



# Stress und Reaktion



---

## Stress und Stressreaktion

„Sorgen bringen mehr Menschen um als schwere Arbeit. Der Grund liegt einfach darin, dass viele Menschen sich vielmehr damit beschäftigen, sich Sorgen zu machen, als zu arbeiten.“

(Robert Frost)

Sich Sorgen zu machen, oder unter Stress zu stehen, hat Auswirkungen auf die persönliche Produktivität.

Darüber hinaus hat es auch Konsequenzen auf den gesundheitlichen Zustand und auf die Art und Weise der zwischenmenschlichen Beziehungen.

Stress gehört zum Leben. Er kann jeden Tag auftreten. Stress ist die Reaktion des Körpers auf Anforderungen, die an ihn gestellt werden. Sorgen bedeuten auch Stress. Jeden Tag gibt es irgendeine Art von Druck. Dies kann in der speziellen Arbeitsbelastung liegen oder auch in Problemen privater Art. Disharmonie zieht Besorgnis nach sich und Besorgnis führt zu Spannungen. Spannung tritt dann auf, wenn der Körper in Alarmzustand gerät. Spannung ist die physische Reaktion auf die geistige Haltung, sich Sorgen zu machen. Besorgt zu sein heißt aber noch nicht, physisch krank zu sein. Es heißt nur, dass man sich über irgend etwas Gedanken macht, das auch physische Auswirkungen hat. Spannungen erreichen ihren Höhepunkt in nervösen Impulsen, die den Körper zur Reaktion zwingen. Wenn die Spannung einen solchen Punkt erreicht hat, wo sie Auswirkungen auf den Körper hat, befinden wir uns im Stress. Vielleicht sollte man besser sagen, dass man **Disstress** fühlt.

Nicht jede Art von Stress ist notwendigerweise schlecht. Stress hilft, Energien zu mobilisieren, um morgens aufzustehen und um den Tag zu beginnen. Ohne Stress gäbe es auch nur wenig fortschreitende Entwicklungen. Zuweilen brauchen wir die positive Seite von Stress, **Eustress** genannt, um auf „Touren“ zu kommen. Der Athlet, der sich auf einen Wettkampf vorbereitet und ein Mensch im Berufsleben brauchen gleichermaßen Stress, um Erfolg zu haben. Auch die Vorfreude auf ein Ereignis oder die Freude über ein besonders schönes Erlebnis lösen Stress aus: wir sind euphorisch, wir haben Eustress.

So kann Stress positiv oder negativ sein. Das Problem besteht darin, dass wir häufig Disstress verspüren, und diese Art von Stress wirkt in der Tat physisch belastend.

## Die Ursachen von Stress

Stress ist eine Reaktion auf Situationen, die der Einzelne als aufregend empfindet. Die körperlichen Reaktionen darauf sind: Stimulation zur **Flucht** oder Stimulation zum **Kämpfen**. Allerdings kann der menschliche Körper nicht unterscheiden, ob er sich tatsächlich in einer **körperlichen** Kampfsituation befindet oder sich nur **emotional** aufregt. Problematisch für den Organismus ist es, dass der Körper auch im Fall des Sich-Aufregens physische Reaktionen aufbaut ohne diese wieder abzubauen, denn eine körperliche Anstrengung, z.B. Kämpfen oder Fliehen, ist ja hier nicht notwendig und erfolgt deshalb nicht. Da aber kein körperlicher Abbau stattfindet, werden wichtige Körperteile (z.B. das Herz) von diesem „Stau-Effekt“ in Mitleidenschaft gezogen.

**Stress kann nun vielfältige Ursachen haben, z.B.:**

### 1. **Verlust oder Verlustangst**

Das ist z.B. die Sorge um den Verlust eines geliebten Menschen, des Arbeitsplatzes oder auch die mangelnde Anerkennung durch andere.

### 2. **Unrealistisch hohe Ziele oder Selbstbezeichnungen**

Hierzu gehört z.B. das Streben nach Vollkommenheit. Menschen können niemals perfekt sein und auch nicht allen Anforderungen gerecht werden.

### 3. **Der Zwang, Kontrolle auszuüben, wo man keinen Einfluss mehr hat.**

Man verbringt z.B. viel Zeit mit dem Nachdenken, was man in der Vergangenheit hätte besser machen können, was besser gelaufen wäre, wenn man sich anders verhalten hätte.

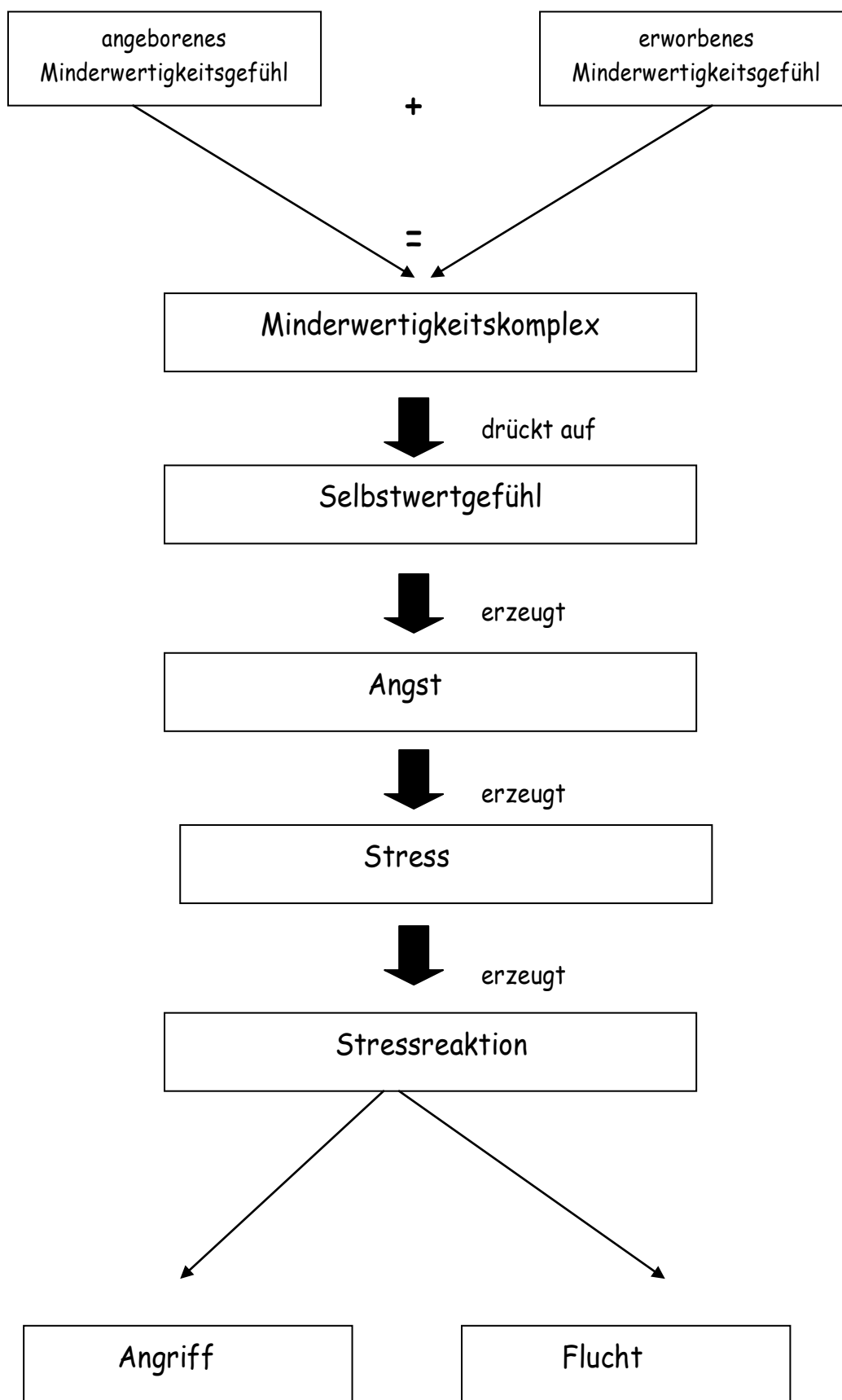
### 4. **Zukunftsangst**

In diesem Fall werden alle denkbaren Möglichkeiten durchgespielt. Sicher ist Zukunftsplanung ein sehr produktiver Faktor, dies gilt jedoch nur für ein bestimmtes Maß an Planung und Beschäftigung. Es ist nicht sinnvoll, sich auf alle Möglichkeiten, die in der Zukunft liegen, zu konzentrieren. Es ist häufig sinnvoller, sich auf die Situation hier und jetzt, also auf die Gegenwart, zu konzentrieren.

### 5. **Abwehr von Veränderungen**

Dies bedeutet, dass man nicht in der Lage ist, alte Denkmuster abzulegen, die nicht mehr mit den augenblicklichen Situationen übereinstimmen.

Stress-Situationen sind allgegenwärtig. Stress wird immer auftreten. Anzeichen dafür, dass man bereits Opfer von zu viel Stress ist, sind z.B. übermäßiges Essen, erhöhtes Bedürfnis zu trinken oder zuviel rauchen, häufige Müdigkeit, Irritationen oder Schlaflosigkeit.



---

## Die Auswirkungen von Stress

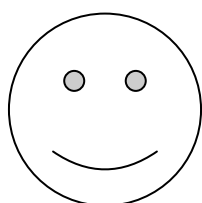
Untersuchungen zeigen immer wieder, dass es eine enge Verbindung zwischen zu hohem Stress und Krankheitsbildern gibt. Ein Übermaß an Stress kann fast jedes Organ des menschlichen Körpers, das mit Nerven versorgt ist, schädigen. Spannungszustände sind besonders schädlich für solche Organe, die etwas mit der Blutzirkulation und der Verdauung zu tun haben sowie mit Drüsen, die die Körperfunktionen regeln.

Das National Institut of Health (USA) hat in einer Untersuchung Personen als Typ A klassifiziert, die intensive Antriebsaggressivität, Ehrgeiz und Wettbewerbsverhalten zeigen. Als Personen der Kategorie B wurden solche definiert, die produktiv aber lässiger eingestellt sind (auch einmal alles nicht so ernst nehmen), geduldiger sind und darauf aus sind, Entspannung zu suchen. Personen des Typs A litten dreimal häufiger unter Herzkrankheiten im mittleren Alter als Personen des Typs B. Untersuchungen der Universität Boston haben gezeigt, dass Personen, die mit wenig Stress leben, auch weniger anfällig sind für Krankheiten.

Mediziner beschreiben zwei Arten von Auswirkungen, die der Stress hat. Dies bezieht sich auf Langzeiteffekte und Kurzzeiteffekte. Als Langzeiteffekte werden solche beschrieben, die medizinisch von größerer Bedeutung sind. Ebenso können kurzfristige Effekte, die nicht behoben werden, zu Langzeiteffekten führen. Die Auswirkungen von Kurzzeiteffekten hängen davon ab, wie viele Anstrengungen unternommen werden, um sie abzubauen.

Alle diese Störungen können durch Stress verursacht oder durch ihn verstärkt werden. Darüber hinaus können auch Unfälle die Folgen von Stress sein. Menschen mit einem hohen Maß an Disstress-Momenten sind unfallgefährdeter als andere Menschen.

Hinzu kommt, dass zu den körperlichen Beschwerden auch noch andere negative Auswirkungen kommen. Menschen mit einem hohen Maß an Disstress sind häufiger krank als andere. Gestresste Menschen haben darüber hinaus eine wesentlich geringere Produktivität, weil sie viel Energie und Aufmerksamkeit in die Behandlung von Symptomen investieren, die der Stress bei ihnen hervorruft.

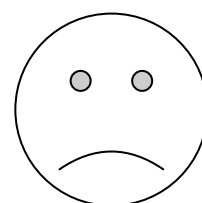


Eu - Stress

=

Denken

=



Dis - Stress

Folgen/Auswirkungen

physiologisch



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

psychologisch



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Verhalten/Stressreaktion

Eu-Stress



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dis-Stress



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



---

## Wie man Stress in den Griff bekommen kann

Wenn man völlig zufrieden ist und ohne jeden Stress lebt, leistet man in der Regel auch nicht sehr viel. Unzufriedenheit ist immer eine Quelle für Entwicklungen. Deshalb kann es auch nicht das Ziel sein, jeglichen Stress abzubauen. Was aber angestrebt werden sollte, ist das Maß an Stress, das erforderlich ist, aber eben nicht so viel, dass negative Auswirkungen für die Gesundheit zu befürchten sind.

Hüten Sie sich vor zuviel persönlichem Stress oder zuviel Stress, den Sie aus der Umgebung wahrnehmen. Ziel muss es sein, in seinem Umfeld ein Klima zu schaffen, in dem es wenig Stress gibt bei gleichzeitig hohen Ergebnissen. Jeder kann dazu beitragen, in seiner persönlichen Umgebung - sei es im Beruflichen wie auch im Privaten - den Umgang mit Stress zu erleichtern.

Sie können Stress regulieren. Das Ausmaß an Stress wird dadurch bestimmt, wie Sie denken, fühlen und handeln. Wenn Sie bereit sind, einige Veränderungen zu akzeptieren, sollten Sie sich an **folgenden Vorgehensweisen** orientieren:

1. **Untersuchen Sie, wie sich Stress bei Ihnen selbst bemerkbar macht**, insbesondere wann, wie und bei welchen Gelegenheiten Sie Disstress empfinden. Ergänzen Sie diese Analyse mit dem **Beobachten von Auswirkungen** eines solchen Disstresses auf Ihren persönlichen oder beruflichen Bereich.

### 2. **Identifizieren Sie Stress-Ursachen**

Ist der Disstress z.B. verursacht durch

- Verlustangst?
- Schuldgefühle oder unerreichbare Erwartungen?
- Mangel an Kontrolle?
- Vergangenheitsorientierung oder zu starke Orientierung auf die Zukunft, ohne dass Sie sich hinreichend mit der Gegenwart beschäftigen?
- Orientieren an Prinzipien, die nicht länger sinnvoll sind?

---

### 3. Stellen Sie einen Plan zur Stressreduktion auf

Der erfolgreichste Ansatz zur Stressreduktion ist, seine eigenen Denkweisen zu analysieren und diese zu verändern. Nicht der Anlass oder ein Ereignis ist es, was Stress verursacht, sondern die Art, wie Sie damit umgehen. Gedanken und Emotionen erzeugen physische Spannung, also Spannungszustände, die körperliche Reaktionen nach sich ziehen. Diese werden hervorgerufen durch Denkweisen. Wenn Sie in der Lage sind, Ihre Gedanken zu kontrollieren und zu beherrschen, fällt Ihnen auch der Umgang mit Stress leichter.

Es ist durchaus möglich, negative Gedanken durch positive zu ersetzen. Machen Sie sich zuerst einmal frei von Gedanken wie „ich müsste ...“, „ich sollte ...“, „ich hätte eigentlich .... tun müssen ...“. Konzentrieren Sie sich wesentlich mehr auf Wünsche und Vorstellungen, die positiver Art sind. Es ist sinnlos, sich auf Schuldzuweisungen und auf Schwächen zu fixieren. Seien Sie sich Ihrer Stärken wesentlich mehr bewusst. Wenn Sie sich so akzeptieren, wie sie sind und nicht nur so, wie Sie eigentlich sein wollten, so hilft das schon sehr viel. Seien Sie auch nicht allzu bestrebt, Unterstützung und Anerkennung durch andere zu erhalten.

Setzen Sie sich Ziele, die herausfordern und auch erreichbar sind. Das ist ein wichtiger Schritt zur Stressreduktion. Dabei sollten jedoch die Zielmaßstäbe selbst gesetzt sein und nicht aus dem Vergleich mit anderen resultieren.

Wenn Sie Fehler machen oder Schwierigkeiten haben, stellen Sie sich eher die Frage: „Was kann ich daraus lernen und wie geht es weiter?“, als ewig nach den Gründen zu fragen.



## Das Vermeiden von Disstress

Es ist unbedingt wichtig, den Umgang mit Stress zu lernen, dazu gehört auch das Wissen, wie man negativen Stress vermeiden kann.

Die beste Vorsorge,  
Disstress zu vermeiden ist,  
so zu leben,  
dass die Denkweisen  
nicht den Körper angreifen.

Dies wird zwangsläufig Veränderungen in der Lebensweise nach sich ziehen.

### Stressreduktion während der Arbeit

- Erlernen Sie neue Arbeitstechniken wie Zeitmanagement, Planungs- und Problemlösungsstrategien und wenden Sie diese auch an.
- Erlernen Sie Vorgehensweisen, wie Sie Probleme nach Prioritäten strukturieren und erledigen Sie die Dinge, die Sie als wichtigste einstufen.
- Reduzieren Sie laute Geräusche und andere externe Störungen (soweit möglich).
- Beziehen Sie andere Menschen, wenn dies möglich ist, in die eigene Arbeitsweise mit ein (Kooperation).  
Kooperation und teamorientierte Arbeitsweise sind stressreduzierender als der Wettbewerb mit anderen Menschen in Ihrem beruflichen Umfeld.
- Seien Sie bereit, anzuerkennen, dass Probleme und ein **gesundes** Maß an Disstress zum Leben dazugehören. Ohne Probleme gäbe es keine Herausforderung.
- Legen Sie **rechtzeitig** Pausen ein. Sie „versäumen“ damit zwar ein wenig Zeit, werden diese aber sehr schnell wieder „einholen“, weil Sie nach einer sinnvollen Pause wieder wesentlich effektiver und zügiger arbeiten können.



---

## Stressreduktion durch einen geeigneten Lebensstil

Folgende konkrete Aktivitäten können Sie unternehmen:

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Hobbys,  
(Fitness durch sportliche Aktivitäten in Maßen ist durchaus zu empfehlen.)
- Private Probleme gehören nach Hause, Arbeitsprobleme an den Arbeitsplatz.  
Kommen Sie hier unbedingt zu einer Trennung.
- Zeigen Sie Verständnis gegenüber anderen Menschen, z.B. Mitarbeitern, Kollegen,  
Vorgesetzten, auch wenn Sie sie nicht gerade sehr mögen.
- Erkennen Sie Ihre Stärken und bauen Sie diese aus.  
(Die Frage: „Was fällt mir leicht?“ führt in der Regel zu persönlichen Stärken.)
- Konzentrieren Sie sich auf die angenehmen Seiten des Lebens,  
auch kleine Dinge können Freude bereiten.
- Erlernen Sie Entspannungstechniken.

Es ist nicht leicht, Verhalten zu verändern. Die Probleme, die jeder Mensch fühlt, werden sich nicht grundlegend ändern, sie werden immer gegenwärtig und vorhanden sein. Deshalb ist es von großer Bedeutung, mit Disstress bewusst umzugehen und möglichst die Faktoren zu meiden, die zu Disstress führen.

Wenn Sie sich nicht entschließen, konsequente Strategien gegen Disstress zu entwickeln und durchzuführen, wird auf Dauer Ihr Körper gesundheitlichen Schaden nehmen und Ihre persönliche Produktivität wird sich verringern.

## Zusammenfassung

Stress wird nicht durch das verursacht, was tatsächlich geschieht sondern wie man das Geschehene empfindet und wie man darauf reagiert. Durch die Art, wie man Ereignisse wahrnimmt, kann man dem Stress schon sehr wirkungsvoll begegnen.

Menschen, die eine sehr positive Sicht von sich selbst und ihrer Umgebung haben, werden gewöhnlich besser mit Stress fertig. Sie leiden seltener unter Krankheiten und haben eine bessere Selbstkontrolle ihres Lebens. Menschen, die mit Stress gut fertig werden, sehen Veränderungen als Chance und nicht als Problem. Solche Menschen sind auch bereit, Veränderungen zu akzeptieren und Experimente willkommen zu heißen.

Aller Regel nach haben Sie es im Berufsleben mit vielen Stress-Situationen zu tun. Stressfreiheit würde bedeuten, dass man nichts leistet und auch keinen Einfluss ausüben möchte.

Es ist außergewöhnlich bedeutend, den Umgang mit Stress zu erlernen und Disstress weitmöglichst zu vermeiden. Tut man das nicht, so leiden darunter nicht nur die Gesundheit und Produktivität sondern auch die zwischenmenschlichen Beziehungen.