

# Mentales Stressmanagement

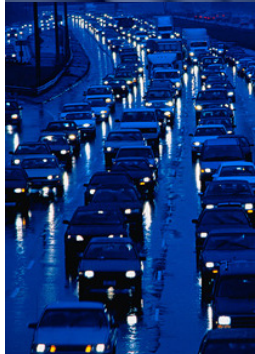
**Neue Wege zu mehr Gelassenheit,  
weniger Stress und mehr Gesundheit**

**J. Koepchen**

**Haltern, 9.8.2007**



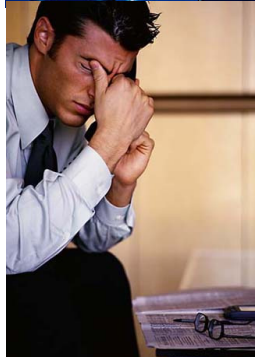
## Definition



**Was verstehen Sie unter Stress?**

**Mit welchen Worten oder Begriffen verbinden Sie Stress?**

- **Stress ist ...** (Bitte ergänzen Sie den Satz.)



# Erklärungsmodell der Entstehung von Stress

(nach Kaluza, G. 1996)

## Stressor

Beispiel: Ein Mitarbeiter bekommt zusätzlich zu seinem derzeitigen Arbeitsbereich eine neue Aufgabe zugeteilt, für die er sich nicht ausreichend qualifiziert fühlt. Trotzdem muss diese wichtige Aufgabe kurzfristig von ihm bewältigt werden.

## Stressreaktion

### Reaktionsebene: Gedanken/ Gefühle

z.B.

- „Immer ich!“
- „Jetzt auch das noch!“
- „Das schaffe ich nie!“
- Angst
- Frust
- Ärger

### Reaktionsebene: Verhalten

z.B.

- hastig und verkrampft arbeiten
- Gereiztheit
- fehlende Pausen
- „nebenbei“ essen
- mangelnde Planung und Übersicht
- wenig Kreativität

### Reaktionsebene: Körper

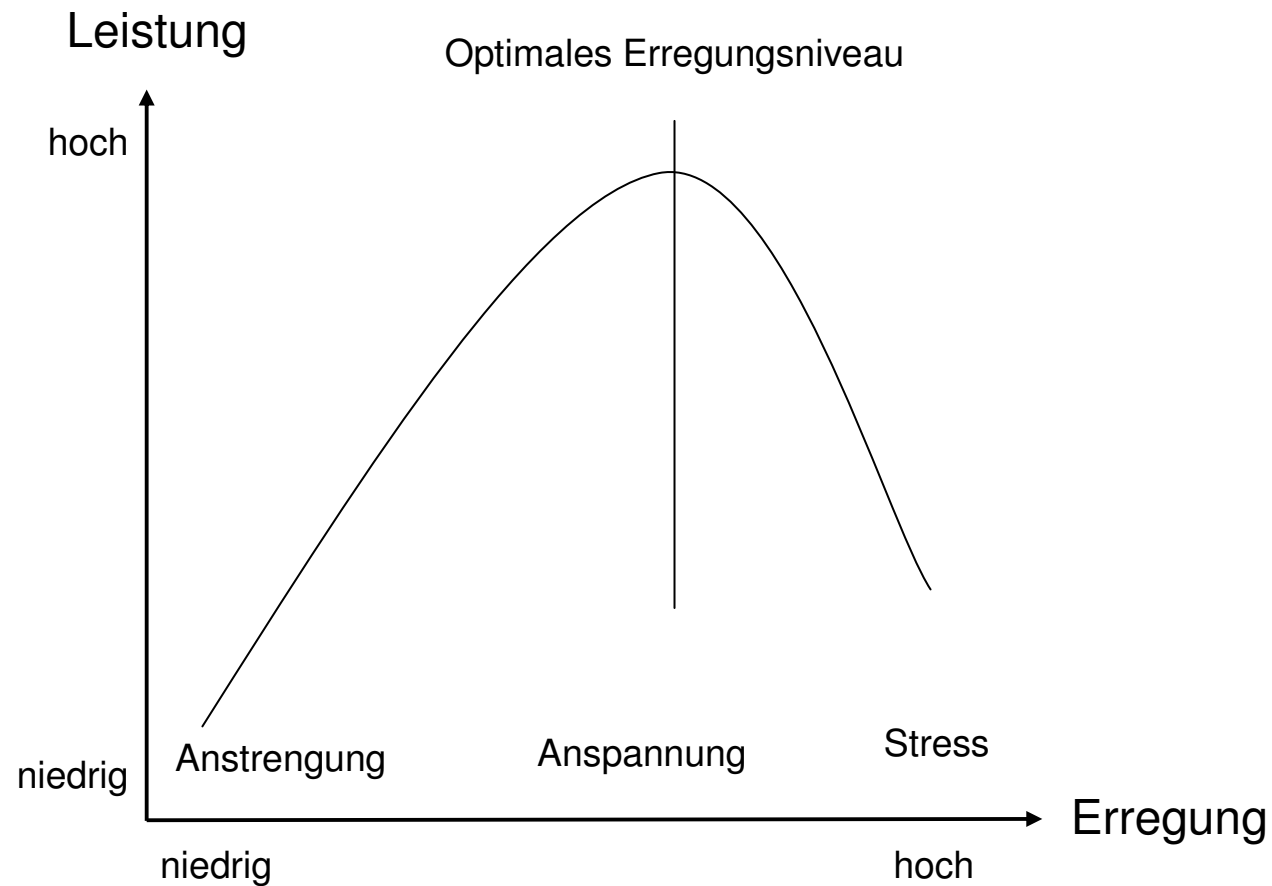
z.B.

- Blutdruck ↑
- Puls ↑
- Muskelspannung ↑
- Atemfrequenz ↑
- Verdauung ↓
- Immunsystem ↓

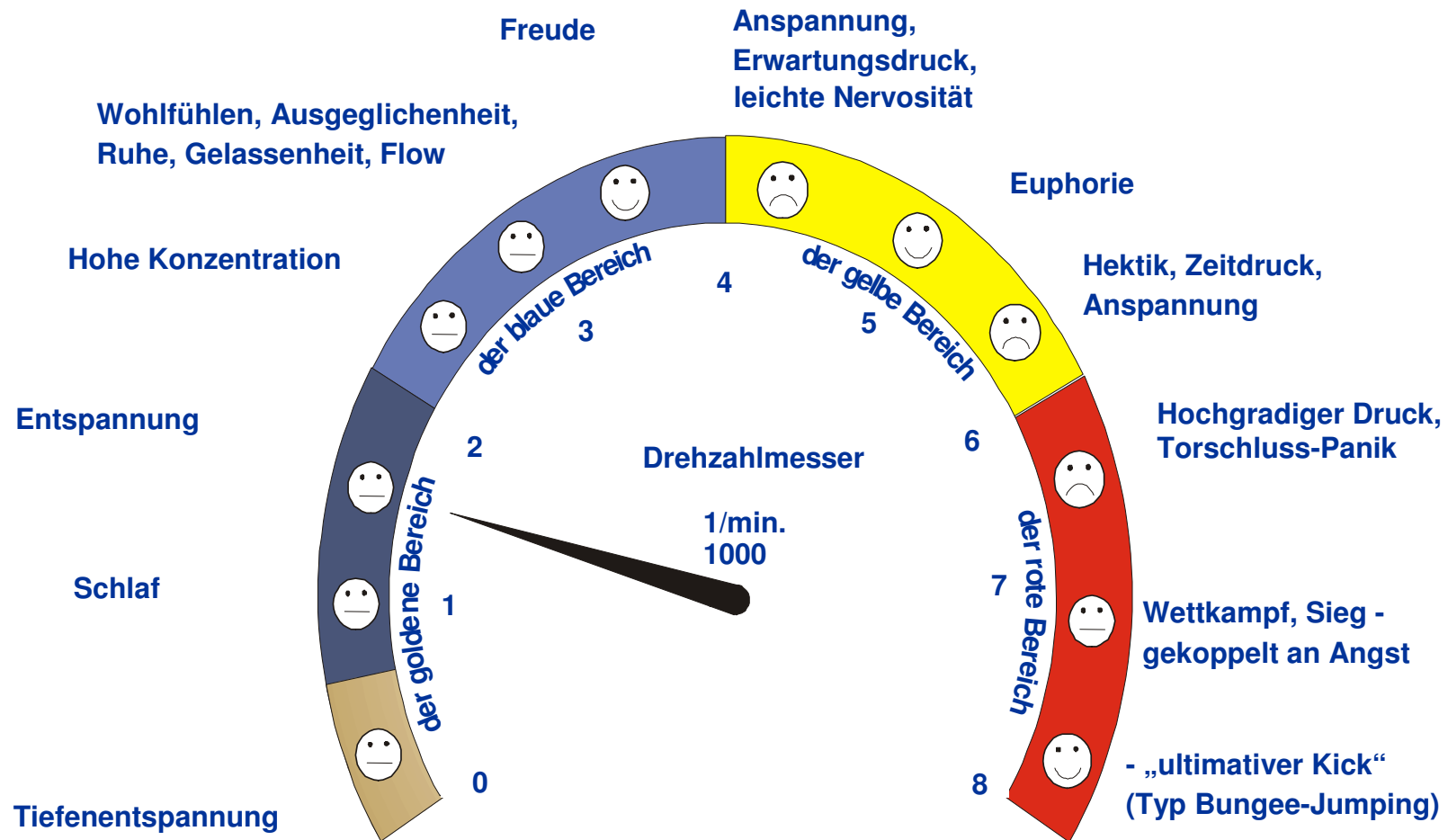
# Anspannung und Leistungs-Niveau

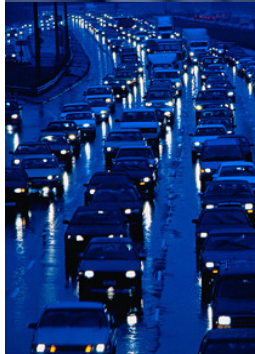
## Yerkes-Dodson Kurve:

Bis zu einem bestimmten Punkt steigert Erregung die Leistung, davor und danach ist sie suboptimal.



# Stress und vegetative Erregung (arousal)





## Wer entscheidet, wie Stress wirkt ?

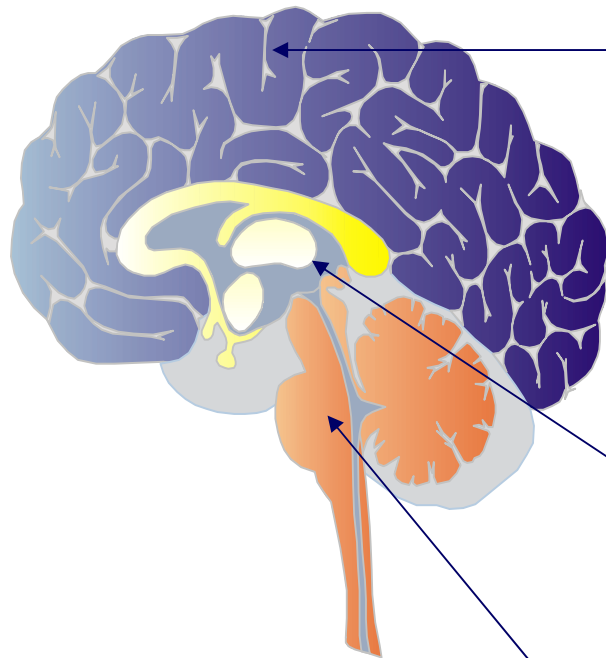
Die „kognitive Wende“ in der Stressbehandlung  
(Richard S. Lazarus, Albert Ellis):

- Die subjektive Stressbewältigung (coping) entscheidet über die Wirkung der Stressoren.
- Es heißt nicht: „Es stresst mich.“  
sondern: „Ich lasse mich stressen.“
- Das bedeutet:  
Ich habe die Verantwortung für meine Reaktion.

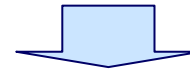
***„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen,  
sondern ihre Urteile und Meinungen über die Dinge.“***

**Epiktet, 50-120 n.Chr.**

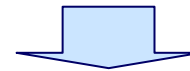
# Das Modell des dreigeteilten Gehirns



Im Großhirn, im Neocortex ist alles gespeichert, was den Menschen ausmacht, Wissen, Erfahrung, Emotionen, Erinnerungen, Ziele, Werte, Selbstbewusstsein usw.



Im Zwischenhirn - im Limbischen System - werden Gefühle durch Hormone hergestellt.



Im Stammhirn sind Reflexe gespeichert. Von dort wird der Körper aktiviert.

# Der Google - Suchlauf

Google-Suche: problem - Microsoft Internet Explorer

Adresse: <http://www.google.de/search?hl=de&q=problem&meta=>

Google **problem** Suche [Erweiterte Suche](#) [Einstellungen](#)

Suche:  Das Web  Seiten auf Deutsch  Seiten aus Deutschland

**Web** Ergebnisse 1 - 10 von ungefähr **260.000.000** für **problem**. (0,16 Sekunden)

Tip: [Suchen nur nach Ergebnissen auf Deutsch](#). Sie können Ihre bevorzugten Spracheinstellungen in [Einstellungen](#) angeben.

[heise Security - News - Hersteller: Geknackte RFID-Verschlüsselung ...](#)  
... Hersteller: Geknackte RFID-Verschlüsselung derzeit kein **Problem**. Bereits im Januar gelang es Forschern von RSA Security und der Johns Hopkins ...  
[www.heise.de/security/news/meldung/57890](http://www.heise.de/security/news/meldung/57890) - 29k - 10. Apr. 2005 - [Im Cache](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Math Forum - Geometry \*\*Problem\*\* of the Week](#) - [ [Diese Seite übersetzen](#) ]  
Past archive and solutions. Recieve help from mentor.  
[mathforum.org/geopow/](http://mathforum.org/geopow/) - 9k - [Im Cache](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[The Math Forum Elementary \*\*Problem\*\* of the Week](#) - [ [Diese Seite übersetzen](#) ]  
A weekly interactive project for elementary school mathematics. Past problems, solutions, and student Recognition.  
[mathforum.org/elempow/](http://mathforum.org/elempow/) - 4k - [Im Cache](#) - [Ähnliche Seiten](#)  
[ [Weitere Ergebnisse von mathforum.org](#) ]

[The \*\*Problem\*\* With Music](#) - [ [Diese Seite übersetzen](#) ]  
Talks about how the monopoly grants (copyrights) have made the music industry so bloated and unproductive.  
[www.negativland.com/albini.html](http://www.negativland.com/albini.html) - 24k - [Im Cache](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[National Council on \*\*Problem\*\* Gambling](#) - [ [Diese Seite übersetzen](#) ]  
A non-profit health agency whose mission is to disseminate information about **problem** and pathological (compulsive) gambling and to promote the development ...  
[www.ncpgambling.org/](http://www.ncpgambling.org/) - 20k - [Im Cache](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Big6: An Information \*\*Problem\*\*-Solving Process](#) - [ [Diese Seite übersetzen](#) ]  
The Big6 Model is one approach to teaching information literacy skills.  
[www.big6.com/](http://www.big6.com/) - 22k - 10. Apr. 2005 - [Im Cache](#) - [Ähnliche Seiten](#)

[Wikipedia: Problem](#)

**260.000.000 für problem. (0,16 Sekunden)**

# **Ist jeder Stress schädlich? - 1**

- **Stress ist die sinnvolle und evolutionär bewährte Reaktion des Organismus auf Herausforderungen.**
- **Das Gehirn bewertet ständig die Umgebung:**
  - **Droht eine Gefahr?**
  - **Kann ich die Situation überblicken?**
  - **Fühle ich mich sicher?**
  - **Habe ich genug persönliche Kraftreserven?**
  - **Habe ich Unterstützung von anderen?**
  - **Ist die Situation unter Kontrolle?**

## Ist jeder Stress schädlich? - 2

- **Bewertung günstig, kontrollierbar**
  - > kurze Stressreaktion
  - > Aktivierung des Sympathikus-Nerven, Adrenalin wird ausgeschüttet
- **Bewertung negativ, unkontrollierbar**
  - > Dauerstress, chronische Stressreaktion
  - > Aktivierung der Dauerstress-Hormone (vor allem Cortisol)

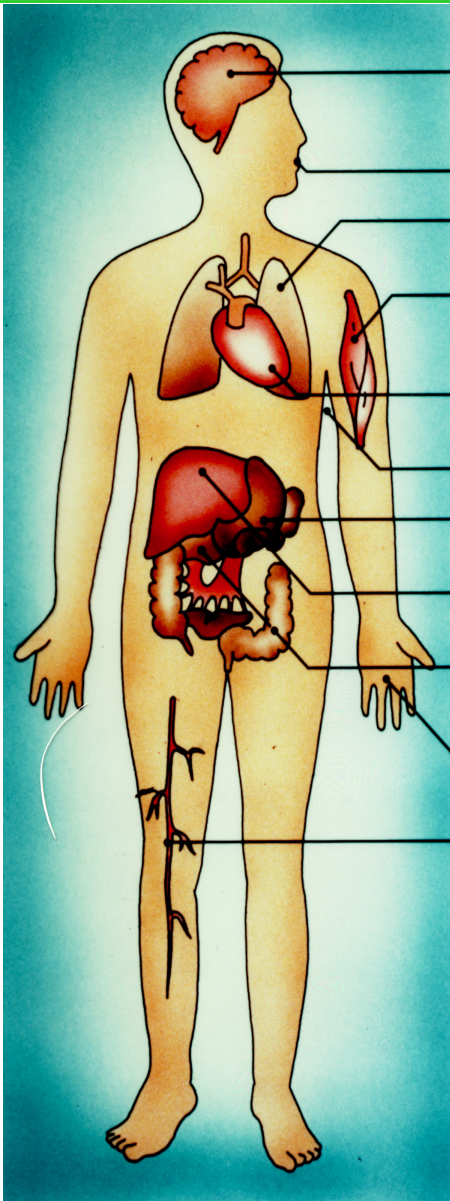
# **Stress als Lern- und Trainings-Situation**

- **Das Gehirn ist unter Stress aktiviert und lernbereit.**
- **Neue neuronale Verschaltungen können sich leichter bilden und festigen:  
das Gehirn speichert neue Erfahrungen und lernt.**
- **Kurzfristiger Stress macht uns stärker.**
- **Erfolgreich bewältigter Stress ist eine wichtige Lebenserfahrung.**

# Körperliche Stressreaktionen

**mentalmed**

Stressmedizin  
Gesundheitstraining  
Leistungscoaching



- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns**
- Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund**
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung**
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe**
- Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag**
- Schwitzen**
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)**
- Hemmung der Verdauungstätigkeit  
und der Energiespeicherung**
- Kalte Hände und Füße**
- Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes**
- Libidohemmung**
- Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte  
Schmerztoleranz**
- Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte  
Immunkompetenz**

# Chronischer Stress und Krankheit

<b>Herz - Kreislauf</b>	<i>langfristig</i> →	<b>Essentielle Hypertonie Koronare Herzerkrankung Herz- Hirn-Infarkt</b>
<b>Muskulatur</b>	→	<b>Kopf-, Rückenschmerzen "Weichteilrheumatismus"</b>
<b>Verdauung</b>	→	<b>Störungen der Verdauung Magen-Darm-Geschwüre</b>
<b>Stoffwechsel</b>	→	<b>Erhöhter Blutzuckerspiegel/ Diabetes Erhöhter Cholesterinspiegel</b>
<b>Immunsystem</b>	→	<b>Verminderte Immunkompetenz gegenüber Einflüssen von außen (Infektionen, AIDS) und innen (Krebs) Übersteigerte Immunreaktionen gegenüber Einflüssen von außen (Allergien) und innen (Autoimmunkrankheiten)</b>
<b>Schmerz</b>	→	<b>Verringerte Schmerztoleranz</b>
<b>Sexualität</b>	→	<b>Libidoverlust Zyklusstörungen Impotenz Störungen der Samenreifung, Infertilität</b>

# Psychosozialer Stress

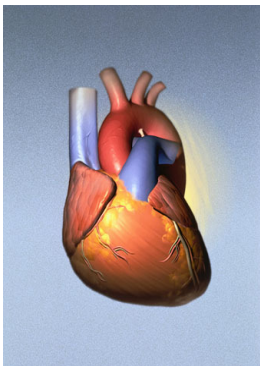
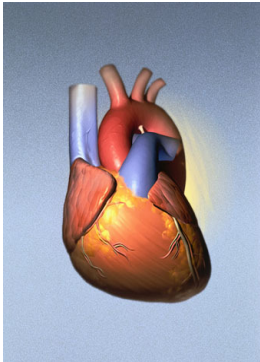
**Psychosozialer Stress ist als Risiko-Faktor für den Herzinfarkt so wichtig wie Fettstoffwechsel, Rauchen oder Diabetes.**

Fall-Kontroll-Studie mit über 30.000 Teilnehmern aus 52 Ländern (INTERHEART-Studie):

**Das Risiko für Herzinfarkt erhöht sich bei**

- **Fettstoffwechselstörungen (ApoB / ApoA1) um den Faktor 3,2**
- **Rauchern um den Faktor 2,8**
- **psychosozialem Stress um den Faktor 2,6**
- **Diabetes um den Faktor 2,3**
- **Hypertonie um den Faktor 1,9**
- **Adipositas (BMI > 30) um den Faktor 1,6**

Yusuf S et al: Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART-Study). Lancet 2004; 364:937-52



# Strategien zum Stressmanagement

**Die drei Pfeiler, aktiv und rasch die  
Stressbelastungen zu reduzieren.**

## 3 Wege zur Stressbewältigung



- (1) **Instrumentell:**  
Äußere Belastungs-faktoren verringern
- (2) **Kognitiv:**  
Stressverschärfende Einstellungen und Bewertungen verändern
- (3) **Palliativ-regenerativ:**  
Körperliche und seelische Stressreaktionen lindern

## Cut - der schnelle Emotionsstopp

**Diese Gedankentechnik,  
in einer Konflikt- oder  
Ärgersituation schnell  
gedacht, assoziiert  
sofort im Gehirn  
eine Unterbrechung der  
negativen Assoziationen  
und einen Emotionsstopp.**

Denke:



**1. STOPP**

**2. LÖSEN**

# Entspannungsreaktion

- Die Natur kennt neben der Stressreaktion auch die Entspannungsreaktion:
  - um rasch die Stressreaktion wieder auszuschalten
  - um sich wieder zu regenerieren
  - diese Reaktion ist universell (H.Benson: relaxation response)
  
- Die Entspannungsreaktion kann man trainieren und erlernen.



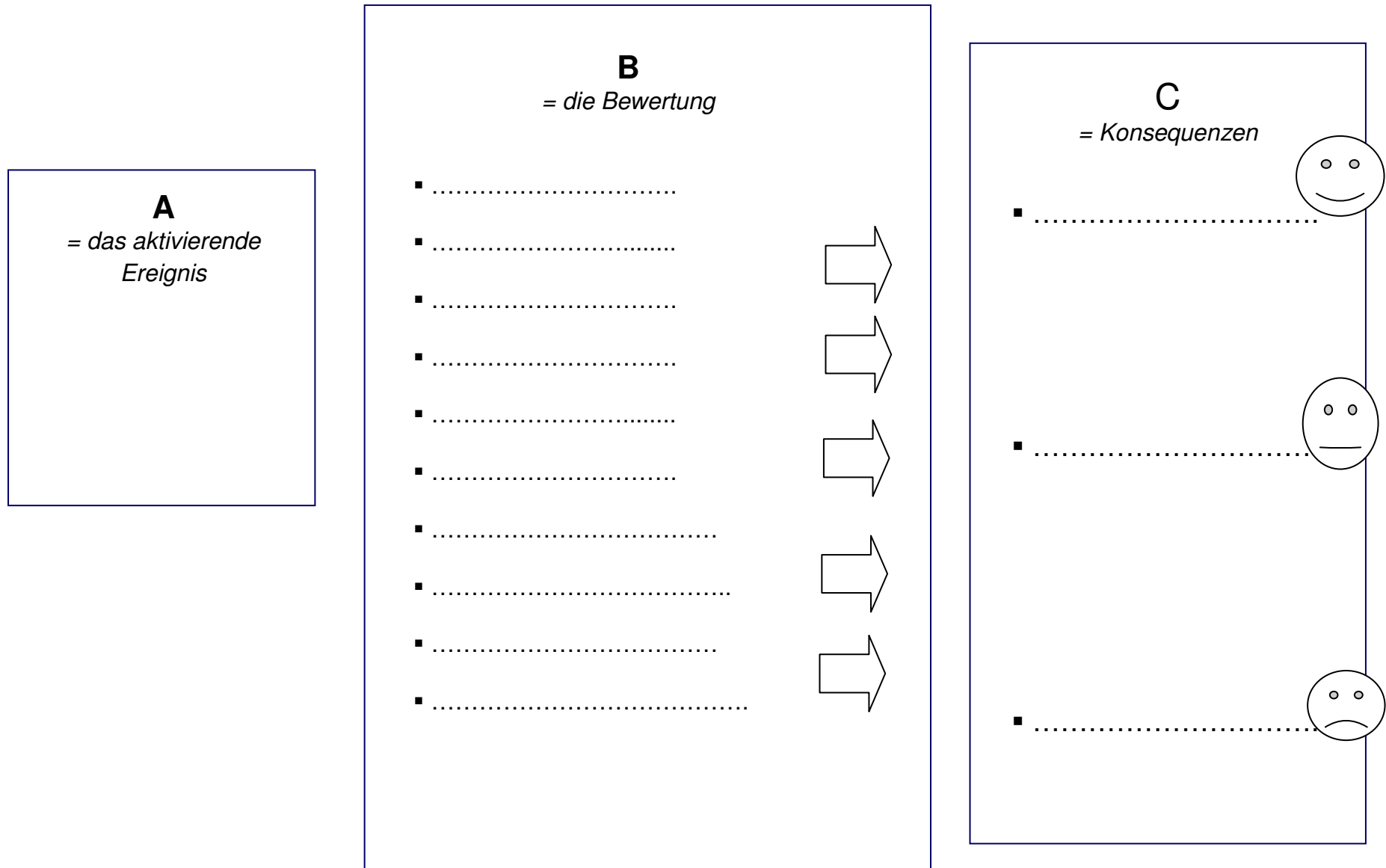
**Meine eigene Bewertung  
entscheidet  
über meine Reaktion  
auf äußere oder innere Belastungen**

**ABC-Schema nach Albert Ellis**

## **Ziele:**

- **die eigenen Bewertungen wahrnehmen und beurteilen**
- **sich die Konsequenzen der Bewertung klarmachen:  
ist das Gefühl**
  - **positiv / günstig / rational**
  - **neutral**
  - **negativ / ungünstig / irrational**
- **die eigenen Bewertungen kontrollieren lernen**
- **Situationen abhaken und sich weniger ärgern**
- **seine Kräfte schonen**
- **das Leben lebenswerter machen**

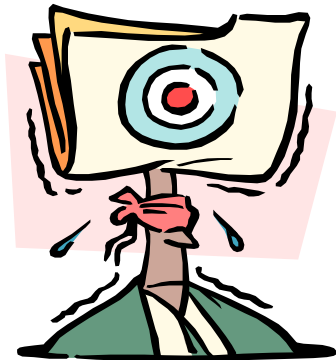
# ABC-Schema



# Strategien zum Stressmanagement

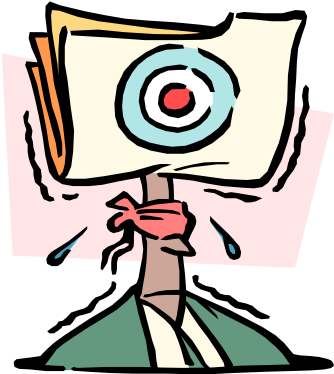
- **Die Stressoren minimieren** (z.B. durch gutes Zeitmanagement)
- **Kognitives Stressmanagement**
  - Ärgersituationen abhaken und nach vorn denken
  - Schwierigkeiten als Herausforderungen sehen
  - sofort umschalten vom Problem zur Lösung
  - die Realität akzeptieren
  - von festgefahrenen Vorstellungen abgehen
  - sich nicht selbst abwerten
  - vergeben können
  - nicht grübeln
  - sich den erfreulichen und erfolgreichen Seiten des Lebens zuwenden
- **Reduzierung der Stressreaktionen**
  - Negative Emotionen sofort stoppen können
  - Entspannungstechniken lernen
  - körperliche Aktivitäten verstärken

## Persönliche Stressverstärker



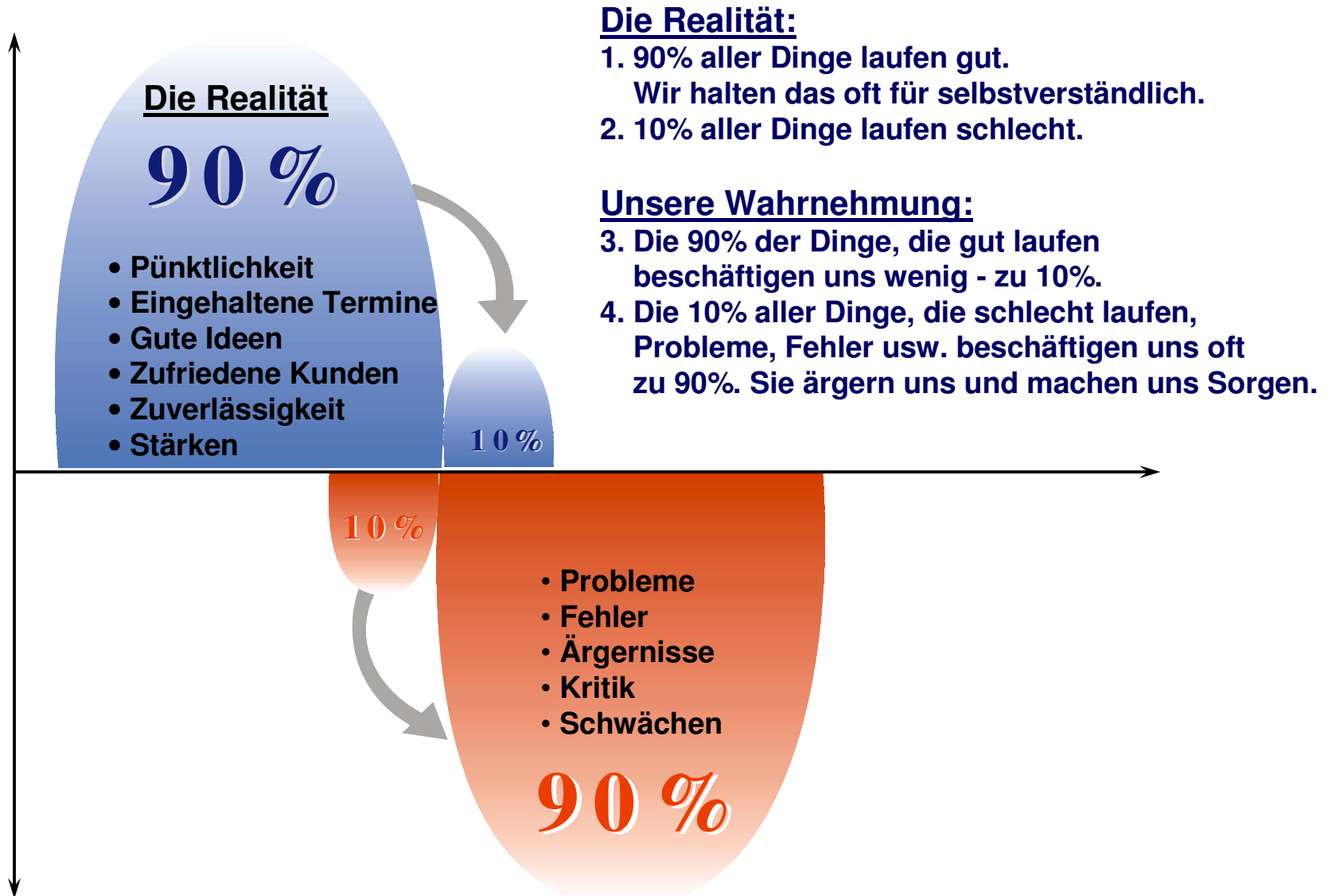
- **eigene Grenzen mißachten: alles auf einmal wollen**
- **Perfektionismus**
- **„Einzelkämpfer“- Mentalität**
- **„feste“ Vorstellungen: „es ist eine Katastrophe, wenn die Welt nicht so ist, wie sie sein sollte“**
- **„das brave Kind“: „es allen recht machen wollen“**
- **unrealistische Erwartungen an andere Menschen**
- **Einstellungen der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit („Opferhaltung“)**
- **der Anspruch, alles selbst machen zu wollen**
- **auf der Flucht: Stress als Ablenkung vor innerer Leere, vor Gefühlen der Sinnlosigkeit und Einsamkeit**

## Stressverschärfender Denkstil



- **Selektive Wahrnehmung von negativen Ereignissen/Erfahrungen**
- **Selektive Verallgemeinerung von negativen Ereignissen/Erfahrungen**
- **Katastrophisieren: Folgen negativer Ereignisse werden überbewertet.**
- **Personalisieren: alles auf sich beziehen**
- **„Muß“-Denken: Wünsche werden zu absoluten Forderungen übersteigert.**

# Das 90 : 10 Prinzip der selektiven Wahrnehmung



# Der neue Realismus

## Erleben entsteht aus Wahrnehmung

Jeder wählt selbst, ...

- ... was er wahrnimmt.
- ... was er im Kopf speichert.
- ... was er fühlt.

Jeder wählt selbst, ...

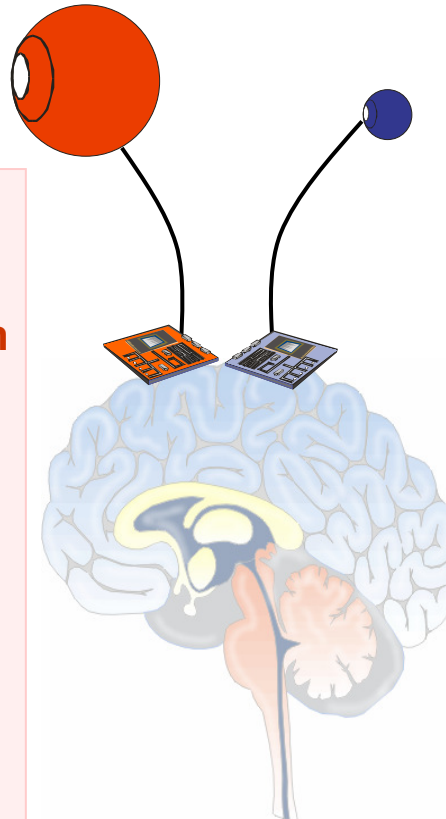
- ... was er erlebt.
- ... was im Körper passiert.
- ... wie es ihm geht.

### Das "rote Auge"

#### The Red Chip

- Negative Eindrücke
- Negative Erinnerungen
- Negative Emotionen

90 %



### Das „blaue Auge“

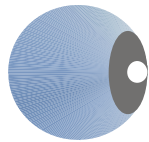
#### The Blue Chip

- Positive Eindrücke
- Positive Erinnerungen
- Positive Emotionen

10 %

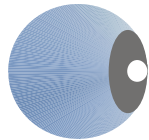
# Focus nach außen

Bitte entdecken Sie an folgenden Dingen möglichst viele positive Aspekte:



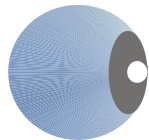
**Leben**

**Ich genieße mein Leben, weil ...**



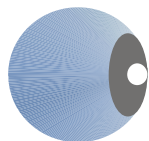
**Beruf**

**Mein Beruf macht mir Spaß, weil ...**



**Team**

**Ich arbeite gern im Team, weil ...**

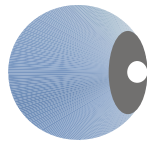


**Kunden /  
Patienten**

**Unsere Kunden / Patienten sind  
wichtig, weil ...**

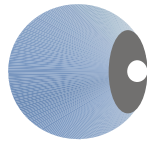
# Focus nach innen

**Bitte nennen Sie zu jedem Punkt Beispiele oder positive Wirkungen:**



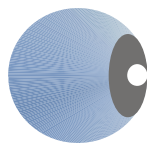
**Stärken**

**Ich kann gut ...  
(z.B. organisieren, planen)**



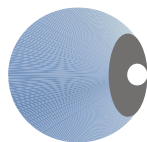
**Eigenschaften**

**Ich bin ...  
(z.B. kompetent, optimistisch)**



**Selbst-  
bewusstsein**

**Ich bin selbstbewusst, weil ...  
(z.B. ... ich gut ausgebildet bin)**



**Erfolgs-  
erlebnisse**

**Was ist gut gelaufen?  
Wo bin ich / sind wir weitergekommen?  
Was ist fertig geworden?**

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

[www.dr-koepchen.de](http://www.dr-koepchen.de)