

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?
- 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?



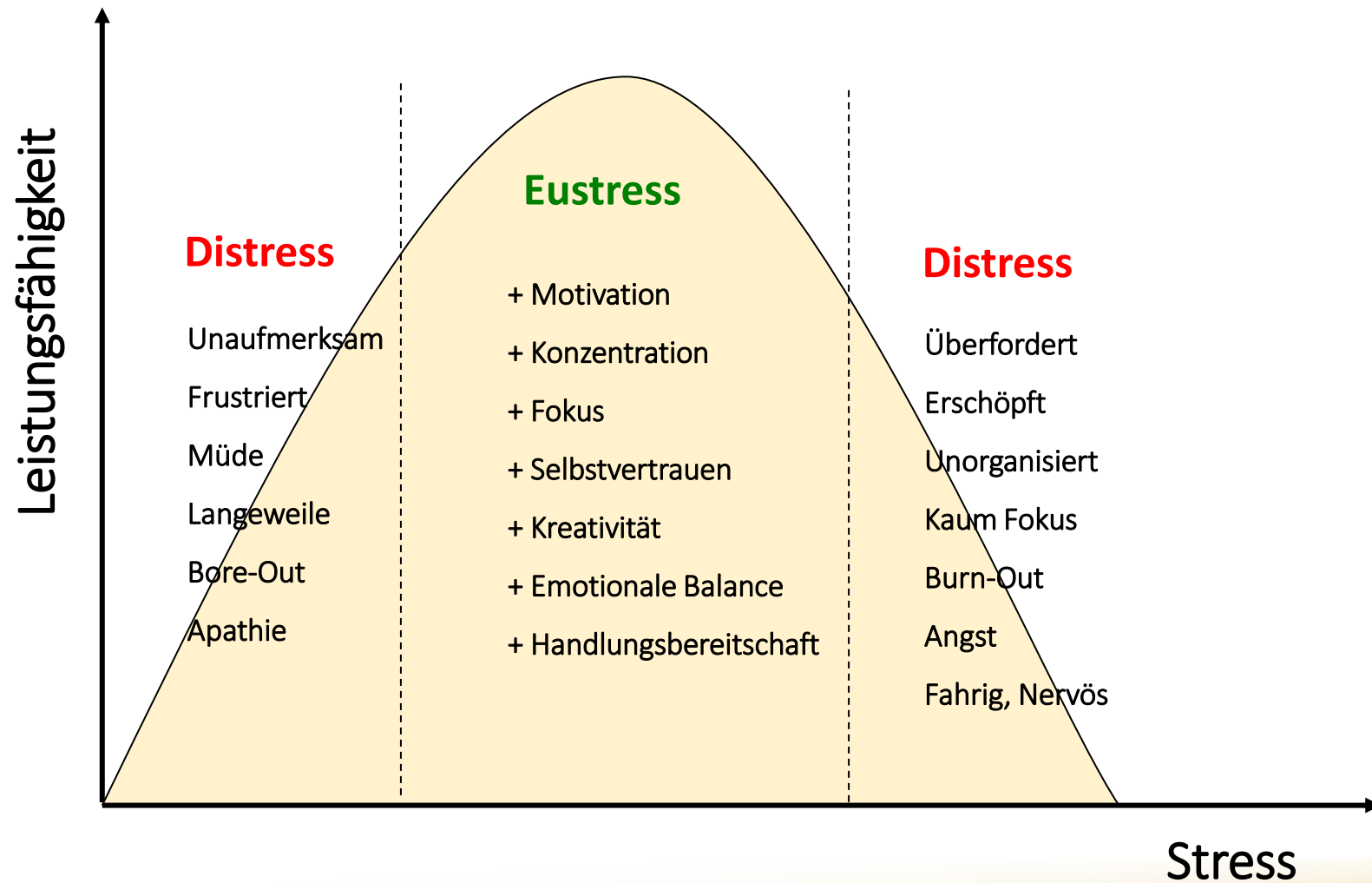
Laut der WHO gehört Stress zu den größten
Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts



Was ist Stress?



Was ist Stress?



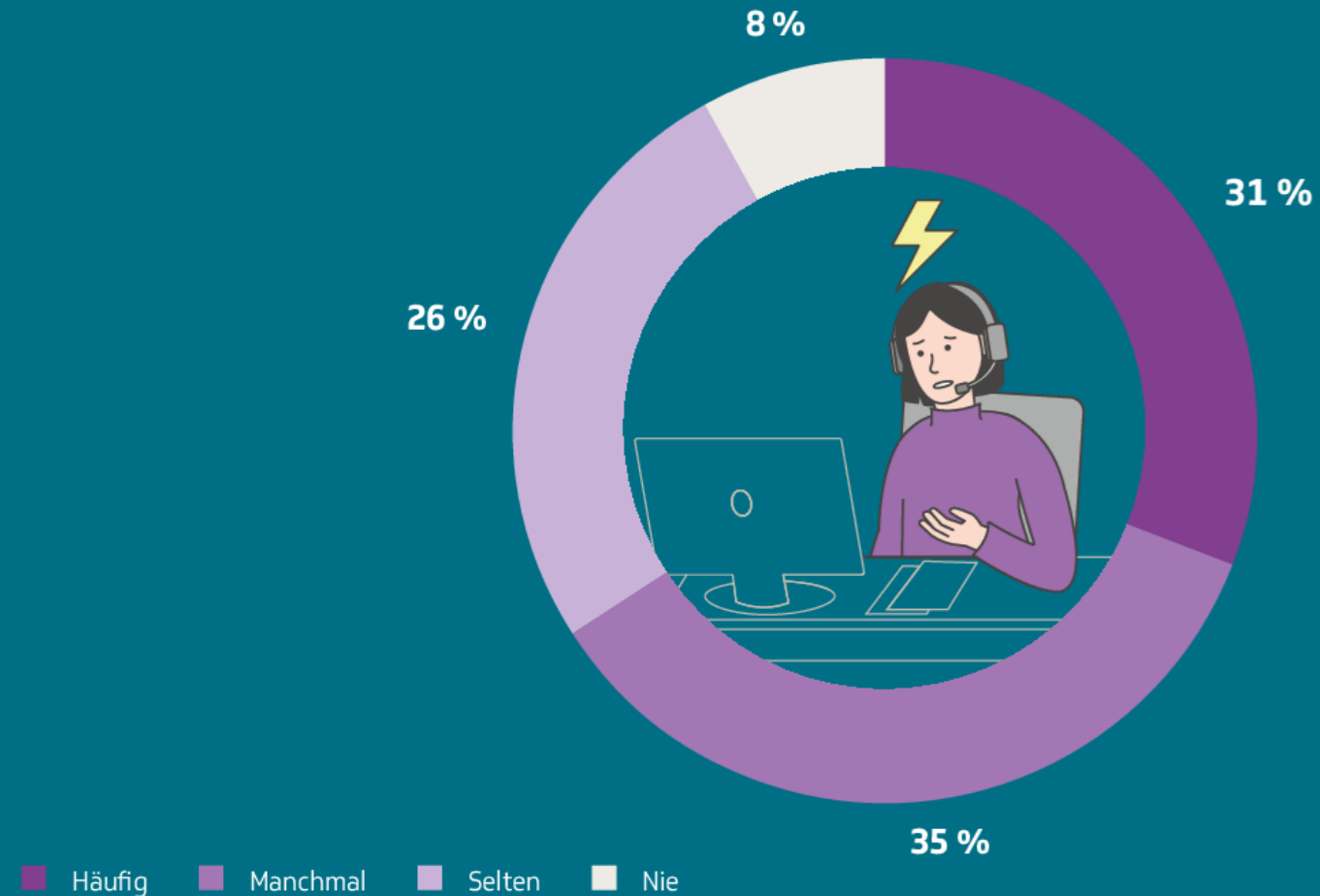
Warum erleben wir Stress?

Aktuelle Zahlen aus dem
TK-Stressreport 2025



Zwei Drittel fühlen sich häufig oder manchmal gestresst

So oft empfinden die Menschen in Deutschland Stress

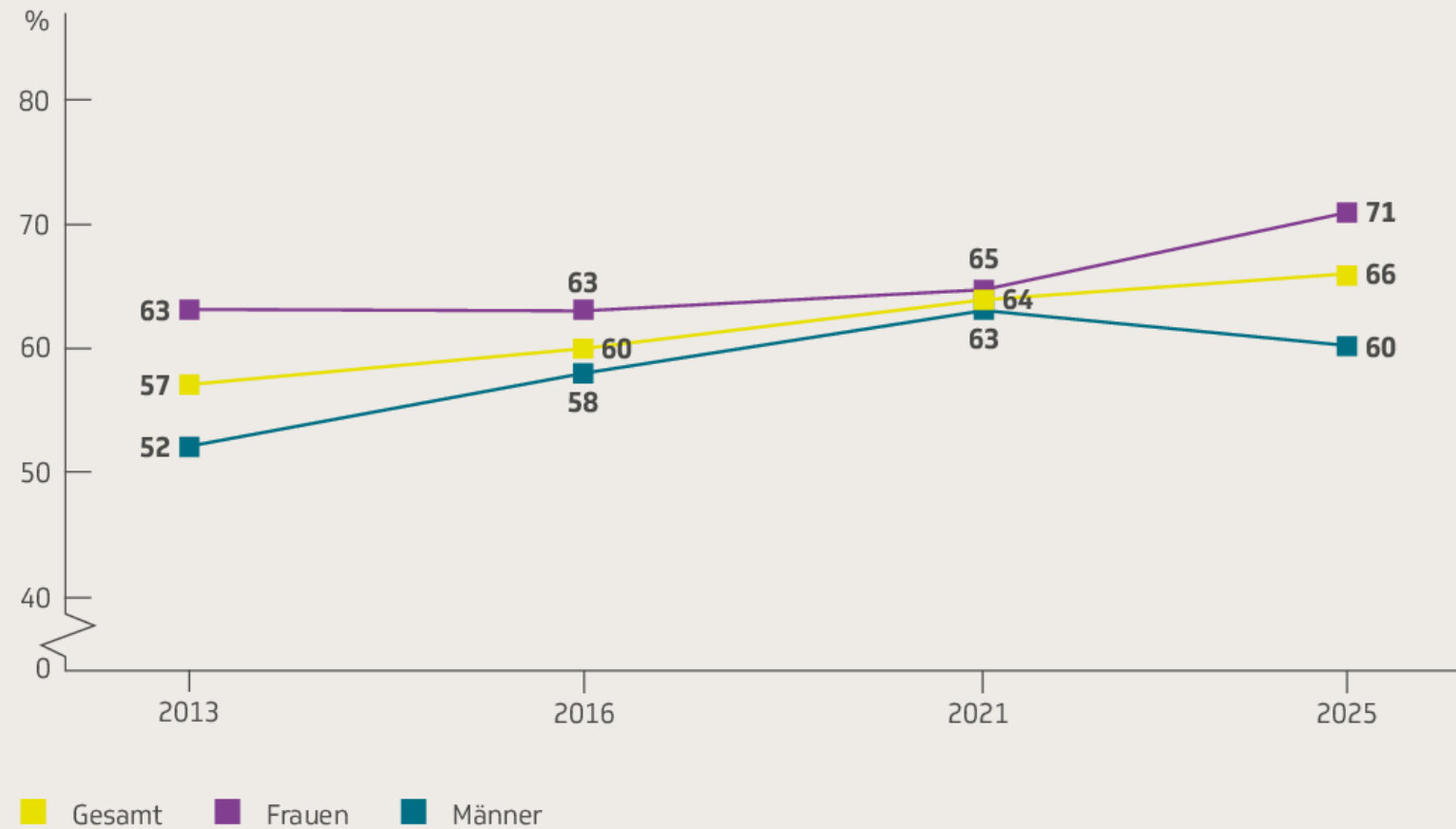


Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025



Stress hat zugenommen – Frauen besonders betroffen

Anteil der Befragten, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen



Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025



Stress trifft vor allem jüngere Menschen

Anteil der Befragten, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen

83 %



18 bis 39 Jahre

38 %



60 Jahre und älter

79 %



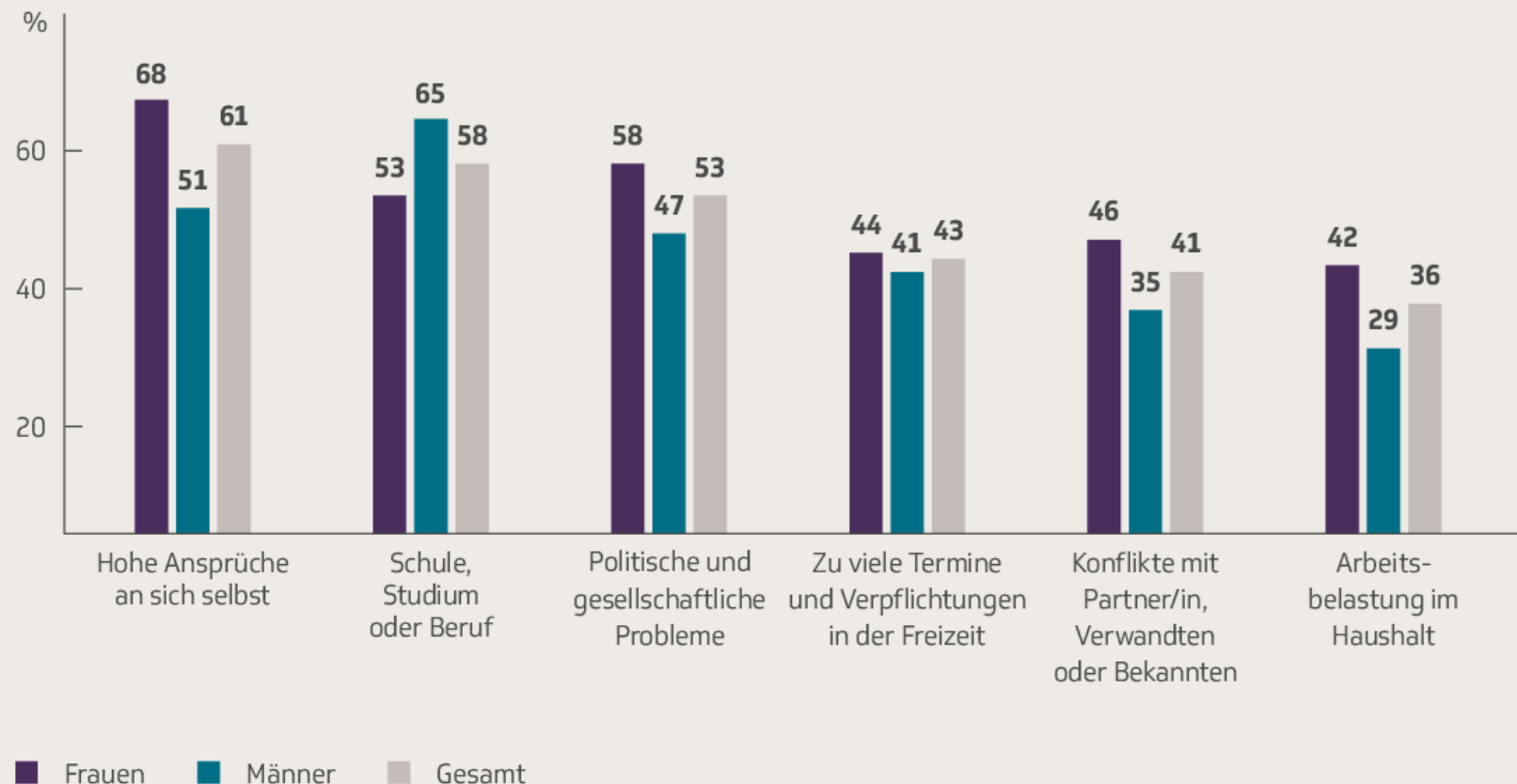
40 bis 59 Jahre

Quelle/Grafik: TK-
Stressreport 2025



Männer stresst die Arbeit, Frauen die hohen Ansprüche an sich selbst

Welche Faktoren oder Situationen führen bei Ihnen hauptsächlich dazu, dass Sie sich gestresst fühlen?

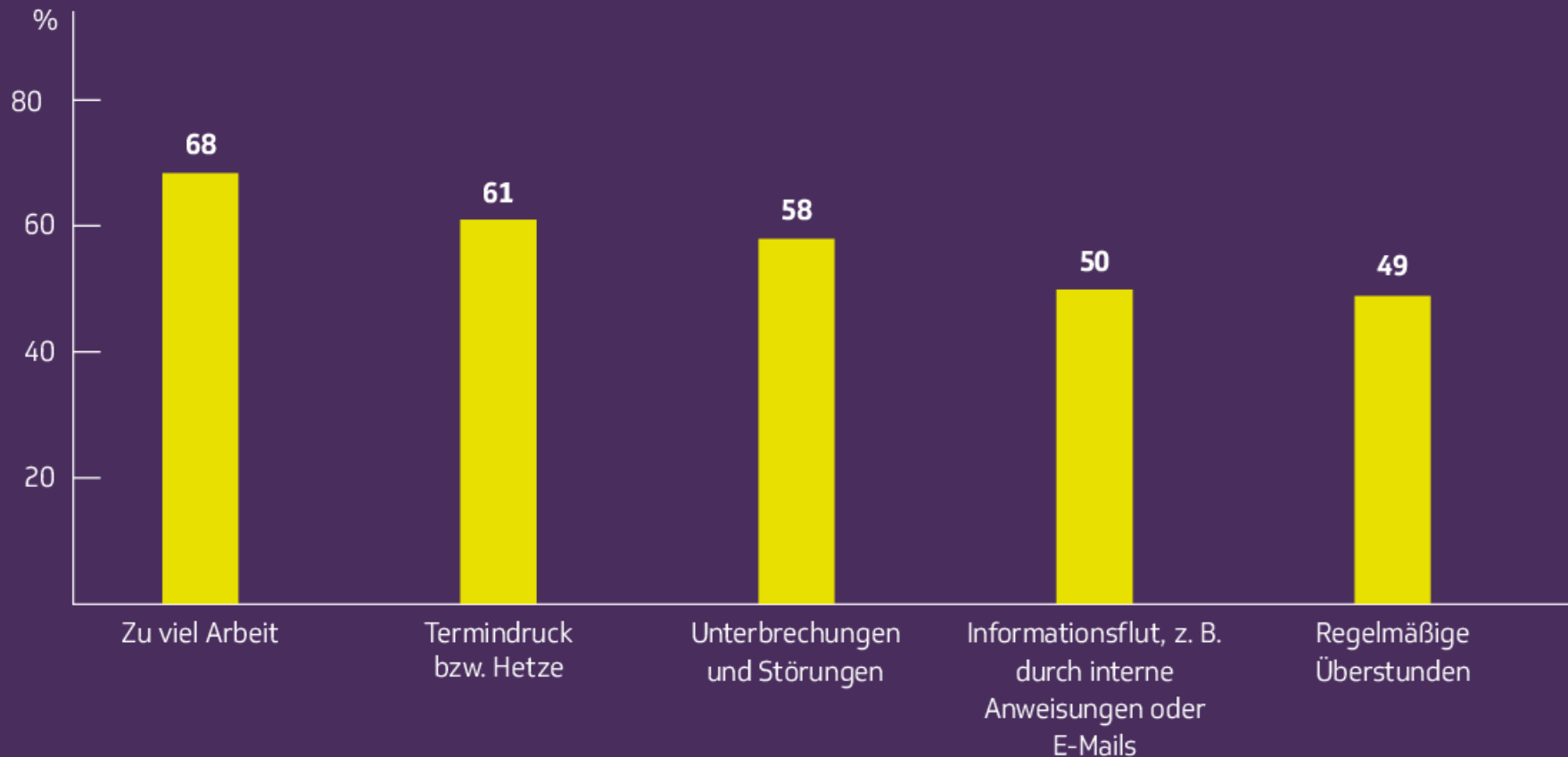


Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025



Top-10-Belastungsfaktoren bei der Arbeit

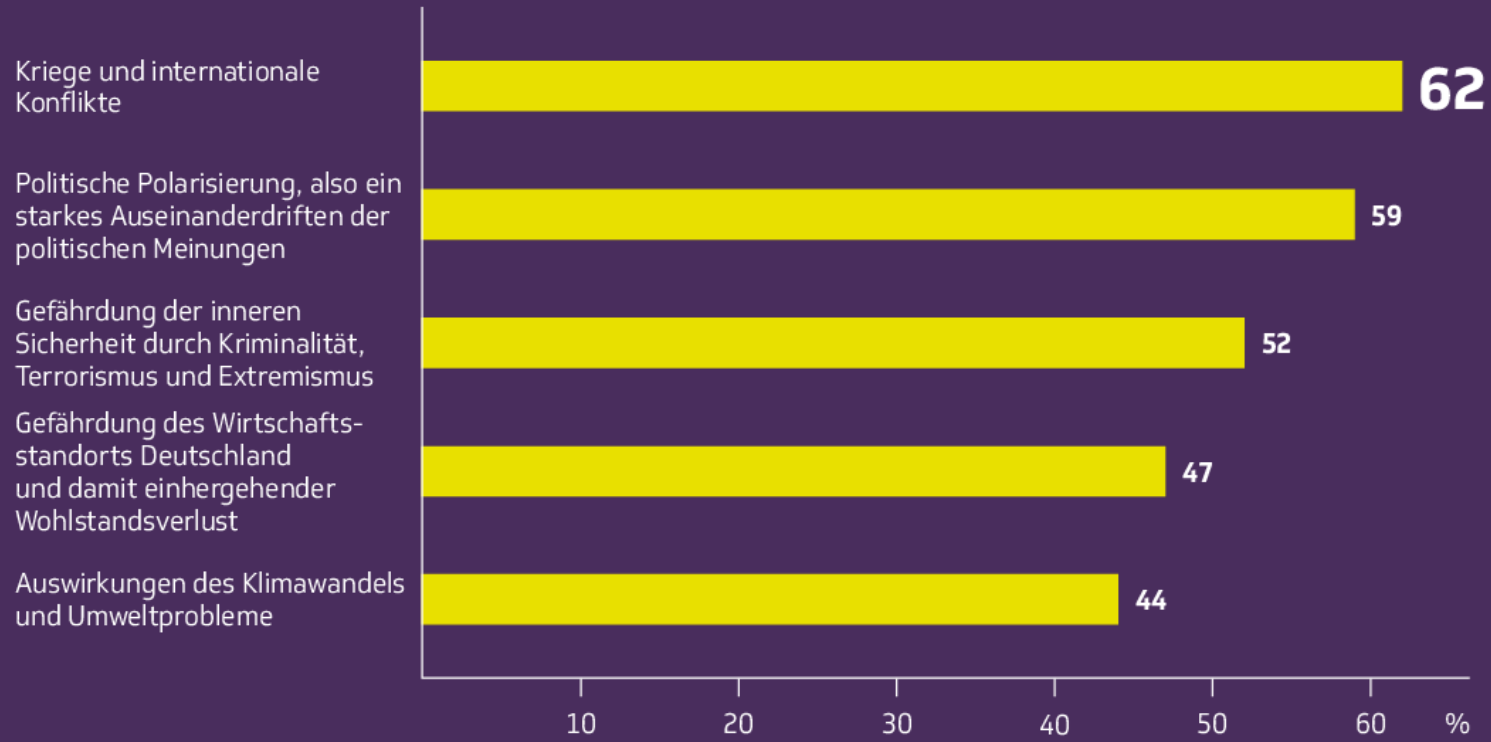
Anteil der Befragten, die sich häufig oder manchmal diesen Belastungen am Arbeitsplatz ausgesetzt fühlen



Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025

Mehr als 60 Prozent der gestressten Menschen belastet das Thema Krieg

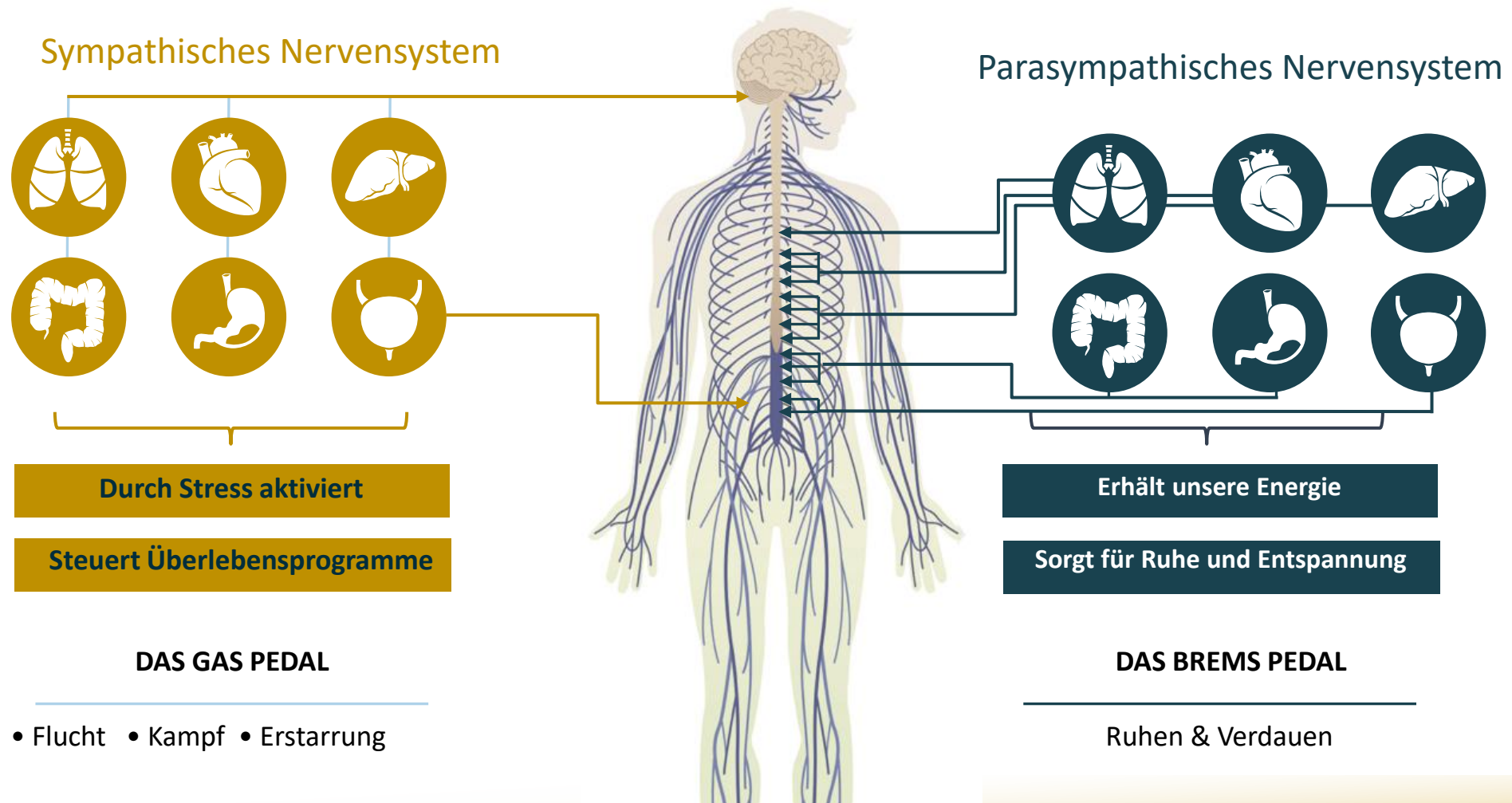
Anteil der gestressten Befragten, die sich durch diese Themen oder mögliche Entwicklungen sehr stark oder stark belastet fühlen



Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025



Was passiert im Körper und in der Psyche?



Dauerstress macht krank

Mögliche Folgen von chronischem Stress



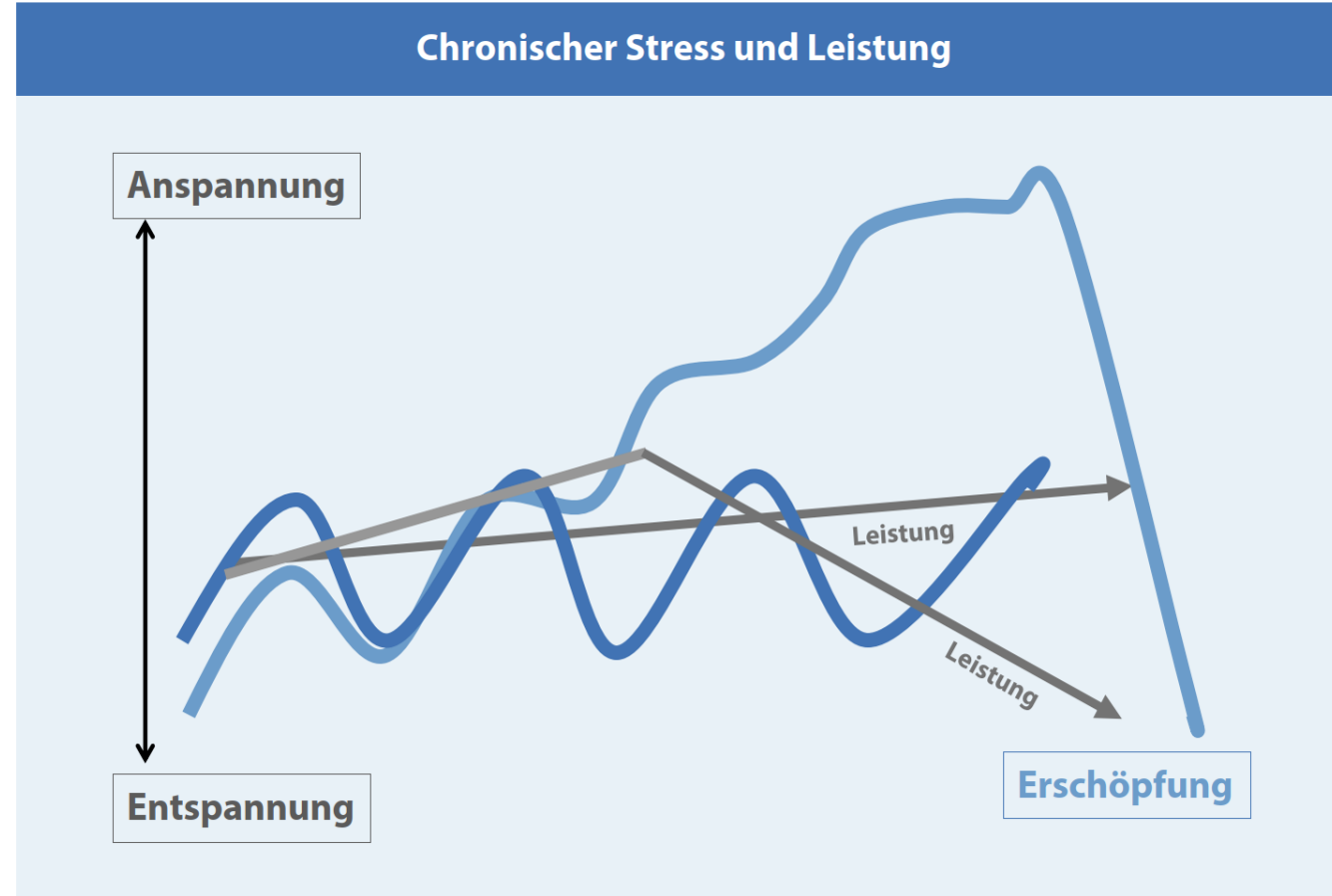
- Störungen der kognitiven Leistungsfähigkeit und Gedächtnisfunktionen
- Depressionen
- Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck
- Atemstörungen
- Muskelverspannungen, Kopf-Rückenschmerzen
- Bluthochdruck, Koronare Herzerkrankung, Gefäßverengungen, Infarkt
- Erhöhte Blutfette, erhöhtes Diabetesrisiko
- 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



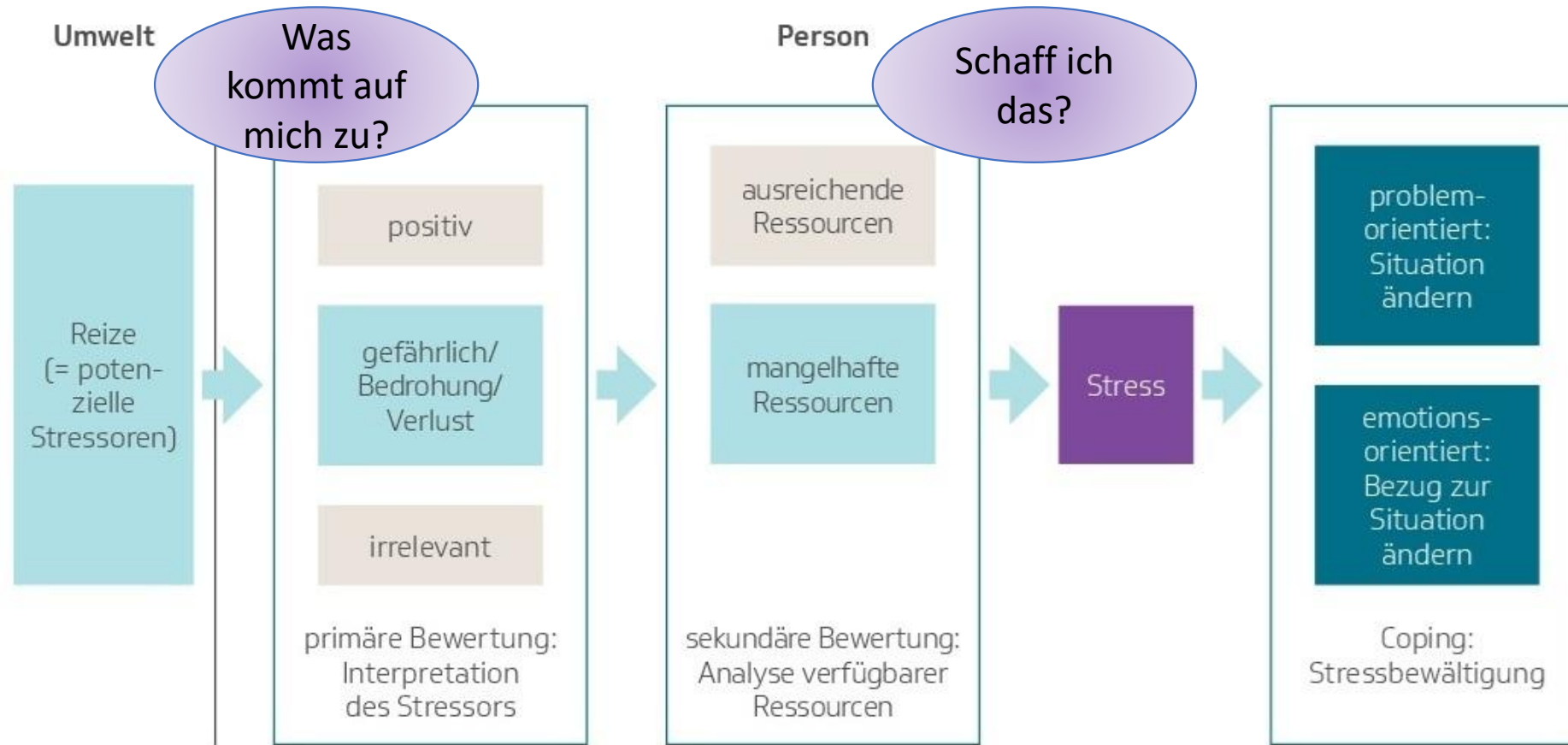
Dauerstress macht krank



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

■ Abb. 12.9 Chronischer Stress und Leistung

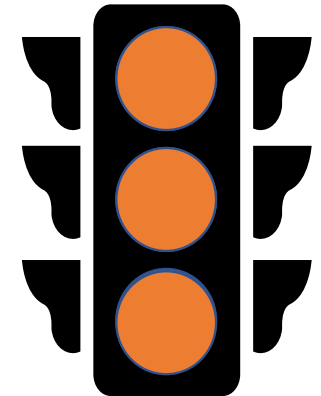
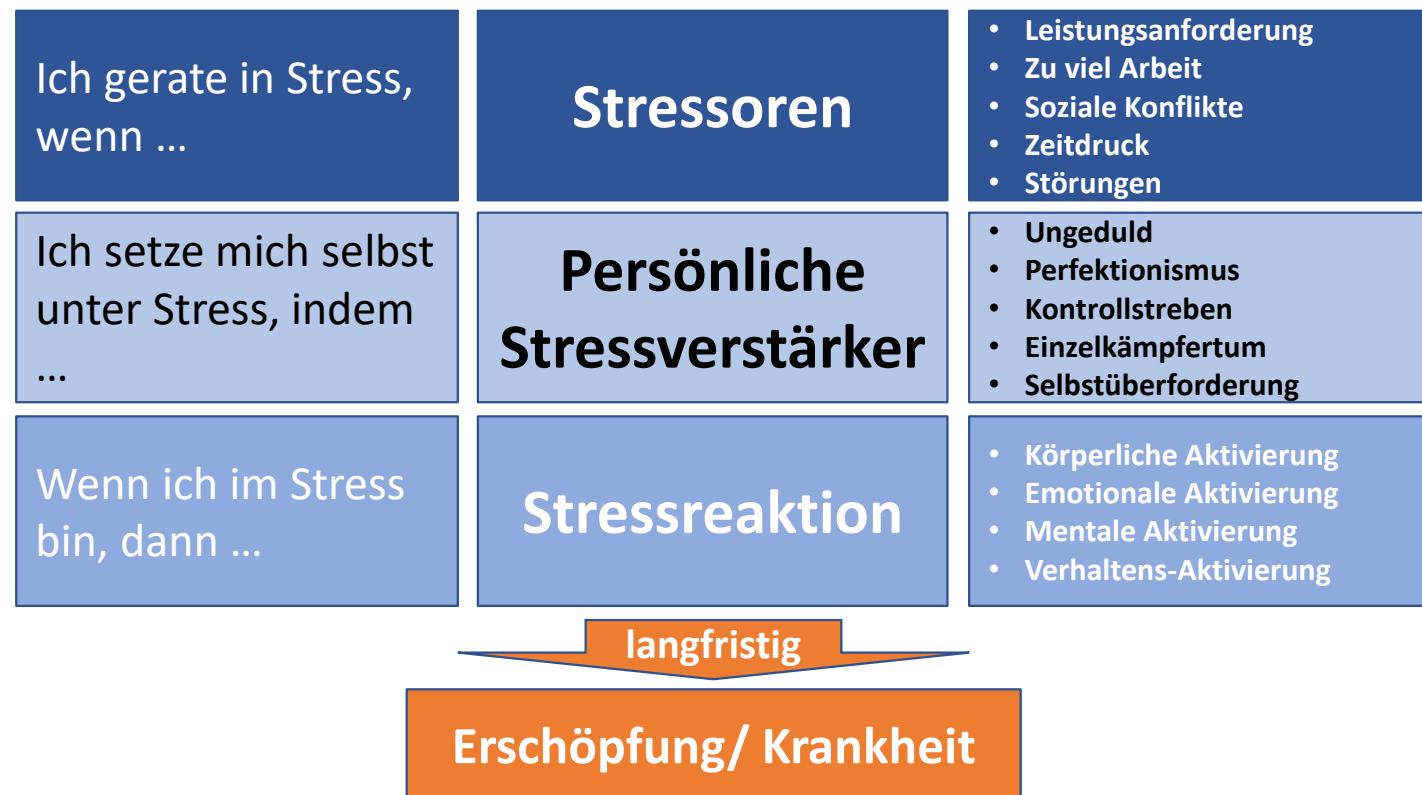
Wie entsteht Stress?



Transaktionales Stressmodell nach Lazarus, TK 2025 Stresstudie



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



Kaluza, G. 2018, Stressbewältigung



GERÄTE
STRESS,
ANN...

- unter Zeitdruck
stehe.

① - Ungeplantes den "Flow"
gründend platzen lässt

mit
ich die Kontrolle über
Verlier.

familiäre
Probleme
→ Kind hat
Probleme in
Schule
→ Beziehungs-
störung
→ Verhalten wird
schwer krank

bei der Arbeit geküßt
wird
(hungriges Kind will sofort
was zu essen)

ICH IN
ZEITDRUCK
GERÄDE

BEI STÄNDEN
DIE ICH NICHT
ÄNDERN KANN

Zu den normalen Aufgaben
zeitlichste Aufgaben hinzukommen
- privat - beruflich

SETZE MICH
BEST. UNTER
RESS, INDEM
...

- manche "Dinge"
auf ~~Später~~
Später verschiebe.

② - Kontrollverlust
→ kein Handelsinstanzen-
tanzen

all
pehlt in möße

MIR
KEINE LÖSUNG
ZUM PROBLEM EINFINDEN

ich selten NEIN sagen, wenn Aufgaben
erfolgt werden müssen. Termine dazu
kommen oder unvorhergesehenes
passiert.
Ich will es allen recht machen

③ Perfektionismus
→ eher:
"meine Vorstellung nicht
erfüllt wird"

ich mich zu sehr
ängere wenn ich mal
einen Fehler gemacht
habe.

ICH ZU
PERFEKT
SEIN WILL

ANN ICH IN
RESS. GERÄTE,
ANN...

- helfes mir manch-
mal mit jemandem
an dicken zu sprechen.
Tiefen anfälliger

~ Male ich oft hV
im Verhalten

Konzentrations-
störungen
→ erhöhte Achtungsquote

WERDE ICH
NÖRDE BIS MIN
ZU ANGEIT AM
VERGEGEN

③ Black out:
... alles weg...
... Lösungsblind...

Körperliche
Reaktionen

bin ich wie ein Drehtürrahmen auf
Bremen? Ich verliere, komme schiefher
auf Ruhe -> Reaktion! Magenpro-
bleme, Schlafstörungen

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?



STRUMENTELL

• Delegieren
• Verantwortungen aufteilen
• Selbstständigkeit von Teammitgliedern fördern.

• Priorisieren (I)
• Spätmordner
• Ressourcen einplanen

ARBEIT
DELEGIEREN

ZEITFENSTER
SETZEN

KOLLEGEN
UM
RAT FRAGEN

ABER TROTZDEM
SELBST ENTSCHEIDEN

MENTAL

Es muß nicht alles
perfekt sein!
80% sind Okay

• Erwartungshaltung
an sich werden nicht
mehr überbewertet.
(Dickes Ahd)

• Nicht mehr alles (M)
so ernst nehmen
• sich selbst nicht mehr
so wichtig nehmen

REGENERATIV

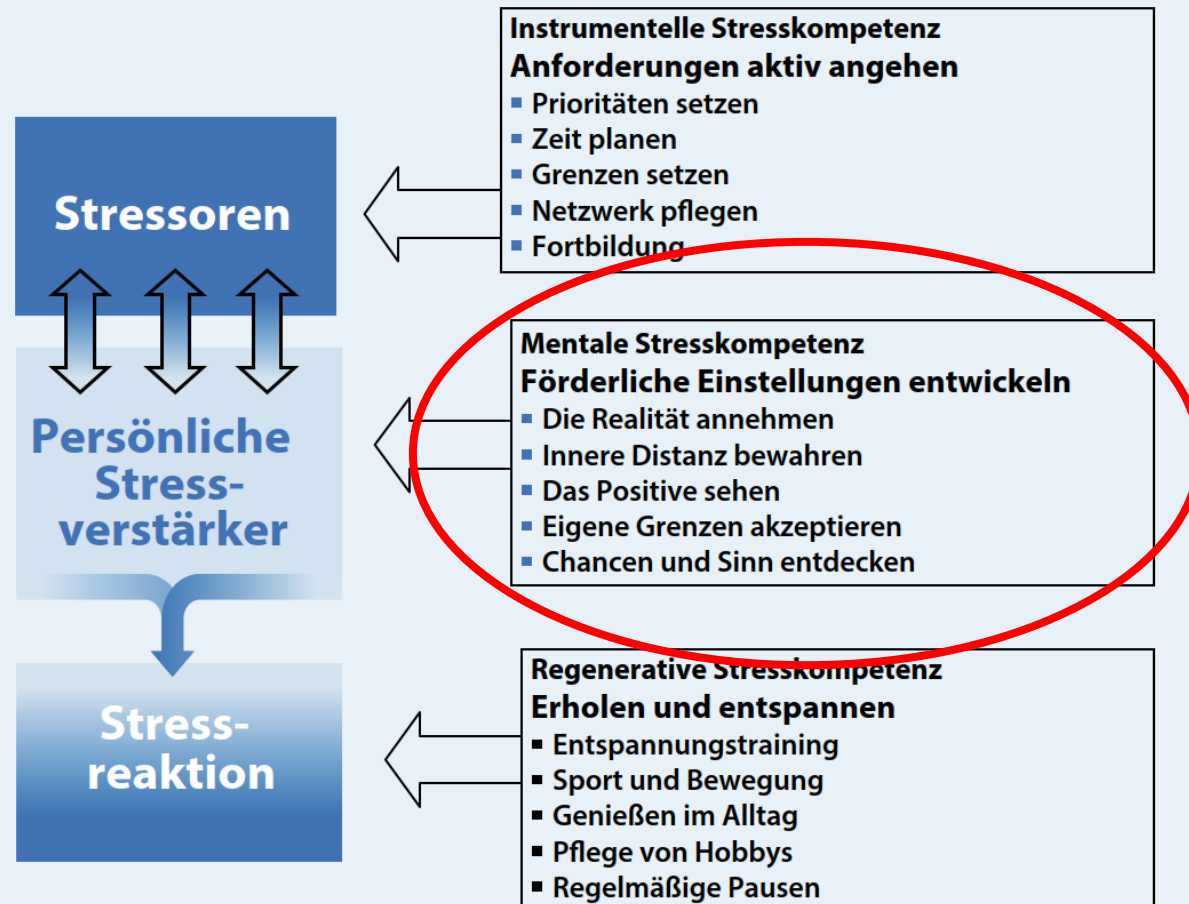
• tägliche Spaziergänge
• Lesen
• Essen gehen
• Shoppen / neues modische
• Geld f. neue Dinge
• Ausgehen

• Hörbücher hören
• Malen / Zeichnen

• Sport (R)
• Natur erleben
• Genuss

HANDY • ZUHÖREN
LERNEN UND HOBBYS
NACHGEBEN

Individuelle Stresskompetenz



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

■ Abb. 12.12 Individuelle Stresskompetenz

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



Achtsamkeit

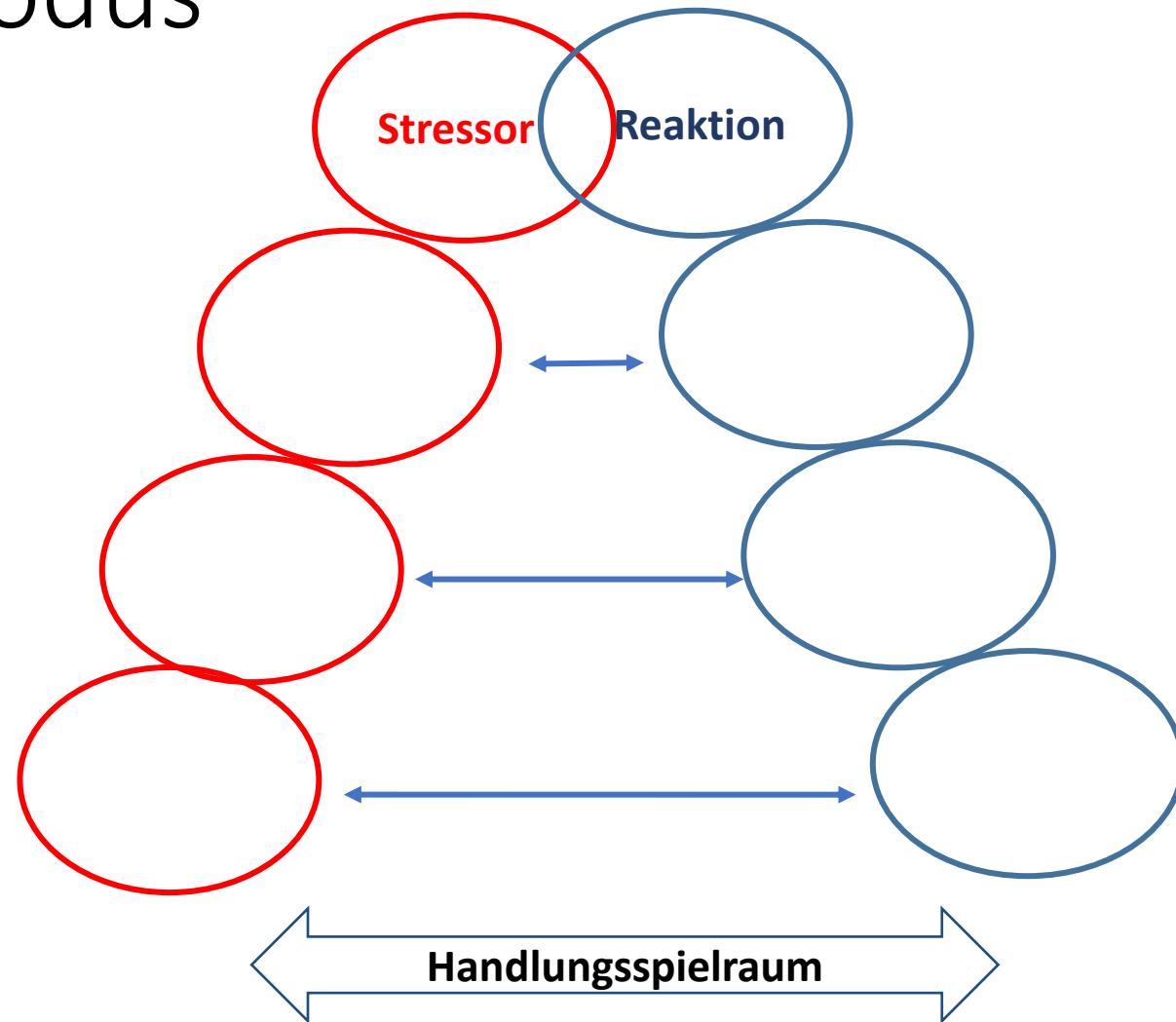
- „Jetzt“: Präsent sein im jetzigen Moment
- „Geist“: das klare Hinschauen und –hören
- „Herz“: freundlich und annehmend sein



Reiz-Reaktions-Modus



Resilienz-Initiative.com



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."



Übung Atemraum

1. Schritt: Was ist da?
2. Schritt: Fokus Atmen
3. Schritt: Ausdehnen



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?



TAG 2

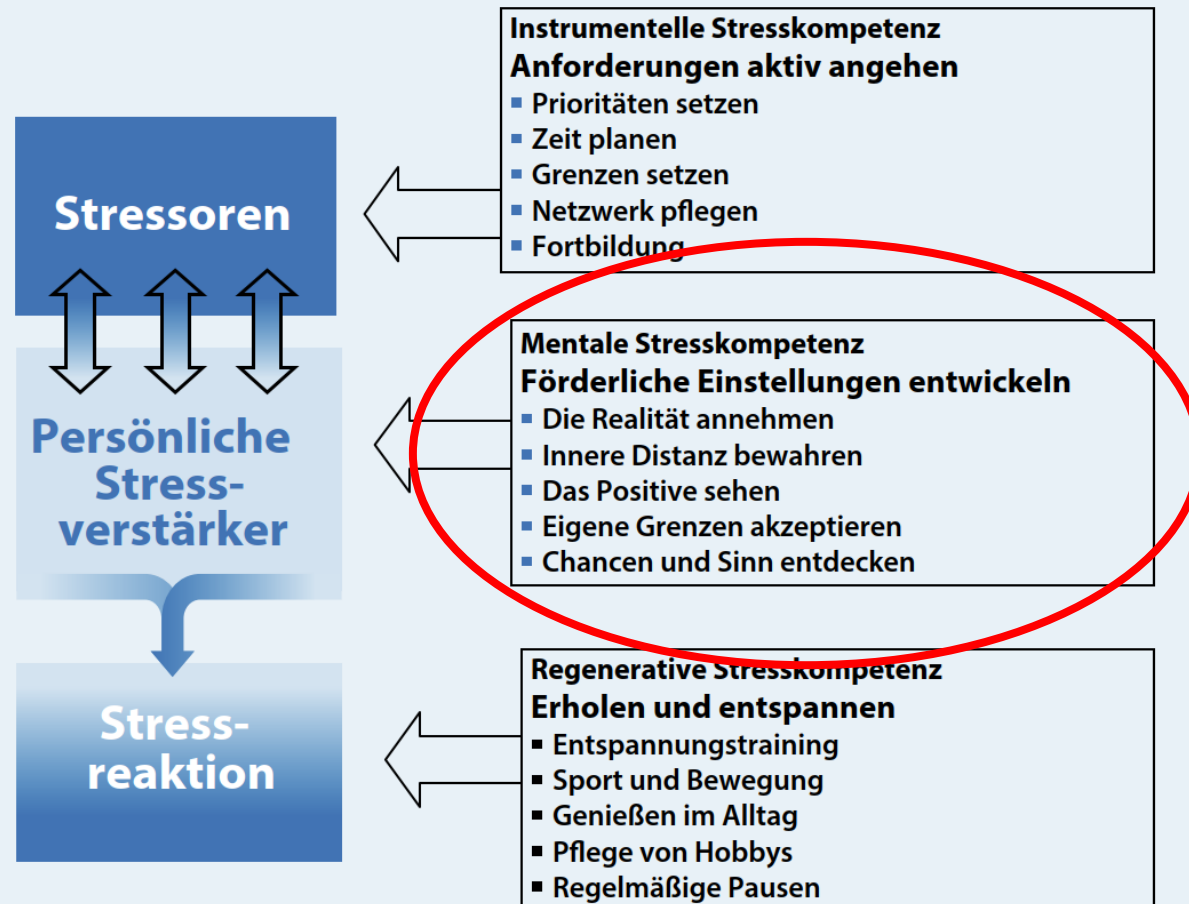


Zitat Epiktet

"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!
Motiv	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!
...gut daran ist	gewissenhaft, genau	hilfsbereit, rücksichtsvoll, nachgiebig	Selbstständigkeit, Unabhängigkeit	Verantwortlichkeit, Planung	Sich selbst etwas zutrauen, sich anstrengen, Neues ausprobieren
Stress entsteht weil / wenn...	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.
Gegenpol	nachlässig, schlampig	egoistisch, rücksichtslos	hilflos, abhängig	verantwortungslos, leichtsinnig	Übertriebene Schonhaltung. Aufschieberitis.
Förderliche, entlastende Einstellung	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.
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.					



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.



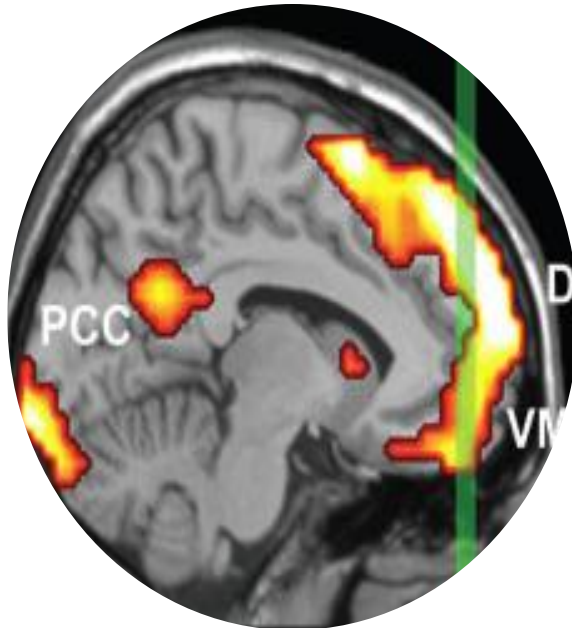
Zitat Mark Twain

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



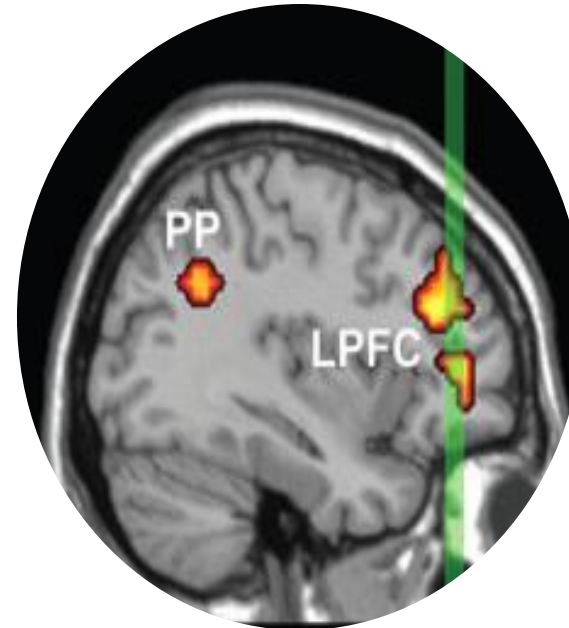
Pausen – zwei Arbeitsweisen unseres Gehirns

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?

