

Ihr Logo

SEMINARVERANSTALTUNG

Stressmanagement – Analyse, Methoden und Training zur erfolgreichen Stressbewältigung



*Musterunternehmen
Deutschland AG*

(Logo Ihres Auftraggebers)

Musterunternehmen Deutschland AG

(Firmenbezeichnung Ihres Auftraggebers)

Datum

(Datum der Seminarveranstaltung)

▪ **Musterunternehmen**
▪ Musterstraße 1
▪ 12345 Musterstadt

▪ **Telefon:** +49 123 123456
▪ **Telefax:** +49 123 123457

▪ **http://www.trainplan.de**
▪ **E-Mail:** mail@trainplan.de

LESERPROBE

Das vorliegende Skript ist Bestandteil der Seminarkonzepte TRAINPLAN®, welche nur mit einer gültigen Lizenzierung/Firmierung vom jeweiligen Lizenznehmer verwendet werden darf. Eine gültige Lizenzierung beinhaltet die Vervielfältigung und Weitergabe dieses Teilnehmerskriptes, jedoch nur an Seminar- und Schulungsteilnehmer des Lizenznehmers. Der Lizenznehmer ist verpflichtet, den nachfolgenden Text auf dieser Seite beim Vervielfältigen weder zu verändern oder zu löschen, so dass dieser Hinweis in jedem vervielfältigten Skript erhalten bleibt.

Alle Rechte vorbehalten incl. der fotomechanischen Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen Medien. Kein Teil dieses Werkes sowie der dazugehörigen Bestandteile darf in irgendeiner Weise (Druck, Fotokopie, Mikrofilm etc.) ohne schriftliche Genehmigung oder gültige Lizenz des Herausgebers reproduziert, vervielfältigt oder anderweitig privat oder gewerblich verwertet werden.

Bei der Zusammenstellung dieses Werkes wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Herausgeber kann daher für evtl. Fehler und die daraus resultierenden Folgen weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen. Verbesserungsvorschläge und Hinweise nehmen wir gerne unter redaktion@trainplan.de entgegen.

In diesem Werk aufgeführte Hardware- und Softwarebezeichnungen sind in der Regel eingetragene Warenzeichen oder sollten als solche betrachtet werden.

© TRAINPLAN® – Bildungsmedien und Verlagsprodukte

TRAINPLAN® ist ein eingetragenes Warenzeichen der SCHMITT Wirtschaftsberatungsgesellschaft mbH

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Das Phänomen Stress	6
Der Stressbegriff	6
Stressoren	7
Der biologische Sinn des Stressmechanismus	8
Phasen der körperlichen Stressreaktion haben folgenden Verlauf:	8
Wann beginnt Stress?	10
Wer empfindet was als Stress?	11
Die Ebenen der Stressreaktion	12
Die kognitive Ebene	12
Die emotionale Ebene	13
Die vegetativ-hormonelle Ebene	14
Die muskuläre Ebene	16
Stressanalyse	17
Arbeitsblatt: Stressanalyse „Situation am Arbeitsplatz“	18
Arbeitsblatt: Stressanalyse „Situation im Privatleben“	20
Arbeitsblatt: Aufspüren körperlicher Beschwerden	22
Grundlagen der Stressbewältigung	23
Grundsätzliche Strategien der Stressbewältigung	23
Notieren Sie Ihre bisherigen Stressbewältigungs-Strategien!	23
Methoden der Stressbewältigung	24
Überblick über Stressbewältigungsmethoden *	25
Ablenkung	25
Gedanken-Stopp	25
Positives Selbstgespräch	25
Dampf ablassen	25
Zeitmanagement	25
Pflege sozialer Kontakte	25
Sport und Ernährung	25
Die drei Ansatzpunkte der Stressbewältigung	26
Bei den Stressoren	26
Bei der Person	27
Bei der Stresssituation	27
Methoden zur kurzfristigen Stressbewältigung	28
Ablenkung	28
Gedanken-Stopp	29
Positives Selbstgespräch	30
Checkliste: Veränderungen negativer in positive Selbstaussagen	31
Dampf ablassen	32
Methoden zur langfristigen Stressbewältigung	33
Einstellungs- und Verhaltensänderung	33
Unbedingte Vorstellungen und Erwartungen	33
„Negativ-Brille“	34
„Schwarz-Weiß-Malerei“	34
Perfektionismus oder zu hohes Anspruchsniveau	34
Übertreibungen oder unrealistische Einschätzungen	35
Arbeitsblatt: Schätzen Sie Ihren selbst erzeugten Stress ein!	36
Die 4 Schritte zur Einstellungs- und Verhaltensänderung	37
1. Schritt: Erkennen Sie Ihre belastende Einstellung!	37
2. Schritt: Überprüfen Sie den Realitätsbezug Ihrer Einstellung!	38
3. Schritt: Verändern Sie Ihr Denken!	38
4. Schritt: Ändern Sie Ihr Verhalten!	39
Arbeitsblatt: „Persönlicher Veränderungsvertrag“	42

Zeitmanagement	43
Identifizieren Sie Ihre Zeitdiebe!	43
Arbeitsblatt: Identifikation der Zeitdiebe	44
Beschreiben Sie Ihren aktuellen Tagesablauf!	45
Stellen Sie Tages- und Wochenpläne auf!	46
Wenig	46
Sehr	46
Schaffen von Zufriedenheitserlebnissen	47
Pflege sozialer Kontakte	48
Arbeitsblatt: Beschreiben Sie Ihr soziales Umfeld!	49
Entspannung	50
Muskuläre Entspannung	51
Übung zur muskulären Entspannung	52
Atemtechnik	53
Übung: „Atmung der Wortwiederholung“	53
Autogenes Training	54
Ernährung und Sport	55
Erarbeitung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms	56
1. Beschreiben Sie die stressauslösende Situation!	57
2. Erarbeiten Sie alternative Lösungsmöglichkeiten!	58
3. Bewerten Sie die Alternativen und wählen Sie eine Lösung aus!	59
4. Erstellen Sie einen Handlungsplan!	60
5. Setzen Sie den Handlungsplan um!	61
6. Überprüfen Sie Ihren Erfolg!	61
Zusammenfassung	62
Tages-Clearing	63

EINLEITUNG

Wer kennt nicht das Gefühl, „im Stress“ zu sein. Jeder zweite Deutsche fühlt sich mindestens einmal in der Woche gestresst. Stress wird häufig als Krankheit der Gegenwart bezeichnet, deren Folgekosten auf über 30 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt werden.

Es handelt sich in erster Linie um chronische Erkrankungen, deren Ursachen nicht nur in biologischen, sondern in immer stärkerem Maße in sozialen und persönlichkeitspezifischen Faktoren begründet sind.

Die Ursachen für den Stress können vielfältig sein: Sie liegen z. B. in der zunehmenden Belastung am Arbeitsplatz, am morgendlichen Stau auf dem Weg zur Arbeit, an familiären Auseinandersetzungen, am permanenten Zeitdruck oder am dauernden Lärm. Menschen fühlen sich überfordert und reagieren gereizt, nervös, ärgerlich oder mit Niedergeschlagenheit und Ohnmacht.

Es ist wichtig zu erkennen, dass Stress zum Leben dazugehört und richtig dosiert sogar positive Aspekte aufweist: Stress spornt zu körperlichen und geistigen Höchstleistungen an und ist Basis für Erfolgserlebnisse, Glücksgefühle, Schwung und Vitalität.

Ob eine bestimmte Stress-Situation als negativ oder positiv erlebt wird, ist nicht immer vorhersehbar. Was einen gestern noch vollkommen ruhig gelassen hat, kann einen heute vollkommen aus dem Gleichgewicht werfen.

Zu einer aktiven Stressbewältigung gehören:

- Analyse der persönlichen Ausgangssituation
- Kennen lernen verschiedener Methoden der Stressbewältigung
- Auswahl von geeigneten Maßnahmen und Einsatz in konkreten Situationen
- Entwicklung eines persönlichen Antistressprogramms
- Laufende Überprüfung, ob die angewandten Maßnahmen wirksam bleiben



DAS PHÄNOMEN STRESS

Der Stressbegriff

Die Bezeichnung „Stress“ stammt aus dem Englischen und kommt aus der Materialprüfung. In der Materialprüfung wird unter Stress das Testen von Glas oder Metallen auf ihre Belastungsfähigkeit verstanden.

Der Stress-Begriff wurde in die Medizin und Psychologie 1950 von dem ungarisch-kanadischen Mediziner **Hans Selye** eingeführt. Er hat dieses Phänomen als erster wissenschaftlich untersucht.

Selye beschreibt als Stress die ...

*„... unspezifische Reaktion des Körpers
auf jede an ihn gestellte Anforderung“.*

Stress ist ein Spannungszustand, der sowohl positiv als auch negativ sein kann.

Ein negativ wirkender Spannungszustand wird als „**Dis-Stress**“, ein positiv wirkender als „**Eu-Stress**“ bezeichnet.

Ob eine Situation als „Eu-“ oder „Dis-Stress“ vom Einzelnen empfunden wird, hängt von zahlreichen, dem Einzelnen nicht immer bewussten, Faktoren ab. Neben erklärten und wissenschaftlich begründeten Ursachen spielt das subjektive Erleben und Empfinden einer Situation oder Aufgabe eine bedeutende Rolle.

Definition

Eu-Stress und
Dis-Stress

Stressoren

Stress bezeichnet einen Zustand, in dem sich eine Person befindet. Die Ursache, die den Stress auslöst, wird als „**Stressor**“ bezeichnet.

Stress ist die Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus auf Stressoren, also auf alle Anforderungen, Situationen, Aufgaben etc., die als Bedrohung oder Schaden bewertet werden.

Typische Stressoren:

- **Physische Belastungen**
Schwere körperliche Arbeit, lange Autofahrten, Lärm, Hitze, Rauch, übervoller Magen, Schichtdienst, Kalzüberflutung, Bewegungsmangel
- **Psychische Belastungen**
Termindruck, Fremdbestimmung, Konkurrenzkampf, Konflikte mit Vorgesetzten, Kollegen oder Kunden, Misserfolge, Ärger in der Familie, soziale Isolation
- **Negative Gedanken**
Es allen recht machen wollen, sich als Versager fühlen, immer nur das Schlimmste erwarten

Stress, als Reaktion auf Stressoren, ist eine angeborene und/oder erworbene Reaktion, die es den Menschen ermöglicht, sich schnell auf veränderte Lebensumstände einzustellen.

Wie der Einzelne auf Stressoren reagiert, ist auf das **Zusammenspiel zwischen den situativen Anforderungen und der individuellen Bewertung** zurückzuführen.

Menschen können objektiv gleiche Anforderungen oder Belastungen subjektiv unterschiedlich empfinden.

Typische
Stressoren

Der biologische Sinn des Stressmechanismus

Die Stressreaktion war in der Steinzeit ein Lebensretter! Sinn der Stressreaktion ist ursprünglich **die Lebenserhaltung durch einen Angriffs- und Fluchtmechanismus**. Sie liefert die Energie, um auf Gefahren schnell reagieren zu können.

Phasen der körperlichen Stressreaktion haben folgenden Verlauf:

1. Vorphase:

- Reduktion von Kreislauf und Stoffwechsel
- Sammlung aller Kräfte – Ruhe vor dem Sturm

2. Alarmphase:

- Aktivierung des Nebennieren-Hormons Adrenalin
- Anstieg des Blutdrucks
- Vermehrung der Blutkörperchen

3. Handlungsphase:

- Freisetzung und Verbrauch der bereitgestellten Energie

4. Erholungsphase:

- Regulation und Nachschub
- Erschöpfung

Phasen

Beispiel: Stellen Sie sich den Steinzeit-Jäger Urs vor, der am Waldrand an einem Feuer sitzt und sich von seiner Jagd ausruht. Plötzlich knackt es hinter ihm.

Was passiert?

Er dreht den Kopf und sieht den Schatten eines Raubtiers. Blitzschnell und ohne Nachzudenken springt er auf, nimmt einen Stock, greift das Tier an und verjagt es. Nach dieser anstrengenden Tat legt sich Urs erschöpft an sein Feuer und fällt in einen Erholungsschlaf.

An diesem Beispiel lässt sich die Stressreaktion gut nachvollziehen:

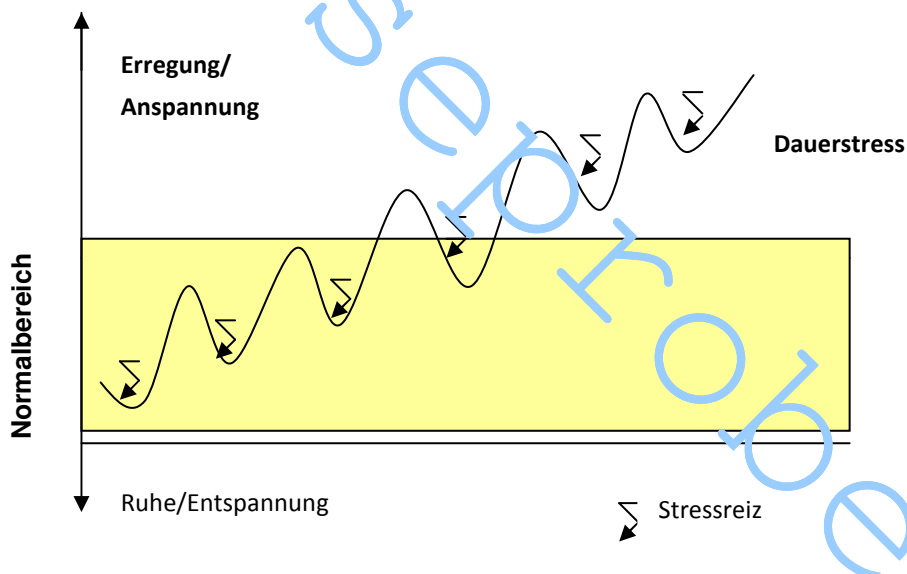
- Der Reiz (das Knacken) wird vom Ohr an das Gehirn weiter geleitet. Das Gehirn entscheidet blitzschnell, ob dieser Reiz eine Lebensbedrohung darstellt. Wenn ja, wird (wie im Beispiel) eine Alarmreaktion ausgelöst, die den Jäger optimal auf Flucht oder Angriff vorbereitet.
- Seine gesamte Wahrnehmung konzentriert sich auf die stressrelevanten Faktoren, er sieht einen Stock, den er als Waffe verwenden kann oder das Gebüsch, das ihm als Versteck dienen kann. Er sieht jedoch nicht mehr die dahinter liegenden Blumen.
- Seine Muskeln sind angespannt, um optimal auf Flucht oder Angriff vorbereitet zu sein.
- All diese Reaktionen gelingen in dieser Stresssituation viel besser als in einer entspannten Atmosphäre. Der Organismus ist zu körperlichen Höchstleistungen in der Lage, jedoch nicht zu geistigen.
- Hat Urs die Gefahrensituation bewältigt, ist eine Ruhepause zur Regeneration des Organismus notwendig.
- Dauert der Zustand der Stressreaktion zu lange an, erschöpft die Widerstandskraft. Urs wäre nicht mehr im Stande, sich in ähnlicher Situation angemessen zu verhalten.

Wann beginnt Stress?

In der heutigen Zeit müssen Menschen im Regelfall nicht mehr um ihr Leben rennen oder sich körperlich gegen einen Angreifer zur Wehr setzen. Die in einem mobilisierte Energie wird oft nicht durch eine aktive Handlung abgebaut, sondern bleibt im Inneren. Menschen ballen vielleicht die Hände zur Faust, beißen die Zähne zusammen oder schreien innerlich laut auf.

Ist die Stresssituation nur von kurzer Dauer, verarbeitet der Organismus die Auswirkungen der Mobilmachung problemlos. Folgen immer weitere Stressreize, entsteht eine ständige Alarmbereitschaft, der **Dauerstress**.

Die folgende Abbildung verdeutlicht den Prozess der Dauerstressentstehung:



Dauerstress-
entstehung

Folgen können Ermüdungs- und Erschöpfungserscheinungen sein, evtl. sogar ein körperlicher oder seelischer Zusammenbruch.