

Stress gekonnt entgegenwirken

Definitionen und Bewältigungsstrategien

Entwicklungsgeschichtlicher Ansatz:

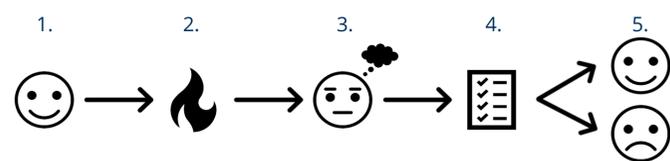
Stress ist eine natürliche, körperliche Reaktion auf eine Gefahrensituation. Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt und auf die Bewältigung der Situation vorbereitet („Fight-or-flight“ Theorie), (vgl. Leitner, 2017).

Psychologischer Ansatz:

Stress wird als Beziehung zwischen einem Reiz und einer Reaktion gesehen. Dabei steht der Bewertungsprozess eines Reizes im Vordergrund. Sobald bestimmte Reize/Stressoren vom Individuum als stressig empfunden werden, wird infolge dessen eine Stressreaktion ausgelöst.

Richard Lazarus' Ansatz (Transaktionales Stressmodell):

Der Psychologe setzt den Fokus auf die soeben benannte Situationsbewertung von Stress. Demnach besteht eine Stresssituation aus drei Elementen - dem Individuum selbst, dessen subjektiver Einschätzung der Gefahr und der eigenen Ressourcen. Ebenso spielen Persönlichkeitsfaktoren (Selbstbewusstsein, Tatkraft usw.) sowie Situationsdeutungen (Überforderung, Ängstlichkeit, Optimismus usw.) eine wichtige Rolle (vgl. Nagel, 2014).



Zusammenfassung:

Stress bezeichnet eine durch spezifische äußere Reize (Stressoren, 2.) hervorgerufene psychische und physische (Aktivierungs-) Reaktion bei Lebewesen. Ob sich diese Aktivierung positiv oder negativ auf Körper und Geist auswirkt, hängt von der individuellen Bewertung der Stressfaktoren ab (3. und 4.). Unterschieden wird zwischen dem positiven Eustress und dem negativen Distress (5.), (vgl. Selye, 1988).

Stressbewältigungsmethoden:

Es gibt kein Allheilmittel gegen Stress, dennoch besteht die Möglichkeit, anhand verschiedener Methoden, den Stresspegel zu reduzieren. Alle Methoden weisen sowohl Stärken als auch Schwächen auf. Wichtig ist, dass jede Person die jeweilige Methode mit dem individuell persönlichen Zeitmanagement und den individuell gegebenen Fähigkeiten in Einklang bringt!

Mentales Stressmanagement

- Selbstreflexion (Stressampel von Gert Kaluza)
- Kognitive Umstrukturierung und Gedankenreformulierung
- Positive Kommunikation (Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun)

→ Veränderung der eigenen Bewertungsmuster, Wahrnehmungslenkung sowie Einstellungsänderung

Instrumentelles Stressmanagement

- Ziele und Visionen setzen (SMART Methode)
- Bewusstes Priorisieren (Eisenhower Methode)
- Optimales Planen (Tages-, Wochen-, und Monatspläne; Beachtung der Tagesleistungskurve; Pausen- und Belohnungsmanagement)

→ Schulung des Umgangs mit Stressor Zeit(-druck) und konkrete Problemlösung

Regeneratives Stressmanagement

- Spontane Entspannung (Atemübungen)
- Kontrollierte Abreaktionen (Quart-A-Strategie von Gert Kaluza)
- Entspannungstechniken und Achtsamkeit (PMR, Autogenes Training, Meditation, Yoga...)
- Belastungsausgleich (Sport, Kreatives...)
- Sozialer Rückhalt

→ Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktionen

Da das Plakatformat keine ausführlichen Betrachtungen der Bewältigungsstrategien zulässt, werden diese lediglich genannt. Nähere Informationen dazu obliegen der Selbstrecherche des Rezipienten oder der Rezipientin. Ansonsten finden diverse Workshops des Schreibzentrums hinsichtlich des Themas statt.

Mitglied im Netzwerk von: