

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

1. Tag: Grundlagen von Stress

- Was ist Stress? Warum erleben wir Stress?
- Drei Ebenen des Stressgeschehens
- Die eigenen Stressbewältigungskompetenzen kennen und erforschen

2. Tag: Eigene Stressverstärker erkennen und verstehen

- Wie lässt sich Umgang mit Stress lernen, um gelassener zu bleiben?
- Übungen



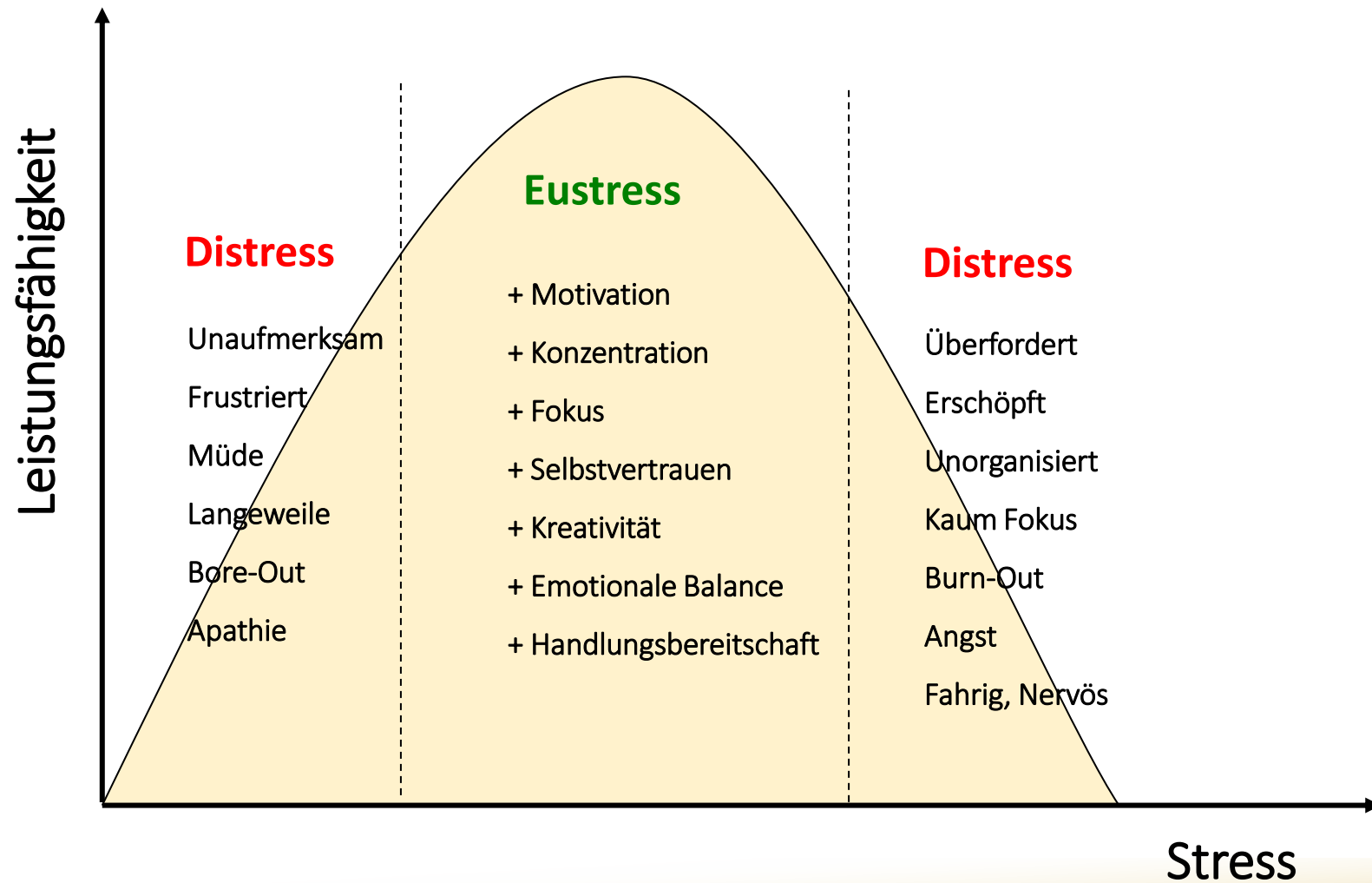
Laut der WHO gehört Stress zu den größten
Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts



Was ist Stress?



Was ist Stress?



Warum erleben wir Stress?

Aktuelle Zahlen aus dem
TK-Stressreport 2025



Die Diagnose: Ein Land im Alarmzustand

66%

der Menschen in Deutschland fühlen sich häufig oder manchmal gestresst. Ein Anstieg von **9 Prozentpunkten** seit 2013.



Jugend in der Krise

83% der 18- bis 39-Jährigen stehen unter Strom – signifikant mehr als die ältere Generation.



Weltschmerz

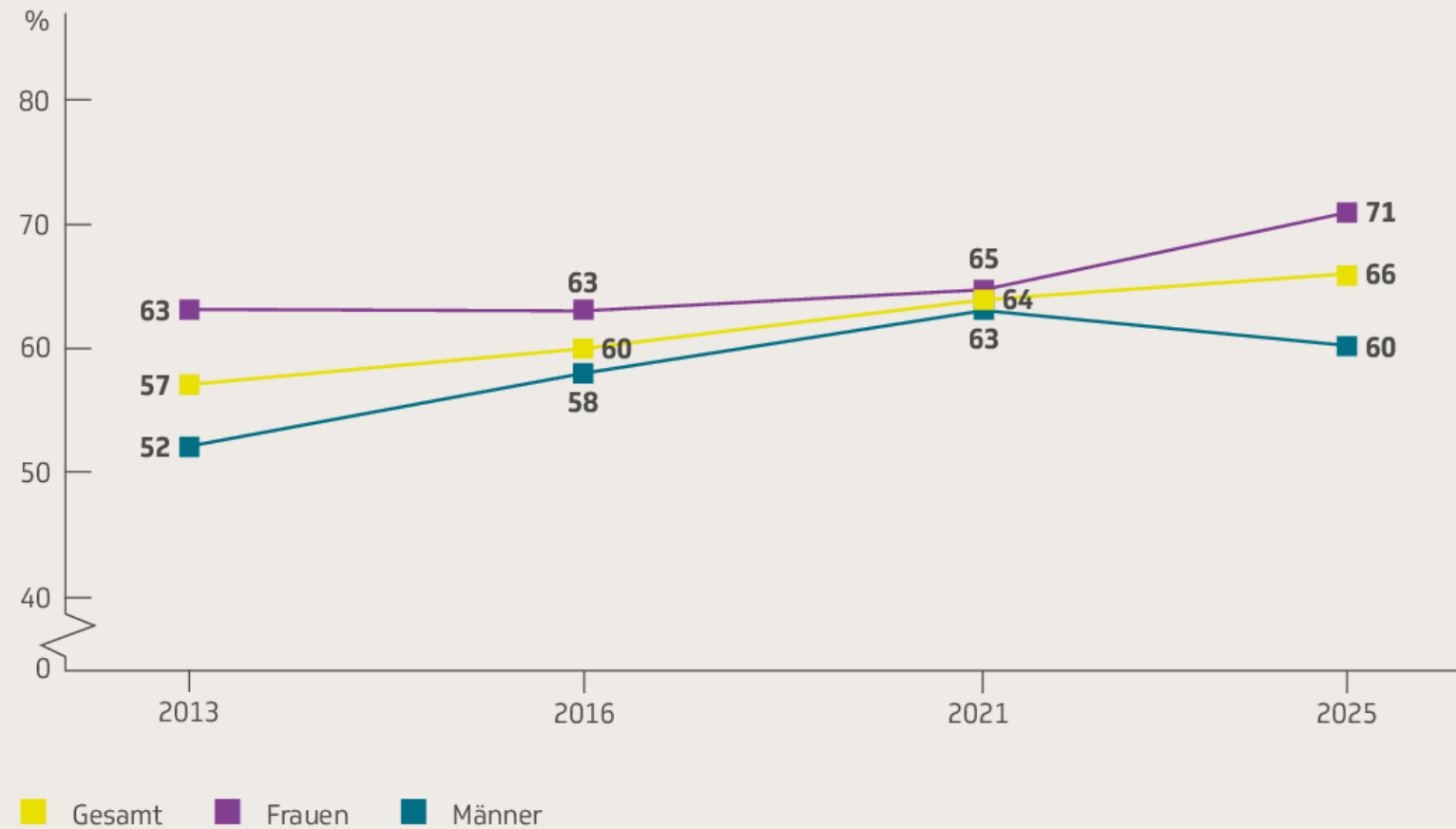
Neben Arbeit und Familie sind globale Krisen (Krieg, Klima, Politik) zum drittstärksten Stressfaktor geworden.

Quelle/Grafik: TK-
Stressreport 2025



Stress hat zugenommen – Frauen besonders betroffen

Anteil der Befragten, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen

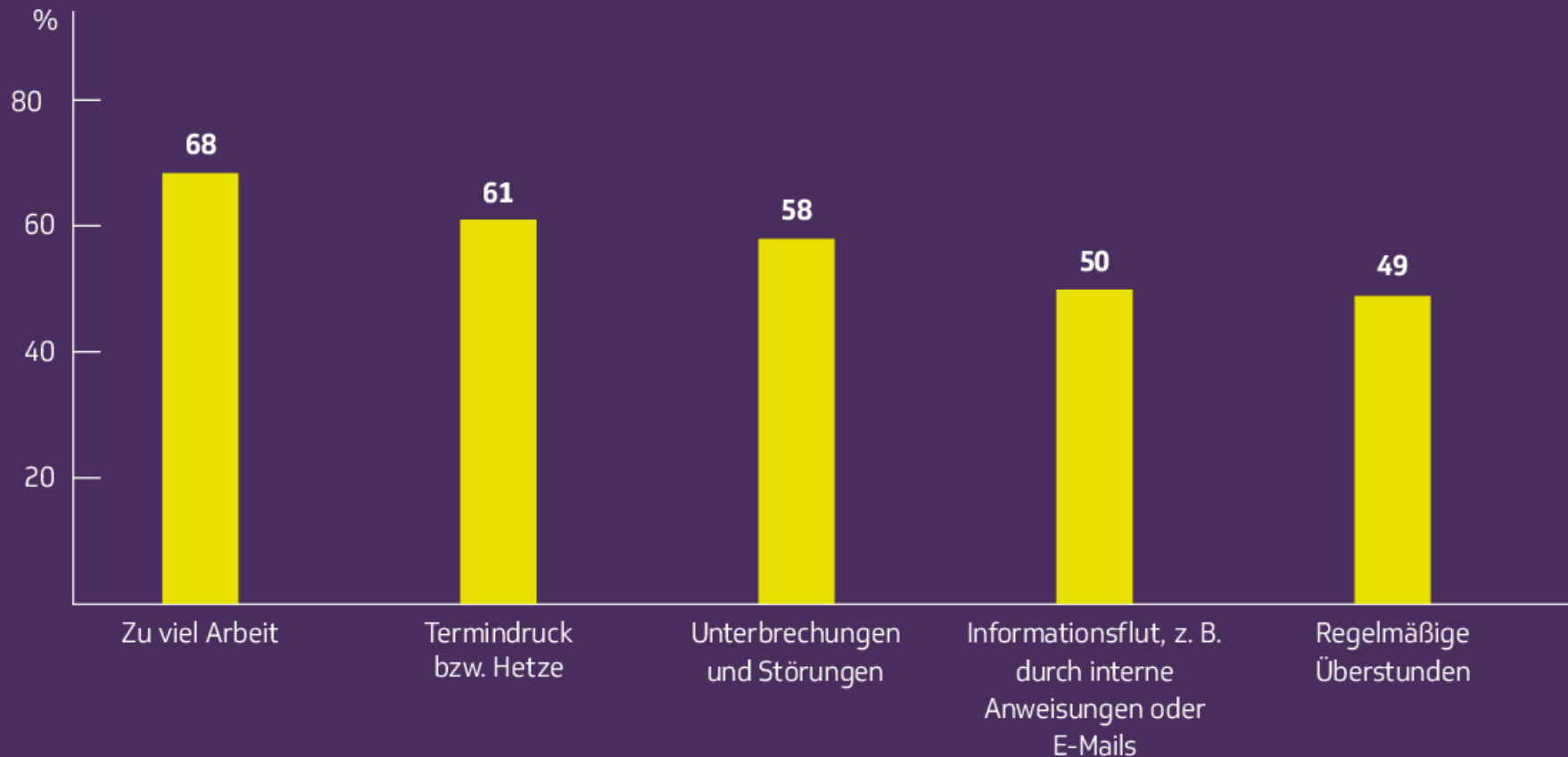


Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025



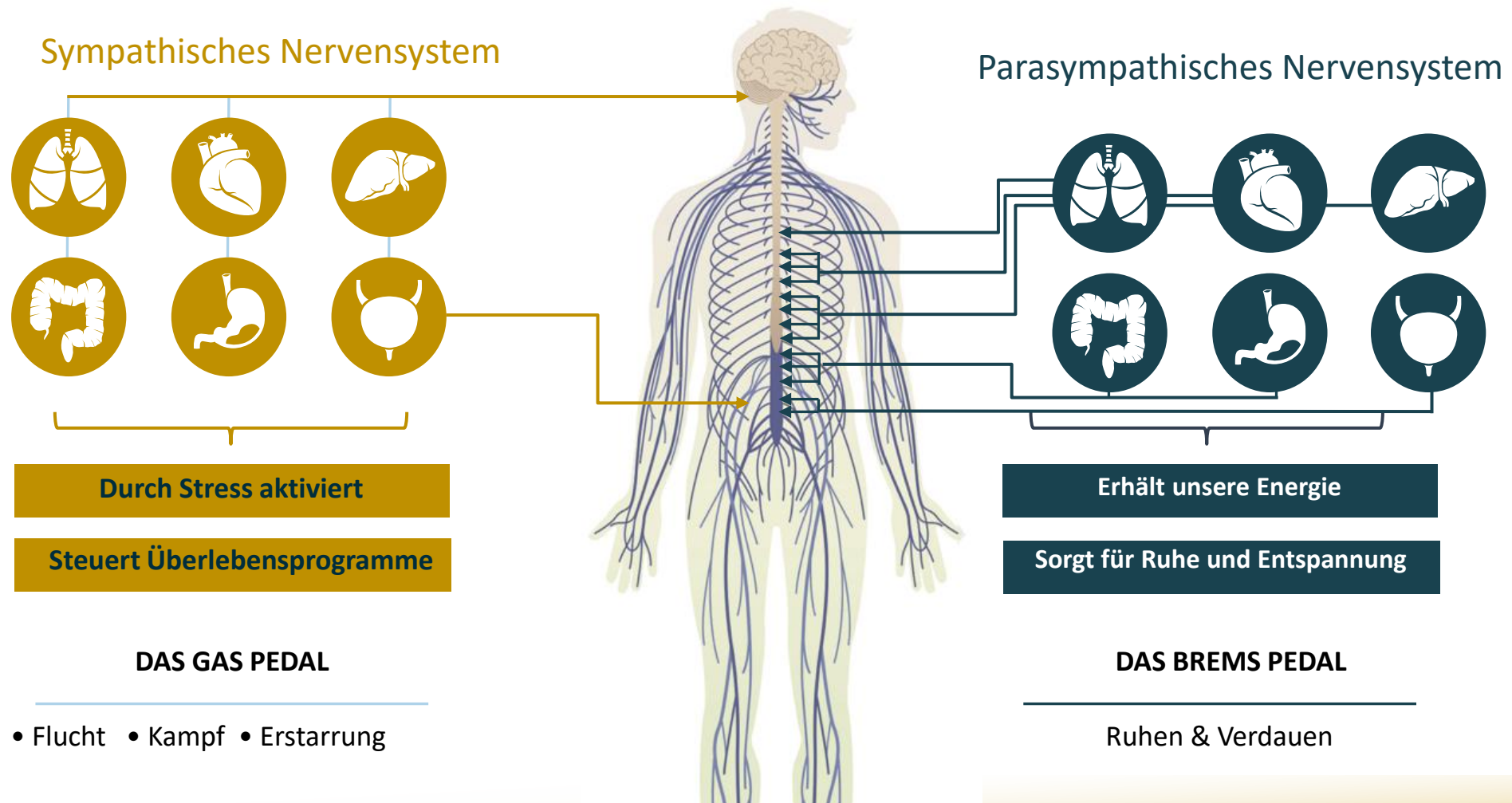
Top-10-Belastungsfaktoren bei der Arbeit

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



Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025

Was passiert im Körper und in der Psyche?



Dauerstress macht krank

Mögliche Folgen von chronischem Stress



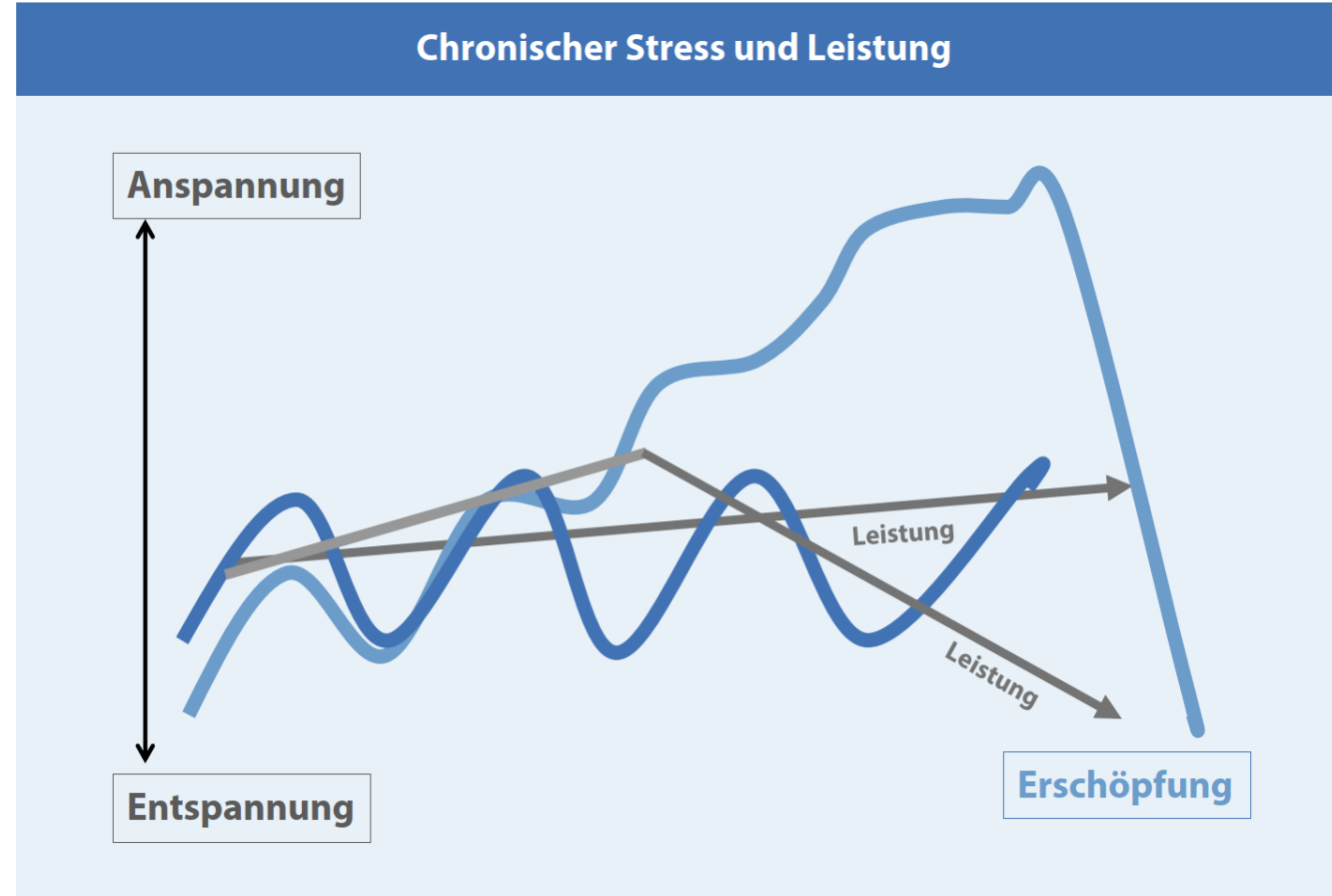
- Störungen der kognitiven Leistungsfähigkeit und Gedächtnisfunktionen
- Depressionen
- Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck
- Atemstörungen
- Muskelverspannungen, Kopf-Rückenschmerzen
- Bluthochdruck, Koronare Herzerkrankung, Gefäßverengungen, Infarkt
- Erhöhte Blutfette, erhöhtes Diabetesrisiko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



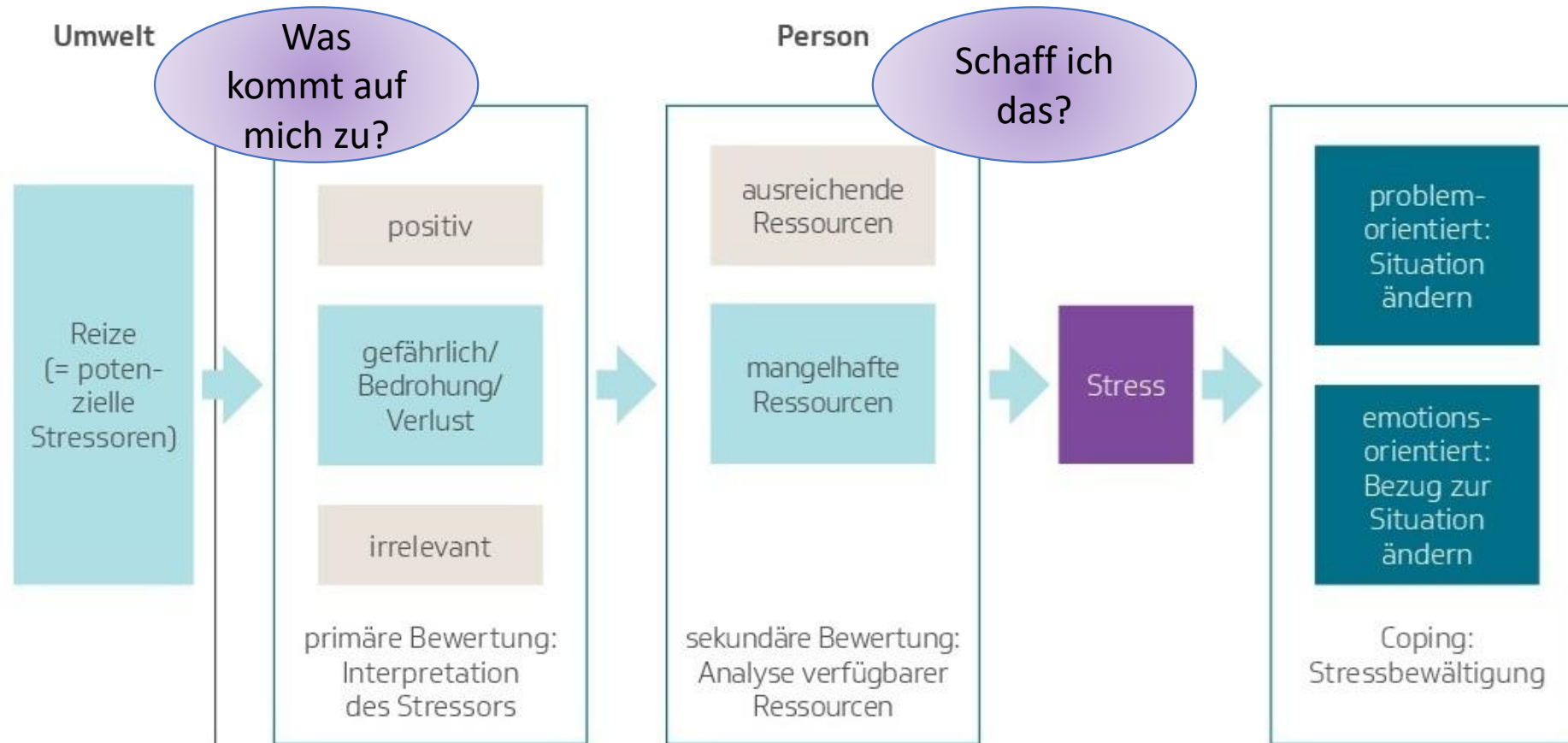
Dauerstress macht krank



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

■ Abb. 12.9 Chronischer Stress und Leistung

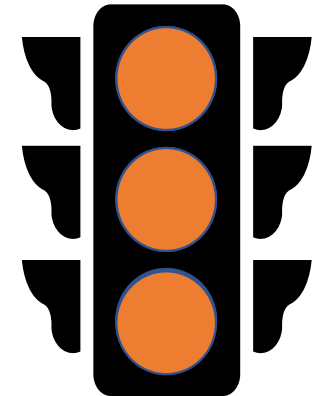
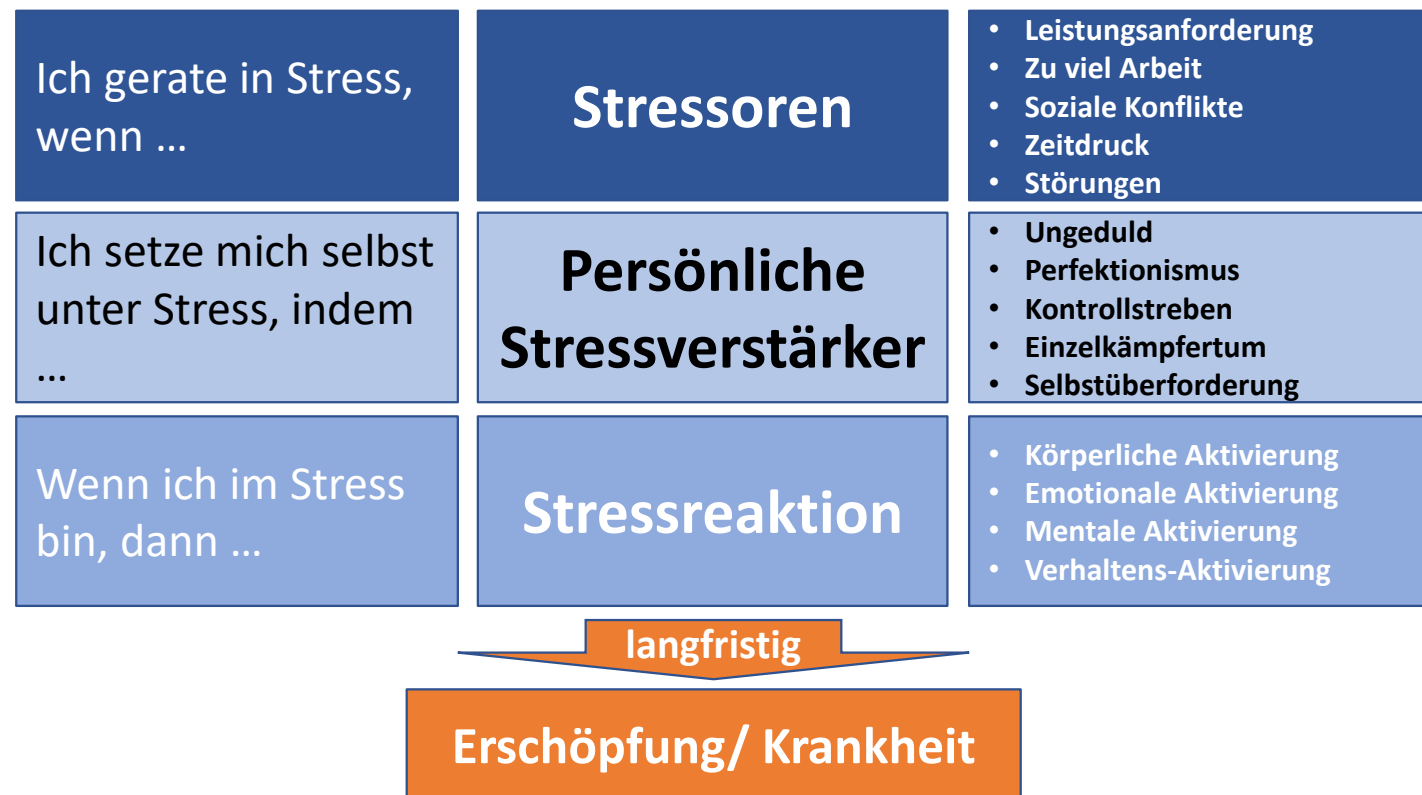
Wie entsteht Stress?



Transaktionales Stressmodell nach Lazarus, TK 2025 Stresstudie



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



Kaluza, G. 2018, Stressbewältigung



ICH GERATE
IN STRESS,
WENN...

morgens schon wieder
die Bahn nicht fährt
oder
zum Feierabend die Bahn
nicht kommt und ich
habe einen wichtigen
Termin

negative Schwingungen
(politisch)
Kollegen, Nachbarn

Zeitdruck

Zu viel Arbeit

Zeitdruck

Leistungs-
anforderung

zu viele
Anforderungen
gleichzeitig

• permanente
Störungen (Vibro, Tel)
• Zeitdruck

viele Menschen
- laut, viele Reize, eng,
Chaos, ...

Menschen
mit anderen Werten

- unerwartet (negative)
Ereignisse
- hoher Erwartungsdruck
- viele To Do's

Blasendruck

... es anders läuft,
als geplant/
gedacht

Perfektionismus

- Perfektionismus
- zu viele Anforderungen
(selbstgemacht)

Perfektionis-
mus

Vergleich mit
anderen

ICH SETZE MICH
SELBST UNTER
STRESS, INDEM
...

Ich habe Unpünktlichkeit
(Politik)
lange pendeln

ich andere
nicht austauschen
möchte

(zu) hohe
Anforderungen
an mich selbst
nicht aushalten können
(Perfektionismus)

einzelne
vs. im Team

Anforderung
an sich
selbst

INSTRU

Zu

MEN

an sich
selbst

WENN ICH IN
STRESSGERÄTE,
DANN...

gehört
Dabei

schlechte Laune
(Müdigkeit)

Trennung

- körperl. Beschwerden
- fähig sein ab
(selbst hinterfragen)

direkt
+ unhöflich
(Ansprache)



Kampf-
Modus: Aggressiv

ziehe ich mich
zurück

Grimmig

Ungeduld

Defensivmodus:
Blockade, zurückziehen

Angriffsmodus

Körperliche Symptome:
Verspannung, schlechter
Schlaf, Schmerzen, ...

• Nackenver-
spannung,
• Erschöpfung

keine klaren
Gedanken /
Unsicherheit

Hitze
Sprachsystem
"stammeln"

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?



INSTRUMENTELL

Menschen
priorisieren

Inst.
keine (wirksamen)
↳
Lösung

Kommunikation

Nein - sagen

Weiterbildung
(fachlich)

Inst.
Prioritäten setzen
Grenzen z.
Netzwerk.

Strukturiertes
Arbeiten (z.B. ToDo-
Listen)

- To Do Liste
- Risikoorientierung

Netzwerke
„nebenbei“
pflegen
Interesse am Menschen

Abstand
zu Personen,
die mir nicht gut
tun

Grenzen
setzen

Die Realität akzeptieren.

MENTAL

Der Glaube
(christlich)

Mentall
- Realität akzeptieren
- Eigene Grenzen akzept.
- (sich nicht so
wichtig nehmen)

Struktur / Privat
• Distanz
• Positiv
• Grenzen
↳

Offenheit
für Neues

- Realität annehmen
- Privatleben

Welt geht nicht
unter

- loslassen

Offenheit
für Neues

- Realität annehmen
- Privatleben

Welt geht nicht
unter"

- loslassen

REGENERATIV

Freunde treffen

Sport / Bewegung,
die gut tut

Sport, den ich liebe
Hobbies

Bewegung

abendliches Ritual
BALKON

"Bewegte"
Pause

Musik
hören

- Sport
- genießen
- Pausen

- Reg.
- Hobby
 - Bewegung

alleine
Kultur
genießen

Café-Besuch

Glücksmomente
schaffen

- Dinge anders
machen

Gespräch mit
lieben Menschen

Reisen

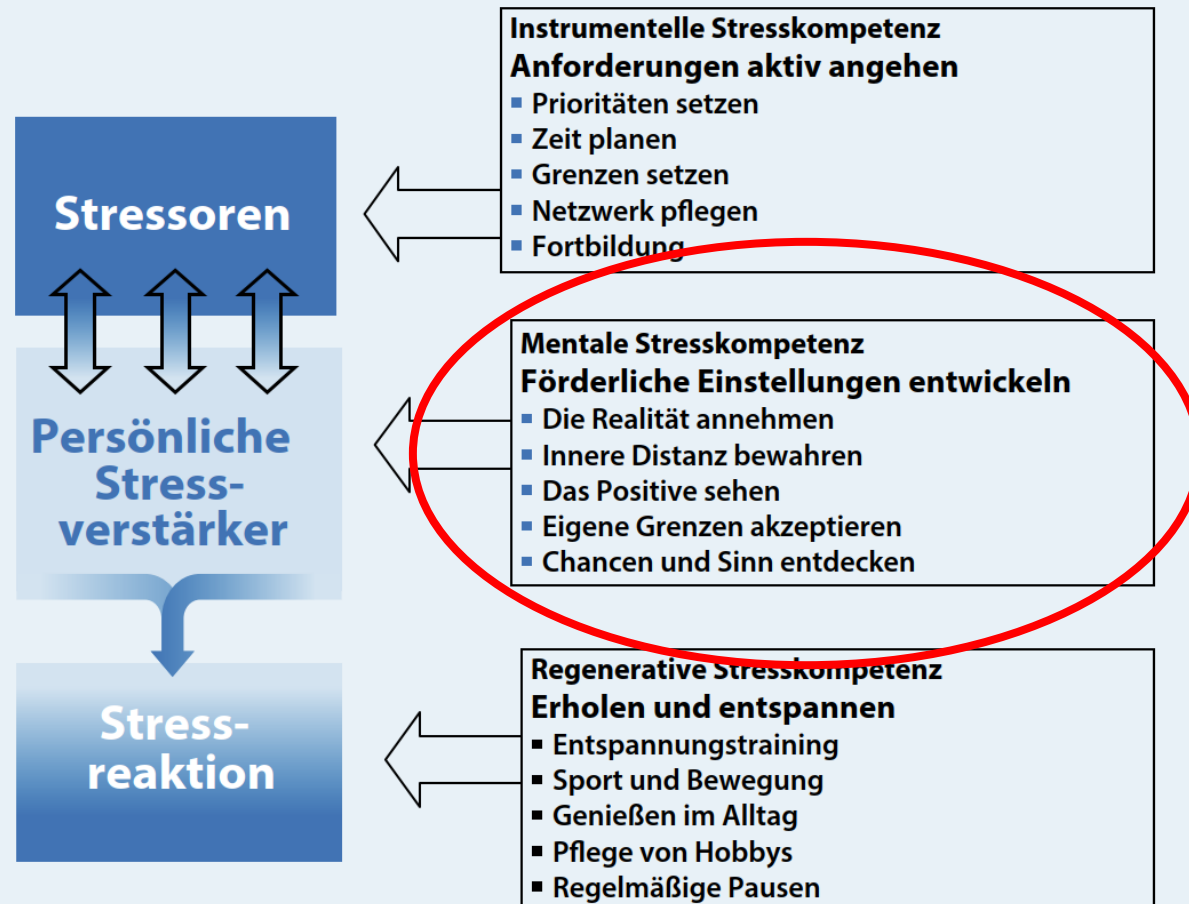
Sport

Mit Menschen
umgeben

- Vollhub

Sport, Musik
Reisen, Treffen

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

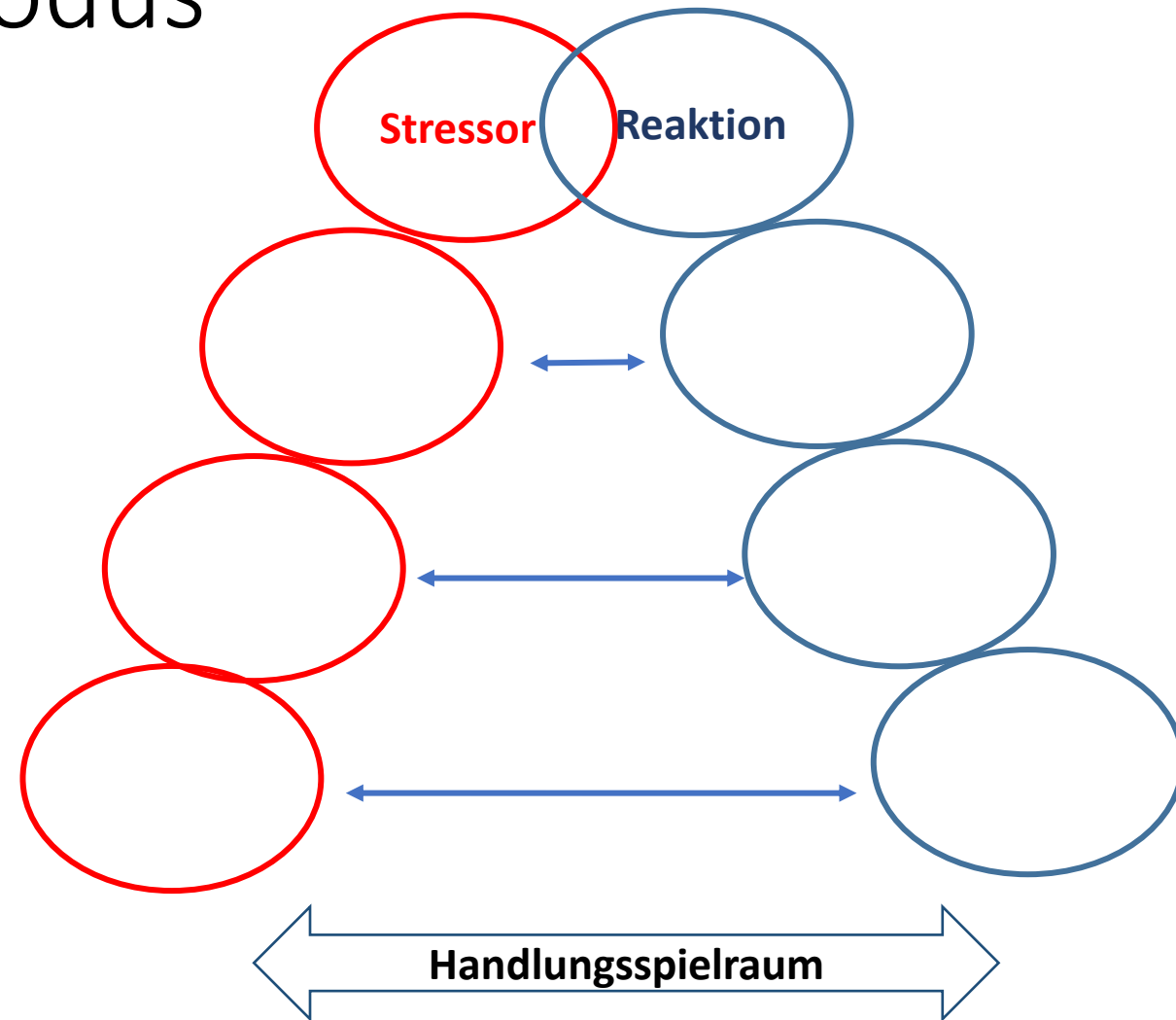
- „Jetzt“: Präsent sein im jetzigen Moment
- „Geist“: das klare Hinschauen und –hören
- „Herz“: freundlich und annehmend sein



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."



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?



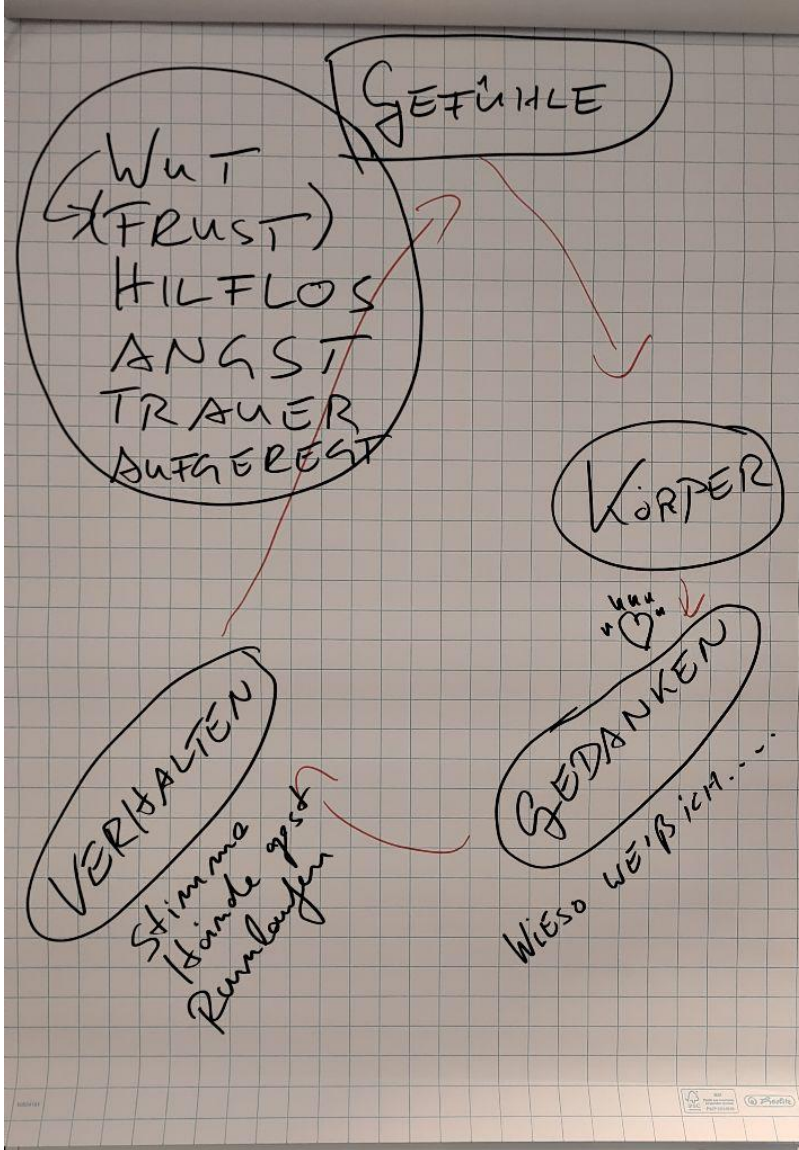
Stressverschärfer - Fazit

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.





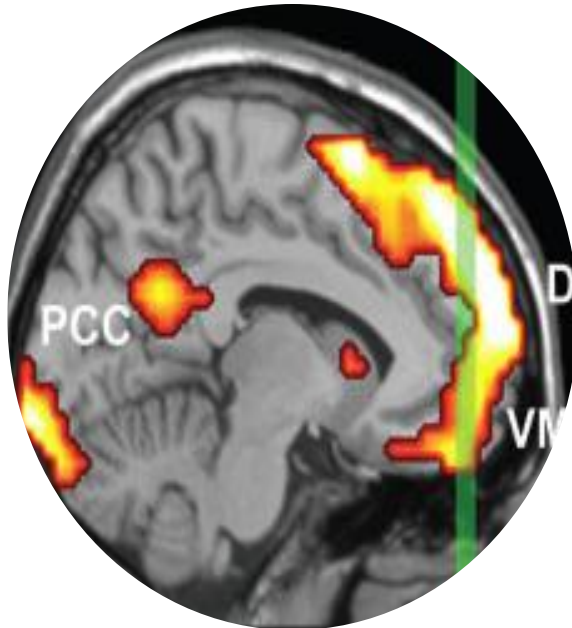
Zitat Mark Twain

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



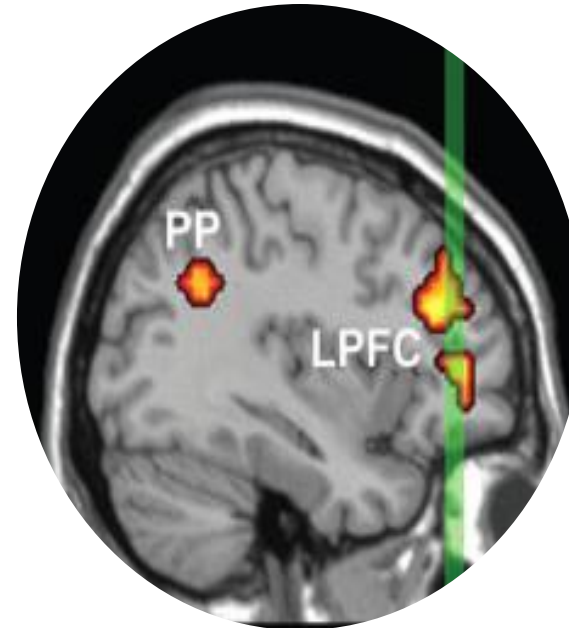
Pausen – zwei Arbeitsweisen unseres Gehirns

TUN-MODUS: KONZEPTIONELL



Worte – rationales Denken –
problemlösend

SEIN-MODUS:
PERZEPTUELL



Erfahrend - wahrnehmend –
ohne Beschreibung



AUTOPILOTEN UNTERBRECHEN

ANKER: TÜRKLINKEN
TREPPEN
TASSE

- ARBEITSWEG
→ WARTENZEITEN
- SCHREIBTISCH

ATMEN
LÄCHELN
/ INNEHALTEN

- ERLEDIGT ETWAS → PAUSE

DRANBLEIBEN

- WELLHUB
- 7MIND, BALLOON
- KK

- UHR | TIMER
- ERLAUßER