bewältigungsstrategien (auch Copingstrategien genannt).

# Quellen von Stressoren





# Innere Stressoren aus einer Person selbst resultierend

- ▶ Beziehen sich auf Wahrnehmungsstile oder besondere Erwartungshaltungen von Personen unabhängig der Umwelt.
  - ▶ Abhängig individueller Bewältigungsmöglichkeiten können diese aktivierend wirken oder Stress auslösen.
  - ▶ Persönliche Stressoren können auf den Arbeitskontext tatsächlichen Stress bewirken.
- 



# Äußere Stressoren aus dem Umfeld

- Mangelnd Kollegialität – zwischenmenschliche Probleme am Arbeitsplatz
- Rollenstressoren (zwei Rollen erfordern gegensätzliches Verhalten, unterschiedliche Anforderungen an eine Rolle, vorhandene Ressourcen passen nicht zu Anforderungen einer Rolle, Rolle passt nicht mit den eigenen Werten zusammen, unklare Erwartungen an eine Rolle)
- Physikalisch- technologische Umwelt (extreme Umweltbedingungen, gesundheitsgefährdende Substanzen aber auch Schichtarbeit)
- Stressoren aus der Arbeitsaufgabe (neue Aufgabe, Krisenintervention)
- Stressoren aus der Organisation (unsicher Arbeitsbedingungen, Veränderungen, mangelnde Orientierung)
- Kulturell bedingte Stressoren (Kommunikationsprobleme, soziale Isolierung, Misstrauen)

Das Wissen um verschiedene Stressoren ermöglicht es diese zu erkennen, zu vermeiden und frühzeitig zu reagieren.

# Stressreaktion und ihre Folgen

	Kurzfristige Stressreaktion	Langfristige Stressfolgen
Körper	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ausschüttung von Stresshormonen Adrenalin und Noradrenalin</li><li>- Erhöhung des Blutdrucks und der Herzfrequenz</li><li>- Schnellere Atmung</li><li>- Drosselung der Verdauung</li><li>- Stärkere Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff</li><li>- Abgabe gespeicherter Zucker ins Blut</li><li>- Weiterung der Pupillen</li><li>- Gänsehaut</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Schwächung des Immunsystems</li><li>- Erkrankung des Herz- Kreislauf- Systems</li><li>- Magenprobleme (Verdauungssystem insgesamt)</li></ul>
Denken und Fühlen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Abschwächung des Schmerzempfindens</li><li>- Ängstlichkeit, innere Unruhe</li><li>- Ärger</li><li>- Gereiztheit, Anspannung, Nervosität</li><li>- Psychische Ermüdung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Langfristige Ängstlichkeit und Ärger</li><li>- Frustration</li><li>- Ermüdungs-, Monotonie- und Sättigungsgefühle</li><li>- Resignation</li><li>- Depressivität</li><li>- Arbeitsunzufriedenheit</li><li>- Burn- out</li></ul>
Verhalten	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nachlassen der Konzentration</li><li>- Leistungsschwankungen</li><li>- Fehler, Fehlhandlungen</li><li>- Schlechte sensomotorische Koordination</li><li>- Hastigkeit und Ungeduld</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fehlzeiten, Absentismus</li><li>- (Innere) Kündigung</li><li>- Leistungsverweigerung</li><li>- Negatives Gesundheitsverhalten (Rauchen, Alkohol- und Medikamentenkonsum)</li><li>- Erhöhte Reizbarkeit</li><li>- Konflikte, Streit, Aggression gegen andere</li><li>- Einschränkung des Freizeitverhaltens, der sozialen Kontakte, Rückzug und Isolierung</li></ul>



# Wir wissen...

- Stress wird durch Stressoren ausgelöst
- Stressoren haben nicht für jede Person die gleiche Bedeutung
- Stressoren werden unterschiedlich wahrgenommen und bewertet
- Stressoren führen somit nicht automatisch zu Stress
- Stress wird als Ungleichgewicht zwischen Person und Umwelt gesehen: Person fühlt sich unfähig den wahrgenommenen Umweltanforderungen zu entsprechen.

Frage nun:

- Verfügt die Person über notwendige Ressourcen mit dem bedrohlich wahrgenommenen Stressor umzugehen?

## Primäre Bewertung

Bewertung des Stressors/  
der Situation: Ist das  
bedrohlich?

Neue Aufgabe wird  
übertragen: Wenn ich  
einen Fehler mache,  
bekomme ich Ärger.  
**Potentiell bedrohlich.**

## Sekundäre Bewertung

Bewertung der eigenen  
Ressourcen: Kann ich  
damit umgehen?

Ich habe keine Zeit zum  
Einarbeiten und  
niemand, der helfen  
könnte.  
**Keine ausreichenden  
Ressourcen vorhanden.**

## Neubewertung

Erneute Bewertung des  
Stressors/ der Situation: Ist  
das bedrohlich?

Die Situation ist potentiell  
bedrohlich, weil meine  
Ressourcen zur  
Bewältigung nicht  
ausreichen.  
**Negativer Stress,  
eingeschränkte Leistung.**

## Primäre Bewertung

Bewertung des  
Stressors/ der Situation:  
Ist das bedrohlich?

Neue Aufgabe wird  
übertragen: Wenn ich  
einen Fehler mache,  
bekomme ich Ärger.  
**Potentiell bedrohlich**

## Sekundäre Bewertung

Bewertung der  
eigenen Ressourcen:  
Kann ich damit  
umgehen?

Ich habe genug Zeit  
zum Einarbeiten und  
erfahrene Kollegen,  
die helfen können.  
**Ressourcen vorhanden**

## Neubewertung

Erneute Bewertung  
des Stressors/ der  
Situation: Ist das  
bedrohlich?

Alles halb so schlimm,  
ich werde damit fertig.  
**Positiver Stress,  
anregend,  
Herausforderung.**

# Ressourcen aus der Person

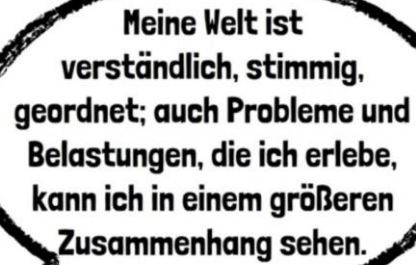
## ➤ Kontrollüberzeugung

- Internal orientierte Personen erleben ihre Umwelt als beeinflussbar, handeln aktiv und „nehmen ihr Schicksal in die Hand“.
- External orientierte Personen sehen sich den Gegebenheiten der Umwelt ausgeliefert, Veränderungen liegen ihrer Überzeugung nach nicht in ihrer Hand. Sie verhalten sie passiv und defensiv.

## ➤ Kohärenzerleben – Modell der Salutogenese von Antonovsky

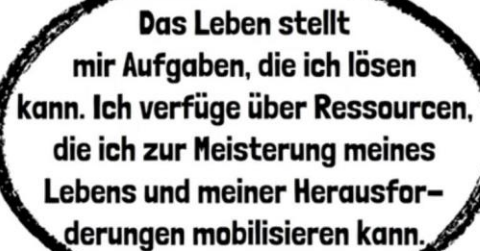
- Stressoren wirken sich auf den Gesundheitszustand aus.
- Die Wirkung hängt von der Spannungsbewältigung (Coping) ab,
- die von generalisierten Widerstandsressourcen (z.B. materielle Voraussetzungen, Intelligenz, Selbstidentität, Selbstwirksamkeitserwartung, soziale Unterstützung, kulturelle Stabilität, Gesundheitsbewusstsein) beeinflusst wird.
- Wie gut die Ressourcen bei der Bewältigung von Stressoren genutzt werden, hängt vom Kohärenzerleben der Person ab.
- Ein hohes Kohärenzerleben ermöglicht eine flexiblere/bessere Nutzung der Ressourcen - gesundheitsförderlich.
- Ein niedriges Kohärenzerleben begrenzt sich starr auf wenige Strategien.
- **Kohärenzerleben = Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit**

# Kohärenzerleben



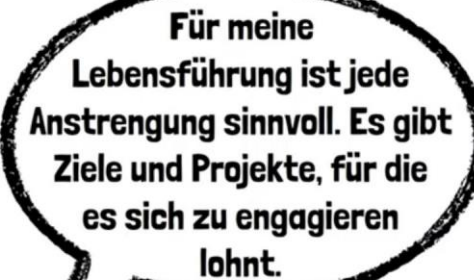
**Meine Welt ist  
verständlich, stimmig,  
geordnet; auch Probleme und  
Belastungen, die ich erlebe,  
kann ich in einem größeren  
Zusammenhang sehen.**

Verstehbarkeit



**Das Leben stellt  
mir Aufgaben, die ich lösen  
kann. Ich verfüge über Ressourcen,  
die ich zur Meisterung meines  
Lebens und meiner Herausfor-  
derungen mobilisieren kann.**

Handhabbarkeit



**Für meine  
Lebensführung ist jede  
Anstrengung sinnvoll. Es gibt  
Ziele und Projekte, für die  
es sich zu engagieren  
lohnt.**

Bedeutsamkeit



# Ressourcen aus der Person

## ➤ **Selbstwirksamkeit**

- Eigene Überzeugung aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich auszuführen bzw. in einer bestimmten Situation die angemessene Leistung erbringen zu können.
- Das Gefühl der Selbstwirksamkeit kann die Wahrnehmung, Motivation und Leistung beeinflussen, reduziert Anfälligkeit für Stress und stärkt Resilienz.

## ➤ **Hardiness** = Widerstandskraft/Unempfindlichkeit

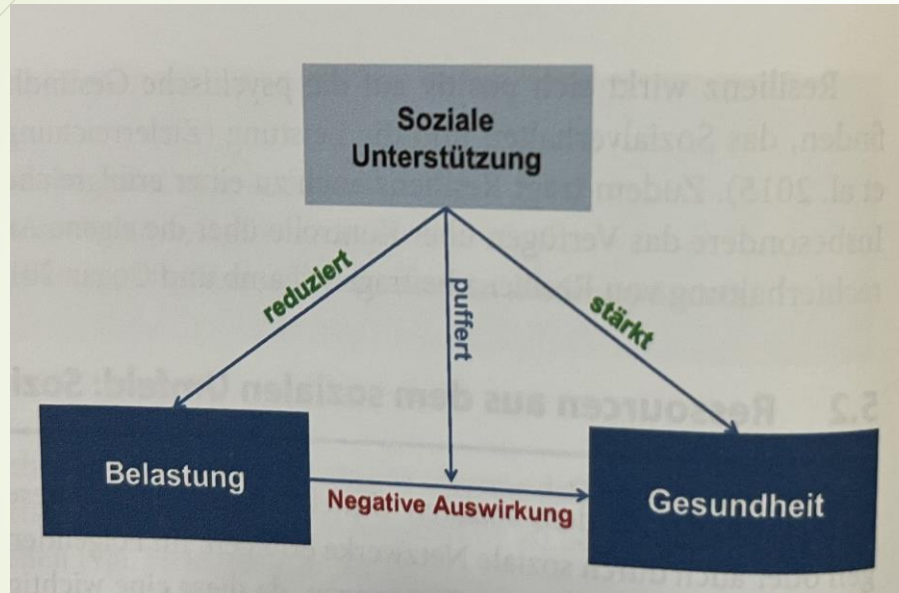
- Commitment (Wahrnehmung von Sinnhaftigkeit)
- Control (Wahrnehmung Kontrolle/ Handhabbarkeit)
- Challenge (Wahrnehmung von schwierigen Situationen als Herausforderung, nicht als Bedrohung)

## ➤ **Belastbarkeit und Resilienz**

- Psychische Widerstandskraft hilft Krisen zu verkraften, bewältigen und sogar gestärkt aus diesen herauszugehen.
- Belastbare Personen kennen aktive Stressbewältigungsstrategien, arbeiten ruhig und zielorientiert.
- Weniger belastbare Personen klagen häufig über Belastung, reagieren unangemessen emotional, verlieren schnell den Überblick.

# Ressourcen aus dem sozialen Umfeld

Helfende Beziehungen durch Vorgesetzte, Kollegen, Freunde, Familie, soziale Netzwerke



Inhaltskategorien sozialer Unterstützung:

materielle Unterstützung

helfendes Verhalten

emotionale Unterstützung

Feedback

informative Unterstützung, Orientierungshilfe

positive gesellige Aktivitäten

Zugehörigkeit zu einem Netzwerk

Primäres Bedürfnis: Menschen haben phylogenetisch bedingt das Bedürfnis in einem sozialen Verbund zu arbeiten. Das Fehlen sozialer Unterstützung führt automatisch zur Beeinträchtigung des Wohlbefindens. Die mit sozialer Unterstützung verknüpften positiven Rückmeldungen wirken sich unmittelbar auf die Selbstsicherheit und damit auf psychisches Wohlbefinden aus.



# Stressbewältigung

- Unter Coping versteht man die **gedanklichen** oder **verhaltensbezogenen** Bemühungen einer Person mit bestimmten Anforderungen fertig zu werden bzw. die stressrelevante Situation zu mildern, abzuändern oder zu beenden, und zwar unabhängig vom Erfolg dieser Bemühungen.
- Dabei schätzt die Person auch ihre persönlichen Ressourcen ein.
- Ereignisbezogenes oder selbstzentriertes Coping
- Adaptive oder maladaptive Strategien



# Problembezogenes Coping

- Auf die **Ursachen** bezogen
- z.B. bewirkt eine Weiterbildung die Verbesserung der eigenen Fähigkeiten, die zur Lösung eines spezifischen Problems benötigt werden.
- Entsprechende Bewältigungsfähigkeiten verändern die Wahrnehmung einer vormals stressauslösenden/ überfordernde Situation zu einer bewältigbaren Situation.
- Oder Einholen von Informationen und instrumenteller sozialer Unterstützung – Rat und Hilfe holen.



# Problemorientiertes Handeln

- Problem analysieren
- Handlungsplan erstellen
- Schritt für Schritt Problem angehen
- Andere Aktivitäten erstmal zurückstellen, um sich darauf zu konzentrieren
- Sich selbst vor vorschnellem Handeln bewahren
- Situation verändern
- Veränderung der eigenen Arbeitsweise
- Offenes Ansprechen und Austragen von Konflikten



# Emotionsbezogenes (symptomorientiertes) Coping

- Belastende Emotionen, die durch Stress erzeugt werden verändern und unter Kontrolle halten – Wohlbefinden wieder herstellen.
  - Positives Reinterpretieren („schlimmer geht immer“, humorvolle Seite sehen; überlegen, was man daraus lernen kann; versuchen, daran zu wachsen)
  - Innerliche Distanzierung (sich ablenken, weitermachen, „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“)
  - Gefühle ausdrücken (sich aussprechen, Ausdruck durch Mimik und Gestik rumbrüllen, Softball werfen)
  - Akzeptanz (lernen damit zu leben, Realität annehmen wie sie ist, akzeptieren, wenn etwas nicht veränderbar ist)
  - Entspannung, Betäubung, Zuflucht in Religion

# Kognitives Coping

- Neubewertung der Situation nach Lazarus
  - Etwas Vergangenes positiv reinterpretieren, (Stress-) Bedrohung unter einem anderen Blickwinkel betrachten oder bewerten, aus dem heraus die Bedrohung weniger bedrohlich wirkt.
  - Es geht nicht um eine objektive Veränderung der Situation, sondern ist allein in der Person und ihrer Kognition begründet.
  - Ähnlichkeit zur kognitiven Umstrukturierung und dem emotionsbezogenem Coping.

**Die erfolgreiche Anwendung der Bewältigungsstrategien führt zu einer positiven Rückkopplung, die seine zukünftigen Bewertungen ähnlicher Situationen beeinflusst.**



# Maßnahmen gegen Stress

## Stress vermeiden Stressor


- **Organisation**
  - Gestaltung von Arbeitsbedingungen, Arbeitsinhalt und Führung
  - Unterstützung der Nutzung individueller Ressourcen
- **Person**
  - Veränderung von Überzeugungen und Denkstrukturen
  - Training und Erwerb von berufsbezogenen Kompetenzen und Fähigkeiten

## Stress abbauen Stressreaktion

- **Organisation**
  - Gestaltung arbeitsfreier Zeit
  - Positive Veränderung von Lebensgewohnheiten
  - Soziale Unterstützung
- **Person**
  - Positive Veränderung von Lebensgewohnheiten, Stressbezogene Kompetenztrainings
  - Edukative Verfahren, Kognitiv- behaviorale Stressmanagement- Methoden, Entspannungstrainings, Achtsamkeit und Meditation

## Folgen behandeln Langfristige Stressfolgen

- **Organisation**
  - Gesprächs- und Beratungsangebote
  - Employee Assistance Programme
  - Wiedereingliederung Rehabilitation
- **Person**
  - Gesundheitliche Versorgung
  - Individuelle Psychotherapie
  - Rehabilitation und Kuren



## Was kann ich als Person tun, um Stress zu vermeiden und Ressourcen aufzubauen?

- Grundgedanke Stress erst gar nicht aufkommen zu lassen
- Wissen über Stress, dessen Entstehung und Wirkung
- Anzahl der Stressoren reduzieren bzw. deren Intensität abschwächen
- Ressourcen aufbauen
- Entstehung der Stressoren hängt nicht davon ab, wie viel man tatsächlich zu tun hat, sondern dazu wie die eigene Einstellung dazu ist und wie man sich in der potentiell stressigen Situation verhält.
- Personenbezogene Maßnahmen zielen auf eine Veränderung von Überzeugungen und Denkstrukturen ab, die zur Entstehung von Stress führen können.
- Stressvermeidung durch Veränderung der individueller Wahrnehmung der Umwelt oder die Veränderung der eigenen Fähigkeit mit Anforderungen umzugehen.
- Negative Glaubenssätze: „Das schaffe ich nie!“ durch positive ersetzen: „Das ist eine große Herausforderung, aber ich kann sie bewältigen, wenn ich sie in kleinen Schritten angehe!“
- Aufbau persönlicher Ressourcen, z.B. Training und Erwerb berufsbezogener Kompetenzen. Erhöht die eigene Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeit ist ein wirksames Mittel gegen Stress.



# Arbeitsgestaltung und Arbeitsumfeld

- ▶ Reduktion von Lärm (angenehme Arbeitsatmosphäre)
- ▶ Vermeidung von Unterbrechungen (Ordnung/Struktur/aktive Krisenintervention)
- ▶ Abbau von Zeitdruck (vorhersehbar vorausschauende Planung)
- ▶ Klärung von Rollen (wer macht was bis wann)
- ▶ Flexibilisierung der Arbeitszeit
- ▶ Partizipation
- ▶ Förderung, Unterstützung und Nutzung der individuellen Stärken (Teams mit Kollegen mit sich ergänzenden Stärken)
- ▶ Abschalten in arbeitsfreier Zeit (offline)
- ▶ Stressoren im Alltag erkennen, benennen, individuelle und gemeinsame Lösungen finden



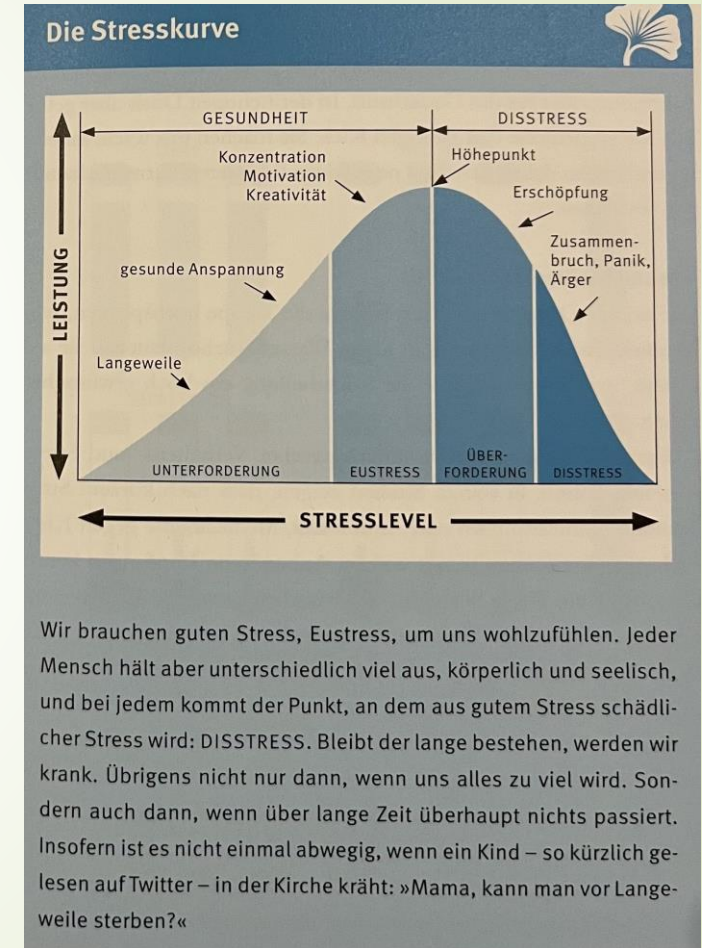
# Körper und Seele stärker machen

Das Stress- weg- Prinzip: Sich unverwundbar machen.

- Innere Mauer gegen Stress aufbauen
- Äußere Stressoren mit einer Mauer, die nach außen wirkt begegnen:
  - Ernährung (Magnesium, Salz der inneren Ruhe; Tryptophan, verschafft inneren Abstand, Aminosäuren fördern Ruhe, Glück und Energie)
  - Bewegung (setzt biochemische Prozesse in Gang, Stoffwechsel – mental und körperliche Stärke)
  - Denken (positive Glaubenssätze – „ich liebe Stress“)
  - Mentaltraining/ Meditation
- Stress wirkt auf den Körper, die Stimmung, das Gehirn
- Gute Nachricht: Reversibel
- Lösungsorientierung versus Ohnmacht/ Hilflosigkeit (mentale Stressoren abbauen)
- Entscheidende Haltung: Selbst denken. Selbst Verantwortung übernehmen. Selbst tun.

# Eustress versus Distress

Im Zusammenspiel aller körperlichen und psychischen Reaktionen ist Stress eine Art Kraftwerk, das es dem Menschen überhaupt erst ermöglicht, Ziele, tägliche Herausforderungen und wohl auch soziale Situationen zu meistern und an ihnen zu wachsen.





# Je größer die Kontrolle, desto kleiner der Stress!

Stressige Zeiten, viel zu tun, viel Verantwortung – manche Menschen bringt das nicht aus der Ruhe. Wie machen die das? Die Antwort heißt: Kontrolle.

Es ist das Gefühl die Dinge im Griff zu haben. Das ist es, was Menschen den Stress und die Angst nimmt.

Stress durch Zeitdruck, Streit, immer mehr Störfaktoren. Wie soll man sich dabei noch um den Aufbau von Resilienz kümmern? Was hilft ist Wissen, beispielsweise um die Stressoren. Und das ist die gute Nachricht: Wir müssen den Stress gar nicht loswerden. Nur unsere Verletzbarkeit. Das macht den Unterschied.



# Jede Heilung beginnt ganz klein.

- ▶ Es muss nicht immer die große Lösung sein – Sabbatical oder Aussteiger in Indien.
- ▶ Kleine Schritte als Weg zur Heilung
  - ▶ Genügend Magnesium, das Salz der inneren Ruhe
  - ▶ Regelmäßiges Laufen, baut Stress ab
  - ▶ Immer mal Meditieren, bewusstes Atmen
  - ▶ Wirksam ist auch Tryptophan und vieles mehr...

Es geht darum die Überspannung, die innere Nervosität (Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit) endlich und wirklich abzubauen. Innere Ruhe, Überblick und Souveränität entwickeln.



# Den Stress kleiner denken

- ▶ Rituale: Bewusste und realistische Grenzen setzen (in Arbeit und Freizeit), z.B. Medienreduktion, Bewegungsrituale.
- ▶ **Diffuse Gefühle konkret machen:** Jeden Tornado im Kopf analysieren, was da gerade passiert und was man dagegen tun kann. Objektiv, rational und konkret. Nachdenken, Gedanken sortieren. Was ist tatsächlich der Fall? Was sind lediglich meine irrationalen Vermutungen, festgefahrenen Vorstellungen, eingebildeten Sorgen? Was kann ich konkret beeinflussen? Was entzieht sich meinem Einfluss? Denken hilft! Selbstreflexion hilft.
- ▶ Gedanken machen Stress. Oder auch nicht, wenn man sie ändert. Diese Änderung gelingt mit Meditation, z.B. das bewusste Wahrnehmen jedes einzelnen Gedankens.

# Und was sonst noch hilft...

- ▶ Hawaiianische Huna- Prinzip: *The world ist what you think ist is.*
  - ▶ Sieben Prinzipien
- ▶ Affirmationen
  - ▶ „Ich denke froh und heiter, Glück ist mein Begleiter.“
  - ▶ „Ich liebe Stress“
- ▶ Body2Brain- Methode
- ▶ Malediktologie
- ▶ Humorvolle Grundhaltung
- ▶ Ausatmen

## Cool werden mit dem Formel-1-Reflex

Bei Stress atmet der Mensch instinktiv tief ein und tritt so die Stressreaktion los. Beim Ausatmen steigt der Calciumspiegel an. Die Nervosität fällt ab, die Gefäße weiten sich, innere Ruhe füllt Körper und Geist. Am besten funktioniert diese Stress-weg-Methode, wenn man ein bis fünf Minuten lang so langsam wie irgend möglich ausatmet. Keine Sorge: Der Reflex zum Einatmen stellt sich automatisch ein.



# Achtsamkeit und Meditation

- Grundidee: Akzeptierende und gelassene Grundhaltung einüben.
- Fähigkeit verbessern in stressigen Situationen konstruktive Auswege finde
- Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, ursprünglich aus der buddhistischen Tradition.
- Im Hier und Jetzt zu sein, sich selbst wahrnehmen, Autopiloten abstellen.
- Achtsamkeit besteht aus vier grundlegenden Bausteinen: die Lenkung der Aufmerksamkeit, der Ausrichtung dieser Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment, dem Wahrnehmen der Umgebung ohne zu urteilen und zuletzt dem teilnehmenden Beobachten mit einer gewissen Distanz.



# Erholung ist ein wichtiges Gegengewicht von Stress

- ▶ Prozess, der den Auswirkungen von Stress entgegenwirkt. Negative Auswirkungen werden rückgängig gemacht/ abgemildert. Durch erfolgreiche Erholung werden die „Batterien“ wieder aufgeladen, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit wieder hergestellt.
- ▶ Erholung am Wochenende/ freien Tage und am Feierabend
- ▶ Erholung durch guten Schlaf
  
- ▶ Urlaub als Ressourcen fördernd
  - ▶ Herausfordernde Aktivitäten angehen, dazulernen (neue Sportart, Sprachkurs), eigene Grundstimmung verbessern und die eigene Selbstwirksamkeit erhöhen (erleben Dinge meistern zu können)
  - ▶ Bewusst machen was man an der eigenen Arbeit mag und schätzt, welche Ziele man schon erreicht hat, Wahrnehmung der eigenen Kompetenz und Selbstwirksamkeit (auf die positiven Aspekte besinnen)
  - ▶ Lesen, Spaziergänge, chillen, Meditation (Entspannung)
  
- ▶ Urlaub als Ressourcen mindernd
  - ▶ Sich über negative Aspekte der Arbeit Gedanken machen
  - ▶ Arbeitsunspezifische Ärgernisse (Konflikte mit Partner, Familie, finanzielle Schwierigkeiten, Probleme mit dem Auto...)



# Erholung...

- ▶ ... spielt eine zentrale Rolle im Stressprozess. Erholung wirkt der Entstehung langfristiger negativer Stressfolgen entgegen. Erholung kann in Pausen, am Feierabend, am Wochenende oder auch im Urlaub stattfinden. Erholungserfahrung beinhaltet das mentale Abschalten von der Arbeit, Entspannung, die Erfahrung Herausforderungen in anderen Domänen meistern zu können, und Kontrolle darüber, was man in der Freizeit wann und wie macht. Auch ein guter Schlaf kann maßgeblich zur Erholung beitragen.



# Nicht gegen den Stress stark, sondern mit ihm.

- ▶ Der Mensch ist **vulnerabel** und er hat **immense Selbstheilungskräfte**. Er kann immer und immer wieder über sich selbst hinauswachsen. Mit der richtigen Ernährung und Bewegung schalten wir diese Fähigkeit frei, die in jedem von uns angelegt ist.
- ▶ Der Mensch ist **emotional** und hat **Rationalität**. Er findet durch seine Ängste, Sorgen und Nöte immer wieder hindurch zu neuen Lösungen. Mit den richtigen Mentaltechniken räumen wir den Ballast aus unseren Hirnen und denken wieder klar.
- ▶ Der Mensch ist **frei** und er braucht **Gemeinschaft**. Sein Immunsystem schwingt sich in der Gemeinschaft mit anderen auf. So ist der Mensch gebaut. Je intensiver er mit anderen den Herausforderungen des Lebens die Stirn bietet, desto stärker ist er auch als Einzelner.
- ▶ Das Leben kann unerträglich hart sein, Stress pur. Und doch können wir Dinge verändern, wir können uns selbst verändern, wir können uns einschwingen und neu aufblühen- Immer und immer wieder. **Resilienz** macht das möglich.



# Quellenangaben

- Reif J./Spieß E./Stadtler P. (Hrsg.) (2018): Effektiver Umgang mit Stress. Springer Verlag
- Strunz Ulrich (2022): Das Stress weg Buch. Heyne Verlag
- Croos-Müller Claudia (2011): Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch. Kösel-Verlag
- <https://www.youtube.com/watch?v=TvdBFzXaloc>
- Studyflix.de