

Thema: Stress und Entspannung

Was bedeutet eigentlich Stress?



Unsere Zeit scheint stressiger als jemals zu vor. Überall hört oder liest man:

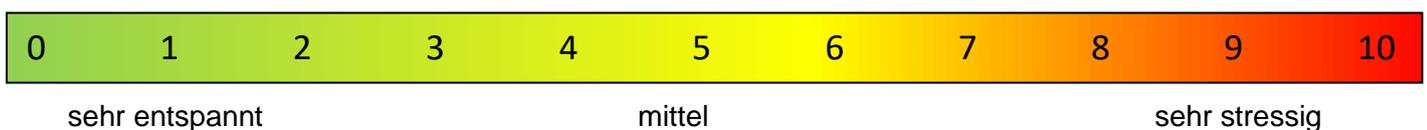
„Keine Zeit, ich bin im Stress!“ „Du siehst total gestresst aus.“

„Studie: Jeder fünfte Deutsche leidet unter Dauerstress“

Doch was bedeutet das eigentlich? Und wie können wir uns schützen?

Aufgabe 1: Beantworten Sie bitte die folgende Frage

Bewerten Sie mit einer Zahl zwischen 0 und 10, wie stressig Sie Ihr Leben im Moment finden:



Aufgabe 2: Bitte bearbeiten Sie die folgenden Seiten

- Meine Stressfaktoren im Alltag
- Wie reagiert der Körper auf Stress
- Persönliche Stressverstärker/ Gedanken lösen Stress aus
- Frauen und Männer
- Wie kommen wir aus dem Stress wieder raus? Was finden Sie für sich gute Lösungen?
Markieren Sie sie bei „Verschiedene Bewältigungsstrategien“.

A. Meine Stressfaktoren im Alltag

Bitte notieren Sie die Faktoren, die Ihnen im Alltag Stress bereiten! Geben Sie an, wie stark der Einfluss dieser Stressfaktoren auf Ihr Wohlbefinden ist.

Stressfaktoren in meinem Alltag	Starke/Ausprägung 1= sehr schwach 6= sehr stark
Termindruck, Zeitnot	
Konflikte mit Partner	
Hausarbeit	
Kinder/Kindererziehung	
Bewerbungen	
Arbeitslosigkeit	
wenig Geld	
keine berufliche Perspektive	
Behörden	

B. Wie reagiert der Körper auf Stress?

Was spüre ich im Stress?

Mein Herz schlägt schnell		Ich atme schnell	
Ich fange an zu schwitzen		Mein Nacken/Rücken verspannt sich	
Ich bekomme Kopfschmerzen		Ich bekomme einen trockenen Mund	
Ich habe Kreislaufprobleme		Ich habe weiche Knie	
Ich werde rot im Gesicht		Ich habe einen Kloß im Hals	
Mir wird übel		Mir wird kalt	
Ich halte die Luft an		Ich bekomme Durchfall oder Harndrang	
andere Reaktionen:			

(mod. nach Stollreiter, Stress-Management 2000)

Was tue ich im Stress?

Ich werde hektisch und planlos		Ich werde aggressiv	
Ich fange an zu schimpfen		Ich trinke Alkohol	
Ich rauche mehr		Ich esse zu viel	
Ich werde ungeduldig		Ich werde zappelig und unruhig	
Ich werde ganz ruhig und sage nichts		Ich treffe vorschnelle Entscheidungen	
Ich beschuldige andere			
anderes Verhalten:			

(mod. nach Stollreiter, Stress-Management 2000)

Was habe ich für Gedanken, wenn ich gestresst bin?

Warum passiert das immer mir?		Die wollen mich alle fertig machen	
Ich sehe mich als Versager(in)		Das wird eine Katastrophe	
Ich habe Angst		Mir wird alles egal	
Ich habe einen „leeren“ Kopf		Ich habe Rachedgedanken	
Ich möchte weglaufen		Die Gedanken drehen sich im Kreis	
Ich schaffe das nicht			
andere Gedanken:			

(mod. nach Stollreiter, Stress-Management 2000)

C. Persönliche Stressverstärker

Diesen Gedanken habe ich:

	ja	manch- mal	nein
Am liebsten mache ich alles selbst.			
Ich halte das nicht durch.			
Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will.			
Ich werde versagen.			
Das schaffe ich nie.			
Ich kann diesen Druck nicht mehr aushalten.			
Probleme und Schwierigkeiten sind fürchterlich.			
Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.			
Ich will die Anderen nicht enttäuschen.			
Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.			
Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.			
Starke Menschen brauchen keine Hilfe.			
Ich will mit allen Menschen gut auskommen.			
Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.			
Wenn ich mich auf andere verlassen, bin ich verlassen.			
Es ist wichtig, dass mich alle mögen.			
Ich muss ständig daran denken, was alles passieren konnte.			
Ich muss alles richtig machen.			
Es ist schrecklich auf andere angewiesen zu sein.			
Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.			

(Quelle: G. Kaluza, Stressbewältigung 2004, S. 209)

D. Von Frauen und Männern

Frauen tendieren eher dazu	Männer tendieren eher dazu
<ul style="list-style-type: none">● Mit anderen über ihre Probleme zu sprechen● Soziale Unterstützung zu suchen● Nach Lösungen für ihre Probleme zu suchen● Sich hilflos zu fühlen● Sich sorgen zu machen● Zu weinen und ihre Gefühle zu äußern● Sich oftmals selbst die Schuld an der Situation zu geben● Zustimmung von anderen zu suchen	<ul style="list-style-type: none">● Witze über die schwierige Situation zu machen● Sich beim Sport körperlich anzustrengen und auszupeinern● Zu leugnen, dass etwas nicht stimmt● Das Problem zu ignorieren● Zu versuchen, alleine mit dem Problem klar zu kommen● Drogen, zum Beispiel Alkohol, zu konsumieren● Sich abzulenken● Starke Gefühle zu zeigen

E. Wie kommen wir aus dem Stress wieder raus? Was finden Sie für sich gute Lösungen? Markieren Sie sie bei „Verschiedene Bewältigungsstrategien“.

Lesen Sie sich bitte die Tabelle durch. Welche der Strategien eignen sich nicht gut zur Bewältigung von Stress (zur Lösung von Probleme, Krisen, schwierigen Situationen..)?

Markieren Sie diejenigen Aktivitäten, bei denen Sie Stress abbauen können!

Joggen gehen	Freunde anrufen
mit anderen Menschen quatschen	Fantasieren (sich einen Ausweg erträumen)
Streit anfangen	Darüber schreiben
Weniger Essen	Etwas kochen
Weglaufen	Weniger schlafen
krank spielen	Spazieren gehen raus gehen mit Kindern oder Hund
Anderen die Schuld geben	Allen sagen, wie schlecht es mir geht
Sich selbst die Schuld geben	Weinen
Duschen	Einkaufen gehen
Neue Freunde suchen	Beten Beistand suchen
Eine Beratungsstelle aufsuchen	Malen Zeichnen
Ziele setzen	Faulenzen
Risiken eingehen	Aufräumen
Dinge, die erledigt werden müssen, verschieben oder vermeiden	Schwimmen gehen
Mehr schlafen	Kreativ sein