

STRESSBEWÄLTIGUNG

Lic. Phil. Andrea Rotter-Tholen
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

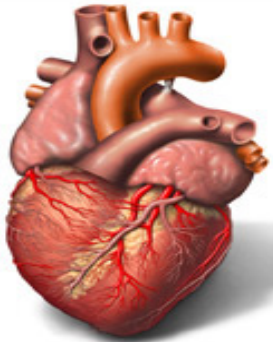
Ausblick

Stresstheorie und –modell

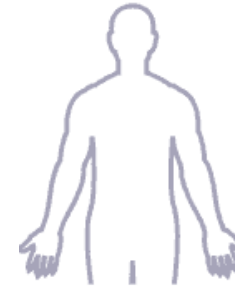
Bewältigungsstrategien



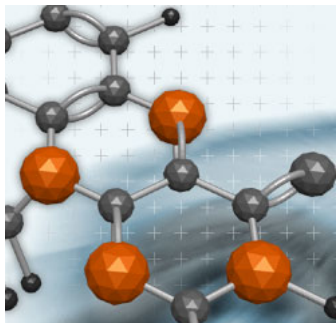
Gesundheitliche Probleme bei chronischem Stress



Bluthochdruck,
Infarkt,
Schädigung der
Herzkranzgefäße



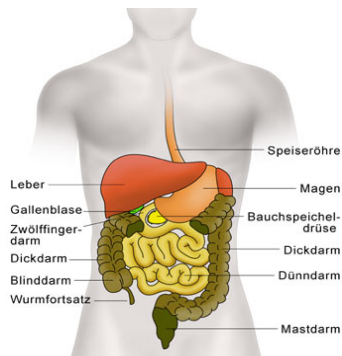
Muskelschmerzen, Weichteilrheuma,
Schädigung der Blutgefäße, Thrombosen,
sexuelle Funktionsstörungen,
Zyklusstörungen, Unfruchtbarkeit



Diabetes, chronisch
erhöhter
Blutfettspiegel



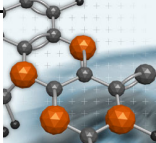
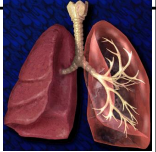
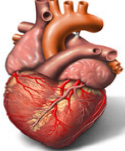
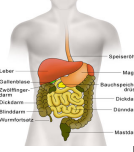
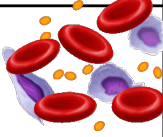


Ängste, Aggressivität,
Depression, Erschöpfung



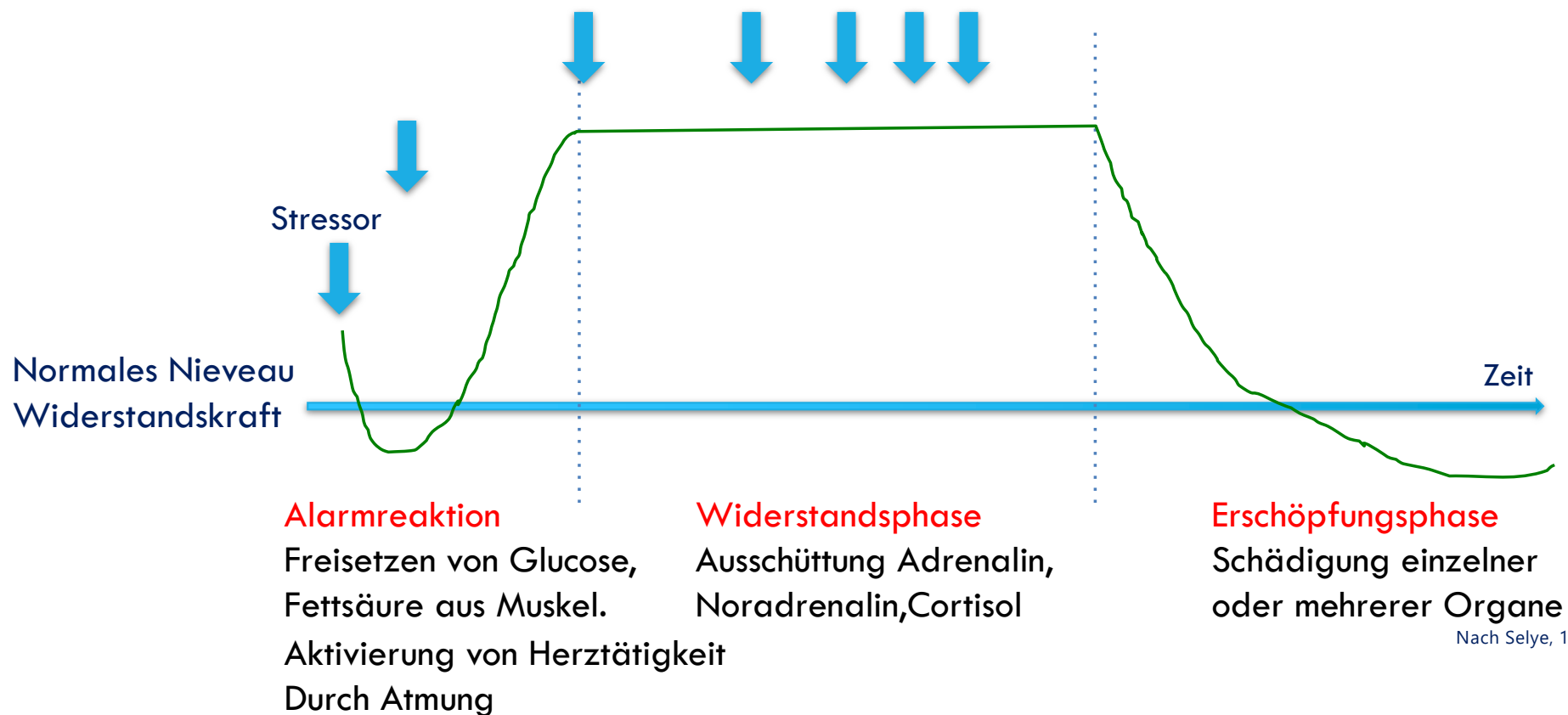
Verstopfung,
Reizdarm,
Magen-Darm-
Erkrankungen

Körperliche Veränderung

	Aufmerksamkeit	Wachheit aller Sinne
	Adrenalin	Erhöhte Ausschüttung von Adrenalin, Freisetzen von Energiereserven
	Stoffwechsel	Energieumsatz & Blutzuckerspiegel erhöht, Energie aus Fett- und Zuckerreserven
	Atmung	Bronchien erweitert, höhere Atemfrequenz
	Herz & Gefäße	Herzfrequenz & Pumpleistung erhöht, Herzkranzgefäße erweitert, Blutdruckanstieg
	Verdauung	Verdauungsprozess verlangsamt, weniger Appetit
	Blutgerinnung	Blutgerinnung erhöht

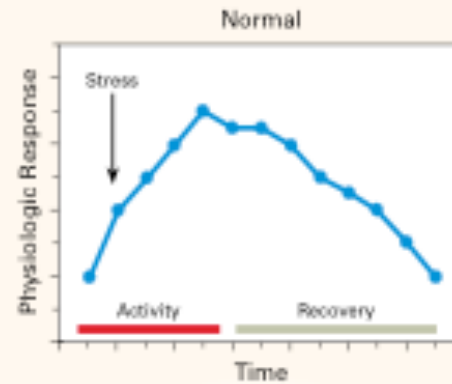
Allgemeines Anpassungssyndrom

=> Reaktion des menschlichen Körpers auf langanhaltenden Stress



Allostatic Load

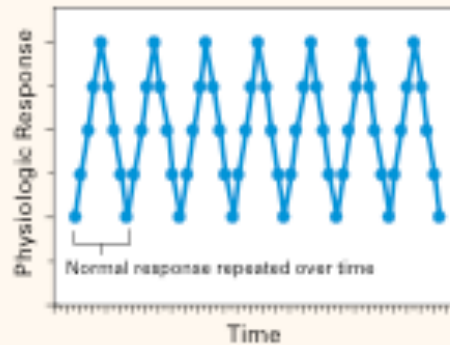
Normale
Stressreaktion



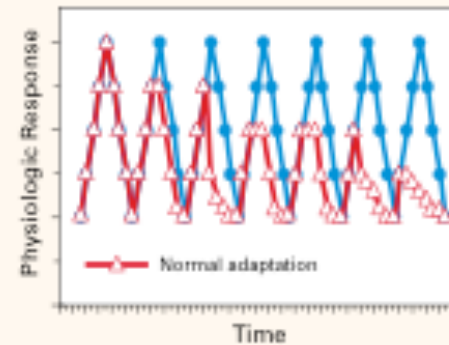
Allostatic load

Wiederholte akute
Stressoren

Repeated "hits"



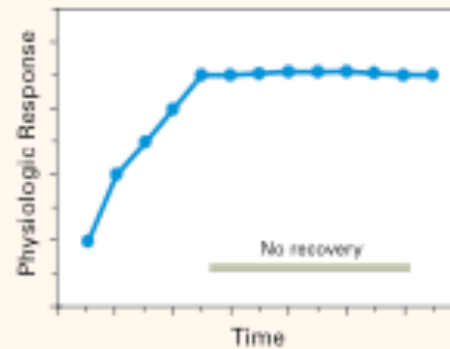
Lack of adaptation



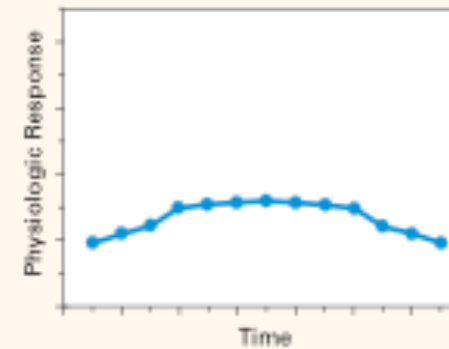
Fehlende
Adaptation

Verlängerte
Reaktion

Prolonged response

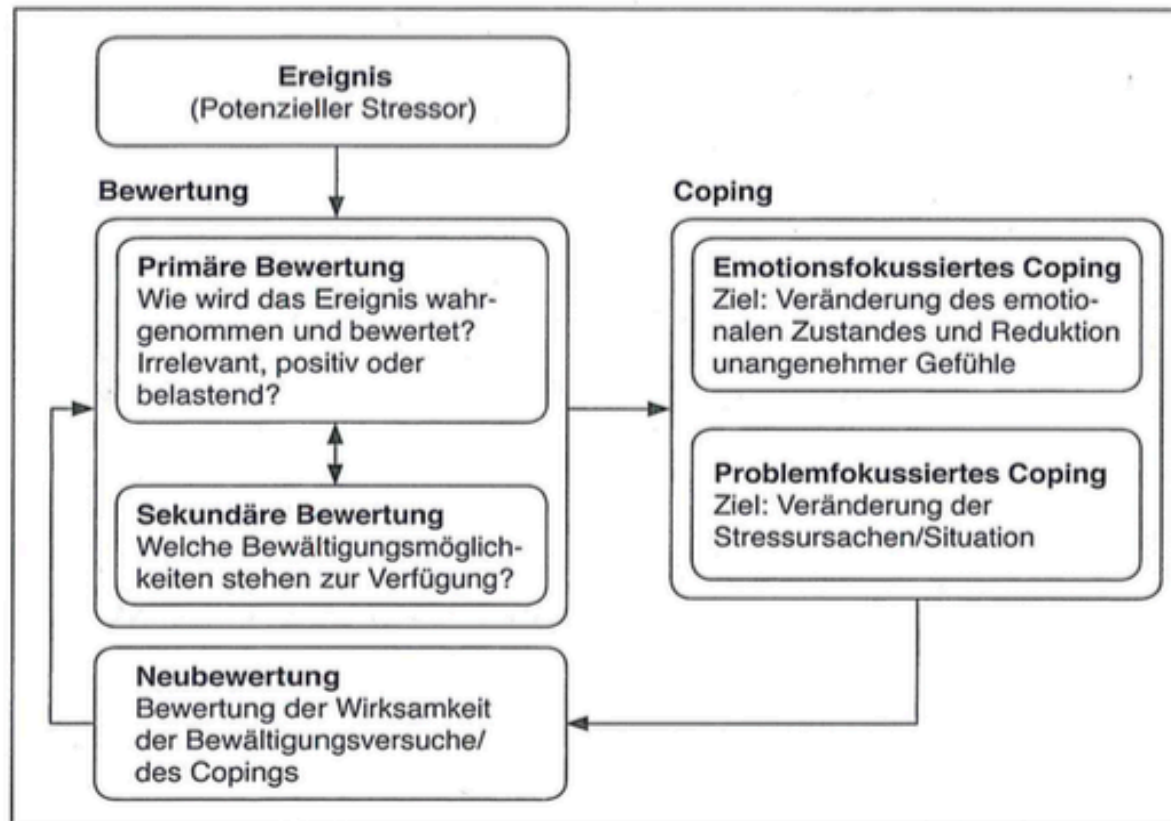


Inadequate response



Inadäquate
Reaktion

Transaktionales Stressmodell



Lazarus&Folkman, 1984

Bewältigungsstrategien

- Stressbezogene **Selbstwahrnehmung**
- **Notfallkoffer**: Kurzfristig wirksame Stressbewältigung
- Erholung und Entspannung: **Langfristige** Linderung von Stressfolgen
- Beeinflussung der Belastungssituation: Aufbau von stressreduzierenden **Fertigkeiten**
- Stress beginnt beim **Denken**: Kognitive Umstrukturierung
- Positive Erlebnisse: Euthyme Aktivitäten und **Genusstraining**

Stressbezogene Selbstwahrnehmung

- Geeignete **Kategorien** für eine stressbezogene Selbstbeobachtung
 - Wöchentliche Zeitverteilung (Beruf, Familie, Hobbys, Selbst)
 - Konsum von Genussmitteln (Schokolade, Kaffee, Alkohol)
 - Situationen in denen stressbezogene Symptome auftauchen
- **Ampelregel**
 - Grün: geniessen, im Hier und Jetzt sein
 - Orange: abschalten können, gedanklich und auch emotional
 - Rot: Alarm, nicht schlafen können, körperliche Beschwerden, Handeln!



Notfallkoffer: Kurzfristige Stressbewältigung

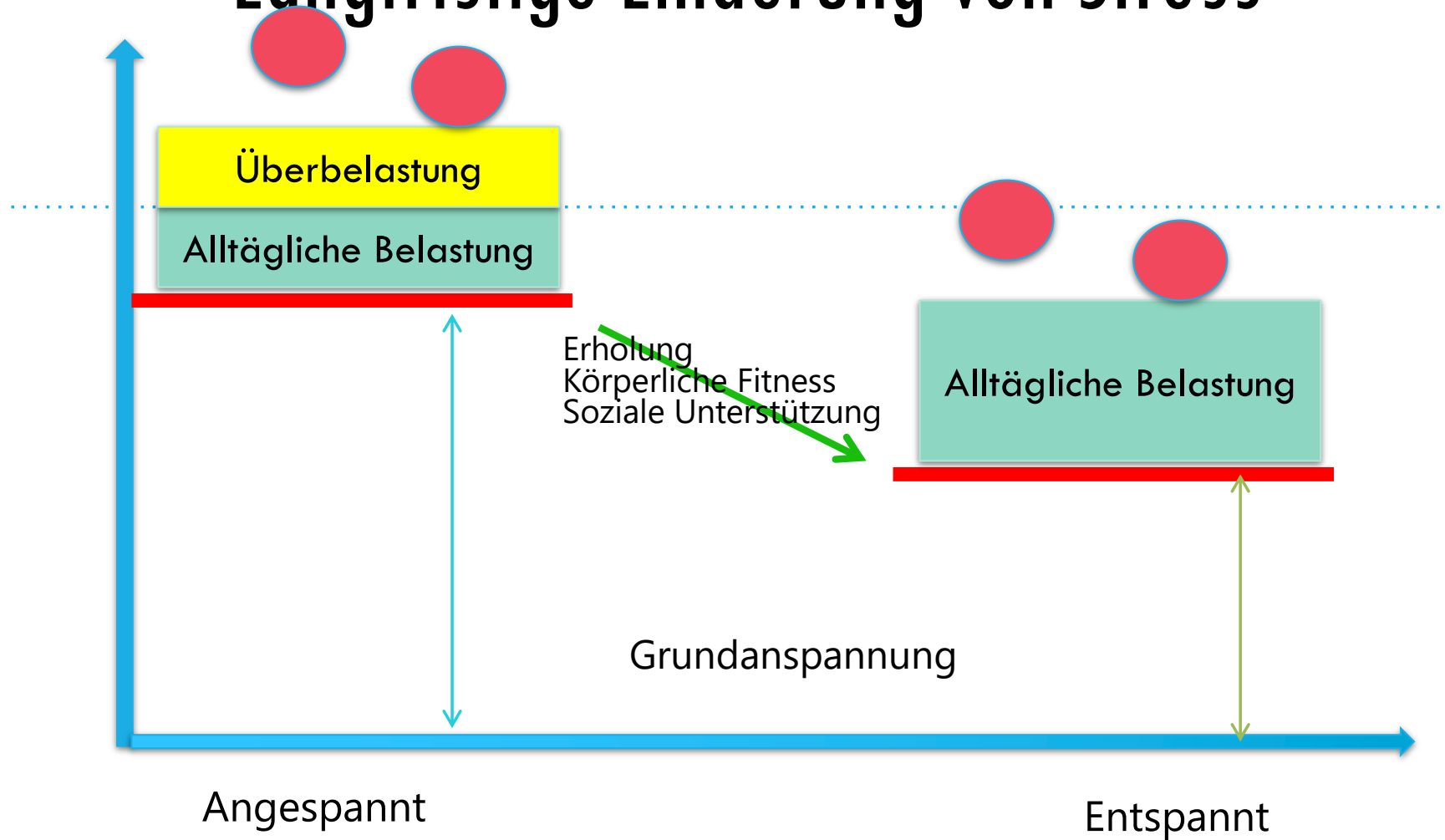


Teppichklopfen Holzhacken	STOP-Gedanke Beschreiben	Sprinten Squash	Chilli Eiswürfel
Freunde treffen Auto reparieren	Sudoku Buchhaltung	Joggen Fahrradfahren	Durchatmen Sich bekochen
Basteln Buch lesen	Top-ten Listen	Spazieren Entspannungs- übung	Tee Bad



Tätigkeit	Gedanke	Körper	Sinne
------------------	----------------	---------------	--------------

Erholung und Entspannung: Langfristige Linderung von Stress



Beeinflussung der Belastungssituation: Aufbau von stressreduzierenden Fertigkeiten

- Unterscheidung der Situationstypen
 - Typ R (Recht)
 - Typ B (Beziehung)
 - Typ S (Situation)
- Formale und inhaltliche Faktoren
 - Haltung, Augenkontakt, Stimme
 - Abgrenzen, Durchsetzen, Bedürfnisse kennen, Neinsagen, Kompromisse eingehen, etc.

Gedanken

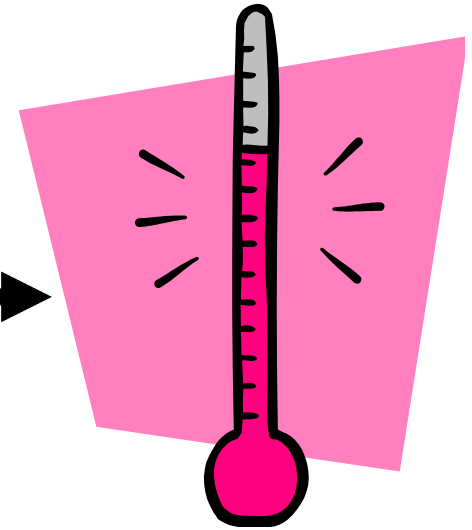


Gedanken, Bilder,
Vorstellungen, Haltungen,
Überzeugungen



Körperliche
Veränderungen

Stress beginnt beim Denken



Stressor



Stress-
reaktion

Top Ten der stresserhöhenden Überzeugungen

1. Sei perfekt!
2. Sei stark!
3. Sei beliebt!
4. Mache keine Fehler!
5. Es geht eh schief!
6. Ich habe keine Chance!
7. Alle sind gegen mich!
8. Keiner liebt mich!
9. Sei auf der Hut!
10. Es bringt nichts!

=> Was sind Ihre
typischen drei
Überzeugungen?

Denk positiv: Kognitive Umstrukturierung

Einfacher gesagt, als gedacht!

Destruktive Denkweise	Hilfreiche Denkweise
Selektive Wahrnehmung: Alle sind gegen mich...	Rosa Brille: Wer hat mich heute angelächelt...
Verallgemeinerung von Negativem: ALLES ist IMMER schlecht...	Im Hier und Jetzt: Die Rösti ist heute angebrannt...
Katastrophisieren: Wenn es heute nicht tue, geht die Welt unter...	Zuversichtliche Grundhaltung: Es kommt schon gut...
Persönlich nehmen: Er/sie mag mich nicht...	Externalisieren: Er/sie hat schlechte Laune...
Fixe Wahrheit: So ist es, so muss es sein...	Flexibilität & Offenheit: Schauen wir mal, wie es ist...



Bewältigungsstrategien: Ausgleich und Genuss

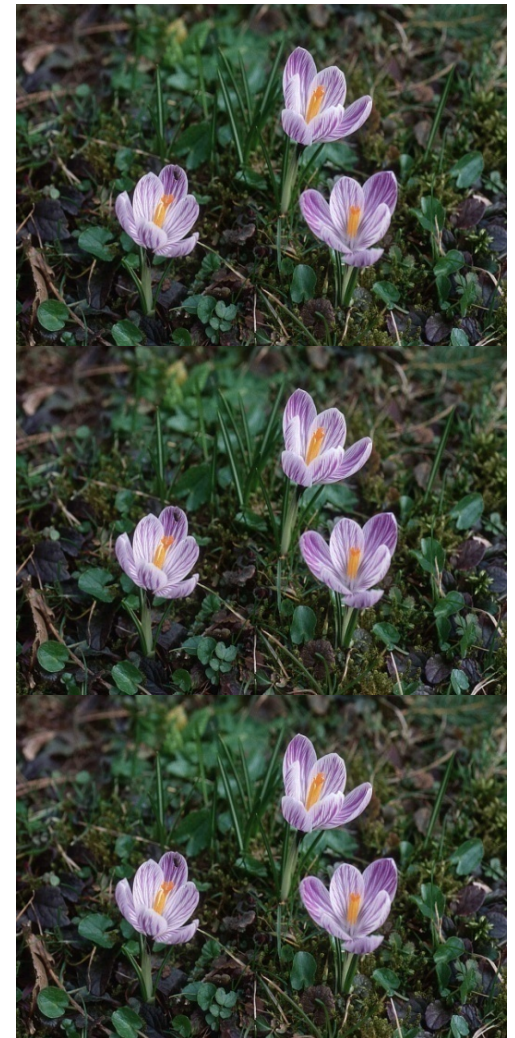


- Ergebnisorientiert
- Fremdbestimmt
- Verpflichtung
- Wettbewerb

- Prozessorientiert
- Selbstbestimmt
- Freiwilligkeit
- Geselligkeit
- eher Sinnesbetont

Kleines ABC des Geniessens....

1. Gönn dir Genuss
2. Nimm Dir Zeit zum Geniessen
3. Geniesse bewusst
4. Schule deine Sinne für Genuss
5. Geniesse auf deine eigene Art
6. Geniesse lieber weniger, aber richtig
7. Planen schafft Vorfreude
8. Geniesse die kleinen Dinge des Alltags

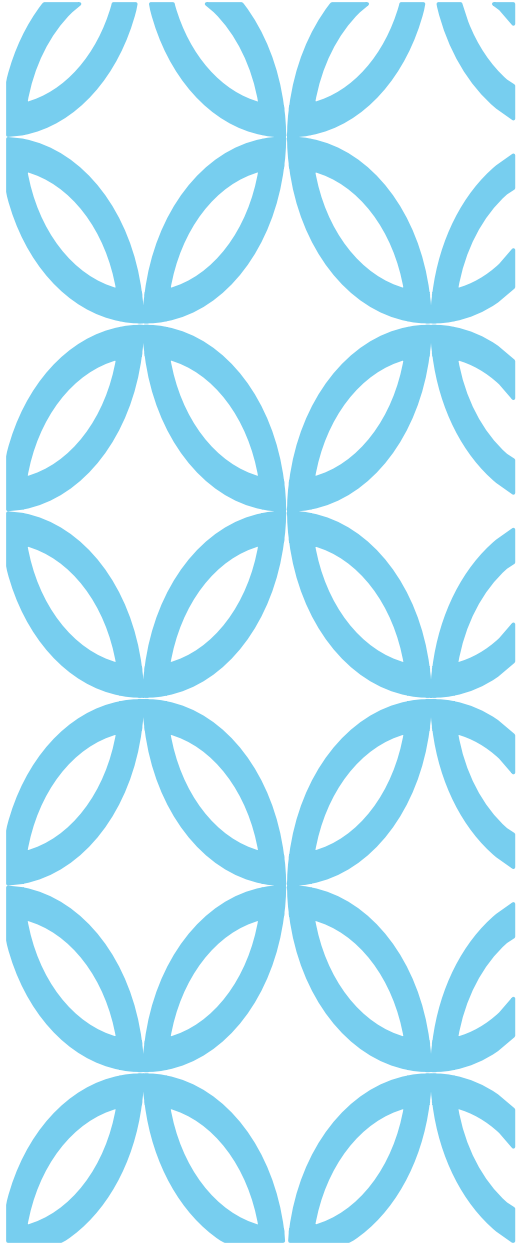


VERGNÜGEN

Was haben Sie in den letzten 24 Stunden:

- Schönes,
- Angenehmes,
- Vergnügliches,
- Freudiges erlebt?

Es können auch kleine Dinge sein!



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit
