

# Herzlich willkommen zum Seminar „Gelassen in stressigen Zeiten“

Strategien zur Stressbewältigung



# Zitat – der Dalai Lama über Stress

*Für mich habe ich die Überzeugung, dass Stress nicht an der Gesellschaft liegt, sondern daran, mit welcher Einstellung der Einzelne lebt und wie er sein Denken gebraucht, um eine positive innere Einstellung zu entwickeln. Wenn es da fehlt, kommt es zu Stress.*



# Agenda

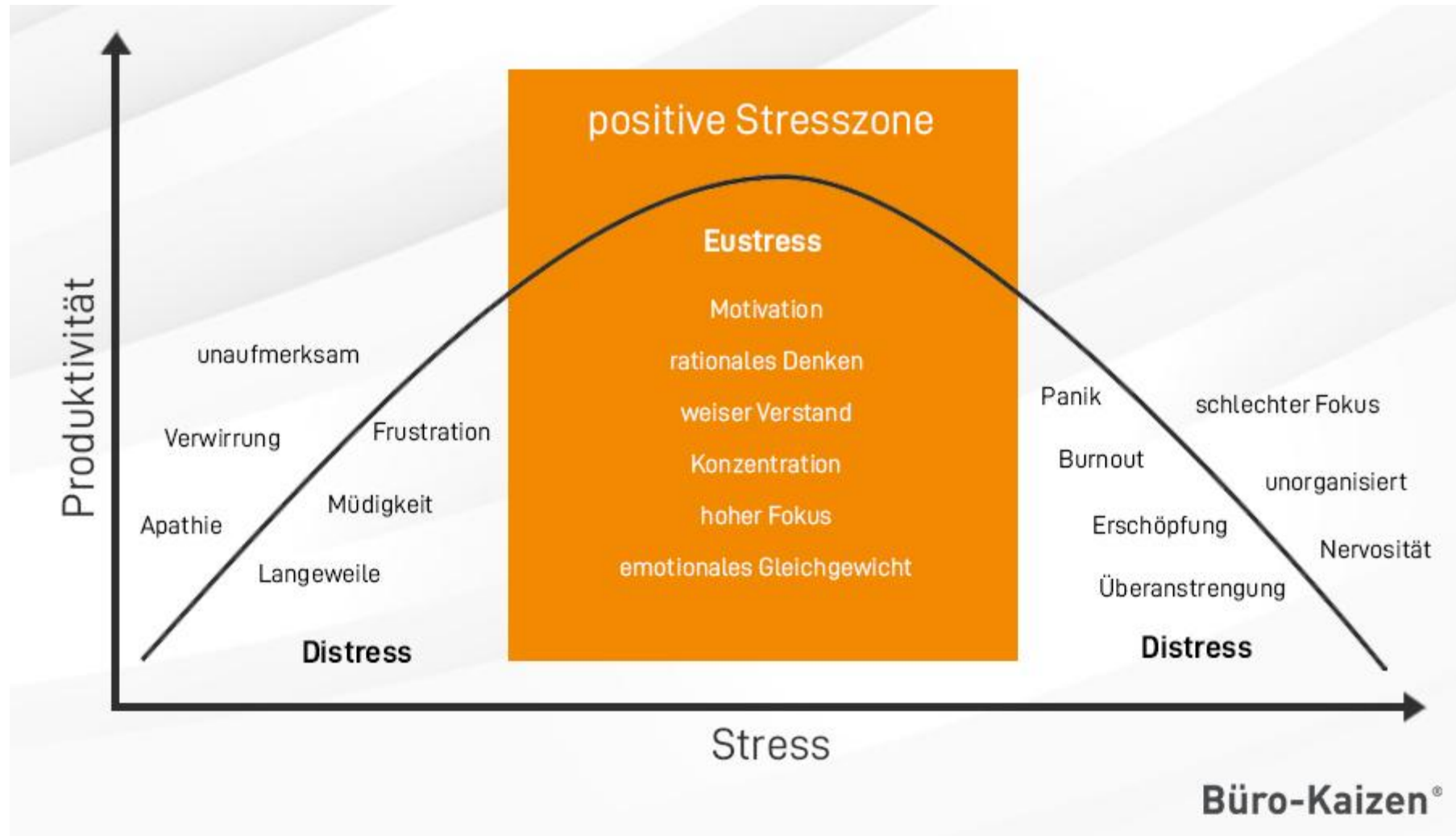
- Was ist Stress überhaupt?
- Warum erleben wir Stress?
- Was passiert dabei im Körper und in der Psyche?
- Drei Ebenen des Stressgeschehens
- Wie lässt sich Umgang mit Stress lernen, um gelassener zu bleiben?



Laut der WHO gehört Stress zu den größten  
Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts







# Warum erleben wir Stress?

## **VUCA**-Welt

- **v**olatile (unberechenbar/ flüchtig)
- **u**ncertain (unsicher/ ungewiss)
- **c**omplex (komplex, vielschichtig)
- **a**mbiguous (mehrdeutig, unklar, widersprüchlich)



# Häufige Stressursachen in Deutschland

## Themenbereich

Politik & Weltlage

Finanzen

**Arbeit & Beruf**

Digitale Erreichbarkeit

Soziale Verpflichtungen

Junge Generation (14–34 Jahre)

## Was stresst besonders

Angst vor Krieg, Krisen, gesellschaftlicher Spaltung

Inflation, Angst vor Altersarmut,  
Einkommensunsicherheit

**Zeitdruck, Überstunden, Fachkräftemangel, hohe  
Ansprüche an sich selbst z.B. Perfektionismus**

Rund-um-die-Uhr-Verfügbarkeit, ständige  
Reaktionserwartung

Vereinspflichten, familiäre Rollen, Partnerschaft

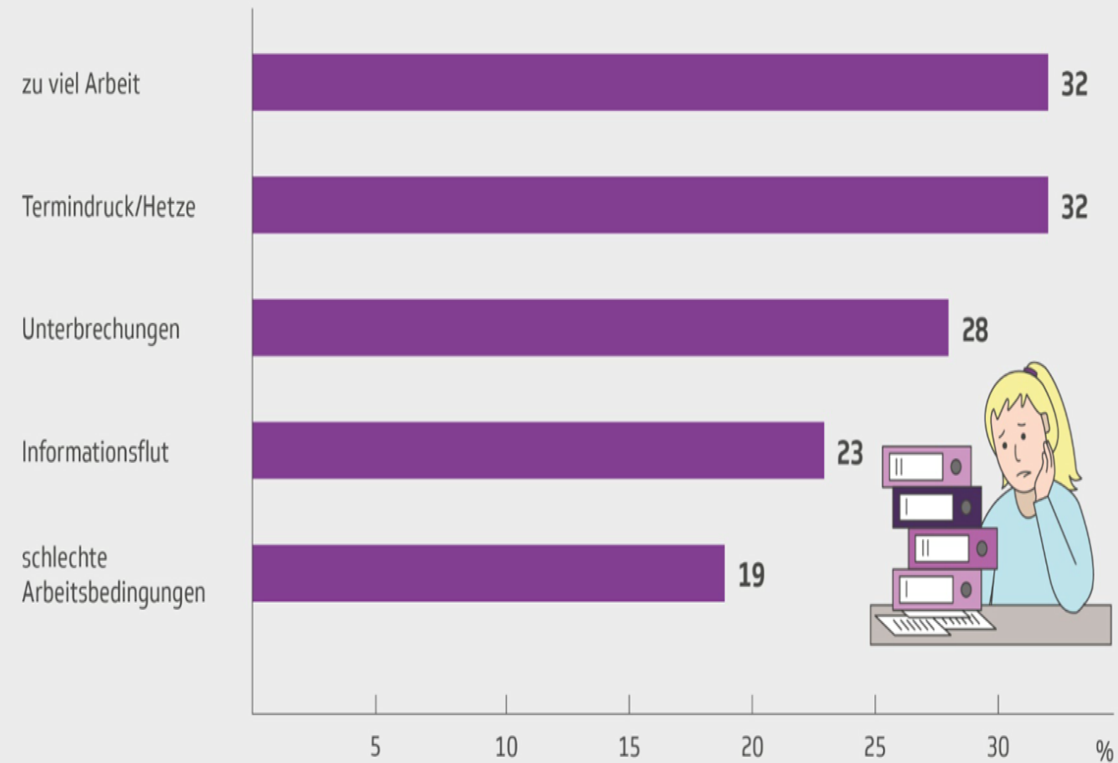
Unsicherheit, Zukunftssorgen, psychische Belastungen

Daten für 2023-25: Zeit, geo, Swisslife, netdoktor



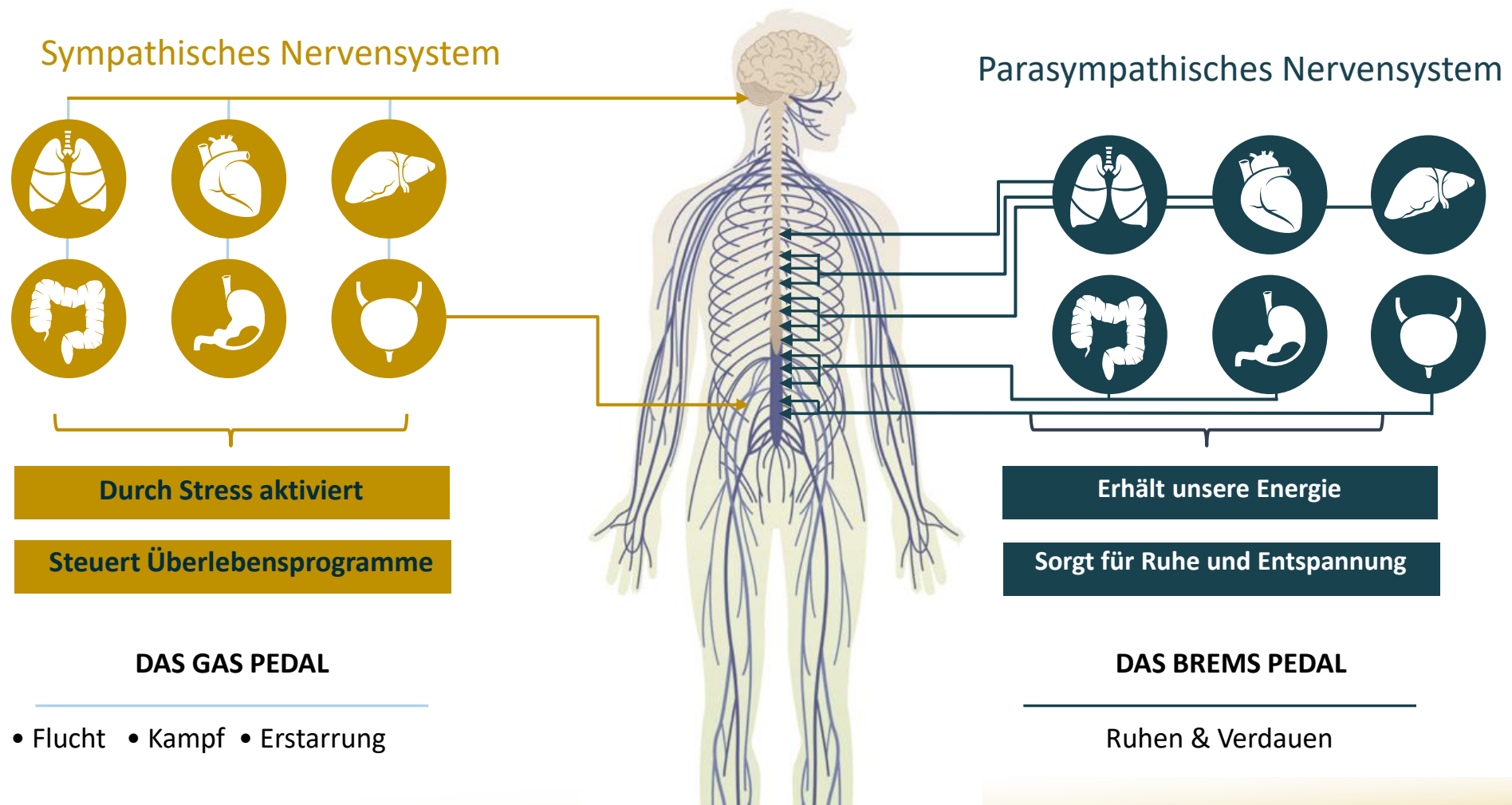


## Das stresst am meisten im Job



Quelle: TK-Stressstudie 2021 „Entspann dich, Deutschland!“

# Was passiert im Körper und in der Psyche?



# Dauerstress macht krank

## Mögliche Folgen von chronischem Stress



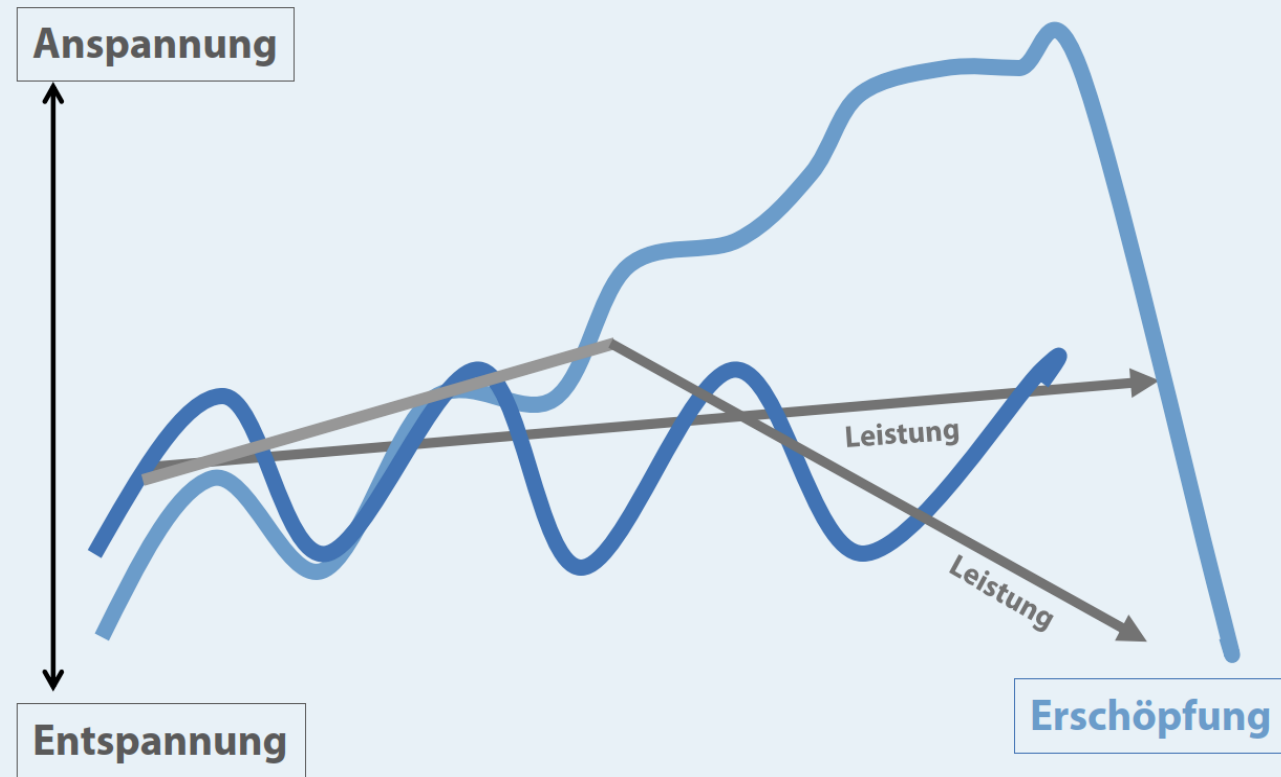
- Störungen der kognitiven Leistungsfähigkeit und Gedächtnisfunktionen
- Depressionen
- Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck
- Atemstörungen
- Muskelverspannungen, Kopf-Rückenschmerzen
- Bluthochdruck, Koronare Herzerkrankung, Gefäßverengungen, Infarkt
- Erhöhte Blutfette, erhöhtes Diabetesrisiko
- Magen-Darmbeschwerden
- Potenzstörungen, Zyklusstörungen
- Schlafstörungen
- verminderte Schmerztoleranz
- Fehlregulationen der Immunkompetenz: häufige Infekte, Auto-Immunerkrankungen

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ Abb. 12.8 Mögliche Folgen von chronischem Stress



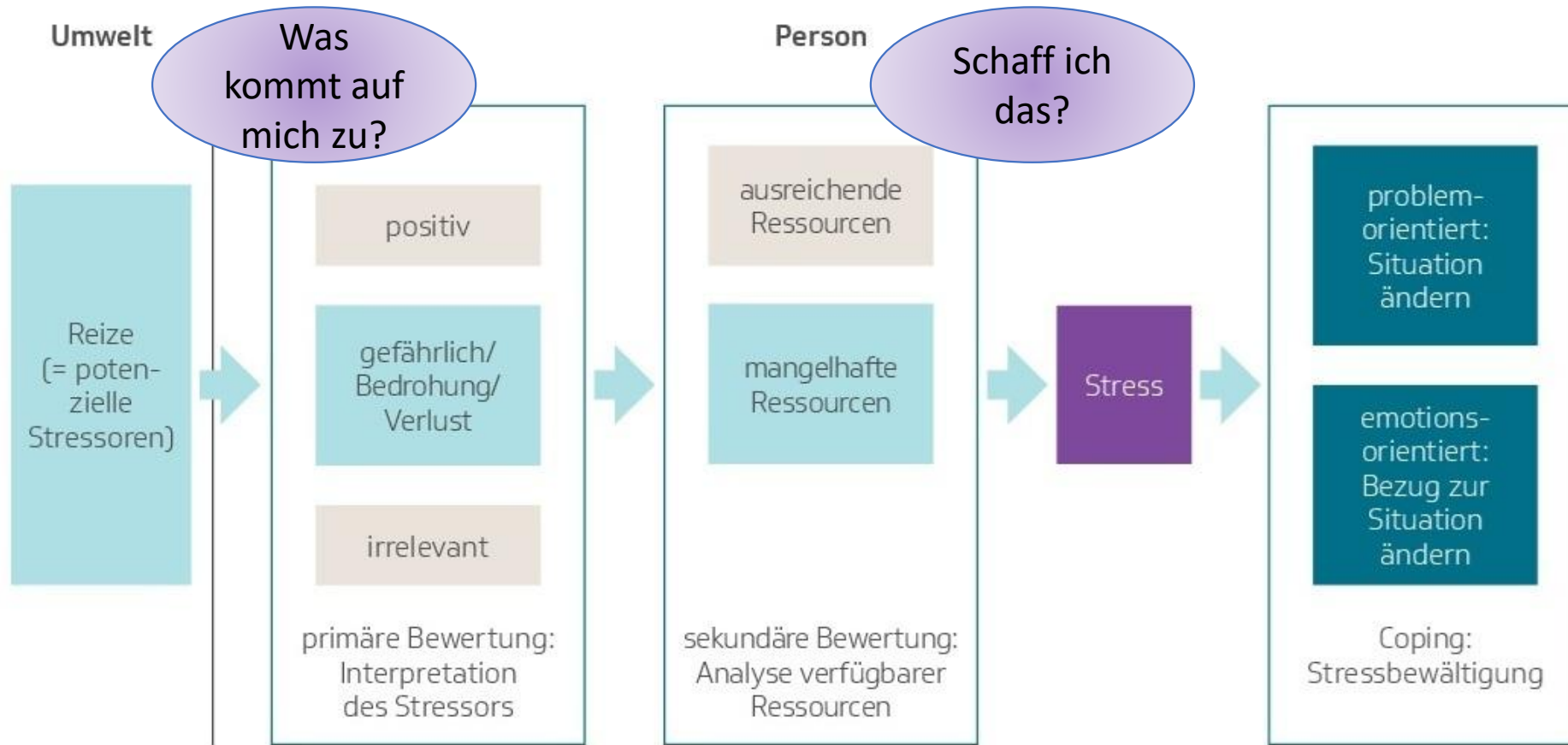
## Chronischer Stress und Leistung



© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ Abb. 12.9 Chronischer Stress und Leistung

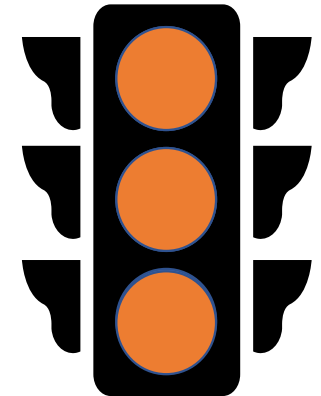
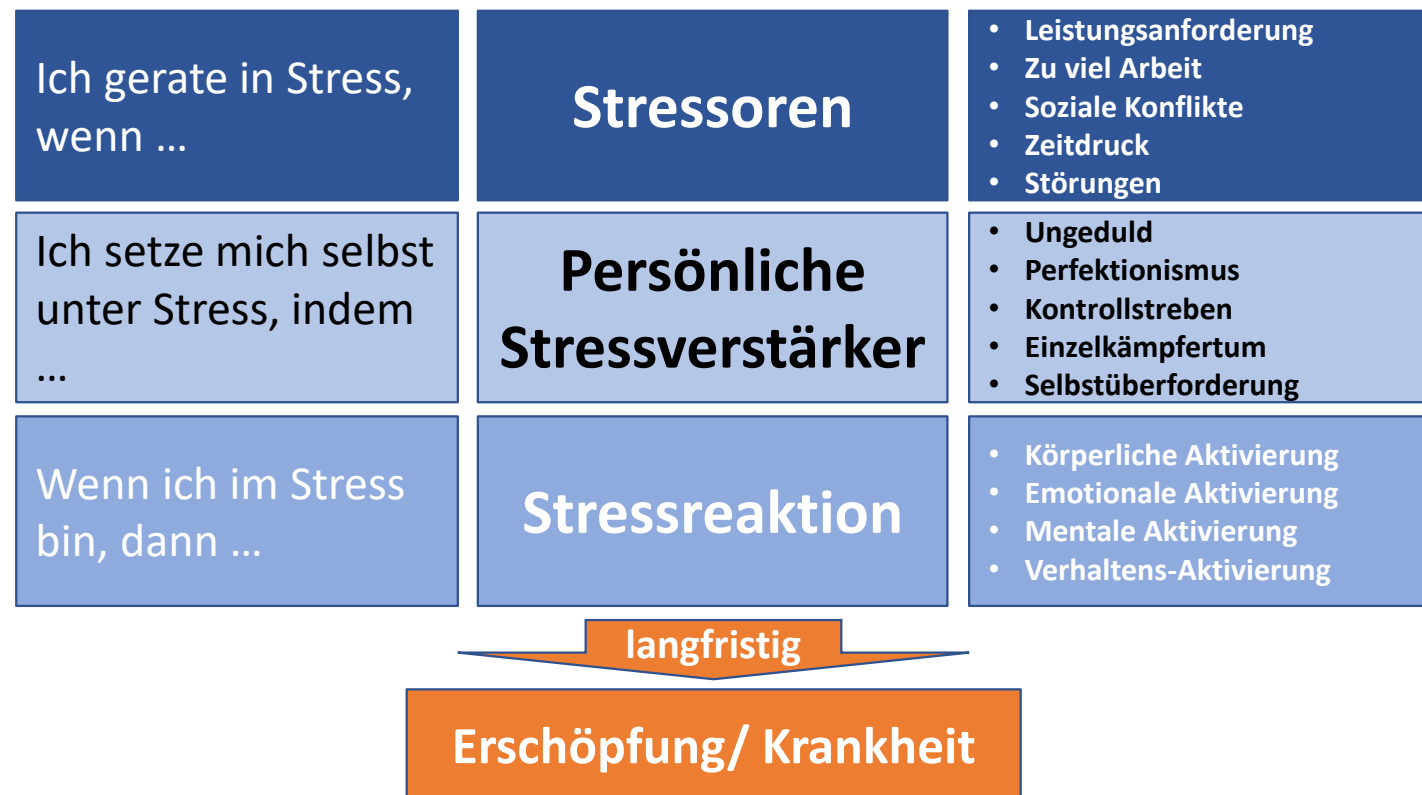
# So entsteht Stress



Transaktionales Stressmodell nach Lazarus, TK 2025 Stresstudie



# Die drei Ebenen des Stressgeschehens („Stress-Ampel“)



Kaluza, G. 2018, Stressbewältigung

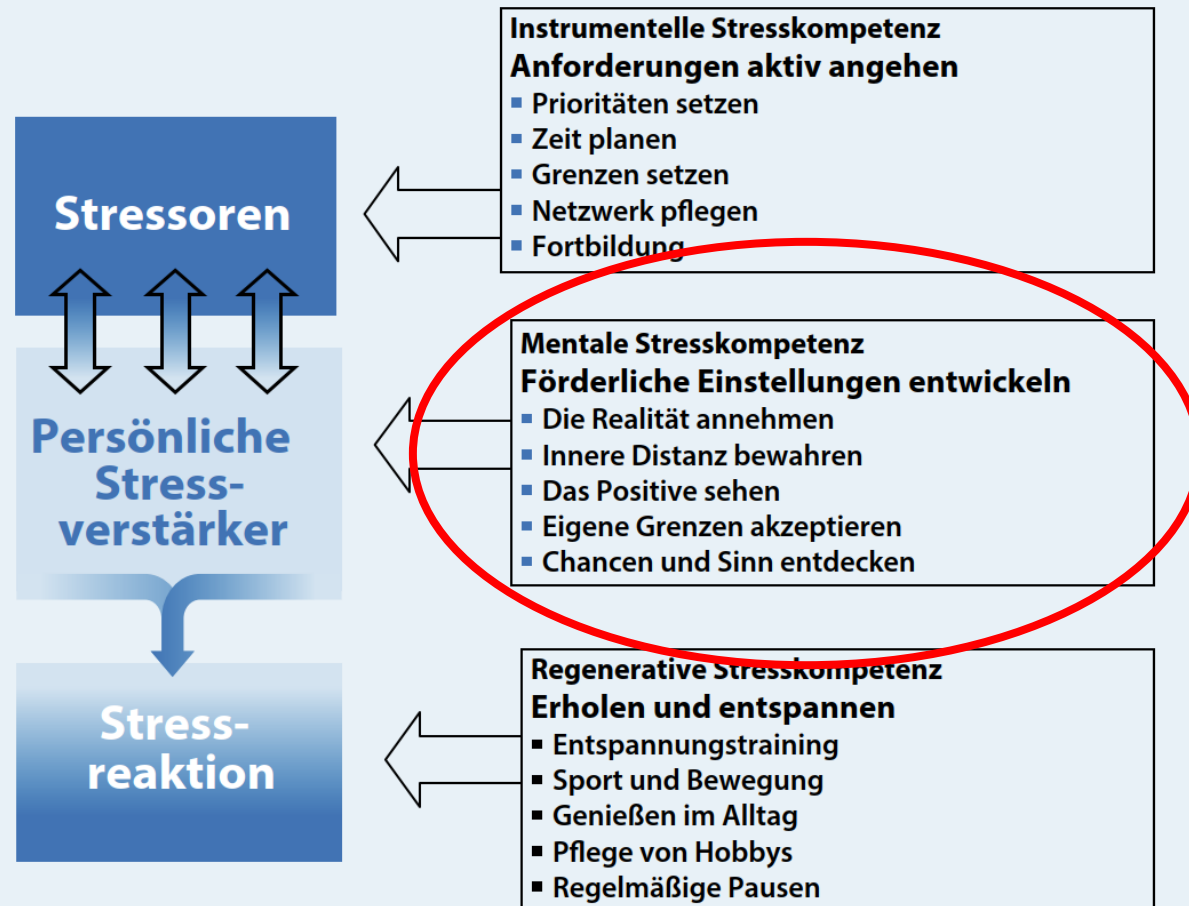


# Meine Kompetenzen im Umgang mit Stress

- Was tun Sie in bestimmten Situationen bereits, um Stress zu bewältigen?
- Mit was haben Sie bereits gute Erfahrungen in belastenden Situationen gemacht?
- Was für gute Erfahrungen haben Sie bereits gemacht?



# Individuelle Stresskompetenz



© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ Abb. 12.12 Individuelle Stresskompetenz



10 Minuten Pause



# Umgang mit Stress

Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.

*Jon Kabat-Zinn*

*Entwickler des MBSR-Programms*



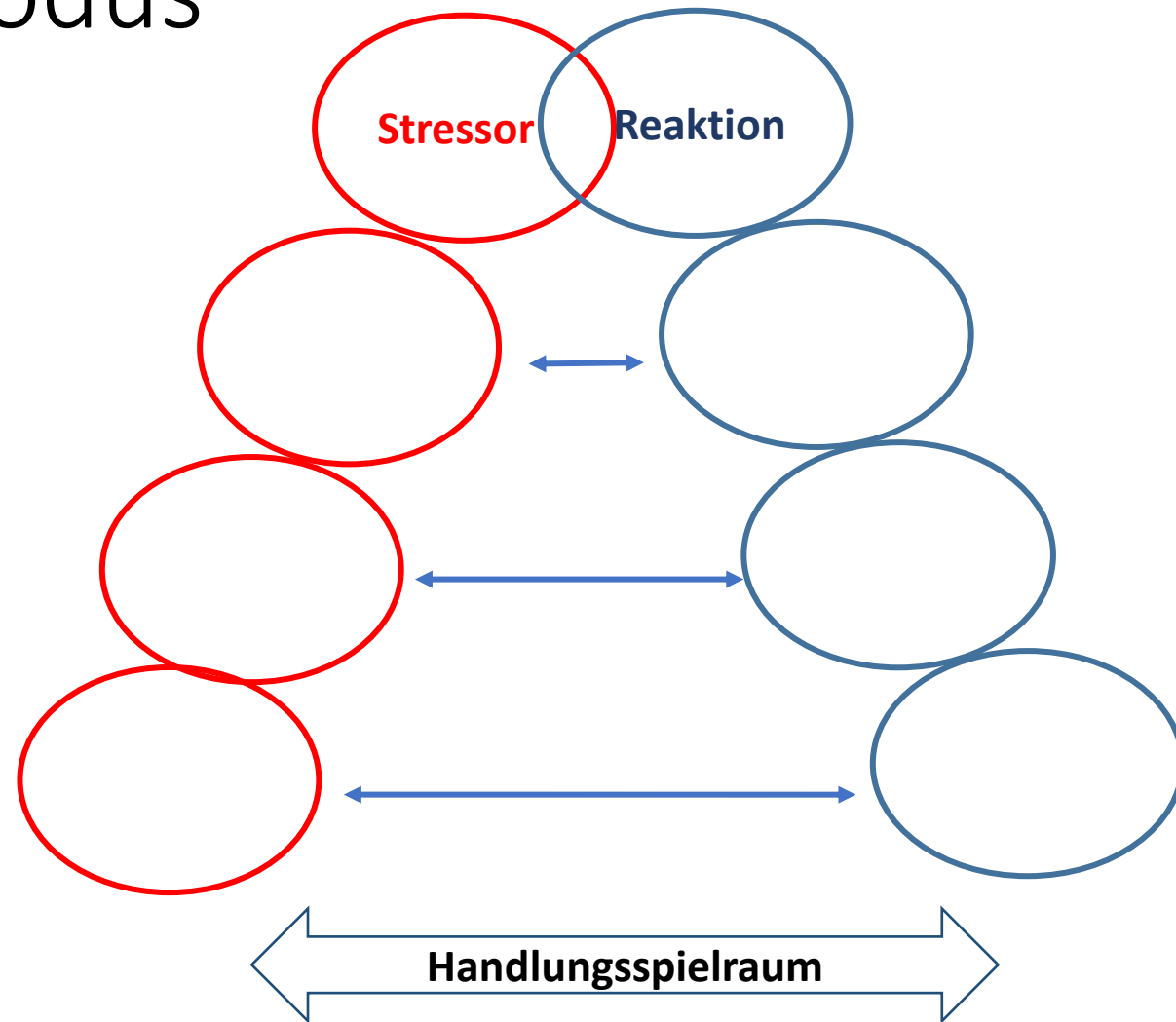
# Umgang mit Stress

## **Achtsamkeit**

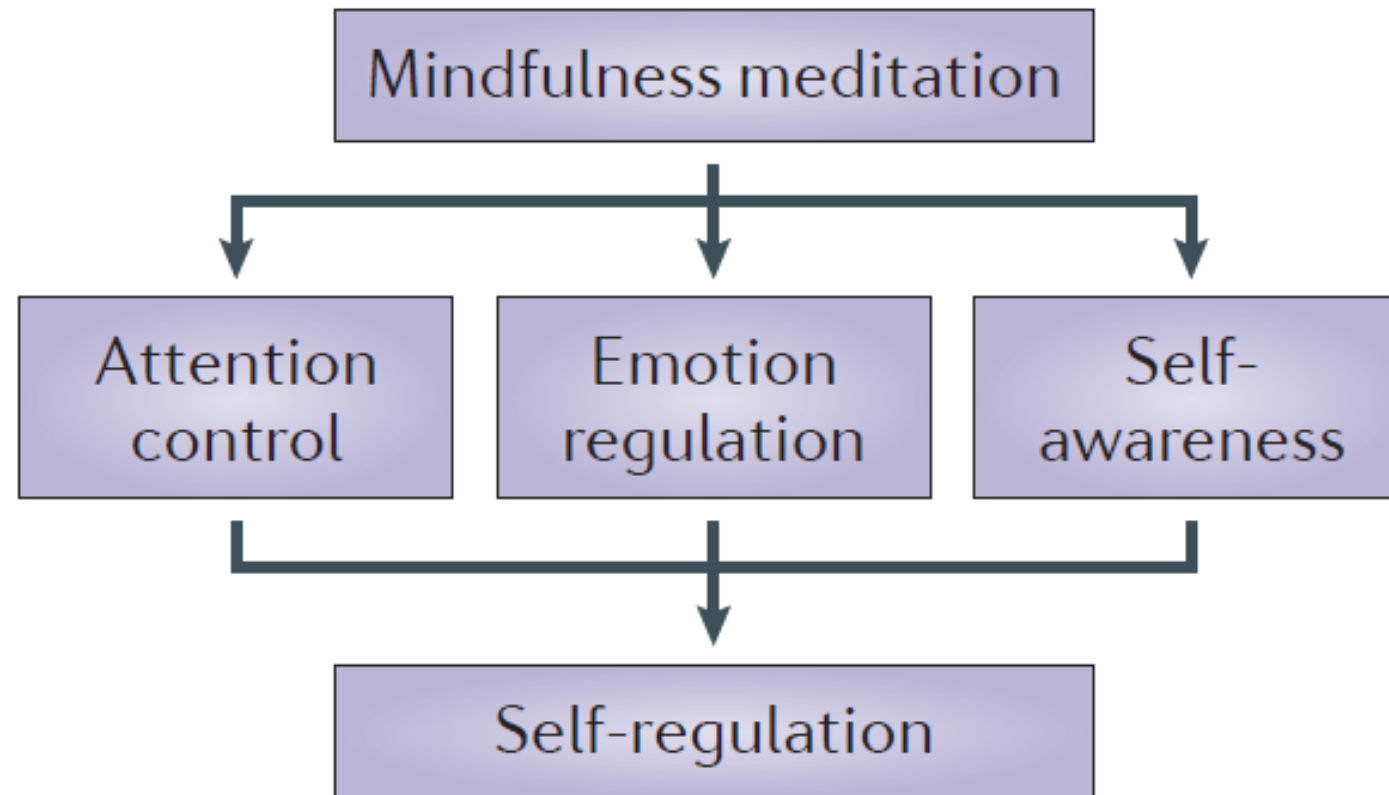
- Offene, neugierige Aufmerksamkeit
- Im Augenblick
- Nicht-Wertend gegenüber der Situation und der Reaktion



# Reiz-Reaktions-Modus



# Umgang mit Stress: Selbstregulation durch Achtsamkeitsübungen

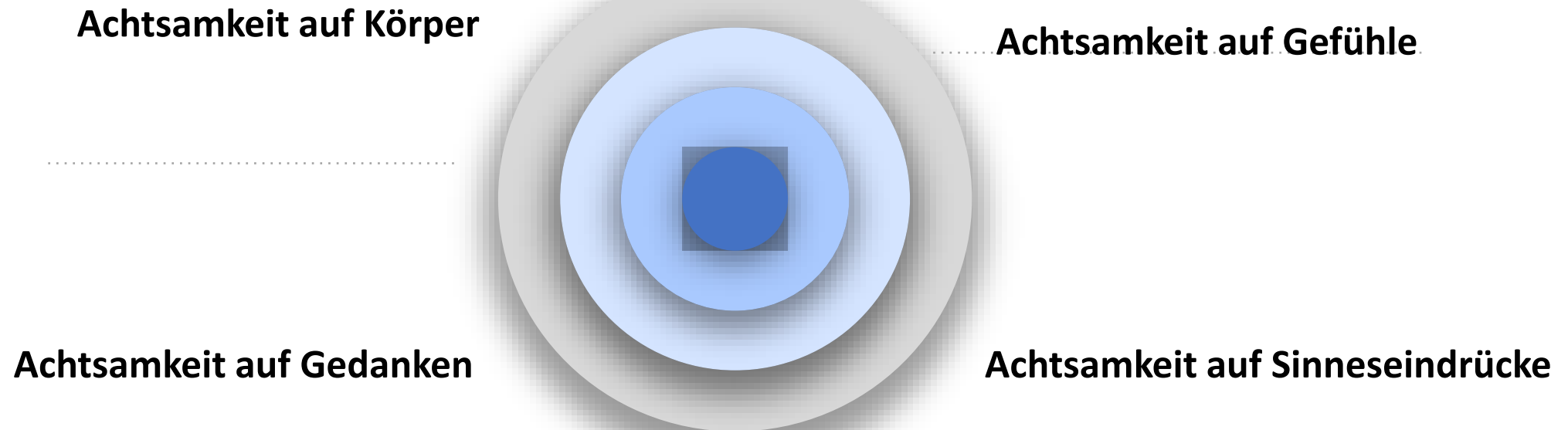


Quelle: Esch, Tobias 2016  
Ref: NATURE REVIEWS |  
NEUROSCIENCE VOLUME 16 | APRIL  
2015 – 2013ff; Tang YY et al.



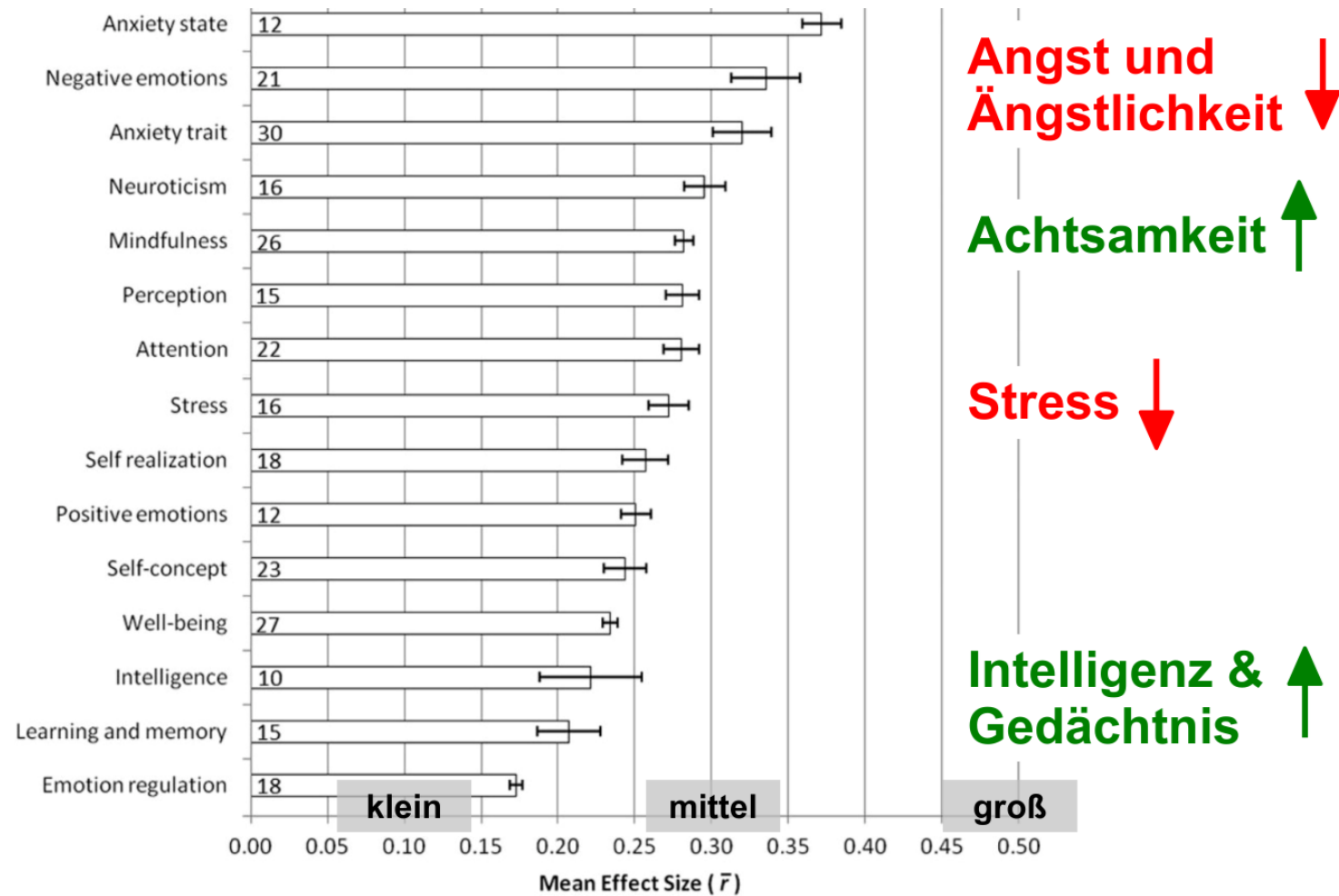
# Aspekte der Achtsamkeit

---



# Effekte auf die Psyche bei Gesunden

(Sedlmeier et al., 2012)



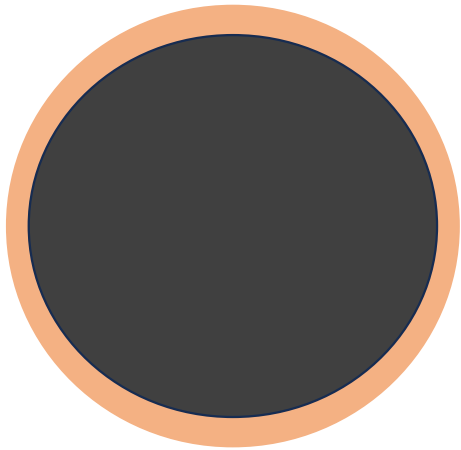
# Wirkung von Achtsamkeit

- Den Autopiloten entlarven -> weniger reaktiv
- Mehr Flexibilität in Alltagssituationen
- Mehr Wahlfreiheit in stressigen Situationen -  
To Respond instead of React
- Mehr Fokus und erhöhte Konzentration

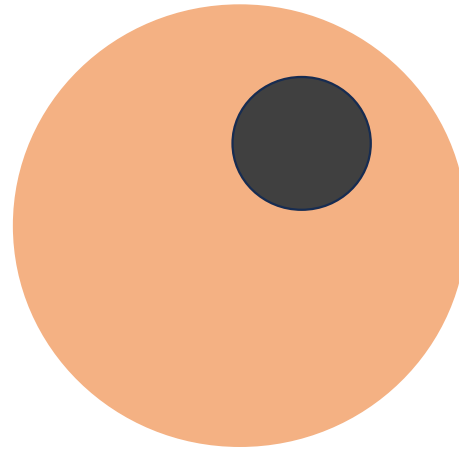




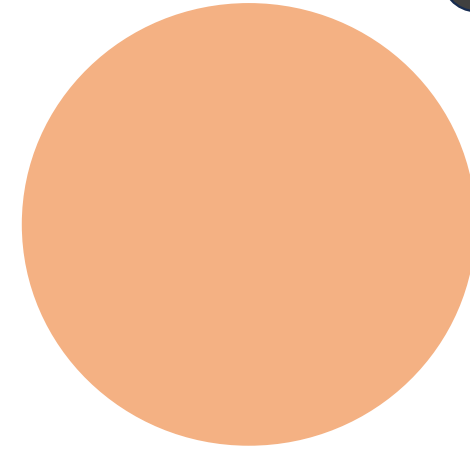
# Je achtsamer, desto mehr Möglichkeiten



Mein Leben ist ein  
Problem



Ich habe ein Problem



Es gibt ein Problem



# Umgang mit Stress

Wir haben alle 'Probleme',  
weil wir alle eine Geschichte  
haben. Und egal wie viel  
Arbeit Sie an sich selbst  
geleistet haben, wir alle  
fallen manchmal zurück in  
Altes. Wachstum ist ein Tanz.  
Kein Schalter. (John Kim)



# Nachmittag Tag 1

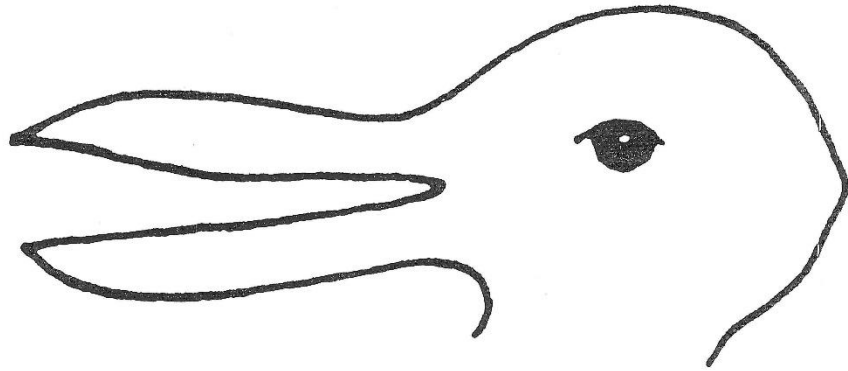


# Multi-Tasking Test

- Wieviele haben doppelt so lange gebraucht bei der zweiten Übung?
- Wer hat in der ersten Übung Fehler gemacht, oder war nahe dran einen zu machen? Wer in der zweiten?
- Wer fand die zweite Übung stressiger als die erste?







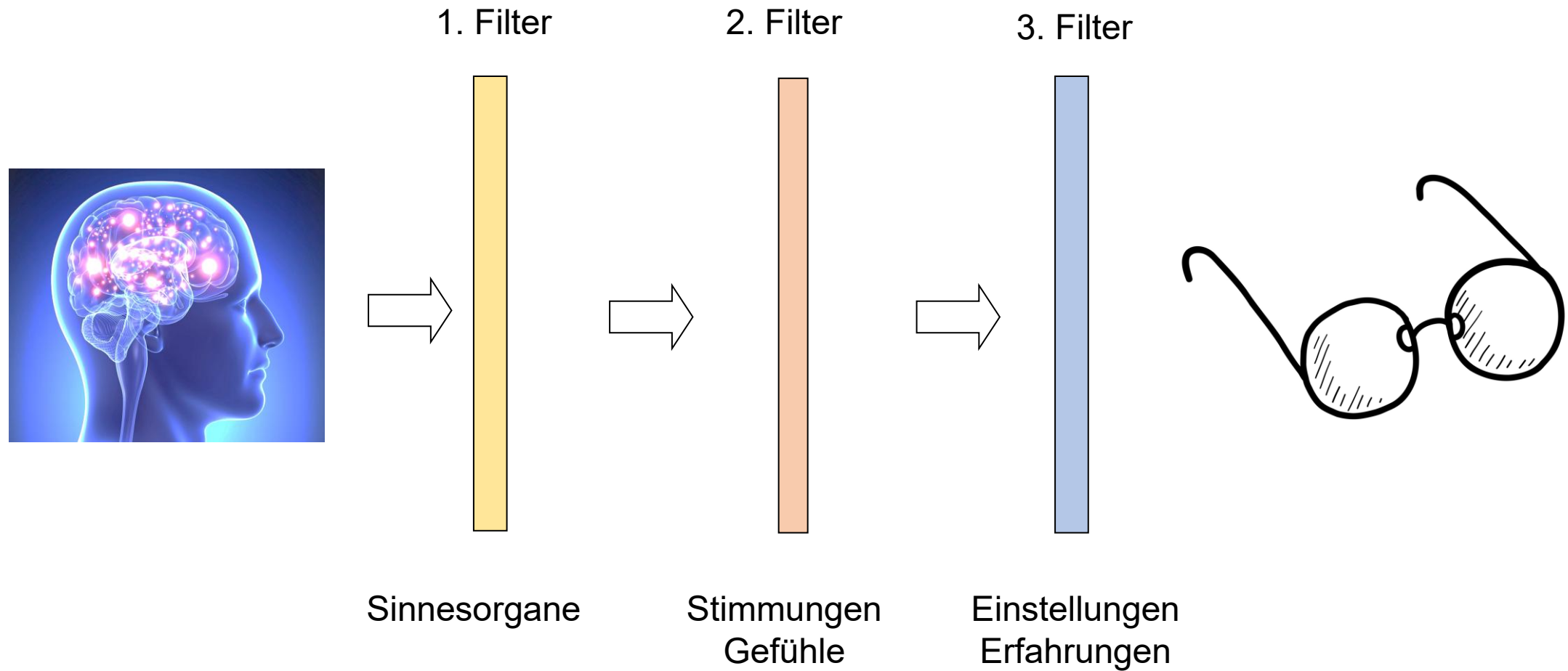
# 9-Punkte Übung

Verbinden Sie alle neun Punkte durch vier gerade Linien, ohne dabei den Stift abzusetzen oder eine bereits gezogene Linie nachzuziehen.

Versuchen Sie, die Aufgabe selbständig zu bewältigen und beobachten Sie während dem Bearbeiten auch mit wohlwollendem Blick, welche Gedanken und Gefühle dabei auftreten.



# Selektive Wahrnehmung





# Zitat Viktor Frankl

"Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum hat der Mensch die Freiheit und die Fähigkeit, seine Reaktion zu wählen. In diesen Entscheidungen liegen unser Wachstum und unser Glück."



# Zitat Mark Twain

"Ich habe in meinem Leben viele schlimme Dinge erlitten. Manche davon sind tatsächlich passiert."



# TAG 2

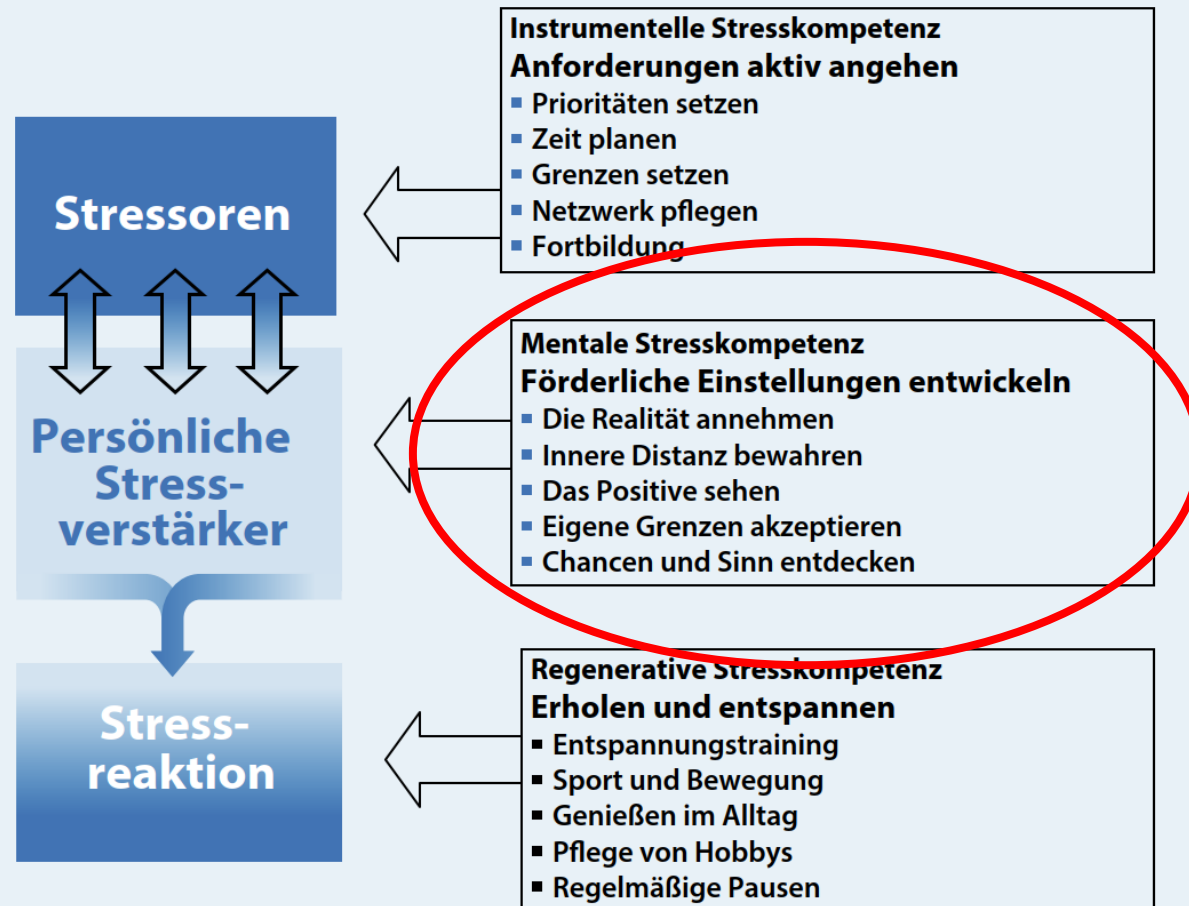


# Zitat Epiktet

"Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse an sich, die uns beunruhigen,  
sondern die Einstellungen und Meinungen,  
die wir zu den Dingen haben."



# Individuelle Stresskompetenz



© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ Abb. 12.12 Individuelle Stresskompetenz

# Stressverschärfer Kleingruppe Teil 1

- Auf welche Gedanken sind Sie gestoßen, die Ihnen persönlich vertraut sind?
- Wie wirken sich diese Gedanken auf Ihre Gefühle und auf Ihr Handeln aus?
- In welchem Zusammenhang sehen Sie diese Gedanken mit Ihrem alltäglichen Stresserleben?



Stressverstärkerprofil					
	Sei perfekt!	Sei beliebt!	Sei unabhängig!	Behalte Kontrolle!	Halte durch!
<b>Motiv</b>	Leistung – 100 % sind nicht genug!	Bindung – ich möchte nicht anecken!	Autonomie – ich mach lieber alles alleine!	Kontrolle – Sicherheit hat Vorrang!	Lustgewinn unterdrücken– ich darf nicht aufgeben!
<b>...gut daran ist</b>	gewissenhaft, genau	hilfsbereit, rücksichtsvoll, nachgiebig	Selbstständigkeit, Unabhängigkeit	Verantwortlichkeit, Planung	Sich selbst etwas zutrauen,  sich anstrengen, Neues ausprobieren
<b>Stress entsteht weil / wenn...</b>	150 % in allen Bereichen; Angst zu Versagen	Angst vor Ablehnung, Kritik.  Wenn eigene Interessen und Grenzen vertreten werden sollen.	Von anderen abhängig sein.  Schwäche erlebt werden könnte.	Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind.  Sorgen sich über mögliche Gefahren.	Keine Pausen.  Signale der Erholung werden ignoriert. Hält zu lange an unrealistischen Zielen fest.
<b>Gegenpol</b>	nachlässig, schlampig	egoistisch, rücksichtslos	hilflos, abhängig	verantwortungslos, leichtsinnig	Übertriebene Schonhaltung. Aufschieberitis.
<b>Förderliche, entlastende Einstellung</b>	Fehlertoleranz, sich selbst und anderen gegenüber.	Eigene Interessen und Grenzen vertreten. Auch mal „Nein“ sagen.	Darf Unterstützung annehmen.  Darf um Hilfe bitten und verliere nicht mein Gesicht.	Sich auf andere verlassen/vertrauen.  Mut zum kalkulierten Risiko.  Flexibilität und Toleranz bei Unsicherheit.	Selbstfürsorge.  Eigene Grenzen achten.
<b>Fazit:</b> Allen Stressverstärken liegt „ein zu viel des Guten“ zu Grunde. Der Wert von unseren Verhaltensweisen und Einstellungen ist immer relativ. Jede Stärke kann zu einer Schwäche werden, wenn man des Guten zu viel tut. Um der entwertenden Übertreibung zu entgehen, ist es erforderlich, die Verhaltensweisen bzw. Einstellungen in eine gute Balance zum Gegenpol zu bringen.					



# Stressverschärfer Kleingruppe Teil 2

- Jeder entscheidet sich für einen persönlichen Stressverstärker, den Sie besser kennen lernen möchten.
- Was ist das Gute an diesem Stressverstärker? (positive Aspekte, Eigenschaften und Verhaltensweisen)
- Was spricht gegen diesen Stressverstärker? (negative Aspekte, ....)
- Wie lautet der extreme Gegenpol zu diesem Stressverstärker?
- Wie könnte eine förderliche, entlastende Einstellung lauten?





# Stressverschärfer - Fazit

Allen Stressverstärken liegt „ein zu viel des Guten“ zu Grunde. Der Wert von unseren Verhaltensweisen und Einstellungen ist immer relativ.

Jede Stärke kann zu einer Schwäche werden, wenn man des Guten zu viel tut.

Um der entwertenden Übertreibung zu entgehen, ist es erforderlich, die Verhaltensweisen bzw. Einstellungen in eine gute Balance zum Gegenpol zu bringen.



# Reflexion Übung: Förderliche Gedanken

- Wie sind Sie mit der Vorstellung des Ein- und Ausatmens des stressvermindernden, förderlichen Gedankens zurechtgekommen?
- Wie hat es sich angefühlt, den förderlichen Gedanken ein- bzw. auszuatmen?
- Hat sich ihr förderlicher Gedanke während der Übung verändert? Falls ja, wie?
- Wie fühlen Sie sich jetzt mit Ihrem förderlichen Satz im Bauch?



# Umgang mit Stress

Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.

*Jon Kabat-Zinn*

*Entwickler des MBSR-Programms*



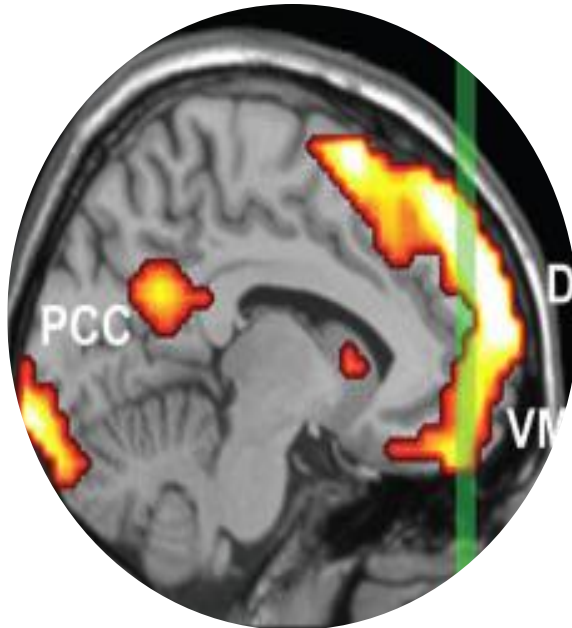
# Zitat Fred von Allmen

In einer Lehrrede wird gesagt, dass es ungeschickte Bauern gibt, die ihren Abfall fortwerfen. Später kaufen sie Kompost und Dünger von anderen Bauern. Andere Bauern aber sind geschickt, sie sammeln ihre Abfälle ungeachtet des schlechten Geruchs und der schmutzigen Arbeit, und wenn der Dünger zur Verwendung bereit ist, streuen sie ihn auf ihr Land und ziehen daraus ihre Ernte. Ähnlich verhält es sich mit unserem „geistigen Abfall“, den schwierigen Emotionen und negativen Tendenzen. Wer damit geschickt umgeht, verdammt sie nicht, noch wirft er sie fort. Sie bleiben zwar Abfall, ihr „Geruch“ ist einem zuwider, und doch lernt man sie nutzen – und irgendwie schätzen



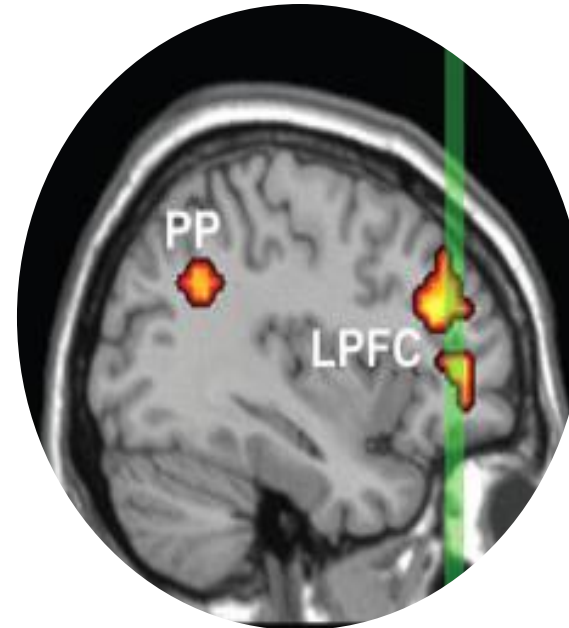
# Pausen – zwei Arbeitsweisen unseres Gehirns

TUN-MODUS: KONZEPTIONELL



Worte – rationales Denken –  
problemlösend

SEIN-MODUS:  
PERZEPTUELL



Erfahrend - wahrnehmend –  
ohne Beschreibung



# Mein persönlicher Stressleitfaden

- In diesem Bereich möchte ich etwas ändern....
- Davon verspreche ich mir.....
- Ich kann dafür folgendes tun....
- Welche Hindernisse könnte es geben?
- Wer kann mich dabei unterstützen?

