

Stress

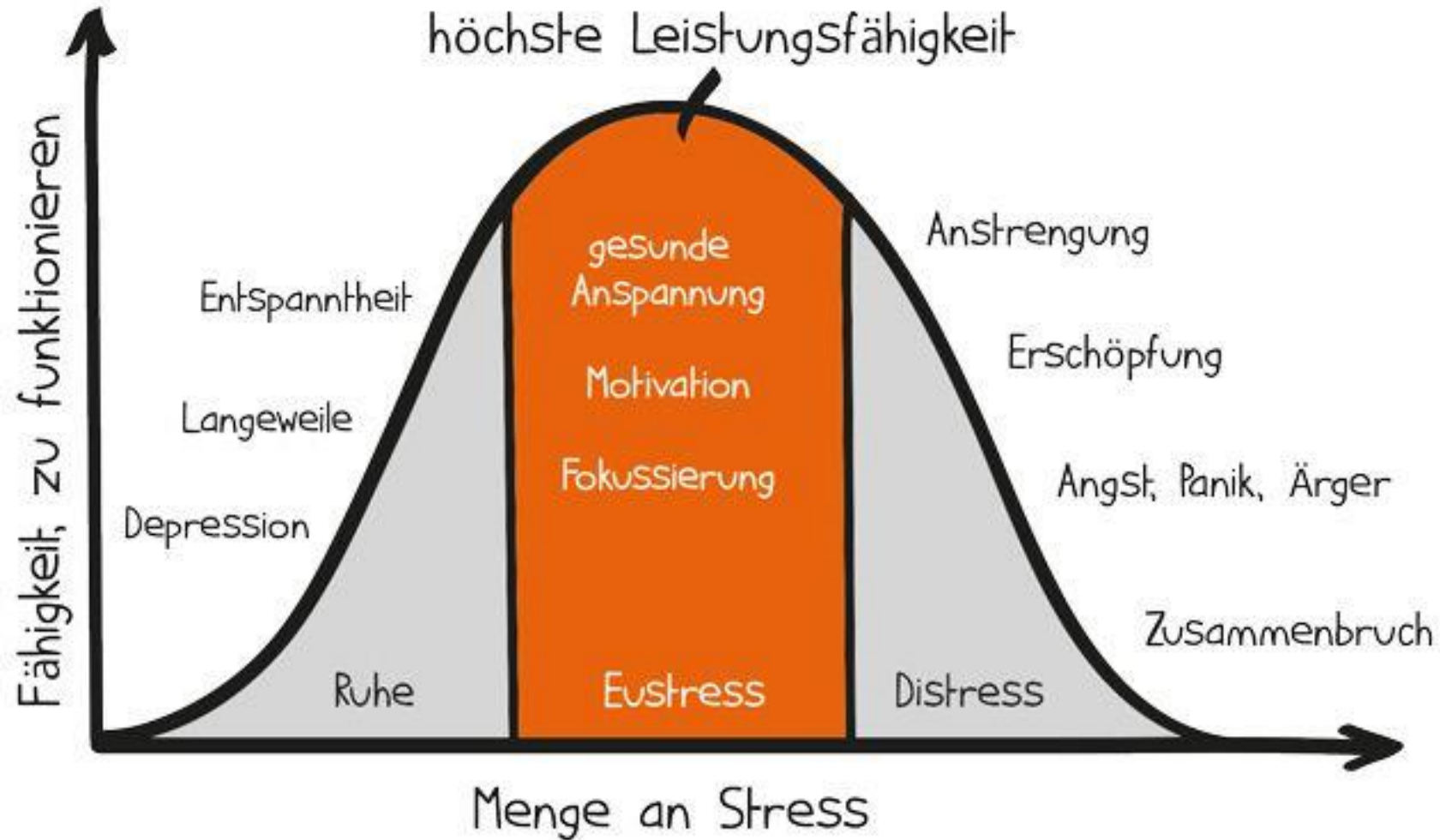
Wie damit umgehen?
Wie vermeiden?

PD Dr. phil. Isolde Willich

Arzt-Patienten-Seminar / 07. November 2020

Charité – Universitätsmedizin Berlin, CBF in Kooperation mit DCCV e.V.

Optimales Stresslevel



Was ist Stress?

Eustress

Kurzfristige, positive Anspannung

Herausforderungen, die man bewältigen kann

Leistungsfähiger, zusätzliche Kräfte werden aktiviert

Motiviert, optimistisch

Disstress

Dauerhafte Anspannung

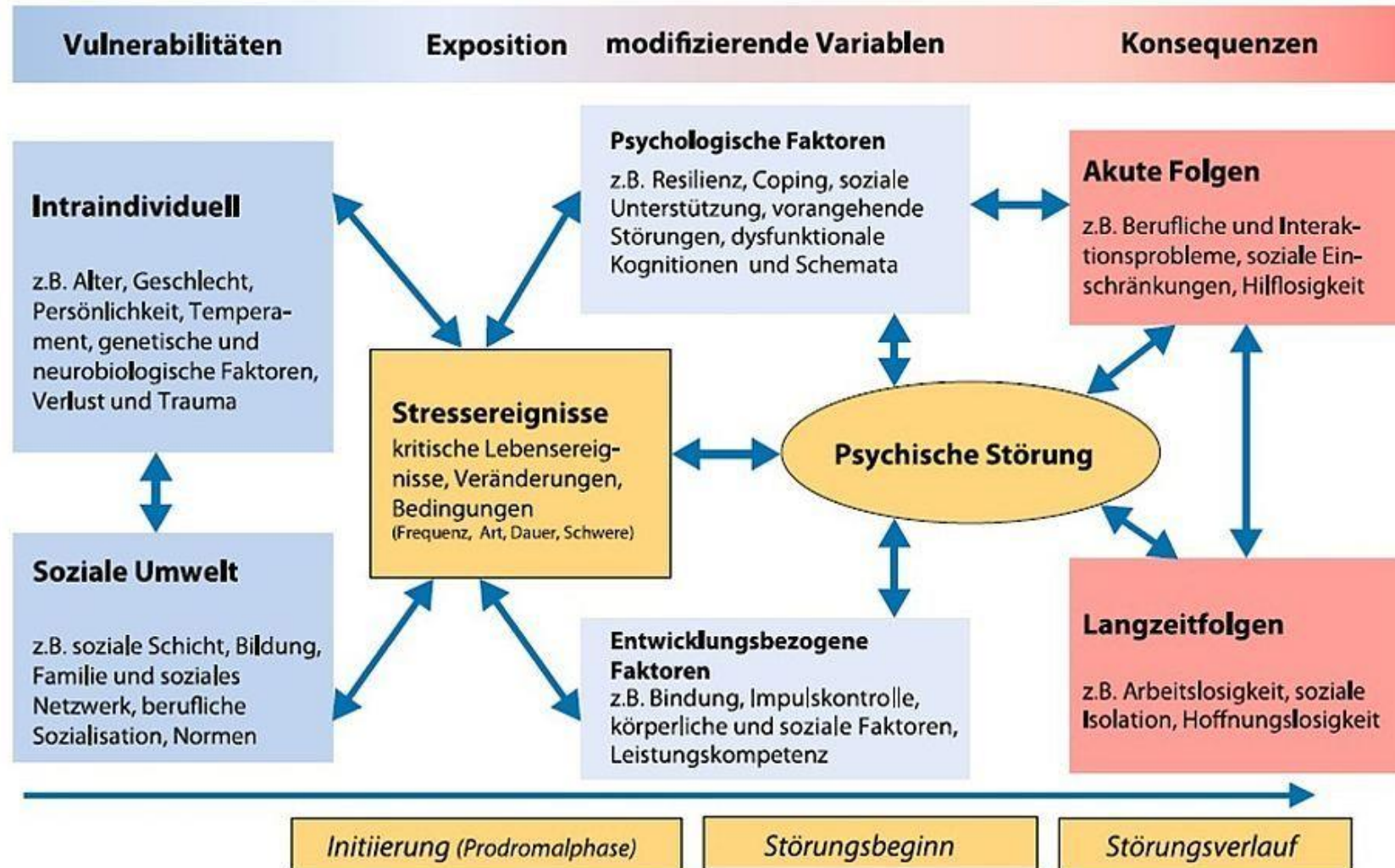
Überforderung, Bewältigungsstrategien fehlen

Hilflos, handlungsunfähig, Probleme werden nicht gelöst

Erschöpft und ängstlich



Wann entsteht Stress?



Wann entsteht Stress?

Wann entsteht Stress?

- Wenn ein Gleichgewicht aus der Balance gerät, weil mehr Dinge erledigt werden müssen, als der Betreffende zu tun in der Lage ist
- Diskrepanz zwischen Anforderungen und Reaktionsmöglichkeiten

Unterscheidung

- Stressoren
- Stressreaktionen

Stressreaktionen

Stressreaktionen:

- Körper
- Geist
- Gefühle
- Verhalten

Gefühle

- ↓ Selbstkontrolle
- ↑ Impulsivität
- ↑ Gefühl des Kontrollverlustes
- ↓ Selbstwert
- ↑ depressive Gedanken
- ↑ Leistungsangst

Denken

- ↓ Gedächtnis
- ↓ Aufmerksamkeit
- ↑ Ablenkbarkeit
- ↓ Kreativität
- ↓ langfristiges Denken
- ↓ Rationalität

Verhalten

- ↑ Schlafprobleme
- ↓ Energieniveau
- ↓ Begeisterungsfähigkeit
- ↓ Interesse
- ↑ Suchtmittelkonsum
- ↑ Sprechprobleme
- ↑ Zynismus
- ↑ Schuldzuweisungen
- ↑ kurzfristige Notlösungen

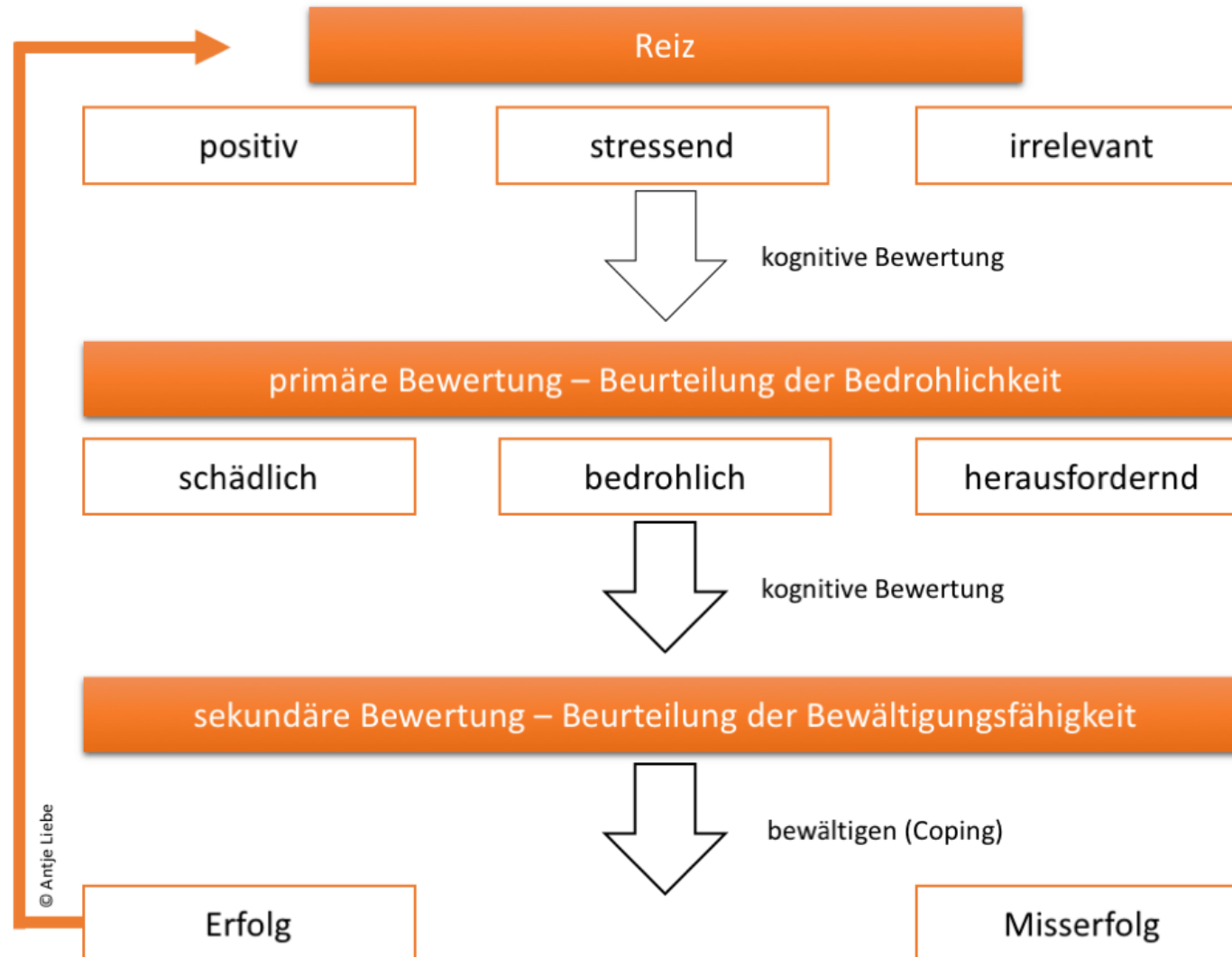
Muskeln

- ↑ Verspannungen
- ↑ Rückenprobleme
- ↑ Spannungskopfschmerz
- ↑ Zähneknirschen
- ↑ Fingertrommeln, Fußwippen
- ↑ Zittern

Hormone

- ↑ Cortisol, Adrenalin, Endorphine
- ↓ Immunsystem

Stressreaktionen



Stress verstehen

"Das Glück des Menschen hängt von der Beschaffenheit seiner Gedanken ab.

Die Dinge selbst berühren die Seele in keiner Weise, noch haben sie Zugang zur Seele, noch können sie sie verändern oder bewegen.

Nur die Werturteile, die die Seele fällt, prägen das Wesen der Dinge, die von außen an sie herantreten."

Marc Aurel, 121-180 n. Chr.
römischer Kaisers und Philosoph

Es kommt auf die Bewertung an!

Stress:
Wie damit umgehen?

Stressbewältigung

Wie kann man sich gegen Stressoren wehren?

1. Sich selbst kennenlernen und beobachten!

z.B. Tagebuch schreiben: Sich abends Zeit nehmen und rekapitulieren, wie ein Tag verlaufen ist und welche Faktoren Stress ausgelöst haben. Gibt es erkennbare Muster?

2. Entscheidung treffen: Entweder die Verhältnisse verändern oder die eigene Einstellung!

z.B. Arbeitspensum so gestalten, dass man abends zufrieden auf sein Tagwerk blicken kann

Problemorientierte Stressbewältigung

Fragen, deren Antworten helfen, selbstbestimmter zu handeln

- Müsste/könnte ich Arbeiten delegieren? Habe ich perfektionistische Anforderungen an mich, die ich herunterschrauben könnte?
- Könnte ich öfter mal Anforderungen ablehnen, auch auf die Gefahr hin, komisch angesehen oder kritisiert zu werden?
- Könnte ich am Wochenende oder am Feierabend das Handy abgeschaltet lassen? Muss ich wirklich permanent erreichbar sein?
- Könnte ich mehr Luft zwischen Terminen einplanen, so dass ich nicht abgehetzt zum nächsten Termin komme, wenn der vorherige länger gedauert hat?

Problemorientierte Stressbewältigung

Veränderung von „hausgemachten“, Stress erzeugenden Einstellungen

- ✓ Akzeptanz der eigenen begrenzten Leistungsfähigkeit
- ✓ Kritisches Hinterfragen der eigenen perfektionistischen Leistungsanforderungen
- ✓ Festlegung der persönlichen und beruflichen Prioritäten
- ✓ Blick auf die wesentlichen Dinge konzentrieren
- ✓ Weniger persönlich nehmen, mehr innere Distanz wahren
- ✓ Sich des Positiven, Erfreulichen, Gelungenen bewusst werden
- ✓ Realität akzeptieren
- ✓ Achtsamkeit praktizieren

Achtsamkeit: Gelassen im Alltagstrubel

Achtsamkeit hilft Stresssituationen ruhiger und gelassener zu meistern

„Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich esse, dann esse ich ...“
Buddhistischer Zen-Meister Thich Nhat Hanh

Achtsamkeit: Fähigkeit sich selbst vorbehaltlos zu beobachten und viel über sich zu lernen. Wenn wir achtsam sind, sind wir mehr als nur aufmerksam. Wir wissen genau was wir tun und fühlen.

„Unser Handeln im Alltag bestimmt ob wir glücklich sind oder nicht“.
Dalai Lama

Nicht unsere Gedanken und Meinungen sind entscheidend, sondern unser Handeln.

Achtsamkeit: Gelassen im Alltagstrubel

3 Minuten Achtsamkeit

Morgens: Bevor Sie aus dem Bett steigen, bleiben Sie morgens einige Minuten ganz ruhig mit offenen Augen liegen, spüren ihren Körper und lassen die ersten Gedanken an den neuen Tag heraufziehen. Vielleicht auch Nachklänge von Träumen der vergangenen Nacht. Was empfinden Sie? Welche Gefühle bestehen? Nehmen Sie alles zur Kenntnis ohne etwas ändern zu wollen. Versuchen Sie es einfach zu akzeptieren.

Beispiel „Bodyscan“